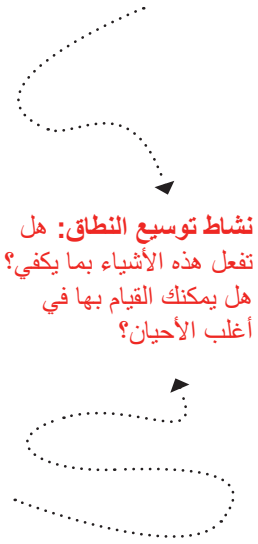
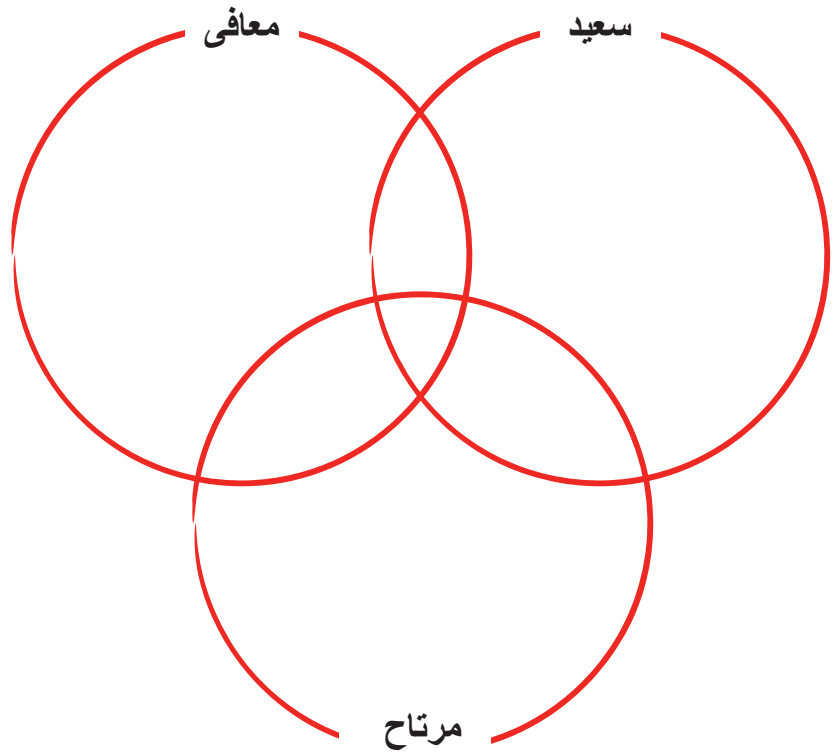


من المهم أن تكون لطيفاً مع نفسك أيضاً، وهذا يعني الاعتناء برفاهيتك. استخدم هذه الأنشطة للتفكير في صحتك واستكشاف طرق للتأقلم والشعور بتحسن عند التعامل مع التحديات.

ما هي الرفاهية؟

يستخدم الناس هذه الكلمة لتعني "السعادة والصحة والراحة".

فكر في تلك الأشياء في حياتك التي تجعلك سعيداً ومرتاحاً ومعافى. اكتبها في الدوائر أدناه. ستجعلك بعض الأشياء تشعر بالسعادة والراحة، أو بالصحة والسعادة، يمكنك كتابة هذه الأشياء في المساحات التي تتداخل فيها الدوائر. لعمل خريطة ذهنية. قم بتوصيلهم إلى الدائرة بخط.



نشاط توسيع النطاق: هل تفعل هذه الأشياء بما يكفي؟ هل يمكنك القيام بها في أغلب الأحيان؟

التنفس مع الألوان

تعلم متى تأخذ وقتاً للتنفس ليجعلك ذلك أكثر سعادة وراحة. تدرب على هذه التقنية السهلة.

1- فكر في لون يجعلك تشعر بالسعادة - هذا هو لون المشاعر الطيبة.

2- فكر في لون يشعرك بعدم الارتياح - هذا هو لون مشاعرك غير الجيدة.

3- الآن أغض عينيك وخذ نفساً عميقاً، تخيل أن الشهيق هو اللون الجيد.

4- الآن أخرج الزفير وتخيل أنه اللون غير الجيد وانفخه بعيداً عن جسمك. افعل ذلك عدة مرات حتى تشعر بالراحة

مساعدتك على التأقلم

يمكن أن تساعدك هذه الأنشطة على التكيف مع التغييرات ودعم رفاهيتك وراحتك من خلال تعلم كيفية التخطيط لحياتك اليومية بشكل أفضل في المواقف المتغيرة وكيف يمكنك تقسيم التحديات الكبيرة إلى أهداف صغيرة.

أين يذهب وقتي؟

فكر في كيفية استخدامك لوقتك. اكتب قائمة بالأشياء التي تفعلها كل يوم.

على سبيل المثال:

- النوم
- تناول الطعام
- ممارسة الرياضة
- التحدث مع الأصدقاء والعائلة

قم بتلوين أجزاء الدائرة بألوان مختلفة لإظهار كيف تمضي وقتك خلال يوم عادي. كل جزء هو ساعة واحدة، وهناك 24 جزء ليوم كامل. أشياء مثل النوم يجب أن تستغرق ما لا يقل عن 6-10 أجزاء.

هل تفعل شيئاً ما أكثر من اللازم أو ليس بما يكفي؟

هل لديك ما يكفي من أشياء تجلب لك السعادة والصحة والراحة في يومك؟ ما هي التغييرات التي تعتقد أنه يجب عليك إجراؤها خلال يومك؟

ضع لنفسك أهدافاً صغيرة

ماذا تريد أن تفعل أو تكمل هذا الأسبوع؟ يمكن أن يمنحك تحديد الأهداف غاية واضحة. يجب أن يكون شيئاً يمكنك القيام به، لا تضع لنفسك شيئاً صعباً للغاية.

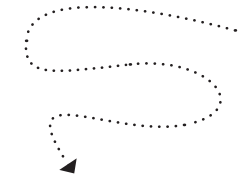
أمثلة: أنظف غرفة نومي وانتقل إلى المستوى التالي من لعبتي، أكون لطيفاً مع شخص ما في منزلي.

اكتب ثلاثة أهداف. لَوْن الميدالية في كل مرة تكمل فيها هدفاً.

الهدف 1

الهدف 2

الهدف 3



نشاط التوسع:

تقسيم التحديات إلى أهداف صغيرة يساعدك على النجاح.

ما هو التحدي الكبير الذي تواجهه والذي يمكنك تقسيمه إلى أهداف أصغر؟

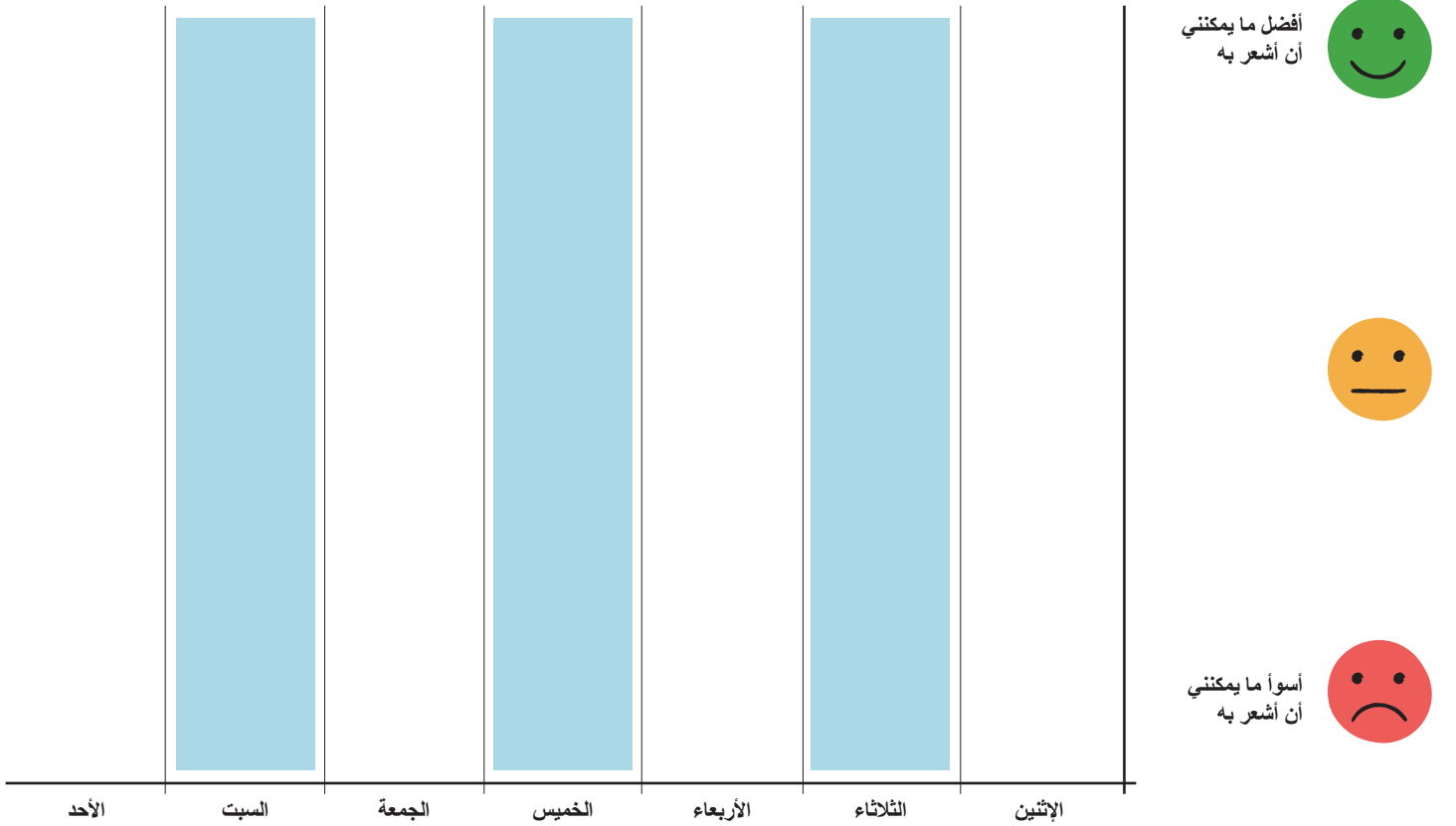


نشعر بالعديد من الأشياء المختلفة لأسباب مختلفة. يمكن أن يساعدنا تتبع مشاعرنا وفهمها وكيفية تأثيرها على طريقة تصرفنا، في التعامل معها والتعرف على مشاعر الآخرين.

تعبق العاطفة

يمكن أن يساعدك تتبع مشاعرك على التفكير فيما يؤثر عليها. على مدار أسبوع واحد، احتفظ برسم بياني لتتبع المشاعر. مرة أو مرتين في اليوم، ارسم علامة X أو وجهاً على الرسم البياني لإظهار ما تشعر به - هل أنت محبط أم على قمة العالم، أم في المنتصف وحسب؟

يمكنك اقتطاع هذا الرسم البياني ووضعه على ثلاجتك لتظهر للجميع كيف تفعل ذلك، أو يمكنك عمل نسخة أكبر لعائلتك بأكملها ويمكن للجميع رسم ما يشعرون به كل في لونه الخاص.



نشاط توسيع النطاق: في نهاية الأسبوع، قم بمراجعة متتبعك الخاص. تذكر:

متى شعرت بأنك بحال أفضل أو أسوأ؟ لماذا شعرت بهذه الطريقة؟ كيف أثر هذا الشعور على سلوكك - هل تصرفت بشكل مختلف؟ كيف يؤثر مزاجك على الآخرين في منزلك؟

التعامل مع التحديات

غالباً ما يتوجب علينا التعامل مع التغييرات والتحديات في حياتنا. إن تعلم كيفية التعامل يمكن أن يجعلنا أكثر "مرونة" وقدرة على الإدارة بشكل أفضل.

التعامل بشكل جيد

فكر في شخص يتعامل بشكل جيد مع التغييرات والتحديات. ارسم صورة في المساحة أدناه لشخص تعرفه - شخص جيد في التعامل مع التغييرات والتحديات.

حول الخارج، اكتب كل الطرق التي يتعامل بها هذا الشخص بشكل جيد. لماذا اخترت هذا الشخص؟ هل يمكنك التعلم منه؟

أنا أتعامل بشكل جيد مع ...

فكر في الطرق التي تتكيف بها مع التغييرات والتحديات في حياتك. فكر في معتقداتك وأفكارك وأفعالك.

أمثلة: أنتنفس بعمق، أفكر في المشكلة، أفعل شيئاً ممتعاً لإلهاء نفسي، أطلب المساعدة

اكتب في الفقاعة أدناه. يمكنك كتابة جملة أو تأليف قصيدة أو رسم صورة.

أنا أتعامل بشكل جيد مع ...

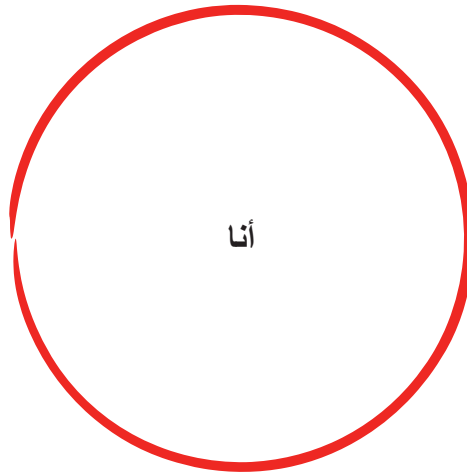
البقاء على اتصال

من المهم أن نتذكر أننا لسنا وحدنا. هناك الكثير من الأشخاص في حياتنا يمكنهم دعمنا ومنهم من يدعمنا بالفعل. استخدم هذه الأنشطة للتفكير في الأشخاص الموجودين في حياتك وكيف يدعمونك.

شبكة الاتصالات

فكر في كل الأشخاص الموجودين في حياتك والذين يمكنك اللجوء إليهم للحصول على الدعم. ارسم صورة لنفسك في المربع المسمى "أنا". في الخارج، اكتب الأسماء أو ارسم كل الأشخاص الذين تعرفهم ويمكنك التحدث إليهم. ابدأ بالأشخاص الأقرب إليك.

ارسم خطاً بينك وبين كل شخص. فكر في الطرق التي يمكنك التحدث بها معهم وما يمكنكما القيام به لدعم بعضكما البعض.



أن أكون لطيفاً مع أصدقائي

فكر في الأشخاص الموجودين على شبكة الاتصالات الخاصة بك. أي نوع من الأشخاص هم؟ ما الذي يحبون القيام به؟ كيف ستساعدهم؟

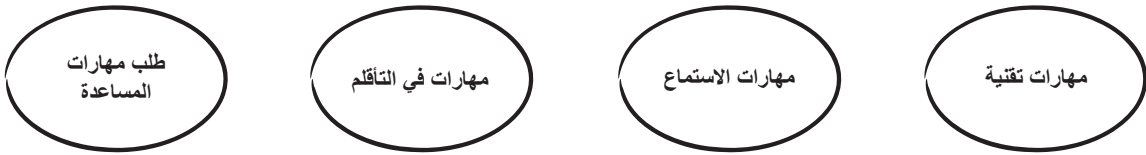
اختر 3 أشخاص من الشبكة وكتب فعلاً لطيفاً يمكنك القيام به من أجلهم.

تعلم مهارات جديدة

يمكن أن يساعد تعلم مهارات جديدة في جعلنا نتعامل جيداً مع التغييرات والتحديات. المهارة هي أي نشاط يمكنك القيام به، على سبيل المثال، الطهي أو التزلج على الألواح أو العمل بشكل جيد ضمن فريق. فكر في مهاراتك، وقم بتبادل المهارات وتعلم مهارة أخرى من خلال الأنشطة أدناه.

لما المهارات مفيدة؟

صل المهارة مع التحديات أدناه. ما المهارات التي يمكن للشخصيات أو شخص ما استخدامها للمساعدة في هذه المواقف؟ ستكون قادراً على استخدام أكثر من مهارة لكل موقف. ارسم خطأ للمهارات التي يمكن لكل شخص استخدامها.



إنه عيد ميلاد جدة ليو

حاسوب بيكا لا يعمل بشكل جيد

يتجادل أصدقاء هاري حول أمر ما

وصل بيتر للتو إلى بلد جديد

عبد الله يشعر بالوحدة

ساشا قلقة حول مشكلة في المدرسة

واديوسور سقط وضرب رأسه



ما هي المهارات التي أمتلكها؟

فكر في المهارات الخاصة والمفيدة التي تملكها.

املاً بطاقة المهارة أدناه. اكتب اسمك واكتب مهاراتك. لون العدد الصحيح من النجوم لإظهار مدى الفائدة التي تعتقد أن كل مهارة تمتلكها.

لون العدد الصحيح من القلوب لتبين مدى لطف كل مهارة برأيك.

نشاط توسيع النطاق: هل يمكنك تعلم مهارة جديدة؟ جد شخصاً ما في منزلك يعرف المهارة التي تريد تعلمها. اقترح عليهم أن تعلمهم إحدى مهاراتك بهذه الطريقة يمكنك تعليم بعضهم البعض مهارة خاصة.

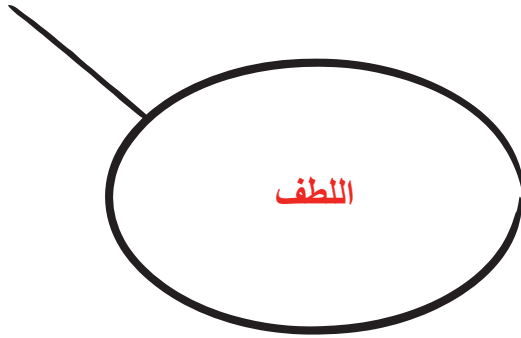
بطاقة مهارة لـ

مهارة 1	☆ ☆ ☆	♥ ♥ ♥
مهارة 2	☆ ☆ ☆	♥ ♥ ♥
مهارة 3	☆ ☆ ☆	♥ ♥ ♥

يمكن أن تصل بنا الأعمال اللطيفة الصغيرة إلى طريقٍ طويل. اللطف يمكن أن يساعد في دعم الناس. تأمل في قوة اللطف في هذه الأنشطة ولتكن مصدر إلهام لك لفعل شيء لطيف كل يوم.

لماذا اللطف مهم؟

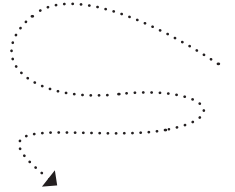
فكر في كلمة "اللطف" - ماذا تعني لك؟ بماذا شعرت عند التفكير على هذا النحو؟ ارسم أو اكتب أفكاراً حول الدائرة لتشكيل خريطة ذهنية. قم بتوصيلهم إلى الدائرة بخط.



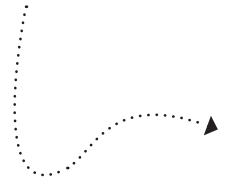
اللطف

رسائل اللطف

استخدم البطاقة البريدية الفارغة أدناه لإنشاء رسالة لطيفة لشخص تعرفه. قد تكون شكراً منك على شيء لطيف فعله من أجلك، أو على شيء يفعله غالباً لمساعدتك أو مساعدة الآخرين.



نشاط توسيع النطاق: ما هي الأفعال اللطيفة البسيطة التي يمكنك القيام بها كل يوم لنفسك وللمن حولك؟ سجلهم في تقويم لطفك.



تقويم قوة اللطف

استخدم التقويم الخاص بك لتسجيل أعمالك اللطيفة اليومية.

السنة							الشهر
الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

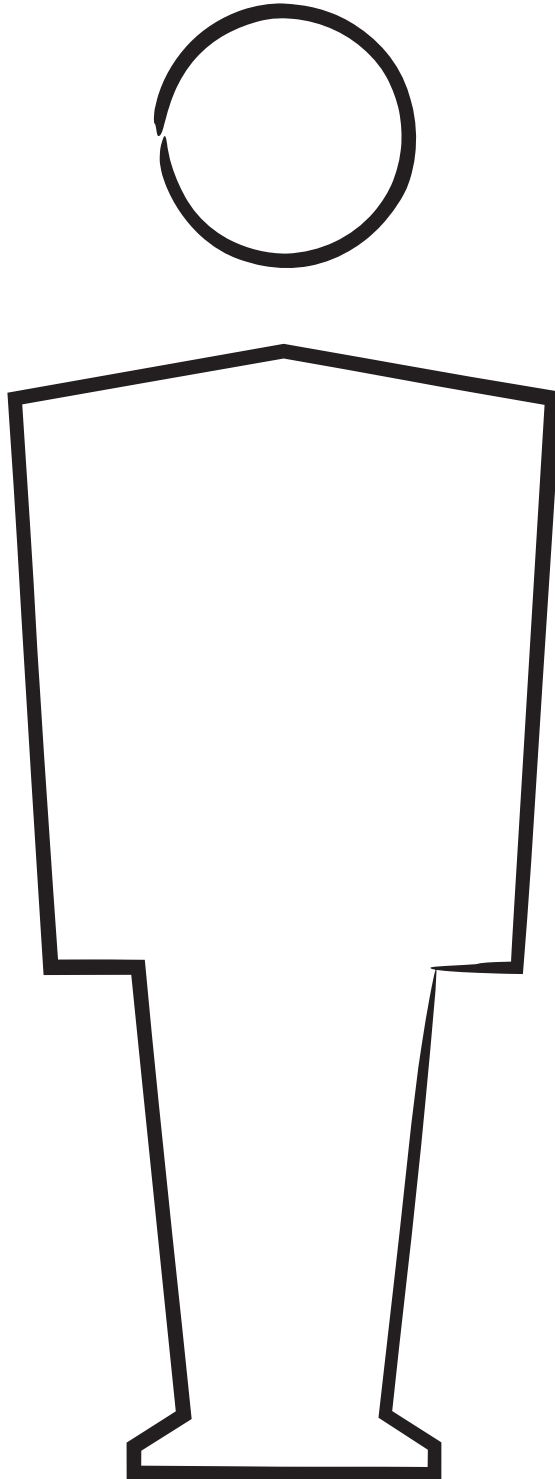
تهانينا

أن تكون لطيفاً هو أمرٌ يرسل رسالة قوية حول علاقاتنا ببعضنا البعض والعالم من حولنا.

قم بإنشاء "نمط" لتوترك وفكر كيف يغير التوتر من مشاعرك وأفعالك وكيف يمكننا التعامل مع التوتر. استخدم ألواناً مختلفة لكل خطوة

اكتب ذلك في الخارج أيضاً.

1. حول صورة الشخص من الخارج، اكتب كل الأشياء التي قد تسبب لك الشعور بالتوتر بشكلٍ أقل.
2. في الداخل، لَوّن أجزاء من الجسم حيث تشعر بالتوتر.
3. حول الخارج اكتب كيف أن التوتر يغير مشاعرك.
4. حول الخارج، اكتب مرة أخرى كيف يجعلك التوتر تتصرف.
5. ما الذي يجعلك تشعر بحالٍ أفضل عندما تكون متوتراً؟



نشاط توسيع النطاق: انظر إلى توترك، إلى "النمط" ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟ ما الذي تستطيع فعله لتساعد نفسك على الشعور بشكل أقل توتراً؟



قوة
اللفظ