



نیک گفت: «من دوست ندارم نامی من را قلقلک بدهد و به من سیخونک بزند. من از این کار نامی خوشم نمی‌آید اما نامی فکر می‌کند این کارها خنده‌دار است. من خاله‌ی عزیزم را خیلی دوست دارم ولی خیلی محکم بغلم می‌کند و هی بوسم می‌کند. منظورم را می‌فهمید؟»



مامان نیک گفت: «عزیزدلم، تو حق انتخاب داری. اگر دوست نداری قلقلکت بدهند یا پوست کنند، نگذار این کار را بکنند. دوست نداری به تو مشت و لگد بزنند و نیشگونت بگیرند و تو را فشار دهند اما بعضی وقتها حتی لمسهای خوب را هم دوست نداری.»



اگر کسی تو را لمس کند و تو ناراحت شوی، یادت باشد که تو مسئول بدنت هستی و باید بگویی **نه!** تو می‌توانی خیلی ملایم برای آن‌ها توضیح دهی که به جای این که تو را بغل کنند یا ببوسند با تو دست بدهند یا بگویند بزن قدش.



نه!

تو نمی‌توانی حد و مرز بدن خودت را ببینی اما این حد و مرز وجود دارد و حریم شخصی تو است. این تو هستی که تصمیم می‌گیری آن را با دیگران به اشتراک بگذاری یا نه. همه باید به حریم شخصی تو احترام بگذارند چه در مدرسه، چه در اتوبوس و چه در باغ وحش. شاید اگر کسی بیش از اندازه به تو نزدیک شود احساس بدی داشته باشی.