



నా శరీరం నా శరీరం



నా శరీరం నా శరీరం

3. నా శరీరం నా శరీరం

5. *ISPCAN*

7. పిల్లల దుర్వినియోగం గురించి మీరు చిన్న పిల్లలను ఎలా సంప్రదిస్తారు?"

10. నా శరీరం నా శరీరం పాట 1

17. సరిగ్గా అనిపించకపోతే పాట 2

22. "ఒక వేళ గేమ్ పాట 3

28. మీకు సమస్య ఉంటే పాట 4

31. ప్రేమ సున్నితమైనది పాట 5

34. రహస్యాలకు నో చెప్పండి పాట 6

38 ఎక్కువగా అడగబడే ప్రశ్నలు (పిల్లలచే)

39 పిల్లపై అత్యాచారం జరిగింది అనడానికి సూచికలు

నా శరీరం నా శరీరం

మై బాడీ ఈజ్ మై బాడీ మ్యూజికల్ ఛైల్డ్ దుర్వినియోగం నివారణ కార్యక్రమానికి స్వాగతం.
ఇది అత్యంత విజయవంతమైన, సానుకూల మరియు సరదాగా నిండిన సంగీత "శరీర భద్రత" కార్యక్రమాలలో ఒకటి. మా ప్రోగ్రామ్ ఇప్పుడు యానిమేషన్ చేయబడింది, తద్వారా ఇది పాఠశాలలు, నర్సరీ పాఠశాలలు మరియు గృహాల్లోని పిల్లలతో పంచుకోవచ్చు.

ఈ కార్యక్రమం అందరికీ ఉచితం.





నా శరీరం నా శరీరం

బాధిత పిల్లల కోసం మరియు మొత్తం సమాజానికి పిల్లల దుర్వినియోగం యొక్క పరిణామాలు గణనీయమైనవి, మరియు ఇది జరగకుండా నిరోధించడానికి విద్య ఒక మంచి మార్గం, లేదా కనీసం ఒక పిల్లవాడు ఇప్పటికే దుర్వినియోగ పరిస్థితిలో ఉంటే, అది వారికి ఇస్తుంది ఏమి చేయాలో మరియు ఎవరి వైపు తిరగాలి అనే దానిపై జ్ఞానం, తద్వారా వారు కొంత సహాయం పొందవచ్చు..

ఇంతకుముందు మనం “శరీర భద్రత” అనే విషయం గురించి పిల్లలకు బాగా నేర్పించగలము, మరియు ఈ కార్యక్రమం 3 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి పిల్లల కోసం పనిచేస్తుందని నాకు తెలుసు, ఎందుకంటే నేను దీనిని USA లోని 350,000 మంది పిల్లలకు గొప్ప విజయంతో అందించాను.

ISPCAN

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 40% పైగా పిల్లలు ఏటా దుర్వినియోగాన్ని అనుభవిస్తున్నారు, ఇది పైగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది ప్రతి సంవత్సరం 1 బిలియన్ పిల్లలు.

కిందివి ISPCAN నుండి వచ్చిన వాస్తవాలు

- పిల్లల దుర్వినియోగం మరియు నిర్లక్ష్యం నివారణకు అంతర్జాతీయ సమాజం.
- ఈ రోజు అనేక పెద్ద సామాజిక సమస్యలకు పిల్లల దుర్వినియోగం పూర్వగామి అని ఆధారాలు పెరుగుతున్నాయి:
- 95% మంది పిల్లలను వేధింపులకు గురిచేసేవారు
- 80% మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం చేసేవారు పిల్లలుగా దుర్వినియోగం చేయబడ్డారు
- రన్అవేలలో 80% దుర్వినియోగాన్ని ఒక కారకంగా పేర్కొన్నారు
- 95% వేశ్యలు లైంగిక వేధింపులకు గురయ్యారు
- జైలు జనాభాలో 78% మంది పిల్లలను దుర్వినియోగం చేశారు
- ఆత్మహత్యాయత్నాలలో 50% లైంగిక వేధింపులకు గురైనట్లు నివేదించబడింది
- 100% పిల్లల దుర్వినియోగం మరియు నిర్లక్ష్యం నిరోధించదగినది



ప్రభావాలు ఉన్నాయి:

పిల్లల దుర్వినియోగం గురించి ఇప్పుడు మీరు కొన్ని గణాంకాలను చూశారు, ఇది మా సంఘాల్లోని పిల్లలపై చూపే ప్రభావాన్ని చూద్దాం.
పిల్లల దుర్వినియోగం వల్ల చాలా దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు ఉన్నాయి:



- * భావోద్వేగ సమస్యలు
- * నిరాశ మరియు లేదా ఆందోళన
- * తినే రుగ్మతలు
- * స్వేయ హాని
- * PTSD (పిల్లలు దుర్వినియోగం యొక్క బాధాకరమైన సంఘటనలను తిరిగి అనుభవించవచ్చు)
- * ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు
- * శారీరక గాయాలు, కాలిన గాయాలు లేదా పగుళ్లతో సమస్యలు
- * సంబంధాలను ఏర్పరచడం మరియు నిర్వహించడం కష్టం
- * జీవితాన్ని మార్చే వ్యాధి సోకింది లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధులు.



ఇవన్నీ పిల్లలపై ప్రతికూల జీవితకాల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి, గణనీయమైన సామాజిక మరియు ఆర్థిక ఖర్చులు ఉన్నందున సమాజంపై కూడా గొప్ప భారాన్ని సృష్టిస్తాయి. నివారణ విషయాన్ని మనం అంత తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన కొన్ని కారణాలు ఇవి. విషయాన్ని మనం అంత తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన కొన్ని కారణాలు ఇవి.

**Finkelhor, D. (2012). Characteristics of crimes against juveniles. Durham, NH: Crimes against Children Research Center.

"పిల్లల దుర్వినియోగం గురించి మీరు చిన్న పిల్లలను ఎలా సంప్రదిస్తారు?"

"పిల్లల దుర్వినియోగం గురించి మీరు చిన్న పిల్లలను ఎలా సంప్రదిస్తారు?"

చాలా మంది పెద్దలు దుర్వినియోగం గురించి మాట్లాడటానికి ఇష్టపడరు, మరియు చిన్న పిల్లలను సానుకూల రీతిలో సంప్రదించడానికి ప్రయత్నించడం చాలా భయంకరమైన అవకాశంగా ఉంటుంది. ఈ కార్యక్రమంలోని సరదా పాటలు ప్రజలను పిల్లలతో సరళంగా మరియు సానుకూలంగా పాల్గొనడానికి అనుమతిస్తాయి.

సంగీతం ఎందుకు?

పిల్లలు ఇంటరాక్టివ్గా ఉన్నందున బోధించబడుతున్న ముఖ్యమైన సందేశాలను గుర్తుంచుకోవడానికి పాటలు కూడా ఒక అద్భుతమైన మార్గం. మీరు చిన్నతనంలో నేర్పించిన చిన్న పాటలను మీరందరూ గుర్తుంచుకుంటారని నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను, ఈ పాటలు మరియు సందేశాలు పిల్లలతోనే ఉంటాయి మరియు భవిష్యత్ జీవిత పాఠాలకు కూడా మంచి ఆధారాలు అవుతాయి.

జర్నల్ ఆఫ్ మ్యూజిక్ థెరపీలో ప్రచురించబడిన పిల్లలను కలిగి ఉన్న ఒక అధ్యయనం, సంగీతం మరియు కొత్త పాటలను నేర్చుకోవడం మరియు సానుకూల స్వీయ భావన మరియు ఆత్మగౌరవం అభివృద్ధి, పిల్లలు తమ గురించి మంచిగా భావించడంలో సహాయపడతారు.



ప్రోగ్రామ్ పాటలను ప్రదర్శించిన తరువాత

ప్రోగ్రామ్ పాటలను ప్రదర్శించిన తరువాత పిల్లలతో ఈ విషయం చర్చించడానికి, సూచించిన కార్యకలాపాలను చేయడానికి మరియు మీతో ఏదైనా సమస్యలను పంచుకోవడంలో పిల్లలు సుఖంగా ఉండటానికి సమయాన్ని కేటాయించండి.

ఒక పిల్లవాడు మీకు దుర్వినియోగ సమాచారాన్ని వెల్లడిస్తే ఇది ముఖ్యం:

ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు మరింత సమాచారం ఇవ్వడానికి పిల్లవాడిని బలవంతం చేయవద్దు. పిల్లవాడిని ఓదార్చండి మరియు మీతో భాగస్వామ్యం చేసినందుకు వారికి ధన్యవాదాలు, మరియు వారు నిజంగా ధైర్యంగా ఉన్నారని వారికి చెప్పండి. అప్పుడు మీ పాఠశాల లేదా సంస్థాగత విధానాలను అనుసరించండి. మీకు ఏదీ లేకపోతే - దయచేసి మీ సంబంధిత పిల్లల రక్షణ సేవలను తెలియజేయండి.

ప్రతిచర్య ప్రశాంతంగా మరియు సహాయంగా ఉందని వారు చూసేవరకు పిల్లవాడు ఒక సమయంలో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే వెల్లడించవచ్చని గుర్తుంచుకోండి..

మీరు పిల్లల దుర్వినియోగాన్ని అనుమానించినట్లయితే, లేదా ఏదైనా దుర్వినియోగం మీకు ఏ పిల్లల ద్వారా బహిర్గతం చేయబడితే, దయచేసి మీ సంబంధిత పిల్లల రక్షణ సేవలకు కాల్ చేసి సలహా పొందండి. వారు మీ సమస్యలను వింటారు మరియు మీ తరపున చర్యలు తీసుకుంటారు. మీ ప్రాంతంలో మీకు పిల్లల రక్షణ సేవ లేకపోతే - దయచేసి పోలీసులకు నివేదించండి. .



ఈ ప్రోగ్రామ్ను ఎలా ఉపయోగించాలి

సరదాగా ఉంచండి -

పాటలు సరదా పాజిటివ్ యానిమేషన్లు, వీటిని సింథీ అనే కార్టూన్ పాత్ర పరిచయం చేసింది. పాటు పాడండి, చేతి కదలికలు చేయండి, నృత్యం చేయండి, సందేశాన్ని చిరస్మరణీయంగా మార్చడానికి ఏదైనా చేయండి.

సరళంగా ఉంచండి -

చిన్నపిల్లలు దుర్బినియోగం యొక్క "లోతైన" వివరాలను తెలుసుకోవలసిన అవసరం లేదు, వారికి సాధారణ నియమాలను ఇవ్వండి:

1. మిమ్మల్ని ఎవరూ బాధించకూడదు
2. మీ ప్రైవేట్ భాగాలను ఎవరూ తాకకూడదు
3. మీ ప్రైవేట్ భాగాల ఫోటోలను ఎవరూ తీసుకోకూడదు
4. మీకు సమస్య ఉంటే ఎవరికైనా చెప్పండి
5. ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెడితే లేదా మీ ప్రైవేట్ భాగాలు తాకినట్లయితే రహస్యాలు ఉంచవద్దు
6. మీరు బెదిరింపులకు గురవుతున్నారా అని ఒకరికి చెప్పండి

దీన్ని సానుకూలంగా ఉంచండి -

పిల్లలను శక్తివంతం చేయడమే ప్రధాన లక్ష్యం, తద్వారా వారు తమ శరీరాల పట్ల సానుకూలంగా భావిస్తారు మరియు సమస్య ఉంటే వారితో మాట్లాడటానికి ఎవరైనా ఉన్నారని జ్ఞానంలో సురక్షితంగా ఉంటారు.



నా శరీరం నా శరీరం పాట 1

పిల్లలకు వారి శరీరం తమదేనని నేర్పించడం మరియు వారిని బాధపెట్టడానికి లేదా వారి ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడానికి ఎవరికీ హక్కు లేదు. పిల్లలకు వివరించే మొదటి విషయం ఏమిటంటే, మన శరీరాలు ప్రత్యేకమైనవి, మరియు మనల్ని బాధపెట్టడానికి లేదా మన ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు. ఆ ఫ్రైవేట్ భాగాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో స్పష్టంగా తెలుసుకోండి - అవి వారి శరీరంలోని భాగాలు వారి లోదుస్తులతో కప్పబడి ఉంటాయి, అవి ఫ్రైవేట్ గా ఉంటాయి మరియు వాటికి మాత్రమే చెందినవి.

తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు వారి ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకవలసిన సందర్భాలు ఉన్నాయని పిల్లలకు ఇప్పుడు వివరించడం చాలా ముఖ్యం: -

- 1) వారు చాలా చిన్నవయసులో ఉన్నప్పుడు, ఎవరైనా వాటిని స్నానం చేయవలసి ఉంటుంది, కాని వారు పెద్దయ్యాక వారు తమను తాము ఎలా స్నానం చేయాలో నేర్చుకుంటారు.
- 2) పిల్లవాడు అనారోగ్యంతో లేదా గొంతులో ఉంటే తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు వారి ఫ్రైవేట్ భాగాలకు మందులు వేయవలసి ఉంటుంది. ఇది తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు లేదా వైద్యులు మాత్రమే చేసే పని అని వారికి తెలుసునని నిర్ధారించుకోండి, మరియు అది వారికి అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే, ఔషధం ఎలా ఉపయోగించాలో వారు ఎల్లప్పుడూ చూపించగలరు.
- 3) వారు అనారోగ్యంతో లేదా గొంతులో ఉంటే ఒక వైద్యుడు వారి ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకవలసి ఉంటుంది, కాని డాక్టర్ వాటిని తాకవలసి వస్తే మమ్మీ, డాడీ లేదా వారి సంరక్షకుడు ఎల్లప్పుడూ వారితో ఉంటారు.

ఎవరైనా తమ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడానికి వేరే సమయం లేదు. ఎవరైనా తమకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే లేదా తప్పు అని వారికి తెలిసిన పనులను చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే “లేదు” అని చెప్పడం పిల్లలకు తెలుసు. ఇది వారి శరీరాలు తమకు చెందినవని వారికి తెలియజేయడం ద్వారా పిల్లలకి శక్తినిస్తుంది.

90% పైగా లైంగిక వేధింపులు విస్తరించిన కుటుంబంలో లేదా పిల్లలకి తెలిసిన మరియు విశ్వసించే వారి ద్వారా జరుగుతాయి. ఈ నమ్మకం విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు ఇది పిల్లలకి చాలా హాని కలిగిస్తుంది. సహాయం కోసం వెళ్ళడానికి వారు ఎక్కడో సురక్షితంగా ఉన్నారని వారు తెలుసుకోవాలి మరియు వారి మాటలు వింటూ వారిని నమ్ముతారు.

ఈ రోజు మనం మన శరీరాల గురించి తెలుసుకోబోతున్నాం.

మీ శరీరం చాలా
ప్రత్యేకమైనదని మీకు
తెలుసా?



ఇది మీ వద్ద ఉన్న ఏకైక
శరీరం, కాబట్టి మీరు దానిని
చూసుకోవాలి!



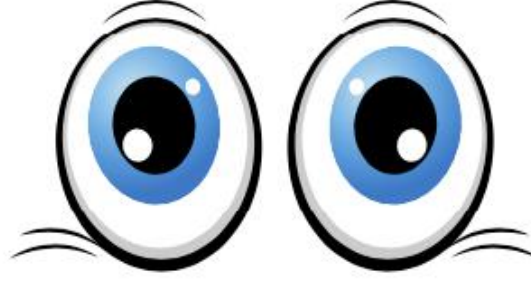
మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగాలు చాలా ఉన్నాయి.



మనకు జుట్టు



కాళ్ళు



కళ్ళు



చేతులు



చెవులు,



కాళ్ళు మరియు
వేళ్లు ఉన్నాయి

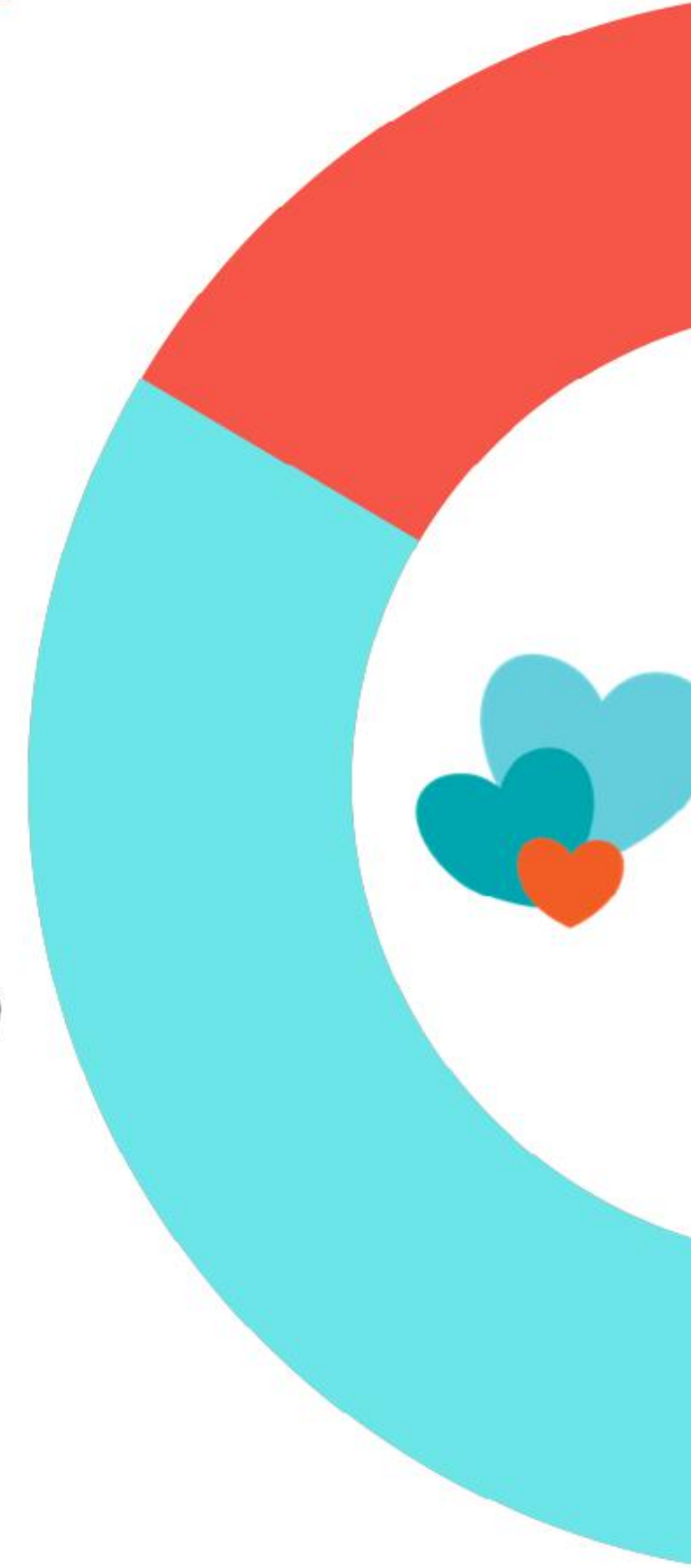


నోరు,



చేతులు

మరియు మనకు ప్రైవేట్ భాగాలు కూడా ఉన్నాయి.

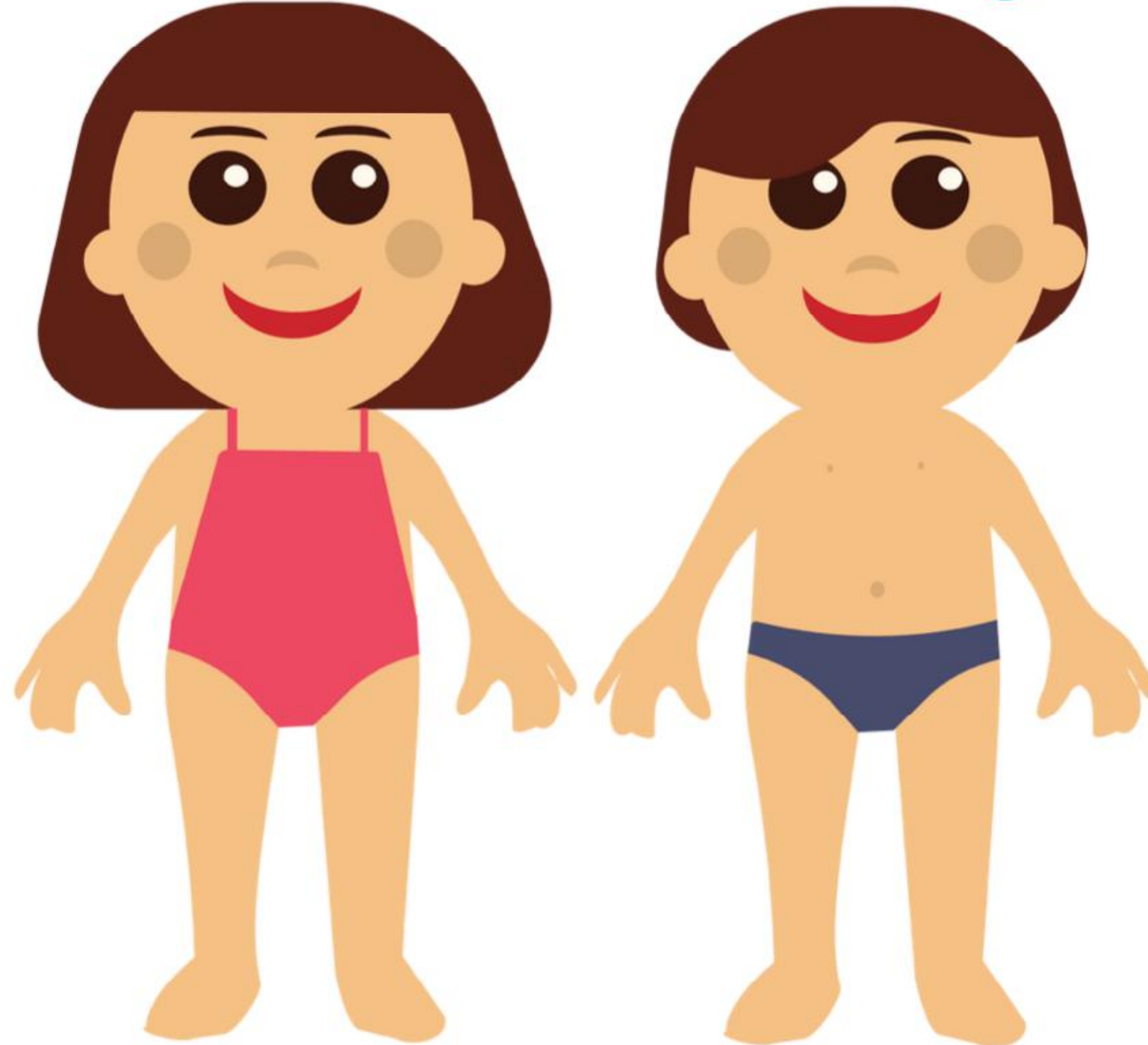


మీ ప్రైవేట్ భాగాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో మీకు తెలుసా?

మీ ప్రైవేట్ భాగాలు మీ అండర్ ప్యాంటు లేదా స్విమ్సూట్ కవర్లు. మీ ప్రైవేట్ భాగాలను ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ తాకకూడదు, ఎందుకంటే అవి ప్రైవేట్ మరియు మీకు చెందినవి.

ప్రతి శరీర భాగానికి ఒక గీతను గీయండి

జాట్టు
నేత్రాలు
ముక్కు
నోరు
ఆయుధాలు
చేతులు
వేళ్లు
ప్రైవేట్ భాగాలు
కాళ్ళు
అడుగులు

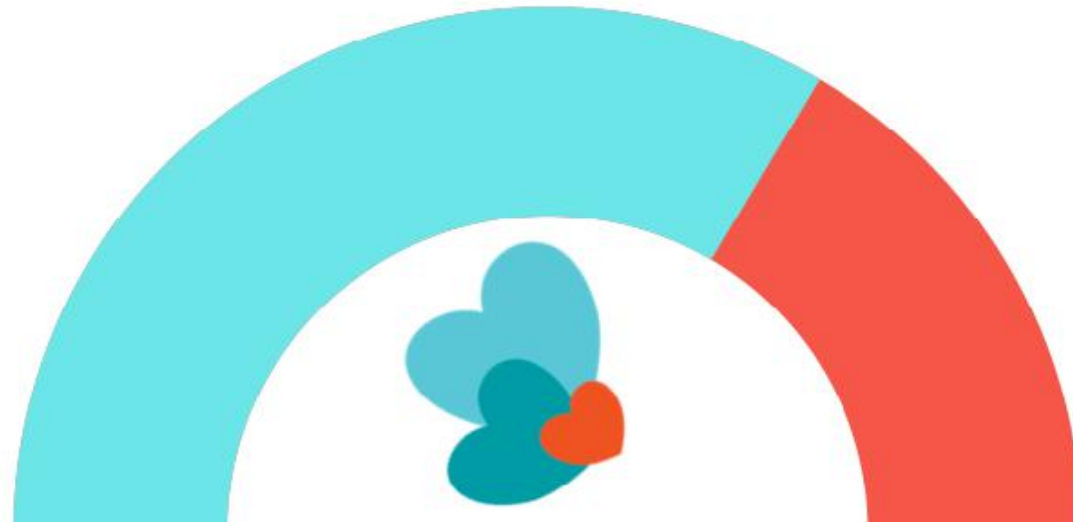


ప్రతి శరీర భాగానికి ఒక గీతను గీయండి

జాట్టు
నేత్రాలు
ముక్కు
నోరు
ఆయుధాలు
చేతులు
వేళ్లు
ప్రైవేట్ భాగాలు
కాళ్ళు
అడుగులు

మీ ప్లేవేట్ భాగాలను ఎవరైనా తాకగల ఏకైక సందర్భాలు ఇవి:

1. మీరు చిన్నతనంలో, మీ మమ్మీ, నాన్న లేదా
మిమ్మల్ని చూసుకునే వ్యక్తి మీ ప్లేవేట్ భాగాలను
కడగాలి (ఎందుకంటే మీరు మీ కోసం దీన్ని
చాలా చిన్నవారై ఉంటారు), కానీ మీరు
పెద్దవయ్యాక ఏలా చేయాలో నేర్చుకుంటారు మీ
స్వంత శరీరాన్ని కడగాలి.



2. మీ ప్రివేట్ భాగాలు గొంతు ఉంటే, మమ్మీ లేదా నాన్న లేదా మీ కేర్ టేకర్ అక్కడ ఔషధ కఫాయాలను ఉంచవలసి ఉంటుంది, కానీ మీరు సౌకర్యంగా ఉంటే మీపై ఔషధం కఫాయాలను ఉంచమని వారిని అడగవచ్చు.

3. మీరు అనారోగ్యంతో లేదా గొంతులో ఉంటే, డాక్టర్ మీ ప్రివేట్ భాగాలను తాకవలసి ఉంటుంది, కానీ తల్లిదండ్రులు లేదా మీ కోసం శ్రద్ధ వహించే ఎవరైనా మీతో పాటు ఎల్లప్పుడూ ఉంటారు.



పాట 1:

నా శరీరం నా శరీరం

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం

నాకు రెండు చేతులు ఉన్నాయి
మరియు చూడటానికి రెండు కళ్ళు
మరియు మీరు నాకు ఏమి చెబుతున్నారో వినడానికి రెండు చెవులు
నేను ఎక్కడికి వెళ్ళాలో నాకు రెండు బలమైన కాళ్ళు ఉన్నాయి
నేను కొన్ని ప్రైవేట్ భాగాలను కూడా పొందాను
నేను చూపించాలనుకోవడం లేదు

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం

https://youtu.be/C0CC_cgd-LQ



నా తలపై జట్టు వచ్చింది
మీరు చూడాలని నేను కోరుకుంటున్నాను
మరియు కొద్దిగా బొడ్డు బటన్
నా మధ్యలో
నాకు అందమైన ముక్కు వచ్చింది
మరియు పది చిన్న కాలి
మీకు చెప్పడానికి నాకు నోరు వచ్చింది
నేను మీరు ఏమి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను.

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
అవును నా శరీరం నాకు నా శరీరం

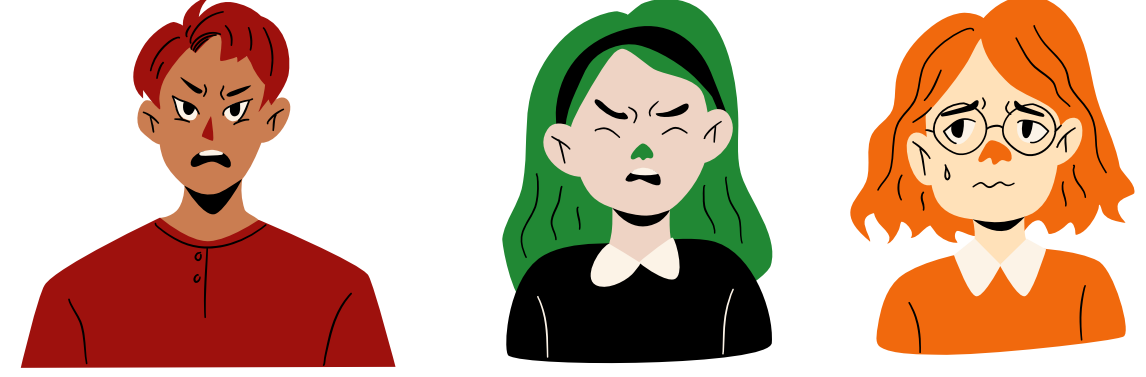
సరిగ్గా అనిపించకపోతే పాట 2

పాట 2 సరిగ్గా అనిపించకపోతే - పాట లక్ష్యాలు

1. పిల్లలకు తమ భావాలను వినమని బోధించడం.

చాలా సార్లు పిల్లలు వారికి విషయాలు సరిగ్గా అనిపించనప్పుడు, లేదా విషయాలు వారికి అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు వారే తెలుసుకుంటారు, కాబట్టి వారికి ఈ నియమాన్ని బోధించండి... రాప్ పాటతో

"అది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - అది చేయవద్దు హుహ్!!"



భావాలు:

మీరు మాట్లాడగల భావాల గురించి చర్చను తెరిచిన తరువాత

మనందరికీ ఎటువంటి భావాలు ఉన్నాయి అనే దాని గురించి మాట్లాడండి. సంతోషం, బాధ, ఒంటరితనం, కోపం, భయం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇతర వ్యక్తులకు వారు చేసే భావనలు మరియు వారు ఒంటరిగా లేరని పిల్లలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

పిల్లలు ఎన్ని రకాల భావాలతో రాగలరో చూడండి.

మీరు సంతోషకరమైన ముఖాలు, విచారకరమైన ముఖాలు, కోపంగా ఉన్న ముఖాలు, ఘనీ ముఖాలు చూపించే ఆటఆడవచ్చు లేదా వారు ఎలా భావిస్తున్నారో ముఖాలను గీయవచ్చు.

2. తోటివారి ఒత్తిడి గురించి మాట్లాడటానికి

మీరు ఈ పాటను పాఠశాలలో ఇతర పిల్లలతో తోటివారి ఒత్తిడి సందర్భాల గురించి మాట్లాడటానికి లేదా ఇంట్లో ఉన్న వ్యక్తులు సరైనవి కాదని తెలిసిన పనులు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఈ పాటను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ సంభాషణలో మీరు మాదకద్రవ్యాలు మరియు బెదిరింపులను చేర్చవచ్చు.

తోటివారి ఒత్తిడికి నిలబడటం కఠినంగా ఉంటుంది, కానీ దాని గురించి మాట్లాడండి, వారు చేయకూడని పనులు చేయడానికి ఇతర పిల్లలచే ఒత్తిడి లేదా బెదిరింపులకు గురికానట్లయితే వారు ఎంత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటారో, మరియు వారు ఎంత బలంగా భావిస్తారో వివరించండి.

"అది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - అది చేయవద్దు!"

సరిగ్గా అనిపించకపోతే పాట 2

పాట 2 సరిగ్గా అనిపించకపోతే - పాట లక్ష్యాలు

3. శరీర సాధికారత తో పిల్లలకు సహాయం చేయడానికి పిల్లలు తమ శరీరాలు తమ స్వంతమని, మరియు విషయాలు వారికి అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే, కాదు అని చెప్పే హక్కు తమకు ఉందని తెలుసుకోవాలి! వద్దు! నేను అలా చేయదలుచుకోలేదు. "అది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - అది చేయవద్దు!"

"అది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - అది చేయవద్దు!"



సరిగ్గా అనిపించకపోతే పాట 2

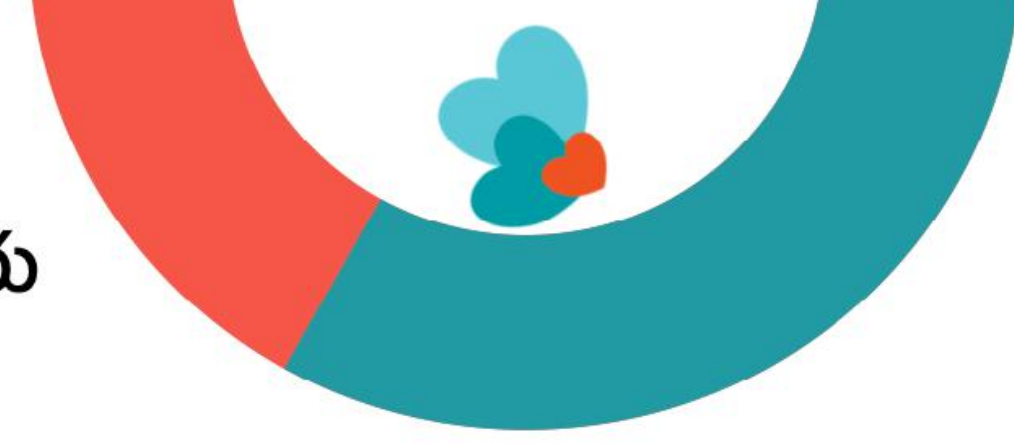
బుల్లింగ్ అంటే ఏమిటి

ప్రజలు మిమ్మల్ని మాటలతో బాధపెట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు లేదా వారు మిమ్మల్ని కొట్టడానికి లేదా కొట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు బెదిరింపు.

మిమ్మల్ని బెదిరించడానికి ప్రజలు పదాలను ఉపయోగిస్తుంటే:

ప్రశాంతంగా ఉండండి-దూరంగా నడవండి-రౌడీని విస్మరించండి

ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెట్టడానికి, కొట్టడానికి లేదా నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే
మీ వాయిస్‌ని ఉపయోగించండి - "లేదు! ఆపు! సహాయం!" ధైర్యంగా వ్యవహరించండి.
అప్పుడు ఎప్పుడూ ఎవరితోనైనా చెప్పండి. మీరు లేదా మరొకరు వేధింపులకు
గుర్రపుతుంటే, దాన్ని ఎప్పుడూ మీ వద్ద ఉంచుకోకండి!
బాధించేటప్పుడు పదాలు వాడండి
లేదు, ఆపు, సహాయం వాడండి



లేదు, ఆపు, సహాయం



పాట 2:

ఇది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - దీన్ని చేయవద్దు - పాట సాహిత్యం

వ్యక్తులు మిమ్మల్ని తాకి, అది బాగుంది అని చెప్పవచ్చు
కానీ మీ శరీరం మీకు చెందినదని గుర్తుంచుకోండి
ఇది సరైనది కాదా అని మీకు తెలుసు
మరియు అది సరైనది కాకపోతే

దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! అది సరైనది కాకపోతే లేదు
దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు

అక్కడ ప్రజలు ఉన్నారు మీరు మూర్ఖుడని భావిస్తారు
మరియు వారు మీకు మేండులు ఇవ్వడోనికి ప్రయత్నిస్తారు
మరియు మిమ్మల్ని పాఠశాల నుండి దూరంగా ఉంచండి
రహస్యాలు ఉంచమని చెప్పండి కానీ ఏమి చేయాలో మీకు తెలుసు
సరైనది అనిపించకపోతే కారణం దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

అది సరైనది కాకపోతే లేదుదీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు

ప్రజలు మిమ్మల్ని పట్టుకొని వారు శ్రద్ధ వహిస్తారని మీకు తెలియజేయవచ్చు
భాగస్వామ్యం చేయడం మంచిది కాదని నేను మీకు చెప్పడం లేదు
ఇది సరైనది కాకపోతే మీకు లోపల తెలుస్తుంది

మరియు అది సరైనది కాకపోతే దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!
అది సరైనది కాకపోతే లేదు దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు
అది సరైనది కాకపోతే లేదుదీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!
దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు అది సరైనది కాకపోతే లేదు దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

"ఒక వేళ గేమ్ పాట 3

పాట 3 "ఒక వేళ గేమ్ - పాట లక్ష్యం

పిల్లలకు అధికారంతో వద్దు అని చెప్పడం నేర్పించడం

పిల్లలకు 'వాట్ ఇఫ్' గేమ్ ను మీరు అనుమానించే ఏదైనా పరిస్థితికి వర్తింపజేయవచ్చు. సురక్షితంగా ఎలా బయటపడాలో వారికి తెలియని క్లిష్టమైన పరిస్థితులకు సమాధానాలు ఇవ్వడానికి ఆటను ఉపయోగించండి.

ఉదాహరణలు.....

1. 'ఒక వేళ' ఎవరైనా తలుపు తట్టారు మరియు మీరు ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉంటే?

- ఎ) ఎన్నడూ తలుపు తెరవవద్దు
- బి) వారు వెళ్లిపోకపోతే , పొరుగువారిని లేదా బంధువును పిలవండి
- సి) మీకు ఎలాంటి సహాయం లభించకపోతే మరియు మీరు భయపడితే పోలీసులకు కాల్ చేయండి.

2. 'ఒక వేళ' బేబీసిటర్ మీ ప్లేవేట్ భాగాలను తాకడానికి ప్రయత్నిస్తే?

- a) వద్దు అని వారికి చెప్పండి, తరువాత వెళ్లి ఎవరికైనా చెప్పండి.
- బి) వారు మిమ్మల్ని అడిగినప్పటికీ దానిని రహస్యంగా ఉంచవద్దు

3. 'ఒక వేళ' ఒక అపరిచితుడు తమ కుక్కపిల్లను కోల్పోయామని చెప్పారు మరియు దానిని కనుగొనడంలో మీరు సహాయం చేయాలని వారు అడిగితే?

- ఎ) వారికి వద్దు అని చెప్పండి. అపరిచితులతో ఎక్కడికీ వెళ్లడానికి మీకు అనుమతి లేదు, వారు నిజంగా సహాయం అవసరమని చెప్పినప్పటికీ - మీరు వద్దు అని చెప్పాలి!

మనము వీలైనన్ని ఎక్కువ సందర్భాల కోసం పిల్లలను సిద్ధం చేయాలి - కాబట్టి వారు నేర్చుకోవడానికి కొత్త సమాచారంతో పాటలకు తిరిగి వస్తూనే ఉండండి.



పిల్లలకు అపరిచితులను వివరించడం

అపరిచితుడు అంటే ఏమిటి అని మీరు పిల్లల బృందాన్ని అడిగితే -
మీకు 20 విభిన్న సమాధానాలు లభించవచ్చు:

- 1) అపరిచితుడు చెడ్డ వ్యక్తి
 - 2) మిమ్మల్ని బాధించే వ్యక్తి
 - 3) మీకు స్వేచ్ఛ ఇచ్చే వ్యక్తి
- మనము మన పిల్లలకు ఇవి బోధిస్తాము:

"అపరిచితులతో మాట్లాడవద్దు" "అపరిచితుడితో కారులో వెళ్లవద్దు"

"అపరిచితుడి నుంచి స్వేచ్ఛ తీసుకోవద్దు" కానీ.... అపరిచితుడు అంటే ఏమిటో వారికి
చెప్పడం మనం తరచుగా మర్చిపోతాం.

కాబట్టి మొదట మనం పిల్లలకు ఇవి బోధించాలి అపరిచితుడు అంటే ఎవరు?

ఒక అపరిచితుడు మనకు తెలియని వ్యక్తి! అపరిచితుడు ఈ క్రింది విధంగా ఉండవచ్చు:

ఒక పురుషుడు లేదా స్త్రీ, వృద్ధులు లేదా యువకులు, వారు ధనవంతులు లేదా పేదవారు లేదా
ఏదైనా రంగు గల వారు కావచ్చు. అపరిచితులందరూ చెడ్డ వ్యక్తులు కాదని మనం వారికి
చెప్పాలి. మరియు మీరు ప్రేమించే లేదా విశ్వసించే ఎవరైనా మిమ్మల్ని ఒక అపరిచితుడికి
పరిచయం చేస్తే - ఆ అపరిచితుడు మీకు స్నేహితుడు కావచ్చు.

కానీ. ... మీరు ప్రేమించే మరియు విశ్వసించే వ్యక్తి మిమ్మల్ని అపరిచితుడికి పరిచయం
చేయకపోతే మీరు వారితో మీ స్వంతంగా ఎన్నడూ మాట్లాడకూడదు.



"ఒక వేళ గేమ్ పాట 3

ఉదాహరణకు కొంతమంది అపరిచితులు ఏమి చెప్పగలరో పిల్లలకు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి:

ఎ) మీ అమ్మ ఆలస్యంగా నడుస్తున్నందున మిమ్మల్ని స్కూలు నుంచి తీసుకురమ్మని నన్ను కోరింది (ఈ వ్యక్తులకు బిడ్డను మోసగించడానికి అన్ని కుటుంబ పేర్లు తెలిసి ఉండవచ్చు)

బి) నా కారులో కొన్ని అందమైన కుక్కపిల్లలు ఉన్నాయి - మీరు వాటిని చూడాలనుకుంటున్నారా?

సి) నేను మీకు నిజంగా ఉత్తేజకరమైన దాన్ని చూపించాలనుకుంటున్నాను, నేను మిమ్మల్ని తిరిగి తీసుకువస్తానానీ వాగ్దానం చేస్తున్నాను - మీరు దానిని చూడాలి - అది అద్భుతంగా ఉంది !!

మరొక నియమం ఏమిటంటే అపరిచితుడి నుండి బహుమతిని ఎన్నడూ స్వీకరించవద్దు - బహుమతి ఎంత మంచిదైనా.



పాట 3

“వాట్ ఇఫ్” ఆట - పాట సాహిత్యం

మేము ఆడబోతున్నాం “వాట్ ఇఫ్” గేమ్
మీ కోసం ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు ఉన్నాయి
మీరు ప్రతిసారి విజేత కావాలనుకుంటే
మీరు చేయాల్సిన పని ఇది
వద్దు అని చెప్పు! నో చెప్పండి!

ఉంటే, పాఠశాల తర్వాత
ఒక అపరిచితుడు మిమ్మల్ని ఇంటికి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు
మరియు వారు మెరిసే కొత్త కారులో నడుపుతున్నారు
మరియు వారు “హలో! మీకు రైడ్ కావాలా?”
ఓహో, మీరు అపరిచితుడు
నేను మీ కారులో ప్రయాణించడానికి వెళ్ళను
ఎందుకంటే నా మమ్మీ మరియు డాడీ నాకు చెప్పారు
నాకు తెలియని వారితో ఎప్పుడూ వెళ్ళవద్దు
నేను చెప్పను !! నో చెప్పండి !!

ఇప్పుడు మీరు ఇంట్లో ఉంటే
మరియు బేబీ సిటర్లు మిమ్మల్ని చూసుకుంటున్నారు
మరియు వారు మీ బట్టల క్రింద మిమ్మల్ని తాకడానికి ప్రయత్నిస్తారు
మీరు ఏమి చేస్తారు?
మీరు కాదు, బేబీ సిటర్ అని చెప్తారు
మీరు నన్ను అక్కడ తాకడం నాకు ఇష్టం లేదు
ఎందుకంటే అవి నా ఫ్రైవేట్ భాగాలు
మరియు నా శరీరం మీకు చెందినది కాదు
నేను చెప్పను !! నో చెప్పండి!!



మేము ఆడుతున్నాము
“వాట్ ఇఫ్” గేమ్
మీ కోసం ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు ఉన్నాయి మీరు ప్రతిసారి విజేత
కావాలనుకుంటే ఇది మీరు చేయాల్సి ఉంటుంది
వద్దు అని చెప్పు! నో చెప్పండి!!

ఇప్పుడు ఏమి ఉంటే, ఎవరైనా ఉన్నారు
మీ కుటుంబంలో ఒక స్నేహితుడు లేదా భాగం
మరియు వారు మిమ్మల్ని తాకుతారు లేదా బాధపెడతారు
ఇది మీకు చెడుగా లేదా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది మీరు ఏమి చెబుతారు?
మీరు చెప్పరు! దయచేసి అలా చేయవద్దు
మీరు నన్ను ఆ విధంగా తాకడం నాకు ఇష్టం లేదు మరియు నేను నిన్ను నిజంగా
ఇష్టపడుతున్నాను
దయచేసి నన్ను అలా చేయవద్దు
ఎందుకంటే నేను మీరు చూసేది చాలా తక్కువ
నేను చెప్పను! నో చెప్పండి! వద్దు అని చెప్పు!

మీకు సమస్య ఉంటే పాట 4

మీకు సమస్య ఉంటే - పాట లక్ష్యం

ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్లయితే ఇతరులకు ఎలా చెప్పడం మో, నేర్చుకోవడాన్ని, బలోపేతం చేయండి, మరియు వారు వినకపోతే ఎవరైనా వినేవరకు చెప్పడం కొనసాగించండి!!

సమస్యల గురించి ఎవరికైనా చెప్పడం పిల్లలకు చేయవలసిన కష్టమైన పనుల్లో ఒకటి, ఎందుకంటే వారి సమస్య ఏమిటో వివరించడానికి పదాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించడం వారికి కష్టం కావచ్చు, మరియు పెద్దలు ఎలా స్పందిస్తారో అని కూడా వారు భయపడవచ్చు.



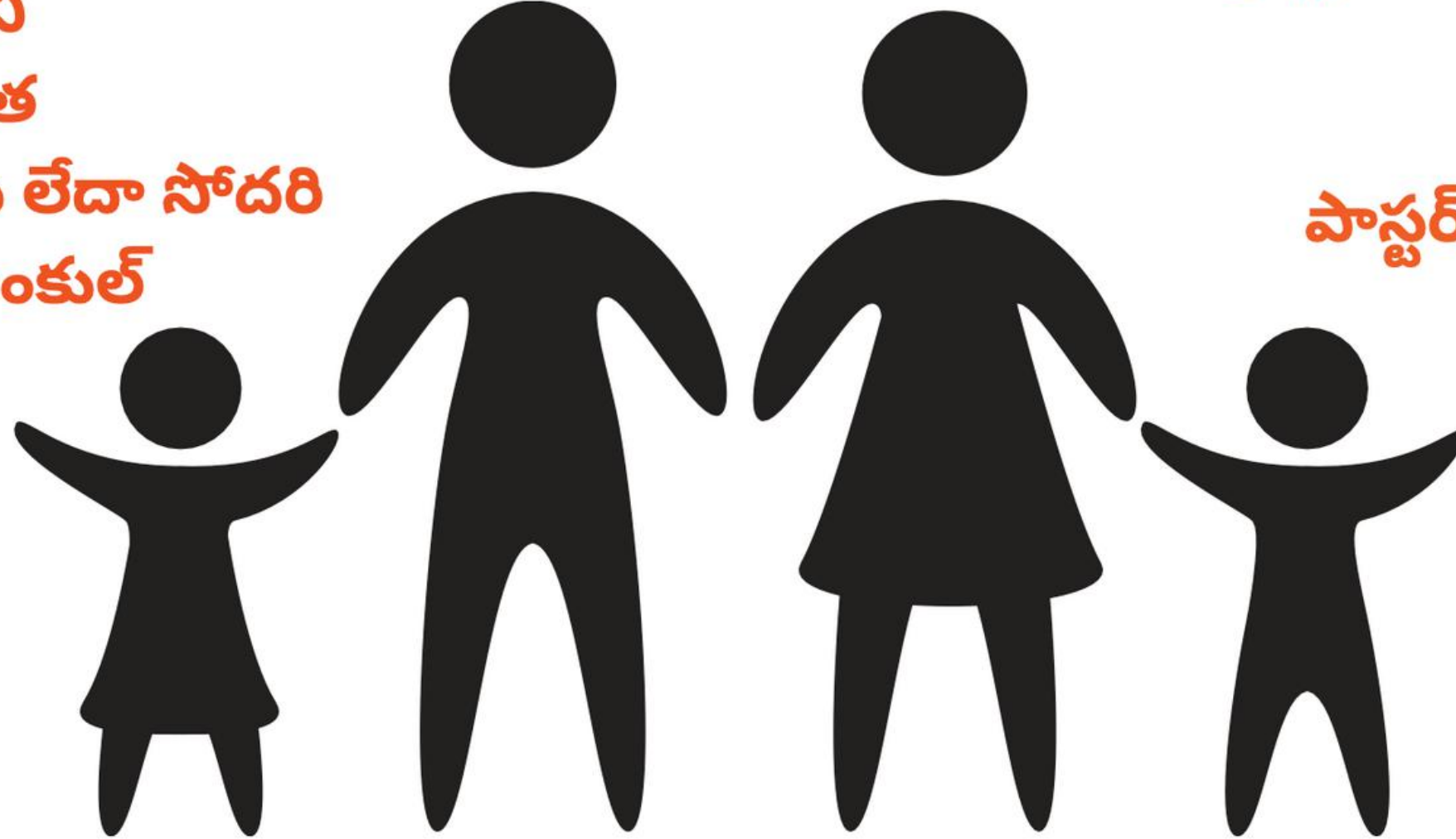
సురక్షితమైన పెద్దలు అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?

సురక్షితమైన వయోజన అంటే మీకు సమస్య ఉంటే మీరు చెప్పగలిగే వ్యక్తి, మీకు మాట్లాడటానికి సుఖంగా ఉన్నవారు మరియు మీకు తెలిసిన వారు మీకు సహాయం చేస్తారు. మీకు సమస్య ఉంటే మీరు చెప్పగలిగే కొంతమంది వ్యక్తుల జాబితా ఇక్కడ ఉంది



మమ్మీ
నాన్న
గ్రానీ
తాత

పాత సోదరుడు లేదా సోదరి
ఆంటీ అంకుల్



టీచర్
ప్రిన్సిపాల్ లేదా హెడ్ మాస్టర్ పొరుగు
పోలీసు
గురువు
పాస్టర్ ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు

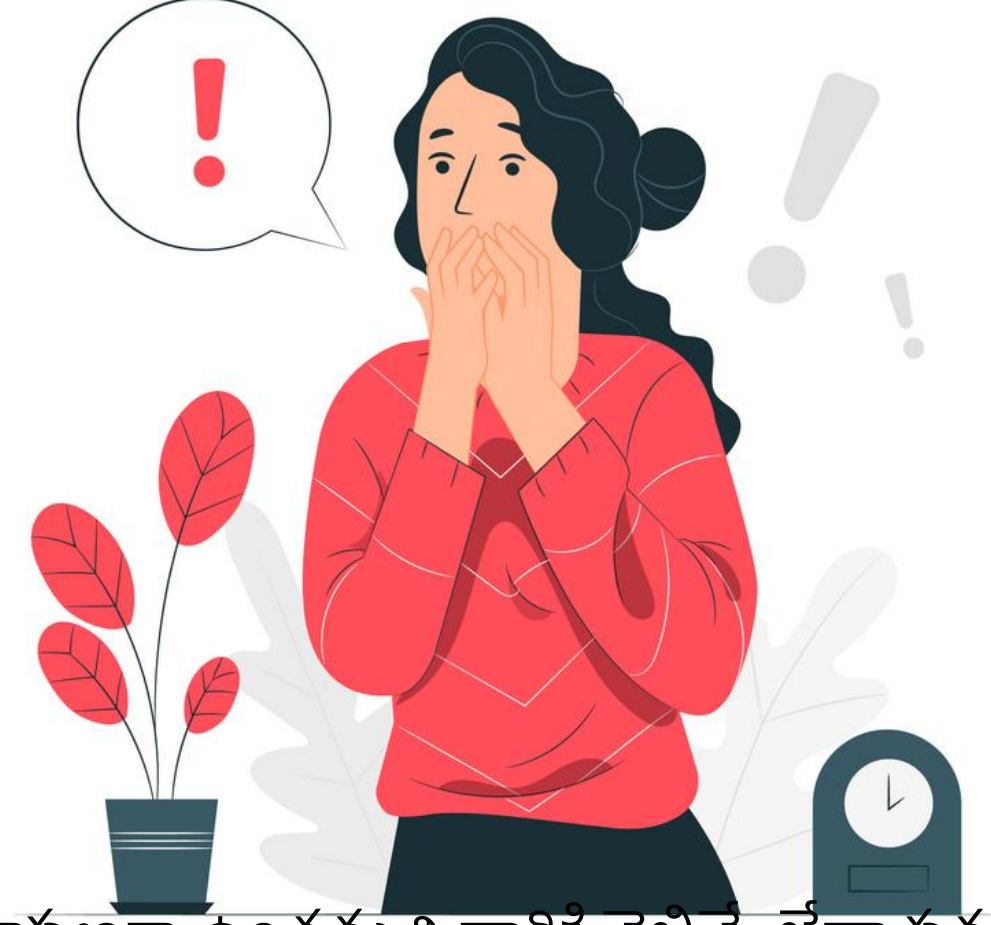


పిల్లలు మాట్లాడటం సురక్షితం అని మీరు భావించే మరెవరినైనా దయచేసి జోడించండి.

మీకు సమస్య ఉంటే పాట 4

ఎవరికైనా చెప్పడం గురించి మనం పిల్లలతో మాట్లాడినప్పుడు, వారు ఎటువంటి ప్రతిచర్యలను ఎదుర్కొంటారో మనం వారిని సిద్ధం చేయాలి (ఇది పెద్ద పిల్లలకు మాత్రమే ఉంటుంది)

- ఎ) పెద్దవారు నొచ్చుకోవచ్చు, కోపగించవచ్చు, ఫోన్ కావచ్చు లేదా భయపడవచ్చు
- బి) వారు పిల్లలను నమ్మకపోవచ్చు
- సి) వారు పిల్లవాడిని బెదిరించవచ్చు మరియు మరెవరికీ చెప్పవద్దని చెప్పవచ్చు
- డి) వారు దానిని రహస్యంగా ఉంచమని వారిని అడగవచ్చు



పిల్లలను చేరుకోవడానికి ప్రధాన పాఠం ఏమిటంటే, ఎవరైనా వారిని నమ్మకపోతే, లేదా విషయాన్ని రహస్యంగా ఉంచమని వారికి చెబితే, లేదా సమస్య గురించి ఏమీ చేయనట్లయితే - వారు తప్పనిసరిగా - మరొకరికి చెప్పడం మరియు ఎవరైనా వారు చెప్పేది వినే వరకు చెబుతూనే ఉండడం.

ఎన్నడూ వదులుకోవద్దు!!

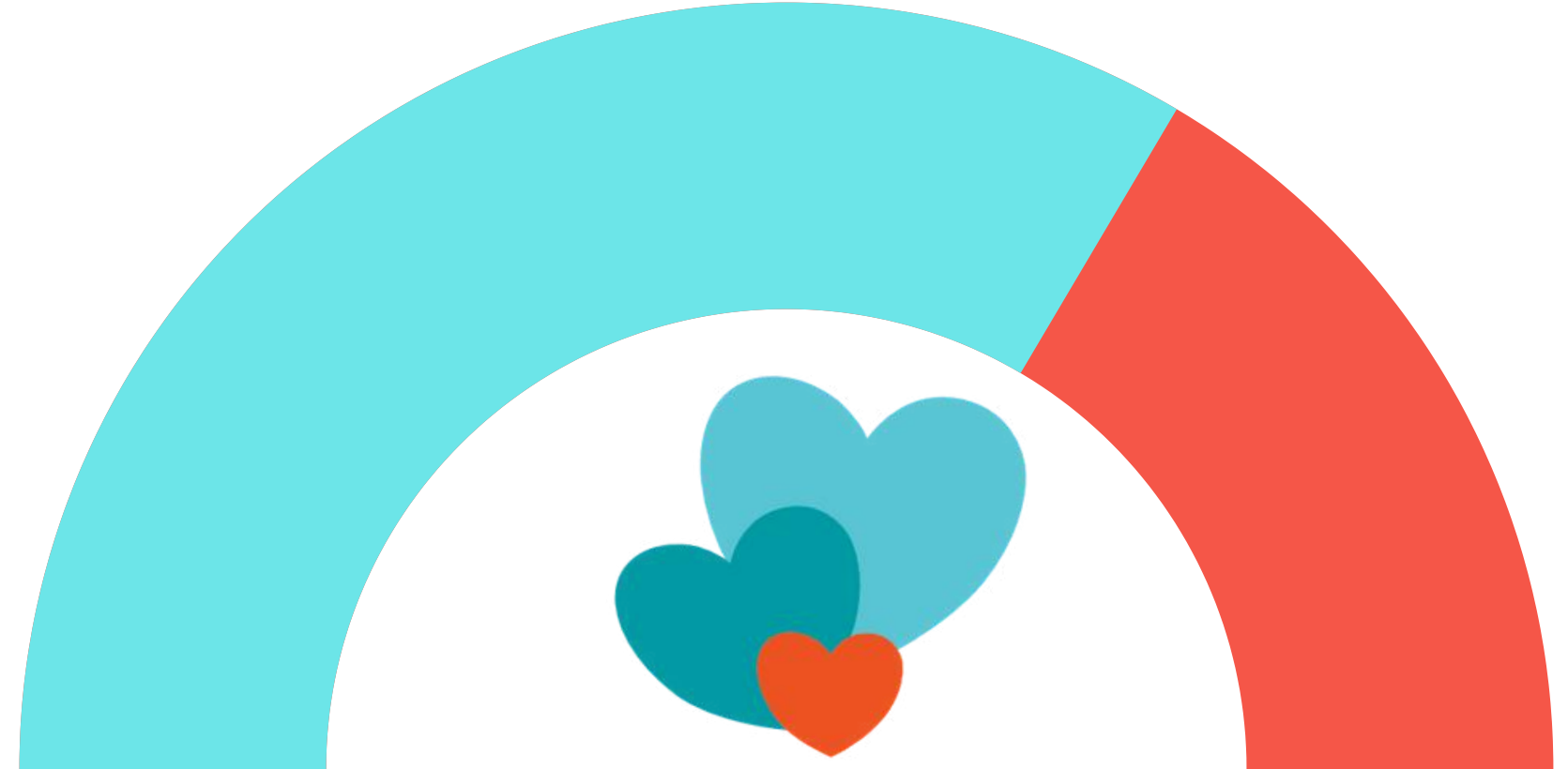
మీకు సమస్య ఉంటే పాట 4

భావాలు:

ఒక సమస్య గురించి చెప్పేటప్పుడు పిల్లలు ఎలా అనుభూతి చెందుతారనే దాని గురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం - ఈ కొన్ని పాయింట్లు వారికి సహాయపడవచ్చు

- a) మీ సమస్య గురించి మాట్లాడటానికి మీరు ఇబ్బంది పడవచ్చు- అయితే అది సరే
- బి) సరైన పదాలను కనుగొనడం మీకు కష్టంగా ఉండవచ్చు. కానీ మీరు చేయగల ఉత్తమ మార్గాన్ని వివరించండి
- సి) మీ హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు మరియు మీ స్వరం తడబడవచ్చు కానీ దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని నెమ్మదిగా మాట్లాడండి
- డి) కొన్ని రోజుల్లో ఒక సమయంలో కొద్దిగా చెప్పడం మీకు సులభం కావచ్చు ఇ) లేదా మీ సమస్యను వ్రాసి ఎవరికైనా ఇవ్వండి

ఎవరికైనా చెప్పడానికి వారు సౌకర్యవంతంగా భావించే ఉత్తమ మార్గాన్ని కనుగొనమని వారికి చెప్పండి, మరియు ఆ వ్యక్తి వాటిని వినకపోతే లేదా నమ్మకపోతే గుర్తుంచుకోండి
మరొకరికి చెప్పండి!
ఒకవేళ మీకు సమస్య ఉన్నట్లయితే



చెప్పడానికి ఉత్తమ మార్గాన్ని కనుగొనండి! మీ సమస్యల గురించి
లేదా ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెడుతున్నట్లయితే లేదా మీ ఫ్రైవేట్
భాగాలను తాకినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ఎవరికైనా చెప్పండి.

ఎ) మీకు ఇబ్బందిగా అనిపించవచ్చు
కానీ అది సరే - వారి సమస్యల గురించి చెప్పడానికి
ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు చాలా మంది ప్రజలు ఇలా భావిస్తారు

బి) సరైన పదాలను కనుగొనడం మీకు కష్టంగా ఉంటుంది
కానీ మీకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మార్గాన్ని వివరించండి

సి) మీ హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు మరియు మీ వాయిస్
వణుకుతుంది - కాని నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి





మీకు సమస్య ఉంటే - పాట సాహిత్యం

మీకు సమస్య ఉంటే ఏమి చేయాలో మీకు తెలియదు
వెళ్లి ఎవరో చెప్పండి వారు మీ మాట వినే వరకు
మీరు ఒకరిని కనుగొనవలసి ఉంది మీ కష్టాలను చెప్పడానికి
మీకు సమస్య ఉంటే మీ మాట వినే వ్యక్తిని కనుగొనండి

మీ అమ్మ లేదా నాన్నతో మాట్లాడండి గ్రాన్ లేదా తాత కూడా
మీ అత్త లేదా మీ అంకుల్ లేదా పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడు

మీరు చెప్పడం కొనసాగించాలి ఎవరైనా మీ మాట వినే వరకు.
మీకు సమస్య ఉంటే అది కూడా చెప్పడానికి ఒకరిని కనుగొనండి

ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెట్టినట్లయితే ఏమి చేయాలో మీకు తెలియదు
వెళ్లి ఎవరో చెప్పండి వారు మీ మాట వినే వరకు

మీరు ఒకరిని కనుగొనవలసి ఉంది మీ కష్టాలను చెప్పడానికి
మీకు సమస్య ఉంటే మీ మాట వినే వ్యక్తిని కనుగొనండి

మీ పొరుగువారితో మాట్లాడండి మీ పాఠశాలలో మీ గురువు
మీకు తెలిసిన లేదా విశ్వసించే వ్యక్తి సమస్యలను పంచుకోవడం తప్పనిసరి

చెప్పడం కొనసాగించండి ఎవరైనా మీ మాట వినే వరకు
మీకు సమస్య ఉంటే చెప్పడానికి ఒకరిని కనుగొనండి
మీకు సమస్య ఉంటే వారు మీ మాట వినే వరకు చెప్పండి



పాట యొక్క లక్ష్యాలు 5 వ పాట

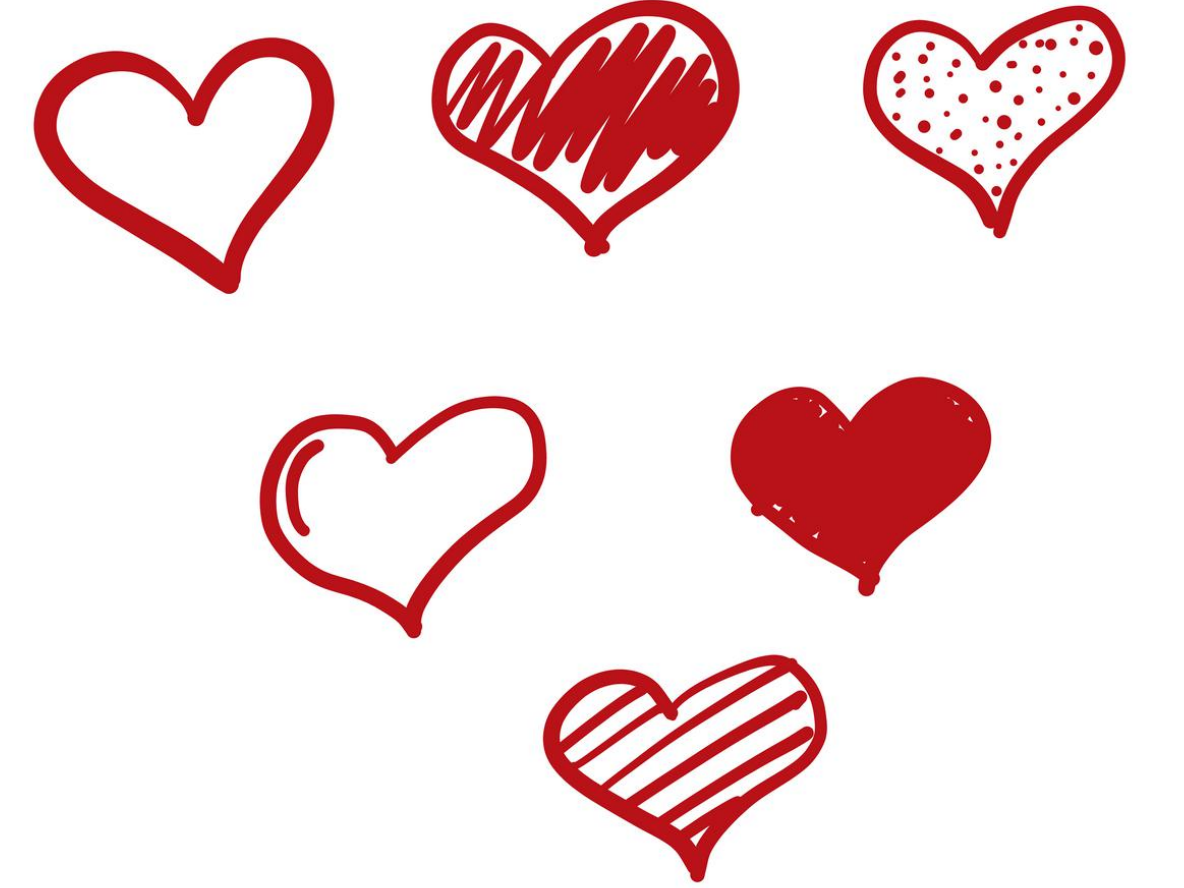
పాట యొక్క లక్ష్యాలు

ప్రేమ సున్నితమైనది, దయగలది, సంరక్షణ , భాగస్వామ్యం మరియు నమ్మకం గురించి అని

పిల్లలకు నేర్పించడం

పిల్లలు అనేక రకాల కుటుంబాల నుండి మరియు కుటుంబ నేపథ్యాలు నుండి వచ్చి ఉంటారు. దుర్వినియోగమైన ఇంటి నుండి వచ్చే పిల్లలకి సాధారణమైనదిగా అనిపించేది చాలా మంది ఇతర పిల్లలకు చాలా వింతగా అనిపిస్తుంది, కాబట్టి ప్రేమ అంటే ఏమిటి, మరియు మనుషులు పిల్లలకు ప్రేమను ఎలా చూపిస్తారు, ఏమి ఆశించాలి అనే దానిపై చర్చలు జరపడం కుటుంబంలో చాలా ముఖ్యం.

- పిల్లలను సున్నితంగా ప్రేమించాలి
- వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి
- వారు తినడానికి తగినంత ఆహారం ఉండాలి
- వారికి శుభ్రమైన బట్టలు ఉండాలి
- వారి పళ్ళకు శుభ్రం గా ఉన్నాయా మరియు వారు స్నానం చేసారా అని ఎవరైనా గమనించాలి
- వారి జట్టు దువ్వబడిందా లేదా అని చూసుకోవాలి
- సమస్యలో ఉన్నప్పుడు సహాయం చేయడానికి మరియు వాటిని వినడానికి ఎవరైనా అక్కడ ఉండాలి
- ఎవరైనా వారికి చదివి వినిపించాలి
- వారు విచారంగా ఉన్నప్పుడు వారిని ఎవరైనా సంతోషపెట్టడానికి ప్రయత్నించాలి
- వారు విశ్వసించగల వారు ఎవరైనా ఉండాలి



ఇవి మాట్లాడటానికి కొన్ని అంశాలు మాత్రమే. తరగతిలో చర్చ జరపడానికి ఈ విషయాలను ఉపయోగించుకోండి. వారిని సంతోషపెట్టే లేదా భాదని కలిగించే లేదా వారు ఎదుర్కొంటున్న ఏదైనా సమస్యలను వ్రాయడం లేదా గీయడం చేయమనండి.



ప్రజలు మిమ్మల్ని చూసుకున్నప్పుడు వారు దీన్ని నిర్ధారించుకోవాలి:

1. మీరు ప్రేమించబడ్డారు
2. మీకు తినడానికి తగినంత ఆహారం ఉంది
3. మీకు శుభ్రమైన బట్టలు ఉన్నాయి
4. మీరు మీ దంతాలను శుభ్రపరుస్తారు
5. మీరు మీ జుట్టును బ్రష్ చేస్తారు
6. మీకు స్నానం చేయండి
7. వారు మీ సమస్యలతో మీకు సహాయం చేస్తారు
8. మీరు విచారంగా ఉంటే మీకు సహాయం చేయడానికి వారు అక్కడ ఉన్నారు



మీరు సంతోషంగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా మీరు సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా పెరుగుతారు

ప్రేమ సున్నితమైనది

ప్రేమ సున్నితమైనది ప్రేమ దయ
వెంట పాడండి మరియు మీరు కనుగొంటారు
మేము చేయగలిగే చాలా మంచి విషయాలు ఉన్నాయి
మన ప్రేమను చూపించడానికి
మీరు నాకు కథ చదవరు
లేదా బయటికి వెళ్లి కొంత బంతిని ఆడుదాం
నా బైక్ తొక్కడానికి మీరు నాకు సహాయపడగలరు
కాబట్టి నేను పడను

చాలా విషయాలు ఉన్నాయి మేము కలిసి చేయవచ్చు
చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి మేము శ్రద్ధ చూపించగలము
నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నానని ఒకరికొకరు చెప్పడానికి చాలా సార్లు ఉన్నాయి
మీకు భాగస్వామ్యం చేయడానికి కొంత సమయం ఉంటే
నేను మీతో భాగస్వామ్యం చేయాలనుకుంటున్నాను
ప్రేమ సున్నితమైనది ప్రేమ దయ
వెంట పాడండి మరియు మీరు కనుగొంటారు
ఈ విషయాలను మీతో పంచుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది

చెప్పండిరహస్యాలకు నో చెప్పండి పాట 6

పిల్లలపై అత్యాచారం మరియు లైంగిక దాడి చేసేవారు తరచుగా పిల్లలు దానిని రహస్యంగా ఉంచుతారనే వాస్తవాన్ని నమ్ముతారు అందుకే 'రహస్యాలు వొడ్డు' అనే పొలన ఎంతో అవసరం.

ఇది పిల్లలకు చిన్న వయస్సు నుండే నేర్పించడం వల్ల ఎవరైనా వారిని బాధపెడితే లేదా అనుచితంగా తాకినట్లయితే “అనురక్షిత” రహస్యాలు దాచకుండా నిర్భయంగా బయటికి చెప్పగలరు

అత్యాచారం జరిగినట్టియితే పిల్లలకు ఈ క్రింద విషయాలు తెలియాలి

- వారు నిందింపబడకూడదు
- వారిలో అపరాధభావం కలగకూడదు
- అత్యాచారం జరిగింది అని చెప్పడం వల్లనే దానిని ఆపగలం

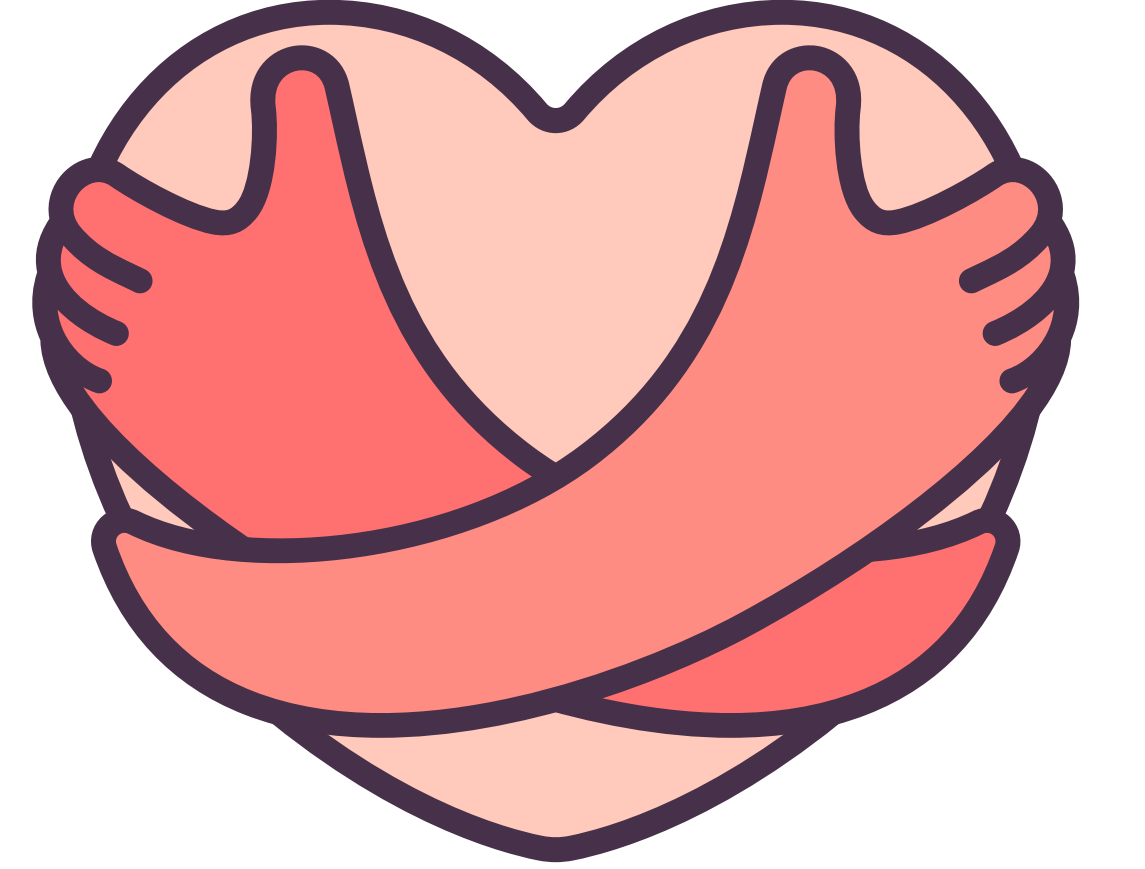
దయచేసి నేరస్తుడు సాధారణంగా పిల్లవాడు ప్రేమించే లేదా తెలిసిన మరియు విశ్వసించే వ్యక్తి అని గుర్తుంచుకోండి, విషయం చాలా సున్నితంగా చర్చించాల్సిన అవసరం ఉంది

పిల్లల ముందు కోపం తెచ్చుకోవద్దు, మీరు ప్రశాంతంగా మరియు బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలి.

మాదకద్రవ్యాల బానిస లేదా మద్యపాన బానిస లాగానే పిల్లలపై అత్యాచారం చేసే వ్యక్తులకు సరియైన మానసిక శిక్షణ అవసరం

ఈ విధంగా వారు మారుతారు మరియు వారు ఇకపై పిల్లలను బాధించరు.

అందుకే వారు ఎవరితోనైనా చెప్పడం చాలా ముఖ్యం.



డిజిటల్ యుగం

డిజిటల్ యుగములో మనము అనుచితమైన ఫోటోలను తీయాలనుకునే వ్యక్తుల నుండి పిల్లలను రక్షించుకోవాలి.

అనుచితమైన తాకడం గురించి వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వ్యక్తిగత భాగాలను ఫోటో తీయాలనుకుంటారు అని పిల్లలకు చెప్పాలి (వారు తాకడానికి ప్రయత్నించకపోయిన కూడా) మరియు ఎవరైనా ఫోటో తీయడానికి ప్రయత్నిస్తే వారు వొడ్డు అని చెప్పాలి మరియు ఎవరికయినా చెప్పాలి.

పిల్లలతో చర్చించడానికి కొన్ని అంశాలు:

వారు మిమ్మల్ని బెదిరిస్తుంటే

మిమ్మల్ని కించపరిచే మాటలు అంటుంటే

మిమ్మల్ని భాదపెడుతుంటే

వారు సామాజిక మాధ్యమాలు ఉపయోగించి మిమ్మల్ని కించపరిచిన లేక బెదిరించినా

తప్పు అని తెలిసినా మీతో ఆ పనులు చేయించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే

తల్లిదండ్రులతో కానీ కుటుంబంలోని వారితో కానీ మీతో అబద్ధం చెప్పించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే

వారు మీ వ్యక్తిగత భాగాలను తాకటానికి ప్రయత్నిస్తుంటే

వారు మీకు అసౌకర్యంగా అనిపించే పనులు చేస్తుంటే

వారు మీ శరీరం యొక్క ఫోటోలను తీయాలనుకుంటే

మనము ఇవ్వన్న రహస్యంగా ఉంచబోమని చెప్పాలి



రహస్యాలకు నో చెప్పండి

“రహస్యాలకు నో చెప్పండి” నియమాన్ని నేర్చుకుందాం.

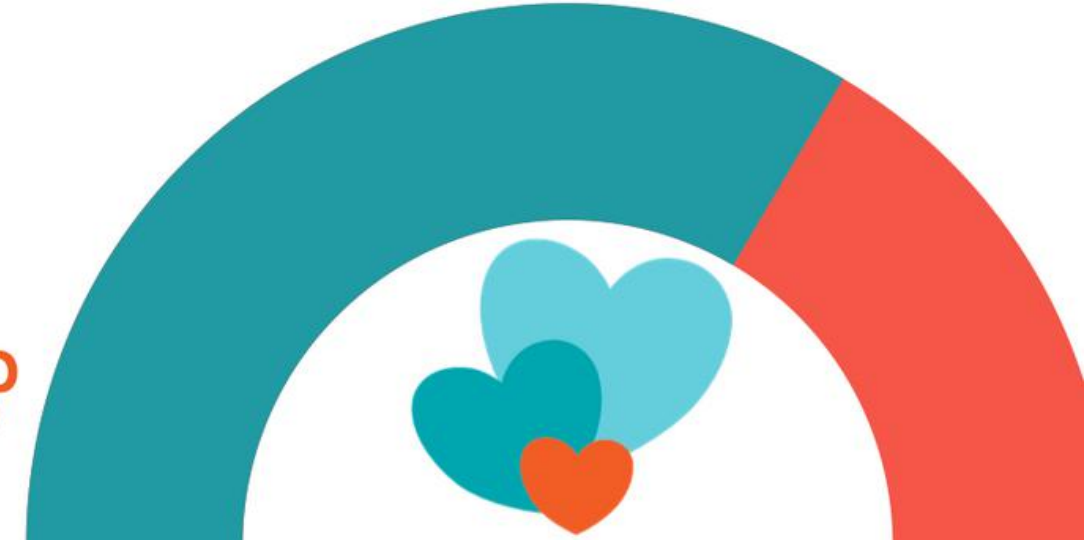
కొన్నిసార్లు ప్రజలు మిమ్మల్ని బాధపెట్టినప్పుడు లేదా మీ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు వారు దానిని రహస్యంగా ఉంచమని అడుగుతారు. కాబట్టి, “రహస్యాలకు చెప్పవద్దు” నియమాన్ని మనం నేర్చుకోవాలి.

మిమ్మల్ని బాధపెట్టే పనులు చేస్తున్న వ్యక్తులు, వారు ఏమి చేస్తున్నారో ఇతర వ్యక్తులు తెలుసుకోవాలనుకోవడం లేదు. కాబట్టి వారు నిజం కాని విషయాలు మీకు చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు:

వారు ఇలా అనవచ్చు:

- ఎ) ప్రజలు మీ మాట వినరు **వారిని నమ్మవద్దు**
- బి) ఇది మీ తప్పు అని ప్రజలు చెబుతారు **వారిని నమ్మవద్దు**
- సి) ప్రజలు నిన్ను ప్రేమిస్తారు ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- డి) మీరు ఇబ్బందుల్లో పడటానికి వెళుతున్నారు ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- ఇ) మీరు చెబితే నేను మిమ్మల్ని బాధపెడతాను ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- అఫ్) నేను మీ ఫామి-లైలో ఒకరిని బాధపెడతాను **వారిని నమ్మవద్దు**

వద్దు



పాట 6

రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్పండి- పాట సాహిత్యం

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మీరు నన్ను బాధపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తే నేను మీ గురించి చెప్పబోతున్నాను
అందరూ రండి మేము ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాం
మీరు ప్రయత్నించడానికి మరియు పనులను చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటే, అవి తప్పుగా ఉంటే
నేను బలంగా ఉంటాను నేను ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాను

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మీరు నన్ను బెదిరించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది తప్పు అని నాకు తెలుసు
నేను ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాను మేము ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాం
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని, రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము,
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము, మేము "లేదు" "లేదు" "లేదు" "లేదు" "లేదు"

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము "లేదు" అని చెప్తాము



ఎక్కువగా అడగబడే ప్రశ్నలు (పిల్లలచే)

ప్రశ్న: ప్రజలు పిల్లలను ఎందుకు బాధపెడతారు?

జవాబు: ప్రజలు పిల్లలను బాధపెట్టడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.

కొంతమంది వారి చిన్నపుడు అత్యాచారానికి గురిఅయ్యివుంటారు, పెద్దవాళ్ళు అయ్యాక వారు కూడా అదే అత్యాచారాన్ని వేరే పిల్లపైన చేస్తారు.

కొంతమందికి మందు తాగడం, మాదక ద్రవ్యాలు లేదా కోపం సమస్యలు ఉంటాయి అందుకే వారు పిల్లలను బాధపెడతారు.

గుర్తుంచుకోవలసిన ప్రధాన విషయం ఏమిటంటే, పిల్లలను బాధపెట్టడం తప్పు, అందువల్ల మీరు ఎల్లప్పుడూ ఎవరికయినా చెప్పి వారి సహాయం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ప్రశ్న: ప్రజలు పిల్లలను ఫ్రైవేట్ భాగాలను ఎందుకు తాకుతారు?

జవాబు: ప్రజలు పిల్లలను లైంగికంగా వేధించడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, పిల్లలను బాధించే చాలా మంది తమ చిన్నపుడు తాము కూడా అదే లింగిక దాడికి గురై అయ్యిఉంటారు.

అందుకే చెప్పడం ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఈ వ్యక్తులకు సహాయం మరియు చికిత్స అవసరం దాని ద్వారా వారు మెరుగవుతారు మరియు పిల్లలను బాధించరు.

ప్రశ్న: నన్ను ఎవరూ నమ్మకపోతే నేను ఏమి చేయాలి?

జవాబు: మీరు ఎవరితోనైనా చెబితే వారు మిమ్మల్ని నమ్మకపోతే- అప్పుడు వేరొకరికి చెప్పండి మరియు ఎవరైనా మిమ్మల్ని విశ్వసించే వరకు చెప్పండి.

ప్రశ్న: నేను చెబితే ఏమి జరుగుతుంది?

జవాబు: మీరు బాధపడుతున్నారని వారు నివేదించాలి. అప్పుడు ఎవరో వచ్చి మీ కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడతారు. మీరు ఇంట్లో ఉండడం సురక్షితమేనా లేదా మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచగలిగే వేరే చోటికి తీసుకువెళ్లవలసిన అవసరం ఉందా అని వారు చూస్తారు.

ప్రశ్న: నేను వొడ్డు అని వారించినా కూడా వారు ఆగకపోతే ఏమి చేయాలి?

జవాబు: మీరు చెప్పినప్పుడు ఆగకపోతే, మీకు సహాయం చేయగల ఎవరైనా అక్కడ ఉంటే చాలా బిగ్గరగా అరవండి, లేదా చుట్టుపక్కల వారు వచ్చి మీకు సహాయ పడతారు. ఎవరూ లేనట్లయితే, సురక్షితంగా ఉన్న వెంటనే వెళ్లి ఎవరితోనైనా చెప్పండి.

ప్రశ్న: నేను చెబితే వారు నన్ను లేదా నా కుటుంబంలో ఎవరైనా బాధపెడతారని వారు బెదిరిస్తే నేను ఏమి చేయాలి?

జవాబు: పిల్లలను బాధపెట్టే వారు, ఇతరులకు వారి గురించి తేలియాలనుకోరు, అందువల్ల వారు మిమ్మల్ని లేదా మీ కుటుంబంలోని ఎవరైనా బెదిరించవొచ్చు మరియు రహస్యంగా ఉంచామని మీకు చెప్తారు. మీరు చాలా ధైర్యంగా ఉండాలి మరియు మీ సమస్య గురించి ఎవరికైనా చెప్పాలి.

ప్రశ్న: నా మీద అత్యాచారం చేస్తున్నది నా సోదరుడు లేదా సోదరి అయితే నేను ఏమి చేయాలి?

జవాబు: మీ తల్లిదండ్రులకు చెప్పండి మరియు వారు మీ మాట వినకపోతే పాఠశాలలో లేదా మేము చర్చించిన వ్యక్తుల జాబితా నుండి ఎవరికైనా చెప్పండి.

ప్రశ్న: నేను చెబితే వారు కోప్పడతారా?

జవాబు: ఎల్లప్పుడూ కాదు, కానీ అవును వారు కోపంగా ఉండవచ్చు, కానీ మీరు ఇంకా ధైర్యంగా ఉండాలి మరియు చెప్పండి, తద్వారా ఆ వ్యక్తి మిమ్మల్ని బాధించటం లేదా మీ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడం మానేస్తాడు.

పిల్లపై అత్యాచారం జరిగింది అనడానికి సూచికలు

పిల్లలలో మీరు చూడగలిగే అత్యాచారం మరియు నిర్లక్ష్యం యొక్క సూచికలు క్రింద ఇవ్వబడినవి. మీరు ఈ సూచికలలో దేనినైనా చూసినట్లయితే లేదా పిల్లవాడు మీకు సమాచారాన్ని వెల్లడిస్తే వారు అత్యాచారానికి గురి అయ్యారని అర్థం.

ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు సమాచారం ఇవ్వమని పిల్లవాడిని బలవంతం చేయవద్దు.

పిల్లలను ఓదార్చండి మరియు మీతో పంచుకున్నందుకు వారికి ధన్యవాదాలు తెలపండి, ఆపై సంబంధిత పిల్లల రక్షణ సేవాసంస్థకు తెలియజేయండి.

3. మీ ప్రతిచర్య ప్రశాంతంగా మరియు సహాయంగా ఉందని వారు నమ్మేవరకు పిల్లలు కొంత భాగాన్ని మాత్రమే వెల్లడించవచ్చని గుర్తుంచుకోండి.

అత్యాచారం యొక్క సంకేతాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి

పిల్లలు ఈ క్రింది ఇవ్వబడిన వాటిలోనుండి చాలావాటితో భాదపడుతుండొచ్చు, ఇది ఒక సూచన మాత్రమే. పిల్లల ప్రవర్తనలో విభిన్నమైన మార్పులను మీరు గమనించినట్లయితే, కింది వాటిలో ఏవైనా సంబంధితమైనవి ఉన్నాయో లేదో మీరు గమనించండి.



శారీరక వేధింపుల సంకేతాలు

పిల్లల ప్రవర్తన

అసాధారణ గాయాలు, వెల్డ్స్, కాలిన గాయాలు లేదా పగుళ్లు

పంటి గాటు గుర్తులు

తరచుగా అయ్యే గాయాలు, వాటిని ఎల్లప్పుడూ ప్రమాదవశాత్తు అయ్యాయని చెబుతారు

గాయం ఎలా అయిందో దాని వివరణతో సరితూగకపోత

గాయాలను దాచడానికి పొడవాటి స్లీవ్స్ లేదా ఇతర దాచుకునే దుస్తులు ధరిస్తుంటే

పిల్లల ప్రవర్తన

కలుపుగోలోగా ఉండకపోవడం, ఇబ్బందికరంగా ఉండడం

అసాధారణం సిగ్గు, ఇతరులను దూరంగా పెట్టడం

ఇతరులను ప్రసన్నం చేసుకోవానికి చాల ఆత్మతపడడం

తల్లిదండ్రులకు భయపడడం

తల్లిదండ్రుల నుండి వేరు చేయబడినప్పుడు తక్కువ లేదా అసలు భాద లేకపోవడం



నిర్లక్ష్యం యొక్క సంకేతాలు

పిల్లల వేషధారణ

వాతావరణానికి అనుచితమైన బట్టలు

వైద్య లేదా దంత సంరక్షణ అవసరం

పిల్లల ప్రవర్తన

తరచుగా అలసిపోతుంది, శక్తి లేకపోవడం, బద్ధకం

ఆధారం కోసం అడుక్కోవడం లేదా దొంగిలించడం

తరచుగా జాప్యం లేదా పాఠశాలకు రాకపోవడం

ధిక్కరించే ప్రవర్తన

ఆత్మగౌరవం తక్కువ అవ్వడం



లైంగిక వేధింపుల సంకేతాలు

పిల్లల ప్రవర్తన

చిరిగిన, మరక లేదా నెత్తుటి లోదుస్తులు

లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు ఉండడం

పిల్లల ప్రవర్తన

పిల్లల వయస్సుకి అనుచితమైన లైంగిక ప్రవర్తన లేదా జ్ఞానం

ఇతర పిల్లలకు అనుచితమైన లైంగిక స్పర్శ

ప్రవర్తనలో ఆకస్మిక మార్పు

ఏ విధంగానైనా తాకడానికి తీవ్ర అయిష్టత



మానసిక వేధింపుల సంకేతాలు

పిల్లల ప్రవర్తన

ఇతర రకాల వేధింపులకంటే సంకేతాలు తక్కువ

స్పష్టంగా ఉండవచ్చు

ప్రవర్తన బహుశా ఉత్తమ సూచన.

స్నేహితులు మరియు సామాజిక కార్యకలాపాల నుండి

ఉపసంహరణ

తరచుగా జాప్యం లేదా పాఠశాలకు రాకపోవడం

ధిక్కరించే ప్రవర్తన

ఆత్మగౌరవం తక్కువ అవ్వడం

చదువుసంధ్యలో మార్పులు

మీరు పిల్లలు అత్యాచార బాధితులు లేదా వేదిచబడ్డారు అని అనుమానించినట్లయితే, వెంటనే మీ సంబంధిత పిల్లల రక్షణ సేవకు కాల్ చేసి సలహా పొందండి. వారు మీ సమస్యలను వింటారు మరియు పిల్లల ప్రమాదంలో ఉంటే మీ తరపున చర్యలు తీసుకుంటారు.

పిల్లలను సురక్షితంగా ఉంచుదాం !!



కోర్సు 1

పిల్లలపై అత్యాచారం మరియు వారి సంరక్షణ
ఈ కోర్స్ లో క్రింద ఉన్న విషయాల గురించి తెలుపబడతాయి



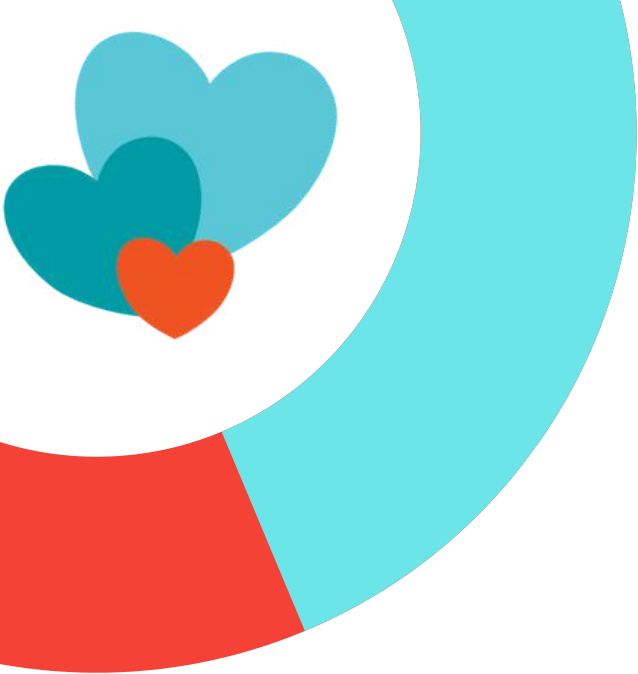
మాట్రిక్యులేంట్ గురించి మనం ఎందుకు బోధించాలి
అత్యాచారం మరియు వేధింపుల గురించి ప్రపంచవ్యాప్త వాస్తవాలు
పిల్లలపై అత్యాచారం సమాజం యొక్క జీవన నాణ్యతను మరియు ఆర్థిక శ్రేయస్సును ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది
వేర్వేరు రకాలు వేధింపుల యొక్క సంకేతాలు
పిల్లలు వారి పై జరిగిన అత్యాచారాన్నిదుర్వినియోగాన్ని మీకు వెల్లడిస్తే ఎలా స్పందించాలి
పిల్లల అత్యాచారాన్ని ఎలా నివేదించాలో ప్రాథమిక అంశాలు

కోర్సు 2

నా శరీరం నాది - కార్యక్రమం ఉచిత కోర్సులు
నా శరీరం నాది అని ఎలా నేర్పించాలి - నివారణ కోర్సు



పాఠ్య ప్రణాళికలు, పిల్లల వర్క్ బుక్ మరియు క్విజ్ ముద్రించదగిన కరపత్రాలతో మొత్తం 6 పాటలపై ట్యుటోరియల్లు ఇందులో ఉన్నాయి.
దయచేసి దీన్ని మీ సంఘంలోని తల్లిదండ్రులు, ఎన్జీఓలు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ఇతర ఆసక్తిగల వారితోపంచుకోండి



Available on our website

www.mbimb.org



Here are some useful sites

O₂ | NSPCC

Let's keep kids safe online

Your guide to apps, games and social media sites

<https://www.net-aware.org.uk/>



Great information on protecting against sexual abuse

<https://www.stopitnow.org.uk/>



International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect

<https://www.ispcan.org>

Children's Workbook

Song Tutorials

Lesson Plans

Programme in 19 Languages

Body Safety Rules

Signs Of Abuse

Courses

Helpline Numbers

and much more.....



All our resources are Free to use, download and share

