

# نصائح للدعم النفسي



- انا عندي الحق في الدفاع عن نفسي
- انا اثق في احساسي
- انا اعرف حدودي
- انا جاد عندما اضع ال حدود
- انا اثبت نفسي على ارض الواقع
- انا افعل من نفسي ما أستطيع لكى أصبح كعبير
- انا أقول بوضوح وبصوت عالي لا ! او قف!
- ال خوف ي حذرني من ال خطر
- قرر ما افعل انا اتنفس بعمق وا
- انا اوضح لنفسي واعني واقدر الموقف
- هدفي ال خروج من موقف غير لطيف
- انا اطلب المساعدة في حالة عدم المعرفة

