



جمعية توعية ورعاية الأحداث
Juvenile Association

تعلم كيف تقول **لا**

LEARN HOW
TO SAY **NO**



دفتر التوعية والتلوين

EDUCATIONAL & COLOURING BOOK

تعلّم كيف تقول لا

Learn How to Say No

Written by

Dr. Roghy McCarthy

إعداد الدكتورة

روقي مكارثي

Illustrations

WizCreations

جميع الحقوق محفوظة

All rights reserved

أبنائي الأطفال الأعزاء
أنتم الصفاء والأمل
أنتم البراءة والصدق والمستقبل

لأنني أحبكم، وأعتز بكم، أرجو منكم أن تقبلوا هديتي هذه أن تقولوا «لا» لكل فعل تشعرون أنه لا يتناسب مع تربيبتكم وتفكيركم.
قولوا: «لا» من دون خوف، واعلموا أن «لا» تكون ناهية ونافية: تنهى وتزجر من أرادكم بسوء وتضع له حداً لا يتجاوزه، وتنفي عنكم حين تقولونها الخطأ والانحراف، وتجعل رؤوسكم مرفوعة دائماً.
إليكم يا أبنائي أهدي هذا الدفتر ليذكركم ببعض الحالات والظروف التي يجب أن تقولوا فيها «لا» وأرجو منكم أن تستخدموا ذكاءكم وأخلاقكم وأن تقولوا «لا» في كل الحالات السلبية المماثلة.
كن جريئاً وقل «لا» لكل ما يتنافى مع الأخلاق الحميدة.

الفريق / ضاحي خلفان تميم

نائب رئيس الشرطة والأمن العام بدبي

**My dear little kids,
You are the hope and purity..
You are the innocence, honesty and future..**

Because I care for you, I want you to accept this gift and to learn when to say "NO" to everything not suitable for your mind and education.

Say "No" without fear.. and believe that saying "NO" protects your rights against those who want to harm you. Saying "NO" prevents you from making mistakes so you are always proud of yourselves.

Dearest.. I present this booklet to you to remind you about situations when you need to say "NO".. and I want you to be smart and learn when to say "NO".

Be brave; say "NO" to everything that is against morals.

Lt. General Dhahi Khalfan Tamim
Deputy Head of Police and Public Security in Dubai

تمهيد

هذا كتيب توعوي موجه للأبناء، إلا أنه أيضاً موجه للآباء والأمهات وكل عضو في المجتمع تمتلئ نفسه بالخير والأخلاق السوية. وهم الذين نخصهم الآن بهذا التقديم.

يوجه الكتيب رسالته التوعوية لحماية أبنائنا من محاولات التحرش والاعتداء الجنسي التي يمكن أن يتعرضوا لها في سنوات مبكرة من أعمارهم.

إن الشرطة تستشعر مسؤوليتها الخاصة في التصدي لهذه السلوكيات، ليس فقط من ناحية حرصها المعلن على إعداد أجيال حسنة التربية وعظيمة الثقة، انسجاماً مع مبدأ الشراكة المجتمعية الذي تتبناه شرطة دبي مع مؤسسات الدولة والمجتمع الأخرى وفي مقدمتها وزارة التربية والتعليم ومدارسها، وليس ذلك فحسب، وإنما لأن تلك السلوكيات تندرج تحت طائفة الأعمال التي يعاقب عليها القانون الجنائي لدولة الإمارات، والذي تختص الشرطة وحدها بملاحقة الجرائم والجناة التي تتم وفقاً لنصوصه، مثلما تختص قانوناً بعمل الأنشطة والبرامج التي تهدف للوقاية من جرائمه.

ومن هنا، تجيء هذه المبادرة من شرطة دبي لتضع لبنة أولى في مشروع توعوي أشمل وممتد يستهدف العمل الوقائي والتوعوي لجرائم الأفعال الفاضحة بجميع أنواعها.

Preface

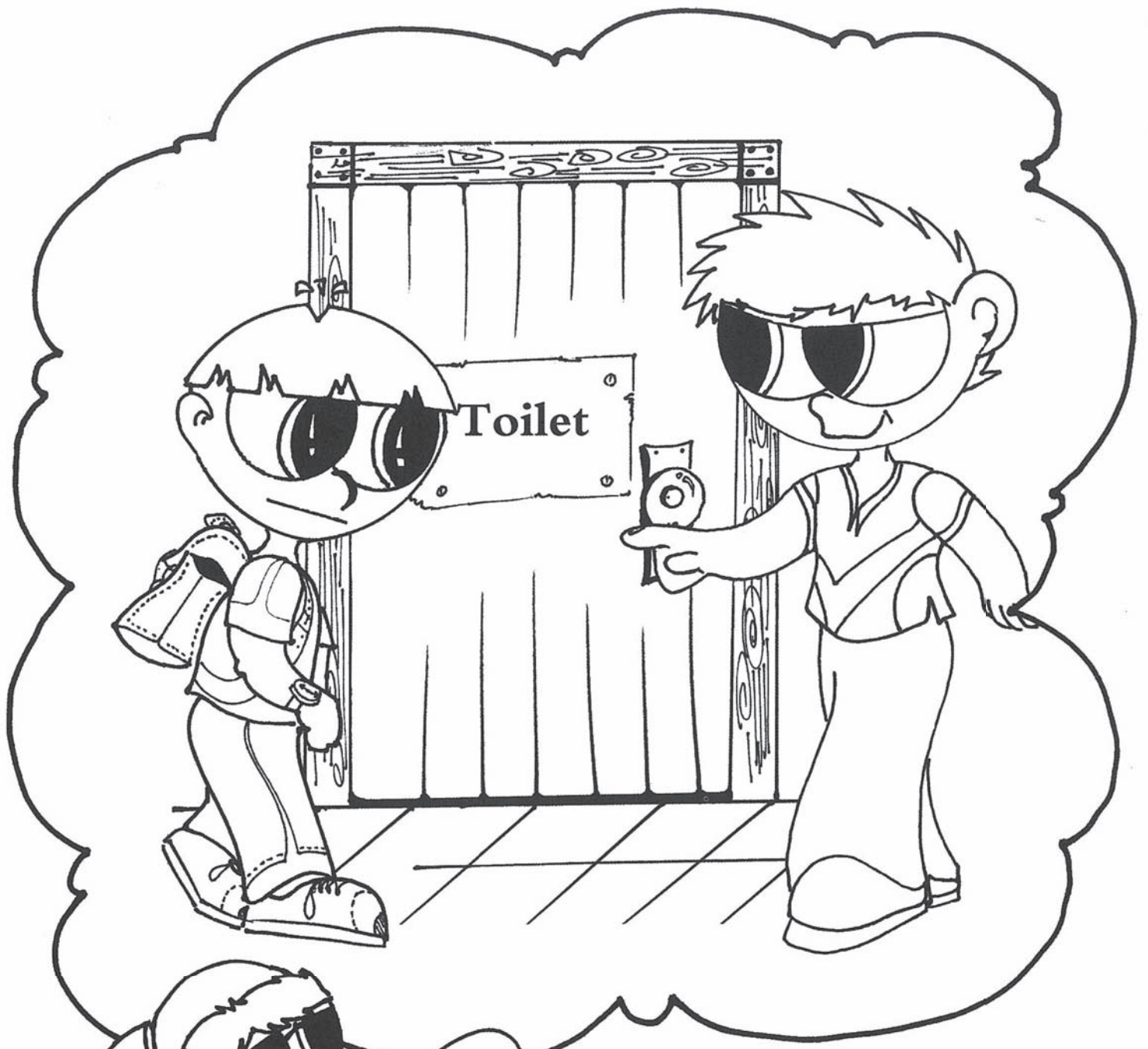
This is an awareness book that is not oriented towards children, but also towards fathers and mothers and every moralist member of the society.

This booklet sends awareness messages that aim at the protection of our children from the exposure to sexual harassments, specially at their early ages.

The police sensed its responsibilities in facing such behavior, departing from its commitment towards preparing well-educated and confident generations and from the keenness to maintain social partnerships with other official authorities on top of which, the Ministry of Education and its schools.

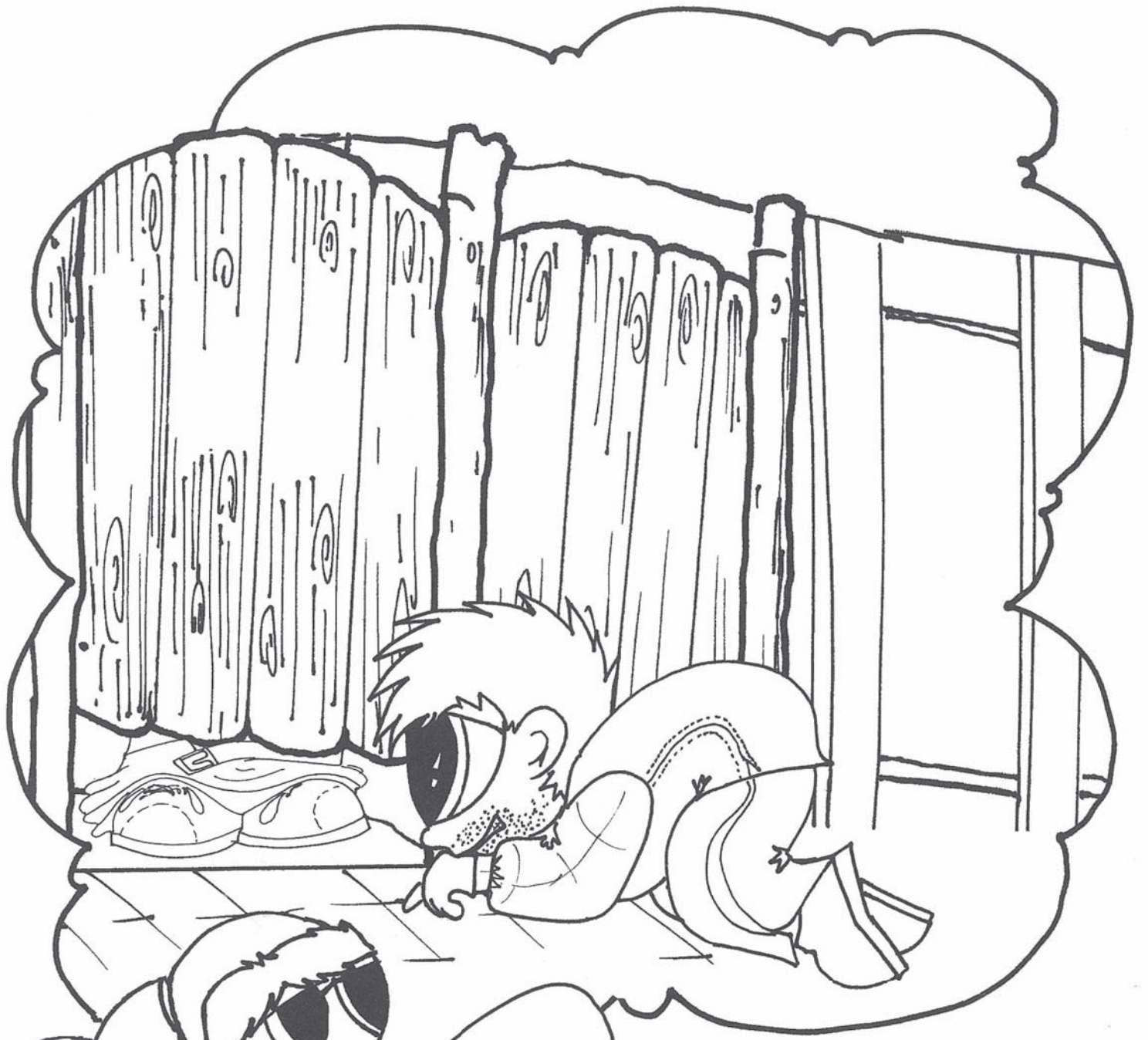
Furthermore, such bad behavior is prohibited under the UAE criminal law, and the police is the sole authority in charge of combating it. Moreover, and from a legal perspective, the police is responsible of conducting awareness programs and activities against sexual harassments and abuses.

The initiative of producing this book is the first step towards a comprehensive social awareness program with a key objective that is to prevent the society from vicious behaviors of all types.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
طلب منك طفل يكبرك سنًا
أن تذهب معه إلى دورة المياه.

Remember to say "NO" if...
a big boy in school asks you
to come to the toilet with him.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
شعرت بعين تتلصص عليك
وتراقبك أثناء تغييرك لملابسك

Remember to say "NO" if...
in the changing room somebody
wants to watch you changing
your clothes.



تذكر أن تقول "لا" إذا ...
أراد منك شخص يكبرك سنًا
ولا تعرفه أن تشاركه اللعب.

Remember to say "No" if...
you are playing in the
playground and a stranger
wants to join you.



تذكر أن تقول "لا" إذا ...
طلب منك شخص غريب أن
تدخل معه إلى غرفة ما في المنزل.
Remember to say "NO" if...
a stranger asks you to check
if somebody is in the house.



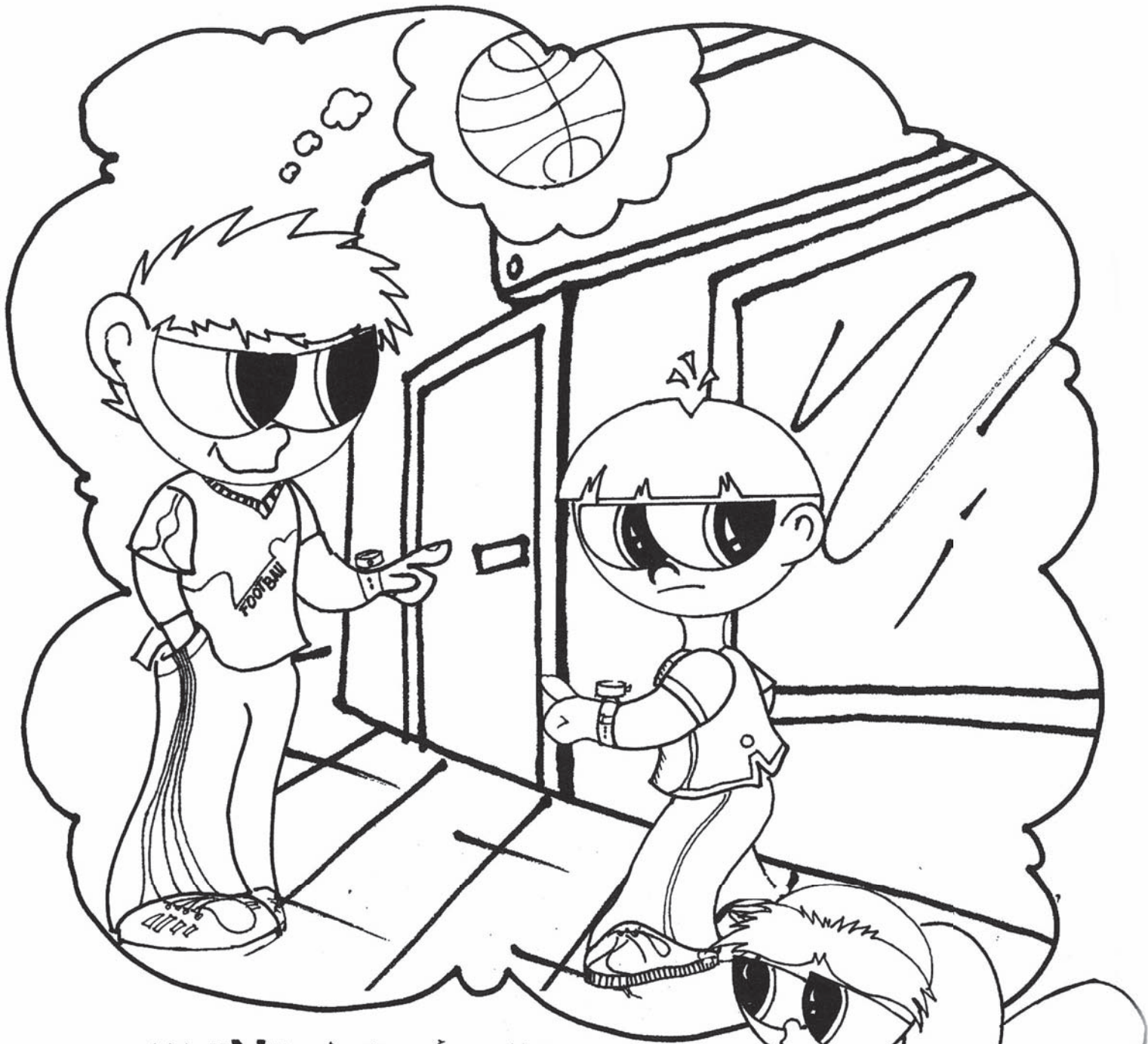
تذكر أن تقول "لا" إذا...
عرض عليك شخص لا تعرفه أن
يوصلك إلى منزلك في حال تأخر

الأهل. Remember to say "NO" if...
your parents are late pick you up
and a stranger offers you a lift
home.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
أعطاك شخص لا تعرفه
بعضاً من الحلوى والنقود
لتذهب معه إلى مكان ما.

Remember to say "NO" if...
a stranger gives you money or
sweets and asks you to follow him.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
طالب منك طفل يكبرك سنًا
أن تبحث معه عن كرتة.

Remember to say "NO" if...
a big boy asks you to come
and help him look for his ball.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
طلب منك صديق لأخيك أن

تدخل معه إلى غرفته في منزلهم
ليريك الكمبيوتر الذي يملكه.

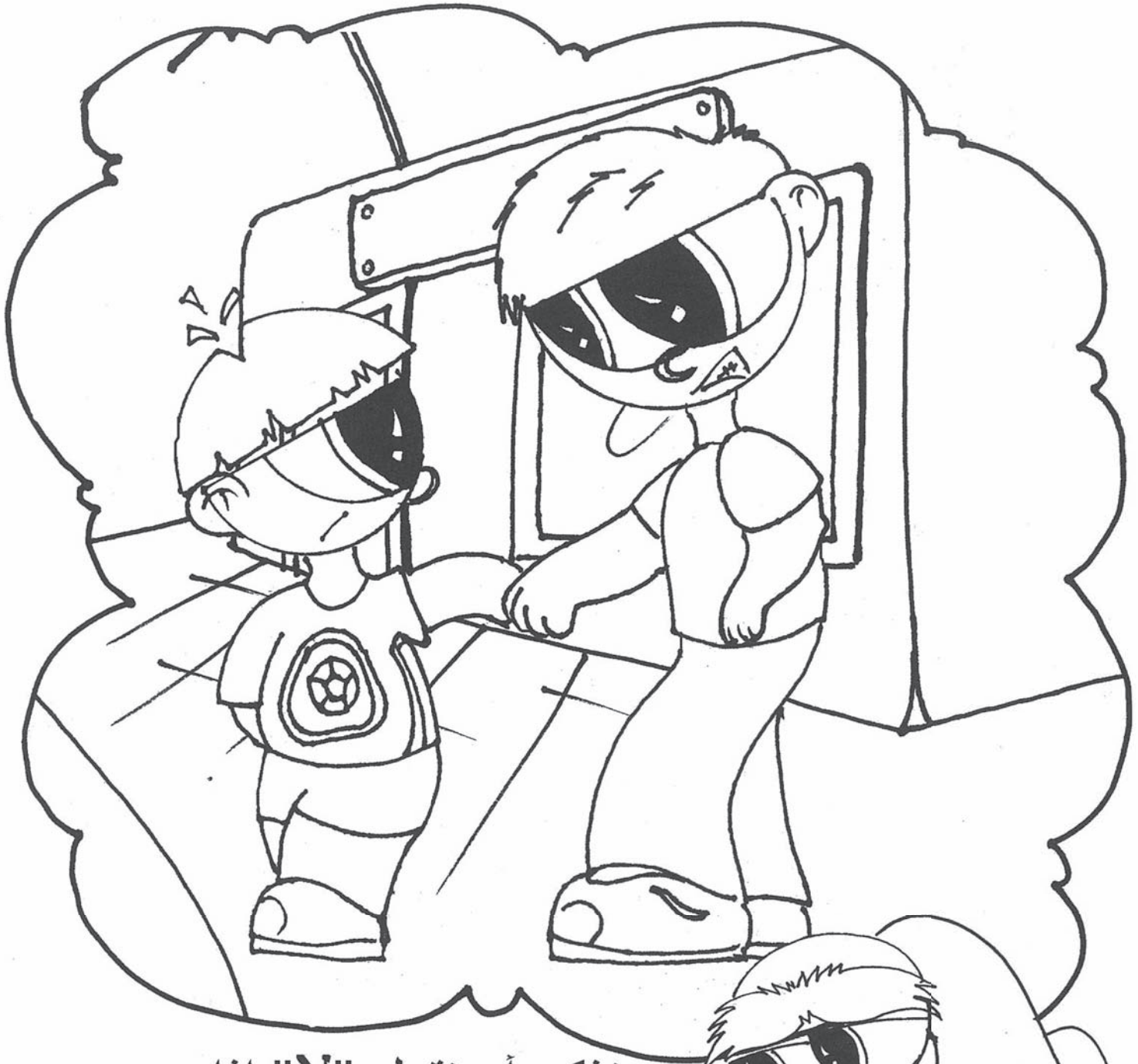
Remember to say "NO" if...

your elder brother's friend asks you to go
to his room to show you his new computer.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
أعطاك البائع حلوى دون
أن تدفع ثمنها.

Remember to say "NO" if...
a shopkeeper wants to give
you sweets without accepting
money.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
أضعت طريقك وجاءك شخص
غريب يقول لك بأنه سيأخذك لأمك.

Remember to say "NO" if...
you have lost your parents in
the street and a stranger holds your
hand and says he will take you back home.



تذكر أن تقول "لا" إذا ...
عرض عليك شخص غريب أن تذهب
معه إلى منزله لتشاهد الحيوانات الجميلة التي
يمتلكها.
Remember to say "NO" if...
a stranger tries to make you stroke
his pet and says that he has more
beautiful ones at his house.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
أراد أحد الجيران أن يصطحبك
لوحده ليريك سيارته الجديدة

Remember to say "NO" if...
a neighbour wants to take you
alone somewhere to show his
new car.



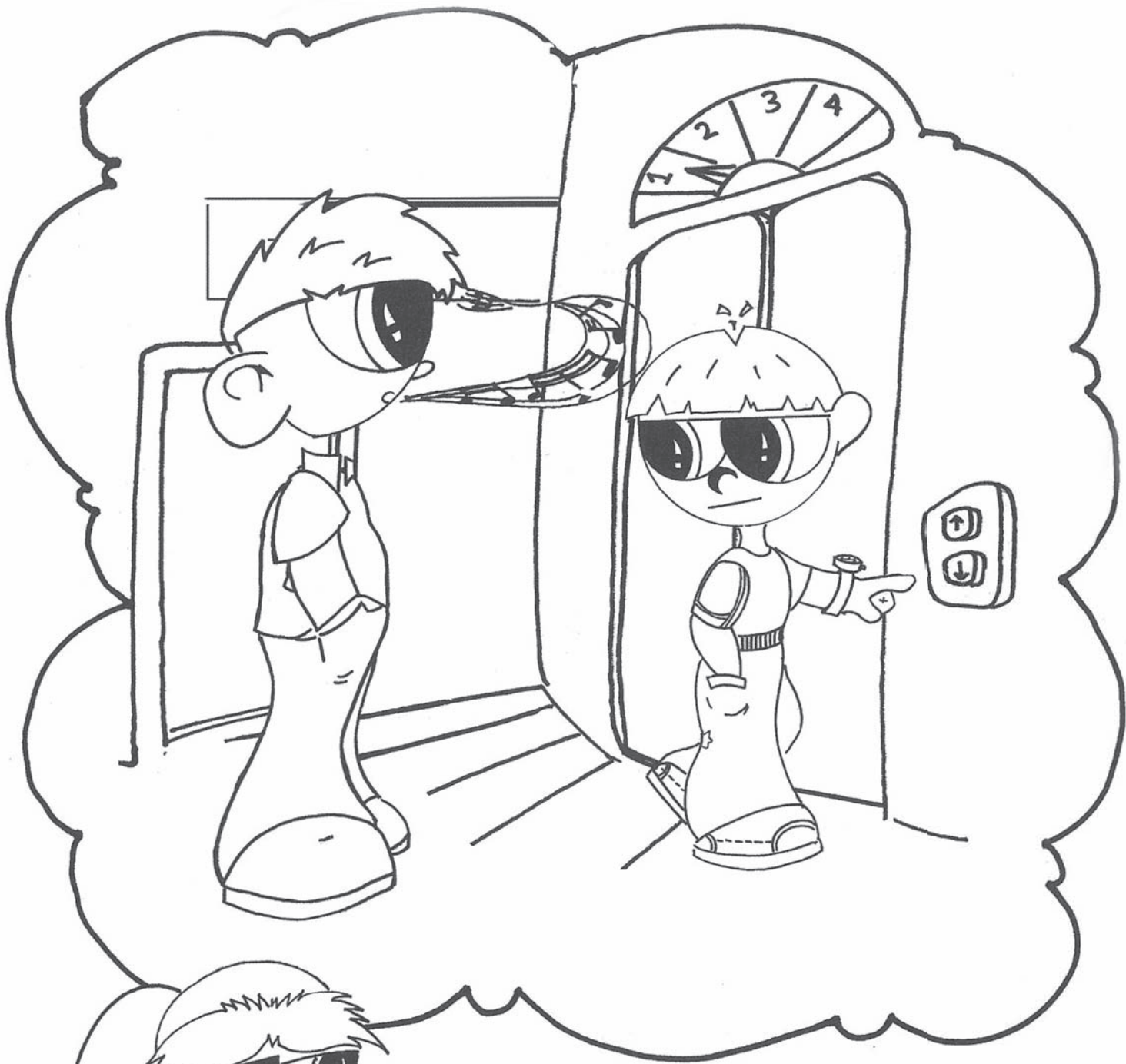
تذكر أن تقول "لا" إذا...
لامسك صديق العائلة بيده
ووالديك خارج المنزل.

Remember to say "NO" if...
your family friend or
anyone touches you when
your parents are not home.



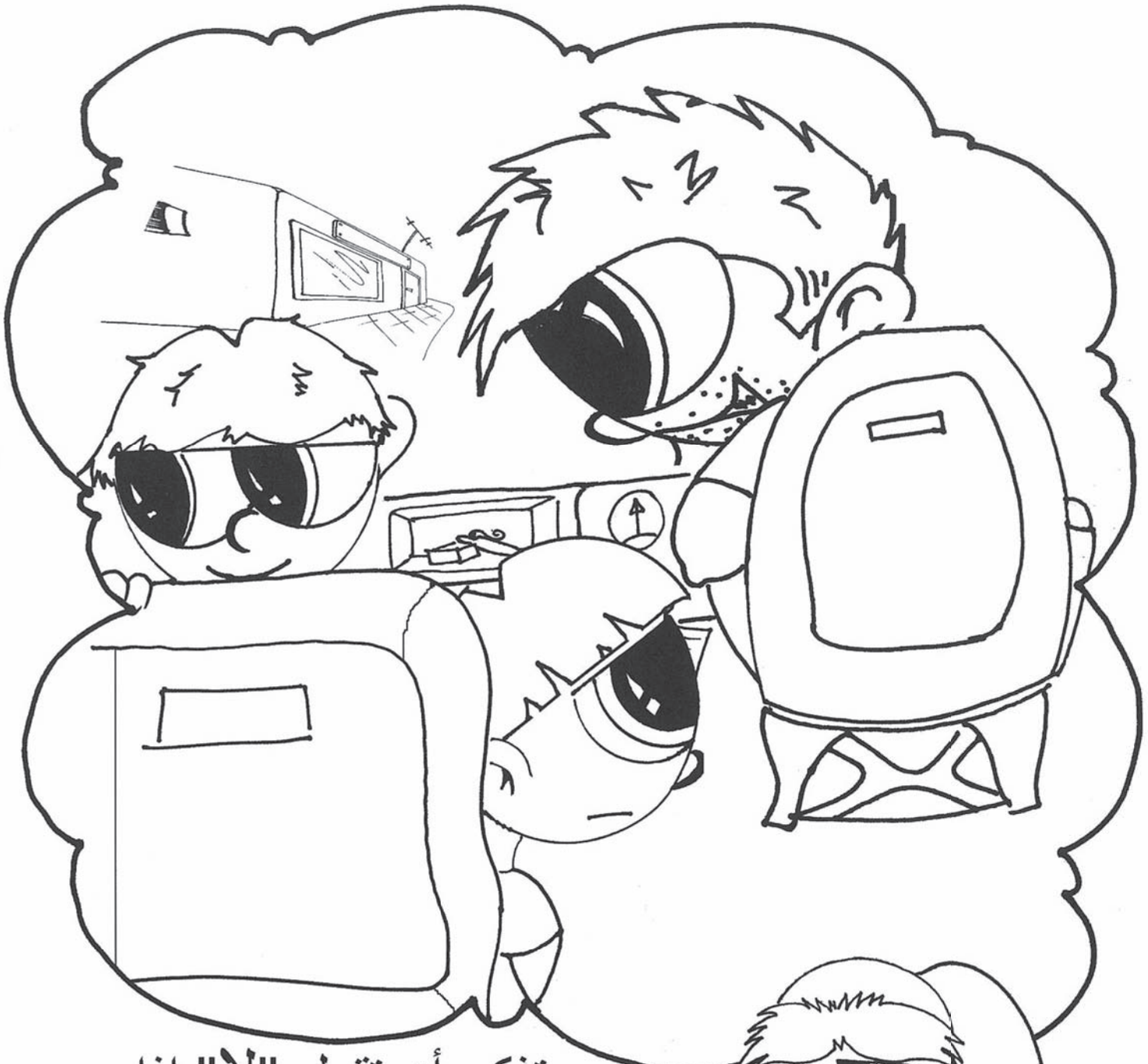
تذكر أن تقول "لا" إذا...
حاول شخص ما إجبارك
على خلع ملابسك.

Remember
to say "NO" if...
a person forces you to
undress.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
تبعك شخص ما إلى المصعد.

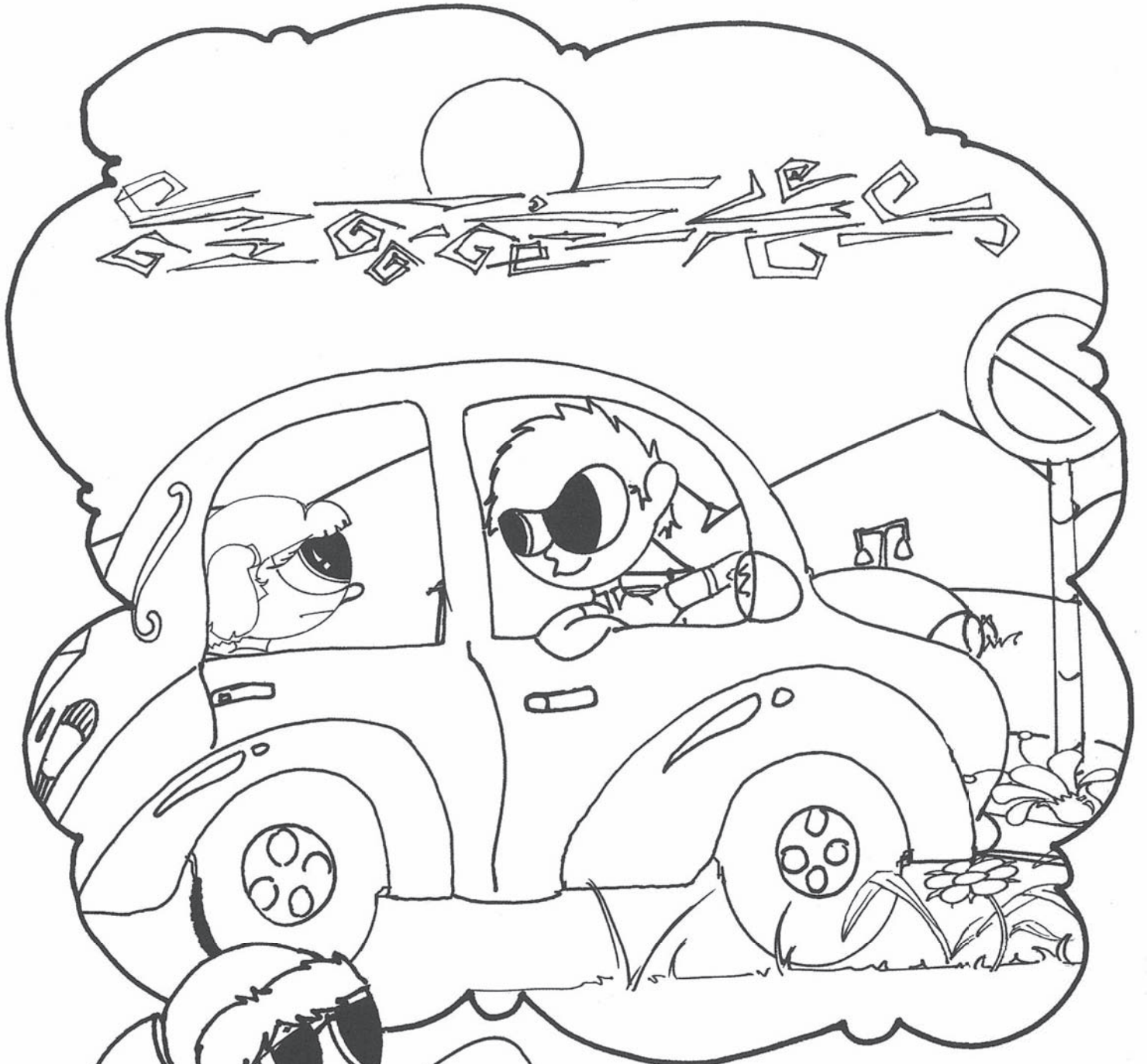
Remember to say
"NO" if...
a somebody follows
you into the elevator.



تذكر أن تقول "لا" إذا...
طلب منك سائق حافلة
المدرسة أن تبقى معه
إلى أن يوصل الجميع.

**Remember to say "NO" if...
the school bus driver says
"Stay, I will drop everybody
and then you".**





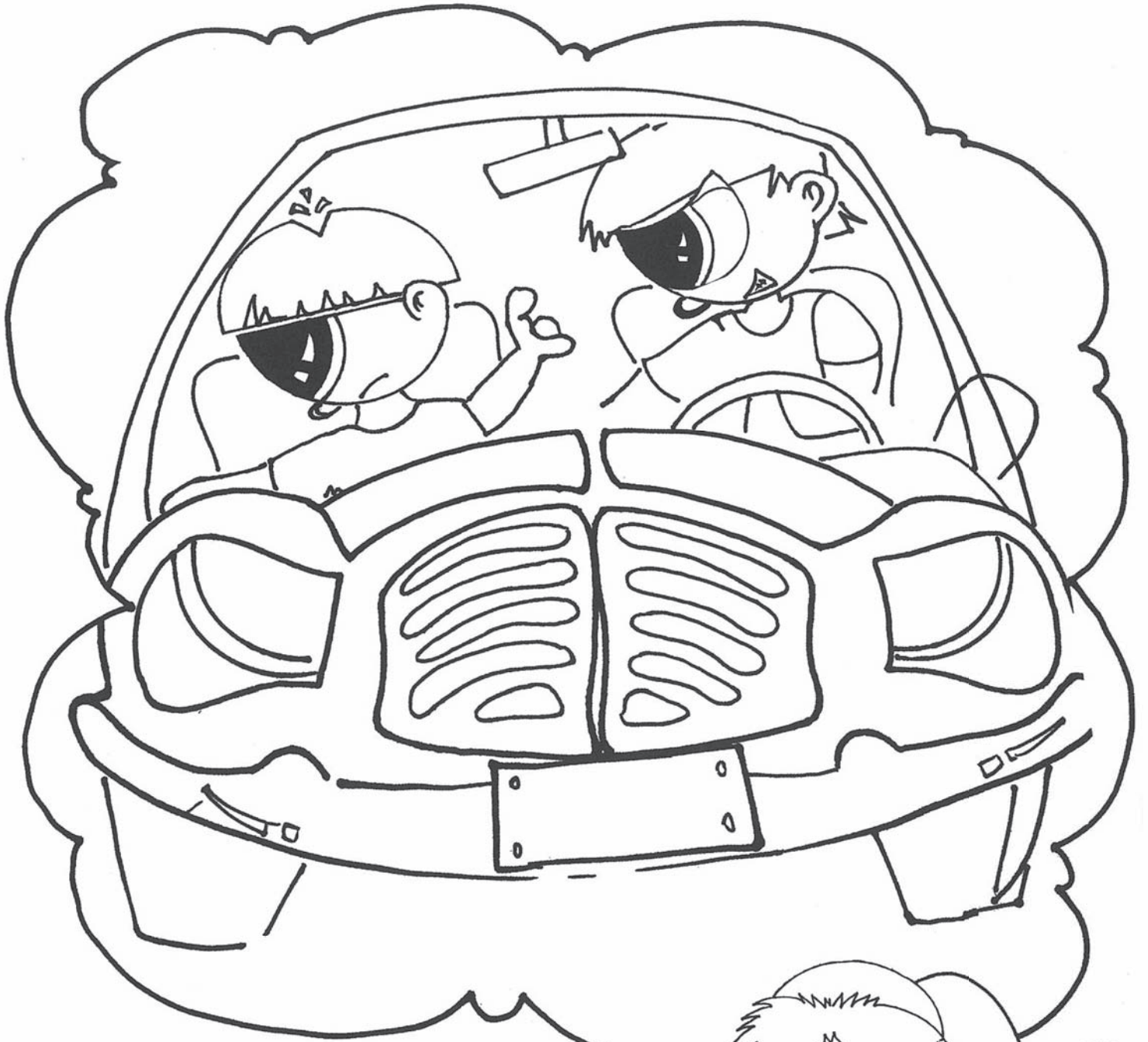
تذكري أن تقولي "لا" إذا...
طلب منك السائق أن تجلسي
في حضنه ليعلمك القيادة.

**Remember to say "NO" if...
your driver says "Come and
sit on my lap, I will teach you
how to drive".**



تذكري أن تقولي "لا" إذا..
طلب منك السائق أن تذهبي
معه إلى غرفته لتشاهدي
بعض المجلات.

**Remember to say "NO" if...
your driver says "Come to my
room, I want to show you some
magazines".**



تذكر أن تقول "لا" إذا ...

حاول أن يلمسك السائق ويهددك
بالأذى إذا أخبرت أحدًا بذلك.

Remember to say "NO" if...
your driver tries to touch
you and threatens to hurt you if
you tell your mother.

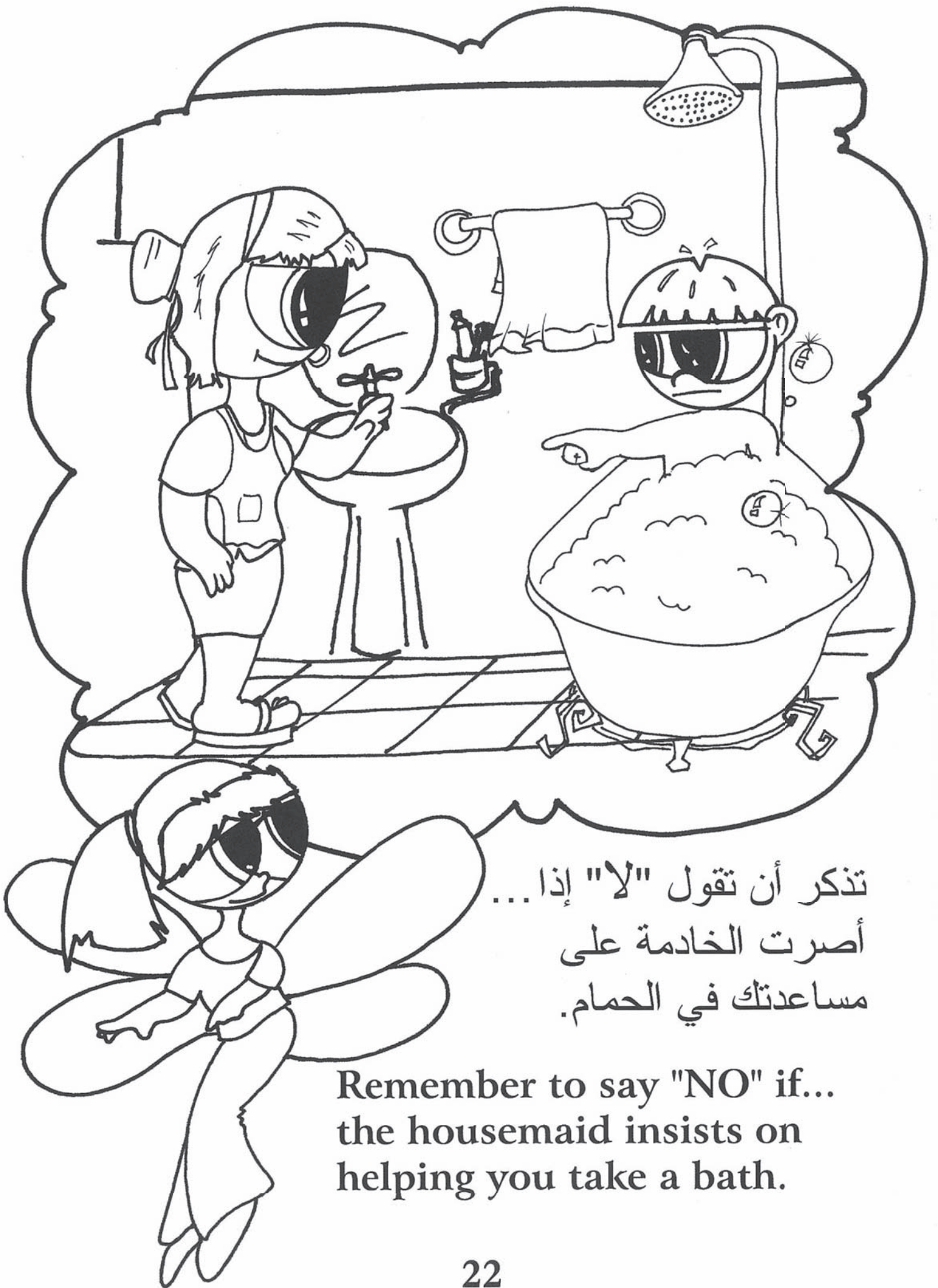




تذكر أن تقول "لا" إذا ...
طلبت منك الخادمة أن
تضع لها كريمًا على ظهرها.

Remember to say "NO" if...
the housemaid asks you to
put cream on her back.





تذكر أن تقول "لا" إذا...
أصرت الخادمة على
مساعدتك في الحمام.

Remember to say "NO" if...
the housemaid insists on
helping you take a bath.



تذكر أن تقول "لا" إذا..
أجبرك الخادم على أن
تذهب معه إلى غرفته.

Remember to say "NO" if...
your servant forces you to
come to his room.





تذكر أن تقول "لا" إذا ...
أراد حارس بنايتكم أن يعانقك
أو يقبلك.

Remember to say "NO" if...
the watchman wants to hug
or kiss you.



For centuries children have been victims of sexual abuse. when these children grow up and try to heal their wounds, they describe their feelings as a sense of isolation and guilt. They admit that they come to my clinic, they are suffering from depression, anxiety and relationship problems. To prevent these damaging wounds, we have to teach young children to say "No".

This is an essential colouring book for every young child. Learning its message will protect the child from such incidents and prepare him / her for a healthy adult life, this book is dedicated to Rashid (from Saudi Arabia), Tracy (from England), Farhad (from Bahrain), Mariam (from Iran) and to thousands of other adults who are suffering in silence.

Dr. Roghy McCarthy has studied and worked in France and the Middle East as a Clinical Psychologist, both with grown-ups and youngsters. She has succeeded in assisting thousands of people during her career in discovering and using their creative power to overcome their problems and difficulties.

كان الاطفال وعلى مدى قرون عديدة يتعايشون مع آلامهم ومحنتهم دون أن يتمكنوا من التعبير عنها سواء بالمفردات أو المشاعر مما جعل ذكريات مرحلة الطفولة مع مضي الوقت تتمثل في الوحدة والشعور بالذنب.

ومن ضمن ما كان يخيفهم الشعور أن يصبحوا محورا للاهتمام أو أن يقابلوا بالرفض والتجاهل. ومعظم الكبار تصاحبهم ذكريات طفولتهم المؤلمة حتى المراحل الأخيرة من حياتهم. وعندما يأتون لمقابلتي في العيادة، فإن الغالبية منهم تعاني من الاكتئاب أو القلق والتوتر أو صعوبة التواصل مع الآخرين وللحد من معاناة الأطفال، علينا أن نعلم الصغار أن يقولوا (لا)

دفتر الألوان هذا ضروري لكل طفل إذ يرفده بالمعلومات التي تساعد على حماية نفسه من بعض التجارب الحياتية القاسية، وتعدده أيضاً لحياة سليمة ومتوازية في كبره. أهدي هذا الكتاب إلى راشد (السعودية)، وتريسي (بريطانيا) وهيلين (ألمانيا) وفرهاد (البحرين) ومريم (إيران) وإلى كل الذين يتألمون ويعانون بصمت.

درست الدكتوراة، روقي مكارثي ومارست مهنة الطب النفسي في فرنسا، وعملت مع الكبار والصغار. وهي على دراية ببيئة وحضارة الشرق والغرب على حد سواء. وقد نجحت في مساعدة الآلاف على اكتشاف قدراتهم في التغلب على مشاكلهم وصعاب الحياة.

تعلم كيف تقول لا
LEARN HOW TO SAY NO

دبي (المكتب الرئيسي) : هاتف : +971 4 3346600 ، فاكس : +971 4 3347755

الفجيرة (فرع) : هاتف : +971 9 2239511 ، فاكس : +971 9 2239824

الخط الساخن : +971 4 3347000 ، ص.ب : 60414 ، دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

الموقع الإلكتروني : www.jauae.ae ، تويتر - انستغرام @juve_nilee ، فيس بوك : Ae Juvenile