

# مجلة خيوط الشمس

العدد الحادي عشر | شباط ٢٠١٥ | تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد



مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد

دائرة الصحة النفسية الوقائية

برنامج حماية الطفولة

## رسالة العدد

تحية المحبة والوئام لأطفال فلسطين في كل مكان  
تحية أطفال يحملون في العيش بسلام وأمان  
تحية مليئة برائحة الزهور وأطفال ببراءة يحملون  
تحية لكم أطفالنا وأحبائنا  
نستل من شمس الصباح خيوطاً ذهبية  
ومن وجه البراءة ضحكات ثرية ..  
ومن تلك الزهور عطراً يطيب لنا الأيام  
لينشر الحب في كل مكان ..  
من تلك العيون اللامعة تبدأ الحكاية ..  
لبراءتهم لا نهاية ..  
عن عمر الزهور نحدثكم .. تلك الزهور الندية ..  
وإشراقتها البهية ..  
بعيداً عن ما يطعن تلك الطفولة ..  
ومن يلون درب تلك الزهور لوناً كسواد الليل ..  
ومن يخطف بسمة من وجه القمر ..  
حتى يغدو الطفل بلا طفولة !!  
نعود لكم أحبائي الأطفال ونحمل في جعبتنا الكثير ..  
نتكلم في هذا العدد عن العنف الجنسي،  
ونطرح لكم الفعاليات والنصائح ..  
هيا معاً نعلي صوت الطفولة ..  
لنحمي تلك القلوب الخجولة ..  
ونتعرف على حقنا وعن التصرفات الممنوعة  
والتصرفات المقبولة ..  
لتغدو بسمتنا الأجل ..  
لتغدو مفعمة بالطفولة ..

### إعداد

#### أطفال القدس

حمزة أبو دياب  
عبد المالك الغزالي

آية الرازم

دعاء الرازم

نوال صيداوي

تهاني الغزالي

#### أطفال نابلس

فاطمة شموط

بشرى ثابت

مريم شموط

إيمان شيخ عامر

#### أطفال دورا (وكالة الغوث)

براءة سويطي، صابرين فرحان

سالي فرحان، مريم عواودة

#### متابعة

محمد الأشهب

#### تجميع وتنسيق

مهدي شلودي

#### إشراف

رمال صلاح ومهدي شلودي

#### شارك في الإعداد

سندس عثمان، رانية صبحة

ألاء فطاطة، دينا سليمان

بيان شيخ عامر، منى جولاني

#### المركز الفلسطيني للإرشاد

The Palestinian Counseling Center

بيت حنينا 02-6562272

البلدة القديمة في القدس 02-6277360

www.pcc-jer.org

email: pcc@palnet.com

تصميم وطباعة

مؤسسة امرزيان للطباعة والنشر

هاتف: ٠٢-٢٣٤٣٤٢٠

print@emerezian.com

## كلمة مديرة المركز الفلسطيني للإرشاد

هناك لمسات، نظرات وقبلات عطوفة وحنونة فإن هناك لمسات غير لطيفة وكما أن هناك صور وأفلام جميلة وهادفة فإن هناك مثلها ما هو مسيء. كما أن البيت، المدرسة، الشارع، والدكان هي الأماكن الجميلة التي نحصل فيها على الدعم والأمان لكن يجب أن نكون حذرين في كل الأماكن من وجود أناس سيئين، سنتعرف من خلال المجلة كيف نتعرف على السلوك السيء وسلوكيات المعتدي وكيف نتصرف إذا تعرضنا للاعتداء.

يا أطفال إن لديكم نقاط قوة تستطيعون أن تدافعوا فيها عن أنفسكم، ونحن علينا مدكم بالمهارة، المعلومة والثقة لتمكنوا من صد الاعتداء وحماية أنفسكم. باختصار ما نقوله هنا أننا كأطفال باستطاعتنا تعلم كيف نميز ما بين السلوكيات الجيدة أو المسيئة لنا وما بين الأشخاص الجيدين أو غير الجيدين معنا.

يجب أن تعرفوا يا أطفال إننا موجودين في المركز الفلسطيني للإرشاد لنساعدكم ونحميكم، كما أن هناك العديد من الأشخاص حولكم من أهل، معلمين، مرشدين أناس جيدين يمكن أن تتوجهوا لهم وتشكو لهم إذا أحسستم بأي خطر وواجبهم حمايتكم من أي اعتداء، ويجب أن تعرفوا أن للطفل الحق في الحماية من كافة أشكال الإيذاء، أو الضرر أو أي تعسف، ومن إساءة معاملته بدينياً أو عقلياً أو نفسياً، ومن الإهمال أو أية معاملة ماسة بالكرامة من أي شخص يتعهد الطفل أو يقوم برعايته. ونذكركم أن عناوين المركز موجودة على غلاف المجلة، ممكن تتواصلوا معنا أو تأتوا للمركز في حال احتجتكم لأي مساعدة.

صديقتكم رنا النشاشيبي

المديرة العامة

أصدقائي الأطفال، كل عام وأنتم بخير، أتمنى أن يكون عام ٢٠١٥ عاماً سعيداً عليكم تنعموا به بطفولتكم، وتعيشوا طفولة سعيدة آمنة من العنف باشكاله السياسي، الاقتصادي والاجتماعي.

فقد كان العام الماضي عاماً صعباً في ظل ما تعرضنا له كشعب من الاستهداف المتعمد من قبل الاحتلال الاسرائيلي في كافة مدن، قرى ومخيمات الوطن الفلسطيني، وقد شهدنا استهدافاً خاصاً للأطفال الفلسطينيين أثناء الحرب على غزة وما قبلها وما بعدها. أنكم أطفالنا تمثلون الحياة والمستقبل الزاهر لفلسطين والعدو يستهدفكم، ولذا فإننا سنجاهد كي نحميكم ولكي لا تطالكم أيادي الغدر ونقول لكم ونعدكم: «إن أجمل الايام يوم لم نعشه بعد». وحمايتكم أطفالنا هو هدفنا في المركز، وهذا العدد من مجلتكم خيوط الشمس هو حول موضوع العنف الجنسي. نطرح فيه مواضيع مختلفة حول هذا العنف، أشكاله، مظاهره وتأثيره على الأطفال، كيف يتعرض له الأطفال، مواصفات المعتدي، وكيف يستطيع الأطفال أن يحموا أنفسهم، حيث بالمعرفة نبنى الأمان، ومعرفتنا للمعلومة تساعدنا لنحمي أنفسنا ونتخلص من أي عنف أو اعتداء.

أعلم أن هذا الموضوع يثير حساسية عندنا، لكن بما أن الأطفال ممكن أن يتعرضوا له لذا فإن طرحه ومعالجته بطرق سليمة، وتوعية الأطفال والقائمين على حمايتهم به أهم من التحسس للموضوع وإنكاره وعدم مواجهته.

في هذه المجلة نقول أن العنف والاستغلال الجنسي يأتي بأشكال متعددة ويمكن أن يحدث في أماكن متعددة، فلذلك علينا أن نقوي الطفل ونوعيه ونسلحه بالمعرفة والمهارة لأن في ذلك ضمان أكثر لحمايته. أطفالنا الأحباء كما لدينا أناس محبين وودودين بحياتنا فإننا قد نقابل أناس سيئين بحياتنا، وكما أن



# أتعرف إلى المشاعر



حزين، غضبان، منهك، محبط، مذنب، خجول، حائر، متفاجيء، سعيد، خائف، متردد، مرتبك

أتعرف إلى المشاعر، وأختار الشعور المناسب، هيا أصدقائنا الأطفال نقوم بكتابة اسم الشعور الذي يظهر بالصور، ونختار المشاعر من المربع في الأسفل، ونحدد متى نشعر بكل واحد من هذه المشاعر.

وأي من هذه المشاعر ترافق الطفل إذا حصل على الحماية والأمان؟

أي من هذه المشاعر ترافق الطفل إذا تعرض لاعتداء؟

## حديقة الأمان

**العنف الجنسي على الأطفال.**  
هو سلوك يقوم به شخص بالغ على الأطفال ويشعر من خلاله الطفل بالسوء وعدم الارتياح، وله عدة أنواع.

هيا نبحث عن أنواع العنف الجنسي وساعدوني في التخلص منها عن طريق رشها بالمبيد، ونتعرف على الأمور الإيجابية التي تساعدنا على التخلص من العنف الجنسي ونحافظ عليها.

هيا أحبائي الأطفال لتتعرف على العنف الجنسي، ونساعد المزارع في التخلص منه باستخدام الشوكة التي بيده ونقضي على الحشرات الضارة، لنحصل على حديقة الأمان الخالية من المخاطر والاعتداءات:

تعريض الطفل للصور، المجلات ومواقع الانترنت الإباحية





هيا أحبائي الأطفال نكتب المشاعر التي ترافق اللمسة الجيدة في الأوراق على الشجرة ونلونها باللون الأخضر، ونكتب المشاعر التي ترافق اللمسة السيئة على الأوراق تحت الشجرة ونلونها باللون الأصفر. (الدفء، الفرح، الذنب، عدم الارتياح، الدعم، الخجل، المساندة، الحنان، الحب، الحزن، الألم، التهديد، الأمن، الارتياح، الارتباك، الخوف، الانزعاج، الثقة، السعادة، الغضب، الإحباط، المفاجأة) وها قد جاءت الرياح، وجمعت لنا الأوراق الصفراء التي تحمل المشاعر السلبية، هيا نتخلص منها من خلال مشاركة أهلنا بها، أو أي شخص نتق به ونرتاح للحديث معه.



## قوارب الحقوق

هيا أصدقائي الأطفال نقوم بمساعدة الصيادين في اصطياد السمكات المناسبة لقوارب الحقوق خاصتهم. وكتابة الأرقام في الدوائر الموجودة في السلة.



- 1 الحصول على بيت آمن.
- 2 عدم اللمس.
- 3 أن يكون هناك قانون يحميني
- 4 أقول لا عندما لا أشعر بالراحة
- 5 يخبرني أهلي ومعلمتي ومرشدتي ما أحتاج لمعرفته
- 6 أقول رأبي
- 7 مراكز صحية صديقة للأطفال والشباب
- 8 يكون لي صوت في المجتمع
- 9 مصادر موثوقة أتعلم منها
- 10 مراكز معلومات صديقة للشباب والأطفال
- 11 أن يصغون لي
- 12 أن تحترم مشاعري مهما كانت، ولكن لا تؤذي الآخرين
- 13 الخصوصية في التعامل مع المرضى
- 14 أن يكون هناك كوادر طبية مؤهلة
- 15 الحصول على العلاجات اللازمة
- 16 أن يكون مواقع آمنة ومجلات جيدة نتعلم منها



# المشبووه من يكون

هناك أشخاص لا نرتاح لهم ولوجودهم حولنا، هيا بنا نرسم هؤلاء الأشخاص المشبوهين في المساحة أو نكتب الصفات التي توجد بهم.

الشخص المشبووه: هو الشخص الذي يتعرض أو يحاول التعرض للأطفال بأي شكل من أشكال العنف والإساءة، وقد يكون أي شخص كبير أو شاب أو مراهق، ذكر أو أنثى.



Blank lined area for drawing or writing, with a pencil icon and a blue pushpin.

My Name:

إسمي



## طبق العدد طبق الفتوش

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لذلك يا أحبائي الأطفال حتى نحافظ على صحتنا لازم يكون أكلنا صحي، مغذي وفيه كثير من العناصر الضرورية لنموننا وتكوين جسمنا، وراح نعمل مع بعض طبق الفتوش



**المقادير:** بندورة، خيار، خس، زيت زيتون، بصل، رشة ملح، ملعقتين عصير ليمون، خبز مقطع مربعات ومقلي

**طريقة التحضير:** نغسل الخضروات جميعها. نقوم بتقطيع البندورة والخيار والخسة والبصل ونضعهم في وعاء. نضع على الخليط رشة الملح، وزيت الزيتون، والليمون. نقلي الخبز المقطع مربعات ونضعه فوق الخليط. نقوم بتحريك الطبق.

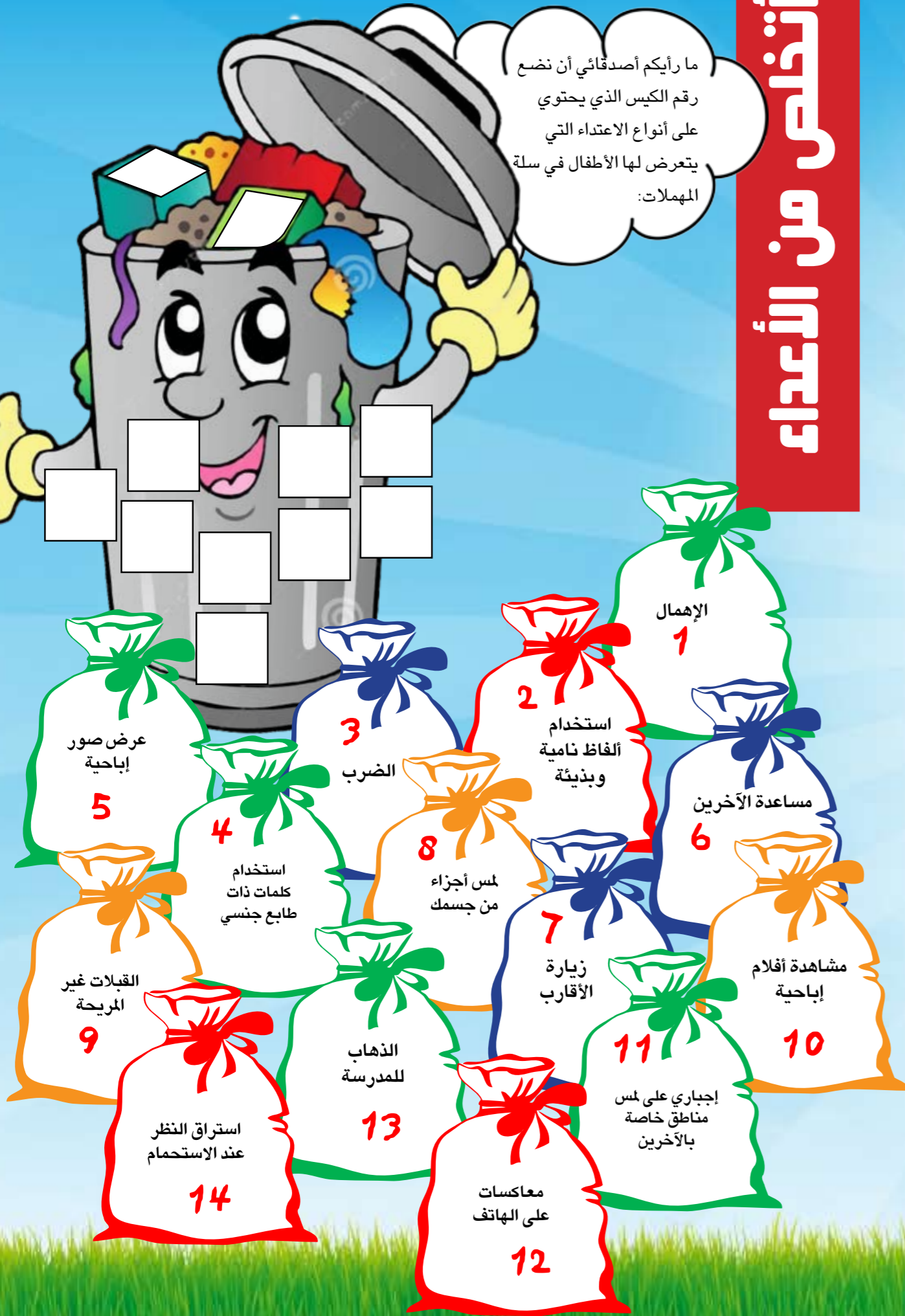
وصحة وعافية





# أتخلص من الأعداء

ما رأيكم أصدقائي أن نضع  
رقم الكيس الذي يحتوي  
على أنواع الاعتداء التي  
يتعرض لها الأطفال في سلة  
المهملات:



# أتعرف إلى المعتدي

بعد أن رسمنا الصورة السابقة، هيا نتعرف على صفات الشخص المشبوه.  
علينا توصيل الصفة والسلوك بالشكل المناسب له:



ما هي الصفات غير الموجودة والتي ترغبون بإضافتها !!!!

---



---



---



---



# الأسرار والتمساح

الأسرار السيئة تسبب لنا الشعور بالخوف،  
الذنب، التهديد والإزعاج، والآن سنميز بين  
الأسرار الجيدة والسيئة، ونشارك بها مع أهلنا  
لنضعها في طريق التمساح ليأكلها:

2 شخص يلمس جسمك بطريقة مؤذيه وغير مريحة ويقول لك هذا سر

1 تخطط مع صديقك لعمل حفلة عيد ميلاد لأخيك وقررتم أن تحافظوا على السر

3 أحدهم يقول لك كلمات غير لائقة، ويقول لك سأغضب منك إذا قلت لأحد هذا سر بيننا

5 أرغفك شخص على مشاهدة صور إباحية، وقال لك هذا سر بيننا لا تخبره لأحد

4 يريد صديقك مساعدتك في شراء هدية لأمه وقال لك لا تخبر أحدا

9 أن يطلب منك شخص أن تقوم بأفعال لا تريدها وترى أنها غير صحيحة ويقول لك هذا سر بيننا

6 شخص يقوم بإيذاءك أو فعل أي شيء يزعجك ويقول لك أنه سر لا تخبر عنه أحد

8 حفلة للمعلم بعيد المعلم الاتفاق مع الأصحاب لعمل

10 الاتفاق على عمل يوم تطوعي لتنظيف ساحة المدرسة وعمل مفاجأة للمدير

7 إذا قام شخص بملامسة جسمك وهددك بالضرب إذا أخبرت أهلك

11 أشارك بالأسرار مع عائلتي

نضع أنا وعائلتي الأسرار السيئة للتمساح ليأكلها ونتخلص منها

أحافظ على أسراري الجيدة في الصندوق السحري

# معلوماتي قوتي

تعزير الثقة بالنفس شيء مهم،  
والمعلومة تجعلك قويا، وتحميك  
من المخاطر،  
هيا نعرف أكثر  
ونأخذ جولة بالمعلومات:



لا تقبل أي عروض من الغرباء لتوصيلك لأي مكان وتعلم كيف تستخدم الهواتف العامة

ثق بإحساسك إذا شعرت بموقف أو شخص غير مريح، احذر ذلك الشخص أو غادر المكان

تأكد أن هناك أحد من عائلتك وشخص تثق به يعلم مكانك ومع من تخرج

أعلم أهلك من هم أصدقائك وأين يسكنون خاصة الأصدقاء الجدد والكبار

تأكد من أنك تعرف اسم والديك وأرقام هواتفهم وكذلك عنوان منزلك

تأكد من أنك تعرف اسم والديك وأرقام هواتفهم وكذلك عنوان منزلك

لا تتركب أي سيارة أو أي وسيلة أخرى مع أي شخص لا تعرفه جيدا

تعلم أن تقول كلمة (لا) وبصوت عالي ومسموع، لأي شيء يزعجك

أعلم أهلك أو شخص تثق به إن حاول أحدهم لمسك بطريقة غير مريحة





حذر

المسافة

يجب  
الأخرون

التودد

يتمتعون  
بمستويات  
تعليمية  
مختلفة

عدائين

لحاح

محترم

تصرفات  
غريبة

يساعد  
الأخرين

لطيف

غير مريح

يعملون في  
مهن مختلفة

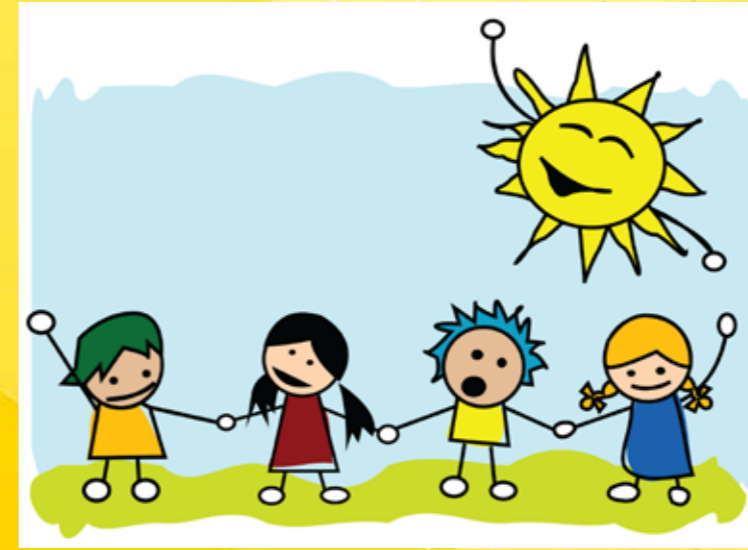
تدخل زائد

نظرات  
مخيفة

حنون

## قارب الصفات

أحبائي الأطفال ماذا تتوقع أن تكون صفات الشخص المشبوه (ضع الصفة التي تراها مناسبة داخل القارب)  
بعد أن وضعنا الصفات في القارب وتعرفنا عليها لنكون حذرين، سيأخذها القارب بعيداً حتى لا تزعجنا.



## الكلمة الضائعة

هيا نوصل الحروف ونكمل الكلمات لنجد  
الكلمة الضائعة، وهي حق من حقوق  
الأطفال:

أ	ي	د	ت	ع	م
ج	م	خ	ا	ر	ص
ن	ل	ب	ر	ه	ا
س	ن	م	ا	ذ	ع
ي	أ	ظ	س	ن	ت
ل	م	ا	ر	ب	د
أ	ا	ي	ج	ة	ا
س	ن	ذ	س	ي	ء
ر	خ	ا	م	ة	ض
ا	و	ء	ق	ح	ر
ر	فا	ر	ط	خ	ر
ح	فا	ن	ع	ل	ا

الكلمات التي يجب إيجادها:

خطر، إيذاء، ضرر، اعتداء، جنسي، لمس، نظرة، أسرار، معتدي، حق، هرب، صراخ، العنف، أمان، خوف، جسم، ذنب.  
والكلمة الضائعة: هي حق من حقوق الأطفال للعيش بسلام والحصول على حقوقه وليكون طفل سليم.

الكلمة هي: .....



# ياسين الحزين والجار أمين

كان ياسين بعمركم بحب الضحك  
و بحب اللعب  
ما في مشكلة عند ياسين  
دائما بحس انه مظلوم  
دائما بين أهلوا وحيد  
يا ترى ليش!!



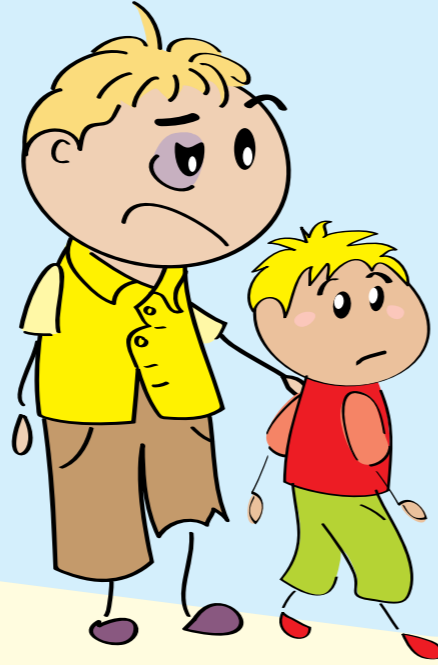
كل يوم بيروح ياسين لمدرسته وبعد المدرسة  
بقضي يومة لعب بالشارع  
وما بيهتم لصحته  
كان يتمنى لو في يوم أهلوا بيسألوا عنه ...  
ويقول: ليش ما بحبوني وبهتوا فيي  
ليش انا وحيد!!!



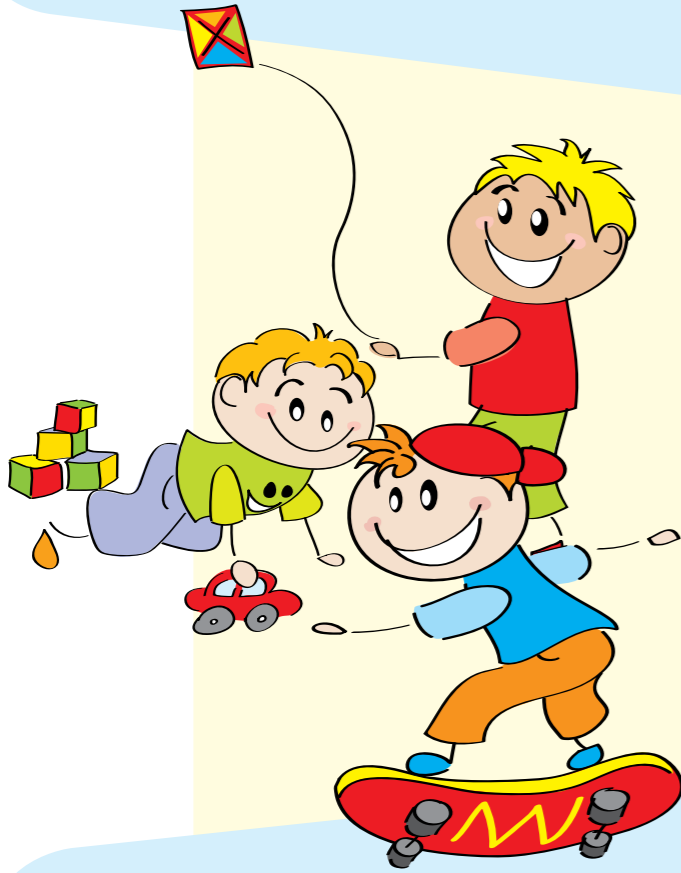
كل يوم كان يلعب ياسين ..  
ينتبه على جاره أمين  
كان يراقبه من بعيد  
ياسين ما ارتاح لنظرات الجار وخاف كثير  
وفعلا الجار كان شرير



في يوم من الأيام بعد المدرسة وفي الطريق  
شاف ياسين الجار أمين ...  
اقترب منه الجار وقال له أريد أن أكون لك صديق  
واقترب أكثر وحاول لمسه!!  
ياسين ابتعد وصرخ ولم يرتاح لسلوك الجار ..  
وهرب بسرعة كبيرة ليبعد عنه الأضرار ..



ياسين قرر يكون بين أهله  
والأهل وعدو ياسين عنه ما يتخلو  
هيك ياسين ما تعرض للخطر  
حكى وما خاف  
صرخ وهرب ولفت الانتباه  
هو هلاء مش وحيد ..  
وبين اهله سعيد..



شو رأيكم يا حلوين بقصة صاحبنا ياسين!!  
لو كنتم مكان ياسين ما تفعلون !!

.....  
.....



# الطريق الآمن

هيا أصدقائي نساعد صديقنا  
سمسم ليوصل إلى بيته بأمان



# لن أذهب لأي مكان

لن أذهب لأي مكان  
أقول لأهلي أين أذهب وأكون  
دون الطلب والاستئذان  
حتى أشعر بالأمان

ذهبت يوماً للشارع والدكان  
اقترب مني ذلك الرجل بشكل كبير  
لمس جسمي بدون أي سبب  
لم أقبل ودفعته بقوة وهربت  
وشعرت بعدم الراحة والأمان  
خفق قلبي وفقدت الاطمئنان  
وأن أخلع قميصي مني قد طلب  
عدت لمنزلي يملؤني الخوف والتعب

سألت أمي ما بال طفل محتار  
خرجت من البيت وأنت كلك لهفة  
أخبرني يا بني لا تمكن من مساعدتك  
أعلمت أمي ما حصل معي  
هذا ليس غلطك أنت  
يا ترى ما به وما الذي صار  
والآن تعود وأنت تحمل الأسرار  
ولا تبقى لوحده تواجه الأخطار  
حضنتني أمي وأخبرتني كلنا معك  
سيعاقب من يعمل هكذا مع الصغار

ذهبوا أهلي وأخبروا الشرطة  
وانا قررت، لن أذهب لأي مكان  
وسأقول لأهلي أين أذهب وأين أكون  
دون الطلب والاستئذان  
حتى أشعر بالأمان

مهدي شلودي





الاستاذ: لماذا لم تأتي امس يا خالد إلى المدرسة ؟؟؟؟  
خالد: كنت احلم أنني مسافر!!! الاستاذ: وانت يا وليد كنت  
اودعه يا استاذ....

في واحد اخذ الدوا قبل معياده ليش ؟؟؟  
عشان يفاجيء الجرائم

طلب مدرس من احد تلاميذه ان يرسم اكبر  
حيوان على السبورة، فقام التلميذ برسم  
نقطة صغيرة! فسأله المدرس: ما هذا ؟  
فأجاب الطالب: هذا فيل جاي من بعيد!!

من عجائب العائلة العربية اذا اندق الباب  
بأي وقت الصباح الظهر المساء بقولو  
بيبيبيبيبي مين جاي بهاد الوقت؟

في سيارة مش راضية تشتغل ... ليه ؟؟  
عايزة تكمل دراستها ..

واحد اسمه نادر تزوج وحدة  
اسمها نادرة جابو ولد سموه مهدي  
بالانقراض

الطفل الأول: عندنا جاجة بتبيض بيضة من دون  
قشرة هل تعرف لماذا؟  
الطفل الثاني: لانها بتستعمل شامبو ضد القشرة!!

مرة تمساح عمل  
رجيم صار سحلية

فيه نملة شافت كأس عصير فراولة قالت:  
أخيرا وصلت البحر الأحمر



## السحفاة الصديقة

من حقنا أن نعيش بأمان، ونبتعد عن الأماكن التي تعرضنا للخطر، تعالوا يا أصدقاء  
نكتب الأماكن الخطيرة والتي يجب علينا أن نبتعد عنها داخل السحفاة لتأخذها معها:

الأماكن  
البعيدة

الأماكن  
المهجورة

في النادي

سيارة لا  
نعرفها

في البيت  
لوحدهك

في البيت مع  
العائلة

الأماكن  
المشبوهاة

أماكن غير  
مريحة

الأماكن  
المزدحمة

الأماكن  
الخالية

أماكن لا  
نعرفها

في المدرسة

في المطعم





# رسائل إلى الأطفال

## لا للتحرش على الأطفال:

طفل أنا بعمر الزهور سأقول لا وأرفض كل أنواع  
الخشوع والسكوت  
فأنا طفل لا أقابل التحرش بالصمت والكتمان.  
سأقول لا وأعيش طفولتي بأمان سأعيش بلا تخويف  
ولا ترهيب فأنا طفل.  
صح صغير بس راح أكبر وأحقق حلمي وأصير.  
دينا سليمان

## رسالة إلى الأطفال

أصرخ ....

سأصرخ عندما لا أشعر مع أحد بالأمان  
سأصرخ إذا ضايقتني أحدهم بالكلام  
سأصرخ إذا لم أشعر بالأطمئنان  
سأصرخ إذا كنت وحيداً في الظلام  
سأصرخ وصرختي ستصل للجميع  
سأصنع لجسدي ضد العنف حصن منيع  
وسأصرخ لأبعد عن نفسي الأضرار  
وأبعد عن جسدي الأشرار  
وأنت أصرخ فما لنا غير الصرخة خيار

## جسدي ملكي

لجسدي علي حق ولازم أحميته  
عن المخاطر أبعد لحتى ما أتذيه  
وجسدي إلي والعنف لازم أقاضيه  
ومن شر الغريب جسمي لازم أخبيه  
وما بسمح لحد يثذيبي  
وأنا عندي حقوق تحميني  
وعندي صوت وصوتي حق  
يا طفولة لا تفارقيني

ايمان شيخ عامر

## صرخة طفل

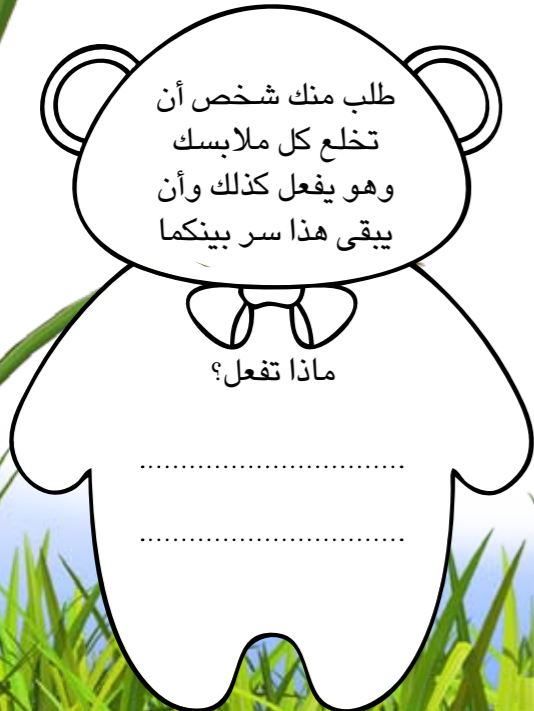
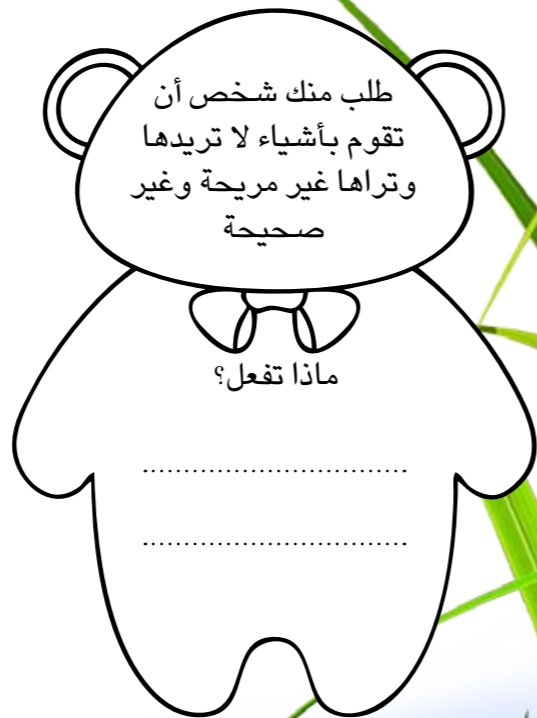
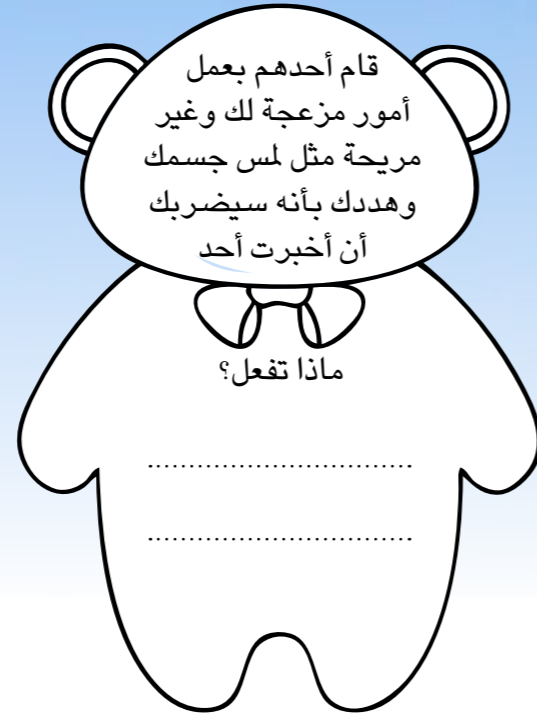
طفل أنا .....هل لي من مكان  
أين أنا ..... من هذا الزمان  
القصة تبدأ من المشوار.... وتنتهي بين الأسرار  
تبدأ حين تقول لا..... ونصرخ بأعلى الأصوات  
نقطع الحوار مع الغرباء.....حين لا نشعر بالارتياح  
شعوري هو الأساس..... والثقة بالإحساس  
خطواتي إلى الورا..... والهرب من الغرباء  
طريقي إلى الحماية..... في البداية لا في النهاية  
في هذا المكان وفي هذا الزمان  
سائرون بخطوات للأمن والأمان  
طفل أنا..... طفل أنا

سندس عثمان

## براءة أطفال:

نحن الأطفال براءتنا عنواننا طفولتنا، هي مجدنا لا أحد له الحق  
في سلب حياتنا وكتم وقتل أحلامنا،  
سأحمي جسمي وأدافع عنه لا أسمح في المساس به أو الاقتراب  
منه فجسمي ملكي وحدي.  
صحيح أنا صغير لكنني شجاع وقدير سأعيش طفولتي وأحمي  
نفسي وأدافع عن جسمي وأصير.





### طفل طفل

أسمع هذه الكلمة في كل مكان ولا أستطيع أن أجعلها في النسيان، طفل من دونه لا مجتمع ولا وجدان، الأطفال هم سر السعادة والأمان، فلا تحرمهم حق العيش بسلام، في كل العالم أطفال تصرخ، وتنادي، أنقذوني أنقذوني من العنف في كل البلاد، لأننا الأطفال رواد الغد ونحن بناءون الزمان، يا كل العالم يا من له وجدان، بحق الأطفال نحن الآمال والأجيال، أغيثونا من الأخطار.

نوال صيداوي

### أحلام الطفولة

عندما أنام تبدأ الأحلام طفولة بريئة بصوتها الرنان همسة أمي ولمسة أمي حين أنام دفى وحب ولمسة حنان بصوتها بدفئتها وحبها يعم السلام بيتنا أهدنا سر الأمان لنسمع النصيحة من الأهل يا إخوان ونمشي طريقاً بعيداً عن الأخطار نبتعد عن المشاكل ولا نذهب لكثير من الأماكن مهجورة مشبوهة بعيدة عن السكان والمضايقة باللمسة برضو بالكلام أنا صح صغير ومش كبير.... بس جسمي اللي ملكي أنا

بشرى ثابت

### وأنتم يا أطفال شو رسالتكم !!! :

.....

.....

.....

.....



# قصة الصديقين شهير وبهير

كان يا مكان في هذا الزمان، شهير وبهير كانوا في الصف قاعدين وبالبلفون مشغولين، خلينا نسمع شو صار معهم بعدين.



**بهير:** أسكت يا شهير مبارح كنت ألعب أتاري ولقيت صورة بالصدفة وحفظتها عشان أوريك إياها.

**بهير:** لأنه الموضوع سري بيني وبينك، وما بدني حدا يشوفها غيرك.



**شهير:** صورة شو يا بهير وليش بتحكي بصوت واطي.



**شهير:** أشوف أشوف.

**بهير:** شوف.



**شهير:** بيبي شو هادا يا بهير؟! لا ماما حكنتي ما بصير أتفرج على الناس بدون أواعيهم. (بيبي خبيها خبيها أجت المرشدة).



**المرشدة:** صباح الخير يا أطفال، اليوم راح نكمل موضوعنا عن العنف الجنسي وراح أحكيكم عن أنواعه وأشكاله، من أشكال العنف الجنسي أنه شخص يلمسنا بطريقة مزعجة لمناطق بجسمنا، أو حد يجبرنا نلمس جسموا، وفي كمان شي منتشر هو تعريض الأطفال لمناظر مخلة للأداب مثل صور أو أفلام مش لازم الأطفال يتفرجوا عليها، ويتمنى تكونوا تعلمتوا شي جديد من معلومات اليوم يا حبايبي الأطفال ... وهلاخلص الوقت يلا جهزوا حالكم للفرصة.



**شهير:** سمعت يا بهير الصور من هالشكل هي نوع من أنواع التحرش والاعتداء الجنسي وما بصير نتفرج عليها.



**بهير:** صح كلامك انا تعلمت درس اليوم وهلا راح أحذف الصورة وما راح أتفرج على هيك صور مرة ثانية.



أسئلة القصة:

هل كان تصرف بهير تصرفاً صحيحاً عندما نظر إلى الصورة؟

لو كنت مكان شهير هل رأيت تلك الصورة؟

هل تقول لكم المرشدة عن تلك الحوادث وعن العنف الجنسي؟

ما رأيك بتصرف شهير؟

هل كان هذا السر الذي بين بهير وشهير "سر سيء أو سر جيد"؟

أي نوع من أنواع العنف الجنسي ذكر بالقصة؟



## إشارات المرور

يا صديقي الجميل، من فضلك لوّن السلوكيات المسموح بها باللون الأخضر والسلوكيات الممنوعة باللون الأحمر لدى استخدامنا للانترنت



أبوح عن أي معلومات شخصية عني سواء اسمي، عنواني، اسم والدي، رقم هاتفي، اسم مدرستي.

لا أوصل حديثاً يشعرني بعدم الارتياح مع أي شخص على الانترنت

لا أضيف أي أشخاص لا أعرفهم

أفتح مواقع إباحية سيئة على الانترنت

إخبار والدي عن أي شيء تعرضتُ له.

إرسال صوري أو صور أحد من عائلتي عبر الإنترنت.

أفتح مواقع للتعليم والمدرسة وألعاب الأطفال

أخذ حذري من أجلي ومن أجل عائلتي

أتسلى مع أصدقاء على الانترنت ولكن مع أخذ الحذر

صديقي الآن أنت تملك استخدام آمن للانترنت

أوافق على مقابلة أي شخص في أي ظرف من الظروف

## ليلي الصغيرة

كانت ليلي في السوق مع أمها وكانوا في مكان مزدحم، فتركت ليلي يد أمها وضاعت عنها. فجاء إليها رجل وقال لها:

تعالى معي أيتها الجميلة لأرجعك إلى أمك.

حاول أخذها إلى مكان بعيد فلم ترتاح، وخافت على نفسها من هذا الرجل وصرخت بأعلى صوتها، فسمعها الناس وهبوا مسرعين لنجدها، وقاموا بإنقاذها وأرجعوا إلى أمها.

وتعلمت ليلي من هذا الموقف، أن تكون أكثر حذراً من أن تضيع عن أمها في الأماكن المزدحمة أو الخروج وحدها من البيت، أو الذهاب مع أشخاص لا تعرفهم.

وأنت يا صديقي ماذا تعلمت من هذا الموقف؟



# شجرة الثمار السيئة والحسنة

هيا نقطف الثمار ونضع أرقام الثمار الفاسدة في السلة الحمراء، وأرقام الثمار الجيدة في السلة الزرقاء



قد تكون أصغر من الكبار البالغين ولكن لديك قوة، لديك عين ترى بها وأذن تسمع بها وصوت يساعدك لتصرخ، وأقدام تركض بها، وإحساس تثق به لتبقى بعيداً عن الخطر

إذا حدث وتعرضت للاعتداء فأنت ضحية وأنت لست المذنب في ذلك

أنت لا تستحق أن تتعرض للاعتداء ولا يوجد طفل يستحق ذلك

## أتذكر دوماً

هناك أشخاص يهتمون بك ويحبونك ويريدون مساعدتك

لا يملك أي أحد مهما كان الحق في الاعتداء عليك

إذا حاول أحد فعل شيء بك لا تريده ولا تترتاح له يمكن أن تقول لا بصوت عالي

لا يجب عليك أن تتحمل عناء الألم والخوف أو الحزن الناتج عن الاعتداء



# سمسم مختار

ولكن دعم الأخ والمرشد كان أقوى وقرر سمسم أن يقول ما جرى معه وأعلم المرشد بأن هناك شخص كبير حاول لمسه وقال له أنا أحبك وسأحضر لك هدية وطلب منه الذهاب معه إلى مكان لا يعرفه، وهدده بأن لا يقول لأحد وإلا سيؤذيه، طلب منه القيام بأعمال ليست جيدة ولم يرتاح لها وقال سمسم (أنا أشعر بالخوف) وبدأ بالبكاء.

طمأنه المرشد وقال له هذا ليس ذنبك وفهم منه كل ما حدث معه أخبر المرشد الأهل بما حصل مع سمسم وقامت أمه باحتضانه وأخبرته بأنهم معه وسيدعمونه وسيحمونه ولن يؤذيه أي شخص

اتصل الأهل على الشرطة وقاموا بالتبليغ عن ذلك الشخص كي لا يقوم بايذاء سمسم ولا أي أطفال آخرين عاد سمسم لطبيعته بعدما شعر بالأمان وعاد لنشاطه ومرحه وأصبح يحكي ويلعب مع أولاد صفه ويشارك في أنشطة المدرسة وقرر أن يكون دائماً مع أشخاص آخرين وأن لا يكون لوحده وأن يخبر عائلته بكل شيء يحصل له وكل مكان يزوره

• ما رأيك بتصرف سمسم !!

• لو كنت مكانه ما ستفعل !!

• لو حصل لك شيء كهذا لمن تتوجه ومن تخبر !!

سمسم طفل بعمر الزهور فقط ثماني سنوات يذهب إلى المدرسة ولكنه يجلس وحيداً وعندما يعود إلى البيت أيضاً يجلس لوحده لاحظ الأهل التغيير على سمسم وسأله أخيه الكبير ما بالك يا سمسم لست على عادتك تجلس لوحده ولا تقول شيء لأحد، لم يجيب سمسم واستمرت حالته

تواصل أخ سمسم مع المرشد بالمدرسة وأخبره وأكد المرشد على ذلك حيث أنه يلاحظ هذا التغيير على

سمسم

طلب المرشد الجلوس مع سمسم للحديث معه جلس سمسم صامت ولم يتكلم فقد كان خائفاً، وبدأ المرشد بالحديث معه (نحن معك يا سمسم وسندعمك ونحميك من أي خطر، ولكن عليك أن تخبرنا ما حصل معك لنتمكن من حمايتك، جلس معه عدة مرات)

بدأ سمسم بالتفكير في كلام أخيه وكلام المرشد وقال بينه وبين نفسه (إذا قلت للمرشد فأن ذلك الرجل سيؤذيني)





## متى أقول (نعم) ومتى أقول (لا)

أحد أقاربي طلب مني  
الجلوس بحضنه وأنا لا  
أحب ذلك

أقول .....

عندما يطلب مني صديقي  
أن نلعب معاً بالكرة

أقول .....

يطلب مني صديقي  
أن نعمل بالسر حفلة  
لمعلمتنا

أقول .....

طلب مني شخص أن أخلع  
أمامه كل ملابسي

أقول .....

تطلب مني أمي الذهاب  
للبقالة لشراء اللبن

أقول .....

يلمسني شخص ولا  
أشعر بالراحة من لمسته

أقول .....

يطلب مني شخص الذهاب  
معه لمكان لا أعرفه

أقول .....

عندما يطلب مني شخص  
القيام بشيء يضايقني

أقول .....

أدخر من مصروفي  
لأساعد الأطفال  
المحتاجين

أقول .....

ألعب بالدراجة مع  
أبن الجيران

أقول .....

طلب مني شخص أن  
ألمس جسمه

أقول .....

معلمتي طلبت مني  
أن أشارك في الدرس

أقول .....

## نصنع وردة الحماية



أصدقائي  
الأطفال هياً  
معاً نقوم بعمل  
وردة الحماية:

الأدوات اللازمة:

- ورق صول
- مقص
- قلم رصاص
- مغناطيس
- سيليكون

الطريقة:

نُحضر ورق صول، ونقوم برسم وردة كما في الشكل الآتي، ثم نقص الوردة المرسومة من الأطراف حتى تصبح الوردة جاهزة، ونكتب بداخل الدائرة في الوسط (آليات الحماية) ونكتب بداخل الأوراق (المسافة، الرفض، الهرب، الصراخ، الحكي للأهل، الهجوم إن لزم).

وبالنهاية نقوم بلصق مغناطيس عليها من الخلف ونضعها على الخزانة في غرفتنا



# فضفضة

عندما نقول كل ما يحدث معنا وكل ما يضايقنا نشعر بالراحة والأمان، ونحافظ على أنفسنا من المخاطر هيا نكتب ونفضفض (يلا نحكي).

كلمة ليايا

كلمة لماما

كلمة لأختي

كلمة لأخي

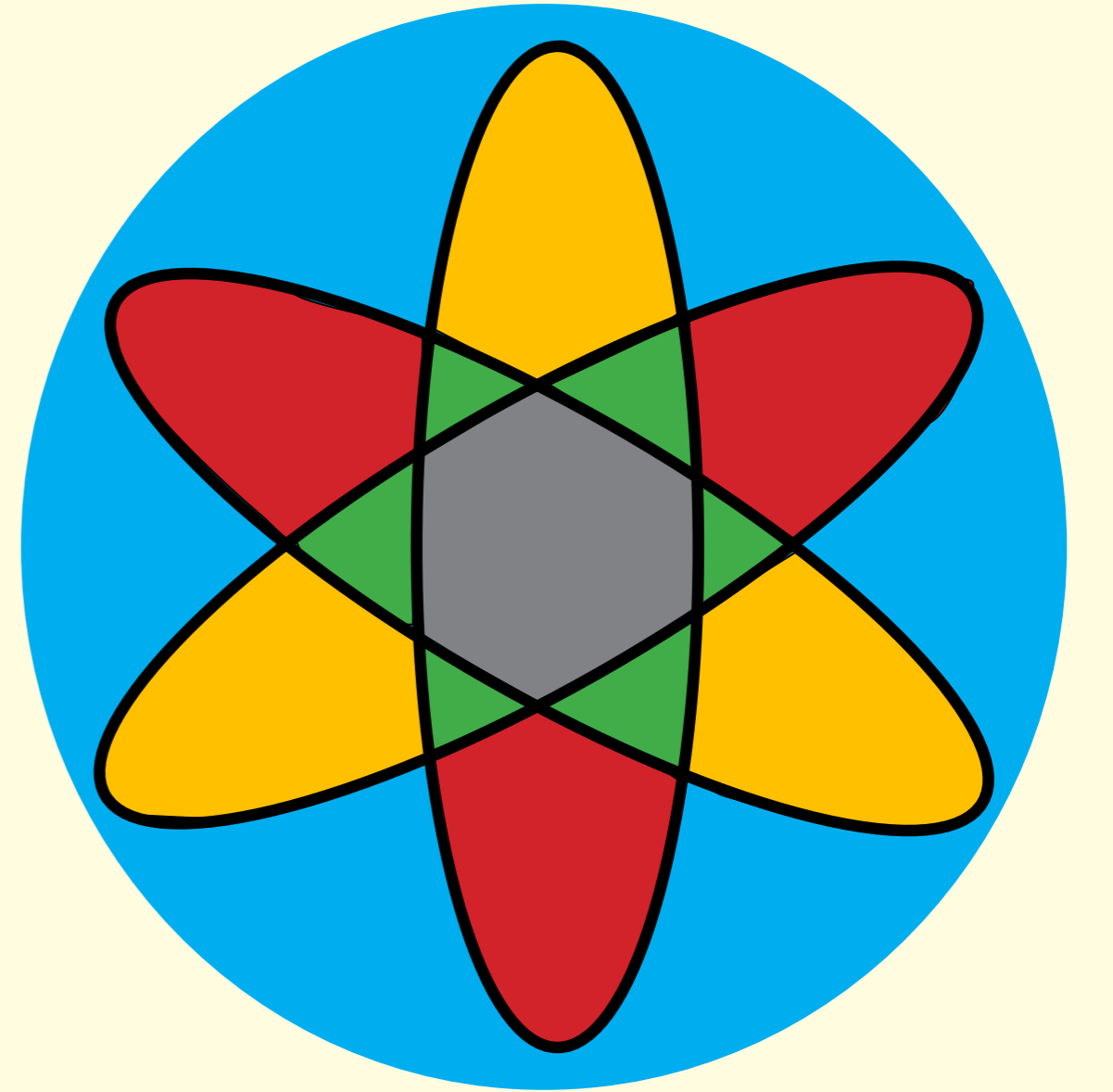
كلمة لمعلمي أو معلمتي



# خارطة الحماية

لتكتمل خارطتنا علينا أن نضع الكلمات في المكان المناسب:

- في اللون الأسود نضع الكلمات التي تعتبر طرق التحرش الجنسي
- في اللون الأخضر أضع الكلمات التي تحصل لي إن لم أسكت وقمت بالتخبير عن ما يحصل لي
- في اللون الأحمر أضع الكلمات التي تحصل لي إن سكتت ولم أخبر أحد
- وفي اللون الأصفر أضع الكلمات التي أتوجه لهم إذا حصل لي شيء
- وفي اللون الأزرق أضع الكلمات التي أقوم بها في حال تعرضت لاعتداء



- |            |           |            |                    |                    |                          |
|------------|-----------|------------|--------------------|--------------------|--------------------------|
| ١. اعتداء  | ٥. الخوف  | ٩. تهديد   | ١٣. أهلي           | ١٧. ضحكة خبيثة     | ٢١. مرشدي / تي           |
| ٢. إيذاء   | ٦. الراحة | ١٠. حماية  | ١٤. أصرخ           | ١٨. كلمة مش مريحة  | ٢٢. أرفض                 |
| ٣. تهديد   | ٧. الذنب  | ١١. ضعف    | ١٥. نظرة غريبة     | ١٩. معلمي / معلمتي | ٢٣. شخص أثق به           |
| ٤. استغلال | ٨. القوة  | ١٢. الأمان | ١٦. لمسة غير مريحة | ٢٠. أهرب           | ٢٤. أقاوم وأهرب وأقول لا |



## أتعرف إلى مصادر دعمي

هيا أحبائي الأطفال نتعرف على مصادر الدعم والحماية، ونتعرف على ما يمكنهم القيام به لأجلنا، وضعنا لكم بعض الأمور وعليكم أن تكملوها أنتم

### أخي وأختي وصديقي وصديقتي يمكنهم أن:

١. مرافقتي للأماكن التي أخاف الذهاب لها وحدي
٢. يدعموني ويشجعوني
٣. ....
٤. ....



### أبي وأمي أو جدي وجدتي ويمكنهم القيام بـ

١. مساعدتي في حماية نفسي
٢. إعطائي الأمان
٣. ....
٤. ....



### المرشد أو المرشدة أو المعلم والمعلمة يمكنهم أن:

١. تعليمي كيف أحمي نفسي
٢. مساعدتي في حل مشكلاتي
٣. ....
٤. ....



### الشرطي و يمكنه أن:

١. يوفر لي الحماية
٢. يحبس المعتدي ويعاقبه
٣. ....
٤. ....



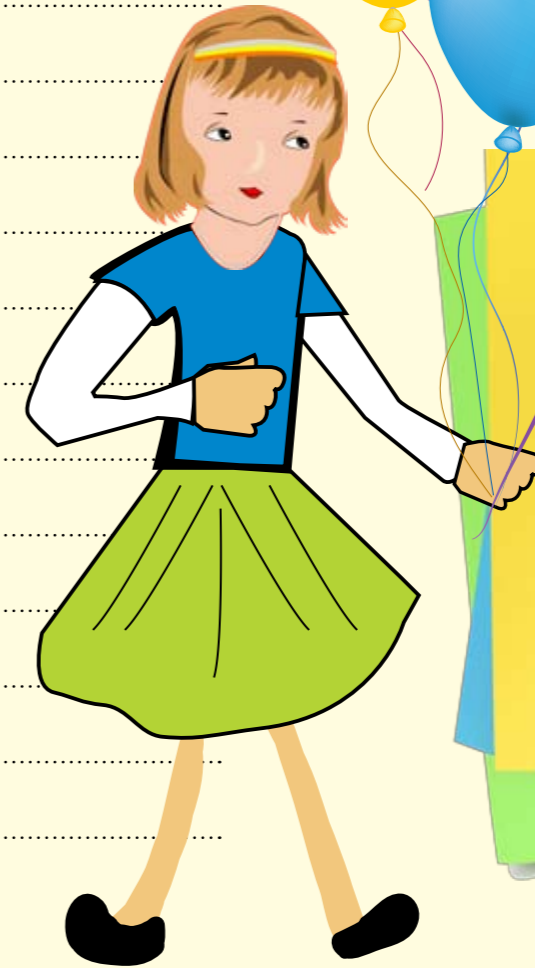
## بالونات الحماية

بعد هروب سالي ونجاتها من الموقف هيا أحبائي ننتقل لتتعرف لمن عليها أن تخبر ما حصل لها.

هيا أحبائي الأطفال نقوم بوضع الأمور التي علينا القيام بها اذا تعرضنا للاعتداء داخل البلالين، لنساعد سالي في الهروب من الموقف الذي وقعت به، فهذه الكلمات هي عبارة عن الهواء الذي سينفخ البالالين ويساعدها على الهروب.



الصراخ  
الركض  
الخوف  
ضربه إذا لزم الأمر  
السكوت  
طلب النجدة  
قول لا



## ملاحظاتني

## صورة وفارق

هيا أحبائي الأطفال نتعرف على الفروق الخمسة بين الصورتين



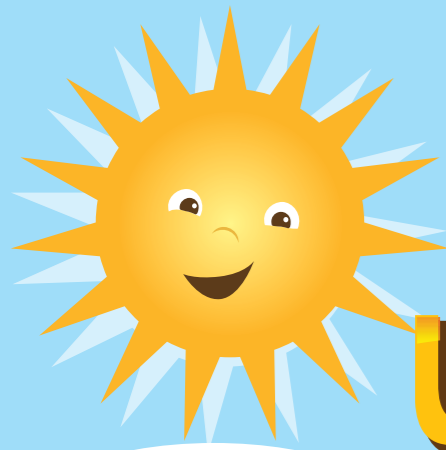
بعد أن أوجدنا الفروق أصدقائي الأطفال نتذكر أن جسم الطفل هو من حقه لوحده، ومش من حق أي شخص أن يلمسه.



# صور الأطفال من ذاكرة برنامج حماية الطفولة







# مجلة خيوط الشمس

العدد الحادي عشر | شباط ٢٠١٥ | تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد



مجلة خيوط الشمس

برنامج حماية الطفولة / 2013

هاتف: 02-6562272 فاكس: 02-6562271

بريد إلكتروني: pcc@palnet.com

صفحة إلكترونية: www.pcc-jer.org

بالشراكة مع



مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد  
دائرة الصحة النفسية الوقائية  
برنامج حماية الطفولة