

كيفية لعب "رحلة معاً"

ما ستحتاج إليه:

- لوحة لعبة 1
- حجر نرد 1
- قطع لعب ملونة (1 لكل 4 لاعب)
- ورق رسم وأقلام ورق رسم وأقلام

يمكن أن يكون الانتقال إلى بلد جديد أمراً مثيراً - ولكنه قد يكون مربكاً أيضاً. صُممت هذه اللعبة اللوحية خصيصاً للشباب الوافدين الجدد مثلك، للمساعدة في استكشاف الأفكار والمشاعر المتعلقة بالصحة النفسية بطريقة ممتعة وداعمة وشاملة. رحلة معاً هي أكثر من مجرد لعبة - إنها تجربة مشتركة. من خلال الأنشطة والمحادثات والتفكير، ستتعرف على الآخرين، وتتعلم استراتيجيات التأقلم، وتكتشف الموارد المفيدة في لندن. والأهم من ذلك، سيتم تذكيرك بأنك لست وحدك في هذه الرحلة.

لنلعب ونشارك وندعم بعضنا البعض - خطوة بخطوة.

كل لاعب يختار لوناً

1

- يختار الجميع لوناً واحداً من أربعة ألوان على لوحة اللعبة ويأخذون رمزاً واحداً مطابقاً

ابدأ اللعبة

2

- يتناوب اللاعبون على رمي نرد
- تحتاج إلى رمي 6 لتحريك القطعة الرمزية من قاعدتك إلى أول مربع ملون على اللوحة

التنقل في المجلس

3

- حرك رموزك المميزة حول اللوحة في اتجاه عقارب الساعة (الأسهم موجودة لإرشادك) وفقاً للرقم الذي تقوم بلفه
 - الأسهم السوداء = المسار الرئيسي، يتبعه الجميع
 - الأسهم الملونة = مسار الخاص بعد إكمال لفة كاملة
- يجب أن يكمل رمزك المميز لفة كاملة حول اللوحة قبل أن تتمكن من تحريكه نحو منطقة المنزل.

الهبوط على الخصوم

4

- إذا هبطت على مربع به رمز لاعب آخر، فإنك "تأسر"
- يعود رمزهم المميز إلى قاعدتهم ويجب إعادة تشغيله.

المناطق الآمنة

5

- لكل لون مربعات "آمنة" (المربعات الملونة على اللوحة).
- إذا كان رمزك المميز على أي مربع آمن - بغض النظر عن لون رمزك المميز - فلا يمكن للاعبين الآخرين الاستيلاء عليه.

الهبوط على مربع التحدي

6

- CHALLENGE**
- اقم برمي النرد وأكمل التحدي المطابق لرقمك!
1. صخرة، ورقة، مقص! 🎲🎲🎲 أزواج ولعب جولة!
 2. الخسارة: 3 مربعات للخلف. الفوز: خذ دوراً آخر، ارم النرد!
 3. اسحب وخمن! 🎲 ارسماً شيئاً بسيطاً ودع الآخرين يخمنون!
 4. لا يمكنك التخمين؟ تخطى دورك التالي ودع اللعبة تستمر! 🎲
 5. قل 3 كلمات! 🗣️ قل أول 3 كلمات باللغة الإنجليزية تتبادر إلى ذهنك!
 6. تحدي المصافحة بالأيدي 🤝 اصنع مصافحة وقدم نفسك للاعب الذي بجانبك!
 7. وقت المجاملة! 🌟 امنح اللاعب الذي بجانبك مجاملة حقيقية.
 8. اقفز 5 مرات! 🦘 اقفز خمس مرات في مكانك!

الهبوط على "كيف حالك؟"

7

- توقف مؤقتاً لإجراء مراجعة ذاتية سريعة.
 - ارسـم رمزاً أو وجهاً أو صورة تظهر ما تشعر به في هذه اللحظة.
 - يمكن أن يكون شيئاً بسيطاً مثل:
 - سعيد 😊
 - حزين 😞
 - مرتبك أو محايد 😐
- !أو أي رمز إبداعي يناسب مزاجك

الوصول إلى المنزل

8

عندما يكمل الرمز المميز الجولة الكاملة، فإنه يدخل العمود الرئيسي (منتصف اللوحة)

الفوز 🎉🎉



أول لاعب يضع رمزه المميز في عمود المنزل المطابق يفوز!



نصائح للعناية بالنفس

<https://mindyourmind.ca/mental-health-wellness/wellness-tips/self-care-coping/rest-and-relaxation/>



المزيد من الموارد

<https://lnyrh.ca/mental-health-resources-in-london-on/>



LONDON
NEWCOMER YOUTH
RESOURCE HUB