

ورشة العمل الصيفية للآباء 1

# الاهتمام الذاتي

الأساسيات للوالدين والوصيين

نادراً ما يُعتبر ان كلمتي  
"الأبوة" و "الرعاية"  
الذاتية متوافقتين  
الأبوة والأمومة كلها  
مستهلكة.

سنناقش في هذه الندوة  
التحديات المشتركة التي يواجهها  
الآباء والأوصياء. سنستكشف  
العلامات الشائعة لـ "الإرهاق" ثم  
نقدم أدوات عملية وقابلة  
للتحقيق لتوفير الرعاية الذاتية.

إنه تحدي معقد يتطلب استثمار الكثير من الوقت  
والاهتمام والطاقة، وهو أمر لا مفر منه! يجب  
الاعتراف أيضاً بأن عوامل أخرى مثل الالتزامات  
اليومية والصعوبات التي تواجهنا في الحياة  
والتحديات الصحية النفسية والمهنية والدعم  
الاجتماعي يمكن أن تسبب الإرهاق الذي يؤثر على  
صحتنا العاطفية والنفسية، وتأثيره على قدرتنا على  
تربية الأبناء بشكل صحيح.

الغذاء الحلال والمشروبات  
مجانية

18 يوليو

09:30-11:30 صباحاً

قابلونا في قاعة المجلس في:

3201 روزفلت سانت هامترامك مي 48212

<http://hamtramckjuly18.eventzilla.net>

يرجى استخدام الرابط المقدم للتسجيل.

