

MY LIFE BOOK

قصة حياتي



FOR ALL IRAQI CHILDREN WITH LOVE
لكل اطفال العراق مع الحب

قصة حياتي

لكل شخص قصة. يقدم كتاب الحياة قصة حياة الطفل مروية بالكلمات، والرسومات، والصور، واللوحات، ومعلومات فريدة من نوعها خاصة بالطفل. وهو تسجيل ذو نهاية مفتوحة لأحداث تاريخية مهمة في حياة الطفل، وتفيد كتسجيل حي يمكن الرجوع إليه، وتنقيحه، والإضافة إليه أو زيادته. كما ان كتاب الحياة هذا أداة علاجية فعالة تساعد في خلق الشعور بالهوية، والتاريخ، والجذور.. ويمكن أن تفيد الطفل من خلال النتائج التالية:

- يعطي دلالة للطفل على تجاربه.
- يعزز الثقة بالنفس.
- يسهل عملية التعافي.
- يُنمّي مرونة ونمو الطفل.
- يسهل الحلول الخاصة بمسألة الحزن والخسارة.
- يوضح الماضي أو يجعله منطقيًا، ويقلل من التفكير الخيالي أو السحري.
- يملأ الثغرات في حياة الطفل، ويخلق تتابعاً زمنياً ومنطقياً، كما يخلق محتوىً للأحداث التي سبق حدوثها.
- يخلق هيكلية تساعد في تحديد القضايا المسببة أو العاطفية المؤثرة بطريقة أقل تهديداً.
- يعزز الشعور بالانتماء العائلي لدى الشخص.
- يقوّي الثقة بالنفس ويعزز عامل التواصل، تحضيراً للتواصل المستقبلي.
- يُنمّي شعوراً إيجابياً بالهوية والاحتفال بالانتماء العرقي.

إن تهيئة كتاب الحياة هي عملية منفردة ولا يوجد كتاباً حياة متطابقين. فكر في كيفية تقديم استخدام كتاب الحياة في برنامج الرعاية الاجتماعية. لبعض الأطفال، فإن استخدام مصطلحات بديلة مثل كتاب الذكريات، قصة الحياة، يوميات الحياة، أو كتب القصص القصيرة أكثر تقبلاً من ناحية الطفل. قد يكون التسلسل منطقياً، أو كلما شعر الطفل بأكبر قدر من الراحة. تذكر انه سجل للحياة، لذا فإن التنقل الى الوراء أو الأمام حسب تقدم الطفل مطلوب، كذلك استئناف إدراج الأحداث في الكتاب كلما وقعت أحداث مهمة. لا مانع أن نأخذ إستراحة من الكتاب ومن ثم نستأنف به لاحقاً.

هناك صفحات تم تصميمها خصيصاً للسماح لأفراد العائلات للمساعدة في توثيق الأحداث المتنوعة من حياة الطفل ولتذكر أحد أفراد العائلة المتوفين. ادعو العائلة والأصدقاء للمشاركة بشكل لائق.

Introduction of Life Book

Everyone has a story. A life book is a book that presents a child's life story in words, pictures, photos, drawings, and information unique to the child. It is an open-ended record of significant historical events in a child's life and serves as a living record that can be reviewed, revised, added to or expanded on. The life book is also an effective therapeutic tool that can help to create a sense of identity, history and roots. It can also be beneficial to a child by serving to:

- Validate experiences for the child
- Improve self-esteem
- Facilitate a healing process
- Affirm a child's resilience and growth
- Facilitate resolution of grief and loss issues
- Clarify or make sense of the past; reduce magical thinking and fantasy
- Fill in missing gaps in a child's life; create sequence, chronology, create a context for events that have occurred
- Create a structure to address toxic or emotionally laden issues in a less threatening way
- Develop a sense of connection to one's own family
- Promote trust and attachment, preparing for future attachments
- Develop positive identity and celebrate ethnic identity

The creation of a life book is an individual process and no two life books will be the same.

Consider how to introduce the use of a life book. For some children, using an alternative term such as memory book, life story, life journal, or scrap book may be more inviting.

Sequencing can be chronological, or begin where ever the child feels most comfortable. Remember it is a living record, so shifting back and forth at the child's pace is encouraged, so is resuming the book as significant events occur. Taking a break from the book and resuming it later on is fine.

There are pages designed to invite other family members to assist in documenting various aspects of the child's life and the remembrance of the family member who has died. Invite family and friends to participate as appropriate.

قصة حياتي

MY LIFE STORY

اسمي:

My name:

العمر:

Age:

التاريخ:

Date:

لكل فرد قصة خاصة وفريدة من نوعها. هذا
الكتاب هو قصتي.
أريد أن أكون قويًا وشجاعًا ولطيفًا وأن
أساعد عائلتي وأصدقائي ومجتمعي وبلدي.

Everyone has a story that is special and unique. This
book is my story. I want to be strong, brave, and kind,
and to help my family, friends, my community and my
country.

Draw a picture of yourself:

ارسم صورتك:



أنا أنتهي إلى عائلتي I belong to my family

ولدت في:

I was born on:

مكان ولادتي هو

The place of my birth is:

اسم والدي: اسم والدتي:

My father's name is: My mother's name is:

لدي إخوة وأخوات.

I have brothers and sisters.

Their names and ages are: أسماءهم وأعمارهم هي:

.....

.....

.....

.....

.....



..... ما يجعل عائلتي مميزة هو:

.....
What makes my family special is:

.....



ارسم صورة لعائلتك:

Draw a picture of your family:



MY FAMILY TREE

شجرة عائلتي

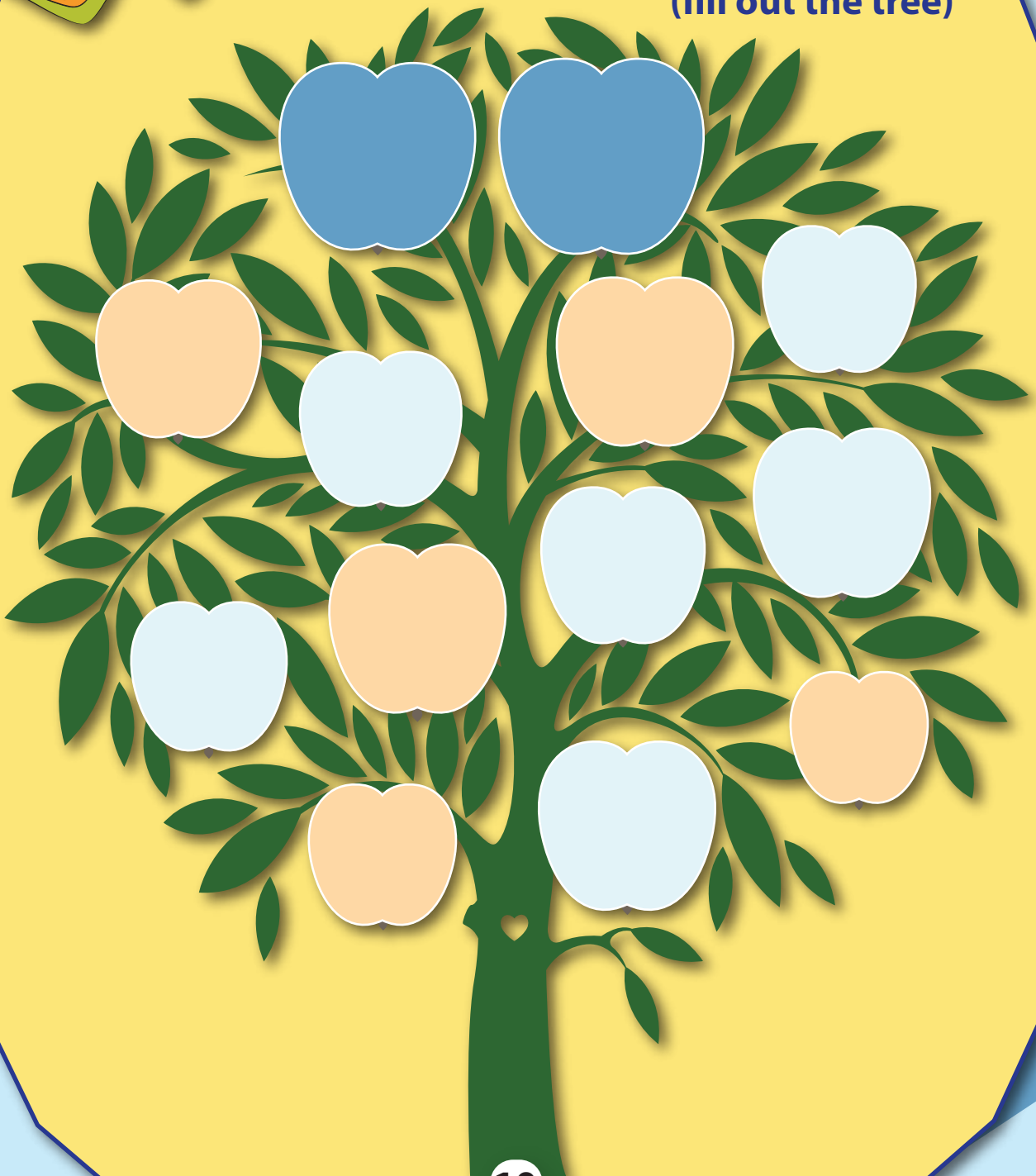
لدى عائلتي العديد من الفروع:

my family has many branches.



(املأ الشجرة)

(fill out the tree)





مجتمعي MY COMMUNITY

..... انا اعيش في

I live in

..... ما يعجبني في مجتمعي وجيرانني:

.....

What I like about my community and neighborhood:

.....

ارسم صورة للحي والمكان الذي تعيش فيه:

Draw a picture of your neighborhood and where you live:

MY COUNTRY

بلدي

..... أنتهي إلى بلد

I belong to the country of

..... أحب بلدي لأن

.....

I love my country because

.....

ما بأستطاعتي أن أعمل لمساعدة بلدي ؟

.....

What I can do to help my country

.....

هذه بعض الأشياء المفضلة لدي:

These are some of my favorite things:

..... طعامي المفضل:

My favorite food:

..... لوني المفضل:

My favorite color:

..... لعبتي المفضلة:

My favorite game:.....

..... اغنيتي المفضلة:

My favorite song:

..... قصتي المفضلة:

My favorite story:

..... الشيء المفضل لدي الذي أريد أن أتعلمه:

My favorite thing to learn:

..... رياضتي المفضلة:

My favorite sport:

..... حيواني المفضل:

My favorite animal:

أحب التعرف على.....

I love to learn about

ما أود دراسته في المدرسة

What I would like to study at school

عندما أتساءل عن شيء ما ، هذا هو أول شخص الذي أسأل

When I wonder about something, this is the first person I ask

إذا كان بإمكانني أن أطرح سؤالًا واحدًا على شخص حكيم ، فهذا ما سأسأله

.....
.....

If I could ask a wise person one question, this is what I would ask

.....
.....

المكان الذي لم أزره ولكنني أرغب في زيارته يومًا ما هو

.....
A place I have not visited but would like to visit someday is

.....

كل شخص لديه مشاعر. أحيانًا نكون سعداء. أحيانًا نشعر بالحزن أحيانًا نضحك وأحيانًا نبكي. عندما نرى شخصًا يعاني نشعر أننا نريد المساعدة. عندما نرى شخصًا سعيدًا نريد أن نكون سعداء به، في بعض الأحيان نساعد الآخرين، وأحيانًا يساعدوننا.

Everyone has feelings. Sometimes we are happy. Sometimes, we are sad. Sometimes we laugh and sometimes we cry. When we see someone suffering, we feel we want to help. When we see someone happy, we want to be happy with them. Sometimes we help others. Sometimes they help us.

الوقت الذي أكون فيه أكثر سعادة هو:

The time when I am most happy is:

أود مشاركة سعادتي مع:

I like to share my happiness with:

عندما أرى شخصًا آخر سعيدًا ، هذا ما أشعر به:

When I see someone else is happy, this is how I feel:

الوقت الذي أشعر فيه بالحزن هو:

The time when I am sad is:

الشخص الذي يساعدني أكثر عندما أكون حزينًا هو:

The person that helps me most when I am sad is:

إذا رأيت شخصًا حزينًا ، فهذا ما أفعله لإسعاده:

If I see someone who is sad, this is what I do to cheer them up:

.....

..... ما الذي يفضيني:

What makes me angry:

..... الشخص الذي يساعدني أكثر عندما أغضب هو:

The person who helps me most when I am angry is:

..... أشعر بالخوف عندما:

I feel afraid when:

..... الشخص الذي يساعدني أكثر عندما أخاف هو:

The person that helps me most when I am afraid is:

..... إذا رأيت شخصًا آخر خائفًا ، فهذا ما يمكنني فعله لمساعدته:

.....

If I see someone else who is afraid, this is what I can do to help them:

..... ما يشجعني:

What encourages me:

..... من يشجعني أكثر:

Who encourages me most:

..... ماذا أفعل لتشجيع الآخرين:

What I do to encourage others:

..... شيء أفعله جيدًا:
Something I do well:

..... كيف تعلمت أن أفعل ذلك:
How I learned to do that:

..... شيء لا أفعله جيدًا:
Something I do not do well:

..... ما الذي سأفعله لتحسين أدائي:
What I will do to improve:

..... شيء أفتخر به ولماذا:
Something I am proud of and why:

لقد واجهت أشياء جيدة وأشياء صعبة في حياتي ولكن كل ذلك
يساعدني على النمو.

**I have experienced good things and difficult things in my life
but all of it helps me grow.**

..... خبرة جيدة:
A good experience:

..... تجربة صعبة:
A difficult experience:

..... كيف ساعدتني هذه التجارب على النمو:
How these experiences helped me grow:



قصة عني من شخص مهميز من اقاربي

A STORY ABOUT ME FROM A SPECIAL RELATIVE

املاً هذه الصفحة مع قريب مهميز

Do this page together with a special relative.

اسم قريبي:

My relative's name:

علاقتهم بي:

Their relationship to me:

Ask your relative:

اسأل قريبيك:

١. هل لديك ذاكرة خاصة مفضلة عني؟

.....

1. What special memory do you have about me?

.....

٢. ماهو أكثر شيء يعجبك في شخصيتي؟

.....

2. What about my personality do you like best?

.....

٣. ماذا تعتقد أنني سأصبح في المستقبل؟

.....

3. What do you think I will become in the future?

.....



Draw a picture of your relative: ارسم صورة قريبك:

أريد أن أكون صديقًا جيدًا ولدي أصدقاء جيدين.

I want to be a good friend and to have good friends.

هذا ما يجعلني صديقًا جيدًا:

This is what makes me a good friend:

صديقي المفضل هو:

My best friend is:

أحب أن أفعل هذا مع أصدقائي:

I like to do this with my friends:

الأشياء التي يفعلها أصدقائي وتجعلني أشعر أنني محبوبٌ هي:

Things my friends do that make me feel loved are:

أشياء أفعلها لأصدقائي لأنني أحبهم:

Things I do for my friends because I love them:



MY FRIENDS CARE FOR ME

أصدقائي يهتمون بي

إملاً هذه الصفحة مع أحد أفضل أصدقائك.

Do this page together with one of your best friends.

اسم صديقك:

Name of your friend:

ما الذي يعجب صديقي فيّ:

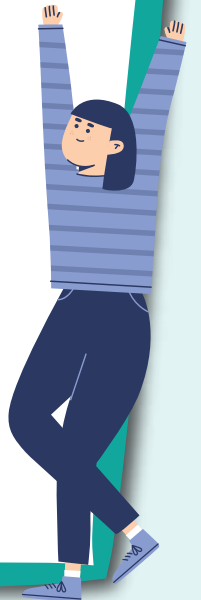
What my friend likes best about me:

قصة صديقي المفضلة عني:

My friend's favorite story about me:

Draw your friend's picture here:

ارسم صورة صديقك هنا:



تذكر شخصاً خاصاً (مميزاً) REMEMBERING A SPECIAL PERSON

هذه صفحة لتتذكر شخصاً مميزاً كان عزيزاً عليك. في بعض الأحيان نفقد الأشخاص الذين نحبهم، لكن يمكننا أن نتذكر قصتهم ونبقيهم قريبين من قلوبنا.

This is a page to remember a special person who was dear to you. Sometimes we lose people we love. But we can remember their story and keep them close to our hearts.

ما اسم هذا الشخص المميز:

What is the name of this special person:

لماذا هذا الشخص مميز بالنسبة لك:

Why is this person special to you:

اطلب من أحد أقاربك مشاركة الأشياء المفضلة لديه حول هذا الشخص المميز لمساعدتك في الاحتفال بقصته.

Ask a relative to share their favorite thing about this special person to help you celebrate their story.

اسم القريب:

Relative's name:

العلاقة بهذا الشخص المميز

Relationship to this special person:

ذاكرتهم المفضلة عن هذا الشخص المميز

Their favorite memory of this special person:

اطلب من صديق لهذا الشخص المميز مشاركة ذكرياته معك:

Ask a friend of this special person to share their memories with you:

اسم الصديق:

Friend's name:

كيف التقى بهذا الشخص المميز:

How did they meet this special person:

ذاكرته المفضلة لهذا الشخص المميز:

Their favorite memory of this special person:

ما تعلمته من أحد أقارب وصديق لهذا الشخص المميز:

What I learned from a relative and friend of this special person:

.....

HOPE:



الأمل هو الشعور بالتفاؤل والاعتقاد بأن الجهود التي تبذلها اليوم ستجعل الأمور أفضل في المستقبل. لدي أهداف وأحلام لمستقبلي

Hope is feeling optimistic and believing the efforts you make today will make things better in the future. I have goals and dreams for my future.

إذا كان لدي ٣ أمنيات ، فهي:

١.
٢.
٣.

If I had 3 wishes, they are:

1.
2.
3.

إذا كان بإمكانني تقديم هدية خاصة لعائلتي ، فستكون:

If I could give a special gift to my family, it would be:

إذا كان بإمكانني تقديم هدية خاصة لأصدقائي ، فستكون:

If I could give a special gift to my friends, it would be:

لو كان بإمكانني قضاء يوم واحد في فعل أي شيء أريده ، فسأفعل:

.....

If I could spend one day doing anything I want, I would:

.....

عندما أكبر أريد أن أكون

When I grow up I want to be:

هناك ثلاثة أشياء سأذكرها دائمًا لتشجعني على الوصول إلى هدفي وهي:

..... ١.

..... ٢.

..... ٣.

Three things I will always remember to encourage me to reach my goal are:

1.

2.

3.

..... الأشياء التي أحتاجها لتحقيق أهدافي هي:

.....

Things I need to achieve my goals are:

.....

..... الأشخاص المميزون الذين سأطلب منهم مساعدتي:

Special people I will ask to help me are:

MY LIFE LESSONS

دروس في حياتي

ما هو أفضل شيء تعلمته من كتابة قصة حياتك؟

.....

What is the best thing you learned from doing your life story?

ماذا ستفعل بالأشياء التي تعلمتها؟

.....

What will you do with the things you have learned?

.....

الأشياء التي أريد أن يعرفها العالم عني:

What I want the world to know about me:

.....

.....

.....

.....

.....

شكرا أصدقاءنا الأعزاء

Thanks Dear Friends

**جميع الحقوق محفوظة لأصحابها
مؤسستي أطفال العراق وقرية الأطفال**

**All rights reserved to their proprietors.
Iraqi Children Foundation & The Children Village**

“Every child has a story. Every child belongs. This special book is lovingly created for Iraqi children to remind them that they are special and important to family, friends, community, and country. Each child can have fun recording their own, unique story, remembering their identity, history, and roots, and dreaming of their future. It is most meaningful done in collaboration with family members and others who can help build a child’s self-esteem and nurture healing.”

كل طفل لديه ذاكرة نقية ومشرفة، عن قصة مرّ بها، كما لديه انتماء يعود اليه، وعائلة يفتخر بها.. تم إنشاء هذا الكتاب بكل محبة لأطفال العراق لتذكيرهم بأنهم مميزون، ومهمّون للعائلة، والأصدقاء، والمجتمع، والبلد.. يمكن لكل طفل أن يستمتع بتسجيل قصته الفريدة، ويستذكر تاريخه وجذوره، ويحلم بمستقبله... كل ذلك سيعزز النتائج الباهرة أكثر وأكثر، بالتعاون مع أفراد الأسرة وغيرهم، ممن يمتلكون مقدرة المساعدة، وجديّة الإرادة، في بناء احترام الطفل لذاته، ليكون فاعلا وإيجابيا في بناء مستقبله..

Free
of Charge

Sponsored by:

برعاية:

Iraqi
Children
FOUNDATION

the children's
village

مجلة
أمرقائي
Amrqaai Magazine

JUSTICE GATE Org-NGO
منظمة بوابة العدالة - منظمة غير حكومية

Iraq Health Access
Organization N.G.O.

نحن نساعد
We Do Help



Iraqi
Children
FOUNDATION

the children's
village

حقوق الطبع و النشر محفوظة لـ: