



Prijevodi prijevodi i vokal: Madame Nikita  
Program i pjesme: Chrissy Sykes ©2022



*Dobrodošli u Moje Tijelo je  
Moje Tijelo Glazbeni Program  
za Prevenciju Dječjeg  
Zlostavljanja.*

**Čuvajmo djecu !!**

**Dobrodošli u Moje Tijelo je Moje Tijelo Glazbeni Program za Prevenciju Dječjeg Zlostavljanja.**

**To je jedan od najuspješnijih, pozitivnih i glazbenih programa ispunjenih zabavom o “sigurnosti tijela”. Naš program je sada animiran kako bi se podijelio s djecom u školama, vrtićima i sličnim domovima.**

**Ovaj program je BESPLATAN za sve.**

Posljedice dječjeg zlostavljanja za pogođenu djecu i za društvo u cijelosti su znatne i obrazovanje je jedan od najboljih načina kako bi se spriječilo da se to dogodi ili barem, ako je dijete već u nasilnoj situaciji, dati će im znanje o pravilnom postupanju i komu se trebaju obratiti kako bi dobili pomoć.

Što ranije možemo učiti djecu o temi “Sigurnost Tijela”, to bolje. i znam da ovaj program funkcionira za djecu od 3 godine jer sam ga prezentirao za više od 350 000 djece u SAD-u s velikim uspjehom.

Ljepota Moje Tijelo je Moje Tijelo Programa jest u tome da ga može predavati bilo tko. Socijalni radnici, učitelji, odgojitelji, roditelji, pružatelji izvannastavnog programa, organizatori sportskih klubova i mnogi drugi. Jednostavno je, pamtljivo i otvara kanale komunikacije o temi zlostavljanja, koja je od velike važnosti.

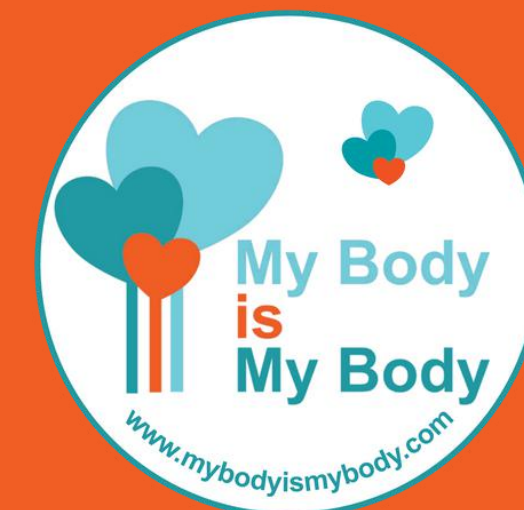
“Kako priđete mladoj djeci o temi dječjeg zlostavljanja?”

Većina odraslih osoba ne voli pričati o temi zlostavljanja, a pomisao pokušaja prilaska mladoj djeci u pozitivnom smislu može biti zastrašujuća. Zabavne pjesme u ovom program omogućuju ljudima da se povežu s djecom na jednostavan i pozitivan način.

### **Zašto glazba?**

Pjesme su divan način za djecu da zapamte važne poruke koje ih se uči jer su interaktivne. Siguran sam da se svi sjećate malih pjesmica koje su vas učili kao djecu, te pjesme i poruke ostati će s djecom i biti će dobri temelji za buduće životne lekcije. Istraživanje koje je uključivalo djecu, objavljeno u Journal of Music Therapy, pokazalo je kako su glazba i učenje novih pjesama povezani s pozitivnijim konceptom sebe i razvojem samopouzdanja, pomažući djeci da se osjećaju bolje u vezi sebe.

*\*The Power of Music – University of London*



My Body Is My Body  
[www.mbimb.org](http://www.mbimb.org)



# Kako koristiti ovaj program:

## **Neka bude zabavno-**

Pjesme su zabavne, pozitivne animacije, uvedene kroz lika iz crtića zvanog Cynthie. Pjevajte, radite pokrete rukama, plešite, učinite bilo što kako bi poruka bila upamtljiva.

## **Neka bude jednostavno -**

Mlada djeca ne trebaju znati nikakve specifične detalje zlostavljanja, samo im dajte jednostavna pravila:

- 1. Nitko vam ne bi trebao nauditi*
- 2. Nitko ne bi trebao dirati vaše privatne dijelove*
- 3. Nitko ne bi trebao slikati vaše privatne dijelove*
- 4. Ako imate problem, recite nekome*
- 5. Nemojte čuvati tajne ako vas netko ozljeđuje ili dira vaše privatne dijelove*
- 6. Recite nekome ako vas netko maltretira*

## **Neka bude pozitivno -**

Glavni cilj je osnažiti djecu kako bi se osjećala pozitivno o svojim tijelima i sigurno u znanju da imaju nekoga s kim mogu pričati ako postoji problem.

***Uvijek predlažem da djeca ustanu i pjevaju – obraćati će više pozornosti nego kada sjede i lakše je raditi pokrete rukama.***





# Moje Tijelo je Moje Tijelo - Cilj Pjesme:

*Naučiti djecu da su njihova tijela njihova i da nitko nema pravo ozlijediti ih ili dirati njihove privatne dijelove.*

Jedna od prvih stvari koje treba objasniti djeci jest da su naša tijela posebna i da nitko nema pravo ozlijediti nas ili dirati naše privatne dijelove. Zatim budite jasni gdje su ti privatni dijelovi – to su dijelovi tijela prekriveni donjim rubljem, privatni su i pripadaju samo njima.

Sada je važno objasniti djeci da postoje trenutci kada roditelji ili skrbnici moraju dirati njihove privatne dijelove, primjerice: -

**Ako se dogodi zlostavljanje, djeci moraju znati da :**

- 1) Kada su jako mladi, netko će ih morati kupati, ali kako budu odrastali, naučiti će se kupati sami.*
- 2) Roditelji ili skrbnici možda budu morali nanijeti lijek na njihove privatne dijelove ako je dijete bolesno ili ozlijeđeno. Pobrinite se da znaju kako je to nešto što samo roditelji, skrbnici ili liječnici rade i ako im je neugodno, uvijek im se može pokazati kako da sami nanesu lijek.*
- 3) Liječnik možda bude morao dirati njihove privatne dijelove ako su bolesni ili ozlijeđeni, ali mama, tata ili skrbnik će uvijek biti ondje ako ih liječnik bude morao dirati.*



Ne postoje druge situacije u kojima bi im netko trebao dirati privatne dijelove. Djeca znaju da je u redu reći “NE” ako im netko stvara nelagodu ili ih pokuša natjerati da rade stvari za koje znaju da su loše. Ovo osnažuje djecu dajući im do znanja da njihovo tijelo pripada njima.

Preko 90% seksualnog zlostavljanja događa se unutar šire obitelji ili od strane nekoga koga dijete zna i komu vjeruje. Za dijete je vrlo štetno kada se to povjerenje slomi. Trebaju znati da imaju sigurno mjesto za otići i nekoga tko će ih slušati i vjerovati im.

### Čuvanje tajni

Zlostavljači djece i seksualni predatori često računaju na činjenicu da će dijete čuvati tajne i samo zbog te činjenice, dobra je ideja imati pravilo “Bez tajni”. Usađivanje ovoga djeci od mlade dobi učiniti će da se osjećaju ugodnije kod ne čuvanja “nesigurnih” tajni ako ih netko ozljeđuje ili neprimjerenom diraju.

### Ako se dogodi zlostavljanje, djeci moraju znati da :

- 1) *Ona nisu kriva*
- 2) *Ne trebaju se osjećati krivima*
- 3) *Važno je reći kako bi zlostavljanje prestalo*

Molimo zapamtite da je počinitelj inače netko koga dijete voli i komu vjeruje, tako da se tema treba raspraviti vrlo nježno. Nemojte se ljutiti ispred djeteta, trebate ostati mirni i biti glavni. Možete im objasniti da, baš poput ovisnika o drogama ili alkoholičara, ljudi koje zlostavljaju djecu trebaju pomoć. Na taj način, mogu ozdraviti i neće više ozljeđivati djecu. Zato je jako bitno da kažu nekome.

### Digitalno doba

S digitalnim dobom, moramo zaštititi djecu i od ljudi koji ih možda žele neprimjerenom fotografirati. Kada pričate s njima o neprimjerenom diranju, trebate spomenuti i da bi ljudi mogli htjeti fotografirati njihove privatne dijelove (čak i ako ih ne žele dirati) i ako ih netko pokuša fotografirati, moraju reći NE! I zatim reći nekome.



Danas ćemo učiti o našim tijelima.

Znate li da je vaše  
jelo jako posebno?



Ono je jedino tijelo koje  
imate pa se morate  
brinuti o njemu!



Imamo puno važnih dijelova našeg tijela.



*kosu*



*noge*



*oči*



*ruke*



*uši*



*stopala*



*usta*



*prste*



a imamo i **privatne dijelove**. Znae li što su privatni dijelovi?  
Vaši privatni dijelovi su ono što vaše donje rublje i kupaći kostimi pokrivaju.  
Nitko vam ne bi trebao dirati privatne dijelove jer su oni privatni i pripadaju vama.

*Povucite crtu za svaki dio tijela*

*Kosa*

*Oči*

*Nos*

*Usta*

*Ruke*

*Šake*

*Prsti*

*Privatni dijelovi*

*Noge*

*Stopala*



*Povucite crtu za svaki dio tijela*

*Kosa*

*Oči*

*Nos*

*Usta*

*Ruke*

*Šake*

*Prsti*

*Privatni dijelovi*

*Noge*

*Stopala*

**Ovo su jedini trenutci kada vam netko  
smije dirati privatne dijelove:**

1. Kad ste mladi, vaša mama, tata ili osoba  
koja se brine o vama će morati oprati vaše  
privatne dijelove (jer ste premladi da to  
učinite sami), ali kako budete rasli, naučiti  
ćete sami prati svoje tijelo.



# Pjesma

## 1

*Pozdrav, moje ime je Cynthie i danas ćemo raditi program "Moje tijelo je moje tijelo".  
Otpjevat ćemo neke pjesmice, malo ćemo se zabaviti i naučit ćemo kako se možemo zaštititi.  
Znate, naša su tijela vrlo posebna i nitko nas nema pravo povrijediti ili dirati  
naše intimne dijelove ili učiniti bilo što, da se osjećamo nelagodno, jer je naše tijelo posebno.  
Sad ćemo otpjevati našu prvu pjesmu i želim da i Ti pjevaš sa mnom.*

## Moje Tijelo je Moje Tijelo

### Refren

To moje tijelo, je moje tijelo  
I nitko nema pravo, povrijediti me  
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene.  
To moje tijelo je, moje tijelo  
I nitko nema pravo, dirati me  
Jer moje tijelo je, moje tijelo za mene.

### Prva kitica

Imam dve ruke da osjetim  
dva oka da vidim  
I dva uha da čujem što mi govoriš.  
Imam dve snažne noge da odvedu me kamo god  
Ali imam i neke dijelove,  
ali pokazati ne želim .

### Refren

To moje tijelo, je moje tijelo  
I nitko nema pravo, povrijediti me  
Jer moje tijelo je, moje tijelo za mene.  
To moje tijelo, je moje tijelo  
I nitko nema pravo dirati me  
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene.

### Druga kitica

Imam kosu na glavi  
Dođi još da mi vidiš  
mali pupak posred mene.  
Imam mali slatki nosić  
I deset nožnih prstiju  
usta da Ti mogu reći  
što ja poželim.

### Refren

To moje je tijelo, moje tijelo  
I nitko me nema pravo povrijediti me  
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene  
To moje je tijelo, moje tijelo  
I nitko nema pravo me dirati  
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene  
Da, moje tijelo je moje tijelo za mene



# Ako ti nije dobro Ne radi to, ha !! - Cilj pjesme:

## 1. Naučiti djecu da slušaju svoje osjećaje.

Većinu vremena, djeca znaju kada se stvari ne čine kako treba ili kada im stvaraju nelagodu pa ih naučite ovo pravilo... s Rap pjesmom

**Ako se ne osjećaš dobro- Ne radi to !**

## 2. Pričati o pritisku vršnjaka

Možete koristiti ovu pjesmu da pričate s djecom o scenarijima pritiska vršnjaka s drugom djecom u školi ili ako ih ljudi kod kuće pokušavaju natjerati da rade stvari za koje znaju da nisu ispravne. Možete uključiti droge i maltretiranje u ovaj razgovor. Suprotstavljanje pritisku vršnjaka može biti teško, ali pričajte o tome i objasnite koliko će se jače osjećati i koliko će samopouzdanja izgraditi ako ne budu dopustili da im netko vrši pritisak ili ih maltretiraju druga djeca da rade stvari koje ne žele.

**Ako se ne osjećaš dobro- Ne radi to !**

## 3. Pomoći djeci u osnaživanju tijela

Djeca moraju znati da su njihova tijela njihova i da, ako im nešto stvara nelagodu, imaju pravo reći Ne! Ne želim to raditi.

**Ako se ne osjećaš dobro- Ne radi to !**





## Osjećaji:

Kada ste otvorili raspravu o osjećajima, možete pričati o vrstama osjećaja koje svi imamo. Sretan, Tužan, Usamljen, Ljut, Uplašen. Jako je važno da djeca znaju kako ljudi diljem svijeta imaju iste vrste osjećaja koje imaju i oni te da nisu sami. Pogledajte koliko različitih vrsta osjećaja djeca mogu smisliti.

Možete igrati igru pokazujući sretna lica, tužna lica, ljuta lica, smiješna lica ili mogu nacrtati lica kako se oni osjećaju.

Postoji puno različitih vrsta osjećaja. Svako lice ima osjećaj.  
Možete li reći koji su to osjećaji?



# Pjesma

## 2

*Zabavit ćemo se sa sljedećom pjesmom, Ima jedno veliko pravilo koje treba zapamtiti. A pravilo je -Ako se ne osjećaš ugodno - ne radi to !! Ne govorim o stvarima poput radadomaće zadaće ili uređivanje spavaće sobe. Govorim o tome da ako te netko pokuša uhvatiti i odvesti negdje, ti moraš znati dato nije ispravan put. Ako se ne osjećaš ugodno - ne radi to !! Ili ako te netko pokuša navesti da nešto napraviš, zbog čega se osjećaš nelagodno. Ako se ne osjećaš dobro - ne radi to !!*

### **Ako se ne osjećaš dobro- Ne radi to !**

*Huenda watu wakakugusa na kusema kuwa ni sawa Lakini kumbuka mwili wako ni mali yako ni wewe mwenye kujua kama linakupa wasiwasi Na kama linakupa wasiwasi Usilifanye*

*Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!! Usilifanye, Usilifanye*

*Kuna watu huko nje ambao hufikiria kuwa wewe ni mjinga*

*Na hujaribu kukupatia dawa za kulevya, na kukufanya usiende shuleni Wanakwambia uweke siri, lakini unajua cha kufanya kwani kama linakutia wasiwasi usilifanye*

*Hapana kama linakutia wasiwasi usilifanye!!*

*Usilifanye, Usilifanye*

*Huenda watu wakakushikilia na kukwambia kuwa wanakujali Sikwambii kuwa sio vizuri kushiriki*

*Lakini utajua ndani yako kama linakupa wasiwasi*

*Na kama linakupa wasiwasi usilifanye!!*

*Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu, usilifanye!! Usilifanye, Usilifanye*

*Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu, usilifanye!! Usilifanye, Usilifanye*

*Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu, Usilifanye!!*



# Što ako igra - Cilj pjesme

## *Naučiti djecu reći NE s autoritetom*

'Što Ako' igra može se primijeniti u svaku situaciju za koju možete posumnjati da se događa djetetu. Koristite ovu igru da date odgovore teškim situacijama iz kojih se možda ne znaju izvući sigurno.

### **Primjeri.....**

#### **1. 'Što Ako' vam netko pokuca na vrata i sami ste kod kuće?**

a) *Nikad ne otvarajte vrata*

b) *Nazovite susjeda ili rodbinu ako ne žele otići*

c) *Nazovite policiju ako ne možete dobiti nikakvu pomoć i bojite se.*

#### **2. 'Što Ako' vam dadilja pokuša dirati privatne dijelove?**

a) *Recite NE i odite reći nekome*

b) *Nemojte čuvati tajnu čak ni ako vas zamoli*

#### **3. 'Što Ako' vam stranac kaže da je izgubio psića i žele da mu pomognete naći ga?**

a) *Recite im NE, nije vam dozvoljeno ići bilo kuda sa strancima. Čak i ako kažu da im je zbilja potrebna pomoć – svejedno morate reći NE!*

Moramo pripremiti djecu na što više scenarija – zato se vraćajte pjesmama s novim informacijama za naučiti.



## Objašnjavanje stranaca djec

Ako pitate grupu djece što je to stranac – dobiti ćete 20 različitih odgovora poput:

- 1) *Stranac je loša osoba*
- 2) *Netko tko će vas ozlijediti*
- 3) *Netko tko vam daje slatkiše*

## Učimo našu djecu: "Ne pričajte sa strancima"

*"Ne ulazite u auto sa strancem"*

*"Ne uzimajte slatkiše od stranca"*

*Ali... često im zaboravimo reći što je stranac.*

## Zato prvo moramo naučiti djecu Što je stranac ?

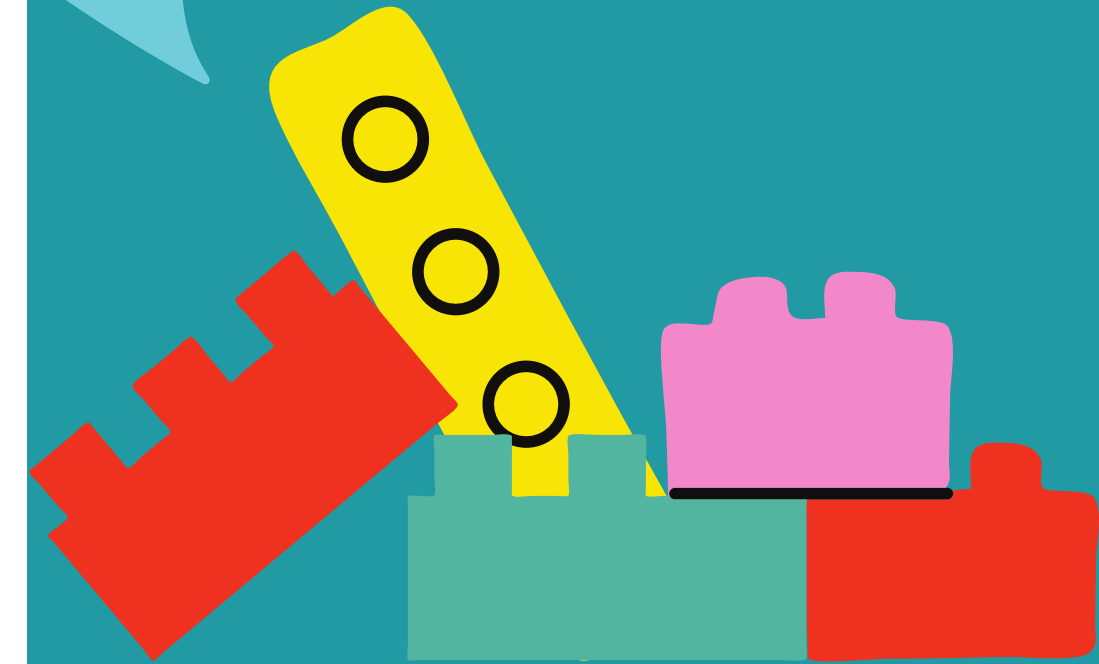
Stranac je netko koga ne poznajemo! Stranac može biti:

Muško ili žensko, netko star ili mlad, mogu biti bogati ili siromašni ili netko bilo koje boje.

Naravno, moramo im reći nisu svi stranci loše osobe.....

I ako vas netko koga volite i komu vjerujete upozna sa strancem – taj stranac može postati prijatelj.

Ali....osim ako vas netko koga volite i komu vjerujete upozna sa strancem, vi nikada ne biste trebali pričati s njima sami.





### 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



### Digitalno doba

U ovom digitalnom dobu, gdje su informacije o djeci i njihovim roditeljima dostupne na internetu kroz mjesta poput Facebooka, Twittera i brojnih drugih web stranica, ljudi lako mogu naučiti imena djetetove obitelji i iskoristiti to kako bi ih prevarili da idu s njima. Recite djeci da, čak i ako osoba zna puno stvari o njima i njihovoj obitelji, ako ih ne znaju, ta osoba je stranac i ne trebaju ići s njima..

### Dajte djeci primjere o lažima koje im stranci mogu reći, primjerice:

- Tvoja mama me pitala da te pokupim iz škole jer kasni (ove osobe mogu znati sva imena u obitelji kako bi prevarila dijete)*
- Imam jako slatke psiće u autu – želiš li ih vidjeti?*
- Želim ti pokazati nešto jako uzbudljivo, obećajem da ću te odmah vratiti – moraš to vidjeti – nevjerovatno je!!*

*Još jedno pravilo je da nikad ne prihvaćaju darove od stranca – bez obzira koliko lijep dar bio.*

# Pjesma

3

*Sada ćemo igrati "Što ako" igru. I u ovoj pjesmi ćemo naučiti što treba učiniti ako vas stranac nagovara da pođete s njim ili ako netko pokuša dirati vaše intimne dijelove. Zna li gdje su vaši intimni dijelovi? Tamo su pokriveni donjim rubljem ili hlačama. Nitko ne bi trebao dirati vaše intimne dijelove osim kad si jako mlad, mama ili tata će te morati tamo oprati, ali ti ćeš ubrzo sam naučiti kako se to radi. Možda ako ste bolesni ili osjetljivi, mama ili tata ili liječnik tamo trebaju staviti neki lijek, ali osim toga nitko nikada ne bi smio dirati vaše intimne dijelove. Također ćemo naučiti što učiniti ako vas netko uznemirava ili vas pokušava ozlijediti ili se osjećate nelagodno u vašem domu ili u obitelji. Sve što imate u ovoj igri je reći "NE" pa želim da vičete lijepo i glasno ....*

## "Što ako" igru

Igrat ćemo - igru "Što ako" igru  
Postoje pitanja i odgovor za vas  
Ako želiš biti pobjednik  
svaki put, ovo trebaš učiniti  
Reci ne ! Samo reci ne !

Što ako, nakon škole  
neznanac vas želi odvesti kući  
I oni se voze u sjajnom novom autu  
I kažu „Zdravo! Želite vožnju? "

O ne, ti si stranac  
tvojim autom se neću voziti  
Jer moji mama i tata su rekli  
da nikad ne idem s nekim  
nepoznatim.  
Ne !! Samo reci ne !!

A što ako si kod kuće  
I dadilje koje te čuvaju  
pokušavaju te dirat ispod odjeće  
Što bi ti napravio?

Reći ću ne, dadiljo  
Ne želim da me diraš tamo  
Jer to su moji intimni dijelovi  
A moje tijelo ne pripada tebi  
Reći ću Ne !! Samo reci ne !!

Igrat ćemo "Što ako" igru  
Postoje pitanja i odgovor za vas  
Ako želiš biti pobjednik  
svaki put, ovo trebaš učiniti  
Reci ne ! Samo reci ne !

A što ako, postoji netko  
iz vaše obitelji ili Prijatelj  
Diraju il vrijeđaju vas  
Loše se osjećate ili vam je neugodno.  
Što ćete reći? Reći ćemo NE!  
Ne radi mi to  
zašto me tako diraš  
Iako mi se sviđaš  
samo sam malen kao što vidiš  
Reci Ne! Samo reci ne! Reci ne!



# Ako Imaš Problem - Cilj pjesme

Učvrstiti učenje govorenja nekomu ako postoji problem te, ako ne slušaju, govorenja dok netko ne sasluša!!

Govorenje nekomu o problemima može biti jedna od najtežih stvari za djecu jer im može biti teško naći riječi kako bi objasnili kakav je problem te se mogu bojati reakcije odraslih.

Kada pričamo djeci o govorenju nekomu, moramo ih pripremiti na reakcije s kojima bi se mogli susresti (Ovo bi bilo samo za stariju djecu)

- a) Odrasli bi mogli biti uvrijeđeni, ljuti, šokirani ili uplašeni*
- b) Mogu ne vjerovati djetetu*
- c) Mogu prijetiti djetetu i reći im da ne govore nikome*
- d) Mogu ih tražiti da čuvaju tajnu*

Glavna lekcija koju treba prenijeti djetetu je da, ako im netko ne vjeruje ili traži da čuvaju tajnu ili ne čini ništa u vezi problema - trebaju – Reći nekomu drugom i nastaviti govoriti dok ih netko ne sasluša.

**Nikada, nikada ne odustajte !!**





## Nikada, nikada ne odustajte !!

Mama,  
Tata,  
Baka,  
Djed,  
Teta,  
Tetak,  
Učitelj/ica  
Ravnatelj,

Stariji brat,  
Starija sestra,  
Susjed/a,  
Skolska medicinska sestra,  
Policajac,  
Mentor.

### Sigurna odrasla osoba

Sigurna odrasla osoba je netko kome 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



Stariji brat ili sestra  
Teta  
Tetak



Učitelj/ica  
Ravnatelj  
Susjed  
Policajac  
Mentor  
Svećenik  
Duhovni vođa



Molimo dodajte bilo koga drugoga za koga smatrate da je siguran za priču s djecom

### Osjećaji:

Važno je da djeca znaju kako bi se mogla osjećati kada pričaju o problem – ovih par stavki bi im moglo pomoći

- a) Možete se osjećati sramotno kada trebate pričati o svojim problemima – ali to je OK*
- b) Može vam biti teško naći prave riječi, ali samo objasnite najbolje što znate*
- c) Srce vam može brzo kucati i glas vam se može tresti, ali samo duboko udahnite i pričajte polako*
- d) Može vam biti lakše pričati malo po malo kroz par dana*
- e) Ili zapišite svoj problem i dajte nekome*

Recite im da nađu najbolji način na koji se osjećaju ugodno da kažu nekome i da zapamte da,  
ako ih osoba ne sluša ili im ne vjeruje,  
**da kažu nekome drugomu!**



# Pjesma

## 4

*Zaista je važno nekome reći ako vas netko ozljeđuje ili dira vaše intimne dijelove. Čak i ako se osjećate prestrašeno ili neugodno treba biti vrlo, vrlo hrabar i nekome to reći. Ima puno ljudi kojima možete reći : mame, tate, bake, djedovi, tetke, ujaci, učitelji, rođaci, susjedi, roditelji vaših prijatelja, policija, medicinske sestre i još mnogo, mnogo njih oko vas. Ako kažete, a oni vam ne vjeruju, možda će vam reći da to čuvate u tajnosti - ali onda odeš i kažeš nekom drugom. Ako vam ni oni ne vjeruju - tada recite nekom drugom i nastavite pričati dok vas netko ne čuje i pomogne vam. Nikad, nikad ne odustaj !!*

### Ako imaš problem

#### Stih 1

Ako imaš problem  
Ne znaš što učiniti  
Idi i nađi nekog tko će te saslušati.  
Moraš nekog pronaći - da kažeš svoje  
nevolje !  
Ako imaš problem  
Nađi nekog tko će te saslušati.

#### Refren

Pričaj s mamom ili tatom  
Bakom ili djedom  
Tetkom ili stricem  
Ili sa učiteljem  
Nastavi pričati  
Ako imaš problem  
Nađi nekog tko će te saslušati.

#### Stih 2

Netko te ozlijedio  
Ne znaš što učiniti  
Idi i nađi nekog tko će te saslušati.  
Moraš nekog pronaći - da kažeš svoje  
nevolje.  
Ako imaš problem  
Nađi nekog tko će te saslušati.

#### Refren

Pričaj sa susjedom  
Mentorom vaše škole  
s nekim koga poznaješ ili vjeruješ mu  
podijeliti problem je potrebno  
Nastavi govoriti  
Ako imaš problem  
Nađi nekog tko će te saslušati.



## Ljubav je nježna - Ciljevi pjesme

### *Naučiti djecu da je ljubav nježna i draga te da je sve u brizi, dijeljenju i vjerovanju.*

Zato što djeca dolaze iz različitih tipova obitelji i pozadina, ono što se čini normalno djetetu koje dolazi iz nasilnog doma, činiti će se poprilično strano većini druge djece, zbog toga je važno imati rasprave o tome što je ljubav i kako ljudi pokazuju ljubav djeci te što očekivati u obiteljskom domu.

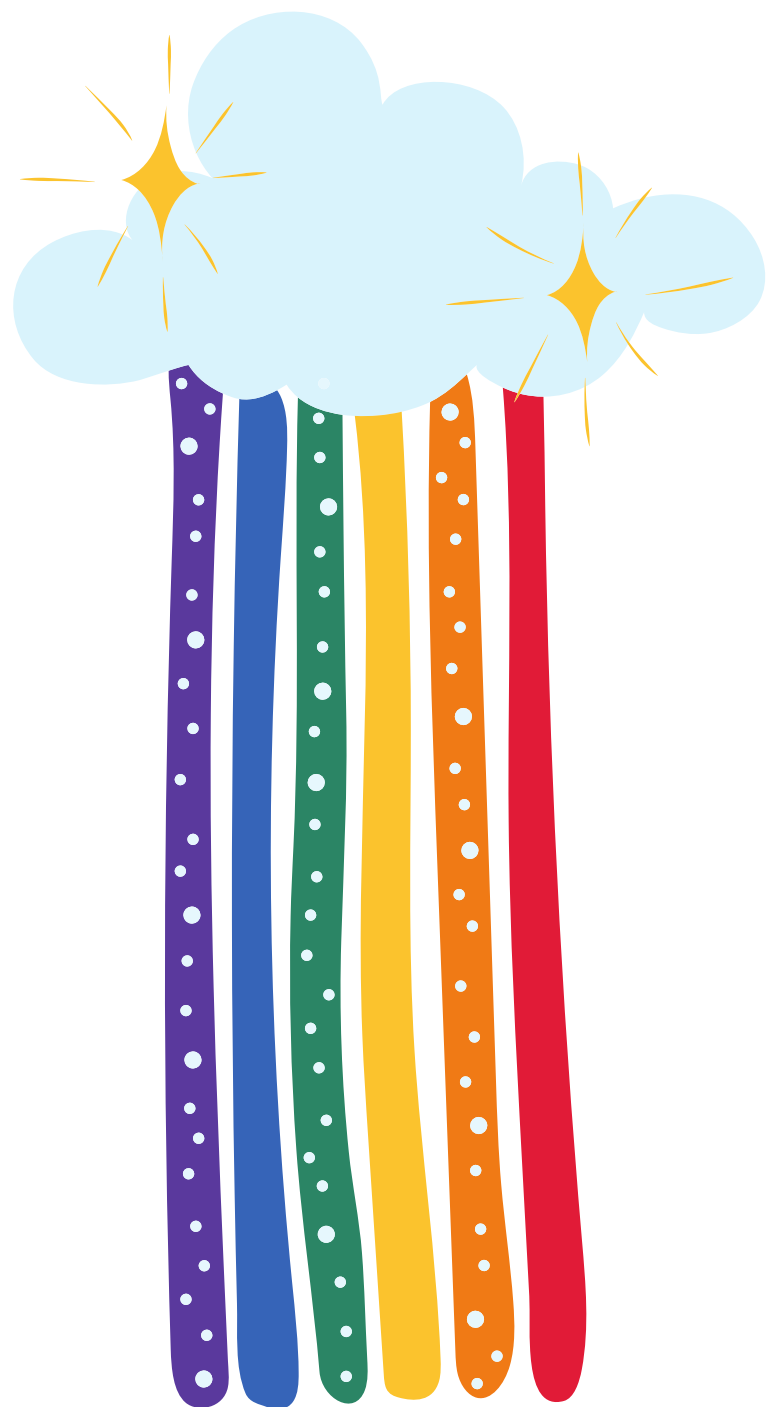
#### **Nekoliko predmeta za raspravu:**

- \*Djeca se trebaju voljeti nježno*
- \*Trebaju biti pažena i zbrinuta*
- \*Trebaju imati dovoljno hrane za jesti*
- \*Trebaju imati čistu odjeću*
- \*Nekoga tko će se pobrinuti da su im zubi čisti i da su okupani*
- \*Da im je kosa počešljana*
- \*Netko treba biti tu da im pomogne oko problema i da ih sasluša*
- \*Nekoga tko će im čitati*
- \*Nekoga tko će ih usrećiti kada su tužni*
- \*Nekoga komu mogu vjerovati*

Opet, ovo su samo neki od predmeta za pričanje, koristite ovaj predmet za razrednu nastavu i da pišu ili crtaju stvari koje ih čine sretnima, tužnima ili o bilo kakvim problemima koje imaju.

Zapamtite pravilo 'Ako se ne čini ispravno – Nemojte to činiti!!' I sjetite se reći nekome ako vas netko ozljeđuje ili dira ili maltretira na bilo koji način i nastavite govoriti dok vas netko ne sasluša. Nikad, nikad ne odustajte!!

*Razgovarajmo o ljubavi, vrlo je važno biti voljen. Ljudi vam ne pokazuju svoju ljubav ako vas povrijede ili vam rade stvari zbog kojih se osjećate neugodno. Ljudi pokazuju da vas vole radeći neke stvari vama poput čitanje knjiga, igranje igara, zabava, šetnja ili kad vas uče kako voziti bicikl. Ljubav je dijeljenje i briga za druge. Naši roditelji i odgajatelji brinu se o nama, hrane nas, paze da peremo zube, imamo čistu odjeću i budemo uredni, a ako smo bolesni, vode nas liječniku. Vrlo je važno da se o nama dobro brinu, kako bismo mogli odrasti zdravi, sretni i snažni.*



## Pjesma Ljubav je nježna

Ljubav je nježna  
Ljubav je mila  
Pjevajte i naći ćete  
Toliko lijepih stvari koje možemo učiniti  
Da pokažemo ju.

Hoćeš li mi čitati priču  
Ili se idemo igrati s loptom  
Možete mi pomoći u vožnji biciklom  
da ne padnem.

Toliko imamo stvari  
koje možemo uraditi  
Ima mnogo načina  
da pokažemo da nam je stalo.

Toliko imamo vremena  
da jedno drugome kažemo : volim te.  
Ako imate vremena za ljubav  
podijeliti ću je s vama.

Ljubav je nježna  
Ljubav je mila  
Pjevajte i naći ćete  
Tako je lijepo podijeliti te stvari sa vama.



## Najčešća pitanja (od djece)

**Pitanje:** Zašto ljudi ozljeđuju djecu?

*Odgovor: Postoji više razloga zašto ljudi ozljeđuju djecu, neki ljudi su zlostavljani kao mali i prenose ciklus ozljeđivanja drugih. Neki ljudi imaju problema s alkoholom, drogama ili bijesom pa zbog toga ozljeđuju djecu. Glavna stvar za zapamtiti jest da je krivo ozljeđivati djecu te zbog toga uvijek morate reći nekomu kako biste dobili pomoć.*

**Pitanje:** Zašto ljudi diraju privatne dijelove djece?

*Odgovor: Opet, postoje brojni razlozi zašto ljudi seksualno zlostavljaju djecu, mnogi ljudi koji ozljeđuju djecu su i sami bili zlostavljani, zbog čega je jako važno reći, jer ovi ljudi trebaju pomoć i tretmane kako bi se oporavili i ne zlostavljali djecu.*

**Pitanje:** Što da radim ako mi nitko ne vjeruje?

*Odgovor: Ako kažeš nekomu i oni ti ne vjeruju – onda reci nekomu drugomu i nastavi govoriti ljudima dok ti netko ne povjeruje*

**Pitanje:** Što će se dogoditi ako kažem?

*Odgovor: Morati će prijaviti da te se ozljeđuje. Netko će doći pričati s tvojom obitelji. Vidjeti će je li sigurno za tebe da ostaneš doma ili trebaš ići negdje dalje gdje ćeš biti na sigurnom.*

## Najčešća pitanja (od djece)

**Pitanje:** Što da učinim ako kažem Ne!! a oni ne prestanu?

*Odgovor: Ako ne prestanu kad kažeš ne – viči jako glasno ako je tamo netko tko ti može pomoći, ili ako znaš da oko ima ljudi koji će doći i pomoći. Ako nema nikoga, onda odi i reci nekome čim to bude sigurno.*

**Pitanje:** Što da učinim ako mi kažu da će ozlijediti mene ili nekoga u mojoj obitelji ako kažem?

*Odgovor: Ljudi koji zlostavljaju djecu ne žele da drugi ljudi znaju što rade pa mogu pokušati prijetiti tebi ili nekome u tvojoj obitelji i reći ti da čuvaš tajne. Trebaš biti jako hrabar i reći nekome o svom problemu.*

**Pitanje:** Što da učinim ako me brat ili sestra zlostavlja?

*Odgovor: Reci svojim roditeljima i ako te ne slušaju, reci nekome u školi ili nekome s popisa ljudi koji smo raspravili.*

**Pitanje:** Hoće li biti ljuti ako kažem?

*Odgovor: Ne uvijek, ali da, mogu biti ljuti. Svejedno trebaš biti hrabar i reći kako bi te ta osoba prestala ozljeđivati ili dirati tvoje privatne dijelove*

## Indikatori dječjeg zlostavljanja

*Sljedeće su indikatori zlostavljanja i zanemarivanja koje možete vidjeti kod djece. Ako vidite bilo koje od ovih indikatora ili vam dijete otkrije informacije,*

- 1. Ostanite smireni i ne tjerajte dijete da vam daje informacije.*
- 2. Tješite dijete i zahvalite mu na dijeljenju s vama te obavijestite službe za socijalnu skrb.*
- 3. Zapamtite da dijete može podijeliti samo mali dio informacija dok ne vide da je vaša reakcija smirena i podržavajuća.*

Sljedeće su neki od znakova zlostavljanja. Dijete može patiti od mješavine ovih pa je to samo okvirno. Ako primijetite određene promjene u ponašanju djeteta, pobrinite se da je bilo što od sljedećeg bitno.

### Znakovi fizičkog zlostavljanja

#### *Djetetov izgled*

- \* Neuobičajene masnice, modrice, opekotine ili prijelomi*
  - \* Tragovi ugriza*
  - \* Česte ozljede uvijek objašnjene kao slučajne*
    - \* Ako objašnjenje ne odgovara ozljedi*
- \* Nosi duge rukave ili ostalu prekrivajuću odjeću kako bi sakrio ozljede*

#### *Djetetovo ponašanje*

- \* Neugodan, težak za slaganje*
- \* Neuobičajeno sramežljiv, izbjegava druge ljude*
  - \* Može biti previše anksiozan za udovoljiti*
    - \* Čini se da se boji roditelja*
- \* Pokazuje malo ili nimalo uznemirenosti kada se odvaja od roditelja*



## Znakovi zanemarivanja

### *Djetetov izgled*

- \* Loša higijena, prljava kosa, tjelesni smrad
- \* Odjeća neprimjerena za vrijeme
- \* U potrebi za medicinskom ili dentalnom pomoći

### *Djetetovo ponašanje*

- \* Često umoran, bez energije, letargičan
- \* Prosi ili krade hranu
- \* Često kašnjenje ili izostajanje iz škole
- \* Prkosno ponašanje
- \* Nisko samopouzdanje

## Znakovi seksualnog zlostavljanja

### *Djetetov izgled*

- \* Poderano, prljavo ili krvavo donje rublje
- \* Osjeti bol ili svrbež u području genitalija
- \* Ima spolno prenosivu infekciju
- \* Djetetovo ponašanje
- \* Seksualno ponašanje ili znanje koje je neprimjereno za djetetovu dobnu skupinu.
- \* Neprimjereno seksualno dodirivanje druge djece
- \* Nagla promjena u ponašanju
- \* Ekstremno opiranje bilo kakvom dodiru

***Ako sumnjate na Dječje Zlostavljanje, nazovite vaš Centar za Socijalnu Skrb i tražite savjet. Oni će saslušati vašu zabrinutost i poduzeti mjere za vas ako je dijete u opasnosti.***

***Čuvajmo djecu !!***

## Znakovi emocionalnog zlostavljanja

Znakovi mogu biti manje očiti nego kod ostalih oblika zlostavljanja, ponašanje je vjerojatno najbolja indikacija.

- \* Povlačenje od prijatelja ili društvenih aktivnosti
- \* Često kašnjenje ili izostajanje iz škole
- \* Gubitak samopouzdanja
- \* Prkosno ponašanje
- \* Promjene u školskom uspjehu



# Čuvajmo djecu !!



Prijevodi prijevod i vokal: Madame Nikita  
Program i pjesme: Chrissy Sykes ©2022

