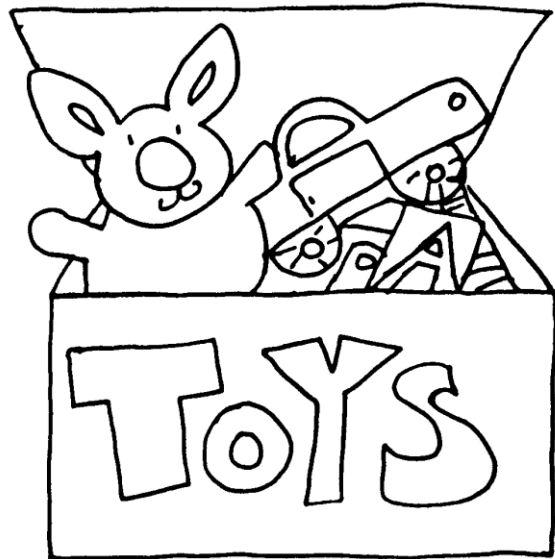
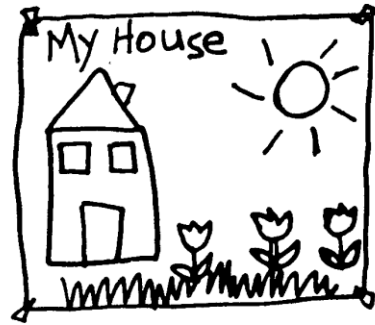
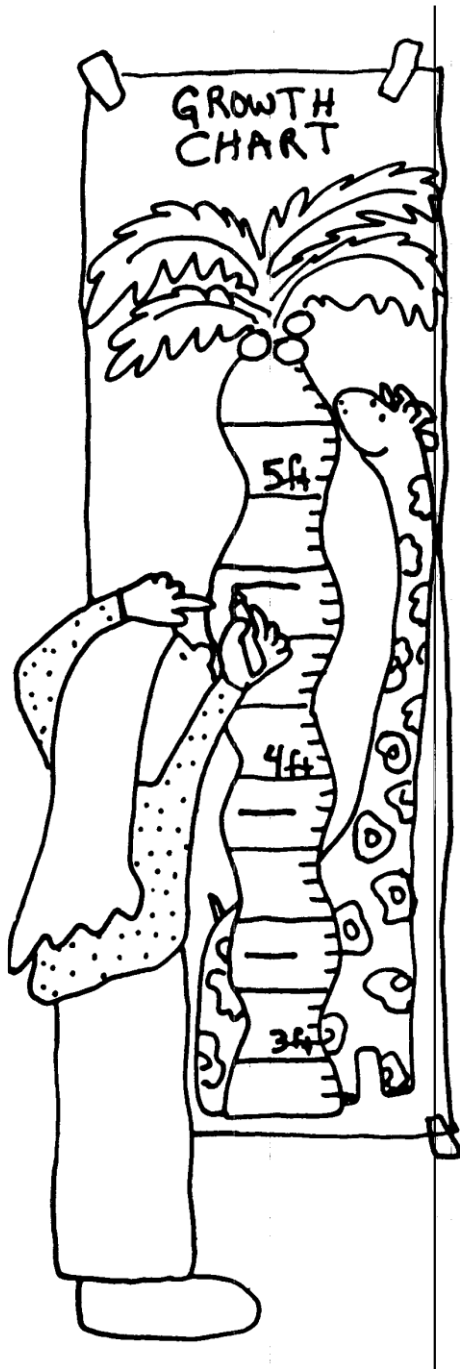


لمس خوب، لمس بد
 کتاب آموزشی همراه با رنگ
 آمیزی و تمرین



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

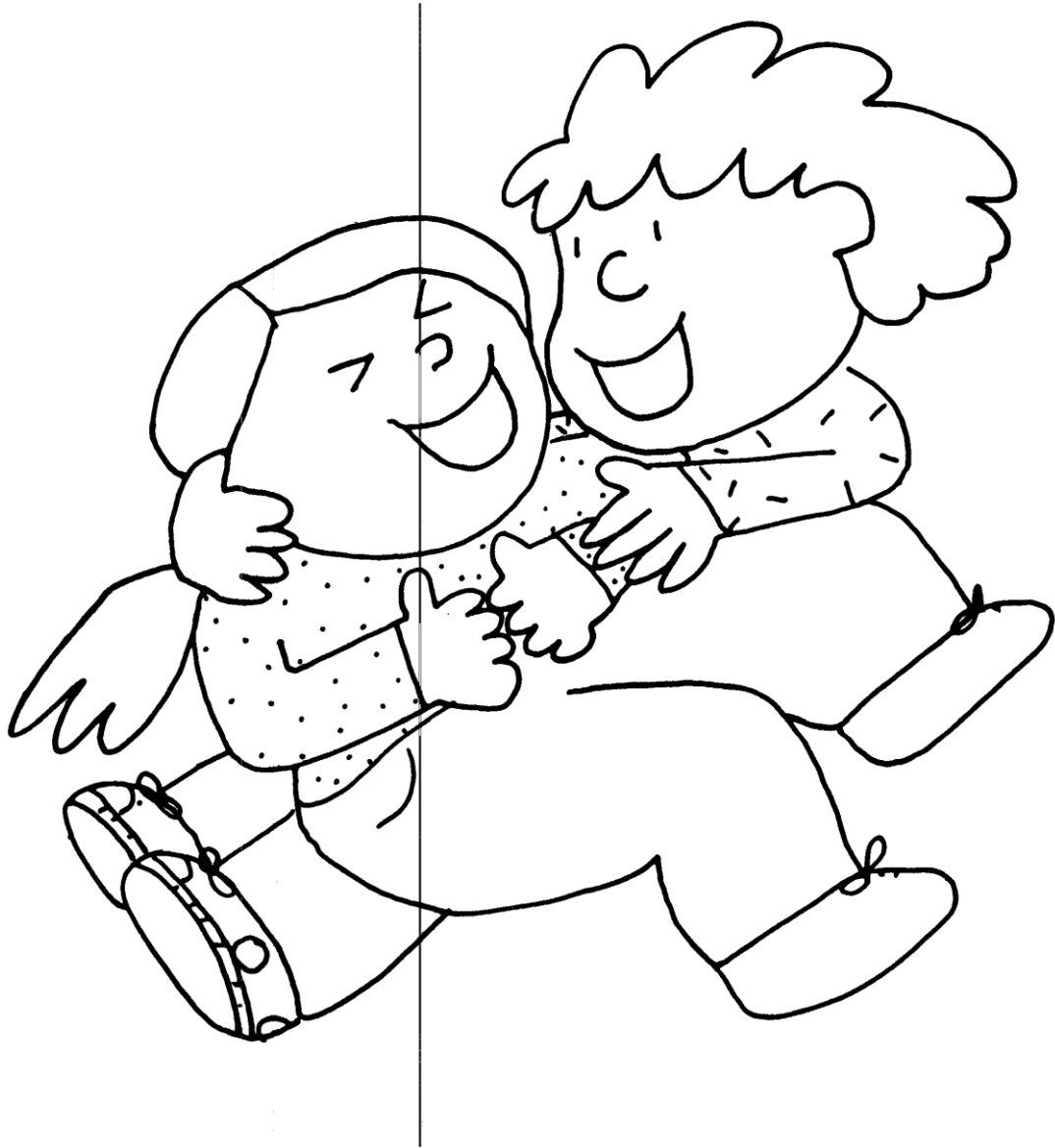


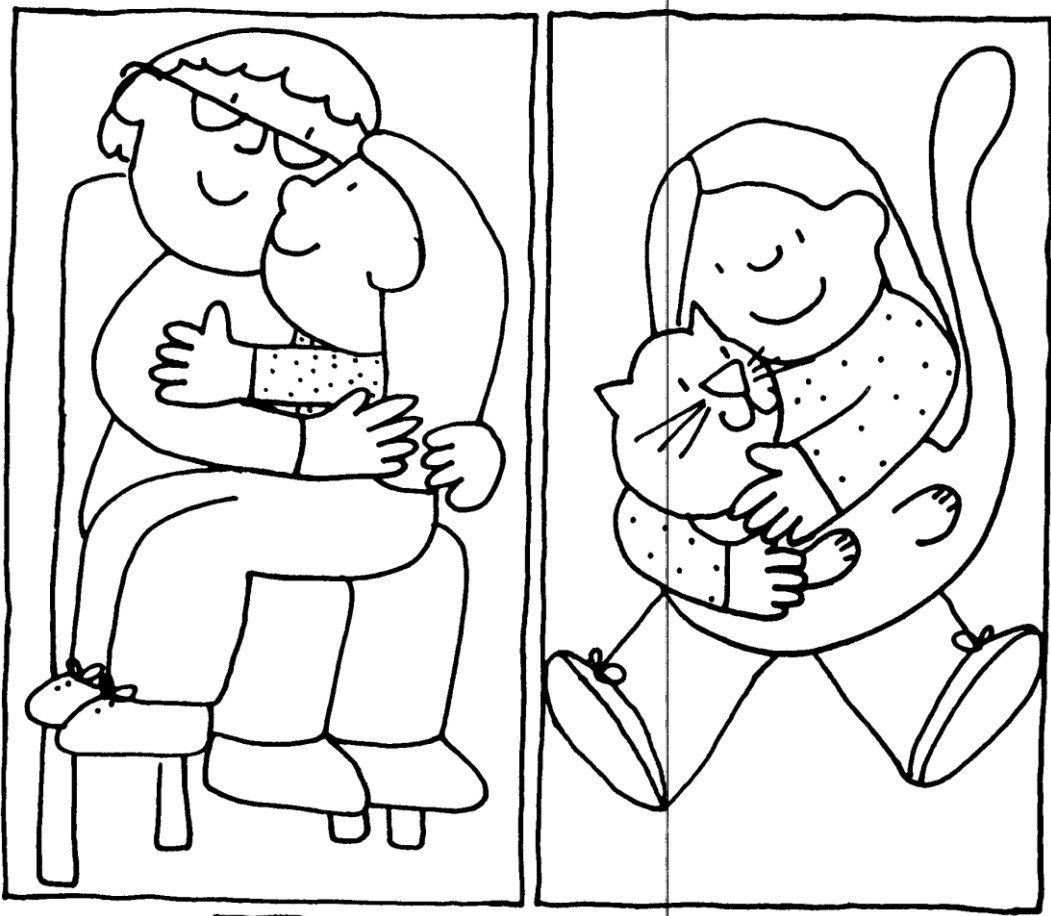
من با یه چیز شگفت انگیز خلق
 شدم. این چیز شگفت انگیز، هر
 سال رشد می کنه و حتا شگفت
 انگیز تر هم می شه. این چیز
 شگفت انگیز بدن منه.



بدن من همه ش مال منه . با
 بدنم می تونم کارای زیادی
 انجام بدم ؛ مثلا می تونم دست
 دوستم رو بگیرم . وقتی دو تا
 دوست دست هم رو می گیرن ، بهش
 می گن یه لمس خوب .

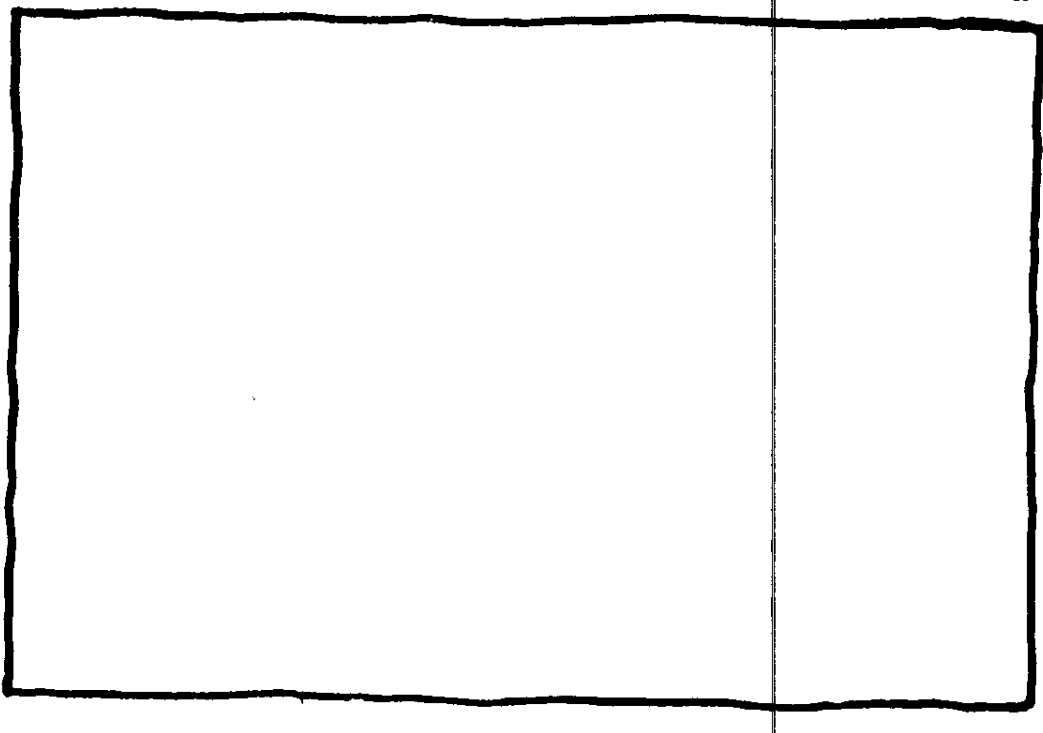
من لمس های خوب رو دوست دارم .
درست مثل وقتی که یه کم قل
قلکم می دن . من این جور موقع
ها از خنده روده بر می شم .





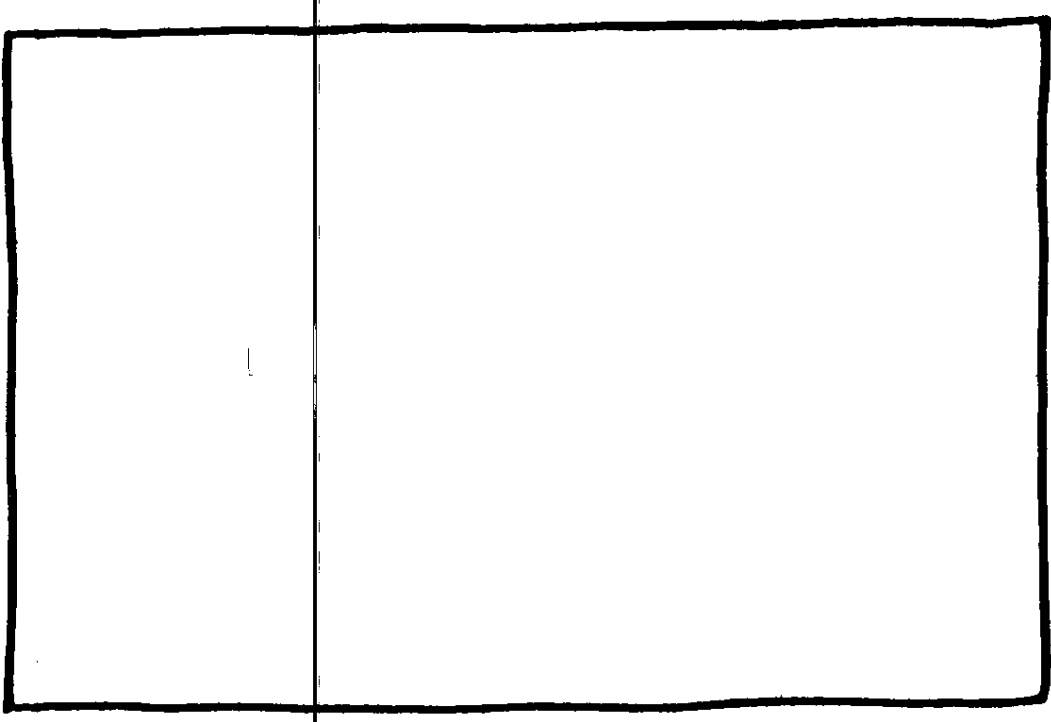
یه عالمه لمس خوب هست که توی
 دلم رو گرم می کنن؛ به من
 خیال راحت می دن. انگار دیگه
 از هیچی نمی ترسم.

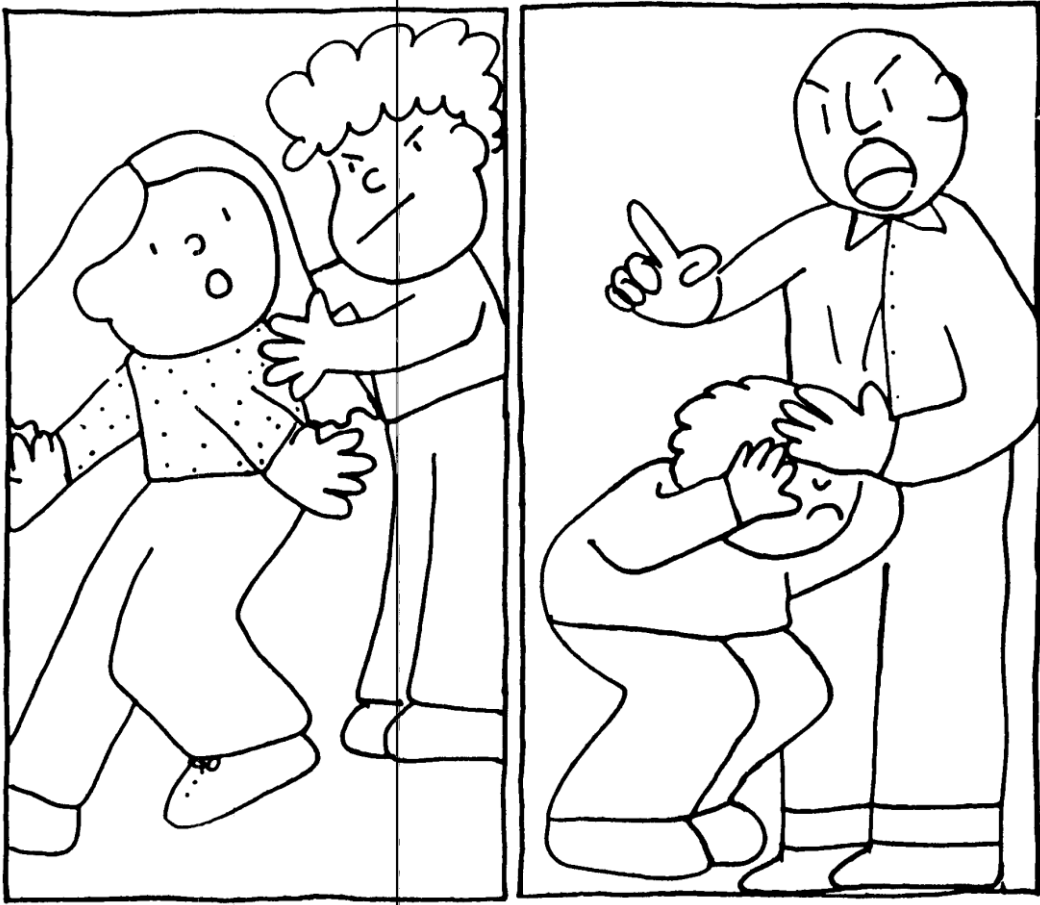
توی چهارگوش زیر، یه لمس که
به تو احساس خوبی می ده ،
نقاشی کن.



توی چهار گوش زیر، یه لمس رو
نقاشی کن که به تو حس بدی می

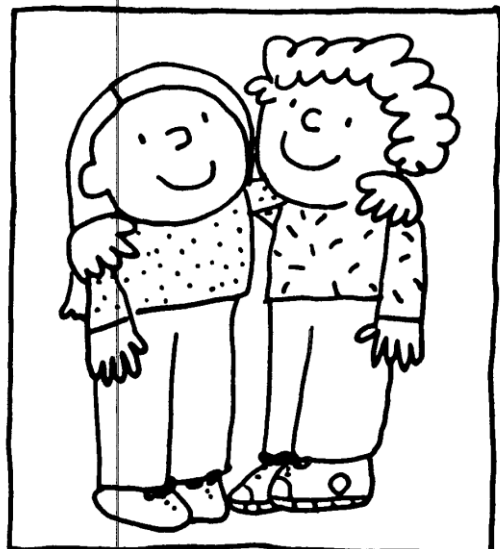
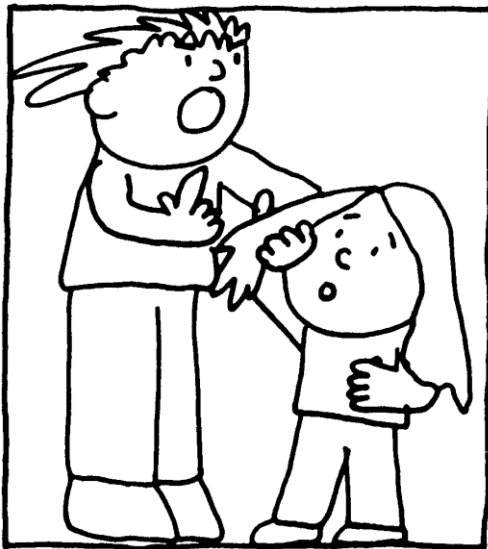
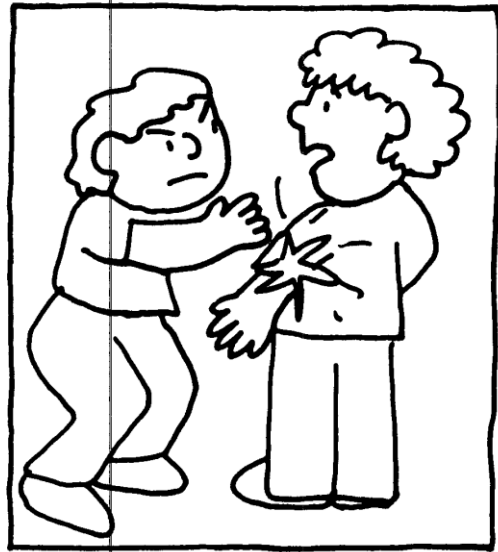
ده .



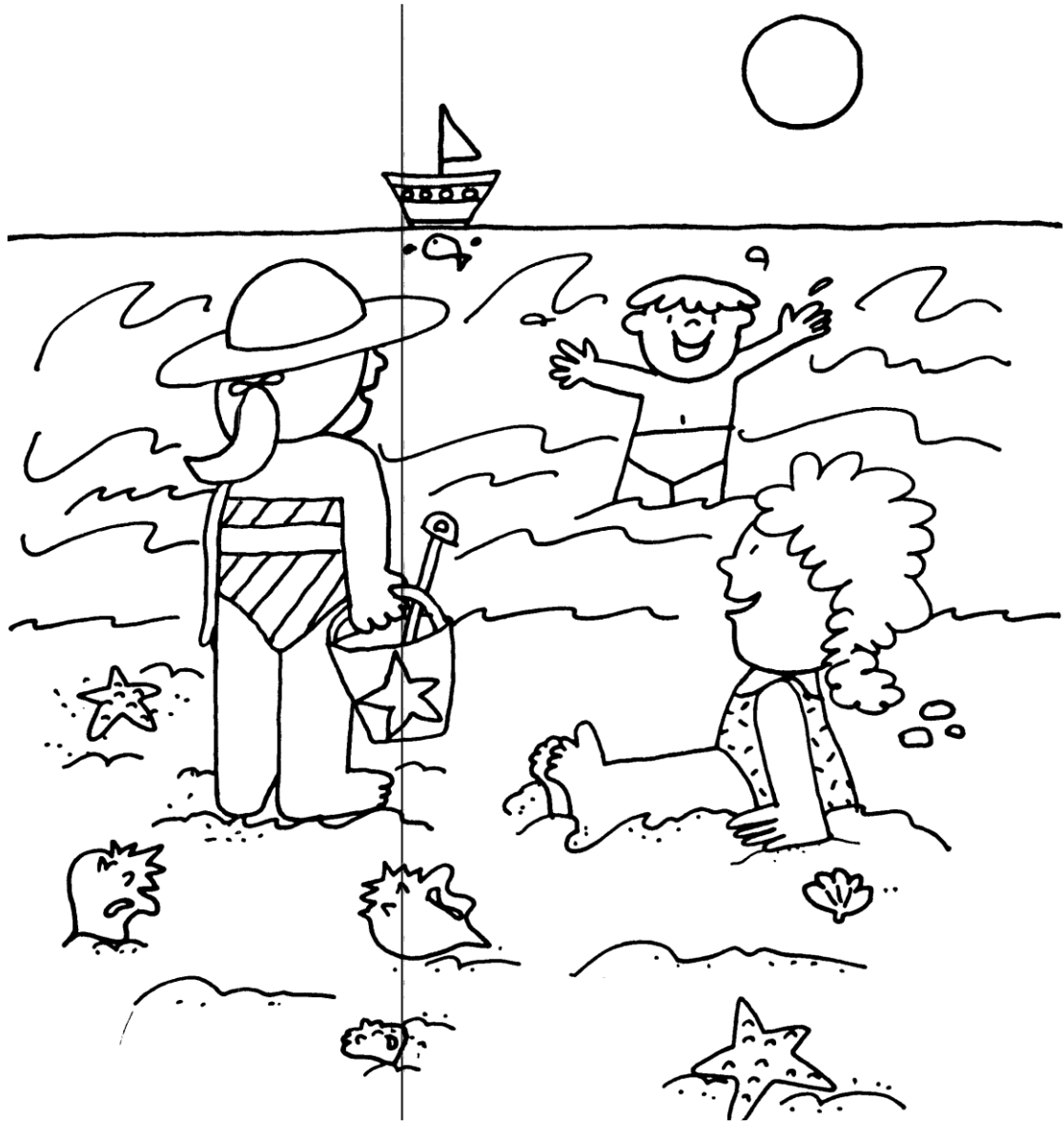


یه لمس هایی هستن که به من
احساس خوبی نمی دن. مثلا وقتی
که یه نفر من رو هل می ده
یا این که کتکم می زنه. این
جور وقت ها من باید داد بزنم،
"بس کن!"

دور شکل هایی که لمس خوب هستن، خط بکش.
روی شکل هایی که لمس بد هستن، ضربدر بزن.

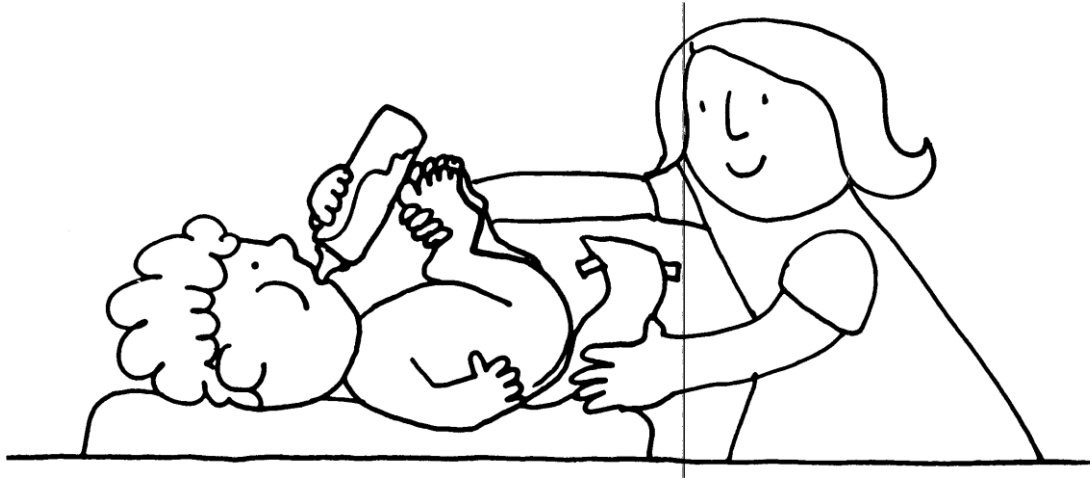


من وظیفه دارم مواظب بدنم باشم. من تصمیم می گیرم که کدوم لمس ها به من احساس خوب و امن می دن. و کدوم لمس ها خطرناک و بد هستن.



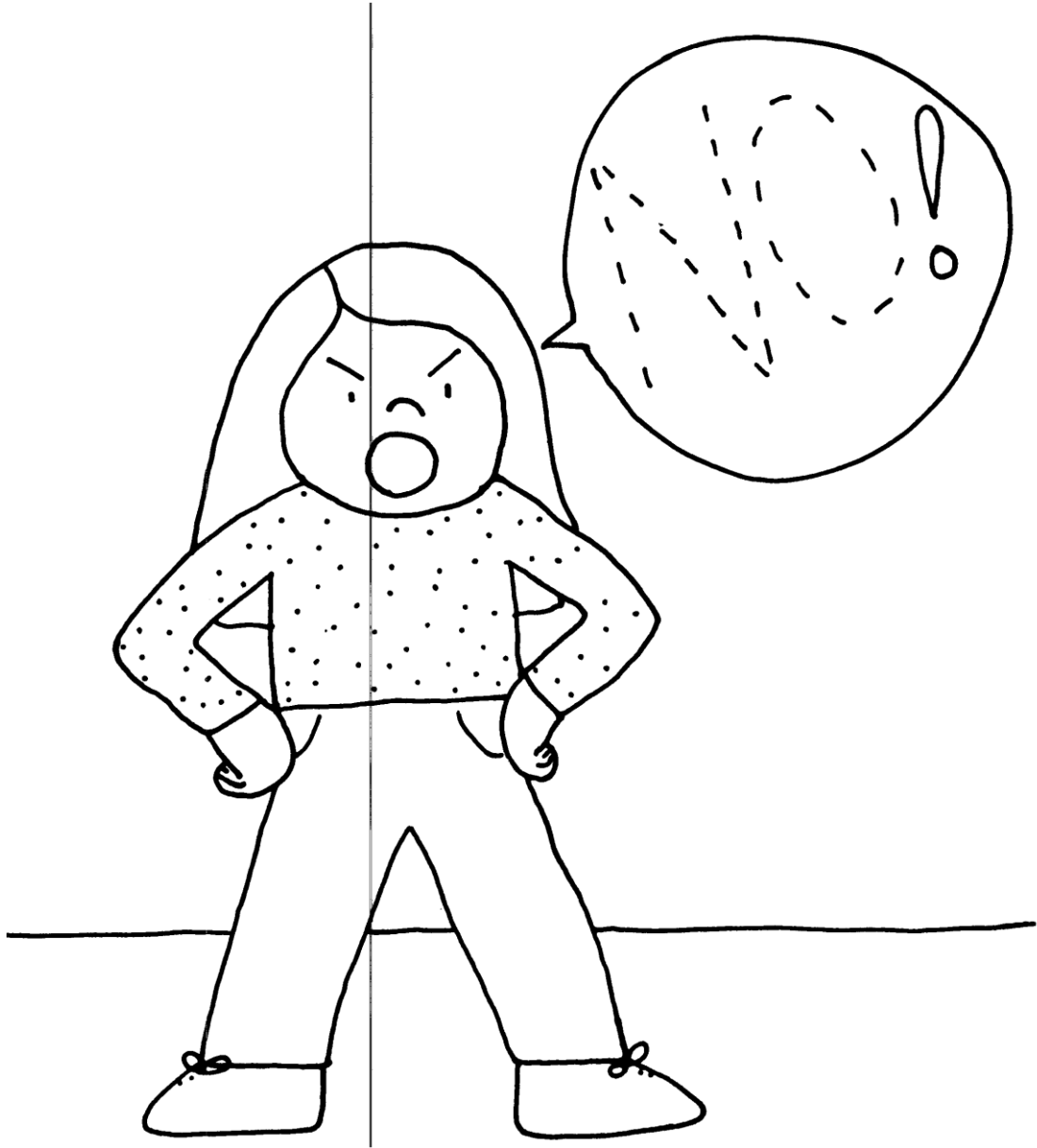
یه جاهایی از بدن من، خصوصی
 هستن. جاهایی از بدنم که حتا
 وقتی می رم شنا، اون ها رو با
 مایو شنا می پوشونم.

مامان و بابای تو، وقتی که
کوچیک بودی، جاهای خصوصی بدنت
رو لمس کردن و مواظب تو بودن.



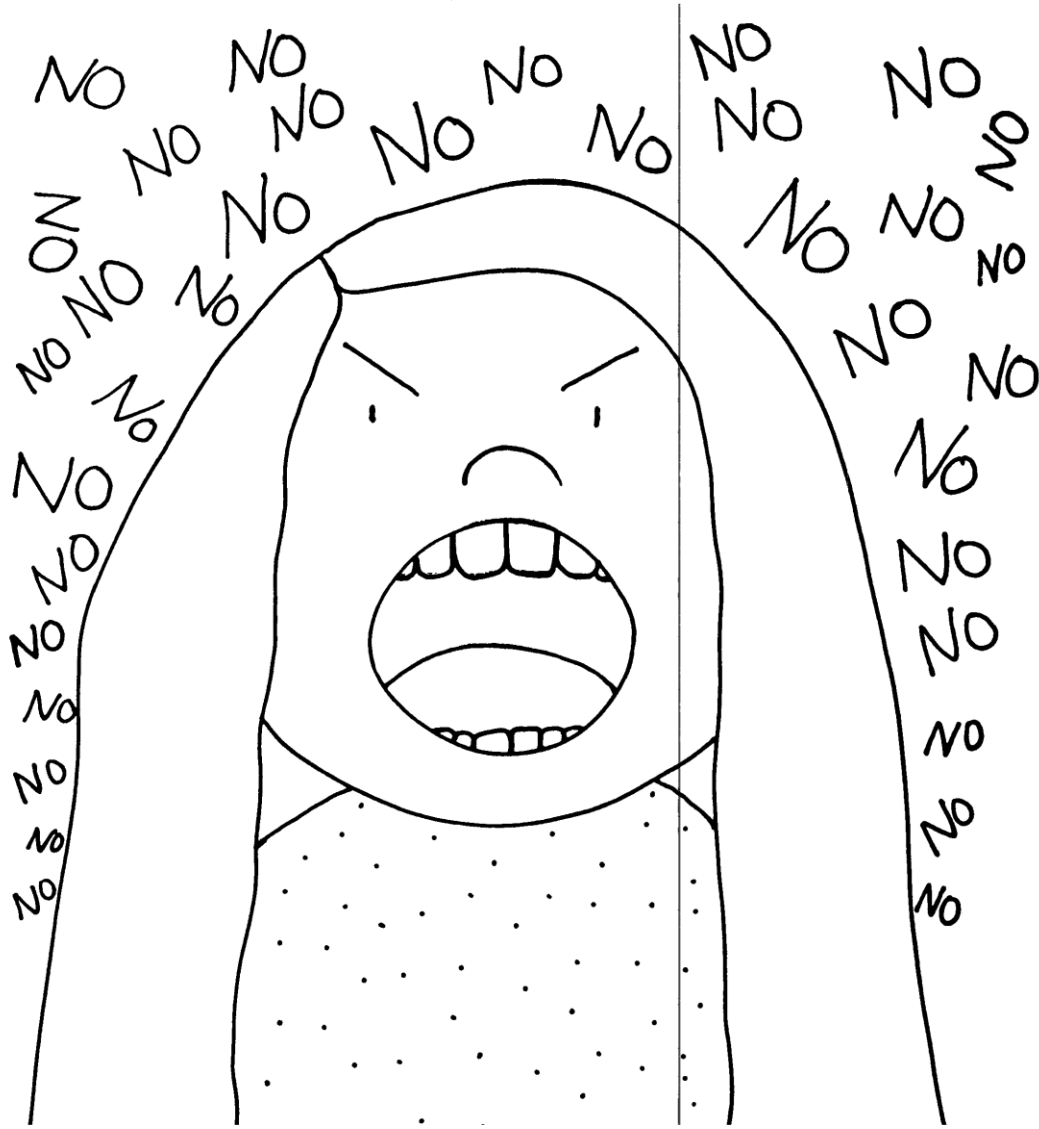
الان هم که بزرگ شدی، دکتر یا
پرستار ممکنه برای این که تو
رو معاینه بکنن، قسمت های
خصوصی بدنت رو لمس کنن.





اگه يه نفر از تو خواست كه لباس هات رو در بيارى و خواست جاهاى خصوصى بدنت رو لمس كنه، بگو "نه، من اين كار رو نمى كنم!"

اگه یکی خواست جاهای خصوصی بدنت رو لمس کنه جوری که دلت نگران شد، بگو "نه" و به یه بزرگ تر که بهش اعتماد داری، خبر بده.



اگه یه نفر از تو خواست که جاهای خصوصی بدنتش رو لمس کنی یا که به اون جاهای خصوصی بدنتش نگاه کنی، بگو "نه"، دلم نمی خواد این کار رو بکنم!"



اگه يه نفر بهت گفت كه اگه
 جاهای خصوصی بدنش رو لمس نكنی
 یا به جاهای خصوصی بدنش نگاه
 نكنی، اون وقت بچه بدی می شی،
 بگو " نه! من حرفت رو باور
 نمی كنم. "



اگر یه نفر بهت گفت که به کسی نگی که جاهای خصوصی بدنت رو لمس کرده و این یه رازه، بگو "نه! من از این جور رازها هیچ خوشم نمی آد!"



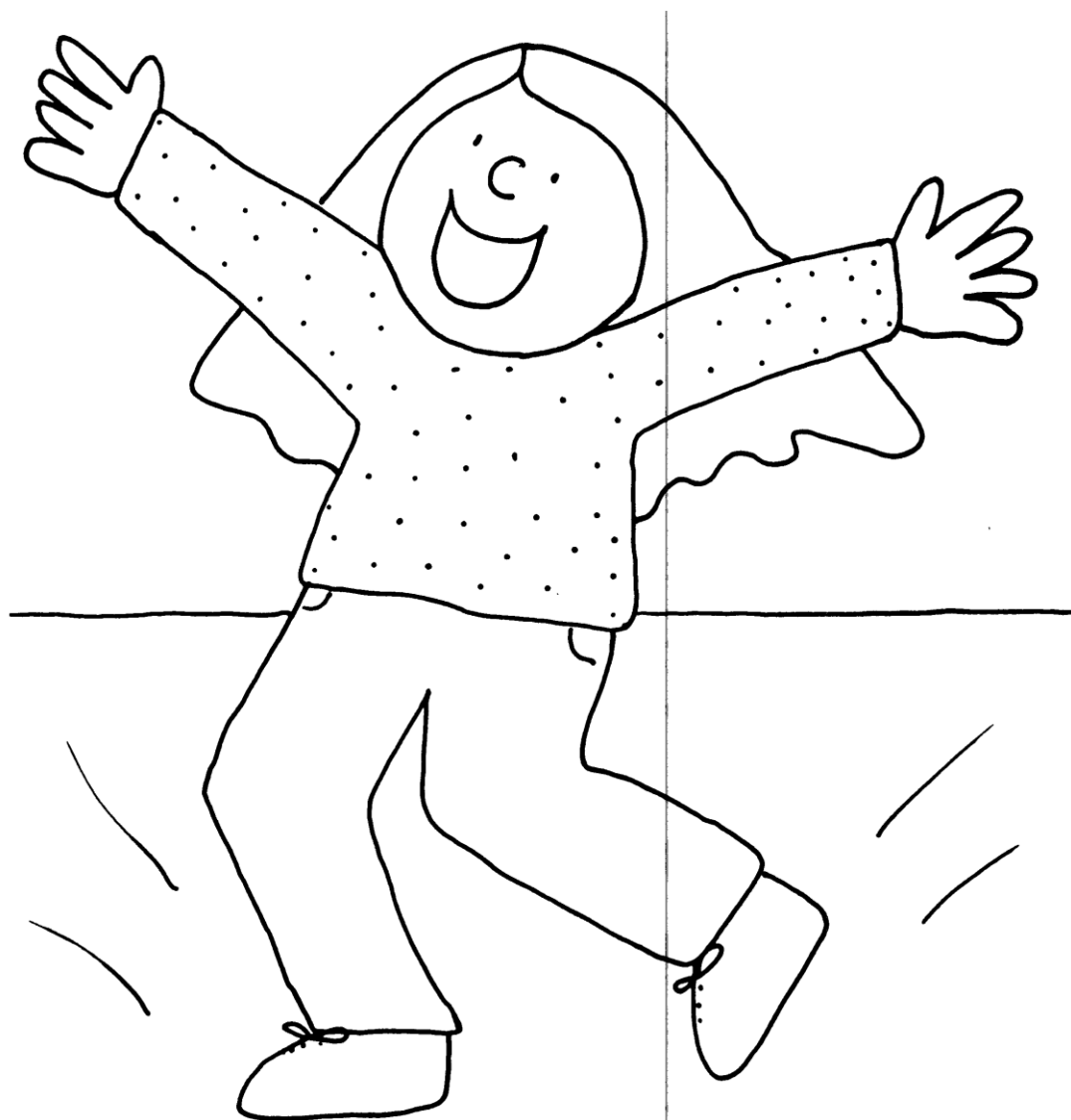
اگه يه نفر، هر کی می خواد
 باشه، با تو کاری کرد که يه
 احساس عجیبی پیدا کردی و
 ناراحت بودی، خیلی زود و تند
 فرار کن.



به مامان و بابات و یا هر
 آدم بزرگی که بهش اعتماد
 داری، خبر بده که چی شده.
 شاید مجبور بشی اونقد به آدم
 ها بگی تا که آخر سر یکی از
 اون ها حرف هات رو باور کنه.



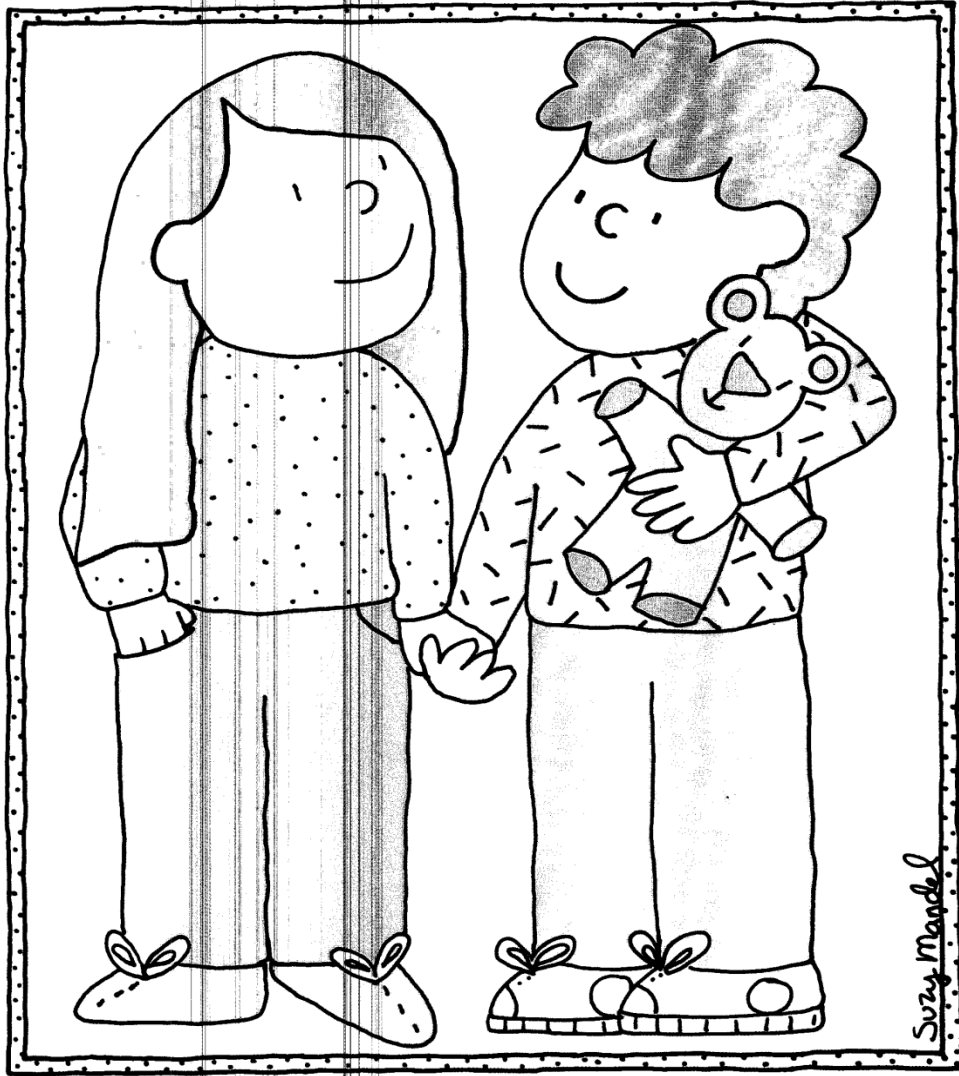
توی هر شکل، اسم آدم هایی که
می شناسی و می تونی بهشون خبر
بدی چی شده رو بنویس. 1. معلمت،
2. دکترت، 3. دوستای مامانت و
بابات، 4. پلیس



یادت باشه که بدنت مخصوص توئه
 و مال خودته! تو نباید به کسی
 اجازه بدی که بدنت رو جورایی
 لمس کنه که تو احساس بدی
 داشته بشی. پس بنظرت خوب نیست
 که درباره ش بدونی؟

لمس خوب، لمس بد

کتاب آموزشی همراه با رنگ آمیزی و تمرین



سخنی با مادرها و پدرها

این کتاب آموزشی رنگ آمیزی و تمرین توسط متخصص سلامت و ایمنی انتشار یافته تا به فرزندتان اطلاعات ارزشمندی در مورد حفظ امنیت و سلامت خودش یاد بدهید. لطفا زمان کافی برای مطالعه دقیق هر صفحه به همراه فرزندتان، در نظر بگیرید تا اطمینان پیدا کنید که مفاهیم ارائه شده در کتاب برای فرزندتان جا افتاده است.