



احساس



یک احساس، حالت یک انسان است.

احساس‌ها نشان می‌دهند که، حال ما اکنون چگونه است.

احساس‌ها می‌توانند خوشایند یا ناخوشایند باشند. ما بعضی وقت‌ها احساس‌ها را در بدن خود حس می‌کنیم. بعضی وقت‌ها دیگران به ما می‌گویند که چه احساسی دارند.

ما بعضی وقت‌ها می‌بینیم که، انسان‌های دیگر چه احساسی دارند. انسان از کجا می‌تواند بفهمد که، یک نفر چه احساسی دارد؟ احساس‌ها همیشه یکسان نمی‌مانند، بلکه همچنین می‌توانند خود را تغییر دهند. این بسیار عادی است!



خوشحالی



خوشحالی یک احساس زیبا و سبک است.
بعضی وقت‌ها انسان یک هوس را در سر یا شکم حس می‌کند.
انسان احساس خوشبختی، سلامتی و سرحالی دارد.
وضعیت‌هایی وجود دارند که باعث خوشحالی ما می‌شوند.
کدام وضعیت‌ها باعث خوشحالی تو می‌شوند؟
چه کسی را در این خوشحالی شریک می‌کنی؟ انسان چگونه می‌فهمد که
تو خوشحال هستی؟ آیا تا کنون باعث خوشحالی کسی شده‌ای؟



دوست داشتن

دوست داشتن یک احساس علاقه و دلبستگی شدید بین دو یا چند انسان است.

انسان می‌تواند احساس دوست داشتن را به بسیاری از انسان‌ها داشته باشد: خانواده، دوستان، شریک‌ها.

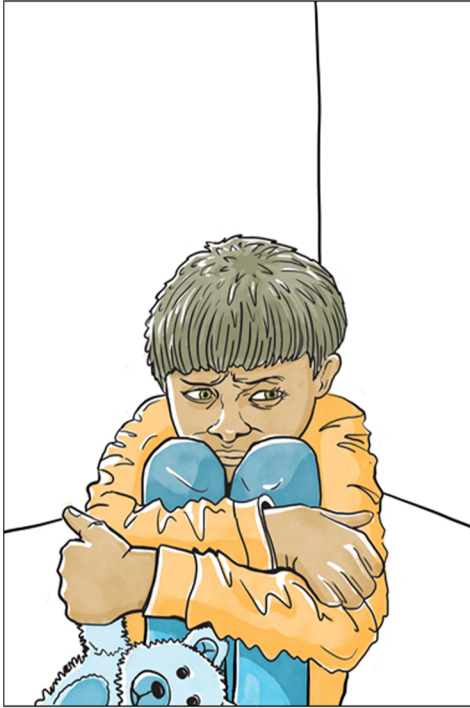
البته انسان می‌تواند موجودات دیگر را نیز مانند حیوانات دوست داشته باشد.

تو چه کسی را دوست داری؟

انسان‌هایی که تو را دوست دارند، چه کسانی هستند؟

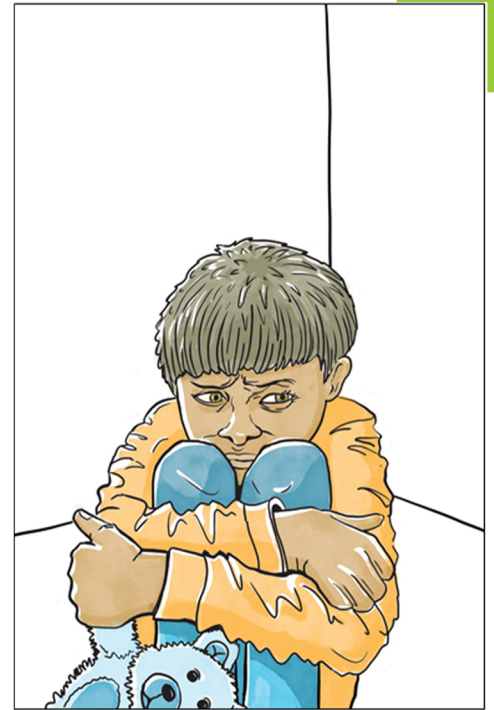
آیا فکر می‌کنی که دوست داشتن می‌تواند تغییر کند یا همچنین زمانی به پایان برسد؟





ترس

ترس یک احساس ناخوشایند است. انسان احساس ناامنی و تنش دارد و نگران است که اتفاق بدی بیفتد. واکنش‌ها به ترس می‌توانند خیلی مختلف باشند. بعضی‌ها از آن فرار می‌کنند، بعضی‌ها جیغ می‌کشند، بعضی‌ها گریه می‌کنند یا انگار که سنگ شده باشند در جای خود می‌ایستند. آیا تا کنون یک انسانی که ترسیده باشد را دیده‌ای؟
وضعیت‌هایی وجود دارند که انسان را می‌ترسانند.
کدام وضعیت‌ها تو را می‌ترسانند؟
وقتی که می‌ترسی، پیش چه کسی می‌روی؟





غيم

غم یک احساس سنگین است.
این احساس را به انسان می‌دهد که، انگار یک سنگ سنگین در شکم یا در سینه وجود دارد.
وقتی انسان چیزی را از دست می‌دهد، احساس می‌کند که غمگین است.
این مسئله می‌تواند از دست دادن یک انسانی که دوستش داشته است باشد.
برای مثال وقتی کسی می‌میرد یا به جای دوری می‌رود که دیگر نمی‌توان او را دید.
همچنین وقتی که انسان چیز دیگری را از دست بدهد، احساس می‌کند که غمگین است.
مثلاً از دست دادن وطن، وقتی که انسان جایی را باید ترک کند که خانه اش بوده است.
آیا تا کنون زمانی که کسی غمگین بوده، او را دلداری داده‌ای؟
زمانی که غمگین هستی، چه چیزی به تو کمک می‌کند؟
چه وضعیت‌هایی تو را غمگین می‌کنند؟





عصبانیت



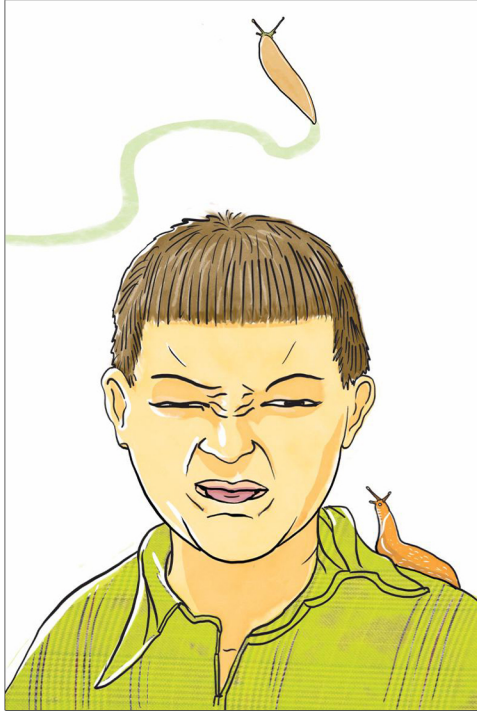
عصبانیت یک احساس بسیار قوی است.
انسان آن را مانند یک موج حس می‌کند.
دست‌ها می‌توانند در زمان عصبانیت شروع به لرزیدن کنند.
بعضی‌ها قرمز می‌شوند و می‌خواهند با صدای بلند فریاد بزنند.
بعضی وقت‌ها برای یک انسان همه چیز بی‌اهمیت می‌شود -
انسان فقط می‌خواهد عصبانیتش را خالی کند.
چه وضعیت‌هایی تو را عصبانی می‌کنند؟
وقتی عصبانی می‌شوی، چه احساسی داری؟
چگونه می‌توانی عصبانیتت را خالی کنی، بدون اینکه به خود و یا دیگران
آسیب برسانی؟
آیا زمانی که دیگران عصبانی می‌شوند، متوجه می‌شوی؟
اگر انسانی عصبانی باشد، چگونه می‌توان او را آرام کرد؟



احساس تقصير

وقتی که انسان احساس تقصیر می‌کند، از کاری که انجام داده پشیمان است، برای مثال وقتی که در بازی فوتبال یک شیشه پنجره می‌شکند. با بزرگترها در این باره صحبت کن و با هم فکر کنید که چگونه می‌توان خسارت را جبران کرد. بعضی وقتها احساس می‌کنیم مقصر هستیم چون مقررات را رعایت نکرده‌ایم. این مقررات می‌توانند در مدرسه یا خانواده باشند. بعضی وقتها احساس تقصیر می‌کنیم با اینکه هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ایم. آیا تا به حال احساس تقصیر داشته‌ای؟ آیا با کسی در مورد احساس‌های تقصیر خود حرف زده‌ای؟
زمانی که حس می‌کنی مقصری، با چه کسی می‌توانی حرف بزنی؟

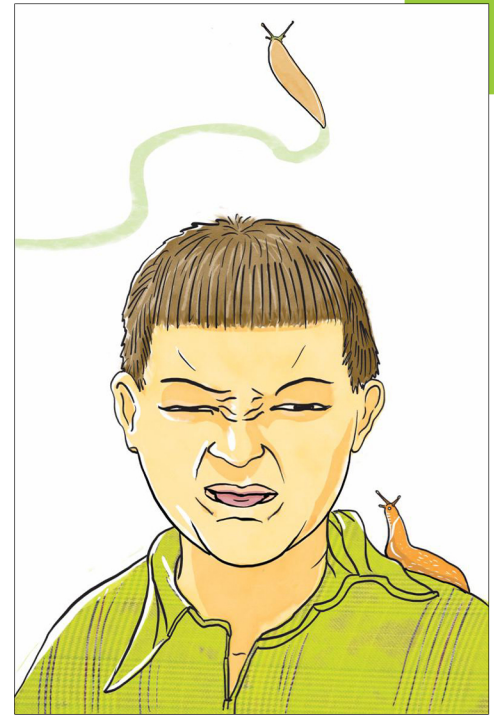


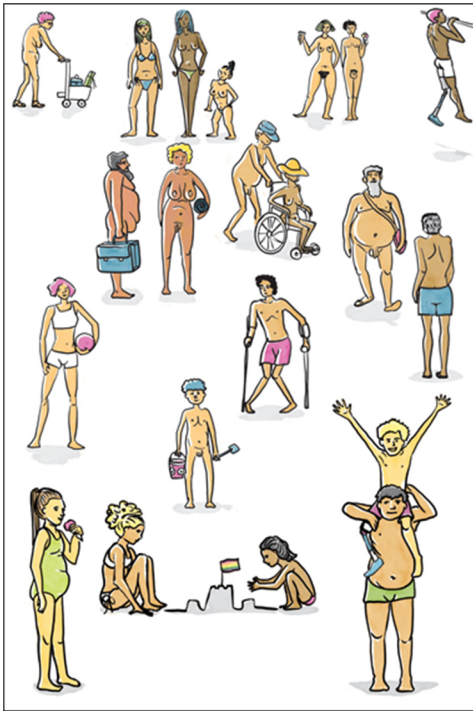


چندِش

چندش یک احساس بسیار قوی است. زمانی که چیزی چندش آور است، حس بیزاری و بی میلی به ما دست می دهد. چرک یا کثیفی می تواند چندش آور باشد. بعضی وقت ها ما از حیواناتی مانند عنکبوت یا مار نیز چندشمان می شود. بعضی از غذاها یا خوراکی ها نیز می توانند برای ما چندش آور باشند.

بعضی ها زمانی که چندششان می شود، حالشان بد می شود. تو از چه چیزی چندشت می شود؟

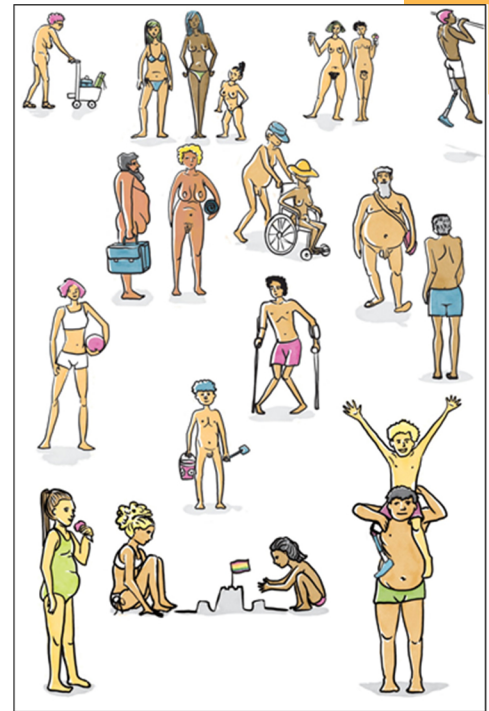


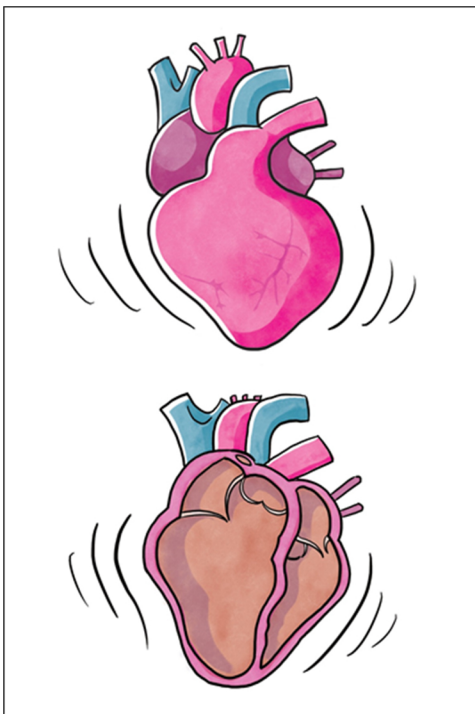


بَدَنٍ مِّن

بدن اندام‌های زیادی دارد: یک سر، شانه‌ها، بازوها، دست‌ها، پستان، شکم، کمر، باسن، اندام‌های تناسلی، زانو‌ها، پاها و خیلی اندام دیگر. بدن ما، ما را در طول زندگی حمل می‌کند. هر بدنی متفاوت است. هیچ بدنی مانند بدن دیگر نیست. بدن تغییر می‌کند، کودک‌ها رشد می‌کنند تا زمانی که بزرگ شوند.

یک بدن جوان نسبت به یک بدن پیر متفاوت به نظر می‌رسد.
تو چگونه بدن خود را توصیف می‌کنی؟
آیا ویژگی خاصی در بدنت داری؟

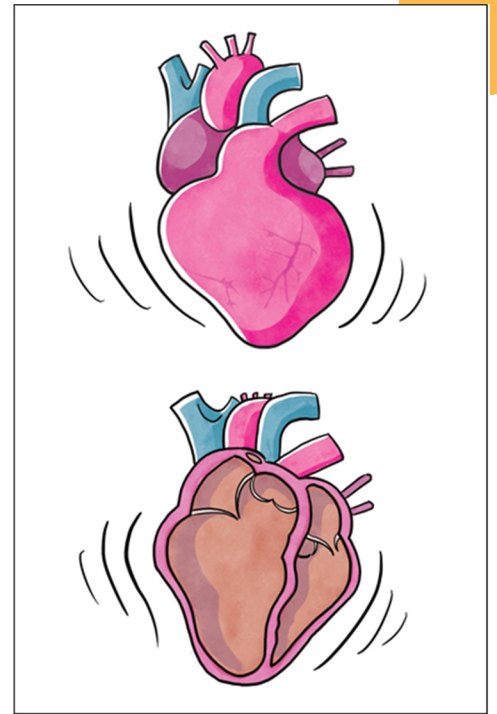


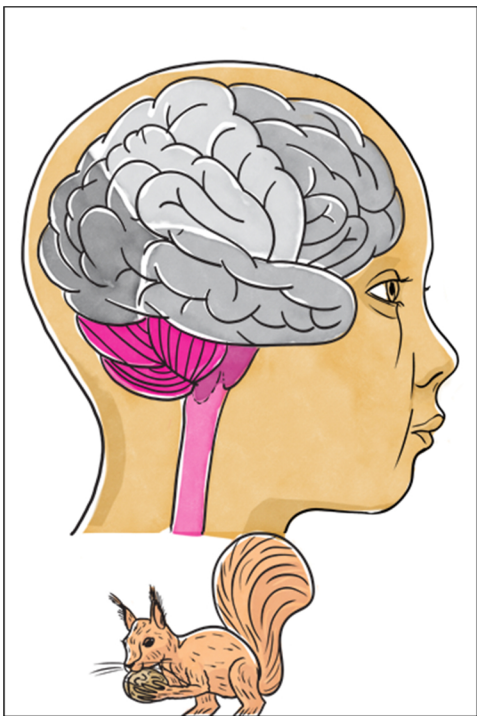


قلب

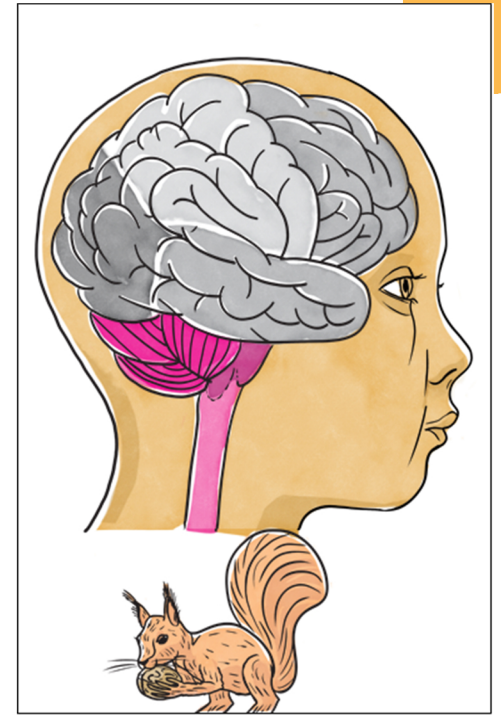
قلب یکی از اندام است. حدوداً به اندازهی مُشتِ توست.
قلب تا اندازهی زیادی از ماهیچه‌ها تشکیل شده است.
درونش خالیست. قلب، خون را به تمام بدن تلمبه می‌کند.
اکسیژن و مواد مغذی در خون از این طریق به تمام بدن منتقل
می‌شوند.

قلب با جمع شدن و باز شدن ماهیچه‌هایش می‌تپد.
در مچ دست، انسان می‌تواند تپش (ضربان) قلب را حس کند.
زمانی که انسان به خودش فشار می‌آورد، تپیدن قلب را بسیار
بلند و قوی حس می‌کند.

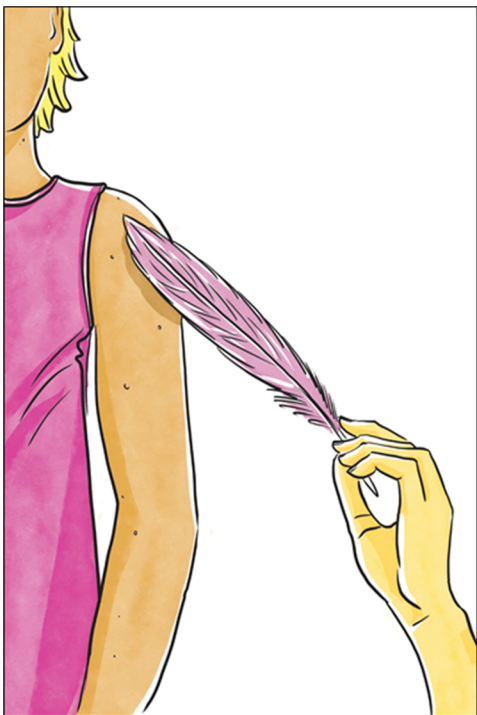




مغز

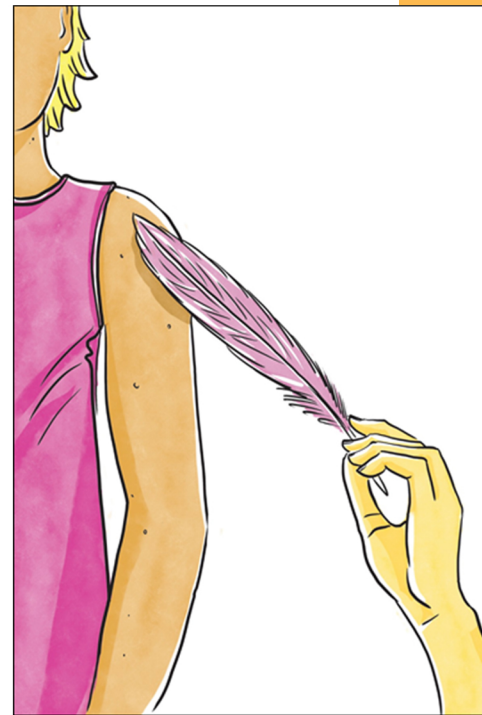


مغز یکی از اندام است. مغز شبیه به یک گردو است.
مغز مانند یک ابرکامپیوتر است که، تمام اندام بدن را هدایت می‌کند.
مغز مسئول افکار، احساس‌ها، زبان و یادگیری ما نیز می‌باشد.
چون مغز بسیار مهم است، از آن در دوچرخه‌سواری یا اسکی به نحوی
ویژه محافظت می‌گردد. می‌دانی چگونه؟



پوست

پوست بزرگترین اندام حسی در بدن است.
پوست بسیار حساس است.
پوست به درد و نوازش واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد.
بعضی‌ها دوست دارند تا به آرامی لمس گردند، مثلاً با یک پَر.
بعضی‌ها با این کار قلقلک می‌شوند.
پوست از بدن ما در برابر دنیای بیرون محافظت می‌کند.



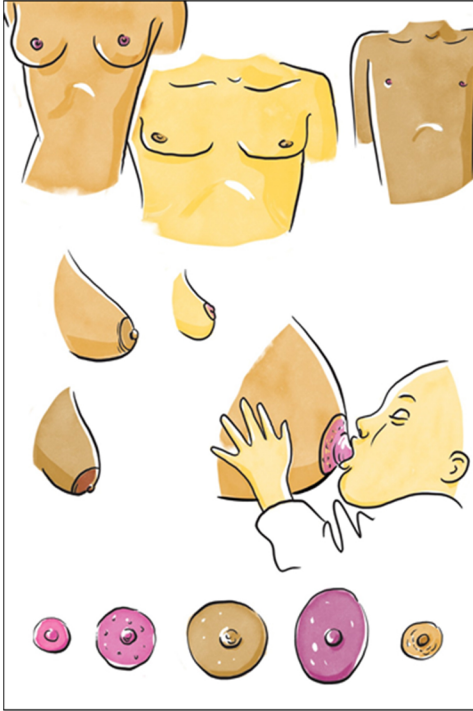
اگر پوست ما خشک است، باید از آن مراقبت کنیم. در برابر آفتاب نیز پوست باید محافظت شود. چگونه انسان می‌تواند از پوست مراقبت و محافظت کند؟



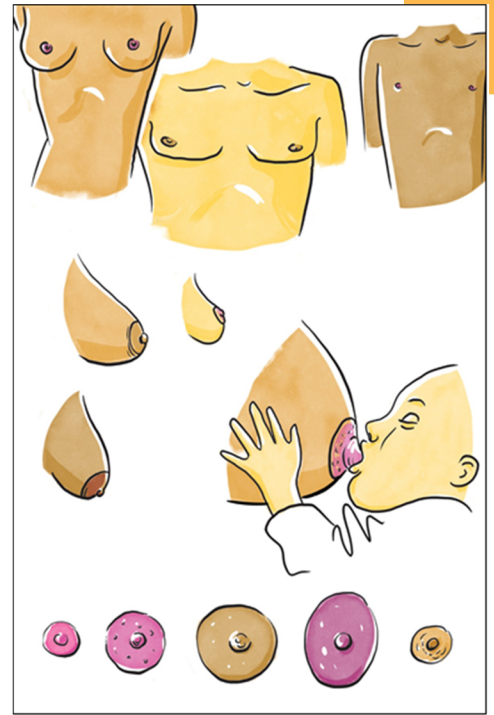
حِس



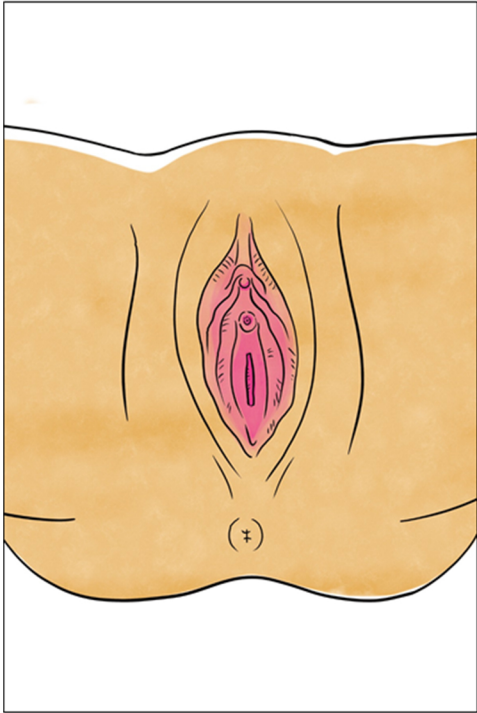
ما با اندام‌های حسی دنیا را کشف می‌کنیم.
پنج اندام حسی وجود دارند: بینی، گوش‌ها، چشم‌ها، پوست و دهان.
با بینی بو می‌کشیم. با گوش‌ها می‌شنویم. با چشم‌ها می‌بینیم.
با پوست لمس و حس می‌کنیم. با دهان می‌چشیم. گاهی وقت‌ها، همه
ی حس‌ها به یک اندازه خوب عمل نمی‌کنند.
زمانی که حس‌ها عمل نکرده یا به خوبی عمل نکنند، مثلاً چشم‌ها یا
گوش‌ها به آن یک اختلال حسی می‌گویند.
کدام حس تو قوی‌ترین است؟
ضعیف‌ترین حس تو کدام است؟



نوکی پستان

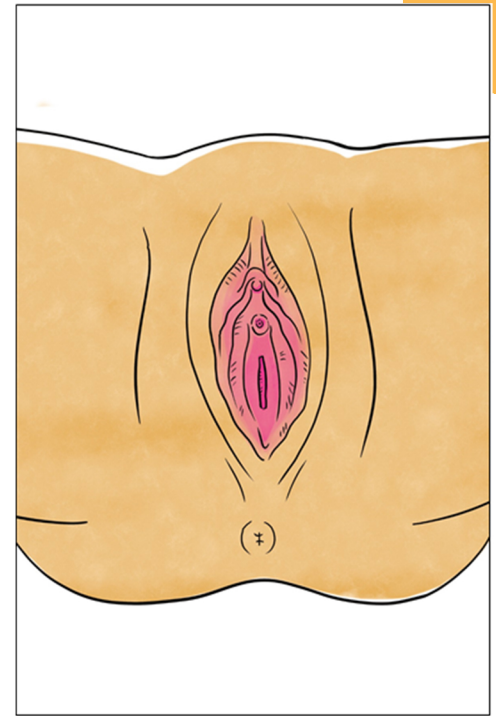


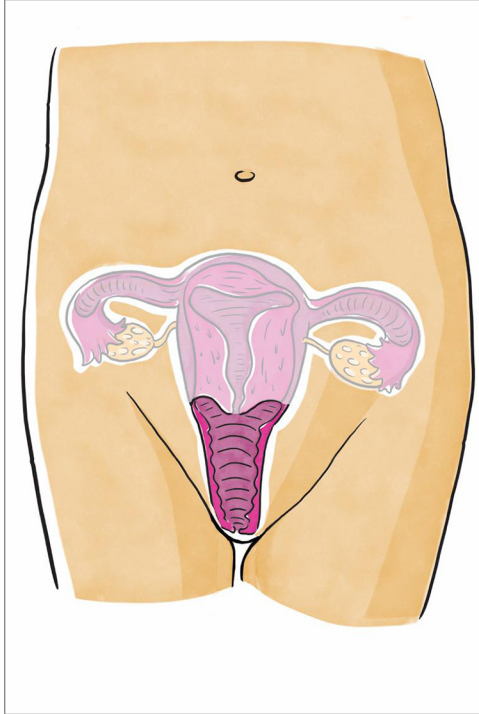
نوک پستان در وسط پستان قرار دارد.
نوک پستان‌ها نسبت به بقیه‌ی پوست رنگی تیره‌تر دارند.
دور نوک پستان قسمتی وجود دارد که به آن هاله‌ی پستان می‌گویند.
تمامی پستانداران دارای نوکِ پستان می‌باشند.
انسان‌ها نیز جزو پستانداران می‌باشند.
نوزادان نوکِ پستان مادرشان را می‌مکنند.
از این طریق آنها شیر مادر را گرفته و می‌توانند رُشد کنند.



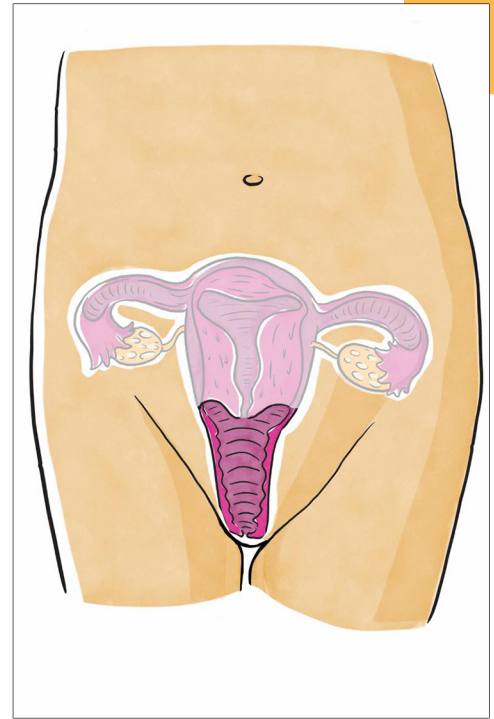
فَرْج / وولوا

فَرْج یک اندام تناسلی بدن زنانه است. در فرج انسان می‌تواند لب‌های بیرونی و درونی فرج را ببیند. کاملاً در بالای فرج، انسان می‌تواند نوک کلیتوریس/چوچوله، کُلاهکِ کلیتوریس را دیده و لمس کند. کُلاهکِ کلیتوریس با یک غُلفه/چپین پوستی حافظت می‌گردد. کلیتوریس به درون بدن راه دارد. اگر تو کلیتوریس را لمس کنی، ممکن است هَوَسی ایجاد کرده و حس خوبی داشته باشد. این قسمت بسیار حساس است. بین دو لب درونی فرج، دهانه واژن/مِهَبَل و دهانه مجرای ادرای وجود دارند. پشت فرج، بین قسمت راست و چپ باسن، سوراخ باسن قرار دارد که به آن آنوس/After هم می‌گویند.

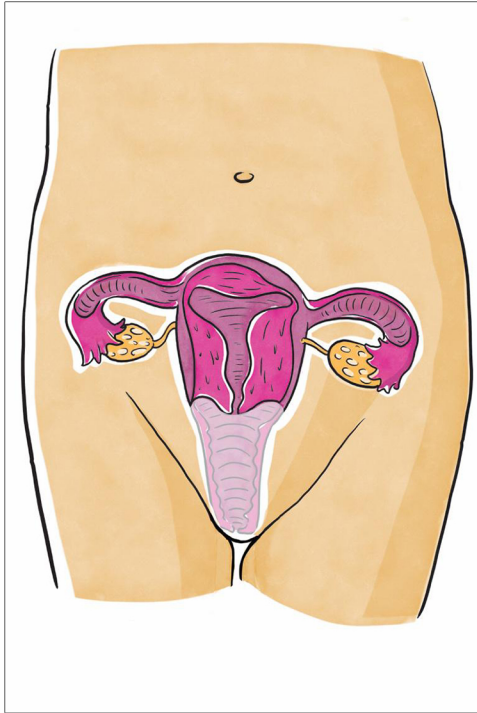




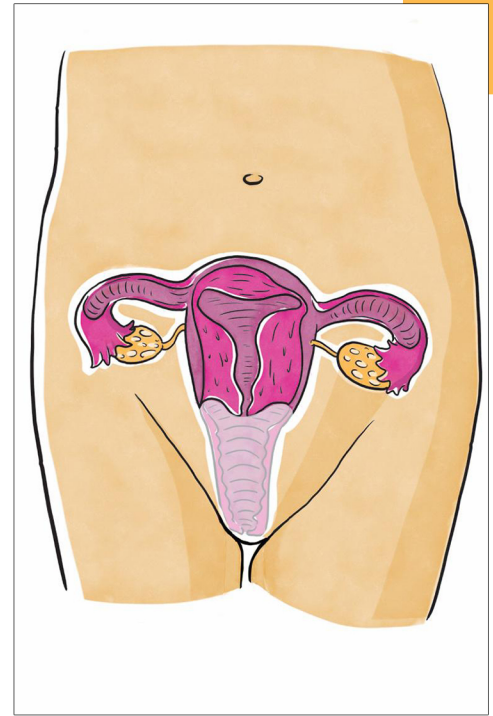
واژن/مَهَبَل



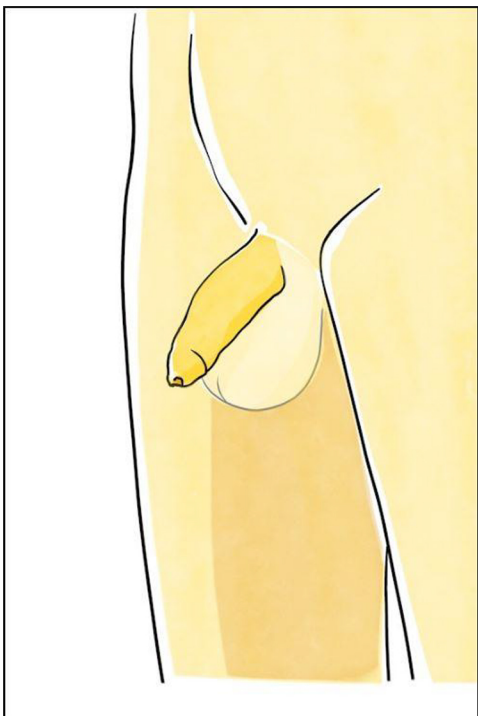
واژن لغتی لاتین برای مهبل است.
واژن، فرج را به رحم متصل می‌کند.
واژن یک لوله‌ی ماهیچه‌ای است که در خانم‌های بزرگسال حدوداً 10 سانتیمتر طول دارد. واژن از داخل بدن زنانه به بیرون منتهی شده و بسیار کشسان است. این مسئله برای زمانی که یک خانم بچه‌دار می‌شود، بسیار مهم است.
برای به وجود آمدن یک بچه، منی/اسپرم‌های مردانه از طریق واژن به رحم راه می‌یابند. در زمان تولد، بچه از طریق واژن به دنیا می‌آید.
عادت ماهانه/پریود و ترشحات واژن نیز از طریق دهانه واژن بیرون می‌آیند.



رَحِم

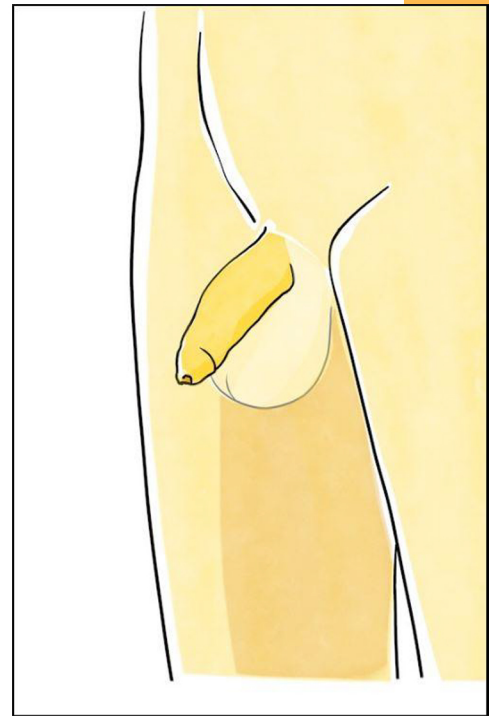


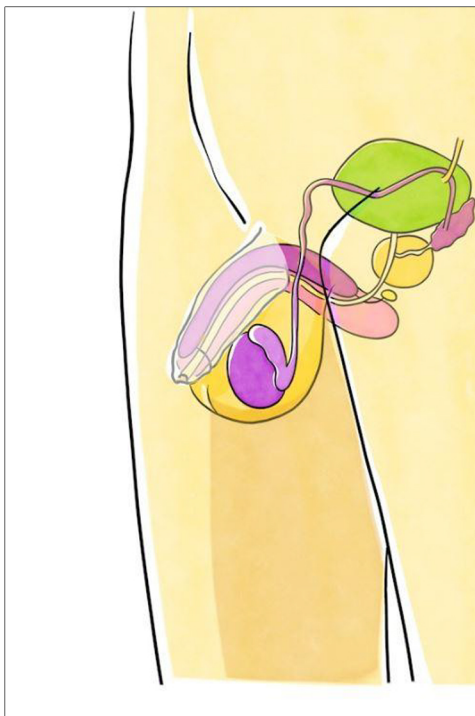
رحم یک اندام ماهیچه‌ای است.
رحم تقریباً شبیه یک گلابی وارونه است.
جای رحم در شکم دخترها و خانم‌ها است.
سمت راست و چپ رحم، لوله‌های رحم وجود دارند.
آنها رحم را به تخمدان‌ها متصل می‌کنند.
در تخمدان‌ها، سلول‌های تخمک رشد می‌کنند.
یک سلول تخمک لازم است تا یک بچه به وجود آید.
در یک حاملگی، بچه در رحم رشد می‌کند.
در زمان تولد، ماهیچه‌های رحم، بچه را از طریق واژن به سمت دنیا
فشار می‌دهند. آیا تا کنون یک بچه را در بغل گرفته‌ای؟



آلَتِ نَرِي

آلت نری یک اندام تناسلی در پسرها و آقاها می‌باشد.
نوک آلت نری را کُلاهک می‌نامند. کلاهک بسیار حساس است.
اگر انسان کلاهک را لمس کند، ممکن است هَوَسی ایجاد کرده و حس
خوبی داشته باشد. کلاهک با یک پیش‌پوست حافظت می‌گردد.
پیش‌پوست را می‌توان به سمت جلو و عقب حرکت داد.
این مسئله زمانی که تو آلت نری را با آب تمیز می‌کنی نیز مهم است.
گاهی وقت‌ها پوست دور کلاهک بیش از حد تنگ است.
در این صورت شاید انسان باید یک جراحی کوچکی انجام دهد.
در وسط کلاهک یک سوراخ کوچک وجود دارد. این سوراخ دهانه‌ی
مجرای ادراری است که از آن ادرار خارج می‌شود.
در زیر آلت نری، کیسه بیضه آویزان است که در آن بیضه‌ها وجود
دارند. پُشتِ آلت نری و بیضه‌ها، بین دو قسمت باسن، سوراخ باسن یا
همان آنوس/After وجود دارد.

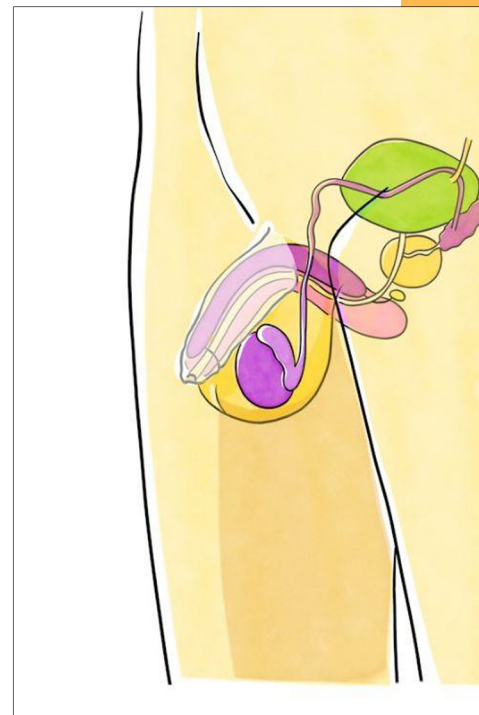


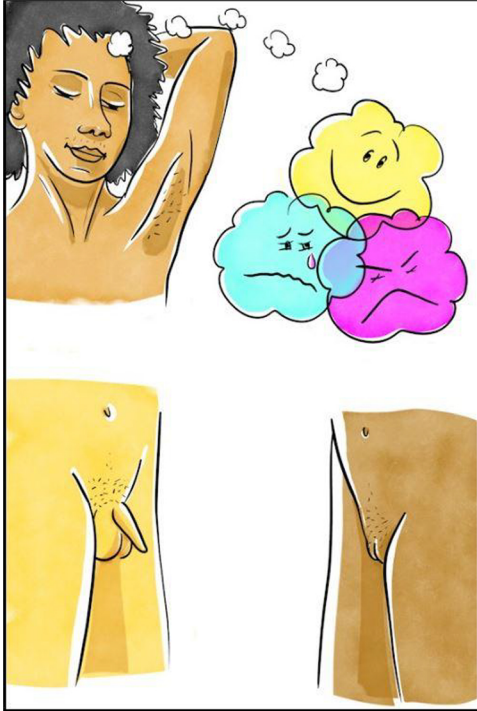


بیضه‌ها و اندام‌های

تناسلی داخلی

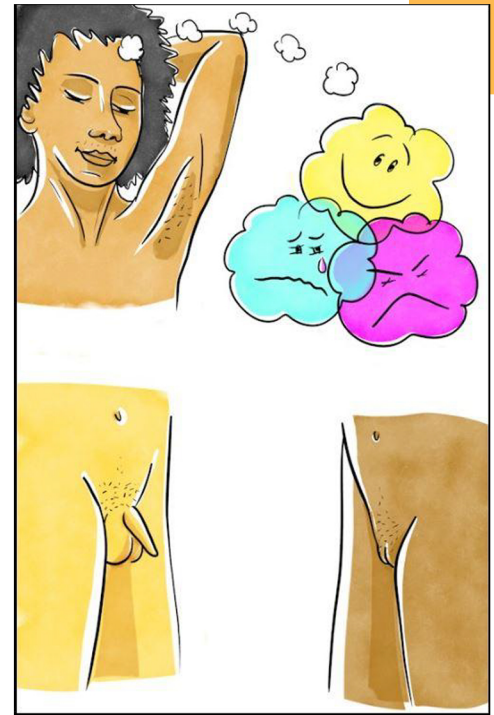
بیضه‌ها درون کیسه بیضه می‌باشند. آنها بیضی شکل هستند و حدوداً به اندازه‌ی یک آلو می‌باشند. اکثراً یکی از آنها از دیگری بزرگتر است. در بیضه‌ها اسپرم تولید می‌شود. اسپرم لازم است تا یک بچه به وجود آید. جزو اندام‌های تناسلی مردانه داخلی، بیضه‌ها، آپی‌خایه، لوله‌های منی، پروسات و مجرای ادراری-منی می‌باشند. برای دفع ادرار، مثانه و مجرای ادرار نیز موجود می‌باشند. به مجرای ادرار، مجرای ادراری-منی نیز گفته می‌شود چون از طریق آن مایع منی نیز می‌آید. در آلت نری سه بافت برای شق کردن وجود دارند، دو بافت در روی آلت نری و یکی در زیر، در نزدیکی مجرای ادراری. در زمان تحریک جنسی، این بافت‌ها با خون پُر شده و آلت نری سفت و سخت می‌شود. این عملکرد بدن را نعوظ می‌نامند. نعوظ می‌تواند خود به خود اتفاق افتاده یا طی تحریک جنسی ایجاد شود.

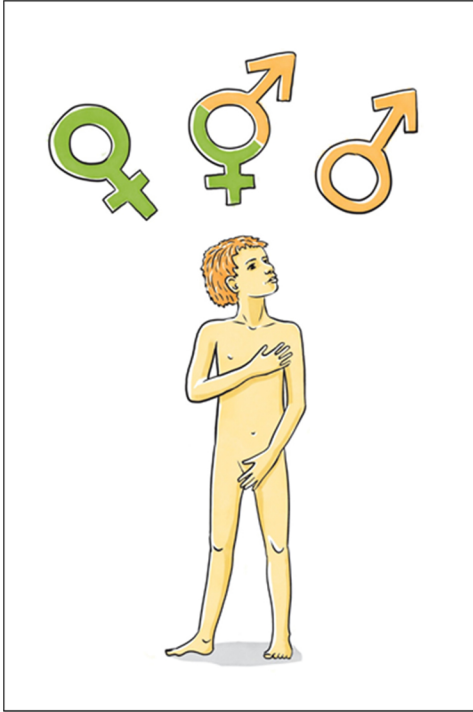




بلوغ/ Pubertät

Pubertät یک لغت لاتین است و به معنای بلوغ/بلوغ جنسی می‌باشد. بلوغ یک گام تکاملی بزرگ است که چند سال طول می‌کشد. در این زمان بزرگسال شدن شروع می‌شود. شروع بلوغ با هورمون‌های جنسی ایجاد می‌گردد. در بسیاری از جوان‌ها بلوغ بین 12 و 13 سالگی آغاز می‌شود. در برخی زودتر و در برخی دیگر دیرتر. حین بلوغ بدن بزرگ می‌شود و امکان به وجود آوردن بچه و به دنیا آوردن آن فراهم می‌شود. اما فقط بدن تغییر نمی‌کند. بعضی از جوان‌ها طغیان‌ها و نوسان‌های عاطفی شدیدی را تجربه کرده، بعضی‌ها دچار درگیری با والدین می‌شوند، بعضی‌ها حس می‌کنند که فهمیده نمی‌شوند و بعضی‌ها دچار تغییر شخصیت می‌شوند.

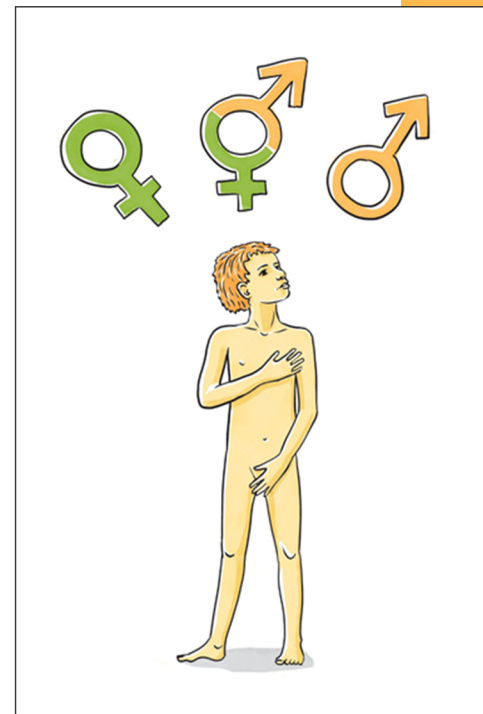


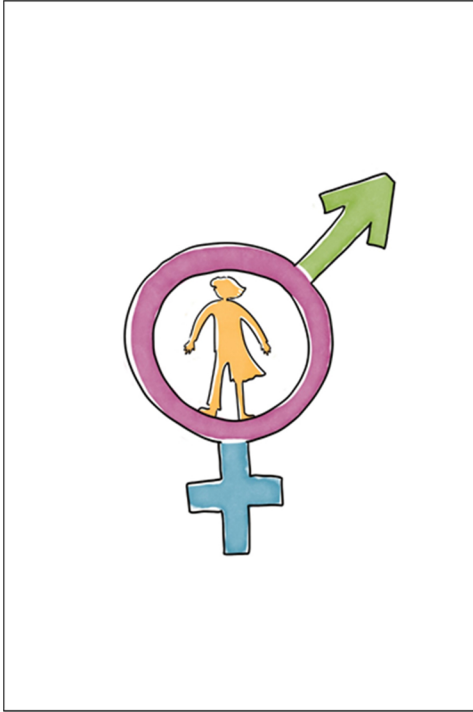


جنس

طی لقاح، اسپرم‌های مردانه به سلول‌های تخمک زنانه برخورد می‌کنند. اسپرم‌ها یا دارای یک کروموزوم X یا یک کروموزوم Y می‌باشند. سلول‌های تخمک دارای دو کروموزوم X هستند. اگر یک سلول اسپرم X با یک سلول تخمک برخورد نماید، اکثراً یک بدن زنانه حاصل شده و اگر یک سلول اسپرم Y با یک سلول تخمک برخورد نماید، اکثراً یک بدن مردانه حاصل می‌شود.

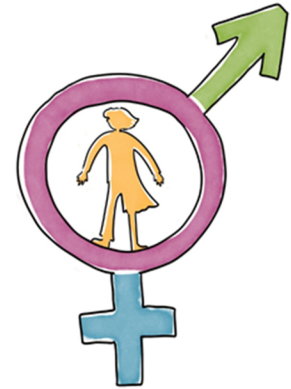
بعضی وقت‌ها فقط یک کروموزوم یا همزمان سه تا از آن وجود دارد. هورمون‌ها نیز تأثیر بزرگی در پیدایش جنس دارند: همیشه یک بدن به وضوح زنانه یا مردانه نمی‌باشد!





Intergeschlecht/

پیناجنس



لغت "بینا (Inter)" به معنای "وسط" می‌باشد.
زمانی که یک بچه، به وضوح دختر یا پسر به دنیا نمی‌آید، به آن
بیناجنسی می‌گویند.
بعضی وقت‌ها آنها اندام تناسلی دخترها و پسرها را دارا هستند یا
بعضی وقت‌ها اندام‌های تناسلی داخلی با اندام‌های تناسلی بیرونی
هم‌خوانی ندارند.
اغلب این اتفاق نمی‌افتد که، بچه‌ها به عنوان بیناجنسی متولد شوند،
این یک مسئله‌ی ویژه است!
حس می‌کنی که به وضوح پسر هستی یا دختر؟ آیا تا کنون به این مسئله
فکر کرده‌ای که داشتن جنس دیگر چگونه است؟ آیا کسی را می‌شناسی که
بینا باشد؟



دخترها



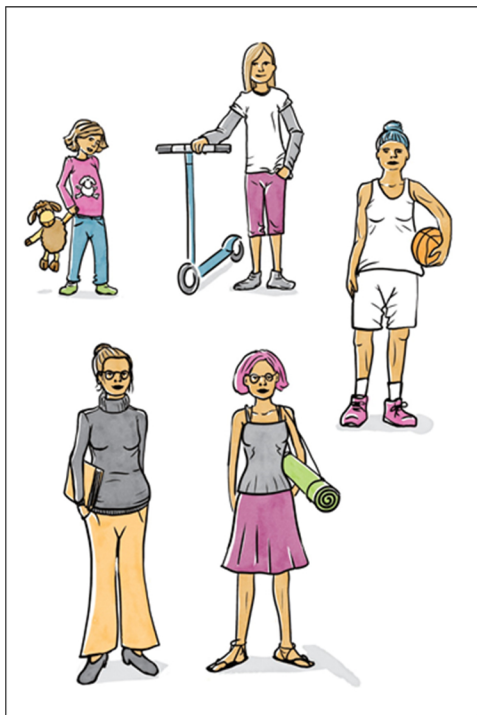
اندام تناسلی دخترها فرج، کلیتوریس،
واژن، رحم و تخمدان‌ها می‌باشند.
زمانی که دخترها بزرگ می‌شوند، به آنها خانم می‌گویند.
گاهی وقت‌ها تصورات بسیار مشخصی وجود دارند که دخترهای تمام
عیار باید چه رفتاری داشته یا چه ظاهری داشته باشند.
برای مثال: تمامی دخترها لباس صورتی را دوست دارند و ترجیحاً با
عروسک بازی می‌کنند.
آیا تا کنون در این باره چیزی شنیده‌ای یا آن را دیده‌ای؟
یا فکر می‌کنی که تمامی رنگ‌ها و اسباب‌بازی‌ها برای تمامی کودکان
هستند؟
آیا دخترهایی که شباهت بیشتری به یکدیگر دارند و دخترهایی که بسیار
متفاوت هستند را می‌شناسی؟



پسرہا

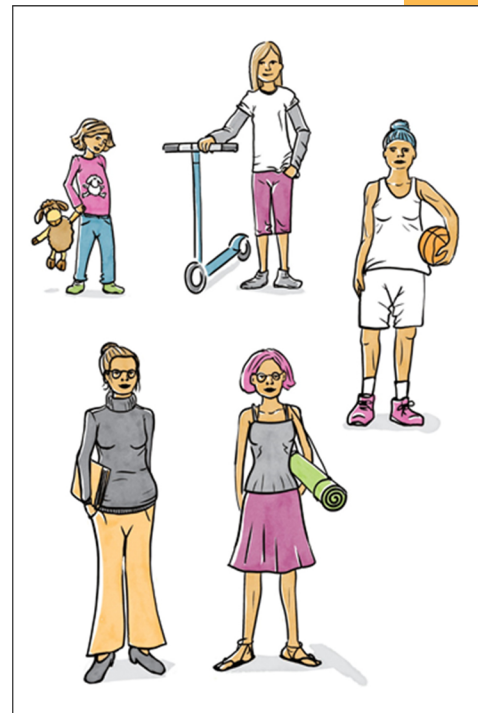
اندام تناسلی پسرها، آلتِ نری، بیضه‌ها، آپی‌خایه،
لوله‌های منی‌بر و پروستات می‌باشند.
زمانی که پسرها بزرگ می‌شوند، به آنها آقا می‌گویند.
گاهی وقت‌ها تصورات بسیار مشخصی وجود دارند که پسرهای تمام
عیار باید چه رفتاری داشته یا چه ظاهری داشته باشند. برای مثال:
تمامی پسرها لباس آبی را دوست دارند و ترجیحاً با ماشین بازی می‌کنند.
آیا تا کنون در این باره چیزی شنیده‌ای یا آن را دیده‌ای؟
یا فکر می‌کنی که تمامی رنگ‌ها و اسباب‌بازی‌ها
برای تمامی کودکان هستند؟
آیا پسرهایی که شباهت بیشتری به یکدیگر دارند و پسرهایی که بسیار
متفاوت هستند را می‌شناسی؟

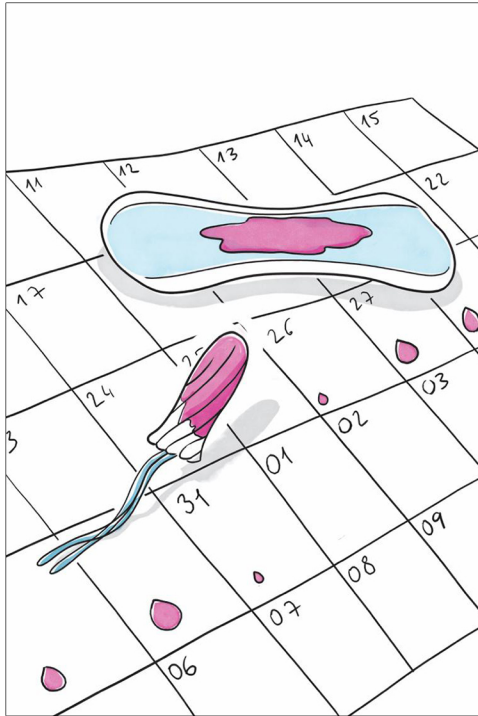




وقتی که بزرگ شوم

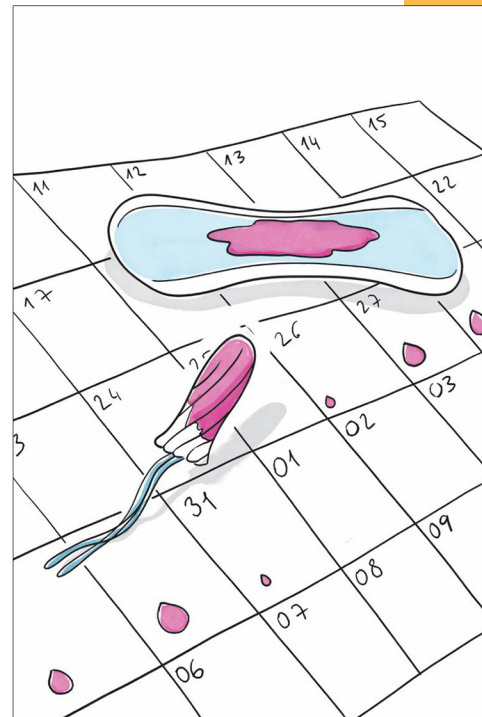
زمانی که بزرگتر می‌شوی و رشد می‌کنی، خیلی چیزها تغییر می‌کنند.
از مهدکودک به مدرسه می‌روی.
پس از مدرسه شاید یک شغل را یاد می‌گیری و یا شاید به دانشگاه
می‌روی. در هر سال زندگی، وظایف جدیدی در انتظار تو هستند.
بدن تو نیز به همین ترتیب تغییر پیدا می‌کند -
از نوزاد به خردسال، به کودک مدرسه‌ای، به جوان، به بزرگسال.
بدن تو تا کنون چه تغییری پیدا کرده است؟
آیا علایق تو، غذای محبوب، بازی‌های
محبوبت و غیره نیز تغییر کرده‌اند؟

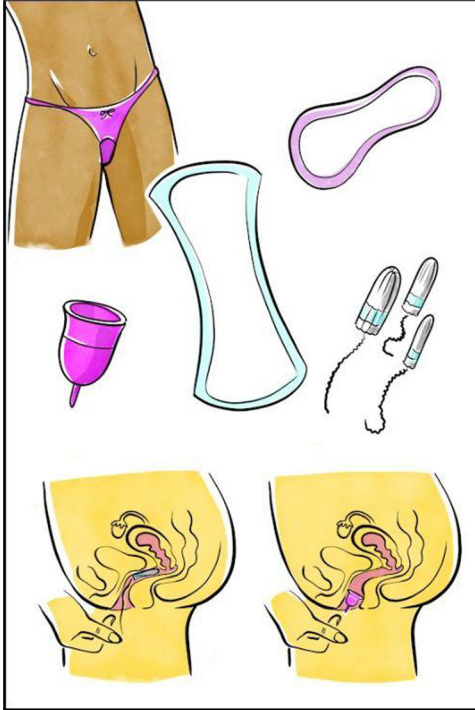




قاعدگی: عادت ماهانه

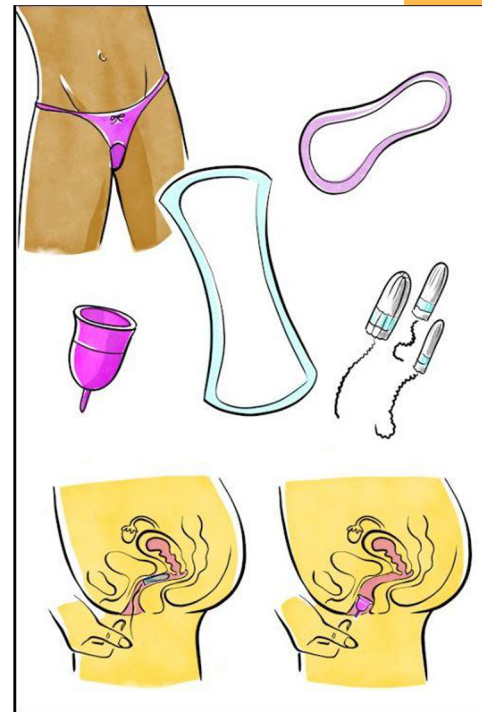
دخترها از زمان بلوغ دچار قاعدگی می‌شوند.
به قاعدگی، عادت ماهانه یا پریود نیز می‌گویند.
حدوداً یک بار در ماه یک سلول تخمک بالغ گشته و رحم یک غشاء
مخاطی زخیم را می‌سازد.
اگر این سلول تخمک از طریق یک سلول اسپرم بارور شود، از آن
یک نوزاد به وجود آمده و قاعدگی دیگر ایجاد نمی‌شود.
اگر سلول تخمک بارور نشود، مجدداً از بین رفته و قاعدگی ایجاد
می‌گردد. قسمت‌هایی از غشاء مخاطی و کمی خون از طریق واژن
بیرون می‌آیند. عادت ماهانه بین 3 تا 6 روز طول می‌کشد.
این مسئله یک بیماری یا آسیب نیست، بلکه کاملاً عادیست. آیا
دخترها یا خانم‌هایی را می‌شناسی که قاعدگی دارند؟

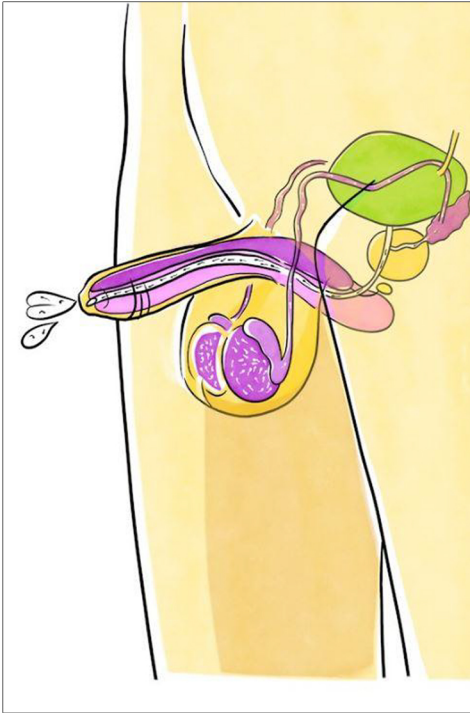




آقلام قاعدگی

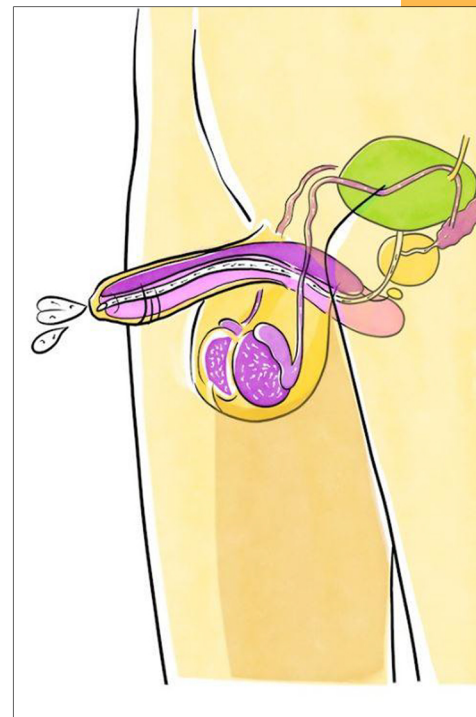
برای گرفتن/جمع‌آوری عادت ماهانه می‌توان از کالاهای مختلفی استفاده کرد. کالاهایی وجود دارند که این خون را بیرون از بدن می‌گیرند. برای مثال یک نوار بهداشتی یا یک شورت مخصوص قاعدگی. کالاهایی نیز وجود دارند که خون را درون بدن جمع‌آوری می‌کنند. برای مثال یک تامپون یا یک کاپ قاعدگی. این‌ها در واژن وارد می‌شوند. اینکه از چه اقلامی استفاده شود، سلیقه‌ای است. هر خانمی از آن اقلامی استفاده می‌کند که حس راحتی با آن دارد. آیا این اقلام را می‌شناختی؟
آیا تا کنون آنها را دیده‌ای؟





إِنزَال

با شروع بلوغ، بدن عملکردهای جدیدی را ایجاد می‌کند. این امکان وجود دارد که در اول صبح، آلت نری پسرها در زمان بیدار شدن سفت باشد یا لکه‌ای خیس در تخت وجود داشته باشد. این لکه می‌تواند انزال/بُرُون‌ریزش منی باشد و نه ادرار. این مسئله امکان دارد بدون اینکه انسان اصلاً متوجه شود اتفاق بیفتد! بدن از این طریق عملکردهایش را تست می‌کند. این مهم است که بعدها آلت نری برای ارتباط جنسی سفت شود. به همین دلیل در بلوغ این مسئله امتحان می‌شود. این مسئله بسیار طبیعی است و نباید بخاطرش خجالت کشید.





بچه دار شدن: یک بچه
اینگونه به وجود می آید

گاهی وقت‌ها زمانی که جوان‌ها یا بزرگسال‌ها عاشق یکدیگر هستند و با هم رابطه جنسی برقرار می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند. رابطه جنسی، ارتباط جنسی نیز نامیده می‌شود. یعنی از طریق آلت نری، منی آقا به واژن خانم وارد می‌شود. در منی اسپرم‌ها وجود دارند. زمانی که اسپرم‌ها به یک سلول تخمک برخورد کنند، سلول اسپرم به سلول تخمک متصل شده و یک بچه به وجود می‌آید. سلول‌های تخمک در تخمدان‌های رحم تشکیل می‌شوند. سپس بچه در رحم رشد کرده تا برای آمدن به دنیا به اندازه‌ی کافی بزرگ شود. این رشد حدوداً ۹ ماه طول می‌کشد. بسیاری از بچه‌ها از طریق واژن به دنیا می‌آیند. بعضی از آنها از طریق سزارین متولد می‌شوند. سزارین یک عمل جراحی در شکم است. آیا خانواده‌هایی را می‌شناسی که بچه داشته باشند؟





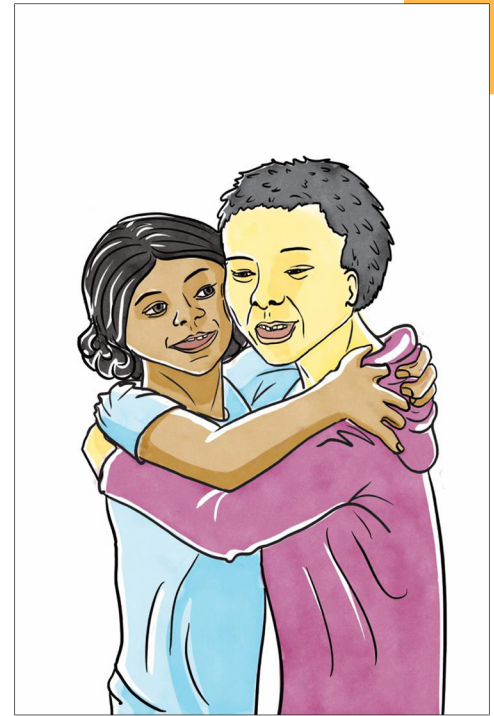
نوازش کردن و لمس
کردنِ خود

وقتی خودمان را نوازش و لمس می‌کنیم، می‌تواند خیلی خوشایند باشد. لمس کردن اندام‌های تناسلی، می‌تواند حس خیلی خوبی داشته باشد. کودکان اغلب کنجکاو هستند تا ببینند ظاهر اندام‌های تناسلی سایر کودکان چگونه است. اندام‌های تناسلی جزوی از حریم خصوصی یک انسان هستند. یعنی کودکان اجازه دارند تا شخصاً تعیین کنند که کودکان دیگر اجازه دیدن یا لمس کردن اندام‌های تناسلی آنها را دارند یا نه. حریم خصوصی همچنین به این معناست که، ما اندام تناسلی خود را نزد عموم مردم، در خیابان یا در کلاس نشان ندهیم. این مسئله شاید برای برخی شرم‌آور باشد، به همین دلیل ما رعایت حال آنها را می‌کنیم و به اتاق خودمان یا گوشه‌ی دنج پنهانی می‌رویم.





نوازش کردن و لمس
کردن دیگران



لمس شدن و نوازش شدن اغلب احساس خوبی دارد.
اما اگر حوصله‌ی نوازش شدن نداریم، مطمئناً اجازه داریم تا آن را
بگوییم! دست یکدیگر را گرفتن، بغل کردن، در آغوش گرفتن و بوسیدن:
انجام این فعالیت‌ها با دیگران می‌تواند زیبا باشد.
اما در این بین مهم است که، سؤال شود آیا فرد مقابل هم تمایل دارد
یا نه. ملاطفت‌ها/ناز و نوازش‌ها باید همیشه داوطلبانه باشند!
اگر کسی تمایل نداشته باشد که او را نوازش یا بغل کنی، باید رعایت
حالش را بکنی و دست برداری! تو هم اجازه داری تا، زمانی که تمایل به
آغوش یا ناز و نوازش نداری، "نه" بگویی!

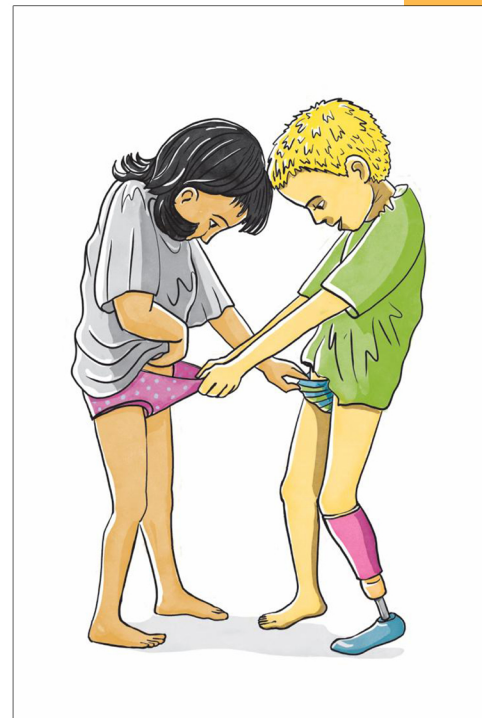


کشف کردنِ بدن

کشف کردن بدن بسیار هیجان انگیز است.
انسان تمایل دارد تا بداند، همه چیز دقیقاً چگونه به نظر می‌رسد و عمل می‌کند. بسیاری از کودکان خلی کنجاو هستند و با دوستانشان به دقت بدنشان را بررسی می‌کنند. به این اقدام بدن‌بازی یا دکتریازی می‌گویند. زمانی که با دیگران بدن‌بازی می‌کنی، چند قانون مهم وجود دارد که همه باید آنها را رعایت کنند:

مهمترین قانون این است که، اجازه‌ی مجبور کردن هیچ کسی وجود ندارد. وقتی کسی تمایل ندارد، نباید به بدن‌بازی یا دکتریازی مجبورش کرد. هر کودک اجازه دارد تا خودش تصمیم بگیرد. اگر کسی قوانین را رعایت نمی‌کند، یک بزرگسال را برای کمک بیاور.

افراد مورد اعتماد تو که می‌توانی در مورد بدن‌بازی با آنها صحبت کنی، چه کسانی هستند؟





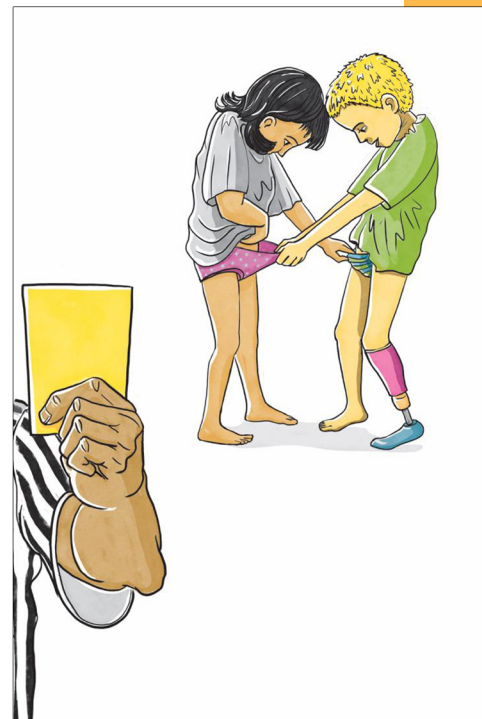
قوانین بدن‌بازی یا
دکتربازی

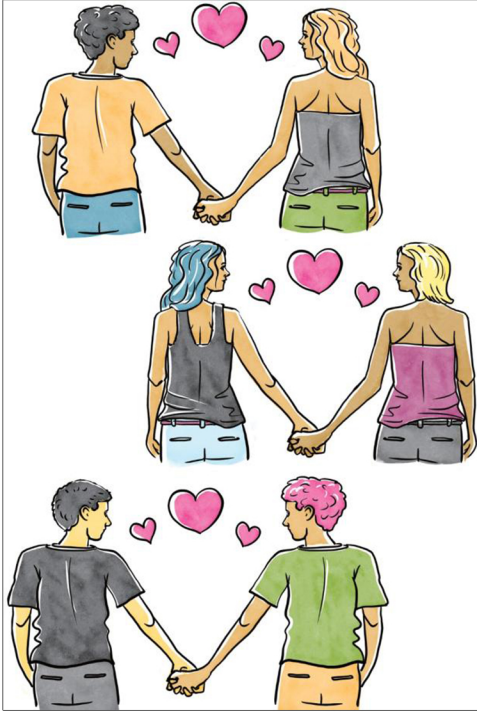
- فقط با کودکانی بازی کن که حدوداً هم سن خودت هستند. کودکانی که مهندکودک با کودکانی مهندکودک، کودکانی مدرسه‌ای با کودکانی مدرسه‌ای، جوان‌ها با جوان‌ها و بزرگسال‌ها با بزرگسال‌ها بدن‌بازی می‌کنند. همه‌ی انسان‌ها باید از این مسئله آگاه باشند!

- تمامی کودکان باید خودشان حوصله‌ی این بازی را داشته باشند. اجازه‌ی مجبور کردن هیچ کس وجود ندارد. گاهی وقت‌ها بدن‌بازی در ابتدا سرگرم کننده است ولی سپس دیگر نه. اگر کودکی مایل است تا این کار را ادامه ندهد، هیچ مشکلی وجود ندارد و تو باید آن را بپذیری! اگر تو تمایل به ادامه نداری، باید سایر کودکان این مسئله را بپذیرند!

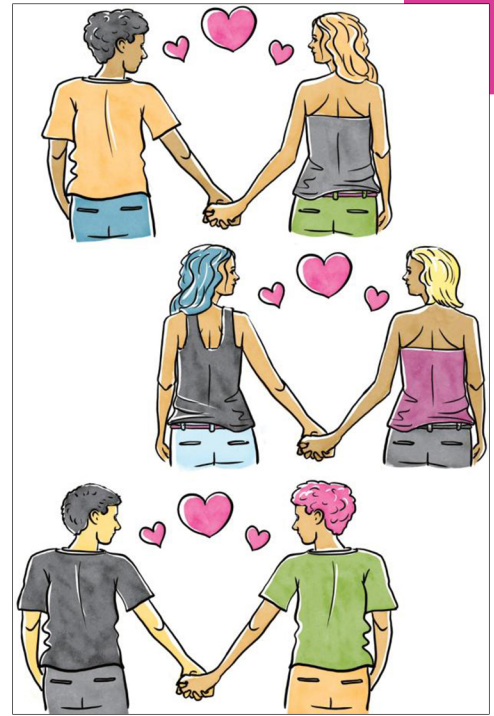
- هیچ وسیله‌ای را در دهانه‌های بدن فرو نکنید، برای مثال: مداد یا قطعه‌های بازی. در بدن تو دهانه‌های زیادی وجود دارند: بینی، دهان، گوش‌ها، دهانه ی واژن، سوراخ باسن: وسیله‌ها می‌توانند باعث آسیب و التهاب شوند! دیدن و دست زدن مشکلی ندارد (دست‌ها را بشوید!)، فرو کردن چیزی به داخل مشکل دارد!

- کمک گرفتن از شخص دیگر، به معنی لُو دادن نیست! وقتی یک نفر قوانین را رعایت نمی‌کند، مهم است که از شخصی مورد اعتماد کمک گرفت.

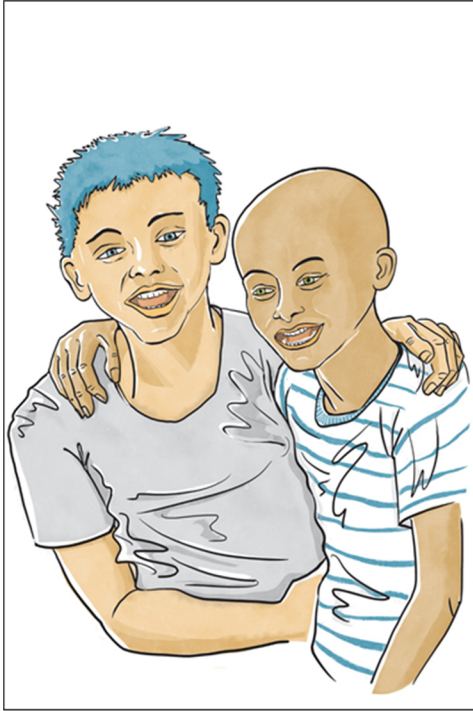




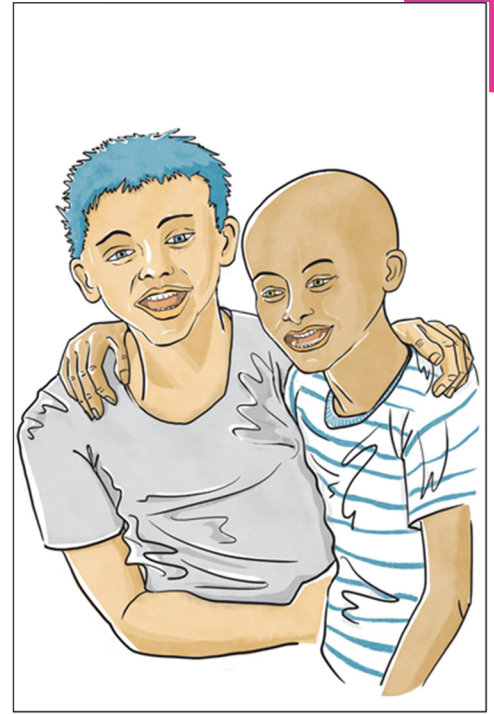
عشق



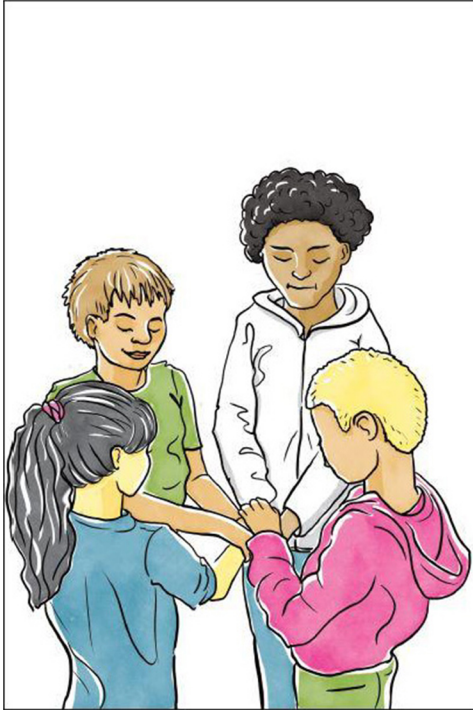
اکثر اوقات خانم‌ها عاشق آقاها و آقاها عاشق خانم‌ها می‌شوند.
این مسئله را دِگِرنس‌گرایی می‌گویند.
اما این امکان نیز وجود دارد که خانم‌ها عاشق خانم‌ها و آقاها عاشق آقاها شوند.
این مسئله هم‌جنس‌گرایی نام دارد.
اگر انسان بتواند هم عاشق خانم‌ها و هم عاشق آقاها شود، به آن
دوجنس‌گرایی می‌گویند.
آیا تا کنون عاشق شده‌ای؟
فکر می‌کنی مهمترین مسئله در عشق چیست؟
آیا زوج هم‌جنس‌گرایی را می‌شناسی؟ آیا فکر می‌کنی که عشق می‌تواند
تغییر کند یا به پایان برسد؟



دوستی



دوست‌ها انسان‌هایی هستند که به آنها علاقه‌ی ویژه‌ای داریم.
دوستی بر پایه‌ی احساس‌ها می‌باشد.
با دوست‌ها، انسان احساسِ داشتنِ همراه و تنها نبودن دارد.
آیا برای تو ایجاد دوستی‌های جدید آسان است؟ چگونه به دوست‌های
خود نشان می‌دهی که به آنها علاقه داری؟
چگونه انسان می‌تواند از کسی که هنوز هیچ دوستی پیدا نکرده است،
پشتیبانی کند؟
ویژگی‌های یک دوست خوب چیست؟



حلقه‌ی دوست‌ها

حلقه‌ی دوست‌ها شامل تمامی کودک‌هایی می‌شود که تو وقتت را با کمال میل با آنها می‌گذرانی. هر چه کودک‌ها بزرگتر می‌شوند، حلقه‌ی دوست‌ها مهمتر می‌شود. دوست‌ها یکدیگر را پشتیبانی نموده و متحد هستند. ملاقات یکدیگر در پارک یا محل بازی، گردش‌ها و فعالیت‌ها و تجارب مشترک: تو می‌خواهی همراهشان باشی و مشارکت کنی! بعضی وقت‌ها حلقه‌ی دوست‌ها می‌تواند تو را به مسیری اشتباه هدایت کند تا در کارهایی مشارکت نمایی که آنقدرها درست نیستند. مثلاً شوخی بدی با کسی انجام دهی. یا با هم کودک دیگری را مسخره کنید.

آیا تا کنون این تجربه را داشته‌ای؟
آن وضعیت چگونه به پایان رسیده است؟





خانواده

خانواده همان جایی است که یک کودک (یا چند کودک) با یک بزرگسال (یا چند بزرگسال) در خانه است. گونه‌های مختلفی از خانواده‌ها وجود دارند که در آنها افراد مختلفی زندگی می‌کنند: ماماها، باباها، ماما و بابا، عمو/دایی و عمه/خاله، پدربزرگ و مادربزرگ، سرپرست‌ها. گاهی اوقات همه در یک محل زندگی می‌کنند و گاهی در محل‌های مختلف یا شاید در نقاط دیگری از جهان باشند. چه نوع خانواده‌هایی را می‌شناسی؟ خانواده برای تو چه معنایی دارد؟ ویژگی خاص خانواده‌ی تو چیست؟ افراد خانواده‌ی تو چه کسانی هستند؟

بعضی وقت‌ها امکان وجود مشکل‌هایی نیز در خانواده‌ها می‌باشد.

چه مشکل‌هایی می‌توانند وجود داشته باشند؟

اگر زمانی در خانواده‌ات یک مشکل وجود داشته باشد، آن را برای چه

کسی تعریف می‌کنی؟





افراد سرپرست - دستیارها

انسان نمی‌تواند همیشه همه‌ی کارها را خودش انجام دهد. در وضعیت‌هایی که انسان نیاز به کمک دارد، می‌توانند افراد سرپرست یا دستیارها وجود داشته باشند. برای مثال در مدرسه یا در کارهایی مشخص. گاهی وقت‌ها انسان‌های بزرگسال نیز افراد سرپرست یا دستیارهایی دارند که برای مثال آنها را در مراجعه به پزشک همراهی کرده یا در کار پشتیبانی می‌کنند. با افراد سرپرست انسان می‌تواند مشترکاً به اهدافی که دارد برسد. در این بین مهم است که فرد سرپرست یا دستیار در جایی که نیاز داری تو را پشتیبانی کند.

آیا یک فرد سرپرست داری؟
در چه وضعیت‌هایی تو را پشتیبانی می‌کند؟



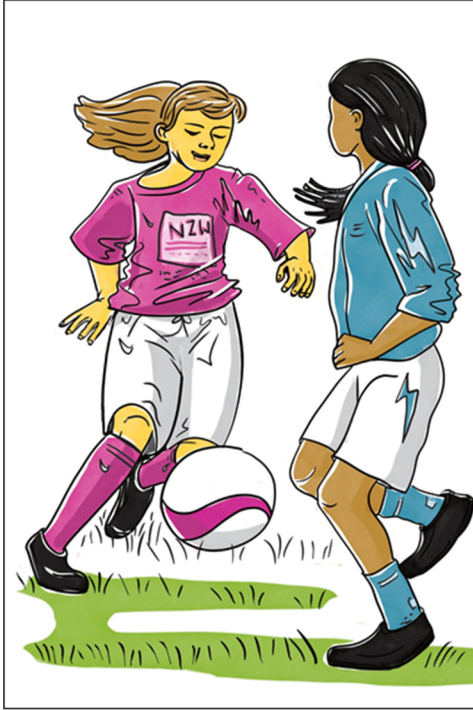


مدرسه

مدرسه مکانی است که می‌توانیم در آن چیزهای بسیاری یاد بگیریم. برای مثال: حساب کردن، خواندن و نوشتن، و همینطور دانش در مورد جهان، طبیعت و انسان‌ها. کودکان و جوان‌ها زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند. برای اینکه انسان بتواند به خوبی یاد بگیرد، مهم است که حالِ خوشی داشته باشد. برای اینکه انسان در مدرسه حالی خوش داشته باشد، چه چیزی لازم است؟

رفتار کودکان در مدرسه‌ی تو با همدیگر چگونه است؟
آیا گروه‌بچه‌های کلاس تو با همدیگر خوب و متحد هستند؟
آیا تا کنون درگیری در کلاس پیش آمده است؟
این درگیری چگونه حل شد؟
آیا در رفتار با یکدیگر قوانینی وجود دارند؟





سرگرمی ها

سرگرمی‌ها، فعالیت‌هایی هستند که یک نفر با میل آنها را انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها می‌توانند نقاشی کردن، خواندن یا گوش دادن به موسیقی باشند. گاهی وقت‌ها انسان سرگرمی‌هایش را با کودکان دیگر به صورت مشترک انجام می‌دهد، مثلاً در بازی فوتبال یا رقص. انسان چگونه می‌تواند به عنوان یک تیم یا گروه مشترکاً بازی خوبی انجام دهد؟ اگر مشکل‌هایی در گروه وجود داشته باشند، انسان چه کاری می‌تواند انجام داد؟ آیا در تیم شما در مورد مشکل‌ها صحبت شده و حل می‌شوند؟ آیا در رفتار با یکدیگر، قوانینی وجود دارند؟





گرفتن تصمیم‌ها

گرفتن تصمیم‌ها به این معناست که، انسان فکر کند آیا به چیزی تمایل دارد یا نه. بعضی از تصمیم‌ها را والدین برای ما می‌گیرند، برای مثال، اینکه به موقع بخوابیم تا روز بعد در مدرسه سرحال باشیم. بعضی از تصمیم‌ها را ما در خانواده به صورت مشترک می‌گیریم، برای مثال، اینکه به گردش برویم یا چه غذایی را مشترکاً بپزیم. اما بعضی از تصمیم‌ها را کودکان می‌توانند به تنهایی بگیرند، برای مثال، اینکه با چه کسی بازی کنند یا چه کسی را در آغوش بگیرند. هر چه کودکان بزرگتر شوند، تصمیم‌های بیشتری را می‌توانند به تنهایی بگیرند!

هر کودک اجازه دارد تا در بحث مشارکت کرده و نظرش را بگوید!





رعايتِ حال

جایی که کودکان مشترکاً زندگی کرده، بازی می‌کنند یا یاد می‌گیرند، یک کودک به تنهایی نمی‌تواند تصمیمی را بگیرد! رعایتِ حال یعنی، همه اجازه داشته باشند تا نظرشان را بگویند و مشترکاً تصمیم‌گیری کنند. رعایت حال همچنین می‌تواند به این معنی باشد که، برای کودکانی که مانند سایر کودکان سریع نیستند، صبر کرد. یا حرف کسی که در حال صحبت کردن است را قطع نکرد. اگر رعایت حال یکدیگر را کنیم، این مسئله کل گروه را قوی می‌کند. رعایت حال گاهی وقت‌ها اصلاً آسان نیست، اما احساس خوبی دارد!

آیا تا کنون رعایت حال کسی را کرده‌ای؟
آیا تا کنون دیگران رعایت حال تو را کرده‌اند؟





حقوق کودکانها

تمامی کودکانها، چه دختر، چه پسر یا پینا، چه دارای معلولیت یا بدون آن، از هر جایی که آمده باشند و هر رنگ پوستی و دینی که داشته باشند، دارای حقوقی برابر هستند!

حقوق کودکانها در اتریش در قانون وجود دارند. این یعنی، بزرگسالها موظف هستند تا حقوق کودکانها را رعایت کنند!

از آنجایی که حقوق کودکانها بسیار مهم هستند، نهادهایی خاص مانند نظام وُگلا وجود دارد که توجه می‌کنند تا حقوق کودکانها رعایت شوند.

آیا حقوق کودکانها را می‌شناسی؟

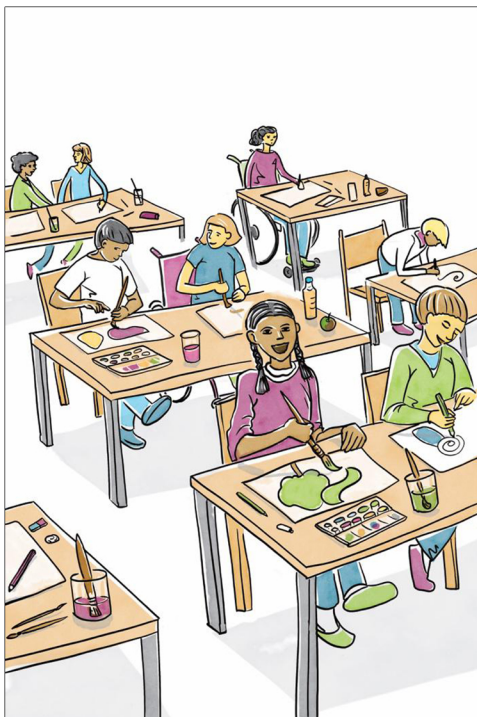




حق کودکها رفاه کودک

هر کودک حق حفاظت و مراقبت دارد. رفاه کودک در جایگاه اول است! مراقبت یعنی، کسی مراقب کودک باشد. رفاه کودک یعنی، کودکها باید حالشان خوب باشد و بتوانند به خوبی رشد کنند. در اتریش باید حال همه‌ی کودکها خوب باشد! گاهی وقتها برای والدین سخت است که به خوبی مراقب یک فرزند باشند. در این صورت دولت باید کمک کند، برای مثال، با نشان دادن نحوه‌ی بهتر مراقب فرزند بودن به والدین. گاهی وقتها فرزندها نمی‌توانند نزد والدین خود رشد کنند. در این صورت کودکها نزد پدرخوانده و مادرخوانده یا در نهادهایی سکونت خواهند کرد که، در آنجا نیز رفاه کودک مهمترین مسئله است!





حق کودکانها مشارکت در تصمیم‌گیری

هر کودک این حق را دارد که، نظرش را بگوید و در تصمیم‌گیری مشارکت کند. در تمامی اموری که مربوط به کودکان هستند، بزرگسال‌ها باید به کودکان گوش بدهند و نظرشان را جدی بگیرند. بزرگسال‌ها باید دقیقاً توضیح بدهند که موضوع بر سر چیست تا کودکان بتوانند فکر کرده و نظرشان را در این باره اعلام کنند. کودکان اجازه دارند تا بگویند چه احساسی دارند و درخواستشان چیست. بزرگسال‌ها باید به این مسئله احترام بگذارند. در برخی از خانواده‌ها، شورای خانواده وجود دارد که در آن همه اجازه دارند تا نظراتشان را بگویند و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند. در بعضی از نهادهایی که کودکان در آنها سکونت دارند، یک شورای گروه وجود دارد که در آن همه کودکان اجازه دارند تا در بحث‌ها وارد گشته و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند.

در برخی از شهرها یک مجلس کودکان وجود دارد که، کودکان در آن اجازه دارند تا در امور مربوط به شهر وارد بحث شوند.
آیا چنین شورای کودکان یا چنین مجلس کودکان را می‌شناسی؟
کجا می‌توانی در تصمیم‌گیری مشارکت کنی و نظرت را بگویی؟





حق کودکانها حفاظت در برابر

خشونت

هر کودک باید در برابر خشونت حفاظت گردد! هیچ کسی اجازه ندارد کودک‌ها را کتک بزند یا از گونه‌ی دیگری از خشونت استفاده کند، مثلاً خشونت روانی. خشونت یعنی کسی را به عمد آزرَدَن. زمانی که کودک‌ها خشونت را تجربه می‌کنند، بزرگسال‌ها باید از کودک حفاظت کنند. اگر می‌بینی که کودک‌های دیگر مورد خشونت قرار می‌گیرند، از بزرگسال‌هایی که به آنها اعتماد داری، کمک بگیر! اگر خشونتی مشاهده کنی، نزد چه کسی خواهی رفت؟ اگر خودت خشونت را تجربه کنی، چه کسی می‌تواند به تو کمک کند؟





حق کودکانها کودکانی با معلولیت

داشتن یک معلولیت به این معنی است که، برای مثال همه‌ی حس‌ها یا اعضای بدن نمی‌توانند به درستی عمل کنند. کودکان دارای معلولیت اغلب شرایط سخت‌تری نسبت به کودکانی بدون معلولیت دارند. به همین دلیل باید کودکانی با معلولیت به صورت ویژه حفاظت گردند! تمامی کودکان باید مورد رفتاری برابر قرار گیرند، چه معلولیت داشته باشند و چه معلولیتی نداشته باشند، چه بیماری داشته باشند و چه بیماری نداشته باشند، چه از کشور دیگری آمده باشند و چه از همین کشور باشند.

چه فکر می‌کنی: چرا کودکان دارای معلولیت بعضی وقت‌ها شرایط سخت‌تری نسبت به کودکانی بدون معلولیت دارند؟





خشونت فیزیکی

خشونت فیزیکی یعنی، به بدن کسی آسیب زدن. برای مثال کتک زدن، سیلی زدن، لگد زدن، مُشت زدن یا کشیدن موها. هیچ کسی اجازه ندارد، به فرد دیگری آسیب بدنی بزند! هر کودک که خشونت تجربه می‌کند، حق حفاظت و کمک دارد. آیا تا کنون این تجربه را داشته‌ای که کسی خشونت به کار ببرد؟ یا آیا تا کنون خودت خشونت فیزیکی را تجربه کرده‌ای؟ از چه کسی تقاضای کمک می‌کنی؟

بعضی وقت‌ها کودکانها زمانی که نمی‌توانند خواسته‌ی خود را عملی کنند یا زمانی که عصبانی هستند، دست به خشونت می‌زنند. آیا این مسئله را می‌شناسی؟

چه کاری را می‌توان در عوض انجام داد تا خشونتی اتفاق نیفتد؟

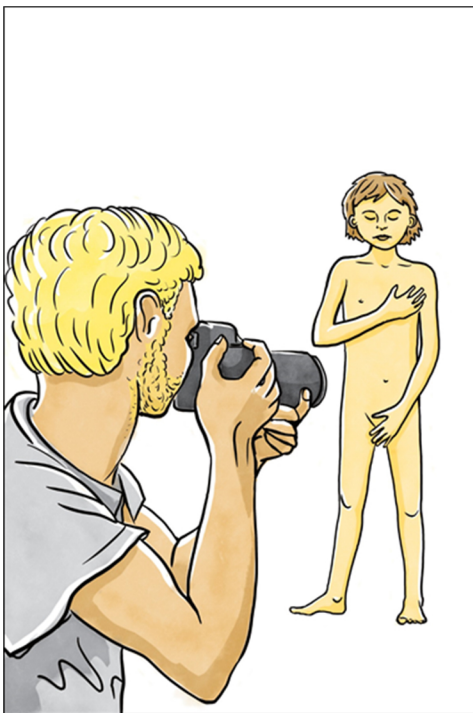




خشونت روانی

خشونت روانی یعنی، نه بدن بلکه روان آسیب می‌بیند. برای مثال، زمانی که به انسان توهین می‌شود یا زمانی که کسی در مورد تو به بدی حرف می‌زند. زمانی که انسان نگذارد تا یک نفر جزوی از بازی باشد یا از گروه او را بیرون کند، نیز خشونت روانی می‌باشد. خشونت روانی را نمی‌توان به سرعت خشونت فیزیکی شناسایی کرد. زمانی که یک نفر خشونت روانی انجام می‌دهد، می‌خواهد تا نفر مقابل احساس بدی داشته و غمگین شود. زمانی که کودکان دیگر خشونت روانی تجربه می‌کنند، کمک بگیر! اگر خشونت روانی تجربه کنی، نزد چه کسی می‌روی؟

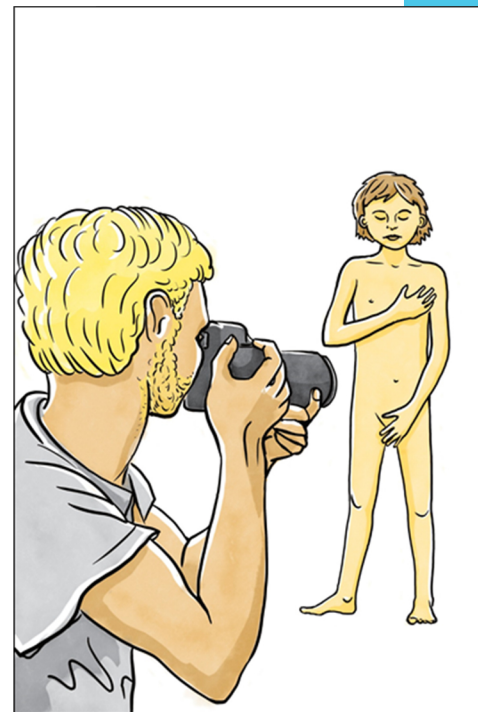




خشونت جنسی

زمانی که کودکان با کودکان دیگری که حدوداً هم سن خود هستند، بدن و اندام تناسلی خود را کاوش کرده و یکدیگر را لمس می‌کنند، اگر همه موافق باشند، مشکلی ندارد. اگر کسی مایل نیست یا مجبور به این کار می‌گردد، این مسئله درست نیست و به عنوان تعدی جنسی در نظر گرفته می‌شود. زمانی که جوان‌های بزرگتر یا بزرگسال‌ها، کودکان را به بدن‌بازی متقاعد یا مجبور می‌کنند، یا اندام‌های تناسلی آنها را لمس کرده یا از آنها عکس می‌گیرند، یا با آنها رابطه جنسی برقرار می‌کنند، این مسئله ممنوع است و به عنوان خشونت جنسی در نظر گرفته می‌شود. تمامی کودکان باید در برابر خشونت جنسی حفاظت شوند! کودکان حق کمک دارند: با یک فرد بزرگسال که به او اعتماد داری، صحبت کن! نهادهایی نیز وجود دارند که وظیفه‌ی آنها، حفاظت از کودکان می‌باشد.

مهمترین شماره تلفن‌های این نهادها را می‌توانی در آخرین کارت بیابی.





خشونت دیجیتال

گاهی وقت‌ها خشونت در اینترنت یا از طریق تلفن نیز اتفاق می‌افتد. برای مثال انسان پیام‌هایی دریافت می‌کند که باعث ترس می‌شوند. یا شخصی تصاویر و ویدیوهای از اندام‌های تناسلی یا رابطه جنسی ارسال می‌کند. یا شخصی در اینستاگرام یا تیک‌تاک توهین‌ها یا آسرابی زنده را منتشر می‌کند. در چنین شرایطی بهترین کار این است که بلافاصله به فردی مورد اعتماد مراجعه کرد. توضیح بده که در اینترنت چه اتفاقی افتاده است! خشونت و توهین‌ها در اینترنت نیز ممنوع می‌باشند! انسان همچنین اجازه ندارد تا برای کودک‌ها تصاویر برهنه ارسال کند یا از آنها بخواهد تا جلوی وب‌کم لباسشان را در بیاورند تا بتواند آنها را ببیند یا از آنها فیلم بگیرد. این مسئله اکیداً ممنوع است!





فرد موردِ اِعتِماَد

یک فرد مورد اعتماد کسی است که انسان به او اطمینان دارد. این افراد می‌توانند والدین، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، معلم‌ها، سرپرست‌ها یا عمه‌ها/خاله‌ها و عموها/دایی‌ها باشند. انسان می‌تواند زمانی که ترس یا نگرانی یا مشکل دارد با افراد مورد اعتماد صحبت کند. همچنین زمانی که انسان خشونت را تجربه می‌کند و نیاز به کمک دارد، می‌تواند به افراد مورد اعتماد مراجعه کند. گاهی وقت‌ها کودکان خشونت را در خانواده خود یا توسط افرادی که آنها را دوست دارند تجربه می‌کنند. این مسئله بسیار سخت است! به همین دلیل مهم است که در بیرون از خانواده نیز افراد مورد اعتمادی وجود داشته باشند که انسان بتواند با آنها صحبت کند.

چه افرادی درون خانواده، افراد مورد اعتماد تو هستند؟
آیا افراد مورد اعتمادی نیز داری که جزو خانواده‌ی تو نباشند؟





أسرار / رازها

آسرار می‌توانند زیبا و هیجان‌انگیز باشند. جالب است که سِرّی را با یک دوست در میان گذاشت. اما بعضی وقت‌ها اسرار همچنین می‌توانند ناخوشایند باشند یا باعث ترس شوند، برای مثال وقتی که انسان به یک سِر مجبور شود. در این صورت احساس بدی دارد و غمگین می‌شود. چنین آسراری می‌توانند باعث دل‌درد و کابوس شوند! اگر چنین سِرّ سختی داری، اجازه داری برای دیگری آن را بازگو کنی! یک فرد مورد اعتماد برای خودت پیدا کن و در مورد آن با او صحبت کن! آیا تا کنون سِرّی زیبا داشته‌ای؟ چه احساسی داشتی؟ آیا آسراری سخت که باعث ترس می‌شوند را می‌شناسی؟





گرفتنِ کمک!

زمانی که خشونت اتفاق می‌افتد، بهترین کاری که انسان می‌تواند انجام دهد، گرفتن کمک است. کودکان هرگز در زمانی که خشونت را تجربه می‌کنند، خودشان مقصر نیستند! اگر خشونت تجربه می‌کنی یا نیاز به کمک داری، مهم است بدانی که به کجا می‌توانی مراجعه کنی. در کنار افراد مورد اعتماد تو، راه‌های دیگری نیز وجود دارند. نهادهایی وجود دارند که در آنها انسان‌هایی کار می‌کنند که از کودکان در برابر خشونت حفاظت می‌کنند. زمانی که خشونت تجربه می‌کنی، تماس بگیر! همچنین اگر اطلاع پیدا می‌کنی که یکی از دوست‌ها خشونت را تجربه می‌کند، می‌توانی به آنجا زنگ بزنی و تقاضای کمک کنی.



- سازمان "Rat auf Draht" با شماره تلفن 147
- تماس اضطراری کودکان (Kindernotruf) با شماره تلفن 116 111
- شماره تماس در نگرانی (Ö3 Kummernummer) با شماره تلفن 116 123
- پلیس 133

تحت شماره 0800 133133 انسان‌هایی که قادر به شنیدن نیستند یا به خوبی نمی‌شنوند می‌توانند از طریق پیامک پلیس را خبر کنند.