



المشاعر

المشاعر تُعبر عن حالة الإنسان.
وتوضح لنا المشاعر حالنا في الوقت الحالي.
وقد تكون المشاعر ممتعة أو غير ممتعة.
في بعض الأحيان نشعر كما لو كانت هذه المشاعر في أجسادنا.
وأحيانًا نخبرنا الآخرون بما يشعرون به.
وفي بعض الأحيان، نرى كيف يشعر الآخرون.
كيف يمكنك معرفة شعور شخص ما؟ لا تبقى المشاعر ثابتة دائمًا،
ولكنها قد تتغير مع الوقت.
وهذا الأمر طبيعي تمامًا!





السعادة



السعادة شعور جميل ومُريح.
وأحياناً يشعر بها المرء كوخز في الرأس أو البطن.
حيث يشعر المرء بالسعادة والراحة والمرح.
وهناك مواقف تُشعرنا بالسعادة. ما هذه المواقف بالنسبة لك؟
مع من تشارك سعادتك؟ كيف يعرف المرء أنه سعيد؟ هل سبق لك أن
أسعدت شخصاً آخر؟

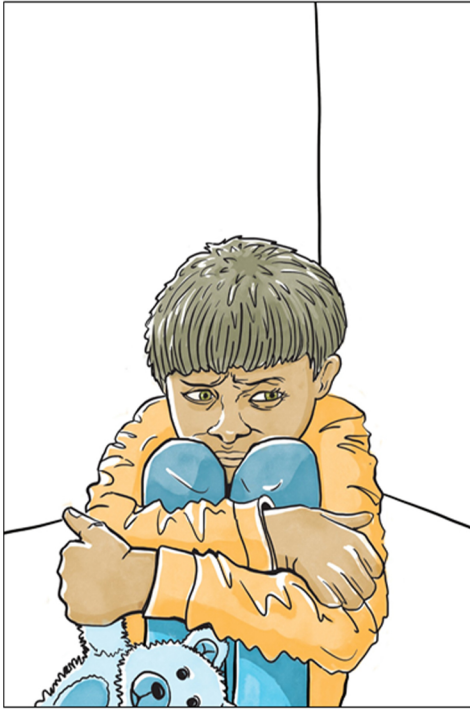


الحب



الحب شعور بعاطفة قوية وتواصل بين شخصين أو أكثر.
ويمكن الشعور بالحب تجاه الكثير من الأشخاص:
العائلة والأصدقاء وشركاء الحياة.
ويمكن أيضًا أن يُحب المرء الكائنات الحية الأخرى،
مثل الحيوانات.

مَن تُحب؟ من الأشخاص الذين يحبونك؟ هل تعتقد أن الحب يمكن أن
يتغير أو حتى ينتهي؟



الخوف

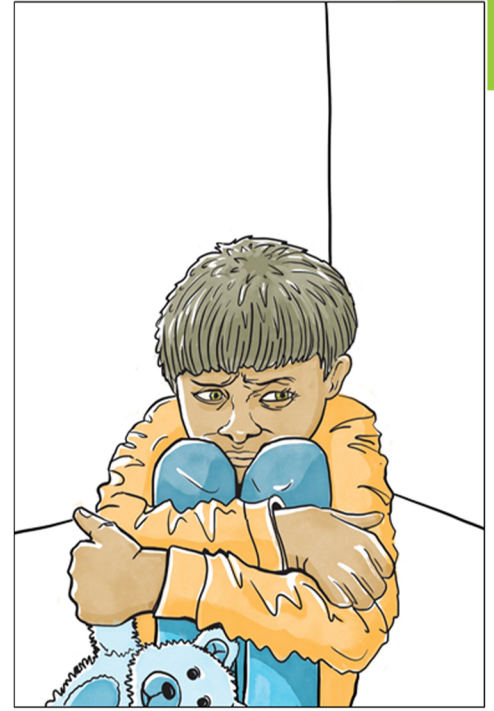
الـخوف عبارة عن شعور غير مريح. حيث يُشعرك بعدم الأمان والتوتر والخوف من حدوث شيء سيء. وقد تكون ردود الفعل على الشعور بالخوف متباينة للغاية. فالبعض يهرب، والبعض يصرخ، والبعض يبكي، أو حتى يقف متصلبًا.

هل سبق وأن رأيت شخصًا خائفًا؟

هناك مواقف تُشعرنا بالخوف.

ما هذه المواقف بالنسبة لك؟

إلى من تتوجه عندما تشعر بالخوف؟





الحزن

الحزن شعور يُسبب إحساسًا بالثقل.
فقد تشعر بوجود حجر ثقيل على البطن أو الصدر.
ويشعر المرء بالحزن عندما يفقد شيئًا ما.
وقد يكون ذلك بسبب فقدان شخص عزيز عليك.
على سبيل المثال، عندما يموت شخص ما أو يتعد عنك بحيث لا
يمكنك رؤيته مجددًا.
حتى عندما تفقد شيئًا آخر، فقد تشعر بالحزن.
وقد يكون ذلك بسبب فقدان الوطن، على سبيل المثال، إذا كان عليك
مغادرة المكان الذي كان فيه منزلك.
هل سبق لك أن واسيت شخصًا حزينًا؟
ما الذي يساعدك عندما تكون حزينًا؟
ما المواقف التي تجعلك حزينًا؟





الغضب



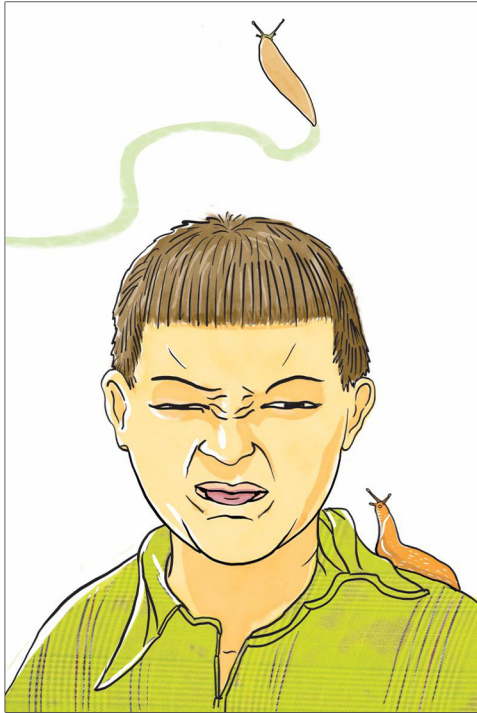
الغضب شعور قوي للغاية.
ويمكنك أن تشعر به كما لو كان نوبةً.
فقد ترتجف يديك.
ويحمرّ وجه البعض، ويريدون الصراخ بصوت عالٍ للغاية.
وفي بعض الأحيان، لا يكتس المرء بذلك -
فكل ما يريد هو التخلص من نوبة الغضب.
ما المواقف التي تجعلك غاضبًا؟ كيف تشعر عندما ينتابك الغضب؟
كيف يمكنك التنفيس عن غضبك دون إيذاء نفسك أو الآخرين؟
هل تلاحظ عندما يغضب الآخرون؟
كيف يُمكنك تهدئة شخصًا ما عندما يغضب؟



الشعور بالذنب

إذا كنت تشعر بالذنب، فإنك تندم على فعل شيء ما، مثلاً إذا انكسر زجاج النافذة أثناء لعب كرة القدم. التحدث مع البالغين حول الأمر والتفكير سويًا في كيفية إصلاح الضرر. في بعض الأحيان نشعر بالذنب، بسبب عدم اتباع القواعد. يمكن أن تكون هذه القواعد في المدرسة، أو في العائلة. ونشعر أحيانًا بالذنب على الرغم من أننا لم نرتكب أي خطأ. هل شعرت بالذنب من قبل؟ هل تحدثت إلى أي شخص عن إحساسك بالذنب؟ مع من يُمكنك التحدث عندما تشعر بالذنب؟

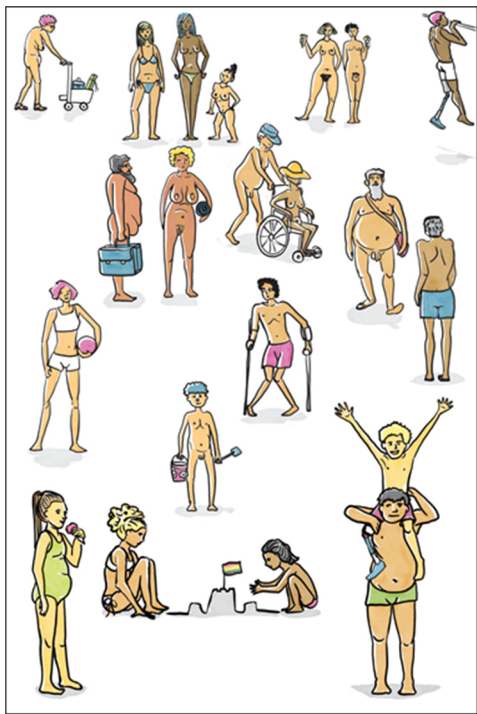




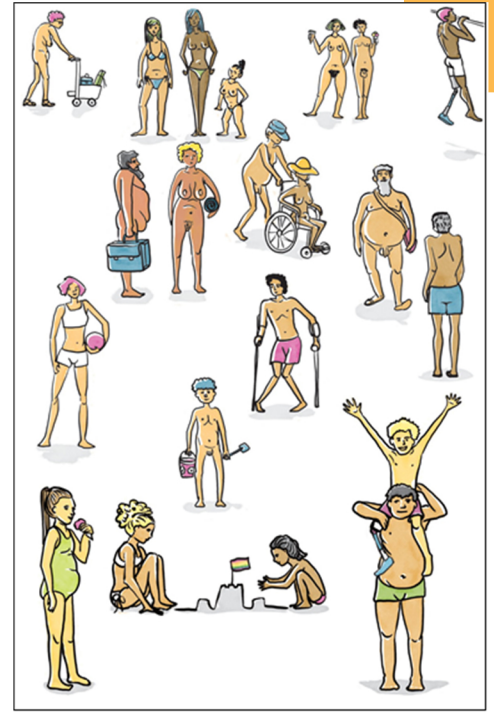
الاشمئزاز



الاشمئزاز شعور قوي للغاية. عندما يثير شيء ما اشمئزازنا، فإننا نشعر بالقرf والكراهية. ويمكن أن تثير الاتساخات أو البراز اشمئزاز. وأحياناً نشعر بالاشمئزاز أيضاً من الحيوانات، مثل العناكب أو الثعابين. ويمكن أيضاً أن تثير بعض الوجبات أو الأطعمة اشمئزاز. ويشعر البعض بالسوء عندما يشعرون بالاشمئزاز. ما الذي يُثير اشمئزازك؟



جسمي

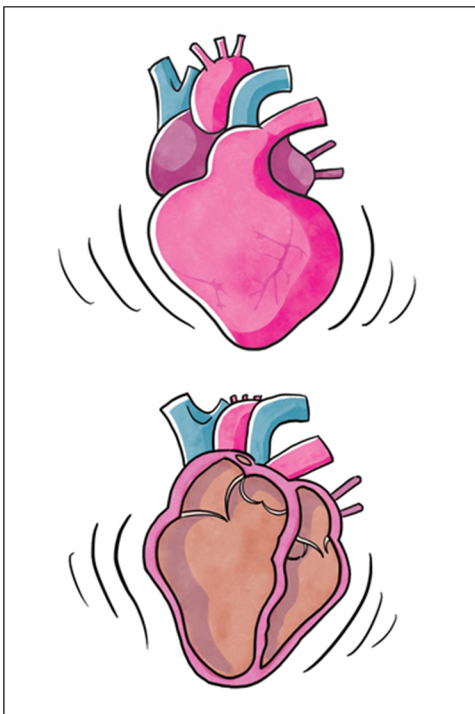


يتكون الجسم من أجزاء كثيرة: الرأس والكتف والذراعي واليدين والصدر
والبطن والخصر والمؤخرة والأعضاء التناسلية والأرجل والأقدام وغير
ذلك الكثير. والجسم هو ما يحملنا طوال حياتنا. ويختلف كل جسم عن
الآخر. لا يوجد أحد يُشبه الآخر. حيث يتغير الجسم، وينمو الأطفال
حتى يصبحوا كبارًا.

ويبدو جسم الشاب مختلفًا عن جسمه فيما مضى.

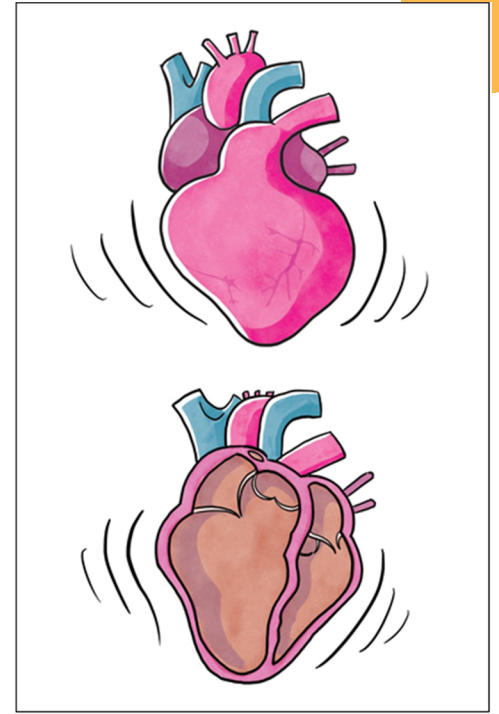
كيف يُمكنك وصف جسمك؟

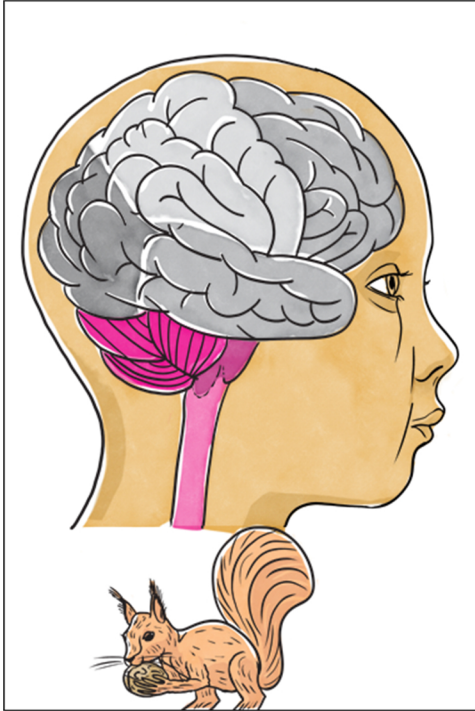
هل لديك شيء مميز في جسمك؟



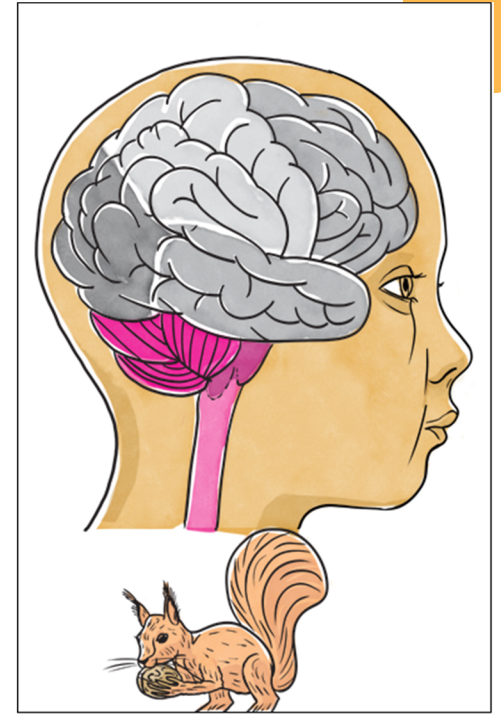
القلب

القلب أحد أعضاء الجسم. وحجمه يساوي حجم قبضة اليد تقريبًا. يتكون القلب بشكلٍ كبير من عضلات. والقلب مجوّف من الداخل. حيث يضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. وبهذه الطريقة، يتم نقل الأكسجين والعناصر الغذائية في الدم إلى جميع أنحاء الجسم. ينبض القلب عن طريق انقباض العضلات وارتخائها. ويمكنك أن تشعر بنبضات القلب على معصم يدك. وعندما تُجهد نفسك، يمكنك أن تشعر بقلبك ينبض بصوت عالٍ وقوي.





الدماغ

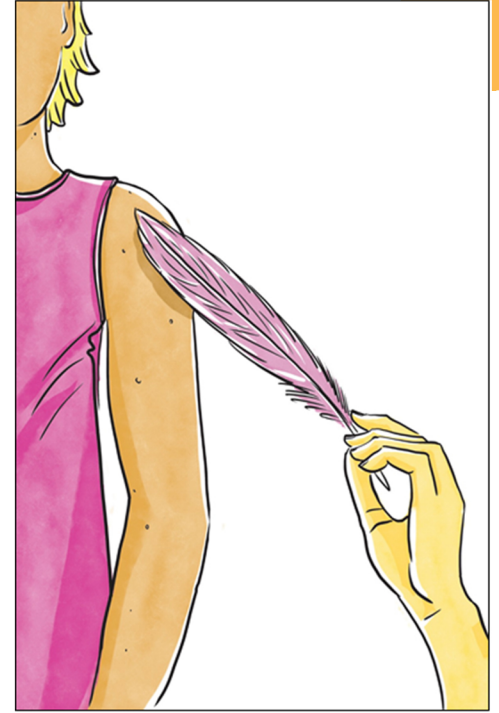


الدماغ أحد أعضاء الجسم. ويشبه الدماغ حبة الجوز.
يعد الدماغ بمثابة حاسب آلي خارق يتحكم في جميع أجزاء الجسم.
والدماغ مسؤول أيضًا عن أفكارنا ومشاعرنا ولغتنا وتعلمنا.
ونظرًا لأن الدماغ مهم جدًا، فيجدر حمايته
بشكلٍ إضافي عند ركوب الدراجات أو التزلج.
هل تعرف الطريقة؟



الجلد

الجلد أكبر عضو حسّي في الجسم. فهو حساس للغاية.
ويتفاعل بشكل مختلف تمامًا مع الألم واللمس.
حيث يحب البعض اللمس بلطف، على سبيل المثال باستخدام ريشة.
ويدغدغ ذلك البعض للغاية.
الجلد يحمي أجسامنا من العالم الخارجي.
وعندما يجف الجلد، يجب أن نعتني به.
ويجب أيضًا حماية الجلد من أشعة الشمس.
كيف يعتني المرء بالجلد ويحميه؟

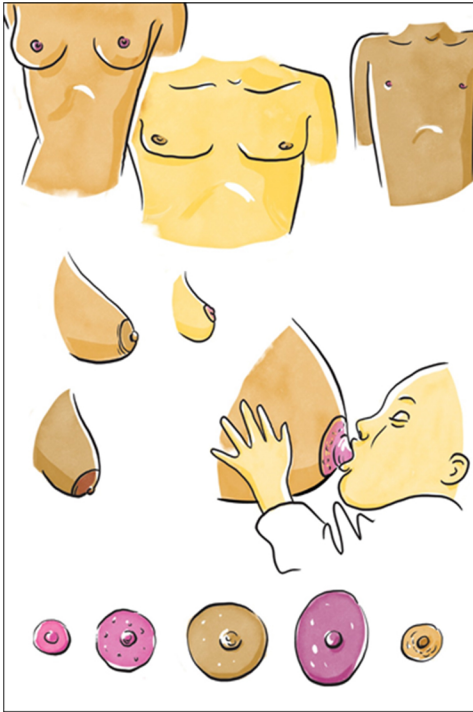




الحواس

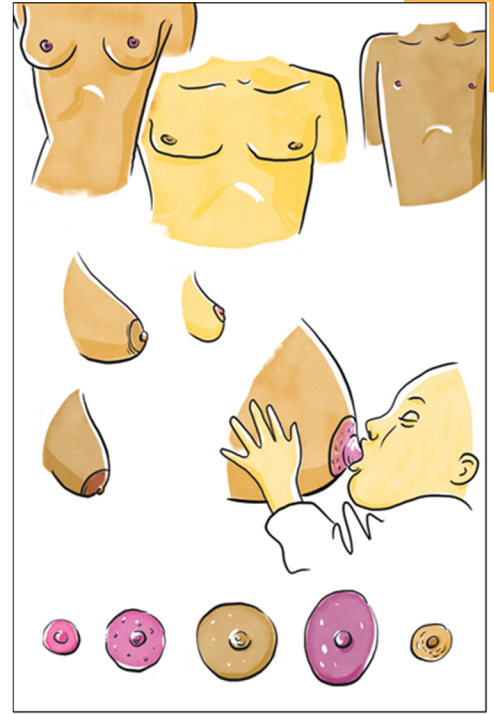


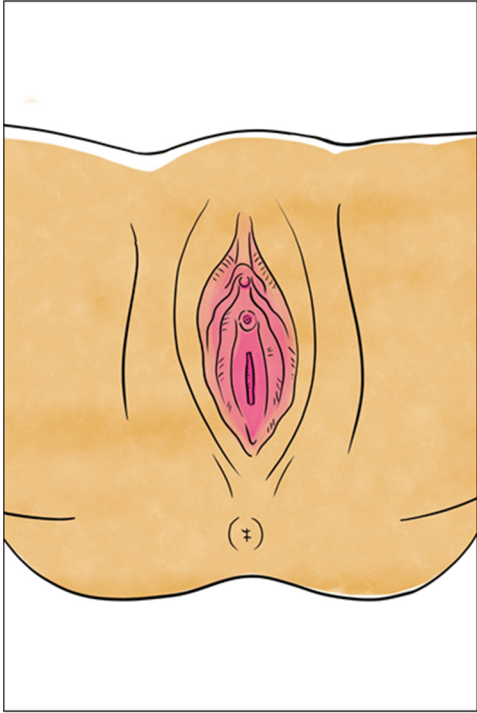
نستكشف العالم من حولنا بأعضائنا الحسية.
ويندرج إلى الأعضاء الحسية الخمس كل من الأنف والأذنين والعينين
والجلد والفم. حيث نشم بالأنف. ونسمع بالأذن.
ونرى بالعينين. ونلمس ونشعر بالجلد. ونتذوق بالفم.
وفي بعض الأحيان، لا تعمل كافة الحواس بشكل جيد.
عندما لا تعمل الحواس مُطلقاً أو إذا كانت لا تعمل بشكل جيد، مثل
العينين أو الأذنين، فإن هذا يسمى ضعفاً حسيّاً.
ما أقوى حاسة لديك؟ ما أضعف حاسة لديك؟



حلمة الثدي

تقع حلمة الثدي في منتصف الثدي.
ويكون لون حلمات الثدي أغمق من لون بقية الجلد.
وتوجد حول حلمات الثدي لدينا منطقة تسمى الهالة.
جميع الثدييات لها حلمات ثدي. والبشر بدورهم من الثدييات.
حيث يرضع الأطفال من حلمات ثدي أمهاتهم.
فهذه هي الطريقة التي يحصلون بها على لبن الأم ويمكنهم النمو.

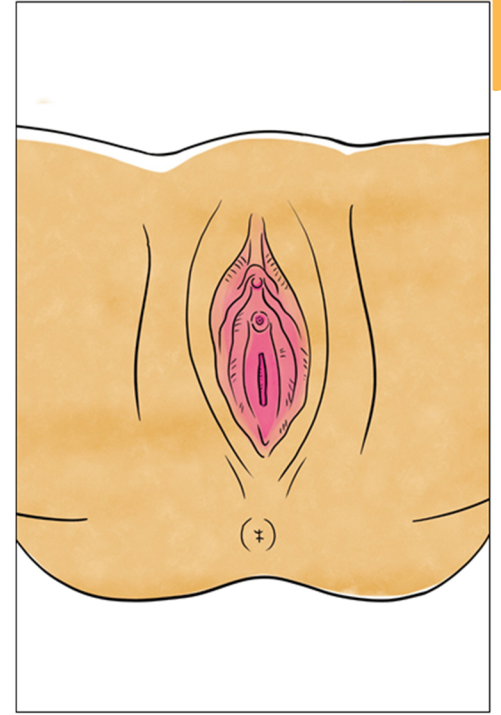


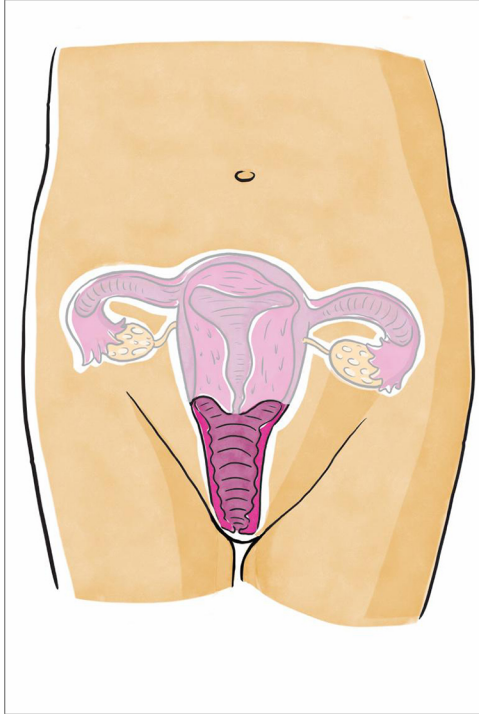


فرج المرأة

فرج المرأة أحد الأعضاء التناسلية في جسد الأنثى.
وفي فرج المرأة يمكن رؤية شفاه الفرج الخارجية والداخلية.
وفي الجزء العلوي منه يمكن رؤية طرف البظر، وحشفة البظر
وتحسسهما. وحشفة البظر محمية بقُلفة. والبظر يمتد إلى داخل
الجسم. وعند لمس البظر، تشعر المرأة بالوخز وينتابها شعور جيد.
فهو حساس للغاية.

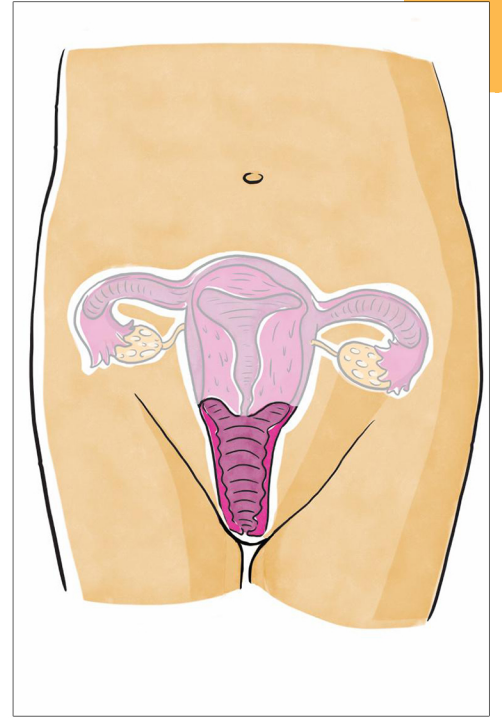
وبين الشفتين الداخليتين لفرج المرأة، توجد فتحة المهبل وفتحة مجرى
البول. وخلف الفرج، بين الأرداف، توجد فتحة الشرج، المعروفة أيضًا
باسم الشرج.

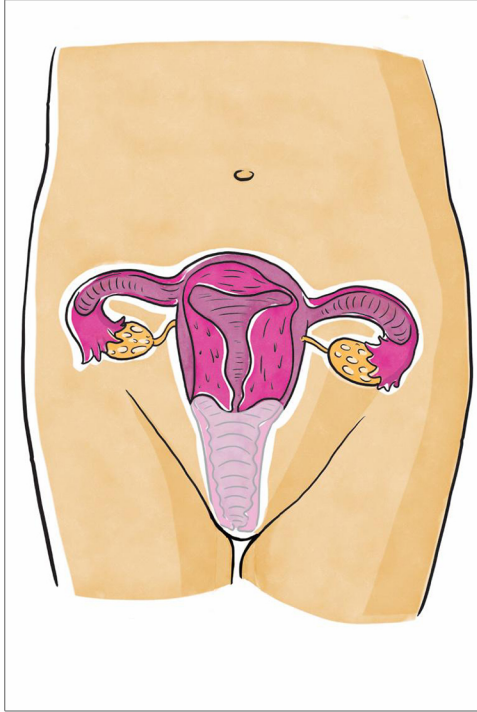




المهبل

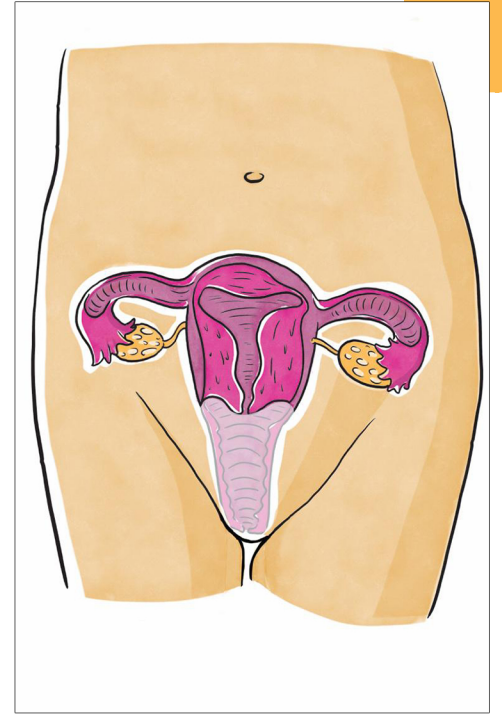
مصطلح "Vagina" كلمة لاتينية تشير إلى المصطلح الألماني "Scheide"، أي المهبل. ويربط المهبل فرج المرأة بالرحم. فهو عبارة عن أنبوب عضلي يبلغ طوله حوالي 10 سم لدى الإناث البالغات. ويؤدي المهبل إلى داخل جسم الأنثى ويمتد إلى الخارج، فهو مرن للغاية. وهذا الأمر مهم عندما تنجب المرأة طفلاً. لكي يتكون الطفل، تدخل الحيوانات المنوية الذكرية الرحم من خلال المهبل. وعند الولادة، يولد الطفل عن طريق المهبل. ويخرج دم الحيض والإفرازات المهبلية أيضاً من فتحة المهبل.

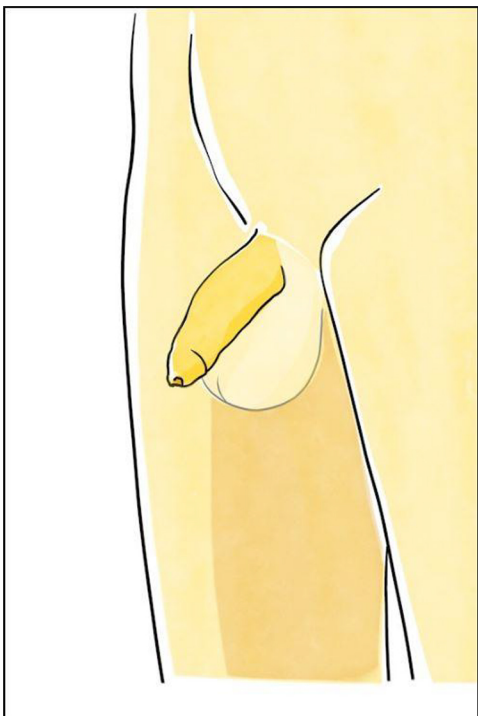




الرحم

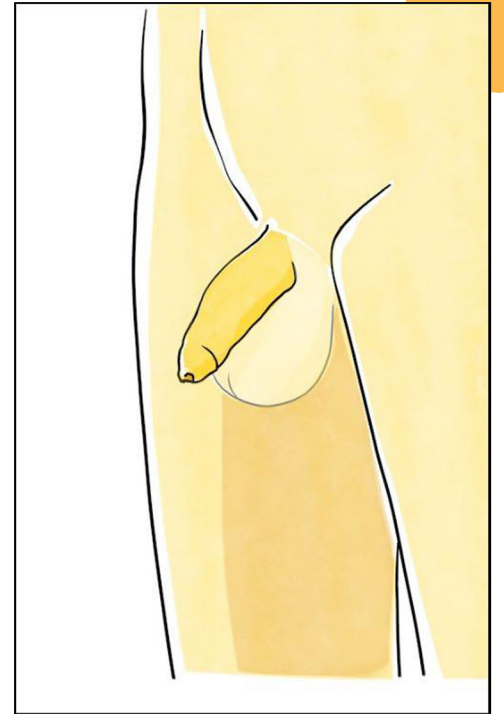
الرحم عضو عضلي.
ويُشبه ثمرة الكمثرى المقلوبة تقريباً.
ويوجد في بطن الفتيات والنساء.
وتوجد قناتا فالوب على يمين ويسار الرحم.
حيث تربطان الرحم بالمبيضين. تنمو البويضات داخل المبايض.
وهذه البويضات ضرورية لإنجاب الأطفال.
فأثناء الحمل، ينمو الطفل داخل الرحم.
وعند الولادة، تدفع عضلات الرحم الطفل عبر المهبل إلى العالم
الخارجي. هل حملت طفلاً من قبل؟

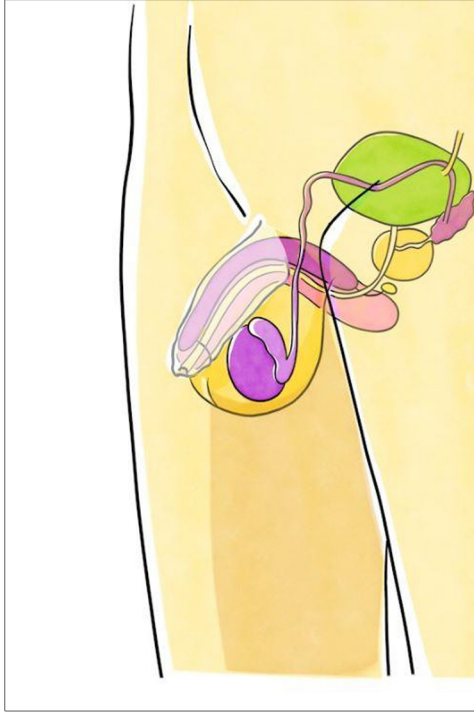




القضيب

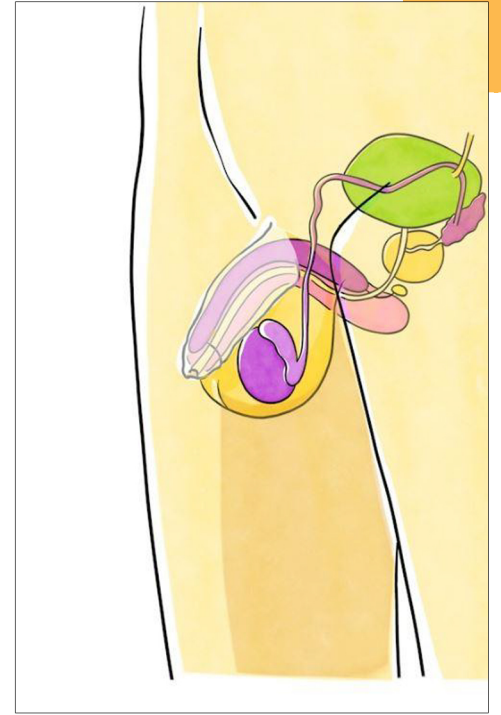
القضيب أحد الأعضاء التناسلية للشباب والرجال.
وطرف القضيب يُسمى الحشفة. وهذه الحشفة حساسة للغاية.
وعند لمسها، يشعر الرجل بوخز وبشعورٍ جيد.
وتكون محمية بقُلفة. ويمكن تحريك القُلفة ذهابًا وإيابًا.
وهذا مهم أيضًا عند تنظيف القضيب بالماء.
في بعض الأحيان يصبح الجلد حول الحشفة ضيقًا جدًا.
وعندئذٍ قد يخضع الشخص لعملية جراحية صغيرة.
ويوجد ثقب صغير في منتصف الحشفة.
وهذا الثقب هو فتحة مجرى البول التي يخرج منها البول.
وكيس الصفن، الذي يحتوي على الخصيتين، مُعلق أسفل القضيب.
وخلف القضيب والخصيتين، بين الأرداف،
توجد فتحة الشرج أو الشرج.

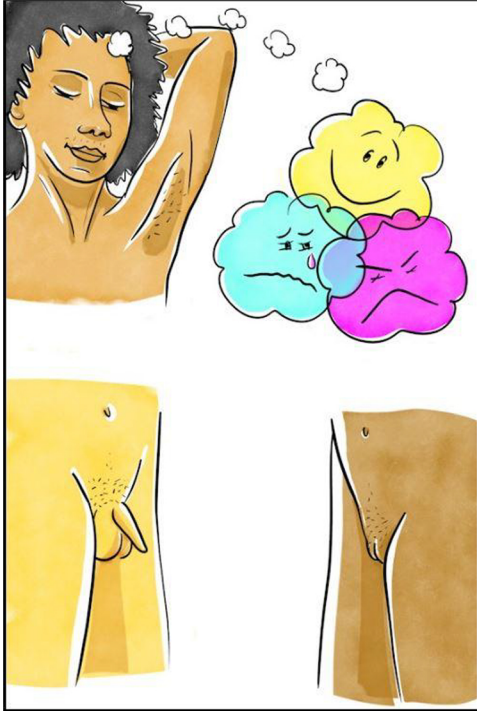




الخصيتين والأعضاء التناسلية الداخلية

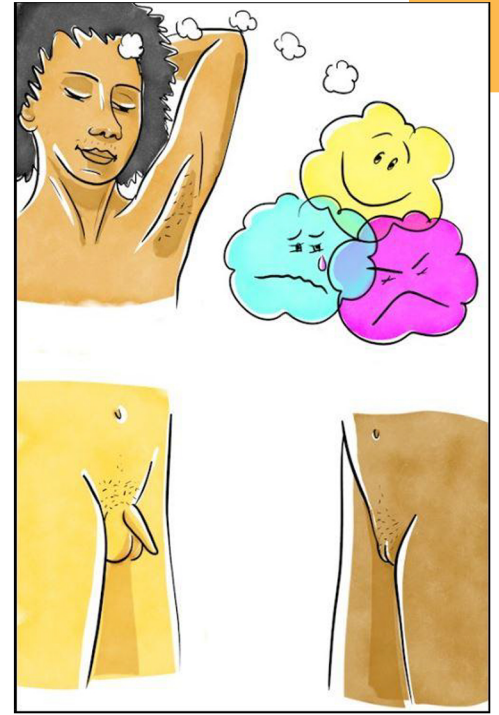
توجد الخصيتان داخل كيس الصفن.
وشكلهما بيضاويّ وحجمهما قريب من ثمرة البرقوق.
وعادة ما تكون أحدهما أكبر من الأخرى. ويتم إنتاج الحيوانات المنوية
داخل الخصيتين. الحيوانات المنوية ضرورية لإنجاب الأطفال.
تشمل الأعضاء التناسلية الذكورية الداخلية كل من الخصيتين والبربخ
والقناة الأسهرية والبروستاتا والمسالك البولية.
كما توجد المثانة والإحليل لتصريف البول.
ويُطلق على مجرى البول أيضًا اسم مجرى السائل المنوي لأن السائل
المنوي يمر من خلاله.
وهناك ثلاثة أجسام انتصابية في القضيب، اثنان في الجزء العلوي من
القضيب وواحد في الأسفل بالقرب من مجرى البول.
وأثناء الإثارة الجنسية، تمتلئ الأجسام الانتصابية بالدم ويصبح القضيب
منتصبًا وصلبًا. وتسمى وظيفة الجسم هذه بالانتصاب.
وقد يحدث الانتصاب بشكل عفوي أو في حالة الإثارة الجنسية.

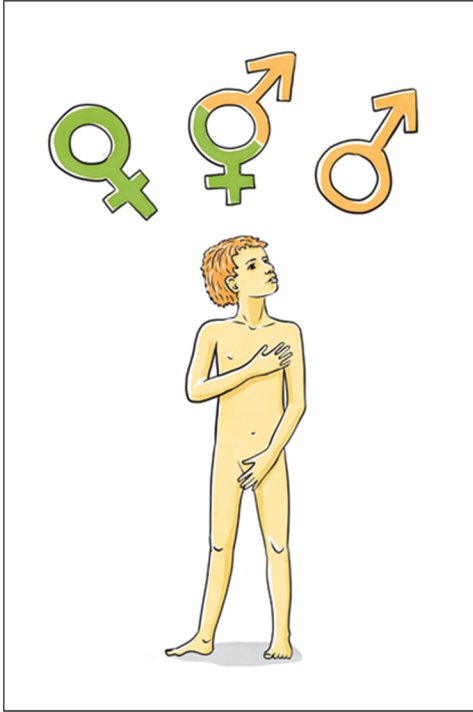




البلوغ

"Pubertät" كلمة لاتينية تعني النضج الجنسي.
ويعتبر البلوغ خطوة نمو رئيسية تستغرق عدة سنوات.
وفي هذا الوقت، يتحول الطفل إلى بالغ.
ويُشار إلى بدء سن البلوغ من خلال الهرمونات الجنسية.
حيث يبدأ سن البلوغ للكثير من الشباب بين عمر 12 و13 عامًا، ويبدأ
لدى البعض في وقت مبكر أو متأخر عن ذلك.
وخلال فترة البلوغ، ينضج الجسم ويكون من الممكن تكوين الأطفال
وإنجابهم. لكن ليس الجسم فقط هو ما يتغير.
حيث يعاني بعض الشباب من انفعالات عاطفية قوية وتقلبات مزاجية،
والبعض الآخر يتعارض مع آبائهم، والبعض يشعر بأن الآخرين يسيئون
فهمه، والبعض الآخر تتغير شخصيته.

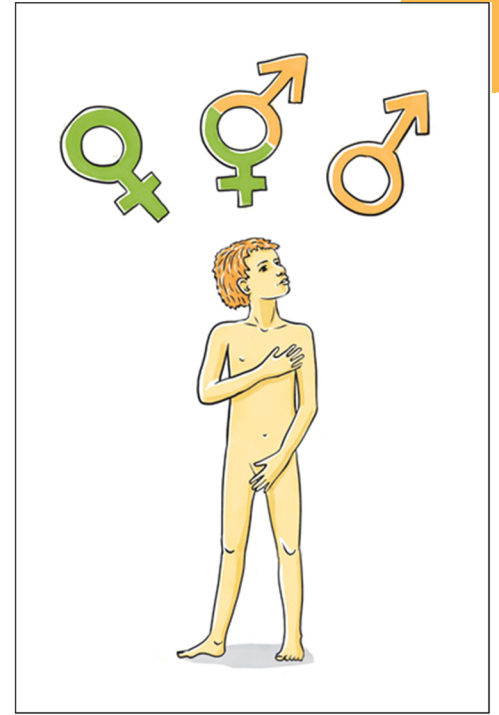


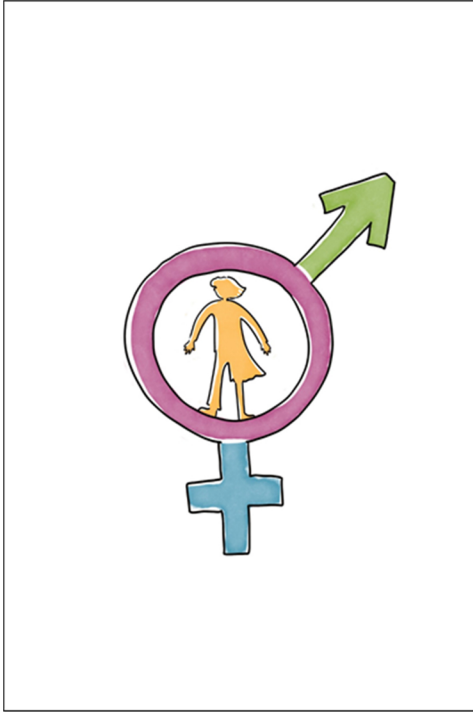


الجنس

أثناء الإخصاب، تلتقي الحيوانات المنوية الذكورية بالبويضات الأنثوية.
حيث تحتوي الحيوانات المنوية على كروموسوم X أو Y.
وتحتوي البويضات على اثنين من الكروموسومات X.
وإذا التقى حيوان منوي يحمل الكروموسوم X ببويضة، فيتكون جسم
أنثى عادةً؛ وإذا التقى حيوان منوي يحمل الكروموسوم Y ببويضة،
فيتكون جسم ذكر عادةً.

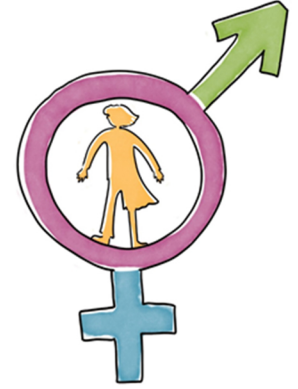
وفي بعض الأحيان، لا يوجد سوى كروموسوم واحد فقط، أو يوجد ثلاثة
كروموسومات. وللهرمونات أيضًا تأثير كبير على تطور الجنس: فالجسم
ليس دائمًا ذكرًا أو أنثى!





ثنائية الجنس

مصطلح inter يعني "بيني".
عندما لا يولد الطفل بجنس محدد، سواء فتاة أو شاب،
فإنه يسمى ثنائي الجنس.
في بعض الأحيان، يكون لدى الأطفال أعضاء جنسية لكل من الفتيات
والشباب، أو في بعض الأحيان لا تتناسب الأعضاء التناسلية الداخلية
مع نظيرتها الخارجية.
وليس من الشائع أن يولد الأطفال ثنائيي الجنس، فهذا من الحالات
الخاصة! هل تشعر بوضوح أنك شاب أو فتاة؟
هل فكرت يوماً كيف سيكون الأمر إذا كنت من جنسٍ مختلف؟
هل تعرف شخصاً ثنائي الجنس؟





الفتيات

الأعضاء التناسلية للفتيات هي فرج المرأة والبظر والمهبل والرحم والمبيض.
عندما تكبر الفتيات، يُطلق عليهن نساء.
في بعض الأحيان، توجد أفكار واضحة جدًا حول الطريقة النمطية التي يجب أن تتصرف بها الفتيات أو التي يجب أن تبدو عليها الفتيات.
على سبيل المثال، جميع الفتيات تُحب الملابس الوردية وتُحب اللعب بالدمى.

هل سمعت أو رأيت مثل هذه الأمور من قبل؟
أو هل تعتقد أن كل الألوان والألعاب مناسبة لكل الأطفال؟
هل تعرف فتيات متشابهات بشكلٍ كبير، وأخرى مختلفات جدًا؟



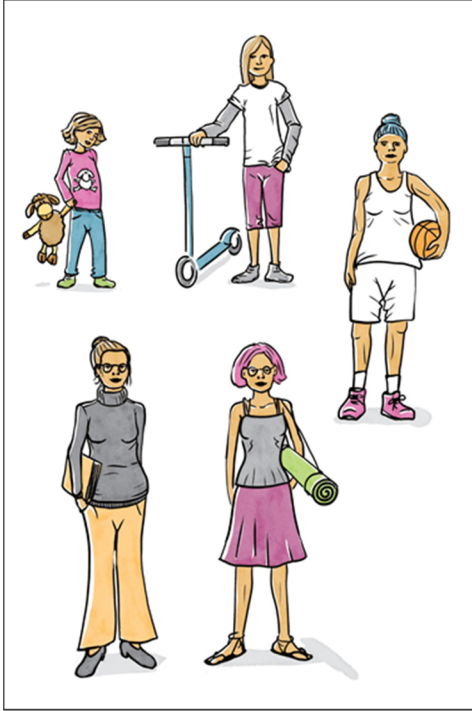


الشباب

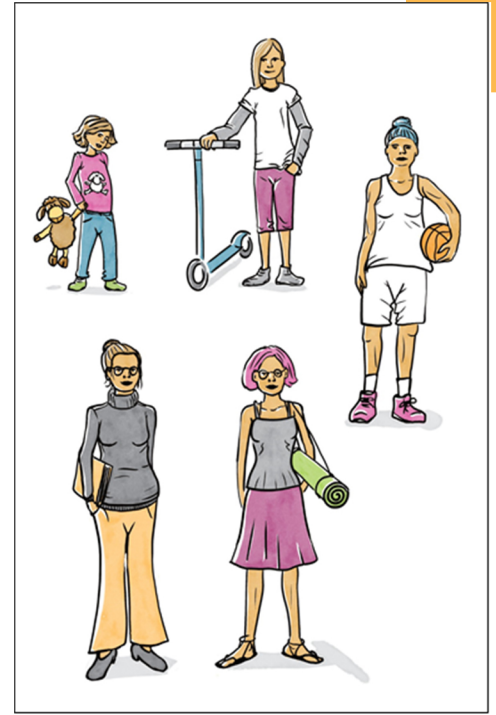
الأعضاء التناسلية للذكور هي القضيب والخصيتين
والبربخ والقناة الأَسهرية والبروستاتا.
عندما يكبر الأولاد، يُطلق عليهم رجال.
في بعض الأحيان، توجد أفكار واضحة جدًا حول الطريقة النمطية التي
يجب أن يتصرف بها الشباب أو التي يجب أن يبدو عليها الشباب.
على سبيل المثال، كل الأولاد يحبون الملابس الزرقاء ويحبون اللعب
بالسيارات.

هل سمعت أو رأيت مثل هذه الأمور من قبل؟
أو هل تعتقد أن كل الألوان والألعاب مناسبة لكل الأطفال؟
هل تعرف شباب متشابهين بشكلٍ كبير، وآخرين مختلفين جدًا؟

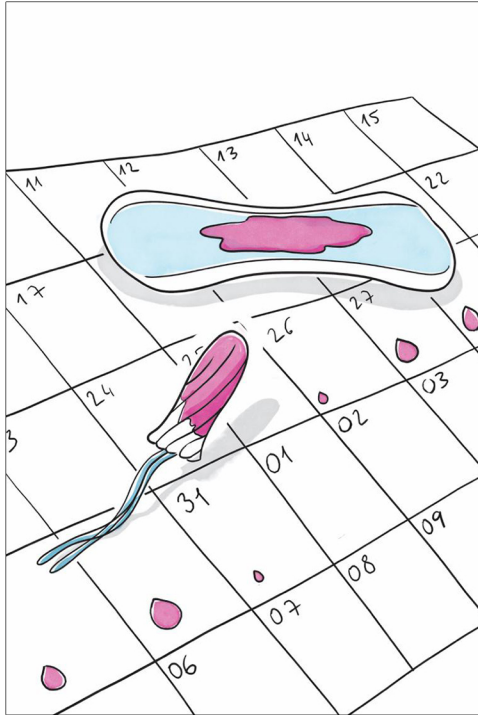




عندما أصير كبيرًا



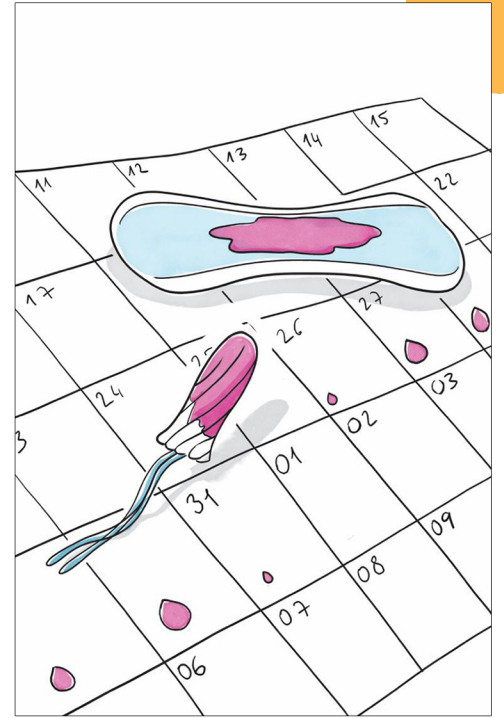
مع التقدم في العمر ودخول مرحلة البلوغ،
تتغير أمور كثيرة. حيث تنتقل إلى المدرسة من روضة الأطفال.
بعد المدرسة، قد تتعلم مهنة أو تواصل الدراسة الجامعية.
حيث تنتظر مهام جديدة في كل عام من حياتك.
والجسم يتغير كذلك - من رضيع إلى طفل صغير، إلى طفل في سن
المدرسة، إلى مراهق، إلى بالغ. كيف تغير جسمك حتى الآن؟
هل تغيرت تفضيلاتك وأطعمتك المفضلة
وألعابك المفضلة وغير ذلك؟

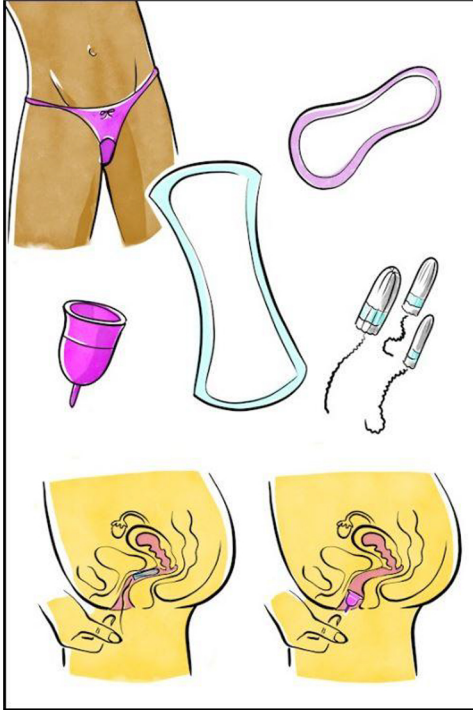


الحيض: الدورة الشهرية

تبدأ الدورة الشهرية عند الفتيات بدءًا من سن البلوغ.
وتسمى أيضًا بالحيض أو العادة الشهرية. تنضج البويضة مرة
واحدة تقريبًا كل شهر ويكوّن الرحم غشاءً مخاطيًا سميكًا.
وإذا تم إخصاب هذه البويضة بحيوان منوي، يتكون الجنين ولا
يحدث الحيض. ولكن إذا لم يتم إخصاب البويضة، فإنها تتحلل
مرة أخرى وتبدأ فترة الحيض.

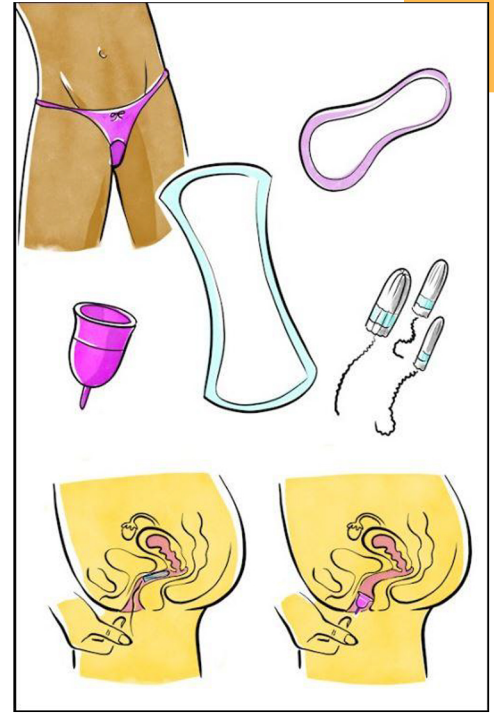
ومن ثم، يفرز الجسم أجزاء من الغشاء المخاطي والقليل من الدم
عبر المهبل. تستمر فترة الحيض حوالي 3 - 6 أيام. وهي ليست
مرضًا أو إصابة، ولكنها أمر طبيعي تمامًا!
هل تعرف فتيات أو سيدات لديهن دورة شهرية؟

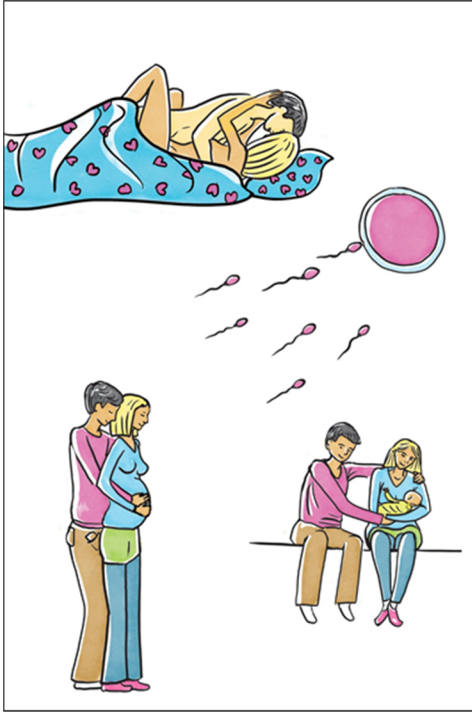




المنتجات الخاصة بالدورة الشهرية

يمكن استخدام العديد من المنتجات لتجميع دم الحيض.
وهناك منتجات تلتقط الدم داخل الجسم .
على سبيل المثال، الفوط الصحية أو سراويل الدورة الشهرية.
وهناك منتجات تفعل ذلك داخل الجسم .
مثل السدادة القطنية أو كوب الدورة الشهرية.
حيث يتم إدخالها في المهبل. ويختلف استخدام المنتجات بحسب
الميول الشخصية.
فكل امرأة تستخدم المنتج الذي تشعر بالراحة معه.
هل تعرف هذه المنتجات؟
هل رأيته من قبل؟

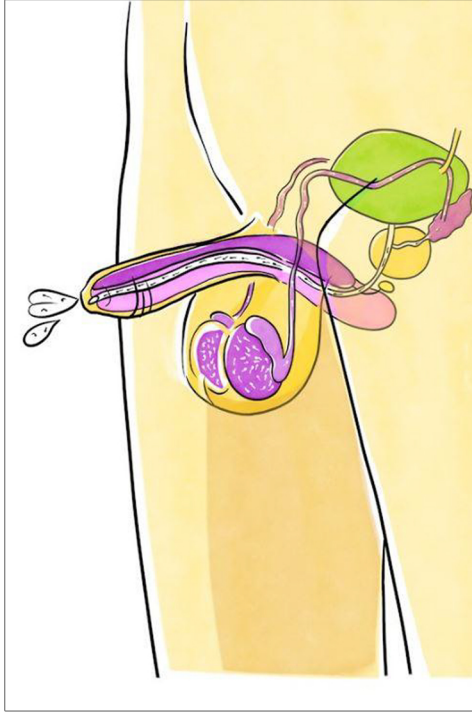




الإِنجاب: هذه هي
الطريقة التي يتكون
الطفل بها

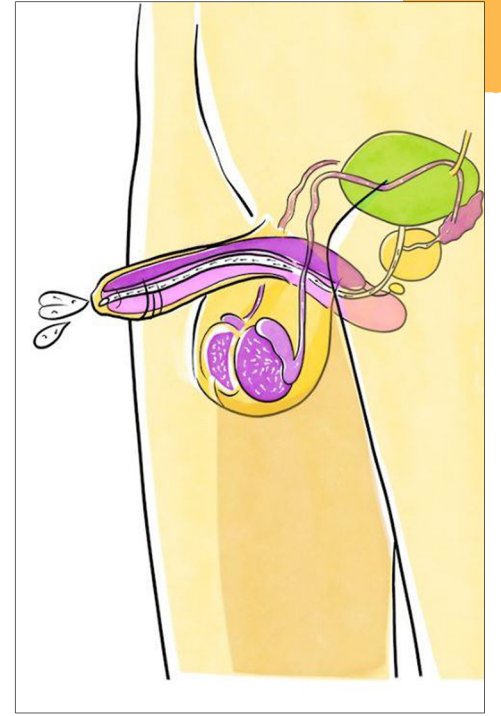
يتكون الأطفال أحيانًا عندما يمارس زوجان الجنس مع بعضهما البعض.
يُطلق على الجنس بين البالغين أيضًا الجماع. أي أن السائل المنوي
للرجل يدخل إلى مهبل المرأة عن طريق القضيب.
وتوجد الحيوانات المنوية في السائل المنوي.
وعندما تلتقي الحيوانات المنوية بالبويضة، يندمج الحيوان المنوي في
البويضة ويتكون الطفل. وتنمو البويضة في مبيض الرحم.
وينمو الطفل بعد ذلك في الرحم حتى يكبر بما يكفي لكي يخرج إلى
العالم. ويستغرق ذلك حوالي تسعة أشهر.
يولد العديد من الأطفال من خلال المهبل. ويولد البعض الآخر بالولادة
القيصرية. والولادة القيصرية عملية جراحية في البطن.
هل تعرف عائلات لديها أطفال؟





القذف

مع بداية سن البلوغ، يطور الجسم وظائف جديدة.
وقد يعاني بعض الشباب من تيبس القضيب عندما يستيقظون صباحًا أو
يجدون بقعة مبللة على السرير.
وقد يكون ذلك علامة على حدوث القذف، فقد لا يكون ذلك بولاً.
وقد يحدث ذلك دون أن يُدرك المرء!
حيث يقوم الجسم بذلك لاختبار وظائفه. ومن المهم أن يصبح
القضيب منتصبًا بعد ذلك لحدوث الجماع.
وهذا ما يُجره المرء في سن البلوغ.
وهو أمر طبيعي تمامًا ولا داعي للخجل منه.





مداعبة الجسم ولمسه

عندما نداعب ونلمس أنفسنا، فغالبًا ما يكون ذلك شعورًا مريحًا للغاية.
يمكن أن يُشعرك لمس خصرك بإحساس جيد للغاية.
وغالبًا ما يشعر الأطفال بالفضول بشأن شكل الأعضاء التناسلية للأطفال
الآخرين. جدير بالذكر أن الأعضاء التناسلية من خصوصية الإنسان.
وهذا يعني أنه يمكن للأطفال أن يقرروا بأنفسهم ما إذا كان بإمكان
الأطفال الآخرين النظر إلى أعضائهم الجنسية أو لمسها.
وتعني الخصوصية أيضًا أننا لا نظهر أعضائنا التناسلية في الأماكن
العامة أو في الشارع أو في الفصل الدراسي.
فقد يجد البعض ذلك محرّجًا، وبالتالي، علينا مراعاة الغير وأن نذهب
إلى غرفتنا الخاصة أو إلى ركن هادئ مخفي.





مداعبة الآخرين
وملامستهم

عادة ما يُشعرك اللمس والمداعبة بمشاعر جيدة. ولكن، إذا لم نشعر بالرغبة في هذه المداعبة، فيمكننا بالطبع أن نرفض ذلك! الإمساك بالأيدي، والعناق، والمداعبة، والتقبيل: قد يكون من الجيد مشاركة مثل هذه الأشياء مع الآخرين. ولكن، من المهم أن تسأل دائمًا عما إذا كان الشخص الآخر يُحب ذلك أيضًا. يجب أن يكون تبادل الحب دائمًا بموافقة الطرفين! فإذا لم يرغب شخص ما في المداعبة والمعانقة، فعليك أن تراعي ذلك وتتوقف! يمكنك أيضًا أن تقول "لا!" إذا كنت لا تريد أن يحتضنك أو يتحسسك أحد!





اكتشاف الجسد

اكتشاف الجسد من الأمور المثيرة للغاية.
حيث يريد المرء أن يعرف بالتحديد كيف يبدو كل شيء وكيف يعمل.
ويشعر الكثير من الأطفال بالفضول الشديد ويفحصون أجسادهم عن
كثب مع أصدقائهم وصديقاتهم. ويسمى ذلك ألعاب الجسم أو ألعاب
الطبيب. عند ممارسة ألعاب الجسم مع أطفال آخرين، هناك بعض
القواعد المهمة التي يجب على الجميع اتباعها:
أهم قاعدة هي أنه لا ينبغي إجبار أحد على ذلك.
فلا يتوجب على أي شخص المشاركة في ألعاب الجسد أو ألعاب الطبيب
إذا لم يرغب في ذلك.
فلكل طفل الحق في اتخاذ القرار بنفسه.
اطلب من شخص بالغ تقديم المساعدة إذا لم يلتزم شخص ما
بالقواعد.
من هم الأشخاص محل الثقة للتحدث معهم حول ألعاب الجسم؟





قواعد ألعاب الجسم، أو
ألعاب الطبيب

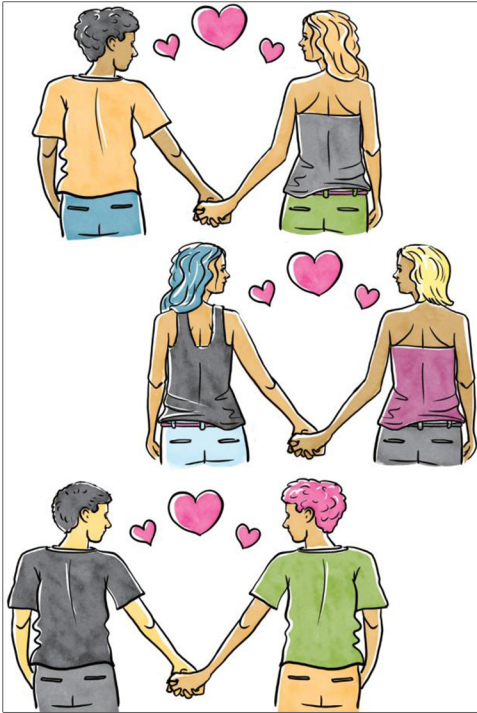
● لا تلعب إلا مع الأطفال من نفس عمرك. يلعب أطفال رياض الأطفال ألعاب الجسم مع نظرائهم من أطفال رياض الأطفال، ويلعب أطفال المدارس مع أطفال المدارس ويلعب المراهقون مع المراهقين والبالغون مع البالغين. يجب أن يعرف الجميع ذلك!

● يجب أن يستمتع جميع الأطفال باللعبة. ولا يُسمح بإجبار أي أحد على ذلك. أحيانًا تكون ألعاب الجسم ممتعة في البداية، لكنها لا تكون ممتعة بعد ذلك. إذا أراد الطفل التوقف عن اللعب، فلا بأس بذلك، ويجب عليك مراعاة رغبته! إذا كنت تريد التوقف عن اللعب، فيجب على الأطفال الآخرين أن يحترموا ذلك أيضًا!

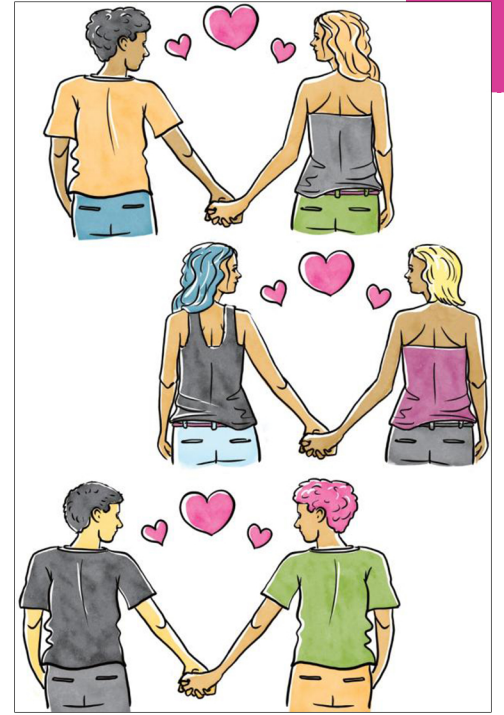
● لا تدخل أي أشياء في فتحات الجسم، مثل الأقلام أو المكعبات. توجد العديد من الفتحات في جسمك: الأنف والقدم والأذنان وفتحة المهبل وفتحة الشرج: إدخال الأشياء فيها قد يسبب إصابات أو التهابات! ليست هناك مشكلة في رؤية الأشياء وإمسакها (اغسل يديك!)، إلا أن إدخال شيء ما ليس جيدًا!

● الحصول على المساعدة لا يعتبر وشاية! إذا كان هناك شخص لا يتبع القواعد، فمن المهم الحصول على المساعدة من شخص محل ثقة.





الحب



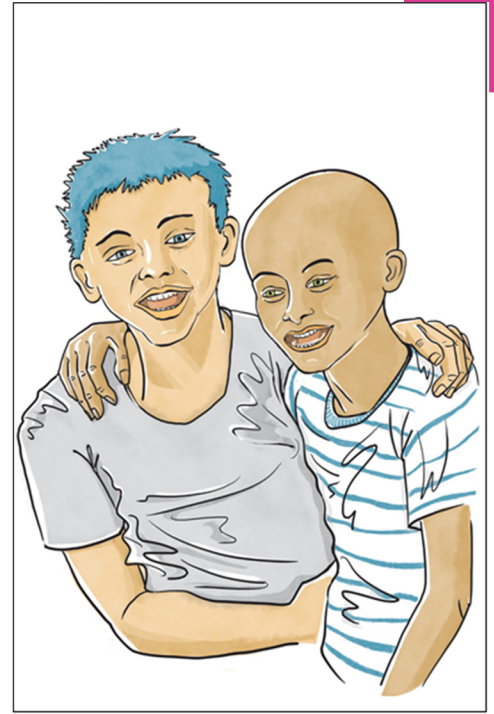
في كثير من الأحيان، تقع النساء في حب الرجال ويقع الرجال في حب النساء. وهذا يسمى ميول جنسية طبيعية. ولكن، يمكن للمرأة أيضًا أن تقع في حب امرأة وأن يقع الرجل في حب رجل. وهذا يسمى بالمثلثة الجنسية. وإذا كان هناك شخص يُحب كل من الرجال والنساء، فيسمى ثنائي الميول الجنسية.

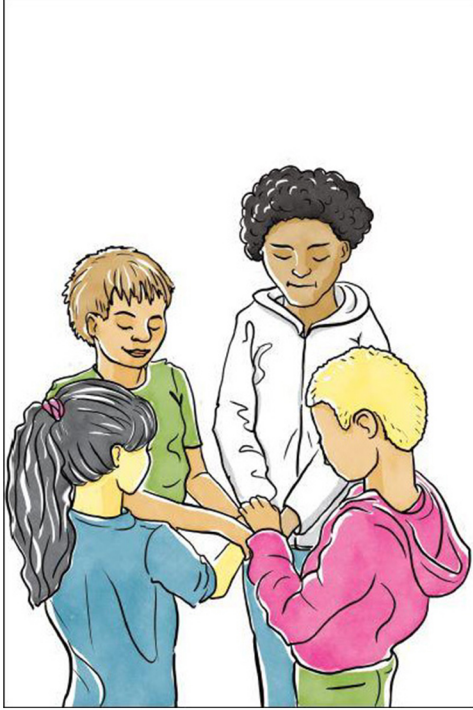
هل سبق لك أن أحببت؟ في رأيك، ما أهم شيء في الحب؟
هل تعرف شريكين مثليين؟
هل تعتقد أن الحب يمكن أن يتغير أو ينتهي أيضًا؟



الصداقة

الأصدقاء هم الأشخاص الذين تُحبهم بشدة.
وهذه الصداقة تنبني على المشاعر.
حيث تشعر أنك متصل بالأصدقاء، ولست بمفردك.
هل ترى أنه من السهل تكوين صداقات جديدة؟
كيف توضح لأصدقائك أنك تُحبهم؟
كيف يمكنك دعم شخص ليس لديه أصدقاء بعد؟
ما الذي يصنع صديقًا جيدًا؟





دائرة الأصدقاء

تضم دائرة الأصدقاء جميع الأطفال الذين تُحب قضاء الوقت معهم .
وكلما تقدم الأطفال في العمر، زادت أهمية دائرة الأصدقاء. حيث
يدعم الأصدقاء بعضهم بعضًا ويساندون بعضهم بعضًا. الاجتماع في
الحديقة، أو في الملعب، والرحلات الجماعية، والمغامرات، والتجارب:
تريد أن تتخرط في مجموعة وتشارك فيها! في بعض الأحيان، قد تغريك
دائرة الأصدقاء للانخراط في أشياء ليست جيدة. مثل عمل مُزحة سيئة
مع شخص ما. أو المشاركة في السخرية من طفل آخر.



هل سبق وأن واجهت ذلك؟
كيف انتهى هذا الموقف؟



العائلة

العائلة هي المكان الذي يوجد فيه طفل (أو أكثر) في المنزل مع شخص بالغ (أو أكثر). وهناك أنواع عديدة من العائلات التي يعيش فيها أشخاص مختلفون: الأمهات والآباء والأم والأب والأعمام والعمات والأجداد ومقدمو الرعاية. وأحياناً، يعيشون جميعاً في مكان واحد، وأحياناً يعيشون في أماكن متفرقة، وربما في جميع أنحاء العالم. ما أنواع العائلات التي تعرفها؟ ماذا تعني العائلة بالنسبة لك؟ ما الذي يميز عائلتك؟ من الأشخاص الذين ينتمون إلى عائلتك؟ أحياناً ما توجد مشكلات في العائلات أيضاً.

ما المشكلات التي يمكن أن تظهر؟
من الذي ستتحدث إليه إذا حدثت مشكلة في عائلتك؟



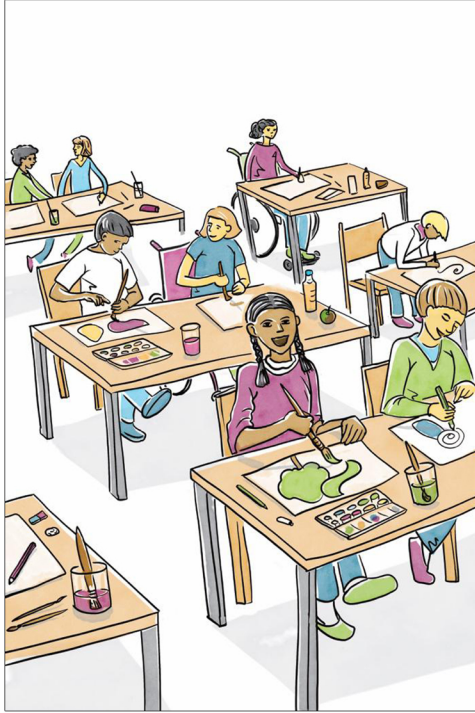


مقدمو الرعاية والمساعدون

لا يمكنك دائمًا أن تفعل كل شيء بمفردك. لذا، في المواقف التي تحتاج فيها إلى مساعدة، يوجد مقدمو رعاية أو مساعدون لدعمك. على سبيل المثال، في المدرسة أو عند القيام بأنشطة معينة. في بعض الأحيان، يكون لدى البالغين أيضًا مقدمو رعاية أو مساعدون يرافقونهم عند الذهاب إلى الطبيب، مثلًا، أو يدعمونهم في العمل. وبالتعاون مع مقدمي الرعاية، يمكن الوصول إلى الأهداف التي يضعها المرء بنفسه. من المهم أن يدعمك مقدم الرعاية أو المساعد في أي وقت تحتاج فيه إلى الدعم.

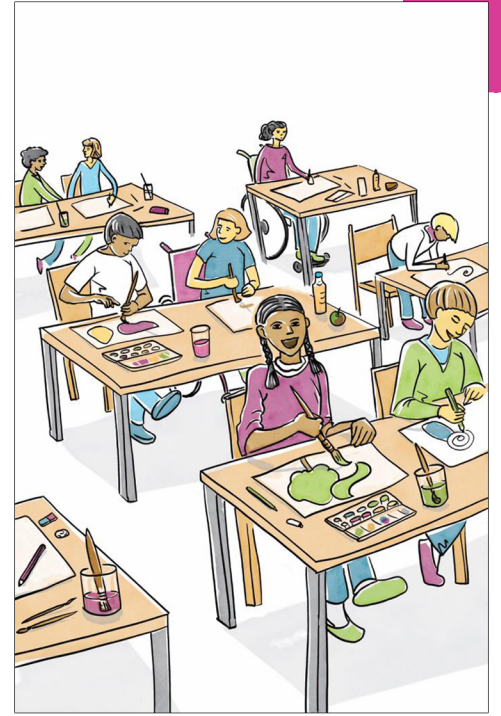
هل لديك مقدم رعاية؟
ما المواقف التي يدعمك فيها؟

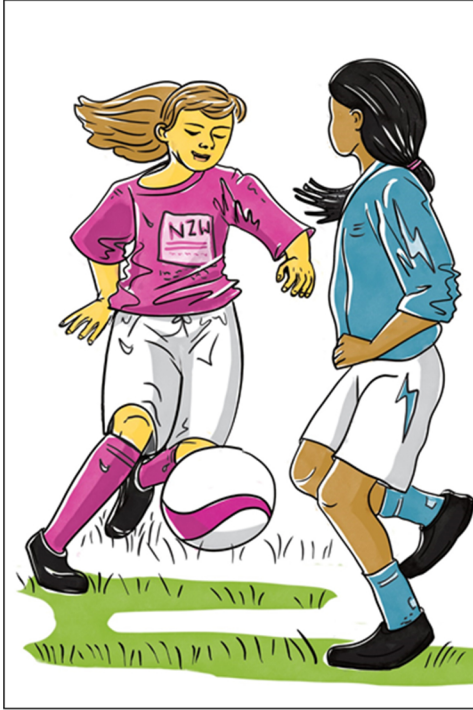




المدرسة

المدرسة هي المكان الذي يمكننا أن نتعلم فيه الكثير من الأشياء. على سبيل المثال، نتعلم الحساب والقراءة والكتابة، وفيها نتعرف أيضًا على العالم والطبيعة والبشر. ويقضي الأطفال والشباب الكثير من الوقت في المدرسة. ولكي يتعلم المرء جيدًا، من المهم أن يشعر بالراحة فيها. ما الذي يتطلبه الشعور بالراحة في المدرسة؟
كيف يتعامل الأطفال في مدرستك مع بعضهم بعضًا؟
هل لديك مجموعة جيدة في فصلك الدراسي؟
هل عاصرت نزاعات في فصلك الدراسي من قبل؟
كيف تم حلها؟ هل هناك قواعد للتعامل مع بعضنا بعضًا؟





الهوايات

الهوايات هي الأنشطة التي يستمتع بها الشخص. ويمكن أن تكون هذه الهوايات الرسم أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى. وفي بعض الأحيان، تقضي هواياتك مع أطفال آخرين، مثل لعب كرة القدم أو الرقص. كيف يمكنك اللعب بشكل جيد في فريق أو مجموعة؟ ماذا يمكنك أن تفعل إذا كانت هناك مشكلات في المجموعة؟ هل تمت مناقشة المشكلات وحلها داخل فريقك؟ هل هناك قواعد للتعامل مع بعضنا بعضًا؟





اتخاذ القرارات

اتخاذ القرارات يعني تحديد ما إذا كنت تريد شيئًا أم لا. وبعض القرارات يتخذها الآباء لنا، مثل النوم في الوقت المناسب حتى ننال قسطًا من النوم يكفيننا في المدرسة في اليوم التالي. ونتخذ بعض القرارات سويًا في العائلة، على سبيل المثال، ما إذا كنا سنذهب في رحلة أو ما إذا كنا سنطهو شيئًا سويًا. ومع ذلك، يمكن للأطفال اتخاذ بعض القرارات بأنفسهم، على سبيل المثال، من يريدون اللعب معه أو احتضانه. وكلما تقدم الأطفال في العمر، زاد عدد القرارات التي يمكنهم اتخاذها بأنفسهم! ويحق لكل طفل أن يُبدي رأيه ويعبر عنه!





مراعاة الآخرين

لا يستطيع الأطفال أن يقرروا بمفردهم أين يعيشون أو يلعبون أو يتعلمون! ومراعاة الآخرين تعني السماح للجميع بالتعبير عن رأيه واتخاذ القرار سويًا. ومراعاة الآخرين تعني أيضًا انتظار الأطفال الذين لا يتعاملون بنفس سرعة الأطفال الآخرين. أو عدم مقاطعة الشخص المتحدث. فعندما نراعي بعضنا بعضًا، فذلك يقوي المجتمع. ومراعاة الغير في بعض الأحيان لا تكون بهذه السهولة، إلا أنها تُساعد في الشعور بالارتياح!

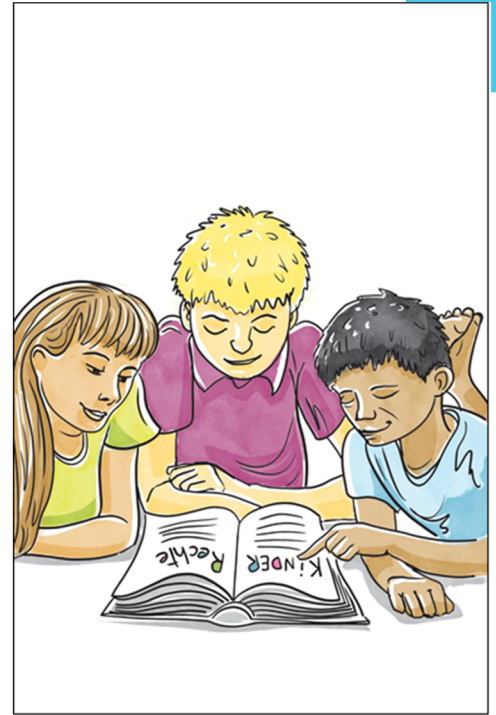


هل سبق لك أن قمت بمراعاة شخص ما؟
هل قام الآخرون بمراعاتك من قبل؟



حقوق الأطفال

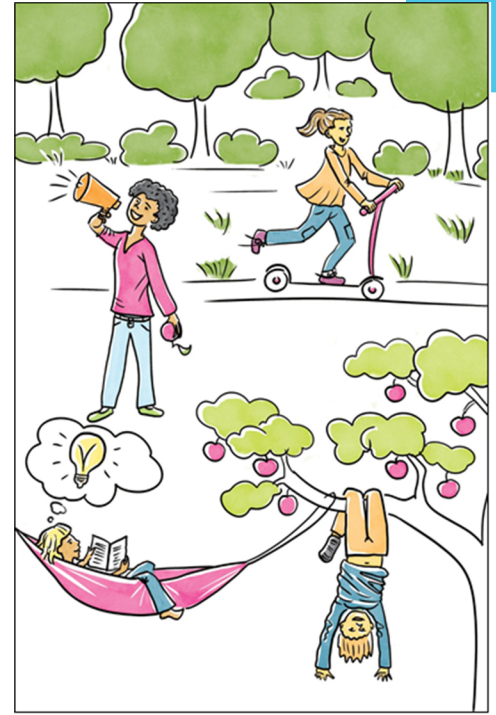
جميع الأطفال لهم نفس الحقوق، بغض النظر عما إذا كانوا فتيات أو شباب أو ثنائيي الجنس، وعما إذا كانوا يعانون من إعاقة أم لا، ودون النظر إلى موطنهم، ولون بشرتهم أو ديانتهم! وحقوق الأطفال جزء من القانون النمساوي. هذا يعني أن البالغين مُلزمون باحترام حقوق الأطفال! ونظرًا لأهمية حقوق الأطفال، هناك مؤسسات خاصة، مثل مكاتب حماية الأطفال والشباب، تضمن مراعاة حقوق الأطفال. هل تعرف حقوق الاطفال؟





حق الأطفال في رفاهية الطفل

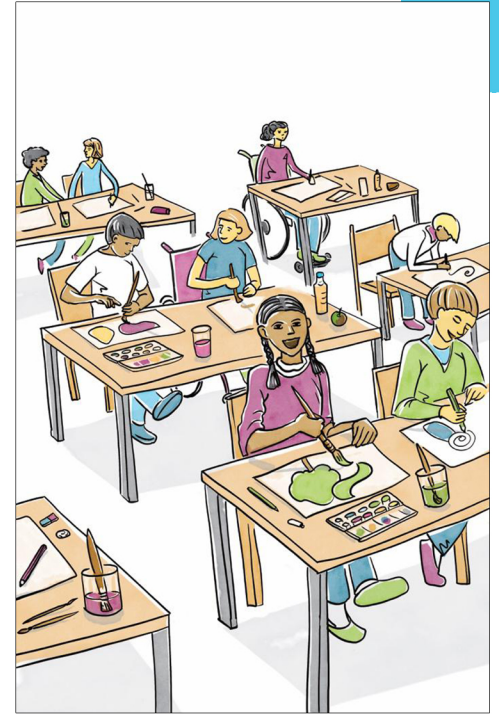
لكل طفل الحق في الحصول على الحماية والرعاية. رفاهية الطفل تأتي في المقام الأول! تعني الرعاية أن يعتني أحد الأشخاص بالطفل. ورفاهية الطفل تعني أن يكون الأطفال بصحة جيدة ويتمكنوا من النمو بشكل جيد. وفي النمسا، يجب أن يكون جميع الأطفال بخير! في بعض الأحيان، يجد الوالدان صعوبة في رعاية الطفل جيدًا. لذا، يجب على الدولة أن تقدم المساعدة، على سبيل المثال، بأن توضح للآباء كيف يمكنهم رعاية أطفالهم بشكل أفضل. وفي بعض الأحيان، لا يستطيع الأطفال أن ينشأوا مع آبائهم. حتى لدى الآباء بالتبني، أو في المؤسسات التي يعيش فيها الأطفال، فإن رفاهية الطفل لها الأولوية القصوى!





حق الأطفال في المشاركة في
اتخاذ القرارات

لكل طفل الحق في التعبير عن رأيه والمشاركة في اتخاذ القرار.
في جميع القضايا التي تؤثر على الأطفال، يجب على البالغين الاستماع إليهم والسؤال عن رأيهم والتعامل معها بجدية. يجب على البالغين شرح ما يجري بالتحديد حتى يتمكن الأطفال من التفكير وتكوين رأيهم. ويُسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم ورغباتهم. يجب على البالغين احترام ذلك. يوجد في بعض العائلات مجلس عائلي، حيث يمكن للجميع التعبير عن آرائهم والمشاركة في اتخاذ القرار. في بعض المؤسسات التي يعيش فيها الأطفال، يوجد مجلس للمجموعات، حيث يمكن لجميع الأطفال إبداء رأيهم والمشاركة في اتخاذ القرار. يوجد في بعض المدن برلمان للأطفال، حيث يُسمح للأطفال بالتعبير عن رأيهم في شؤون المدينة. هل تعرف مجلس أطفال أو برلمان أطفال؟ أين يمكنك أن تُبدي رأيك وتشارك في اتخاذ القرار؟





حق الأطفال في الحماية من العنف

يجب حماية كل طفل من العنف!
لا يُسمح لأي شخص بضرب الأطفال أو استخدام أشكال أخرى من
العنف تجاههم، مثل العنف النفسي. حيث يعني العنف إيذاء شخص ما
عمدًا. عندما يتعرض الأطفال للعنف، يجب على البالغين حمايتهم.
إذا رأيت أطفالاً آخرين يتعرضون للعنف، فاطلب المساعدة من البالغين
محل الثقة لديك!

إلى من ستتوجه إذا لاحظت ممارسة عنف؟
من يمكنه مساعدتك إذا تعرضت للعنف؟





حق الأطفال مع الأطفال المصابين

بإعاقات

الإعاقة تعني، مثلاً، أن حواسك أو أعضائك لا تعمل جميعها بشكل صحيح. وغالبًا ما يواجه الأطفال ذوو الإعاقة صعوبة أكبر من نظائرهم غير المصابين بإعاقات. لذا، يجب منح الأطفال ذوي الإعاقات حماية خاصة! يجب معاملة جميع الأطفال بالتساوي، بغض النظر عمّا إذا كانوا يعانون من إعاقة أم لا، أو عمّا إذا كانوا يعانون من مرض أم لا، أو عمّا إذا كانوا من بلد آخر أم لا.

في رأيك: لماذا يواجه الأطفال ذوو الإعاقة أحيانًا صعوبة أكبر من نظائرهم غير المصابين بإعاقات؟





العنف الجسدي

العنف الجسدي يعني إيذاء جسم شخص ما.
على سبيل المثال، بسبب الضرب أو الصفع أو الركل أو اللكم أو شد
الشعر. لا يُسمح لأي شخص أن يؤدي شخصًا آخر جسديًا! لكل طفل
يتعرض للعنف الحق في الحصول على الحماية والمساعدة.
هل سبق وأن واجهت شخصًا يمارس العنف؟ أو هل تعرضت للعنف
الجسدي؟ ممن ستطلب المساعدة؟
أحيانًا يكون الأطفال عنيفين عندما لا يستطيعون الحصول على ما
يريدون أو عندما يشعرون بالغضب.
هل تعرف ذلك؟ ما الذي يمكن فعله بدلاً من ذلك لمواجهة العنف؟

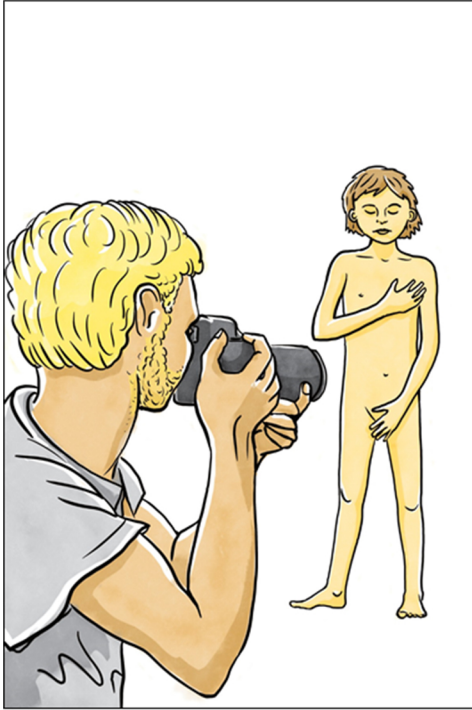




العنف النفسي

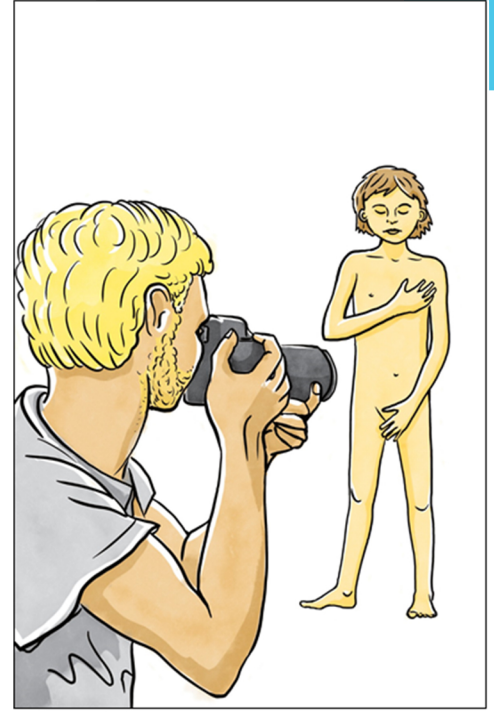
العنف النفسي لا يؤذي الجسم بل يؤذي النفس. على سبيل المثال،
إذا تعرض المرء للإهانة أو إذا تحدث شخص ما عنه بشكل سيء.
يحدث العنف النفسي أيضًا عندما لا يُسمح لشخص ما باللعب أو عند
طرده من المجموعة. لا يتم التعرف على العنف النفسي دائمًا بسرعة
مثل العنف الجسدي. فعندما ينخرط شخص في العنف النفسي،
فإنه يريد أن يشعر الشخص الآخر بالسوء والحزن.
اطلب المساعدة عندما يتعرض الأطفال الآخرون للعنف النفسي!
إلى من ستتوجه إذا لاحظت ممارسة عنف؟





العنف الجنسي

عندما يستكشف الأطفال من نفس العمر أجسامهم ويلمسوها
ويلمسوا أعضائهم التناسلية، فلا مشكلة في ذلك إذا وافق الجميع.
ولكن، إذا كان هناك شخص لا يريد ذلك أو تم إجباره على فعل
ذلك، فإن هناك مشكلة، ويسمى ذلك اعتداء جنسي. إذا قام
المراهقون الأكبر سنًا أو البالغون بتشجيع الأطفال أو إجبارهم على
المشاركة في ألعاب الجسم، أو لمس أعضائهم التناسلية أو
تصويرها، أو ممارسة الجنس مع البالغين، فهذا الأمر محظور ويُشار
إليه بالعنف الجنسي. يجب حماية جميع الأطفال من العنف الجنسي!
للأطفال الحق في الحصول على المساعدة:
تحدّث مع شخص بالغ محل ثقة!
هناك أيضًا مؤسسات وظيفتها حماية الأطفال.
يمكنك العثور على أهم أرقام الهواتف الخاصة بهذه المؤسسات في
البطاقة الأخيرة.





العنف الرقمي

يحدث العنف أحياناً عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. على سبيل المثال، عندما يتلقى المرء رسائل تُخيفه. أو عندما يرسل شخص صوراً أو مقاطع فيديو للأعضاء التناسلية أو مقاطع جنسية للبالغين. أو عندما ينشر شخص ما الشتائم أو الأسرار على إنستغرام أو تيك توك. في مثل هذه الحالة، من الأفضل التوجه إلى شخص محل ثقة في أسرع وقت ممكن. يمكنك سرد ما حدث عبر الإنترنت! العنف والشتائم محظوران أيضاً على الإنترنت! لا يُسمح أيضاً بإرسال صور عارية للأطفال أو مطالبتهم بخلع ملابسهم أمام كاميرا الويب حتى يمكن مشاهدتهم أو تصويرهم. فهذا ممنوع منعاً باتاً!





الشخص محل الثقة

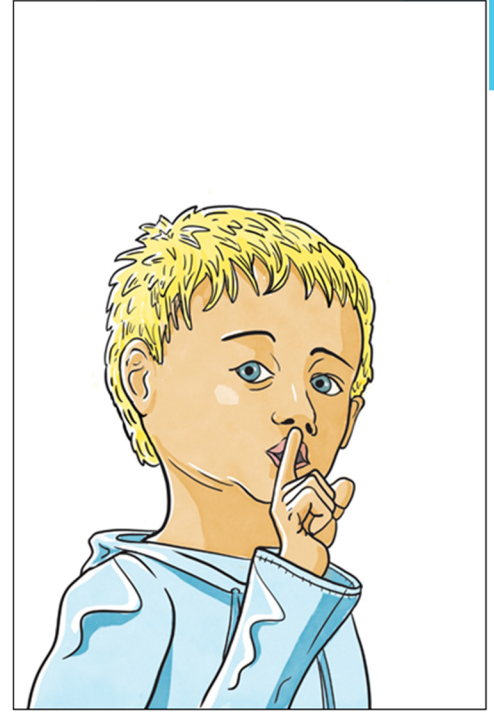


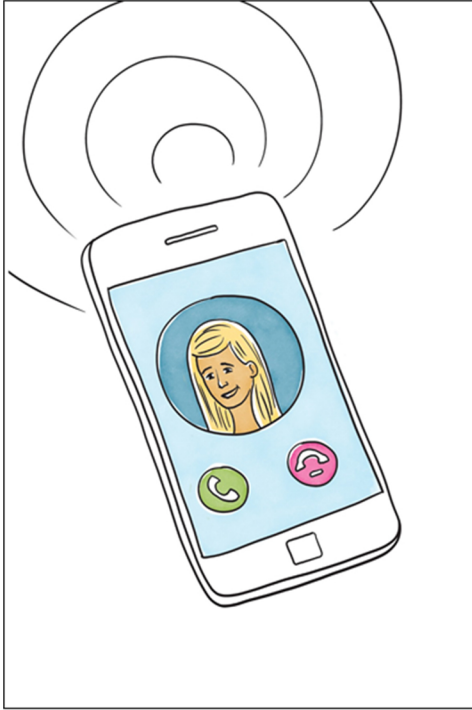
الأشخاص محل الثقة هم أشخاص تثق بهم .
يمكن أن يكون هؤلاء الآباء أو الأجداد أو المعلمين أو مقدمي الرعاية
أو العمات والأعمام . ويمكنك التحدث إلى الأشخاص محل الثقة إذا
كان هناك مخاوف أو هموم أو مشكلات . حتى إذا تعرض المرء للعنف
وكان يحتاج إلى مساعدة ، فيمكنه اللجوء إلى الأشخاص محل الثقة .
يتعرض الأطفال أحياناً للعنف في عائلتهم أو على أيدي من يُحبونهم .
وهذا الأمر صعب للغاية ! لذلك ، من المهم أن يكون هناك أشخاص
يمكن التحدث معهم خارج إطار العائلة .
من هم الأشخاص محل الثقة داخل العائلة ؟
هل لديك أيضاً أشخاص محل ثقة خارج إطار العائلة ؟



الأسرار

قد تكون الأسرار جميلة ومثيرة. ومن الممتع مشاركة سر مع صديق. ولكن، في بعض الأحيان تكون الأسرار غير مريحة أو مخيفة، على سبيل المثال عندما يتم إجبارك على الاحتفاظ بسر ما. فعندئذٍ، ستشعر بالسوء والحزن. ومثل هذه الأسرار يمكن أن تسبب آلام في المعدة ورؤية كوابيس! إذا كان لديك مثل هذه الأسرار الصعبة، فيمكنك إخبار الآخرين بها! ابحث عن شخص محل ثقة وتحدث عن ذلك معه! هل كان لديك سر جميل من قبل؟ كيف كان شعورك آنذاك؟ هل تعرف أيضًا الأسرار الصعبة التي تثير خوفك؟





الحصول على
المساعدة!

عندما يحدث العنف، فإن الحصول على المساعدة هو أفضل شيء يُمكن فعله. لا يُمكن أبدًا لوم الأطفال أنفسهم عندما يتعرضون للعنف! إذا كنت تتعرض للعنف أو تحتاج إلى مساعدة، فمن المهم أن تعرف إلى أين تتجه. إلى جانب الأشخاص محل الثقة، توجد خيارات أخرى. توجد مؤسسات يعمل فيها بعض الأشخاص لحماية الأطفال من العنف. اتصل بهذه المؤسسات إذا تعرضت للعنف! يمكنك أيضًا الاتصال بهذه المؤسسات وطلب المساعدة إذا اكتشفت أن أحد الأصدقاء يتعرض للعنف.

- المشورة عبر رقم الهاتف 147

- رقم طوارئ الأطفال 116 111

- رقم الشكاوى 03 123 116

- الشرطة 133

على الرقم 0800 331 331 ، يمكن للأشخاص الذين لا يسمعون مُطلقًا أو لا يسمعون جيدًا التواصل مع الشرطة عبر إرسال رسالة نصية قصيرة.

