



ד. מיخال תנא רינדה

מסאחי האמה

מجموعه أدوات لإنشاء منطقة هادئة متنقلة

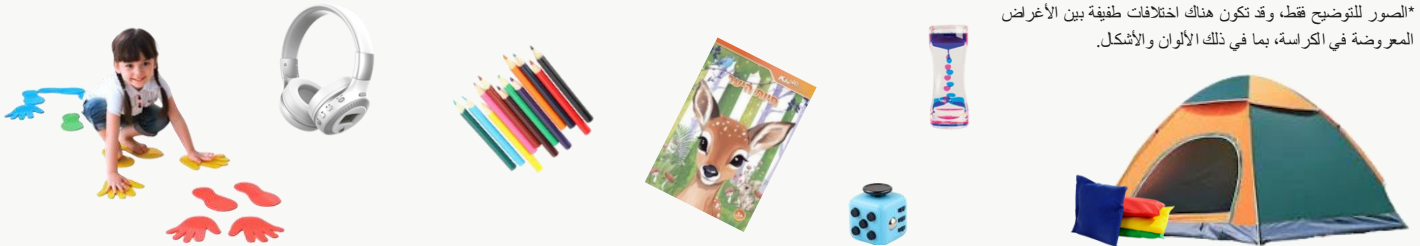
تطوير المعرفة والمحتوى المهني والتصميم: TOM ودكتور ميخال تنا ريندا
الترجمة إلى العربية: البيان للترجمة والتعريب

نقدم لكم مجموعة أدوات للاستعمال في حالات الطوارئ وهي جزء من البرنامج القطري المعروف ببرنامج توفير "الحماية الأكبر والوصول الأسهل". هذا البرنامج يعتمد على المعرفة أن الأشخاص ذوي الإعاقة يواجهون تحديات خاصة في حالات الطوارئ، لهذا هناك حاجة إلى الاستعداد المهني واستعداد الجهات المختلفة لتقديم استجابة متاحة وملائمة وقابلة للتطبيق لهم. هذه الأدوات مصممة لمساعدة الأطفال ذوي الإعاقة وعائلاتهم على البقاء في المنطقة المحمية بشكل آمن ومحمي ولضمان أن يكون الوصول إلى المنطقة المحمية سهلاً.

ساهم في تطوير البرنامج كل من جوينت إسرائيل ما وراء الحدود وجمعية إتاحة إسرائيل بالتعاون مع منظمة TOM ووزارة الرفاه والضمان الاجتماعي ووزارة الصحة بهدف تحقيق هدف مشترك وهو ضمان الحماية الأكبر لكل شخص. الغرض من هذه الأدوات هو تزويد طفلكم، وتزويدكم أنتم الوالدين بأدوات إضافية للتعامل مع المواقف المتغيرة والصعبة التي تواجهونها.

الأدوات مصممة لكي تشعروا بالأطمئنان وتغادروا المنزل وتأخذوا معكم الأغراض الهامة إلى أي مكان وفي أي وقت، وذلك باستخدام حقيبة يدوية من السهل نقلها وتركيبها وتفكيكها. وهي تتضمن أغراضاً تكمل بعضها بعضاً، وتوفر استجابة متعددة الحواس في الوقت ذاته، وذلك بهدف بناء حالة من الاسترخاء. مع ذلك، يمكن استخدام كل غرض بشكل منفصل حسب الحاجة.

*الصور للتوضيح فقط، وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسية، بما في ذلك الألوان والأشكال.



למَن هذه المجموعة ملائمة؟

- ◆ للأطفال الذين يحبون الهدوء والخصوصية.
- ◆ يحتاجون إلى مكانٍ شخصيٍّ واضحٍ ومحدّد.
- ◆ يحتاجون إلى الشعور بالأمان والسيطرة على الأمور.
- ◆ يحتاجون إلى الشعور بالاحتضان.
- ◆ يحتاجون إلى أمور معروفة ومستقرة.

اقتراح لإقامة المنطقة المحميّة الهادنة مع الطفل أو من أجله



- ◆ انصبوا الخيمة في مكانٍ هادئٍ.
- ◆ ابحثوا عن مكانٍ هادئٍ ومستقيمٍ ومسطحٍ.
- ◆ ضعوا الملصقات الملونة على شكل خطواتٍ لتشير إلى الطريق إلى الخيمة.
- ◆ ضعوا المِخَدَّات الثقيلة في الخيمة.
- ◆ ضعوا في إحدى زوايا الخيمة الساعة الرملية المولفة من الزيت السائل الملون.
- ◆ ضعوا في زاوية أخرى كراسة التلوين والألوان.
- ◆ يمكن أن تعطوا الولد مكعب فيديجيت (Fidget Cube) بعد أن يدخل إلى "المنطقة المحميّة" الخاصّة به.

ملاحظة: يمكن أن تشكل مجموعة التهذنة والأعراض التي فيها وسيلةً سريعةً ومتوفرةً لمواجهة الحالات المتغيرة والصعبة التي تواجهونها، ولكنها لا تشكل إطلاقاً بديلاً للدعم المهني والتدخل العلاجي عند الحاجة.

◆ اعرضوا الأغراض التي في الحقيبة على الطفل ودعوه يتعرّف عليها.

◆ أوضحوا له الأهمية والمشاعر التي يمكن يشعر بها عند استعمال هذه الأغراض. وتحدثوا معه (ما الذي يمنحه شعورًا جيدًا، وما الذي يجعله هادئًا).

◆ حضّروا معه الحقيبة مع الأغراض الأكثر ملاءمةً له (من المهم أن تتضمن أغراضًا ملائمةً له). عند الحاجة أضيفوا إلى الحقيبة أغراضًا من المنزل.

◆ دعوا الطفل يختار أية أغراض يرغب في استعمالها من الحقيبة.

◆ شجّعوه على أن يضيف إلى الحقيبة أغراضًا يحبها.

◆ ساعدوه على التدرّب على استعمال الخيمة والبقاء فيها وعلى استعمال الأغراض المختلفة.

◆ العبوا مع الطفل واستعملوا الأغراض التي في الحقيبة في وقتٍ هادئٍ لكي يتعرّف عليها وعلى شعوره عند استعمالها.

◆ إذا كان الأمر يتعلق باستخدام الحقيبة لعدة مناطق معروفة مسبقًا، فمن المهم أن يتدرب الطفل معكم على إقامة المنطقة الهادئة في مكانٍ مناسبٍ له (مثلًا، في الغرفة الآمنة أو الملجأ العام وأثناء الانتظار في الدور أو عند الطبيب، وعندما يذهب إلى زيارة الأجداد وغير ذلك).





سماعات أذن يمكن سماع الموسيقى عبرها



التحكّم بكمية الضجيج من حولنا وقوته

يمكن استعمال السماعات وإزالتها بشكلٍ مستقلٍّ، وفق ما هو مريح للمستخدم.

تقليل قوة الضجيج من حولنا

تقلل السماعات الضجيج القويّ والمفاجئ، الذي قد يكون سببًا للانزعاج أو القلق، وقد يسبب عدم الهدوء ويتطلب الاستعداد ويؤدي إلى عدم التركيز أو القلق.



تركيز الإصغاء على النشاط الذي نمارسه

تُقلل السماعات مصادر الإلهاء الخارجية الناتجة عن الضجيج. وهي ملائمة للاستعمال في حالات الضجيج القويّ أو المزعج، وعند البقاء في مكان مليء بالأشخاص، وغير ذلك.

"حالة" من الهدوء

يمكن للسماعات العازلة للضجيج أن تشكل "حالة" من الهدوء، لأنها تقلل قوة الضجيج.

يرجى الانتباه...

- ♦ يوصى بأن تلتذوا استراحةً بعد استخدام السماعات لمدة نصف ساعة تقريبًا.
- ♦ تأكدوا من أن الطفل قادر على سماع التعليمات الهامة في حالات الطوارئ وعند الحاجة، وذلك في الوقت الذي يستعمل فيه السماعات أيضًا.
- ♦ هناك بعض الأطفال الذين ينزعجون عند استخدام السماعات لهذا من المهم عدم إجبارهم على استعمالها.
- ♦ يمكن شحن السماعات بكابل USB بسهولة، ثم استخدامها.
- ♦ الصور للتوضيح فقط، وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسي، بما في ذلك الألوان والأشكال.

متى نستعمل السماعات؟

عندما نريد أن نشعر بهدوء. فهي تتيح لنا:



الاسترخاء بهدوء
والشعور بالراحة



الشعور بالأمان عند سماع
صفارات الإنذار



خلق أجواء هادئة والانشغال بأمور
نحبها مثل الرسم



الخيمة

هي منطقة للتهدئة

الشعور بالسيطرة

في منطقة غير معروفة أو في روتين الحياة الصعب يمكننا نصب الخيمة بسرعة، وهي تشكل منطقة واضحة وتمنحنا الشعور بالسيطرة على الأمور بسرعة.

الشعور بالهدوء والحماية

تسمح الخيمة بخلق زاوية خاصة وحميمية بحيث يمكن الشعور بالأمان والخصوصية في كل مكان.



الشعور بالقدرة على الاختيار

يتيح الاختيار لطريقة ترتيب المنطقة الشخصية في الخيمة تحدياً ما يمكن إدخاله إلى الخيمة، ومن يمكن أن يدخلها.



الضبط الذاتي

الضبط الذاتي يتيح السيطرة على كمية ونوع العوامل البيئية التي يرغب الطفل ويستطيع مواجهتها حالياً. ويسمح بخلق منطقة خالية من المحفزات ومعروفة للطفل ما يتيح له بأن يشعر بالتوازن الحسي والعاطفي.

يرجى الانتباه...

- ♦ أن يستعمل الطفل الخيمة تحت إشراف بالغ وبمراقبته.
- ♦ جدران الخيمة رخوة لهذا لا يجوز الاتكاء عليها أو وضع أغراض ثقيلة أو حادة عليها.
- ♦ من المهم الانتباه عند فتح الخيمة وإغلاقها والتأكد من ألا يعلق الجرار أو يلتصق بالملاصق الأخرى.
- ♦ الصور للتوضيح فقط وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسه، بما في ذلك الألوان والأشكال.



ما الذي يمكننا القيام به في الخيمة؟

يمكن أن نرتب الخيمة وفق رغبتنا. ويمكننا القيام بأمرٍ كثيرةٍ فيها، مثل....



اللعبة مع الأصدقاء أو الأقران
بالألعابِ مختلفةٍ



الإمساك بلعبة أو مخدّة
نحبهما بشكلٍ خاصّ



تلوين الأشكال أو اللعب بأية
لعبة أخرى



מלמסה חסייִה מיהינה

יوفر המלס הנاعم والممتجانس للسجادة شعورًا جيّدًا، ويجعل جهاز الأعصاب في جسمنا يعمل بشكل تلقائي على تهدئته.



الشعور بالأمان والهدوء والانضباط

عندما نلمس السجادة بكف القدم أو اليدين يفهم دماغنا "اننا موجودون على الأرض". هذا التواصل الجسديّ يساعد على تقليل الشعور بالخوف والارتباك ويُشعرنا بالأمان.



تحديد المنطقة الشخصية

تخلق السجادة منطقة معروفةً ومحدّدة. مع أنه لا يوجد فيها جدران لكنها تُشعر الطفل بأنّها ملكه، وهكذا يشعر بالخصوصيّة، والسيطرة على بيئته بشكلٍ سريع.

يُرجى الانتباه...

- ♦ يوصى بالتأكد من أنه ليس هناك في السجادة زوايا وأجزاء حادة قبل استعمالها.
- ♦ يجب تجنب سحب السجادة لكي لا تتمزق.
- ♦ الصور للتوضيح فقط وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسي، بما في ذلك الألوان والأشكال.



كيف نستعمل سجادة اللعب؟

يمكن وضعها كما نرغب. عند استعمالها يمكننا القيام بأمرٍ كثيرةٍ، مثل...



اختيار المكان الذي نضعه فيها، مثلاً في الخيمة،
ويمكن أن نستعملها لتحديد منطقة معينة



الجلوس أو النوم على السجادة، وهكذا
يمكن أن نشعر بوجودها



الوصول "التلقائي" إلى المكان المرغوب به
 بعد أن نتدرّب على المشي على المُلصقات على الملوّنة من نقطة إلى أخرى، يمكننا بسهولة المشي عليها. من المهم أيضًا التّأكد من أن المشي بالاتجاه المعاكس على المُلصقات التي على الأرض هو أمرٌ واضح للأطفال.



تحسين الشعور بالاستقلاليّة والثقة بالنفس
 تعزز المُلصقات الشعورَ بالسيطرة على حركتنا في المنطقة المحميّة.



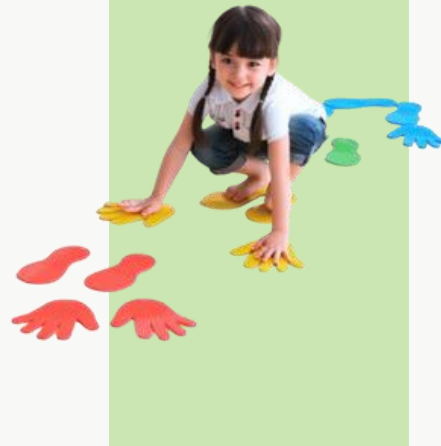
معرفة المنطقة المحميّة وبيئتها
 المُلصقات على شكل خطوات الأقدام تخلق مسارًا بارزًا وواضحًا للمشي، بحيث يمكن الذهاب إلى المكان المرغوب فيه (مثل الوصول إلى المنطقة المحميّة أو منطقة جلوس ملائمة).



خلق بيئة معروفة وآمنة
 إن مسار المشي الواضح والمعروف يقلل الشعورَ بالغموض أو الارتباك في الوقت الحقيقيّ.

يُرجى الانتباه... ♥

- ♦ يوصى باختيار المسار الأقصر والأكثر استقامةً والأسهل.
- ♦ يجب إصاق المُلصقات على شكل الخطوات وفق مسافات وأماكن ملائمة لخطوات الطفل ومسافات المشي المرغوب فيها.
- ♦ يُستحسن أن يتدرّب الطفل على المشي على المُلصقات من نقطة إلى أخرى، قبل استعمالها في الوقت الحقيقيّ.



مُلصقات مُلوّنة لتحديد الطريق

كيف تساعد المُلصقات الملونة في تحديد الطريق؟

تساعد هذه المُلصقات من خلال معرفة كيف يمكن الوصول بشكل أفضل إلى المنطقة المحميّة التي علينا الوصول إليها.



يمكن المشي خطوة تلو الأخرى.
ويمكن لكل شخص أن يمشي على
الخطوات الخاصة به

يمكن القفز على الخطوات
بالقدم اليمنى أو اليسرى فقط،
وتعلم الألوان أيضًا

يمكن للطفل المشي والقفز أيضًا،
والتقدّم إلى الأمام وفق قدرته فقط،
والتمتع باللعب



מלמסה עמיקה ומְהינֶה

תופר המִחְדָּה זעפָּטָא עמיקָא ומחְדָּדָא יוּדֵי
 אִלֵּי תְהַדְנֵה העצוּ פִּי הגִּסְמ הַזֵּי תזעֻפּ
 עִלֵּיהּ. הַזֶּה הזעֻפּ העמיק, יִשְׁבֶּה עמִילִיֶּה
 האַחְזָזָן אוֹ תְהַדְלִיק העמיק, וְהַכֵּזָא יִמְכֵּן
 אֲנִי יִסְאֵד עַלֵּי זַבִּיט גֵּהָז האַעֲסָב
 וְתְהַדְנֵה הגִּסְמ.



חֻפּז הַתּוֹתֵר הגִּסְדֵּי וְהָעָפִיפֵי

הַזעֻפּ העמיק הַנֹּאחֵץ עַן אִסְתְּרָא
 הַמִּחְדָּה, יִשְׁבֶּה עמִילִיֶּה האַחְזָזָן אוֹ
 הַתְהַדְלִיק העמיק, לְהַזֵּה יִמְכֵּן אֲנִי יִסְאֵד פִּי
 זַבִּיט גֵּהָז האַעֲסָב וְתְהַדְנֵה הגִּסְמ.



הַסִּיפֵרָה וְהָוְעִי תְגָה הגִּסְמ

תְּתִיחַ הַמִּחְדָּה הַסִּיפֵרָה עַלֵּי הַמְּחַפְרָת הַחֲסִיפִיֶּה
 בְּשִׁכְלֵי מִמֵּת וְקָבִילֵי לְלִיקָאָס. יִמְכֵּן אֲנִי נִחְתָּר
 הַמְּכָן הַזֵּי נזַע פִּיֶּה הַמִּחְדָּה עַלֵּי הגִּסְמ, וְקַת
 אִסְתְּרָאמָהּ, וְוִתִּירֵה הזעֻפּ עִלֵּיהָ.

יִרְגִּי האַתְּבָה...♥

- ◆ לא יגורז זעַ הַמִּחְדָּה עַלֵּי הַמְּסָאֵק הַתְּנִפְסִיֶּה (הַעֲנֻק אוֹ הַוֶּחֶה).
- ◆ תַּחְתּוּי הַמִּחְדָּה עַלֵּי בְּקוֹלִיָּאָת, לְהַזֵּה מִן הַמְּהֵם האַתְּבָה אִלֵּי אֲלָ תְנַמְרֻק.
- ◆ קַד לא יִחְבֵּב הַזֶּפֶל רֵאחֵה הַמִּחְדָּה, לְהַזֵּה נוֹצִי בִּאֵן תַּחְסוּמָא מֵעִיֶּה כִּיפִיֶּה יִשְׁעֵר תְּגָה רֵאחֵתָה קִבֵּל אִסְתְּרָאמָהּ.
- ◆ הַצּוֹר לְתוֹזְכִּיחַ קַפְטֵה וְקַד תְּכּוֹן הַנֶּהֱךְ אַחְלָפָאָת פְּטִיפֵה בֵּינֵן האַגְרָאז הַמְּרוּזָה פִּי הַכְּרָאסֵה, בְּמָא פִּי זֶלֶק האַלוּאָן וְהָאִשְׁכָּל.



מִחְדָּה חֲסִיפִיֶּה תְּקִילֵה

מִחְדָּתָן סְגִירָתָן

ما هو الهدف من المِخْدَة؟

الهدف من استخدام المِخْدَات الثقيلة هو أن يلعب الطفل بها وحده أو مع شخص آخر أو صديق. يمكن اللعب بمِخْدَة واحدة في كل مرة أو باستعمال مِخْدَتَيْن معًا، مثلًا يمكن:



اللعب بالمِخْدَة مع صديق، كما نلعب بالطاولة



وضع المِخْدَة على جسم صديق أو شخص آخر بعد موافقتِهما فقط



وضع المِخْدَة أو المِخْدَات على الجسم وفق رغبتنا



تمرير وقتٍ طويلٍ بشكلٍ إيجابيٍ

يساعد التلوين على التركيز على نشاط يعزز التطور ويحدث "الآن" ويخلق الشعور الحيّ والسيطرة على الأمور. الفعالية ملائمة للقيام بها وقتاً طويلاً وهي تشكل وسيلةً إلهاءٍ جيدةً لعدم التركيز على ما يحدث في الخارج.



التعبير الإبداعي والشعور بالإنجاز الشخصي

تتيح فعالية التلوين مكاناً للتعبير الذاتي من خلال التلوين والرسم، وإنتاج عمل فنيّ شخصي يمكن عرضه على الآخرين. يمكن اختيار الشخصيات التي نرغب في تلوينها، والألوان التي نستخدمها، وكيف نلوّنها وتيرة تلوينها.



تقليل الخوف

يساعد التلوين على التركيز على فعالية تحدث "الآن" ويخلق الشعور بالمعنى والسيطرة أيضاً.

يرجى الانتباه إلى الآ...

- ◆ يُدخل الطفل أقلام التلوين إلى فمه.
- ◆ يفتت الأقلام أو يكسرها إلى قطع صغيرة.
- ◆ *الصور للتوضيح فقط، وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسة، بما في ذلك الألوان والأشكال.

كراسة تلوين



ما الذي يمكننا القيام به بكتابة التلوين والألوان؟

يمكن أن يستعمل الأطفال كراسات التلوين للقيام بعدة أمور، منها أن:



يُرووا قصصًا عن الشخصيات
في الكراسة وفق اختيارهم



يرسموا ويضيفوا إلى الشخصيات في
الكراسة رسومات أخرى



يلونوا الشخصيات في الكراسة وحدهم أو
مع شخص آخر حسب رغبتهم



تركيز الانتباه على ساعة فقاعات الزيت الملون

يوفر التركيز عملاً بصرياً مهدئاً، يمكن أن يساعد في تركيز الانتباه على أمور ممتعة (بدلاً من التركيز على أمور مزعجة أو أفكارٍ مقلقة). ويتيح أيضاً التركيزُ على حركة فقاعات الزيت البطيئة تهدئة الأفكار.



معرفة الوقت الذي مضى

الحركة الدائمة لفقاعات الزيت التي تتقدم باتجاه واحدٍ حتى تصل إلى هدفها تستغرق بضع دقائق، وهكذا يمكن تقدير الوقت بشكلٍ أولي.



الهدوء الجسدي والعاطفي والإدراكي

الحركة المهدئة لفقاعات الزيت الملون يمكن أن تساعد في تهدئة النظر، وهكذا يشعر الجسم بالهدوء.



خلق وتيرة تنفس وشعور منتظمين

يمكن أن نختار التركيز على حركة فقاعات الزيت، متابعة حركاتها أو وضع ساعة الفقاعات قريباً منا وهكذا نشعر بوتيرة حركة الفقاعات.

يُرجى الانتباه ...

- ♦ تأكدوا أنه لا يوجد كسر في ساعة فقاعات الزيت (يوصى بفحص الساعة كل مرة قبل استعمالها).
- ♦ لا يوصى بوضعها في مكان قد تسقط فيه وتتكسر.
- ♦ لا يجوز لكم أن ترموا ساعة فقاعات الزيت لكي لا تتكسر.
- ♦ *الصور للتوضيح فقط، وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين النماذج المعرضة في الكراسي، بما في ذلك الألوان والأشكال.

ساعة رمليّة

مؤلفة من

فقاعات زيت

ملون





تركيز الانتباه على الأسلاك الملونة والمضيئة

يوفر التركيز عملاً بصرياً مهدتاً، يمكن أن يساعد على تركيز الانتباه على أمورٍ ممتعةٍ (بدلاً من التركيز على أمورٍ مزعجةٍ أو أفكارٍ مقلقةٍ). ويتيح أيضاً التركيزُ على حركة الأسلاك الملونة والمضيئة تهدئة الأفكار.



الهدوء الجسدي والعاطفي والإدراكي

الحركة الهادئة للأسلاك الملونة والمضيئة يمكن أن تساعد في تهدئة النظر، وهكذا يشعر الجسم بالهدوء.

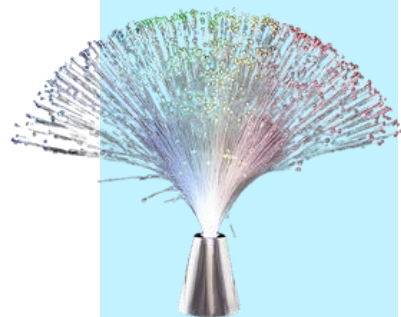


خلق وتيرة تنفس وشعور منظمين

يمكن أن نختار تركيز نظرنا على حركة الأسلاك الملونة والمضيئة أو لمسها بنعومة.

يُرجى الانتباه... ♥

- ♦ تأكدوا أن الأسلاك تعمل بالبطاريات، لهذا يجب التأكد من أن البطاريات سليمة، واستبدلها عند الحاجة، وأن تكون غلبة البطاريات مغلقة.
- ♦ لا يوجد كسر في الأسلاك الملونة والمضيئة (يوصى بفحصها كل مرة قبل استعمالها).
- ♦ لا يوصى بوضعها في مكان قد تسقط فيه وتتكسر.
- ♦ لا يجوز سحب الأسلاك الملونة والمضيئة وشدها لئلا تتعرض للضرر.
- ♦ الصور للتوضيح فقط وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسي، بما في ذلك الألوان والأشكال.



ما الذي يمكن القيام به بساعة فقاعات الزيت الملون؟

يمكن القيام بفقاعات الزيت بعدة أمور مهيئة:



العثور على الألوان التي نحبها
في الساعة



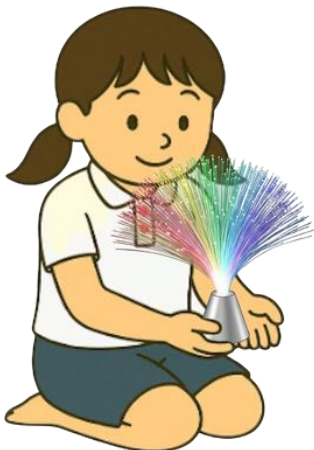
التنفس ببطيئاً وفق وتيرة الفقاعات
وهكذا نشعر بالهدوء



النظر إلى فقاعات الزيت التي تلعو
حتى تختفي

ما الذي يمكن القيام به بالأسلاك الملونة والمضيئة؟

يمكن القيام بالأسلاك الملونة والمضيئة بعدة أمور مهدئة:



نجد الألوان التي نحبها في
الأسلاك الملونة والمضيئة



نلمس الأسلاك بنعومة بكف اليد،
ونركّز على شعورنا الجيد



نتنفس ببطء ونركّز نظرنا على وتيرة
حركة الأسلاك والأضواء



الهدوء الجسديّ والحسيّ والإدراكيّ
التركيز على المكعب يقلل حركة الجسم
والأفكار المزعجة.



تشغيل اليدين واستعمالهما
يتضمن هذا المكعب الصغير عددًا من
إمكانيات اللعب المختلفة. فهو يتيح للأطفال
عددًا من الفعاليات اليدويّة، مثل استعمال
أزرار الضغط، العجلات القابلة للتحريك
وغيرها، وهكذا تظل اليدين مشغولتين.

مكعب فيديجيت

(Fidget Cube)



تركيز الانتباه

يساعد المكعب على تركيز الانتباه عليه،
بدلاً من الاهتمام بما يحدث من حولنا.



يُرجى الانتباه ...

- ♦ من المهم أن يكون المكعب كاملاً وسليماً قبل كل مرة نستخدمه فيها، وأن تكون الأجزاء والقطع الصغيرة موصولة جيداً ولا يمكن
♦ هزّ اليدهم عدم ممارسة القوة الكبيرة على المكعب لئلا يتكسر.
- ♦ الصور للتوضيح فقط وقد تكون هناك اختلافات طفيفة بين الأغراض المعروضة في الكراسه، بما في ذلك الألوان والأشكال.

كيف نستعمل مكعب فيديجيت؟

يمكن اللعب بهذا المكعب بعدة طرقٍ مهندئةٍ، منها:



الضغط على أزرار المكعب بيد واحدة
بينما نتحدث أو نلعب مع صديق آخر



الضغط على أزرار المكعب مع
تركيز الانتباه عليه