



3 من 5

عبر عن نفسك

وعندما تحتاج إلى طلب شيء ما، قد يكون من المفيد التعبير عن نفسك. وهذا يعني أن تقول ما تشعر به وأن تكون واضحًا بشأن ما تحتاجه، بدلاً من التحدث عن رغبتك في ما سيفعله الشخص الآخر.



عبر عن نفسك

استخدم كلمة "أنا" للتحدث عما
تشعر به

أشعرُ بالضيق عندما يصل الأطفال
إلى المنزل، ولم يقوموا بواجباتهم
"...المنزلية"

اشرح سبب أهمية ذلك

لأنهم بحلول ذلك الوقت كانوا "...
"متعبين للغاية للقيام بعمل جيد"

كن واضحًا بشأن ما تحتاجه

سأكون ممتنًا إذا تمكنا من"

التخطيط لوقت الواجبات المنزلية
"عندما يكون الأطفال معنا"