



小萌家庭教育绘本 第1辑

· 身体保护 ·

# 当我说“不”时

[澳]杰妮·桑德斯 文 [澳]查理·扎美京 图 包芬芬 译



教孩子了解自己与他人的身体边界，让他们学会既要尊重他人，也要表达自己的意见，赋予孩子自己做选择和说“不”的权利。



海豚出版社

DOLPHIN BOOKS



# 当我说“不”时

[澳]杰妮·桑德斯 文 [澳]查理·扎美京 图 包芬芬 译



教孩子了解自己与他人的身体边界，让他们学会既要尊重他人，也要表达自己的意见，赋予孩子自己做选择和说“不”的权利。

Title of the original edition: No Means No!  
© UpLoad Publishing Pty Ltd. in 2015  
Written by Jayneen Sanders  
Illustrations by Cherie Zamazing  
All rights reserved.

#### 图书在版编目(CIP)数据

小萌家庭教育绘本. 第1辑 / (德) 达柯玛尔·盖斯勒, (澳) 杰妮·桑德斯文; (澳) 达柯玛尔·盖斯勒, (德) 查理·扎美京绘; 康萍萍, 包芬芬译. — 北京: 海豚出版社, 2017.7  
ISBN 978-7-5110-3915-6

I. ①小… II. ①达… ②杰… ③达… ④查… ⑤康… ⑥包… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第156514号

#### 小萌家庭教育绘本第1辑

|      |                     |      |                        |
|------|---------------------|------|------------------------|
| 策 划  | 小萌童书                | 印 刷  | 北京利丰雅高长城印刷有限公司         |
| 总发行人 | 俞晓群                 | 经 销  | 新华书店及网络书店              |
| 责任编辑 | 慕君黎 张运玲             | 开 本  | 16开(787毫米×1092毫米)      |
| 美术编辑 | 王金波                 | 印 张  | 4.25                   |
| 责任印制 | 蔡 丽                 | 字 数  | 35千字                   |
| 出 版  | 海豚出版社               | 版 次  | 2017年9月第1版             |
| 地 址  | 北京市百万庄大街24号(100037) |      | 2017年9月第1次印刷           |
| 电 话  | 010-68997480(销售)    | 标准书号 | ISBN 978-7-5110-3915-6 |
|      | 010-68998879(总编室)   | 定 价  | 66.00元(全二册)            |

版权所有 侵权必究 发现图书印装质量问题, 请与我们联系免费调换。客服电话:(010) 56421544

# 给读者的信

在孩子还小的时候，家长们就应该教会他们用强而有力的声音清楚地捍卫自己的权利，尤其是关乎他们身体的权利，这一点是很重要的。这样，当他们感觉不高兴或者处于任何让他们感到不舒服的情境时，能够有足够的信心大声表达出来。小时候的这种强有力的声音，等他们长大后，变成青少年、成年人时，会变得更加坚定。

在当今的互联网时代，线上线下各种形式的欺凌层出不穷，有身体上的、精神上的，例如性方面的。作为家长，我们应该让孩子从小就学会，如果自己的权利受到侵犯，要大声说出来。

我写这本书的目的就是想让我们的孩子无论是现在还是将来，都清楚地知道自己有说“不”的权利。当一个儿童或青少年、成年人对任何形式的强迫说“不”时，周围的人必须马上引起重视。

在我们生活的世界，如果每个人说“不”时都被重视，那么就不会有那么多暴力存在，人们彼此之间也会有更多信任和尊重。通过教会我们的孩子互相尊重，这个世界也会变得更加安全，充满正能量。

经常和孩子一起阅读这本书。22-24 页上讨论的问题很重要，它们能够帮助你拟定出帮助孩子学会自我保护的步骤和纲要。

## 需要注意的几点：

- ➔ 多数情况下，无论谁想和一个小女孩有身体接触，都必须先征得小女孩的同意，这点很重要，因为无论是儿童，还是青少年、成年人，都需要有表达意见的机会。同样重要的是，他们想和别人有身体方面的接触时，也必须征得别人的同意，尤其是当他们长大成人后。如果我们强迫孩子用肢体表达对别人的好感，这无异于是在告诉他们：他们的意愿不重要。我们的孩子无论是拥抱别人，还是和人亲吻，都应该是自愿的，所有的家长都应该尊重孩子的选择。你也许想要告诉那些和你的孩子经常接触的人，所谓礼仪意味着彼此尊重，而不是强迫对方同意或者认为对方应该同意身体接触。
- ➔ 另一点比较重要的是，除家人以外的成年人如果孩子发生身体接触也必须征得孩子的许可。比如：带孩子看牙医时，牙科医生应该询问孩子是否可以张开嘴让他看看。这种行为是对他人身体的一种尊重。
- ➔ 请家长们理解，书中提到的让孩子学会拒绝，是针对身体的自主权利而言的，并不是说，当你让孩子上床睡觉或者洗脸刷牙的时候，他们可以大声地说“不”。另外一种情况就是，当老师或者家长出于安全考虑，让孩子和别人手牵手时，孩子也是不能拒绝的。你可以和孩子一起列一张表，上面写明在什么情况下他们可以行使说“不”的权利。
- ➔ 在孩子成长的过程中，经常让他们做出选择，比如：早餐是想吃鸡蛋还是麦片粥？今天穿什么衣服去学校？让孩子在和自己息息相关的问题上拥有决定权。本书旨在让孩子有选择的权利，家长应该尊重孩子的选择，征得他们的同意，给予孩子成长的力量！

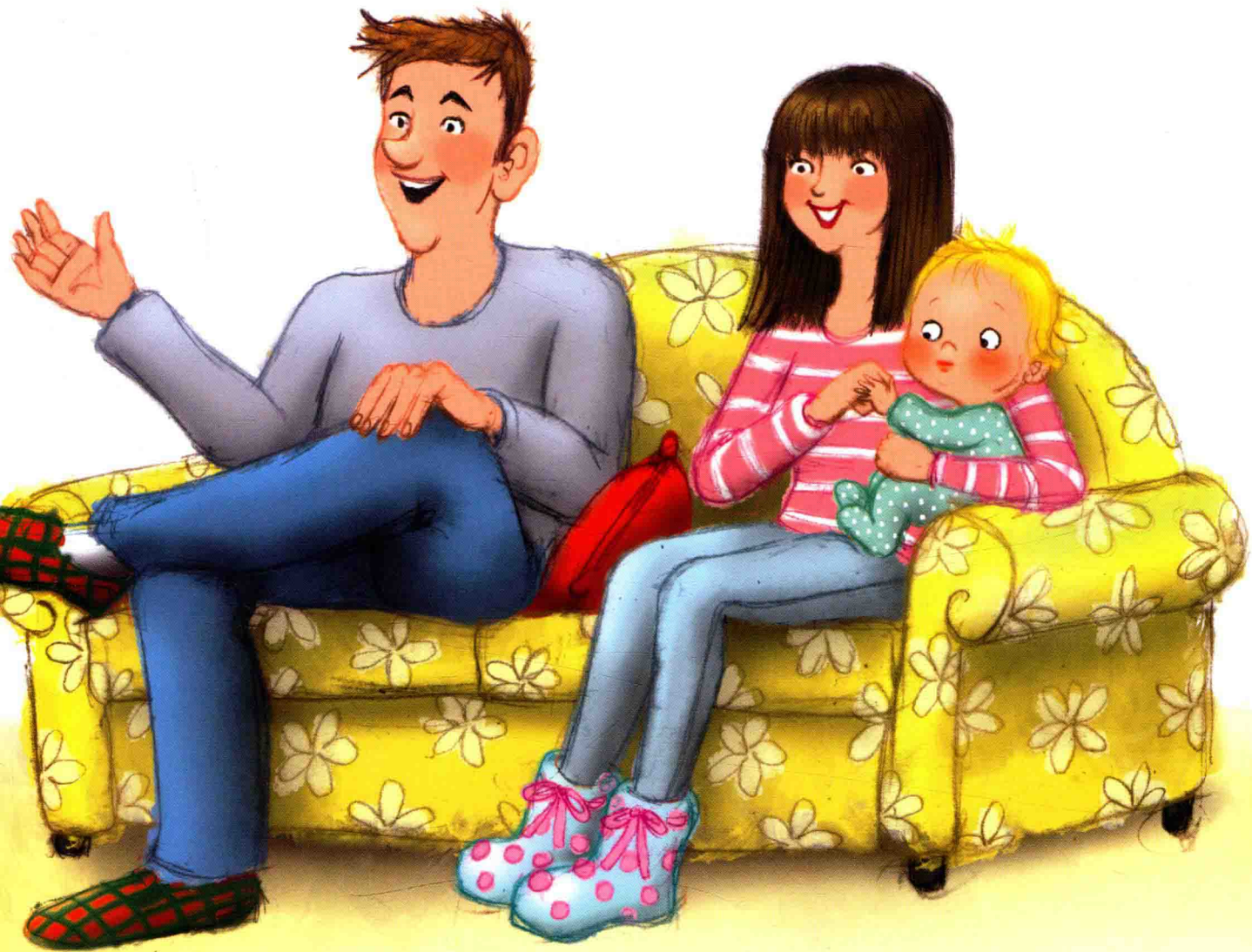




当珍妮阿姨想亲我，  
但我不愿意的时候，





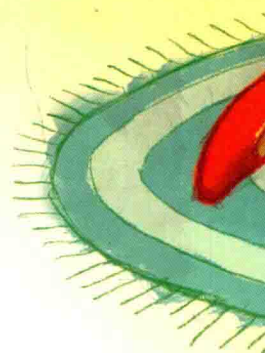


我会大声说：“不可以！”



我可以选择给她一个飞吻、和她握手或者跟她击掌来代替亲吻。

但是如果我真的不想被别人拥抱或者亲吻时，





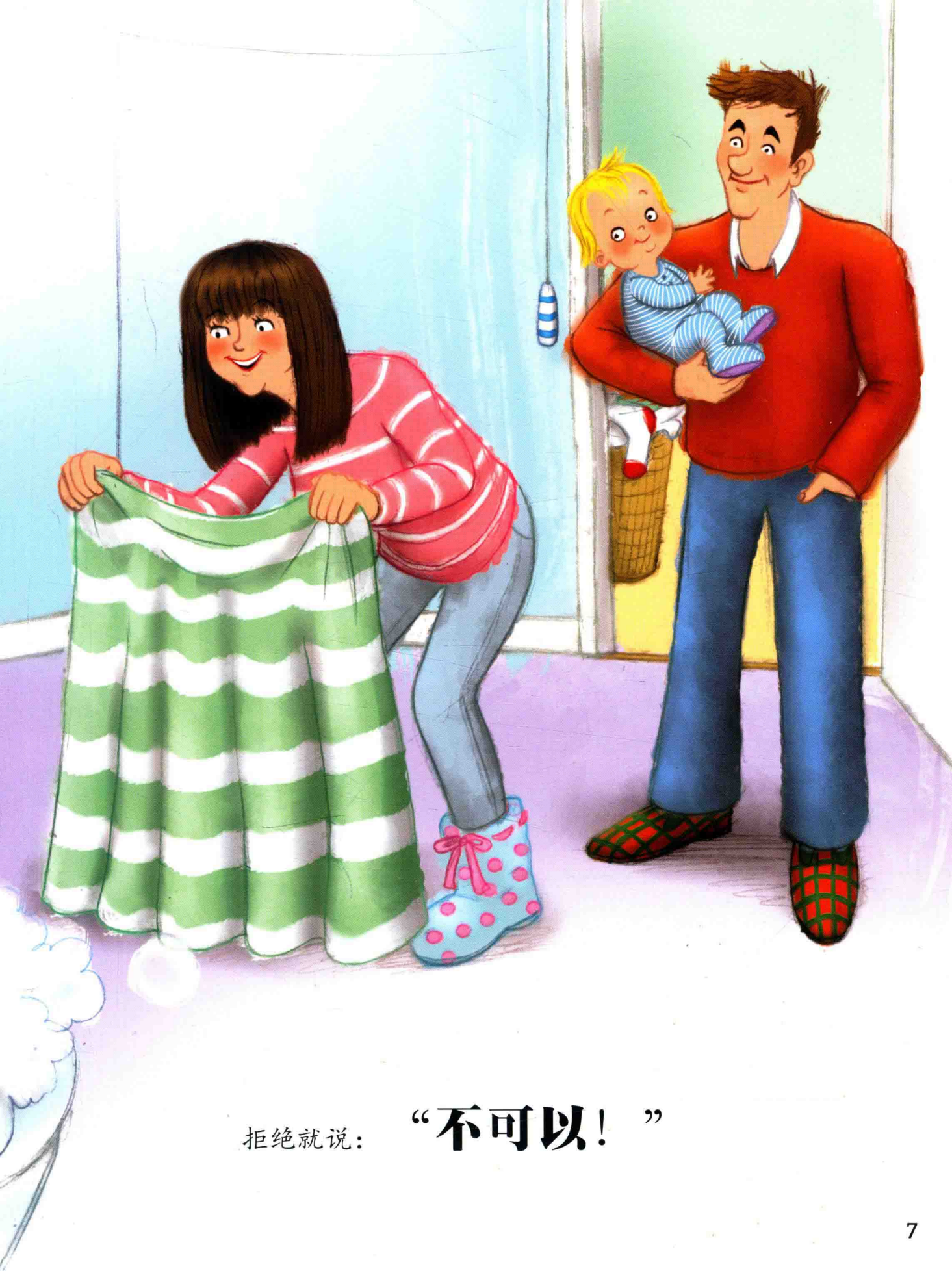
我会说：“不可以！”





晚上洗澡的时候，当妈妈问是否可以帮我清洗和擦干隐私部位时，我会说：“不了，谢谢妈妈，我可以自己来……”





拒绝就说：“不可以！”





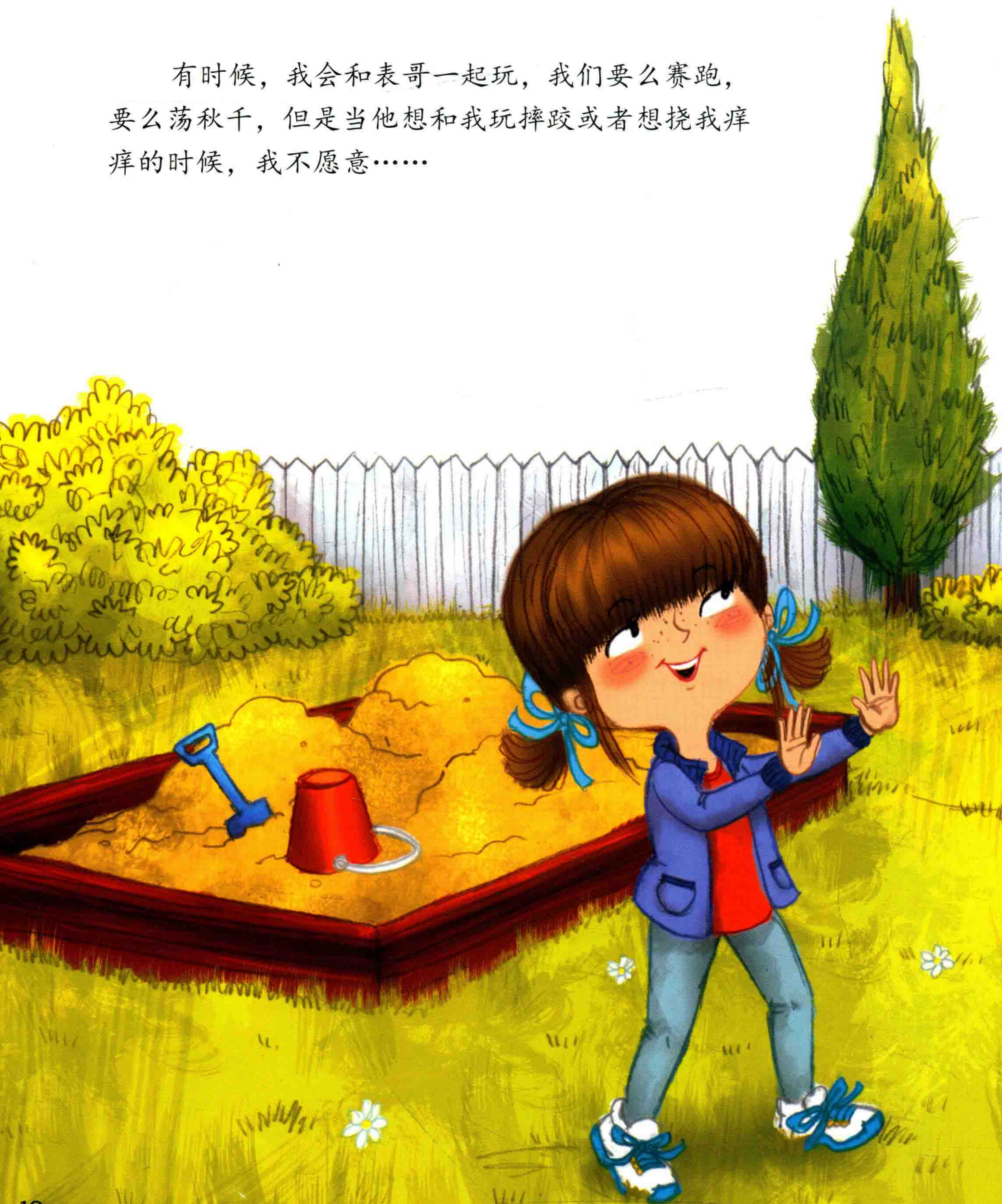




无论是今天、明天还是以后，我都会自己清洗和擦干隐私部位，因为我的身体我自己做主！



有时候，我会和表哥一起玩，我们要么赛跑，  
要么荡秋千，但是当他想和我玩摔跤或者想挠我痒  
痒的时候，我不愿意……





我会大声说：“不可以！”





我们可以一起堆大沙堡或者扔球玩，但是如果我不想和他玩“医生和病人”的游戏时……







我就说：“不可以！”



在学校里，当有人想拉着我的手一起走，但我  
只想独自一个人走时，

