

أشعر وكأننا لم نتسكع مع
شخص واحد إلى الأبد ، هل
أنت مستعد لتناول العشاء
أو القهوة لتعويض ذلك؟



كيف ومتى تبدأ محادثة

على الرغم من أنك قد تكون متوترًا عند الاقتراب من صديقك ،
فإليك بعض الطرق السهلة لبدء المحادثة:

- اسأل أثناء لعب لعبة عبر الإنترنت معًا
- أرسل لهم "ما الأمر؟" نص أو رسالة مباشرة
- ادعهم للذهاب في نزهة على الأقدام أو القيام بجولة حول الحي
- اطلب منهم تناول قطعة صغيرة من الطعام أو تناول القهوة بعد المدرسة أو في عطلة نهاية الأسبوع
- قم بإحضاها أثناء التمرين أو لعبة البيك اب معًا

يتذكر:

- أنت لست معالجًا ، وليس من وظيفتك تشخيص المشكلة أو حلها.
- يتمثل دورك في الاستماع والاستجابة دون إصدار أحكام وتقديم الدعم وتشجيعهم على الحصول على المساعدة إذا لزم الأمر.
- ثق في شخص بالغ موثوق به - والدك ، أو المعلم المقرب أو المستشار ، أو مدربك ، وما إلى ذلك. فأنت لا تخون صديقك بالسعي للحصول على دعم خارجي من شخص يمكنه المساعدة.
- إذا احتاجوا إلى ذلك ، يمكنهم الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى 988 من أجل National Suicide Prevention Lifeline 24/7 ، أو انتقل إلى شخص بالغ موثوق به أو اتصل بـ Safe2Tell على [safe2tell.org](https://www.safe2tell.org).

اسأل عن الشخص الآخر
ستمع له

قم بتوصيله بالمصادر التي ربما تعينه على تجاوز هذه المرحلة