



المشاعر

توضح لنا المشاعر حالنا في الوقت الحالي.

فالأشخاص يشعرون بأشياء مختلفة للغاية.
فقد يشعرو بالحزن أو السعادة أو الخوف أو غير ذلك.

وتوجد مشاعر جيدة وأخرى سيئة.
في بعض الأحيان، نشعر بالمشاعر في أجسادنا.

كما نرى المشاعر في الآخرين.
ويمكننا أيضا التحدث عن المشاعر.

المشاعر ليست متساوية على الدوام.
وقد تتغير.
وهذا الأمر طبيعي تمامًا.





السعادة



السعادة شعور جميل.
حيث نشعر بالراحة والسعادة والاستمتاع.

وأحيانًا نشعر بالسعادة في صورة وخز في البطن أو في الرأس.

وهناك أشياء مختلفة تُشعرنا بالسعادة.
ما الذي يُشعرك بالسعادة؟
كيف يعرف الآخرون أنك سعيد؟
مع من تشارك سعادتك؟
هل سبق لك أن أسعدت شخصًا آخر؟



الحب

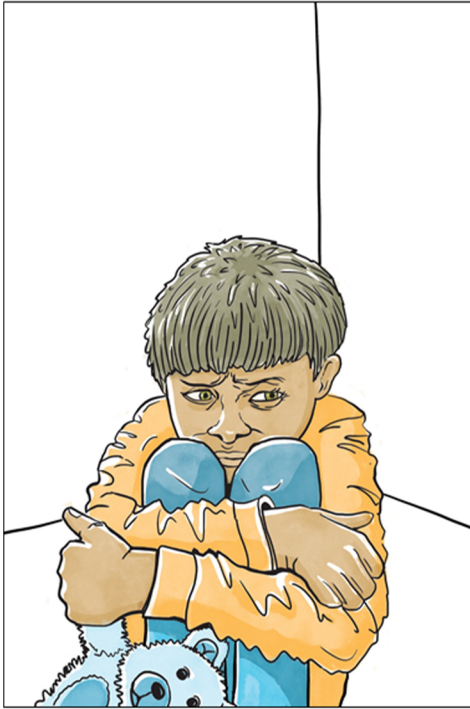
الحب شعور جيد وقوي جدًا بين البشر.
والحب يعني أن يُعجبك شخص بشدة.

ويوجد الحب بين مختلف البشر:
العائلة والأصدقاء وشركاء الحياة.
كما يُحب البعض أيضًا الكائنات الحية الأخرى، مثل الحيوانات.

مَن تُحب؟
ومن يُحبك؟

في رأيك:
هل يمكن أن يتغير الحب؟
هل يمكن أن يتوقف الحب؟



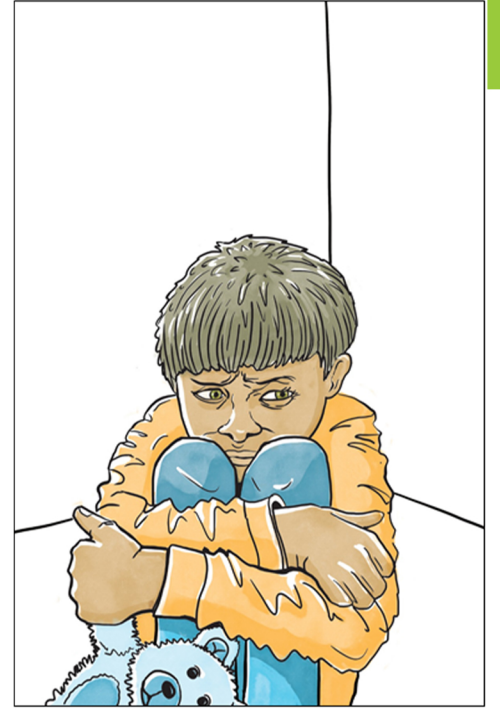


الخوف

ال خوف لفس شعورًا جفءًا.
فالشخص الخائف فشعر بعءم الأمان أو عءم الفقن أو التوتر.
وفخشى أن فءء شفاء سفاء.

وفءصرف الأشخاص بشكل مءءلف ءمأمًا عءءما فشعرون بالفوف:
فبعضهم فهرب.
والبعض فصرخ.
والبعض فبكف.
والبعض فءصلب ءمأمًا.

هل سبق لك أن رأفء شءصًا خائفًا؟
مء فشعر بالفوف؟
وفلى من ءءوجه عءءئذف؟





الحزن

الحزن يُشعرنا بثقلٍ شديد.
كما لو أن هناك حجر على البطن أو الصدر.
ونشعر بالحزن عندما نفقد شخصًا أو شيئًا عزيزًا.
على سبيل المثال، عند وفاة شخص ما.
أو إذا ابتعد عنّا شخص ما.

نشعر بالحزن أيضًا عندما نفقد شيئًا آخر.
على سبيل المثال، عندما نضطر إلى مغادرة منزلنا.

لمواجهة الحزن تساعدنا: المواساة.
هل قمت بمواساة شخص من قبل؟
ماذا يمكن فعله لمواساة شخص ما؟

ما الذي يُشعرك بالحزن؟
من يواسيك عندما تكون حزينًا؟





الغضب

الغضب شعور قوي.
ونشعر به أحياناً على نوبات.
حيث ترتجف أيدي البعض.
وتحمّر خدود البعض.
ويريد البعض الصراخ بصوتٍ عالٍ.
والبعض لا يكثرث، وكل ما يشغله هو التخلص من نوبة الغضب.

هل تلاحظ عندما يغضب شخص ما؟
كيف يمكنك تهدئة شخص غاضب؟

ما الذي يثير غضبك؟
وماذا تفعل عندئذٍ؟



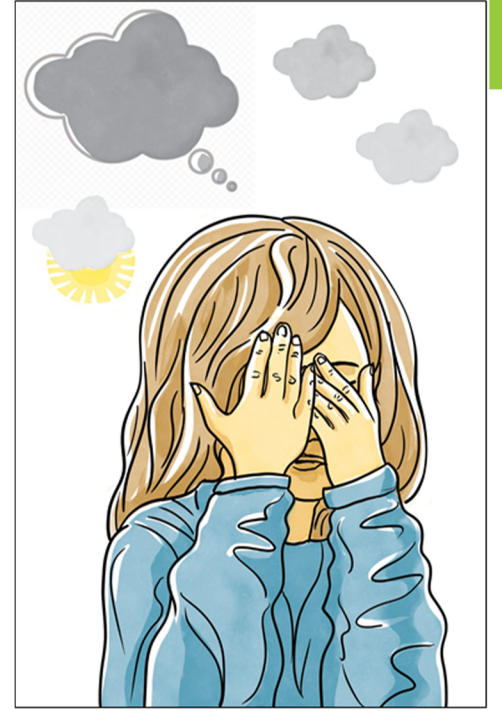


الشعور بالذنب

نشعر بالذنب عندما نندم على شيء ما.
والندم يعني: أننا فعلنا شيئاً وندمنا أنه لم يحدث.
على سبيل المثال، إذا حدث شيء بسببنا.

يمكن لما يلي أن يُعيد الشعور الجيد: التحدث مع البالغين حول الأمر.
حيث يمكنكم التفكير سويًا: كيف يمكنك تصحيح الأمر؟
في بعض الأحيان نشعر بالذنب،
عندما نُؤذي أحد الأشخاص،
عندما نُسيء لأحد الأشخاص.
وفي بعض الأحيان نشعر بالذنب،
عندما لا نلتزم بالقواعد.
في المدرسة أو المنزل مثلاً.
في بعض الأحيان نشعر بالذنب،
حتى لو لم نرتكب أي خطأ.

هل شعرت بالذنب من قبل؟
هل تحدثت عن الأمر؟
مع من يُمكنك التحدث إذا شعرت بالذنب؟



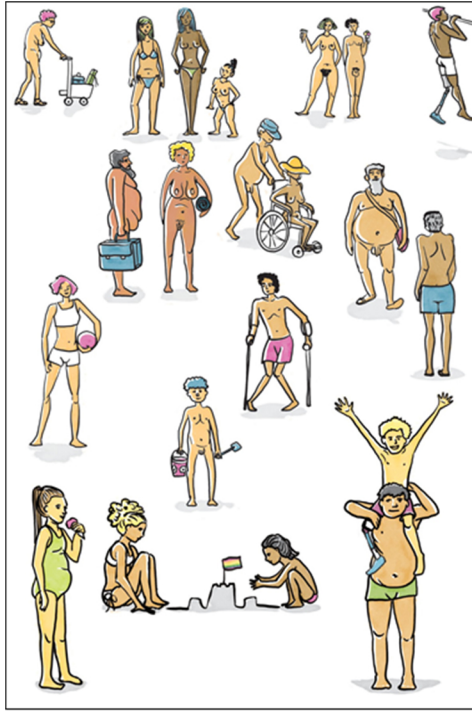


الاشمئزاز

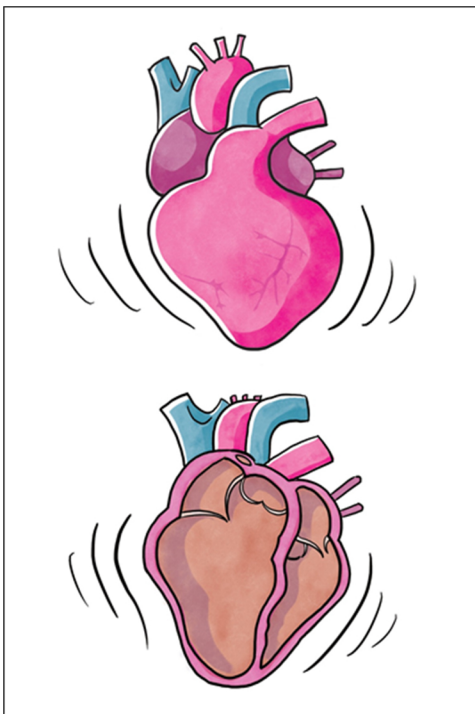
الاشمئزاز شعور قوي.
وهناك أشياء مختلفة قد تُثير الاشمئزاز: مثل الحيوانات أو الأشياء
أو حتى الطعام.
حيث لا نريد أن نلمس أو نشم الأشياء التي تثير الاشمئزاز.
ويمكن أن تُثير القذارة أو البراز الاشمئزاز.
ويشعر البعض بالاشمئزاز من الحيوانات: على سبيل المثال من
العنكب أو الثعابين.
حتى أن البعض يشعرون بالسوء بسبب الاشمئزاز.

ما الذي يُثير اشمئزازك؟





جسمي



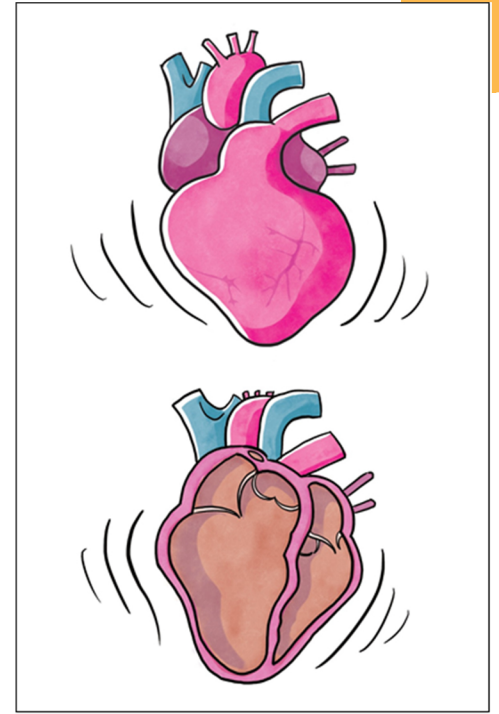
القلب

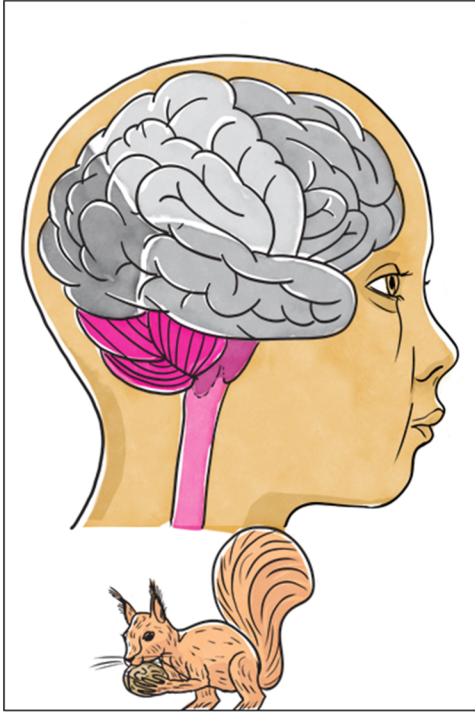
القلب أحد أعضاء الجسم.
وحجمه يساوي حجم قبضة اليد تقريبا.
ويتكون في الغالب من عضلات. والقلب مجوّف من الداخل.

وهو يضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم.
ويحدث ذلك كما يلي: تنقبض عضلات القلب.
ثم تنبسط.

يسمى ذلك: بعملية نبض القلب.

قد تشعر بنبضات القلب على معصم يدك.
وقد تشعر بذلك أيضا عندما تكون هادئا جدًا وتستمع إلى داخلك.





الدماغ

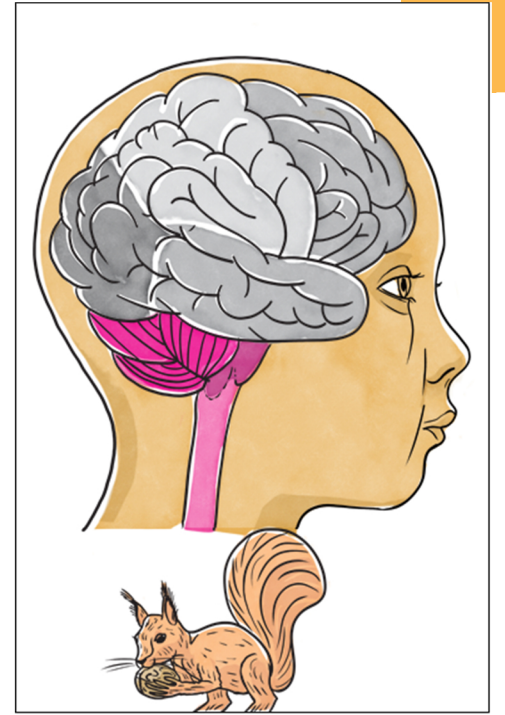
الدماغ أحد أعضاء الجسم.
ويشبه حبة الجوز، إلا أنه أكبر منها بكثير.

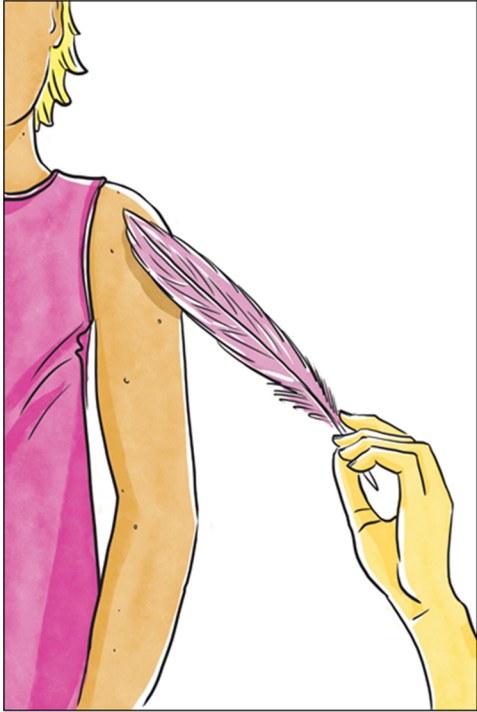
ويُعد الدماغ بمثابة حاسب آلي خارق: حيث يتحكم في جميع أجزاء
الجسم.

وفي الدماغ، تتكون أفكارنا ومشاعرنا.
وبالدماغ، يُمكننا التحدث والتعلم.

ومن ثم، فإن الدماغ مهم للغاية لنا.
ولذلك يجب حمايته بحرصٍ بالغ، عند ركوب الدراجة مثلاً.

هل تعرف الطريقة؟





الجلد

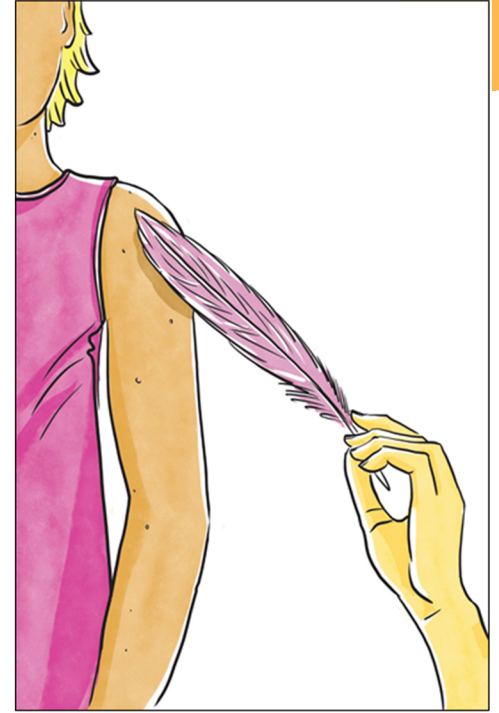
الجلد أكبر عضو في جسم الإنسان.
وهو يحمي الجسم من العالم الخارجي.

كما أن الجلد عضو حسي.
فهو حساس للغاية.

حيث إننا نشعر حتى باللمسات الصغيرة جدًا على الجلد.
ونشعر بالمداعبة أو الألم أو البرودة على الجلد.

وبعضنا يُحب لمس الجلد بلطف. مثلًا باستخدام ريشة.
ويشعر البعض بالدغدغة جراء ذلك.

ونحتاج إلى حماية الجلد من أشعة الشمس.
ويجب أن نعتني به إذا كان جافًا.
هل تعرف الطريقة؟





الحواس

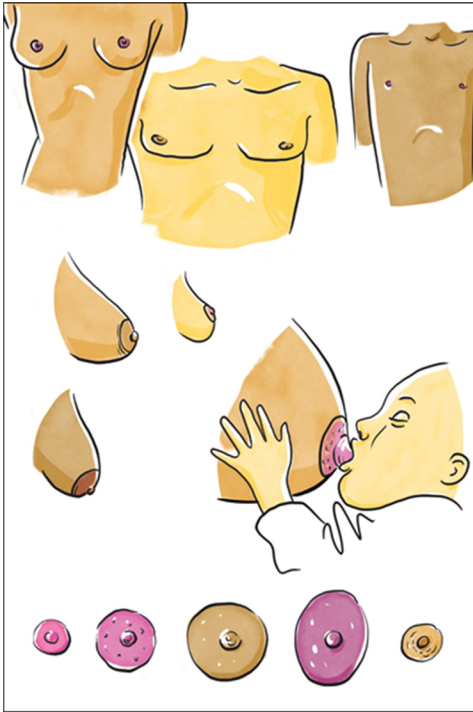
لدينا 5 أعضاء حسية:
الأنف والأذنين والعينين والجلد والفم.
حيث نشم بالأنف.

ونسمع بالأذن.
ونرى بالعينين.
ونلمس ونشعر بالجلد.
ونتذوق بالفم.

نحتاج إلى أعضائنا الحسية لاستكشاف العالم من حولنا.

وفي بعض الأحيان، لا تعمل كافة الحواس بشكل جيد.
ما أقوى حاسة لديك؟
ما أضعف حاسة لديك؟



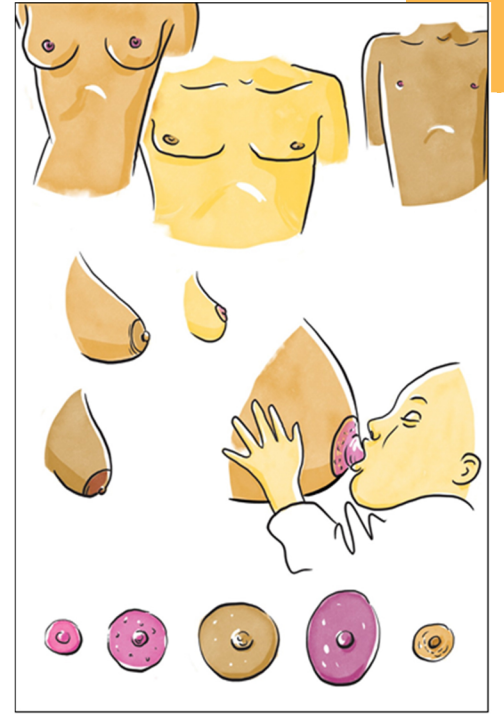


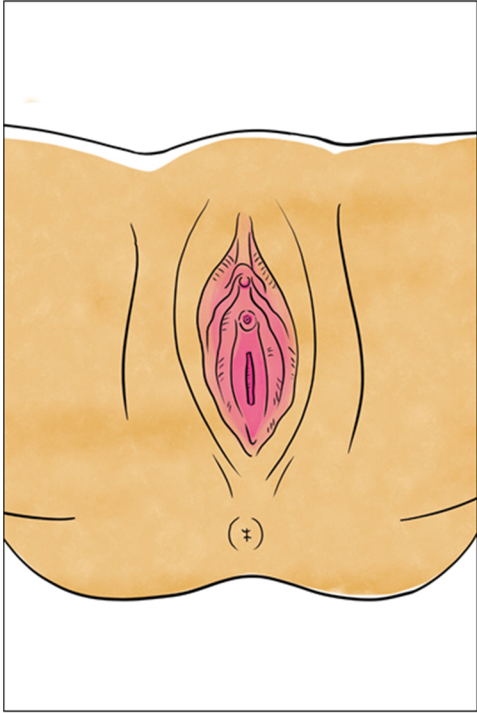
حلمة الثدي

توجد حلمات الثدي في منتصف الثدي.
ويكون لون حلمات الثدي أغمق من لون بقية الجلد.
وتوجد حول حلمات الثدي هالة.

جميع الثدييات لها حلمات ثدي.
والبشر بدورهم من الثدييات.

حيث يرضع الأطفال من حلمات ثدي الأم.
فهذه هي الطريقة التي يحصلون بها على لبن الأم ويمكنهم النمو.





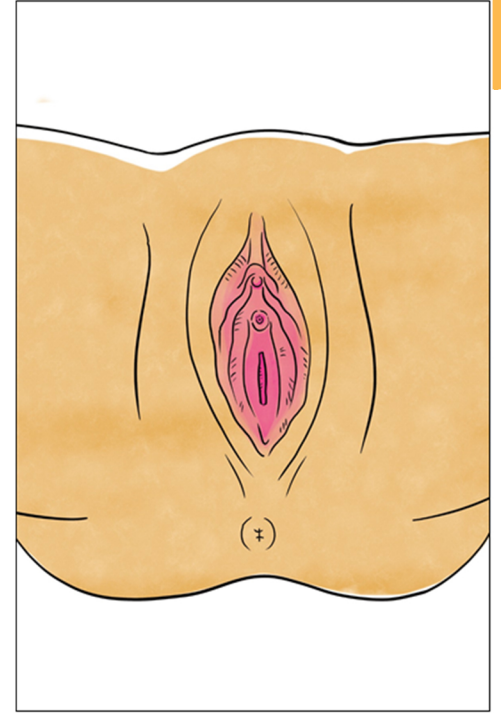
فرج المرأة

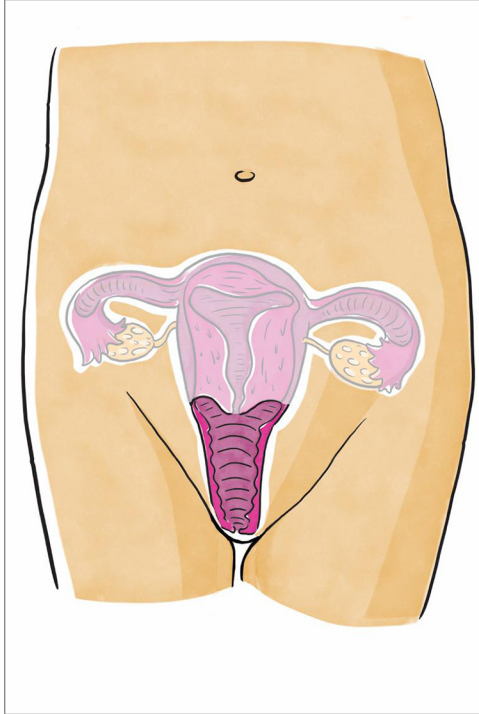
فرج المرأة أحد الأعضاء التناسلية. والفرج موجود لدى النساء.
وهو موجود أسفل البطن بين الساقين.
ويتكون من شفاه الفرج الداخلية والخارجية.
وفي الأعلى يوجد طرف البظر. وهذا الطرف يسمى أيضًا الحشفة.
وتكون محمية بقُلفة.
وعند لمس البظر، يمكن الشعور بوخز وبأمرٍ جيد.
فهو حساس للغاية.

إلا أن البظر أكبر بكثير من هذا الطرف.
حيث يمتد إلى داخل الجسم.

وبين شفتيّ فرج المرأة الداخليتين توجد فتحتان:
فتحة المهبل وفتحة مجرى البول.
حيث يخرج البول من فتحة مجرى البول.

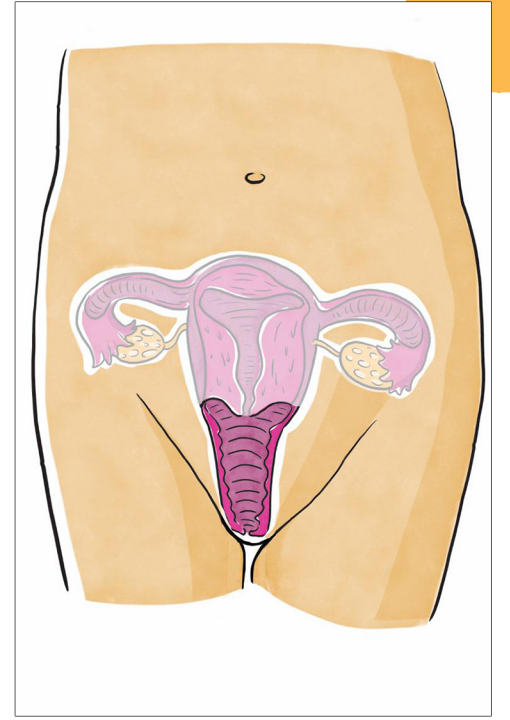
وخلف فرج المرأة تقع فتحة الشرج بين الأرداف.
وتسمى أيضًا الشرج.

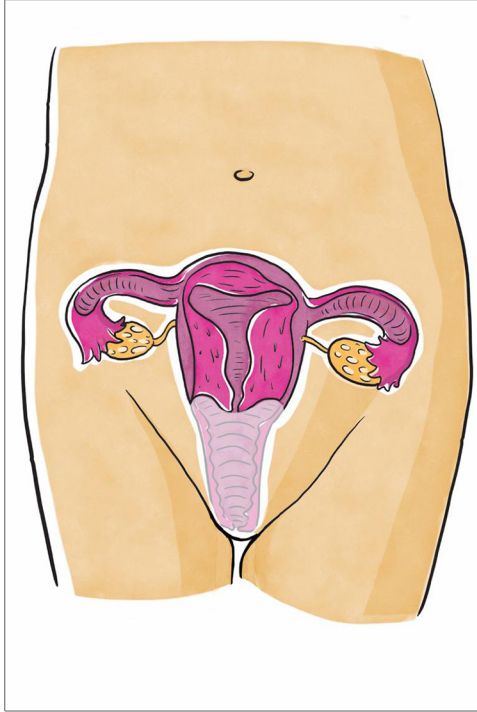




المهبل

مصطلح "anigaV" كلمة لاتينية.
ويعني باللغة الألمانية "Scheide" أي المهبل.
والمهبل عبارة عن خرطوم. ويتكون من عضلات.
وهو مرن للغاية.
وهذا الأمر مهم للغاية، حيث إن الأطفال يولدون من خلال المهبل.
ويمتد المهبل من فرج المرأة من الخارج إلى الرحم في داخل الجسم.
حيث تدخل الحيوانات المنوية الذكرية إلى الرحم عن طريق المهبل.
كما يخرج دم الحيض وإفرازات المهبل من خلال المهبل.





الرحم

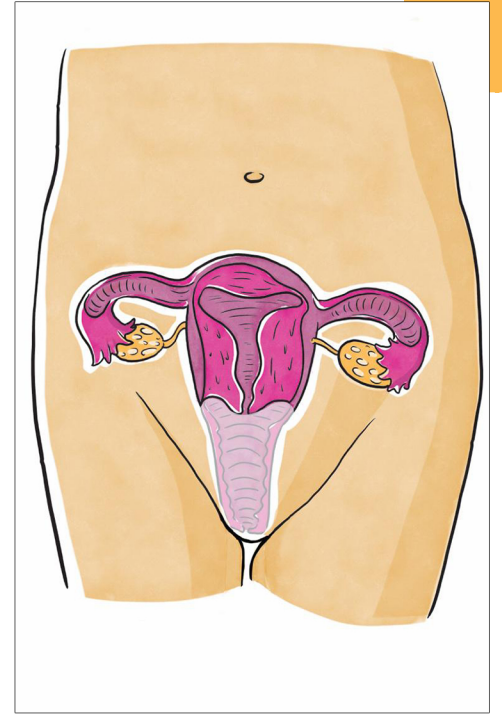
الرحم هو عضو في بطن الفتيات والنساء.
ويتكون في الغالب من عضلات.
ويُشبه ثمرة الكمثرى المقلوبة.

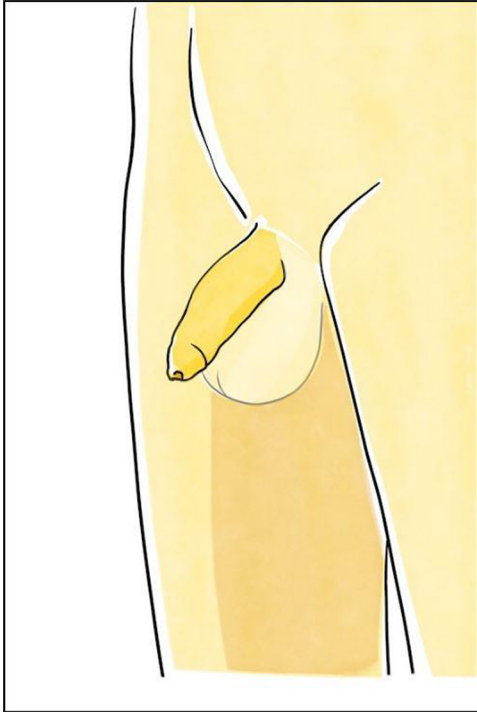
وتوجد قناتا فالوب على يمين ويسار الرحم.
حيث تربطان الرحم بالمبيضين.
تنمو البويضات داخل المبايض.

وهذه البويضات ضرورية لتكوين الطفل.

فعندما تكون المرأة حاملاً، ينمو الطفل داخل الرحم.
وعند الولادة، تدفع عضلات الرحم الطفل عبر المهبل.
وهكذا يولد الطفل.

هل حملت طفلاً من قبل؟



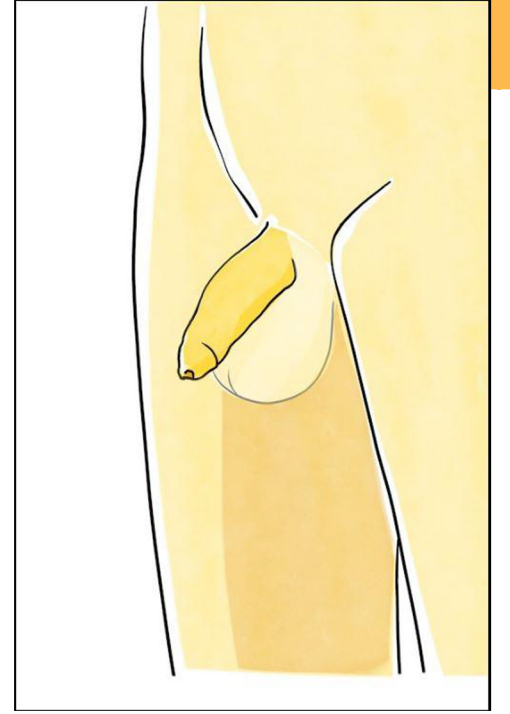


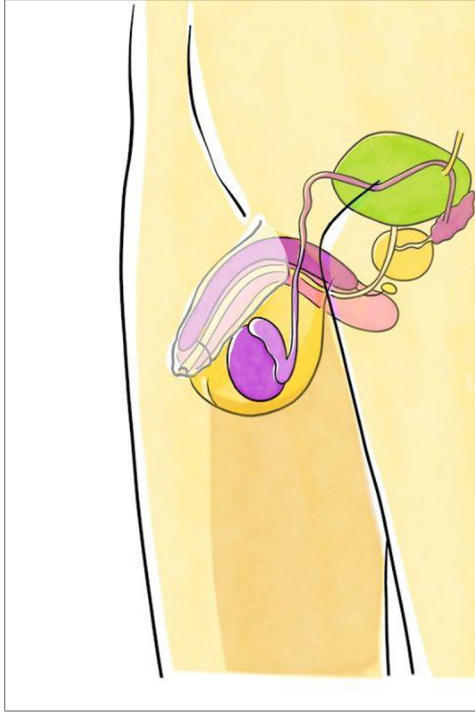
القضيب

القضيب أحد الأعضاء التناسلية. يوجد القضيب لدى الرجال.
ويُسمى رأس القضيب بالحشفة.
وهذه الحشفة حساسة للغاية.
وعند لمس الحشفة، يمكن الشعور بوخز وبأمرٍ جيد.

والحشفة محمية بقُلفة.
ويمكن تحريك القُلفة ذهابًا وإيابًا.
فهذا مهم عند الاغتسال: حتى تتمكن من تنظيف القضيب جيدًا.
في بعض الأحيان تكون القُلفة حول الحشفة ضيقة جدًا.
ويمكن مُعالجة ذلك بعملية جراحية صغيرة.
توجد فتحة مجرى البول في الجزء العلوي من الحشفة.
وهي المكان الذي يخرج منه البول.
ويوجد أسفل القضيب كيس الصفن.
ويدخله توجد الخصيتان.

وخلف القضيب والخصيتين توجد فتحة الشرج بين الأرداف.
وتسمى أيضًا الشرج.





الخصيتان

كيس الصفن مُعلق أسفل القضيب. وهو المكان الذي توجد الخصيتان بداخله. والخصيتان بيضاويتان الشكل ويحجم ثمرة البرقوق تقريبًا. وغالبًا ما تكون إحداهما أكبر من الأخرى.

ويتم إنتاج الحيوانات المنوية داخل الخصيتين. ويُطلق عليها أيضًا السائل المنوي. الحيوانات المنوية ضرورية لإنجاب الأطفال.

والرجال كذلك لديهم أعضاء تناسلية داخلية:

البربخ والقناة الأَسهرية والبروستاتا والمسالك البولية. يخرج البول من المثانة عبر المسالك البولية. ويخرج منها السائل المنوي.

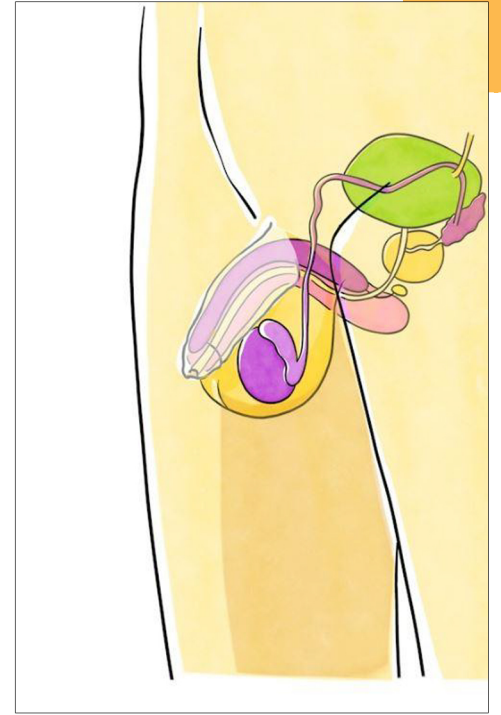
هناك ثلاثة أجسام انتصابية داخل القضيب.

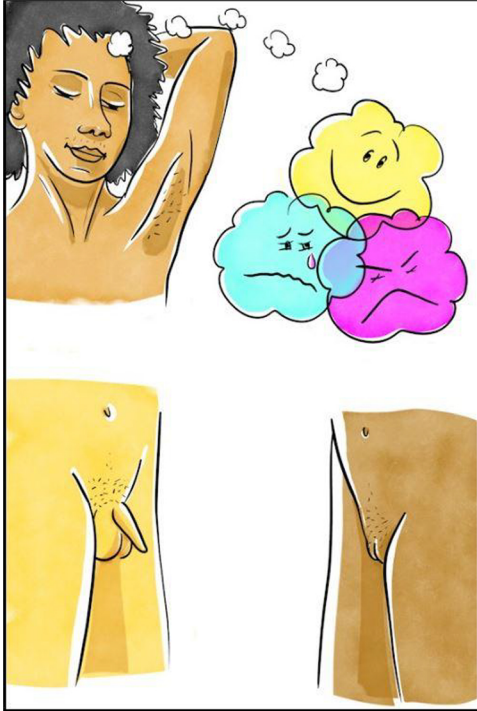
وتُسمى بذلك لأنها تتضخّم. ولا يحدث ذلك إلا في بعض الأحيان.

وبالأحرى عندما يُثار الرجل جنسيًا. فعندئذٍ تمتلئ الأجسام الانتصابية بالدم. ومن ثمّ، يصبح القضيب منتصبًا وصلبًا. ويسمى ذلك بالانتصاب.

يوجد جسم انتصابي بالأسفل بالقرب من مجرى البول.

ويوجد جسمان انتصايان في الجزء العلوي من القضيب.





البلوغ

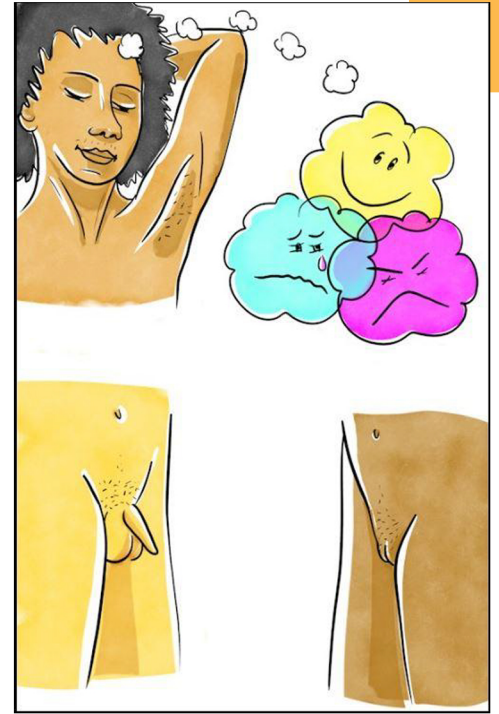
"Pubertät" كلمة لاتينية.

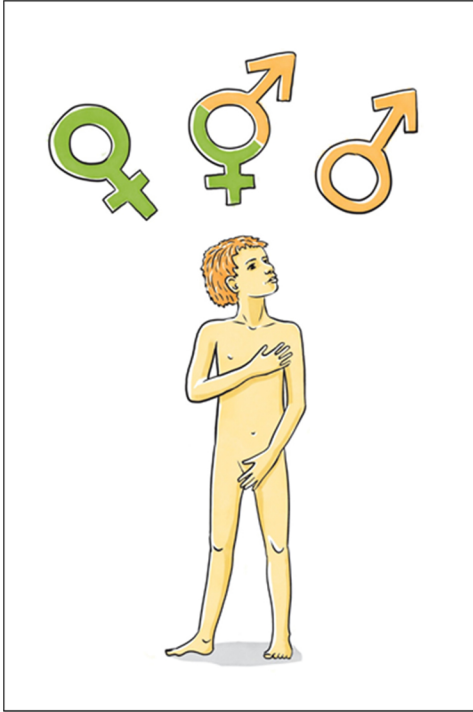
تعني النضج الجنسي.

ويستغرق البلوغ لدى البشر بضع سنوات.
وخلال فترة البلوغ، يتحول الأطفال إلى بالغين.

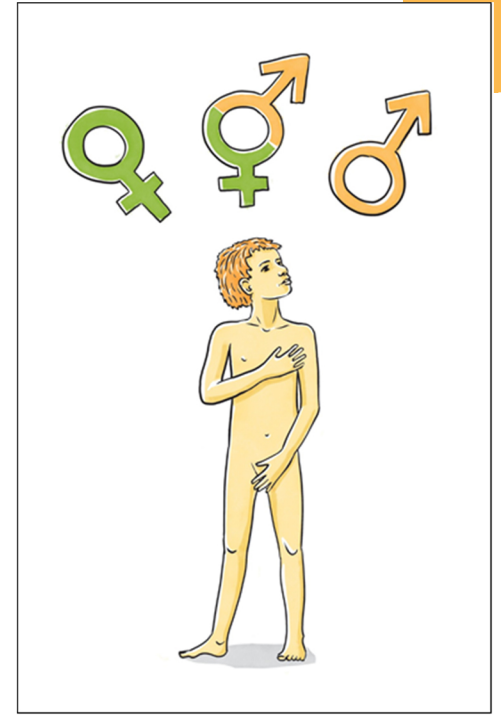
ويبدأ البلوغ في عمر 12 أو 13 عامًا.
وقد يكون مبكرًا لدى البعض ومتأخرًا لدى الآخرين.
فالجسم ينمو:
ومن ثم، يستطيع الرجال إنجاب أطفال.
يمكن للمرأة إنجاب الأطفال.

لكن ليس الجسم فقط هو ما يتغير.
فالكثير من الشباب لديهم مشاعر قوية: الغضب والحزن والسعادة.
وفي بعض الأحيان، تتغير المشاعر بسرعة كبيرة.
حيث يقل انسجام بعض الشباب مع آبائهم.
وفي بعض الأحيان، تتغير الشخصية أيضا.





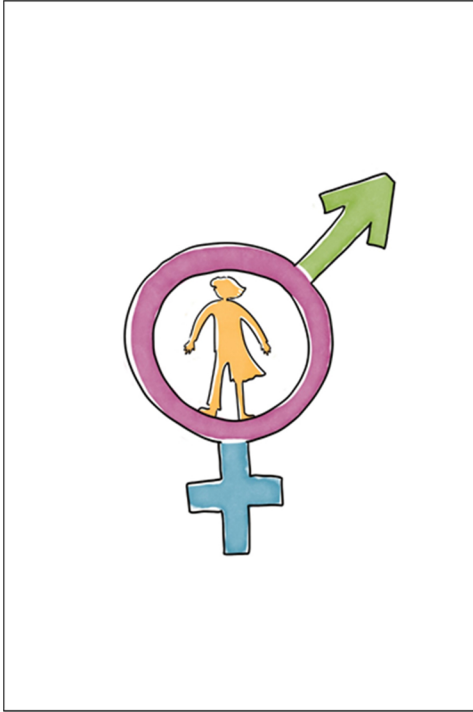
الجنس



الكروموسومات مهمة لتحديد جنس الطفل.
والكروموسومات جزيئات صغيرة توجد في كل خلية من الجسم.
وتوجد أيضًا في الحيوانات المنوية والبويضات.
فإذا مارس رجل وامرأة الجماع، فقد تلتقي الحيوانات المنوية للذكور
ببويضات الإناث. ثم يندمجان سويًا.
وهذا يعنى: الإخصاب.
وفي هذه المرحلة، يتم تحديد الجنس.
يوجد في الحيوانات المنوية كروموسوم X وكروموسوم Y.
ويوجد اثنان من كروموسومات X في البويضة.
عندما يلتقي كروموسوم X في الحيوان المنوي بالبويضة:
يتكون جسم أنثى.
وعندما يلتقي كروموسوم Y في الحيوان المنوي بالبويضة: يتكون جسم ذكر.

وأحيانًا يكون الأمر مختلفًا:

حيث يوجد كروموسوم واحد فقط أو حتى ثلاثة كروموسومات في بعض
الأحيان. كما أن الهرمونات مهمة أيضًا في ذلك الصدد. فقد لا يكون من
الواضح كون الجنس ذكرًا أم أنثى.



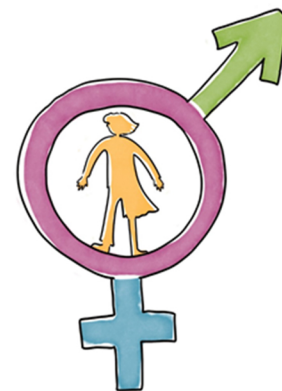
ثنائية الجنس

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؟





الفتيات

الأعضاء التناسلية للفتيات هي:
الفرج والبظر والمهبل والرحم والمبايض.

وعندما تكبر الفتيات يطلق عليهن سيدات.

ويعتقد البعض أحياناً أنه: هكذا يجب أن تكون الفتيات.
مثلاً كيف يجب أن يبدو مظهرهن.
ما يجب عليهن فعله.
ما الذي لا يسمح لهن بفعله.

هل سمعت أو رأيت مثل هذه الأمور من قبل؟

هل تعرف فتيات متشابهات جداً؟
هل تعرف فتيات مختلفات جداً؟
ما الذي يُميز الفتيات بالنسبة لك؟





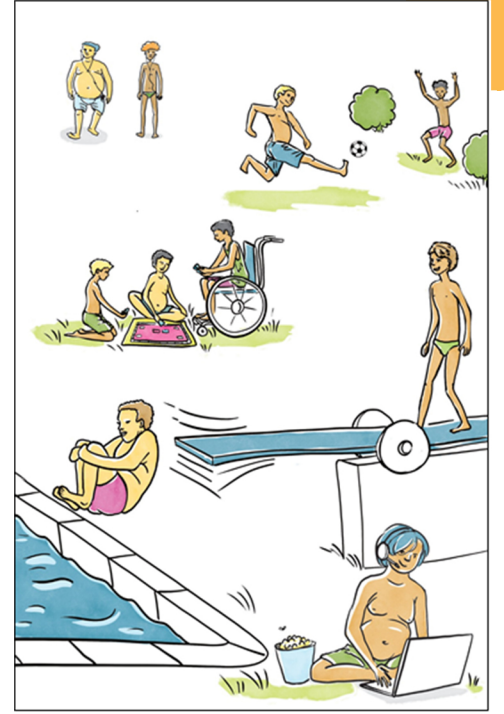
الشباب

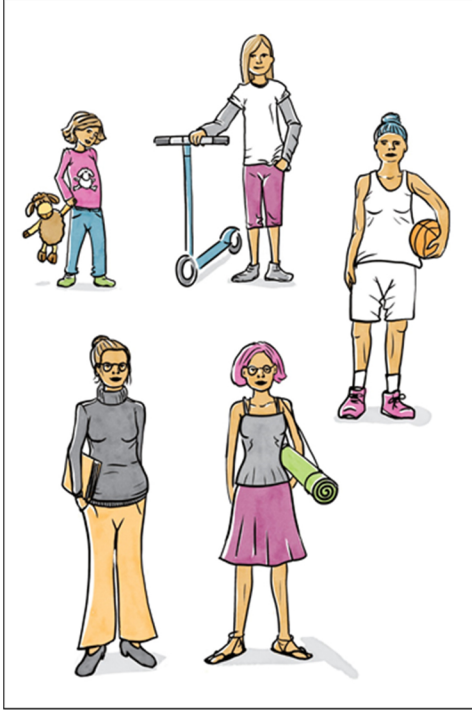
الأعضاء التناسلية للشباب هي:
القضيب والخصيتان والبريخ والقناة الأَسهرية والبروستاتا.
البروستاتا مهمة لتكوين السائل المنوي.

وعندما يكبر الشباب يُطلق عليهم رجال.

ويعتقد البعض أحياناً أنه: هكذا يجب أن يكون الشباب.
مثلاً كيف يجب أن يبدو مظهرهم.
ما يجب عليهم فعله.
ما الذي لا يسمح لهم بفعله.

هل تعرف شباباً متشابهين جداً؟
هل تعرف شباباً مختلفين جداً؟
ما الذي يميز الشباب بالنسبة لك؟



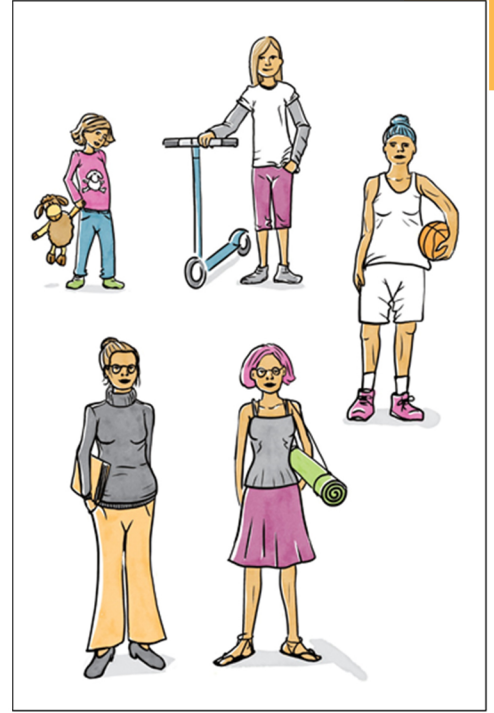


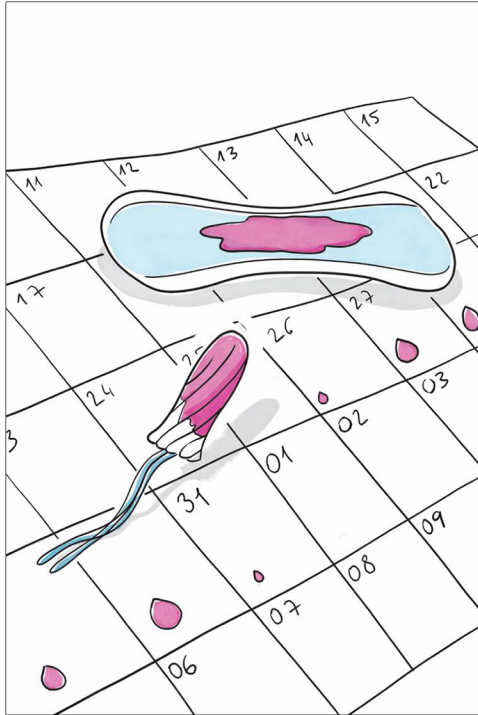
عندما أصير كبيرًا

مع التقدم في العمر والنمو، تتغير الكثير من الأمور.
حيث تنتقل إلى المدرسة من روضة الأطفال.
وبعد المدرسة، تتعلم وظيفة أو تواصل الدراسة الجامعية.
فهناك دائمًا أشياء تتغير وتحصل على مهام جديدة.

كما يتغير جسمك أيضًا.
ففي البداية، تكون رضيعًا، ثم طفلًا صغيرًا، ثم طفلًا في المدرسة، أو
مراهقًا أو شابًا حتى تصبح بالغًا.
كيف تتغير جسمك حتى الآن؟

ما الذي تتغير أيضًا؟
هل لديك طعام مفضل آخر؟
هل تُحب ألعاب أخرى؟



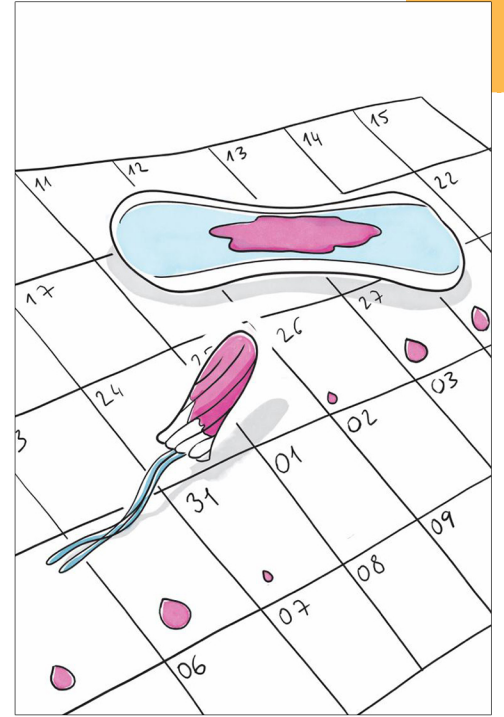


الحيض: الدورة الشهرية

تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتيات عند سن البلوغ.
وتسمى أيضًا بالحيض أو العادة الشهرية.

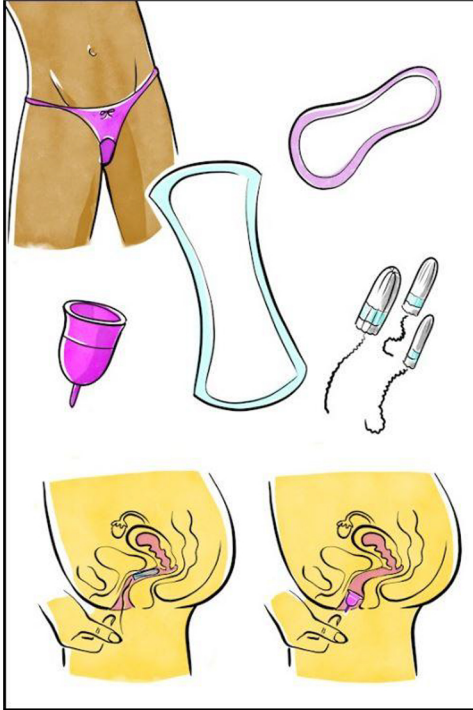
حيث تنضج البويضة لمرة واحدة في الشهر داخل مبيض الفتاة.
ثم يُكوّن الرحم غشاءً مخاطيًا سميكًا. وخلال هذه الفترة، يمكن إخصاب
البويضة بالحيوانات المنوية. وعندئذٍ يمكن أن يتكون طفل.

إذا لم يتكون طفل، فتبدأ الدورة الشهرية للمرأة. وعندئذٍ تخرج البويضة
من الجسم. ومن ثمّ، فإن بقاء الغشاء المخاطي في الرحم لا يكون
ضروريًا. فكلاهما يخرج من الجسم عن طريق المهبل.
وبما أن الغشاء المخاطي يتكون أيضًا من دم، فإنه يسمى نزيف الدورة
الدموية. والكلمة اللاتينية التي تشير لذلك هي "Menstruation".
تستمر فترة الحيض من 3 إلى 6 أيام.



حتى لو كان هناك نزيفًا؛ فالحيض ليس إصابة أو مرض.
وهو أمر طبيعي تمامًا.

هل تعرف فتيات أو سيدات لديهن دورة شهرية؟



المنتجات الخاصة بالدورة الشهرية

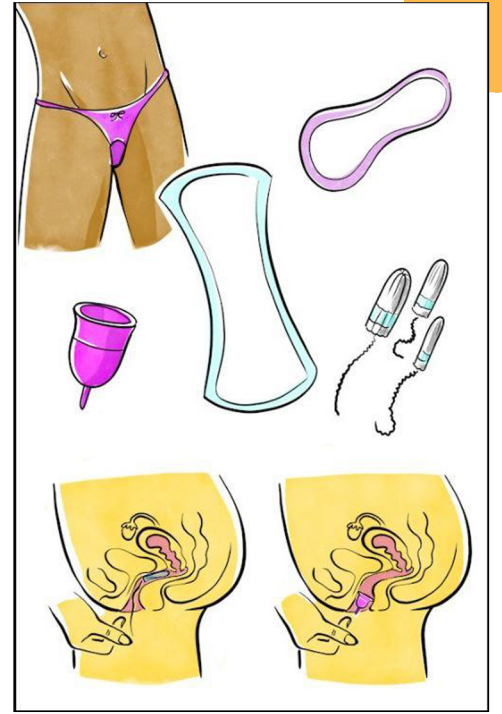
عندما يكون لدى الفتيات والنساء الدورة الشهرية، فإنهن يستخدمن منتجات مختلفة لتجميع الدم.

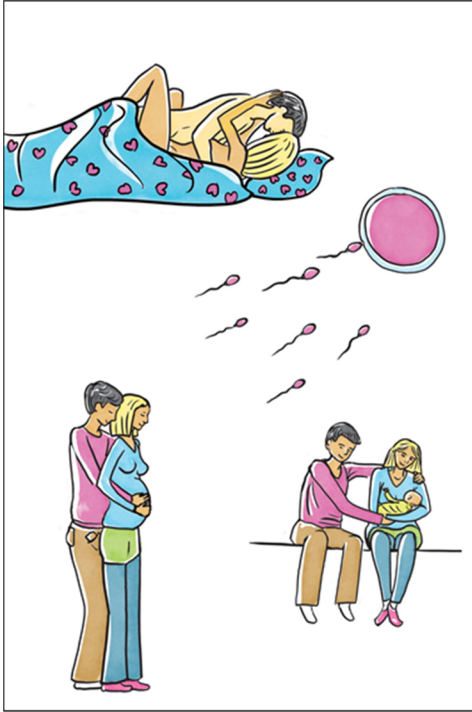
حيث توجد فوط صحية أو سراويل داخلية تمتص الدم خارج الجسم. وهناك أيضًا أشياء تلتقط الدم داخل الجسم. وتسمى هذه الأدوات سدادات الحيض أو أكواب الحيض. حيث إنها تجمع الدم في المهبل.

وتستخدم كل فتاة وامرأة المنتج الأكثر ملاءمةً لها.

هل تعرف كل هذه المنتجات؟

هل رأيت أيًا منها من قبل؟





الإنباب: هذه هي
الطريقة التي يتكون
الطفل بها

حيث يتكون الأطفال عندما يُحب شاب وفتاة أو شخصان بالغان بعضهما البعض وعندما يُمارس البالغون الجنس سويًا. ممارسة الجنس بين البالغين تعني أيضًا الجماع.

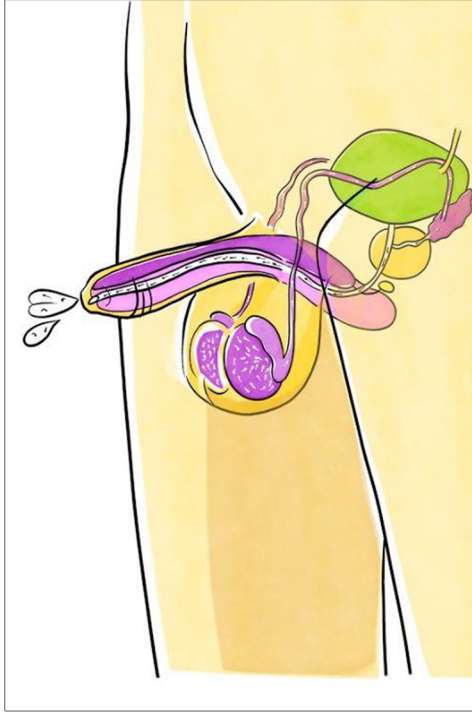
وأثناء الجماع، ينتقل السائل المنوي للرجل من القضيب إلى مهبل المرأة. والحيوانات المنوية هي أيضًا السائل المنوي. عندما تصل هذه الحيوانات المنوية إلى البويضة، يمكن أن يتكون الطفل.

تنمو البويضة داخل مبيض المرأة. ومن ثَمَّ، ينمو الطفل داخل الرحم. وبعد حوالي تسعة أشهر، يصبح كبيرًا بما يكفي. بحيث يخرج إلى العالم.

يولد العديد من الأطفال من خلال المهبل. بينما يولد البعض عن طريق عملية جراحة في البطن. وهي تعني: الولادة القيصرية.

هل تعرف عائلات لديها أطفال؟





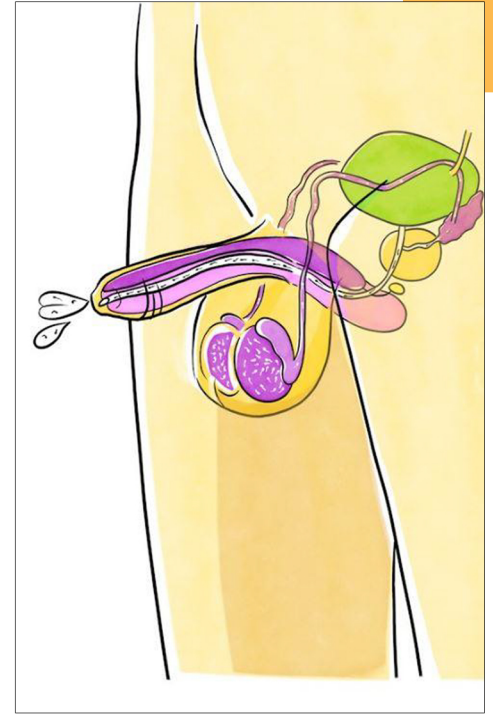
القذف

تتغير الكثير من الأشياء خلال فترة البلوغ.
ويكون للجسم مهام جديدة:
وأحياناً يقذف الأولاد المنوي.
فهذا بمثابة اختبار للقضيب.

حيث ينتصب القضيب ويخرج السائل المنوي.
ويحدث ذلك أيضاً دون أن يُلاحظه المرء.
على سبيل المثال أثناء الليل.
فهذا مثل تجربة على الجماع.
فأثناء ذلك، يجب أن ينتصب القضيب.

وقد يشير وجود بقعة رطبة على السرير في الصباح على حدوث
القذف.

وهذا الأمر طبيعي تماماً، ومن المهم أن يحدث.
ولا داعي للخجل من ذلك.





مداعبة الجسم ولمسه

عندما نداعب ونلمس أنفسنا، فغالبًا ما يكون ذلك مريحًا.
فقد يكون من الجيد أيضًا أن نتلامس مع أفراد العائلة.

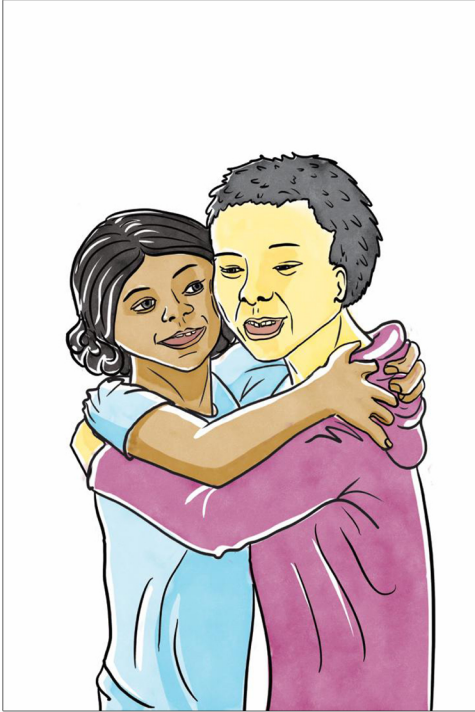
غالبًا ما يشعر الأطفال بالفضول بشأن شكل الأعضاء التناسلية للآخرين.

جدير بالذكر أن الأعضاء التناسلية من خصوصية الإنسان.
وهذا يعني: من حق جميع الأشخاص أن يقرروا بأنفسهم السماح
للآخرين برؤية أو لمس الأعضاء التناسلية الخاصة بهم.
وبالطبع، ينطبق ذلك أيضًا على الأطفال.

وتعني الخصوصية أيضًا:

أننا لا نظهر أعضائنا التناسلية في الشارع، أو في الفصل الدراسي، أو في
مكانٍ يوجد فيه الكثير من الأشخاص.
لأن البعض يجدون ذلك مُحرجًا.
ونحن نضع ذلك بعين الاعتبار.
لذا، فإننا نذهب إلى غرفتنا أو إلى ركن هادئ.





مداعبة الآخرين
وملامستهم

غالبًا يكون الأمر لطيفًا عندما يلمسنا أو يُداعبنا شخص آخر.
ولكن، إذا كنت لا تشعر بالرغبة في ذلك، فيمكنك رفضه!

الإمساك بالأيدي، والعناق، والمداعبة، والتقبيل:
من الجيد مشاركة ذلك مع الآخرين.
ولكن الأمر المهم هو: أن تسأل الشخص الآخر عما إذا كان يريد ذلك
أيضًا.
وذلك لأن المداعبة واللمس يجب أن يكونا طوعًا دائمًا.

إذا كان الشخص الآخر لا يريد المداعبة، فعليك مراعاة ذلك والتوقف.
وينطبق ذلك أيضًا على المعانقة أو التقبيل أو اللمس بأي طريقة أخرى.

إذا كنت لا تريد أن يحتضنك أو يتحسسك أحد، فيمكنك أيضًا أن ترفض
ذلك!





اكتشاف الجسد

الأطفال فضوليون.
فهم يفحصون كل شيء عن كثب.
حتى أجسامهم. وأجسام الآخرين.
فهم يريدون أن يعرفوا كيف يبدو كل شيء تحديداً.
وكيف يعمل كل شيء.
ويعني ذلك أيضاً: ألعاب الطبيب. أو: ألعاب الجسم.

وفي ذلك الصدد أيضاً توجد قواعد. والقاعدة الأكثر أهمية هي:
أن يرغب الجميع في المشاركة.
فلكل طفل الحق في اتخاذ القرار بنفسه.

وإذا لم يمثل أحد الأشخاص لذلك؟ فعليك استدعاء شخص بالغ.

من يمكنك التحدث معه عن ألعاب الطبيب؟





قواعد ألعاب الجسم، أو
ألعاب الطبيب

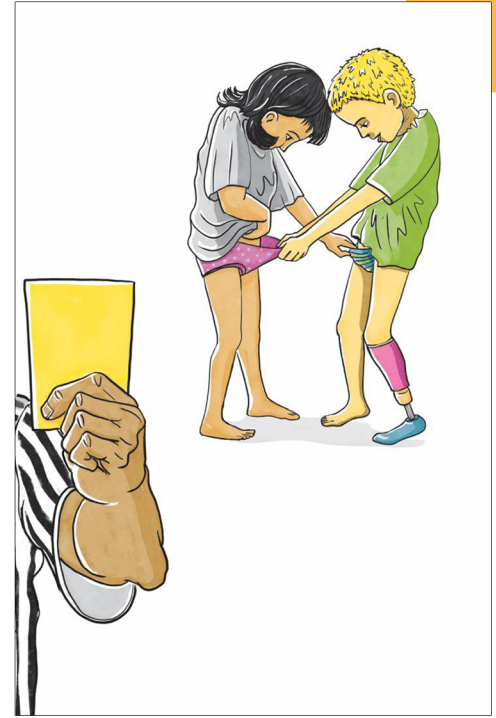
● لا يُجبر أي شخص على المشاركة.
● فلكل طفل الحق في اتخاذ القرار بنفسه.

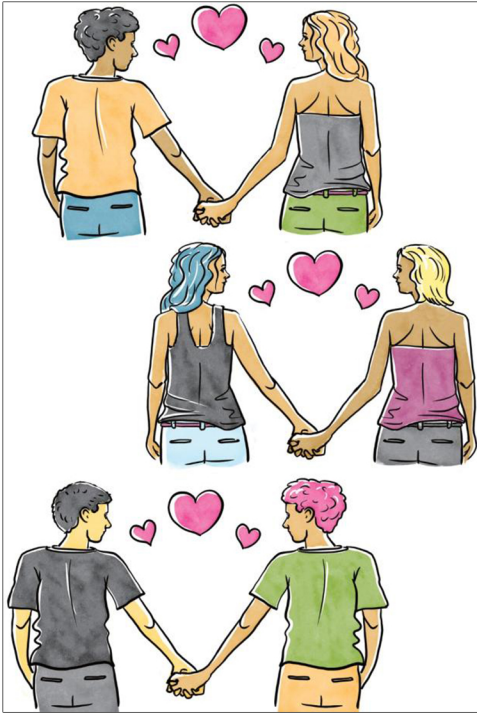
● ويجب أن يكون جميع الأطفال من نفس العمر تقريبًا.
● وهذا يعني: أن يلعب أطفال الحضانة مع بعضهم بعضًا.
● ويلعب أطفال المدرسة مع بعضهم بعضًا.
● ويلعب الشباب مع الشباب. ويلعب البالغون مع البالغين.
● ويعرف المراهقون والبالغون الأكبر سنًا ذلك الأمر.

● فإذا أراد الطفل التوقف، يجب التوقف على الفور.
● ولا يُسمح لأي شخص بإجباره على الاستمرار.

● لا تدخل أي شيء في الفم أو الأنف أو الأذنين أو فتحة المهبل أو الشرج! فقد يُشكل خطرًا. ويمكن أن تتعرض للإصابة.
● لا بأس برؤية الأشياء وإمسакها.
● لا تنس أن تغسل يديك بعد ذلك.

● الحصول على المساعدة لا يعتبر وشاية! إذا لم يلتزم شخص ما بالقواعد: احصل على مساعدة من شخص محل ثقة!





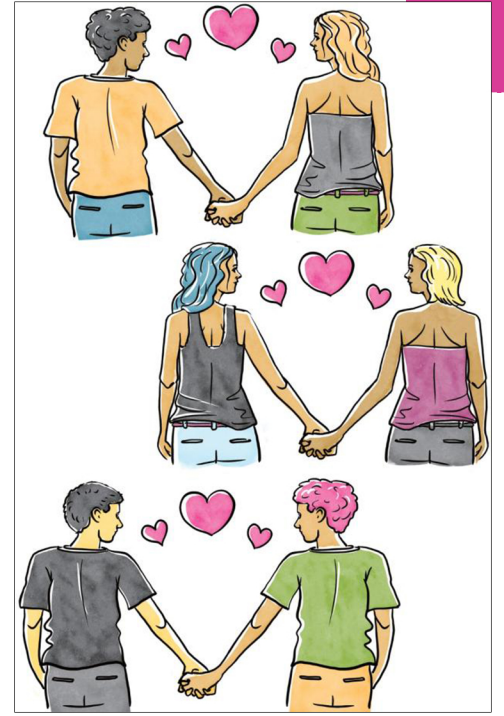
الحب

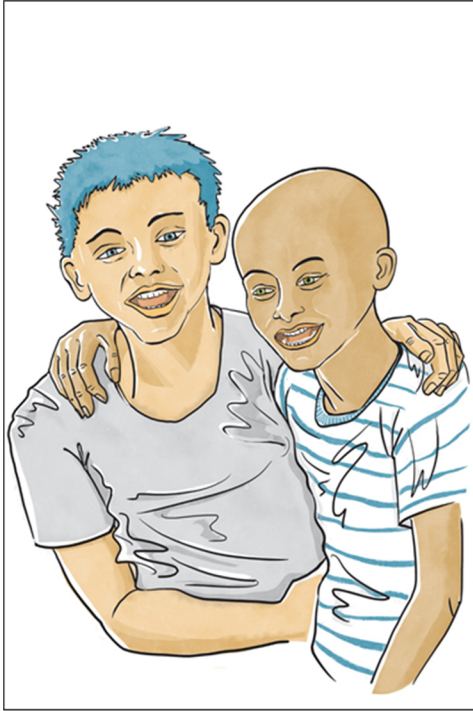
يقع معظم الرجال في حب السيدات.
وتقع معظم السيدات في حب الرجال.
وهذا يعني: ميول جنسية طبيعية.

إلا أن هناك أيضًا سيدات تُحب سيدات.
ورجال يُحبون رجالاً.
وهذا يعني: مثلية جنسية.

ويُحب البعض كل من النساء والرجال.
وهذا يعني: ثنائي الجنس.

هل سبق لك أن أحببت؟
في رأيك: ما الأمور المهمة في الحب؟
هل تعرف شريكين مثليين؟
في رأيك: هل يمكن أن يتغير الحب؟
هل يمكن أن ينتهي الحب؟





الصداقة

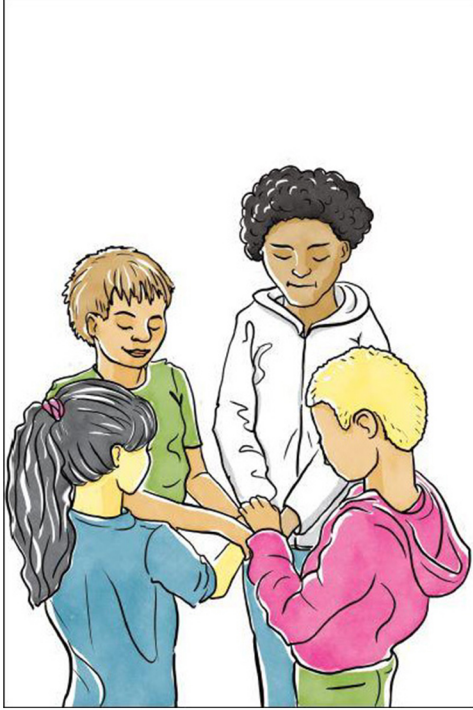
الأصدقاء هم الأشخاص الذين تُحبهم كثيرًا.
مع الأصدقاء لا تشعر بالوحدة.
ويمكنك مشاركة الكثير مع أصدقائك.

هل لديك صديقة؟ هل لديك صديق؟
كيف تُظهر لها أو له صداقتك؟
هل تجد أصدقاء جُدد بسهولة؟

كيف يمكنك مساعدة الآخرين في العثور على أصدقاء؟

ما هو الصديق الجيد أو الصديقة الجيدة؟





دائرة الأصدقاء

تضم دائرة الأصدقاء جميع الأطفال الذين تحب قضاء الوقت معهم.
تصبح دائرة الأصدقاء أكثر أهمية مع تقدم الأطفال في العمر.
ففي دائرة الأصدقاء، يساعد الجميع بعضهم بعضًا ويقربون من بعضهم بعضًا.
حيث يجتمعون في الحديقة أو في الملعب.
ويفعلون الكثير سويًا.

أحيانًا يفعل بعض الأصدقاء أشياء لا تحب المشاركة فيه.
مثل عمل مُزحة سيئة.
أو السخرية من طفل آخر.

هل واجهت ذلك بالفعل؟
ماذا حدث؟





العائلة

العائلة هي المكان الذي يوجد فيه طفل في المنزل مع شخص بالغ.
أو يوجد عدة أطفال مع عدة بالغين.

وهناك العديد من العائلات المختلفة.
ويندرج إلى العائلة، الأمهات أو الآباء أو الأمر والأب.
أو الأعمام والعمات والأجداد ومقدمو الرعاية.

وأحياناً، يعيشون في مكانٍ واحد. وأحياناً يعيشون في أماكن مختلفة.
وربما يكونون في بلاد مختلفة.

هل تعرف عائلات مختلفة؟
من الأشخاص الذين ينتمون إلى عائلتك؟
ما الذي يُميز عائلتك؟
في بعض الأحيان، تكون الأمور صعبة في العائلة.
ما الصعوبات التي قد تواجهونها؟
هل توجد صعوبات في عائلتك؟
من يمكنك التحدث معه عنها؟





مقدمو الرعاية والمساعدون

لا أحد يفعل كل شيء بمفرده.
لذا، يمكن لأي شخص يحتاج إلى المساعدة أن يطلبها.
على سبيل المثال أثناء التعلم.

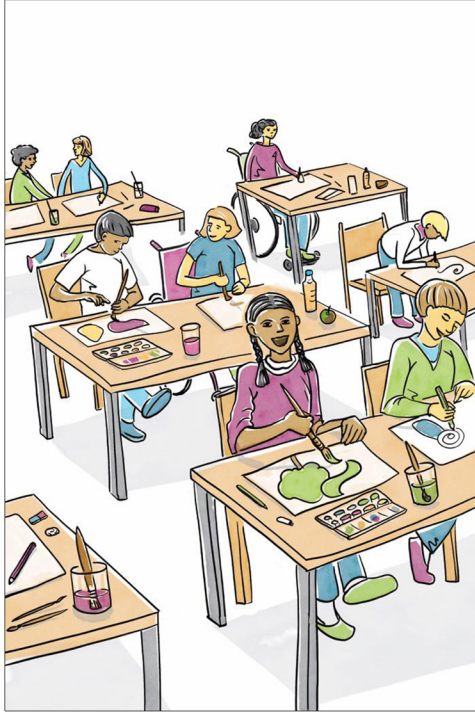
في بعض الأحيان، يوجد مقدمو رعاية في المدرسة.
حيث يقدمون المساعدة في الدراسة أو في أشياء أخرى.

حتى البالغون يحتاجون أحياناً إلى المساعدة.
على سبيل المثال، في العمل أو عند زيارة الطبيب.

ويساعد مقدمو الرعاية في أشياء كثيرة.
فمعهم، تصبح أشياء كثيرة أسهل.

هل تتلقى مثل هذه المساعدات؟
ما الذي تحتاج إلى المساعدة بشأنه؟





المدرسة

في المدرسة، نتعلم الحساب والقراءة والكتابة.
كما نتعلم أيضًا الكثير عن العالم والطبيعة والبشر.

ولكي نتعلم جيدًا، يجب أن نشعر بالارتياح.
كيف يجب أن تبدو المدرسة لتحقيق ذلك؟

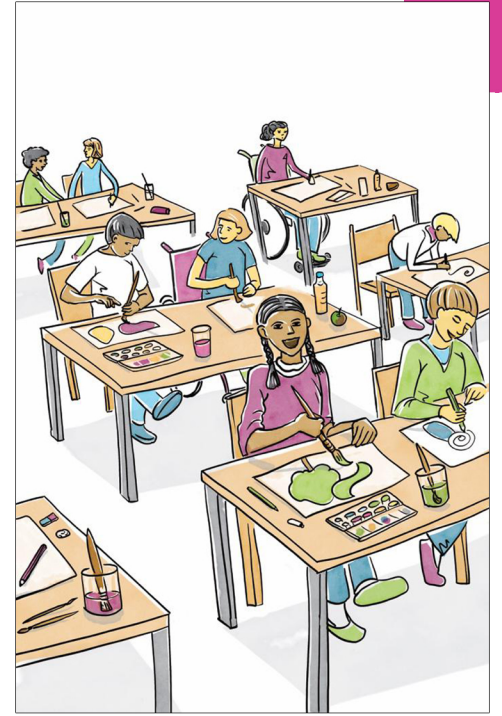
يقضي الأطفال والشباب الكثير من الوقت في المدرسة.
وهذا سبب آخر يجعل من الضروري أن يشعروا بالراحة فيها.

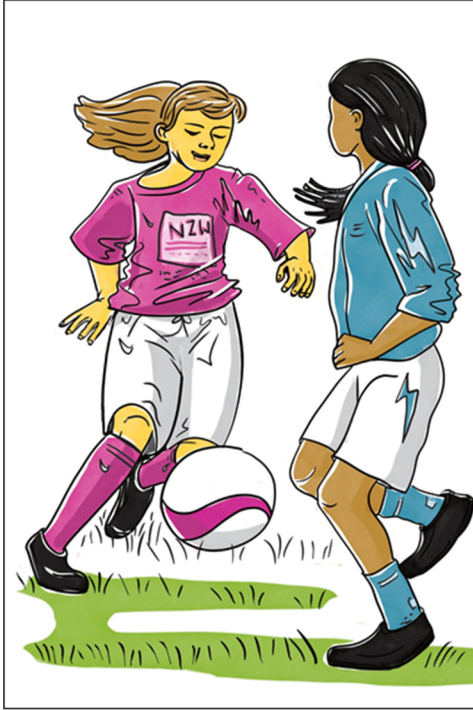
كيف تبدو مدرستك؟

كيف يسير الأمر في الفصل؟

هل يتعامل الأطفال مع بعضهم بشكل جيد؟

ما القواعد السارية؟





الهوايات

الهواية شيء يستمتع به أحد الأشخاص.
على سبيل المثال، الرسم أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو
الرياضة.

وبعض الهوايات تتطلب ممارستها في مجموعة:
على سبيل المثال، الرقص أو ألعاب الكرة.

كيف يمكنك اللعب بشكل جيد مع الآخرين؟
ماذا يمكنك أن تفعل عندما تواجه صعوبة ما؟

هل أنت في مجموعة أيضا؟
كيف تتحدث عن مشكلة داخل مجموعتك؟
هل هناك قواعد لكيفية التعامل بين بعضكم بعضًا؟





اتخاذ القرارات

القرارات تعني:

أنك من تقرر ما إذا كنت تريد شيئاً أم لا.

في بعض الأحيان، يتخذ الآخرون قرارات نيابة عننا.
على سبيل المثال، يخبرنا آباؤنا متى يجب أن ننام.
حتى ننال قسطاً من النوم يكفيننا لليوم التالي.

وفي بعض الأحيان، نتخذ القرار سويًا.
على سبيل المثال، نقرر داخل العائلة ما إذا كنا نريد الذهاب في رحلة أو
تحديد ما نريد أن نأكله.

وهذا يسري دائماً؛ ويمكن لكل طفل أن يُبدي رأيه ويُعبر عن أفكاره.
ويتخذ الأطفال بعض القرارات بأنفسهم.
على سبيل المثال، من يريدون احتضانه أو اللعب معه.

عندما تصبح أكبر، يمكنك اتخاذ المزيد من القرارات.





مراعاة الآخرين

في الأماكن التي يوجد بها العديد من الأطفال سويًا لا يمكن أن يتخذ
طفل واحد القرار بمفرده.
على سبيل المثال، تحديد اللعبة المختارة.
ومن ثم، يجب على الجميع مراعاة بعضهم بعضًا.

وهذا يعني: السماح للجميع بالتعبير عن رأيهم واتخاذ القرار سويًا.
ومراعاة الآخرين تعني أيضًا:
انتظار طفل لا يتعامل بنفس السرعة.
عدم مقاطعة أي طفل عندما يتحدث.

أحيانًا لا تكون مراعاة الآخرين سهلة.
إلا أنها تُساعد في الشعور بالارتياح.
وهذا يجعلنا أقوياء داخل المجموعة.

هل سبق أن قمت بمراعاة شخص ما؟
ومتى قام الآخرون بمراعاتك؟





حقوق الأطفال

جميع الأطفال لهم نفس الحقوق.

وينطبق ذلك على الجميع: الفتيات والشباب وثنائيّ الجنس، والمصابين بإعاقات أو غير المصابين بإعاقات. ولا يهم في ذلك موطن الطفل، أو لون بشرته أو ديانتة. يتساوى جميع الأطفال في الحقوق!

وحقوق الأطفال جزء من القانون النمساوي. وهذا يعني: يجب على البالغين احترام حقوق الأطفال.

ولكي يلتزم الجميع بحقوق الأطفال، يوجد محامون للأطفال والشباب يعتنون بذلك.

ويتأكدون من احترام الجميع لحقوق الأطفال.

هل تعرف بعضًا من حقوق الأطفال هذه؟





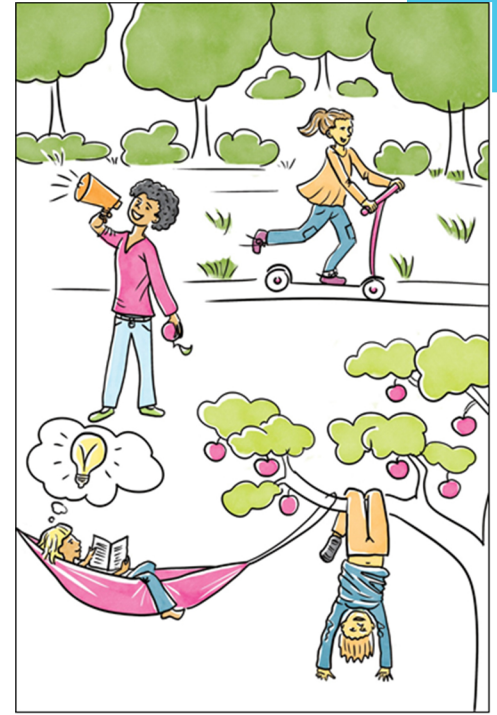
حق الأطفال في رفاهية الطفل

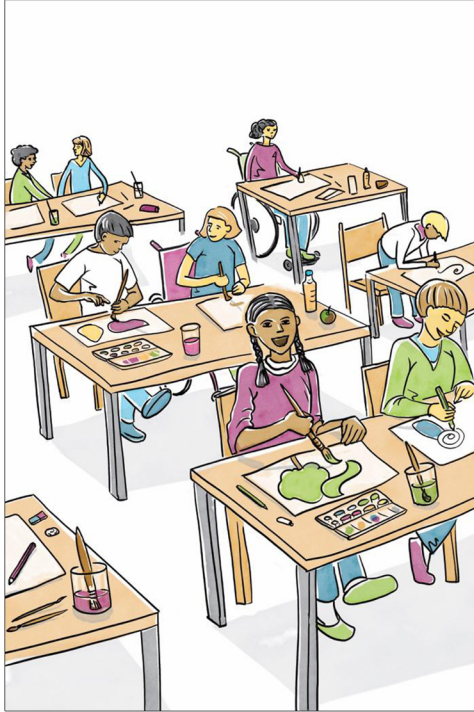
لكل طفل الحق في الحصول على الحماية والرعاية.
وتلقي الرعاية يعني: أن يعتني شخص ما بالطفل.
وتعني الحماية: أن يوجد شخص ما يحمي الطفل، مثلاً من العنف.

رفاهية الطفل تعني أن الأطفال يجب أن يكونوا بصحة جيدة.
وهذا يعني أيضاً أن ينمو الأطفال بشكل جيد.
وفي النمساء، يجب أن يكون جميع الأطفال بخير.
وهذا يعني: يجب على الجميع دائماً التأكد من أن الأطفال في حالة
جيدة.
ويقال أيضاً: رفاهية الطفل تأتي في المقام الأول.

في بعض الأحيان، يصعب على الوالدين رعاية الطفل جيداً.
ومن ثم، يجب الحصول على مساعدة من الآخرين.

وفي بعض الأحيان، لا يستطيع الأطفال أن ينشأوا مع الآباء.
وعندئذٍ، يعيشون داخل إحدى المؤسسات.
وهنا أيضاً، تأتي رفاهية الطفل في المقام الأول





حق الأطفال في المشاركة في
اتخاذ القرارات

لكل طفل الحق في التعبير عن رأيه. لكل طفل الحق في المشاركة في اتخاذ القرار.

ويجب على الكبار مراعاة رأي الأطفال:

خاصة عندما يتعلق الأمر بأشياء تؤثر على الأطفال أنفسهم. ويجب على البالغين شرح الأشياء المعنية بدقة. وبالتالي يمكن للأطفال التفكير في الأمر. ومن ثم يستطيع الأطفال تكوين آرائهم الخاصة.

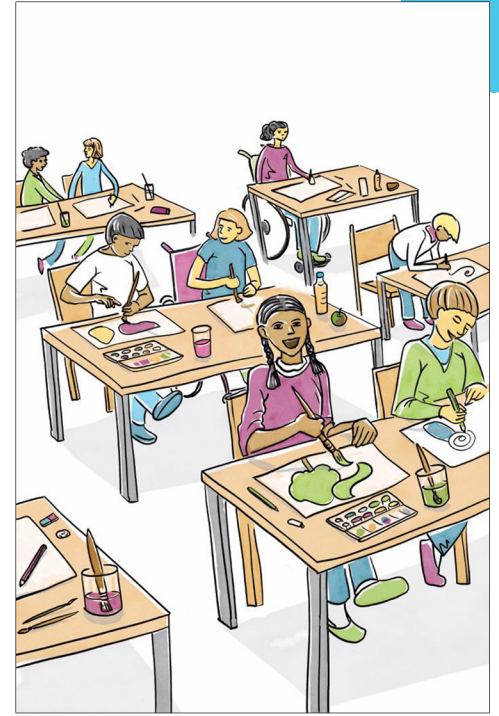
ويُسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم. ويُسمح للأطفال بإبداء رغباتهم. ويجب على البالغين مراعاة ذلك.

يمكن أن يظهر ذلك مثلاً:

في مجلس العائلة، حيث يناقش جميع أفراد الأسرة مسألة بعينها. من حق الجميع التعبير عن آرائهم. ويحق للجميع المشاركة في اتخاذ القرار. وهذا الحق مكفول للأطفال أيضاً. يوجد شيء مُشابه في بعض مؤسسات الأطفال. ويسمى ذلك بمجلس المجموعة. وفيه، يُسمح لجميع الأطفال بالتعبير عن رأيهم أيضاً. ويوجد شيء مشابه لذلك أيضاً في بعض المدن. ويسمى برلمان الأطفال.

هل تعرف مجلس عائلي أو برلمان للأطفال؟

أين يمكنك التحدث مع شخص ما؟





حق الأطفال في الحماية من العنف

يجب على الجميع حماية الأطفال من العنف.
ويحدث العنف مثلاً عندما يؤذي شخصٌ شخصاً آخر عن عمد.

لا يُسمح لأحد بضرب الأطفال.
ولا يُسمح لأحد بإيذاء الأطفال عن عمد.
ويجب على البالغين حماية الأطفال من العنف.

إذا رأيت طفلاً يتعرض للعنف: احصل على المساعدة!
إلى من ستوجه؟

من يمكنه مساعدتك إذا تعرضت للعنف؟





حق الأطفال مع الأطفال المصابين

بإعاقات

الإعاقة تعني:

أن يكون هناك شيء لا يعمل بشكلٍ صحيح.
على سبيل المثال، الحواس أو أجزاء الجسم.

وبعض الأشياء لا تكون سهلة للأطفال ذوي الإعاقات. ومن ثمّ، فإنهم يحتاجون أحياناً إلى المساعدة. ولديهم الحق في طلب المساعدة.

وتنطبق حقوق الأطفال على جميع الأطفال.

وتنطبق كذلك على الأطفال ذوي الإعاقات.

يحتاج الأطفال ذوو الإعاقة إلى المساعدة حتى يتمكنوا من القيام بنفس الأشياء مثل الأطفال الآخرين.

وهذا حق من حقوق الطفل: أن يحصل جميع الأطفال على نفس الفرص.

في رأيك:

لماذا تكون بعض الأشياء أكثر صعوبةً بالنسبة للأطفال ذوي الإعاقات؟





العنف الجسدي

إذا أصيب جسم أي شخص، يسمى ذلك بالعنف الجسدي.
ويشمل ذلك: الضرب والركل واللكم وشد الشعر والصفع على الوجه.

لا يُسمح لأي شخص بأن يؤذي شخصًا آخر بهذه الطرق.
والشخص الذي يضرب يسمى شخصًا عنيفًا.

وفي بعض الأحيان يتعرض الأطفال للعنف أيضًا.
ولكل طفل من هؤلاء الأطفال الحق في الحصول على الحماية
والمساعدة.

هل سبق لك أن رأيت شخصًا عنيفًا؟
هل سبق لك أن تعرضت للعنف الجسدي؟
ممن ستطلب المساعدة في هذه الحالة؟

في بعض الأحيان يشعر الأطفال بالغضب.
وعندئذٍ، يصبح البعض عنيفًا.
هل تعرف ذلك؟
ماذا يمكنك ان تفعل لمواجهة الغضب؟





العنف النفسي

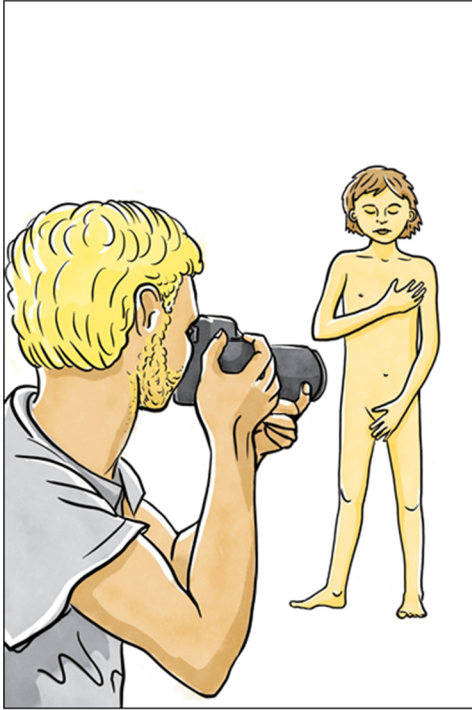
العنف النفسي يعني:
العنف الذي لا يصيب الجسد، بل يصيب النفس.
على سبيل المثال: إهانة شخص ما،
والتحدث بشكل سيء عن شخص ما،
وشتم شخص ما.

العنف النفسي هو أيضًا:
ألا يُسمح لشخص بالمشاركة في اللعب.
أو طرد شخص من المجموعة.

إلام يؤدي العنف النفسي؟
أي شخص يعاني من العنف النفسي يشعر بالسوء والحزن.
وهذا بالتحديد ما يريده أولئك الذين يُسببون العنف النفسي.

عندما يتعرض الأطفال الآخرون للعنف النفسي: احصل على المساعدة!
من يمكنه مساعدتك إذا مارس شخص عنفًا نفسيًا؟





العنف الجنسي

يلعب الأطفال أحياناً ألعاب الجسم. حيث يلمسون أنفسهم ويلمسون بعضهم بعضاً، بما في ذلك الأعضاء التناسلية.

ويجب أن يوافق الجميع على ذلك. فعندئذٍ يكون الأمر على ما يرام. ولا يُسمح بإجبار أي شخص على ذلك. فهذا يعني: اعتداء جنسي.

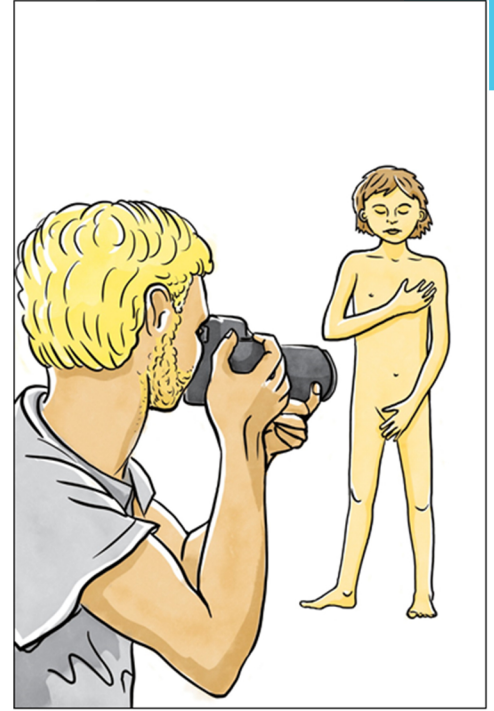
العنف الجنسي هو مثلاً:

عندما يقوم البالغون أو المراهقون الأكبر سنّاً أو الشباب بلمس الأعضاء التناسلية للأطفال أو تصويرها، أو عندما يقوم البالغون أو المراهقون الأكبر سنّاً بممارسة الجنس مع الأطفال.

فهذا الأمر محظور!

إذا تعرضت للعنف الجنسي: تحدّث إلى أحد الأشخاص عن ذلك. تحدّث إلى أحد الأشخاص، على سبيل المثال، صديقك المقرب.

إلا أن هناك أشخاص آخرون يمكنهم مساعدتك: توجد مؤسسات يعمل فيها بعض الأشخاص لحماية الأطفال من العنف. وتشير البطاقة الأخيرة إلى الأماكن التي يمكنك التوجه إليها.





العنف الرقمي

يمكن أن يحدث العنف أيضًا عبر الإنترنت. أو عبر الهاتف.

ومن أمثلة العنف الرقمي:

أن تتلقى رسائل مُخيفة. أن تحصل على صور لا تريد رؤيتها.
على سبيل المثال، صور لأشخاص عراة.

أن يكتب شخص ما عنك بشكل سيء. أن يكتب شخص ما سرًا يخصك.
على سبيل المثال على إنستغرام أو تيك توك أو واتس آب.
العنف والشتائم محظوران أيضًا على الإنترنت!

ويُحظر كذلك إرسال صور عارية للأطفال
أو مُطالبة الأطفال بخلع ملابسهم أمام الكاميرا،
أو مشاهدة أو تصوير الأطفال أثناء ذلك.

إذا حدث لك شيء شبيهًا لذلك فتحدّث عنه مع أحد الأشخاص!





الشخص محل الثقة

الشخص محل الثقة هو شخص تثق به. والشخص محل الثقة يستمع إليك ويمكنك التحدث معه عن أي شيء. حتى عن الأشياء الصعبة.

ويمكن أن يكون الأشخاص محل الثقة هم المعلمين، أو قد يكونوا من مقدمي الرعاية أو الآباء أو الأجداد. أو العممة أو العم.

يمكنك التحدث مع أي شخص محل ثقة، إذا كان هناك شيء يُزعجك إذا تعرضت للعنف إذا كنت بحاجة للمساعدة، إذا كنت لا تريد التحدث مع أي شخص آخر حول الأمر.

في بعض الأحيان، يتعرض الأطفال للعنف داخل العائلة. أو من قبل الأشخاص الذين يُحبونهم. عندئذٍ، يكون من المهم وجود شخص محل ثقة من خارج إطار العائلة.

هل لديك شخص محل ثقة في العائلة؟
هل لديك شخص محل ثقة خارج إطار العائلة؟



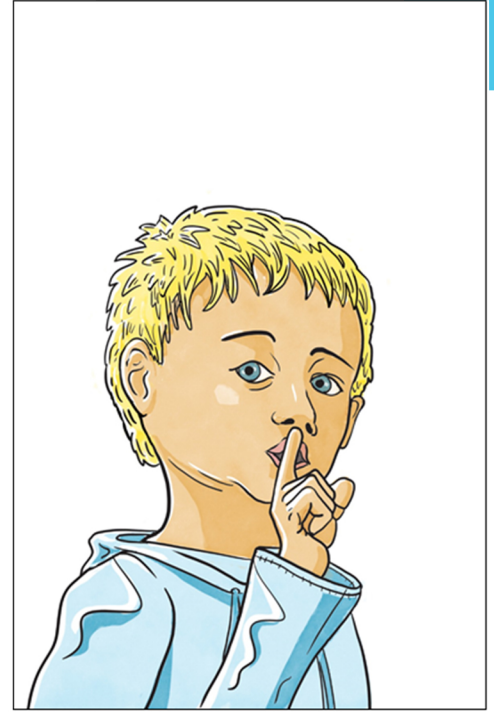


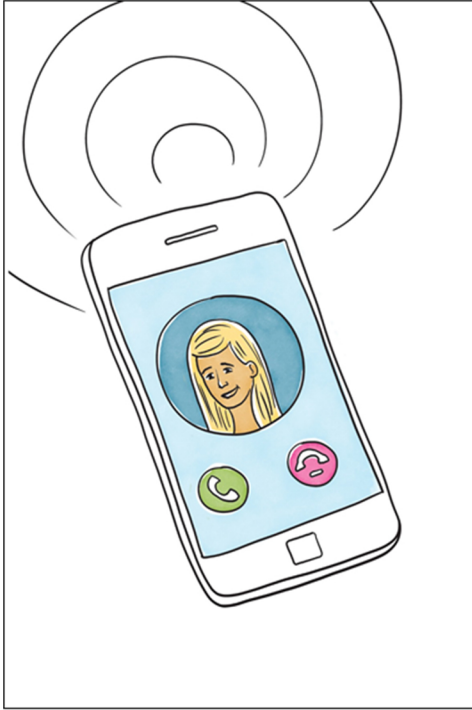
الأسرار

الكثير من الأشخاص لديهم أسرار.
قد تكون الأسرار جميلة ومثيرة.
وقد تكون مشاركة سر مع صديق أمرًا شيقًا.
لكن، في بعض الأحيان يكون ذلك صعبًا.
على سبيل المثال، إذا كان الأمر يدور حول سر يتناول شيء غير مريح.
أو عندما يُجبرك شخص ما على الاحتفاظ بسرٍ.

عندئذٍ، ستشعر بالسوء.
ويُصاب البعض بألم في المعدة أو يَرَوْنَ كوابيس.
ويمكنك الإفشاء عن مثل هذه الأسرار!
حيث يمكنك إخبار شخص محل ثقة بها. أو والديك.

هل كان لديك سر جميل من قبل؟
كيف كان شعورك آنذاك؟
هل تعرف أيضًا سرًا صعبًا؟





الحصول على
المساعدة!

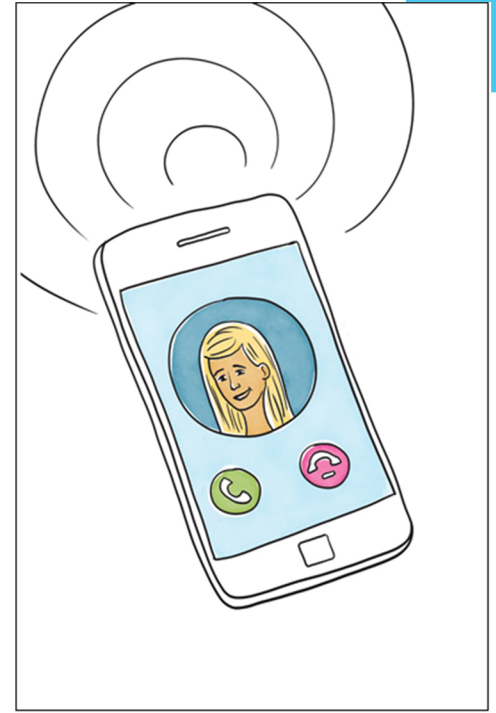
إذا تعرضت للعنف: احصل دائمًا على المساعدة!
لا يمكن أبدًا لوم الأطفال عندما يتعرضون للعنف.
يقع اللوم دائمًا على الشخص الذي يُمارس العنف.

لا يمكن للأطفال إنهاء العنف بأنفسهم.
لذا، احصل على المساعدة، على سبيل المثال من شخص محل ثقة.
إلا أن هناك أشخاص آخرون يمكنهم مساعدتك:
توجد مؤسسات يعمل فيها بعض الأشخاص لحماية الأطفال من العنف.

اتصل بمثل هذه المؤسسات إذا تعرضت للعنف!
حتى لو اكتشفت أن هناك صديقة أو صديق يتعرض للعنف.

يمكنك الاتصال بهذه الجهات وطلب المساعدة:

- هاتف طوارئ الأطفال: 116 111
- رقم الشكاوى 03: 611 321
- المشورة عبر الهاتف: 147
- الشرطة: 133



للأشخاص الذين لا يستطيعون التحدث أو السمع جيدًا:
يمكنهم التواصل مع الشرطة عبر إرسال رسالة نصية قصيرة: 0800 133 133