



# بطاقة ارشادات الحماية للأطفال في فلسطين

يمكنني التوجه للجهات التي تم ذكرها، في حال:

- ← أنني اواجه صعوبة في فهم التغييرات الجسمية في مرحلة مراهقتي
- ← أنني لا أفهم كيف اتعامل مع التغييرات الجسمية في مراهقتي
- ← أنني تعرضت لعنف لفظي كالسب او الشتم (اساءة لفظية)
- ← أنني تعرضت لعنف جسدي كالضرب (اساءة جسدية)
- ← أنني تعرضت لمضايقة تمس جسدي من شخص قريب أو غريب (اساءة جنسية)
- ← أنني تعرضت لاعتداء جنسي من شخص قريب او غريب (اساءة جنسية)
- ← أو انني كنت محتارا أو لم أجد اجابات لامور تشغل بالي

عندما تحتاج استشارة او مساعدة او حماية او دعم نفسي  
بامكانك التوجه إلى:

- ✓ عائلتك: والديك أو اخوتك أو أخواتك: هم مصدر ثقتك في العائلة و المجتمع
- ✓ مرشد أو مرشدة مدرستك: هم أصحاب ثقة و يحفظون السر و يساعدونك لايجاد حل لمشكلتك (تجدهم في مكتب المرشد في مدرستك)
- ✓ مرشد او مرشدة العيادة: هم أصحاب ثقة و خبرة في التعامل في الأمور النفسية و الاجتماعية (تجدهم في العيادة الصحية في منطقتك)
- ✓ خط حماية الطفل: باتصالك على رقم 121 مجانا من اي هاتف و سيكون مرشدين يستطيعون مساعدتك بارشادك إلى من تستطيع ان تتوجه في منطقتك و ماذا تفعل لتجاوز أي عقبات تواجهها نفسيا و اجتماعيا (هذا الخط الهاتفي الخاص تديره مؤسسة "سوا" بالتعاون مع وزارات و مؤسسات أخرى لتوفير الدعم النفسي و الاجتماعي للاطفال في كل فلسطين - و يتسم بالسرية التامة و الحفاظ على خصوصية معلوماتك)