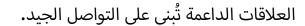
# **مصادر للداعمين -**نصائح للتواصل

**Resources for supporters - Communication tips** 

**Arabic** 



إذا كنت تتمتع بمهارات تواصل جيدة، يمكنك التعبير عن أفكارك ومشاعرك بوضوح.

## استمر في التواصل والترابط والاطمئنان

من المهم توفير مساحة للتواصل والدردشة. إليك بعض النصائح للحفاظ على استمرار هذا التواصل:

- تواصلوا مع بعضكم البعض بانتظام، مثلاً في بداية ونهاية كل أسبوع.
  - اجعلوا هذا التواصل أولوية في يومكم أو أسبوعكم.
- التواصل وجهاً لوجه مفيد؛ كما يمكنكم استخدام الرسائل النصية والتطبيقات للتواصل المستمر

### الإنصات الفعال

يعني الإنصات الفعال أنك تُبدي اهتمامًا حقيقيًا بشخص ما؛ فأنت تريد فهم ما يقوله وما يقصده. الإنصات الفعال يعني:

- أن تُولي الآخرين اهتمامك، وأن تتناوب على الكلام، وأن تُخصص وقتًا للاستماع دون مقاطعة
  - أن تُنصت لفهم بعضكما البعض
- أن تسمع ما هو مهمر أو يُقلق الطرف الآخر.

#### التواصل الهادف

أحيانًا، يرغب الشخص الذي يُريد إخبارك بما حدث له في

- أن يُطلعك على آخر المستجدات من خلال إخبارك بما يحدث - فهو لا يريد أي شيء آخر منك في ذلك الوقت.
- أن يُحدثك عن أمر يُسبب له الضيق أو الإحباط فهو لا يريد منك سوى الاستماع إلى ضيقه أو إحباطه.
  - أن يطلب مساعدتك أثناء بحثه عن الخيارات.
    - أن يطلب توجيهك.

قد لا يطلب منك الشخص إيجاد الحل. فمعرفة أن هناك من يُنصت، وأن هناك من يُهتم سيساعده.

قد يكون من المفيد أن تسأل: "كيف يُمكنني مساعدتك بشكل أفضل؟"



# يتواصل الناس بطرق مختلفة في أوقات مختلفة.

- يختلف كل شخص عن الآخر ويتواصل بطرق مختلفة.
- في بعض الأحيان يحتاج الأشخاص إلى بعض الوقت للتفكير في الأمور أو تحديد ما يريدون قوله.
- أحيانًا يكون الخروج في نزهة أو مشاهدة حدث رياضي أو برنامج معًا أقوى أشكال التواصل.

## أعطِ الأولوية للتواصل الداعم

حاول دائمًا التحدث والتصرف بطريقة تجعل الجميع يشعرون بما يلي:

- أنهم موضع تقدير واحترام.
- أن مهارات كل شخص واختياراته معترف بها ويجب احترامها.

عند التحدث عن مواضيع مؤلمة، تأكد من:

- أنك على دراية بمستويات الطاقة لكل من الطرفين. وفي حال انخفاض مستوى الطاقة فلا تتوان عن طلب الاستراحة.
- أهمية ذكر الأمور الإيجابية، كالأنشطة اليومية والتسالي والأشياء الممتعة التي قام كل أحد منكم بفعلها.

عندما تكون مع شخص تعرض لاعتداء جنسي في طفولته، تذكر:

- قد يجد بعض المواضيع صعبة للتحدث عنها.
  - التواصل والتصرف بلطف سيكون مفيدًا له ولك.
  - سيكون التواصل والارتباط والاطمئنان من الأمور المهمة للغابة.

