

# Nok.



## رأسي، كتفي، رُكبي و...؟

الحديث مع الأطفال بشأن أجسادهم،  
وحدودهم، والثقافة الجنسية

## يمكن للأطفال التحدث عن أجسادهم مع من يشاؤون.

قد تساعدك الكتب ومقاطع الفيديو على بدء  
المحادثة. شاهد المقاطع بمفردك أولاً، قبل أن  
تشاهدها معهم. كما يمكنك طلب النصيحة من  
ممرضة في قطاع الصحة العامة أو الاتصال بمركز  
Nok إن كان لديك بعض التساؤلات.

يمكنك العثور على الموارد والكتيبات متعددة اللغة  
عبر: [noksentrene.no/snakkom](http://noksentrene.no/snakkom)

وبصفتك بالغًا، فإن واجبك هو  
أن تساعد الأطفال إذا تعرضوا  
لأي مشكلة؛ فالتكلم والحديث  
عما يحدث لهم أمر جيد.

# Nok.

[noksentrene.no](http://noksentrene.no)

## حدثه عن الأشياء المسموح بها والمحظورة

أعضائهم الحساسة برغبتهم، وقد يولد ذلك شعورًا  
جيدًا لديهم؛ فأنت عادة ما تقوم بذلك عندما  
تكون بمفردك.

يتعين على البالغين أحيانًا مساعدة الأطفال في  
غسل أسنانهم أو تنظيفهم بعد استخدام المرحاض  
لتنظيف أعضائهم التناسلية أو مؤخراتهم، أو  
إعطائهم الدواء أو وضع القليل من المرهم فوق  
قرحة؛ وهذه كلها أمور مسموح بها عندما يحتاج  
الطفل إلى المساعدة.

عدا ذلك، لا يُسمح للبالغين بلمس الأعضاء  
التناسلية أو مؤخرة الأطفال أو اللعب فيها؛ ولا  
يُسمح للبالغين الطلب من الأطفال أن يلمسوا  
أعضاء البالغين التناسلية أو مؤخراتهم أو أن  
يجعلوا الطفل يلمس نفسه. كما لا يُسمح لأي  
أحد، حتى الأطفال الآخرين، بإجبار أي شخص  
على فعل تلك الأمور بدون رغبته.





«ما أنواع اللمسات التي لها شعور جيد/سيئ بالنسبة لك؟ هل تحب أن يحك أحدهم ظهرك أو يداعبه؟ ما الذي لا تحبه؟»

«جسدك ملكك وحدك. أنت من يقرر ما إن كنت تريد عناقاً، أو الجلوس في حضن (حجر) شخص ما، أو ما شابه تلك الأمور. لا يمكن لأحد عناقك دون إرادتك، ولا يمكنك عناق أحد دون إرادته.»



## تحدث عن الجسد

«هل نرسم جسداً؟» هل تعرف أسماء أعضاء الجسد؟ رأس، عينان، أنف، فم، ذراعان، عضو تناسلي، مؤخرة، ساقان، معدة، قلب...»

«ما الذي يمكن لجسدك فعله؟ ما الأصوات التي يصدرها جسدك؟»

«ما الذي يشعرك بالسعادة أو بالحزن؟ وكيف تبدو في ذلك الوقت؟ وما شعورك حينها؟»



## هل تعلم:

أن السلوك الجنسي الفضولي والمرح لاستكشاف أنفسنا وأقراننا شائع بين الأطفال. يعد هذا أمراً مقبولاً إن كان الطفل في عمر مناسب، وكان هذا الأمر وفقاً لشروطه، وبشرط ألا يتعدى على حدود الأطفال الآخرين.

الحديث مع الأطفال عن أجسادهم، وحدودهم، والثقافة الجنسية من شأنه أن يُسهل عليهم التكلم إن تخطى شخص ما تلك الحدود معهم.

ويوفر وقتاً الاستحمام وقضاء الحاجة موقفين طبيعيين لتعلم الكلمات المناسبة التي تصف الجسد.