



تجارب التمييز والإقصاء والاجتماعي

#1

لماذا تؤثر فينا؟

1. لأنها تمس هويتنا
2. لأنها تُعيد لنا ذكريات مؤلمة
3. لأنها تُشعرنا بأن لا أحد يرانا أو يقدر وجودنا
4. لأنها قد تشل قدرتنا على التصرف

حتى تعليق عابر يمكن أن
يترك أثرًا عميقًا في نفوسنا.

#2

مثال:

«شخص ما استهزأ ببلهجتى..
ضحك الجميع ولم يعن لهم الأمر
شيئاً...
لكنى شعرت أننى لا أنتمى لهذا
المكان».



#3

التمييز: ماذا يعني؟

المعاملة غير العادلة بناء على سمة شخصية:
أصلنا، أو لهجتنا، أو نوعنا الاجتماعي، أو
جسدنا، أو ميولنا الجنسية، أو إعاقتنا.
إنه فعل مباشر يخلق الحرمان الاجتماعي.



الإقصاء الاجتماعي: ماذا يعني؟

يحدث عندما لا يأخذك أحد في الاعتبار، أو لا تجد من يستمع إليك، أو يتم استبعادك من المجموعة.
عندما «لا تصل إليك» الفرص.
إنه أقل وضوحًا وأكثر خفاءً



#5



عوامل الخطر

1. تجارب مشابهة في الماضي
2. العزلة وغياب الدعم
3. البيئات التي تُطَبِّعُ العدوان
4. لحظات انعدام الثقة في الهوية



عوامل الحماية

1. العلاقات التي نشعرنا بالقبول
2. الثقة بهويتنا
3. البيئات الشاملة للجميع (المدارس والجامعات وأماكن العمل)
4. التجارب الإيجابية مع التنوع



#7

ما الذي يمكن أن يساعدنا في اللحظات الصعبة

توقف واستمع إلى مشاعرك

تحدث مع شخص تثق به

تواصل من جديد مع ما يمنحك القوة

ابحث عن مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرك



#8

مشروع HERE4U

هل عمرك بين 14 و24 عامًا؟

إذا كنت تشعر بالوحدة، أو الحيرة، أو الحزن، تتيح لك خدمة Here4U، وهي خدمة مجانية تضمن سرية هويتك، فرصة التواصل مع أطباء نفسيين، حتى بلغتك الأم.

تواصل معنا عبر
U-REPORT ON THE MOVE



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

