



چه کسی این جزوه را درست کرده است؟
ناشر:

انجمن کاریتاس آلمان (DCV)
Deutscher Caritasverband e.V. DCV
کاریتاس برای کمک به معلولان و روانشناسی (CBP)
Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V. CBP
سازمان دولتی KTK.
KTK-Bundesverband e.V.
Karlsruhe 40, 79104 Freiburg
خیابان کارل 40, 79104 فرایبورگ



انجمن کاریتاس آلمان:
تلفن: 0761200452
ایمیل: kjfg@caritas.de
www.caritas.de



سازمان دولتی کاریتاس برای کمک به معلولان و روانشناسی:
تلفن: 0761200452
ایمیل: cbp@caritas.de
www.cbp.caritas.de



انجمن مراکز مراقبت روزانه کاتولیک برای کودکان (KTK)
انجمن دولتی:
تلفن: 0761200238
ایمیل: ktk-bundesverband@caritas.de
www.ktk-bundesverband.de

این متن در اکتبر ۲۰۱۵ بر مبنای «هیچ کس نباید مرا ناراحت کند» (اکتبر ۲۰۱۳) پدید آمده است. با همکاری دفتر زبان ساده در دومینیگوس- رینگایزن-ورک با همکاری با کاریتاس شهر فرایبورگ.



بدنم به من تعلق دارد. من باید از خودم دفاع کنم.
 من حق دارم نه بگویم.
 در صورتی که فردی مرا مجبور به کاری می
 کند، من حق دارم آن را به یک بزرگسال بگویم.



من این حق را دارم که شکایت کنم.

در صورتی که فردی حقوق مرا رعایت نکند، من حق دارم شکایت کنم.

به عنوان مثال:

- به مادرم یا پدرم،
 - به مربی یا معلم،
 - به یک فرد که مورد اطمینان من است.
- باید به من گوش داده شود.
 باید به من کمک شود.

حقوق من مهم هستند.

حقوق کودکان باید حفظ شود.
 حقوق من نیز باید حفظ شود.
 والدین من و همه بزرگسالان باید به این موضوع دقت کنند.
 آن ها باید از من و سایر کودکان در برابر خشونت محافظت کنند.
 در این صورت به همه کودکان خوش می گذرد.





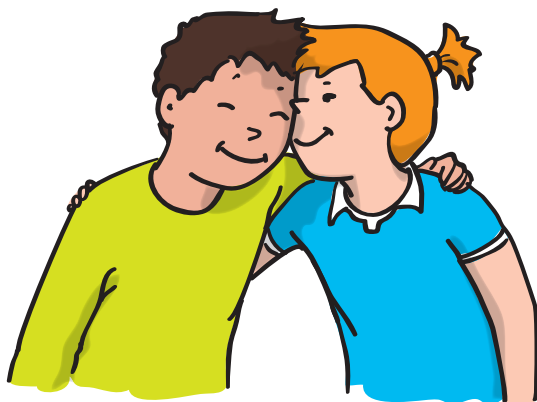
من حق داشتن حفاظت را دارم.

باید به من خوش بگذرد. هیچ کس حق ندارد از من سوء استفاده نماید.
هیچ کس حق ندارد مرا ناراحت کند. هیچ کس حق ندارد با من به خشونت رفتار نماید.
هیچ کس حق ندارد مرا بترساند.
حتی بزرگسالانی که آن ها را دوست دارم نباید با من به خشونت رفتار کنند.
حتی والدین من نباید با من به خشونت رفتار کنند.
حتی مربیان و معلمان من نباید با من به خشونت رفتار کنند.



من این حق را دارم که خودم در باره بدنم تصمیم بگیرم.

من خودم تصمیم می گیرم که چه کسی را در آغوش بگیرم.
هیچ کس نباید وقتی من دوست ندارم، مرا ببوسد.
هیچ کس نباید وقتی من دوست ندارم، مرا لمس کند.
هیچ کس نباید وقتی من دوست ندارم، تصویر یا فیلمی بگیرد.



من این حق را دارم که خودم تصمیم بگیرم.

نظر من مهم است.
من حق دارم نه بگویم. بعضی مواقع ممکن است این چنین باشد:
من چیزی می خواهم ولی انجام نمی شود.
در این صورت بزرگسالان باید توضیح دهند چرا این کار انجام نمی شود.

من این حق را دارم که خودم تعیین کنم.

در بسیاری امور حق دارم خودم تعیین کنم.
در کودکان و همچنین در خانه. من حق دارم نظر شخصی خودم را داشته باشم. من دوست دارم بسیاری کارها را تنهایی انجام دهم. بزرگسالان باید مرا در این راستا حمایت کنند.



من حق داشتن امنیت را دارم.

من حق دارم زندگی امنی داشته باشم.
هیچ کس نباید کاری کند که برای من خطرناک باشد. هیچ کس نباید کاری کند که به من آسیب برساند.
هیچ کس نباید به سادگی همه چیز درباره من را فاش نماید.

من چه حقوقی دارم؟

من این حق را دارم که با من به درستی رفتار شود.

هر جایی که هستم باید به خوبی پذیرفته بشوم.
من مهم هستم همه باید مرا جدی بگیرند.
همه باید با من دوستانه رفتار کنند.



من این حق را دارم که با من مانند سایرین رفتار شود.

هر کودکی با کودک دیگر فرق می کند.
ولی هر کودکی همان طور که هست
خوب هست.
من همان طور که هستم خوب هستم.
هیچ کس حق ندارد به من بخندد.
هیچ کس حق ندارد به من فحش دهد.
هیچ کس حق ندارد با من بد رفتار کند.

در این موارد می توانم درباره آن صحبت کنم،

- زمانی که شخصی با من به خشونت رفتار می کند،
- زمانی که شخصی بدن یا روان مرا می آزارد،
- زمانی که فردی با من کاری می کند که دوست ندارم،
- زمانی که فردی کاری می کند که به نظر من عجیب و مسخره می آید.

می توانم با یک فرد بالغ درباره آن صحبت کنم.

نباید بخاطر آن خجالت بکشم
من این حق را دارم که به من کمک شود.
خشونت نباید یک راز باشد.
هر کودک حق برخورداری از یک زندگی
بدون خشونت را دارا است.

من می توانم در صورت دیدن

خشونت آن را فاش کنم.

زمانی که فردی با کودکی دیگر به
خشونت رفتار می کند

آن کودک دیگر
نیز باید کمک دریافت نماید.



این چنین رازی را می توانم فاش کنم.

بنابراین همه این موارد خشونت است.
و خشونت ممنوع است!
من می توانم با یک فرد بالغ در این باره
صحبت کنم.
مخصوصاً با کسی که او را واقعاً دوست
دارم.

به عنوان مثال:

- با مادرم یا پدرم،
- با مادر بزرگم، پدر بزرگم یا عمه و
خاله ام،
- یا مربی یا معلم.

در مورد هر نوع خشونت صدق می کند:
خشونت ممنوع است.
هیچ کس حق ندارد با من به خشونت رفتار
کند.
من حق برخورداری از یک زندگی بدون
خشونت را دارا هستم.



خشونت جنسی

این نوعی ویژه از خشونت است.
و قبل از هر چیز مربوط به بدن من است

به عنوان مثال:

- فردی به من کلمات زشت می گوید.
- فردی وقتی من بدون لباس هستم از من عکس می گیرد.
- شخص ما یجبرنی علی لمسہ او تقبیلہ.
- کسی به طور مثال باسن، مهبل یا آلت تناسلی مرا لمس می کند.
من آن را اصلاً دوست ندارم.



ممکن است شخصی به من بگوید:
نباید آن را برای هیچ کس بگویی.
این راز ماست.
اما: این اصلاً راز خوبی نیست!

خشونت روانی

زمانی این نوع خشونت رخ می دهد که:

- اگر فردی مرا بترساند.
- اگر فردی مرا تهدید بکند.
- اگر فردی کلمات زشت به کار ببرد.

به عنوان مثال:

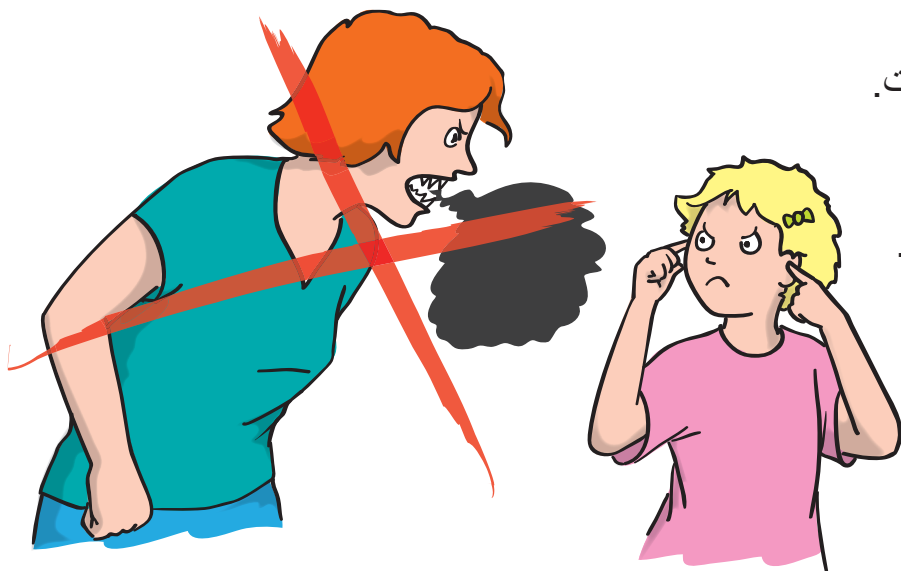
- فردی سر من داد می کشد.
- فردی به من توهین می کند.
- وقتی کاری را نمی کنم، فردی مرا تهدید به دعوا می کند
- فردی عمداً از من مراقبت نمی کند.
- فردی مرا مجبور به کاری می کند که دوست ندارم.

همه این موارد خشونت است.

همچنین وقتی من یک

نفر را می ترسانم نیز

خشونت به حساب می آید..



خشونت جسمی

زمانی این نوع خشونت رخ می دهد که:

- شخصی باعث شود که من در بدنم احساس درد بکنم.
- در صورتی که شخصی به من آسیب برساند یا صدمه بزند.
- در صورتی که شخصی نسبت به من خشن برخورد کند.

به عنوان مثال:

- فردی مرا می زند.
- فردی مرا نیشگون یا گاز می گیرد.
- فردی موهای مرا می کشد.

همچنین وقتی من یک نفر را ناراحت می کنم نیز خشونت به حساب می آید.



خشونت چیست؟



معنای خشونت این است:

- فردی با من کاری می کند که من دوست ندارم.
 - فردی مرا به انجام کاری مجبور می کند.
 - فردی مرا ناراحت می کند.
- در این صورت گفته می شود:
شخصی با من به خشونت رفتار می کند.

خشونت می تواند به اشکال مختلفی روی دهد.

خشونت انواع گوناگونی دارد.

ولی خشونت به هر صورتی که باشد:

خشونت همواره ممنوع است!

هیچ کس حق ندارد با من به خشونت رفتار کند!

خشونت می تواند به شکل

خشونت جسمی، روانی، و جنسی باشد.

- هر کودک حق دارد به یادگیری موضوعی بپردازد.
- هر کودک حق دارد عقیده خود را ابراز نماید.

همچنین حقوقی وجود دارد که می گوید:
چه کارهایی سایر مردم برای کودکان باید انجام دهند؟

به عنوان مثال:

- افراد بالغ باید مواظب باشند که کودکان در زمستان یخ نزنند.
- افراد بالغ باید مواظب باشند که کودکان گرسنه نباشند.



همچنین حقوقی وجود دارد که می گوید:
سایر مردم چه کارهایی نباید انجام دهند؟

به عنوان مثال:

- سایر مردم نباید کودکان را بزنند.

همچنین حقی وجود دارد که می گوید:
هر کودک حق بر خورداری از یک زندگی بدون خشونت را دارا است.

حقوق چیست؟



هر کودکی دارای حقوقی است.
حقوق در کتاب های حقوقی نوشته شده است.
حقوقی وجود دارد که می گوید:
به عنوان یک کودک چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

به عنوان مثال:

- هر کودک حق دارد به کودکان یا مدرسه برود.
- هر کودک حق دارد بازی کند.





این جزوه درباره چیست؟

معنای خشونت این است:

فردی با من کاری می کند که من دوست ندارم.
و به من احساس بدی دست می دهد.
به عنوان مثال:

- یک نفر مرا می زند یا ناراحت می کند.
- یا کسی مرا تهدید می کند
- یا کسی من را علی رغم میل من لمس می کند

خشونت انواع زیادی دارد.

خشونت البته ممنوع است.
این در قانون نیز آمده است.
کودکان قبل از هر چیز باید در مقابل خشونت حفظ شوند.
کودکان حقوق خاصی دارند.



در مورد متن:

ما همیشه تنها شکل مونث کلمات را به کار می‌بریم. به طور مثال مربی‌ها و معلمان. این‌گونه آسان‌تر خوانده می‌شود. ولی با همه کلمات، همیشه زنان و مردان را مخاطب می‌گیریم!

موضوع این جزوه این است:

- حقوق چیست؟ صفحه ۴ 4
- خشونت چیست؟ صفحه ۶ 6
- من به عنوان یک بچه از چه حقوقی برخوردار هستم؟ صفحه ۱۲ 12



بچه ها مجازند نه بگویند!



از کودکان در برابر خشونت پشتیبانی کنید:
اطلاعاتی به زبان ساده برای کودکان، والدین، مربیان
و معلمان

