



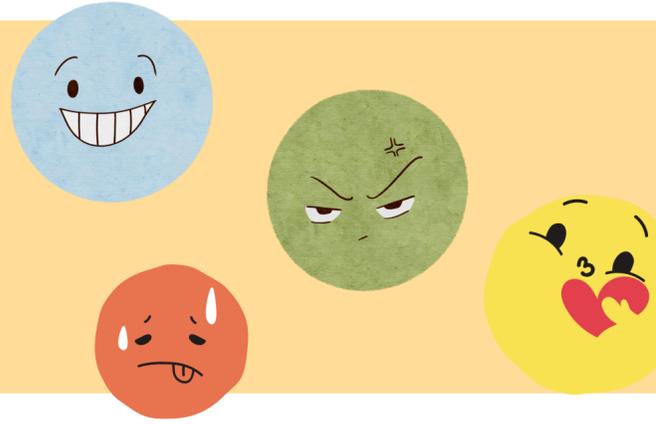
أوقف السلوكيات العنيفة

إرشادات لحل النزاعات بطريقة إيجابية



عند مواجهة نزاع حاول الحفاظ على هدوئك:
فكر، تنفس بهدوء ولا تتسرع في حله.

عبّر عن شعورك تجاه الموقف
بصراحة واحترام.



استمع بانتباه إلى الآخرين
وحاول أن تضع نفسك
مكانهم.



تجنب الهجوم الشخصي مثل
الإهانات والتوبيخ والتهديدات.



إذا شعرت أنك غير قادر على حل
النزاع بنفسك، اطلب المساعدة من
أشخاص تثق بهم.

