

أنت  
مذهل حقًا!



يمكنك الحصول على المساعدة عن طريق:

الخط الهاتفي للأطفال والمراهقين  
116 111

بالقرب منك:

.....  
.....  
.....

**Petze**

PETZE-Institut für  
Gewaltprävention

الوشاية تعني  
طلب المساعدة!



هل تعرف  
أسرارًا طيبة  
وأخرى ذميمة؟

الأسرار الطيبة شيقة وممتعة. والأسرار الذميمة قد تكون ثقيلة على النفس ومحرجة في بعض الأحيان. وهذه الأسرار السخيفة مسموح دائمًا بالإفصاح عنها! حتى لو وعدت بعدم إفشائها أو حصلت على شيء مقابل ذلك.

إذا واجهك أمر مزعج، فأفصح عنه!



ثق  
في أحاسيسك!

تخبرك أحاسيسك بما إذا كان أمر ما في صالحك أم لا. فكل أحاسيسك حقيقية ومهمة.

تحدث عن أحاسيسك، بما في ذلك السخيفة منها!





## هل تعرف اللمسات الطيبة أو السيئة أو السخيفة؟

هناك لمسات تشعرك بالرضا وتجعلك سعيدًا. ولكن ليست كل اللمسات جميلة. فبعضها غير مريح أو سخيف، وبعضها مخيف أو حتى مؤلم.

أنت وحدك من تقرر ما إذا كان مسموح لأحد أن يلمسك وبأية طريقة!



## أنت وحدك من تقرر ما يتعلق بجسدك!

أنت مهم ولك قيمة وجسدك فريد من نوعه. وليس من حق أي أحد أن يلمسك إذا لم ترغب في ذلك. ولا يمكن لأحد أن يطلب منك أن يلمسك بطريقة لا ترضيك أو تخيفك.

لديك الحق في طلب  
الحماية من اللمسات غير  
المقبولة والعنف.



## مسموح لك بأن تطلب المساعدة!

من الصعب أن تدافع عن نفسك في مواجهة البالغين أو من هم أقوى منك. ففي بعض الأحيان لن يسعك قول لا. ومن أجل ذلك اطلب المساعدة! حتى لو وعدت ألا تخبر أحدًا أو لم تدافع عن نفسك. فهذا ليس خطأك!

إن لم يصدقك أحد في الحال، فلا تستسلم! واستعن بشخص آخر، لأنه من حقك أن تطلب المساعدة!

## مسموح لك أن تقول لا!

مسموح لك أن تقول لا، إذا كان هناك أمر لا تستحسنه. حتى في وجه البالغين ومن تحبهم.

قل لا، وأظهر ذلك إذا كان هناك أمر لا ترغب فيه.

