

## قواعد حماية النفس

فكر في لافتة "قف" الواردة أدناه في حالة تعرضك لموقف يجعلك تشعر بعدم سعادة أو ارتياح.  
فكر في لافتة "قف" الواردة أدناه عند مشاهدة شخص ما في موقف سيئ.

ناقش مع مجموعتك كافة المعلومات المعروضة في لافتة "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!"

