

“Το σώμα μου, μου ανήκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

Καλώς ήλθατε στο Μουσικό Πρόγραμμα “Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει”.
Είναι ένα από τα πιο επιτυχημένα μουσικά προγράμματα στον κόσμο, προσφέρει γνώσεις, τραγούδια, μουσικά ταξίδια και δημιουργικές ιδέες, γύρο από θέμα της «ασφάλεια του σώματος». Πάντοτε θέτοντας έναν χαρούμενο και θετικό τόνο εκπαιδεύει μεγάλους και μικρούς για οποιοδήποτε σενάριο.



***** Πριν παρουσιάσετε αυτό το πρόγραμμα στο σχολείο σας, μιλήστε με τους υφιστάμενους του σχολείου σας για τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος εάν ένας μαθητής, συνάδελφος ή γονιός σας αναφέρει κάποιο περιστατικό που αφορά την κακοποίηση παιδιών. Πρέπει να γνωρίζεται σε ποιον πρέπει να αποταθείτε σε κάθε σενάριο *****

**Ανατρέξτε στις ενδείξεις κατάχρησης .pdf για περισσότερες πληροφορίες.
Επίσης, σας παρακαλώ να διαβάσετε το .pdf με τίτλο “Σημάδια Κακοποίησης”.**

“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

Η σκληρή πραγματικότητα της παιδικής κακοποίησης για το θιγόμενο παιδί αλλά και για την κοινωνία ολόκληρη, έχει **μεγάλες συνέπειες**. Μέσα από την εκπαίδευση και την μουσική παιδεία μπορούμε να δώσουμε τα εφόδια στα παιδιά ούτως ώστε να προστατευτούν και να αποφευχθούν αυτές οι άσχημες καταστάσεις.

Εάν ένα παιδί βρίσκεται ήδη σε **μια δύσκολη κατάσταση**, αυτό το πρόγραμμα θα του δώσει τις βάσεις, την δύναμη και τις γνώσεις του τι πρέπει να κάνει και σε ποιον να απευθυνθεί, ούτως ώστε να μπορέσει να ζητήσει κάποια βοήθεια και να επιλυθεί το πρόβλημα του/της. Καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορεί να προστατευθεί και να λυτρωθεί.

Όσο πιο νωρίς μπορέσουμε να διδάξουμε στα παιδιά το θέμα της **«Ασφάλειας του Σώματος»** τόσο το καλύτερο. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει παρουσιαστεί σε παιδιά όλων των ηλικιών, από 3 ετών μέχρι εφήβους, και έχει **παρουσιαστεί** σε πάνω από 500.000 παιδιά ανά το παγκόσμιο, με μεγάλη επιτυχία.

Η **ομορφιά** του προγράμματος «Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει», είναι ότι μπορεί να διδαχθεί από οποιονδήποτε. Κοινωνικοί λειτουργοί, δάσκαλοι, πάροχοι παιδικής μέριμνας, γονείς, πάροχοι προγραμμάτων μετά το σχολείο, διοργανωτές αθλητικών συλλόγων κλπ. Είναι απλό, αξέχαστο και βοηθά πολύ στο να ανοίγει τα κανάλια επικοινωνίας με τα παιδιά, σχετικά με το θέμα της κακοποίησης.

«Πώς προσεγγίζεις τα μικρά παιδιά σχετικά με το θέμα της κακοποίησης παιδιών;»

Οι περισσότεροι ενήλικες δεν θέλουν να μιλήσουν για το θέμα της κακοποίησης και η σκέψη να προσπαθήσουν να προσεγγίσουν τα μικρά παιδιά με θετικό τρόπο μπορεί να είναι μια τρομακτική προοπτική. Τα **διασκεδαστικά** τραγούδια σε αυτό το πρόγραμμα επιτρέπουν στους **ανθρώπους να αλληλεπιδρούν** με τα παιδιά με απλό και θετικό τρόπο.

Γιατί μουσική;

Τα τραγούδια είναι ένας υπέροχος τρόπος για τα παιδιά να θυμούνται σημαντικά μηνύματα που διδάσκονται **καθώς είναι διαδραστικά**. Είμαι σίγουρη πως όλοι όσοι διαβάζεται αυτό το έγγραφο, θυμάστε όλοι τα τραγούδια που διδαχτήκατε ως παιδί. Αυτά τα τραγούδια και τα μηνύματα τους, θα συνοδεύουν τα παιδιά και θα τους δώσουν καλές βάσεις και προστασία για τα πιθανόν μελλοντικά μαθήματα της ζωής τους.

Μια μελέτη που περιελάμβανε παιδιά, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό “Music Therapy”, έδειξε ότι η μουσική και η εκμάθηση νέων τραγουδιών σχετίζονται με μια πιο θετική ιδέα του εαυτού και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, βοηθώντας έτσι τα παιδιά να αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό τους.



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

Κατά την παρουσίαση αυτού του προγράμματος σε σχολείο ή σε άλλο οργανισμό ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΙΓΟΥΡΕΥΕΤΕΙΤΕ πως:

Να γνωρίζετε τις διαδικασίες εάν ένα παιδί σας αναφέρει περιστατικά κακοποίησης που έχει υποστεί. Να γνωρίζετε σε ποιους μπορείτε να απευθυνθείτε και να παραπέμψετε το παιδί ή την οικογένειά του, στους κατάλληλους επαγγελματίες ή κι οργανισμούς.

Να μάθετε ποιοι σύνδεσμοι είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν με τυχόν προβλήματα που θα βρείτε μπροστά σας.

Να διαβάσετε την ενότητα μας για το πώς να απαντήσετε εάν ένα παιδί σας αποκαλύψει την κακοποίηση που έχει υποστεί.

Τι πρέπει να παρουσιάσετε:

Ως γονέας - χρειάζεστε πρόσβαση στο Διαδίκτυο και σε υπολογιστή, tablet ή τηλέφωνο

Ως δάσκαλος - εάν έχετε πρόσβαση σε φορητό υπολογιστή, σας προτείνω να παρουσιάσετε το πρόγραμμα σε μικρές ομάδες παιδιών, ώστε όλοι να μπορούν να ακούσουν το μήνυμα και τα τραγούδια

Ως δάσκαλος - Εάν έχετε πρόσβαση σε προβολέα και σύστημα ήχου, μπορείτε να παρουσιάσετε το πρόγραμμα σε μια αίθουσα γεμάτη παιδιά.

Βεβαιωθείτε ότι, άσχετος με τον αριθμό των παιδιών που βρίσκονται στην τάξη/ομάδα σας, τα τραγούδια θα διδαχτούν με διασκεδαστικό τρόπο και πως όλα τα παιδιά θα συμμετέχουν με χαρά. Μετά την παρουσίαση του προγράμματος, να αφήσετε αρκετό χρόνο για να συζητήσετε τα θέματα των τραγουδιών, να κάντε τις δραστηριότητες και αφήστε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Είναι σημαντικό να αισθάνονται άνετα με το αντικείμενο και να τελειώσει το μάθημα με μία ωραία συζήτηση.

Εάν ένα παιδί, σας αποκαλύψει πληροφορίες:

- ♥ Παραμείνετε ήρεμοι και μην αναγκάσετε το παιδί να δώσει πληροφορίες.
- ♥ Παρηγορήστε το παιδί και ευχαριστείτε το που ανοίχτηκε σε εσάς και μοιράστηκε τα βιώματά του μαζί σας. Στη συνέχεια, ενημερώστε το για τις σχετικές υπηρεσίες προστασίας παιδιών και τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε για να επιλυθεί το πρόβλημα.
- ♥ Να θυμάστε πως, ένα παιδί μπορεί να αποκαλύψει μόνο ένα μικρό μέρος πραγματικότητας του κάθε φορά έως ότου δει την αντίδρασή σας. Εάν είστε ήρεμοι και του δείχνετε κατανόηση και υποστήριξη και πιθανόν είναι να συνεχίσει να ανοίγεται και να εκμυστηρεύεται σε εσάς τον πόνο του/της.



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

1 - Το σώμα μου, μου ανοίκει - Σκοπός του τραγουδιού:

Να διδάξει στα παιδιά ότι το σώμα τους, τους ανοίκει και είναι μονάχα δικό τους. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να τους βλάψει, να τους αγγίξει και να δει τα ιδιωτικά μέρη του σώματός τους.

Ένας από τους κύριους στόχους αυτού του προγράμματος είναι η ενημέρωση και ορθή διαπαιδαγώγηση των παιδιών σχετικά με την μορφή και ορολογία της λέξης ‘Κακοποίηση’. Να τους δείξετε πως μπορούν να σας μιλήσουν για οτιδήποτε. Αφήστε τους να σας κάνουν ερωτήσεις - και ενημερώστε τους ότι μπορούν να έρθουν και να σας μιλήσουν άφοβα, ανά πάσα στιγμή για οτιδήποτε τους ανησυχεί.

Σήμερα θα μάθουμε περισσότερες πληροφορίες για το σώμα μας.



Έχουμε πολλά σημαντικά μέρη στο σώμα μας.



μαλλιά



τα πόδια



τα χέρια



τα αυτιά



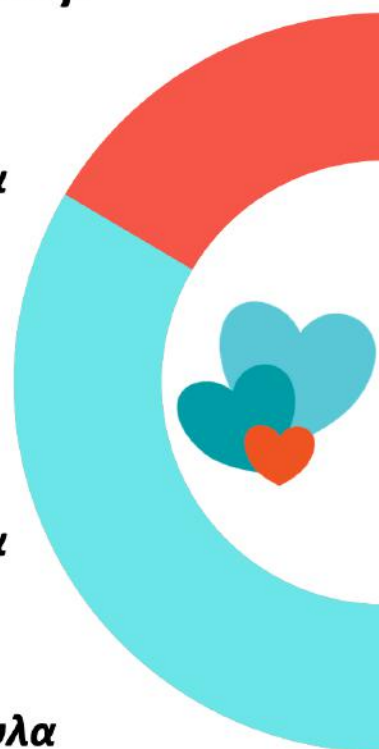
τα πόδια



το στόμα



τα δάχτυλα



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

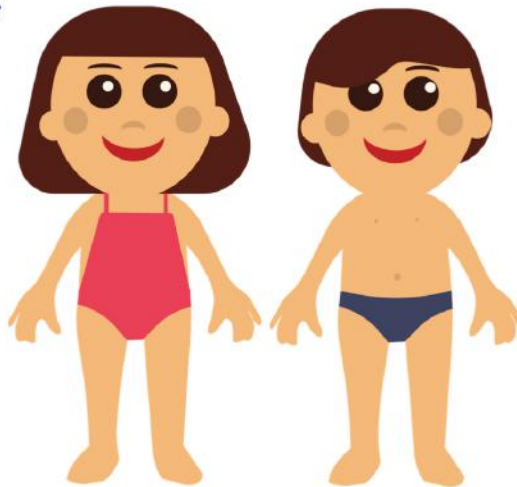
Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

και έχουμε επίσης κάτι που λέγετε “τα ιδιωτικά μέρη”.

Γνωρίζετε ποια είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας και που βρίσκονται; Τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας βρίσκονται στις περιοχές που καλύπτει το εσώρουχο ή το μαγιό μας. Κανείς δεν πρέπει ποτέ να αγγίζει αυτά τα μέρη του σώματος μας, γιατί ανήκουν μόνο σε εμάς!

Σχεδιάστε μια γραμμή σε κάθε μέρος του σώματος:

Μαλλιά
Μάτια
Μύτη
Στόμα
Χέρια
Δάχτυλα
Ιδιωτικά μέρη
Πόδια
Δάχτυλα των ποδιών



Σχεδιάστε μια γραμμή σε κάθε μέρος του σώματος:

Μαλλιά
Μάτια
Μύτη
Στόμα
Χέρια
Δάχτυλα
Ιδιωτικά μέρη
Πόδια
Δάχτυλα των ποδιών

Πιο κάτω είναι κάποια παραδείγματα από τις ελάχιστες περιπτώσεις στις οποίες κάποιος μπορεί να δει ή να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας. Πάντα, μα πάντα πρέπει να ζητούν την άδεια μας προτού δουν ή αγγίξουν το σώμα μας.

1. Όταν είστε μικρά, η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας, θα πρέπει να σας κάνει μπάνιο και να σας βοηθήσουν να πλένετε τα ιδιωτικά σας μέρη επειδή είστε μικρά και δεν ξέρετε πώς να πλένεστε από μόνα σας. Αλλά καθώς μεγαλώνετε θα πρέπει να μάθετε να κάνετε μπάνια μόνοι σας.



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

2. Εάν αρρωστήσετε ή πονάτε κάπου, η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας, μπορεί να χρειαστεί να βάλει κρέμα στα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας ή ακόμη μπορεί να χρειαστεί να σας πάρουν στον γιατρό. Σε αυτή την περίπτωση ο γιατρός μπορεί να ελέγξει (δει) τα ιδιωτικά σας μέρη, αλλά η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας θα πρέπει να είναι μαζί σας.

3. Εάν είστε άρρωστοι ή πονάτε κάπου, τότε ο γιατρός χρειαστεί να αγγίξει ή να βάλει κάποιο φάρμακο κοντά ή επάνω στα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας. Εάν οι γονείς ή ο κηδεμόνας σας είναι κοντά μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσουν. Ποτέ, μα ποτέ, να μη βρίσκεστε μόνοι σας με άλλους ενήλικους χωρίς την επίβλεψη των δικών σας ανθρώπων. Εάν νιώθετε άβολα, και μπορείτε να βάλετε από μόνοι σας το φάρμακο, τότε ζητήστε τις οδηγίες από τους μεγάλους και βάλτε το μόνοι σας.



Κανείς άλλος, και υπό καμιά άλλη συνθήκη, δεν επιτρέπεται να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας!



Μην αφήσετε κανέναν άλλο να βγάζει φωτογραφίες του σώματος σας..



Εάν κάποιος προσπαθήσει να σας αγγίξει ή να αγγίξει τα τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας, φωνάξτε ΟΧΙ και πηγαίνετε κατευθείαν στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και να πείτε τους τι έχει συμβεί.



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

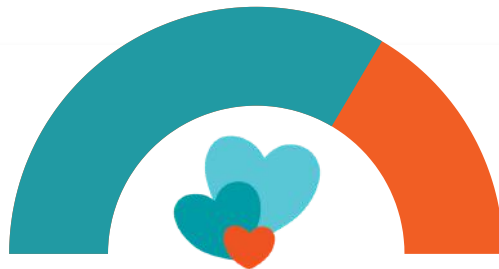
Διότι το σώμα μας είναι δικό μας, και κανείς δεν επιτρέπει να μας πληγώνει!

Κανείς δεν έχει δικαίωμα να σας ρίχνει μπουνιές, να σας κλωτσά, να αφήνει γρατζουνιές και μώλωπες.

Κανείς δεν έχει δικαίωμα να πληγώνει το σώμα σας, είτε με αντικείμενα είτε με τα χέρια τους. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να βάζει σε κίνδυνο την σωματική σας ακεραιότητα.

Εάν ο οποιοσδήποτε προσπαθήσει να πληγώσει εσάς ή το σώμα σας τότε πρέπει οπωσδήποτε να πάτε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε τι συμβαίνει.

My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com



Οι στατιστικές δείχνουν πως πάνω από το 90% της παιδικής κακοποίησης συμβαίνει από κάποιον που είναι κοντά στα παιδιά. Είτε είναι μέλος της οικογένειάς τους, ή κάποιος που γνωρίζουν ή εμπιστεύονται, και τις περισσότερες φορές γνωρίζουν και εμπιστεύονται κι οι γονείς τους τους ανθρώπους που μετέπειτα συνειδητοποιούν πως είναι θύτες. Αυτό έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή των παιδιών γιατί καταστρέφεται το νόημα της εμπιστοσύνης και έχει μακρόχρονη αντίκτυπο στην ψυχή τους.

Τα παιδιά πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι έχουν κάπου ασφαλές να πάνε και ότι έχουν κάποιον ενήλικα που θα τους ακούσει, θα τους προστατέψει και θα τους πιστέψει!

“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

2. Συζητήστε για την ώρα του μπάνιου

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στα παιδιά ότι όταν είναι μικρά, μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας τους, θα πρέπει να τους κάνει μπάνιο και να τους βοηθούν να πλένουν τα ιδιωτικά τους μέρη επειδή αυτά είναι μικρά και δεν ξέρουν πώς να το πλένονται από μόνα τους. Αλλά καθώς μεγαλώνουν θα πρέπει να μάθουν πώς να κάνουν μπάνιο από μόνα τους.

3. Συζητήστε για τις επισκέψεις στον γιατρό

Εάν τα παιδάκια αρρωστήσουν ή πονάνε κάπου, η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας τους, μπορεί να χρειαστεί να τους βάλουν κρέμα ή φάρμακα στα ιδιωτικά μέρη του σώματος τους ή ακόμη μπορεί να χρειαστεί να τους πάρουν στο γιατρό. Σε αυτή την περίπτωση, ο γιατρός μπορεί να πρέπει να δει τα ιδιωτικά τους μέρη, αλλά η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας τους πρέπει να είναι στην αίθουσα μαζί τους. Εκτός από αυτά τα δύο σενάρια κανείς, μα κανείς δεν πρέπει ποτέ να κοιτάζει ή να αγγίζει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος τους.

4. Συζητήστε με τα παιδιά “Να Μην Κρατάτε Μυστικά”

Αυτοί που κακοποιούν τα παιδιά και οι σεξουαλικοί ιδίως θύτες βασίζονται συχνά στο γεγονός ότι τα παιδιά θα κρατήσουν τις πράξεις τους μυστικές. Θα πουν ψέματα στα παιδιά, θα τα απειλήσουν, θα τους κακοποιήσουν και μετά θα τους πουν να κρατήσουν αυτές τις πράξεις μυστικές.

Είναι σημαντικό να υπάρχει ο κανόνας “NO SECRET’S - ΠΕΣ ΟΧΙ ΣΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ”, ώστε τα παιδιά να μπορούν να έρθουν και να σας πουν εάν κάποιος τους πληγώνει ή τους ζητά να κάνουν πράγματα που τα κάνουν να νιώθουν άβολα. Εξηγήστε στα παιδιά ότι δεν πρέπει να κρατάμε ποτέ μυστικά, ειδικά όταν κάποιος τους βλάπτει ή κάνει πράγματα που τους κάνουν να νιώθουν άβολα.

5. Συζητήστε για τις περιπτώσεις στις οποίες άλλοι θέλουν ή προσπαθούν να βγάλουν την φωτογραφία τους

Σε αυτήν την ψηφιακή εποχή που ζούμε, πρέπει επίσης να προστατεύσουμε τα παιδιά από άτομα που μπορεί να θέλουν να τραβήξουν ακατάλληλες φωτογραφίες ή ακόμη να τις δημοσιεύσουν στο διαδύκτιο. Εξηγήστε στα παιδιά, πως εάν κάποιος θέλει να φωτογραφίσει, είτε το πρόσωπό τους, είτε τα ιδιωτικά μέρη του σώματος τους, να τους πουν **ΟΧΙ!!** Και να πάνε αμέσως να το πούνε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται.

Για την ασφάλεια των παιδιών μας πρέπει να τους μιλήσουμε και να τους δώσουμε τους πιο πάνω βασικούς κανόνες!

Αφού του έχετε μιλήσει με τα παιδιά - τότε παίξετε το τραγούδι “Το Σώμα μου, Μου Ανοίκει”.

Παίξτε το παρακάτω τραγούδι, διασκεδάστε, κάντε διάφορες κινήσεις, χορέψτε και τραγουδήστε μαζί. Δημιουργήστε μια θετική και ενδυναμωτική ατμόσφαιρα για όλους; να είναι μια ωραία εμπειρία και ανάμνηση που θα θυμούνται για πολλά χρόνια!!



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

τραγούδι 1

Το Σώμα μου, Μου Ανήκει

Ελληνικοί Στοιχεί: Ευτυχία Γαβριήλ Είναι, το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Είναι, το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Έχω δύο χέρια που νιώθουν
Δύο μάτια που βλέπουν
Δύο αυτιά που ακούν αυτά που θέλεις να πεις
Δύο γέρα πόδια, που με παίρνουν παντού
Έχω κι άλλα μέρη που δεν θέλω εσύ να τα δεις

Γιατί...

Ειν’ το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Είναι το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

Έχω μαλλιά στο κεφάλι, που κάποτε βλέπεις
Μία κοιτίτσα στρογγυλή, που τα όργανα προστατεύει
Μια γλυκιά μυτούλα και πολλά δαχτυλάκια
Και ένα στο στόμα που μιλά, και σαν λιοντάρι βροίχα

Ειν’ το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

Είναι το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

ΝΑΙ! Το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

Αγγλικοί Στοιχεί: Chrissy Sykes

Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχεί: Ευτυχία Γαβριήλ

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1

Ενισχύστε ό,τι έχουν μάθει τα παιδιά

1. Τι θα κάνετε εάν κάποιος προσπαθήσει να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματός σας;

Πες ΟΧΙ και πήγαινε να το πεις σε...

2. Τι θα κάνετε εάν προσπαθήσει να βγάλει φωτογραφίες είτε σας είτε τα ιδιωτικά μέρη του σώματός σας;

Πες ΟΧΙ και πήγαινε να το πεις σε...

3. Τι θα κάνετε εάν κάνει κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα;

Πες ΟΧΙ και πήγαινε να το πεις σε...



Απλοί κανόνες

Κανείς δεν έχει δικαίωμα να σας πληγώνει.
Κανείς δεν έχει δικαίωμα να αγγίζει εσάς ή το σώμα σας.
Κανείς δεν έχει δικαίωμα να βγάλει φωτογραφίες.

Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα μιλήστε σε που ποιον που εμπιστεύεστε αμέσως.
Μην κρατάτε ποτέ μυστικό το γεγονός ότι κάποιος σας πληγώνει ή κακοποιεί.
Μιλά σε κάποιον που εμπιστεύεσαι εάν βιώνεις κάποιου είδους βίας ή μπουλινγκ.



“Το σώμα μου, μου ανοίκει”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 1



Website: www.mybodyismybody.com



Twitter @MBIMB1



Facebook @Mybodyismybodyprogram



Linkedin @My Body Is My Body.



Instagram @mybodyismybodyprogramme



Youtube - My Body Is My Body_

Αγγλικοί Στοιχείοι: Chrissy Sykes
Μουσική: Chrissy Sykes
Ελληνικοί Στοιχείοι: Ευτυχία Γαβριήλ

My Body Is My Body



www.mybodyismybody.com

