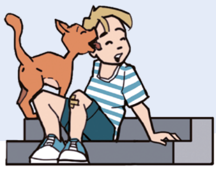
Kinderschutz Schweiz
Protection de l’enfance Suisse
Protezione dell’infanzia Svizzera

# “ኣካለይ ናተይ እዩ!”
# 7–9 ዓመት

ኣብ መባእታዊ ብርኪ ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ምክልኻል

ሓበሬታ ንወለዲን ንኣለይቲን



# “ኣካለይ ናተይ እዩ!” 7–9 ዓመት

ውላድኩም ኣብቲ “ኣካለይ ናተይ እዩ!” ዝብል መደብ ዝመጽእ ሰሙን ኣብ ቤት ትምህርቲ ክሳተፍ እዩ። ዕላማ ናይዚ መስተጋብራዊ ኮርስ ህጻናት ናይ ባዕሎምን ናይ ካልኦትን ዶባት ንክርድኡን ንከኽብሩን ምጥንካር እዩ። እቶም ህጻናት ሸውዓተ ናይ ምክልኻል መልእኽቲታት ብጸወታ ንምምሃር ምስ ሓደ ሓጋዚ ብሓባር ኮፍ ክብሉ እዮም። እዞም መልእኽቲታት ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ንምክልኻል ወሳኒ መሰረት ይፈጥሩ።

ኣብ መዓልታዊ ህይወት ስድራቤታትኩም፡ ንስኹም ወለዲን ኣለይቲን ንደቅኹም ዝኸውን ኣብነታት እናቕረብኩም ክተዕብይዎምን ክተጠንክርዎምን ኣገዳሲ ኣበርክቶ ትገብሩ ኣለኹም። ንውላድኩም ኣብ ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ዕብየቱ ክትድግፍዎ፣ ክተጠንክርዎ፣ ክተተባብዕዎን ክትሕግዝዎን ኣለኩም።

መርበብ ሓበሬታ www.kinderschutz.ch
ብዛዕባ እቲ ኮርስ ሓሳብ ዝህብኩም ሓጺር ክሊፕ ዝሓዘ እዩ።

# ሸውዓተ ናይ ምክልኻል መልእኽቲታት

እቶም ሸውዓተ መልእኽቲታት ምስ ውዕሊ መሰል ህጻናት ሕቡራት ሃገራት ዝሰማምዑ ኮይኖም ንክቡርነት ኣካልን መሰል ጾታዊ ርእሰ-ውሳነን ዝምልከቱ እዮም።

## 1 ኣካለይ ናተይ እዩ

ጽቡቕ ኣካላዊ ግንዛበን ንዕድመ ዝምጥን ትምህርቲ ስነ-ጾታን ጥዑይ ርእሰተኣማንነት ንምምዕባል ኣገደስቲ እዮም። ሽም ክፋላት ኣካል ምፍላጥን ክትጽውዕ ምኽኣልን ህጻናት ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ዝያዳ ብቐሊሉ ንከለልዩን ብዛዕብኡ ንክዛረቡን ይገብር። ንውላድኩም ብዛዕባ ኣካሉ፣ ክፋላት ኣካሉ ከምኡ'ውን ናይ ነፍሰ-ወከፍ መዓልቲ ህይወት ዕብየት ብናጽነት ብምዕላል ክተጠንክርዎ ትኽእሉ ኢኹም።

## 2 ስምዒታተይ ይኣምኖም እየ።

ዝተፈላለዩ ስምዒታት ከለልዩን በቲ ስምዒታት ክኣምኑን ዝኽእሉ ህጻናት፡ ሓደ ነገር ካብ ስርዓት ወጻኢ እንትኸውን፣ ዘይተለመደ ወይ ደስ ዘይብል ስምዒት ዘለዎ እንትኸውን ብቐልጡፍ የስተብህሉ። ከም ወለዲን ኣለይቲን መጠን ውላድኩም ብዛዕባ እቲ ዝስምዖ ነገር ክዛረብ እንከሎ ብምድማጽ ስምዒታቱ ንክኣምን ክተጠንክርዎ ትኽእሉ። እቲ ዝገልጾ ዘሎ ብፍሉይ ካብ ኣካላቱ ኣበይ ይስምዖ ከምዘሎ ምሕታት ንስምዒታት ዝያዳ ክግንዘብን በቢዓይነቱ ክምድብን ይሕግዞ። ውላድኩም ድማ ደፊሩ ክዛረብን ሓገዝ ክረክብን ዝለዓለ ተኽእሎ ይህልዎ።

## 3 ጽቡቕ፣ ሕማቕን ዘይተለመደን ዓይነታት ምትንካፍ ይፈልጥ እየ።

ህጻናት ብሽመይ፣ መዓዝ፣ ኣበይን ብመንን ክትንከፉ ከምዝደልዩ ናይ ምውሳን መሰል ኣለዎም። ደስ ዘይብልን ዘይተለመደን ዓይነታት ምትንካፍ ክነጽጉ ብግልጺ ክፍቀደሎም ይግባእ። ህጻናት ጡብ፣ ብልዕቲ፣ መቖመጫ ዝበሃሉ ኣካላቶም ክትንክፍ ዋላ ሓደ ሰብ መሰል ከምዘየብሉ ክፈልጡ ኣለዎም። ዝኾነ ህጻን እውን ናይ ካሊእ ሰብ ውልቃዊ ክፍለ ኣካል ክትንክፍ ክታለል ወይ ክግደድ የብሉን። ኣብ መወዳእታ: ህጻናት ሓደ ሓደ ደስ ዘይብሉ ምትንካፋት ክህልዉ ከምዝኽእሉ ክንነግሮም ይግባእ፤ ንኣብነት ሓኪም ክርእዮም እንከሎ - ይኹን እንበር በቲ ምትንካፍ'ቲ ስኽፍታ ክስምዖም እንከሎ እውን ክዛረቡ ይፍቀዶም ምዃኑ ክንነግሮም ይግባእ።

## 4 ኣይፋልን ናይ ምባል መሰል ኣለኒ

ህጻናት - ንዓበይቲን ንካልኦት ህጻናትን - ኣይፋልን ክብሉ ክፍቀደሎም ይግባእ። እዚ ናይ ካልኦት ኣይፋልን ምባል ምኽባር እውን የጠቓልል። ጥዕንኦም ወይ ድሕንነቶም ኣብ ሓደጋ ኣብ ዝወደቐሉ እዋን ኣንጻር ድሌቶም ውሳነታት ክግበር ከድሊ ከምዝኽእል እውን ክፈልጡ ይግባእ።

## 5 ጽቡቕ ምስጢር ካብ ሕማቕ ምስጢር ምፍላይ

ህጻናት ምስጢር ይፈትዉ። ደስ ዝብሉን ዘሕጉሱን እዮም። ህጻናት “ሕምየት“ ብዝምልከት መብዛሕቲኡ ግዜ ሓያል ስነ-ምግባር ኣለዎም። ዝኾነ ይኹን ምስጢር ኣሕሊፎም ክህቡ ኣይደልዩን። ፈጸምቲ ገበን: ህጻናት ብሓይሊ፣ ብምፍርራሕ ወይ ብህያብ ኣቢሎም ብዛዕባ ተግባራት ጾታዊ ዓመጽ ንከይዛረቡ ብምምዝማዝ ነዚ ምስጢር ክትዕቅብ ናይ ምድላይ ባህሪ ህጻናት ክብለጹ ይኽእሉ። ስለዚ ህጻናት ጽቡቕ ምስጢር ካብ ሕማቕ ምስጢር ንክፈልዩ ምምሃር ኣገዳሲ እዩ። ሕማቕ ምስጢር ኩነታት ብዘየገድስ ክንገር ከምዘለዎ ክፈልጡ ይግባእ። ውላድኩም ብዛዕባ ጽቡቕን ኣጸጋሚን ኣጋጣሚታት ክዛረብ ብምትብባዕ ክተጠንክርዎ ትኽእሉ።

## 6 ሓገዝ ኣበይ ከምዝረክብ ይፈልጥ እየ

ብዛዕባ ሕማቕ ኣጋጣሚታት ምዝራብን ሓገዝ ምርካብን ትብዓት ክሓትት ይኽእል እዩ። ህጻናት ብዛዕባ ኣገዳስነት ሓገዝ ምርካብ ክመሃሩ ይግባእ። ህጻናት ኣብ ቀዳማይ ፈተነኦም ኩሉ ግዜ ሓገዝ ዘይክረኽቡ ይኽእሉ። ውላድኩም ዝኾነ ይኹን ነገር ሓላፍነት ክህበኩም እንከሎ እመንዎን ሓግዝዎን። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት: ህጻናት ተስፋ ከይቈርጹን ሓገዝ ምድላይ ክቕጽሉን ክመሃሩ ኣገዳሲ እዩ።

## 7 ናተይ ጌጋ ኣይኮነን

ህጻናት ብዘይ ሓገዝ ንነብሶም ክከላኸሉ ኣይክእሉን። ዓበይቲ ሰባት ዶባት ህጻናት ናይ ምዕቃብን ንህጻናት ምስ ጾታዊ ርክብ ካብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ናይ ምክልኻልን ሓላፍነት ኣለዎም። ህጻናት ብጾታዊ መጥቃዕቲ ፈጺሞም ተሓተትቲ ኣይኮኑን። ኩሉ ግዜ ናይቲ ፈጻሚ ገበን ጥፍኣት እዩ።

# ሓቂታት፣ ሓገዝን ርክባትን

## ኣብ ስዊዘርላንድ ዝፍጸም ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ዝምልከት ሓቂታት

ኣብ ስዊዘርላንድ ካብ ሸውዓት ህጻናት እንተወሓደ ሓደ ኣካላዊ ምትንካፍ ዘለዎ ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ የጋጥሞ። ካብ ሰለስተ ህጻናት ሓደ ኣካላዊ ምትንካፍ ዘይብሉ ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ (ጾታዊ ርክብ ዘመልክት ኣረኣእያን ቃላትን፣ ጾታዊ ኣካላት ናይ ምርኣይ ተግባራት፣ ናይ ጾታዊ ርክብ ስእሊታት ምርኣይ፣ ናይ ጽዩፍ ጾታዊ ርክብ ነገራት ምርኣይ ወዘተ) የጋጥሞ። ደቂ ኣንስትዮ ካብ ደቂ ተባዕትዮ ንላዕሊ ክልተ ዕጽፊ በዚ ይጥቅዓ።[1]

ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ማለት ኣብ ልዕሊ ህጻን፣ ብህጻን ኣቢልካ፣ ወይ ኣብ ቅድሚ ህጻን ዝፍጸም ጾታዊ ተግባራት ማለት እዩ። ፈጻሚ ገበን ብተደጋጋሚ ካብ ናይቶም ዝተጠቕዑ ህጻናት ናይ ቀረባ ማሕበራዊ ከባቢ ይመጽእ።

## ምስ ጾታዊ ርክብ ዝተኣሳሰር ዓመጽ ኣብ እትጥርጥርሉ እዋን ዝውሰዱ ስጉምቲታት

እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ፦

- ንውላድኩም ብትኹረት ኣዳምጽዎ፤ ብግቡእ ድማ ሓዝዎ።
- ውላድኩም ክንዲ ዝተኻኣለ ብናጽነት ክዛረብ ፍቐድሉ። ክንዲ ዝኽኣልክም ቁሩብ ሕቶታት ሕተትዎ፣[2] ውላድኩም ዝበሎ ነገር መዝግቡ
- ንውላድኩም ከምዚ በሉ፦ ናትካ ጌጋ ኣይኮነን!
- ብታህዋኽ ነገራት ኣይትግበሩ፤ ህድእ ድማ በሉ።
- ሓገዝ ተጠቐሙ፦ https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/wo-finde-ich-hilfe/
- ብዛዕባ እቲ ዝቐጽል መስርሕ ፍለጡ።
- ዝቐጽሉ ስጉምቲታት እንታይ ምዃኖም ንውላድኩም ግለጹ።
- ናይ ባዕልኹም ምርመራታት ኣይተካይዱ።
- ምስቲ ዝተኸሰሰ ሰብ ኣይትጓነጹ!

### ናይ ህጻናት መሰላት፦ ትፈልጡ ዶ...

ህጻናት ናይ ውልቃዊነት መሰል ከምዘለዎም? ናይ ባዕሎም ስእሊታት ዝምልከት መሰልን ንገዛእ ርእሶም ናይ ምውሳን መሰልን የጠቓልል። ስለዚ ወለዲ ብዘይ ፍቓድ ናይቶም ህጻናት ዝኾነ ይኹን ስእሊታት ከካፍሉ ወይ ክልጥፉ የብሎምን። #SharingIsNotCaring

ሓገዝ ኣበይ ይርከብ፦

### ማእከል ምኽሪ ንግዳያት

https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/wo-finde-ich-hilfe/

### ምክልኻልን ምኽሪን ኣብ ጉዳያት ፔዶፊሊያ (ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ጾታዊ ርክብ ምስ ህጻናት) ከምኡ'ውን ጾታዊ ዓመጽ ህጻናት

https://beforemore.ch
https://www.forio.ch

### ቤት ጽሕፈት ሓበሬታ ምስ ፔዶፊሊያ ዝተኣሳሰሩ ናይ ኢንተርነት ገበናት

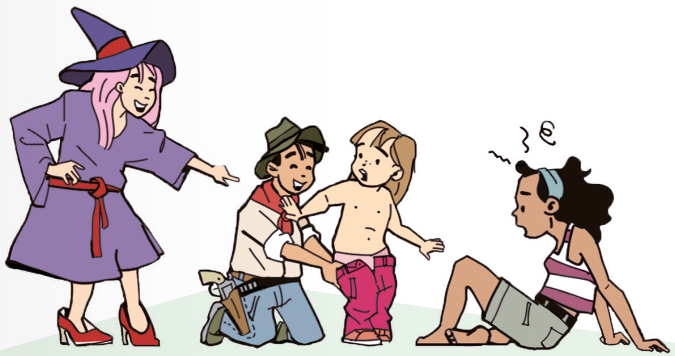
https://www.clickandstop.ch

### ተወሳኺ ሓበሬታን ኣቕርቦትን

መርበብ ሓበሬታ ትምህርቲ ስነ-ጾታ - ንወለዲን ንኣለይቲን እዚ መርበብ ሓበሬታ ብዛዕባ ጾታዊ ዕብየት ከምኡ'ውን ብኸመይ ንውላድኩም ንዕድሚኡ ብዝምጥን ከም እትሕግዝዎን ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ።
https://sexualerziehung-eltern.ch/de

### ኮርስ ንወለዲ፦ ጥንኩራት ወለዲ – ጥንኩራት ህጻናት

እቲ ንወለዲ ዝወሃብ ኮርስን እቲ ዎርክሾፓትን ብዛዕባ መምርሒ ዝህብ ትምህርቲ ሓበሬታ ይህብ (ንኣብነት፥ ኣብ ርእሲታት ብዛዕባ ንምርድዳእን ተጻዋርነትን ዋጋ ምሃብ)። ምስ ካልኦት ወለዲ እውን ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብዚ እዋን ዘለዉ ኣቕርቦታት፦ kinderschutz.ch/kurse-starke-eltern-starke-kinder



[1] UBS Optimus Foundation (2012): ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ ልዕሊ ህጻናትን ንኡሳትን ዝፍጸም ጾታዊ መጥቃዕቲታት። ኣገባብ፣ ዝርግሐ፣ ኩነታት ናይቲ ፍጻመ።

[2] ኣዝዩ ብዙሕ ሕቶታት ምሕታት ንዝኽሪን ተረኽን ናይቲ ህጻን ናይ ምጽላው ሓደጋ ይፈጥር፤ እዚ ድማ ነቲ መግለጺ ብሕጊ ተቐባልነት ዘይብሉ ይገብሮ።

Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

# ንህጻናት ምክልኻል።
# ንህጻናት ምጥንካር።

## ንሕና ንህጻናት ስዊዘርላንድ ሓያል ድምጺ ኢና።

ወፈያኹም ኣብዚ ንኪንደርሹዝ ሽወይዝ (Kinderschutz Schweiz) ክድግፍ እዩ።
ብኦንላይን፦ kinderschutz.ch/spenden

ነመስግን

**Kinderschutz Schweiz**
Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern
Telefon +41 31 384 29 29
www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch
/kinderschutzschweiz