

قوة اللغة



Emotional Wellbeing Team in Schools
(EWTs)

A programme of Support for Post Primary Schools

من المهم أن نتحدث عن الصحة العقلية ¹ .
والمرض العقلي في المدرسة.

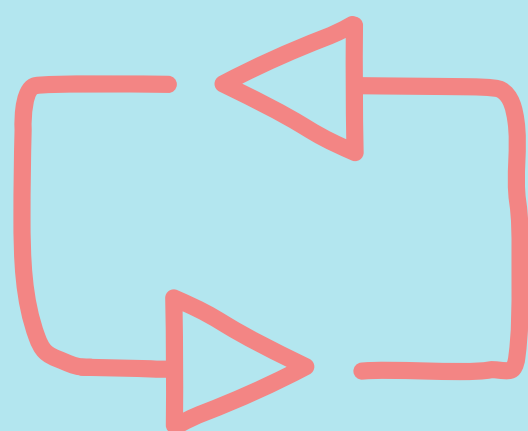
اللغة التي نستخدمها لوصف نفسك والآخرين يمكن ² أن يكون لها تأثير كبير على صحتك العاطفية أو صحة شخص آخر.

يتطلب الأمر وقتًا وجهدًا لإجراء تغييرات على لغتك؛ ومع الممارسة يصبح الأمر أسهل. ³

المبادلات البسيطة

أنا مكتئب
للغاية!
أنا منفعِل!

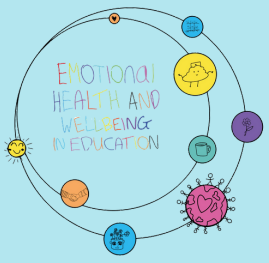
أنا مصاب باضطراب
الوسواس القهري!



أشعر بالحزن اليوم
لأن...

أشعر بالقلق/الخوف/
التوتر.

أحب أن أكون
منظمًا.



قوة اللغة



Emotional Wellbeing Team in Schools
(EWTs)
A programme of Support for Post Primary Schools

1

من المهم أن نتحدث عن الاختلافات بين الناس فيما يتعلق بالصحة والتعلم والسلوك.

2

اللغة التي نستخدمها لوصف نفسك والآخرين يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك العاطفية أو صحة شخص آخر.

3

يتطلب الأمر وقتًا وجهدًا لإجراء تغييرات على لغتك؛ ومع الممارسة يصبح الأمر أسهل.

المبادلات البسيطة

هل انت اصم؟

شخص عادي.

مرحاض
للمعاقين.



ألم تسمعني؟

شخص غير معاق.

مرحاض يمكن
الوصول إليه.



قوة اللغة



Emotional Wellbeing Team in Schools
(EWTs)
A programme of Support for Post Primary Schools

1 إن الطريقة التي تتحدث بها عن الهوية الجنسية والتوجه الجنسي في المدارس مهمة.

2 اللغة التي تستخدمها لوصف نفسك والآخرين يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك العاطفية أو صحة شخص آخر.

3 تتغير اللغة المستخدمة لوصف مجتمعات +LGBTQ بمرور الوقت ويمكن أن تختلف عبر الثقافات والأجيال

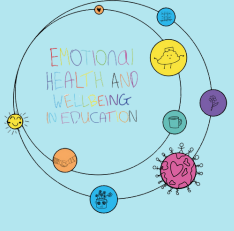
المبادلات البسيطة

أنت صغير جدًا لتعرف
من تحب!

من الصعب جدًا تذكر
ضمائرك.

من المهم أن تكون صادقًا
مع نفسك، بغض النظر
عن عمرك.

ربما يستغرق الأمر مني
بعض الوقت للتكيف
ولكنني سأستمر في
العمل عليه.



قوة اللغة

1

من المهم أن نتحدث عن العرق والانتماء العرقي في المدرسة.

2 اللغة التي نستخدمها لوصف نفسك والآخرين يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك العاطفية أو صحة شخص آخر.

3 اللغة قوية؛ فالكلمات قادرة على الإثارة والانقسام والإلهام والقمع. وينبغي استخدام اللغة الشاملة لتكريم هويات الناس والاحتفال بها.

المبادلات البسيطة

من أين أنت في الواقع؟

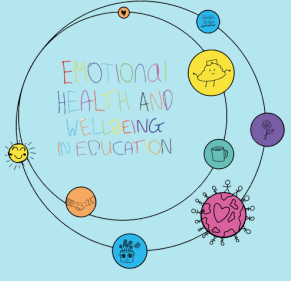
هل هذا شعرك الحقيقي؟

اه، ما هذا الطعام الذي تأكله؟

ما هي خلفيتك الثقافية؟

شعرك يبدو رائعا، كيف تصفينه؟

لم أجرب ذلك من قبل، ما طعمه؟



قوة اللغة

1

اللغة التي نستخدمها لوصف النساء والفتيات مهمة.

2

اللغة المعادية للنساء واللغة الجنسية تؤثر على الجميع.

3

اللغة قوية، والكلمات قادرة على الإثارة والانقسام وحتى التحريض على العنف.



المبادلات البسيطة



الأولاد سيقون أولادًا!

إنها تعتقد أنها دائما على حق!

كن رجلاً!



السلوك هو اختيار وليس سمة جنسية.

إنها في كثير من الأحيان تثير نقاطًا قوية.

يمكنك التعامل مع هذا.