



مركز دعم
الصحة السلوكية
Behavioral healthcare center

دفتر تلوين ماذا تفعلين؟



دفتر تلویں

مازا تفعلیں؟

السؤال :
سمعتي قطة صغيرة
تصيح بجوار منزلك في
المساء..
ماذا تفعلين؟



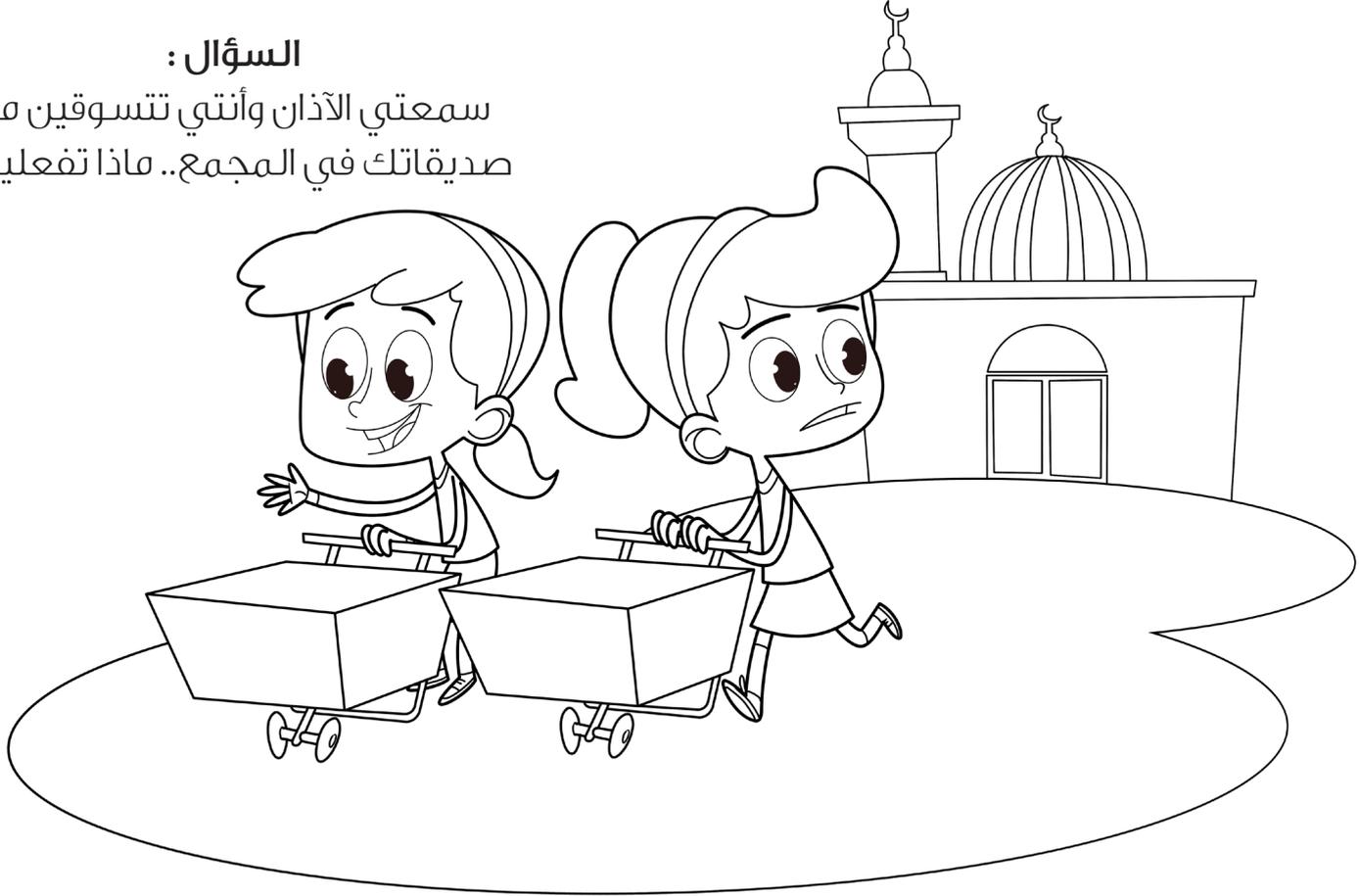
اختر الإجابة الصحيحة

١
تذهبين لتضربها وتطرد بها من
أمام المنزل

٢
تتركها تصيح ولا تهتمي

٣
تحضرين لها الطعام والشراب
وتساعديها

السؤال :
سمعتي الآذان وأنتي تتسوقين مع
صديقاتك في المجمع.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣
تنتظري حتى تنتهي من التسوق
ثم تذهبي معهم إلى الصلاة

٢
تتوقفي عن التسوق وتذهبي
معهم إلى الصلاة وتعودون بعدها

١
تستمري في التسوق ولا تهتمي
بالأمر

السؤال:

وجدتني الشخصية المفضلة
لديك تقوم بقصة شعر
غريبة.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣. تتمنى أن تفعل مثله ولكن
والديك يمنعانك من ذلك



٢. تكتفين بتقليدها فقط في
الأشياء الإيجابية التي تقوم بها

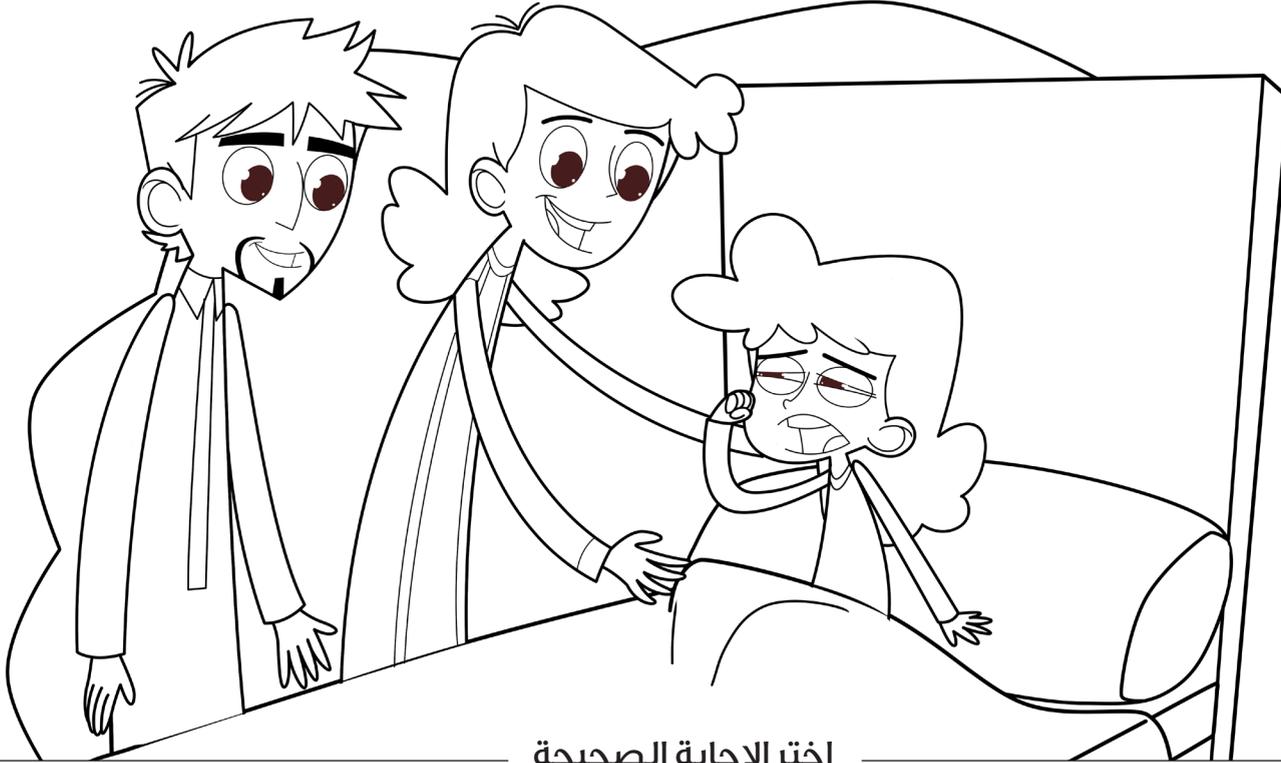


١. تقلديها على الفور لأنك تحبها وتتمنى
أن تكوني مثلها في كل شيء



السؤال :

أيقظكي والديكي صباحاً لتذهبي معهم للاحتفال
باليوم الوطني على الكورنيش .. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

١
تكتفين بمشاهدة العرض في
التلفزيون.



٢
تبدأي في الاستعداد للنزول
معهم بكل سعادة.



٣
تعذرين لهم لأنك تريدي أن
تستكملي نومك



السؤال :

تلعبين مع أختك داخل المنزل وأثناء ركضك اصطدمتي بمزهريّة فوقعت وانكسرت، وجاء والدك يسأل من فعل ذلك .. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تدعين بأنك كنت نائمة وسمعتي الصوت
فخرجتي من غرفتك لتعرفي مايجري



تتهمي أختك بأنها هي من قامت
بذلك لتنجي نفسك من العقاب



تعترفي أنك فعلتي ذلك
وتعتذري وتتقبلي العقاب



السؤال :

ذهبتى لشراء الحلوى من أحد المحلات بالمجمع فوجدتى
زحام كبير من الشباب والأولاد.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تتركي المكان وتعودي في وقت
آخر



تذهبي وتطلبي من البائع أن
ينهي طلبك أولاً

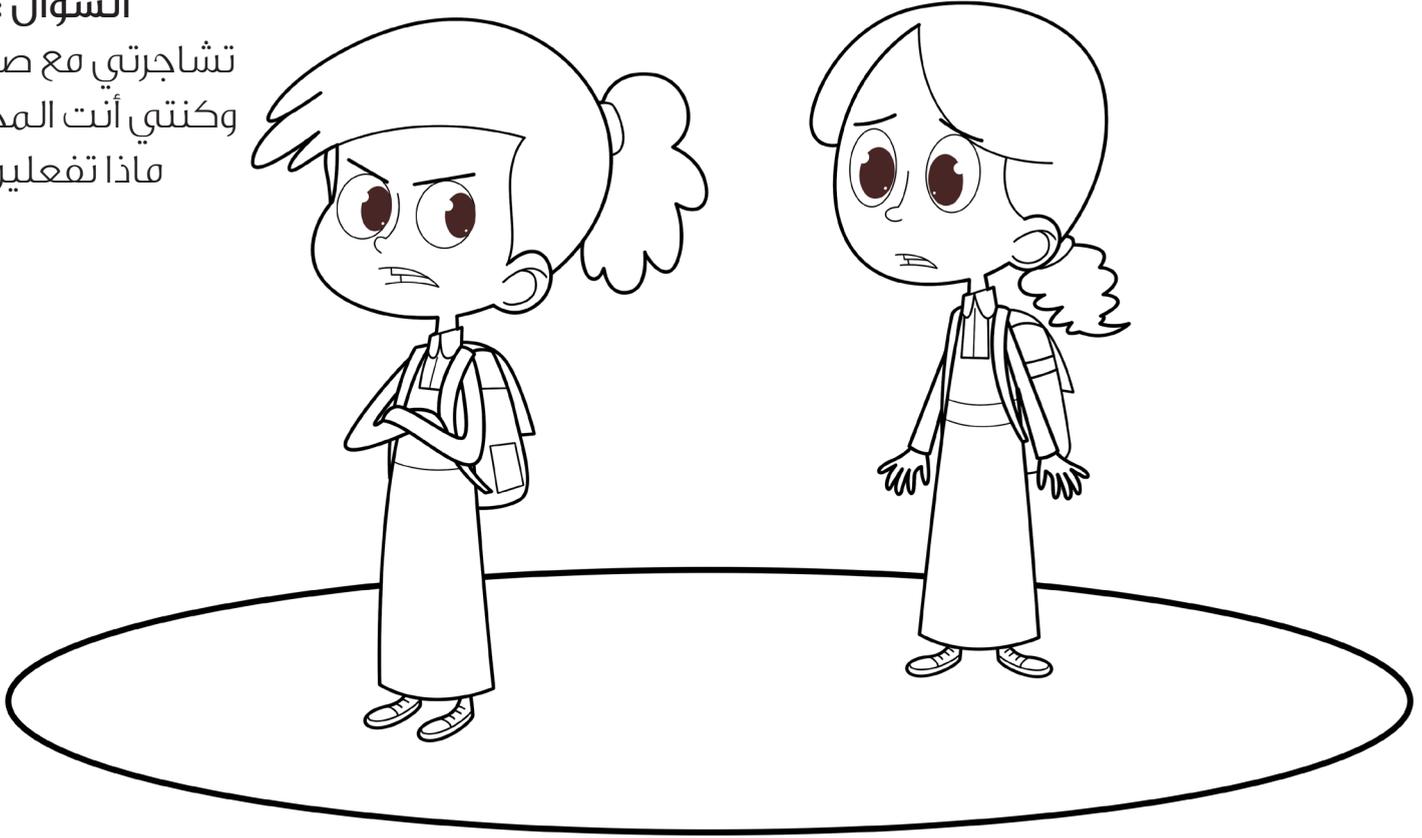


تذهبي وتقفى معهم في
الطابور ولا تبالي



السؤال :

تشاجرتي مع صديقتك
وكننتي أنت المخطئة ..
ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تستمري في مخاصمتها حتى لو
حاولت أن تصالحك



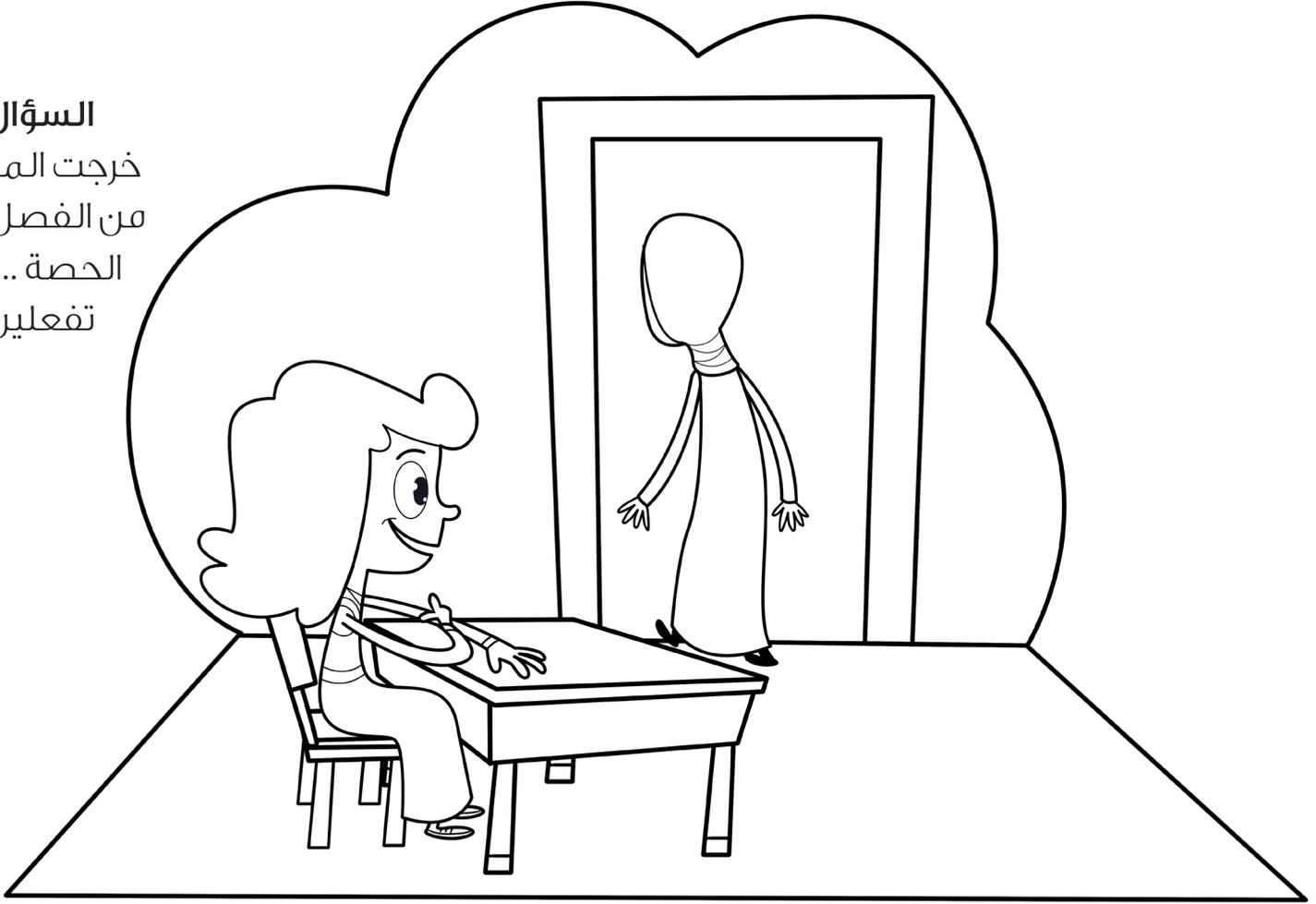
تنتظري حتى تأتي هي وتصلحك



تعتذري لها وتطلبني منها أن
تسامحك



السؤال :
خرجت المعلمة
من الفصل أثناء
الحصة .. ماذا
تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣ تقومي بإثارة الشغب بين زميلاتك داخل الفصل



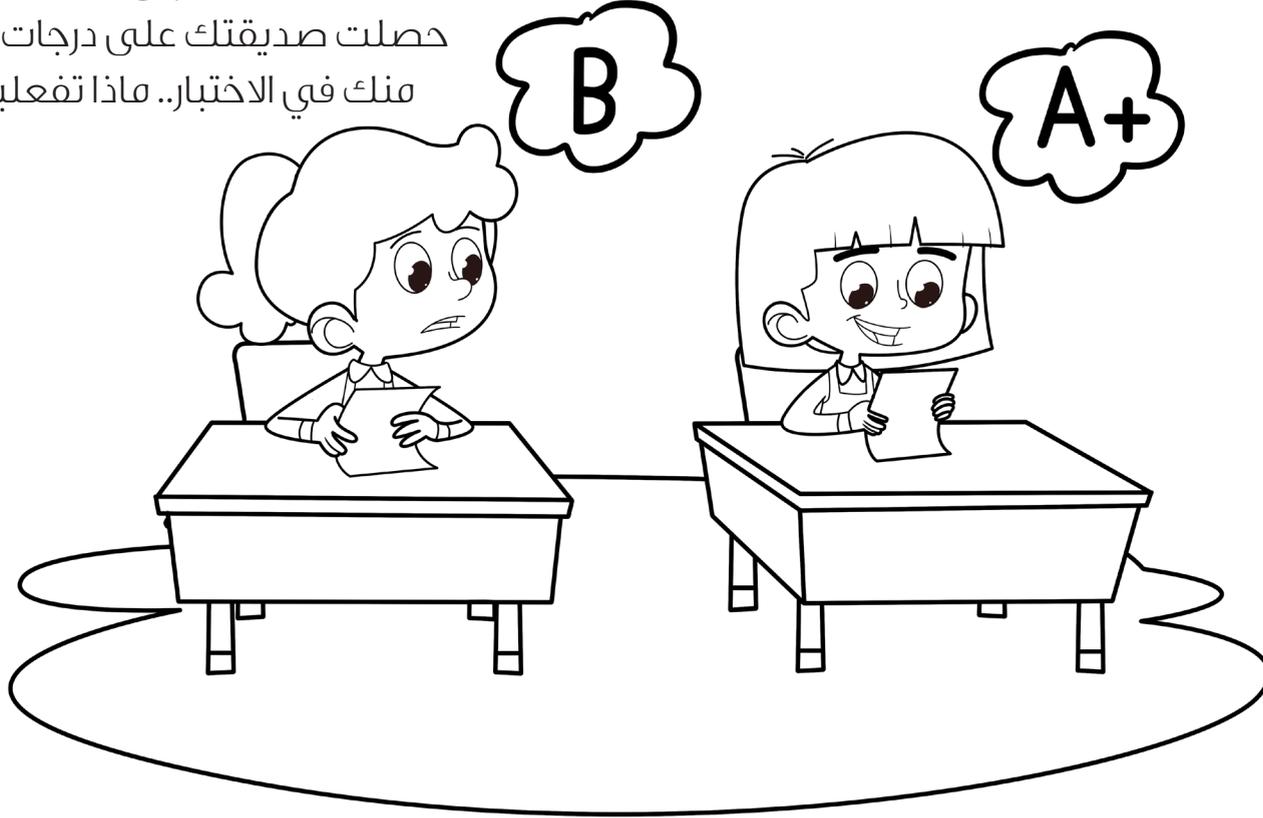
٢ تستمري في الجلوس في مكانك بكل احترام حتى تعود المعلمة



١ تحاولي الخروج من الفصل والهروب من الحصة



السؤال :
حصلت صديقتك على درجات أعلى
منك في الاختبار.. ماذا تفعلين؟



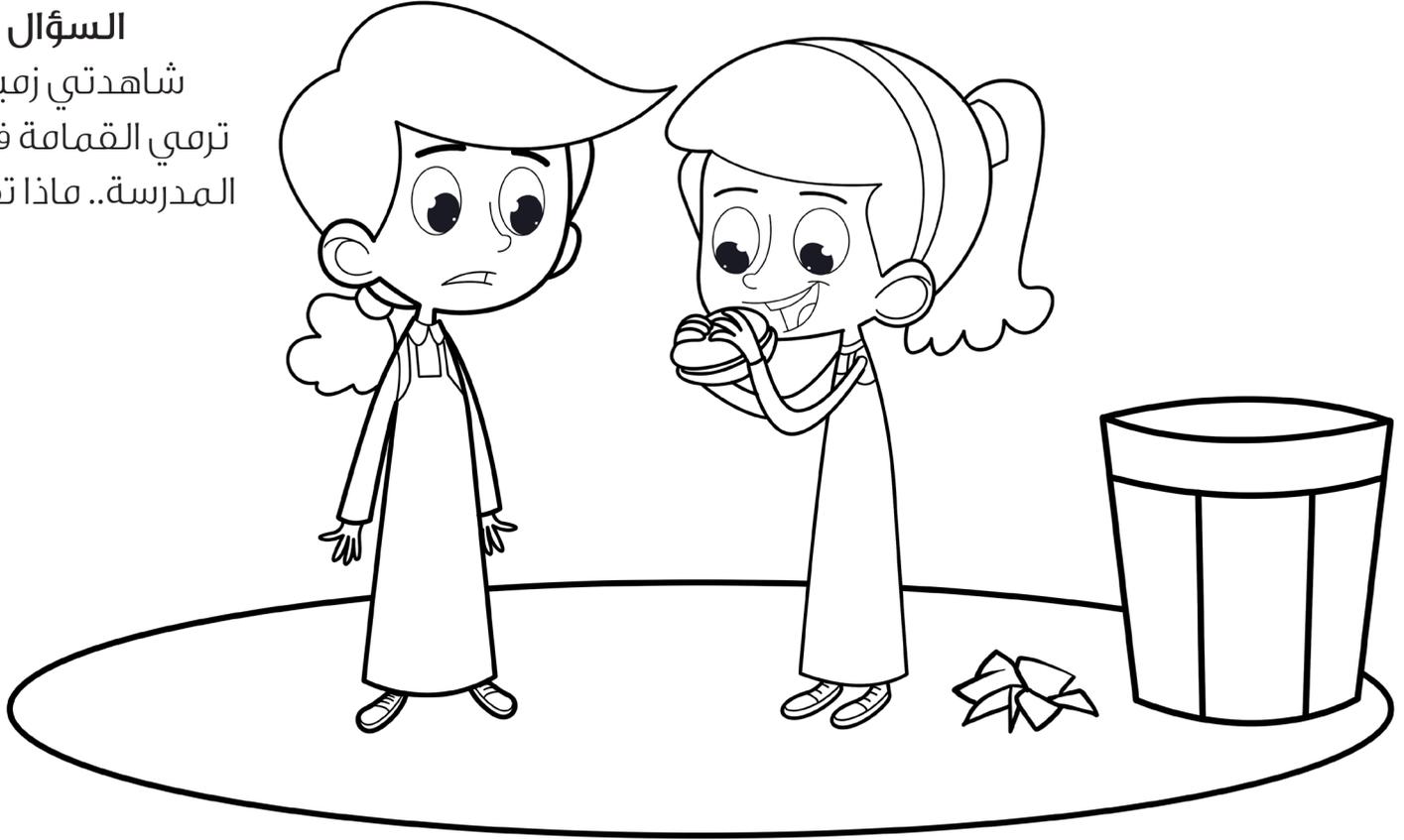
اختر الإجابة الصحيحة

٣ تغضبي لأنها حصلت على درجة أعلى منك ولا تهنيها

٢ تقللي من الأمر ولا تشعرينها بأنها حققت شيء مميز

١ تهنيها وتتمنى لها التوفيق، وتجتهد لتصبحي مثلها

السؤال :
شاهدتي زميلتك
ترمي القمامة في فناء
المدرسة.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تطلبني منها أن تقوم برميها في سلة
المهملات لأن النظافة من الإيمان



تقلديها وتفعلي مثلها



تعتبري ذلك أمراً عادياً ولا تهتمي



السؤال :
لاحظتي أن صديقتك تغيب
كثيراً عن المدرسة ولا تهتم
بدراستها.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

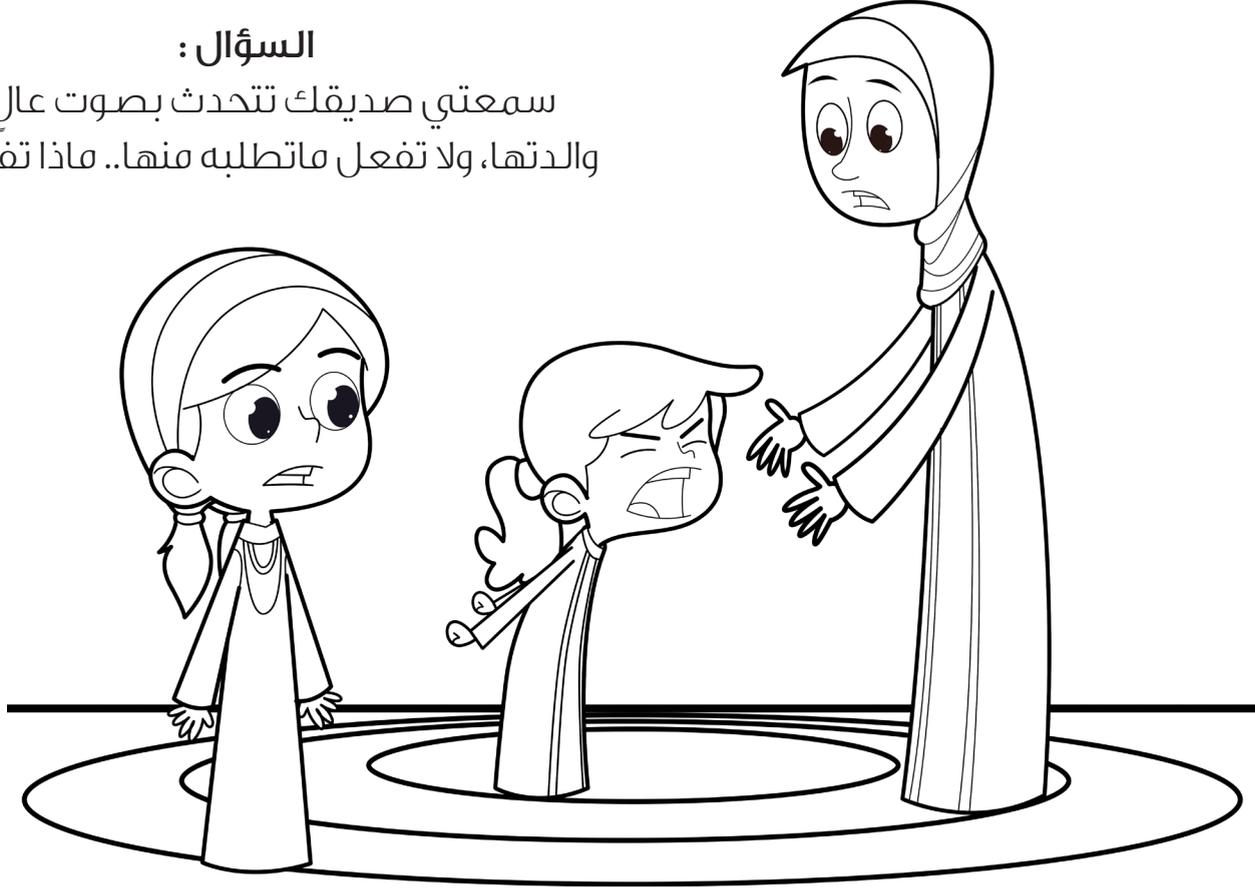
٣ تفعلي مثلما تفعل ولا تهتمي
بدراستك

٢ لا تنصحيها وتركيها تستمر في
ذلك حتى ترسب وتتفوق عليها

١ تنصحيها بالالتزام والتركيز حتى
تحقق النجاح

السؤال :

سمعتي صديقك تتحدث بصوت عالٍ مع والدتها، ولا تفعل ماتطلبه منها.. ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

١ تبدي غضبك مما تفعل، وتطلبي منها أن تتوقف عن ذلك وأن تحترم والدتها وتطيع أوامرها



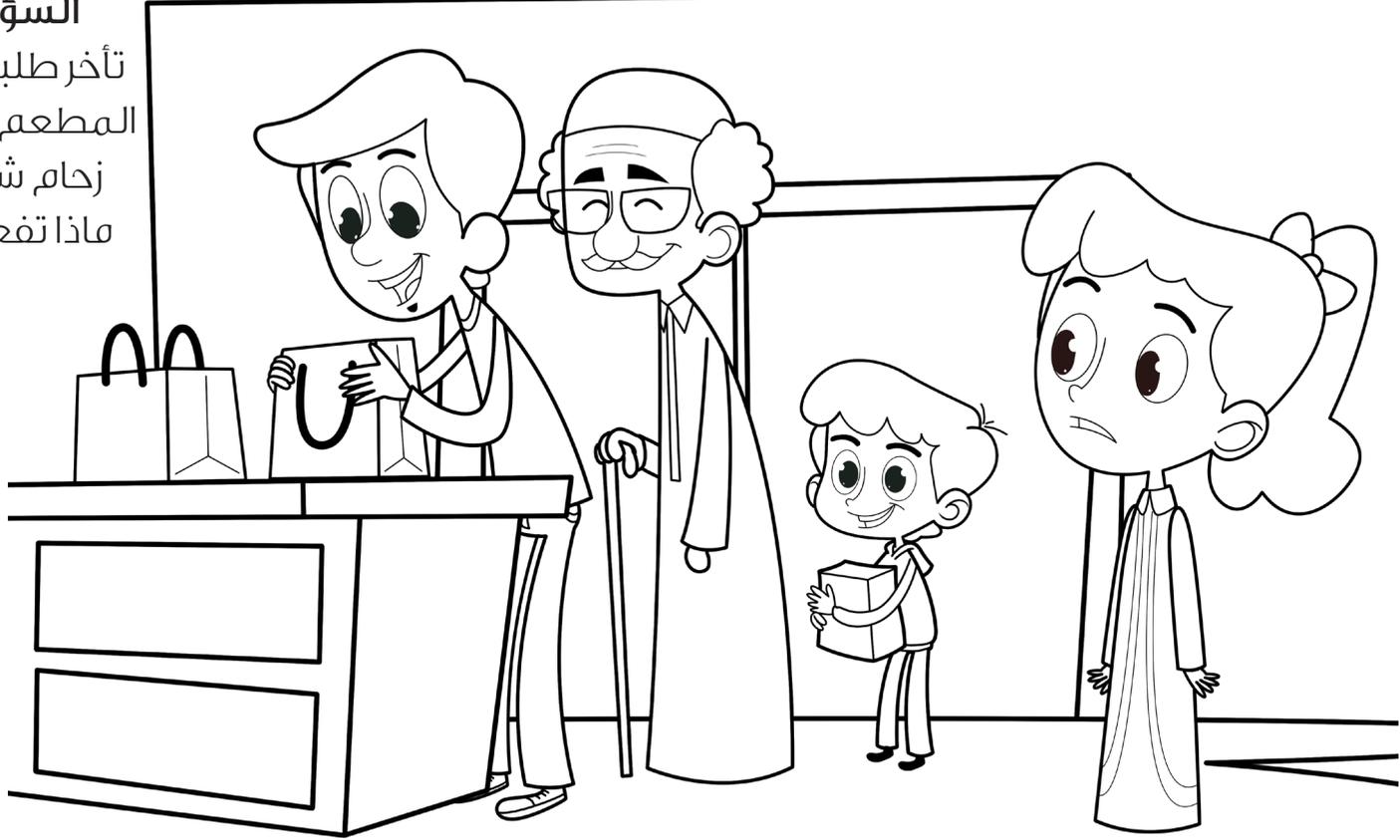
٢ لا تتدخل في الأمر وتركيها تفعل ماتريد



٣ تشجعيها على ماتقوم به وتفعلي مثلها مع والدتك



السؤال :
تأخر طلبك في
المطعم لوجود
زحام شديد..
ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تستفسري بهدوء عن سبب التأخير
وتطلبي منهم بلطف أن يسرعوا



تتركي المكان وتذهبي دون أن
تبلغي أحد أو تلغي الطلب



ترفعي صوتك وتتشاجري مع
عمال المطعم



السؤال :
قابلت شخص غريب في
الحديقة وقدم لك هدية..
ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

لا تقبلها منه، ولكن لاتبلغني والديك
بما حدث حتى لايعاقبونكي



لا تقبلها منه، وتبلغني والديك
بما حدث عند عودتك



تقبلها منه وتشكره



السؤال :
طلبت منك المعلمة أنت وزميلاتك أن
تقوموا بتنظيف الفصل..
ماذا تفعلين؟



اختر الإجابة الصحيحة

تقفي معهم دون أن تشاركي في العمل



تتركهم يقومون بالعمل وتذهب للعب



تقسمي العمل مع زميلاتك وتتعاونوا لتنظيف الفصل





✉ 3474 Doha - Qatar

☎ (+974) 44 272 720

☎ (+974) 44 272 030

@ info@bhc.org.qa

🌐 www.bhc.org.qa

📱📷🐦 bhc_qatar

رقم الإيداع بدار الكتب القطرية: 2019 / 225