አክብሮት ይመረጣል ሞንትጎመሪ 2018

#respectyourselfie2018

@chooserespectmontgomery
@choose_respect
Choose Respect Montgomery
Choose_Respect

ነፃ ኮንፈረንስ፡- የወጣቶች ጤናማ የፍቅር ጓደኝነት	PSA የቪዲኦ ውድድር (PSA Video Contest)
እሁድ ኤፕሪል 15, 2018 ሪቻርድ ሞንጎመሪ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (Richard Montgomery High School) 12:00 pm - 1:00 pm የቀይ ምንጣፍ እና የመፍትሔ ትርኢት (Red Carpet & Resource Fair) 1:00 pm - 4:00 pm ስብሰባ/ኮንፈረንስ *ለመመዝገብ የመጀመሪያዎቹ 100 የ"Cava gift card!" ያገኛሉ። (ሽልማቱን ለማግኘት መሳተፍ አለባቸው)* የነፃ ምግብ ሎተሪ ሽልማቶች * ለተማሪዎች፣ ወላጆች እና አገልግሎት በመስጠት ላይ ያሉ ወጣቶች * ስለ ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ግንኙነቶች ለማወቅ። * ጓደኛን እንዴት መርዳት እንደሚቻል ፍንጭ ማግኘት።	በፍቅር ጓደኞች መካከል የሚፈጠር ጭቅጭቅ/ረብሻ መከላከል እና እርዳታ ስለማግኘት የ60-ሴኮንድ ቪዲኦ አዘጋጅ/አዘጋጂ። የመጨረሻ ቀን፡- ዓርብ፣ ማርች **16, 2018** 1ኛ ሽልማት፡- **$1,000** 2ኛ ሽልማት፡- **$750** 3ኛ ሽልማት፡- **$500** አሸናፊዎቹ ሲታወቁ የወጣት ፍቅር ጤናማ ጓደኝነት ስብሰባ/ኮንፈረንስ ላይ ማስታወቂያ ይነገራል።

ለኮንፈረንሱ ለመመዝገብ እና PSA ውድድር ላይ ለመሳተፍ ወደ ሚከተለው የመገናኛ አውታር ሂድ/ሂጂ
www.montgomerycountymd.gov/fjc/chooserespect.html
ጥያቄዎች አሉ? ለSmita ኢ-ሜይል ለማድረግ ይቻላል። smita.varia@montgomerycountymd.gov

ስፖንሰር ያደረገው/ የተደረገው በ፡

ወጣቶችን የማጎሳቆል ሁኔታ በጉልበተኝነት፣ በፍትወት፣ በቃላት ማመናጨቅ፣ እና/ወይም በግንኙነታቸው መሃል በስሜታዊነት ወይም ቁጥጥር የማብዛት ባህርይ።

አንድ ሰው ምናልባት ችግር ካለበ(ባ)ት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ይሆናሉ:◊

* ጓደኛቸው ስም እየጠራ በሌሎች ፊት አሳፍሯቸው ይሆናል
* እነርሱ ሌሎች ሰዎችን በሚያነጋግሩ ወቅት ጓደኛቸው እጅግ በጣም ይቀናል።
* ስለጓደኛቸው ስነምግባር ይቅርታ ይጠይቃሉ እና ምክንያት ይፈጥራሉ።
* እውነት ባልሆነ ምክንያት እቅዶቻቸውን በመጨረሻ ደቂቃ ላይ መሰረዝ ያዘወትራሉ ወይም ቀደም ሲል የሚደሰቱባቸውን ነገሮች እርግፍ አድርገው ትተውታል።
* ጓደኛቸው ሁልጊዜ የት እንዳሉና ከማን ጋር እንደሆኑ ለማወቅ እየደወለ/ች ወይም በቴክስት ይጠይቃቸዋል/ትጠይቃቸዋለች።
* ጓደኛቸው ስለሚበሳጭ/ስለምትበሳጭ ወይም ስለሚያናድዳቸው/ስለምታናድዳቸው ሁልጊዜ ይጨነቃሉ።
* የሰውነታቸው ክብደት፣ ገጽታቸው ወይም የክፍል ደረጃቸው በጣም ተቀይሯል/ተለውጧል።
* ለመግለጽ/ለማስረዳት ያልቻሉት የአካል ቁስለት አለባቸው ወይም እነርሱ የሚያቀርቡት አይነት ምክንያት ስሜት የሚሰጥ አይደለም።

ከአንድ በክፉት የተሞላ(ች) አይነት ሰው የሚታዩ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች:◊◊

*የጓደኞቻቸውን የእጅ ስልኮች፣ ኢ-ሜይሎች፣ ወይም ማህበራዊ የመገናኛ አውታሮችን ያለፈቃድ ይፈትሻሉ።
* እጅግ በጣም ቀናተኞች ወይም ሰላም የሌላቸው፣ እና ተለዋዋጭ ጠባይ/ስሜት አላቸው።
* ሁልጊዜ ጓደኛቸውን ያሳፍራሉ/ያዋርዳሉ።
* ድንገት የሚፈነዳ ዓይነት ንዴት እና ሁሉጊዜም በሀሰት ክስ/ስሞታ ያቀርባሉ።
* ጓደኛቸውን ከቤተሰብ እና ከጓደኞች ይለያሉ።
* ተደባዳቢዎችና ጠበኞች ናቸው።
* ቀናተኛ/ሥስታም ናቸው።
* ጓደኛቸውን ግብረሥጋ ግንኙነት ለማድረግ ይገፋፏቸዋል።

ጓደኛዬን እንዴት ለመርዳት እችላለሁ?◊◊

1) ውይይት ጀምር/ጀምሪ - "ያንተ/ያንቺ ጥፋት አይደለም።" "ይሄ ሊደርስብህ/ሽ አይገባም"
2) አጋዥ ሁን/ኚ - "ስለነገርከኝ/ስለነገርሽኝ ደስ ብሎኛል።" "ምን ያስፈልግሃል/ያስፈልግሻል?"
3) ለመነጋገር በርህን/በርሽን ክፍት አድርግ/ጊ "አለሁልህ/አለሁልሽ"
4) እርዳታ/ድጋፍ ለማግኘት:-

በማህበረሰቡ የሚገኙ የመፍትሔ ተቋሞች

የሞንጎመሪ ካውንቲ የቤተሰብ ፍትህ ማዕከል (**Montgomery County Family Justice Center)**
240 773-0444
600 Jefferson Plaza Suite 500 Rockville, MD 20852
በሳምንቱ የሥራ ቀናት ከ 8:30 a.m.-5:00 p.m. ክፍት ነው
* እድሜ ከ18 ዓመት በታች ከሆነ ቤተሰብ አብሮ መሆን አለበት።

JCADA, Jewish Coalition Against Domestic Abuse:
1-877-88-JCADA (52232)
በሣምንቱ የሥራ ቀናት ከ 9:00 a.m. - 5:00 p.m. ክፍት ነው።
Rockville, MD
*እድሜአቸው 14 እና ከዚያ በላይ ማናቸውንም በታላቋ ዋሽንግተን ነዋሪዎችን ማገልገል(Serve any residents of Greater Washington ages 14 and up).

የሞንጎመሪ ካውንቲ የቀውስ ሁኔታ ማእከል **(Montgomery County Crisis Center)**
240-777-4000
1301 Piccard Drive, 1st Floor Rockville, Maryland 20850
በሣምንት 7 ቀን በየቀኑ 24 ሠዓት ክፍት ነው።
*ከ 16 ዓመት እድሜ በታች ከሆነ ቤተሰብ አብሮ መሆን አለበት።

የፍቅር ጓደኛሞች ጠብ ብሔራዊ ክፍት የስልክ መስመር
1-866-331-9474
Text: loveis to 22522
Chat online at loveisrespect.org

◊ loveisrespect.org
◊◊ breakthecycle.org