

الرأس والقلب واليدين

عندما يتأذى الناس أو يشعرون بالقلق، بإمكاننا أن نساعدهم بتعاملنا معهم بلطف.



ارسم رأساً واكتب بداخله ما قد يقوله الناس عندما يعيشون أزمة



ارسم قلباً واكتب بداخله ما قد يشعر الناس عندما يعيشون أزمة



ارسم صورة يد، واكتب بداخلها كيف قد يتصرف الناس أو ما قد يفعلونه عندما يعيشون في أزمة



اكتب في الخارج كيف يمكنك استخدام عقلك لمساعدتهم



اسأل عن مكان الألم

اكتب في الخارج كيف يمكنك استخدام قلبك لمساعدتهم



أخبرهم أنك هنا لمساعدتهم

اكتب في الخارج كيف يمكنك استخدام يديك لمساعدتهم



أجر الإسعافات الأولية (يحتاج ذلك اتقان المهارة)

تُعد طمأنة الناس أثناء الأوقات العصيبة طريقة جيدة للمساعدة