

Tackling Loneliness

بطاقات الرفاه

- الثقة في اتخاذ القرارات
- الثقة: التواصل مع الآخرين
- حل المشكلات
- التأقلم مع التغيير
- مهارات التأمل
- نشاط إبداعي: لحاف تشانغي

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أُنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with



الثقة في اتخاذ القرارات

يوضح الرسم البياني أدناه كيف يمكنك أن تكون واثقاً عند اتخاذ القرارات.

1. بماذا أشعر؟

اكتب ما تشعر به حيال اتخاذ هذا القرار.

2. ما الذي يعني من اتخاذ القرار؟

تذكر أن تفعل ما هو أفضل لك، وليس للآخرين. ما هذا؟

3. ما هي الجوانب الإيجابية والسلبية في هذا القرار؟

اكتب كل الأسباب المؤيدة والمعارضة لما تفكر في القيام به. استخدم هذه الطريقة لتقرر ما يجب القيام به.

4. تعرّف على مخاوفك

من الطبيعي أن تقلق بشأن إجراء تغييرات. قل لنفسك أنك ستتخذ قراراً.

5. ضع حداً زمنياً

امنح نفسك الوقت الكافي لاتخاذ قرار جيد - ولكن أيضاً ضع حداً زمنياً لاتخاذ القرار

6. فكّر في قرارك

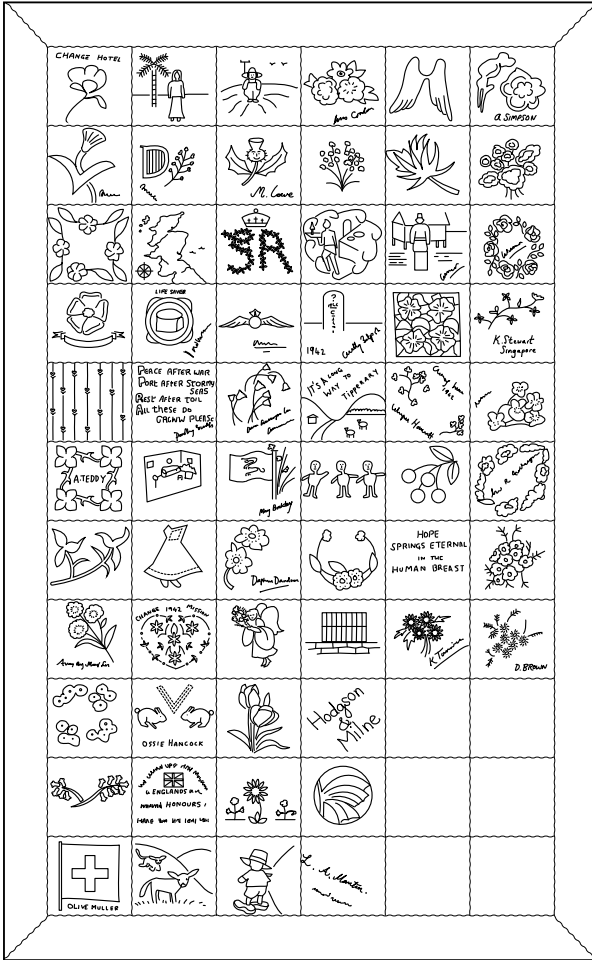
ما الذي كان سهلاً أو صعباً في اتخاذ هذا القرار؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة

اكتب كيف يمكنك استخدام الخطوات المذكورة أعلاه في المستقبل.

نشاط إبداعي: لحاف تشانغي

هذا هو لحاف تشانغي، الذي صنعته نساء تم أسرهن خلال الحرب العالمية الثانية. صنعت كل امرأة مربعاً يحتوي على رسائل لأزواجهن

لَوْن اللحاف أدناه - تم ترك بعض الوحدات فارغة لتضيف رسالتك الخاصة حول ما يهمك.



تأملات:

كيف ساعد اللحاف النساء في الأوقات العصيبة
 ما الذي يساعدك في الأوقات العصيبة؟
 كيف يمكنك مشاركة هذه الأنشطة مع الآخرين؟
 ما هي فوائد العمل الجماعي؟

www.changi.redcross.org.uk

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line 0808 196 3651

جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with



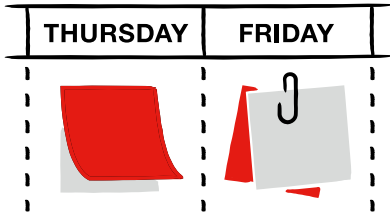
مهارات التأمل

يساعدنا التأمل في نجاحاتنا على التأقلم بشكل أفضل.
إليك طريقة لمساعدتك على القيام بذلك

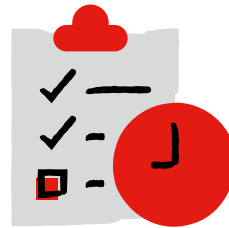
1. اكتب ما حققته اليوم.



2. والآن اكتب ما تريد تحقيقه غداً والأسبوع المقبل.
يمكن أن تكون هذه الأهداف كثيرة أو قليلة حسب رغبتك



3. راجع ملاحظتك في الصباح لتذكيرك بما
تريد تحقيقه



4. تأمل مرة أخرى في نهاية الأسبوع
كيف تغيرت خططك؟



كيف ستساعدك هذه الطريقة على تحقيق أهدافك؟

يمكنك استخدام ذلك للمساعدة في اختيار مهارات جديدة للتعلم، أو مجموعات قد ترغب في الانضمام إليها. كيف سيساعدك ذلك على معرفة طبيعة هذه الوسائل؟

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

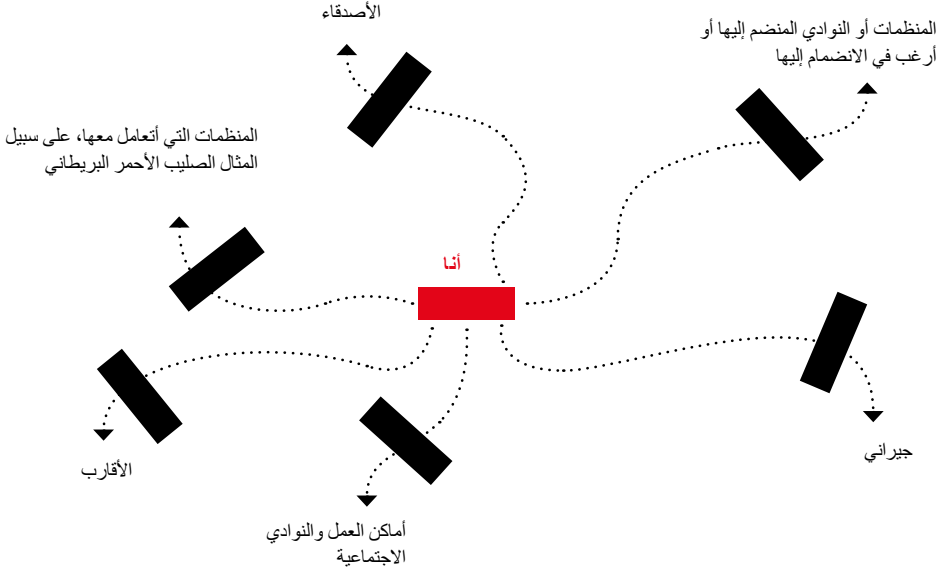
جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أُنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with


AVIVA

الثقة: التواصل مع الآخرين

نحن نعرف الكثير من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتنا، أو الذين يمكننا مساعدتهم عندما يتعرضون لمعاناة. اكتب أسماء الأشخاص الذين تتصل بهم. ماذا يفعلون كيف يمكنك متابعة التواصل معهم؟



فكّر في كيفية مساعدة هؤلاء الأشخاص لك. ثم اكتب كيف تساعدكم.

من تود أن تقابل من غيرهم
كيف يمكن أن تساعدك علاقاتك؟
ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدتهم على مقابلتك؟

حل المشكلات

1 في بعض الأحيان قد تبدو المشاكل كبيرة لدرجة أنه من الصعب معرفة من أين تبدأ.



2 قسّم المشكلة إلى أجزاء أصغر

على سبيل المثال، يمكن تقسيم الذهاب للتسوق إلى: عمل قائمة، وترتيب وسيلة النقل، وتجهيز ما يكفي من الحفائب



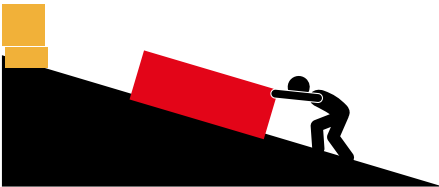
3 يمكنك حل المهام الصغيرة بسرعة وسهولة أكبر



4 يمكنك بعد ذلك حل المشكلة برمتها بسهولة أكبر



5 فكّر في المشكلة حيثما يكون التفكير وسيلة للمساعدة. كيف يمكنك تفكيكها؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line 0808 196 3651

جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أُنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with



التأقلم مع التغيير

1. فُكِّر في أحد التغييرات التي حدثت لك مؤخراً في حياتك



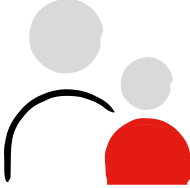
2. اكتب كل المشاعر الإيجابية والسلبية التي كانت لديك



3. فُكِّر في سبب شعورك بذلك

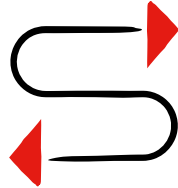


4. فُكِّر في كل الأشخاص والموارد التي لديك يمكن أن يساعدك ذلك على التأقلم مع التغييرات

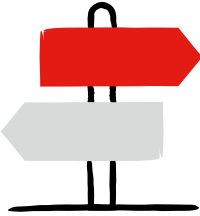


يمكن أن يشمل ذلك الأصدقاء أو العائلة أو الأطباء أو الإنترنت أو التلفزيون

5. كيف سيساعدونك على التأقلم بشكل جيد مع المزيد من التغييرات؟



6. ما الذي قد تفعله بشكل مختلف في المستقبل؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with



Tackling Loneliness

بطاقات الرفاه

- الثقة في اتخاذ القرارات
- الثقة: التواصل مع الآخرين
- حل المشكلات
- التأقلم مع التغيير
- مهارات التأمل
- نشاط إبداعي: لحاف تشانغي

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

جمعية الصليب الأحمر البريطاني، أُنشئت بموجب المرسوم الملكي 1908، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (220949)، واسكتلندا (SC037738)، وجزيرة مان (0752).

in partnership with

