

مرحبًا يا طفل! اقرأ هذه الأشياء الخمسة عن الأمان والرفاهية

هناك بعض الأمور المهمة التي يجب أن
تعرفها لكي تكون بصحة جيدة وتظل في
أمان!

لكل شخص حقوق. لديك، على سبيل المثال، الحق في
التعرف على جسمك وعلى الأمان.



من المقبول قول لا!

من المهم أن تتعلم كيفية قول "لا" للأشياء التي لا تشعر بأنها مريحة

ضع حدودًا واضحة. يمكنك أن تقول مثلًا "هذا مقبول" و"هذا غير مقبول"

اطلب دائمًا إذن الشخص الآخر قبل أن تفعل شيئًا له. على سبيل المثال، اطلب الإذن قبل أن تلمس الشخص الآخر

احترم حدود الآخرين. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في عناق صديقك ورفض، فلا تعانقه.

تذكر:

أخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به عن الأشياء التي تقلقك للحصول على المساعدة

حافظ على سلامتك

تعلم مهارات الأمان أمر مهم. من خلالها يمكنك البقاء آمنًا على الإنترنت وخارجه

تحدث دائمًا إلى شخص بالغ موثوق به إذا كان هناك أمر يقلقك

يمكن أن يكون الشخص البالغ الموثوق به مثلًا أحد الوالدين أو معلمًا أو ممرض/ة المدرسة

جسمك

جسمك جميل ومهم كما هو

جسمك يتغير مع نموك من طفل إلى مراهق

من المهم أن تتعلم تسمية جميع أجزاء جسمك

عندما تتعرف على جسديك، ستتمكن من العناية به بشكل أفضل. وستعرف أيضًا ما الذي يجعلك تشعر بالراحة وما الذي لا يجعلك تشعر بها.

حقوقك الجنسية

الحقوق الجنسية تخص الجميع، بما في ذلك أنت! تشمل الحقوق الجنسية، على سبيل المثال:

الحق في الحصول على الدعم والأمان

الحق في معرفة جسمك

الحق في أن تكون كما أنت

الحق في وجود أشخاص آمنين حولك

تعرف على مشاعرك

- من المهم أن تتعلم كيفية التعرف على مشاعرك
- التحدث عن مشاعرك مع شخص بالغ يمكن أن يسهل عليك الأمر. ومن واجب البالغ دعمك في شعورك بمشاعرك
- التعرف على مشاعرك يساعدك أيضًا في فهم مشاعر الآخرين وسلوكهم بشكل أفضل

من هذه الأماكن يمكنك الحصول على المساعدة والدعم:

18 عامًا. الخدمة مجانية وتوفر لك إمكانية التحدث بسرية حول أي موضوع يهمك
116 111 هو خط المساعدة الأوروبي المخصص للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن

