

ما هي الأشياء التي ستساعدني على عيش حياة جيدة؟

مفكرة الأعمال دليل مُقَدِّم الدعم

مفكرة "ما هي الأشياء التي ستساعدني على عيش حياة جيدة" هي أداة لمساعدة الشخص الذي تدعمه على التفكير فيما يحتاجه لحيات حياة جيدة.

تغطي المفكرة 4 مواضيع.

ما أحب القيام به

يمكنك في هذا القسم مساعدة الشخص على التفكير في الأشياء التي يفعلها الآن والتي تعتبر مهمة بالنسبة له والتي يستمتع بها.

أشياء أجدها صعبة

يمكنك مساعدة الشخص على التفكير في الأشياء التي يجدها صعبة والأشياء التي لا يشعر بالرضا عنها. قد تقف هذه الأشياء في طريق عيشه حياة جيدة.

ما أريد القيام به

يركز هذا القسم على أهداف الشخص على المدى القصير. يمكنك مساعدة الشخص على التفكير في الأشياء التي يريد أن يقوم بها أكثر والأشياء الجديدة التي قد يريد تجربتها.

آمالي وأحلامي

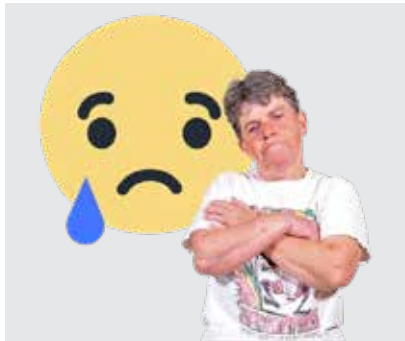
يركز هذا القسم على أهداف الشخص على المدى الطويل.

يمكنك مساعدة الشخص على التفكير فيما يلي:

• ما يتطلع للقيام به في المستقبل.

• تحقيق الآمال.

ما هي الأشياء التي ستساعدني على عيش حياة جيدة؟



ما أجده صعبًا



ما أتمناه



ما أقوم به

اسمي



عنوان سكني



رقم هاتفي



التاريخ



تتناول هذه المفكرة ما تحتاجه لتحيا حياة جيدة.



يُقصد بالحياة الجيدة القيام بأشياء مهمة بالنسبة لك وتجعلك سعيدًا.



هل تتمتع بحياة جيدة الآن؟



- معظم الناس يقولون إنّ
- بعض جوانب الحياة جيدة
 - بعض الجوانب لا بأس بها
 - بعض جوانب الحياة سيئة.



تساعدك هذه المفكرة على التفكير في حياتك.



فهي تتناول

- ما يعجبك وما لا يعجبك
- ما يصعب عليك
- ما تتمناه



وستساعدك على التخطيط لحياة جيدة!

تحتوي **الخطة** على أفكار لمساعدتك على القيام بالأشياء التي تريدها.



ستساعدك على إخبار فريق الدعم السلوكي بما تريده.



لمساعدتك على تحديد ما تريده، يمكنك التفكير في

- ما تحب القيام به الآن
- ما لا تحب القيام به الآن
- ما تجده صعبًا
- ما الذي تريد القيام به بشكل أكبر



ألقي نظرة على ما تحب ليلي القيام به.



ما أحب القيام به

هذا ما أحب القيام به



أحب برنامج عملي.



أحب الطبخ مع أمي.



أحب أحياناً الذهاب إلى مجموعة اجتماعية.



أحب الموسيقى.



ما الذي تحب القيام به؟
ما هي الأشياء التي تهتمك؟



يمكنك كتابة إجابتك أو رسمها هنا.

أشياء أجدها صعبة

قد تكون هناك أشياء تجدها صعبة.



قد تكون هذه أشياء

- لا تعجبك
- تشعرك بالغضب أو الحزن
- تريد تغييرها



قد تعيق هذه الأشياء إمكانية حصولك على حياة جيدة.



يمكنك التحدث عن الأشياء التي لا ترضيك.



من المهم أن يفهم الداعمون لك كيفية تقديم الدعم لك.



ألقِ نظرة على الأشياء التي تجدها ليلى صعبة.



هذا ما أجده صعبًا



لا أحب أن يستعجلني الناس.



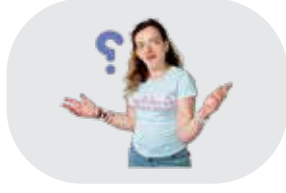
لا أحب أن يتحدث الناس معي عندما أكون غاضبة.



أشعر بالغضب عندما لا يسمح لي الناس باتخاذ قراراتي.



هل هناك ما تجده صعباً؟



أحتاج للمساعدة لأقرر



لا



نعم

يمكنك كتابة إجابتك أو رسمها هنا.

ما أريد القيام به

قد تكون هناك أشياء تريد القيام بها.

قد تريد تجربة شيء مختلف.



يمكنك إخبار فريق الدعم السلوكي بما تريد القيام به.



ألقي نظرة على ما تريد ليلي القيام به.



هذا ما أريد القيام به



أريد الخروج للرقص في عطلة نهاية الأسبوع.



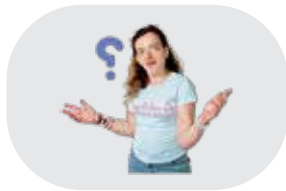
أريد قضاء المزيد من الوقت مع أصدقائي.



أريد أن أطبخ أكثر.



هل هناك أي شيء تريد القيام به بشكل أكبر؟



أحتاج للمساعدة لأقرر

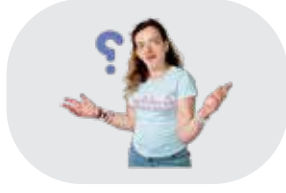


لا



نعم

هل تريد تجربة شيء مختلف؟



أحتاج للمساعدة لأقرر



لا



نعم

يمكنك كتابة إجابتك أو رسمها هنا.

آمالي وأحلامي

لكل منا آمال وأحلام للمستقبل.



الآمال والأحلام هي أشياء

- نأمل أن تحدث
- نتطلع إليها.



يمكنك إخبار فريق الدعم السلوكي عن آمالك وأحلامك.



سيساعدكم ذلك على فهمك بشكل أفضل.



ألق نظرة على آمال ليلى وأحلامها.



هذا ما أتمناه



أريد أن أعيش مع أعر أصدقائي.



أريد أن أتزوج يوماً ما.

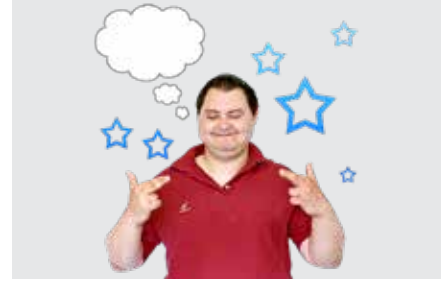


أريد أن أعمل في مقهى.



ما هي أحلامك؟

ماذا تأمل أن يحدث؟



يمكنك كتابة إجابتك أو رسمها هنا.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer or draw a picture.

لقد تحدثت في هذه المفكرة عن

- الأشياء التي تريد القيام بها
- الأشياء التي تجدها صعبة
- آمالك وأحلامك.



يمكنك مشاركة هذه المفكرة مع فريق الدعم السلوكي الخاص بك.

