مجموعة
أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

(للأطفال ال ADHD من عمر 6 سنوات إلى 12 سنة)

(مهارات الذكاء العاطفي)

مدة البرنامج: 6 أشهر

ستتعلم في هذه المجموعة
مهارات عديدة لإدارة اضطراب

فرط الحركة وتشتت الانتباه في

4 أقسام كالتالي

القسم الأول

مهارات ضبط النفس

النشاط

1 يمكنك تجنب الوقوع في المشاكل

2 يمكنك توقع ما سيفعله الآخرون

3 يمكنك الاستمرار في المحاولة حتى عندما تشعر بالملل

4 يمكنك أن تتعلم كيف تكون أكثر صبرًا

5 يمكنك أن تتعلم كيف تكون مستمعًا جيدًا

6 يمكنك تعلم الجلوس بلا حراك

7 يمكنك تعلم اتباع التعليمات

8 يمكنك اتباع القواعد

9 يمكنك جعل والديك ومعلميك فخورين

10 يمكنك حل أي مشكلة

11 يمكنك أن تكون مديرك الخاص

12 يمكنك الحفاظ على نظافة غرفتك

القسم الثاني

التغلب على مشاكل المدرسة

النشاط

13 يمكنك المساعدة في جعل المدرسة أسهل وأكثر متعة

14 يمكنك الاستعداد للمدرسة بدون ضجة

15 يمكنك تعلم أن تلتزم بالوقت المحدد

16 يمكنك التغلب على مشاحنات الواجب المنزلي

17 يمكنك العناية بشكل أفضل بأشياءك

18 يمكنك معرفة ما يجب القيام به دون تذكير

19 يمكنك طلب المساعدة عندما تحتاجها

20 يمكنك معرفة متى تحتاج إلى استراحة

21 يمكنك التعامل مع الأيام التي يبدو فيها أن كل شيء يسير على نحو خاطئ

22 يمكنك أن تكون مستعدًا للاختبارات

القسم الثالث

تكوين الأصدقاء والاحتفاظ بهم

النشاط

23 يمكنك أن تعرف متى تكون المضايقة مشكلة
24 يمكنك التحكم في غضبك
25 يمكنك التحدث عما يزعجك
26 يمكنك مساعدة نفسك على أن تكون محبوبًا
27 يمكنك أن تتعلم كيف تكون مستمعًا جيدًا
28 يمكنك العثور على أصدقاء رائعين

29 يمكنك الاستمتاع مع أي شخص

30 هل يمكن أن يكون لديك أفضل صديق

31 يمكنك أن تكون مضحكاً دون أن تؤذي مشاعر أي شخص

32 يمكنك الدفاع عن نفسك

33 يمكنك تعلم التسوية وتجنب الشجار

القسم الرابع

الشعور بالرضا عن نفسك

النشاط

34 يمكنك أن تكون مختلفًا وأن تظل مقبولًا

35 يمكنك التعرف على نقاط قوتك

36 يمكنك أن تأكل بشكل أفضل

37 يمكنك النوم بشكل أفضل

38 يمكنك تحديد وقت التلفزيون وألعاب الفيديو

39 يمكنك أن تكون طفلاً مسؤولاً

40 يمكنك أن تكون لطيفًا ومساعدًا للآخرين

41 يمكنك الحصول على عائلة أكثر سلامًا

42 يمكنك التعامل مع تناول الدواء

43 يمكنك الحصول على المساعدة عندما تحتاجها

44 لقد قمت بعمل رائع

بإمكانك التواصل بشكل يومي مع

أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو

www.morshdy.me