



Miyaa laga hadli karaa?

Ka hortaga xadgudbka galmada

Impressum:
Fachstelle Selbstbewusst
Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch
5020 Salzburg
ZVR: 775751155

www.selbstbewusst.at

Druck:
online Druck GmbH
2351 Wr. Neudorf

Hordhac

Shaqada ka hortagga waxay ka caawisaa carruurta inay noqdaan kuwo isku kalsoon oo madax-bannaan oo odhan kara „maya“ Kaalmaynta carruurta, waalidiinta/masuuliyiinta, barayaasha iyo haayado aqoon qoto dheer, waayo-aragnimo badan iyo waliba dadaal dheeraad ah ku bixiyey sidii ay dadka u caawin lahaayeen

Carruurta, waalidka/masuulka sharciga ah, barayaasha iyo machadyada Waxa ku jira aqoon-is-weydaarsiyadu ma xoojiyaan carruurta oo keliya, laakiin sidoo kale waalidiinta iyo mas'uuliyiinta sharciga ah. Carruurta waxay caadi ahaan su'aalo ku weydiiyaan waqti hore iyo si lama filaan ah, iyagoon wax ceeb ah ama ceeb ah lahayn, taasoo mararka qaarkood dadka waaweyn ku keenta kalsooni darro. Mar kasta oo la bixin karo jawaabaha furfuran, saaxiibtinimo carruurta iyo isku kalsoonaanta ah, waxay u badan tahay in la helo ammaan iyo kalsooni.

Kaalmaynta carruurta si ay u gutaan xaqa ay u leeyihiin daacadnimada jireed, maskaxeed iyo galmo iyo in ay difaacan iyadoo la kaashanayo dadka waaweyn, waxaas oo dhan waa hadafka shaqada kahortagga iyo sidaas hadafka haayada Selbstbewusst..

OÄ Dr.ⁱⁿ Julia Trost-Schrems

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Obfrau der Fachstelle Selbstbewusst

SHAXDA tasmada

Anaga	5
Horumarinta nafsada	6
Talooyin ku saabsan isku taga galmada raga iyo dumarka	7
Suaalaha caruurta side looga jawaaba?	9
Warbaahinta iyo galmada	12
Waa maxay xadgudbka galmadu?	14
Maxaa la sameeyaa haddii la tuhunsan yahay xadgudubka galmada	16
Kahortaga iyo barbaarinta caruurta	17
Talooyin buugaag	19

Anaga

Anaga muhiimada waxaanu gaar u saarna ka hortaga in lagu xad gudbo caruurta

Xadgudubka galmadu wuxuu inta badan ka dhacaa bulshada dhexdeeda, markaa digniinta ku saabsan "shisheeyaha xun" aad buu u gaaban yahay.

Iftiiminta galmada ee ku habboon da'da waxay si weyn uga qayb qaadataa ilaalinta xadgudubka galmada. Carruurta si fiican loo wargeliyay waxay si fudud u aqoonsan karaan weerarka lagu soo qaaday, waxanay heli karaan caawimo.

Waxay la mid tahay dhalinyarada: aqoonta da'da ku habboon iyo baaritaanka muhiimka ah ee sawirka jinsiga ee ay soo gudbiso warbaahintu waxay sahlaysaa in la aqoonsado xadgudubyada xuduudaha iyo in la yeesho khibradaha ugu horreeya ee jinsiga.

Xuquuqda aadanaha iyo sidoo kale go'aanka aasaasiga ah ee waxbarashada galmada ee Austria.

Maxaanu bixinaa

➤ Aqoon is waydaarso caruurta iyo dhalinyarada

Waxbarashada Galmada, ka hortaga xadgudubka, iyo is difaaca

➤ :Tabar ama siminaaro

Waxbarashada galmada, ka hortagga xadgudubka, xadgudubka galmada ee carruurta iyo qaan-gaarka, kala duwanaanta galmada iyo jinsiga, waxbarashada galmada dhaqamada dhexdooda, waxbarashada xasaasiga ah, galmada iyo naafanimada, galmada iyo weerarrada daryeelka maalinlaha ah, galmada da 'weyn

➤ Talo bixin waalidka iyo macaliiminta:

➤ Waxbarashada galmada, xadgudubka carruurta iyo dhalinyarada, ka hortagga xadgudubka

➤ Tagaarida abuurista fikradaha ilaalinta

➤ goobaha waxbarashada, garoonka ciyaaraha, haayadaha

Horumarinta maskaxda

Diirada xiisaha ama dareenka raaxaysigu dhawr jeer bedeshaa koritaankuna waxa uu ku socdaa qiyaas ahaan wajiyada soo socda.

Sannadka 1aad ee nolosha: xidhiidhka jidhka iyo isu soo dhawaanshaha ayaa si gaar ah muhiim u ah; Inta lagu jiro wakhtigan, carruurta laguma "xumayn karo" inay aad isugu dhawaadaan. Dareenka raaxaysigu wuxuu ka soo baxaa afka – nuugista.

2 - 3 sano: Carruurta waxay bartaan inay xakameeyaan saxarada, waxay dareemaan farxad inay sii daayaan ama dib u dhigaan. Waxay horumariyaan rabitaankooda ("da'da diidmada") waxayna si gaar ah ugu raaxaystaan ciyaaraha dhoobada iyo dhoobada, iwm.

3 - 6 sano: Su'aalaha ugu horreeya ee ku saabsan galmada ayaa soo baxa. xiisaha uu u qabo qofka jidhkiisa iyo dadka kaleba, ciyaaraha sahamintu waxay soo baxaan kuwaas oo aad u fiican, waase haddii dhammaan kuwa ku lug leh ay si mutadawacnimo ah uga qaybqaataan oo ay isku da' yihiin ama heerka korriinka yihiin. Carruur badan ayaa sidoo kale ku raaxaysta kicinta xubnaha taranka, qaarkood waxay si gaar ah u isticmaalaan siigeysiga si ay u dejiyaan xiisadda

6 - 9 sano: horumarinta dareenka xishoodka. Hawlaha galmadu aad ayay u qarsoon yihiin, laakiin su'aalo badan oo mawduuca ku saabsan ayaa soo baxaya. Da'da wanaagsan ee waxbarashada aasaasiga ah!

laga bilaabo 9 sano: bilawga qaan-gaarnimada oo leh isbeddello jireed, oo inta badan ay la socdaan isbeddellada niyadda.

Talooyinka ku saabsan xaga waxbarashada Galmada

Waxbarashada galmadu aad bay uga badan tahay gudbinta aqoonta noolaha: sidoo kale had iyo jeer waxay soo bandhigtaa qiyamka. Sidaa darteed, waalid ahaan, waa inaad qaab firfircoon u qaadaa waxbarashada jinsiga oo aadan u dhaafin asxaabtaada iyo warbaahinta. Haddii carruurta iyo dhallinyaradu ay wax bartaan ama - sidii looga bartay - ay cilmi-baaris ku sameeyaan internetka, suurto galnimada aad ayey u badan tahay in ay la kulmaan macluumaad aan ku habboonayn, da'da ku habboon ama si fudud aan sax ahayn.

Waxaad ka hadli kartaa galmada: marka hore ee aad bilowdo, way sahlan tahay, tusaale ahaan adigoo magacaabaya dhammaan qaybaha jidhka ilaa bilowgii. Xitaa carruurta aan su'aalo iska weydiinin waxay u baahan yihiin macluumaad - buugaagta da'da ku habboon ayaa ah bar bilow wanaagsan.

Bixinta macluumaadka da'da ku habboon: Dugsiga barbaarinta, waxa diiradda la saarayaa kala duwanaanshaha jinsiga iyo su'aasha ah halka ay dhallaanku ka yimaadeen; Dhammaadka dugsiga hoose, u diyaargarowga qaan-gaarnimada ayaa muhiim ah.

Horumarinta xirfadaha xiriirka: Wada noolaanshaha qoyska, carruurta waxay bartaan wax badan oo ku saabsan cilaaqaadka, tusaale ahaan qadarinta, xuduudaha, la tacaalida khilaafaadka.

Garashada iyo muujinta dareenka iyo xadka: Ka caawi carruurtaada inay magacawdaan oo kala saaraan dareenka iyo sidoo kale inay la tacaalaan "dareennada adag" sida xanaaqa, cabsida ama xishoodka adigoo diidin (tusaale, "Uma baahnid inaad xanaaqdo / murugo")

Aqbal jidhkaaga oo la kulan farxad: Ku ordaynta, koolkoolinta, ku qaylinta madadaalada: dhammaan khibridaha jidhka ee tooska ah waxay kaa caawinayaan inaad dareento inaad gurigaaga ku jirto. Inta lagu jiro qaan-gaarnimada, aad bay ugu adag tahay dhallinyaro badan inay aqbalaan jirkooda - gaar ahaan si ka duwan fikradaha quruxda aan la heli karin ee warbaahinta. Isku day inaad noqoto qof ku dayasho mudan adigoo ku qanacsan naftaada.

Kala duwanaanshaha jinsiga iyo jinsiga: Khaniisnimada, ku-meel-gaadhka ama is-dhex-galka ma aha ifafaale aan fogayn, laakiin waa xaqiigo. Carruurta iyo dhalinyarada ka tirsan kuwa laga tirada badan yahay ee jinsiga ama jinsiga waxay u baahan yihiin taageerada waalidkood



Intersex: Qiyaastii 1.7% dadku waxay muujinayaan kala duwanaanshiyaha sifooyinka galmada (waxay saameeyaan xubnaha galmada gudaha iyo dibadda, hormoonnada ama koromosoomyada). Macluumaad dheeraad ah: www.vimoe.at

Jinsi-beddel: Qiyaastii 1% dadka, aqoonsiga jinsigu kama dhigna ama qayb ka mid ah lab iyo dhedig ee la diiwangeliyay dhalashada. Macluumaad dheeraad ah: www.hosi.or.at

Wax ka qabashada dadka lagu daydo iyo sinnaanta: Waalidiintu waxa ay sida ugu fiican u horumariyaan horumarka ubadkooda marka ay helaan wax kasta oo ay xiiseeyaan, alaabta ay ku ciyaaraan, riwaayadaha iyo tababarka.

Kobcinta xirfadaha warbaahinta: Carruur badan ayaa la kulma waxyaabaha xunxun sida da'da dugsiga hoose. Waalidiintu kama hortagi karaan boqolkiba boqol xitaa iyagoo si taxadar leh u baranaya waxbarashada warbaahinta, laakiin waxay hubin karaan waxbarashada hore iyo jacaylka inaysan ahayn waxa ugu horreeya ee carruurta ka bartaan galmada. Carruurta waxay taageero uga baahan yihiin dadka waaweyn iyo in loo sameeyo sharciyo cad oo ah la macaamilka warbaahinta dhijitaalka ah.

La macaamilka si mas'uul ah galmada: Ixtiraam dareenka ceebta carruurta - tusaale haddii aysan rabin inay ku qubaystaan.

Ka hortagga xadgudubka galmada iyo garashada xadgudubka galmada: Carruurta garanaya waxa galmodu tahay iyo halka ay ka tirsan tahay waxay si fudud u aqoonsan karaan hadii lagu soo xad gudbo oo waxay heli karaan caawimo.

Sideeba suaalaha caruurta looga jawaabaa

Marka carruurta ku waydiiyaan su'aalo ku saabsan galmada, waalidiintu waxay inta badan dareemaan culeys iyo argagax:

Maxaa dhacaya haddii carruurta aysan su'aalo weydiin? Markaa waxaad weli u baahan tahay macluumaadka aasaasiga ah ee ku saabsan jidhkaaga iyo jinsigaaga. Sida ay ugu baahan yihiin macluumaadka ku saabsan nalalka taraafigga iyo meelaha la isaga gooyo, xitaa haddii aysan waligood weydiin.

Si kastaba ha ahaatee, waxaa waxtar leh in la helo "luqadda" mawduuca jinsiga - buugaagta da'da ku habboon ayaa ah caawimaad weyn.

Waa kuwaan suaalaha caruurta na waydisay sidaad uga jawaabi lahayd

Waamaxay farqiga u dhaxeeya inamada iyo hablaha

Gabdhaha intooda badan waxay leeyihiin xubinta taranka haweenka, wiilasha badankooduna

guska "Naanaysta iyo" erayada qoyska "sidoo

kale waa fiican yihiin, laakiin carruurta waa inay sidoo kale bartaan tibaaxaha caadiga ah.



Xubinta taranka hawenku waa bannaanka, aagga xubinta taranka ee muuqda: tuulmada cawska,

Kintirka, bushimaha siilka, daloolka siilka

"Sidee bay caruurtu ugu beerman uurka"

Marka ninka iyo naagtu ay aad isu jecel yihiin, waxay rabaan inay is koolkooliyaan iyagoo qaawan,ka dibna ay yeeshan galmo. Kadib galmada ay wada yeeshen ninka iyo naagtu waxa caaloosha ku beerma ilmo.

Carruur badan ayaa fikradda u arka mid laga yaqyaqsoodo - taas oo gabi ahaanba ku habboon da'da. Waxa ugu fiican ee la sameeyo waa in la qaado oo loo rogo fariin ka hortag ah: "

Waa maxay galmadu

Fucking waa erey ingirisi ah sido kale oo loogu talagalay samaynta galmada "Asal ahaan luqadda galmada:loo isticmaalo.

"Waa maxay qaniisku"

Marka ay laba rag isku tagaan!

"Waa maxay caado"

Baaluqnimada hablaha ka dib, dhiig ayaa ka soo baxa xubinta taranka bishii hal mar: sababtoo ah bil kasta waxaa loo diyaariyaa nooc ka mid ah buulka ilmo-galeenka ilmo-galeenka – marka hadii ilmo ku beermi waayo , buulka waxaa lagu dhaqaa dhiig iyada oo loo marayo xubinta taranka ee dumarka.

"Waa maxay Tempon?"

"Taas waa geed ay isticmaalan marka ay dumarku caado yeeshaan taas oo ay dhex geliyaan xubinta taranka ee haweenka si aanu dhiig usoo dhaafin dharka ay xirantahay

"Waa maxay kondomku?"

"Kondhomku waa geed cinjir ah oo la isticmaalo xiliga galma haddii aadan doonayn inaad ilmo dhasho, waxaa inta badan laga helaa garoommada ay ku ciyaaranan ciyaalku ama lagu kulmo, markaa hadii aad hesho waa inaad ogaata waxa lo isticmaalo si aad caruurtada ugu sharaxdo



Adeegso adeeggayaga la-talinta haddii aad hayso su'aalo dheeraad ah: kontakt@self-conscious.at

Warbaahinta iyo Galmada

Carruurta inta badan aad bay ugu degdegsan yihiin isticmaalka talefannada casriga ah iyo wixii la mid ah - laakiin taasi macnaheedu maaha in waalidiintu ay awood u yeelan karaan ama ay ka goyn karaan dunidda dhijitaalka ah ee carruurtooda.

Taa lidkeeda: daraasaduhu waxay muujinayaan in carruurta iyo dhallinyaradu ay guud ahaan rabaan caawimo dheeraad ah, laakiin sidoo kale xeerarka isticmaalka warbaahinta dhijitaalka ah (taas oo aan macnaheedu ahayn in khilaafku uusan si kastaba ha ahaatee u kicin karin kiis gaar ah).

Halkee ayay tahay in waalidka/daryeelayaashu ay u fiirsadaan?

- Ciyaaraha khadka tooska ah / meelaha lagu ciyaaro (tusaale, Minecraft, Twitch, Discord): dadka waaweyn waxa kale oo ay ka danbeyn karaan muuqaalada wada-sheekaysiga la filayo inay isku da'da yihiin.
- Barnaamijyada Fiidiyowga (tusaale TikTok): Yaa awoodi kara inuu arko fiidiyowiyada oo yimaado? (Ka fiirso goobta sirta ah!)
- „Saamaynayaasha warbaahinta “(tusaale Katja Krasavice ee YouTube): mararka qaarkood waxay si xoog leh u keenaan muuqaal galmo ah muuqaaladooda ama waxay gudbiyaan tusaalayaal aad loo xaday (karinta / dubista / qurxinta)
- Sexting (diridda/ gudbinta sawiro qaawan oo gaar ah): tusaale ahaan marka la eego hababka cagajuglaynta
- Xarfaha silsiladda ah/farimaha silsiladda ah oo wata waxyaabo galmo iyo/ama dhibaya
- Aflaanta galmada waa waxa ugu badan ay la kumaan ardayda dugsiga hoose dhigtaa

Maxay sameen kareen dadka ka masuulka ahi caruurta

- In aad loogu fiirsado caruurta waxay ay samaynayaan
- Hormood noqo Isku day in ay caruurta kugu daydaan sawirada aad dirayso
- Waxbarashada da'da ku habboon: si uusan internetku u ahayn isha ugu horreysa (ama keliya) ee macluumaadka ku saabsan galmada.
- Aasaaska wanaagsan ee doolda: Ha ka dhigin warbaahinta mid xun ama ha ka hadlin khataraha - haddii kale carruurta kuu iman mayso haddii ay la kulmaan wax aan ku faraxsanayn adduunka dhijitaalka ah. Habka togan ayaa macno badan samaynaya: u ogolow naftaada in la tuso waxa ilmuhu jecel yahay, isla markaana u dejiso shuruuc cad oo wada jira (!) Oo la jaan qaada da'dooda (waxaad ka heli kartaa tusaale heshiis dhijitaal ah www.innocenceindanger.de).
- Samee qabanqaabo cad: Caruurta waxaa loo ogolyahay in ay shaaciyaan xogta gaarka ah ama ay la kulmaan dadka ay yaqaanaan internetka ka dib marka ay la tashadaan waalidkood.
- Haddii weerar dhab ah uu dhacay: Xataa haddii carruurta ama dhallinyaradu (marka laga eego aragtida waalidka) ay u dhaqmeen si qallafsan ama khatar ah, ma aha khaladkooda. Horumarkooda awgeed, carruurta iyo dhallinyaradu ma qorsheyn karaan ilaa hadda mustaqbalka oo ma qiyaasi karaan cawaaqibka.

Weiterführende Links:



www.saferinternet.at
www.innocenceindanger.de
www.rataufdraht.at

Waa maxay faraxumayto ama xadgudubka galmadu

Xadgudubka galmadu wuxuu leeyahay wajiyo badan waxaana loo adeegsadaa erayo kala duwan. Saynisyahanka waxbarashada Dirk Bange wuxuu soo jeedinayaa kala soocida soo socota

Xadgudubyada galmadu waa taabasho aan ula kac ahayn iyo hadallo, tusaale cadaaysho aan ula kac ahayn oo naasaha laga sameeyo marka baska laga degayo (xuduudaha ceebta waa la dhaafay).

Xadgudubyada galmoodka si ula kac ah ayaa loo fuliyaa xad-gudubyada, tusaale ahaan kaalmada aan habboonayn ee dhaqdhaqaaqa, odhaahyada galmada ama kaftanka.

Xadgudubka galmoodka ee dareenka dembigu waa fal kasta oo galmo ah oo lagu sameeyo ama lagu hor sameeyo carruurta da'doodu ka yar tahay 14 ama ay tahay in carruurta ay naftooda ku kacaan (tusaale taabashada aagga dhow, bandhigga, muujinta ama soo saarista waxyaabo qaawan).

Qodobka ugu muhiimsan waa isticmaalka awoodda: galmadu waa kaliya habka loo dhammeeyo. Ugu horrayn maahan baahida galmada, laakiin waxay ku saabsan tahay baahida loo qabo in la waayo awoodda.

Waayo-aragnimada dhibbanaha, dhib ma laha qaybta ficilka loo xilsaaray - xadka xishoodka iyo waayo-aragnimada xaaladdu aad ayay uga duwanaan kartaa midba midka kale.

Xogta iyo xaqiiqooyinka qaarkood:

- Gabadhii 4aad iyo 8aadba wiilba wuu ku xadguba Carruurta da'doodu u dhaxayso 6 iyo 12 jir ayaa ah kuwa ugu khatarta badan.
- 90-95% dambiiyayaasha waxay ka yimaadeen deegaanka bulshada.
- Waxaa jira dembiilayaal dhammaan qaybaha nololaha. Marka loo eego heerka cilmi-baarista ee hadda, qiyaastii 80% ragga iyo qiyaastii 20% dumarka.
- Dembiilayaasha badhkood waxay bilaabeen inay weeraraan yaraantoodii

Astaamaha: Sideed ku garan kartaa xadgudubka galmada?

Inta badan carruurta ay dhibaatadu saameysey waxay soo diraan calaamado sida ("qeylada aamusan"), laakiin kuwani aad ayey uga duwanaan karaan. Fiiro gaar ah u yeelo calaamadaha soo socda hadii aad ku aragto caruurta

- Isbeddel muuqda oo ku yimaadda hab-dhaqanka caruurta sida (aamusnaan, gardaro ama qaylo badan, hoos u dhac ku yimaada waxqabadka ama firfircoonida ilmaha,)
- Cudurada nafsiga (sida xanuun aan sabab lahayn)
- Dib u dhac ku yimaada xaga horumarka(sida luuqada iyo waxyaabo kale oo badan)
- Isdhaawac uu is gaarsiiyo (Sida jirka oo iska dhaawaco, cidiyaha oo calaashado, inu balwad yeesho, cuntada oo aanu cunin)
- Dhaqanka galmoodka ah (qasab ah iyo / ama aan ku habboonayn da'da)
- Calaamadaha dhaawaca (oo aad u kacsang)

Dhammaan calaamadahan waxaa laga yaabaa inay la xiriiraan xadgudubka galmada, laakiin sidoo kale waxay yeelan karaan sababo kale. Si kastaba ha ahaatee, waxa fiican in aad si dhow u eegto oo aad u muujiso ilmaha ama qofka dhalinyarada ah inaad u yeelato dhego furan xitaa mawduucyada adag ha ahaatee

Weiterführende Links:



www.kinderschutzzentrum.at
www.kija-salzburg.at
www.gewaltinfo.at

MAXAA SAMEYNAYA HADDII LA TUHUMEEYO XADGUDUBKA GALMADA?

Isdeji: Ka fogow dhaqdhaqaaqa iyo go'aamada degdega ah. U muuji inaad u taagan tahay ilmaha iyo inaad u adkaysan karto xaaladaha adag.

Raadso Caawimo: Kala hadal khubarada tuhunnadaada. Goobta lagala xiriiri ee Salzburg: Xarunta Ilaalinta Carruurta

Rumayso ilmaha: Carruurta ma hindisaan wax sidan oo kale ah, mana jirto wax tixraac ah oo ku saabsan galmada qaangaarka ah. Xitaa haddii ay jiraan khilaafaadyo, waa inaad si dhab ah u qaadataa sheekada. Carruurta waxay u baahan yihiin ilaa rumaysanayo inay ku celceliyaam in badan.

Isku day ilamaha inaad la samayso xiriir wada hadal balse ha qodqodin oo wixii aad u arkayso inay muhiim yihiin ka warayso.

Ha ku eedayn ilmaha sugidda muddada dheer. Ka taxadir weedhaha ah sida: "Maxaad mar hore iigu iman weyday?"

U sheeg ilmaha in carruur kale oo sidooda oo kale ah ay la kulmeen waxyaabo la mid ah - iyo in dadka waaweyn aan loo oggolayn. Aad u fududeeya carruurta.

Isku day inaad diirada saarto baahiyaha iyo xawaaraha ubadka.

Xaga Xidhiidhka. Xidhiidhka xadgudubka ayaa la dhisay wakhti dheer - maaha in la joojiyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah, laakiin sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah: si aanu ilmuhu u sii xumaanin. Si tan loo sameeyo, waxaad gabi ahaanba u loo baahanyahay caawinta khabiirka takhasuska leh.

Aqbal dareenka ilmaha, xitaa haddii ay sii wadaan inay jecel yihiin dembiilayasha . Aad baanay runti u adagtahay - laakiin dembiilayasha waxay sameeyaan wax badan si ay u hubiyaan in ilmuhu jecel yahay iyaga.

Ka Hortaga inta lagu dhex jirto barbaarinta caruurta

Waalidiintu wax badan ayay samayn karaan si ay carruurtooda uga dhigaan kuwo xooggan, dad isku kalsoon sidoo kale carruurta xoogga badan si fudud uma noqdaan dhibane xaga ah xadgudubka galmada awaxayse heli karaan gargaar degdeg ah.

Tilmaamaha soo socda ee barbaarinta ayaa kaa caawin doona inaad tan sameyso:

Xoojinta isqiimaynta: U aqbal ilmahaaga sida uu yahay - dhammaan meelaha uu ka wanaagsan ama ku xunyahay hadey ahaato, daciifnimada iyo nacasnimada. Tus oo u sheeg ilmahaaga sida aad u jeceshahay iyo sida aad ugu faraxsantahay inay kula joogan.

Barbaarin aan rabshad lahayn: Nooc kasta oo rabshado ah sida (ka laabashada jacaylka ilmahaaga, cayda, qeylada, dharbaaxada, dharbaaxada ...) waxay saameyn weyn ku leedahay horumarinta isku-kalsoonaanta caruuta waana mamnuuc sharci ahaan.

Macluumaadka da'da ku habboon: Carruurta si fiican loo barbaariyey waxay og yihiin meesha ay ku haboon yihiin - dadka waaweyn ama kuwa qaan-gaarka ah. Waxay ay si fiican u yaqaanan dhamaan xubnahooda jirkooda waxayna aqoonsan karaan marka weerarku lagu soo qaado.

Farriimaha ka hortagga" sida xoojinta barbaarinta: Haddii carruurta ay la kulmaan mabaadi'daas sida koorsada nolol maalmeedka, waxay sidoo kale ku dhaqmi karaan iyaga marka ay ku jiraan xaalado adag.

Aniga iska leh jidhkayga

Carruurta waa inay awood u yeeshaan inay ka hadlaan sida ugu dhakh-saha badan iyo sida ugu macquulsan marka ay timaado jirkooda. Tani waxay khuseysaa, tusaale ahaan, cuntada, dharka, timaha: carruurta ma go'aamin karaan wax walba keligood, laakiin waxay awood u leeyihin markasta ay da daoodu korodho in ay go'aamiyaan waxa ay rabaan

Waxan dhihi kara maya

Dabcan, maya mar walba lama aqbali karo, laakiin maya waa in la maqlo oo si dhab ah loo qaataa. Carruurta waa inay bartaan inay wax iska weydiyaan - xitaa haddii taasi ay mararka qaarkood ku tahay walaac nolol maalmeedka qoyska.

Dareenkaygu waa sax waana muhiim

U fiirso dareenka carruurta si dhab ah. Ka fogow jumladaha sida "Uma baahnid inaad xanaaqdo / murugooto." Sidoo kale kala hadal dareenka "adag" sida xanaaqda, cabsida, ama xishoodka oo ka caawi carruurta inay wax ka qabtaan.

Aniga ayaaa go aaminyaa taabashada aan rabo

Carruurta waxaa loo oggol yahay inay diidaan taabasho kasta oo aan iyaga rabin - oo ay ku jirto dhunkashada ayeeyo. U xooji dhabarka ilmahaaga. Saaxiibtinimada iyo edaabtu kuma xidhna xidhiidhka jidhka.

Sir xun ayaan qof u sheegi karaa

U cadee ilmahaaga in ay mar walba kuu soo jeedin karaan wax kasta una sheeg markasta in aad bar bar joogto. jirto." Ilmo haduu kuu yimaado sir xun ku sheego haku qaylin hana canaan ee amaan geesinamada uu kugu sheegay.

Waxaan heli kara caawimaad

Helitaanka caawimo iyo aqbalka aad aqbashaa maaha ceeb - noqo mid lagu daydo oo sii ilmahaaga awood uu ku dhaqmo adigo maskaxiyan u adeegsanaya waydi bal isaga oo ku dheh: "Maxaad samayn kartaa haddii aan isku wayno halkan suuqa?"

Anigu dembi ma lihi hadduu qof xumaan igu sameeyo.

Mas'uuliyadda mar walba waxay saaran tahay qofka weyn ee marna ma saarna ilmaha. Xataa dagalka guriga ka dhex dhaca.

TALOOYINKA BUUGGA

Iftiin:

Vom Liebhaben und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch. Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

Woher die kleinen Kinder kommen. (Woher? Weshalb? Warum?)
Doris Rübél

Das bin ich – von Kopf bis Fuß: Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7.
Dagmar Geisler

Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema. Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

Wie ist das mit der Liebe? Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9.
Sanderijn Van der Doef

Wachsen und erwachsen werden.
Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

Ganz schön aufgeklärt! Alles, was man über Aufklärung wissen muss. Jörg Müller/Dagmar Geisler

Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.
Jan von Holleben/Antje Helms

Kahortagga:

Mein Körper gehört mir! Schutz vor Missbrauch für Kinder ab 5.
Dagmar Geisler/Pro Familia

Das große und das kleine NEIN.
Gisela Braun/Dorothee Wolters

Jacayl, qoys, dareen:

Ein Dino zeigt Gefühle.
Christa Manske/Heike Löffel

Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten.
Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

Du gehörst dazu. Das große Buch der Familien.
Mary Hoffman/Ros Asquith

Zwei Papas für Tango.
Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

Kuwa soo socdaa waxay khus-
eeyaan dhammaan buugaagta:
Hubi inaad ku qanacsan tahay
luqadda iyo sawirada.

Ku-deeqaha Kalsoonida Nafta waa cashuur laga jari karo!

IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

Fachstelle Selbstbewusst

Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

www.selbstbewusst.at

Aqoon-is-weydaarsiyadayada dugsiyada Salzburg waxaa maalgeliya:

