

توجه

- * اگر کسی که به تو نزدیک می شود باعث ناراحتی می شود،
- * اگر نزدیک شدنش باعث ترس و اضطراب تو می شود،
- * اگر کسی تو را مجبور کند به او دو دست بزنی!
- * اگر کسی به تو دست بزند و بگوید که به کسی نگو!
- * اگر کسی به تو دست زد و تهدید کرد که اگر به کسی بگویی، به یکی از نزدیکانت آسیب می رسانم!

بگو: «نه، نزدیک نشو!»

نزدیک شد داد بزن

فرار کن. سریع از آنجا دور شو

به جای امنی فرار کن

به فرد مورد اعتماد اطلاع بده

کمک بخواه

اگر مشکلات مشابه داشتید، و توانستید به افراد نزدیک خودتان اطلاع بدهید یا می ترسید که در موردش با افراد معتمد صحبت کنید به نزدیک ترین دفتر آسام (SGDD) مراجعه کنید. یا با تماس تلفنی با افراد مورد اعتماد ما صحبت کنید.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f](#) [asamsgdd](#) [t](#) [sgdd_asam](#) [i](#) [sgdd_asam](#) [v](#) [sgdd-asam](#) [in](#) ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



قوانین امنیت بدن

بدن من برای من است

مالک بدنم هستم و من انتخاب می‌کند چگونه با آن رفتار شود.

اگر کنار فردی احساس راحتی نمی‌کنم، احساس می‌کنم به من آسیب خواهد زد، از او دور می‌شوم. حتی یکی دو قدم.

اگر بخواهد من را ببوسد یا درآغوش بگیرد می‌توانم نه بگویم.

می‌توانم از دور سلام دهم، دست بدهم یا از دور بوس بفرستم.

بدون اجازه من کسی حق ندارد به من دست بزند.



Hollanda Kraliyeti



لیست افراد قابل اعتماد را می نویسم

لیست افراد بزرگسالی که قابل اعتماد هستند را می نویسم. این فهرست افرادی هستند که تمام مسائل را می توانم با آنها در میان بگذارم. وقتی با آنها صحبت می کنم مرا باور می کنند.

لیست من اینچنین است:

1. مادرم 2. معلم

3. خاله فاطمه 4. دکتر احمد آقا

اگر مرا درک نکنند، بارها و بارها تکرار می کنم و سعی می کنم متقاعدشان کنم.

اگر نگران بشوم، می توانم با افراد این لیست که معتمد هستند احساساتم را در میان بگذارم و بگویم چه حسی دارم و چرا. می دانم که برای محافظت از من هر کاری از دستشان برپایه انجام می دهند.

افراد لیست تو چه کسانی هستند.

1.
2.
3.
4.
5.

بعضی از واکنش های بدن را می دانم.

وقتی می ترسم یا احساس امنیت نمی کنم، عرق می کنم. گاهی هم حالت تهوع می گیرم. در چنین شرایطی گاهی تمام بدنم می لرزد. تپش قلب هم می گیرم.

اگر این عوارض رو احساس کنم، یعنی در جایگاه امنی نیستم. در این صورت با یکی از بزرگسالانی که به او اعتماد دارد حرف می زنم.

لیست افراد قابل اعتماد را به یاد داشته باش.

شرمگاه

شرمگاه نقاطی از بدن است که با لباس زیر پوشیده می شود.

هیچ کس حق دست زدن به شرمگاه را ندارد.

هیچ کس اجازه ندارد از من بخواهد که به شرمگاهش دست بزنم

هیچ کس اجازه ندارد عکس شرمگاه خود را نشان دهد.

اگر کسی چنین چیزی خواست سریعاً به یک بزرگسال از لیست قابل اعتمادها اطلاع دهید.



«دکتر فقط وقتی پدر مادرم پیشم باشند

اجازه معاینه ی بدنی دارد.»

رازها

* کسی حق ندارد به ما بگوید: «این یک راز است، به کسی نگو» نیازی نیست چیزی را از پدر، مادر یا فرد بزرگسال لیست قابل اعتمادها چنهان کنی.

* رازهایی که باعث حس بد در من می شوند را نگه نمی دارم

* اگر کسی باعث حس بد یا بی اعتمادی من بشود و بخواهد که مثل یک راز نگه دارم، قبول نمی کنم و یا یکی از افراد بزرگسال لیست قابل اعتمادها درمیان می گذارم.

