



احساس

احساس‌ها نشان می‌دهند که اکنون حالمان چطور است.

انسان‌ها احساس‌های مختلفی دارند.  
آنها می‌توانند غمگین باشند، خوشحال باشند، ترس داشته باشند و خیلی موارد دیگر.

احساس‌ها می‌توانند زیبا یا ناخوشایند باشند.  
گاهی وقت‌ها آنها را در بدنمان احساس می‌کنیم.

ما احساس‌ها را در دیگران هم می‌بینیم.

ما می‌توانیم همچنین در مورد احساس‌ها صحبت کنیم.  
احساس‌ها همیشه یکسان نیستند.  
آنها می‌توانند تغییر پیدا کنند.  
این بسیار عادی است.





خوشحالی

خوشحالی یک احساس زیباست.  
ما احساس سبکی، خوشبختی و سلامتی داریم.

گاهی وقتها خوشحالی را مانند یک هوس  
در شکم یا در سر احساس می‌کنیم.

چیزهای زیادی باعث خوشحالی ما می‌شوند.  
چه چیزی باعث خوشحالی تو می‌شود؟  
دیگران از کجا می‌فهمند که تو خوشحال هستی؟  
خوشحالی خودت را با چه کسی در میان می‌گذاری؟  
آیا تا کنون باعث خوشحالی کسی شده‌ای؟





دوست داشتن

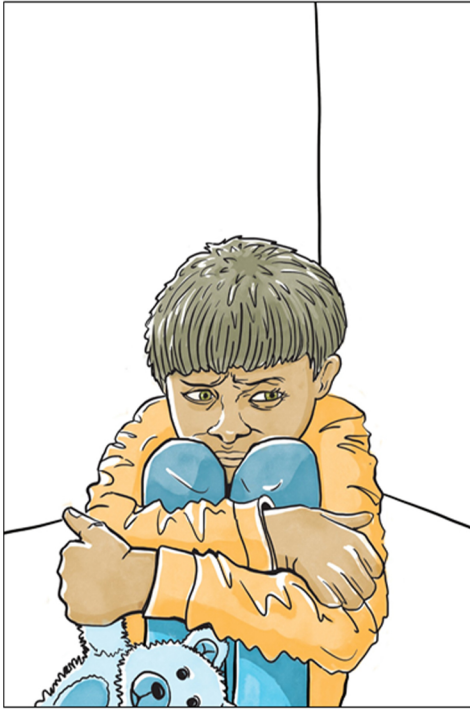
دوست داشتن یک احساس بسیار قوی و خوب بین انسان‌هاست.  
دوست داشتن یعنی، به کسی علاقه‌ی بسیار زیادی داشتن.

دوست داشتن بین انسان‌های مختلفی وجود دارد:  
خانواده، دوست‌ها، شریک‌ها.  
بعضی‌ها موجودات دیگری مانند حیوان‌ها را نیز دوست دارند.

تو چه کسی را دوست داری؟  
چه کسی تو را دوست دارد؟

چه فکر می‌کنی:  
آیا دوست داشتن می‌تواند تغییر کند؟  
آیا دوست داشتن می‌تواند به پایان برسد؟



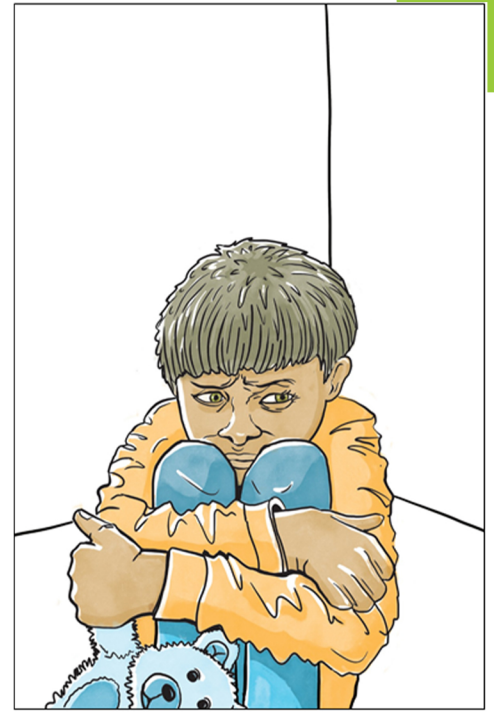


ترس

ترسیدن زیبا نیست.  
کسی که می‌ترسد، احساس ناامنی، کوچکی یا تنّش می‌کند.  
انسان نگران است که اتفاق بدی یُفتد.

انسان‌ها زمانی که می‌ترسند، رفتارهای بسیار مختلفی دارند:  
بعضی‌ها فرار می‌کنند.  
بعضی‌ها جیغ می‌کشند.  
بعضی‌ها گریه می‌کنند.  
بعضی‌ها کاملاً خُشکشان می‌زند.

آیا تا کنون کسی که ترسیده است را دیده‌ای؟  
چه زمانی می‌ترسی؟  
وقتی می‌ترسی، پیش چه کسی می‌روی؟







غيم

غم ما را بسیار سنگین می‌کند.  
انگار یک سنگ در شکم یا در سینه باشد.  
ما وقتی که کسی یا چیزی را از دست داده باشیم، غمگین هستیم.  
مثلاً وقتی کسی فوت کرده باشد.  
یا وقتی کسی به جای دوری رفته باشد.

ما وقتی چیز دیگری را از دست داده باشیم، نیز غمگین هستیم.  
مثلاً وقتی که ما باید خانه‌ی خودمان را ترک کنیم.

در برابر غم، دلداری دادن کمک می‌کند.  
آیا تا کنون کسی را دلداری داده‌ای؟  
برای دلداری دادن به یک نفر، چه کاری می‌توان انجام داد؟

چه چیزی تو را غمگین می‌کند؟  
وقتی غمگین هستی، چه کسی به تو دلداری می‌دهد؟





عصبانیت

عصبانیت یک احساس قوی است.  
ما گاهی وقت‌ها آن را مانند یک موج احساس می‌کنیم.  
بعضی‌ها در عصبانیت دست‌هایشان می‌لرزد.  
بعضی‌ها قرمز می‌شوند.  
بعضی‌ها می‌خواهند با صدای بلند فریاد بزنند.  
برای بعضی‌ها همه چیز بی‌اهمیت می‌شود و فقط می‌خواهند  
عصبانیتشان را خالی کنند.

آیا زمانی که کسی عصبانی می‌شود، متوجه می‌شوی؟  
چگونه می‌توانی کسی را آرام کنی؟

چه چیزی تو را عصبانی می‌کند؟  
اگر عصبانی شوی، چه می‌کنی؟



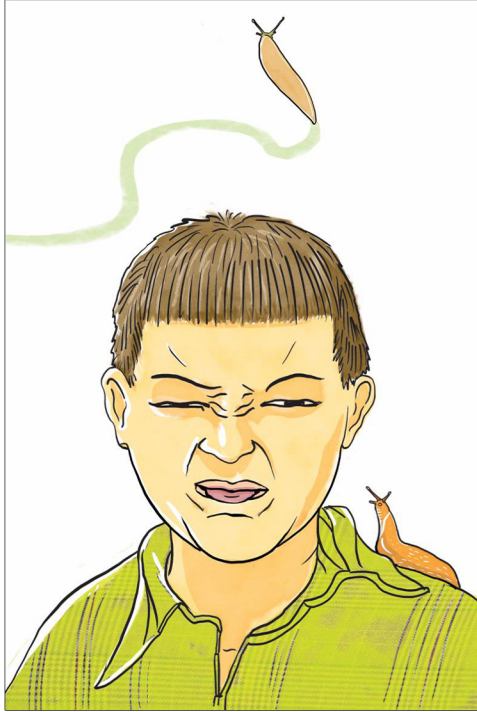


احساس تقصير

احساس تقصیر را زمانی داریم که، از چیزی پشیمان می‌شویم.  
پشیمان شدن یعنی: ما کاری را انجام داده‌ایم و می‌خواهیم که اتفاق  
نیفتاده باشد.  
مثلاً وقتی که چیزی به خاطر ما خراب می‌شود.

این مسئله را می‌توان جبران کرد: در این باره با بزرگسال‌ها صحبت کن.  
شما می‌توانید با هم فکر کنید: چگونه می‌توانی آن را جبران کنی؟  
گاهی وقت‌ها احساس تقصیر می‌کنیم،  
زمانی که به کسی آسیب زده‌ایم،  
زمانی که به کسی توهین کرده‌ایم.  
گاهی وقت‌ها احساس تقصیر می‌کنیم،  
زمانی که قوانین را رعایت نکرده‌ایم.  
مثلاً در مدرسه یا در خانه.  
گاهی وقت‌ها احساس تقصیر می‌کنیم،  
حتی زمانی که هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ایم.  
آیا تا کنون احساس تقصیر کرده‌ای؟  
آیا در مورد آن حرف زده‌ای؟  
زمانی که احساس تقصیر می‌کنی، با چه کسی می‌توانی صحبت کنی؟

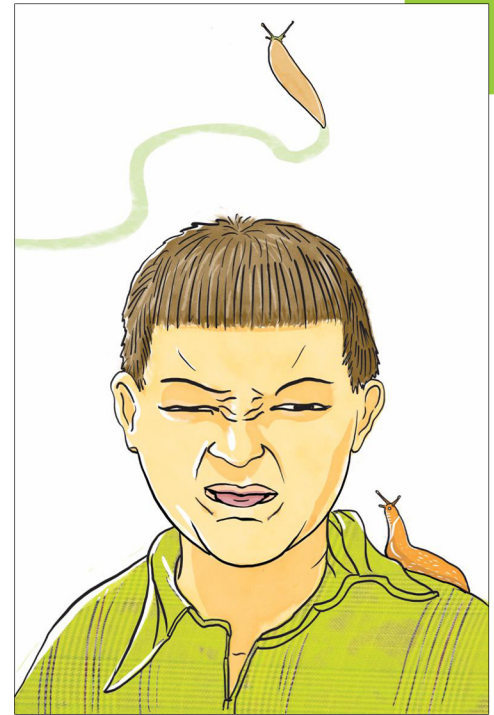




چندِش

چندش یک احساس قوی است.  
چیزهای مختلفی می‌توانند باعث چندش شوند: حیوان‌ها، اشیاء،  
حتی غذا.  
ما نمی‌خواهیم چیزهای چندش‌آور را لمس یا بو کنیم.  
چرک یا کثیفی می‌تواند چندش‌آور باشد.  
بعضی‌ها از حیوان‌ها، مثلاً عنکبوت یا مار، چندششان می‌شود.  
بعضی‌ها حتی از چندش حالشان بد می‌شود.

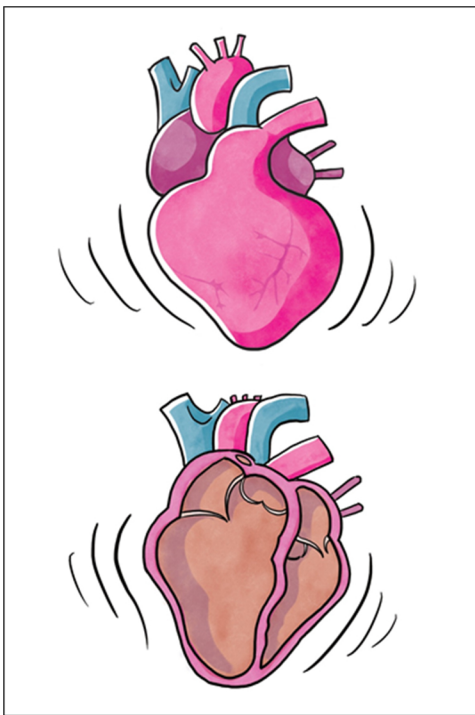
از چه چیزی چندشت می‌شود؟









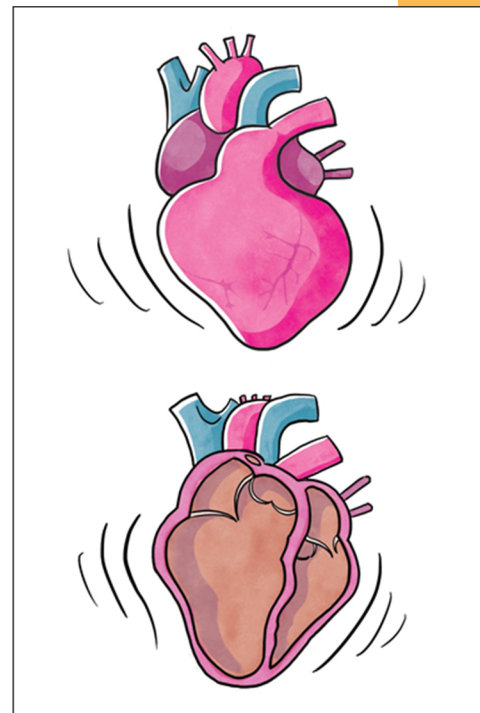


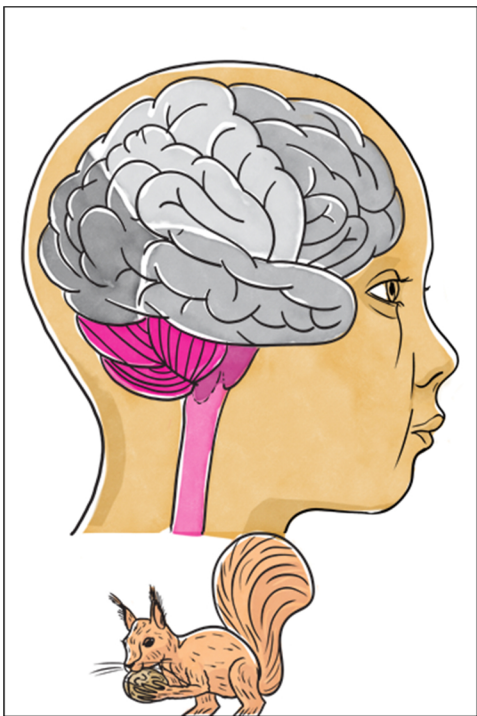
قلب

قلب یکی از اندام است.  
حدوداً به اندازهی مُشتِ توست.  
قلب تا اندازهی زیادی از ماهیچه‌ها تشکیل شده است. درونش خالیست.  
قلب خون را در بدن تلمبه می‌کند.

اینگونه انجام می‌شود: ماهیچه‌ها در قلب خود را جمع می‌کنند.  
و سپس مجدداً باز می‌شوند.  
می‌گویند: قلب می‌تپد/ضربان می‌زند.

در مچ دست می‌توانی ضربان قلب را حس کنی.  
زمانی که کاملاً ساکت باشی و به درون خودت گوش دهی، نیز می‌توانی  
آن را حس کنی.





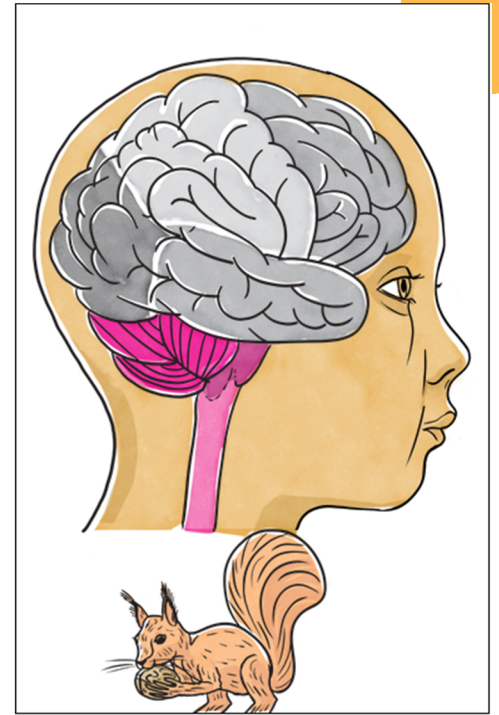
مغز

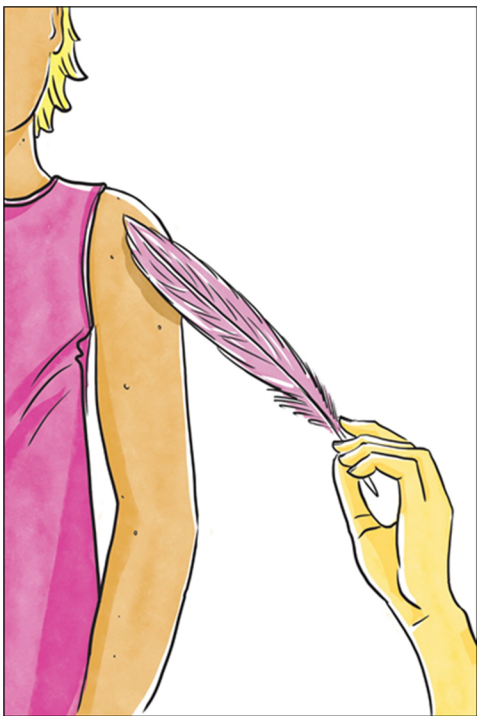
مغز یکی از اندام است.  
مغز شبیه به یک گردو است، فقط خیلی بزرگتر.

مغز مانند یک آپرکامپیوتر است: تمام اندامهای بدن را هدایت می‌کند.  
در مغز افکار و احساس ما تشکیل می‌شوند.  
توسط مغز ما می‌توانیم صحبت کنیم و یاد بگیریم.

پس مغز برای ما بسیار مهم است.  
به همین دلیل از آن به صورت ویژه حفاظت می‌کنیم، مثلاً در زمان  
دوچرخه‌سواری.

می‌دانی، چگونه؟



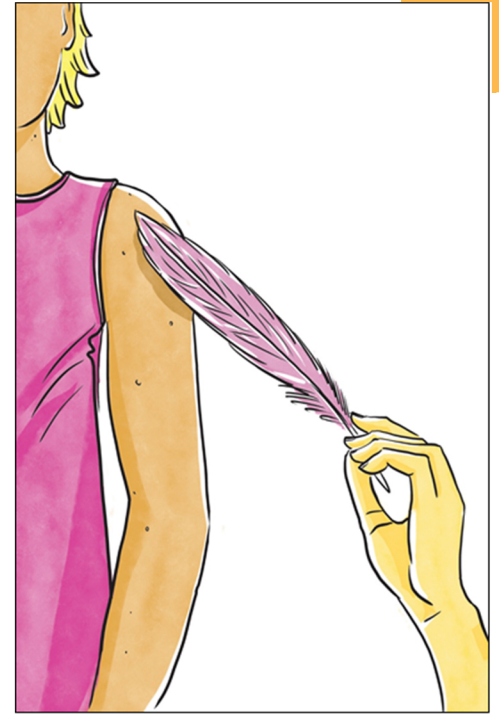


پوست

پوست بزرگترین اندامِ بدن است.  
پوست از بدن در برابر دنیای بیرون حفاظت می‌کند.

پوست همچنین یک اندام حسی می‌باشد.  
پوست بسیار حساس است.  
ما حتی کوچکترین لمس‌ها را روی پوست حس می‌کنیم.  
ما نوازش، درد یا همچنین سرما را روی پوست حس می‌کنیم.  
بعضی‌ها دوست دارند تا به آرامی لمس شوند. مثلاً با یک پَر.  
بعضی دیگر با این کار بیش از حد قلقلک می‌شوند.

ما باید از پوست در برابر خورشید حفاظت کنیم.  
و ما باید از پوست زمانی که خُشک است مراقبت کنیم.  
می‌دانی، چگونه؟







حِس

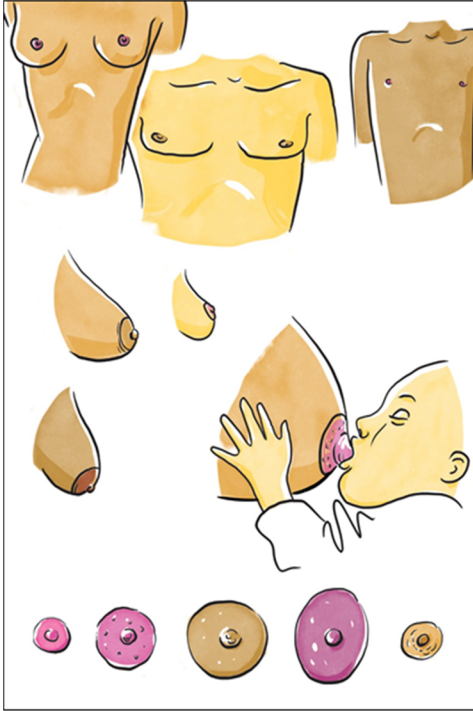
ما پنج اندام حسی داریم:  
بینی، گوش‌ها، چشم‌ها، پوست، دهان.

- با بینی بو می‌کشیم.
- با گوش‌ها می‌شنویم.
- با چشم‌ها می‌بینیم.
- با پوست لمس و حس می‌کنیم.
- با دهان می‌چشیم.

ما به اندام‌های حسی احتیاج داریم تا جهان را تجربه کنیم.

گاهی وقت‌ها، همه‌ی حس‌ها به یک اندازه خوب عمل نمی‌کنند.  
کدام حس تو قویترین است؟  
ضعیفترین حس تو کدام است؟



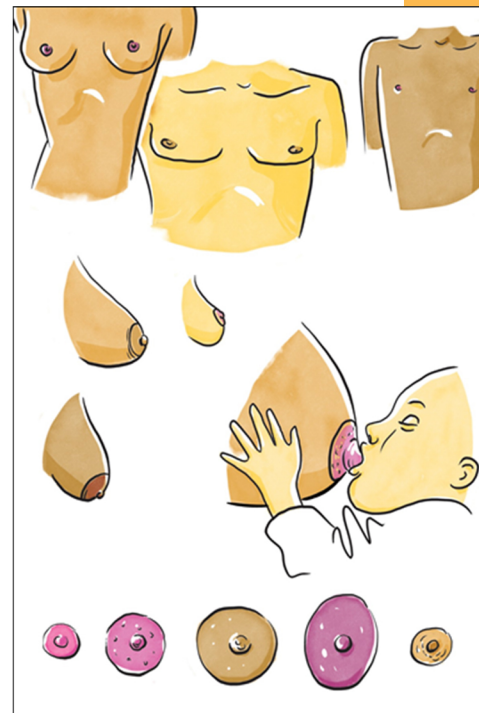


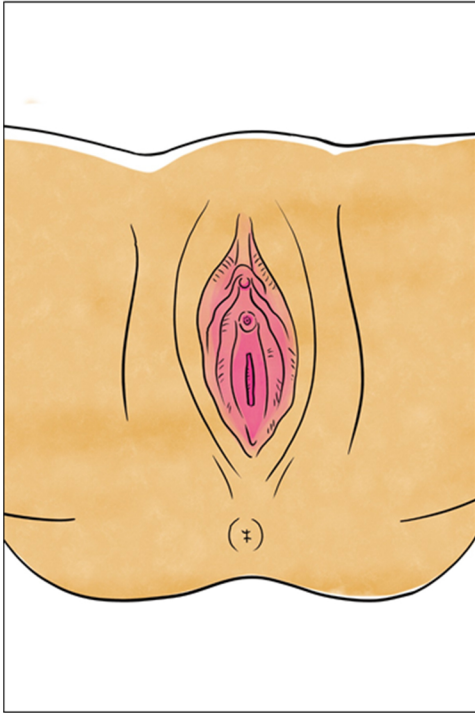
نوکی پستان

نوکِ پستان در وسط پستان قرار دارد.  
نوک پستان‌ها نسبت به بقیه‌ی پوست رنگی تیره‌تر دارند.  
دورِ نوکِ پستان‌ها، هاله‌ی پستان وجود دارد.

تمامی پستانداران دارای نوکِ پستان می‌باشند.  
انسان‌ها نیز جزو پستانداران می‌باشند.

نوزادان نوکی پستان مادرشان را می‌مکند.  
از این طریق آنها شیر مادر را گرفته و می‌توانند رُشد کنند.



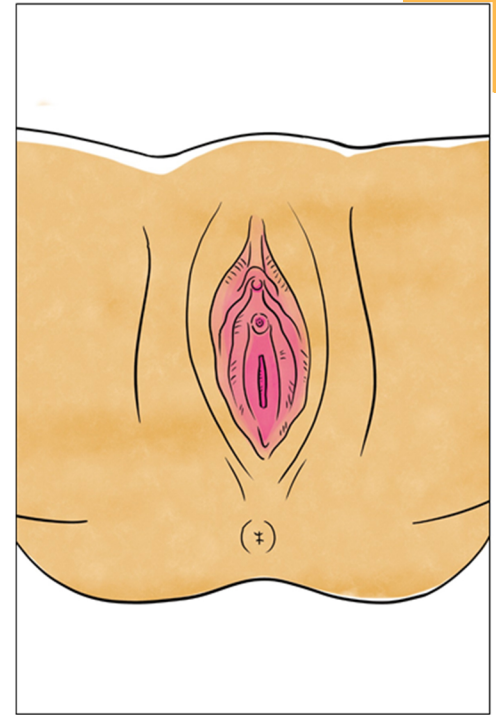


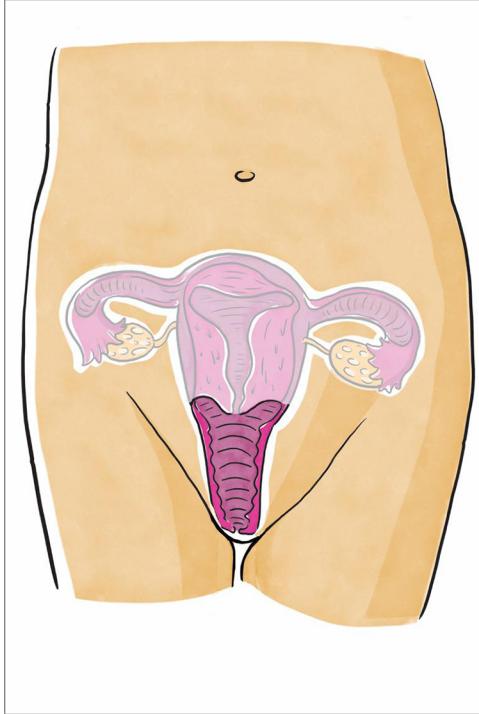
فَرْج / وولوا

فَرْج یک اندام تناسلی است. خانم‌ها یک فرج دارند.  
جای فَرْج در زیر شکم، وسط پاها می‌باشد.  
فرج از لب‌های درونی و بیرونی فَرْج تشکیل شده است.

کاملاً در بالا نوک کلیتوریس/چوچوله وجود دارد. به نوک کلیتوریس،  
کُلاهک هم می‌گویند.  
کُلاهک با یک غُلقه/چین پوستی حفاظت می‌گردد.  
زمانی که کلیتوریس لمس شود، ممکن است هوسای ایجاد شده و حس  
خوبی داشته باشد.  
کلیتوریس بسیار حساس است.  
اما کلیتوریس بسیار بزرگتر از فقط یک نوک است.  
کلیتوریس به میزان زیادی به درون بدن می‌رود.

وسط دو لب درونی فرج، دو دهان وجود دارند:  
دهانه واژن/مِهَبَل و دهانه مجرای ادراری  
از طریق دهانه مجرای ادراری، ادرار بیرون می‌آید.  
پشت فرج، بین قسمت راست و چپ باسن، سوراخ باسن قرار دارد.  
که به آن آنوس/retfA هم می‌گویند.



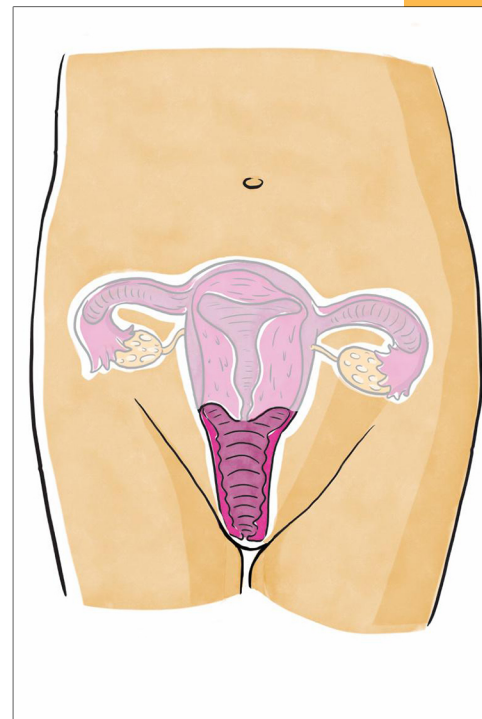


واژن/مَهَبَل

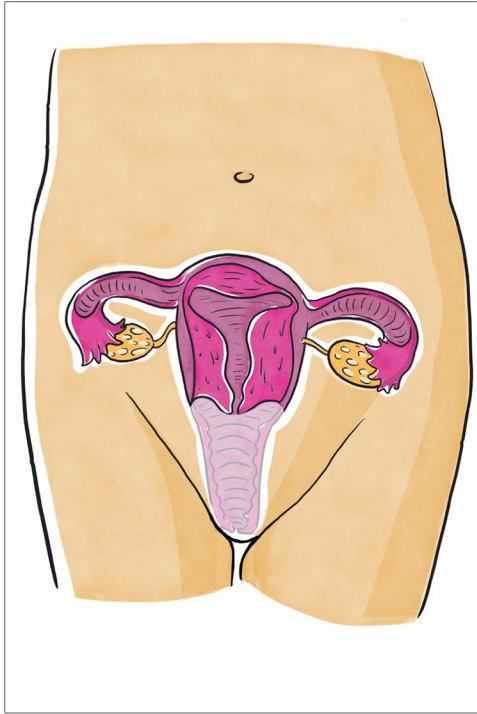
واژن یک لغت لاتین است.  
به آلمانی به آن (Scheide) می‌گویند.  
واژن یک لوله است. واژن از ماهیچه‌ها تشکیل شده است.  
واژن بسیار کشسان است.  
این مسئله مهم است، چون از طریق واژن بچه‌ها به دنیا می‌آیند.

واژن از فرج در بیرون به رحم در درون بدن راه می‌یابد.

از طریق واژن اسپرم‌های مردانه به رحم می‌رسند.  
از طریق واژن عادت ماهانه و ترشحات واژن نیز بیرون می‌آیند.







رَحِم

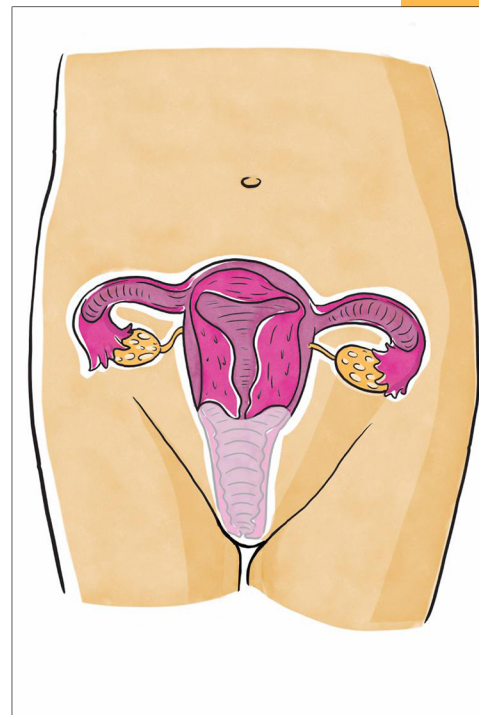
رحم یکی از اندام در شکم دخترها و خانم‌ها است.  
بیشتر رحم از ماهیچه‌ها تشکیل شده است.  
رحم مانند یک گلابی وارونه است.

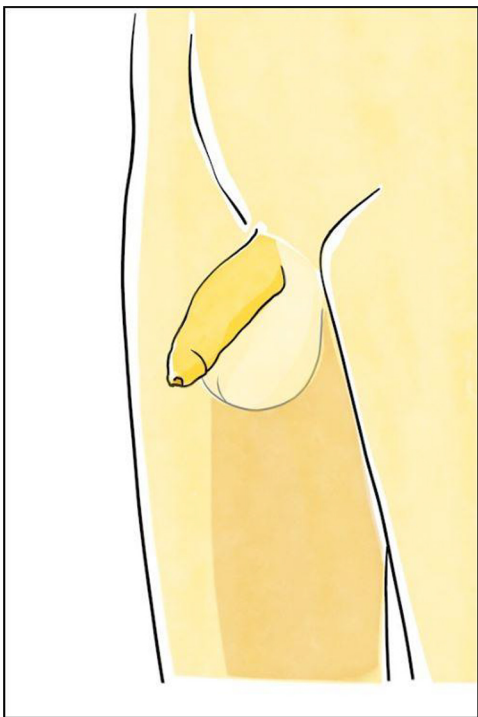
سمت راست و چپ رحم، لوله‌های رحم وجود دارند.  
آنها رحم را به تخمدان‌ها متصل می‌کنند.  
در تخمدان‌ها، سلول‌های تخمک رشد می‌کنند.

یک سلول تخمک لازم است تا، یک بچه به وجود آید.

زمانی که خانم حامله است، بچه در رحم رشد می‌کند.  
در زمان تولد، ماهیچه‌های رحم، بچه را از طریق واژن به سمت دنیا  
فشار می‌دهند.  
اینگونه یک بچه متولد می‌شود.

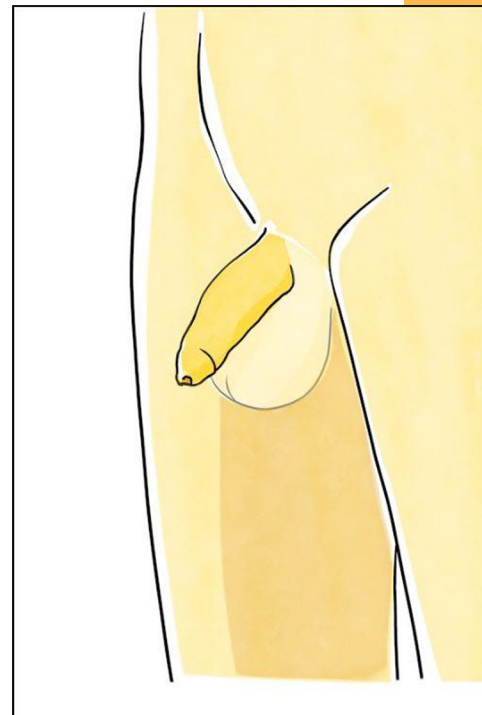
آیا تا کنون یک بچه را در بغل گرفته‌ای؟

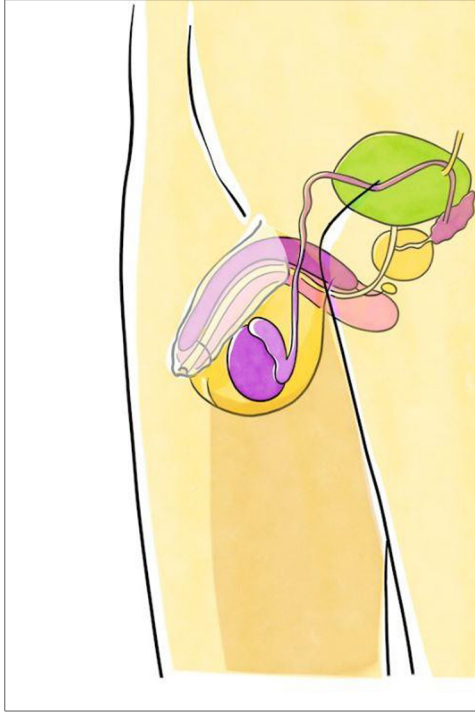




آلَتِ نَرِي

آلت نری یک اندام تناسلی است. آقاها یک آلت نری دارند.  
نوک آلت نری، کُلاهک نامیده می‌شود.  
کلاهک بسیار حساس است.  
زمانی که کُلاهک لمس شود، ممکن است هَوَسی ایجاد کرده و حس خوبی داشته باشد.  
کُلاهک با یک پیش‌پوست حفاظت می‌گردد.  
انسان می‌تواند پیش‌پوست را به سمت جلو و عقب هل بدهد.  
این مسئله در زمان شُستن مهم است: اینگونه می‌توانی آلت نری را به خوبی تمیز کنی.  
گاهی وقت‌ها پیش‌پوستِ دور کُلاهک بسیار تنگ است.  
این مسئله را می‌توان با یک عمل جراحی کوچک برطرف کرد.  
در نوک کلاهک، دهانه‌ی مجرای اِدراری قرار دارد.  
از این طریق اِدرار خارج می‌شود.  
در زیر آلت نری، کیسه بیضه قرار دارد.  
در این کیسه، بیضه‌ها وجود دارند.  
پُشتِ آلت نری و بیضه‌ها، بین قسمت راست و چپ باسن، سوراخ باسن قرار دارد.



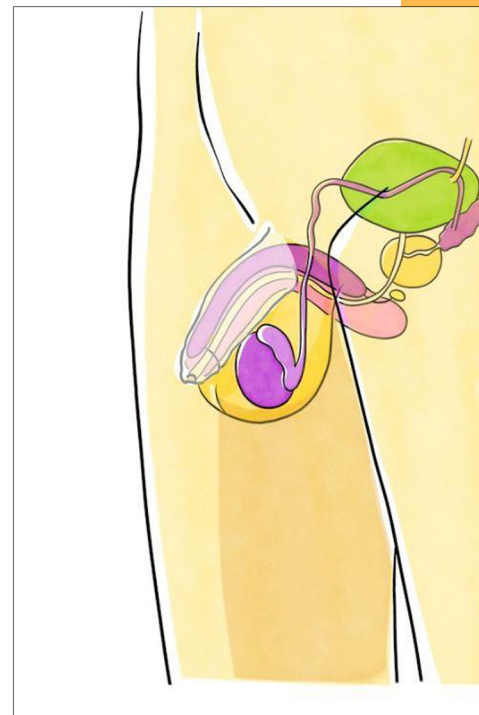


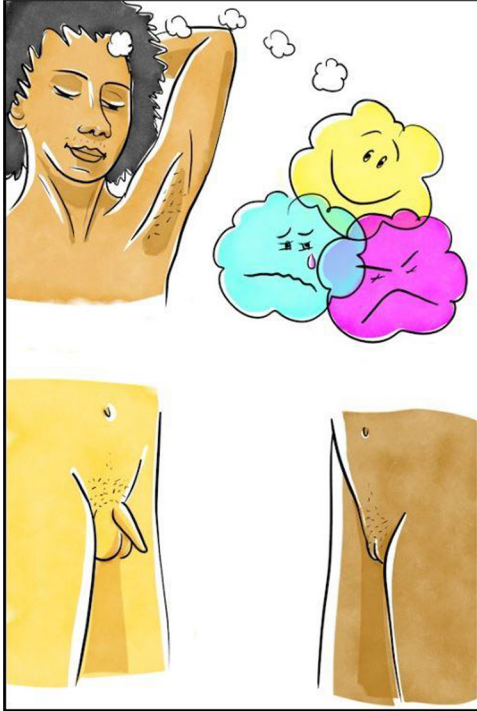
بيضهها

در زیر آلت نری، کیسه بیضه آویزان است. درون این کیسه، بیضه‌ها هستند. آنها بیضی شکل بوده و حدوداً اندازه‌ی یک آلو هستند. اغلب یکی از آنها از دیگری بزرگتر است. در بیضه‌ها، اسپرم تولید می‌گردد. بعضی‌ها به اسپرم، منی نیز می‌گویند. اسپرم لازم است تا یک بچه به وجود آید.

آقاها نیز اندام‌های تناسلی داخلی دارند: آپ‌خایه، لوله‌های منی‌بر، پروستات و مجرای ادراری-منی از طریق مجرای ادراری-منی، ادرار از مثانه بیرون می‌آید. و مایع منی بیرون می‌آید.

در آلت نری، سه بافت برای سَق کردن وجود دارند. آنها اینگونه نامیده شده‌اند، چون برآمده می‌شوند. این مسئله گاهی وقت‌ها بدون دلیل اتفاق می‌افتد. و زمانی که یک آقا از لحاظ جنسی تحریک شده باشد، نیز اتفاق می‌افتد. در این صورت، این بافت‌ها با خون پُر می‌شوند. و اینگونه آلت نری، سفت و سخت می‌شود. به این مسئله، نعوظ می‌گویند. یک بافت در زیر، نزدیک مجرای ادراری است. دو بافت در بالا، در آلت نری هستند.





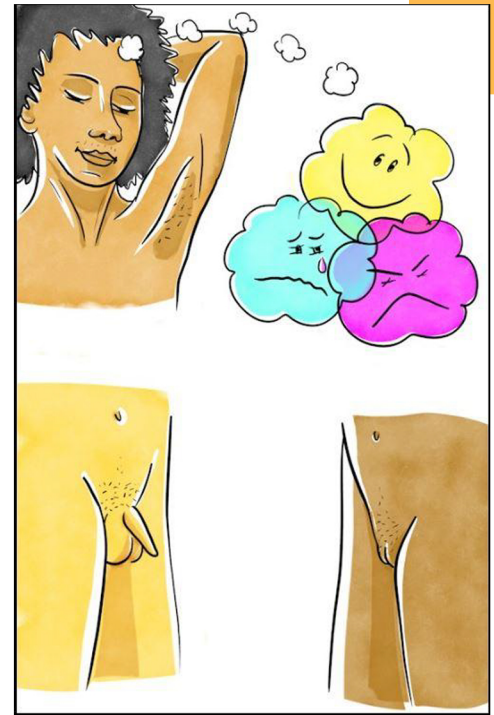
بلوغ/ Pubertät

Pubertät یک لغت لاتین است.  
این لغت به معنی بلوغ/بلوغ جنسی می‌باشد.

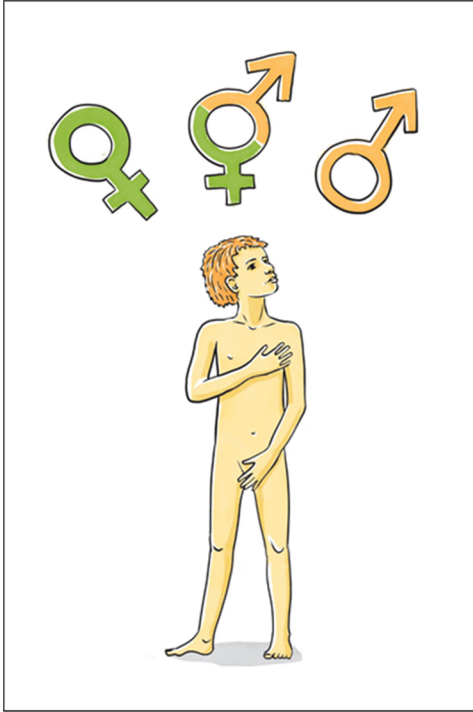
در انسان‌ها، بلوغ چند سال طول می‌کشد.  
طی بلوغ، کودکانها تبدیل به بزرگسالها می‌شوند.

بلوغ زمانی که انسان 12 یا 13 سال دارد، آغاز می‌شود.  
در بعضی‌ها زودتر و در بعضی‌ها دیرتر.  
بدن بزرگ می‌شود:  
آقاها می‌توانند بچه به وجود بیاورند.  
خانمها می‌توانند بچه به دنیا بیاورند.

اما فقط بدن تغییر نمی‌کند.  
خیلی از جوانها، احساسهای قوی دارند: عصبانیت، غم، شادی  
بعضی وقتها، احساسها خیلی سریع عوض می‌شوند.  
بعضی از جوانها دیگر با والدین کنار نمی‌آیند.  
گاهی وقتها شخصیت نیز تغییر می‌کند.



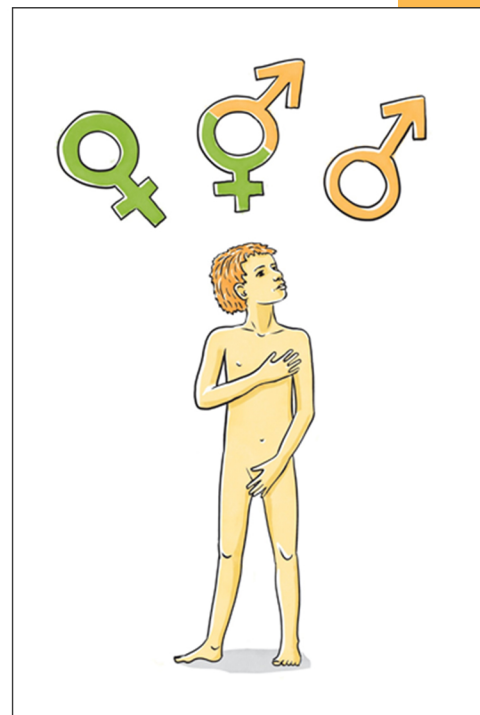


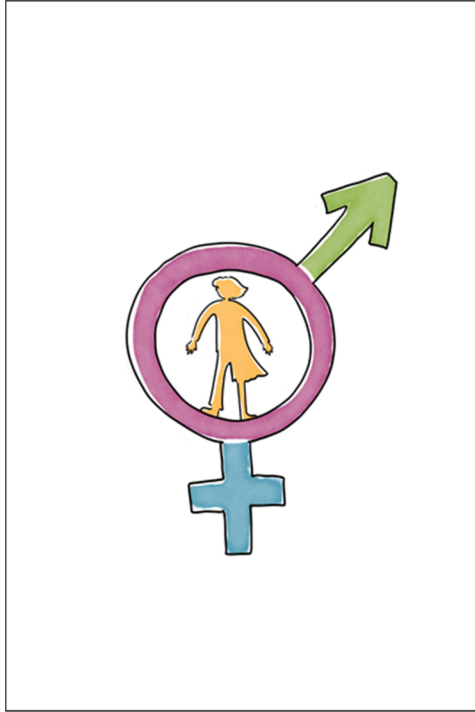


جنس

برای جنس یک بچه، کروموزوم‌ها مهم هستند. کروموزوم‌ها، ذرات ریزی در هر سلول بدن هستند. آنها در اسپرم‌ها و سلول‌های تخمک نیز وجود دارند.

زمانی که یک آقا و یک خانم رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کنند، گاهی وقت‌ها اسپرم‌های مردانه به سلول‌های تخمک زنانه برخورد می‌کنند. در این صورت ممکن است که آن دو با یکدیگر ترکیب شوند. این مسئله، لقاح نامیده می‌شود. در این بین جنس نیز تعیین می‌گردد. در اسپرم‌ها، یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y وجود دارند. در سلول تخمک دو کروموزوم X وجود دارند. اگر یک کروموزوم X در سلول اسپرم به یک سلول تخمک برخورد نماید: یک بدن زنانه تشکیل می‌شود. اگر یک کروموزوم Y در سلول اسپرم با یک سلول تخمک برخورد نماید: یک بدن مردانه تشکیل می‌شود. گاهی وقت‌ها هم به گونه‌ای دیگر است: فقط یک کروموزوم وجود دارد یا بعضی وقت‌ها حتی سه کروموزوم. هورمون‌ها نیز در این بین مهم هستند. در این صورت گاهی وقت‌ها جنس، به وضوح، مردانه یا زنانه نمی‌باشد.





Intergeschlecht/

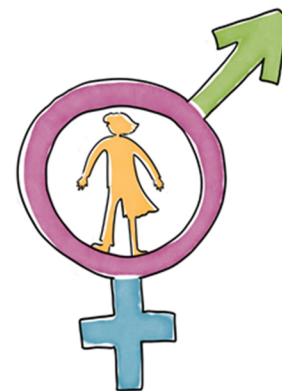
پیناجنس

غت "پینا (Inter)" به معنای "وسط" می‌باشد.  
تمامی بچه‌ها به عنوان به وضوح دختر یا به وضوح پسر به دنیا نمی‌آیند.  
بعضی وقت‌ها این بچه‌ها، اندام‌های تناسلی دخترها و پسرها را دارا می‌باشند.

گاهی وقت‌ها اندام‌های تناسلی داخلی با  
اندام‌های تناسلی بیرونی هم‌خوانی ندارند.  
این مسئله پیناجنسی نیز نامیده می‌شود.

اغلب این اتفاق نمی‌افتد که، بچه‌ها پیناجنسی متولد شوند.  
این یک مسئله‌ی ویژه است!

آیا فردی را می‌شناسی که، پینا باشد؟





دخترها

اندام‌های تناسلی دخترها، اندام‌های زیر هستند:  
قَرچ، کلیتوریس، واژن، رحم و تخمدان‌ها  
زمانی که دخترها بزرگ می‌شوند، به آنها خانم می‌گویند.

بعضی وقت‌ها مردم فکر می‌کنند: دخترها باید به گونه‌ای خاص باشند.  
برای مثال: چه ظاهری باید داشته باشند.  
چه کاری باید انجام دهند.  
چه کاری را نباید انجام دهند.

آیا تا کنون این مسئله را شنیده یا دیده‌ای؟

آیا دخترهایی که شباهت بیشتری به یکدیگر دارند را می‌شناسی؟  
آیا دخترهایی که بسیار متفاوت هستند را می‌شناسی؟  
چه چیزی در دخترها برای تو ویژه است؟





پسرہا

اندام‌های تناسلی پسرها، اندام‌های زیر هستند:  
آلتِ نَرّی، بیضه‌ها، آپی‌خایه، لوله‌های منی‌بَر و پروستات.  
پروستات مهم است تا منی تشکیل شود.

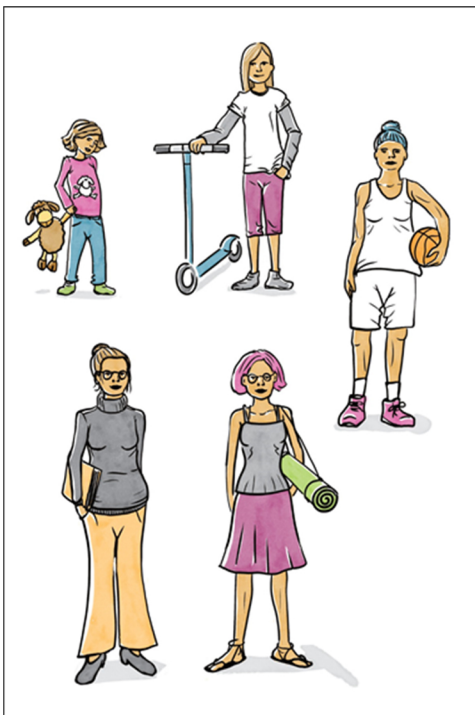
زمانی که پسرها بزرگ می‌شوند، به آنها آقا می‌گویند.

بعضی وقت‌ها مردم فکر می‌کنند: پسرها باید به گونه‌ای خاص باشند.  
برای مثال: چه ظاهری باید داشته باشند.  
چه کاری باید انجام دهند.  
چه کاری را نباید انجام دهند.

آیا پسرهایی که شباهت بیشتری به یکدیگر دارند را می‌شناسی؟  
آیا پسرهایی که بسیار متفاوت هستند را می‌شناسی؟  
چه چیزی در پسرها برای تو ویژه است؟





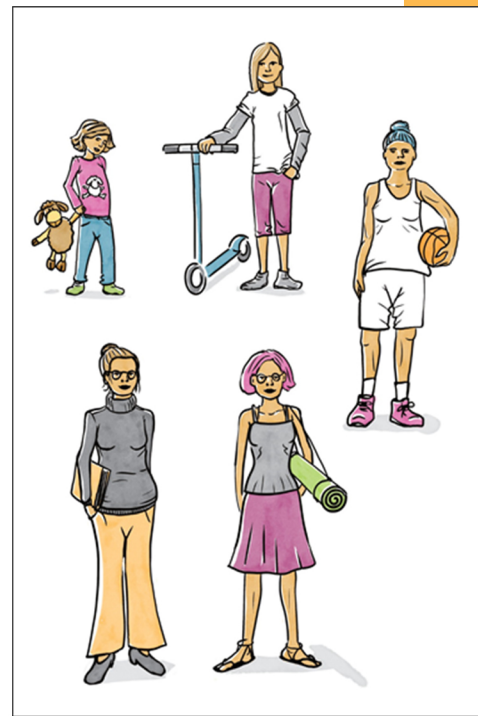


وقتی که بزرگ شوم

زمانی که بزرگتر می‌شوی و رشد می‌کنی، خیلی چیزها تغییر می‌کنند.  
از مهدکودک به مدرسه می‌روی.  
پس از مدرسه، یک شغل یاد می‌گیری یا به دانشگاه می‌روی.  
همیشه چیزی در حال تغییر است و تو دارای وظایف جدیدی می‌شوی.

بدن تو نیز به همین ترتیب تغییر پیدا می‌کند.  
ابتدا یک نوزاد هستی، سپس یک خردسال،  
یک کودک مدرسه‌ای، یک جوان  
تا بزرگ شوی.  
بدن تو تا کنون چه تغییری پیدا کرده است؟

چه چیز دیگری تغییر کرده است؟  
آیا غذای محبوبت عوض شده است؟  
آیا بازی‌های دیگری را دوست داری؟





بچه دار شدن: یک بچه  
اینگونه به وجود می آید

زمانی که دو جوان یا انسان بزرگسال عاشق یکدیگر هستند و با هم رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کنند، بچه به وجود می‌آید. به رابطه‌ی جنسی، ارتباط جنسی نیز می‌گویند.

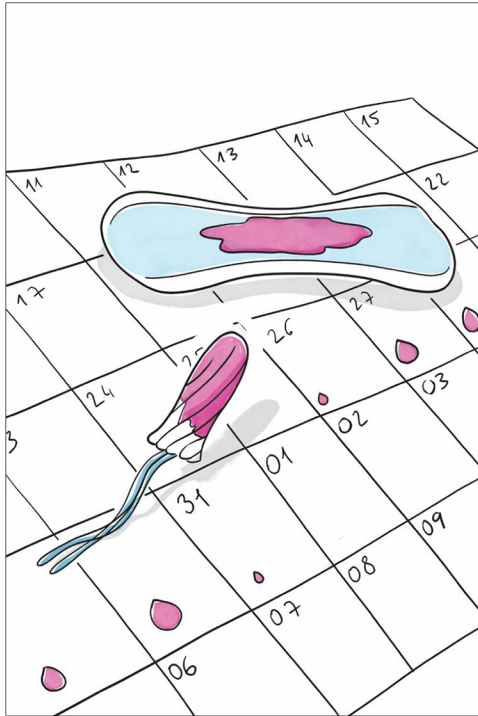
در ارتباط جنسی، مَنی آقا از طریق آلت نری به واژن خانم راه می‌یابد. در مَنی، اسپرم‌ها نیز وجود دارند. زمانی که این اسپرم‌ها به یک سلول تخمک برخورد کنند، می‌تواند یک بچه به وجود آید.

سلول‌های تخمک در تخمدان‌های خانم رشد می‌کنند. سپس بچه در رحم رشد می‌کند. پس از حدوداً ۹ ماه به اندازه‌ی کافی بزرگ شده است. سپس به دنیا می‌آید.

خیلی از بچه‌ها از طریق واژن به دنیا می‌آیند. بعضی از آنها توسط یک جراحی در شکم به دنیا می‌آیند. به این کار، سِزارین می‌گویند.

آیا خانواده‌هایی را می‌شناسی که بچه داشته باشند؟





قاعدگی: عادت ماهانه

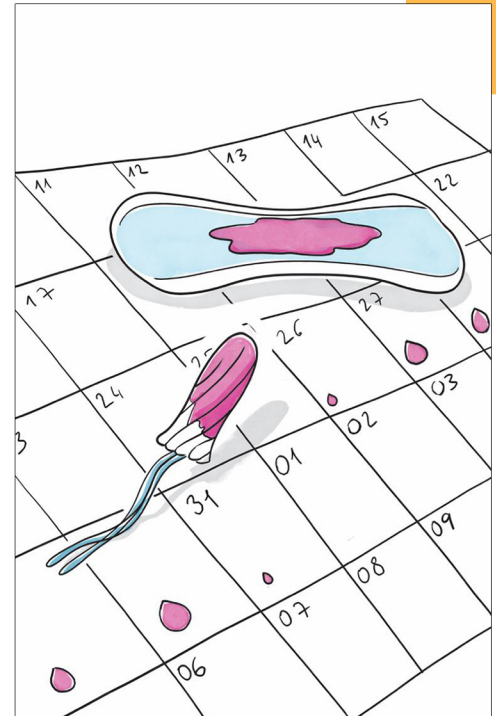
دخترها از زمان بلوغ دچار قاعدگی می‌شوند.  
به قاعدگی، عادت ماهانه یا پریود نیز می‌گویند.

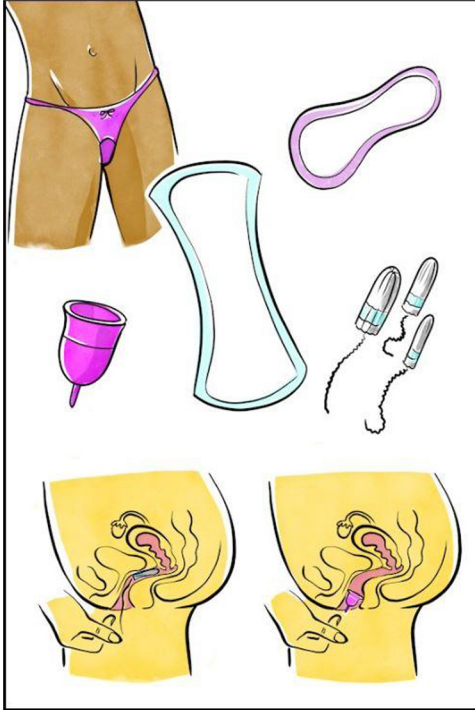
حدوداً یک بار در ماه در دخترها یک سلول تخمک در تخمدان بالغ می‌گردد. رحم یک غشاء مخاطی زخیم می‌سازد. در این زمان، سلول تخمک می‌تواند با یک سلول اسپرم بارور شود. در این صورت امکان دارد یک بچه به وجود آید.

اگر بچه‌ای به وجود نیاید، در خانم قاعدگی ایجاد می‌شود. در این بین سلول تخمک از بدن بیرون می‌رود. در این صورت غشاء مخاطی در رحم نیز لازم نمی‌باشد. هر دو از طریق واژن از بدن بیرون می‌آیند. چون غشاء مخاطی نیز از خون تشکیل شده است، به آن عادت/خونریزی ماهانه می‌گویند. لغت لاتین آن Menstruation/قاعدگی می‌باشد. عادت ماهانه بین 3 تا 6 روز طول می‌کشد.

حتی به دلیل خونریزی: قاعدگی، آسیب یا بیماری نمی‌باشد.  
این مسئله بسیار عادی است.

آیا دخترها یا خانم‌هایی را می‌شناسی که قاعدگی دارند؟





آقلام قاعدگی

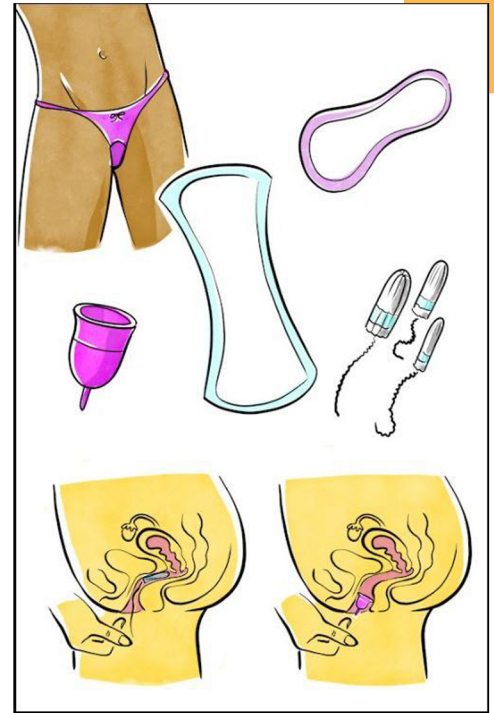
زمانی که دخترها و خانم‌ها، در عادت ماهانه هستند،  
از چیزهای مختلفی استفاده می‌کنند،  
تا خون را بگیرند/جمع‌آوری کنند.

نوارهای بهداشتی یا شورت‌های مخصوص قاعدگی وجود دارند که خون  
را بیرون از بدن می‌گیرند.

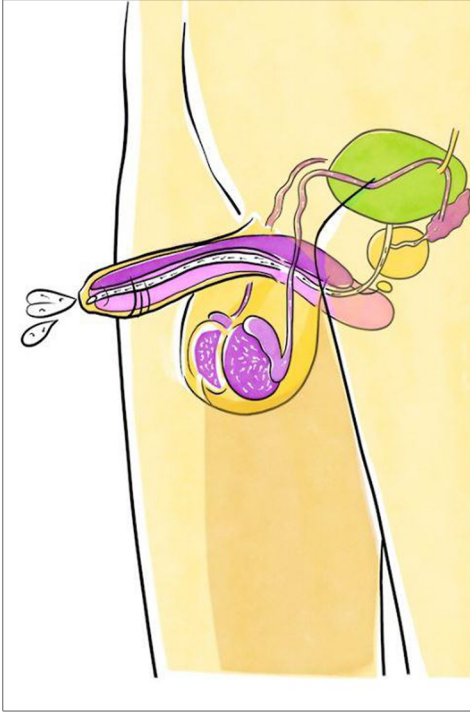
چیزهایی نیز وجود دارند که، خون را درون بدن جمع‌آوری می‌کنند.  
تامپون‌ها و کاپ‌های قاعدگی از این نوع هستند.  
آنها خون را در واژن جمع‌آوری می‌کنند/می‌گیرند.

هر دختر و هر خانم از آن نوعی استفاده می‌کند،  
که برایش راحت‌ترین است.

آیا تمامی این کالاها را می‌شناسی؟  
آیا بعضی از آنها را تا کنون دیده‌ای؟





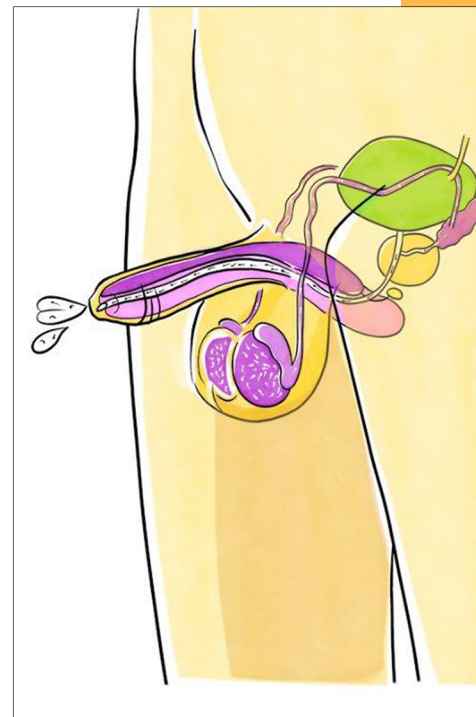


إِنزَال

در زمان بلوغ خیلی چیزها تغییر می‌کنند.  
بدن وظیفه‌های جدیدی پیدا می‌کند:  
پسرها بعضی وقت‌ها دچار انزال می‌شوند.  
این مسئله مانند یک تست برای آلت نری است.

در این بین آلت نری سفت شده و منی بیرون می‌آید.  
این مسئله بدون اینکه انسان متوجه شود نیز اتفاق می‌افتد.  
برای مثال در شب  
این مسئله مانند یک امتحان برای ارتباط جنسی است.  
چرا که در آن زمان باید آلت نری سفت شود.

یک لکه‌ی خیس در تخت در اول صبح می‌تواند انزال باشد.  
این مسئله بسیار عادی و مهم است که، اتفاق بیفتد.  
چیزی نیست که انسان بخاطرش خجالت بکشد.





نوازش کردن و لمس  
کردنِ خود

وقتی خودمان را نوازش و لمس می‌کنیم، اغلب خوشایند است.  
لمس کردن اندام‌های تناسلی، نیز می‌تواند زیبا باشد.

کودک‌ها اغلب کنجکاو هستند تا ببینند ظاهر اندام تناسلی دیگران چگونه است.

اندام‌های تناسلی جزوی از حریم خصوصی یک انسان هستند.  
یعنی: تمامی انسان‌ها اجازه دارند تا شخصاً تعیین کنند که دیگران اجازه دارند تا اندام‌های تناسلی آنها را ببینند یا لمس کنند یا نه.  
این مسئله طبیعتاً برای کودکان نیز همینطور است.

حریم خصوصی همچنین به این معنی است که:  
ما اندام‌های تناسلی خود را در خیابان، در مدرسه یا جایی که انسان‌های زیادی هستند، نشان نمی‌دهیم. چون این کار، برای بعضی‌ها شرم‌آور است. ما رعایت حال این آنها را می‌کنیم.  
ما به اتاق خودمان یا یک گوشه‌ی دنج می‌رویم.





نوازش کردن و لمس  
کردن دیگران

اغلب زیباست که، لمس شویم و نوازش شویم.  
اگر حوصله‌ی این کار را نداری، همیشه اجازه داری تا بگویی!

دست یکدیگر را گرفتن، بغل کردن، در آغوش گرفتن و بوسیدن:  
انجام دادن این کارها با دیگران زیباست.  
مهم این است: از فرد مقابل سؤال کن که آیا او نیز تمایل دارد یا نه.  
چون نوازش کردن و لمس کردن باید همیشه داوطلبانه باشد.

اگر فرد مقابل تمایلی به نوازش شدن ندارد،  
رعایت حال او را بکن و دست بردار.  
این مسئله در مورد بغل کردن، بوسیدن یا هر گونه لمس کردنِ دیگر نیز  
می‌باشد.

اگر تمایل به آغوش یا ناز و نوازش نداری، اجازه داری تا "نه" بگویی!





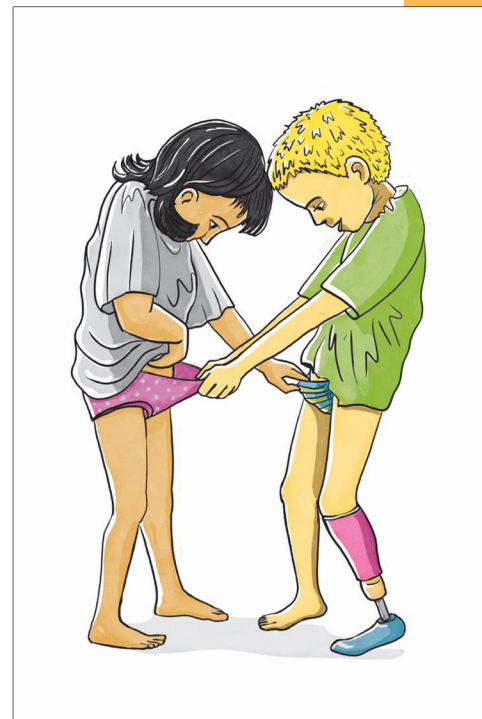
کشف کردنِ بدن

کودک‌ها کنجکاو هستند.  
آنها همه چیز را به دقت بررسی می‌کنند.  
همچنین بدن خودشان و بدن دیگران را.  
آنها می‌خواهند تا بدانند، همه چیز دقیقاً چگونه به نظر می‌رسد.  
و همه چیز چگونه عمل می‌کند.  
به این کار، دکتربازی یا بدن‌بازی نیز می‌گویند.

در این کار نیز قوانینی وجود دارند. مهم‌ترین قانون این است:  
همه داوطلبانه شرکت می‌کنند.  
هر کودک اجازه دارد تا خودش تعیین کند.

آیا کسی این قانون را رعایت نمی‌کند؟ در این صورت یک بزرگسال را  
بیاور.

با چه کسی می‌توانی در مورد دکتربازی صحبت کنی؟







قوانین بدن‌بازی یا  
دکتربازی

● هیچ کس مجبور نیست بازی کند.  
هر کودک اجازه دارد تا خودش تصمیم بگیرد.

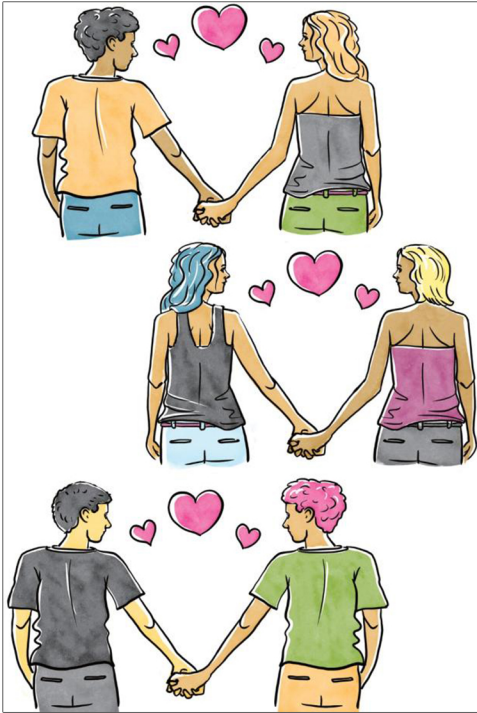
● سِنّ تمامی کودک‌ها باید حدوداً یکسان باشد.  
یعنی: کودک‌های مهدکودک با هم بازی می‌کنند.  
کودک‌های مدرسه‌ای با هم بازی می‌کنند.  
جوان‌ها با جوان‌ها و بزرگسال‌ها با بزرگسال‌ها بازی می‌کنند.  
جوان‌های بزرگتر و بزرگسال‌ها باید از این مسئله آگاه باشند.

● اگر یک کودک، دیگر تمایلی به ادامه ندارد، اجازه دارد تا فوراً بس کُند.  
هیچ کسی اجازه ندارد تا به ادامه دادن مجبور کند.

● هیچ وسیله‌ای را در دهان، بینی، گوش‌ها، دهانه‌ی واژن یا باسن فرو  
نکنید! این مسئله می‌تواند خطرناک باشد. با این کار امکان دارد، یک  
آسیب صورت گیرد. دیدن و دست زدن ایرادی ندارد. پس از آن شستن  
دست‌ها را فراموش نکنید.

● کمک گرفتن به معنی لُو دادن نیست! اگر کسی قوانین را رعایت نمی‌کند:  
از یک فرد مورد اعتماد کمک بگیرید!





عشق

اکثر آقاها عاشق خانمها می‌شوند.  
و اکثر خانمها عاشق آقاها می‌شوند.  
به این کار، دِگِرِجنس‌گرایی می‌گویند.

اما خانمهایی نیز وجود دارند که، عاشق خانمها هستند.  
و آقاهایی که عاشق آقاها هستند.  
به این کار، هَم‌جنس‌گرایی می‌گویند.  
بعضی‌ها عاشق خانمها و آقاها می‌شوند.  
به این کار، دوِجنس‌گرایی می‌گویند.

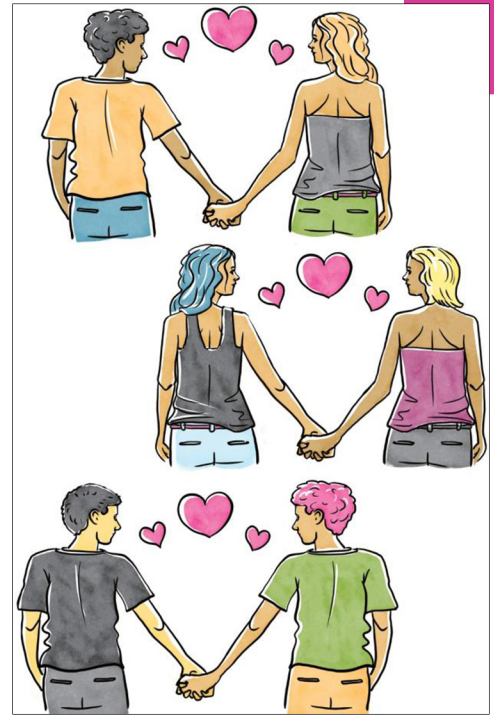
آیا تا کنون عاشق شده‌ای؟

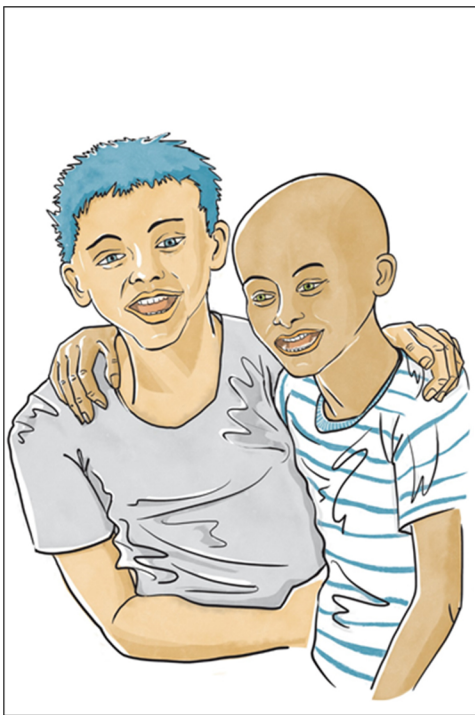
چه فکر می‌کنی: در عشق چه چیزی مهم است؟

آیا یک زوج هم‌جنس‌گرا را می‌شناسی؟

چه فکر می‌کنی: آیا عشق می‌تواند تغییر کند؟

آیا عشق می‌تواند به پایان برسد؟





دوستی

دوست‌ها انسان‌هایی هستند،  
که به آنها علاقه‌ی زیادی داری.

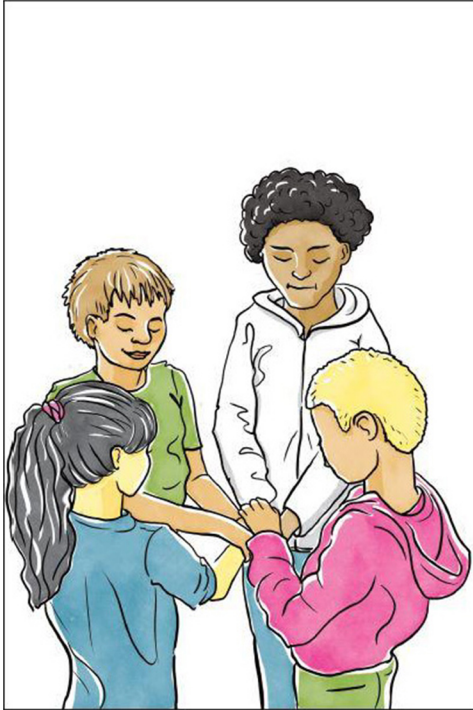
با دوست‌ها احساس تنهایی نمی‌کنی.  
با دوست‌ها می‌توانی خیلی چیزها را در میان بگذاری.

آیا یک دوست داری؟  
چگونه دوستی خود را به او نشان می‌دهی؟  
آیا به راحتی دوست‌های جدید پیدا می‌کنی؟

چگونه می‌توانی به دیگران کمک کنی تا دوست‌هایی پیدا کنند؟

یک دوست خوب چیست؟





حلقه‌ی دوست‌ها

حلقه‌ی دوست‌ها شامل تمامی کودک‌هایی می‌شود که تو وقتت را با کمال میل با آنها می‌گذرانی.

زمانی که کودک‌ها بزرگتر می‌شوند، حلقه‌ی دوست‌ها مهم‌تر می‌شود. در حلقه‌ی دوست‌ها، همه به هم کمک می‌کنند و مُتَّجِد هستند. آنها یکدیگر را در پارک یا محل بازی ملاقات می‌کنند. آنها کارهای زیادی را مشترکاً انجام می‌دهند.

بعضی وقت‌ها، بعضی از دوست‌ها کاری را انجام می‌دهند که، تو تمایل زیادی به شرکت در آن نداری. برای مثال: شوخی بدی انجام دادن. یا کودک دیگری را مسخره کردن.

آیا تا کنون چنین تجربه‌ای داشته‌ای؟  
چه اتفاقی افتاد؟







خانواده

خانواده همان جایی است که، یک کودک با یک بزرگسال در خانه است.  
یا چند کودک با چند بزرگسال.

خانواده‌های بسیار مختلفی وجود دارند. مامان‌ها، باباها، مامان و بابا،

یا همچنین عمو/دایی و عمه/خاله، مادر بزرگ و پدر بزرگ، سرپرست‌ها  
شامل آن هستند. بعضی وقت‌ها همه در یک محل زندگی می‌کنند.  
بعضی وقت‌ها در محل‌های مختلف. بعضی وقت‌ها هم حتی در  
کشورهای مختلف.



آیا خانواده‌های مختلف را می‌شناسی؟  
چه افرادی عضو خانواده‌ی تو هستند؟  
چه چیزی در خانواده‌ی تو خاص است؟  
بعضی وقت‌ها مسئله‌ای سخت/مشکل در خانواده وجود دارد.

این مسئله چه می‌تواند باشد؟

آیا در خانواده‌ی تو مسئله‌ی سختی وجود دارد؟  
آن مورد را برای چه کسی می‌توانی تعریف کنی؟



افراد سرپرست - دستیارها

هیچ کس همه‌ی کارها را به تنهایی انجام نمی‌دهد.  
کسی که نیاز به کمک دارد، می‌تواند درخواستِ کمک کند.  
برای مثال در یادگیری.

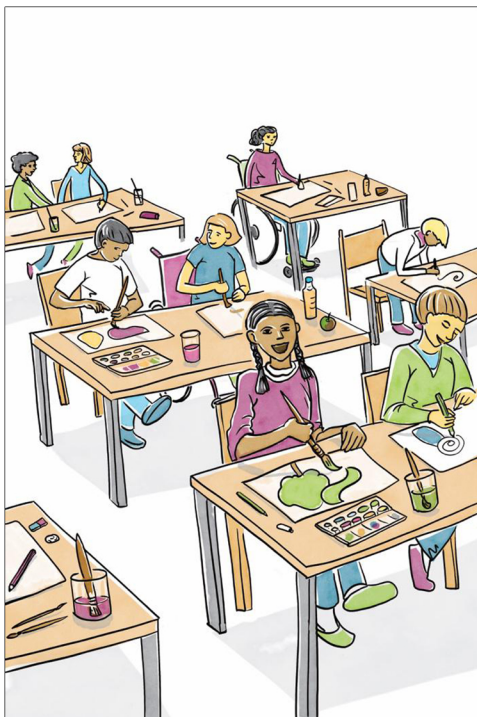
گاهی وقت‌ها در مدرسه، افراد سرپرست وجود دارند.  
آنها در یادگیری و سایر مسائل کمک می‌کنند.

بزرگسال‌ها نیز گاهی وقت‌ها کمک می‌گیرند.  
برای مثال در کار یا وقتی که به پزشک مراجعه می‌کنند.

افراد سرپرست در خیلی از مسائل کمک می‌کنند.  
با وجود آنها خیلی از مسائل آسانتر می‌شوند.

آیا چنین کمکی را داری؟  
در چه کاری نیاز به کمک داری؟





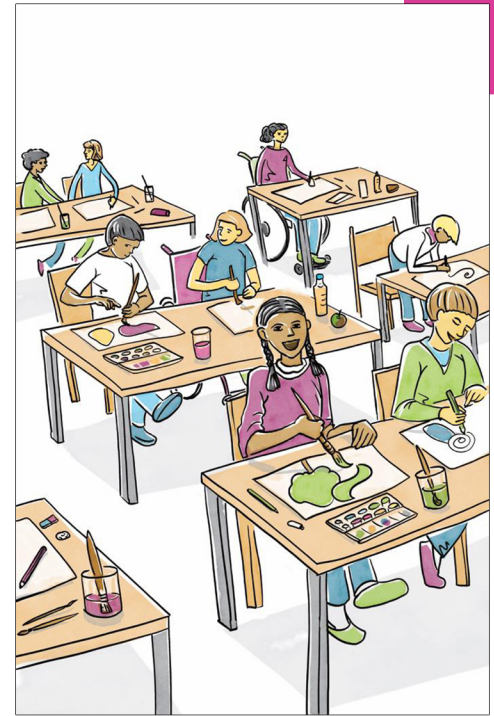
مدرسه

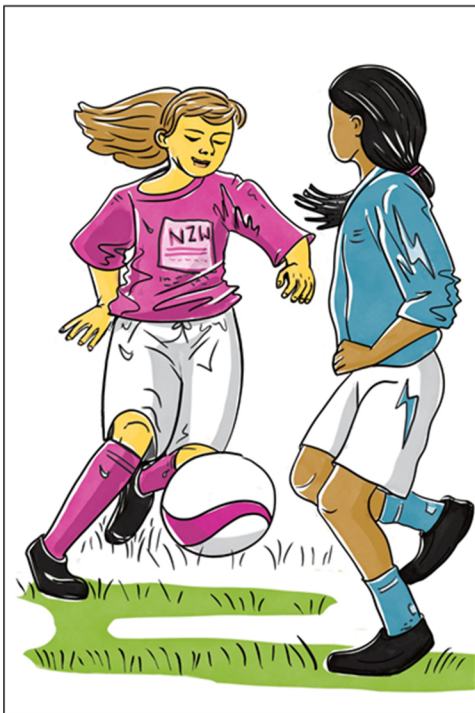
ما در مدرسه، حساب کردن، خواندن و نوشتن یاد می‌گیریم.  
همچنین چیزهای زیادی در مورد دنیا، طبیعت و انسان‌ها.

برای اینکه خوب یاد بگیریم،  
باید ما حالِ خوشی داشته باشیم.  
برای یک حالِ خوش، مدرسه باید چگونه باشد؟

کودک‌ها و جوان‌ها زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند.  
به همین دلیل نیز باید در آنجا حالِ خوشی داشته باشند.

در مدرسه‌ی تو چگونه است؟  
حال تو در کلاس چگونه است؟  
آیا کودک‌ها به خوبی با هم کنار می‌آیند؟  
چه قوانینی وجود دارند؟





سرگرمی ها

یک سرگرمی، چیز است که یک نفر آن را با میل انجام می‌دهد.  
مثلاً: نقاشی کردن، خواندن، گوش دادن به موسیقی یا ورزش.  
برای بعضی از سرگرمی‌ها انسان احتیاج به یک گروه دارد:  
برای مثال، رقصیدن یا توپ‌بازی.

چگونه می‌توان به خوبی با هم بازی کرد؟  
چه کاری می‌توان انجام داد، اگر مشکلی وجود داشته باشد؟

آیا تو نیز در یک گروه هستی؟  
شماها در گروهتان، چگونه در مورد یک مشکل صحبت می‌کنید؟  
آیا قوانینی وجود دارند که چطور با یکدیگر رفتار کنید؟







گرفتن تصمیم‌ها

تصمیم گرفتن یعنی:

تو در این باره فکر می‌کنی که، آیا به چیزی تمایل داری یا نه.

گاهی وقت‌ها دیگران برای ما تصمیم می‌گیرند. برای مثال والدین ما در این باره که چه زمانی بخوایم. تا در روز بعد سر حال باشیم.

گاهی وقت‌ها به صورت مشترک تصمیم می‌گیریم. برای مثال در خانواده، در مورد اینکه به گردش برویم یا چه غذایی را می‌خواهیم بخوریم.

این مسئله همیشه معتبر است: هر کودک اجازه دارد تا در بحث مشارکت کند و نظرش را بگوید.

کودک‌ها در مورد بعضی چیزها به تنهایی تصمیم می‌گیرند. برای مثال: چه کسی را در آغوش بگیرند یا با چه کسی بازی کنند.

زمانی که بزرگتر می‌شوی،

می‌توانی تصمیم‌های بیشتری را به تنهایی بگیری.





رعايتِ حال

جایی که کودکان زیادی با هم هستند،  
فقط یک کودک به تنهایی نمی‌تواند تصمیم بگیرد.  
برای مثال در این مورد که چه بازی انجام شود.  
همه باید رعایت حال یکدیگر را بکنند.

این یعنی:

همه اجازه دارند تا نظرشان را بگویند و مُشترکاً تصمیم‌گیری کنند.  
رعایت حال همچنین به این معنی است که:  
برای یک کودک که زیاد سریع نیست، صبر کرد.  
حرف یک کودک را زمانی که در حال صحبت کردن است، قطع نکرد.

رعایت حال گاهی وقت‌ها آسان نیست.  
اما احساس خوبی دارد. و ما را در گروه قوی می‌کند.

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





# حقوق کودکها

تمامی کودکان دارای حقوقی برابر هستند.

این مسئله برای همه صدق می‌کند: دخترها و پسرها و بیناها،  
با معلولیت یا بدون معلولیت.

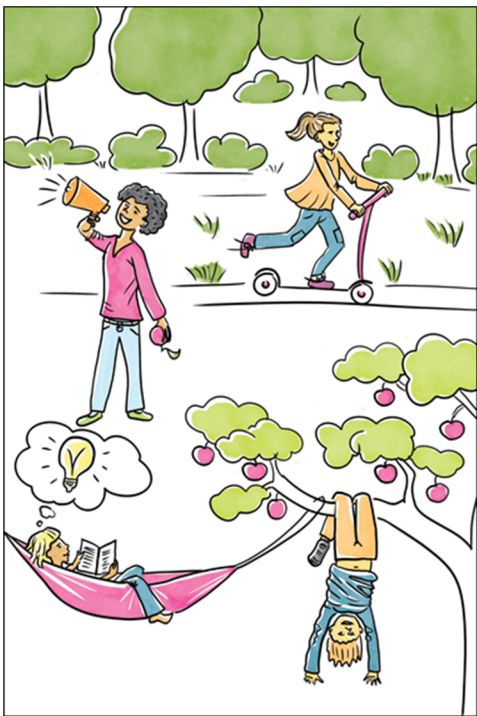
فرقی نمی‌کند که، کودک از کجا آمده است، چه رنگ پوستی دارد، چه  
دینی دارد. حقوق کودکان برای تمامی کودکان یکسان است!

حقوق کودکان در اتریش در قانون وجود دارند.  
این یعنی: بزرگسال‌ها باید حقوق کودکان را رعایت کنند.

برای اینکه همه، حقوق کودکان را رعایت کنند،  
وکیل‌های مربوط به کودکان و جوان‌ها مراقب هستند.  
آنها مراقب هستند تا همه، حقوق کودکان را رعایت کنند.

آیا بعضی از حقوق کودکان را می‌شناسی؟





حق کودکها رفاه کودک

هر کودک حق حفاظت و مراقبت دارد.  
مراقبت یعنی: کسی مراقب کودک باشد.  
حفاظت یعنی: کسی از کودک محافظت کند، مثلاً در برابر خشونت.

رفاه کودک یعنی، کودک‌ها باید حالشان خوب باشد.  
همچنین یعنی، کودک‌ها بتوانند به خوبی رشد کنند.  
در اتریش باید حال همه‌ی کودک‌ها خوب باشد.  
این یعنی: همه باید همیشه مواظب باشند که، حال کودک‌ها خوب باشد.  
می‌گویند: رفاه کودک در جایگاه اول است.

گاهی وقت‌ها برای والدین سخت است که، به خوبی مراقب یک فرزند باشد.  
در این صورت باید دیگران کمک کنند.

گاهی وقت‌ها فرزندها نمی‌توانند نزد والدین رشد کنند.  
در این صورت در یک نهاد زندگی می‌کنند.  
در آنجا نیز رفاه کودک، مهمترین مسئله است.







# حق کودکانها مشارکت در تصمیم‌گیری

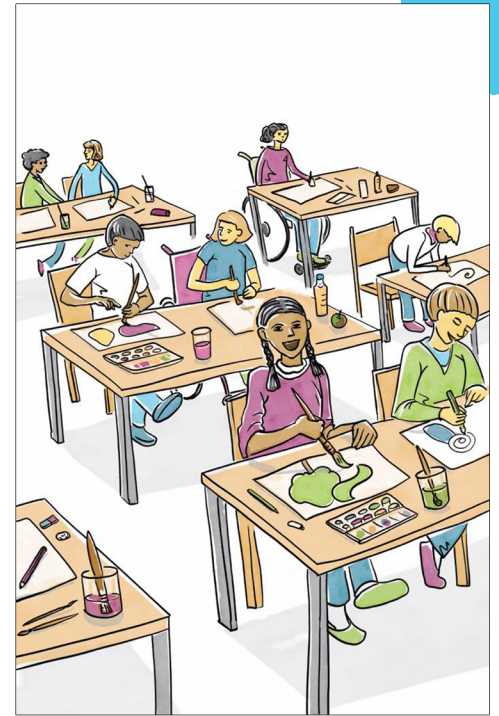
هر کودک این حق را دارد که، نظرش را بگوید.  
هر کودک این حق را دارد که، در تصمیم‌گیری مشارکت کند.

بزرگسال‌ها باید به نظر کودکان توجه کنند: به خصوص در مسائلی که مربوط به کودکان می‌باشد. بزرگسال‌ها باید مسائل را دقیقاً توضیح دهند. کودکان اینگونه می‌توانند در مورد آن مسائل فکر کنند. از این طریق کودکان می‌توانند یک نظر تشکیل دهند. کودکان اجازه دارند بگویند که چه احساسی دارند. کودکان اجازه دارند بگویند که چه درخواستی دارند. بزرگسال‌ها باید به آنچه کودکان می‌گویند توجه کنند.

این مسئله می‌تواند، مثلاً اینگونه باشد: در یک شورای خانواده تمامی عضوهای خانواده در مورد مسئله‌ی مشخصی صحبت می‌کنند. همه اجازه دارند تا نظرشان را بگویند. همه اجازه دارند تا در تصمیم‌گیری مشارکت کنند. کودکان هم همینطور.

در بعضی از نهادها برای کودکان، گزینه‌ی مشابهی وجود دارد. در آنجا به آن شورای گروه می‌گویند. در آنجا نیز تمامی کودکان اجازه دارند تا در گفتگو وارد شوند. در برخی از شهرها نیز، گزینه‌ی مشابهی وجود دارد. در آنجا به آن مجلس کودکان می‌گویند.

آیا یک شورای خانواده یا یک مجلس کودکان را می‌شناسی؟  
کجا می‌توانی در گفتگو وارد شوی؟





حق کودکانها حفاظت در برابر

خشونت

همه باید کودک‌ها را در برابر خشونت حفاظت کنند.  
خشونت یعنی، وقتی یک نفر، نفر دیگری را عمداً بیازارد.

هیچ کس اجازه ندارد، کودک‌ها را کُتک بزند.  
هیچ کس اجازه ندارد، کودک‌ها را عمداً بیازارد.  
بزرگسال‌ها باید کودک‌ها را در برابر خشونت حفاظت کنند.

وقتی می‌بینی که، یک کودک خشونت تجربه می‌کند، کمک بگیر!  
پیش چه کسی می‌روی؟

وقتی خودت خشونت تجربه می‌کنی، چه کسی می‌تواند به تو کمک کند؟





حق کودکانها کودکانی با معلولیت

داشتن یک معلولیت یعنی:  
چیزی به درستی عمل نمی‌کند.  
برای مثال حس‌ها یا اعضای بدن

برای کودکان دارای معلولیت، بعضی چیزها آنقدرها ساده نیستند.  
آنها گاهی وقت‌ها نیز به کمک دارند.  
و آنها این حق را دارند که کمک شوند.

چون حقوق کودکان برای همه‌ی کودکان می‌باشد.  
همچنین برای کودکانی با معلولیت. کودکانی با معلولیت، نیاز به  
کمک دارند، تا بتوانند همان کارهایی که کودکان دیگر انجام می‌دهند  
را انجام دهند.  
این یکی از حق کودکان است: همه‌ی کودکان شانس‌های یکسانی دارند.

چه فکر می‌کنی:  
چرا برخی از کارها برای کودکان دارای معلولیت سخت‌تر است؟





خشونت فیزیکی

خشونت فیزیکی یعنی، به بدن کسی آسیب زدن. کُتک زدن، لگد زدن، مُشت زدن، کشیدن موها و سیلی زدن، شامل آن می‌باشند.

هیچ کس اجازه ندارد به فرد دیگری اینگونه آسیب بزند.  
حَسِن به کسی می‌گویند که، کُتک بزند.

کودک‌ها نیز گاهی وقت‌ها خشونت را تجربه می‌کنند.  
هر کدام از این کودکان حق حفاظت و کمک دارند.

آیا تا کنون کسی را دیده‌ای که حَسِن باشد؟  
آیا تا کنون خودت خشونت فیزیکی را تجربه کرده‌ای؟  
در این صورت از چه کسی درخواست کمک می‌کنی؟

گاهی وقت‌ها کودکان عصبانی هستند.  
در این صورت بعضی از آنها حَسِن می‌شوند.  
آیا این مسئله را می‌شناسی؟  
چه کاری می‌توانی در برابر خشم انجام دهی؟







خشونت روانی

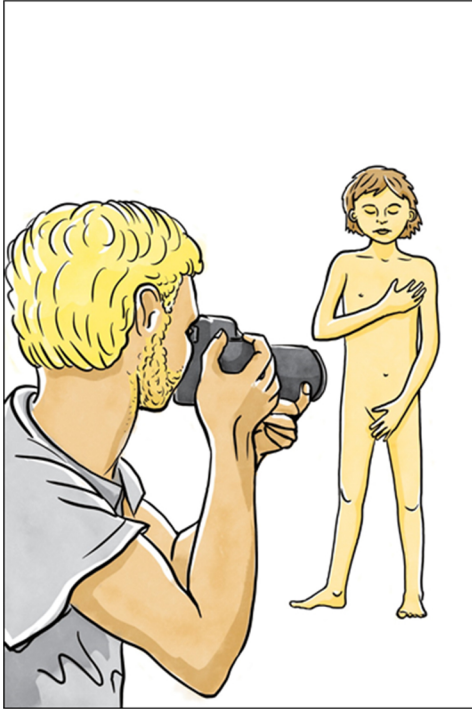
خشونت روانی یعنی:  
نه بدن، بلکه روان آسیب می‌بیند.  
مثلاً: به کسی توهین کردن، در مورد کسی به بدی حرف زدن،  
به کسی فحش دادن.

خشونت روانی همچنین کارهای زیر است:  
اجازه ندادن به یک نفر برای اینکه جزو بازی باشد.  
یا کسی را از گروه بیرون کردن.

خشونت روانی چه می‌کند؟  
کسی که خشونت روانی تجربه می‌کند، احساسی بد داشته و غمگین است.  
کسی که دست به خشونت روانی می‌زند، هدفش دقیقاً همین است.

وقتی که کودکان دیگر خشونت روانی تجربه می‌کنند: کمک بگیر!  
اگر کسی دست به خشونت روانی می‌زند، چه کسی می‌تواند به تو کمک  
کند؟





خشونت جنسی

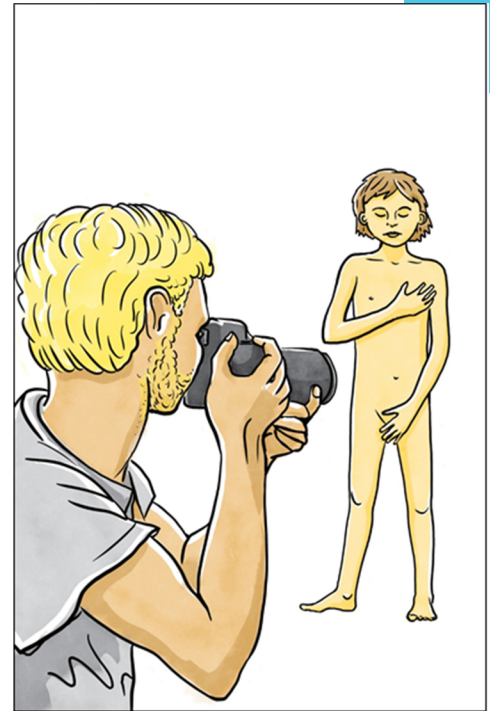
کودک‌ها بعضی وقت‌ها بدن‌بازی می‌کنند.  
آنها خود و همدیگر را لمس می‌کنند، همچنین اندام‌های تناسلی را.  
در این بین همه باید موافق باشند. این کار ایرادی ندارد.

اگر کسی مجبور شود، این کار ایراد دارد.  
در این صورت به آن، تَعَدَّیِ جِنْسِی می‌گویند.

خشونت جنسی برای مثال موارد زیر هستند:  
وقتی بزرگسال‌ها یا جوان‌های بزرگتر اندام‌های تناسلی کودک‌ها را لمس  
کرده یا از آنها عکس می‌گیرند، وقتی بزرگسال‌ها یا جوان‌های بزرگتر با  
کودک‌ها رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کنند.

این کار ممنوع است!

اگر خشونت جنسی تجربه کردی: با کسی درمورد آن حرف بزن. با یک نفر  
حرف بزن، مثلاً با فرد مورد اعتمادت. اما افراد دیگری نیز وجود دارند که  
می‌توانند کمک کنند: نهادهایی وجود دارند که در آنها انسان‌هایی کار می  
کنند که، از کودک‌ها در برابر خشونت حفاظت می‌کنند.  
در آخرین کارت خواهی دید که، به کجا می‌توانی زنگ بزنی.





خسونت دیجیتال

خشونت ممکن است همچنین در اینترنت اتفاق بیفتد.  
یا از طریق تلفن.

خشونت دیجیتال، برای مثال موارد زیر است:  
تو پیام‌هایی دریافت می‌کنی که، تو را می‌ترسانند. تو تصویرهایی  
دریافت می‌کنی که، نمی‌خواهی آنها را ببینی. مثلاً تصویرهایی از انسان  
های برهنه. کسی در مورد تو بد می‌نویسد. کسی یک راز/سِرّ در مورد تو  
را می‌نویسد. برای مثال در اینستاگرام، تیک‌تاک یا واتس‌آپ.

خشونت و توهین در اینترنت نیز ممنوع است!

ممنوع است که، برای کودکان تصاویر برهنه ارسال کرد،  
از کودکان خواست تا جلوی دوربین لباسشان را دریاورند،  
در این بین کودکان را مشاهده کرد یا از آنها فیلم گرفت.

اگر چنین اتفاقی برایت افتاد، درباره‌ی آن با کسی حرف بزن!





فرد موردِ اِعتِماَد

یک فرد مورد اعتماد، فردی است که به او اطمینان داری.  
یک فرد مورد اعتماد به تو گوش می‌دهد،  
با او می‌توانی در مورد همه چیز صحبت کنی.  
همچنین در مورد مسائل سخت.

افراد قابل اعتماد می‌توانند، معلم‌ها سرپرست‌ها، والدین یا پدربزرگ و  
مادربزرگ باشند. یا یک خاله/عمه یا یک عمو/دایی.

با یک فرد مورد اعتماد می‌توانی صحبت کنی، وقتی چیزی تو را ناراحت  
می‌کند، وقتی خشونت تجربه می‌کنی، وقتی نیاز به کمک داری،  
وقتی که با هیچ کس دیگری نمی‌خواهی درباره‌ی آن صحبت کنی.

بعضی وقت‌ها کودکان در خانواده خشونت تجربه می‌کنند.  
یا توسط افرادی که آنها را دوست دارند.  
در این صورت یک فرد مورد اعتماد بیرون از خانواده مهم است.

آیا فرد مورد اعتمادی را در خانواده داری؟  
آیا فرد مورد اعتمادی را بیرون از خانواده داری؟







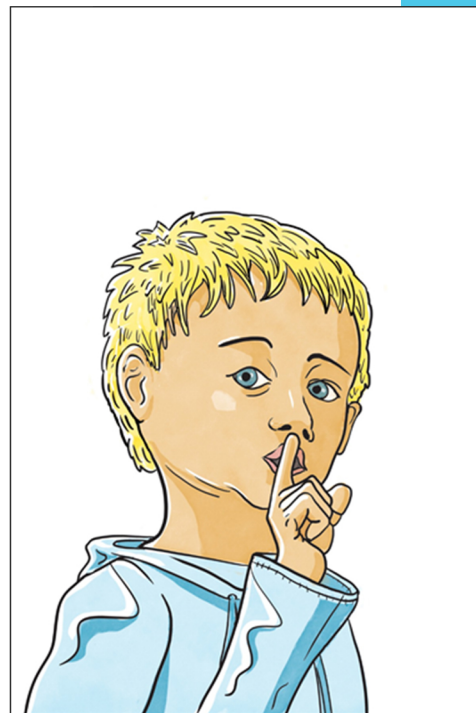
أسرار / رازها

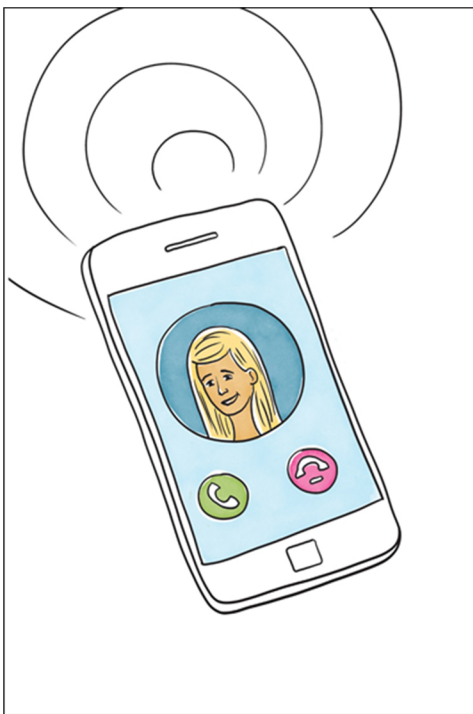
بسیاری از انسان‌ها، آسرار دارند.  
آسرار می‌توانند زیبا و هیجان‌انگیز باشند.  
در میان گذاشتن یک سرّ با یک دوست، می‌تواند جالب باشد.  
اما بعضی وقت‌ها سخت است.  
مثلاً وقتی که یک راز در مورد چیزِ ناخوشایندی باشد.  
یا وقتی که کسی تو را مجبور می‌کند که، چیزی را مخفی نگه داری.

در این صورت احساس بدی داری.  
بعضی وقت‌ها دچار دل‌درد یا کابوس می‌شوی.

چنین آسرای را اجازه داری تا برای دیگری بازگو کنی!  
تو می‌توانی آن را برای فرد مورد اعتمادت تعریف کنی.  
یا برای والدینت.

آیا تا کنون سرّ زیبایی داشته‌ای؟  
چه احساسی داشته است؟  
آیا سرّ سختی را هم می‌شناسی؟





گرفتنِ کمک!

اگر خشونت تجربه می‌کنی: همیشه کمک بگیر!  
کودک‌ها وقتی که خشونت تجربه می‌کنند، هیچ وقت مُقَصِّر نیستند.  
مقصر همیشه آن فردی است که، دست به خشونت می‌زند.  
کودک‌ها نمی‌توانند به خشونت به تنهایی پایان بدهند.  
به همین دلیل، کمک بگیر، برای مثال از فرد مورد اعتمادات.

البته افراد دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند کمک کنند:  
نهادهایی وجود دارند که، در آنها انسان‌هایی کار می‌کنند که،  
از کودک‌ها در برابر خشونت حفاظت می‌کنند.

اگر خشونت تجربه می‌کنی، به آنها زنگ بزن!  
همچنین اگر اطلاع پیدا کردی که یک دوست، خشونت تجربه می‌کند.

تو می‌توانی به آنجا زنگ بزنی و تقاضای کمک کنی:

- تماس اضطراری کودک‌ها: **116 111**
- شماره تماس در نگرانی **03 611 321**
- سازمان: **147**
- پُلِیس: **133**

انسان‌هایی که به خوبی قادر به صحبت کردن یا شنیدن نیستند:  
می‌توانند با یک پیامک پلیس را خبر کنند **0800 133 133**

