

# بدن من مال خودمه

نویسنده: جیل استاریشفسکی  
تصویرگر: انجلا پدرون  
مترجم: نیوشا احمدی خو



# بدن من مال خودمه

کتابی دربارهٔ امنیت بدن

نویسنده: جیل استاریشفسکی

تصویرگر: انجلا پدرون

مترجم: نیوشا احمدی خو

ویراستار: جمیلہ سنجرى

free spirit  
PUBLISHING®



مركز بروھانی و الجوانب نفسی  
www.rahmani.com

برای تد، الی، بکا، و اِما،  
عشق‌های زندگی‌ام. و برای  
تی.تی. که شجاعتِ وِرای  
سنش الهام‌بخش من شد.

## قدرشناسی

از رابرت تی. جانسون، نماینده ناحیه برانکس تشکر ویژه می‌کنم که به من فرصت داد تا کاری را انجام دهم که عاشقش هستم. همین‌طور از ایسا کاندرمن و جوزف موروف، مدیران اسبق و کنونی «اداره مبارزه با کودک آزاری و جرایم جنسی ناحیه برانکس» تشکر می‌کنم که راهنمایی و حمایتشان در پیشرفت حرفه‌ای من بسیار مؤثر بوده است.



همین‌طور از پاملا پاین از اعضای «سکوت را متوقف کنید» ممنونم که اطلاعاتش در زمینه کودک آزاری موجب غنای کار شد. از خانواده‌ام برای نظرات، انتقادات، و حمایت‌های مستمرشان سپاسگزارم. همچنین از همسرم ممنونم که در همه زمینه‌ها بزرگ‌ترین حامی، همکار، و یارم بوده است. و همواره کمکم می‌کند تا چند کار را همزمان پیش ببرم.

## نامه‌ای به بزرگترها

یکی از اولین چیزهایی که به بچه‌ها یاد می‌دهیم این است که چه‌طور اعضای مختلف بدنشان را نام ببرند. هرچه بزرگ‌تر می‌شوند این مکالمه باید یک قدم جلوتر برود. باید بدانند بعضی از اعضای بدنشان خصوصی است و فقط به خودشان تعلق دارد.

همان‌طور که به کودکان یاد می‌دهیم در هنگام آتش‌سوزی چه کارهایی انجام دهند، باید به آن‌ها پیام‌های آموزشی را به صورت نامناسب لمسشان کرد یا آنان را مجبور کرد که دیگران را به صورت نامناسبی لمس کنند، چه کار کنند. پیام اصلی کتاب بدن من مال خودمه این است: اگر کسی لمستان کرد، بیایید و بگویید!

متأسفانه اکثریت اعظم کودکان سوءاستفاده جنسی را فوراً افشا نمی‌کنند؛ در نتیجه سوءاستفاده بیش‌تر و جدی‌تر می‌شود. سکوت کودک دلایل زیادی دارد. شاید سوءاستفاده‌گر به او گفته که این یک راز (بین خودشان) است. شاید کودک تصور می‌کند که خودش مقصر بوده است. اگر آموزش ندیده باشد که بدنش متعلق به خودش است، شاید برای فهم اینکه در معرض رفتاری اشتباه است هنوز خیلی کوچک باشد.

هر کودک فارغ از جنسیت، سن، و پیشینه ممکن است قربانی سوءاستفاده باشد؛ با این وجود بزرگترها هنوز نمی‌دانند که چگونه و چه زمانی درباره این موضوع با کودکان‌شان حرف بزنند. کتاب بدن من مال خودمه برای بچه‌های ۳ تا ۸ سال نوشته شده است و به شما کمک می‌کند تا راجع به امنیت و حریم خصوصی فرزندانتان به روشی مستقیم و محبت‌آمیز با آنان حرف بزنید.

جیل استاریشفسکی

پی‌نوشت: در صفحات ۲۸ تا ۳۰ درباره روش‌های پیشنهادی برای به اشتراک گذاشتن این کتاب با بچه‌ها بیشتر بخوانید.

این بدن منه  
و فقط مال خودمه.

من زانو دارم  
و آرنج  
و خیلی قسمت‌های دیگه که میشه دید.



من قسمت‌های دیگه‌ای هم دارم  
که نمی‌شه دید.

به آن‌ها می‌گویم قسمت‌های خصوصی بدنم.  
حتماً شما هم دارید.







مامان و بابا یک بار به من گفتند  
که من جواهر کوچولوی آنها هستم.

و هر وقت کسی اذیتم کرد  
همیشه زود به آنها بگویم.



یک روز به خانهٔ عمو جانی رفته بودیم.



من داشتم با اسباب‌بازی‌ها بازی می‌کردم،  
مثل یک موش آرام.





دوست عمویم آمد  
و کنار من نشست،

او قسمتی از بدنم را  
که هیچ کس اجازه ندارد ببیند  
لمس کرد.





من آنقدر ترسیده بودم که نتوانستم تکان بخورم  
و همان جایی که نشسته بودم ماندم.

پیشِ خودم فکر کردم:  
**این بدن منه!**  
چرا او این کار را کرد؟

او به من گفت این یک راز بین ماست  
و گفت به کسی نگویم.

اما من زود دویدم و فرار کردم،  
و بعد شروع کردم به فریاد زدن.



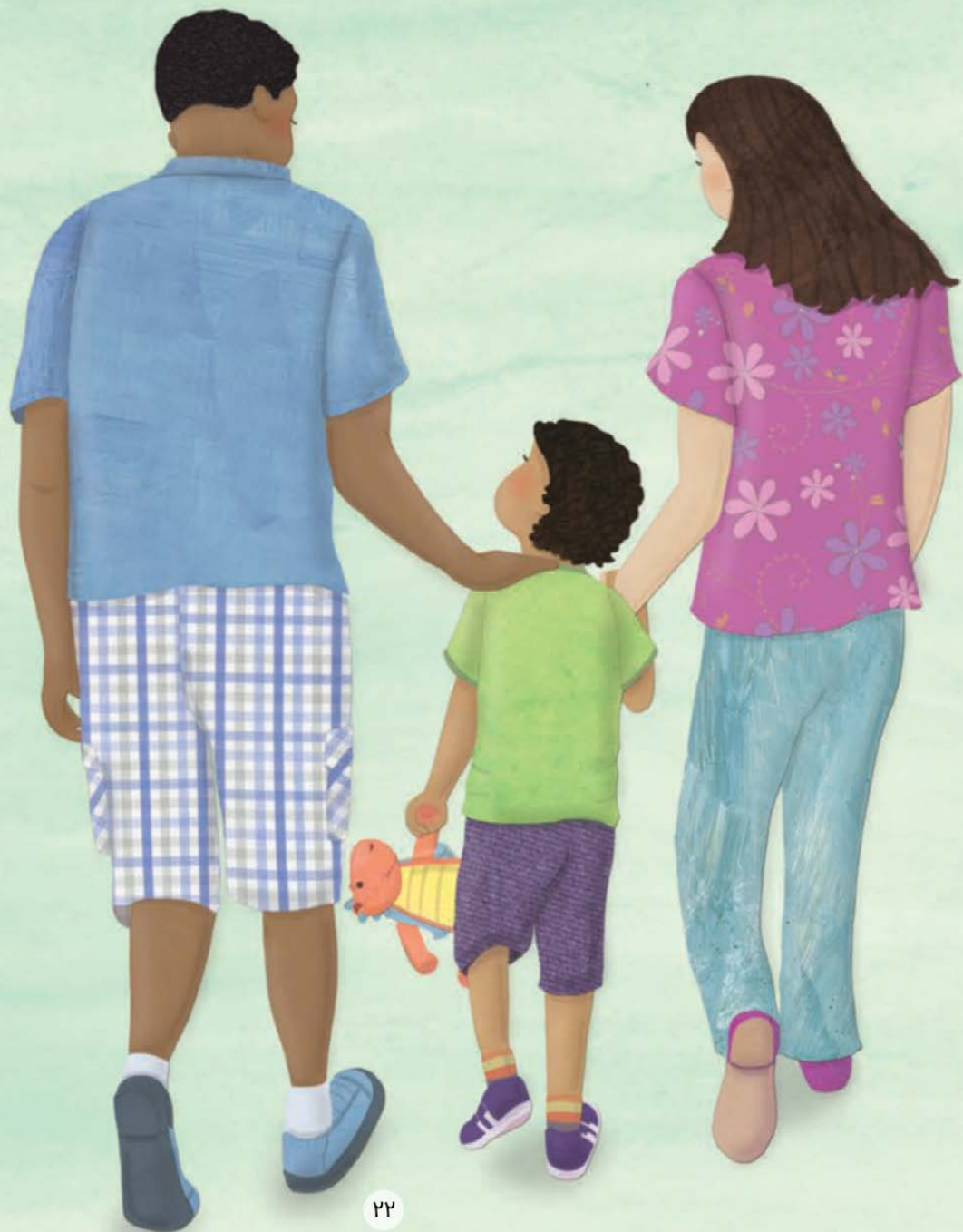




به مامان و بابام گفتم  
که چه اتفاقی افتاده است.

آن‌ها گفتند که من خیلی شجاع هستم  
و صورتم را بوسیدند.





مامان و بابا گفتند به من افتخار می‌کنند  
که زود ماجرا را به آن‌ها گفتم.

من هم احساس بهتری دارم  
که حرفم را باور کردند.

یاد گرفتم هر وقت خیلی ترسیدم  
به مامان یا بابا بگویم.

حتی می‌توانم به معلم بگویم  
که چه چیزی مرا اینقدر ناراحت کرده است.



می‌دانم تقصیر من نبود  
و من هیچ کار بدی نکرده‌ام.

این بدن منه،  
من دارم رشد می‌کنم  
و قوی و بزرگ می‌شوم.





## پیشنهادهایی برای به اشتراک گذاشتن این کتاب با کودکان

در ادامه بعضی از راهکارهای چگونگی استفاده از کتاب بدن من مال خودمه آمده است.

۱. از این داستان به عنوان وسیله‌ای برای شروع گفت‌وگو استفاده کنید. عنوان قصه را برای تقویت پیام به صورت منظم تکرار کنید.

۲. به کودکان نام درست نقاط مختلف بدنشان را آموزش دهید. به آنان اجازه دهید تا با زبانی که راحت‌تر هستند با شما حرف بزنند.

۳. به کودکان کمک کنید تا بدانند که بدنشان حریم دارد و هیچ کس دیگری حق ندارد این حریم را بشکند. از آن‌ها بپرسید: چه کار می‌کنی اگر یک نفر عضو خصوصی‌ات را لمس کرد؟ اگر یک نفر مجبور کرد که عضو خصوصی کسی را لمس کنی چه‌طور؟ به چه کسی می‌گویی؟ چرا لازم است بگویی؟ اگر آن آدم بهت گفت که این یک راز است، چه‌طور؟

کودکان را تشویق کنید که فوراً این مسئله را به یک آدم‌بزرگ قابل اعتماد بگویند. خواه والدینشان باشد، یا معلمشان، یا یک آدم‌بزرگ دیگر.

۴. درباره اهمیت مفهوم «راز بی راز» [راز بی بین ما نیست!] با آن‌ها حرف بزنید. اگر از این کتاب برای آموزش به کودک خود یا کودکان خانواده و فامیلتان استفاده می‌کنید، این قانون را اجرا کنید: اگر کسی، حتی پدربزرگ یا مادربزرگ، به کودک چنین چیزی می‌گوید که «برایت بعداً بستنی می‌خرم، اما بین خودمان بماند.» مؤدبانه اما با قاطعیت بگویید «ما در خانواده‌مان هیچ رازی نداریم.» بعد رو به کودک تکرار کنید، «ما در خانواده‌مان هیچ رازی نداریم، ما همه چیز را می‌توانیم به هم بگوییم.»

۵. هشیار باشید و فکر خود را باز بگذارید. وقتی کتاب را در میان گروهی از کودکان می‌خوانید، در نظر داشته باشید ممکن است کودکی در جمع باشد که مورد لمس شدن قرار گرفته و آن را مسکوت نگه داشته است. تأکید کنید که اشکالی ندارد اگر آن‌ها چنین تجربه‌ای را برای مدتی طولانی به عنوان یک راز پیش خود حفظ کرده‌اند.

۶. قوانین را بشناسید. اگر از این کتاب در مراکز مشاوره یا آموزشی استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که با قوانین آشنایی دارید. لازم است بدانید در صورتی که کودکی گزارش داد مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، چه مراحل لازم است طی شود. هر شهر و ناحیه‌ای مراحل اداری و قضایی خاصی دارد و لازم است مربیان، معلمان، مشاوران، و سایر مسئولان مدرسه یا کودکانستان فوراً مورد را به پلیس گزارش دهند.

۷. اگر کودکی اطلاع داد که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، هیچ‌گاه در حضور او از اتفاق پیش‌آمده خشمگین نشوید. به عنوان پدر، مادر، معلم، یا هر بزرگ‌تری، یادتان باشد که کودکان ممکن است خشم شما نسبت به فرد سوءاستفاده‌گر را با خشم شما در مقابل خودشان اشتباه بگیرند؛ در نتیجه می‌ترسند که مورد را گزارش کنند. چنانچه کودکی مسئله را علنی کرد، حتماً آن را جدی بگیرید و به مسئولان مربوطه اطلاع دهید.

۸. به کودک کمک کنید تا یک فرد مورد اطمینان را در حریم امن خود شناسایی کند. این فرد ممکن است معلم، همسایه، مشاور، دوست خانوادگی، یا هر کسی باشد که کودک به او اعتماد دارد و با او احساس امنیت و آرامش می‌کند. به کودک آموزش دهید که اگر احساس می‌کند نمی‌خواهد، نمی‌تواند یا می‌ترسد موضوع را به والدینش بگوید، باید آن را با فرد معتمدش در میان بگذارد. کودکان همچنین می‌توانند برای مشکلات و چالش‌های دیگر خود به فرد مورد اعتمادشان مراجعه کنند. مثلاً اگر در مدرسه یا در میان هم سن و سالان خود مورد آزار و اذیت و تحقیر واقع شدند می‌توانند موضوع را برای این فرد تعریف کنند. بهتر است با این شخص هماهنگ شود که کودک برای موارد این‌چنینی او را انتخاب کرده است. باید بدانند که در شرایط اضطراری سریعاً موضوع را به والدین کودک یا سرپرست‌هایش اطلاع دهند.

۹. به خاطر داشته باشید که فرد سوءاستفاده‌گر اغلب تلاش می‌کند کودک را با دادن وعده‌های نامناسب ترغیب کند. مثلاً به او اجازه دهد که فیلم بزرگسالانه تماشا کند، به مدرسه نرود، سیگار بکشد

یا نوشیدنی الکلی بنوشد. کودکان اغلب از علنی کردن تماس بدنی نامناسب طفره می‌روند، چون می‌ترسند که برای انجام دادن این کارهای ممنوعه مورد مؤاخذه قرار گیرند. برای کودکان توضیح دهید اگر کسی بدن‌شان را به صورت نامناسبی لمس کرد باید آن را به والدین یا فرد معتمد خود بگویند، حتی اگر کاری کرده‌اند که اجازه نداشته‌اند. اگر این کتاب را با فرزندان خود به اشتراک می‌گذارید، به آنان پیاموزید که راجع به هر موضوعی می‌توانند با شما حرف بزنند، حتی اگر نگرانند که برایشان بد شود. قانعشان کنید که شما با نیت خیر به آنان گوش خواهید کرد، حتی اگر کاری کرده‌اند که نباید می‌کردند.

**۱۰.** کودکان را تشویق کنید دربارهٔ مسائلی که برایشان پیش می‌آید با شما یا آدم‌بزرگ‌های دیگر حرف بزنند. مخصوصاً اتفاقاتی که با احساس ترس، غم، یا معذب شدن همراه است. اگر کودکان در برقراری ارتباط با بزرگسالان راحت‌تر باشند، در مواقع ضروری به موقع و زود شما را مطلع می‌کنند.

**۱۱.** اجازه دهید کودکان خودشان تصمیم بگیرند که چطور مهر و محبتشان را نشان دهند. اگر در آغوش گرفتن و بوسیدن معذبشان می‌کند، آن‌ها را مجبور به این کار نکنید. آزاد گذاشتن کودکان در تعیین حریم تماس بدنی‌شان، به آن‌ها، در مواجهه با تماس بدنی نامناسب، قدرت نه گفتن می‌دهد.

**۱۲.** کودکان را تشویق کنید که به احساساتشان اعتماد کنند. اگر حس کردند در شرایطی هستند که برایشان غریب و ناخوشایند است، باید با سرعت فرار کنند و به یک نفر بگویند.

به صورت منظم به بخش پیشنهادهای این کتاب مراجعه کنید تا اهمیت این موضوع اساسی برایتان یادآوری شود. می‌توان به کودکان دربارهٔ حفظ امنیتشان در آب آموزش داد، بدون اینکه آن‌ها را از آب ترساند. راجع به امنیت بدنی‌شان نیز همین‌طور است. با پیگیری این مراحل می‌توانیم با کمک یکدیگر چرخهٔ خطرناک کودک‌آزاری جنسی را متوقف کنیم.

Text copyright © 2014 by Jill Starishevsky  
Illustrations copyright © 2014 by Angela Padrón

A previous edition of this book was published by Safety Star Media in 2008.

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. Unless otherwise noted, no part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher, except for brief quotations or critical reviews. For more information, go to [www.freespirit.com/company/permissions.cfm](http://www.freespirit.com/company/permissions.cfm).

Free Spirit, Free Spirit publishing, and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Free Spirit Publishing Inc. A complete listing of our logos and trademarks is available at [www.freespirit.com](http://www.freespirit.com).

**Library of Congress Cataloging-in-Publication**

Control Number: 2013050393

eBook: 978-1-57542-594-8

Free Spirit Publishing does not have control over or assume responsibility for author or third-party websites and their content. At the time of this book's publication, all telephone numbers and website URLs are accurate and active. If you find an error or believe that a resource listed here is not as described, please contact Free Spirit Publishing.

Reading Level Grade 1; Interest Level Ages 3–8;  
Fountas & Pinnell Guided Reading Level J

Edited by Alison Behnke

**Free Spirit Publishing Inc.**

Minneapolis, MN  
(612) 338-2068  
[help4kids@freespirit.com](mailto:help4kids@freespirit.com)  
[www.freespirit.com](http://www.freespirit.com)

Translated by Niyoosha Ahmadikhoo  
Rahaayi Online Publishing House, Tehran, 2016

[www.rahaayi.com](http://www.rahaayi.com)

## دربارهٔ تصویرگر



انجلا پدرون نویسنده و تصویرگر کتاب های کودک و منابع آموزشی ست. او مدرک کارشناسی ارشد خود را در تصویرگری از دانشگاه آکادمی هنر دریافت کرده و استاد دانشگاه است. انجلا از کار کردن در استودیوی خودت لذت می برد و خلق آثار هنری با پارچه، آبرنگ، پاستل، و ذغال را دوست دارد. او از رفتن به ساحل به همراه خانواده اش آرامش می گیرد. انجلا ساکن شهر پمبروک پاینز در ایالت فلوریدا ست.

## دربارهٔ نویسنده



جیل استاریشفسکی از سال ۱۹۹۷ تا کنون در شهر نیویورک وکالت می کند. او در این مدت هزاران مجرم جنسی را تحت پیگرد قانونی قرار داده و حرفه اش را به پیگیری عدالت برای قربانیان کودک آزاری و جرایم جنسی اختصاص داده است. هدف او محافظت از کودکان است. این هدف در کنار علاقه اش به شعر، الهام بخش کتاب بدن من مال خودمه بوده است. جیل سه فرزند دارد، در برنامهٔ تلویزیونی محبوب اپرا وینفری شرکت کرده و متخصص پیشگیری و آموزش دربارهٔ سوءاستفادهٔ جنسی از کودکان است. برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ جیل و کتاب حاضر می توانید به وبسایت او [mybodybelongstome.com](http://mybodybelongstome.com) سر بزنید. جیل در حال حاضر در شهر نیویورک زندگی می کند.

اگر می خواهید دربارهٔ آموزش جنسی به کودکان کتاب های بیشتری بخوانید به این آدرس مراجعه کنید:

[www.rahaayi.com/publication](http://www.rahaayi.com/publication)