

## دليل حماية الأشخاص من ذوي إضطراب طيف التوحد من التحرش الجنسي

تم إعداد هذه الوثيقة بطريقة القراءة المبسطة



## المقدمة

هذا الدليل لمساعدتك على حماية نفسك من التحرش الجنسي .



هذه الوثيقة أعدت بطريقة القراءة المبسطة وتستهدف الأشخاص من ذوي إضطراب طيف التوحد لتوعيتهم ل كيفية حماية أنفسهم من التحرش الجنسي.



لحماية نفسك من التحرش الجنسي يجب أن تتبع هذه التعليمات :

جسمك هو ملكك أنت .  
ملكك : خاصة بك وحده .



لا تسمح ل أحد أن يقرب من مناطق جسمك الخاصة .  
مناطق جسمك الخاصة : المناطق المسماة .



لا تسمح ل أحد أن يمس أعضاء جسمك الحساسة حتى لو كان من أفرادك .

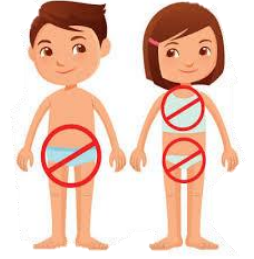


هذه الوثيقة تتضمن بعض النصائح التي يجب أن تتبعها ل حماية نفسك من التحرش الجنسي داخل المنزل وخارجه.

التحرش الجنسي هو مجموعة من التصرفات ممكن أن تكون لفظية بسيطة أو عن طريق لمس أماكن من الجسم غير مسموح بلمسها .



هذه الوثيقة توضح مناطق في الجسم لا يسمح أبداً ل أحد أن يلمسها .



هذه الوثيقة توضح لك كيف تدافع عن نفسك من التحرش الجنسي .



لحماية نفسك من التحرش الجنسي يجب أن تتبع هذه التعليمات :

جسمك هو ملكك أنت .

ملكك : خاصة بك وحدك .



لا تسمح ل أحد أن يقترب من مناطق جسمك الخاصة .

مناطق جسمك الخاصة : المناطق الحساسة .



لا تسمح ل أحد أن يلمس أعضاء جسمك الحساسة حتى لو كان من أقربائك .



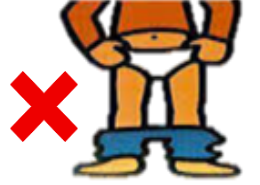
لا تجلس فوق رجل شخص غريب .



لا تستجيب للغرباء حتى لو قدموا لك هدية .  
الغرباء : هم أشخاص من خارج المنزل لا تعرفهم .



لا تخلع ملابسك أمام أحد .  
الخلع : إزالة الملابس .



أنت المسئول عن جسدك وسوف تدافع عنه.  
الدفاع : حماية النفس .



## طرق الدفاع عن النفس من التحرش :

- قل لا بصوت عالي لمن يحاول من الغرباء لمسك في مناطق جسمك الخاصة .



- إدفع الشخص الذي يحاول أن يلمسك .



- إجري بعيداً عنه .



- إترك مسافة بينك وبين الغرباء .



إذا تعرضت للتحرش الجنسي عليك إتباع هذه التعليمات :

- لا تكن خائف وتجلس وحدك .



- أخبر والديك بكل ما حدث معك .



أنت شخص قوي وتستطيع أن تحمي نفسك من التحرش الجنسي باتباع التعليمات الموجودة في هذه الوثيقة .



## للمزيد من المعلومات

[فيلم لتوعية الاطفال من الاستغلال والتحرش الجنسي / اعداد : مركز الدراسات النسوية - برنامج أمان YouTube -](#)



الإتصال على هذا الرقم ( 092386673 )



أو التواصل من خلال البريد الإلكتروني

[Hafsa.rahman@schs.sharjah.ae](mailto:Hafsa.rahman@schs.sharjah.ae)

