

قواعد حماية النفس

فكّر في لفظة "قف" الواردة أدناه في حالة تعرّضك لموقف يجعلك تشعر بعدم سعادة أو ارتياح.
فكّر في لفظة "قف" الواردة أدناه عند مشاهدة شخص ما في موقف سيء.

ناقش مع مجموعتك كافة المعلومات المعروضة في لفظة "قف" المذكورة.



اذكر النقاط الرئيسية لمناقشتك.



ناقش مع مجموعتك 3 مواقف يجب عليك التحدث عنها مع شخص بالغ.

- .1
- .2
- .3



البالغون الذين يمكنني التحدث معهم عن هذه المواقف:

- .1
- .2

ما هي اللمسات غير اللائقة التي تعلمتها من خلال الفيديو؟



لا تعني لا! في بعض الأحيان علينا التدرب على قول "لا".
قف، ضع يدك أمامك مباشرة، وقل، "لا!"
قل "لا!" بكل استقلالية وثقة!
كرر كلمة "لا"!