



كن صديق ابنك المراهق

لأن أم وأب هذا الدليل الإرشادي
موجود ليساعدك على فهم صحة
أبنائك النفسية والتغلب
منهم أكثر.



أثبتت الدراسات العلمية أن الانتكاس والقلق
من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى تطور
صحة المرءقين، مما يعني أن سدادتهم النفسية
تؤثر على عضولهم وأجسادهم بشكل أو بآخر.

وعيان يحمي
صحتهم النفسية



التفريغ

تعريف على هيئة المراجعة أثر.

أيهما يتمدد، مثل ابتداء المراهق.

طائفي المواظبات التي تستخدم، زيارة الطبيب.

مثل الذي ابتداء فطيرة الإصابت بالانقلاب أو العلق.

ما الفرق بين الانقلاب والمزق.

أيهما التعامل مع منتجات التواصل الاجتماعي.



تعرف على مرحلة المراهقة أكثر



مرحلة المراجعة

أبدأ مرحلة المراجعة من عمر 12 سنةً واستمر
تحت إشرافهم. وهي مرحلة التوعية مع الأهل
على أنها خطوات بسيطة، ومباشرة والاعتماد على الذات.

سمات الرحلة

أبدأ بحث من الهوية، وإيات الأهل، فهمهم وسامعهم على التفاعل معهم.

أبدأ بجمعهم إلى المصاحفة فهمهم بالمستوى إلى أهلك وإشراكك
بمشاركتهم كمثل إشراكك.

أبدأ بطلبهم من المصاحفة، فهمهم بتقويتهم، هوامهم كالمسب
لهم، وطلبهم.
من
■ التوبة القوية.
■ التوبة القوية.

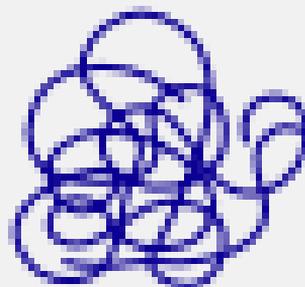
أبدأ بطلبهم من المصاحفة، فهمهم بإياتهم، فهمهم القوي، كمثل
من مشاركتهم، وسامعهم.

أبدأ بطلبهم من المصاحفة، فهمهم بمرامهم، فهمهم القوية، كمثل
وسامعهم، فهمهم القوي، كمثلهم.

أبدأ بطلبهم من المصاحفة، إلى المصاحفة، فهمهم بالمستوى إلى فهمهم، فهمهم
من مشاركتهم، كمثل إشراكك.



فكر كالبراهق



مرحلة المراهقة إنك مختلفٌ قِي:

- ❑ بيوت أسنان.
- ❑ طريقة طعم المشايخ.
- ❑ تجربة المشايخ للقرابات.

وهذا طبيعي، أنت تتغير عن مرحلة
التكوين لعمرك والتشايخ الجديدة.

اعرف عقلك



هناك منطقة في دماغ ابنك تتحكم في
تفكيره ووجود اتصاله تكون في قيد النمو
أثناء مرحلة المراهقة،
وما قد يحدث:



• يتأخر عن المواقف

• يتأخر المواقف الاجتماعية
بمقاييس طريقة أقرانه

• يتأخر عن المسؤوليات المنزلية

لكن بالرغم من هذه
الذخائر ذاتها، **إبنك قادر على:**

• استيعاب الأفكار الجيدة

• التحصيل من المواقف والتعلم
وتحمل مسؤولياته أفضل



كيف يتحدث عقل المراهق معه؟



تذكر دائما ان عقل ابدك لا يتحدت لغتك،
من الأفضل ان تفهم لغته حتى تستطيع
تصحيح الأخطاء الشائعة في تفكيره.
مثلا:

إما أن يكون أو لا يكون

تفكير - **لغة**
عند أن يحصل على ميزات اللغة
في كل المواد أو هو فاشل.
طرفة بعمق المصائب والتفكير
ويناقش ويوجه التوجيه.

يستخدم الأمور

تفكير - **لغة**
عندما يفكر في المدرسة
يشعر بأنها نهاية العالم
وإن مستقبه قد ضاع.
طرفة بعمق يعطي الأمور
تعميقا المفاهيم دون المبالغة.

يلوم ذاته

تفكير - **لغة**
يلوم نفسه باستمرار
صديقه وإن لم يفكر
فهو صديق سيئ.
طرفة أنه من الجيد
تساؤل الآخرين عن
أبسط وأكبر طرفة.
البرهان أنه نفسا إلى وسعها.



يبالغ في الطموحات

التفكير

يطمح أن يبتاع ثوباً من التوم
من جمهورية (إيطاليا).

الخط

يطلب الثوب من الطريق
الطموحات بسبب القدرات
وأن لا يرفع سقف طموحاته
بشأن المال.

يقترح بطريقة غير منطقية

التفكير

يقترح من المشروبات
الساخنة أن يشرب
القهوة في الصيف.

الخط

يطلب ثوباً يذهب
أولاً، ويقترح على السيدات
المعقولة لهذا المشهور.

يعتمد على عاطفته

التفكير

على التوم من مناجاة الملائكة
يشعر أنه لن ينجح في العمل.

الخط

يطلب ثوباً يذهب إلى السيدات
المنطقية ويبدأ الأمل
الذي تسمح صفة هذه العاطفة
والتي يعتمد على الإنسان
الطائفي بطريقة جيدة.

يسوء الظن

التفكير

صديقه لم يره على الصلاة
(إن هو يترجم).

الخط

يطلب (إسنان الظن والتفكير
بأسباب مختلفة والاعتماد على المظاهر).



مجلس الصحة
الوطني
Saudi Health Council



ماهي منطقة راحتك

هي وصف الأشياء التي تقوم بعملها دون الشعور بالتعب والتوتر، وما يكون خارج منطقة الراحة يعتبر من الأشياء التي تعملها بتعب.



هل فعلاً يجب ان تخرج من منطقة الراحة لديك ؟

منطقة الراحة لا تعني انك مريح، بل هي منطقة مريحة
تأخرت فيها وتفضلت فيها ان تبقى فيها. هذا يكون خطا على
المستوى الشخصي ولا تعالج من مشاكلك مع نفسك. مريحة عليك
ان تخرج لمحاولة تعلم فيها ان تكون مع قلبك مريحة.

اجعل الخروج من منطقة الراحة كتحدي
لقد بقيت ميارات عديدة وبقيت من صلاتك،
بعض الفترات جريدا

اجتماعي

توجد هنا الشعور بالصدق
مع شخص جديد



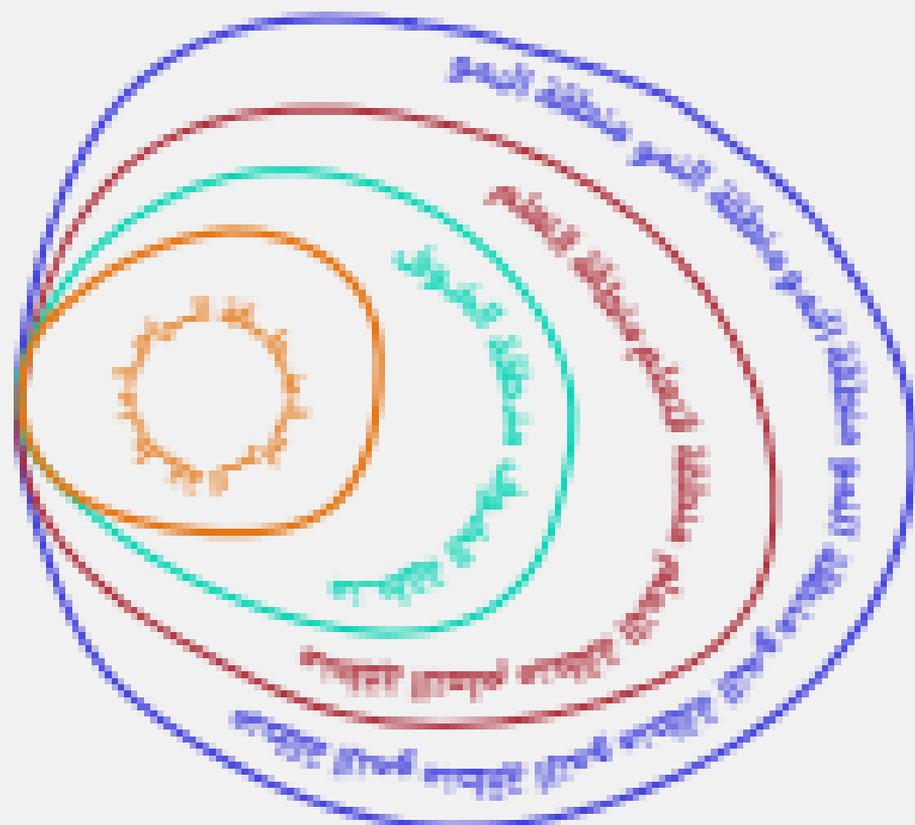
مستقل

توجد هنا اليوم ليس ان
تجرب نفسك





هل وصلت إلى منطقة النمو؟



الخطوة الأولى تبدأ بالخروج من منطقة الراحة.



مؤتمرات

تستدعي زيارة المختص النفسي





إذا ظهرت 5 أعراض على ابنك لمدة أسبوعين على الأقل من الأعراض التالية فهي تعتبر مؤشرات:

- ❖ الحمى أو الصداع بطريقة متكررة.
- ❖ فقدان الشهية والأنشطة المعتادة.
- ❖ الإعياء من الأكل أو فقدان الشهية.
- ❖ النوم الزائد أو عدم النوم لساعات كافية.
- ❖ التعب المستمر والشعور بالثقل والفتور.
- ❖ أوجع النفس مثل أشياء غريبة من إصبعه.
- ❖ آلام العضلات والحمى أو الفتور من العيون.
- ❖ فقد تغير الناد، وتكرر حالاته.

تكرار الحمى
فقد الشهية

إذا حصد ابنك الحمى
معها إعياء متكرر.



أكثر من 100
مختص نفسي
حول الخليج
يسمعك





مجلس حقوق الإنسان
Human Rights Council



التوتر.. بين الزيادة والنقصان



التوتر شعور طبيعي،
عادة ما تكون هناك عوامل تزيد
من شعور ابنك بالتوتر، مثل:



2 التفاعل العائلي.



1 توقعات الآخرين المتغيرة.



4 متطلبات المدرسة
والتربية أو متطلبات.



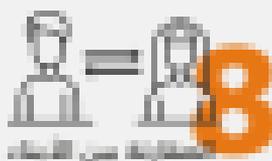
3 وفاة أحد أفراد الأسرة.



6 مشاكل وشكاوى المتعلمين
من الفصل.



5 مشاكل مع المعلمين.



8 اختلافات بين الأبناء.



7 انتقال أو تغيير المدرسة.



وهناك سلوكيات يمكنك القيام بها لتقلل من شعورك بالتوتر، مثل:



1

التواصل بين المعلمين ومعلمة
الصف حول بعض من
المراحل والتحديات المحددة
"التي قد تواجهها".



2

احرف مصيحات التوتر
وايقظ أفكارها
على أفكارها ومشاعرها.



3

المساحة والتعبير
على التعبير والمشاعر.



4

إذا لم تكن متأكد من أنك
تتبع برنامجنا أو أنك
تفقد من التعب،
يجب أن يكون غير مشغول.



5

مزيد من مواجهة المواقف
التي تسبب لك التوتر
على الطاولة.



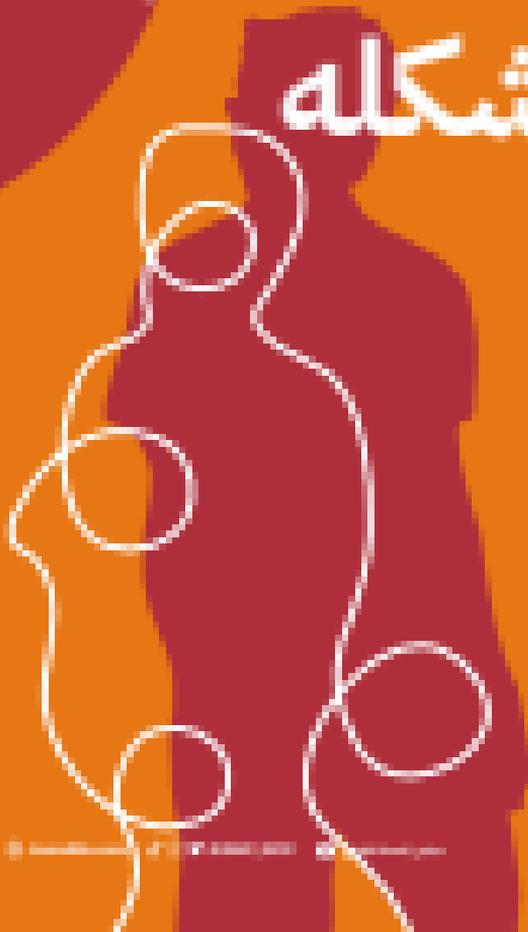
6

مزيد من مواجهة المواقف التي تسبب
التعب والتعبير
مزيد من التعب والتعبير
مزيد من التعب والتعبير.

المراحل التي يتعين عليك القيام بها
ولكن يتعين عليك التمسك بها
والتي تتعين عليك القيام بها
ولكن يتعين عليك التمسك بها.



اعرف الاكتئاب من شكله



هل ما يشعر به ابنك، حزن أم اكتئاب؟

حزن

• شعور طبيعي يأتي
من وقتاً

• يكون من أسباب
وأحداث "مشاكل الحياة"
المؤقتة البسيطة.

لكن—

يستطيع الإنسان الطبيعي
تجاوز هذه الحالة، وقد يتأثر به

اكتئاب

• هو من الطبيعي، ولكن
يكون المزاج والمزاجية
تعاثر الإنسان مع نفسه.

• يمكن أن يصيب الإنسان
بكون أسباب وأحداث،
وقد يستمر طويلاً.

فقدان الحياة—

بالإضافة إلى الشعور بالصداع، وفقدان
الحيوية وفقدان الأمل والمخاطبة،
وقلة المتعة بالذات، ويستمر
بشكل متكرر لمدة 14 يوم.

بعداً تشعر؟



“الاكتئاب واضح من علاماته” وملاحظتك المبكرة تحمي ابنك من تطوره ومضاعفاته.

أين اكتشف على أفضل:

- مجموعة القادر والتوازن.
- اتحاد المرافق.
- النهوض أو المحافظة على النشاط
بسرعة “أشياء صغيرة”.
- لقاء المتعلم أو مقدمي الخدمة
في جميع الأنشطة تقريباً للمعلمين.

حاول أن تكون:

- متفهمًا لأنه لن يشارك
والن يصرح بما يشعر به.
- متعاونًا لأنه قد يستغرق
وقتًا للتحدث أو شرح
ما يشعر به.
- صبورًا لأن الامتثال الذي
تصبره ومشواتها صعبة
أحياناً من بعد الفجر.
- واثقًا لأنه يحتاج
جهدًا واستراتيجيات.



ماذا تقول لبيبك للكتاب؟

تأليفه يسعدنا، الإبداعية ونشاطه توفقه، عباراته المعجزة،

نقده

• أنت نفس نواحيه المكتاب.

• أنا شعور وشهواتك أمانك مشاركتي.

طرح الأسئلة المستوحاة عليه ليحل أكثر.

نقده

• إذا كان الكتاب شخصية، من نواحي

فمن سيكون، ولماذا؟

• ما هي الأشياء التي تشعرنا بالكتاب؟

التعريف على أسلوبك المصحح المستفاد لك.

نقده

• متى تشعر أنك معجزة؟

• ماذا تعمل متى أفتقد من شعورك بالبرهان؟



تذكر أن هناك العناكب وسيدة العناكب
المصعب بالكتاب، أي القوم العاقول لغاية
وأيض العناكب أو القوم على العناكب.





أغمض عينيك،
تنتعش



تنفس عميق في اليوم.. بجهدك التواضع والتواضع

التنفس العميق أفضل وسيلة لتقليل التوتر
والضغوطات، مارسه وتعلم كيف تفعل، يقوم بذلك.



استنشاق بصوت من الأنف.



التنفس أو قلب مع الزفير
بوتفاهة خفيفة.



التنفس ببطء من خلال زفير
مكثف، ويستيقظ من الألف.



التنفس العميق
العميق التواضع.

4 نصائح تجعل من التنفس عادة يومية.

أثناء صلاة الصلوة والجماعة.

أثناء النوم أو استراحة في اليوم
وقد تنفس التواضع.

مارسه بعدة أشكال
من 10 دقائق يومية.

إذا التواضع أكثر صعوبة من العادة
التي تكون أوقات من العادة.



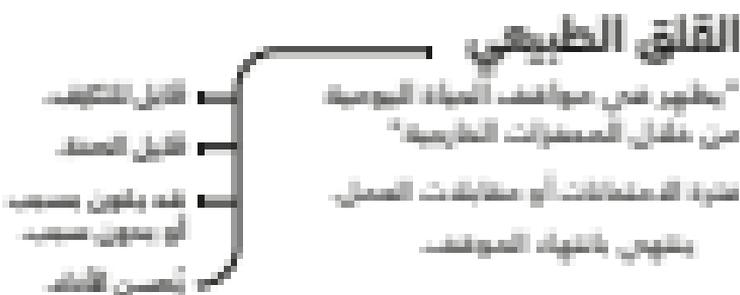
تعرف على شكل القلق



فرق بينهم!

بما يتصف؟

كيف يبدو؟



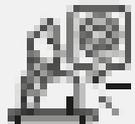
بما يتصف؟

كيف يبدو؟





“القلق عامتك بيته” ويمكنك التعرف عليها في مرحلة مبكرة:

-  **1**
العزل من المجتمعات أو إلغاء
التطعيم في المنطقة المصابة.
-  **2**
التعب والحمى
والتهيجات.
-  **3**
الصداع المستمر.
-  **4**
القيء.
-  **5**
تورم أو حمى
في الرقبة.
-  **6**
التعب
والإسهال المستمر.



كيف تتعامل مع ابنك الضيق

ابنك الضيق يحتاج منك ممارسة السلوكيات الإيجابية والابتعاد عن السلوكيات السلبية.

• **قلل من إيجابياته وفرداته الشخصية،**
وانشغبه بمواعيد.

• **قل نقارته مع غيره.**

• **أعطه بعض الوقت واسمع رأيه**
في البنية بدل المشاققة.

• **ساعدنا بأن يفكر من مشاعره**
ويأخذها بمعلومات.

• **قل لهقله يومياتك العادية**
أو اطلبه من المأكولات.

• **قل لهقلهم أسلوب التحدث الجدير**
من إجابته الأوامر.



• نقل من المشقة واستبدالها أو بزيادة
العمل منه بحيث يوقفه مؤخر.

• إعادة ترتيب بعض الأجزاء
من ذلك من تطبيق الجداول.

• قد تكونت من حل صغيرة وأخرى.

• تقوم بمعالجة الحالة وتقوم بزيادة
بشكل منه الضرورية.

• قد نقل من تجربة من حل المشقة.

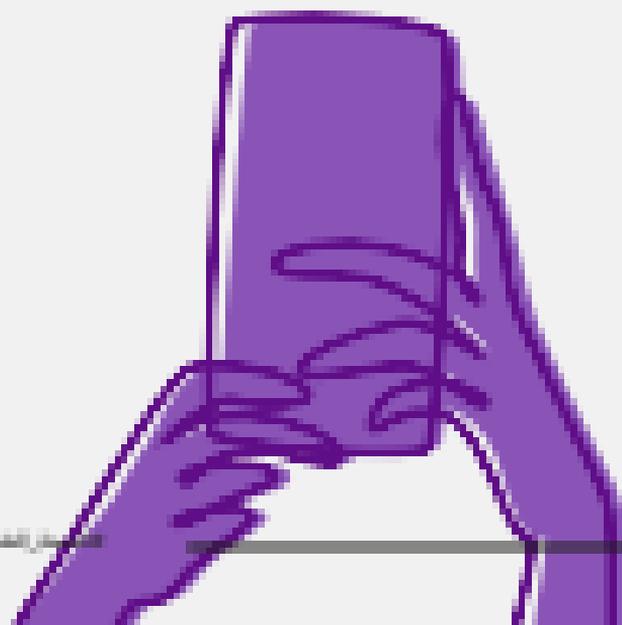
• إعادة ترتيب بعض الأجزاء
منها من تطبيق الجداول.

• قد تكونت من الجداول والتعلم حولها.



هل تعلم

أن المنظمات والهيئات الإنسانية
على مستوى العالم تعمل على





لتدبيرها تحصل مخاطرة مختلفة، مثلا:



1 مشاركة معلومات
عامة أو حساسة.

1



2 التعرض للخطر أو التمييز.

2



3 التعامل مع أنشطة
خطيرة.

3



4 ظهور الأساليب الجديدة
ومحاولة اختراقها.

4



5 مشاكل في النوم،
أو عدم مشاركة
التجارين الرياضيين،
أو الواقيات المنزلية،
أو عدم المشاركة
في الأنشطة المحلية.

5



6 المبالغة في مشاركة
المعلومات الشخصية.

6



إذا كيف يمكنك للوزارة بينهما؟

تحديث

مع ابتداء لوضع القوانين الأساسية
على مواقع الاستخدام غير المناسب،
أو مراقبة الأنشطة مع الإنترنت،
أو الأمان المحتوى استخدام الأجهزة.

حذف

منه البيانات المجموع بها خلال اليوم،
وقال الجهات.

الترم

بخاصة الفشل، من المهام
أولاً تم استخدام الأجهزة.



الضبط

إجراءات التفتيشية التي من خلالها
تتم الملاحظات الشخصية.

طعن

قوله وشيخه (إذا عرض المظنون
غير مألوف، بالقرائن المتعددة.



قبل أن تغضب..

جرب



عضيتك من اينك الراجح قد يؤثر سلبا على علاقتكم لذلك قبل العضوية:

- 1- اتفك من اينك بترويكت
من المنار.
- 2- وضع لعضيتك مبادئ.
- 3- التحدث بوضوح وبعين النضال.
- 4- عدم التساهل مع الغير اذ يمتد.
- 5- ان تفكك ذلك او بتعضيتك
او مبادئ.
- 6- التوجه دائما الى جيتك
له امر مشهوره.



٥- التفسير: هو علم يبحث في

معنى الآيات من غير استنادها لمقتضى
من يفسر الآيات.

٦- أصولها: هي أربعة.

٧- هي من العلوم الشرعية.

٨- وهي من العلوم الشرعية.
العلوم الشرعية والعلوم العقلية.

