

صنع الذكريات

للأعمار من
إلى 11 عامًا 7



صنع الذكريات

عندما تفتقد شخصاً ما، فإن صنع الذكريات يمكن أن يساعدك على الشعور بتحسن والأشياء الجميلة ستجعلك تبتسم.

اصنع صندوق بريد

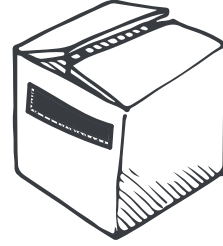
1



ابحث عن صندوق فارغ وزينه بالخارج بالطلاء أو أقلام اللباد أو الطباشير الملون. استخدم ألوانك المفضلة.

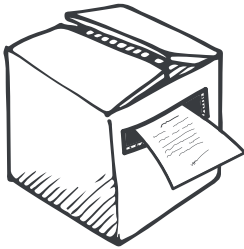
2

قطع شكل مستطيل من الأعلى. اسأل أشخاصا بالغين لمساعدتك.



3

عندما تفتقد هذا الشخص المميز، اكتب له خطاباً أو قصيدة أو ارسم صورة أو اكتب ما تشعر به.



ارسم على حصة

الأشياء الجميلة التي تصنعها ستجعلك تبتسم. البحث عن حصة أو صخرة صغيرة. زينها بألوانك المفضلة والأكثر إشراقًا. ضعها في مكان يمكنك رؤيتها فيه، أو في مكان يستطيع شخص آخر إيجادها فيه.



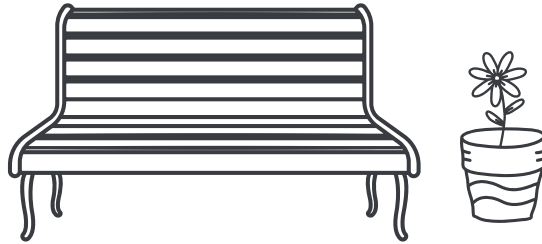
بوعاء حديقة

ابحث عن إناء للزهور وتربة وبنور. ازرعها في الوعاء، واسقها بانتظام وشاهدها وهي تنمو. سوف تذكرك دائمًا بهذا الشخص المميز. يمكنك حتى إضافة الحلي وطواحين الهواء والديكورات.



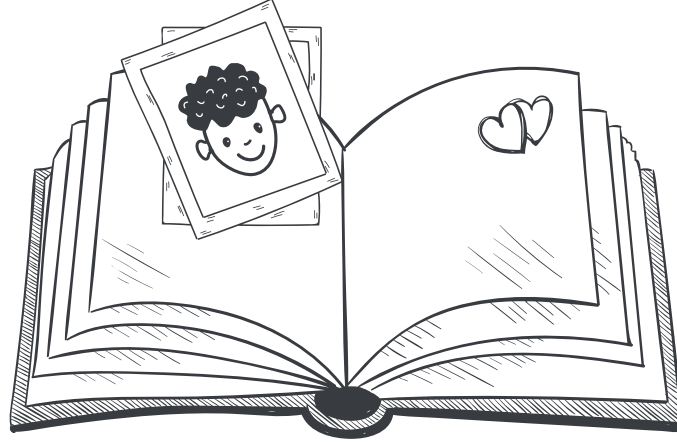
ابحث عن مكان مميز

اختر شجرة في حديقة محلية أو ابحث عن مكان خاص حيث يمكنك قضاء بعض الوقت في تذكر طفل محبوب للغاية.



اصنع دفتر قصاصات

املاً كتاباً مليئاً بالأشياء اللطيفة لتجعلك تبتسم عندما
تشعر بالحزن. ارسم أو قص صوراً لأشياءك المفضلة
التي تجعلك سعيداً وألصقها في دفتر قصاصاتك.



تحدث إلى شخص ما

تحدث إلى عائلتك عن الشخص الذي تفنقه لأنهم سيفقدونهم أيضاً.
أو يمكنك التحدث إلى أصدقائك أو مدرسك.

مرحباً،

كيف حالك؟