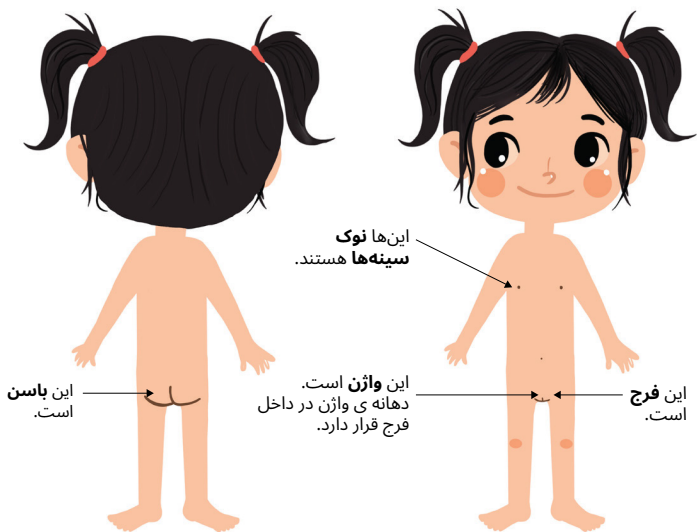


اعضای بدن



بدن من مربوط
خودم است.

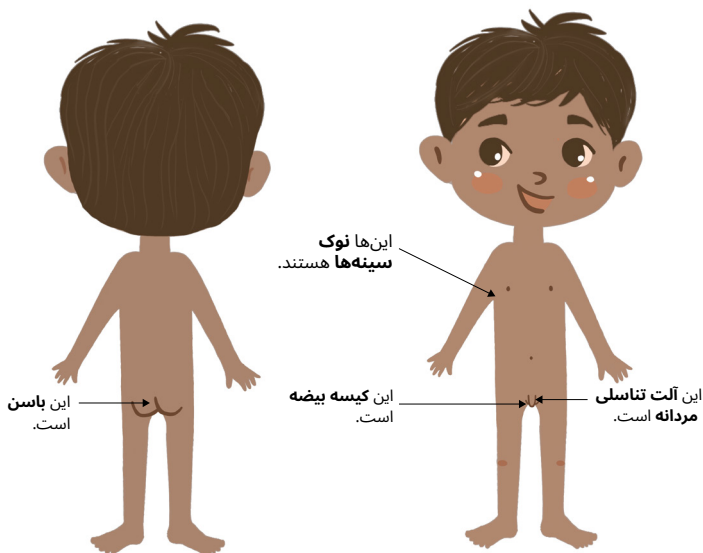
اعضای بدن

به طفل خود کمک کنید واژه‌هایی را یاد بگیرد که ممکن است یک داکتر برای صحبت در مورد بدن استفاده کند. آهسته پیش بروید و در صورت ضرورت اجازه دهید طفل شما اشاره کند، تکرار کند یا از موردی بگذرد.

'بیایید به بدن نگاه کنیم.
این‌ها بازوها هستند.
این شکم است.
این فرج است.
این‌ها نوک سینه‌ها هستند.
این باسن است.'

اگر طفل شما نمی‌خواهد ملحق شود، باز هم می‌توانید اشاره کنید و واژه‌ها را بگویید تا آشنایی و اعتماد به نفس او بیشتر شود.

اعضای بدن



بدن من مربوط
خودم است.

اعضای بدن

به طفل خود کمک کنید نام های طبی اعضای بدن را یاد بگیرد. آهسته پیش بروید و در صورت ضرورت اجازه دهید طفل شما اشاره کند، تکرار کند یا از موردی بگذرد.

‘بیایید به بدن نگاه کنیم.
این ها بازوها هستند.
این شکم است.
این آلت تناسلی مردانه است.
این ها نوک سینه ها هستند.
این باسن است.’

اگر طفل شما نمی خواهد ملحق شود، باز هم می توانید اشاره کنید و واژه ها را بگویید تا آشنایی و اعتماد به نفس او بیشتر شود.

احساسات مصئون من



احساس مصئونیت در
بدن من چه حسی دارد؟

احساسات مصئون من

به طفل خود کمک کنید متوجه شود احساسات مصئون در بدنش چه حسی دارند. بر احساسات در بخش‌های مختلف بدن تمرکز کنید.

گاهی بدن ما نشانه‌هایی به ما می‌دهد تا بگویید که در مصئونیت هستیم. برای من، احساسات مصئون حس گرمی، خوشحالی و آرامش دارند. من احساسات مصئون را در قلبم، شکمم، بازوهایم، پاهایم و مغزم احساس می‌کنم. وقتی احساس مصئونیت می‌کنی، بدنت چه حسی دارد؟

اگر طفل شما پاسخ نداد، می‌توانید با اشاره به بدن خودتان به او نشان دهید.

احساسات غیرمصنوعی من



احساس غیرمصنوعی در
بدن من چگونه است؟

احساسات غیرمصئون من

به طفل خود کمک کنید نشانه های بدنی اش را که نشان می دهند چیزی درست احساس نمی شود، تشخیص دهد. بر احساسات در بخش های مختلف بدن تمرکز کنید.

‘گاهی بدن ما نشانه هایی به ما می دهد تا بگوید که در مصئونیت نیستیم. برای من، بدنم می لرزد و احساس سستی و بی ثباتی می کند. من احساسات غیرمصئون را در قلبم، شکمم، بازوهایم، پاهایم و مغزم احساس می کنم. وقتی در مصئونیت نیستی، بدنت چه حسی دارد؟’

اگر طفل شما پاسخ نداد، می توانید با اشاره به بدن خودتان به او نشان دهید.

رازها و غافلگیری‌ها



من راز نگه نمی‌کنم. من به بزرگسالان
مصئون خودم خواهم گفتم.

رازها و غافلگیری‌ها

به طفل خود تفاوت میان غافلگیری های مصئون و رازهای غیرمصئون را آموزش دهید. آن را مرتب تکرار کنید و ساده نگهدارید.

'غافلگیری چیزی خوشحال کننده است که بعدا آن را با دیگران شریک می سازیم. راز چیزی است که به ما گفته می شود هرگز آن را به کسی نگوئیم. ممکن است یک راز باعث شود احساس غم یا ترس کنیم. در خانواده ما، راز نگهداشته نمی شود.'

کلان سالان مصئون من



من همیشه می‌توانم درخواست کمک کنم.

کلان سالان مصئون من

به طفل خود کمک کنید حداقل سه کلان سال مصئون را نام ببرد. این‌ها افرادی هستند که او همیشه می‌تواند برای گرفتن کمک به آنان مراجعه کند.

‘بیایید سه نفر را رسم کنیم که به مصئون نگه داشتن تو کمک می‌کنند. این‌ها افرادی هستند که اگر ترسیدی یا اتفاقی افتاد، همیشه می‌توانی با آنان صحبت کنی. دوست داری چه کسانی را رسم کنی؟’

اگر طفل شما مطمئن نیست، مثال‌هایی بدهید.
‘اگر در کودکستان زمین بخوری، از چه کسی کمک می‌خواهی؟’
‘در خانه چطور؟’ ‘اگر احساس ترس کنی چطور؟’

طرز استفاده از این کارت ها

مصئون نگهداشتن اطفال از آسیب، همیشه مسئولیت بزرگسالان است.

این موضوع شامل آگاه ساختن آنها از حق شان برای در امان بودن، آموزش واژه‌هایی برای توضیح آنچه برایشان اتفاق می‌افتد، و کمک به آنها برای شناخت افرادی است که در صورت ضرورت می‌توانند با آنان صحبت کنند.

این کارت‌ها رهنمودهای ساده‌ای را برای بزرگسالان فراهم می‌سازد تا درباره احساسات مصئون و غیرمصئون صحبت کنند، نام اعضای خصوصی بدن را آموزش دهند و مشخص سازند که اطفال در صورت نگرانی یا ترس، به چه کسی مراجعه خواهند کرد.

به یاد داشته باشید، لازم نیست این گفت‌وگو را یک‌باره انجام دهید!

کارت‌های فعالیت مصنوعیت بدن

یک ابتکار مشترک از سوی



GENWEST از حمایت حکومت ویکتوریا
قدردانی می‌کند.

