

# اتوقف هذا جسمي!

نشرة إرشادية للكبار لمعرفة كيفية الحديث مع  
الأطفال عن الجسد والمشاعر والحدود



Rädda Barnen

# اتوقف هذا جسمي!

الغرض من هذه النشرة هو تسهيل التحدث عن موضوع الجسد والمشاعر والحدود وذلك للأطفال والكبار. وايضاً لكي يعلم الأطفال ما هو مسموح وغير مسموح به للكبار والأطفال فعليه بأجساد الأطفال. وأنه ليس خطأ الطفل او الطفلة ابداً إذا حدث شيء ما وان يعلم/تعلم أنه يمكنه/يمكنها دائماً التحدث مع الكبار إن لزم الأمر.

وطبعاً لا تهدف نشرة "اتوقف هذا جسمي" إلى ان يوقف الأطفال بأنفسهم العنف، الانتهاكات والاعتداءات، لأنه لا يمكن ابداً ان تقع هذه المسؤولية على عاتق الطفل او الطفلة. هي دائماً وأبداً مسؤولية الكبار. ولكن من خلال تسهيل الحديث عن هذا الموضوع، يصبح من الأسهل للكبار معرفة ما يحتاجه الأطفال وما يمرون به.

من خلال الحديث مع الأطفال حول موضوع الجسد والمشاعر والحدود علينا استخدام طرق مختلفة عما تعودنا عليه، لتسهيل على الأطفال وصف ما يحدث معهم، وطلب المساعدة في وقت مبكر إذا لزم الأمر.

# مقدمة

قد يكون التحدث مع الأطفال عن أجسادهم والحدود صعباً للعديد من الكبار. قد يخاف الكبار من إخافة الطفل/الطفلة أو يكون الموضوع محرج لهم. وقد يكون من الصعب أيضاً العثور على الكلمات والتعبير المناسبة للإستخدام.

وعندما نتحدث عن الجسد والحدود مع الأطفال، فإننا نمنحهم احترام وتقدير الذات ونعلمهم أن أجسادهم ذات قيمة وأن لديهم حق التحكم بأجسادهم.

غالباً ما يكون لدى الأطفال الصغار فضول بشأن أجسادهم وأجساد الآخرين. وهذا امر طبيعي وجيد. ولكن من المهم وضع قواعد واضحة للطفل/الطفلة. على سبيل المثال، ليس مقبولاً ان يظهر/تظهر او يلمس/تلمس الطفل/الطفلة مناطق الجسد الحساسة والخاصة متى وكيف شاء/شاءت.

من المهم التحدث مع الأطفال عندما يتقدمون في السن حول العلاقات ومبدأ الموافقة والقبول. من خلال التحدث معهم نزيد من احتمالية ان يأتي الأطفال الينا بأسئلة ويطلبون المساعدة عندما لا تكون الأمور على ما يرام.

# الأطفال صغار السن

- **دع الطفل/الطفلة يشارك/تشارك في القيام بالأشياء التي بإستطاعته/بإستطاعتها القيام بها، مثل الاغتسال او ارتداء الملابس.** يمكنك أيضاً مساعدة الطفل/الطفلة على تسمية الأماكن الحساسة في الجسد مثل منطقة العورة والأرداف.
- **احترم حدود الطفل/الطفلة من خلال السؤال قبل التقرب من الطفل جسدياً من خلال مثلاً العناق والقبلات.** هذا الأمر يساعدهم على الشعور بالأمان والراحة في علاقتهم مع الآخرين.
- **تحدث مع الطفل/الطفلة حول قول نعم ولا، موافقة وعدم موافقة، سماح أوعدم سماح.** وان يستطيعوا التمييز وأن يرفضوا إذا شعروا بعدم الارتياح حول كيفية تعامل الآخرين مع جسدهم. وتحدث أيضاً حول قواعد الجسد لدعم الطفل في الشعور بالأمان ومعرفة متى وما يجب فعله إذا كان هناك شيء غير طبيعي وغير مريح.

# الأطفال في سن المدرسة

- **دع الطفل/الطفلة يتحكم/تتحكم بجسده/ها.** أخبرهم أن لديهم الحق في اتخاذ القرار بشأن أجسادهم وقول لا تقترب من جسدي إذا أرادوا ذلك.
- **أوجد أوقات للحديث مع الطفل/الطفلة.** استغل الفرصة للحديث مع الطفل/الطفلة عن موضوع الجسد والمشاعر والحدود حين يثار في الإعلام أخبار عن أحداث حقيقية تمس الموضوع أو حين تقرأ أو تشاهد شيئاً في التلفزيون يخص نفس الموضوع.
- **اظهر أنك تريد المساعدة.** ربما قد لا تعلم كل شيء ولكنك تستطيع حل المشاكل التي تظهر سويًا مع طفلك/طفلتك. أخبر الأطفال أنه يمكنهم دائماً التحدث معك عن أي شيء يريدونه وأنه من المهم التحدث إذا كان هناك أي شيء غريب أو غير مريح بالنسبة لهم.

# المراهقين والمراهقات

- **استمر في الحديث والسؤال.** تحدث مع طفلك/طفلتك عن موضوع الجسد والمشاعر والحدود واطهر له/لها اهتمامك. وكن دائماً على اطلاع حول الموضوع. فكلما زاد الحديث عن الموضوع كلما أصبح الأمر اقل صعوبة. كن مهتماً بأفكار المراهقين والمراهقات واطرح الأسئلة. حتى إذا لم تحصل على الكثير من الأجوبة، لا تقلق، المهم هو أن تستمر في المحاولة.
- **كن على علم بالمشاكل.** عليك فهم أن الاعتداءات الجنسية يمكن ان تحدث بين الأقران وكن على علم مكن ان تحصل في أماكن مختلفة وحتى على الشبكة العنكبوتية (الانترنت).
- **كن موجوداً لطفلك/طفلتك وأظهر اهتمامك بشكل دائم.** اظهر انك مكثرث للأمر ومهتم بطفلك/طفلتك المراهق/المراهقة ومستعد دائماً للإستماع له عندما يرغب بالحديث. امنحه/امنحها الأمان بأن يعرف/تعرف انه يمكنه/يمكنها التحدث معك عن أي شيء يريد/تريد حتى لو كان الأمر غير مريح.

# القلق والمخاوف

- **فهم القلق والمخاوف:** قبل التحدث مع الطفل/الطفلة، حاول ان تفهم ما الذي يثير لديك القلق والخوف. ابدأ بالكلام مع الطفل/الطفلة حول واقعة محددة تثير قلقك ومخاوفك ولكن لا تضغط على الطفل/الطفلة بكثرة الأسئلة. وطبعاً عليك تجنب القفز الى استنتاجات معينة حول وجود اعتداء جنسي.
- **كن متاحاً وداعماً:** من المهم جداً ان يشعر الطفل/الطفلة بأنك موجود لأجله/للاستماع والمساعدة، فلا تتردد في إظهار ذلك.
- **أخبر طفلك/طفلتك انه لا بأس بالتكلم حول أي شيء** يشعر/تشعر الطفل/الطفلة نحوه بالسوء. واخبره أيضاً ان هناك اشخاص اخرين يمكنه/يمكنها التحدث معهم إذا شاء/شاءت. عليك ايضاً بمنح الطفل/الطفلة الطمأنينة والأمان انه/انها وبمطلق الأحوال ليس مخطئاً/مخطئة ابدا وأنه يوجد مساعدة يمكنه الحصول عليها.



# قائمة المصطلحات

**مناطق الجسد الحساسة والخاصة** - يوجد مناطق بالجسد تسمى بالمناطق الحساسة والخاصة وهي منطقة العورة والأرداف.

**قواعد الجسد** - قواعد الجسد هي طريقة لتحديد ما هو مقبول وغير مقبول. انت/انتي تتحكم/ي بجسدك وخصوصاً المناطق الحساسة والخاصة. لا يحق لأي أحد إيذاء جسدك. انت/انتي من يقرر/تقرري ما هو مقبول ومسموح به وما هو غير مقبول وغير مسموح به. لا يسمح لأي احد بأخذ صورة أو تصوير المناطق الحساسة والخاصة بك/بكي. وإذا اردت/ي يوماً ان تلمس/ي او تعانق/ي احد اصدقائك أو صديقاتك فعليك/ي التأكد من ان ذلك مسموح لك به ان تفعله/تفعليه.

**الاسرار الجيدة والاسرار السيئة** - الاسرار الجيدة هي التي تجعلنا سعداء، متلهفين ومتشوقين. وعادة ما نحتفظ بالأسرار الجيدة لأنفسنا ولا نخبر عنها احد. الاسرار السيئة هي التي نشعرنا بالحزن، ألقلق وربما تسبب لنا الغثيان وآلم في المعدة عند التفكير بها. وعليك/ي دائماً ان تتكلم/ي مع شخص آخر حول أسرارك السيئة، حتى لو أخبرك/ي أو طلب منك/ي احداً ما بعدم القيام بذلك. ان الحديث عن الاسرار



الجيدة والسيئة هي وسيلة لتشجيع الأطفال للحديث عن الأشياء المزعجة التي مروا بها حتى لو طلب منهم شخص ما عدم مشاركتها مع أي شخص آخر.

**الموافقة والقبول** - الموافقة والقبول تعني انك/ي انت/انتي من تتحكم/ي وتقرر/ي ما تفعله/تفعله بجسدك وان الآخرين أيضاً يتحكمون ويقررون ما يفعلونه بأجسادهم. إذا كنت/ي تريد/ي ان تلمس/ي او ان تفعل/ي شيئاً بجسد شخص آخر فعليك/ي التأكد من رغبة الآخر وموافقته وقبوله. ولمعرفة ذلك عليك/ي ان تسأل/ي الشخص. ولا يجوز لك/ي ابداً إعطاء الشخص رشوة أو تكرار السؤال او ان تهدد/ي الشخص لكي تحصل على الموافقة والقبول. والشخص الذي لا يجيب او يتردد في الإجابة فهذا يعني انه لم يعطي موافقته وقبوله.

# هل تريد معرفة المزيد؟



قد يكون التحدث إلى الأطفال حول موضوع الجسد، المشاعر والحدود أمراً صعباً. يتجنب العديد من الآباء والأمهات هذا الموضوع خوفاً من إخافة الطفل/الطفلة أو لأن الموضوع محرج وغير مريح التحدث عنه. إيجاد الكلمات والتعبير المناسبة بحد ذاته، امر يشكل تحدياً للآباء والأمهات. ولكن على الرغم من ذلك من المهم ان نكون منفتحين اتجاه الأطفال. فمن خلال الحديث عن حقهم في أجسادهم، وحدود ما هو مقبول وغير مقبول، فإننا نمنحهم احترام الذات والأمان. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً أو انتقل إلى [www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp](http://www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp)



**Rädda Barnen**