

كيفية الحصول على الدعم المناسب عند اتخاذ القرارات

يُطلق على الشخص الذي يساعدك أو يدعمك في اتخاذ قراراتك اسم "داعم القرار".

داعم القرار الجيد:

- صادق وجدير بالثقة
- يتأكد من أن اختياراتك مسموعة ومحترمة
- لا يدع رأيه يؤثر على قرارك
- يؤمن بك ويشجعك على اتخاذ قراراتك بنفسك.



كيفية الحصول على الدعم الجيد:

ساعد داعم القرار في التعرف عليك.

يمكنك القيام بذلك عن طريق قضاء بعض الوقت مع داعم القرار الخاص بك حتى يتمكن من التعرف عليك وما يعجبك.

تحدث عما تريد.

يساعدك الإفصاح عما تريده على أن يكون لك رأي في القرارات المتعلقة بحياتك. كلما تحدثت أكثر عما تريد، زادت فرصتك في اتخاذ قراراتك الخاصة.

يمكنك التحدث عن كل جزء من حياتك تقريبًا:

- أين تريد أن تعيش
- ما العمل الذي تريد القيام به
- مع من تريد قضاء الوقت
- ما تفعله من أجل المتعة
- صحتك... وما هو أكثر من ذلك!

