

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 2 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 2 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?”

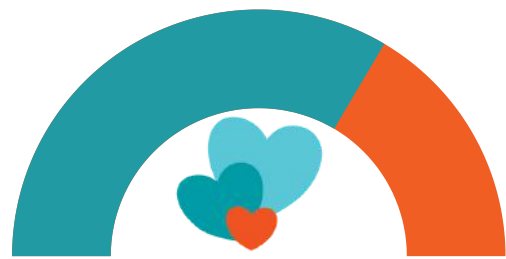
Idadi kubwa ya watu wazima hawapendi kulizungumzia suala la dhulma dhidi ya watoto, na dhana ya jaribio la kuwaendea watoto wachanga kwa njia mwafaka huenda ikawa matarajio magumu. Nyimbo za furaha zilizoko kwenye mpango huu huwawezesha watu kuwahusisha watoto kwa njia rahisi na mwafaka.

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 2 wa mafunzo

Jinsi Ya Kutumia Mpango huu:

Ufanye Kwa furaha -

nyimbo hizi ni uigizaji wa kufurahisha, unaoletwa kwako na mhusika kibonzo aitwaye Cynthia. 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:

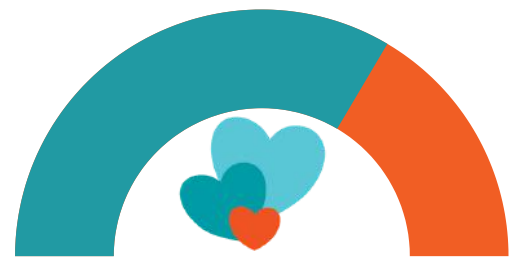
1. Hakuna mtu yeyote anayefaa kukuumiza
2. Hakuna mtu yeyote anayefaa kuzishika sehemu zako za siri
3. Hakuna mtu yeyote anayefaa kuzipiga picha sehemu zako za siri
4. Endapo una tatizo lolote mwambie mtu
5. Usiweke siri iwapo kuna mtu yeyote anayekuumiza au kuzishika sehemu zako za siri
6. Mwambie mtu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

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,! - Lengo la Wimbo

1. Kuwafunza watoto kuzifuata hisia zao.

Wakati mwingi watoto hujua iwapo jambo ni zuri, au wakati ambapo mambo Fulani yawafanya wapatwe na wasiwasi hivyo basi wafundishe sharia hii... kwa kutumia wimbo wa Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!.

Hisia

Baada ya kuanzisha mjadala wa hisia unaweza kuzungumza aina ya hisia ambazo sote huwa nazo. Furaha, huzuni, upweke, hasira, woga. Ni muhimu sana kwa watoto kujua kuwa watu wengine duniani kote wana aina sawa ya hisia kama walizo nazo na kuwa hawako peke yao.

Mnaweza kucheza mchezo huku mkionyesha nyuso za furaha, za huzuni, za hasira, za kuchekeza, au pia unaweza kuwafanya wachore nyuso zitakazoashiria jinsi wanavyohisi.

2. Kuzungumza kuhusu shinikizo la rika

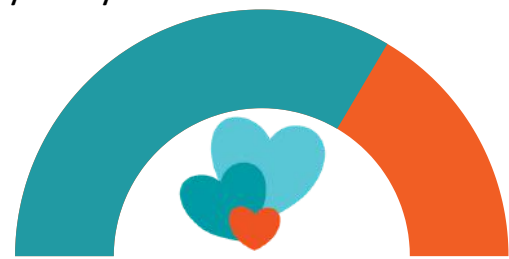
Unaweza kuutumia wimbo huu kuwazungumzia watoto kuhusu matukio ya shinikizo la rika na watoto wengine shuleni au iwapo watu nyumbani wanajaribu kuwashawishi kufanya mambo ambayo wanajua si mema. Unaweza kuhusisha mihadarati na dhulma katika mjadala huu.

Kukabiliana na shinikizo la marafiki huenda likawa jambo gumu, lakini lizungumzie suala hili, na uweleze jinsi watakavyojihisi wenye nguvu Zaidi na jinsi watakavyozidisha Imani ya kibinafsi kwa kupinga shinikizo la marafiki au kulazimishwa na watoto wengine kuingilia mambo ambayo hawataki kujihusisha nayo. "Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu- Usilifanye!"

3. Kuwasaidia watoto kwa kuwahimiza

Watoto wanafaa kujua kuwa miili yao ni yao wenyewe, na kuwa iwapo mambo Fulani yatawatia wasi wasi, wanayo haki ya kusema Hapana! Sitaki kufanya hivyo.

"Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu- usilifanye"



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 2 wa mafunzo

Hebu Tuongee Kuhusu Hisia

Je, wajua sisi sote tuna aina sawa za hisia?



Wakati mwingine tunafurahi



Wakati mwingine huwa tuna upweke



Wakati mwingine tunakereka



Wakati mwingine tunasikitika

Kuna aina nyingi za hisia. Kila uso una hisia.

Je! Unaweza kueleza hizi hisia?



Mwili Wangu Ni Mwili Wangu Mfano 2 wa mafunzo

Wakati mwingine tunapata hisia za wasiwasi wakati watu wanajaribu kugusa miili yetu, au kujaribu kutufanya tufanye mambo ambayo tunajua ni makosa. Unapohisi kwamba kitu si sahihi au kinafanya uwe na wasiwasi **sema HAPANA, na umuambie mtu mzima salama.**

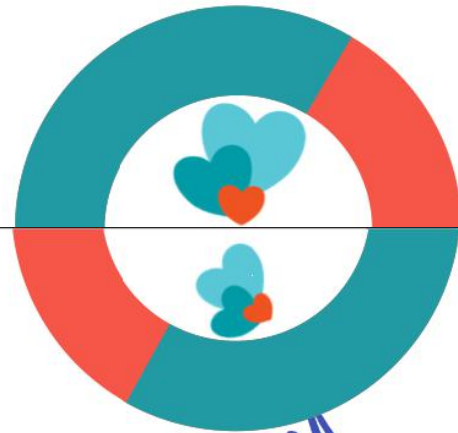
Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!



Je! Umesikia shinikizo la wenzio?

Hii ni wakati watoto wengine wanajaribu kukufanya ufanye mambo ambayo wanataka wewe ufanye, hata kama si mambo unayotaka kufanya. Inawezekana kwamba wanataka wewe kucheza mchezo ambao hutaki kucheza, au wanataka uende mahali fulani au kufanya kitu ambacho wewe unajua hutakiwi kufanya. Sikiliza hisia zako na kukumbuka kanuni:

Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye,!!



My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

KUDHUKUMIWA NI NINI?

Kudhulimiwa ni wakati watu wanajaribu kukuumiza aidha kwa maneno au wanaweza kujaribu kukuumiza au kukupiga. Ikiwa watu wanatumia maneno ili kukuonea:

KUWA mtu LIVU - ENDA ZAKO - PVUZA mdHALImu

Ikiwa mtu anajaribu kuumiza, kukupiga au kukusukuma
Tumia sauti yako -Piga kelele

"HAPANA! ACHA! NISAIDIENI! "Onyesha ujasiri

Kisha daima ambia mtu.

Ikiwa wewe au mtu mwingine ananyanyaswa,
Usiwahi kamwe kujiwekea moyoni!

**MANENO HVVMIZA
HAPANA, ACHA,
NISAIDIENI**



My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

Mwili Wangu Ni Mwili Wangu

Mfano 2 wa mafunzo

Wimbo 2



Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu Usilifanye!!

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
Iwapo Huna Hisia Njema Kulihusu 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,!! Usilifanye!!



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)

