

حذر

- × إذا كان الشخص الذي يلمسك يجعلك تشعر بعدم الارتياح،
- × إذا كانت هذه اللمسة تخيفك وتجعلك تشعر بالغضب،
- × إذا كان هناك من يجربك على لمس جسده!
- × إذا طلب منك الشخص الذي يقوم بلمسك ألا تخر أحدًا، وإذا قال أن ذلك سر!
- × إذا كان الشخص الذي يقوم بلمسك يهدد بإيذاءك أو بإيذاء شخص تحبه إذا قمت بإخبار شخص آخر!

قل "لا، توقف، لا تفعل!"

اصرخ إذا لزم الأمر!

اركض: ابتعد من هناك بسرعة.

اهرب إلى مكان آمن.

قل: أخبر شخصاً بالغاً تثق به.

اطلب المساعدة.

إذا كنت تواجه مشكلات مشابهة لتلك الموضحة هنا وتخشى أنك لا تستطيع إخبار أي شخص من حولك بها يمكنك القدوم إلى أقرب مكتب SGDD-ASAM أو الاتصال عبر الهاتف والتحدث بأمان مع الأشخاص الكبار الموجودين هنا.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd sgdd_asam sgdd_asam sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية.



قواعد السلامة الجسدية

جسدي هو ملك لي!

أنا صاحب جسدي ولدي الحق في اختيار المكان الذي يمكنني الوقوف فيه.

إذا شعرت بعدم الارتياح بجوار شخص ما، وإذا كنت تعتقد أنه قد يؤذي، فيمكنني الابتعاد عن ذلك الشخص. يمكنني أن أبقى على بعد خطوتين عن الشخص على الأقل.

لدي الحق في أن أقول لا إذا كنت لا أريد تقبيل أو معانقة شخص ما. يمكنني تبادل التحيات من بعيد، أو المصافحة، أو إرسال القبلات من بعيد.

لا يحق لأحد أن يلمسني بدون موافقتي.



Hollanda Kraliyeti



المناطق الخاصة

المناطق الخاصة هي أجزاء من جسدي تغطيها ملابسها الداخلية.

لا يمكن لأحد أن يلمس مناطقي الخاصة.

لا يمكن لأحد أن يطلب مني أن ألمس مناطقه الخاصة.

لا ينبغي لأحد أن يطلعني على صور لمناطقه الخاصة!

إذا حدث شيء من هذا القبيل، يجب أن أخبر أحد من الكبار الموجودين في قائمة الأشخاص الذين يمكنني الوثوق بهم على الفور!

أقوم بإنشاء قائمة بالأشخاص الذين يمكنني

الوثوق بهم.

أقوم بإعداد قائمة بالأشخاص الكبار الذين يمكنني الوثوق بهم. الأشخاص الموجودون في هذه القائمة هم الأشخاص الذين يمكنني التحدث معهم وإخبارهم بكل شيء. أعلم أنه عندما أخبرهم بشيء ما، سيصدقوني.

ها هي قائمتي:

1. أمي 2. معلمتي

3. الخالة فاطمة 4. الدكتور أحمد

إذا لم يفهموا، سأشرح لهم مراراً وتكراراً حتى أتمكن من إقناعهم. عندما أكون قلقاً أو خائفاً أو غير متأكد من موضوع ما، يمكنني إخبار الأشخاص الموجودين في هذه القائمة بشعوري ولماذا أشعر بذلك. أعلم أن هؤلاء الأشخاص سيبدلون جهداً لحمايتي.

إذاً من هم الأشخاص الموجودين في قائمتك أنت؟

1.
2.
3.
4.
5.

أعرف معنى بعض ردود الفعل في جسدي

لاحظت أنني أبدأ في التعرق كثيراً عندما أشعر بالخوف أو عدم الأمان. في الوقت نفسه، أشعر أحياناً بالغثبان وأشعر بالرغبة في التقيؤ. في مثل هذه اللحظات، قد يبدأ جسدي كله أحياناً في الارتعاش. ويمكن أن يبدأ قلبي في الخفقان بسرعة كبيرة.

أعلم أنه عندما تكون لدي ردود الفعل هذه، فهذا يعني أنني لا أشعر بالأمان. إذا كان هذا هو ما أشعر به حيال شيء ما، يجب أن أخبر شخصاً كبيراً يمكنني الوثوق به بذلك.

تذكر قائمة الأشخاص الذين يمكنني الوثوق بهم.

”يمكن للأطباء لمسي لأغراض العلاج عندما

يكون والداي بجاني“

الأسرار

* لا يمكن لأحد أن يقول لي ”هذا سر، لا تخبر أحد عنه“ و لا يمكن لأي أحد أن يطلب مني أن أخفي المعلومات عن أمي وأبي أو غيرهما من الكبار الذين أثق بهم، بطريقة تجعلني غير مرتاح!

* لا يجب أن احتفظ بالأسرار التي تجعلني أشعر بالضيق أو عدم الارتياح!

* إذا طلب مني شخص ما الاحتفاظ بسر يجعلني أشعر بالسوء أو عدم الأمان، يجب أن أخبر أحد من الكبار الموجودين في قائمة الأشخاص الذين يمكنني الوثوق بهم على الفور!

