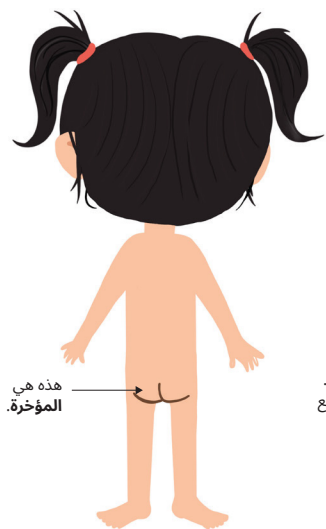
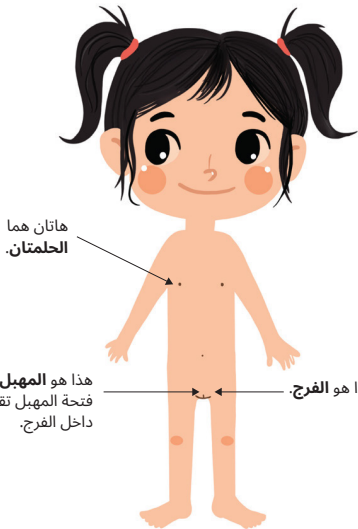


أجزاء الجسم



هذه هي
المؤخرة.



هاتان هما
الحلمتان.

هذا هو المهبل.
فتحة المهبل تقع
داخل الفرج.

هذا هو الفرج.

جسمي يخصني.

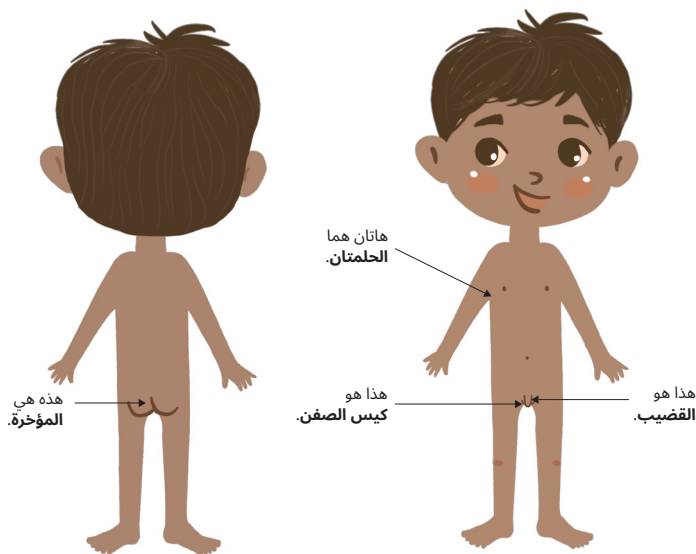
أجزاء الجسم

ساعد طفلك على تعلم المصطلحات التي قد يستخدمها الأطباء للتحدث عن أعضاء الجسم. ابدأ ببطء ودع طفلك يشير أو يكرر أو يتخطي إذا لزم الأمر.

'لنلق نظرة على الجسم.
هذان هما الذراعان.
هذه هي المعدة.
هذا هو الفرج.
هاتان هما الحلمتان.
هذه هي المؤخرة.'

إذا لم يرغب طفلك في المشاركة، فلا يزال بإمكانك الإشارة ونطق الكلمات لبناء معرفته وثقته بنفسه.

أجزاء الجسم



جسمي يخصني.

أجزاء الجسم

ساعد طفلك على تعلم الأسماء التي يستخدمها الأطباء الخاصة بأعضاء الجسم. ابدأ ببطء ودع طفلك يشير أو يكرر أو يتخطي إذا لزم الأمر.

'لنلق نظرة على الجسم.
هذان هما الذراعان.
هذه هي المعدة.
هذا هو القضيب.
هاتان هما الحلمتان.
هذه هي المؤخرة.'

إذا لم يرغب طفلك في المشاركة، فلا يزال بإمكانك الإشارة ونطق الكلمات لبناء معرفته وثقته بنفسه.

مشاعري الآمنة



ما هو شعور الأمان
في جسمي؟

مشاعري الآمنة

ساعد طفلك على ملاحظة ما هي مشاعر الأمان التي يشعر بها في جسمه. ركز على المشاعر في أجزاء مختلفة من الجسم.

أحياناً يرسل لنا جسمنا إشارات
ليخبرنا أننا بأمان. بالنسبة لي،
المشاعر الآمنة هي شعور دافئ
وسعيد وهادئ. أشعر بالمشاعر الآمنة
في قلبي ومعدتي وذراعيّ وساقيّ
وعقلي. كيف يشعر جسمك عندما
تكون بأمان؟

إذا لم يُجب طفلك، يمكنك أن تُظهر له ذلك
بالإشارة إلى جسمك.

مشاعري غير الآمنة



ما هو شعور عدم الأمان
في جسمي؟

مشاعري غير الآمنة

ساعد طفلك على ملاحظة الإشارات الجسدية التي تدل على أن شيئًا ما ليس على ما يرام. ركز على المشاعر في أجزاء مختلفة من الجسم.

'أحيانًا يرسل لنا جسمنا إشارات
ليخبرنا أننا لسنا بأمان. أشعر بأن
جسمي يرتجف ويهتز. أشعر بالمشاعر
غير الآمنة في قلبي ومعدتي وذراعيّ
وساقيّ ودماعي. كيف يشعر جسمك
عندما لا تكون بأمان؟'

إذا لم يُجب طفلك، يمكنك أن تُظهر له ذلك بالإشارة إلى جسمك.

الأسرار والمفاجآت



أنا لا أخفي الأسرار. سأخبر
الأشخاص البالغين الذين أثق بهم.

الأسرار والمفاجآت

علّم طفلك الفرق بين المفاجآت الآمنة والأسرار غير الآمنة.
كرر ذلك كثيرًا وببساطة.

‘المفاجأة هي شيء مفرح
نتشاركه لاحقًا. السر هو شيء
يُطلب منا ألا نبوح به أبدًا.
قد يجعلنا السر نشعر بالحزن
أو الخوف. في عائلتنا، نحن
لا نخفي الأسرار.’

البالغون الموثوق بهم



يمكنني دائماً طلب المساعدة.

البالغون الموثوق بهم

ساعد طفلك على تسمية ثلاثة بالغين موثوق بهم
على الأقل. هؤلاء هم الأشخاص الذين يمكنه اللجوء إليهم
دائمًا طلبًا للمساعدة.

‘هيا نرسم ثلاثة أشخاص
يساعدونك على البقاء آمنًا. هؤلاء
هم الأشخاص الذين يمكنك
التحدث إليهم دائمًا إذا شعرت
بالخوف أو إذا حدث أي مكروه. من
ترغب في رسمه؟’

إذا كان طفلك غير متأكد، فقدم له أمثلة. ‘إذا تعثرت في دار
رعاية الأطفال، فمن ستطلب منه المساعدة؟’ ‘وماذا عن المنزل؟’
‘وماذا لو شعرت بالخوف؟’

كيفية استخدام هذه البطاقات

حماية الأطفال من الأذى مسؤولية تقع على عاتق
البالغين دائمًا.

يشمل ذلك تعريفهم بحقوقهم في الشعور بالأمان
وتزويدهم بالكلمات اللازمة لشرح ما يحدث
لهم ومساعدتهم على معرفة من يمكنهم التحدث
إليه عند الحاجة.

توفر هذه البطاقات للبالغين أدوات سهلة لمناقشة
مشاعر الأمان وعدم الأمان وتسمية أجزاء الجسم
الحساسة ومشاركة من سيلجؤون إليه في حال
شعورهم بالقلق أو الخوف.

تذكر، ليس من الضروري إجراء هذه المحادثة
دفعة واحدة!

بطاقات أنشطة السلامة الجسدية

مبادرة مشتركة من



Body Safety
Australia

تُقر GENWEST بدعم حكومة
ولاية فيكتوريا

