



# العنف هو أكثر مما تظن

حماية الأطفال، تقويتهم ودعمهم

أعزائي الآباء والأمهات، أولياء الأمور والعائلات،

تربية الأطفال نعمة عظيمة ومسؤولية كبيرة.  
لكل طفل الحق في الحماية والمعاملة باحترام.

ولكن ماذا يعني ذلك عملياً؟

من أين يبدأ العنف؟

وكيف يمكنكم دعم طفلكم في الحياة اليومية ليشعر ويؤمن بأنه:  
”أنا ذو قيمة“.

”مسموح لي أن أقول لا“.

”يمكنني الحصول على المساعدة“.

الوقاية من العنف تبدأ غالباً من حيث لا نتوقع؛ في طريقة الحديث، في

الإصغاء، وفي المواقف اليومية العادية.

لا يتعلق الأمر بالخوف، بل بالشجاعة.

لا يتعلق الأمر بالقوة، بل بالثقة.

فريقك من رابطة ولاية بافاريا لحماية الطفل

Ihr Team des Kinderschutzbundes

Landesverband Bayern

# ELTERN POST

Ausgabe  
02/2025



Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern

رسالة إلى أولياء الأمور متاحة  
للتنزيل مجاناً



## أشكال العنف هي:

- الجسدي (مثل الضرب والتعامل الخشن)
- معنوي (مثل الإساءة اللفظية والتجاهل والتهديد)
- جنسي (مثل اللمس غير اللائق، والتحدث مع الأطفال عن حياتهم الجنسية)
- الإهمال (مثل قلة الاهتمام أو الرعاية أو الحماية)
- لا يتعلق الأمر بالكمال، بل يتعلق بالنظر والفهم والتعلم، وكذا بالتفكير في سلوكك الخاص.

## انتهاكات الحدود في الحياة اليومية

تحدث انتهاكات الحدود بشكل أسرع مما تعتقد.  
أمثلة: لا يرغب الطفل في أن يعانق، ولكنه يُعانق على أي حال.  
يقول: "لا أريد ذلك" لكن الشخص البالغ يقول: "أوه، لا تكن هكذا".  
يُجبر على تقبيل شخص ما أو أن يكون لطيفا على الرغم من أن ذلك يشعره بعدم الارتياح.

### ما يمكن أن يتعلمه الأطفال من ذلك:

"ليس مسموحًا لي أن أقول أي شيء"، "مشاعري خاطئة"، "يجب أن أفعل ما يريده الآخرون".

### ما يجب أن يتعلمه الأطفال بدلاً من ذلك:

"أنا أؤخذ على محمل الجد"، "يمكنني الاستماع إلى حدسي"، "يمكنني حماية نفسي".

## ما هو العنف في الأصل؟

منها ما هو خفي وصامت ويحدث في الحياة اليومية.  
عندما يتعرض الأطفال للضغط، أو يتم تجاهلهم أو إجبارهم على شيء، فإن ذلك قد يسبب أذى نفسيًا، حتى لو كان بقصد حسن.





## تكفل اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل للأطفال:

- الحق في الحماية من العنف
- الحق في المشاركة في تقرير المصير
- الحق في الرعاية والاهتمام واحترام كرامتهم

### صياغة مناسبة للأطفال:

- "لا يُسمح لأحد بإيذاك."
  - "يحق لك التصريح بعدم رضاك إذا لم يُعجبك أمرٌ ما."
  - "أنت مهم وذو قيمة."
- عندما يشعر الأطفال بذلك، يتعلمون: "يمكنني أن أقول لا. يمكنني الحصول على المساعدة."



## الأطفال لهم حقوق

وتحتاج إلى بالغين يأخذونها على محمل الجد  
الأطفال بشر لهم حقوقهم الخاصة بهم.

### المادة 1631: مضمون وحدود الرعاية الشخصية (القانون المدني الألماني BGB)

- (1) تشمل الرعاية الشخصية على وجه الخصوص واجب وحق رعاية الطفل وتعليمه والإشراف عليه وتحديد مكان وجوده.
- (2) للطفل الحق في الرعاية والتربية، باستثناء العنف والعقاب البدني والإيذاء العاطفي وغير ذلك من التدابير المهينة.





## رسائل الوقاية الرئيسية

هذه الرسائل الست هي مفتاح الوقاية من العنف؛ فهي تمنح الأطفال التوجيه والحماية والشجاعة. تساعد هذه المعلومات الأطفال على الثقة بأنفسهم والتحدث عن التجارب غير السارة.

| رسالة الوقاية                           | الأهمية بالنسبة للأطفال                               | مثال يومي                                                              |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| "جسدي ملك لي"                           | أقرر التقارب واللمس.                                  | يمكن للطفل أن يقرر بنفسه ما إذا كان يريد أن يعانق أم لا.               |
| "مسموح لي أن أقول لا"                   | لست مضطراً لفعل أي شيء يزعجني.                        | أسألي إذا كان الطفل يريد قبلة أو الجلوس في حضنك.                       |
| "أعرف اللمسات / الأسرار الجيدة والسيئة" | أستطيع أن أشعر بما هو جيد وأستطيع أن أقول أشياء سيئة. | "يمكنك أن تخبرني بسر يخيفك."                                           |
| "مشاعري صحيحة."                         | ما أشعر به مهم.                                       | "هل أنت حزين؟ لا بأس بذلك. هل تريد/تريدين أن تخبرني/ تخبريني بما حدث؟" |
| "لا لوم علي"                            | إذا حدث لي شيء ما، فهذا ليس خطأي.                     | عبارة واضحة: "ليس ذنبك أبداً أن يفعل شخص ما شيئاً يخيفك."              |

## ما يمكن للوالدين القيام به على وجه التحديد:

ليس على الوالدين أن يكونا مثاليين، ولكن عليهما أن يكونا حاضرين ومنتبهين ومحبين ومنفتحين للحوار.

ما يمكن للوالدين القيام به على وجه التحديد:

- تسمية المشاعر وأخذها على محمل الجد: "هل أنت غاضب لأنه لم يُسمح لك باللعب؟"
- ممارسة الاستقلالية في اتخاذ القرار: أسئلة مثل: "هل ترغبين/ترغب في أن أحضنك؟" أو "هل تودّين/تودّ أن ترتدي ملابسك بنفسك؟"
- تسمية الأشخاص الذين تثقين بهم معاً: "من هو موجود من أجلك عندما تحتاجين إلى مساعدة؟"
- استخدام كتب أو فيديوهات صديقة للطفل: على سبيل المثال حول موضوعات معرفة الجسد، والمشاعر، وقول لا.





## تدرب على قول لا مع طفلك

دع طفلك يقرر بنفسه في الحياة اليومية: "هل ترغب في معانقة جدتك عندما تحيها أم تفضل التلويح لها؟"

اضبطي أعصابك ولا تجبري طفلك على التلامس الجسدي إذا لم يرغب في ذلك.

لا تلعب أي ألعاب معًا.

على سبيل المثال دمية تريد دائماً احتضان الطفل الدمية حتى لو رفض الطفل الدمية.

اسألي: "ماذا يمكنها أن تفعل لتجعل الدمية الأخرى تتوقف؟"

تدربي على جمل مثل:

- "توقف! لا أريد ذلك!"

- "أنا أقول لا، توقف!"

- "سأذهب للحصول على المساعدة!"



## إذا لم تكن متأكداً أو لاحظت تغييراً

- التشجيع بدلاً من السيطرة: بناء الثقة من خلال الحوار المفتوح والتبادلات الصادقة.

- التعرف على التغيير: الانسحاب والقلق ونوبات الغضب المفاجئة، خذ الإشارات على محمل الجد.

- لا تبقي وحيدة: إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة،

احصل على الدعم.

## نصائح يومية: كيف يتعلم الأطفال الحماية الذاتية:

### السلوك المحترم كأساس

أهم عامل وقائي هو أن يتعلم الأطفال أنهم مقرررون لأنفسهم وقيّمون ويستحقون الحماية.

يحدث هذا في الحياة اليومية من خلال الاحترام والمودة والقواعد الواضحة والعدالة.

فالأطفال الذين تؤخذ مشاعرهم وحدودهم على محمل الجد هم أكثر عرضة لقول لا والحصول على المساعدة.

### التحدث بصراحة عن المشاعر والجسد والحدود

صديقة للطفل وبدون خجل: استخدمني الأسماء الصحيحة لأجزاء الجسم (مثل القضيب والمهبل). هذا يخلق الوضوح ويمنع الشعور بالخجل.

تحدثي عن المواقف التي شعر فيها طفلك بالراحة أو عدم الارتياح: "هل كان ذلك شعوراً جيداً أم غريباً؟"

على سبيل المثال: عند تغيير ملابسه بعد السباحة: "إذا كنت لا تريدين أن يراك أحد وأنتِ تغيرين ملابسكِ، فلا بأس بذلك تماماً".



نصيحة: قولي على سبيل المثال: "أنا دائماً موجود من أجلك، حتى لو كنت خائفة أو حدث شيء غريب".

لا تردّي بالعار أو العقاب، بل قولي:

- "شكراً لإخباري بذلك."

- "أنا أصدقك."

- "هذا ليس خطأك."

الآباء يرتكبون الأخطاء أيضاً. إذا كنت قد تصرفت بشكل غير عادل أو بصوت عالٍ، أظهر التّبل:

"أنا آسف، لم أكن صبوراً. أنت لم تستحق ذلك."

## يحتاج الأطفال إلى توجيه واضح وتقرير مصيرهم بأنفسهم

بالطبع يمكنك (ويجب عليك) وضع الحدود، على سبيل المثال إذا ركض الطفل إلى الشارع. ولكن يجب أن تكون حدودك الخاصة واضحة أيضاً:

- "أحتاج إلى استراحة الآن."

- "لا أريد أن يلمسني أحد الآن."

هذا يعلم الأطفال أن لكل شخص، كبيراً كان أم صغيراً، حدوداً.

## نحن البالغون قدوة

ينظر الأطفال إلى كيفية تعاملنا مع أجسادنا ومشاعرنا ومع الآخرين.

ما نعيشه غالباً ما يكون أكثر فعالية مما نقوله.

اسألي نفسك الأسئلة التالية بانتظام

- كيف أظهر حدودي؟

- كيف أتعامل مع "لا" من طفلي؟

- كيف أتحدث عن الحياة الجنسية والتقارب والمشاعر؟



## ميّز بين الأسرار "الجيدة" و"السيئة"

الأسرار الجيدة تجلب الفرح (مثل هدية عيد الميلاد).

الأسرار السيئة تسبب ألماً في المعدة أو الخوف أو عدم الأمان ويمكنك دائماً إخبارها.

اسألي طفلكِ بمرح: "إذا أخبرك شخص ما أنه لا يمكنكِ إخبار أحد عن شيء ما ولا تشعرين بالرضا تجاهه، فماذا تفعلين؟"

## تعزيز الثقة

إظهار الاهتمام، حتى في الأمور الصغيرة. هذه إشارة إلى: "يمكنك إخباري بكل شيء".

تجنبي عبارات مثل: "أوه، هذا ليس سيئاً للغاية".

خذ المخاوف على محمل الجد، حتى لو بدت صغيرة بالنسبة للكبار.



## تسمية المقربين

فكر مع طفلك: "من تحب بشكل خاص؟ من الذي يستمع إليك عندما تريد أن تخبره بشيء ما؟"

قم بعمل قائمة صغيرة من المقربين معًا: الأم، الأب، المعلم، الأجداد، الجيران، إلخ.

نصيحة: علّقي صورة صغيرة للأشخاص المقربين في مكان يسهل الوصول إليه (مثل خزانة غرفة نوم الأطفال).

## لعب الأدوار

تدرب على كيفية تصرف طفلك عندما يشعر بعدم الارتياح:

- قل لا بصوت عالٍ
- الابتعاد
- أخبر شخصاً ما بالأمر



## التثقيف الجنسي حماية وليس مخاطرة

يجد العديد من الآباء والأمهات أن التثقيف الجنسي موضوع صعب.

ومع ذلك، إذا تم تعريف الأطفال بالمصطلحات والمحتوى الملائم للأطفال في سن مبكرة، يمكنهم حماية أنفسهم بشكل أفضل.

- يتعلم الأطفال: "جسدي ذو قيمة وملك لي!"
- ويطورون في داخلهم "نعم" لأنفسهم - وهذا هو الأساس لرفض قوي للآخرين.
- ويتم إعطاؤهم لغة للتحدث عن الاعتداءات.
- التثقيف الجنسي ليس خطرًا، بل هو درع وقائي يجعل الأطفال أقوياء وآمنين.

## استراتيجيات التعزيز: كيفية دعم طفلك بفاعلية

تحدثي عنه بانتظام:

استخدمي المواقف اليومية للتحدث عن الحدود. عند تنظيف الأسنان أو ارتداء الملابس أو الاحتضان.

على سبيل المثال، أسألي: من المسموح له أن يلمسك وأين يُسمح له بذلك؟ أو ماذا لو أراد شخص ما أن يلمسك هناك رغم أنك لا تريدين ذلك؟

نصيحة: ارجع إلى الكتب أو القصص، على سبيل المثال "جسدي ملك لي" أو "أقول لا - لا أريد ذلك!" (ستجدين أمثلة جيدة في نهاية هذه الرسالة)





# عروض المساعدة

## توصية كتاب

- Ich sage Nein - Das möchte ich nicht! Ein Mitmach-Kinderbuch zum Schutz vor Missbrauch: Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken → [Franziska Fallbacher](#)
- Kalle will nicht knuddeln - Eine Geschichte zu Consent und Nein-Sagen ab 4 Jahren → [Jule Wellerdiek](#)
- Mein Körper gehört mir! → [Pro Familia](#)
- Lisa sagt Nein → [Janine Amos](#)

## روابط الإنترنت:

- Mutig fragen - besonnen handeln - Informationen für Mütter und Väter zur Thematik des sexuellen Missbrauches an Kindern und Jugendlichen | Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
→ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mutig-fragen-besonnen-handeln-95882>
- Familienhandbuch.de | Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz  
→ <https://www.familienhandbuch.de/>
- Frühe Hilfen - Tipps für Elternsein  
Nationales Zentrum für frühe Hilfen  
→ <https://www.elternsein.info/>
- Schutz vor Gewalt und Missbrauch | kinder.de  
→ <https://www.kinder.de/ratgeber-1/gewalt-praevention/schutz-vor-gewalt-und-missbrauch/#:~:text=Den%20sichersten%20Schutz%2C%20den%20Sie%20ihrem%20Kind%20geben,Recht%20hat%2C%20C3%BCber%20seinen%20K%C3%B6rper%20selbst%20zu%20bestimmen%21>
- Warum "Nein-Sagen" als Präventionsmaßnahme zu kurz gedacht ist und wie wir stattdessen Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen können - Gewaltinfo  
→ <https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-kindern/wie-wir-kinder-vor-sexualisierter-gewalt-schuetzen-koennen.html>



يجب أن يتعلم الأطفال أن طلب المساعدة شجاعة وليس وشاية

وكلما تدرب الأطفال على مثل هذه المواقف في بيئة آمنة، كلما كان من الأسهل عليهم وضع الحدود والحصول على المساعدة في المواقف الحقيقية.





# KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas  
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)  
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse  
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Starke IMMA e.V. – Initiative für Münchner Mädchen  
→ <https://imma.de>

## Kontakt

Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern e.V.  
Goethestr. 17

80336 München  
Tel.: 089 92 00 89 19  
E-Mail: [elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der\_kinderschutzbund\_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

[elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts  
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

