



δίκτυο
για τα δικαιώματα
του παιδιού

network
for children's
rights

في هذه الأيام بعض الأحيان نشعر بأحاسيس مختلفة
مثل الغضب، الحزن، اليأس. هذا شيء طبيعي بسبب
الوباء. تغيرت أشياء كثيرة مثل برنامجك اليومي،
تخطيطك للمستقبل، حياتك اليومية، الالتقاء مع
الاصدقاء وأشياء أخرى.

أستمر في أحلامك أستمر في تخطيطك
للمستقبل هذه الفترة أعتبرها فترة توقف
مؤقتة وليست للأبد

تستطيع عمل قائمة للنشاطات التي تعجبك أو التي كنت تريد عملها دائما وتستطيع أن تضعها
في برنامجك اليومي

(على سبيل المثال أن تتعلم لغة جديدة، الرسم، القراءة، الرياضة) الوقت الذي تشعر فيه بحزن
شديد أو قلق حاول أن تغلق عينك وتركز في تنفسك وحاول بعقلك أن تتذكر صور من الماضي
فيها كنت تشعر بالقوة أو السعادة أو القدرة على تحقيق الأحلام أو الشجاعة. لو على الرغم من
ذلك أستمر معك الشعور بالضيق أطلب مساعدة نفسية من متخصص

حاول البحث عن الأشخاص أو النشاطات التي تجعلك تشعر بالسعادة فكر لمدة دقائق مع من الأشخاص تشعر
بالسعادة والهدوء عندما تتحدث معهم وقم بالاتصال بهم في إذا كان من الصعب أن تتقابلوا يمكنك استخدام وسائل
الاتصال الإجتماعية.

حاول الحفاظ على نفسك وتابع حالتك الصحية . متابعة آخر الأنباء والقرارات الجديدة وطرق الحماية من فيروس الكورونا مهم جدا. لكن
في أوقات كثيرة المتابعة المستمرة للأخبار ممكن أن تكون سببا في الاحساس بالقلق والضيق. حاول ان تتابع الأخبار في أوقات معينة
فقط خلال اليوم ومن مصدر موثوق منه.

يجب أن تأكل جيدا أكل صحي. النوم الجيد. الرياضة. نبعد عن الكحوليات ، التدخين والأدوية. حاول أن تتابع برنامج يومي ثابت وساعات نوم
منتظمة.

STAY
HOME