

جسمي خط اءمر



جَسَدِي مَلِكٌ لِي
أَعْتَنِي بِهِ جَيِّدًا.



كُلُّ شَخْصٍ لَدَيْهِ مَسَاحَةٌ شَخْصِيَّةٌ، نَسْمَحُ لِبَعْضِ الْأَشْخَاصِ
بِالدَّخُولِ إِلَى هَذِهِ الْمَسَاحَةِ فِي أَوْقَاتٍ مُعَيَّنَةٍ فَقَطْ.



أَحْتَرِمُ الْمَسَاحَةَ الشَّخْصِيَّةَ لِلآخَرِينَ.



مَمْنُوعٌ أَنْ يَضْرِبَنِي أَحَدٌ أَوْ أَنْ يَتَسَبَّبَ فِي أَيِّ نَوْعٍ
مِنْ أَنْوَاعِ الْعُنْفِ ضِدَّ جَسَدِي.



أَنَا أَحْتَرِمُ جَسَدِي وَأُحَافِظُ عَلَيْهِ.



إِذَا تَعَرَّضْتُ إِلَى أَيِّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ الضَّرْبِ أَوْ الْعُنْفِ
خَارِجِ الْمَنْزِلِ سَأُخْبِرُ أَبِي وَأُمِّي عَلَى الْفَوْرِ.



جَسَدِي مَلِكٌ لِي، إِنَّهَا مَسْؤُولِيَّتِي أَنْ أُحَافِظَ عَلَى جَسَدِي
نَظِيفًا وَمُفْعَمًا بِالنَّشَاطِ.



أُغْلِقُ الْبَابَ عِنْدَمَا أَسْتَحِمُ.
وَأَحْيَانًا يُمَكِّنُ أَنْ يُسَاعِدَنِي أَبِي وَأُمِّي فِي الْحَمَّامِ.



التَّهْدِيدُ شَيْءٌ غَيْرُ مَقْبُولٍ.

إِذَا هَدَّدَنِي أَحَدٌ مَا أَوْ أَرَادَ تَخْوِيفِي حَتَّى أَصْمِتَ عَنِ فِعْلٍ غَيْرِ
مَقْبُولٍ يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَحْكِيَ مَا حَدَّثَ لِشَخْصٍ بَالِغٍ أَثِقَ فِيهِ.



أعرف متى أحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض.



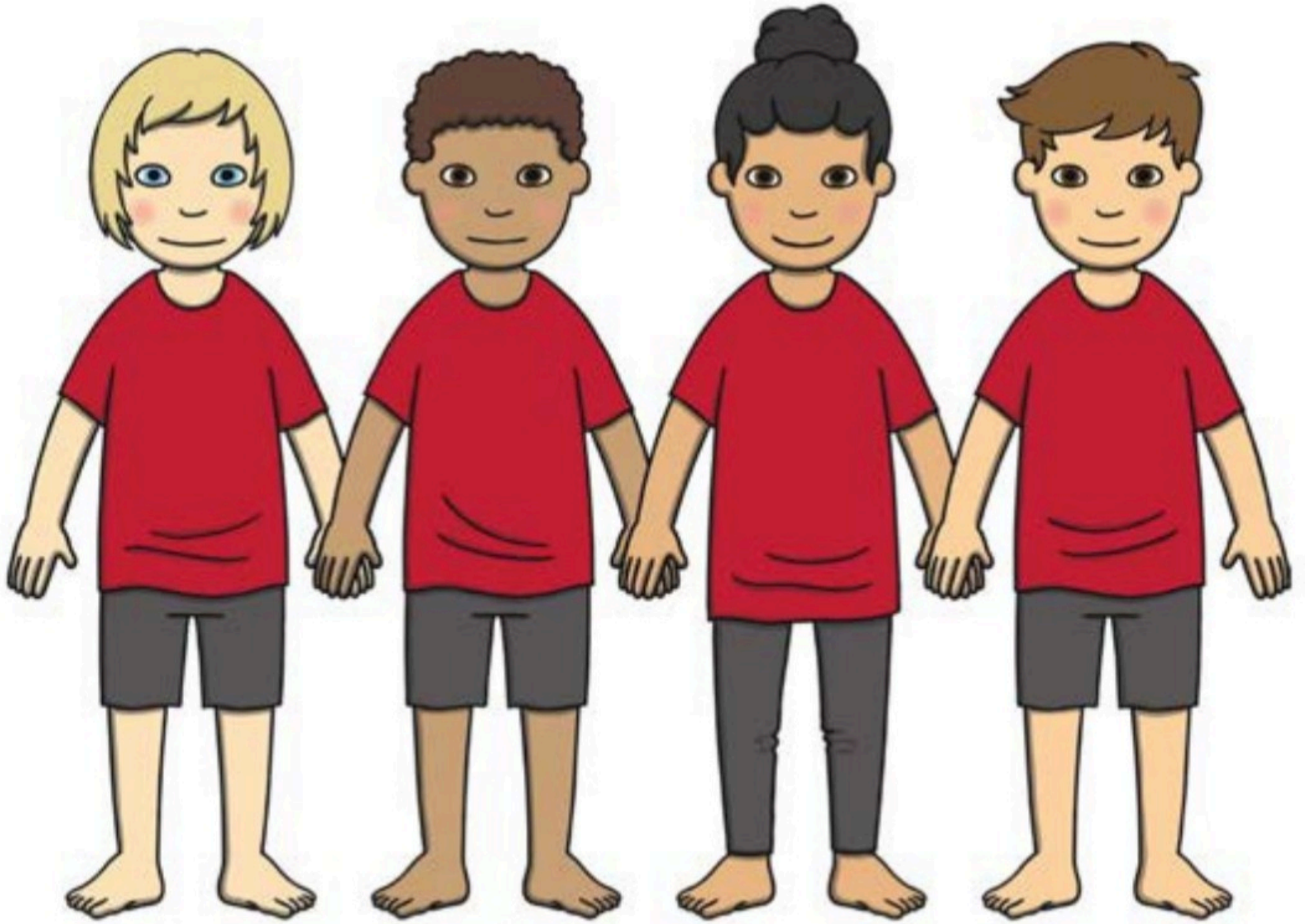
أشطف المرحاض عندما أنتهي، وأغسل يديّ قبل خروحي منه.



إذا احتجت إلى مُساعدة في أي شيء، يُمكنني
أن أسأل شخصًا بِالِغَا أثقُ بِهِ.



أَعْضَائِي الْحَسَّاسَةَ هِيَ الْمَنَاطِقُ الَّتِي تَغْطِيهَا مَلَائِسِي الدَّاخِلِيَّة.



يَجِبُ أَنْ تَظَلَّ أَعْضَائِي الْحَسَّاسَةَ مُغَطَّةً، مَا لَمْ أُغْتَسِلْ أَوْ
أَذْهَبَ إِلَى الْمَرْحَاضِ.



قَد يَحْدُثُ أَنْ يَرَى أَحَدُ أَفْرَادِ عَائِلَتِي أَعْضَائِي الْحَسَّاسَةَ، فِي
حَالِ مُسَاعَدَتِي فِي الْإِسْتِحْمَامِ وَتَغْيِيرِ الْمَلَابِسِ.
(إِذَا كُنْتُ لَا أُرِيدُهُمْ أَنْ يَفْعَلُوا ذَلِكَ، يُمَكِّنُنِي دَائِمًا أَنْ أَقُولَ لَا)

مَعْذِرَةٌ هَذَا أَمْرٌ غَيْرُ
مُرِيحٍ بِالنِّسْبَةِ لِي!



في بعض الأحيان، قد يرغب الطبيب في فحص أعضائي
الحساسة إذا احتجت إلى المساعدة.

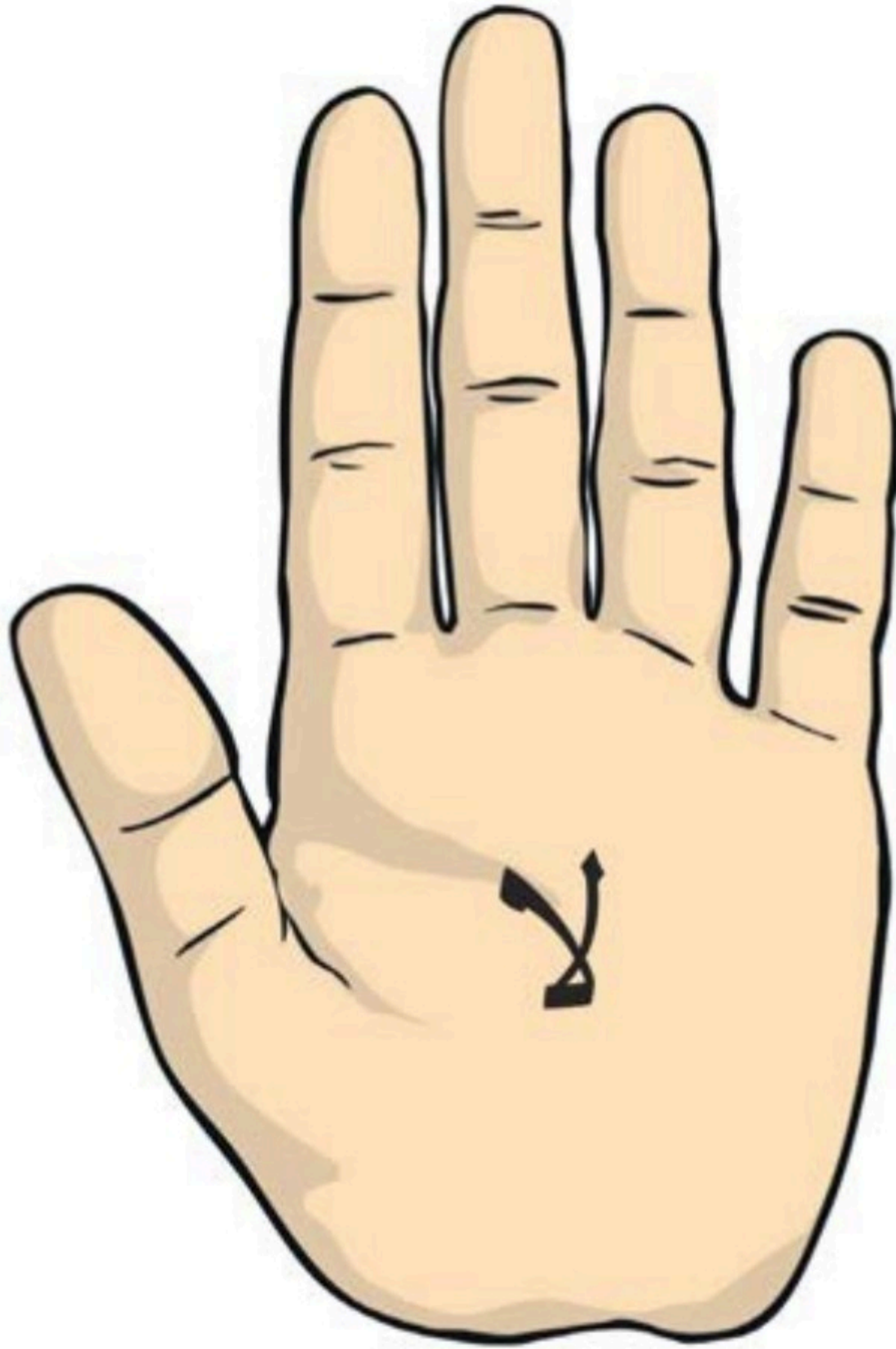
(إذا كنت لا أريد أن يقوم أحد بذلك، يجب أن أقول لا)



إذا طلب مِنِّي أي شخص فِعْل أي شيء يُشعِرني بِعَدَم
الإرتِياح، يَجِب أن أُخبر شَخْصًا أثِق بِهِ.



إذا طلب منّي شخصٌ ما القيام بشيءٍ يشعُرني بعدم الارتياح، مثل
خَلع ملائِسي، يجب أن أقول لا.



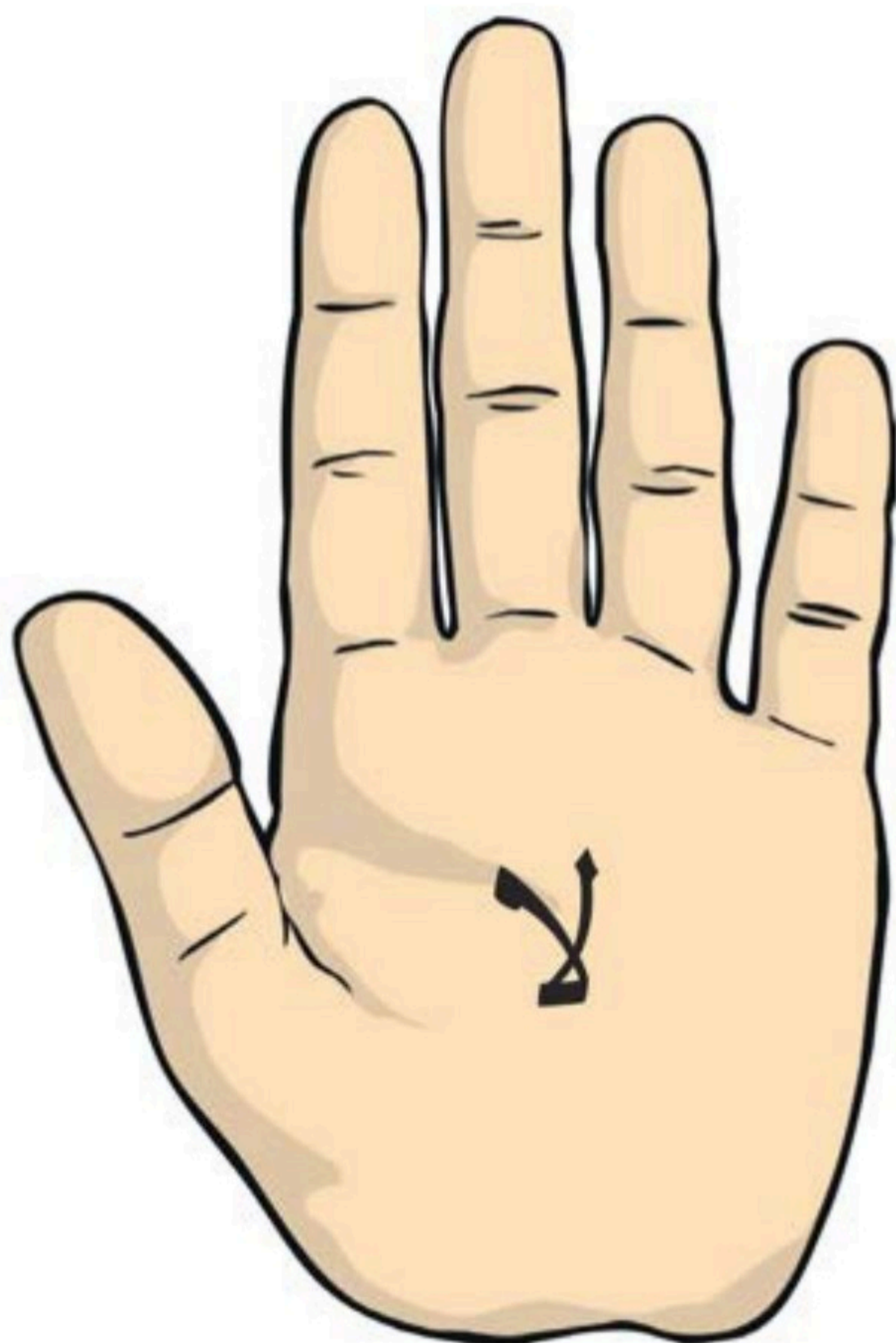
إِذَا دَخَلَ شَخْصٌ مَا إِلَى مَسَاحَتِي الشَّخْصِيَّةِ
وَشَعَرْتُ بِعَدَمِ الْإِرْتِيَاحِ، فَيَجِبُ أَنْ أَقُولَ لَا.



يَجِبُ أَنْ لَا يَدْخُلَ أَيُّ شَخْصٍ غَرِيبٍ إِلَى مَسَاحَتِي

الشَّخْصِيَّةِ أَوْ يَلْمِسَ أَيُّ جُزْءٍ مِنْ جَسَدِي وَإِذَا لَمْ يَشْعُرْنِي ذَلِكَ بِالْإِرْتِياحِ

فَيَجِبُ أَنْ أَقُولَ لَا.



جسمي خط اءمر



twinkl

جَسَدِي مَلِكٌ لِي.

أَنَا فَفَقَطُّ أَقْرَرُ مَنْ يَقْتَرِبُ مِنِّي، يَجِبُ

أَنْ أَخْبِرَ شَخْصًا بِالْغَاثِيقُ بِهِ إِذَا شَعَرْتُ بِعَدَمِ الْإِرْتِيَا ح.

جسدي خط أحمر

