



English/Arabic إنجليزي/عربي

Listen

إِسْمَع

By Sharon Newmaster كتابة: شارن نيو ماستر
Translated by Rula Fakes ترجمة: رولا فقس



Acknowledgments:

This book would not have been possible without the support of:
ESL/ ELD elementary teachers, students and parents

Waterloo Region District School Board 2016

Photo Title Page - Flickr Creative Commons www.flickr.com



شكر و تقدير:

يعود الفضل في إنتاج هذا الكتاب إلى:
مدرسين المرحلة الابتدائية إي إس إل و إي إل دي و الطلبة و أولياء الأمور
مجلس التعليم لمدارس منطقة واترلو

٢٠١٦



English/Arabic إنجليزي/عربي

Listen

إِسْمَع

By Sharon Newmaster كتابة: شارن نيو ماستر
Translated by Rula Fakes ترجمة: رولا فقس

Close your eyes.

أغلق عينيك.



What do you hear?

ماذا تسمع؟



4

I hear the teacher walking.

أسمع المعلم يمشي / المعلمة تمشي.

Click Click Click



صوت وقع القدم كلك كلك كلك

I hear students talking.

أسمع طلاباً يتحدثون.

Blah Blah Blah

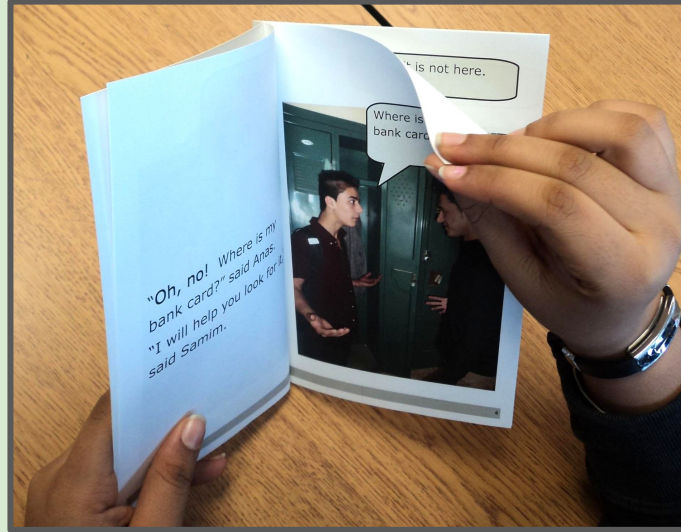


صوت ثرثرة بلا بلا بلا

I hear pages turning.

أسمع تَقْلُبَ الصفحات.

Flip Flip Flip



حفيف الأوراق فلب فلب فلب

I hear the clock ticking.

أسمع الساعة تدق.

Tick Tick Tick



دقات الساعة تِك تِك تِك

I hear my friend typing.

أسمع صديقي يطبع / صديقتي تطبع.

Tap Tap Tap



صوت طباعة الأحرف تاب تاب تاب

I hear myself breathing.

أسمع صوت تنفسي.

Shh Shh Shh



ش ش ش

Close your eyes.

What do you hear?

أغلق عينيك.

ماذا تسمع؟



Note to teacher/parent(s)/guardian(s):

Some people who have experienced trauma, may have nightmares or flashbacks. Flashbacks can range from a kind of daydreaming to acting out the actual event. In both cases, the events feel real and the person feels trapped in the past experience. One way to help with this is by learning how to focus one's attention on the present. By focusing on specific senses such as sight, sound, smell, touch and taste you can help yourself return to the present. This activity is also very useful when someone is feeling anxious, sad or worried.

من الممكن لبعض الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية أن يعانون من أحلام مزعجة (كوابيس) أو من ومضات للذكريات الأليمة. هذه الذكريات قد تكون نوعاً من أحلام اليقظة أو قد تصل إلى حد تمثيل الحدث ذاته. في كلتا الحالتين يشعر الشخص بهذه الاستعادة كأنها حقيقة و كأنه عالق بهذا الموقف أو الحدث. إحدى الطرق لمساعدة الشخص تتمثل بتعليم الشخص كيف يركز اهتمامه على الحاضر. بالتركيز على حواس معينة كالنظر و السمع و الشم و اللمس و الذوق يمكنك مساعدة نفسك على العودة للحاضر. هذا النشاط يساعد عندما يشعر بأنه قلق، حزين، أو متوتر.

What helps you relax?



مالذي يساعذك على الاسترخاء؟

