BENİM BEDENİM BENİM BEDENİM PROGRAMI

www.mbimb.org

ÇOCUK KORUMA

6 Öğretmen Ders Planı

6 Şarkı

Etkinlik Önerileri

Her ders yaklaşık 15 dakika sürmelidir

Çeviriler : Suzan Walsh

My Body is My Body Foundation
Charity Number 1199901
©2023

Rotary

Intercountry Committees

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

GİRİİŞ

Bedenim Benim Bedenim Müzikli Çocuk İstismarını Önleme Programına hoş geldiniz. Piyasadaki en başarılı, pozitif ve eğlence dolu müzikal "beden güvenliği ve güçlendirme " programlarından biridir . Müzik programımız, dünya çapında okullarda, anaokullarında ve evlerde bulunan çocuklarla paylaşmak üzere animasyonlu videolarla oluşturulmuştur.

Bir Eğitimci olarak, bazı çocukların maruz kaldığı kötü muameleye karşı tek savunma hattı siz olabilirsiniz. DSÖ'ye göre her yıl 1 Milyardan fazla çocuk cinsel, duygusal, fiziksel veya ihmal yoluyla herhangi bir şekilde kötü muameleye maruz kaldığından, çocukların güvenliği ve desteklenmesindeki önemli rolünüzü anlamak zorunludur. Eğitimciler çocukları çocuklara yönelik kötü muameleden korumada çok önemli bir rol oynamaktadır. Tüm çocuklar, istismar ve ihmalden uzak, fiziksel, duygusal, eğitimsel ve sosyal ihtiyaçlarının geliştirilebileceği bir ortamda yaşama hakkına sahiptir.

Cinsel istismarın yüzde 90'ından fazlası aileden biri ya da aile yakın arkadaşı tarafından gerçekleştirildiğinden, çocuk bunu ailesinden birine anlatmaktan çekinebilir ya da ebeveynleri onlara inanmayabilir. Bu nedenle okulda konuşurken kendilerini güvende hissettikleri birine bunu söylemeyi daha kolay bulabilirler.

**Çocuğa kötü muamele birçok uzun vadeli etkiye neden olabilir:

- Kendine güvensiz
- Duygusal problemler
- Depresyon ve/veya Anksiyete
- Yeme bozuklukları
- Kendine Zarar Verme, TSSB (çocukların istismarın travmatik olaylarını yeniden deneyimleyebileceği durumlar) İntihar düşünceleri
- Fiziksel yaralanmalar, yanıklar veya kırıklarla ilgili sorunlar
- Hayatı değiştiren cinsel yolla bulaşan hastalıklarla enfekte Çalışmalar, istismara uğrayan çocukların akademik başarı düzeylerinin de daha düşük olabileceğini kanıtladı**

Gördüğünüz gibi Çocuk İstismarının önlenmesi büyük önem taşıyor çünkü çocuklar üzerinde geniş kapsamlı etkileri olabilir.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

İLERİ

Yazan: Dee Russell Thomas Eğitim Danışmanı/Uluslararası Müfettiş - Birleşik Krallık GGA Çocuk Refahı Direktörü - MBIMB Mütevelli Heyeti

Bedenim Benim Bedenim Programı için Ders Planları Aşağıdaki ders planları özellikle Erken Yıllardaki çocuklar ve öğrencilerle kullanılmak üzere tasarlanmıştır. /Dünya çapında Foundation Stage ve ilkokullar. Elbette gençlerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlanabilirler. Materyali yaş gruplarına, yetenek düzeylerine, cinsiyete, kültüre ve dil ihtiyaçlarına göre farklılaştırmak isteyebilirsiniz. Programın halihazırda 26'dan fazla farklı dile çevrildiğini unutmayın.

Önemli olan nokta, tüm çocuklara tartışmalar ve aktiviteler eşliğinde güçlendirici şarkılar öğrenilerek kendilerini nasıl koruyacaklarının öğretilmesidir.

****Dersler bağımsız olabilir veya aşağıdaki konu alanlarına dahil edilebilir: -**
İngilizce .... (dinleme, konuşma, okuma ve yazma becerileri) ... . hikaye anlatımı, şiir, tartışma grupları
Dram ... . Kısa oyun hazırlamak, role-play yoluyla oyunculuk yapmak, kısa MBIMB videoları izlemek
PSHE/Öğretmen zamanı ... doğruyu ve yanlışı/güvenli ve güvensizi/duyguları/sürprizleri ve sırları tartışmak
Müzik ... önleyici şarkıları paylaşmak ve mesajlarını tartışmak için kaynakları kullanmak
Sanat ... yaratıcı beceriler yoluyla duyguları keşfetmek, şarkıları, posterleri, hikaye tahtalarını yorumlamak
Beşeri Bilimler (RE) ... ahlaki konular, kültürel çeşitlilik ve güvenlik, eşitlik, mahremiyet gibi ortak noktalar**

Bu kaynaklar daha genç bir kitleye yönelik olsa da, derslerin ortaöğretim öğrencilerini de kapsayacak şekilde genişletilmesi için gerçek bir kapsam bulunmaktadır. Başlangıç noktası şu olabilir: - "Bu daha genç bir izleyici kitlesi için tasarlandı ama ... "

- Ne düşünüyorsun?
- Bu mesajın yaşı daha büyük olan öğrenciler tarafından ulaşmasını sağlamak önemli mi?
- Eğer öyleyse, bunu nasıl yapardınız?
- Burada hangi mesajlar incelenebilir?
- Bundan ne çıkarıyorsunuz?
- Kendi yaş grubunuza uygun, yaşla ilgili bir poster sunabilir misiniz?

Nasıl yapabiliriz: -
a) Çocukları ve gençleri koruyabiliriz ve bu neden bu kadar önemlidir? b) Çocuklara ve gençlere " Sessizliği Kırmak " için stratejiler ve fırsatlar buluyor musunuz ? c) Gençlere " Hayır " ve " Anlat " deme gücü veriliyor mu ?

Son olarak, bu program daha yaşlı öğrencileri sosyal medya ve toplulukları için MBIMB arkadaşları olmaları ve hatta kendilerinin sunucu olmaları konusunda eğitmek için kullanılabilir.

LÜTFEN BAKIN, UYARLAYIN, YAYINLAYIN VE BAŞKALARINA AKTARIN. KORKUYU GÜVENLİĞE DEĞİŞTİRECEKSİNİZ

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

ŞARKILAR

Aşağıdaki şarkılar, sınıfınızdaki çocuklarla birlikte ele almanız gereken bazı karmaşık konuları ele almanıza yardımcı olmak için burada.

Neden müzik kullanıyoruz? Güney Kaliforniya Üniversitesi Beyin ve Yaratıcılık Enstitüsü'nde 2016 yılında yapılan bir araştırma, çocukluk çağındaki müzik deneyimlerinin, özellikle dil edinimi ve okuma becerilerinde beyin gelişimini hızlandırabildiğini buldu. Şarkılar aynı zamanda etkileşimli oldukları için çocukların öğretilen önemli mesajları hatırlamaları için mükemmel bir yoldur. Eminim hepiniz çocukken size öğretilen küçük şarkıları hatırlıyorsunuzdur, bu şarkılar ve mesajlar çocukların hafızasında kalacak ve aynı zamanda gelecekteki yaşam dersleri için de iyi bir temel oluşturacaktır.

Altı şarkımızın her biri çocuklara vücut güvenliği konusunda eğitim vermenin farklı yönlerini ele alıyor.

Şarkı 1: Bedenim Benim Bedenim
Amaç: Çocuklara bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, kimsenin onlara zarar verme veya özel yerlerine dokunma hakkının olmadığını öğretin.

Şarkı 2: Size Doğru Gelmiyorsa - Yapmayın
Amaç: Çocuklara duygularını dinlemeyi ve akran baskısı ve zorbalık hakkında konuşmayı öğretin. Çocuklara vücut geliştirme konusunda yardımcı olmak.

Şarkı 3: The What If Oyunu
Amaç: Çocuklara zor durumlarda otoriteyle HAYIR demeyi öğretmek.

Şarkı 4: Bir Sorununuz Varsa
Amaç: Bir sorun olup olmadığını ve konuşabilecekleri güvenli yetişkinlerin kimler olduğunu söylemeyi öğrenmeyi güçlendirmek. Anlattıkları kişi dinlemiyorsa ya da çocuğa sır saklamasını söylüyorsa, birisi onu dinleyip yardım edene kadar anlatmaya devam etmelidir.

Şarkı 5: Sevgi Naziktir
Amaç: Çocuklara sevginin nazik ve nazik olduğunu ve tamamen şefkat, paylaşma ve güvenme ile ilgili olduğunu öğretmek.

Şarkı 6: Sırlara "HAYIR" Deyin
Amaç: Çocuklara SIR saklamamayı öğretmek. Sır Yok Kuralını Öğrenmek.

GEREKLİ KAYNAKLAR
Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

PROGRAM KULLANIMI

Benim Bedenim Benim Bedenim Programı, eğlenceli animasyonlu şarkılar aracılığıyla bu konuya adım adım yaklaşmanın kolay bir yolunu sunacak. Bu basit program size çocukları güçlendirmenin bir yolunu sağlayacak ve iletişim hatlarını açmanıza yardımcı olacaktır.

Eğlenceli kalın -
Şarkılar Cynthie adlı bir çizgi film karakteri tarafından tanıtılan eğlenceli, pozitif animasyonlardır. Birlikte şarkı söyleyin, el hareketleri yapın, dans edin ve mesajı unutulmaz kılmak için her şeyi yapın.

Istismarın " derinlemesine " ayrıntılarını bilmesine gerek yoktur .
Onlara basit kurallar verin:

1. Kimse sana zarar vermemeli.
2. Kimse özel bölgelerinize dokunmamalı.
3. Kimse özel yerlerinizin fotoğrafını çekmemeli.
4. Bir sorununuz varsa güvenli bir yetişkine söyleyin.
5. Birisi sizi incitiyorsa veya özel bölgelerinize dokunuyorsa sır saklamayın .
6. Birisi size zorbalık yapıyorsa bunu güvenli bir yetişkine söyleyin.

Olumlu tutun -
Temel amaç, çocukların bedenleri hakkında olumlu hissetmelerini ve herhangi bir sorunları olduğunda konuşacak birisinin olduğunu bilerek kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktır. Her dersten sonra bir mektup yazma veya çizim oturumu düzenleyin ve çocuklardan öğrendikleri hakkında yazmalarını isteyin. Çocuklar ayrıca başlarına gelen veya onları endişelendiren bir olay hakkında da yazabilirler.

Daha fazla bilgi için lütfen İstismar Belirtileri .pdf dosyamıza bakın.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

Eğer herhangi bir çocuk istismarından şüpheleniyorsanız, ilgili Çocuk Koruma Hizmetlerini arayın ve tavsiye alın. Endişelerinizi dinleyecekler ve eğer bir çocuk tehlikedeyse sizin adınıza harekete geçecekler.

İSTİSMAR BELİRTİLERİ

Fiziksel İstismar - çocuğun kazara olmayan her türlü yaralanması (kırık kemikler, morluklar, kesikler, yanıklar ve diğer yaralanmalar) veya çocuğun Görünüşüne ciddi şekilde zarar verebilecek herhangi bir eylem

Çocuğun Görünümü

- Olağandışı morluklar, lekeler, yanıklar veya kırıklar.
- Görünüşüne ciddi şekilde zarar verebilecek herhangi bir eylem
- Olağandışı morluklar, yaralar, yanıklar veya kırıklar
- Isırık izleri
- Sık görülen yaralanmalar her zaman kaza sonucu olarak açıklanır Eğer açıklama yaralanmayla eşleşmiyorsa Yaralanmaları gizlemek için uzun kollu veya gizli giysiler giyer

Çocuğun Davranışı

- Çocuğun Davranışı Hoş olmayan, geçinmesi zor
- Alışılmadık derecede utangaç, diğer insanlardan kaçınır
- Memnun etmek için fazla kaygılı olabilir
- Ebeveynlerinden korkuyor gibi görünür
- Ebeveynlerinden ayrılmaktan çok az rahatsızlık duyar veya hiç sıkıntı göstermez olabilir.

DUYGUSAL İSTİSMARIN BELİRTİLERİ

Duygusal İstismar, çocuğu küçümsemeyi, korkutmayı, mantıksız tehditleri, saldırganlığı, aşırı eleştiriyi, çocuğu küçümsemeyi ve duygusal şantajı içerir.

Çocuğun Görünümü

- İşaretler diğer istismar türlerine göre daha az belirgin olabilir; davranış muhtemelen en iyi göstergedir.
- Arkadaşlardan ve sosyal aktivitelerden çekilme
- Okula sık sık geç kalma veya devamsızlık Özsaygı kaybı Aykırı davranışlar Okul

Çocuğun Davranışı

- Sürekli düşük benlik saygısı duyguları
- Değer verememe
- Aşırı ilgi çekme davranışı
- İntihar tehditleri veya girişimleri
- Davranış bozuklukları, örneğin zorbalık

CİNSEL İSTİSMAR BELİRTİLERİ

Cinsel istismar, örneğin tecavüz, cinsel saldırı gibi temas yoluyla ya da çocukların cinsel görüntülerinin üretilmesi veya çocukların cinsel davranışlarda bulunurken filme alınması gibi temassız şekilde gerçekleşebilir .

Çocuğun Görünümü

- Yırtık, lekeli veya kanlı iç çamaşırları.
- Genital bölgede ağrı veya kaşıntı hissederseniz.
- Eğer cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyonu varsa.
- Kıyafet değiştirme konusunda isteksizlik.

Çocuğun Davranışı

- Uygun olmayan cinsel davranış veya bilgi
- Diğer çocuklara uygunsuz cinsel temas
- Davranışta ani değişiklik
- Herhangi bir şekilde dokunulmaya karşı aşırı isteksizlik

İHMAL İŞARETLERİ

Bu çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakta ısrarcı bir başarısızlığın olduğu yerdir. temel fiziksel, psikolojik veya duygusal ihtiyaçlar. İhmalin sonuçları çocuğun sağlığı ve gelişimi açısından ciddi zararlar verebilir.

Çocuğun Görünümü

- Yetersiz Hijyen, kirli saçlar, vücut kokusu
- Hava koşullarına uygun olmayan giysiler
- Tıbbi veya diş bakımına ihtiyaç duymak Yaşa göre düşük kilo ve/veya gelişip gelişmemek
- Yeterli yiyecek, barınma, giyim ve tıbbi bakıma ihtiyaç duymak

Çocuğun Davranışı

- Çoğunlukla yorgun, enerjisi yok, uyuşuk
- Yiyecek istiyor ya da çalıyor
- Sık sık okula geç kalıyor ya da okula devamsızlık
- Meydan okuyan davranışlar
- Düşük özgüven

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı

BİR ÇOCUĞUN İSTİSMARSIZ OLDUĞUNU AÇIKLAMASI DURUMUNDA NASIL MÜDAHALE EDİLMELİDİR?

Bir çocuk istismara uğradığını açıklarsa nasıl tepki vereceğiniz çok önemlidir. Sakin olun ve çocuğu bilgi vermeye zorlamayın. Çocuğun istismarını size kendi sözleriyle ve uygun zamanda anlatması önemlidir. Çocuklar istismara uğradıkları konusunda nadiren yalan söylerler; bu nedenle çocuğa inanmanız ve ona destek olduğunuzu göstermeniz çok önemlidir. Lütfen öfke veya inançsızlık gibi olumsuz duyguları göstermeyin.

Öncelikle çocuğa güven verin:
Size istismarlarını anlatacak kadar cesur oldukları için onlara teşekkür edin ve onları desteklemek için orada olacağınıza dair güvence verin.

Herhangi bir soru sorarsanız, bunları çok basit tutun:
Bir çocuğun, tepkinizin sakin ve destekleyici olduğunu görene kadar bir seferde bilginin yalnızca küçük bir kısmını açıklayabileceğini unutmayın.

Çocuğu rahatlatın ve sizinle paylaştığı için ona teşekkür edin:
Çocuğa paylaşımı için teşekkür etmek önemlidir. Çocuklar için istismarı anlatmanın çok zorlayıcı ve üzücü olduğunu unutmayın. Cesaretlerini toplamaları aylar (veya yıllar) almış olabilir. Olumlu ve destekleyici bir deneyim olması gerekiyor.

Çocuğa bunun onun hatası olmadığını söyleyin:
İstismar asla çocuğun hatası değildir ve yanlış bir şey yapmadıklarını bilmeleri gerekir.

İstismarcıyla yüzleşmeyin: Bu durumu daha da kötüleştirebilir - Lütfen bu işi profesyonellere bırakın. Lütfen herhangi bir istismarı derhal yerel çocuk istismarı önleme temsilcinize, STK'ya veya yerel Polis Karakoluna bildirin.

Çocuk istismarının nasıl bildirileceğine ilişkin temel bilgiler: Lütfen çocuğa, size söylediklerini yazacağınızı ve bunu ona yardımcı olabilecek başka biriyle paylaşacağınızı söyleyin. Her şeyi " çocuğun ağzından" yazıp en kısa sürede rapor etmek önemlidir . Eğer yazmazsanız hikayenin tamamını unutmak çok kolaydır . Bu da eğer bir kovuşturma varsa bu bilginin olması çok önemli.

KORUMA KAYDI

Bu form, koruma endişesi durumunda kaydetmeniz gereken gerekli bilgileri içerir.
Dikkatle ele alınmalıdır. Formu en iyi şekilde doldurduğunuzdan emin olun; çünkü bu, vakaya dahil olan herkesin durumun tam resmini görmesine yardımcı olacaktır.

Bölüm 1: Şirket/kuruluş bilgileri	
Firma adı:	
Şirketinizin konumu: organizasyon:	
Adınız:	
Pozisyon:	
Telefon numarası:	

Bölüm 2: Etkilenen kişinin detayları	
İsim Soyisim:	
Doğum tarihi:	
Adres: (Biliniyorsa)	
Telefon numarası:	
Daha fazla bilgi. Örneğin, bakım ve destek ihtiyacı, istismar geçmişi veya bakmakla yükümlü olunan kişiler.	

KORUMA KAYDI

Bölüm 3: Sorun Detayları	
Açıklama sözlü veya yazılı olabilir. Doğrudan etkilenen yetişkinden veya bir olaya tanık olan veya istismar veya ihmalin meydana gelebileceğini gösteren kanıtları görmüş olan herhangi bir kişi tarafından gelebilir. Açıklamayı yapan kişinin adı:	
Doğum tarihi:	
Adres: (Var ise)	
Telefon numarası:	
Etkileşim:	
Açıklamanın veya endişenin yapıldığı/tanık olunduğu tarih ve saat:	
Bu kaydı tamamlayan kişiye açıklama veya endişe mi yapıldı? Eğer yapılmadıysa, lütfen ayrıntıları sağlayın:	
Açıklamanın veya endişenin detayları (gerçeklere dayalı olun; etkilenen kişi veya bir tanık tarafından yapılan sözlü bir açıklama kaydediliyorsa yalnızca onların sözlerini kullanın):	

KORUMA KAYDI

Herhangi bir kanıtın görülen ayrıntıları:	
İddia edilen istismarcının/kişilerin adı: (Biliniyorsa)	
İddia edilen kişinin adresi: (Biliniyorsa)	
İddia edilen istismarcı(lar)ın mağdur karşısındaki pozisyonu: Örneğin bakıcı, gönüllü, aile üyesi (Biliniyorsa)	
Tarih:	
İlave tanık(lar) adı: (Uygunsa)	
Tanık(lar)ın iletişim bilgileri: (Uygunsa)	

KORUMA KAYDI

Bölüm 4: Müdahalenin Korunması	
Acil olarak alınan önlemlerin detayları: Örneğin polisi aramak, hastaneye kabul.	
Yaptığınız herhangi bir işlemin detayları: Örneğin disiplin işlemleri, mağdurun başka bir yere gönderilmesi.	
Bir kişinin adı ve iletişim bilgileri endişe sahipleri:	

İmza:		Tarih:	

Bölüm 5: Ek bilgi

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 1

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

DERSİN HEDEFLERİ

Çocuklara vücutlarının kendilerine ait olduğunu, kimsenin onlara zarar verme, özel yerlerine dokunma hakkının olmadığını öğretmek.

GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

DERS ADIMLARI

1.Özel Kısımları Konuşmak
Öncelikle çocuklara mahrem bölgelerinin nerede olduğunu anlatmalıyız.
a) Mahrem kısımlar mayonuzun kapatıldığı yerdir (veya)
b) Mahrem kısım iç çamaşırınızın kapatıldığı yerdir

2. Banyo yapmayı tartışın
Çocuklara, küçükken Annelerinin, Babalarının ya da Bakıcılarının onları yıkaması ve mahrem yerlerini yıkaması gerekeceğini çünkü bunu nasıl yapacaklarını bilemeyeceklerini, ancak büyüdükçe bunu yapacaklarını açıklamak önemlidir . Kendi başına nasıl yıkanacağını öğren.

3. Doktora Ziyaretleri Konuşun
Eğer hasta ya da ağrıları varsa Anne, Baba ya da Bakıcıları onların özel bölgelerine ilaç sürmek zorunda kalabilir. Çocukların da doktora gitmesi gerekebilir. Doktor onların mahrem yerlerine bakmak zorunda kalabilir ama Anne, Baba veya Bakıcıları yanlarında olmalıdır. Bunun dışında hiç kimse özel bölgelerine bakmamalı veya dokunmamalıdır - çünkü onlar Özeldir!! Birisi bizden özel bölgelerine dokunmamızı isterse HAYIR deriz!! sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin.

4. Fotoğraf Çeken Kişileri Tartışın
Bu dijital çağda çocukları, uygunsuz fotoğraflarını çekmek isteyebilecek kişilerden de korumamız gerekiyor. Bu nedenle lütfen çocuklara, birisi vücudunun veya özel bölgelerinin fotoğrafını çekmek isterse onlara HAYIR demeyi açıklayın! **sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin.**

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

DERSİN HEDEFLERİ

Çocukların öğrendiklerini pekiştirin. Birisi özel bölgelerinize dokunmaya kalkarsa ne yaparsınız? Hayır Deyin!! ve gidip güvenli bir yetişkine söyle Birisi özel bölgenizin fotoğrafını çekmeye çalışırsa ne yaparsınız? Hayır Deyin!! ve gidip güvenli bir yetişkine söyle Birisi sizi rahatsız eden bir şey yaparsa ne yaparsınız? Hayır de!! sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin. Şarkıyı sık sık söyleyin ve çocukların akıllarına gelebilecek her türlü soruyu sormalarına izin verin.

Şarkı 1 Söz ve Video Giriş

Cynthie'nin videodaki metni

Merhaba, benim adım Cynthie ve bugün " My Body Is My Body " Programını gerçekleştireceğiz . Biraz şarkı söyleyeceğiz , biraz eğleneceğiz ve güvenliği nasıl sağlayacağımızı öğreneceğiz. Biliyorsunuz vücudumuz çok özel ve kimsenin bize zarar vermeye, özel bölgemize dokunmaya, bizi rahatsız edecek bir şey yapmaya hakkı yok çünkü o bizim özel bedenimiz. Şimdi ilk şarkıyı yapacağız ve benimle birlikte söylemenizi istiyorum, adı Bedenim Benim Bedenim

Bu benim bedenim, benim bedenim

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

Koro

Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin beni incitmeye hakkı yok,
'Çünkü bedenim benim için bedenimdir
Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin bana dokunmaya hakkı yok '
Çünkü bedenim benim için bedenimdir

Ayet

Hissedecek iki elim
Ve görecek iki gözüm
Ve bana söylediklerini duyacak iki kulağım
var Beni gittiğim yere götürecek iki güçlü
bacağım var
Ve ayrıca bazı özel bölgelerim var göstermek
istemiyorum

Koro

Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin beni incitmeye hakkı yok,
'Çünkü bedenim benim için bedenimdir
Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin bana dokunmaya hakkı yok '
Çünkü bedenim benim için bedenimdir

Ayet

Kafamda saçlarım var Görmeni istiyorum
Ve ortamda küçük bir göbek deliğim var
Küçük sevimli bir burnum
Ve on küçük ayak parmağım var
Ve sana ne istediğimi söyleyecek bir ağzım var bilmek

Koro

Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin beni incitmeye hakkı yok, 'Çünkü
bedenim benim için bedenimdir
Bu benim bedenim, benim bedenim
Ve kimsenin bana dokunmaya hakkı yok '
Çünkü bedenim benim için bedenimdir
Evet bedenim benim için bedenimdir

Çocukların öğrendiklerini pekiştirin.

1. Birisi özel bölgelerinize dokunmaya çalışırsa ne yaparsınız? Hayır Deyin!! ve gidip güvenli bir yetişkine söyleyin

2. Birisi özel yerlerinizin fotoğrafını çekmeye çalışırsa ne yaparsınız Hayır Deyin!! ve gidip güvenli bir yetişkine söyle

3. Birisi sizi rahatsız eden bir şey yaparsa ne yaparsınız? Hayır de!! sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin.

Şarkıyı sık sık söyleyin ve çocukların akıllarına gelebilecek her türlü soruyu sormalarına izin verin.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

ŞARKI AMAÇLARI

Çocuklar çoğu zaman işlerin yolunda gitmediğini veya kendilerini rahatsız hissettirdiğini bilirler, bu nedenle onlara şu kuralı öğretin: "Doğru gelmiyorsa yapmayın!"

Akran baskısı hakkında konuşmak
Çocukların, arkadaşları veya aileleri tarafından doğru olmadığını bildikleri bir şeyi yapma konusunda baskı altında hissedebilecekleri durumlar hakkında konuşun. Çocuklar akran etkisi nedeniyle uyuşturucu, alkol veya sigara içmeyi deneme konusunda kendilerini baskı altında hissedebilirler. Akranlarına uyum sağlama veya akranları tarafından kabul edilme arzusu güçlü bir motive edici faktör olabilir.

Çocuklara vücut güçlendirme konusunda yardımcı olmak Çocuklar, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve kendilerini rahatsız eden herhangi bir şey olduğunda "Hayır, bunu yapmak istemiyorum" deme hakkına sahip olduklarını bilmelidirler. Buna istenmeyen sarılmalar, öpücükler ve gıdıklamanın yanı sıra dokunma da dahildir. "Doğru gelmiyorsa yapmayın! "

Akran baskısına karşı koymak zorlu olabilir, ancak bunun hakkında konuşun ve kendilerini ne kadar daha güçlü hissedeceklerini ve başkaları tarafından yapmadıkları şeyleri yapmaları konusunda baskıya veya zorbalığa maruz kalmalarına izin vermezlerse ne kadar daha fazla özgüven geliştireceklerini açıklayın. yapmak istiyorum.
"Eğer doğru gelmiyorsa - yapmayın!"

Çocuklara beden güçlendirme konusunda yardımcı olmak
Çocukların bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve herhangi bir şey onları rahatsız ederse "Hayır, bunu yapmak istemiyorum" deme hakkına sahip olduklarını bilmeleri gerekir. Buna istenmeyen sarılmalar, öpücükler ve gıdıklamanın yanı sıra dokunma da dahildir. Eğer doğru gelmiyorsa - yapmayın!"

GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

SINIF AKTİVİTELERİ

1. Duygular hakkında konuşun Duygular hakkındaki tartışmayı açtıktan sonra hepimizin sahip olduğu duygu türleri hakkında konuşabilirsiniz. Mutlu, Üzgün, Yalnız, Kızgın, Korkmuş, Endişeli, Şaşırmış.

Çocukların dünyanın her yerindeki diğer insanların da kendileriyle aynı duyguları yaşadığını ve yalnız olmadıklarını bilmeleri çok önemlidir. Çocukların kaç farklı türde duygu ve duygu önerebileceğini görmek için sınıf tartışması yapın.

İşte birkaç öneri daha: Şok olmuş, yalnız, umutlu, hüsrana uğramış, tiksinmiş, kendinden emin, depresif, utanmış, kendini beğenmiş, bitkin, kıskanç, sıkılmış, kafası karışmış, suçlu, utangaç ve utanmış.

Çocukların öğrendiklerini pekiştirin. Birisi size kendinizi rahatsız hissettirecek şeyler yaptırmaya çalışırsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!" Eğer diğer çocuklar size doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yaptırmaya çalışırlarsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!" Eğer insanlar size özel olduğunu bildiğiniz yerlerinize dokunmaya çalışıyorsa ya da sizi rahatsız ediyorsa

BASİT KURALLAR

- **Duygularınızı dinleyin.**
- **Neyin doğru neyin yanlış olduğunu biliyorsun**
- **Eğer bu seni rahatsız ediyorsa yapma İnsanların, doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yapmanız için size zorbalık yapmasına izin vermeyin**
- **Sorun yaşıyorsanız her zaman güvenli bir yetişkine söylemeyi unutmayın**
- **Birisi sizi incitiyorsa sır saklamayın**

Çocukların size farklı türde yüzler göstermesini sağlayacak bir sınıf oyunu oynayabilirsiniz ya da çocukların nasıl hissettiklerini anlatan yüzler çizmelerini sağlayabilirsiniz.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

Şarkı 2 Sözleri ve Video Tanıtımı

Şimdi şarkıyı çalın, eğlenin, el hareketleri yapın ve birlikte şarkı söyleyin.
Bunu çocuklar için olumlu ve güçlendirici bir deneyim haline getirin, onların hatırlayacakları bir şey olsun!!

Cynthie'nin videodaki metni

Sıradaki şarkıda çok eğleneceğiz, Unutulmaması gereken çok güzel bir kuralı var Ve kural şudur: Eğer sana doğru gelmiyorsa , yapma !! Şimdi ödevinizi yapmak ya da yatak odanızı toplamak gibi şeylerden bahsetmiyorum . ** Birinin sizi kendisiyle bir yere gitmeye ikna etmeye çalıştığı ve bunun doğru bir şey olmadığını bildiğiniz durumlardan bahsediyorum . Eğer sana doğru gelmiyorsa , yapma !! Ya da birisi sizi rahatsız edecek bir şey yapmaya çalışırsa. Eğer doğru gelmiyorsa yapmayın .

SANA DROĞU GELMIYORSA YAPMA

Ayet 1
İnsanlar sana dokunabilir ve bunun harika olduğunu söyleyebilirler
Ama unutma vücudun sana ait değil
Doğru hissettirip hissetmediğini bilen kişi sensin
Don Yapma , ha!!
Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha !!
Yapma , yapma

Ayet 2

Dışarıda senin aptal olduğunu düşünen insanlar var
Ve sana uyuşturucu verip seni okuldan uzak tutmaya çalışıyorlar
Sana sır saklamanı söylüyorlar
Ama ne yapacağını biliyorsun
Çünkü eğer doğru gelmiyorsa yapma o, ha!!
Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha!! Yapma , yapma

Ayet 3
İnsanlar sana sarılabilir ve seni önemsediklerini söyleyebilirler
Ben sana paylaşmanın iyi olmadığını söylemiyorum
Ama eğer doğru gelmiyorsa bunu içten içe bileceksin
Ve eğer doğru hissettirmiyorsa yapma ,
Ha!! Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha !!
Yapma , yapma
Hayır , sana doğru gelmiyorsa Yapma , ha !! Yapma , yapma

ÇÖZÜM

Çocukların öğrendiklerini pekiştirin.

Birisi size kendinizi rahatsız hissettirecek şeyler yaptırmaya çalışırsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!"
Eğer diğer çocuklar size doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yaptırmaya çalışırlarsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!"
Eğer insanlar size özel olduğunu bildiğiniz yerlerinize dokunmaya çalışıyorsa ya da sizi rahatsız ediyorsa "Doğru gelmiyorsa yapmayın!

Şarkıyı sık sık söyleyin ve çocukların akıllarına gelebilecek her türlü soruyu sormalarına izin verin.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 3

DERS HEDEFLERİ

Çocuklara otoriteyle HAYIR demeyi öğretmek. 'Ya Şöyle Olursa' oyunu bir çocuğun başına geldiğinden şüphelendiğiniz her duruma uygulanabilir. Çocukların güvenli bir şekilde nasıl kurtulacaklarını bilemeyebilecekleri zor durumlara yanıt vermek için oyunu kullanın.

GEREKEN KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

SINIF ETKİNLİKLERİ

Yabancıları çocuklara açıklamak
Bir grup küçük çocuğa yabancının ne olduğunu sorarsanız, aşağıdakiler gibi 20 farklı yanıt alabilirsiniz: Yabancı kötü bir insandır. Yabancı, sana zarar verecek kişidir.
Yabancı, sana zarar verecek kişidir.
Yabancı, sana şeker veren kişidir.

Çocuklara şunu öğretiyoruz: "Bir yabancıyla arabaya binme", "Bir yabancıdan şeker alma." Ama... çoğu zaman onlara yabancının ne olduğunu söylemeyi unutuyoruz. O halde öncelikle şunu tartışmamız gerekiyor: Yabancı nedir? Yabancı, tanımadığımız kişidir!

Bir Yabancı şunlar olabilir:
Bir erkek ya da kadın, yaşlı ya da genç biri, zengin ya da fakir olabilir ya da herhangi bir ten renginden biri olabilir. Onlara tüm yabancıların kötü insanlar olmadığını ve sevdiğiniz ya da güvendiğiniz biri sizi bir yabancıyla tanıştırırsa o yabancının arkadaş olabileceğini anlatmalıyız

AMA...sevdiğiniz ve güvendiğiniz biri sizi bir yabancıyla tanıştırmadığı sürece, onlarla asla kendi başınıza konuşmamalısınız..

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 3

DIJITAL ÇAĞ

Çocuklar ve ebeveynleri hakkındaki bilgilerin Facebook, Twitter ve diğer birçok web sitesi aracılığıyla internette kolayca bulunabildiği bu dijital çağda, insanlar bir çocuğun aile üyelerinin adlarını kolaylıkla öğrenebilmektedir. Sonuç olarak, çocuğu kendileriyle birlikte gelmesi için kandırmaya çalışabilirler. Çocuklara, kişinin kendisi ve ailesi hakkında pek çok şey bilse bile, o kişiyi tanımıyorsa yabancı olduğunu ve onunla gitmeyeceğini açıklayın.

Fotoğraf Çeken Kişileri Tartışın

Bu dijital çağda çocukları, uygunsuz fotoğraflarını çekmek isteyebilecek kişilerden de korumamız gerekiyor. Bu nedenle lütfen çocuklara, eğer birisi vücudunun veya özel bölgelerinin fotoğrafını çekmek isterse ona HAYIR demeyi açıklayın! Sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin.

Çocuk istismarının yaklaşık %95'i aile üyeleri, aile arkadaşları veya çocuğun ve ebeveynlerin tanıdığı ve güvendiği kişiler tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle çocuklara, kim onları incitiyorsa, mahrem bölgelerine dokunursa dokunsun "HAYIR" demeleri ve bunu Güvenli bir yetişkine söylemeleri gerektiğini anlatmalıyız. Hatta bazen onları istismar eden başka bir çocuk ya da kardeş bile olabilir, bunu her zaman söylemeleri gerekir. Pek çok küçük çocuk internette uygunsuz görsellere maruz kalıyor ve bunlar diğer çocuklarla paylaşılıyor. Bunun çocuklarda cinsel istismar eylemlerinin artmasına yol açtığına dair raporlar var. "Eğer biri size çıplak insan resmi gösterirse lütfen anne-babanıza söyleyin ya da gelip bana söyleyin " diyerek bu duruma hassas bir şekilde yaklaşabilirsiniz.

Çocukların dahil olabileceği ve sorular sorabileceği senaryolar üzerinden geçin.
'Ya biri kapıyı çalarsa ve evde yalnızsan?

a) Asla kapıyı açmayın.
b) Gitmek istemezlerse bir komşunuzu veya akrabanızı arayın.
c) Yardım alamıyorsanız ve korkuyorsanız polisi arayın. (Çocuklara acil bir durumda hangi numarayı arayacaklarını bilip bilmediklerini sorun.)

2. 'Ya Olursa' bir bebek bakıcısı özel bölgelerinize dokunmaya çalışırsa?
a) Onlara HAYIR deyin, sonra gidip güvenli bir yetişkine söyleyin.

3. Bir yabancı, yavru köpeğini kaybettiğini ve onu bulmasına yardım etmenizi istediğini 'Ya Olursa' diyor
a) Onlara HAYIR deyin, yabancılarla hiçbir yere gitmenize izin verilmiyor. Yardıma ihtiyaçları olduğunu söyleseler bile yine de HAYIR demek zorundasınız!

Çocukları mümkün olduğu kadar çok senaryoya hazırlamamız gerekiyor, bu yüzden onların öğrenmesi için şarkıya yeni bilgilerle geri dönmeye devam edin. Yerel gazetenizde insanların çocukları hedef aldığına dair bir şeyler okuduysanız, bunu konuşmaya dahil edin ve onların zor durumlardan güvenli çıkış yollarını anlamalarına yardımcı olun. Senaryolar önermelerini ve sorular sormalarını sağlayarak sınıfın tartışmaya katılmasını sağlayın.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 3

Şarkı 3 Şarkı Sözleri ve Video Giriş

Şimdi şarkıyı çalın, eğlenin, el hareketleri yapın ve birlikte şarkı söyleyin. Bunu çocuklar için , olumlu ve güçlendirici bir deneyim haline getirin, onların hatırlayacakları bir şey olsun !

Şimdi " "Ya Olursa" " i çalacağız ve bu şarkıda, bir yabancı sizi kendisiyle birlikte gitmeye ikna etmeye çalışırsa veya biri size dokunmaya çalışırsa ne yapacağımızı öğreneceğiz. özel parçalar. Özel yerlerinizin nerede olduğunu biliyor musunuz? İç çamaşırınızın veya pantolonunuzun örtüldüğü yerlerdir. Çok küçük olduğunuz zamanlar dışında hiç kimse özel bölgelerinize dokunmamalı, anneniz veya babanız sizi orada yıkamak zorunda kalacak, ama yakında bunu kendiniz yapmayı öğreneceksiniz . Belki hastaysanız ya da ağrınız varsa anneniz, babanız ya da bir doktorun oraya ilaç koyması gerekebilir ama onun dışında hiç kimse sizin özel bölgelerinize dokunmamalı. Ayrıca evimizden veya ailemizden biri sizi rahatsı ederse veya size zarar vermeye çalışırsa ne yapacağımızı da öğreneceğiz. Bu oyunda tek yapmanız gereken " HAYIR " demek , bu yüzden güzel ve yüksek sesle bağırmanızı istiyorum … ..

"Ya Olursa" Oyunu

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

" Ya Şöyle Olursa " Oyununu oynayacağız
Sizin için sorular ve cevaplar var
Her zaman kazanan olmak istiyorsanız
Yapmanız gereken şey bu Hayır Deyin!
Sadece hayır de !

Ya okuldan sonra bir yabancı seni eve götürmeye çalışırsa ve yeni , pırıl pırıl bir arabaya binip " Merhaba ! Binmek ister misin?
" Ah Hayır, sen bir yabancısın, senin arabana binmeyeceğim Çünkü annem ve babam bana tanımadığım biriyle asla gitmememi söylediler ,
Hayır derdim !! Sadece hayır de !!

Peki ya evdeysen ve bebek bakıcısı sana bakıyorsa ve sana kıyafetlerinin altına dokunmaya çalışıyorlarsa ne yapardın?
Hayır derdin bebek bakıcısı bana oralara dokunmanı istemiyorum
Çünkü bunlar benim mahrem yerlerim
Ve bedenim sana ait değil Hayır derdim !!
Sadece hayır de !!
" Ya Şöyle Olursa " Oyununu oynuyoruz Size sorular ve cevaplar var Her zaman kazanan olmak istiyorsanız Yapmanız gereken bu , Hayır Deyin! Sadece hayır de !

" Ya Şöyle Olursa " Oyununu oynuyoruz
Size sorular ve cevaplar var Her zaman kazanan olmak istiyorsanız Yapmanız gereken bu , Hayır Deyin! Sadece hayır de !

Peki ya biri varsa, Bir arkadaşınız ya da ailenizden biri varsa
Ve size dokunuyorsa ya da sizi incitiyorsa,
Kendinizi kötü ya da rahatsız hissettiriyorsa
Ne derdiniz? HAYIR diyeceksiniz!
Lütfen yapma bunu bana bu şekilde dokunmandan hoşlanmıyorum
Ve senden gerçekten hoşlanmama rağmen
Lütfen bunu bana yapma
Çünkü ben daha küçüğüm, görüyorsun,
Hayır derdim ! Sadece hayır de! Hayır de!

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 3

GÜVENLİK İPUÇLARI

Güvenlik İpuçları: Bu ipuçları çocukları güçlendirmek içindir; bu nedenle lütfen bunu olumlu tutun.

•Bir yabancıyla konuşma
•Yabancılardan hiçbir şey almayın
•Bir yabancıyla hiçbir yere gitmeyin
•Tanımadığınız biriyle arabaya binmeyin
•Bir yabancı sizi çağırırsa arabaya yaklaşmayın
•Bir yabancı sizi onunla gitmeye zorlamaya çalışırsa, bağırın ve olabildiğince çok ses çıkarın - HAYIR diye bağırın !!!! (çocuklarla bu güvenlik ipucunu incelerken biraz eğlenin ve çocukların olabildiğince yüksek sesle bağırmalarını sağlayın) sonra onlara her zaman güvenli bir yetişkine söylemeleri gerektiğini hatırlamalarını söyleyin.
•Birisi özel bölgelerinize dokunmaya kalkarsa HAYIR diye bağırın! o zaman git ve güvenli bir yetişkine söyle
•Birisi sizi incitmeye çalışırsa - HAYIR diye bağırın! o zaman git ve güvenli bir yetişkine söyle
•Birisi sizi rahatsız edecek bir şey yaparsa - HAYIR diye bağırın! o zaman git ve güvenli bir yetişkine söyle

Basit kurallar..

1. Bir yabancıyla asla bir yere gitmeyin
2. Asla bir yabancıdan hiçbir şey almayın
3. Adınızı bilseler bile asla yabancılarla konuşmayın
4. Her zaman okuldan eve yürüyerek gitmeyi veya bir arkadaşınızla oyun oynamak için dışarı çıkmayı deneyin
5. Her zaman ebeveynlerinize veya bakıcınıza nereye gittiğinizi söylediğinizden emin olun.

AKTIVITELER

Bu dersten sonra yapabileceğiniz çeşitli aktiviteler var.

1. **Çocuklara bir yabancının neye benzediğini düşündüklerini çizmelerini sağlayın**
2. **İçinde bulabilecekleri durumları tartışın ve onlara güvenli çözümler sunun**
3. **Zor durumlardan nasıl kurtulacaklarına dair sorular sormaya çocukları dahil edin**
4. **"Ya Şöyle Olursa" oyunu size zor bulduğunuz birçok sohbeti başlatma fırsatı sunabilir.**

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 4

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

DERSİN HEDEFLERİ

Bir Sorunun Varsa Bir sorun varsa ve o kişi dinlemiyorsa birisine söylemeyi öğrenmeyi pekiştirmek, biri dinleyene kadar güvenli yetişkinlere anlatmaya devam etmek. Asla , asla pes etme!!

GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

Çocuklarla birine anlatmak konusunda konuştuğumuzda, onları 8 yaşından itibaren karşılaşabilecekleri bazı tepkilere (Bu sadece daha büyük çocuklar için olacaktır) hazırlamamız gerekir.

a) Yetişkinler gücenebilir, öfkelenebilir, şoka girebilir veya korkabilir
b) Size inanmayabilirler
c) Sizi tehdit edebilirler ve başkalarına söylememenizi söyleyebilirler
d) Sizden bunu sır olarak saklamanızı isteyebilirler

Birisine sorunlardan bahsetmek bir çocuk için en zor şeylerden biri olabilir, özellikle de herhangi bir şekilde istismar ediliyorsa. Sorunlarını açıklayacak kelimeleri bulmak onlar için zor olabilir ve yetişkinlerin nasıl tepki vereceğinden de korkabilirler.

Çocuğa anlatılması gereken ana ders şudur: Birisi ona inanmazsa, bunu sır olarak saklamasını söylerse veya sorunla ilgili hiçbir şey yapmazsa, bunu başka bir güvenli yetişkine söylemeleri ve biri onu dinleyene kadar anlatmaya devam etmeleri gerekir.

Asla, asla pes etme!!

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 4

ÇOCUKLARLA ETKILEŞIM IÇIN FIKIRLER

Çocuklardan, bir sorunları olduğunda konuşabilecekleri mümkün olduğunca çok kişiyi yazmalarını isteyin. Çocuklar yazmak için çok küçükse, o zaman onların bağırmasını sağlayın; böylece kişileri herkesin görebileceği şekilde sınıf tahtasına yazabilirsiniz. Çocukların yardıma ihtiyaç duydukları herhangi bir sorunları varsa bunu yazmalarını sağlayın. *(Lütfen bu alıştırmayı yapmadan önce çocuk istismarını bildirme ve çocuklara yardım etme prosedürlerinizi yerine getirdiğinizden emin olun). Küçük çocuklardan, yaşadıkları sorunları anlatan bir resim çizmelerini isteyin.*

Duygular:
a) Sorununuz hakkında konuşmaktan utanıyor olabilirsiniz.
b) Doğru kelimeleri bulmakta zorlanabilirsiniz ancak mümkün olan en iyi şekilde açıklayın.

c) Kalbiniz hızlı atabilir, sesiniz titreyebilir ama derin bir nefes alın ve yavaş konuşun.
d) Yüzünüz ve elleriniz terlemeye başlayabilir.
e) Birkaç gün içinde, her seferinde biraz anlatmayı daha kolay bulabilirsiniz.
f) Biriyle konuşmakta zorlanıyorsanız sorununuzu bir yere yazın ve güvenli yetişkinlerinizden birine verin.
Çocuklara bir sorunları olduğunda konuşabilecekleri kişilerin bir listesini verin: Anne, Baba, Büyükanne, Büyükbaba, Teyze, Amca, Öğretmen, Müdür veya Baş Öğretmen, Ağabey, Abla, Komşu, Okul Hemşiresi, Polis Memuru, Akıl Hocası.

Lütfen topluluğunuzda çocukların konuşmasının güvenli olduğunu düşündüğünüz kişileri ekleyin ve çocukların kiminle bir sorunu paylaşma konusunda kendilerini rahat hissedeceklerini tartışmalarını sağlayın. Şimdi şarkıyı çalın, eğlenin, el hareketleri yapın ve birlikte şarkı söyleyin. Bunu çocuklar için olumlu ve güçlendirici bir deneyim haline getirin, onların hatırlayacakları bir şey olsun.

Bunların hepsi normal duygulardır.
Birine bir sorunu anlatmanın yanlış bir yolu yoktur. Çocuklara birine söylerken kendilerini rahat hissedecekleri en iyi yolu bulmalarını söyleyin ve eğer o kişi dinlemiyorsa veya ona inanmıyorsa bunu başka birine söylemeyi unutmayın!

Basit kurallar...
Bir sorunu anlatmanın yanlış bir yolu yoktur.
Söylemenin en iyi yolunu bulun.
Güvendiğiniz ve kendinizi rahat hissetmenizi sağlayan biriyle konuşun.
Sorunlarınızı kendinize saklamayın.
Birine yüz yüze anlatamıyorsanız sorununuzu yazın ve kağıdı güvenli bir yetişkine verin.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 4

Şarkı 4 Şarkı Sözleri ve Video Giriş

Birinin sizi incittiğini veya özel bölgelerinize dokunduğunu birisine söylemek gerçekten önemlidir, korkmuş veya utanmış olsanız bile çok çok cesur olmanız ve bunu birine söylemeniz gerekir. Anlatacak o kadar çok insan var ki, Anneler, Babalar, Nineler, Büyükbabalar, Teyzeler, Amcalar, Öğretmenler, Kuzenler, Komşular, arkadaşlarınızın ebeveynleri, polisler, hemşireler ve etrafınızda daha birçok insan. Şimdi anlatırsanız ve insanlar size inanmazlarsa , bunu bir sır olarak saklamanızı bile söyleyebilirler ; ama sonra gidip başka birine anlatırsınız. Eğer sana inanmıyorlarsa , bunu başkasına söylersin ve birisi seni dinleyene kadar anlatmaya devam edersin. Asla ama asla pes etme !!

Bir Sorunun Varsa

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

Bir Sorunun Varsa
Ne yapacağını bilmiyorsun
Git ve birisine anlat,
Onlar seni dinleyene kadar
Dertlerini anlatacak birini bulmalısın
Bir sorunun varsa
Dinleyecek birini bul

Sana Annenle, babanla, büyükannenle, büyükbabanla da konuş
Teyzenle, amcanla ya da okuldaki bir öğretmenle Birisi seni dinleyene kadar anlatmaya devam etmelisin
Eğer bir sorunun varsa onu da anlatacak birini bul.

Komşunuzla konuşun, Okulunuzdaki akıl hocanız Tanıdığınız veya güvendiğiniz biri
Sorunları paylaşmak şarttır
Sadece birisi sizi dinleyene kadar anlatmaya devam edin
Bir sorununuz varsa Bunu anlatacak birini bulun

Biri seni üzdüyse Ve ne yapacağını bilmiyorsan
Git ve birisine söyle Seni dinleyene kadar
Derdini anlatacak birini bulmalısın
Bir sorunun varsa Dinleyecek birini bul sana
Bir sorunun varsa onlar seni dinleyene kadar anlatmaya devam et

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 5

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

DERSİN HEDEFLERİ

Çocuklara sevginin nazik ve nazik olduğunu, şefkat, paylaşma ve güvenme ile ilgili olduğunu öğretin. Çocuklar birçok farklı aileden ve kökenden gelirler ancak sevginin kuralları her zaman aynı olmalıdır.

GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

AİLE HAYATINDAN KONUŞUYORUZ

Çocuklara bakmanın temellerinin neler olduğunu tartışın

Çocuklar nazikçe sevilmeli
Yiyecekleri yeterli olmalı
Temiz kıyafetleri olmalı
Onlara bakılmalı ve bakılmalı
Banyo yapılmalı ve dişleri temizlenmeli
(Eğer kendileri bunu yapamayacak kadar küçüklerse)
Saçları yıkanmalı ve fırçalanmalı
Sorunlara yardım edecek biri orada olmalı
Birisi onlara kitap okumalı
Birisi üzgün olduklarında onları mutlu etmeli
Yeterli tıbbi ve sağlık hizmetlerine sahip olmalılar
Çocukların aile yaşamlarında ne hissettiklerini tartışın.

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 5

SINIF AKTİVİTELERİ

Çocukların aile yaşamlarında neyin önemli olduğunu düşündüklerini tartışın.
İhmal, dünyadaki en yaygın istismar türlerinden biridir ve bu şarkıyı ve sınıf tartışmalarını kullanmak, sınıfınızdaki bazı çocukların hayatında neler olup bittiğine dair size daha iyi bir fikir verebilir. İhmal, çocuğun temel ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanmamasıdır ; güvenli bir ev, yiyecek, giyecek veya tıbbi bakım sağlamamanın yanı sıra küçük bir çocuğu yalnız veya çocuğa bakamayacak durumda olan biriyle bırakmak da buna dahildir.

Sınıfınızdan ebeveynleri ve aileleriyle yapmaktan hoşlandıkları şeyleri yazmalarını isteyin. Yazmak için çok küçüklerse, en sevdikleri aile etkinliğini çizmelerini sağlayın.

Öneriler şunları içerebilir:
Masa oyunları oynamak Oyun kağıtları Kitap okuma Futbol oynamak Saklanbaç oynamak Yürüyüşe çıkmak Parka gitmek Müzik dinlemek En sevdikleri TV programını izliyorlar Dans Birlikte video oyunları oynamak Sınıfınızın kaç öneri sunabileceğini görün. Bazı çocuklara evlerinde paylaşabilecekleri şeyler hakkında fikir verebilir. Bu, öğrencileriniz ve onların aile yaşamları hakkında daha fazla bilgi edinmenin harika bir yoludur.

İHMAL ETMEK

İhmal, dünyadaki en yaygın istismar türlerinden biridir ve bu şarkıyı ve sınıf tartışmalarını kullanmak, sınıfınızdaki bazı çocukların hayatında neler olup bittiğine dair size daha iyi bir fikir verebilir. İhmal, bir çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanamamasıdır - güvenli bir ev, yiyecek, giyecek veya tıbbi bakım sağlamamanın yanı sıra küçük bir çocuğu yalnız veya çocuğa bakamayacak birisiyle bırakmak da dahil.

Çocuğun Görünüşü
Kötü Hijyen, kirli saç, vücut kokusu
Hava şartlarına uygun olmayan giysiler
Tıbbi veya diş bakımına ihtiyaç duyan

Çocuğun Davranışı
Çoğunlukla yorgun, enerjisi yok, uyuşuk
Yiyecek ister veya çalar
Okula sık sık geç kalma veya devamsızlık
Meydan okuyan davranışlar Düşük özgüven

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 5

Şarkı 5 Sözler ve Video Giriş SÖZLERİ

Şimdi şarkıyı çalın, eğlenin, el hareketleri yapın ve birlikte şarkı söyleyin.

Gelin aşktan konuşalım, sevilmek çok önemlidir ve insanlar size sevgilerini sizi inciterek ya da sizi rahatsız eden şeyler yaparak göstermezler . İnsanlar sizinle birlikte kitap okumak, oyun oynamak, eğlenmek, yürüyüşe çıkmak veya bisiklete nasıl bineceğinizi göstermek gibi şeyler yaparak sizi sevdiklerini gösterirler. Aşk tamamen paylaşmak ve birbirini önemsemekle ilgilidir. Ebeveynlerimiz ve bakıcılarımız bize bakıldığından, bizi beslediğinden, dişlerimizi temizlediğimizden, giyecek temiz kıyafetlerimiz olduğundan emin olurlar ve hastalanırsak bizi doktora götürürler. Sağlıklı, mutlu ve güçlü büyüyebilmemiz için bize iyi bakılması çok önemli

Aşk Naziktir

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

Koro
Koro Aşk naziktir Aşk naziktir
Birlikte şarkı söyleyin ve bulacaksınız
Yapabileceğimiz o kadar çok güzel şey var ki

Aşkımızı göstermek için

Ayet
Bana bir hikaye okumaz mısın
Ya da dışarı çıkıp biraz top oynayalım
Bisikletimi sürmeme yardım edebilirsin
Bu yüzden ortalığa düşmeyeceğim Birlikte

Orta
Yapabileceğimiz çok şey var
Önemsediğimizi göstermenin pek çok yolu var
Pek çok kez var
Birbirimize seni sevdiğimi söyleyebiliriz
Eğer paylaşacak biraz zamanın varsa ben
' Sizinle paylaşmak isterim

Koro
Aşk naziktir Aşk naziktir
Birlikte şarkı söyleyin ve göreceksiniz
Bu şeyleri sizinle paylaşmak çok güzel

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 6

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

DERSİN HEDEFLERİ

Çocuklara SIR saklamamayı öğretmek Sırlar, çocuk istismarcısının en iyi dostudur

GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projektörde izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.

AİLE HAYATINDAN KONUŞUYORUZ

İstismar gizlilik içinde gelişir ve istismarcının çocuğu kontrol altında tutmasına olanak tanır. Bu nedenle çocuklara sır saklamamayı öğretmemiz gerekiyor. İyi ve kötü sırları öğretmenin açıklaması zor olabilir ; bu nedenle konuyu basit tutun ve ailenizde bir " Sır Yok Kuralı " bulundurun. Bunun yerine sürprizlerden bahsedebilirsiniz ... Sürprizler EĞLENCELİDİR !!

Örneğin – Anne veya Babamıza doğum günleri için onlara ne aldığımızı söylemeyeceğiz çünkü bu bir sürpriz!

Bu, çocukların çok uzun süre sessiz kalmak zorunda kalmayacağı bir senaryodur ve olumlu bir sonucu vardır. Çoğu zaman iyi niyetli büyükanne ve büyükbabalar veya teyzeler ve amcalar biraz şeker yiyin ama annenize veya babanıza söylemeyin derler ; bu bizim küçük sırrımız olacak ... yeterince zararsız görünüyor, ancak çocuklara sır saklamanın sorun olmadığını gösteriyor.

Çocukları cinsel ve fiziksel olarak istismar eden çoğu kişinin çocukla bir tür ilişkisi vardır; bunların %95'inden fazlası ya kendi ailesinin bir üyesidir ya da yakın arkadaş ve bakıcı çevresinin bir parçasıdır. Ayrıca topluluğunuzdaki güvenilir kişiler de olabilirler. Tanıdığınız ve çocuğunuzu yanında bırakmaktan mutluluk duyacağınız kişiler. Pedofililer zamanlarının çoğunu sadece çocukları değil aileleri de tımar ederek geçiriyorlar. İstismarcı çocuğu küçük sırlarla test etmeye başlayacak, böylece çocuğun sessiz kalıp kalmayacağını görebilecek ve aynı zamanda onunla yakın bir bağ kurmaya başlayacak. Çocuğun kendi kontrolleri altında olduğunu hissettiklerinde istismar konusunda daha da ilerleyeceklerdir. " Sır Yok Kuralı " kuralına sahip olmak, bu gücü istismarcının elinden alır!! Ailenizi " Sır Yok Kuralı " na dahil etmeye çalışın

"Sır Olmama Kuralı" kuralına sahip olmak, bu gücü istismarcının elinden alır!!

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 6

SINIF AKTİVİTELERİ

İşte bir istismarcının çocuğa söyleyebileceği bazı şeyler: - Bu önemli noktaların tartışılması gerekiyor.

İşte bir istismarcının bir çocuğa söyleyebileceği bazı şeyler:
Bu önemli noktalar tartışılmalıdır.

"İnsanlar seni dinlemeyecek...."	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**
"İnsanlar bunun senin hatan olduğunu söyleyecek..."	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**
"İnsanlar artık seni sevmeyecek ... "	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**
"Başını belaya sokacaksın..."	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**
"Eğer söylersen sana zarar veririm..."	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**
"Ailenden birine zarar vereceğim..."	**Çocuğa söyleyin - ONLARA İNANMAYIN**

SIRLARA HAYIR DEYİN... HER ZAMAN GÜVENLİ BİR YETİŞKİNE SÖYLEYİN ve birisi sizi dinleyip size yardım edene kadar anlatmaya devam edin. Çocukların gizli istismar ağına yakalanmamalarını

Sağlayalım İnsanların sizden saklamanızı isteyebileceği bazı sırlar şunlardır: eğer sana zorbalık yapıyorlarsa sana kötü şeyler söylüyorlarsa eğer sana zarar veriyorlarsa sosyal medyayı kaba davranmak veya size zorbalık yapmak için kullanıyorlarsa eğer sana yanlış olduğunu bildiğin şeyleri yaptırmaya çalışıyorlarsa eğer seni anne babana ya da ailene yalan söylemeye ikna etmeye çalışıyorlarsa özel bölgelerinize dokunmaya çalışıyorlarsa seni rahatsız edecek şeyler yapıyorlarsa

Sırra Hayır Deyin Şarkısı, çocukların öğrendiği birkaç şeyi bazılarıyla pekiştirmenize olanak tanıyacak Bedenim Bedenim Programındaki diğer şarkılardan. Birisi özel bölgelerinize dokunmaya çalışırsa HAYIR deyin ve güvenli bir yetişkine söyleyin, bunu sır olarak saklamayın. Birisi size kendinizi kötü hissettirecek, rahatsız edecek bir şey yaparsa veya size dokunmaya çalışırsa özel parçalarınız size bunu bir GİZLİ saklamanızı söylerlerse - HER ZAMAN GÜVENLİ BİR YETİŞKİNE SÖYLEYİN ve birisi gelene kadar anlatmaya devam edin. sizi dinler ve size yardımcı olur. Çocuklar şarkıda kime anlatacaklarını öğrenecekler (Bir sorununuz varsa birine söyleyin).

Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org

Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 6

Çocuklara neyin sürpriz, neyin sır olacağına dair bir liste yazmalarını sağlayın. Size bir sürprizden bahsetmemekte sorun yok - Bunlar tartışılacak bazı sürpriz fikirlerdir:

- Birinin doğum günü hediyesiyse
- Birinin sürpriz bir partisi planlanmışsa Özel biri ziyarete geliyorsa
- Birisine birisi için özel bir şey yapıyorsanız
- Bir geziye veya tatile gidiyorsanız

Sırlara "HAYIR" deyin - Şarkı Sözleri

© PRS 2019 Chrissy Sykes/Alexia Schoeman

Koro

Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağız

Ayet

Eğer beni incitmeye çalışırsanız, size söyleyeceğim Hadi millet, birilerine söyleyeceğiz Eğer yanlış olduğunu bildiğim şeyleri yapmaya çalışırsanız, güçlü olacağım, birine söyleyeceğim.

Koro

Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağız

Ayet

Eğer bana zorbalık yapmaya kalkarsan, bunun yanlış olduğunu biliyorum, birine söyleyeceğim, biz de birine söyleyeceğiz

Sırlara "Hayır" diyoruz, Sırlara "Hayır" diyoruz, Sırlara "Hayır" diyoruz, "Hayır" "Hayır" "Hayır" "Hayır" diyoruz

Koro

Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağım Sırlarını saklamayacağız

Sırlara "Hayır" diyoruz Sırlara "Hayır" diyoruz Sırlara "Hayır" diyoruz "Hayır" diyoruz