



# برنامج سكون

للعوائل المتأثرة باضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

## اشترك مدى الحياة

ستتعرف في هذا البرنامج على دليل  
كامل لكيفية التعامل مع غضبك أو  
غضبك ابنائك المصابين باضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه



### الحلقة الأولى

ابدأ بنفسك

### الحلقة الثانية

أنواع الغضب

### الحلقة الثالثة

خطوات لإدارة الغضب

# سكون

دليلك لإدارة نوبات الغضب  
في الأسر المتأثرة باضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

أ.انتصار رضي

خبيرة تدريب المربين والبالغين على إدارة  
اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

