# رهنمای جیبی بلدی گفتگوهای محترمانه

### همه بی احترامی ها به زنان باعث خشونت نموشونه. اما همه خشونت ها علیه زنان با رفتارهای غیر محترمانه شروع موشوند.

کمپین در شروع توقف کنید، به هدف پایان دادن به خشونت علیه زنان است. بیشتر قربانیان خشونت خانوادگی، و جنسی زنان هستند و بیشترین خشونت علیه زنان توسط مردان انجام موشوند.

هدف این رهنمای جیبی حمایت از بزرگسالانی است که در مورد احترام و روابط محترمانه با جوانان صحبت موکنند.

با فکر کردن در مورد اعتقادات خود، آنچه ممکن است بگویید و چگونه گفتگوهای مثبت داشته باشید، موتانید از هر فرصتی نهایت استفاده را ببرید.

### بلدی صحبت زودهنگام واغلب آماده باشید

وقتی چیزی را می‌بینید یا می‌شنوید که با آن ناراحت هستید، وقتی فرزندان تان سوالی می‌پرسد یا وقتی می‌خواهد صحبت کند، آماده صحبت باشید.

سعی کنید از فرصت هایی که در موقعیت های روزمره به وجود می‌آیند استفاده کنید، بنابراین مکالمه های «سخت» عادی موشوند.

به سرعت و با آرامش رفتارهای بی احترامی را با توضیح علت نامناسب بودن و تاثیر آن بر دیگران برطرف کنید.

### به مثال ها فکر کنید

ممکن است استفاده از مثال هایی از تلویزیون، انترنت، یا تجربیات مشترک، صحبت در مورد دیدگاه های نادرستی که زنان را به خاطر آسیب رساندن مردان به آنها سرزنش موکند، یا صحبت در مورد نقش های جنسیتی مفید باشد.

### با مثال آموزش دهید

شمو به عنوان والدین یا مراقب، معلم مهمی بلدی جوانان در زندگی خود هستید. هیچ کس از شمو انتظار ندارد که کامل باشید. مهم است که صادق و ثابت باشید و از مثال های شخصی در هنگام بحث در مورد نحوه عدم واکنش استفاده کنید.

### در ارتباط باش

جوانان در طیف گسترده ای از فعالیت های آنلاین شرکت موکنند.

نیازی نیست در آخرین فن آوری متخصص باشید. اما مهم است که بدانیم به چه پلتفرم هایی دسترسی دارند. در مورد آنچه در رسانه های اجتماعی گرایش دارند و با چه کسانی در گیر هستند بپرسید.

### چه زمانی باید درگیر شد

در باره اینکه چگونه جوانان موتانند خودشان با موقعیت ها کنار بیایند صحبت کنید. بپرسید که آیا بزرگسالان مورد اعتماد دیگری وجود دارند که بتوانند با آنها صحبت کنند. اگر إحساس موکنید باید مداخله کنید، حتی زمانی که آنها نمی خواهند شمو درگیر شونید، در مورد علت آن با آنها صحبت کنید.

داشتن اعتماد به نفس بلدی شروع گاهی أوقات موتانه سخت ترین بخش باشد.

### زبان

باجوانان از زبانی استفاده کنید و آن را تشویق کنید که بلدی دیگران قابل احترام و فراگیر باشد، زبان موتاند برنجاند توهین، هراسناک، تحقیر، محروم کند، و کلیشه های مضر را تقویت کند. زبان فراگیر موتاند باعث شونه افراد إحساس کنند که شامل، ارزشمند و توانمند هستند.

### زمینه های موضوعی پیشنهادی

تجربیات، دانش موجود و نیاز های جوان خود ره در نظر بگیرید. هنگام شروع گفتگو ها، موضوعاتی را بر أساس سن، بلوغ و توانایی های آن ها شروع کنید.

### توضیح احترام

* احترام به چه معنا ست و چرا مهم است
* احترام در خانواده و بین دوستان
* احترام به خود
* احترام به ورزش و در محل کار
* روابط محترمانه بین افراد از هر جنسیت

### هنجارهای جنسیتی

* کلیشه های جنسیتی چیست
* معنی پسر یا مرد، دختر یا زن بودن، جنسیت متفاوت یا سیال بودن چیست
* برابری جنسیتی به چه معناست و چرا اهمیت دارد
* چگونه جنسیت های مختلف در رسانه ها به تصویر کشیده موشوند

### تشخیص بی احترامی و پرخاشگری

* قلدری، مسخره کردن و نام بردن
* جنگ ودعوا در میدان بازی یا رفتار غیر محترمانه در ورزش
* خشونت و آزار و اذیت آنلاین
* هراسگرایی و آزار عمومی
* خشونت فیزیکی
* دنبال کردن یا آزار دادن مداوم کسی
* رفتار کنترل کننده یا حسادت آمیز

### حریم خصوصی شخصی

* حق حفظ حریم خصوصی شمو
* عکس گرفتن و به اشتراک گذاری، عکس گرفتن
* به اشتراک گذاری گفتگوهای خصوصی و صحبت آنلاینی با دیگران
* دادن اطلاعات شخصی به صورت آنلاین
* تعیین مرزهای آنلاین
* آزار و اذیت از طریق پیامک یا تماس های مکرر

### روابط محترمانه

* آزادی انتخاب و استقلال
* تایید و عذر خواهی زمانی که از حد تجاوز کردید
* برقراری ارتباط و گوش دادن
* چگونه تشخیص دهیم که یک رابطه سالم یا برابر نیست.

### چه کاری را موتانیم انجام دهیم زمانیکه بی احترامی را تجربه موکنیم یا تشخیص مودیم

* چگونه بی احترامی را به صدای بلند بگویم
* تشخیص اینکه چه زمانی تاثیرگزاران آنلاین چیزهای بی احترامی می‌گویند و انجام مودند
* الگو بودن
* صحبت کردن و کمک گرفتن

### شروع و خطوط افتتاحیه پیشنهادی

آماده باشید تا موضوعات را باهم بررسی کنید. واضح باشید که بلدی کمک به آنها آنجا هستید، ممکن است در ابتدا جوابی دریافت نکنید، و این مشکلی ندارد. وقتی إحساس موکنید زمان مناسب است، خطوط ابتدایی مختلف را امتحان کنید:

* خوشحالم که پیش من آمدی، مشکلی پیش نمی اید، می‌خواهم به تو کمک کنم.
* شاید نخواهید همه چیز را به من بگویید، اشکالی ندارد. قول مودم گوش کنم و قضاوت نکنم.
* شاید فکر کنی من متوجه نموشوم اما من واقعا دوست دارم امتحان کنم. چرا به من نمی گویید چه خبر است؟

### پاسخ به موانع یا پاسخ های منفی کودکان

بعضی از جوانان تمایلی به صحبت در مورد مسائل دشوار ندارند. چند کار وجود دارد که موتانید انجام دهید تا شانس گفتگوی بازتر را افزایش دهید.

* **به نشانه ها گوش دهید و آماده پاسخگویی باشید.**
* **تصدیق کنید که کار کردن به انچه درست است موتانه چالش برانگیز باشد.**
* **در مورد موفقیت صحبت کنید، زمانی را به یاد بیاورید که انها احترام گذاشتند یا به موقعیتی واکنش مثبت نشان دادند**
* **بگذارید بدانند همیشه موتانند نزد شمو بیایند تا صحبت کنند.**

اگر با یک جوان در مورد رفتار بی احترامی که تجربه کرده یا استفاده کرده صحبت موکنید، کاملا واضح باشید که قابل قبول نیست. در مورد روش هایی که ممکن است در آینده به موقعیت هایی مانند این واکنش متفاوت نشان دهند بحث کنید.

این گفتگوها با تمرین آسان تر موشوند.

با به چالش کشیدن مثب نگرش ها و رفتارها، و ارائه یک نمونه خوب، از خشونت مبتنی بر جنسیت قبل از وقوع جلوگیری موکنیم.

## اطلاعات بیشتر

بازدید از [www.respect.gov.au/translated](https://www.respect.gov.au/translated) نموده جهت اطلاعات بیشتر یا منابع در زبان خود تان نماید.