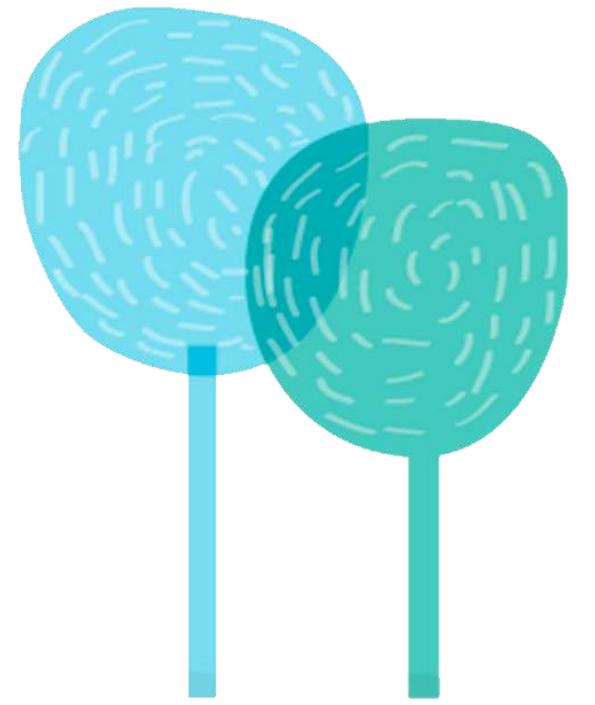
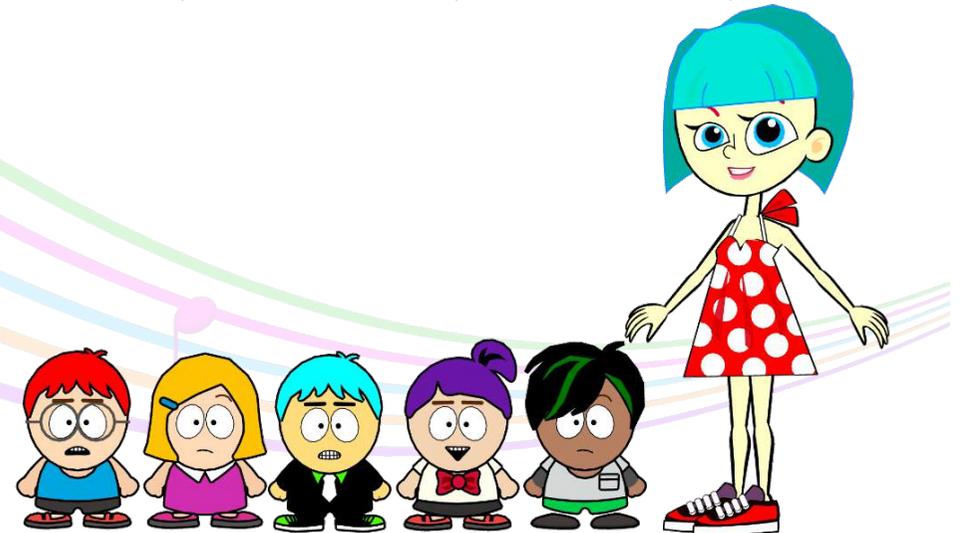


آئیے بچوں کو محفوظ رکھیں !!



میرا جسم میرا جسم ہے



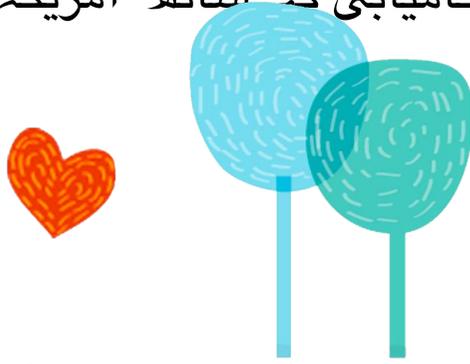
میرا جسم میرا جسم ہے

میں آپ کو **میرا جسم میرا جسم ہے** پروگرام سے متعارف کرانا چاہتی ہوں۔ یہ موسیقی پر مبنی بچوں کے ساتھ زیادتی سے بچاؤ کے متعلق ایک مفت اینیمیٹڈ پروگرام ہے جو پُرلطف، اینیمیٹڈ اور دلچسپ طور پر گائے گئے گانوں کے ذریعے ایک مختلف نقطہ نظر سے ایسے مضمون پر بات کرتا ہے جس پر بات کرنا عموماً مشکل ہوتا ہے۔



متاثرہ بچے اور معاشرے پر **بچے کے ساتھ زیادتی کے نتائج** قابل فکر ہیں۔ اور اس کی روک تھام کے طریقوں میں **تعلیم ایک بہترین** راستہ ہے۔ یا اگر بچہ پہلے سے ہی کسی زیادتی کی صورتحال سے دوچار ہے تو کم از کم یہ انہیں یہ جاننے میں معاونت دیتا ہے کہ کیا کرنا ہے اور کس سے اس بارے میں بات کرنا ہے تاکہ ان کو کچھ مدد حاصل ہو سکے۔

جتنی جلد ہم بچوں کو "بدن کی حفاظت" کے مضمون کے متعلق **سکھا سکیں** یہ اتنا ہی بہتر ہے۔ اور مجھے اس بات کا علم ہے کہ یہ پروگرام 3-8 سال کی عمر سے آغاز کرتے ہوئے اور اس سے اوپر کی عمر کے بچوں کے لئے مفید ہے کیونکہ میں نے بہت کامیابی کے ساتھ امریکہ میں قریباً 350,000 بچوں کے سامنے یہ پروگرام پیش کیا ہے



میرا جسم میرا جسم ہے پروگرام کی خوبصورتی یہ ہے کہ اسے کوئی بھی سکھا یا پڑھا سکتا ہے۔ سماجی کارکن، اساتذہ، ٹیچر، کیئر سہولت کار، والدین، سکول کے بعد کے پروگرام فراہم کرنے والے، سپورٹ کلب آرگنائزرز اور اس کے علاوہ کئی اور لوگ۔ یہ سادہ اور آسانی سے یاد ہو جانے والا پروگرام ہے اور زیادتی کے مضمون سے متعلق رابطے کے ذرائع کو کھولتا ہے جو بے انتہا اہمیت کا حامل ہے۔

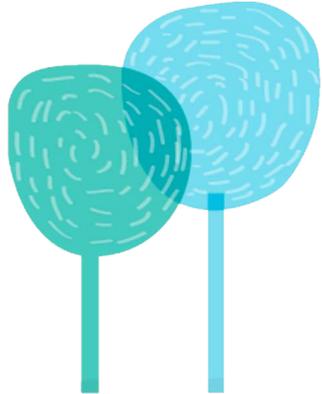
"آپ چھوٹے بچوں سے بچوں کے ساتھ زیادتی کے مضمون پر کس طرح بات کرتے ہیں؟"

بہت سے بالغ لوگ زیادتی کے مضمون پر بات کرنا پسند نہیں کرتے اور مثبت طور پر چھوٹے بچوں کے ساتھ اس موضوع پر بات کرنا مشکل فعل ہو سکتا ہے۔ اس پروگرام میں دلچسپ اور پُرلطف گانے لوگوں کو بچوں کے ساتھ ایک سادہ اور مثبت طریقے سے جڑنے میں معاونت دیتے ہیں۔

موسیقی کیوں؟

گانے انٹرایکٹیو ہونے کی وجہ سے بچوں کو سکھائے جانے والے اہم پیغامات یاد کرانے کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ سب کو اپنے بچپن میں سکھائے گئے چھوٹے چھوٹے گانے ضرور یاد ہونگے۔ یہ گانے اور پیغامات بچوں کو یاد رہیں گے اور مستقبل کی زندگی کے لئے بھی ایک اچھی بنیاد رکھیں گے۔

جرنل آف میوزک تھیرپی میں شائع ہونے والے بچوں سے متعلق ایک مطالعے میں یہ بتایا گیا کہ اپنی ذات کے بارے میں مثبت خیالات اور خود اعتمادی کی تعمیر و نشوونما میں موسیقی اور نئے گانے سیکھنا بچوں کو اپنے متعلق اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔



اس پروگرام کا استعمال کیسے کرنا ہے

اسے دلچسپ اور پُرلطف رکھیں -

یہ گانے ایک کارٹون کردار **سِنْتھی** کے ذریعے متعارف کیے جانے والے مثبت اور پُر لطف اینیمیشنز پر مبنی ہیں - ساتھ گائیے، ہاتھ سے کے اشاروں کو عمل میں لائیے، کچھ بھی کر کے اس پیغام کو یادگار بنائیے -

اسے سادہ رکھئے -

چھوٹے بچوں کو زیادتی کے متعلق "گہرائی میں" تفصیلات جاننے کی ضرورت نہیں ہے - بس انہیں سادہ اور آسان اصول بتائیے:



- 1- کوئی بھی آپ کو تکلیف نہ پہنچائے
- 2- کوئی بھی آپ کے نجی حصوں کو نہ چھوئے
- 3- کوئی آپ کے نجی حصوں کی تصاویر نہ لے
- 4- اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہے تو کسی کو بتائیے
- 5- اگر کوئی آپ تکلیف پہنچا رہا ہے یا آپ کو چھو رہا ہے تو اسے راز میں مت رکھئے -
- 6- اگر کوئی آپ سے زبردستی کر رہا ہے تو اس بارے میں کسی کو بتائیے -

اسے مثبت رکھئے -

اس کا مرکزی مقصد بچوں کو با اختیار بنانا ہے تاکہ وہ اپنے بدن کے بارے میں مثبت رہیں اور ایسا کوئی مسئلہ پیش آنے کی صورت میں اس بات کو علم میں رکھتے ہوئے محفوظ رہیں کہ ان کے پاس کوئی ایسا شخص موجود ہے جس سے وہ بات کر سکتے ہیں -

بر سبق کے بعد خط لکھائی یا ڈرائینگ سیشن کرانا ایک اچھا خیال ہے جس میں بچوں سے یہ کہا جائے کہ وہ اس کی ایک تصویر بنائیں جس بارے وہ بات کر رہے اور گا رہے تھے یا پھر اگر ان کے ساتھ کچھ رونما ہوا ہے اور اگر انہیں کچھ پریشان کر رہا ہے تو وہ اس کے متعلق لکھ سکتے ہیں۔

ان خطوط میں سے کچھ دلچسپ بیانات آپ کے سامنے آئیں گے:

'میری چیزوں کو مت چھوؤ!!'

"میں ذاتی طور پر کبھی زیادتی کا شکار نہیں ہوا /ہوئی

لیکن میری چھوٹی بہن کے ساتھ ایسا ہوا ہے۔ اس نے آپ کا پروگرام

دیکھنے کے بعد میری امی کو یہ بتایا"

۔۔۔ یا کچھ اس تصویر کی طرح سے (دائیں) جو 5 سال کی عمر کے

بچے نے بنائی اور اس کی مزید تحقیق کی گئی۔



میری ہمیشہ یہ تجویز ہوتی ہے کہ آپ بچوں کو کھڑا کریں اور پھر ان سے گانے کو کہیں – اس سے ان کی توجہ میں اضافہ ہو گا بجائے اس کے کہ وہ بیٹھ کر گائیں اور اس سے ان کو ہاتھ بلانے میں بھی آسانی ہو گی۔

پہلا گانا
میرا جسم میرا جسم ہے



میرا جسم میرا جسم ہے - ویڈیو اور الفاظ
<https://www.mybodyismybody.com/song1-urdu>

میرا جسم میرا جسم ہے - گانے کا مقصد:

بچوں کو یہ سکھانا کہ وہ اپنے بدن کے مالک ہیں اور کسی کو بھی انہیں تکلیف پہنچانے یا ان کے نجی اعضاء کو چھونے کا اختیار نہیں ہے۔

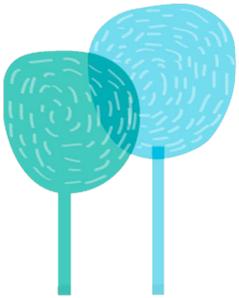
سب سے پہلی بات جو بچوں کو سمجھانا ضروری ہے وہ یہ کہ ہمارے بدن خاص ہیں اور کسی کو ہمیں تکلیف پہنچانے یا ہمارے نجی اعضاء کو چھونے کا اختیار حاصل نہیں ہے۔ اور پھر اس بات کا واضح ہونا کہ وہ نجی حصے کہاں ہیں - وہ ان کے بدن کے وہ حصے ہیں جو ان کے انڈر ویئر کے نیچے ہیں - وہ نجی ہیں اور صرف ان ہی سے تعلق رکھتے ہیں -

اب بچوں کو یہ سمجھانے کی ضرورت ہے کہ ایسے مواقع ہو سکتے ہیں جب والدین یا ان کی آیا کو ان کے نجی حصوں کو چھونا پڑے۔ مثلاً

1- جب وہ بہت چھوٹے ہوتے ہیں تو کسی کو ان کو غسل دلانا ہوتا ہے لیکن جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں وہ خود غسل لینا سیکھتے ہیں -

2، اگر بچہ بیمار یا زخمی ہے تو والدین یا آیا کو ان کے نجی حصوں پر دوائی لگانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس بات کی یقین دہانی کریں کہ وہ اس بات کو سمجھ لیں کہ یہ کام صرف ان کے والدین، ڈاکٹر یا آیا کریں گے۔ اگر وہ اس پر اچھا محسوس نہیں کرتے تو ان کو ہمیشہ یہ بتایا جا سکتا ہے کہ دوائی خود کیسے لگانی ہے۔

3- اگر وہ بیمار ہیں یا زخمی ہیں تو ڈاکٹر کو ان کے نجی حصے چھونے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لیکن ان کے امی، ابو یا آیا ہمیشہ ان کے ساتھ ہوں گے جب ڈاکٹر ایسا کر رہے ہوں گے۔



اس کے علاوہ کوئی ایسا موقع نہیں ہوتا جب کوئی ان کے نجی حصوں کو چھوئے۔ بچوں کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ اگر کوئی انہیں عجیب محسوس کراتا ہے یا ان سے وہ کام کرنے کو کہتا ہے جو انہیں معلوم ہے کہ درست نہیں ہیں تو اس پر "ناں" کہنے میں کوئی برائی نہیں ہے۔ یہ سوچ کہ ان کا بدن صرف ان ہی کا ہے ، بچوں کو با اختیار بنائے گی۔

90% فیصد س زیادہ جنسی زیادتیاں یا تو قریبی رشتے داروں یا پھر ان لوگوں کے ذریعے عمل میں آتی ہیں جن کو بچے جانتے اور ان پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اس بھروسے کا ٹوٹنا بچے کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ انہیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ان کے پاس مدد کے لئے کوئی محفوظ مقام ہے اور کوئی ایسا شخص جو ان کی بات سننے اور ان کا یقین کرے گا۔

راز رکھنا

بچوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے اور جنسی شکاری اکثر اس بات سے فائدہ اٹھاتے ہیں کہ بچہ کسی کو کچھ نہیں بتائے گا اور محض یہ حقیقت ہی "کوئی راز نہیں" جیسے اصول کے لیے ایک اچھا خیال ہے۔



بچوں کے ذہن میں بچپن سے ہی یہ بات ڈالنا انہیں اس بارے میں مدد کرے گا کہ اگر کوئی ان کو تکلیف پہنچا رہا ہے یا انہیں غیر مناسب طور پر چھو رہا ہے تو وہ کو "غیر محفوظ" راز نہ رکھیں۔

بچوں کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جب وہ زیادتی کا شکار ہوتے ہیں :



1- انہیں خود کو ذمہ دار نہیں ٹھہرانا

2- اس میں ان کا کائی قصور نہیں ہے

3- اس کے متعلق بتایا جانا ضروری ہے تاکہ زیادتی کو روکا جا سکے

برائے مہربانی یاد رکھئے کہ مجرم عموماً وہ شخص ہوتا ہے جس سے بچہ محبت کرتا

ہے یا اسے جانتا اور اس پر بھروسہ کرتا ہے۔ اس لئے اس موضوع پر بہت نرمی سے بات کی جانی چاہئے۔ بچے کے سامنے ناراض نہ ہوں۔ انہیں آپ کے با اختیار اور پُر سکون رویے کی ضرورت ہے۔

آپ انہیں یہ سمجھا سکتے ہیں کہ نشے کے عادی شخص کی طرح کے بچوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے لوگوں کو بھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طریقے سے وہ بہتر ہو سکتے ہیں اور پھر بچوں کو دوبارہ تکلیف نہیں دیں گے۔ اس لئے یہ ان کے لئے بہت ضروری ہے کہ وہ اس کے متعلق کسی کو بتائیں۔

ڈیجیٹل دور

اس ڈیجیٹل دور میں ہمیں بچوں کو ان لوگوں سے بھی محفوظ رکھنے کی ضرورت ہے جو غیر مناسب تصاویر لینا چاہتے ہیں۔ جب آپ ان سے غیر مناسب طور پر چھوئے جانے کے بارے میں بات کر رہے ہوں تو آپ کو یہ بھی بتانا چاہئے کہ لوگ ان کے نجی حصوں کی تصاویر لینے کی خواہش ظاہر کر سکتے ہیں (چاہے وہ انہیں چھونے کی کوشش نہ کریں) اور اگر کوئی تصویر لینے کی کوشش کرے تو انہیں "ناں" کہنا چاہئے اور پھر کسی کو بتانا چاہئے۔

دوسرا گانا

اگر آپ کو ٹھیک نہیں لگتا



دوسرا گانا - ویڈیو اور الفاظ

<https://www.mybodyismybody.com/song2-urdu>

اگر آپ کو ٹھیک نہیں لگتا - گانے کے مقاصد

1- بچوں کو یہ سکھانا کہ وہ اپنے احساسات کو مانیں

اکثر اوقات بچوں کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ کوئی چیز ٹھیک نہیں ہے - یا جب چیزیں انہیں پریشان کر رہی ہوں تو انہیں یہ اصول سکھائیے --- گانے کی دُھن کے ساتھ

" اگر آپ کو ٹھیک نہیں لگتا - اسے مت کریں!!"



احساسات:

جب آپ احساسات کے موضوع پر بحث کا آغاز کر دیں تو آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں ہم سب کے احساسات کیسے ہوتے ہیں - **خوش، اداس، اکیلا محسوس کرنا، ناراض، خوفزدہ**۔ بچوں کے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ دنیا بھر میں لوگوں کے ایسے ہی احساسات ہوتے ہیں اور وہ اس میں اکیلے نہیں ہیں - دیکھئے بچے کتنے مختلف احساسات کے بارے میں سوچ سکتے ہیں -



آپ ایک گیم کھیل سکتے ہیں جس میں آپ خوش، اداس، ناراض، مزاحیہ چہروں کو دکھائیں یا پھر آپ ان سے ایسے چہروں کی تصویر بنانے کو کہہ سکتے ہیں جو ان کے احساسات کی عکاسی کریں -

2. ساتھیوں کے دباؤ کے متعلق بات کرنا

آپ اس گانے کو بچوں کے ساتھ ایسی صورتحال پر بات کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں جہاں ان پر ساتھیوں کی جانب سے کوئی دباؤ ہو جیسے کہ سکول میں دوسرے بچوں کے ساتھ یا گھر پر اگر لوگ ان کو ایسا کچھ کرنے کو کہہ رہے ہوں جو ان کو ٹھیک معلوم نہیں ہوتا۔ اس بات چیت میں آپ منشیات اور زبردستی جیسی باتوں کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ساتھیوں کے دباؤ کو برداشت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن اسکے بارے میں بات کر کے اور اس کی وضاحت کر کے وہ خود کو کتنا مضبوط محسوس کریں گے اور اس سے ان میں کتنی خود اعتمادی آئے گی جب وہ ایسے کام کرنے کے لئے جو انہیں پسند نہیں دوسرے بچوں یا لوگوں کے دباؤ میں نہیں آئیں گے۔

" اگر آپ کو ٹھیک نہیں لگتا - اسے مت کریں! "

3. بچوں کو بدن کے مختار بننے میں مدد کریں

بچوں کو یہ علم ہونا ضروری ہے کہ ان کے بدن ان کے اپنے ہیں اور اگر کوئی چیز انہیں پریشان کرتی ہے تو انہیں اس پر ناں کہنے کا پورا حق حاصل ہے! میں ایسا نہیں کرنا چاہتا/چاہتی۔



" اگر آپ کو ٹھیک نہیں لگتا - اسے مت کریں! "

تیسرا گانا
"کیا اگر" کھیل -



"کیا اگر" کھیل - ویڈیو اور الفاظ

<https://www.mybodyismybody.com/song3-urdu>

"کیا اگر" کھیل - گانے کا مقصد

بچوں کو یہ سکھانا کہ وہ با اختیار طور پر انکار کریں

"کیا اگر" کھیل کسی بھی اس صورتحال پر لاگو کیا جا سکتا ہے جہاں آپ کو یہ شک ہو کہ بچے کے ساتھ کچھ غیر درست ہے۔ اس کھیل کو ان مشکل صورتحالوں کے جواب دینے کے لئے استعمال کریں جن سے بحفاظت طور پر نکلنے کا انہیں علم نہ ہو۔

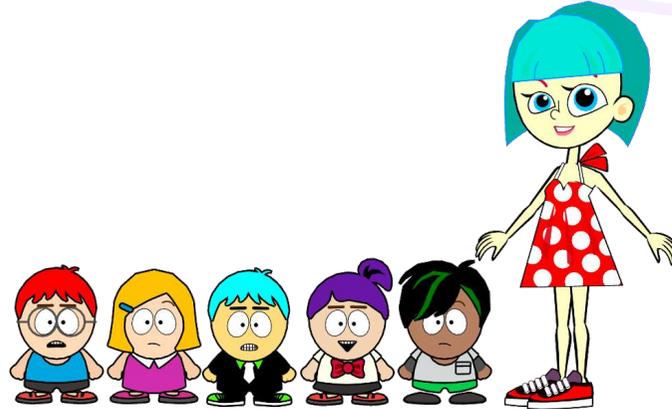
مثالیں ---

1- 'کیا اگر' کوئی دروازہ کھٹکھٹائے اور آپ گھر میں اکیلے ہوں؟

(الف) بالکل دروازہ نہیں کھولنا

(ب) اگر وہ نہ جائیں تو پڑوسی یا کسی رشتہ دار کو بلائیں

(پ) اگر آپ کو خوف محسوس ہو رہا ہے اور آپ کو مدد نہیں ملتی تو پولیس کو بلائیں۔



2- 'کیا اگر 'نینی آپ کے نجی حصوں کو چھونے کی کوشش کرے؟

الف) انہیں منع کریں اور پھر جا کر کسی کو بتائیں

ب) چاہے وہ آپ سے کہیں تو بھی اسے راز مت رکھیں

3- 'کیا اگر' کوئی اجنبی یہ کہے کہ ان کا چھوٹا کتا گم ہو گیا ہے اور وہ اسے ڈھونڈنے

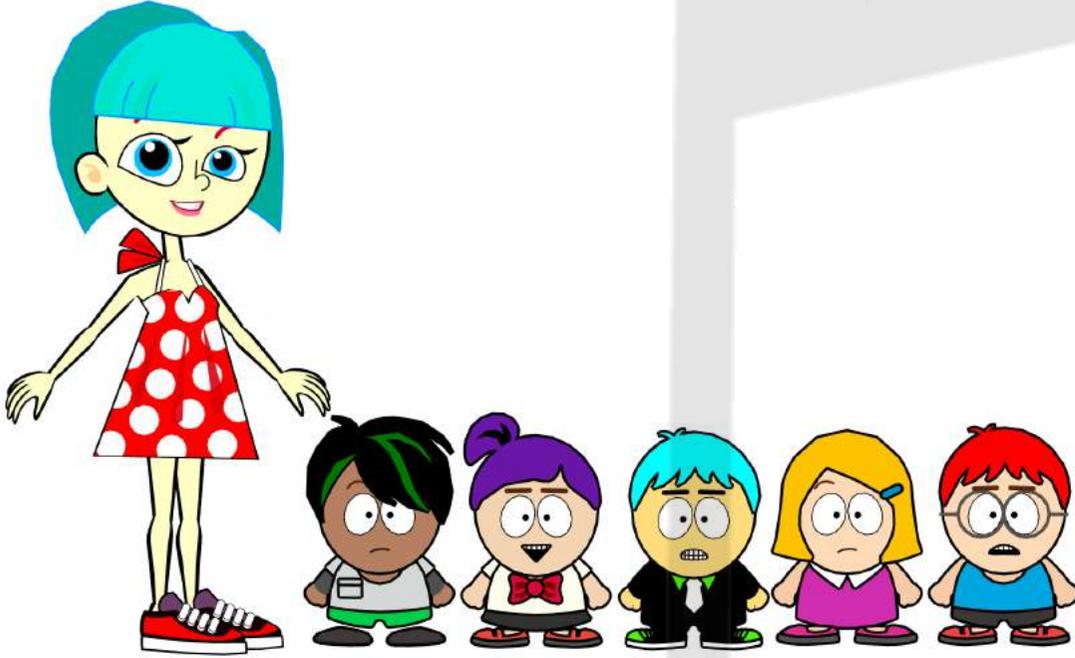
میں آپ کی مدد چاہتے ہیں؟

الف) انہیں بتائیے کہ آپ کو اجنبیوں کے ساتھ کہیں جانے کی اجازت نہیں ہے - بھلے ہی وہ آپ سے کہیں کہ ان کو واقعی آپ کی مدد کی ضرورت ہے - تب بھی آپ کو ان کو انکار کرنا ہے۔

ہمیں بچوں کو جتنا ممکن ہو سکے اتنی زیادہ صورتحال کے لئے تیار کرنا ہے - لہذا ان کو سکھانے کے لئے نئی معلومات کے ساتھ گاؤں کی جانب واپس آتے رہئیے۔

بچوں کو اجنبیوں کی وضاحت دینا

اگر آپ بچوں کے ایک گروہ سے پوچھیں کہ ایک اجنبی کیا ہوتا ہے - آپ کو 20 مختلف جوابات مل سکتے ہیں - جیسے کہ:



(1) اجنبی ایک بُرا شخص ہوتا ہے

(2) کوئی شخص جو آپ کو تکلیف دے

(3) کوئی شخص جو آپ کو مٹھائیاں دے

ہم اپنے بچوں کو سکھاتے ہیں:

"اجنبیوں سے بات نہ کریں"

اجنبیوں کے ساتھ گاڑی میں نہ بیٹھیں"

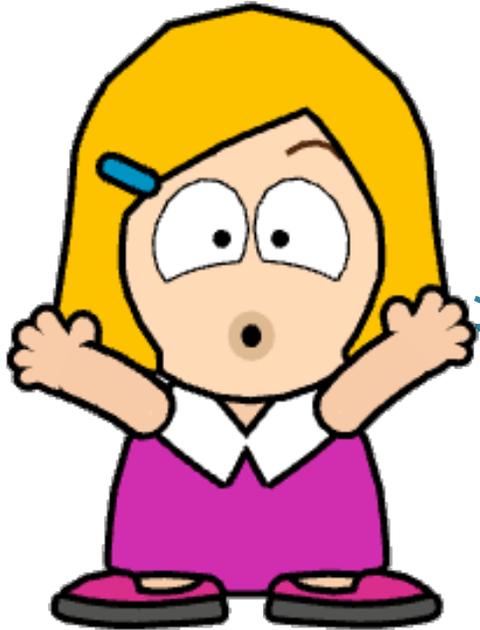
"اجنبیوں سے مٹھائیاں مت لیں"

لیکن --- ہم اکثر انہیں یہ بتانا بھول جاتے ہیں کہ اجنبی کیا ہے۔

لہذا پہلے ہمیں بچوں کو سکھانا ہے کہ ایک اجنبی کیا ہوتا ہے؟
اجنبی وہ شخص ہوتا ہے جسے ہم نہیں جانتے! ہو سکتا ہے کہ اجنبی :
ایک مرد یا ایک خاتون ہو، کوئی جوان یا بوڑھا ہو، وہ امیر یا غریب
ہو سکتے ہیں اور کسی بھی رنگ کے ہو سکتے ہیں
ہمیں انہیں بتانا ہے کہ بے شک

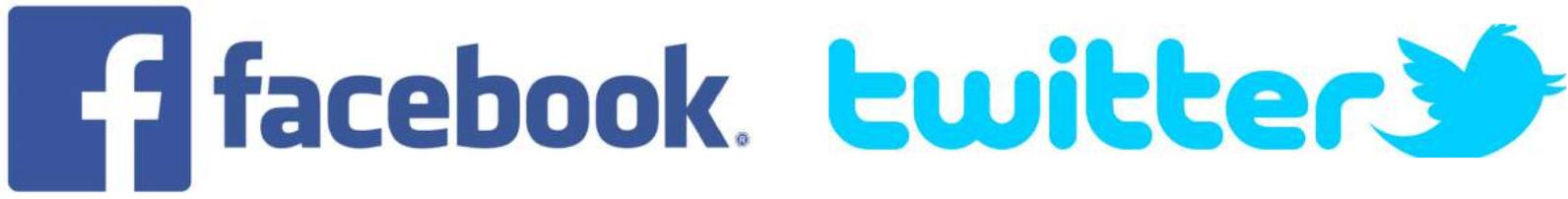
تمام اجنبی بُرے لوگ نہیں ہوتے۔۔۔

اور کوئی انسان جن سے آپ محبت کرتے اور جن پر آپ بھروسہ کرتے
ہیں اگر وہ آپ کو کسی اجنبی سے متعارف کرائیں - تو وہ اجنبی
دوست بن سکتا ہے۔



لیکن۔۔۔ جب تک اور کوئی ایسا انسان جن سے آپ محبت کرتے
اور جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں آپ کو کسی اجنبی سے متعارف
کرائیں

تب تک خود سے ان سے بات نہ کریں



ڈیجیٹل دور

آج کے اس ڈیجیٹل دور میں جب والدین اور بچوں کے متعلق معلومات باآسانی انٹرنیٹ پر میسر ہوں جیسے کہ فیس بک، ٹویٹر اور کئی دوسرے ویب سائٹس - وہاں سے لوگ آسانی سے بچے کے خاندان والوں کے نام ڈھونڈ

سکتے ہیں اور انہیں اپنے ساتھ لے جانے لئے چالاکى سے استعمال کر سکتے ہیں -

بچوں کو بتائیے کہ بھلے ہی کوئی شخص ان کے اور ان کے خاندان متعلق بہت سی معلومات رکھتا ہو ، اگر وہ اسے نہیں جانتے تو وہ اجنبی ہیں اور ان کے ساتھ کہیں نہیں جانا۔

بچوں کو مثالیں دیں کہ اجنبی ان سے کیا کیا جھوٹ بول سکتے ہیں ، مثلاً :

(الف) آپ کی امی کو دیر ہو رہی تھی اس لئے انہوں نے مجھے آپ کو سکول سے لینے کے لئے بھیجا ہے (ایسے لوگ تمام گھر والوں کے نام جانتے ہیں اور بچوں کو بے وقوف بنانے کی کوشش کرتے ہیں)

(ب) میری گاڑی میں بہت ہی پیارے سے چھوٹے چھوٹے کتے ہیں - کیا آپ انہیں دیکھنا پسند کریں گے؟

(پ) میں آپ کو بہت دلچسپ چیز دکھانا چاہتا ہوں - میں وعدہ کرتا ہوں کہ آپ کو واپس چھوڑ کے جاؤں گا -

آپ کو صرف وہ دیکھنا ہے - وہ حیرت انگیز ہے!!

ایک اور اصول ہے کہ اجنبی سے کبھی کوئی تحفہ نہ لیں - چاہے وہ کتنا ہی خوبصورت تحفہ کیوں نہ ہو۔

چوتھا گانا
اگر آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے



ویڈیو اور الفاظ-اگر آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے

<https://www.mybodyismybody.com/song4-urdu>

اگر آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے گانے کا مقصد

اس بات کو سکھانے پر زور دینا کہ اگر کوئی مسئلہ ہو تو کسی کو بتائیں اور اگر وہ نہ سنیں تو تب تک کسی نہ کسی کو بتاتے رہیں جب تک کہ کوئی سن نہ لے!!

کسی کو اپنے مسئلے کے بارے میں بتانا بچوں کے لئے مشکل ترین کاموں میں سے ایک ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ انہیں اپنے مسئلے کی وضاحت کرنے کے لئے الفاظ ڈھونڈنے میں مشکل ہو اور وہ اس بات سے بھی خوفزدہ ہو سکتے ہیں کہ بڑوں کا اس پر کیا رد عمل ہو گا۔

جب ہم بچوں سے کسی کو بتانے کے بارے میں کہتے ہیں تو ہمیں انہیں اس بات کے لئے تیار کرنا ہے کہ ان کو کس طرح کے رد عمل کا سامنا کر پڑ سکتا ہے (یہ بڑے بچوں کے لئے ہے)

الف) بالغ لوگوں کو غصہ آ سکتا ہے، وہ ناراض ہو سکتے ہیں، حیران ہو سکتے ہیں یا خوفزدہ ہو سکتے ہیں

ب) ہو سکتا ہے کہ وہ بچے کا یقین نہ کریں

پ) ہو سکتا ہے کہ وہ بچے کو دھمکائیں اور کہیں کہ کسی اور کو یہ مت کہنا

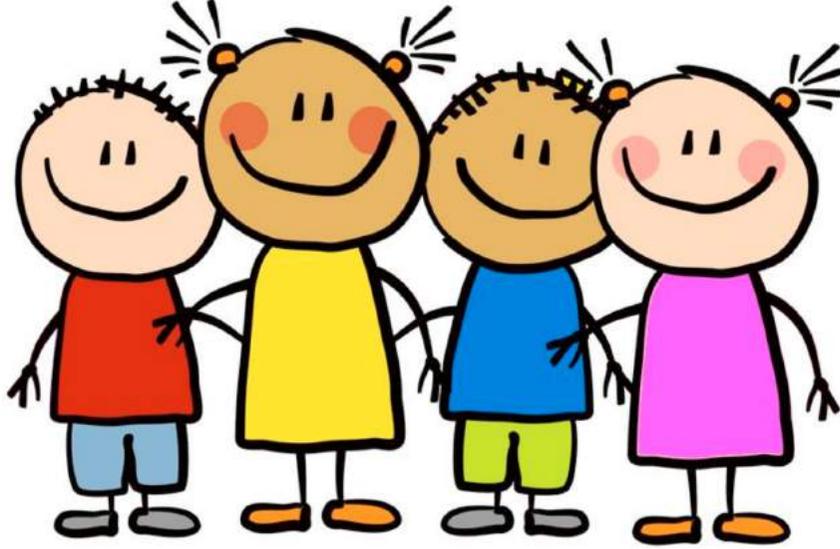
ت) وہ ان سے اسے راز رکھنے کا کہہ سکتے ہیں

مرکزی سبق جو بچے تک پہنچنا چاہئے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی ان کا یقین نہ کرے یا ان سے اس بات کو راز رکھنے کو کہے یا اس مسئلے کے متعلق کچھ نہ کرے - تو انہیں یہ چاہئے کہ - کسی اور کو بتائیں

اور تب تک بتاتے رہیں جب تک کہ کوئی ان کی بات سن نہ لے۔

کبھی بھی ہار نہ مانیں!!

بچوں کو ان لوگوں کی فہرست دیں جن سے کسی مسئلے کی صورت میں وہ بات کر سکتے ہوں :



امی

ابو

نانی / دادی

نانا/دادا

خالہ / پھوپھو

چاچا/تایا /ماموں

استاد

پرنسپل یا ہیڈ ماسٹر، بڑا بھائی

بڑی بہن، پڑوسی، سکول نرس، پولیس والا، مینٹر

(mentor)

اگر آپ سوچتے ہیں کہ کوئی اور بھی ایسا شخص ہے جس سے بات کرتے ہوئے بچہ

محفوظ ہے تو برائے مہربانی ان کو بھی اس فہرست میں شامل کیجئے۔

:احساسات:

بچوں کو اس بات کا علم ہونا اہم ہے کہ وہ کسی سے اپنے مسئلے پر بات کرتے ہوئے کیسا محسوس کریں گے - یہ کچھ نقطے ان کی مدد کر سکتے ہیں

الف) ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے مسئلے پر بات کرتے ہوئے شرمندگی محسوس ہو - لیکن کوئی بات نہیں

ب) ہو سکتا ہے کہ آپ کو درست الفاظ ڈھونڈنے میں دشواری کا سامنا ہو

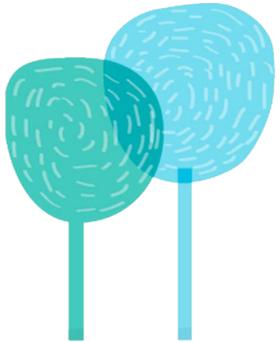
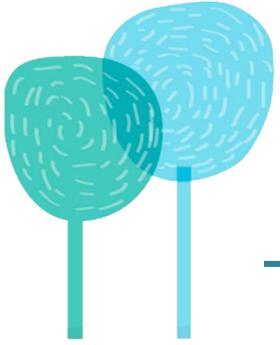
پ) ہو سکتا ہے کہ آپ کا دل تیز تیز دھڑکے اور آپ کی آواز کانپے لیکن ایک گہرا سانس لیں اور آہستہ آہستہ بات کریں

ت) ہو سکتا ہے کہ آپ کو کچھ دنوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے بتانا آسان لگے

ث) یا اپنے مسئلے کو لکھئے اور اسے کسی کو دے دیں

انہیں بتائیے کہ کسی کو بتانے کے لئے انہیں جو طریقہ آسان ترین لگتا ہے اسکا انتخاب کریں - اور اس بات کو یاد رکھیں کہ اگر وہ شخص ان کی بات نہیں سنتا تو وہ

کسی اور کو بتائیں -



پانچواں گانا
پیار نرمی ہے



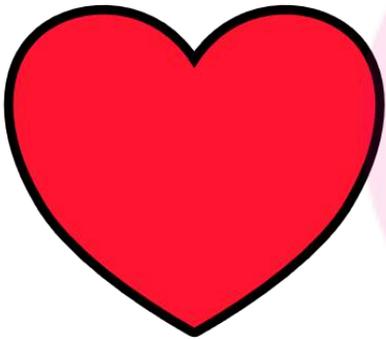
پیار نرمی ہے - ویڈیو اور الفاظ

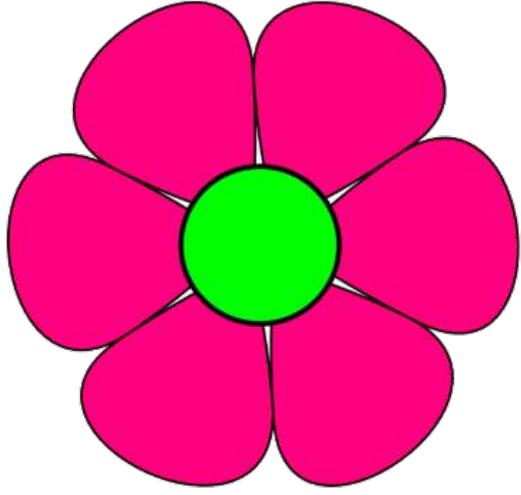
<https://www.mybodyismybody.com/song5-urdu>

گانے کے مقاصد

بچوں کو یہ سکھانا کہ محبت مہربان ہوتی ہے اور یہ خیال رکھنے کا، بانٹنے کا اور بھروسے کا نام ہے۔

کیونکہ بچوں کا تعلق مختلف خاندانوں اور مختلف پس منظروں سے ہوتا ہے لہذا جو باتیں ایک ایسے بچے کے لئے عام ہو سکتی ہیں جو مار پیٹ والے اور بدسلوکی والے گھر سے آیا ہو وہی باتیں کسی دوسرے بچے کو عجیب معلوم ہو سکتی ہیں۔ اس لئے اس پر بحث کی جانی ضروری ہے کہ محبت کیا ہے اور لوگ بچوں سے محبت کا اظہار کیسے کرتے ہیں اور گھر میں ان کی توقعات کیا ہونی چاہئے۔





یہاں بحث کے لئے کچھ نقطے ہیں:

' بچوں کے ساتھ نرم مزاجی سے محبت کا اظہار کیا جائے

' ان کا دھیان اور خیال رکھا جائے

' ان کے پاس کھانے کے لئے مناسب خوراک ہو

' ان کے کپڑے صاف ہوں

' کسی کو اس بات کی یقین دہانی کرنی ہے کہ ان کے دانت صاف ہوں اور انہوں نے غسل لیا ہو

' یہ کہ ان کے بال ٹھیک سے بنے ہوئے ہوں

' کوئی ایسا شخص ان کے پاس موجود ہو جنہیں وہ اپنے مسائل بتا سکیں اور جو ان کی بات سُنے

' کوئی ایسا شخص جو انہیں پڑھ کر سُنائے

' کوئی ایسا شخص جو ان کی اداسی میں انہیں خوش کرنے کی کوشش کرے

دوبارہ، یہ بات کرنے کے لئے محض چند نقطے ہیں - اس موضوع کو کلاس میں بات چیت کرنے کے استعمال

کیجئے اور دوبارہ لکھئے یا تصویر کشی کیجئے جس سے ان کی خوشی، اداسی اور کسی اس مسئلے کا

اظہار ہو جو انہیں پریشان کر رہا ہے -



اکثر پوچھے جانے والے سوالات (بچوں کے)

سوال: لوگ بچوں کو کیوں تکلیف دیتے ہیں؟

جواب: لوگوں کو بچوں کو تکلیف دینے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ کچھ لوگوں کے ساتھ بچپن میں زیادتی ہوئی ہوتی ہے اور وہ بڑے ہو کر اسی چیز کو اوروں پر دہراتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو منشیات، نشہ خوری یا غصے کا مسئلہ ہوتا ہے اس لئے وہ بچوں کو تکلیف دیتے ہیں۔ یاد رکھنے کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ بچوں کو تکلیف پہنچانا غلط بات ہے اور اسی لئے آپ کو کسی کو بتانا ضروری ہے تاکہ آپ مدد حاصل کر سکیں۔

سوال: لوگ بچوں کے نجی حصوں کو کیوں چھوتے ہیں؟

جواب: دوبارہ، لوگوں کے بچوں کو جنسی زیادتی کا شکار بنانے کی کئی وجوہات ہیں۔ بہت سے لوگ جو بچوں کو تکلیف پہنچاتے ہیں ان کے ساتھ خود بھی ایسا ہوا ہوتا ہے۔ لہذا اس کے بارے میں بتانا ضروری ہے کیونکہ ان لوگوں کو علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ بہتر ہو سکیں اور بچوں کو مزید تکلیف نہ دیں۔

سوال: اگر کوئی بھی میرا یقین نہ کرے تو میں کیا کروں؟

جواب: اگر آپ کسی کو بتاتے ہیں اور وہ آپ کی بات پر یقین نہیں کرتا – تو کسی اور کو بتائیے اور لوگوں کو بتاتے رہئے جب تک کہ کوئی آپ کی بات سن نہ لے۔

سوال: اگر میں بتا دوں تو کیا ہو گا؟

جواب: ان کو اس بات پر رپورٹ کرنا ہو گی کہ آپ کو کوئی تکلیف پہنچا رہا ہے۔ پھر کوئی شخص آئے گا جو آپ کی فیملی سے بات کرے۔ وہ یہ دیکھیں گے کہ کیا آپ اس گھر میں محفوظ ہیں یا آپ کو کہیں اور جانے کی ضرورت ہے جہاں آپ محفوظ ہوں۔

سوال: اگر میں ناں کہوں اور وہ پھر بھی نہ رکیں تو میں کیا کروں؟

اگر آپ کے ناں کہنے پر بھی وہ نہ رکیں تو اونچی آواز میں چلائیں تاکہ اگر کوئی قریب میں آپ کی مدد کرنے والا ہو تو وہ آپ کی آواز سن لے یا آپ کو معلوم ہو کہ ارد گرد ایسے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر وہاں کوئی نہ ہو تو جیسے ہی آپ کو موقع ملے کسی کو جا کر بتائیں۔

سوال: اگر وہ کہیں کہ اگر میں نے کسی کو بتایا تو وہ میرے گھر میں سے کسی کو یا مجھے اور تکلیف پہنچائیں گے؟

جواب: جو لوگ بچوں کے ساتھ زیادتی کرتے ہیں وہ نہیں چاہتے کہ اس بات کا کسی اور کو علم ہو۔ اس لئے وہ کو شش کریں گے اور آپ کو یا آپ کے گھر میں سے کسی کو دھمکائیں گے اور آپ سے کہیں گے کہ اسے راز رکھیں۔ آپ کو بہت بہادر بننا ہے اور کسی کو اپنے مسئلے کے بارے میں بتانا ہے۔



سوال: میں کیا کروں اگر میرے بہن بھائیوں میں سے کوئی میرے ساتھ زیادتی کر رہا ہو؟

جواب: اپنے والدین کو بتائیے اور اگر وہ آپ کی بات نہ سنیں تو سکول میں کسی کو بتائیے یا پھر اس فہرست میں سے کسی کو جس کے بارے میں ہم نے بات کی تھی۔

سوال: اگر میں کسی کو بتاؤں تو کیا وہ ناراض ہوں گے؟

جواب: ہمیشہ نہیں، لیکن ہاں ہو سکتا ہے کہ وہ ناراض ہوں۔ لیکن آپ کو پھر بھی بہادر بننا ہے اور بتانا ہے تاکہ وہ شخص آپ کو تکلیف پہچانا بند کر دے یا آپ کے نجی حصوں کو مزید نہ چھوئے۔



بچوں کے ساتھ زیادتی کے نشانات

مندرجہ ذیل نشانات آپ غفلت یا زیادتی شدہ بچوں میں محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی نشان نظر آئے یا اگر بچہ آپ پر اس بات کا انکشاف کرے۔



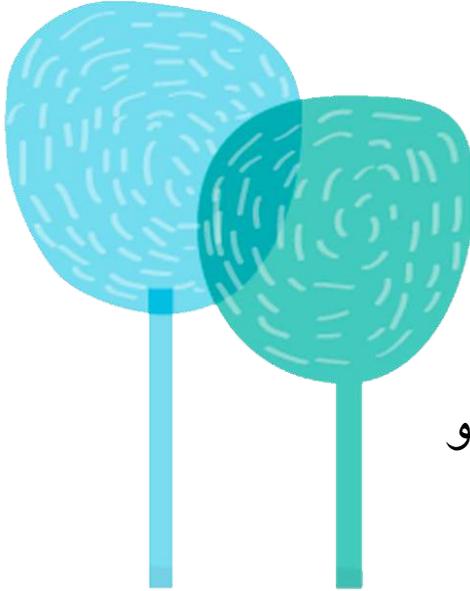
- 1- پُرسکون رہئے اور بچے پر مزید معلومات فراہم کرنے کے لئے زبردستی نہ کریں۔
- 2- بچے کو تسلی دیں اور ان کا شکریہ ادا کریں کہ انہوں نے آپ کو یہ بات بتائی اور پھر متعلقہ چائلڈ پروٹیکشن سروسز کو اس سے آگاہ کریں۔
- 3- اس بات کو دھیان میں رکھئے کہ بچہ ایک وقت میں معلومات کا تھوڑا حصہ ہی فراہم کر سکتا ہے جب تک کہ اسے یہ یقین نہ ہو جائے کہ آپ کا رد عمل پُرسکون اور معاون ہے۔

مندرجہ ذیل چند زیادتی کے نشانات ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ ان میں سے کئی باتوں سے دوچار ہو لہذا یہ محض ایک گائیڈ لائن یا راہنمائی کے اصول ہیں۔ اگر آپ بچے کے رویے میں واضح تبدیلیاں دیکھیں تو اس بات کی یقین دہانی کریں کہ کوئی ذیل سے متعلقہ تو نہیں ہے۔

جسمانی زیادتی کے نشانات

بچے کی ظاہری صورت

- غیر معمولی نیل، جلنے کے نشان یا ہڈی وغیرہ ٹوٹنا
- دانت کاٹنے کا نشان
- بار بار کے زخم جنکو ہر بار حادثے کے طور پر بیان کیا جائے
- اگر کوئی وضاحت اس چوٹ کے مطابق نہ ہو
- کپڑوں کی لمبی بازو پہننے یا دوسرے ایسے کپڑے جن سے چوٹ یا زخم کو چھپایا جائے



- ناشگوار، چڑچڑاپن
- غیر معمولی شرمیلا، جو لوگوں سے دور رہے
- انتہائی بے چین کہ اسے کسی چیز سے خوشی نہ ہو
- والدین سے خوف محسوس کرے
- والدین سے علیحدہ ہونے پر کم افسردگی دکھائے یا بالکل افسردہ نہ ہو

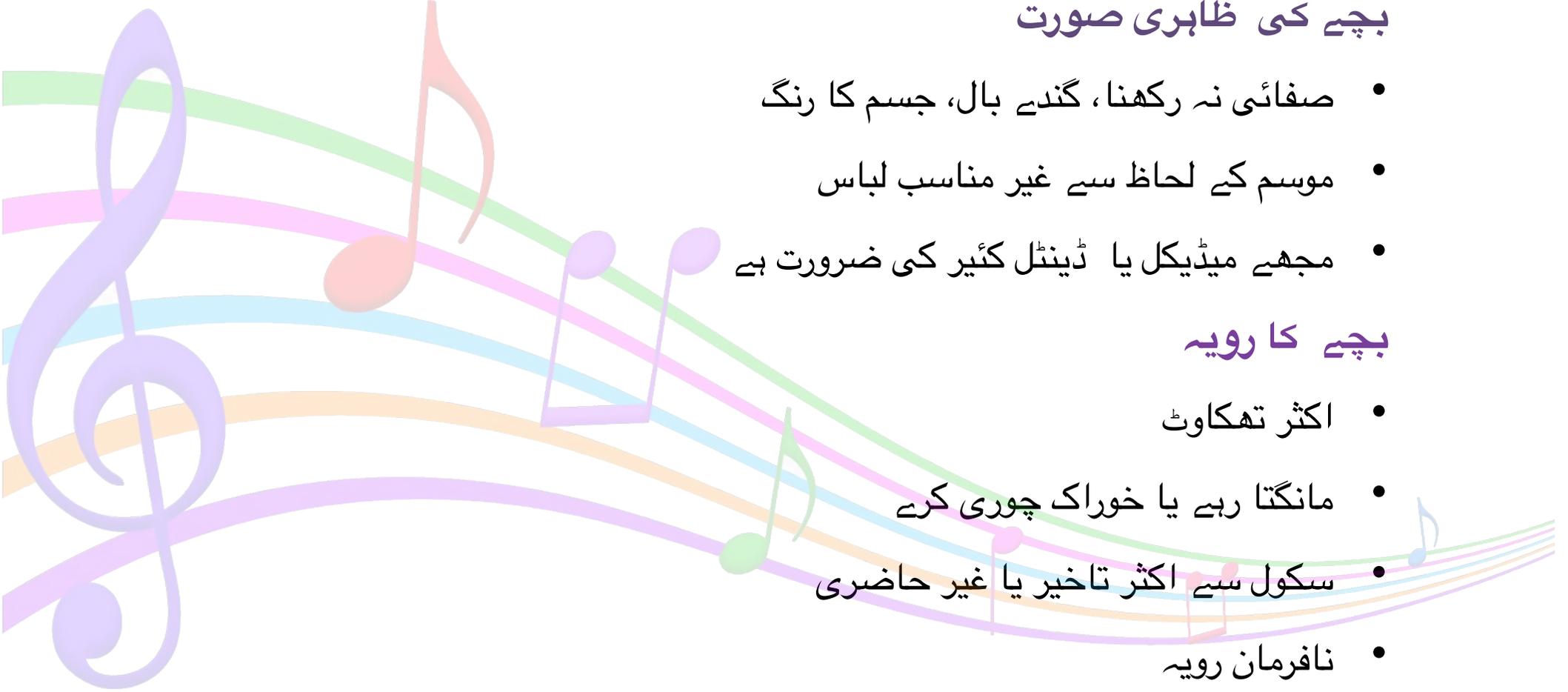
غفلت کے نشانات

بچے کی ظاہری صورت

- صفائی نہ رکھنا، گندے بال، جسم کا رنگ
- موسم کے لحاظ سے غیر مناسب لباس
- مجھے میڈیکل یا ڈینٹل کئیر کی ضرورت ہے

بچے کا رویہ

- اکثر تھکاوٹ
- مانگتا رہے یا خوراک چوری کرے
- سکول سے اکثر تاخیر یا غیر حاضری
- نافرمان رویہ
- خود اعتمادی کی کمی



جذباتی زیادتی کے نشانات

بچے کی ظاہری صورت

ہو سکتا ہے کہ دوسری زیادتیوں کی نسبت اس قسم کی زیادتی کے نشانات اتنے واضح نہ ہوں۔ اس صورت میں رویہ شاید بہترین اشارہ ہے۔

- دوستوں اور سماجی سرگرمیوں سے الگ تھلگ رہنا
- سکول میں اکثر تاخیر یا غیر حاضری
- خود اعتمادی میں کمی
- نافرمان رویہ
- سکول کی کارکردگی میں تبدیلیاں

جسمانی زیادتی کے نشانات

بچے کی ظاہری صورت

- پھٹے یا خون آلودہ کپڑے
- اعضاء تناسل کے حصے میں درد یا خارش
- جنسی ترسیل شدہ انفیکشن کا شکار



بچے کا رویہ

- جنسی رویہ یا علم جو بچے کی عمر کے مطابق غیر مناسب ہے۔
- دوسرے بچوں کو غیر مناسب طور پر چھونا۔
- رویے میں یکدم تبدیلی
- چھوئے جانے پر بے انتہا جھجھک

اگر آپ کو شک ہے کہ بچہ زیادتی کا شکار ہے تو اپنے متعلقہ چائلڈ پروٹیکشن سروسز سے رابطہ کریں اور ان سے ہدایات حاصل کریں۔ اگر آپ کا بچہ خطرے میں ہے تو وہ آپ کے خدشات کو سنیں گے اور اس کے لئے ضروری اقدامات لیں گے۔

آئیے بچوں کو محفوظ رکھیں !!



For more information visit our website
www.mybodyismybody.com

My Body
Is
My Body



Keeping Kids Safe