

تَعَلَّمَتْ مِيرَا كَيْفِيَّةَ إِجْرَادِ مَجَاهِهَا  
الشَّخْصِيَّةِ الْخَاصِّ، وَالْحِفَاطِ عَلَى  
سَلَامَةِ جَسْمِهَا.

# ميرا وفقاعة الجسم

قصة موجهة لن يبلغون  
الرابعة حتى السادسة من العمر



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority





مَرْحَبًا، أَنَا مِيرَا وَقَدْ  
تَعَرَّفْتُ الْيَوْمَ عَلَى سَعِيدِ!

إِنَّهُ مُعَلِّمٌ



يُعطيني سَعِيدُ المَعْلوماتِ  
عَنْ فُقاعاتِ الجِسمِ





وَعَنِ الْكَيْفِيَّةِ الَّتِي يُمَكِّنُ  
أَنْ أَسْتَخْدِمَهَا بِهَا  
لِأَصْنَعَ مَجَالِي الْأَمِنَ  
الْخَاصَّ بِي





يُمْكِنُنِي أَنْ أُخْتَارَ مَنْ  
أَسْمَحُ لَهُ بِدُخُولِ فُقَاعَةِ  
الجِسْمِ الخَاصَّةِ بِي

إِنْ لَمْ أُرِدْ لِشَخْصٍ مَا أَنْ يَدْخُلَ  
إِلَى فُقَاعَةِ الْجِسْمِ الْخَاصَّةِ بِي،  
يُمْكِنُنِي قَوْلُ: لَا!



أَخْبَرَنِي سَعِيدٌ أَنَّهُ لَا يَجِبُ أَنْ  
يَدْخُلَ أَحَدٌ إِلَى فُقَاعَةِ الْجِسْمِ  
الْخَاصَّةِ بِي دُونَ أَنْ أَسْمَحَ لَهُ



رَبَّتْ شَقِيقِي عَلَيَّ عَلَى كِتْفِي، وَلَمْ  
يَرْقُ لِي ذَلِكَ لِأَنَّهُ لَمْ يَأْخُذِ الْإِذْنَ  
مِنِّي أَوَّلًا...



يَجِبُ أَنْ تَتَّعَاوَنَا مَعًا، وَأَنْ  
يَخْتَرِمَ كُلُّ مِنْكُمَا الْآخَرَ  
لِلْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ فُقَاعَةِ  
الْجِسْمِ الْخَاصَّةِ بِكُلِّ مِنْكُمَا



أَخْبَرْتُ سَعِيدًا  
بِمَا حَدَّثَ



حَانَ الْوَقْتُ بِي  
يُغَادِرُ سَعِيدٌ

وَدَّعْنَا بَعْضَنَا



لَقَدْ جَعَلْتُ فُقَاعَةَ الْجِسْمِ  
الْخَاصَّةِ بِي مَنِيعةً لِلْغَايَةِ، وَأَشْعُرُ  
أَنَّي قَوِيَّةٌ جِدًّا!



أُحِبُّ أَنْ يَكُونَ لِي مَجَالِي الْأَمْنِيِّ الْخَاصِّ  
بِي، وَأَنْ تَكُونَ لِي السَّيْطَرَةُ عَلَى فُقَاعَةِ  
الْجِسْمِ الْخَاصَّةِ بِي!

"تَذَكَّرُوا دَوْمًا أَنْ تُخْبِرُوا  
شَخْصًا بِالْعَا إِِنْ تَعَدَّى أَحَدٌ  
عَلَى فُقَاعَةِ الْجِسْمِ الْخَاصَّةِ  
بِكُمْ، وَجَعَلَكُمْ تَشْعُرُونَ  
بِأَنَّكُمْ غَيْرُ آمِنِينَ."

أَحَبَّتْ أُمِّي وَأَبِي  
بِمَا تَعَلَّمْتُهُ

