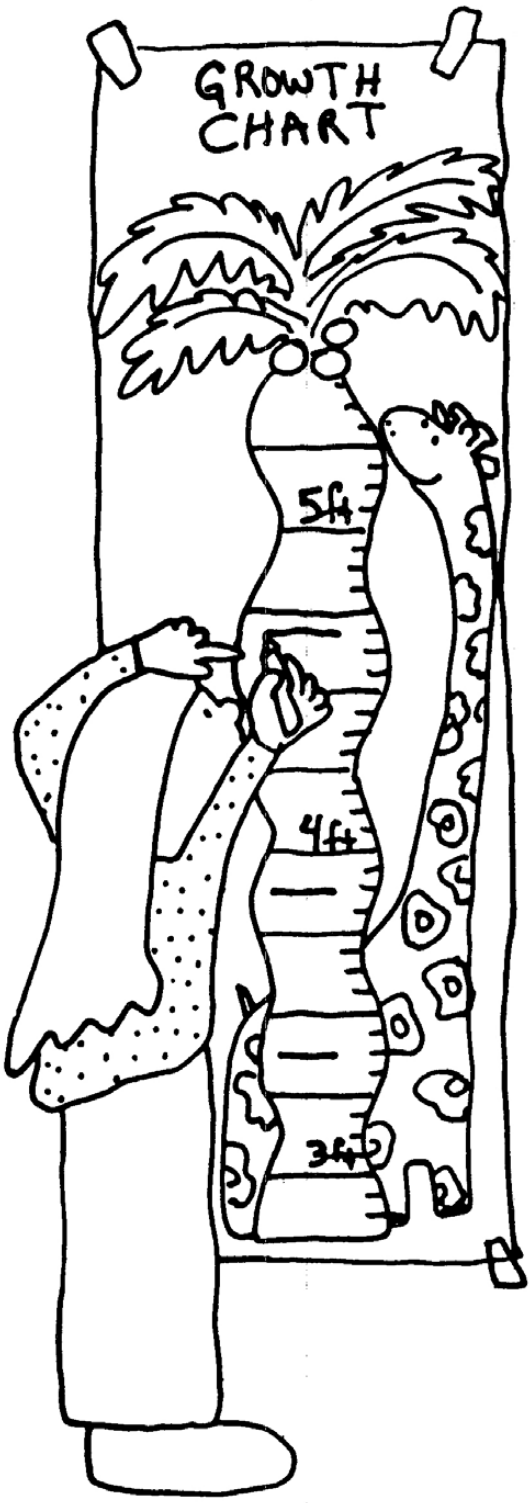
لمس خوب، لمس بد

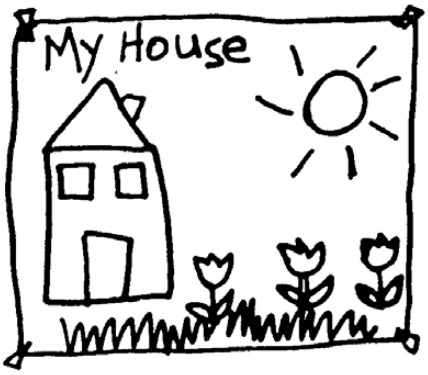
کتاب آموزشی همراه با رنگ‌آمیزی و تمرین

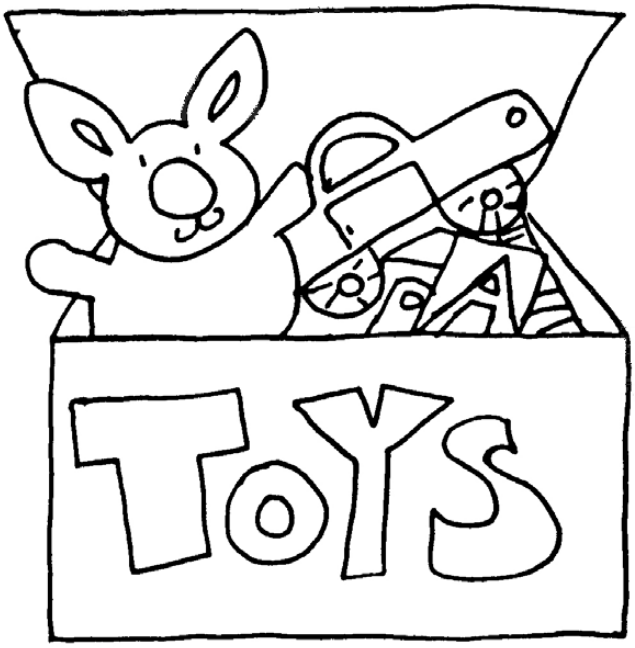


نویسنده: کارن لیپتاک تصویرگر: سوزی مندل مترجم: مرضیه شمایلی

مرکز پژوهش و آموزش رهایی
www.rahaayi.com







من با یک چیز شگفت‌انگیز خلق شدم. این چیز شگفت‌انگیز، هر سال رشد می‌کنه و حتی شگفت‌انگیزتر هم می‌شه. این چیز شگفت‌انگیز بدن منه!



بدنم همه‌اش مال خودمه. با بدنم می‌تونم کارهای زیادی انجام بدم؛ مثلاً می‌تونم دست دوستم را بگیرم. وقتی دو تا دوست دست هم را می‌گیرن، بهش می‌گن یه لمس خوب.

من لمس‌های خوب را دوست دارم. درست مثل وقتی که کمی غلغلکم می‌دن.

من این‌جور موقع‌ها از خنده روده‌بر می‌شم.



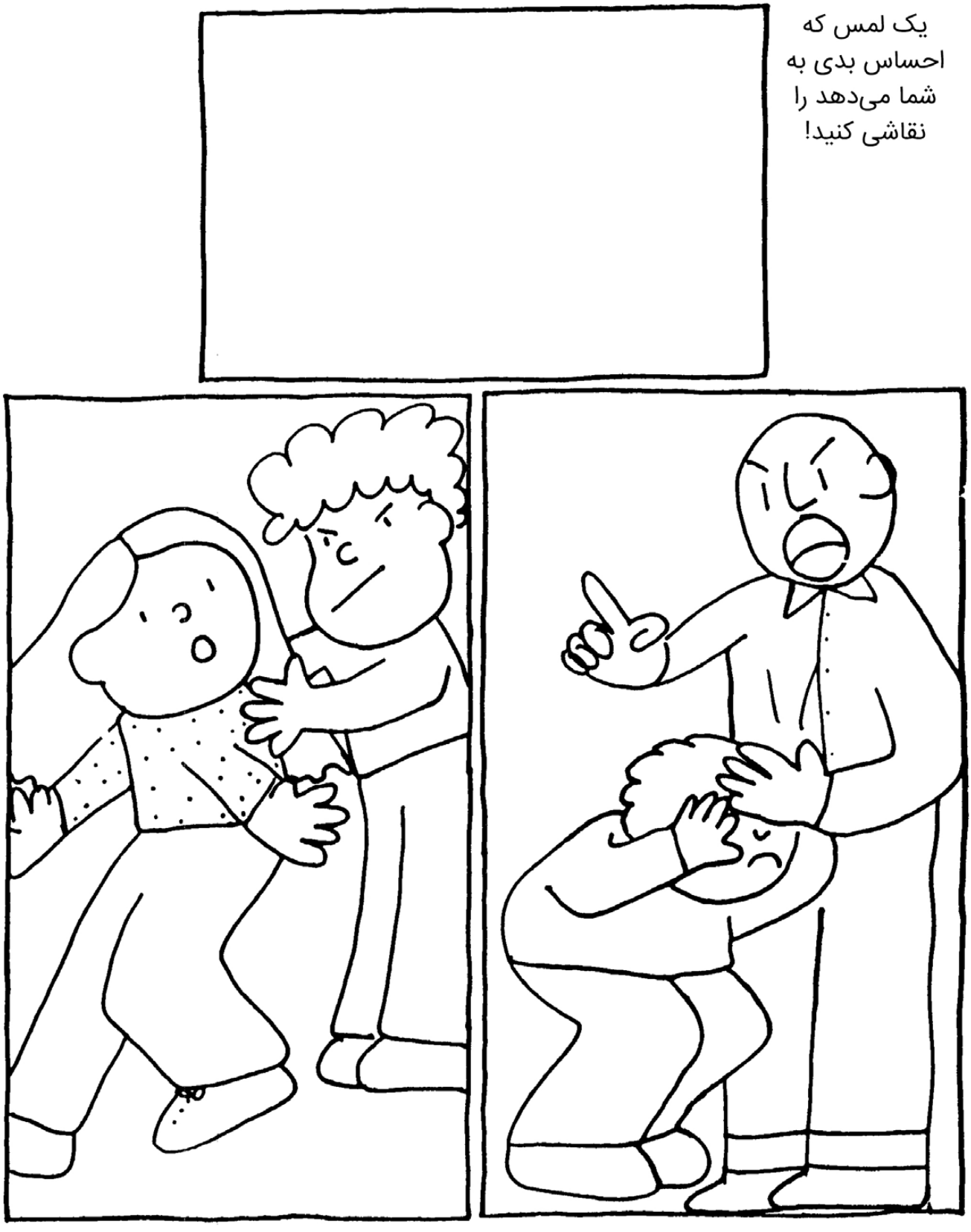


یک لمس که
احساس خوبی به
شما می‌دهد را
نقاشی کنید!

کلی لمس خوب هست که دلگرمم می‌کنه؛ خیالم را راحت می‌کنه.

انگار دیگه از هیچی نمی‌ترسم.

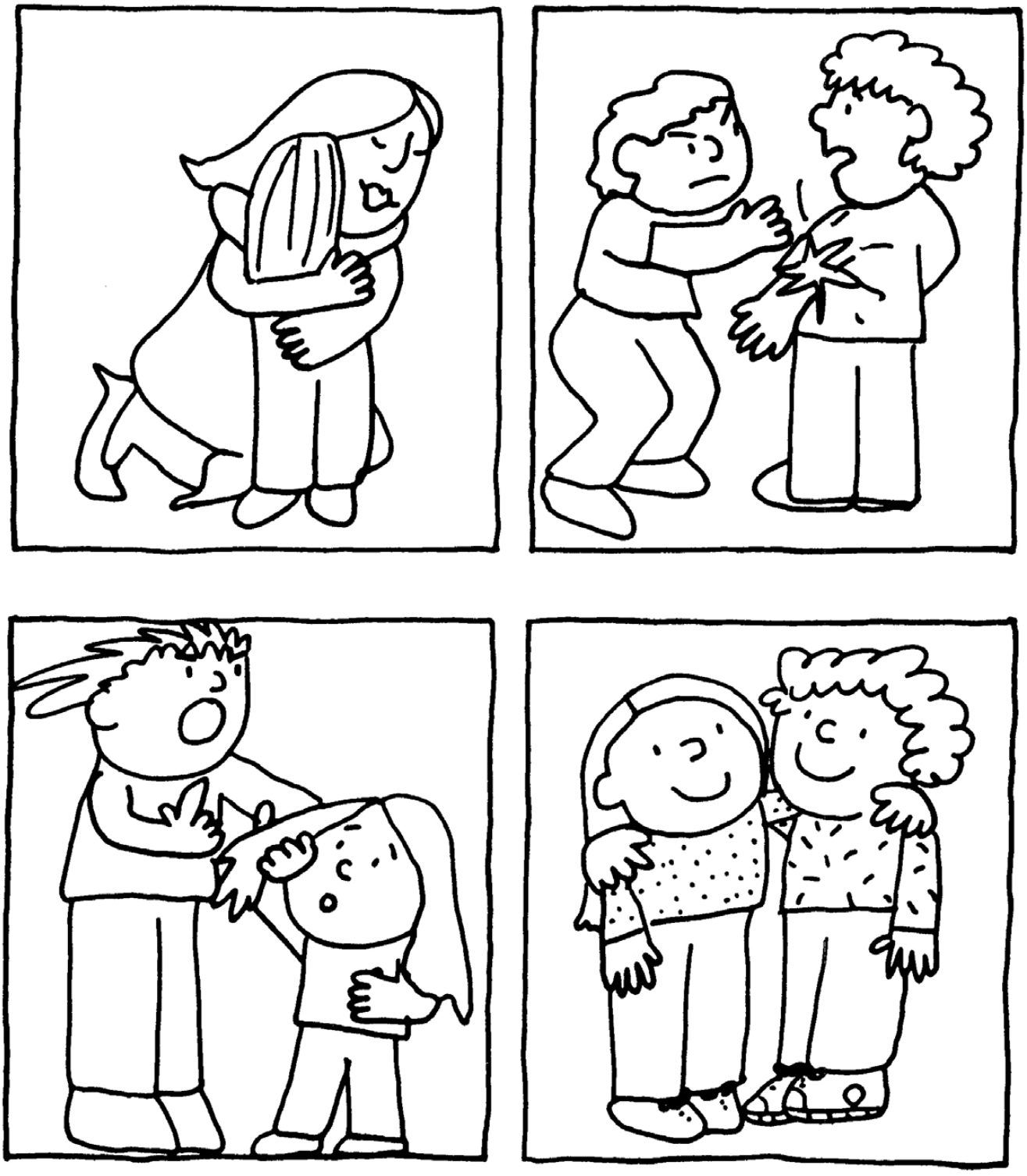
یک لمس که
احساس بدی به
شما می‌دهد را
نقاشی کنید!



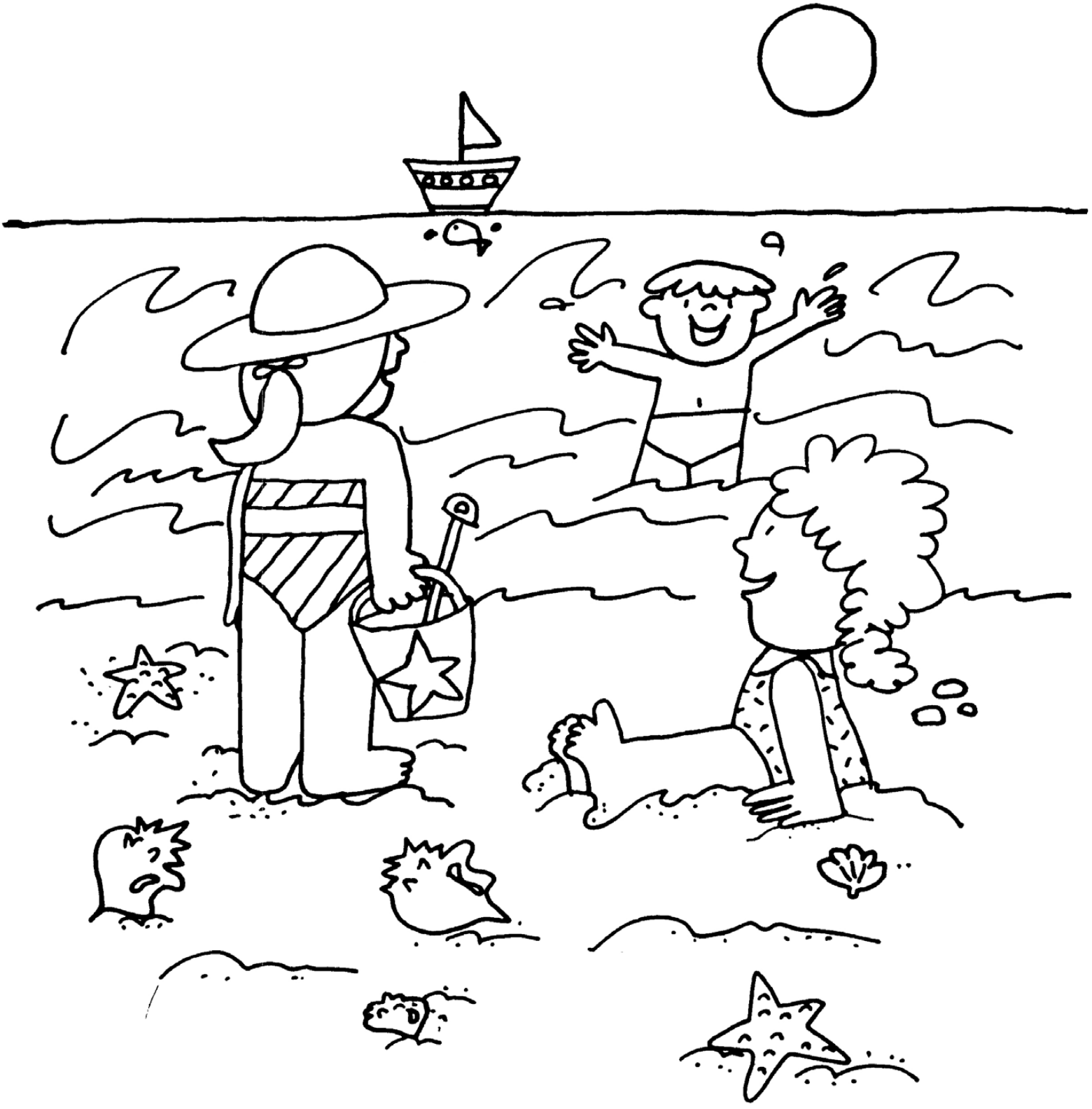
لمس‌هایی هستن که احساس خوبی بهم نمی‌دن. مثلاً وقتی که یک نفر هلم می‌ده یا اینکه کتکم می‌زنه. این‌جور مواقع باید داد بزنم، «بس کن!»

دور تصاویری که لمس خوب هستند، خط بکش.

روی تصاویری که لمس بد هستند، ضربدر بزن.

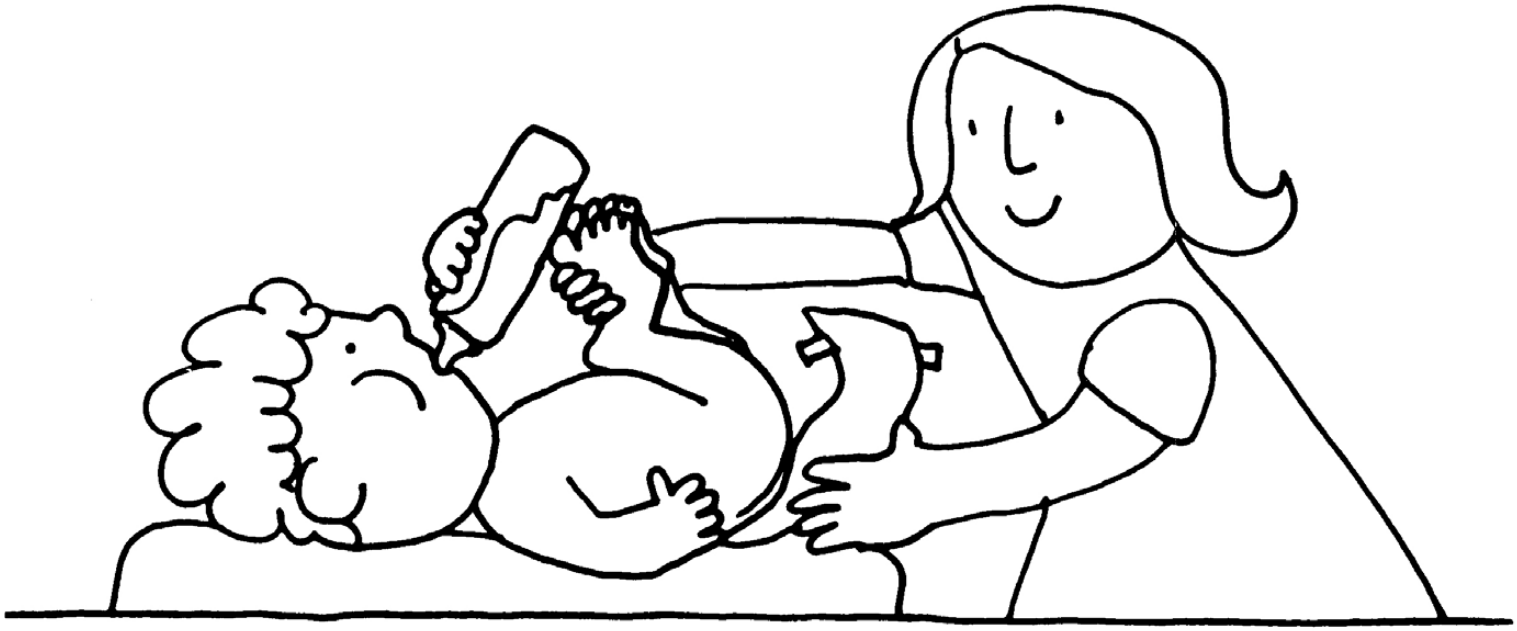


وظیفه دارم مواظب بدنم باشم. من تصمیم می‌گیرم که کدام لمس‌ها بهم احساس خوب و امن میدن و کدام لمس‌ها خطرناک و بد هستن.



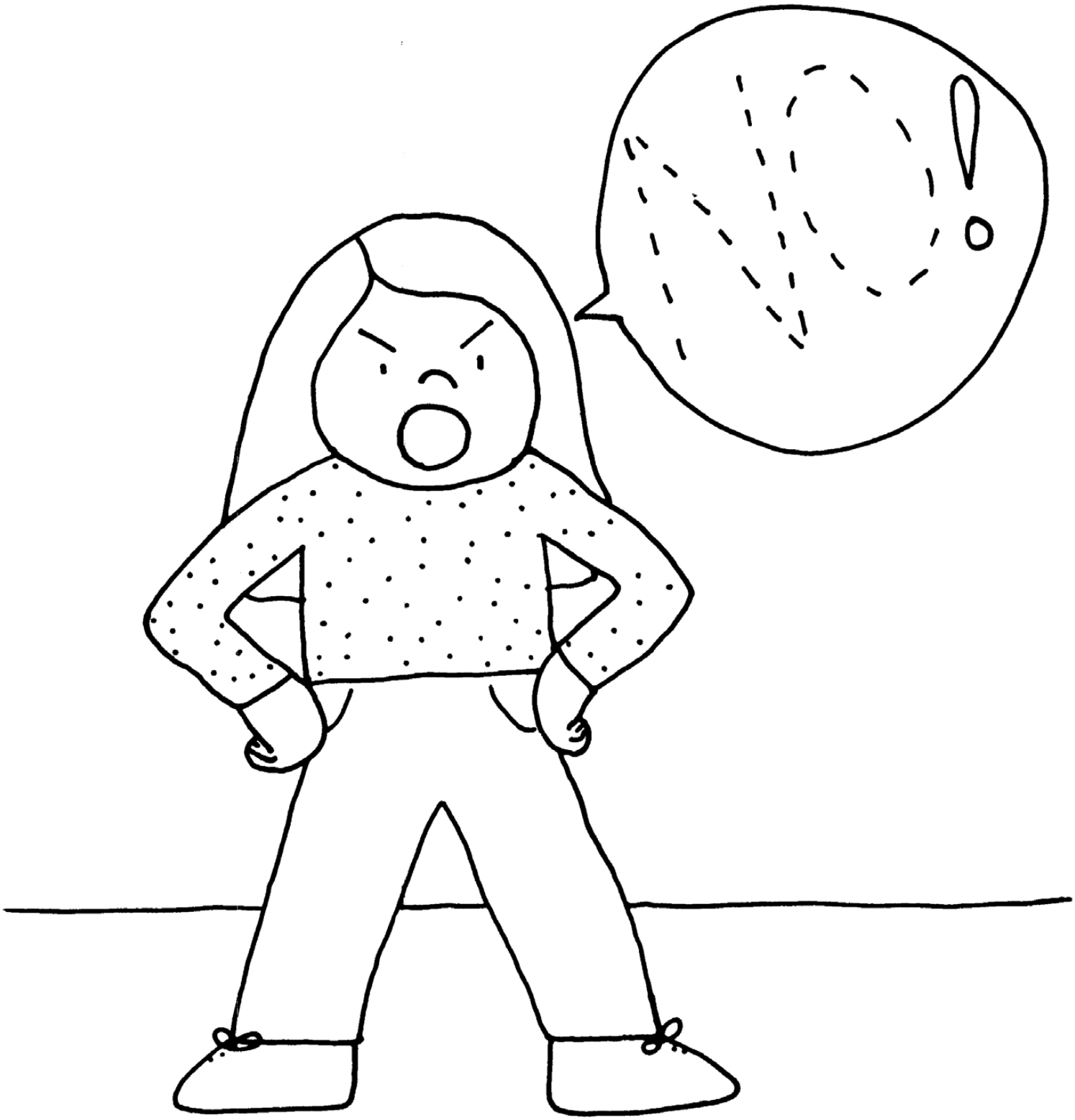
یک جاهایی از بدنم، خصوصی هستند. جاهایی از بدنم که حتی وقتی به شنا می‌روم، آن‌ها را با لباس شنا می‌پوشانم.

پدر و مادرت، وقتی که کوچک بودی، جاهای خصوصی بدنت را لمس کردن و مراقب تو بودن.



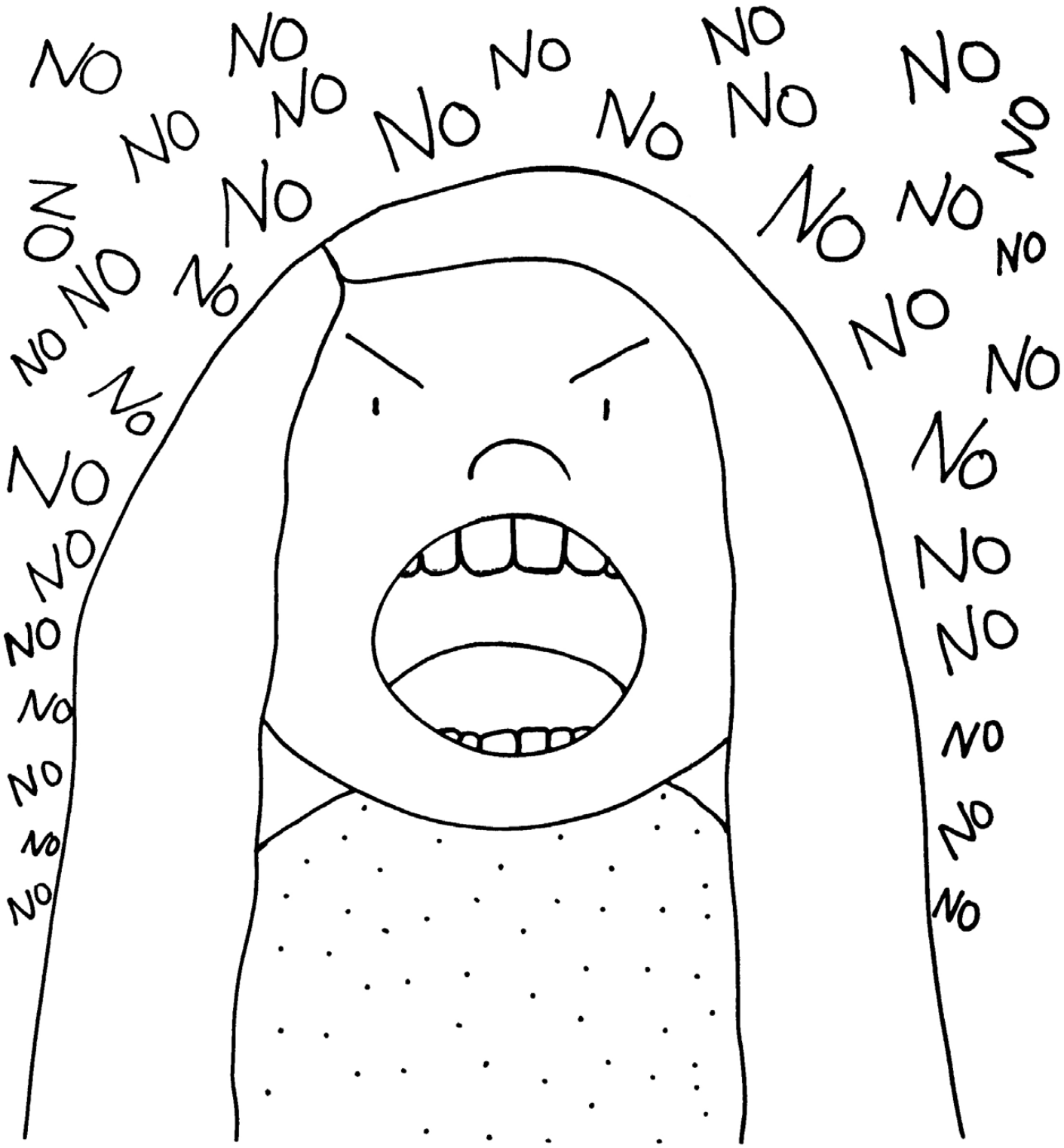
الان هم دکتر یا پرستار ممکنه برای اینکه معاینه‌ات کنند، قسمت‌های خصوصی بدنت را لمس کنند.





اگر کسی خواست جاهای خصوصی بدنت را لمس کنه، طوری که باعث نگرانیت شد، بگو «نه!» و به یک بزرگ‌تر که بهش اعتماد داری، خبر بده.

اگر کسی از تو خواست که لباس‌هایت را در بیاری و خواست جاهای خصوصی بدنت را لمس کند، بگو «نه! من این کار را نمی‌کنم!»



اگه کسی ازت خواست که جاهای خصوصی بدنش را لمس کنی یا به اون‌ها نگاه کنی، بگو «نه! دلم نمی‌خواد این کار را بکنم!»



اگر کسی بهت گفت که، اگر جاهای خصوصی بدنش را لمس نکنی
یا به جاهای خصوصی بدنش نگاه نکنی، بچهٔ بدی هستی، بگو
«نه! حرفت را باور نمی‌کنم!»



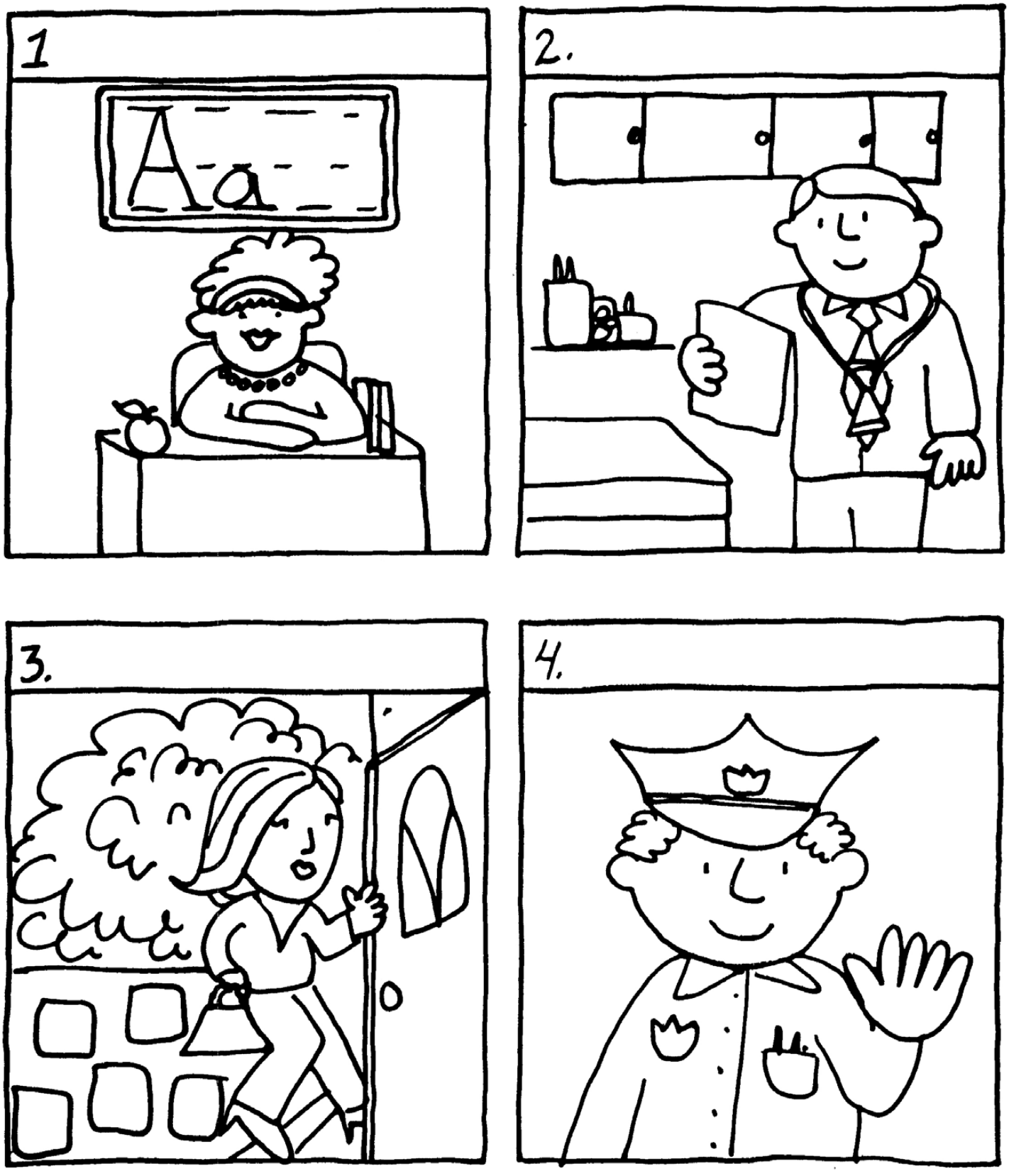
اگر کسی بهت گفت به کسی نگی که جاهای خصوصی بدنت را لمس کرده و این یک رازه، بگو «نه! من از این‌جور رازها اصلاً خوشم نمیاد!»



اگر کسی، هر کسی می‌خواد باشه، با تو کاری کرد که احساس عجیبی پیدا کردی و ناراحت شدی، خیلی زود و تند فرار کن.

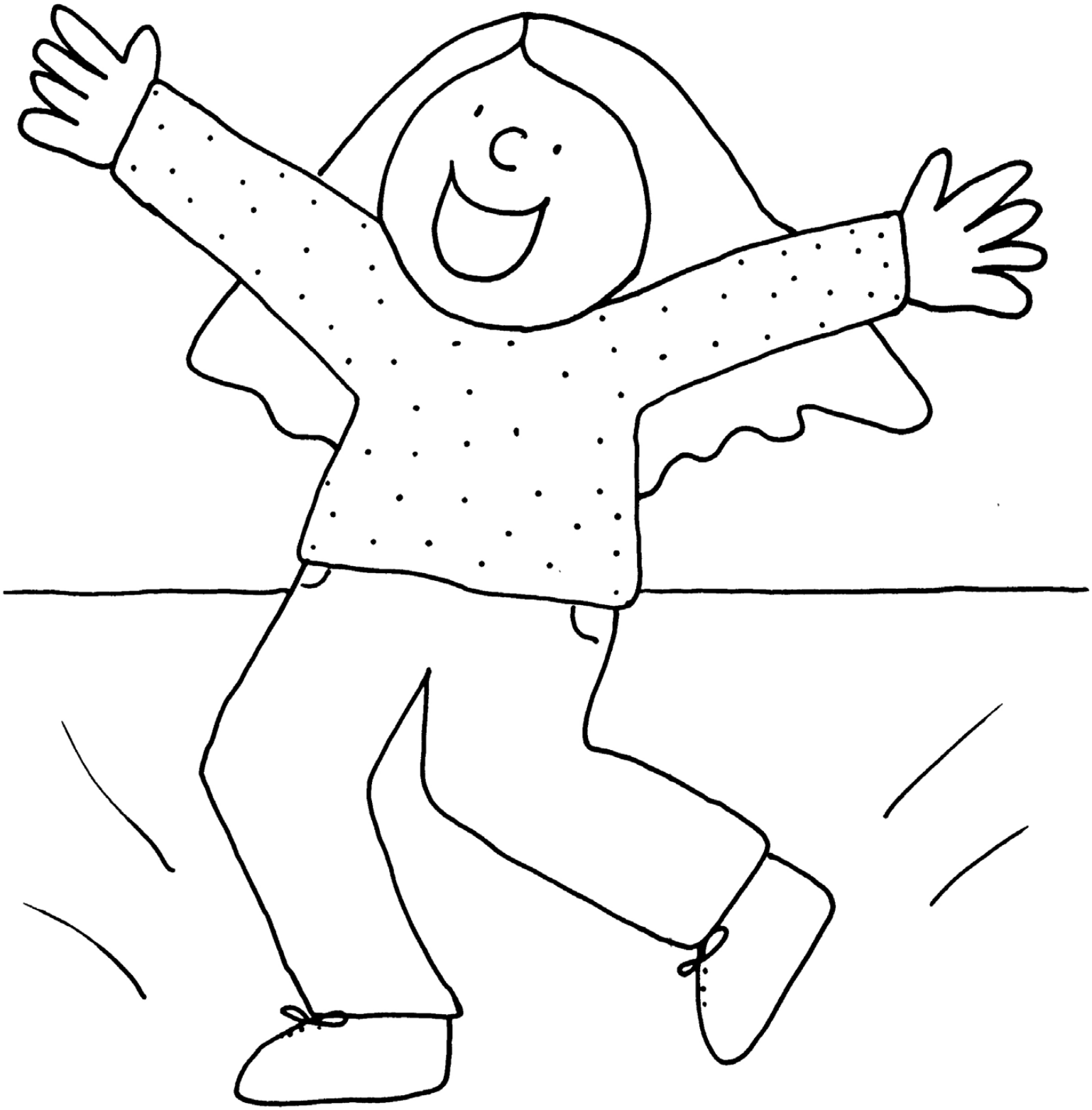


به پدر و مادرت یا هر آدم‌بزرگی که بهش اعتماد داری، خبر بده که چی شده. شاید مجبور بشی آنقدر به آدم‌ها بگی تا بالاخره یکی از آن‌ها حرف‌هات را باور کند.



بالای هر تصویر، اسم آدم‌هایی که می‌شناسی و می‌تونی بهشون بگی چه اتفاقی افتاده را بنویس.

۱. معلم، ۲. دکتر، ۳. والدین یک دوست، ٤. پلیس



یادت باشه که بدنت مخصوص توئه و مال خودته! نباید به کسی اجازه بدی که بدنت رو طوری لمس کنه که احساس بدی بهت دست بده. پس بنظرت خوب نیست که درباره‌اش بدونی؟

سخنی با والدین

این کتاب آموزشی رنگ‌آمیزی و تمرین توسط متخصص سلامت و ایمنی انتشار یافته تا به فرزندتان اطلاعات ارزشمندی در مورد حفظ امنیت و سلامت خودش بیاموزد. لطفاً زمان کافی برای مطالعهٔ دقیق هر صفحه به همراه فرزندتان، در نظر بگیرید تا اطمینان پیدا کنید که مفاهیم ارائه‌شده در کتاب برای فرزندتان جا افتاده است.



اگر می‌خواهید دربارهٔ **آموزش جنسی به کودکان** کتاب‌های بیشتری بخوانید به این آدرس مراجعه کنید:

www.rahaayi.com/publication

مرکز پژوهش و آموزش رهایی
www.rahaayi.com