

الصحة النفسية

صحتك النفسية... مفتاح لحياة متوازنة

ثق بنفسك... فأنت قادر!

كل شخص في هذا العالم يملك شيئاً يميزه، وأنت لست استثناءً.

ربما لم تكتشف قوتك بعد، وربما وقعت في لمظات ضعف، لكن تذكر دائماً أنك تستطيع.

تستطيع أن تنهض، أن تتعلم، أن تحقق، وأن تصيب الشخص الذي تعلم أن تكونه.

لا تسمع لصوت الخوف أن يكتم صوت أهلامك.

ولا تسمع لتجربة فاشلة أن تطفئ نورك.

انظر لنفسك بعين المحبة، واعلم أنك تستحق الأفضل دائماً.

كل يوم هو فرصة جديدة

فابدأه بابتسامة، واستقبله بأمل، وقل لنفسك

"أنا أؤمن بنفسي... وسأصل، خطوة بخطوة"



كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟

- ممارسة الرياضة بانتظام: تُفرز هرمونات السعادة وتُقلل من التوتر.
- التحدث مع الآخرين: مشاركة المشاعر مع الأصدقاء أو العائلة تُخفف من الضغوط.
- تنظيم الوقت: يساعد على تقليل التوتر وزيادة الشعور بالتحكم.
- ممارسة الهوايات: تُعزز من الشعور بالإنجاز والسعادة.
- طلب المساعدة: لا تتردد في التحدث مع متخصص نفسي أو طبيب، أو مشاركة مشاعرك مع أحد أفراد العائلة أو صديق، أو اللجوء إلى الأخصائي أو الأخصائية في المدرسة للدعم والإرشاد.



الثقة في النفس

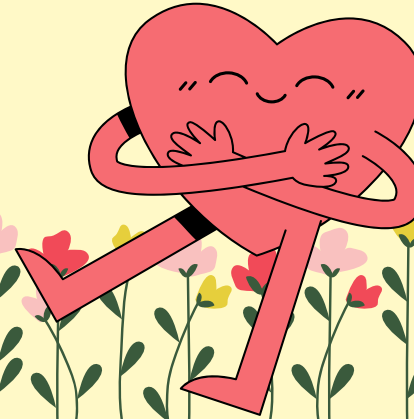
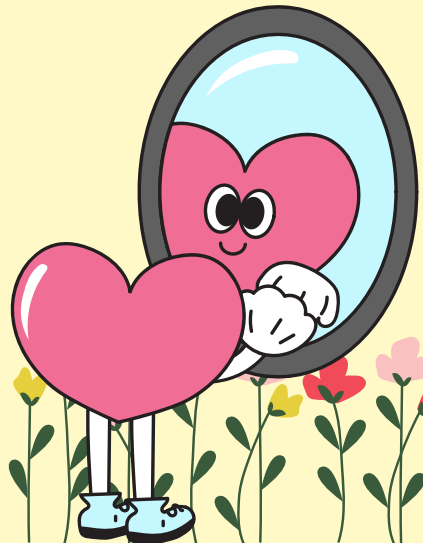
صحتك النفسية... مفتاح لحياة متوازنة

ما هي الثقة بالنفس؟ ولماذا هي مهمة؟

الثقة بالنفس هي شعور الإنسان بقدراته وإيمانه بنفسه، حتى لو واجه صعوبات.
هي مش غرور، لكنها تقدير ذاتي يخلي الشخص يتكلم بثقة، يجرب أشياء جديدة، ويتعلم من أخطائه بدون خوف.
ليس مهمة؟
تساعدنا تكون أقوى في مواجهة التحديات.
تخلي عندنا الشجاعة نعبر عن رأينا.
تزيد من فرص النجاح وتحقيق الأهداف.
تصن علاقاتنا مع الناس لأننا نكون واثقين ومرتاحين مع أنفسنا

كيف نعزيز الثقة بالنفس؟

مدد نقاط قوتك وافتخر فيها، حتى لو كانت بسيطة.
تقبل نفسك كما أنت، واعمل على تطويرها من غير قسوة.
جرب أشياء جديدة حتى لو كنت خايف، التجربة تبني الشجاعة.
ابتعد عن المقارنة، كل شخص له رحلته وظروفه.
جط نفسك بناس إيجابيين يشجعونك.
احتفل بإنجازاتك الصغيرة قبل الكبيرة.
مارس التحدث الإيجابي مع نفسك بدل الانتقاد المستمر.



تحت رعاية إدارة المدرسة وفريق الصحة النفسية