



نصائح للأطفال من معهد فيينا لصحة المرأة والرجل

من المؤكد أنك تعلم أنه يتعين عليك شحن الهاتف الخليوي كل يوم حتى يكون لديه طاقة كافية للعمل. إن ذلك مشابه لنا نحن البشر: لكي نشعر بالرضا ونكون قادرين على أداء مهامنا اليومية، فإننا نحتاج إلى طاقة كافية.

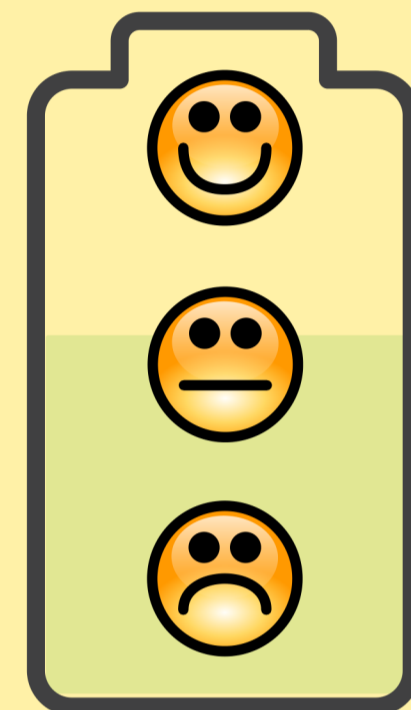
سيساعدك هذا الملصق في معرفة كيفية شحن بطاريتك الداخلية للحصول على طاقة كافية ومزاج جيد!

## الخطوة 1: فحص البطارية

لرعاية بطاريتك الداخلية، يجب عليك أولاً معرفة حالة البطارية الآن. هذا يعني أنه عليك التأمل في ما تفعله الآن. انظر إلى البطارية العاطفية وفكر في موقعك الآن.

**هل تشعر بأنك بحالة جيدة، أو سيئة، أو بحالة ما بينهما؟**

حاول فحص بطاريتك الداخلية بانتظام!



## الخطوة 2: شحن البطارية

إذا وجدت أن بطاريتك غير مشحونة بالكامل، فحاول أن تفعل شيئاً يمنحك الطاقة والسعادة. **ماذا تحب؟ ما الذي يجعلك مُستمتعاً؟ ما الذي يُشعرك بأنك بحالة جيدة؟**

بعض الأمثلة على الأنشطة:

العب لعبتك المفضلة، قابل الأصدقاء، ارقص، غن، اخرج، ...  
إن الأشياء المختلفة جيدة للجميع! من الأفضل تجربة بعض الأشياء!

## الخطوة 3: فحص البطارية

بعد القيام بالنشاط، تفكر فيما يلي:

**كيف حالي الآن؟ ما هو موقعي الآن بالنسبة للبطارية العاطفية؟**

حاول أن تُدرك بشكل واعي، ما هي الأنشطة التي تجعلك تشعر بتحسّن أكثر من ذي قبل. اكتشف كيف يمكنك إعادة شحن بطاريتك!

إذا كنت في أغلب الأحيان تشعر بحالة سيئة، يجب أن تتحدث مع شخص بالغ حول هذا الموضوع. الحديث حول ذلك يمكن أن يساعد!

**يوجد في مشروع NEDA أشخاص يمكنهم التحدث إليك عن مشاكلك حتى تشعر بتحسّن مرة أخرى. نرحب بوالديك للاتصال وتحديد موعد لك!**