

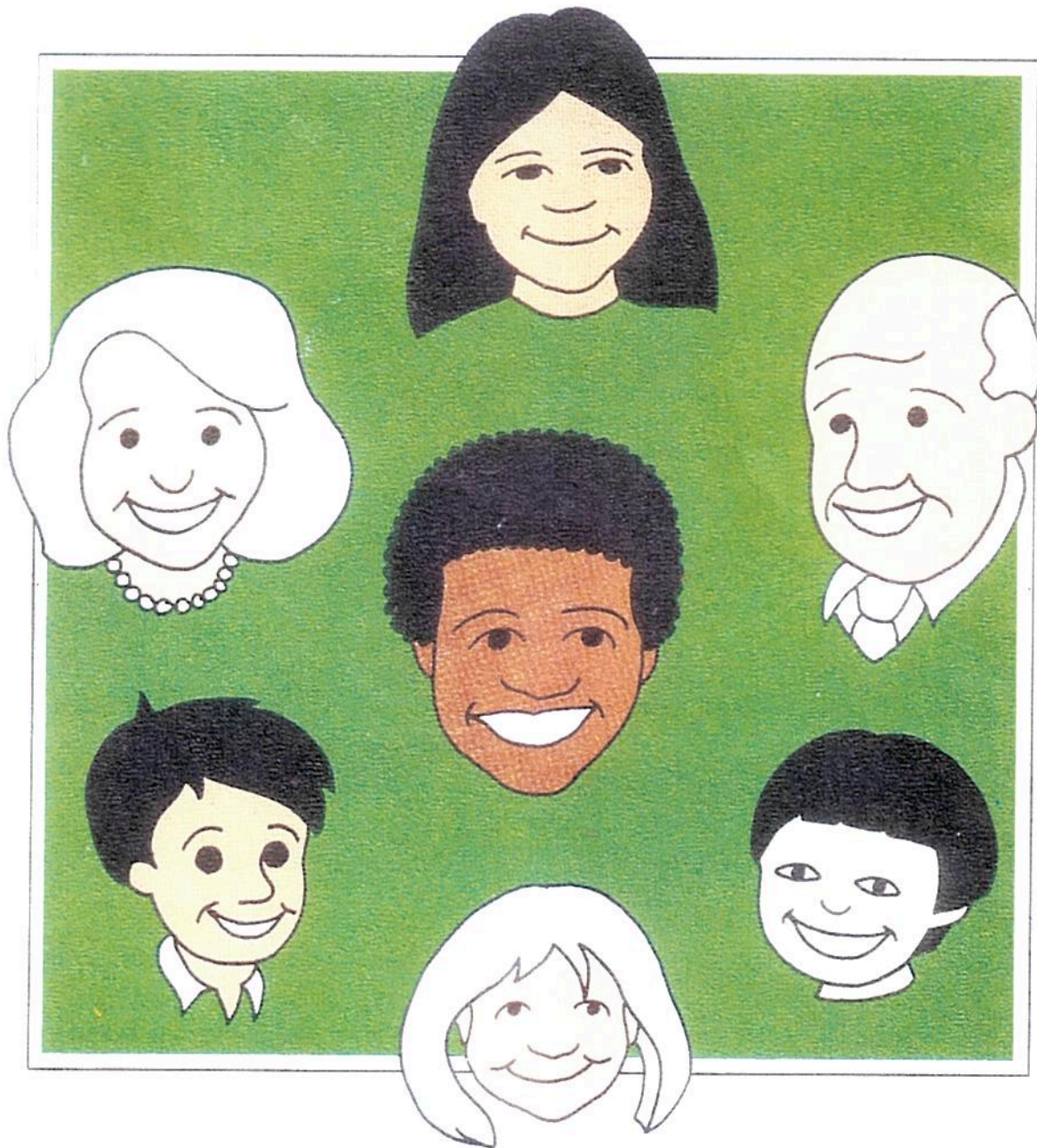
أشخاصٌ عَلم أحمر وأشخاص عَلم أخضر

برنامج للحماية الشخصية ولحماية الأطفال من العنف الجنسي

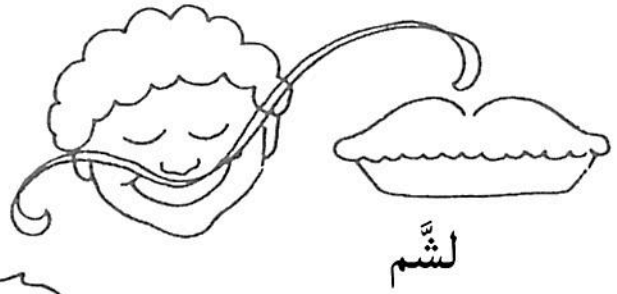
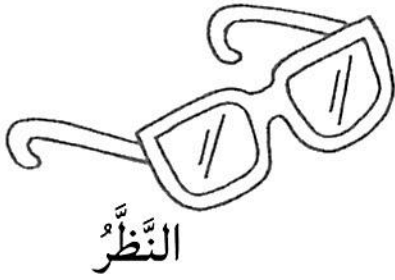
RED FLAG GREEN FLAG PEOPLE™

برنامج للحماية الشخصية ولحماية الأطفال من العنف الجنسي

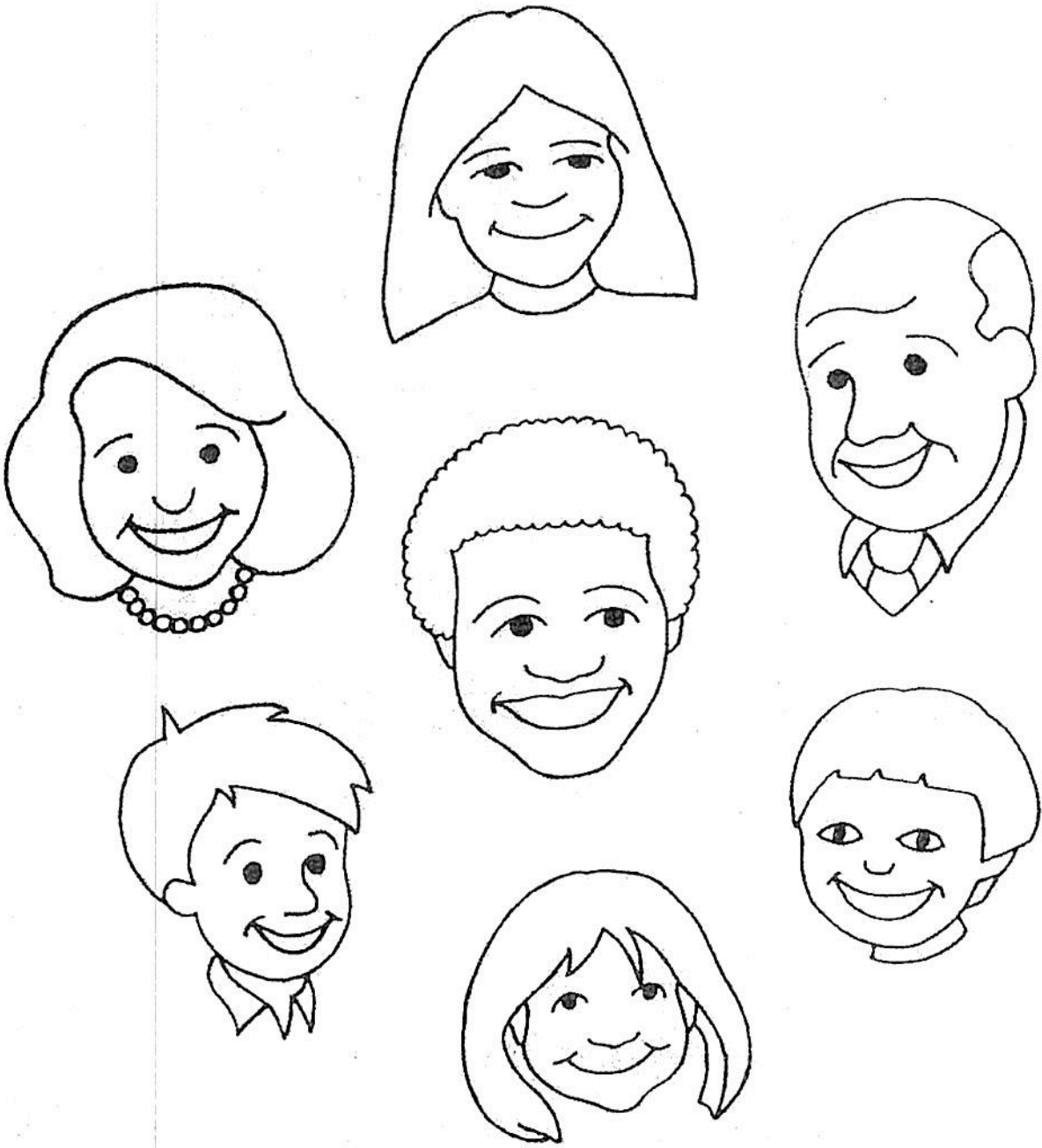
A Personal Safety Program for Children



حَوَاسِنَا الْخَمْسُ



سَنَتَحَدَّثُ فِي هَذِهِ الْكُرَّاسَةِ عَن مَوْضُوعِ اللَّمْسِ



هُنَالِكَ أَشْخَاصٌ عَدِيدُونَ يَقُومُونَ بِلَمْسِنَا



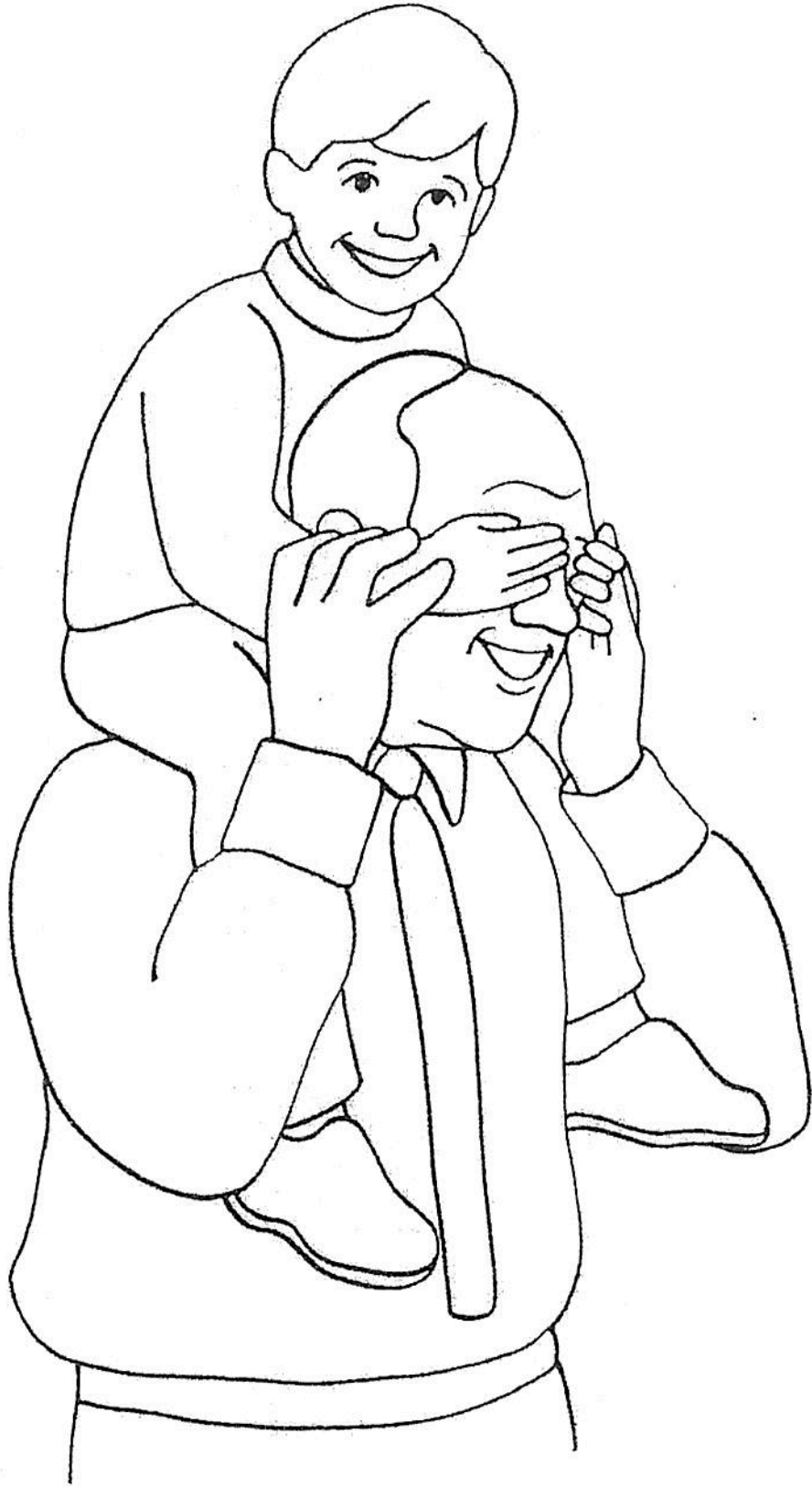
الأم تقومُ بِمُلاَمَسَتِنَا



الآبُ يَقُومُ بِمُلاَمَسَتِنَا



المُرِيَّةُ أَيضًا تُلَامِسُنَا



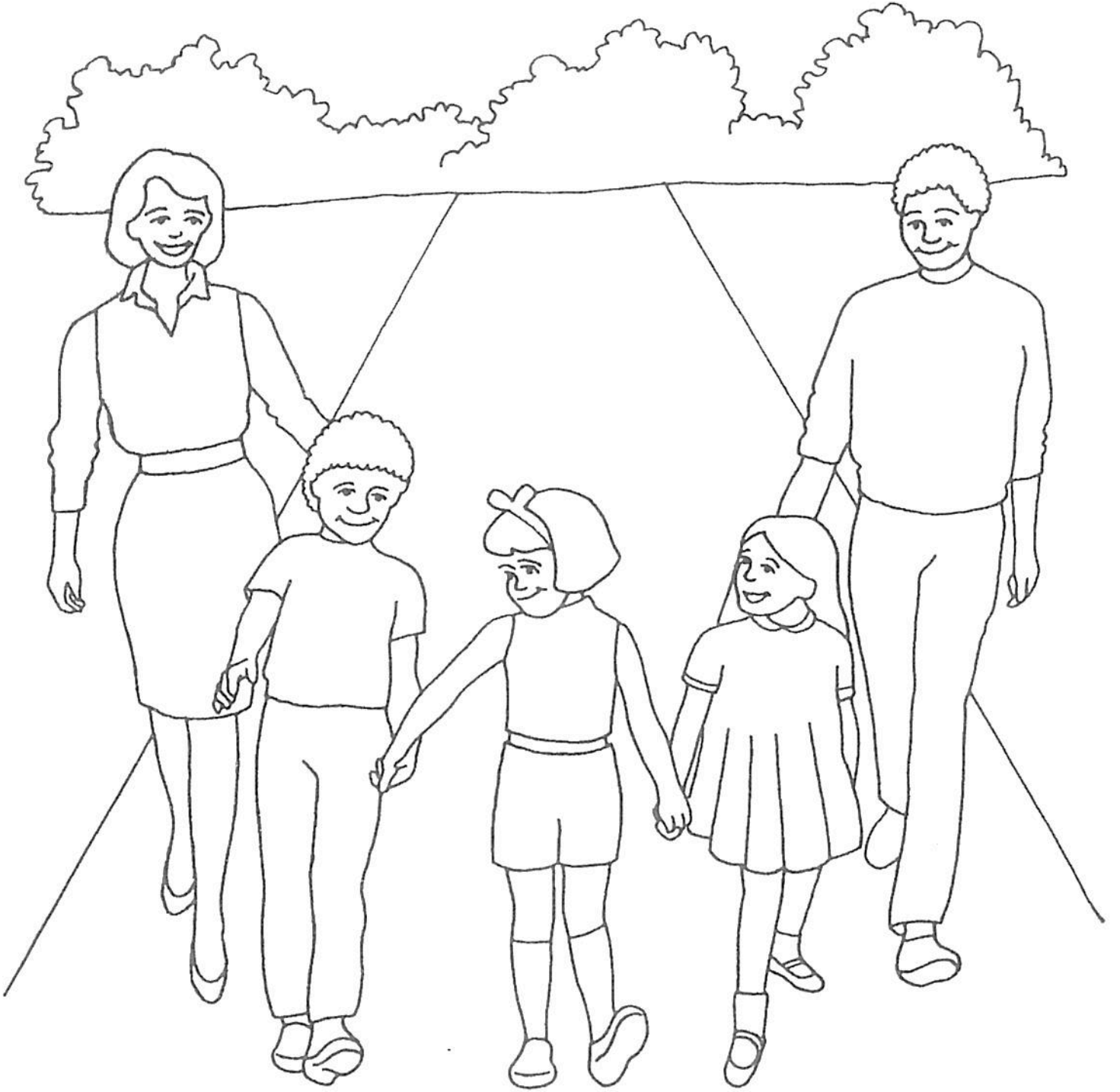
الجَدُّ يُلَامِسُنَا



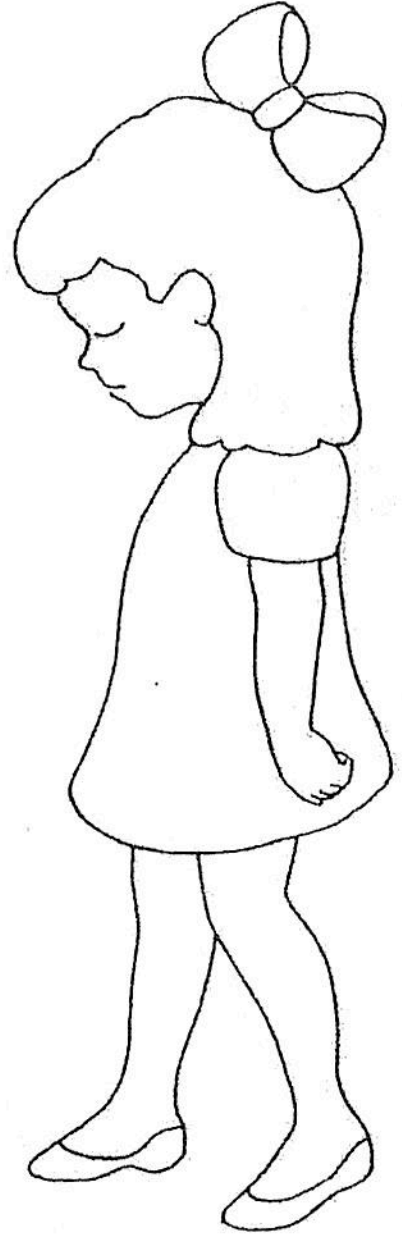
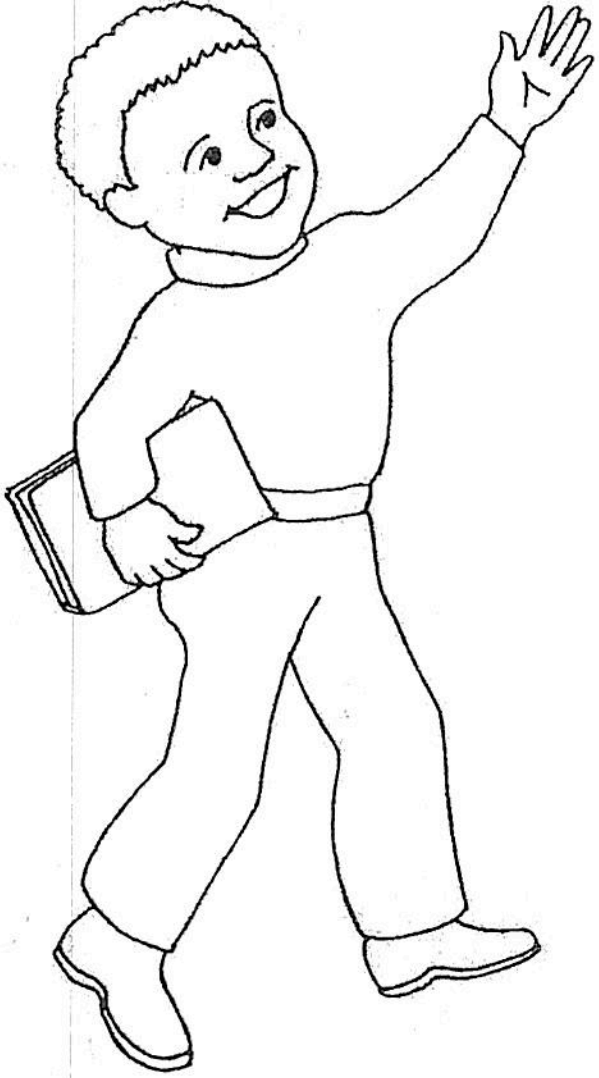
وَالجَدَّةُ تَقُومُ بِمُلاَمَسَتِنَا أَيْضًا



عِنْدَ زِيَارَتِنَا لِلطَّبِيبِ يَقُومُ هُوَ أَيْضًا بِمُلاَمَسَتِنَا لِتَقْدِيمِ العِلاجِ لَنَا



هُنَالِكَ أَشْخَاصٌ كَثِيرُونَ يَقُومُونَ بِمُلَامَسَتِنَا
أَغْلَبُ هَذِهِ الْمُلَامَسَاتِ تَكُونُ طَبِيعِيَّةً وَعَادِيَّةً وَتُشْعِرُنَا بِشُعُورٍ جَمِيلٍ



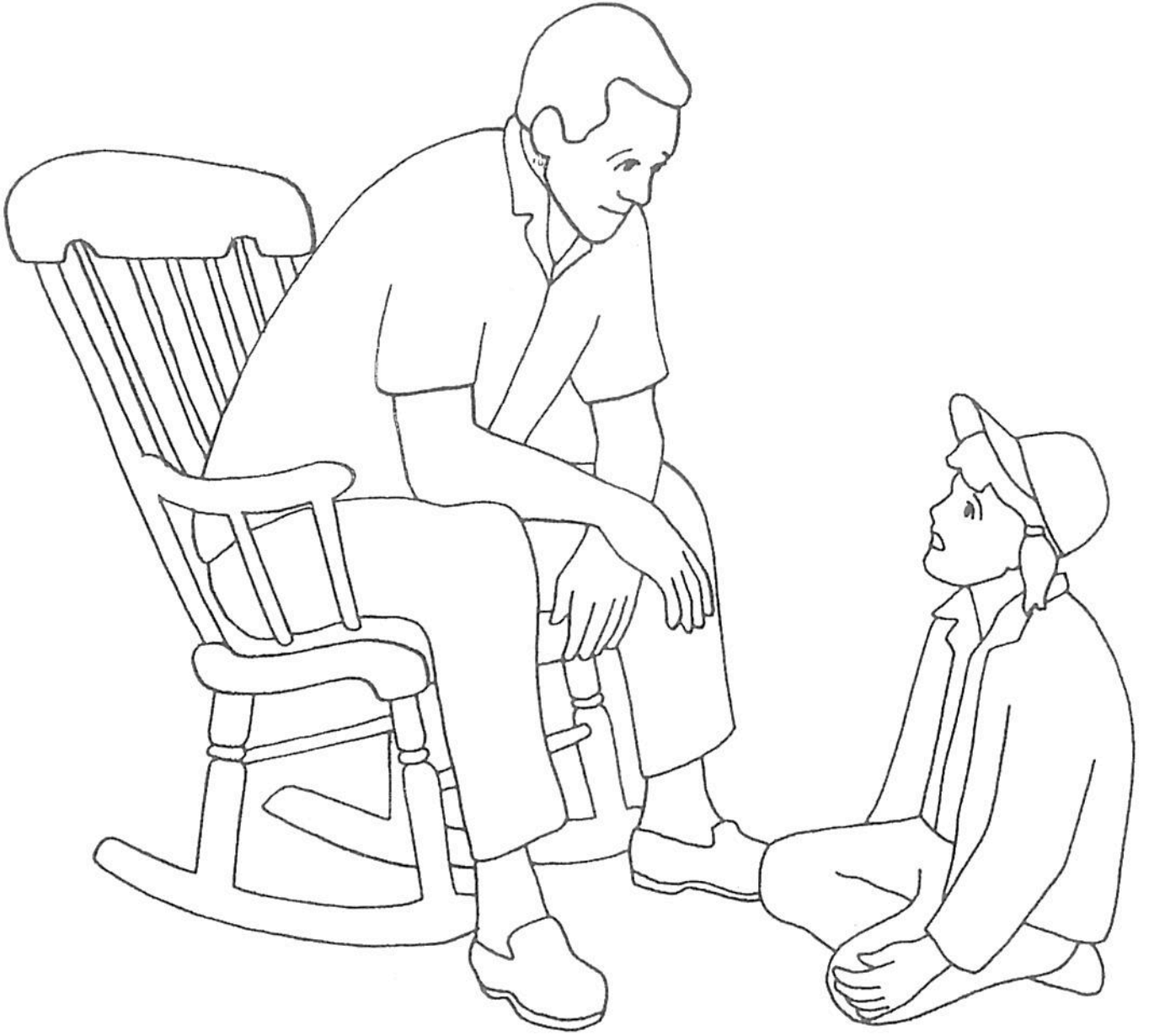
هناك أنواعٌ عديدةٌ مِنَ اللَّمَّسَاتِ.

هناك لَمَّسَاتٌ تَمْنَحُنَا الشُّعُورَ بِالْفَرَحِ وَالْمَحَبَّةِ.

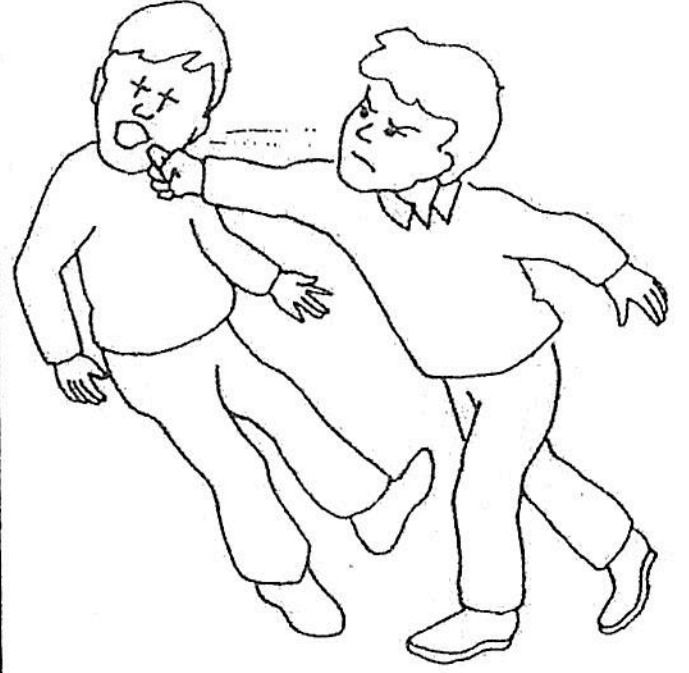
وَهناك لَمَّسَاتٌ أُخْرَى تُشْعِرُنَا بِالْحُزَنِ، الْبَلْبَلَةِ أَوْ بِالْخَوْفِ.

أحيانًا هذِهِ اللَّمَّسَاتُ تُؤْذِينَا وَتُؤَلِّمُنَا.

أَنْظُرِي إِلَى الصُّورِ أَعْلَاهُ، فِي أَيِّ صُورَةٍ تَرَى/بِنِ الْوَلَدِ سَعِيدًا وَفِي أَيِّهَا تَرَاهُ حَزِينًا؟

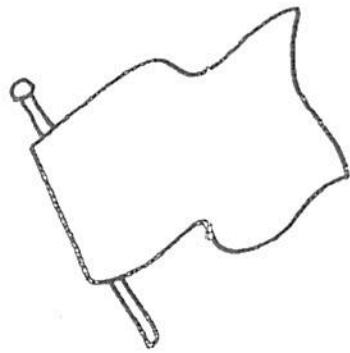
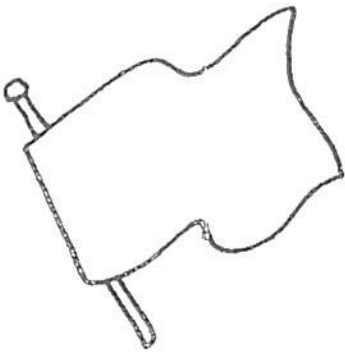
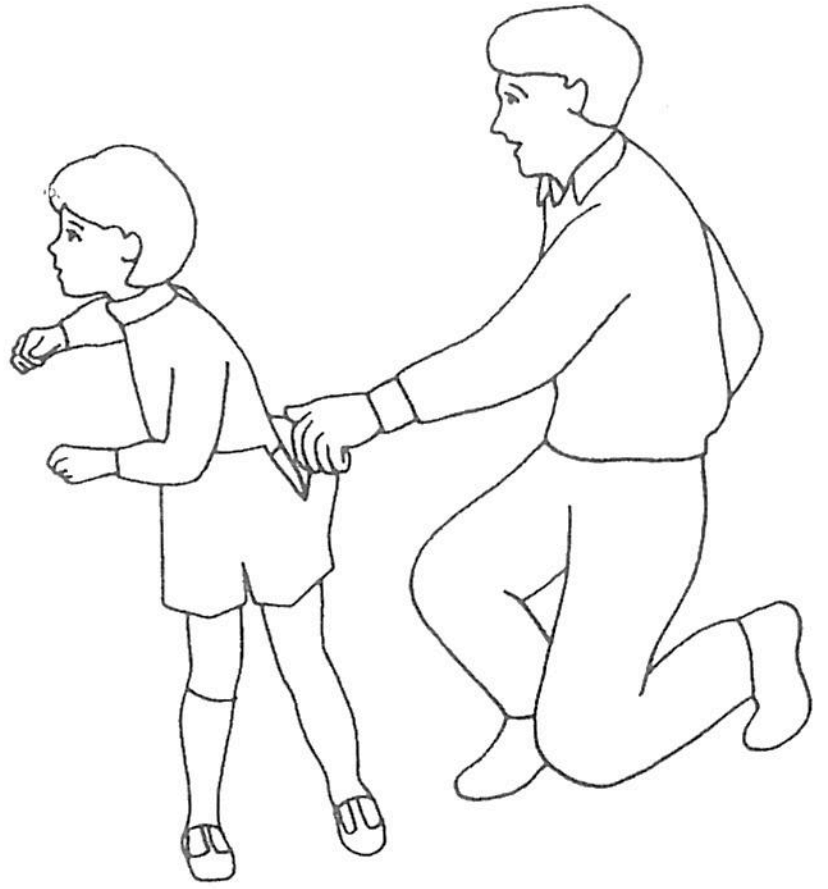
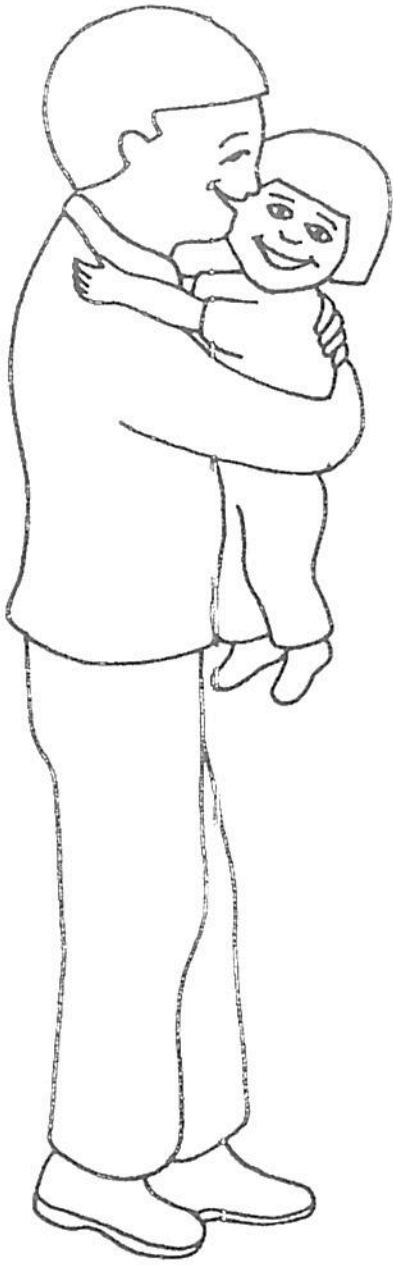


في بعض الأحيان هناك لمسات تُشعرنا بالبلبلة وبعدم الأمان.
رُبما إذا توجَّهنا لشخصٍ ما قد يُساعدنا على فهم مشاعرنا هذه.

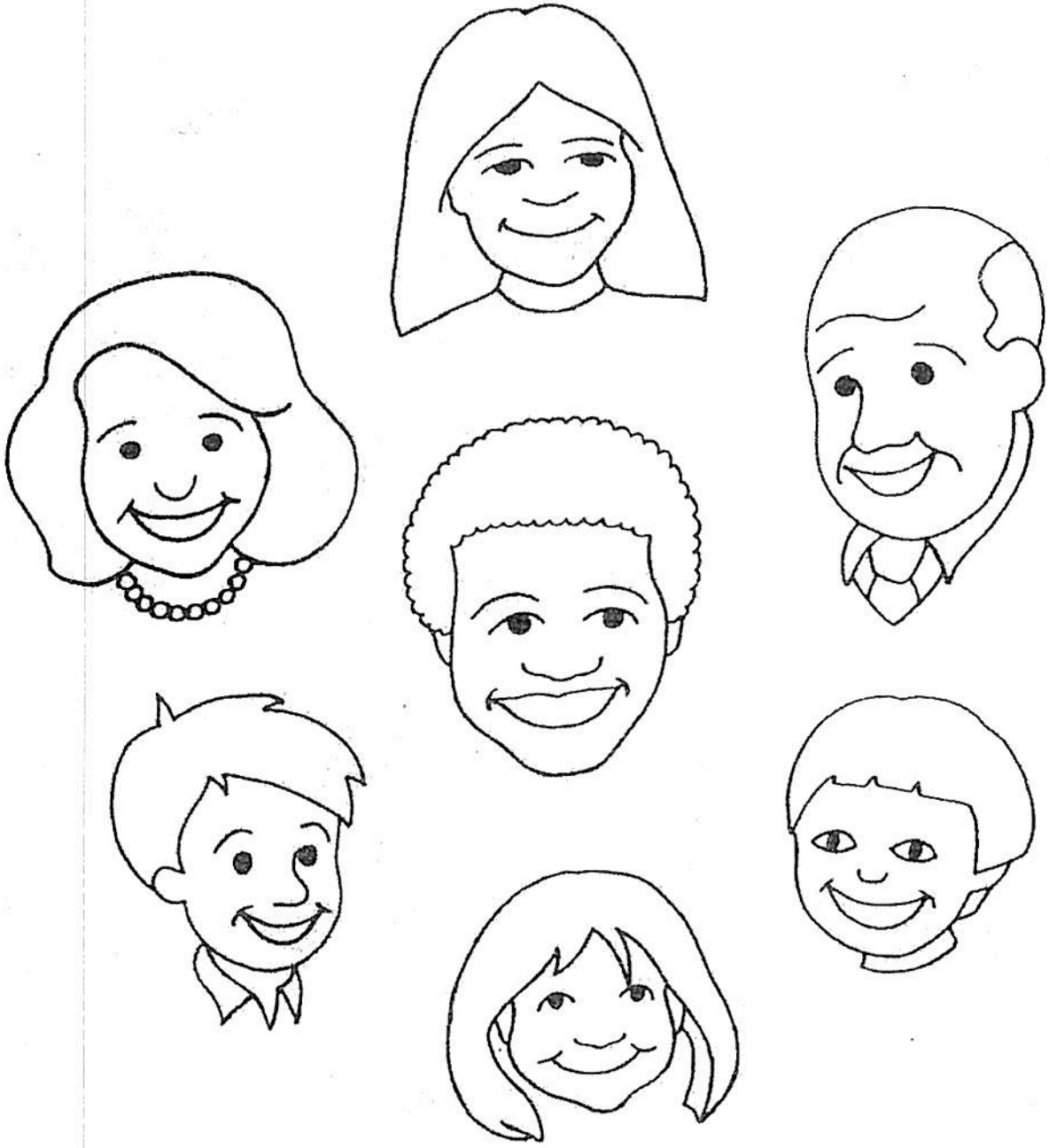


المُلامَسَةُ "المَسْمُوحَةُ"
هِيَ مُلامَسَةُ تُشْعِرُنَا بِالْفَرَحِ وَبِمَحَبَّةِ
الآخِرِينَ لَنَا.

مُلامَسَةُ "مَمْنُوعَةٌ" / غَيْرُ مَسْمُوحَةٍ
مُلامَسَةُ تُشْعِرُنَا بِالْخَوْفِ
بِالْبَلْبَلَةِ وَبِالْحُزَنِ



مَا هِيَ مُلَامَسَةٌ مَمْنُوعَةٌ / غَيْرُ مَسْمُوحَةٍ؟
مَا هِيَ الْمُلَامَسَةُ الْمَسْمُوحَةُ؟
كَيْفَ لَنَا أَنْ نَعْرِفَ؟



مُلاَمَسَةٌ مَمْنُوعَةٌ / غَيْرُ مَسْمُوحَةٍ قَدْ يَقُومُ بِهَا صَدِيقٌ، قَرِيبٌ، مُرَبِّيَّةٌ، مُعَلِّمٌ أَوْ شَخْصٌ غَرِيبٌ.

كَيْفَ تَشْعُرُ عِنْدَمَا يَقْتَرِبُ مِنْكَ شَخْصٌ وَيُلاَمِسُكَ مُلاَمَسَةً مَمْنُوعَةً وَغَيْرَ مَسْمُوحَةٍ؟
مَاذَا يُمَكِّنُكَ أَنْ تَفْعَلَ عِنْدَمَا يُلاَمِسُكَ أَحَدٌ بِمُلاَمَسَةٍ مَمْنُوعَةٍ وَغَيْرَ مَسْمُوحَةٍ؟

إِذَا لَمَسَكَ أَحَدٌ أَوْ حَاوَلَ أَنْ يَلْمِسَكَ بِطَرِيقَةٍ "مُلَامَسَةٍ"
مَمْنُوعَةٍ وَغَيْرِ مَسْمُوحَةٍ، عَلَيْكَ الْقِيَامُ بِمَا يَلِي:

1. أَنْ نَقُولَ لَا

إِذَا حَاوَلَ أَحَدٌ لَمَسَكَ بِطَرِيقَةٍ مُهَيِّنَةٍ أَوْ مُؤْذِيَةٍ عَلَيْكَ
أَنْ تَرْفُضَ وَتَقُولَ لَا. عَدَمُ السَّمَاحِ لِهَذَا الشَّخْصِ
لَمَسَكَ



2. مُحَاوَلَةُ الْهَرَبِ

إِذَا حَاوَلَ أَحَدٌ لَمَسَكَ بِطَرِيقَةٍ مَمْنُوعَةٍ، حَاوِلْ/ي الْهَرَبِ
إِلَى مَكَانٍ آمِنٍ، وَإِلَى مَكَانٍ فِيهِ أَشْخَاصٌ آمِنِينَ



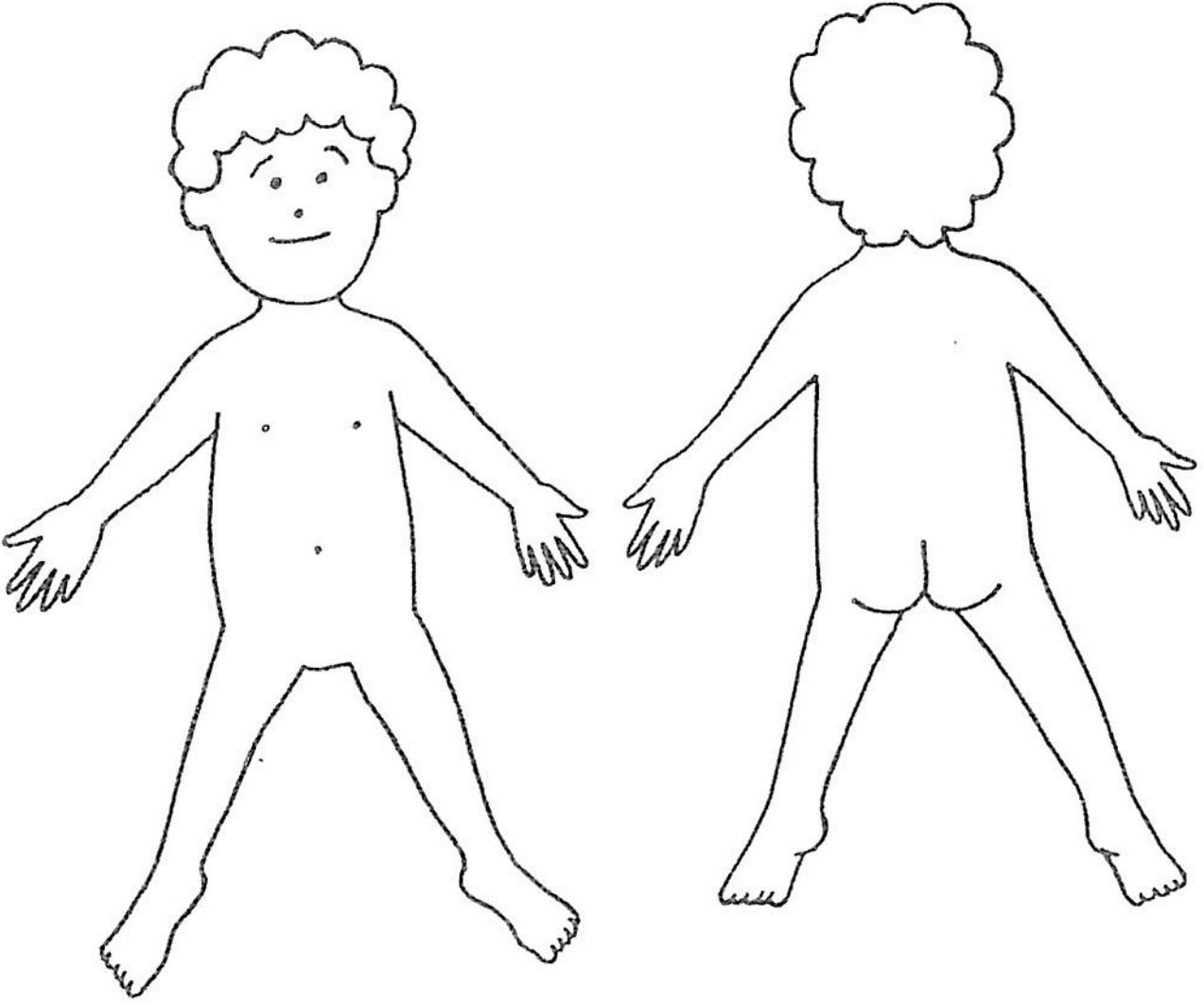
3. الْبَحْثُ عَنِ مُسَاعَدَةٍ وَالْحَدِيثُ عَمَّا جَرَى

ابْحَثْ/ي عَنِ شَخْصٍ تَشْعُرُ بِالْأَمَانِ وَالثِّقَّةِ مَعَهُ وَحَدِّثْهُ
عَنِ الْمُلَامَسَةِ غَيْرِ الْمُسْتَحْسَنَةِ.

مَنْ هُمْ الْأَشْخَاصُ الَّذِينَ يُمَكِّنُ الْإِعْتِمَادُ عَلَيْهِمُ وَالتَّكَلُّمُ مَعَهُمْ عَمَّا جَرَى إِذَا مَا
لَامَسْنَا شَخْصًا بِمُلامَسَةٍ مَمْنُوعَةٍ؟

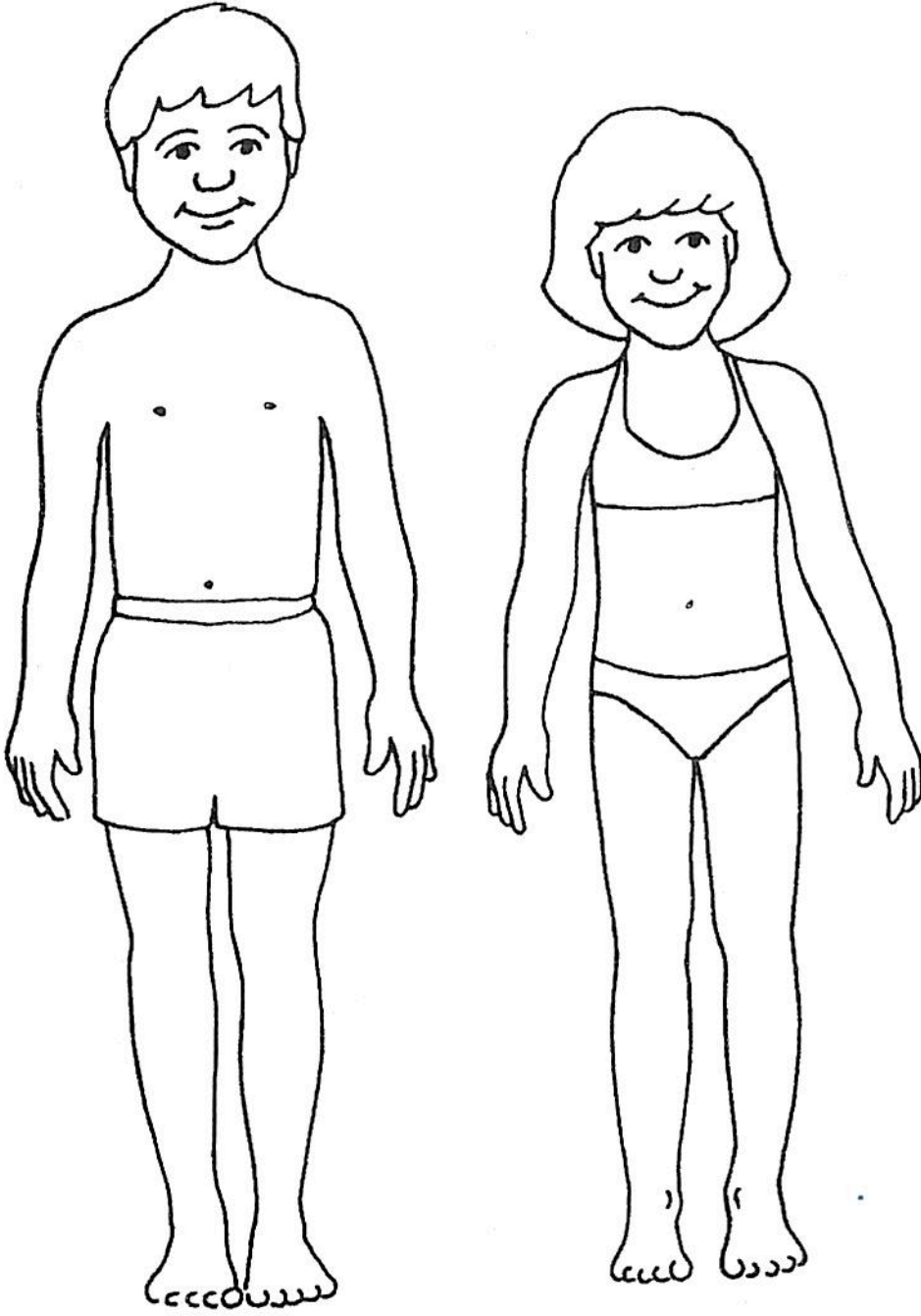


إِذَا حَكَيْتَ وَتَوَجَّهْتَ لِأَحَدِهِمْ لِطَلْبِ مُسَاعَدَةٍ وَلَمْ يُصَدِّقْكَ، أَوْ إِذَا لَمْ تَتَوَقَّفِ
الْمُضَايِقَاتِ بِالْمُلامَسَةِ الْمَمْنُوعَةِ، اسْتَمِرْ فِي الْبَحْثِ عَنِ شَخْصٍ لِتَحْكِيَ لَهُ
حَتَّى تَجِدَ شَخْصًا يُصَدِّقُكَ.



هل كانت لك تجربة بملامسة مسموحة؟
أشير/ أشيري باللون الأخضر على المواضع في جسمك التي كان بها ملامسة
وأحببت الشعور.
هل حدث ولمسك أحدهم بطريقة ممنوعة؟
أشير/ أشيري باللون الأحمر على المواضع في جسمك التي كان بها ملامسة بطريقة
مزعجة.

أمكنة/مواضع "خاصة" في جسمنا



تُوجَدُ مَوَاضِعُ خَاصَّةٌ فِي جِسمِنَا وَتَخُصُّكَ أَنْتَ وَحَدَّكَ فَقَطْ.
الثِّيَابُ الدَّاخِلِيَّةُ وَمَلَابِسُ السَّبَّاحَةِ تُغَطِّي هَذِهِ الْمَوَاضِعَ وَالْأَمَاكِنَ.

متى يُسَمَّحُ لِمَسِّ الأَمَاكِنِ وَالْمَوَاضِعِ الخَاصَّةِ؟

1. _____
2. _____
3. _____

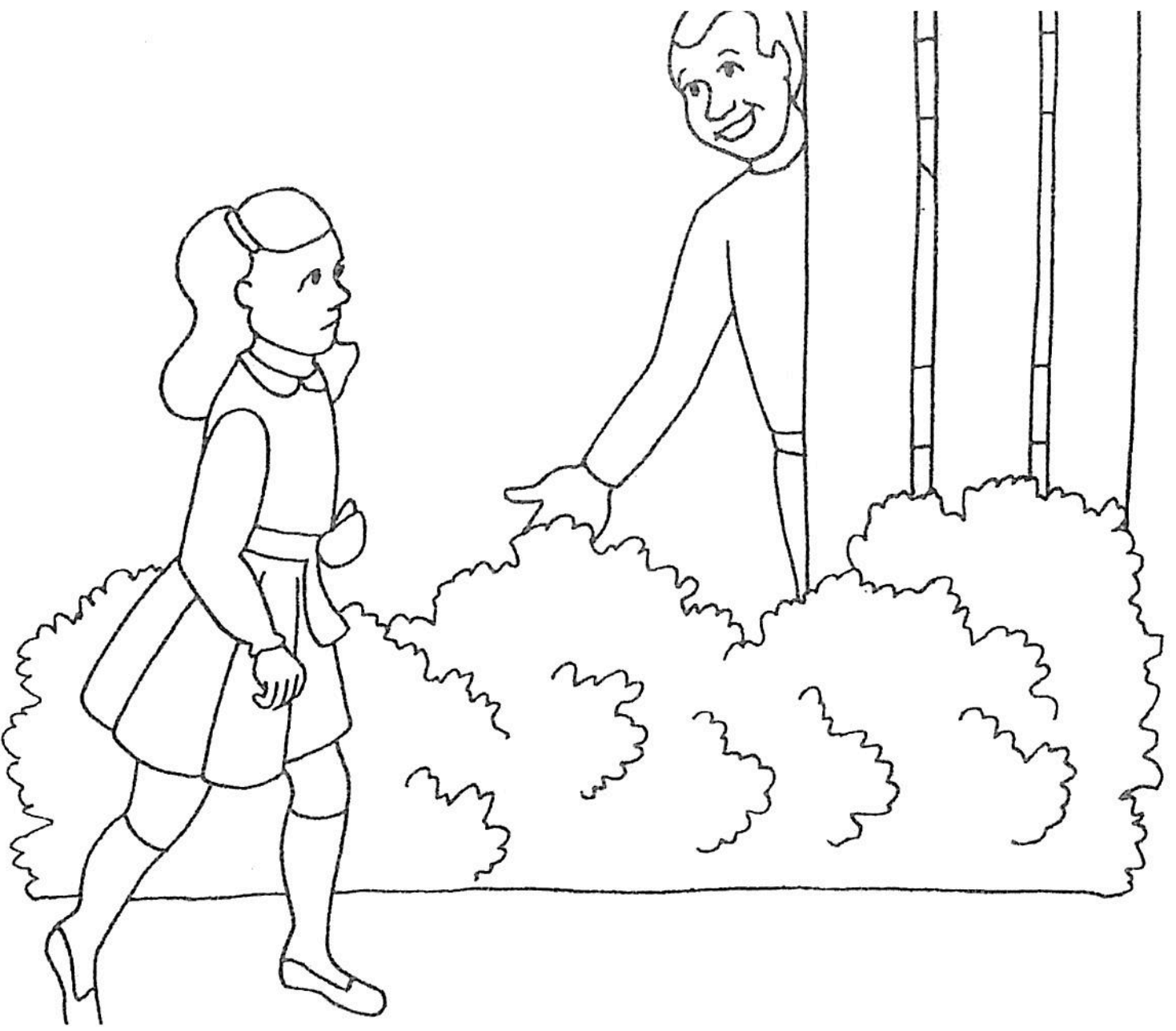
إذا قامَ أَحَدُهُمْ بِمِلامَسَتِكَ في أَمَاكِنَ/ مَوَاضِعَ خَاصَّةٍ دُونَ اذِنِ هَذَا يُعْتَبَرُ مُلامَسَةً مَمْنُوعَةً، عِنْدَهَا عَلَیْكَ:

1. قُلْ/ قولي كَلِمَةً لا.
2. حَاولْ/ يِ الِابْتِعادَ.
3. یجب تَبلیغِ شَخْصٍ قَرِيبٍ يُصدِّقُكَ بما حَدَثَ كِی یُوقِفَ هَذِهِ المُلامَسَةَ.



أحياناً قد يلمسك قريب العائلة أو صديقٍ بطريقة تشعرُ أنّها مُلامسة ممنوعةٌ أو
 بطريقة تجعلك غير مرتاحٍ / وتزيدُ من البلبلةِ عندك .
 بالرغم من أنّك تعرف / بين ذلك الشخص ، عليك إخبارُ شخصٍ آخر عن المُلامسات
 التي تُحرّجك وتزيد من البلبلة لديك وعدم الارتياح حتّى وان تعهدت أن تحفظ ما
 حدث في السرّ .

لمن تستطيع أن تحكي؟
 متى يكون من الصعب أن تحكي؟



إذا تَوَجَّهَ نَحْوَك شَخْصٌ غَرِيبٌ وَسَأَلَكَ عَن اسْمِكَ، عِنْوَانِكَ أَوْ رَقْمِ هَاتِفِكَ، أَوْ
عِنْوَانِ بَرِيدِكَ الالِكْتروني لا تُجِبْ / لا تَجِيبِي .
هَذَا الشَّخْصُ قَدْ يُسَبِّبُ لَكَ الْأَذَى .

ماذا عَلَيْكَ ان تَفْعَلَ؟

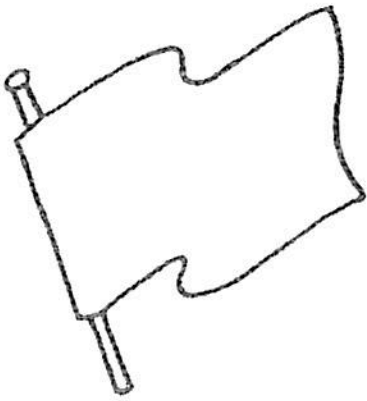
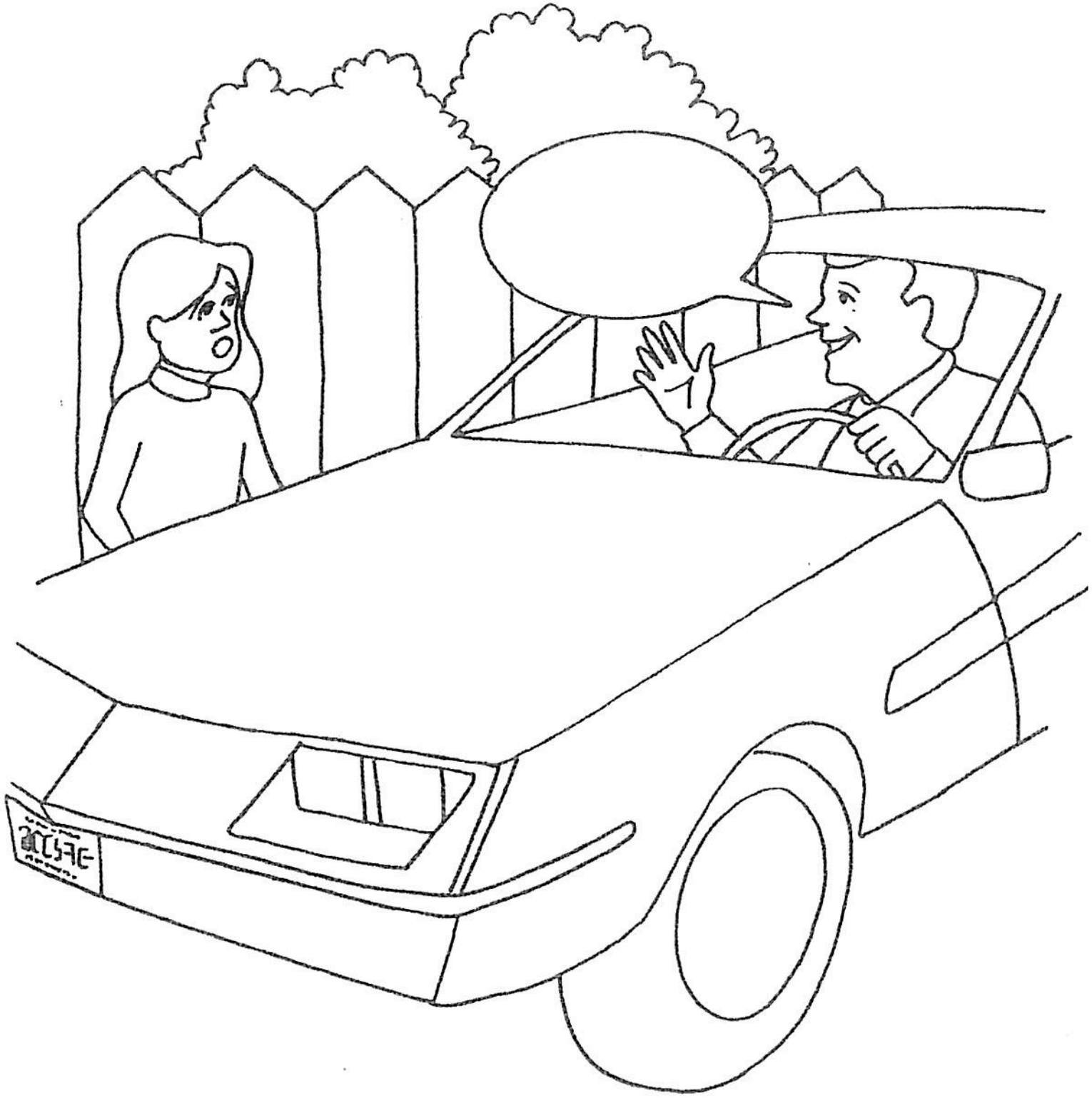
1. لا تُجِبْ / ي
2. ابْتَعِدْ / ي
3. ابْحَثْ / ي عَن مُسَاعَدَةٍ
4. تَحَدِّثْ عَمَّا حَدَّثَ مَعَ شَخْصٍ يَسْتَطِيعُ مُسَاعَدَتَكَ
تَذَكَّرْ / ي: لا يَحِقُّ لِأَحَدٍ أَنْ يَلْمَسَكَ بِمَلَامَةٍ مَمْنُوعَةٍ وَأَنْ تَشْعُرَ / ي بِمُضَايِقَةٍ .



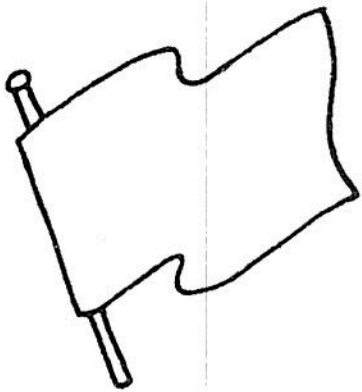
لا تَذْهَبُ / ي الي أَيِّ مَكَانٍ أَبَدًا بِدُونِ مَعْرِفَةِ وَمُوافِقَةِ الأَهْلِ، حَتَّى وَلَا حَتَّى مَعَ
شَخْصٍ تَعْرِفُهُ.
إِذَا أَقْنَعَكَ أَحَدٌ أَنْ تَذْهَبَ مَعَهُ بِدُونِ مُوافِقَةِ الأَهْلِ، قَدْ تَكُونُ لَدَيْهِ نِيَّةً لِمَلَامَسَةِ
مَمْنُوعَةٍ.

ماذا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَفْعَلَ؟

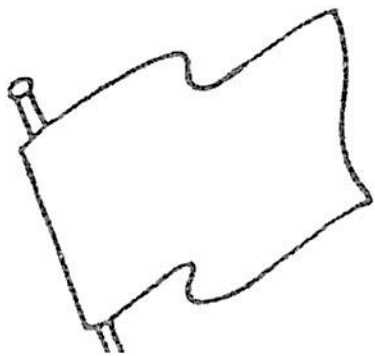
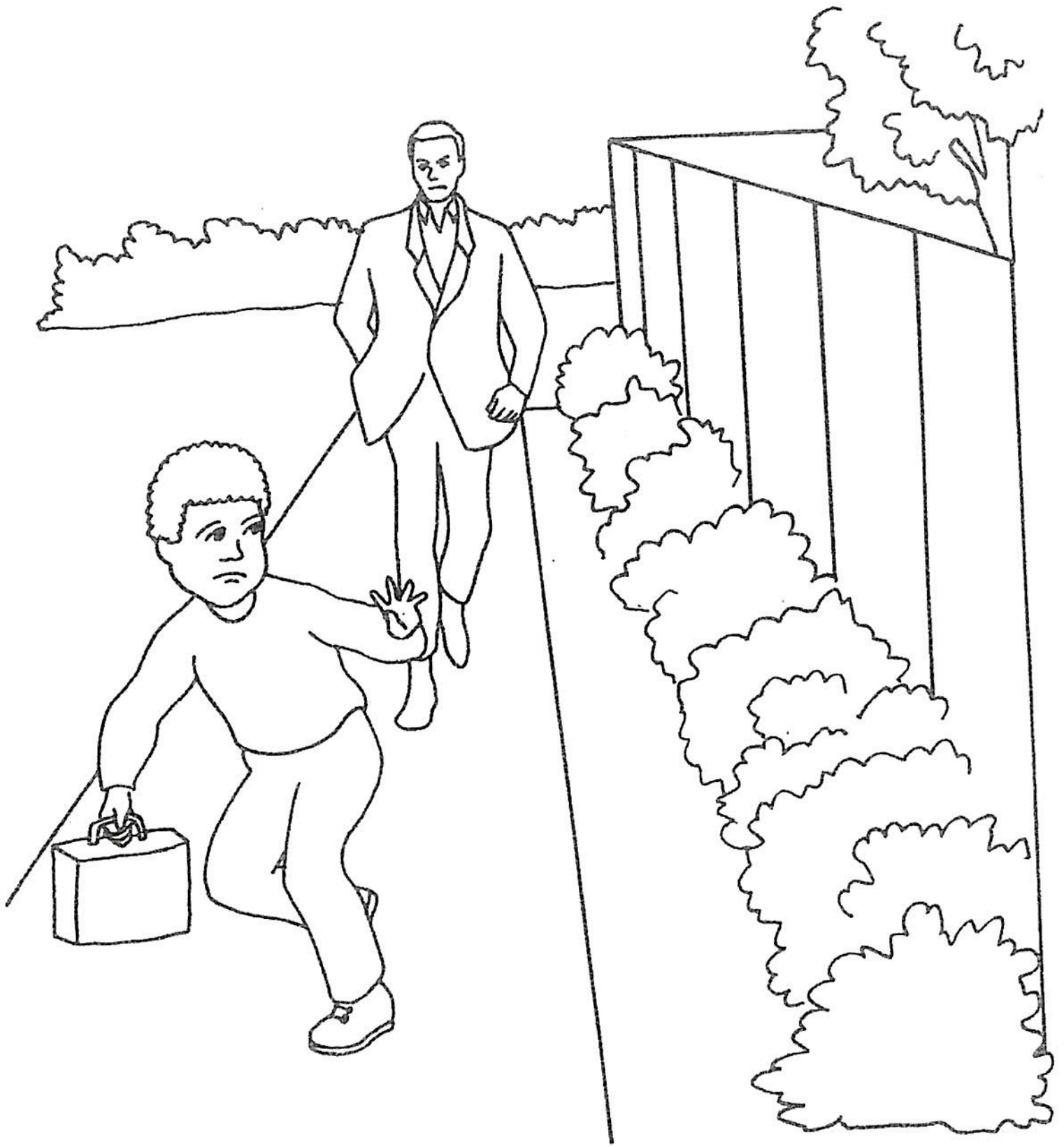
1. أَنْ تَرَفُضَ / ي الذُّهَابَ مَعَهُ / مَعَهَا
2. الِابْتِعادَ عَنهُ / ها
3. تَبليغُ الأَهْلِ



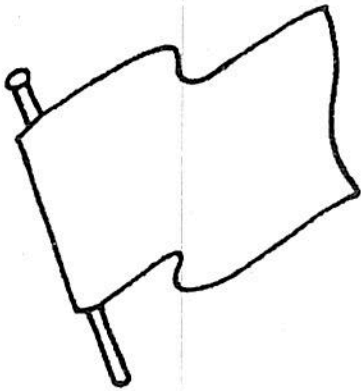
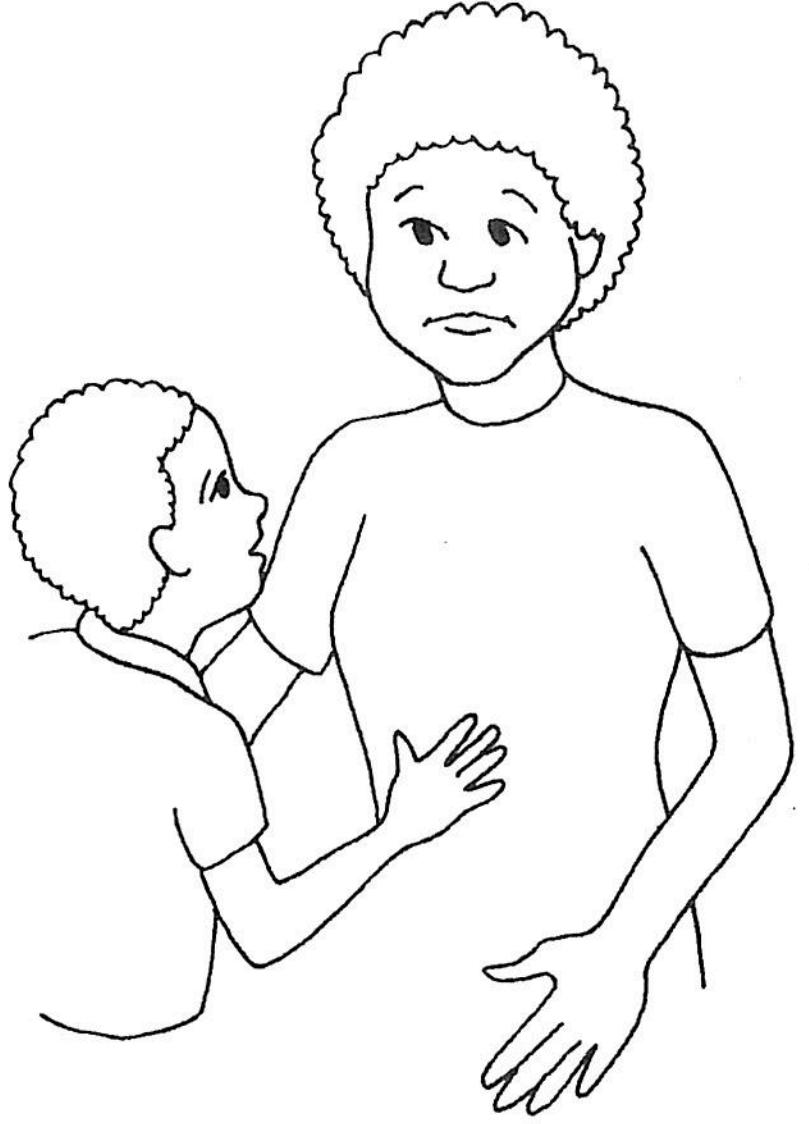
إذا عرضَ عَلَيْكَ أَحَدُهُمُ الْمَالَ،
أَوْ الْحَلَوِيَّاتِ، مَاذَا تَفْعَلُ؟
لِمَنْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُبَلِّغَ عَنْ ذَلِكَ؟



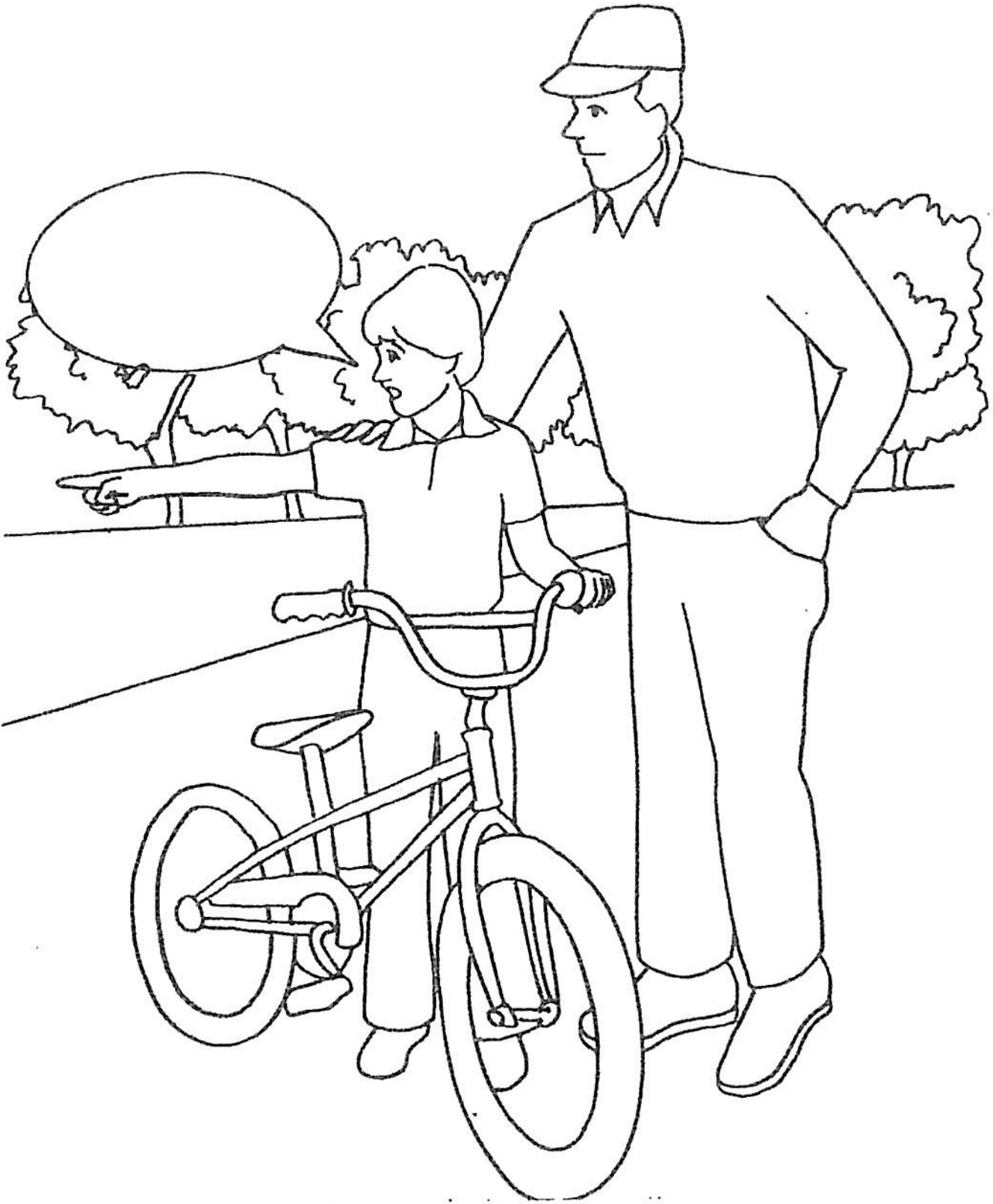
إذا كنتَ وَحَدَكَ فِي الْبَيْتِ، لَا تَفْتَحِ الْبَابَ لِأَيِّ كَانَ.
إِذَا طَلَبَ أَحَدُهُمُ الْمُسَاعَدَةَ، أَوْ طَلَبَ اسْتِعْمَالَ الْهَاتِفِ مَاذَا
تَسْتَطِيعُ أَنْ تَفْعَلَ؟



إذا شعرت بأنَّ أحدَهم يَتَعَقَّبُكَ، اركُضْ!!!
لا تركُضْ نحوَ البَيتِ إذا ما لَمْ يَكُنْ أَحَدٌ هُناكِ .
إلى أينَ مِنَ المُسْتَحْسِنِ أَنْ تَذهَبَ؟ لِمَنْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُبَلِّغَ
عَنِ الحَدَثِ؟



إذا أَخَافَكَ أَحَدُهُمْ عَبْرَ الْهَاتِفِ
أَوْ أَصْدَرَ أَصْوَاتًا غَيْرَ عَادِيَّةٍ عَبْرَ الْهَاتِفِ، أَغْلِقْ سَمَاعَةَ
الْهَاتِفِ فَوْرًا وَبَلِّغِ الْأَهْلَ عَنِ الَّذِي حَدَثَ.



إذا لامسك أحدُهم بشكلٍ ممنوعٍ أو أقنعتك / أقنعتك أن تلمسه / تلمسها بلامسةٍ ممنوعةٍ أو زادت من البلبلة لديك، عليك التبليغ والحديث عن ذلك لشخصٍ تثق به. إن لم يصدّقك أحد استمر/ي في الحديث عن ذلك حتى تجد شخصًا يصدّق ما تقول. لمن تستطيع / تستطيع التبليغ والحديث عن الموضوع؟



نَحْتَاجُ جَمِيعُنَا إِلَى مَلَمَسٍ دَافِعٍ وَدَاعِمٍ مِنَ النَّاسِ .
مُعْظَمُ النَّاسِ يَمْنَحُونَنَا الشُّعُورَ بِالْمَلَمَسِ الْجَيِّدِ وَالْمَسْمُوحِ .
الْمُلَامَسَةُ الْمَسْمُوحَةُ تَمْنَحُنَا الشُّعُورَ الْجَيِّدَ .

كَيْفَ نَسْتَجِيبُ لِمُلَامَسَةٍ مَسْمُوحَةٍ ؟
كَيْفَ نَعْرِفُ أَنَّ الْمُلَامَسَةَ مَسْمُوحَةٌ ؟
مُلَامَسَةٌ مَسْمُوحَةٌ :

1. تَمْنَحُنَا الشُّعُورَ بِالذَّفْعِ ، النُّعُومَةَ ، المَحَبَّةَ ، وَالرَّاحَةَ .
2. لَا يَزِيدُ مِنَ الْبَلْبَلَةِ عِنْدَنَا .
3. يُسَبِّبُ لَنَا فَرْحًا فِي قَلْبِنَا
4. هُوَ لَيْسَ سَرِيًّا
5. لَا يُؤْلِمُ وَلَا يَجْرَحُ
6. لَيْسَ مَلَمَسًا مُخِيفًا أَوْ مُحَرِّجًا
7. لَا يَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالوَحْدَةِ
8. لَا يَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالصَّغَرِ أَوْ بِالغَبَاءِ
9. هِيَ مُلَامَسَةٌ تَحْتَرِمُنَا
10. يَتَمُّ بِمُوَافَقَةِ الْإِهْلِ بِهَدَفِ الْعِلَاجِ

إذا لامَسَكَ أَحَدُهُمْ مُلَامِسَةً مَمْنُوعَةً:

1. ارفُضْ / ي وقُلْ / وقولي لا

2. ابتعدْ / ي

3. ابْحَثْ / ي عَن مُسَاعِدَةٍ

4. احْكْ / ي لِشَخْصٍ يَصَدِّقُكَ

5. لا تُوافِقْ / ي عَلى أَنْ تَحْفَظَ فِي السَّرِّ المُلَامِسَةَ المَمْنُوعَةَ. تَتَوَقَّفُ هَذِهِ المُلَامِسَةُ فَفَقَطْ إِذَا تَحَدَّثْتَ عَنِّهَا.

ساعدْ / ي دَبْدُوبٌ إِنْ يُكْمَلُ الكَلِمَاتُ فِي الفَرَاغَاتِ فِي القِطْعَةِ التَّالِيَةِ:

هناك مُلَامِسَةٌ مَسْمُوحَةٌ وَهناك مُلَامِسَةٌ _____ .

مُعْظَمُ المُلَامِسَاتِ هِيَ مُلَامِسَاتٌ _____ الَّتِي تُشْعِرُنَا بِالفَرَحِ والارتياحِ .

مَلابِسُ السَّبَّاحَةِ تُغَطِّي مَنَاطِقَ فِي الجِسمِ الَّتِي تُدْعَى _____ .

إِذَا قامَ أَحَدُهُمْ بِمَلَامِسَتِكَ مُلَامِسَةً مَمْنُوعَةً فَعَلَيْكَ أَنْ:

1. أَنْ تَقُولَ _____ .

2. أَنْ تَحْصَلَ عَلى _____ .

3. _____ لِشَخْصٍ قَرِيبٍ .

قائمةُ بأسماءِ الاشخاصِ الذين يُساعدونني وأنا اعتمدُ عليهم

الاسم _____ رقم الهاتف _____

الام _____

الاب _____

المعلم/ المربي _____

الشرطة _____

الطبيب _____

رقم طوارئ _____

اكتب/ي يوميات واكتب/ي عن حالة/ حالات التي تعرّضت بها الى مُلامسةٍ
"ممنوعة".