**الصحة النفسية للشباب**

الحياة محمَّلة بالكثير من الصعاب لا محالة. هذا الشهر، نركِّز على كيفية مساعدة الشباب في حياتك الاجتماعية على بناء المرونة النفسية وإدارة مراحل الانتقال الرئيسة والتعامل مع أحداث الحياة الصادمة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالة مميزة** حول مساعدة الأطفال على التعامل مع أحداث الحياة الصادمة.**مقالة مميزة** تتضمن الخطوات اللازمة لتسهيل مرحلة الانتقال لدى الشباب**نصائح لمقدمي الرعاية** حول الطرق الصحية لمساعدة الشباب على تصفح المساحات الرقمية**نصائح للمراهقين** حول الاستعداد للعيش بطريقتهم المختارة**ورقة عمل تفاعلية** تقدم طرقًا للاحتفاء بالصحة النفسية للشباب وتعزيزها**دليل سريع** حول ماهية القلق الاجتماعي**رابط** للأعضاء للوصول السهل إلى بوابة المزايا**دورة تدريب الأعضاء** "تربية الأبناء في عالم متغير باستمرار"**موارد تدريب المديرين**، بما يشمل مادة "دعم القادة للموظفين ذوي الأطفال" |

[عرض مجموعة الأدوات](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |