



আমার শরীর
aধুই
আমার শরীর



Bengali Translations by: Naeem Mahmud
Voice Over and Songs by: Promiti Carmaker
Program Written, Recorded and Animated by: Chrissy Sykes



এটি একটি বিনামূল্যে বাদ্যযন্ত্র
অ্যানিমেটেড শিশু অপব্যবহার
প্রতিরোধ কার্যক্রম যা এই সমস্যা
প্রতিরোধের জন্য মজার বিষয় নিয়ে
কথা বলা, প্রাণবন্ত, পাশাপাশি গান

আমি আপনাকে আমার শরীর শুধুই আমার এর কার্যক্রমের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে চাই। এটি একটি বিনামূল্যে বাদ্যযন্ত্র অ্যানিমেটেড শিশু অপব্যবহার প্রতিরোধ কার্যক্রম যা এই সমস্যা প্রতিরোধের জন্য মজার বিষয় নিয়ে কথা বলা, প্রাণবন্ত, পাশাপাশি গান গাওয়ার মত একটি ভিন্ন পদ্ধতি প্রস্তাব করে।

শিশু নির্যাতনের ফলাফল ক্ষতিগ্রস্ত শিশুর জন্য

শিশু নির্যাতনের ফলাফল ক্ষতিগ্রস্ত শিশুর জন্য এবং সমাজের জন্য সম্পূর্ণ বাস্তবিক, এবং ইহা প্রতিরোধ করার একটি সেরা উপায় হলো শিক্ষা, অথবা অন্ততপক্ষে যদি একটি শিশু ইতিমধ্যে অবমাননাকর পরিস্থিতিতে থাকে, এটা তাদের কি করতে হবে সে জ্ঞান দেবে, এবং কি হতে হবে, যাহাতে তারা কিছু সাহায্য পেতে পারে।

যত তাড়াতাড়ি আমরা শিশুদের "শারীরিক নিরাপত্তা" বিষয়ে শিখাতে পারব তত উত্তম। এবং আমি জানি যে এই কার্যক্রম ৩ বছর বয়স থেকে শিশুদের জন্য কাজ করে। যেমন আমি ইহা আমেরিকার ৩৫০,০০০ শিশুর কাছে বিরাট সাফল্যের সাথে উপস্থাপন করেছি।

আমার শরীর হয় আমার শরীর কার্যক্রমের সৌন্দর্য হলো যে কেউ এটি শিখাতে পারবে। সামাজিক কর্মী, শিক্ষক, ডে কেয়ার প্রদানকারী, পিতামাতা, স্কুল পরবর্তী কার্যক্রম প্রদানকারী, ক্রীড়া ক্লাব উদ্যোক্তারা এবং আরো অনেকেই। ইহা সহজ, স্মরণীয়, এবং অপব্যবহারের বিষয়ে যোগাযোগের পথ তৈরী করে, যা সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ

"শিশু নির্যাতনের বিষয় সম্পর্কে আপনি কিভাবে ছোট ছেলেমেয়েদের সাথে যোগাযোগ করবেন?"

অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্করা অপব্যবহারের বিষয় নিয়ে কথা বলতে পছন্দ করেন না, এবং ছোট ছেলেমেয়েদের সাথে যোগাযোগ করার ইতিবাচক চিন্তাটি হতে পারে কঠিন প্রত্যাশা। এই কার্যক্রমের মজাদার গানগুলি প্রাপ্তবয়স্কদের সহজ এবং ইতিবাচক উপায়ে শিশুদের সাথে মিশতে দেয়।

কেন সঙ্গীত?

শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ বার্তা শিখানোর জন্য গান একটি চমৎকার উপায়। আমি নিশ্চিত যে তোমাদের সবারই কিছু ছোট গান মনে আছে যা তোমাদের ছোটবেলায় শিখানো হয়েছিল। এই গান এবং বার্তাগুলি শিশুদের সাথে থাকবে এবং ভবিষ্যৎ জীবনপাঠের জন্য ভালো ভিত্তিও হবে।

একটি অধ্যয়ন যা শিশুদের সাথে জড়িত, জার্নাল অব মিউজিক থেরাপি তে প্রকাশিত, দেখিয়েছে যে সঙ্গীত এবং নতুন গান শেখার সাথে ইতিবাচক আত্মধারণা বৃদ্ধি এবং আত্মসম্মান উন্নয়ন সম্পর্কিত, শিশুদের নিজেদের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সাহায্য করে।

The Power Of Music - University of London



My Body Is My Body
www.mbimb.org



এই কার্যক্রমটি কিভাবে ব্যবহার করবেনঃ

এটা মজাদার রাখুন-

গানগুলি মজাদার ইতিবাচক অ্যানিমেশন, Cynthia নামের একটি কার্টুন চরিত্র দ্বারা উপস্থাপিত।

গান গাওয়া, হাত নড়াচড়া করা, নৃত্য, বার্তা স্মরণীয় করে রাখতে যেকোন কিছু চেষ্টা করে।

এটা সহজবোধ্য রাখুন-

তরুণ শিশুদের অপব্যবহারের কোন "গভীরতার" বিবরণ জানতে হবে না শুধু তাদের সহজ কিছু নিয়ম জানাও-

১. তোমাকে কেউ আঘাত করবে না
২. কেউ তোমার ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করবে না
৩. কেউ তোমার ব্যক্তিগত অংশের ছবি তুলবে না
৪. যদি তোমার কোন সমস্যা থাকে কাউকে বলো
৫. কেউ যদি তোমাকে আঘাত করে বা ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করে তাহলে তা গোপন রেখো না
৬. যদি তোমাকে শাসানো হয় তাহলে কাউকে বলো

এটি ইতিবাচক রাখুন-

প্রধান উদ্দেশ্য শিশুদের ক্ষমতাপ্রদান করা যাতে তারা তাদের শরীর সম্পর্কে ইতিবাচক ভাবে, এবং তাদের জানানো যে যদি কোন সমস্যা হয় তাহলে তাদের নিরাপদ জ্ঞান দানের জন্য কেউ আছে।





আমার শরীর শুধুই আমার - গানের উদ্দেশ্যঃ

শিশুদের শিক্ষা দিতে তাদের শরীর তাদের নিজস্ব এবং তাদের আঘাত বা তাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই ।

শিশুদের কাছে ব্যাখ্যা করার প্রথম জিনিস হলো আমাদের দেহ সাধারণ নয়, আমাদের আঘাত বা আমাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই । এখন কোথায় এসব ব্যক্তিগত অংশ আছে পরিষ্কার হওয়া যাক - এগুলো তাদের শরীরের অংশ যা তাদের আন্ডারওয়্যার দ্বারা আচ্ছাদিত, এগুলো ব্যক্তিগত এবং শুধুমাত্র তাদের ।

এখন শিশুদের ব্যাখ্যা করা গুরুত্বপূর্ণ যে এমন সময় আসতে পারে যখন বাবা-মা বা কেয়ারারদের তাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করতে হতে পারে উদাহরণ স্বরূপঃ-

১. যখন তারা খুব ছোট, কেউ তাদের গোসল করিয়ে দেয় কিন্তু বয়স বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে তারা কীভাবে নিজেদের গোসল করতে হয় তা শিখে যায় ।
২. যদি শিশু অসুস্থ হয়ে পড়ে বা পীড়ক দেখা দেয় মাতাপিতা বা কেয়ারারদের তাদের ব্যক্তিগত অংশে ঔষধ প্রয়োগ করতে হয় । নিশ্চিত করুন যে তারা জানে যে এটি কেবলমাত্র পিতা-মাতা বা কেয়ারার অথবা ডাক্তার করবে, যদি এতে তারা অস্বস্তিকর বোধ করে তবে তাদের দেখিয়ে দিতে হবে কিভাবে নিজেদেরকে ঔষধ প্রয়োগ করতে হবে ।
৩. যদি তারা অসুস্থ বা পীত হয় একজন ডাক্তারকে তাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করতে হতে পারে কিন্তু মা, বাবা অথবা কেয়ারার সর্বদা তাদের সাথে থাকবে যখন ডাক্তার তাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করবে ।



অন্য যে কোন সময় কেউ তাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করবে না। যদি কেউ তাদের অস্বস্তিকর অনুভব করায় বা তারা জানে যে জিনিসগুলো ভুল তা তাদের দ্বারা করানোর চেষ্টা করে তাহলে ছেলেমেয়েরা জানে যে তারা এসব ক্ষেত্রে "না" পারে। তাদের শরীর তাদের অন্তর্গত জানার মাধ্যমে এটা ছেলেমেয়েদের ক্ষমতাবান করে তোলে।



90% পর্যন্ত যৌন নির্যাতন ঘটেছে প্রসারিত পরিবারের মধ্যে অথবা এমন কেউ যাকে শিশু জানে এবং বিশ্বাস করে। এটি একটি সন্তানের জন্য খুব ক্ষতিকর যখন কেউ বিশ্বাস ভঙ্গ করে। তাদের জানতে হবে যে সাহায্যের জন্য যেতে তাদের কোথাও নিরাপদ স্থান আছে এবং কেউ তাদের কথা শুনবে এবং বিশ্বাস করবে।

গোপন রাখা

শিশু নির্যাতনকারী এবং যৌন শিকারী প্রায়ই এই গণনা করে যে একটি শিশু গোপন রাখবে এবং এজন্য "কোন গোপনতা নয়" নিয়ম রাখা একটি ভালো বুদ্ধি।

এই শিশুদের ছোটবেলা থেকেই যদি এমনভাবে গড়ে তোলা হয় যে তাদের যদি কেউ আঘাত করে বা তাদের অনুপযুক্ত স্পর্শ করে এমন "অনিরাপদ" গোপন রাখতে না, তাহলে তারা আরও বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে।

নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে শিশুদের যা জানতে হবেঃ

১. তারা দোষী নয়
২. তারা দোষী অনুভব করবে না
৩. এটা বলা গুরুত্বপূর্ণ যাতে অপব্যবহার থামতে পারে

দয়া করে মনে রাখবেন যে অপরাধী সাধারণত সেই হয় যাকে শিশু ভালোবাসে বা জানে এবং বিশ্বাস করে, তাই বিষয়টি খুব মৃদুভাবে আলোচনা করতে হবে। শিশুদের সামনে রাগ করবেন না, তাদের আপনাকে দায়িত্ববান এবং শান্তভাবে দরকার।

আপনি তাদের কাছে ব্যাখ্যা করতে পারেন যে যারা শিশুদের নির্যাতন করে, মাদকাসক্ত অথবা মদ্যপএর মত তাদেরও সাহায্যের প্রয়োজন। এইভাবে তারা ভাল হতে পারে এবং তারা আর শিশুদের ক্ষতি করবে না। একারণে তাদের জন্য কাউকে বলাটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

আধুনিক যুগ

আধুনিক যুগের সাথে আমাদের শিশুদেরও রক্ষা করা উচিত এমন লোকের কাছ থেকে যে অনুপযুক্ত ছবি তুলতে চাইতে পারে। তাদের সাথে অনুপযুক্ত স্পর্শ নিয়ে কথা বলার সময় আপনার এটাও উল্লেখ করা উচিত যে মানুষ তার ব্যক্তিগত অংশের ছবিও তুলতে চাইতে পারে (এমনকি তারা তাদের স্পর্শ করার চেষ্টা না করে) এবং কেউ যদি ছবি তোলার চেষ্টা করে তাদের অবশ্যই না! বলতে হবে এবং তারপর কাউকে বলতে হবে।



আজ আমরা আমাদের শরীর সম্পর্কে জানতে যাচ্ছি।

আপনি কি জানেন যে
আপনার শরীর খুব
বিশেষ?



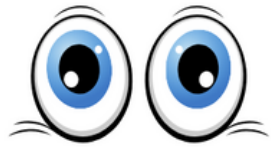
এটি আপনার একমাত্র
শরীর, তাই আপনাকে এটি
রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে!



আমাদের শরীরের অনেক গুরুত্বপূর্ণ অংশ রয়েছে।



আমাদের চুল



চোখ



কান



মুখ



পায়ের পাতা।



হাত



পা



হাত



আপনি কি জানেন আপনার গোপনাস্ত কোথায়?

আপনার গোপনাস্ত গুলি হল যেখানে আপনার জাগ্রিয়া বা সুইমসুট কভার করে। কেউ কখনও আপনার গোপনাস্ত স্পর্শ করা উচিত নয়, কারণ তারা ব্যক্তিগত এবং আপনার অন্তর্গত।

শরীরের প্রতিটি অংশে একটি ছবি আঁকুন

চুল
চোখ
নাক
মুখ
বাহু
হাত
আঙ্গুল
গোপনাস্ত
পা
পায়ের পাতা।



শরীরের প্রতিটি অংশে একটি ছবি আঁকুন

চুল
চোখ
নাক
মুখ
বাহু
হাত
আঙ্গুল
গোপনাস্ত
পা
পায়ের পাতা।

2. যদি আপনার গোপনাস্ত ব্যথা হয়, মা বা বাবা বা আপনার তত্ত্বাবধায়ক সেখানে ঔষধ লাগাতে পারে, কিন্তু আপনি যদি এতে অস্বস্তি বোধ করেন তবে আপনি নিজে ঔষধ লাগাতে পারেন।

3. আপনি অসুস্থ বা ঘা হলে, ডাক্তার আপনার গোপনাস্ত স্পর্শ করতে হতে পারে, কিন্তু একজন পিতামাতা বা যে কেউ আপনার যত্ন নেবে, সবসময় আপনার সাথে থাকবে।



গান-১

ভিডিও থেকে সিহ্নি এর মূলপাঠ:

হ্যালো, আমি সিহ্নি এবং আমরা "আমার শরীর শুধুই আমার" এর কার্যক্রম করতে যাচ্ছি। আমরা কিছু গান গাবো, মজা করব এবং কীভাবে নিরাপদ থাকতে হবে তা শিখব। তোমরা জানো, আমাদের শরীর খুব অসাধারণ এবং আমাদেরকে আঘাত করার বা আমাদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই অথবা এমন কিছু করা যাতে আমরা অস্বস্তিকর বোধ করি কারণ ইহা আমাদের অসাধারণ শরীর। আমরা এখন প্রথম গানটি গাবো এবং তোমরাও আমার সাথে গাও, এর নাম আমার শরীর শুধুই আমার -

আমার শরীর শুধুই আমার - গানের লাইন

এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে আঘাত করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার
এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

অনুভবের জন্য দুই হাত, দেখার জন্য দুই চোখ
এবং আমাকে যা বলছ তা শোনার জন্য দুইটি কান
আমি যেখানেই যাচ্ছি সেখানে যাওয়ার জন্য দুই পা
আর কিছু ব্যক্তিগত অংশ যা দেখাতে চাই না

এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে আঘাত করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

আমার মাথায় চুল আছে আমি চাই যা তুমি দেখো
আমার মাঝে একটা ছোট নাভি, আর সুন্দর একটা নাক
সাথে পায়ের দশটা আঙ্গুল
আর একটা মুখ আছে যা দিয়ে আমি বলতে চাই যে
এটা আমার শরীর, আমার শরীর

এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে আঘাত করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার
এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

আমার শরীর শুধুই আমার



যদি তা সঠিক না হয় - তা করব না - গানের উদ্দেশ্য:

১. শিশুদের তার নিজের অনুভূতি শোনার শিক্ষা দেওয়া।

বেশিরভাগ সময় ছেলেমেয়েরা জানে যে কখন কোন জিনিষ সঠিক মনে হয় না, বা কখন কোন কিছু তাদের কাছে অস্বস্তিকর হয়ে উঠে তাই তাদের এই নিয়ম শেখাও...র্যাপ গানের সঙ্গে

"যদি তা সঠিক না হয় - তা করবে না হুহ!"

২. সঙ্গীর চাপ সম্পর্কে কথা বলার জন্য

স্কুলের অন্য শিশুদের সাথে সঙ্গীর চাপের পরিস্থিতির ব্যাপারে শিশুদের সাথে কথা বলার জন্য আপনি এই গান ব্যবহার করতে পারেন, অথবা যদি বাড়ির মানুষ তাদের সাথে এমন কিছু করে যা তারা জানে যে এটা সঠিক নয়। আপনি এই কথোপকথনের মধ্যে মাদক দ্রব্য এবং নির্মমভাবে পীড়ন করা অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

সঙ্গীর চাপের বিরুদ্ধে দাঁড়ানো কঠিন হতে পারে, কিন্তু এই ব্যাপারে কথা বলুন, এবং ব্যাখ্যা করুন তারা কতটা শক্তিশালী হবে এবং তারা কতটা আত্মবিশ্বাস নির্মাণ করবে যদি তারা নিজেদেরকে অন্য ছেলেমেয়েদের দ্বারা চাপের মধ্যে রাখতে বা তর্জন করতে না দেয়, এমন জিনিষ করতে না দেয় যা তারা চায় না।

"যদি তা সঠিক না হয় - তা করবে না হুহ!"

৩. শরীরের ক্ষমতায়ন দিয়ে শিশুদের সহায়তা করা

শিশুদের জানা উচিত যে তাদের শরীর তাদের নিজস্ব, এবং কোন জিনিষ যদি তাদের জন্য অস্বস্তিকর হয় তবে তাদের না! আমি এটা করতে চাই না বলার অধিকার রয়েছে।

"যদি তা সঠিক না হয় - তা করবে না হুহ!"



অনুভূতি:

একবার আপনি অনুভূতি সম্পর্কে আলোচনা শুরু করলে আমাদের সবার মধ্যে কি ধরনের অনুভূতি কাজ করে সে ব্যপারে কথা বলতে পারেন। সুখ, দুঃখ, একাকীত্ব, ভয়। এটা শিশুদের জন্য জানা অতি গুরুত্বপূর্ণ যে পৃথিবীর সকল মানুষেরই একই রকম অনুভূতি রয়েছে যেমনটা তাদের আছে এবং তারা একা নয়। শিশুরা কিভাবে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি নিয়ে আসতে পারে তা দেখুন।

আপনি খেলার মাধ্যমে তাদেরকে হাসি মুখ, দুখী মুখ, রাগী মুখ, মজার মুখ দেখাতে পারেন, অথবা তারা যেমনটা অনুভব করছে আপনি তাদেরকে তেমন মুখের ছবি আঁকতে বলতে পারেন।

বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি রয়েছে। প্রতিটি মুখের একটি অনুভূতি আছে।
আপনি কি বলতে পারেন যে তারা কী অনুভূতি?



ভিডিও থেকে সিন্ধি এর মূলপাঠ

ভিডিও থেকে সিন্ধি এর মূলপাঠ আমরা এই পরবর্তী গানের সাথে মজা করতে যাচ্ছি, ইহার মনে রাখার জন্য একটি মহান নিয়ম আছে এবং নিয়মটি হলো - যদি তা সঠিক না হয় - তা করব না!! এখন আমি তোমার বাড়ির কাজ করার মত জিনিষ নিয়ে কথা বলছি না, অথবা তোমার শোবার ঘর গোছানো নিয়ে কথা বলছি না আমি কথা বলছি এই ব্যাপারে যে যদি কেউ তোমাকে তাদের সাথে কোথাও নিয়ে যেতে চায় এবং তুমি জানো যে তাদের সাথে যাওয়াটা সঠিক নয়, যদি তা সঠিক না হয় - তা করব না!! অথবা কেউ তোমাকে দিয়ে এমন কিছু করতে চায় যাতে তুমি অস্বস্তিকর বোধ কর। যদি তা সঠিক না হয় - তা করব না!!

যদি তা সঠিক না হয় - তা করব না - গানের কথা

মানুষ তোমাকে স্পর্শ করতে পারে এবং বলতে পারে এটি জোশ কিন্তু মনে রেখো তোমার শরীর শুধুই তোমার যদি তা সঠিক না হয় তুমিই সেইজন যে জানবে এবং যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!!
না যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!! তা করব না, তা করব না

কিছু মানুষ আছে যারা ভাবে তুমি বোকা এবং তারা তোমাকে মাদকদ্রব্য সেবন করানোর চেষ্টা করে, এবং তোমাকে স্কুলের বাহিরে রাখে তোমাকে গোপনীয়তা বজায় রাখতে বলে, কিন্তু তুমি জানো তোমাকে কি করতে হবে কারণ যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!!
না যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!! তা করব না, তা করব না

মানুষ তোমাকে ধরতে পারে এবং বলতে পারে তারা তোমার যত্ন নিচ্ছে আমি তোমাকে এটা বলছি না যে এটা ভালো না কিন্তু যদি এটা সঠিক না হয় তুমি বুঝতে পারবে এবং যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!!
না যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!! তা করব না, তা করব না
না যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!! তা করব না, তা করব না
না যদি তা সঠিক না হয় তা করব না, হুহ!!



"কি করবে যদি" - গানের উদ্দেশ্য

কর্তৃপক্ষের সাথে বাচ্চাদের না বলতে শেখানো

'কি করবে যদি' খেলাটি যেকোনো পরিস্থিতিতে খেলা যেতে পারে যদি তোমার মনে হয় যে একটি বাচ্চার সাথে কিছু ঘটছে। কঠিন পরিস্থিতি থেকে কীভাবে নিরাপদে বের হতে হবে সেই উত্তর দেওয়ার জন্য খেলাটি ব্যবহার করো।

উদাহরণ....

১. "কি করবে যদি" কেউ দরজায় দাড়িয়ে থাকে এবং তুমি বাসায় একা?

- কখনো দরজা খুলবে না
- যদি সে না যায় তাহলে তোমার প্রতিবেশী বা নিকটাত্মীয়কে ডাকো
- যদি তুমি ভয় পাও এবং কোন সাহায্য না পাও তাহলে পুলিশ ডাকো

২. "কি করবে যদি" কাজের লোক তোমার শরীরের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করার চেষ্টা করে?

- তাদেরকে না বলো পরে চলে যাও এবং কাউকে বলো
- যদি তারা তোমাকে এটা গোপন রাখার জন্য বলেও তাও গোপন রেখো না

৩. "কি করবে যদি" একজন অপরিচিত লোক তোমাকে বলে যে তার কুকুরছানা হারিয়ে গেছে এবং সে চায় তুমি যাতে তাকে ইহা খুজে পেতে সাহায্য করো

- তাদেরকে বলো না অপরিচিত কারো সাথে কোথাও যাওয়ার অনুমতি নেই, যদি তারা বলে যে তাদের সত্যিই সাহায্যের প্রয়োজন - তবুও তোমাকে না বলতে হবে!



বাচ্চাদের কাছে অপরিচিত ব্যক্তিদের ব্যাখ্যা

যদি আপনি বাচ্চাদের একটি দলকে জিজ্ঞাসা করেন একজন অপরিচিত ব্যক্তি কি - আপনি এরকম ২০ টি ভিন্ন উত্তর পেতে পারেনঃ

১. একজন অপরিচিত ব্যক্তি একটি খারাপ মানুষ
২. এমন কেউ যে তোমাকে আঘাত করবে
৩. এমন কেউ যে তোমাকে মিষ্টান্ন দিব

আমরা আমাদের বাচ্চাকে শিখাই

"অপরিচিত ব্যক্তিদের সাথে কথা বলবে না"

"অপরিচিত ব্যক্তিদের সাথে গাড়িতে উঠবে না"

"অপরিচিত ব্যক্তিদের কাছ থেকে মিষ্টান্ন নিবে না"

কিন্তু.... আমরা তাদেরকে প্রায়ই বলতে ভুলে যাই যে একজন অপরিচিত ব্যক্তি কি ।
তাই আমাদেরকে প্রথমেই বাচ্চাদের এটা শিখাতে হবে যে

একজন অপরিচিত ব্যক্তি কি?

একজন অপরিচিত ব্যক্তি হলো এমন কেউ যাকে আমরা চিনি না ! একজন অপরিচিত ব্যক্তি হতে পারেঃ

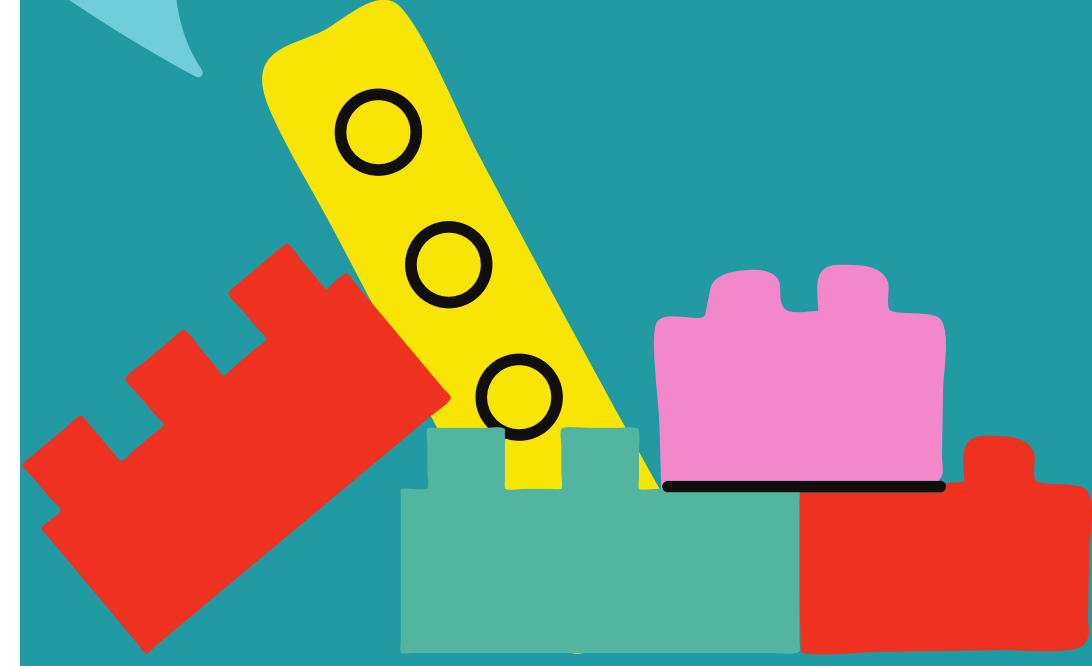
একজন পুরুষ অথবা মহিলা, বৃদ্ধ অথবা তরুণ, তারা ধনী বা গরীব হতে পারে অথবা যেকোনো বর্ণের কেউ হতে পারে ।

আমাদের তাদেরকে অবশ্যই এটা বলা প্রয়োজন যে

সকল অপরিচিত ব্যক্তি খারাপ নয়.....

এবং যদি এমন কেউ তোমাকে একজন অপরিচিত ব্যক্তির সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় যাকে তুমি ভালবাসো বা বিশ্বাস করো -
সেই অপরিচিত ব্যক্তিটি তোমার বন্ধু হয়ে উঠতে পারে ।

কিন্তু.... যদি না এমন কেউ যাকে তুমি ভালোবাস সে তোমাকে একজন অপরিচিত ব্যক্তির সাথে পরিচয় করিয়ে না দেয়,
কখনো নিজে থেকে তাদের সাথে কথা বলতে যাবে না ।





Mchezo huu utatufunza nini cha kufanya katika hali ngumu:

Je, ungefanyaje ikiwa babysitter au mtu wa familia yako anajaribu kugusa sehemu zako za siri?

Ungepiga kelele -SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama

Je, ungefanyaje ikiwa ungekuwa unacheza nje alafu mtu mgeni akuambie amepoteza mbwa wake na kukuomba msaada uende na yeye kumtafuta?

Ungepiga kelele -SEMA HAPANA na ukimbie kumwambia mtu mzima salama

My Body Is My Body
www.mbimb.org



আধুনিক যুগ

এই আধুনিক যুগে ফেসবুক, টুইটার এবং আরও অনেক ওয়েবসাইটের মাধ্যমে সহজেই বাচ্চা এবং তার পিতামাতার তথ্য পেতে পারে, মানুষ সহজেই বাচ্চা এবং পরিবারের সদস্যের নাম জানতে পারে এবং হয়তো তাদেরকে তাদের সাথে নিয়ে যাওয়ার কৌশল কসতে পারে।

বাচ্চাদের বলো যে লোকটি তাদের ব্যাপারে এবং তাদের পরিবারের ব্যাপারে অনেককিছু জানেও, যদি তারা তাকে না চিনে, তারা অপরিচিত লোক এবং তাদের সাথে যেও না।

অপরিচিত লোকেরা কি ধরণের মিথ্যা কথা বলতে পারে বাচ্চাদেরকে উদাহরণ দেও

a) তোমার মায়ের আসতে দেরী হবে তাই সে আমাকে পাঠিয়েছে তোমাকে নিয়ে যাওয়ার জন্য (এরা তোমাকে প্রতারণা করার জন্য পরিবারের সদস্যের নাম জানতে পারে)

b) আমার গাড়িতে কিছু খুব আকর্ষণীয় কুকুরছানা আছে - তুমি কি তাদের দেখতে চাও?

c) আমি তোমাকে রোমাঞ্চকর কিছু দেখাতে চাই - আমি প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি আমি তোমাকে ফিরিয়ে দিয়ে যাবো -তোমার এইটা দেখা উচিত - এইটা রোমাঞ্চকর!

আরেকটি নিয়ম হলো একজন অপরিচিত ব্যক্তির কাছ থেকে কখনো কোন উপহার না নেওয়া - উপহারটি যতই চমৎকার হোক না কেন।

গান-৩

ভিডিও থেকে সিন্ধি এর মূলপাঠ

এখন আমরা "কি করবে যদি" গানটি শুরু করতে যাচ্ছি এবং এই গানটি থেকে আমরা শিখতে পারব যে যদি কোন অপরিচিত ব্যক্তি আমাদেরকে তার সাথে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে, অথবা যদি কোন অপরিচিত ব্যক্তি আমাদের শরীরের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করতে চায় তাহলে আমরা কি করব।

তুমি কি জানো তোমার ব্যক্তিগত অংশগুলো কোথায়? এগুলো তোমার অন্তর্ভাগ বা প্যান্ট দ্বারা আবৃত। যখন থেকে তুমি একটু বড় হতে শুরু করবে তখন থেকে কারো তোমার ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করতে দিবে না, মা অথবা বাবা তোমার ঐ জায়গা ধৌত করে দিতে পারে, কিন্তু কীভাবে এটা নিজে করতে হয় তা তুমি খুব শীঘ্রই শিখে যাবে। হয়ত যখন তুমি অসুস্থ থাকবে তখন মা অথবা বাবা অথবা ডাক্তার ঐখানে কিছু ঔষধ দিতে পারে, কিন্তু এরা ছাড়া কাউকে কখনও তোমার অংশ স্পর্শ করতে দিবে না।

আমরা এটাও শিখব যে যদি তোমার পরিবার বা তোমার ঘরের মধ্যেই কেউ তোমাকে অস্বস্তিকর বোধ করায় অথবা তোমাকে আঘাত করতে চেষ্টা করে। তা সবই তুমি এই খেলাটিতে করবে, "না" বলবে, তাই আমি চাই যে সবাই ভালোভাবে এবং জোরে চিৎকার করো.....

"কি করবে যদি" খেলা - গানের কথা

আমরা "কি করবে যদি" খেলাটি শুরু করতে যাচ্ছি। এখানে তোমার জন্য প্রশ্ন এবং উত্তর রয়েছে।

যদি তুমি সর্বদা জয়ী হতে চাও তোমাকে এগুলো করতে হবে না বলো! শুধু না বলো!

কি করবে যদি, স্কুল শেষে
একজন অপরিচিত ব্যক্তি তোমাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে
এবং তারা একটি চকচকে নতুন গাড়ী চালাচ্ছে এবং তারা বলল
"হ্যালো! তুমি
কি গাড়িতে যেতে চাও?" ওহ না, আপনি একজন অপরিচিত ব্যক্তি

আমি আপনার গাড়িতে উঠে যাত্রায় যাবো না
কারণ আমরা বাবা - মা আমাকে এমন কারো সাথে কোথাও যেতে
নিষেধ করেছে যাকে আমি চিনি না, আমি না বলবো!! শুধু না বলবো!!

এখন কি করবে যদি, তুমি বাসায় থাকো
এবং কাজের লোক তোমার দেখাশোনা করছে
এবং তারা তোমার বস্ত্রের নিচে স্পর্শ করার চেষ্টা করছে, তুমি কি
করবে?

তুমি না বলবে, কাজের লোক
আমি চাই না তুমি আমার ঐখানে স্পর্শ করো
কারণ ওইগুলো আমার ব্যক্তিগত অংশ
এবং আমার শরীর তোমার অন্তর্গত না, আমি না বলবো!!
শুধু না বলবো!!

আমরা "কি করবে যদি" খেলাটি খেলছি
এখানে তোমার জন্য প্রশ্ন এবং উত্তর রয়েছে
যদি তুমি সর্বদা জয়ী হতে চাও তোমাকে এগুলো করতে হবে,
না বলো!
শুধু না বলবো!
এখন কি করবে যদি, এখানে এমন কেউ থাকে
যে তোমার বন্ধু বা পরিবারের অংশ
এবং তারা তোমাকে স্পর্শ করে বা আঘাত করে
ইহা তোমাকে খারাপ বা অস্বস্তিকর বোধ করায়, তুমি কি বলবে?
তুমি না বলবে!
দয়া করে এটা করবে না
তোমার আমাকে এইভাবে স্পর্শ করা আমি পছন্দ করি না
এবং যদিও আমি তোমাকে পছন্দ করি
দয়া করে আমার সাথে এটা করবে না
কারণ তুমি দেখতেই পাচ্ছ আমি ছোট
আমি না বলবো! শুধু না বলবো!
না বলো



যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় - গানের উদ্দেশ্য

যদি কোন সমস্যা থাকে কাউকে বলার শিক্ষাটি পুনরায় ব্যবহার করো এবং তারা যদি না শুনে তাহলে কেউ শূনা পর্যন্ত বলতে থাকো !!

কাউকে সমস্যার ব্যাপারে বলাটি শিশুদের জন্য কঠিন জিনিসগুলির মধ্যে একটি হতে পারে, তাদের সমস্যাটি ব্যখ্যা করার জন্য শব্দ খুঁজে পাওয়াটাও তাদের জন্য কষ্টকর হতে পারে, এবং বড়রা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে তারা সে ব্যাপারেও ভীত হতে পারে।

যখন আমরা বাচ্চাদের সাথে কিছু বলার ব্যাপারে কথা বলি, তারা কি ধরণের প্রতিক্রিয়ার সম্মুখীন হতে পারে আমরা সে ব্যাপারে তাদেরকে প্রস্তুত করবো। (এটা শুধুমাত্র বড় বাচ্চাদের জন্য)

- বড়রা হয়তো বিস্কুন্ধ, রাগ, বিস্মিত অথবা ভয় পেতে পারে
- তারা বাচ্চাটিকে বিশ্বাস নাও করতে পারে
- তারা বাচ্চাটিকে ধমকাতে পারে এবং আর কাউকে বলতে নিষেধ করতে পারে
- তারা তাকে এটি গোপন রাখার জন্য বলতে পারে

শিশুদের জন্য প্রধান পাঠ, যদি কেউ তাকে বিশ্বাস না করে, অথবা তাদেরকে ইহা গোপন রাখার জন্য বলে, অথবা সমস্যাটির ব্যাপারে কিছুই না করে -

তাদের দরকার - অন্য কাউকে বলা এবং বলতেই থাকা যতক্ষণ না পর্যন্ত কেউ শুনছে।

কখনো না, কখনো হাল ছেড়ো না !





বাচ্চাদেরকে তাদের সকলের একটি তালিকা করে দেও যাদের সাথে তারা কথা বলতে পারে যদি তাদের কোন সমস্যা হয়ঃ

মা,
বাবা,
নানী/দাদি,
নানা/দাদা,
খালা/ফুফু/মামি/চাচি,
খালু/ফুফা/মামা/চাচা,
শিক্ষক,

অধ্যক্ষ বা প্রধান শিক্ষক,
বড় ভাই,
বড় বোন, প্রতিবেশী,
বিদ্যালয় পরিষেবিকা,
পুলিশ,
পরামর্শদাতা

Sigurna odrasla osoba
Sigurna odrasla osoba je netko komu možete reći ako imate problem, netko s kim se osjećate ugodno kada pričate i za koga znate da će vam pomoći.
Ovo je popis nekih ljudi kojima možete reći ako imate problem:



Mama
Tata
Baka
Djed
Stariji brat ili sestra
Teta
Tetak



Moje Tijelo je Moje Tijelo
www.mybodyismybody.com



Učitelj/ica
Ravnatelj
Susjed
Policajac
Mentor
Svećenik
Duhovni vođa



আপনার যদি মনে হয় অন্য কারো সাথে কথা বলাটাও বাচ্চাটির জন্য নিরাপদ তাহলে দয়া করা তা যোগ করে দিন

অনুভূতিঃ

এটা বাচ্চাদের জন্য জানা জরুরী যে যখন তারা একটি সমস্যার ব্যপারে বলবে তখন তারা কেমন অনুভব করতে পারে - এই কয়েকটা পয়েন্ট তাদের সাহায্য করতে পারে

- *তোমার সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে তুমি বিব্রত বোধ করতে পারো - কিন্তু এটা ঠিক আছে
- *তোমার জন্য সঠিক শব্দটি খুঁজে পাওয়া কষ্টকর হতে পারে, কিন্তু তুমি শুধু তোমার সেরা উপায়ে ব্যাখ্যা করো
- *তোমার হৃৎপিণ্ড হয়তো দ্রুত বীট করতে পারে এবং তোমার কথা আটকে যেতে পারে
- *কিন্তু তুমি একটি গভীর শ্বাস নাও এবং ধীরে কথা বলো
- *তোমার জন্য হয়তো কিছুদিন সময় নিয়ে অল্প একটু বলাটা সহজ হবে
- *অথবা তোমার সমস্যাটি লিখো এবং কারো কাছে দাও

যে উপায়ে তারা কারো কাছে বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে সেই সেরা উপায়টি খুঁজে বের করতে বলো এবং মনে রেখো তারা যদি তোমার কথা না শুনে বা বিশ্বাস না করে অন্য কাউকে বলো !

ভিডিও থেকে সিন্ধি এর মূলপাঠ

যদি কেউ তোমাকে আঘাত করে বা ব্যক্তিগত অংশে হাত দেয় তাহলে এটা কাউকে বলা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, যদি তুমি ভীত এবং বিভ্রান্ত বোধ করো তাও তোমাকে খুব, খুব সাহসী থাকতে হবে এবং কাউকে বলতে হবে।

এখানে বলার জন্য অনেক মানুষ রয়েছে মা, বাবা, নানী/দাদি, নানা/দাদা, খালা/ফুফু/মামি/চাচি, খালু/ফুফা/মামা/চাচা, শিক্ষক, চাচাতো ভাই-বোন, প্রতিবেশী, পিতামাতার বন্ধু, পুলিশ, নার্স এবং তোমার চারপাশের আরো অনেক মানুষ। কিন্তু এখন যদি তুমি বলো এবং তারা তোমাকে বিশ্বাস না করে, তারা তোমাকে এটা গোপন রাখার জন্যও বলতে পারে - কিন্তু পরে তুমি অন্য কাউকে বলতে যাও। যদি তারা তোমাকে বিশ্বাস না করে, তাহলে তুমি অন্য কাউকে বলো এবং কেউ তোমাকে না শোনা পর্যন্ত বলতেই থাকো। কখনো না, কখনো হাল ছেড়ো না।



যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় - গানের কথা

যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় এবং তুমি জানো না তোমাকে কি করতে হবে,

যাও কাউকে বলো, যতক্ষণ না তারা তোমাকে শুনছে তোমাকে তোমার সমস্যাগুলো বলার জন্য কাউকে খুঁজে বের করতে হবে

যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় এমন কাউকে খুঁজে বের করো যে তোমাকে শুনবে

তোমার মা অথবা বাবা, দাদা বা দাদী
তোমার খালা অথবা তোমার খালু বা স্কুলের একজন শিক্ষক
কেউ না শুনা পর্যন্ত তোমাকে বলতে থাকতেই হবে
যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় এটা বলার জন্য কাউকে খুঁজে বের করো



যদি তোমাকে কেউ আঘাত করে, এবং তুমি জানো না তোমাকে কি করতে হবে, যাও কাউকে বলো,

যতক্ষণ না তারা তোমাকে শুনছে

তোমাকে তোমার সমস্যাগুলো বলার জন্য কাউকে খুঁজে বের করতে হবে

যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় এমন কাউকে খুঁজে বের করো যে তোমাকে শুনবে

তোমার প্রতিবেশীর সাথে কথা বলো,

তোমার স্কুলের পরামর্শদাতা যাকে তুমি চিনো বা বিশ্বাস করো

সমস্যার কথা কাউকে বলা আবশ্যিক

কেউ তোমাকে না শুনা পর্যন্ত বলতে থাকো

যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় এটা বলার জন্য কাউকে খুঁজে বের করো

যদি তুমি একটি সমস্যায় পড় তারা তোমাকে না শুনা পর্যন্ত বলতে থাকো

ভালোবাসা কোমল - গানের উদ্দেশ্য

বাচ্চাদের শেখানো যে ভালবাসা মৃদু এবং সদয় হয়, এবং এটা সম্পূর্ণই যত্ন, ভাগ এবং বিশ্বাস সম্পর্কে।

কারণ শিশুরা বিভিন্ন ধরনের পরিবার এবং ব্যাকগ্রাউন্ড থেকে আসে, এটা কি স্বাভাবিক মনে হতে পারে যে একটি অপমানজনক পরিবার থেকে আসা বাচ্চা অন্য বাচ্চাদের কাছে বেশ বেমানান মনে হবে, তাই ভালোবাসা কি এবং বড়রা কীভাবে ছোটদের প্রতি ভালোবাসা দেখায় এবং একটি পরিবার থেকে কি আশা করা যায় সে ব্যাপারে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

এখানে আলোচনার কয়েকটি বিষয় আছেঃ

- * শিশুদের আলতো করে ভালোবাসা উচিত
- * তাদের খেয়াল রাখা এবং যত্ন নেওয়া উচিত
- * তাদের যথেষ্ট খাবার খাওয়া উচিত
- * তাদের পরিষ্কার কাপড় থাকতে হবে
- * কাউকে তাদের দাঁত পরিষ্কার কিনা এবং গোসল করেছে কিনা নিশ্চিত করতে হবে
- * তাদের চুল আঁচড়ানো হয়েছে
- * তাদের সমস্যায় সাহায্য করার জন্য এবং তাদেরকে শোনার জন্য কাউকে থাকতে হবে
- * তাদের কাছে পড়ার জন্য কেউ
- * তাদের দুঃখের সময়ে হাঁসানোর জন্য কেউ
- * তারা বিশ্বাস করতে পারে এমন কেউ

আবার, এইগুলো শুধুমাত্র কথা বলার জন্য কিছু বিষয়, ক্লাস আলোচনা করার জন্য করার জন্য এই বিষয়গুলো ব্যবহার কর এবং আবারো যা তাদেরকে খুশি করে, দুখী করে, অথবা তাদের কোন সমস্যা লিখতে বা এমন ছবি আঁকতে বলো

ভিডিও থেকে সিহ্নি এর মূলপাঠ

চল ভালবাসা সম্পর্কে কথা বলি, ভালোবাসা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং মানুষ কখনোই তোমাকে আঘাত করে বা তোমাকে অস্বস্তিকর বোধ করায় এমন কিছু করে তাদের ভালোবাসা প্রকাশ করে না। যা করতে তুমি পছন্দ করো যেমন বই পড়া, খেলা করা, মজা করা, হাঁটতে বের হওয়া, অথবা তোমাকে দেখাতে পারে কীভাবে তোমার বাইসাইকেল চালাতে হয় এগুলোর মাধ্যমে তারা দেখায় যা তারা তোমাকে ভালোবাসে।

ভালোবাসা সম্পূর্ণটাই একে অপরের সাথে ভাগ করা এবং যত্ন নেওয়ার মধ্যে। আমাদের পিতামাতা এবং যত্নশীল আমাদের দেখাশোনা নিশ্চিত করে, তারা আমাদের খাওয়ায়, আমরা আমাদের দাঁত পরিষ্কার করেছি এবং আমাদের পরিধানের জন্য পরিষ্কার বস্ত্র নিশ্চিত করে, এবং যদি আমরা অসুস্থ হই আমাদেরকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। আমাদের ভালোভাবে দেখাশোনা করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ তাহলে আমরা সুস্থ, সুখী এবং শক্তিশালী হয়ে গড়ে উঠতে পারব।

ভালোবাসা কোমল - গানের কথা

ভালোবাসা কোমল, ভালোবাসা দয়ালু
একসাথে গাও এবং আমাদের ভালোবাসা প্রকাশ করার জন্য তুমি
অনেকগুলো ভালো উপায় খুঁজে পাবা
আপনি কি আমাকে গল্প শোনাবেন না
অথবা চল বাহিরে যাই এবং বল খেলি তুমি আমাকে আমার বাইক চালাতে
সাহায্য করতে পারো
যাতে আমি পড়ে না যাই

এখানে অনেক কিছু আছে - আমরা একসাথে করতে পারি
এখানে অনেক উপায় আছে - আমরা আমাদের যত্ন দেখাতে পারি
এখানে অনেক সময় আছে আমরা একে অপরকে বলতে পারি আমি তোমাকে
ভালোবাসি

যদি তোমার ভাগ করার মত কিছু সময় থাকে আমি ভাগ করতে পছন্দ করব

ভালোবাসা কোমল, ভালোবাসা দয়ালু
একসাথে গাও এবং তুমি খুঁজে পাবে
যে এগুলো তোমার সাথে ভাগ করা ভালোই



সর্বাধিক জিজ্ঞাসাকৃত প্রশ্নাবলী (বাচ্চাদের দ্বারা)

প্রশ্নঃ মানুষ কেন বাচ্চাদের ক্ষতি করে?

উত্তরঃ ছেলেমেয়েদের কষ্ট দেয়ায় বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে, কিছু মানুষ শিশুদেরকে কষ্ট দেওয়ার চক্রটি চালিয়ে যায় কারণ যখন তারা শিশু ছিল তখন তাদেরকে অপব্যবহার করা হয়েছিল। কিছু মানুষের মদ্যপান, নেশা অথবা রাগের সমস্যা আছে তাই তারা শিশুদেরকে আঘাত করে।

মনে রাখার মূল জিনিসটি হলো শিশুদেরকে কষ্ট দেওয়া ঠিক না তাই তোমার সর্বদা কাউকে বলা উচিত, যাতে তুমি সাহায্য পেতে পারো।

প্রশ্নঃ মানুষ কেন ছেলেমেয়েদের ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করে?

উত্তরঃ আবারও ছেলেমেয়েদের যৌন নিপীড়নের জন্য অনেক কারণ রয়েছে, অনেক মানুষ যারা নিজেদের অপব্যবহার করেছিল তারা শিশুদের ক্ষতিগ্রস্ত করেছে তাই এটা বলা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই মানুষদের সাহায্য এবং চিকিৎসার প্রয়োজন যাতে তারা ভালো হতে পারে এবং বাচ্চাদের ক্ষতি না করে।

প্রশ্নঃ আমি কী করব যদি কেউ আমাকে বিশ্বাস না করে?

উত্তরঃ যদি তুমি কাউকে বলো এবং সে তোমাকে বিশ্বাস না করে - তাহলে অন্য কাউকে বলো এবং বলতেই থাকো যতক্ষণ না কেউ তোমাকে বিশ্বাস করে।

প্রশ্নঃ যদি আমি কাউকে বলি তাহলে কী হবে?

উত্তরঃ তাদের রিপোর্ট করতে হবে যে আপনার ক্ষতি করা হচ্ছে।

তারপর কেউ একজন আসবে এবং আপনার পরিবারের সাথে কথা বলবে। যদি আপনার বাসায় থাকা নিরাপদ হয় অথবা কোথাও পাঠিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন কিনা তারা সেটা দেখবে।

সর্বাধিক জিজ্ঞাসাকৃত প্রশ্নাবলী (বাচ্চাদের দ্বারা)

প্রশ্নঃ আমি কী করব যদি আমি না বলার পরেও তারা না থাকে?

উত্তরঃ যখন তুমি না বলবে তখন যদি তারা না থাকে - খুব জোরে চিৎকার করো যাতে আশেপাশে কেউ থাকলে তোমাকে সাহায্য করতে পারে, অথবা তুমি জানো যে আশেপাশে মানুষ আছে যারা তোমাকে সাহায্য করতে আসবে। যদি আশেপাশে কেউ না থাকে, তাহলে যত শীঘ্র ইহা নিরাপদ হয় কাউকে বলতে যাও

প্রশ্নঃ আমি কী করব যদি তারা বলে যে আমি যদি কাউকে বলি তাহলে তারা আমার বা আমার পরিবারের কারো ক্ষতি করবে?

উত্তরঃ যেসব লোকেরা শিশুদের অপব্যবহার করে তারা চায় না যে তারা যা করছে তা অন্য কেউ জানুক, তাই তারা তোমাকে অথবা তোমার পরিবারের কাউকে ধমকাতে পারে এবং গোপন রাখার জন্য বলতে পারে। তোমাকে খুব সাহসী হতে হবে এবং তোমার সমস্যার ব্যপারে কাউকে বলতে হবে।

প্রশ্নঃ আমি কী করব যদি আমার ভাই অথবা বোন আমার অপব্যবহার করে?

উত্তরঃ তোমার পিতামাতাকে বলো এবং তারা যদি তোমার কথা না শোনে তাহলে স্কুলের কাউকে বলো অথবা ঐ তালিকাটি থেকে কাউকে বলো যেটা নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি।

প্রশ্নঃ আমি বললে কি তারা রেগে যেতে পারে?

উত্তরঃ সবসময় না, কিন্তু হ্যা তারা রেগে যেতে পারে, কিন্তু তোমাকে তাও সাহসী হতে হবে এবং বলতে হবে যাতে লোকটি তোমাকে কষ্ট দেওয়া অথবা তোমার ব্যক্তিগত অংশ স্পর্শ করা বন্ধ করে দেয়।

§

নিম্নলিখিত অপব্যবহার এবং অবহেলার সূচক যা আপনি একটি শিশুর মধ্যে দেখতে পারেন। আপনি এই সূচকগুলোর কোনো একটি দেখলে অথবা যদি একটি শিশু আপনার কাছে তথ্য প্রকাশ করে,

১. শান্ত থাকুন এবং শিশুকে তথ্য দিতে বাধ্য করবেন না।
২. বাচ্চাটিকে সান্ত্বনা দিন ও আপনার সাথে ভাগাভাগি করার জন্য ধন্যবাদ জানান, তারপর আপনার প্রাসঙ্গিক শিশু সুরক্ষা সেবাকে জানান।
৩. মনে রাখবেন আপনার প্রতিক্রিয়া শান্ত এবং সহায়ক না হলে শিশুটি তথ্যের একটি ছোট অংশ প্রকাশ করতে পারে।

অপব্যবহারের কিছু লক্ষণ নিম্নলিখিত। বাচ্চাটি এইগুলোর মিশ্রণেই ভুগতে পারে তো এটি শুধু একটি নির্দেশিকা। আপনি যদি একটি শিশুর আচরণে স্বতন্ত্র পরিবর্তন লক্ষ্য করেন তাহলে অবশ্যই নোট করুন যে যদি নিম্নলিখিত কোনটি প্রাসঙ্গিক হয়।

শারীরিক নির্যাতনের চিহ্ন শিশুটির চেহারা

- * অস্বাভাবিক ঝাঁকুনি, উষ্ণতা, পোড়া বা ফাটল
- * কামড়ের চিহ্ন
- * প্রায়শই আঘাতের সর্বদা অসঙ্গত হিসাবে ব্যাখ্যা
- * যদি একটি ব্যাখ্যা আঘাতের সাথে মিলে
- * আঘাত লুকানোর জন্য দীর্ঘ আচ্ছাদিত বা অন্যান্য গোপন পোশাক পরিধান

শিশুটির আচরণ

- * অপ্রীতিকর, মিশতে পারা কঠিন
- * স্বতঃস্ফূর্ত লজ্জা, অন্যান্য লোককে এড়ানো
- * দয়া করতে খুব উদ্বিগ্ন হওয়া
- * পিতামাতাকে ভয় পাওয়া
- * বাবা-মায়ের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়াতে সামান্য বা কোনও কষ্ট না দেখানো



অবহেলার চিহ্ন

শিশুটির চেহারা

- * খারাপ স্বাস্থ্যবিধি, মলিন চুল, শরীরে দুর্গন্ধ
- * আবহাওয়া জন্য অনুপযুক্ত বস্ত্র
- * মেডিকেল বা ডেন্টাল সেবা প্রয়োজন

শিশুটির আচরণ

- * প্রায়ই ক্লান্ত, শক্তিহীন, অস্পষ্ট
- * খাওয়া বা খাদ্য চুরি
- * স্কুলে দেরী করে যাওয়া বা অনুপস্থিতি
- * বিচ্যুতি আচরণ
- * নিম্ন আত্ম সম্মান

মানসিক অপব্যবহারের চিহ্ন

শিশুটির চেহারা

অন্যান্য অপব্যবহারের তুলনায় চিহ্নগুলি কম স্পষ্ট, আচরণ সম্ভবত সেরা ইঙ্গিত

- * বন্ধুদের এবং সামাজিক কার্যক্রম থেকে প্রত্যাহার
- * স্কুলে দেরী করে যাওয়া বা অনুপস্থিতি
- * আত্ম সম্মান হ্রাস
- * বিচ্যুতি আচরণ
- * স্কুলের কর্মক্ষমতায় পরিবর্তন

যৌন নির্যাতনের চিহ্ন

শিশুটির চেহারা

- * শায়িত অথবা রক্তাক্ত
- * জিনগত এলাকায় ব্যথা বা খিটখিটে অভিজ্ঞতা
- * একটি যৌন সংক্রমণ হওয়া

শিশুটির আচরণ

- * যৌন আচরণ বা জ্ঞান যা এই বয়সের বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত নয়
- * অন্যান্য শিশুদের অনুপযুক্ত যৌন স্পর্শ
- * অচেনা আচরণ পরিবর্তন
- * যে কোন উপায়ে স্পর্শ করতে দেওয়ায় চরম অনিচ্ছা



যদি আপনি শিশু অপব্যবহার সন্দেহ করেন, আপনার প্রাসঙ্গিক শিশু সুরক্ষা সেবায় কল করুন এবং পরামর্শ নিন। তারা আপনার উদ্বেগগুলির কথা শুনবে এবং যদি কোন শিশু বিপদের মধ্যে থাকে তাহলে আপনার পক্ষে পদক্ষেপ গ্রহণ করবে
চলুন শিশুদের নিরাপদে রাখি !!

চলুন শিশুদের নিরাপদে রাখি !!



Bengali Translations by: Naeem Mahmud

Voice Over and Songs by: Promiti Carmaker

Program Written, Recorded and Animated by: Chrissy Sykes

