



## مجموعة مراقبين فرط الحركة و تشتت الانتباه

( المراهقين ال ADHD من عمر 13 سنة إلى 17 سنة )

(مهارات الذكاء العاطفي)

مدة البرنامج: 6 أشهر

ستتعلم في هذه المجموعة مهارات عديدة لإدارة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في 40 نشاط كالتالي



النشاط

- 1 الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه
- 2 متى يكون اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مشكلة؟
- 3 تعريف نفسك بما يمكنك القيام به
- 4 ما الذي سار بشكل صحيح؟
- 5 العثور على تطابق جيد لمهاراتك
- 6 سمات شخصيتك وأسلوب التعلم
- 7 وضع استراتيجيات للتغلب على العقبات
- 8 استخدام أهدافك لتحفيزك
- 9 تحديد مشاعرك والتعبير عنها
- 10 تحمل مسؤولية أفكارك
- 11 بناء عقلك
- 12 الاستماع عندما تشعر أنك لا تستطيع
- 13 ملاحظة عندما تشعر بفرط النشاط
- 14 تحدي وتخطي ما لا تستطيع فعله
- 15 إنهاء لعبة اللوم
- 16 التعلم من غيرتك
- 17 هل أنت طبيعي؟
- 18 تغيير نفسك وتغيير مزاجك
- 19 ما يمكنك القيام به بشأن القلق
- 20 التخلي عن المشاكل الأسرية
- 21 كيف تنتشي بدون استعمال الكحول او المخدرات
- 22 الوقوف في وجه ضغط الزملاء
- 23 اكتساب الثقة
- 24 التواصل مع عائلتك
- 25 التعامل مع الانتقادات
- 26 الدراسة أيام السبت
- 27 تأثير خمس عشرة دقيقة في اليوم
- 28 فشل طريقك إلى النجاح
- 29 قصص نجاح
- 30 مواجهة مشاعر غير مريحة
- 31 التركيز على المكان الذي تريد الذهاب إليه
- 32 التنظيم
- 33 سلوكيات محفوفة بالمخاطر
- 34 أماكن الإقامة في الفصول الدراسية
- 35 ما الذي يجعل الصديق جيدًا؟
- 36 كيف تنجح في الحب
- 37 قضاء بعض الوقت في الطبيعة
- 38 الوصول إلى النجوم
- 39 تحديد أنظمة الدعم الخاصة بك
- 40 طلب المساعدة



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو



www.morshdy.me