

دوسية مجانية مخصصة

للأطفال تهدف الى

المساندة العاطفية لهم

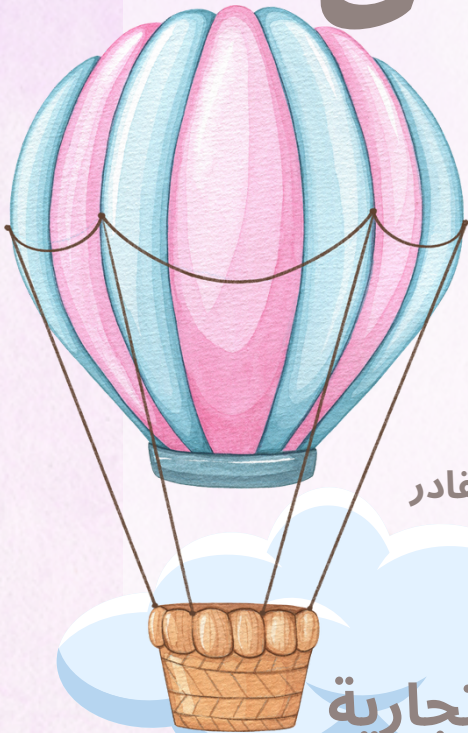
في الاوضاع الراهنة

مخصصة للاهل

والمعلمين

مقدمة من بطاقات علاجية وتحفيزية ايه عبد القادر
معالجة ومدربة عاطفية نفسية

يمنع استخدام هذه الدوسية لاهداف تجارية



اشياء تساعدنا على الاسترخاء وتخفيف التوتر

الحركة:

امشي، اركض، اقفز، ارقص، قف على
يديك، مارس تمارين البيلاتس

استمع الى:

لقران، الموسيقى، قصة، كتاب صوتي،
صوت لشخص تتصل به وتحبه،

عناق:

عائق امك او ابيك، عائق دمية تحبها، عائق
بطانية تشعرك بالراحة، عائق حيوان اليف

قم بنشاط تحبه:

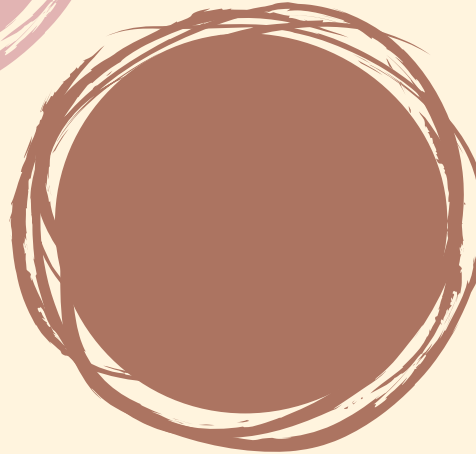
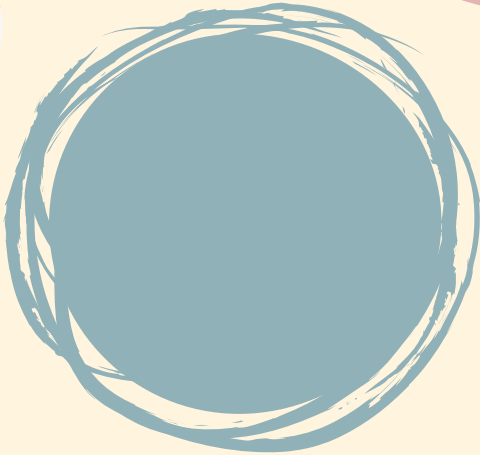
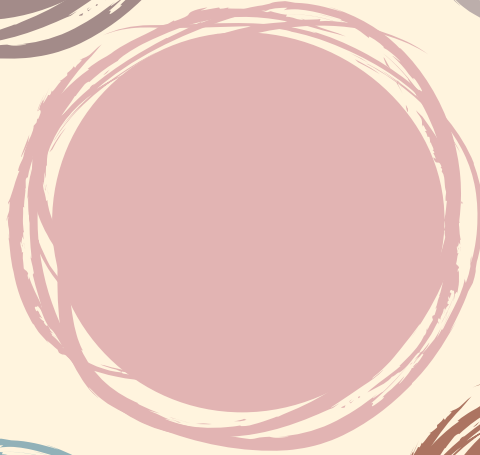
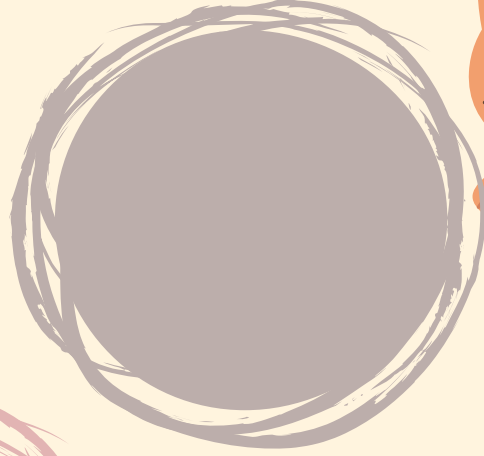
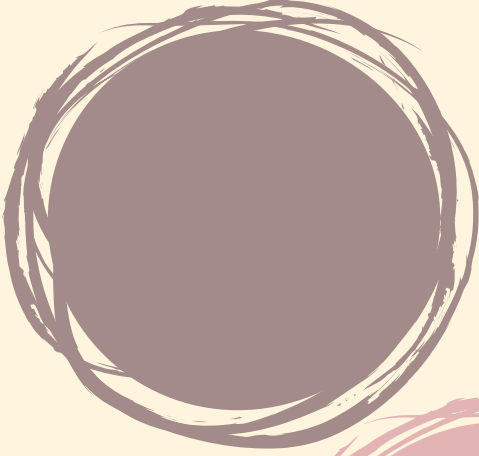
ارسم، اقرأ، غني، مارس الرياضة، اصنع
مجسمات من المعجون، اصنع وجبة
خفيفة، ابني قلعة.

تعلم شيئاً جديداً:

تعلم كيف تصنع كعكة، تجربة البركان،
معجونة من الطحين، كرات الشكولاتة،
معكرونة.



اكتبوا بمن تستعينون في الاوقات الصعبة؟

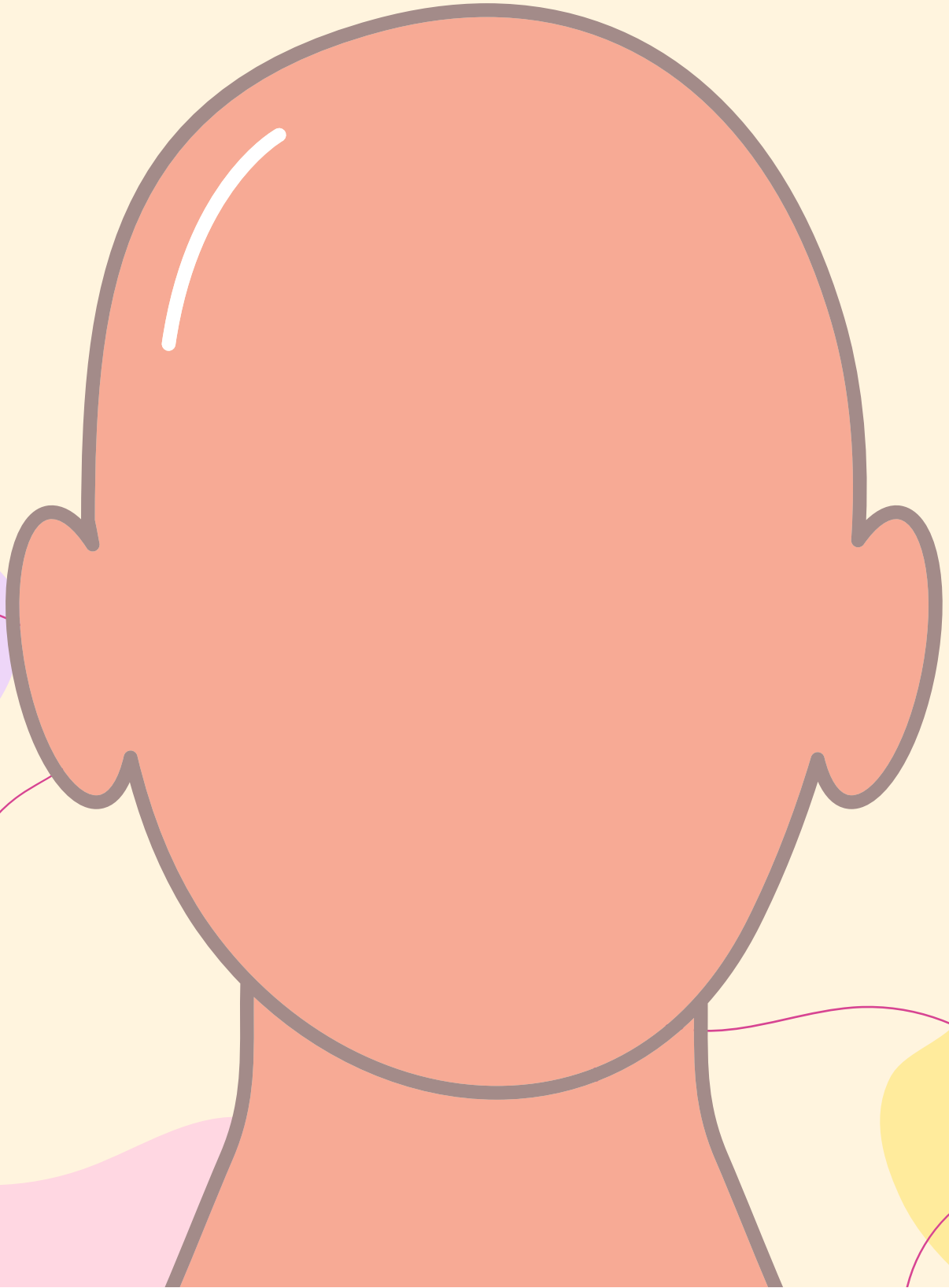


انت مميز وعندك صفات
حلوة كثير اكتبها:



هذا انت

اكمل الرسمة التي تمثلك وتمثل شعورك
الان واكتب ما هي الافكار التي تدور في
رأسك



تخلصوا من المخاوف والافكار السلبية:
اكتبوا في البالونات الافكار السلبية
التي تدور في رأسكم وتخيلوا انكم
تفلقونها الى السماء بعيداً

