|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **تثقيف الأطفال حول الملامسة والسلامة** | **Teaching Children About Touch & Safety** | |
| **علم طفلك أن جسده يخصه وحده.** | **Teach children that their body belongs to them.** | |
| * يحق لطفلك أن يقول "لا" لأي ملامسة يشعر بعدم الارتياح أو الارتباك بشأنها. * أخبره أن سلامته أهم من التحلي بالتهذيب. | | * They have a right to say “no” to touching that makes them feel uncomfortable or confused. * Tell them that it is more important to be safe than to be polite. | |
| **علم الطفل الأسماء الدقيقة لأجزاء الجسم، بحيث يستطيع إبلاغ الآخرين إذا لمسه أحد الأشخاص بشكل غير لائق.** | **Teach children accurate names for body parts, so that they can effectively tell others if someone touches them inappropriately.** | |
| * تأكد أنك تشعر بالراحة في استخدام هذه الكلمات. (من الممكن أن تتمرن على قولها أولاً.) وإذا شعرت بالحرج أو الخجل عند قول هذه الكلمات، فقد يعتقد الطفل أنه سيشعر بالخجل أو الحرج أيضًا. وقد تمنع هذه المشاعر الطفل من التحدث عن الإيذاء الجسدي. | * Be sure that you are comfortable using the words. (It can help to practice saying them first.) If you act embarrassed or ashamed when saying those words, a child might think they should feel ashamed or embarrassed, too. Those feelings could keep a child from telling about abuse. | |
| **علم الطفل أن كل شخص يحتاج إلى الخصوصية في بعض الأحيان.** | **Teach children that everyone needs privacy sometimes.** | |
| * أخبره أنه لا ينبغي أن ينظر أي شخص إلى الأجزاء الخاصة من جسمه أو يلمسها. وهي أجزاء الجسم التي يتم تغطيتها عند وجود أشخاص آخرين من حوله. * اشرح متى ينبغي وجود خصوصية (على سبيل المثال عند الاستحمام أو الذهاب إلى الحمام أو خلع الملابس). * كن على استعداد للإجابة على الأسئلة حول المواقف التي تكون فيها قواعد الخصوصية غير بسيطة تمامًا (على سبيل المثال، التغيير في غرفة خلع الملابس، الذهاب إلى الطبيب، حاجة الطفل إلى المساعدة لدخول المرحاض). * شجع الطفل على طلب الخصوصية (بأن يقول على سبيل المثال، "عفوًا، أحتاج إلى الخصوصية"). * أظهر الاحترام لخصوصية طفلك، بحيث تكون رسالتك متفقة مع ما تقوله. | * Tell them that no one should look at or touch private parts of their body. These are parts of the body that are covered when around other people. * Explain when privacy is needed (e.g., bathing; toileting; dressing). * Be ready to answer questions about situations where privacy rules aren’t quite so simple (e.g., changing in locker room; going to doctor; child needs help with toileting). * Encourage children to ask for privacy (e.g., “Excuse me, I need privacy”). * Show respect for your child’s privacy, so that your message is consistent. | |
| **علم الطفل الفرق بين اللمسة الجيدة وغير المريحة/المربكة.** | **Teach children the difference between good and uncomfortable/confusing touch.** | |
| * تجعل اللمسة الجيدة الطفل يشعر بالسعادة من داخله. * تؤذي اللمسة غير المريحة الطفل أو تجعله يشعر بالسوء من داخله. * تجعل اللمسة المربكة الطفل يشعر بالقلق أو الخوف أو عدم التأكد مما يجب القيام به. * شجعه على التحدث إذا جعلته اللمسة مرتبكًا أو لا يشعر بالراحة (بأن يقول على سبيل المثال، "لا أحب ذلك. لا تفعل ذلك.") * أخبره أنه لا بأس من أن يغير رأيه حول الملامسة. ففي بعض الأحيان، قد تتحول اللمسة التي تبدأ بصورة جيدة (على سبيل المثال، الدغدغة) إلى لمسة غير مريحة. ويمكنه أن يقول "لا، توقف!" | * Good touch makes a kid feel happy inside. * Uncomfortable touch hurts or makes them feel bad inside. * Confusing touch makes kids worried, scared, or not sure what to do. * Encourage them to speak up if touching makes them confused or uncomfortable (e.g., “I don’t like that. Don’t do that.”) * Tell them that it’s okay to change their mind about touch. Sometimes, a touch that starts out okay (e.g., tickling) becomes uncomfortable. They can say “No, stop!” | |
| **ساعد الطفل على أن يفهم أنه لا يتحمل أي لوم إذا لمسه شخص ما بطريقة غير مريحة أو مربكة - حتى لو كان يعلم أن اللمسة ليست جيدة، وأنه لم يقل لا.** | **Help children understand that they are not to blame if someone touches them in a way that is uncomfortable or confusing – even if they knew the touching wasn’t okay and they**  **didn’t say no.** | |
| **علم الأطفال الأسرار الجيدة والسيئة.** | **Teach children about good and bad secrets.** | |
| * + تجعل الأسرار السيئة الشخص يشعر بالسوء أو الجنون أو الخوف أو القلق أو الارتباك أو الاضطراب.   + يجب أن يتحدث الطفل إذا خالف أحد الأشخاص إحدى قواعد الملامسة - حتى لو كان الشخص الذي يخرق القاعدة يطلب من الطفل إبقاء الأمر سرًا. | * Bad secrets make a person feel bad, mad, scared, worried, confused, or upset. * Kids should tell if someone breaks a touching rule – even if the person breaking the rule tells the child to keep it a secret. | |
| **قم بإبداء السلوكيات التي يحتذى بها ويمكن أن تساعد الطفل على البقاء آمنًا.** | **Role model behaviors that can help children stay safe.** | |
| * تحدث إذا كان هناك شخص تعرفه وتهتم لأمره يفعل شيئًا لا تحبه. * تحدث إذا رأيت سلوكيات تنتهك الحدود الشخصية للطفل أو تعرضها للخطر. | * Speak up if someone you know and care about does something you don’t like. * Speak up if you see behaviors that violate a child's personal boundaries or make them vulnerable. | |
| **علم الطفل أن يخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به إذا جعله شخص ما يشعر بعدم الارتياح أو الاستياء.** | **Teach children to tell a trusted adult if someone makes them feel uncomfortable or upset.** | |
| * ساعد الطفل على معرفة أسماء الأشخاص الذين يمكنه طلب مساعدتهم (على سبيل المثال، أفراد الأسرة والمعلمين). * أخبره أنه يجب عليه مواصلة التحدث حتى يفهمه شخص ما ويساعده. * أخبره أن الوقت لا يكون متأخرًا جدًا على الإطلاق ليحكي أي شيء حدث له. | * Help them name people they can ask for help (e.g., family members, teachers). * Tell them that they should keep telling until someone understands and helps. * Tell them it is never too late to tell about something that happened to them. | |