

# مرحبًا قل مرحبًا

- قل مرحبًا
- اسأل الشخص عما إذا كان يرغب في التحدث؟
- تذكر ، لا بأس إذا قالوا لا  
فقد لا يكون الشخص مستعدًا للتحدث
- إذا قالوا نعم ، فابحث عن مكان هادئ للتحدث
- ضع في اعتبارك أنهم قد يقومون  
بدعوتك مرة أخرى



## الخطوة 2

# التفاعل - الانخراط

- تفاعل مع الشخص
- قم ببعض التواصل البصري أو أيا كان يشعرهم بالراحة (قد يكون الكتف بجانب الكتف هو الأفضل)
- كن منفتحًا قدر الإمكان على المحادثة
- اطرح أسئلة مفتوحة ولا تتطلب إجابات بنعم / لا

## الخطوة 3

# استمع

- استخدام الكلمات ولغة الجسد و حاول ان تبين للشخص أنك تستمعقلل من
- ققل من الإلهاء قدر الإمكان (قم بإيقاف تشغيل الهواتف والتلفزيون وما إلى ذلك
- ذلكدهم يتحدثون ويقودون المحادثة
- تذكر أنك غير متوقع ان تحصل على جميع الإجابات
- حاول ألا تتفاعل كثيراً مع ما يقال



# التعرف

- حاول أن تنظر إلى الأشياء من وجهة نظرهم
- اسأل ما الذي نجح في الماضي
- ثق أن الأشخاص هم خبراء في أنفسهم وماذا  
ينفع لهم



# الخيارات



- ماذا بعدها؟
- امنح الشخص وقتًا للتحدث عن خياراته
- ساعدهم لتحديد الخطوة التالية لهم
- دعهم يعرفون أن هناك دعمًا متاحًا ، إذا لزم الأمر  
يمكن العثور على المعلومات في بطاقة محادثة مرحبا كيف حال؟ و  
الموقع الإلكتروني  
([www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info))
- حاول ان تتأكد من أن الشخص على ما يرام  
عند انتهاء المحادثة
- تأكد من الاعتناء بنفسك بعد المحادثة