

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Ningetaka kuwaiteeni mpango wa **Mwili Wangu Ni Mwili Wangu**.
Huu ni mpango unaolenga kuzuia Dhulma dhidi ya watoto kwa kutumia nyimbo na uhuishi, ambao hutoa njia mbadala ya kukabiliana na mada hii ngumu kwa njia ya furaha, uhuishi na nyimbo.



Mwili wangu
Ni
Mwili wangu



***** Kabla ya kuwasilisha mafunzo hii katika shule yako tafadhali tazama sera zako na taratibu zako za kutoa taarifa za unyanyasaji wa watoto na nani atakayemwambia ikiwa mtoto atafuta unyanyasaji wowote kwako *****

Tafadhali angalia Ishara za dhulma dhidi ya watoto Kwa habari zaidi

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Ningetaka kuwaleteeni mpango wa Mwili Wangu Ni Mwili Wangu. Huu ni mpango unaolenga kuzuia Dhulma dhidi ya watoto kwa kutumia nyimbo na uhuishi, ambao hutoa njia mbadala ya kukabiliana na mada hii ngumu kwa njia ya furaha, uhuishi na nyimbo.

Matokeo ya dhulma dhidi ya watoto kwa mtoto mhusika na pia kwa jamii huwa makuu, na elimu ni mojawapo ya njia bora zaidi za kuzuia.

Tukio hili, ama angalau; endapo tayari mtoto anadhulumiwa, itampa maarifa ya kujua atakachokifanya na wa kumwendea ili kupata usaidizi.

Ni bora zaidi Tunapo wafunza watoto mapema kuhusu “Usalama wa Mwili”, nina uhakika kuwa mpango huu ni wenye mafankio kwa watoto wenye umri wa miaka 3 na zaidi.

Uzuri wa mpango huu wa Mwili Wangu ni Mwili Wangu ni kuwa yeyote anaweza kuufunza. Wafanyakazi wa jamii, waalimu, waalimu wa chekechea, wazazi, wakurugenzi wa vilabu vya michezo na wengine wengi. Mpango huu sio mgumu, ni usiosahaulika, na hufungua njia za mawasiliano kuhusiana na suala la dhulma, suala ambalo lina umuhimu mwingi sana.

“Je, utawaendea vipi watoto wachanga kuhusu suala la dhulma dhidi ya watoto?”

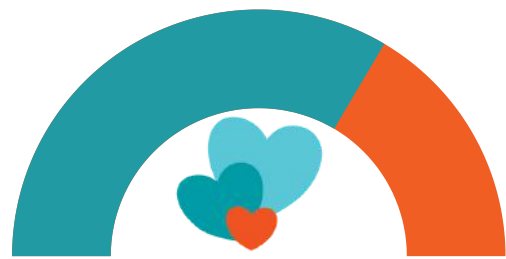
Idadi kubwa ya watu wazima hawapendi kulizungumzia suala la dhulma dhidi ya watoto, na dhana ya jaribio la kuwaendea watoto wachanga kwa njia mwafaka huenda ikawa matarajio magumu. Nyimbo za furaha zilizoko kwenye mpango huu huwawezesha watu kuwahusisha watoto kwa njia rahisi na mwafaka.

Mbona Muziki?

Nyimbo pia ni njia mwafaka ya watoto kukumbuka jumbe muhimu zinazowasilishwa kwao kwani nyimbo huwashirikisha. Nina uhakika kuwa nyote mwakumbuka nyimbo chache mlizofunzwa mlipokuwa watoto, nyimbo hizi na jumbe zitaishi na watoto hao na pia zitakuwa msingi mwema wa mafunzo ya maisha katika siku za usoni.

Utafiti uliowahusisha watoto, na kuchapishwa kwenye jarida la Music Therapy, ulionyesha kuwa muziki, na kusoma nyimbo mpya kunahusiana na kujielewa vyema Zaidi na ukuzaji wa hisia ya kujiheshimu, na vile vile huwasaidia watoto wawe na hisia njema kujihusu.

**The Power Of Music - University of London*



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Jinsi Ya Kutumia Mpango huu:

Ufanye Kwa furaha -

nyimbo hizi ni uigizaji wa kufurahisha, unaoletwa kwako na mhusika kibonzo aitwaye Cynthie. Imbeni pamoja naye, fanya ishara za mikono, chezeni, fanyeni lolote ili kuhakikisha kuwa ujumbe hautasahaulika.

Ufanye kwa urahisi -

Watoto wachanga hawahitaji kujua maelezo kuhusu dhulma “kwa undani”, wape maagizo rahisi:

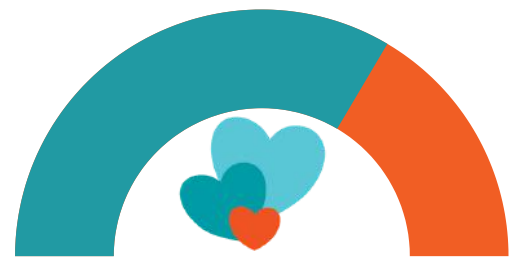
1. Hakuna mtu yeyote anayefaa kukuumiza
2. Hakuna mtu yeyote anayefaa kuzishika sehemu zako za siri
3. Hakuna mtu yeyote anayefaa kuzipiga picha sehemu zako za siri
4. Endapo una tatizo lolote mwambie mtu
5. Usiweke siri iwapo kuna mtu yeyote anayekuumiza au kuzishika sehemu zako za siri
6. Mwambie mtu iwapo kuna yeyote anayekudhulumu

Weka Kuwa Mzuri -

Lengo kuu ni kuwatia moyo watoto ili wawe na hisia njema kuhusu miili yao, na wajihisi wako salama huku wakijua kuwa wana mtu wa kuzungumza naye iwapowana shida yoyote.

Ni dhana njema kuwa na kipindi cha uandishi wa barua au uchoraji baada ya kila somo na kuwauliza watoto wachore picha kuhusu mlichokuwa mkijadili na kuimba au pengine pia wanaweza kuandika kuhusu jambo lililowatendekea au linalowahofisha.

Kila wakati mimi hupendekeza uwaambie watoto wasimame wanapoimba- watakinika Zaidi kushinda wanapoketi, na pia itakuwa rahisi kufanya ishara za mikono.



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu - Lengo la Wimbo

Kuwafunza watoto kuwa mwili wao ni wao na hakuna aliye na haki ya kuumumiza wala kumshika sehemu zake za siri.

Mojawapo ya jambo la kwanza kuwaeleza watoto ni kuwa miili yetu ni maalum, na hakuna aliye na haki ya kutuumiza wala kuzishika sehemu zetu nyeti. Kisha dhihirisha ziliko sehemu hizo nyeti- ni sehemu za mwili wao ambazo zimefichwa kwa mavazi ya ndani, ni sehemu za siri na ni zao pekee yao.

Sasa ni muhimu pia kuwaeleza watoto kuwa kuna wakati ambao wazazi au watunzaji wao watazigusa sehemu zao za siri kama vile:-

1) *Wanapokuwa wachanga, kunaye atakayemwosha, lakini wanapoendelea kukua watajua jinsi ya kunawa wenyewe.*

2) *Wazazi au watunzaji huenda wakahitajika kuwapaka dawa katika sehemu zao za siri endapo mto yu mgonjwa au ana maumivu. Hakikisha kwamba wamefahamu kuwa hili ni jambo la kufanywa tu na wazazi, watunzaji au madaktari, na iwapo watahisi kwamba haliwafurahishi wanaweza kufunzwa jinsi ya kujipa dawa wenyewe.*

3) *Huenda daktari akahitajika kuzishika sehemu zao za siri endapo wanaugua au wana maumivu, ila Mama, Baba au Mtunzaji atakuwepo kila wakati endapo daktari atahitajika kumshika sehemu hizo.*

Hakuna wakati mwingine wowote ambao mtu yeyote anafaa kuzishika sehemu zao za siri. Watoto wanajua kuwa ni vyema kusema “Hapana” endapo mtu atawafanya washikwe na wasi wasi au akidhubutu kuwashawishi wafanye vitendo wanavyojua ni hatia.ь

Zaidi ya asilimia 90% ya dhulma za kingono hufanyika kati ya jamaa au hutekelezwa na mtu ajulikanaye na kuaminiwa na mtoto mhusika. Ni jambo ambalo humwangamiza mtoto uaminifu wake unaposalitiwa. Wanastahili kujua kwamba wana pahali pema pa kuenda kuomba usaidizi na mtu atakayewasikiliza na kuwaamini.



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Watoto wanafaa kujulishwa kuwa iwapo watadhulumiwa:

1. Hawana lolote la kulaumiwa
2. Hawastahili kuhisi vibaya
3. Ni vyema kusema ili dhulma hiyo ikomeshw

Tafadhali kumbuka kuwa mwenye kutekeleza unyama huo kwa mara nyingi huwa ni mtu ambaye anapendwa na mtoto huyo ama anayejulikana na kuaminiwa naye, hivyo basi suala hili linafaa kujadiliwa kwa upole mwingi.

Usiwe mwenye hasira mbele ya mtoto huyo, anakuhitaji uwe mtulivu na uweze kudhibiti hali hiyo.

Unaweza kumwelezea kuwa kwa njia sawa na walivyo waraibu wa dawa za kulevya au mraibu wa pombe, watu ambao huwadhulumu watoto wanahitaji usaidizi. Kwa njia hii wanaweza kubadili mienendo yao na kutowaumiza watoto tena. Ni kwa sababu hii ni jambo muhimu sana wao kumwambia mtu.

Umri wa kidijitali

Katika umri huu wa kidijitali, tunafaa kuwalinda watoto kutokana na watu walio na nia ya kuwapiga picha zisizofaa. Unapowazungumzia kuhusu kushikwa kwa njia isiyofaa, pia unafaa kutaja kuwa huenda watu wakataka kuzipiga sehemu zao za siri picha (hata kama hawatajaribu kuwashika kwa njia isiyofaa) na endapo mtu atajaribu kuwapiga picha ni lazima waseme HAPANA! na kisha kumwambia mtu.



Hakuna mtu mwengine anayepaswa kukushika sehemu zako za siri!

Usiruhusu mtu yeyote achukue picha ya sehemu zako za siri. Ikiwa mtu anajaribu kukushika sehemu zako za siri sema **HAPANA** na uambie mtu mzima salama.

Hapana!



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

Leo tunaenda kusoma kuhusu miili yetu.

Je, wajua kwamba
mwili wako ni wa
maana sana?

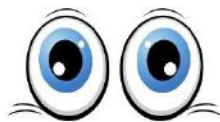
Ndio mwili wako wa
pekee, kwa hivyo unafaa
kuutunza!



Tuna sehemu nyingi muhimu katika miili yetu.



nywele



macho



masikio



mdomo



miguu



mikono



nyayo



vidole

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

na pia tuna sehemu za siri.
Je, wajua mahali sehemu zako za siri zipo?
Sehemu zako za siri zimefunikwa na chupi ama nguo za kuogelea. Hakuna mtu yeyote anayeruhusiwa kugusa sehemu zako za siri, kwasababu ni nyeti na ni zako peke yako.

Chora mstari kwenye sehemu ya mwili

Nywele

Macho

Pua

Mdomo

Mikono

Vidole

Sehemu za siri

Miguu

Nyayo



Chora mstari kwenye sehemu ya mwili

Nywele

Macho

Pua

Mdomo

Mikono

Vidole

Sehemu za siri

Miguu

Nyayo

My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

Hizi ndizo nyakati pekee mtu anakubalishwa kushika sehemu zako za siri:

1. Ukiwa mdogo, mama, baba au mtu anayekulea atahitajika kukuosha sehemu zako za siri (kwa sababu uko mdogo sana na huwezi kujiosha mwenyewe), lakini unapokuwa mkubwa utajifunza kujiosha mwenyewe.



My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com



www.mybodyismybody.com

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo

2. Ikiwa sehemu zako za siri zinauma, mama, baba au mlezi wako anaweza kukueka dawa hapo, lakini kama hautaki unaweza omba kujiwekea dawa mwenyewe.

3. Ikiwa uko mgonjwa ama una maumivu, daktari anaweza kushika sehemu zako za siri, lakini mzazi ama mlezi atakuwa hapo na wewe.



My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Kwa sababu mwili wako ni wa maana, hakuna mtu anayepaswa kukuumiza!

Hakuna mtu anayepaswa kukupiga
Hakuna mtu anayepaswa kukupiga teke
Hakuna mtu anayepaswa kukuacha na alama
Hakuna mtu anayepaswa kukata mag jou
Hakuna mtu anayepaswa kukuchoma

Ikiwa mtu anafanya chochote kuumiza mwili wako, unahitaji kuambia mtu mzima salama



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 1 wa mafunzo



Wimbo 1

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Ni mwili wangu, mwili wangu, na hakuna mtu aliye na haki ya kuniumiza
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu
Ni mwili wangu, mwili wangu na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa
Kwa sababu mwili wangu ni wangu kwangu

Nina mikono miwili ya kuhisi, na macho mawili ya kuona
Na masikio mawili ya kusikia unachoniambia
Nina miguu miwili yenye nguvu ya kunipeleka kwenye
naenda

Na pia nina sehemu za siri ambazo sitaki kuonyeshana
Ni mwili wangu, mwili wangu na hakuna mtu aliye na
haki ya kuniumiza

Kwa sababu mwili wangu ni wangu, na hakuna mtu aliye
na haki ya kunigusa Kwa sababu mwili wangu ni wangu
kwangu

Ni mwili wangu, mwili wangu, na hakuna mtu aliye na
haki ya kuniumiza Kwa sababu mwili wangu ni mwili
wangu kwangu

Ni mwili wangu, mwili wangu na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa
Kwa sababu mwili wangu ni wangu kwangu

Nina nywele kichwani mwangu nataka uzione
Na kitovu kidogo katikati yangu

Na pua rembo na vidole kumi vidogo

Na nina mdomo wa kukuambia ninachotaka ujue

Ni mwili wangu, mwili wangu Na hukuna mtu aliye na haki ya
kuniumiza Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu

Ni mwili wangu, mwili wangu Na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu Ndiyo,
Mwili wangu ni mwili wangu kwangu

Ni mwili wangu, mwili wangu, na hakuna mtu aliye na haki ya kuniumiza
Kwa sababu mwili wangu ni mwili wangu kwangu
Ni mwili wangu, mwili wangu na hakuna mtu aliye na haki ya kunigusa
Kwa sababu mwili wangu ni wangu kwangu

Unganisha na sisi



Website: www.mybodyismybody.com



Twitter [@MBIMB1](https://twitter.com/MBIMB1)



Facebook [@Mybodyismybodyprogram](https://www.facebook.com/Mybodyismybodyprogram)



Linkedin [@My Body Is My Body](https://www.linkedin.com/company/My Body Is My Body)



Instagram [@mybodyismybodyprogramme](https://www.instagram.com/mybodyismybodyprogramme)



Youtube - [My Body Is My Body](https://www.youtube.com/My Body Is My Body)

