

★ Teaching children

S.M.A.R.T

உடல்

பாதுகாப்பு

விதிகள்

உதவிக்குறிப்பு

பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும்
பெரியவர்களுக்கு

www.circlesofsafety.com

உடல்பாதுகாப்பு விதிகள்



S

மற்றும்
குழப்பமான
சூழ்நிலைகள்



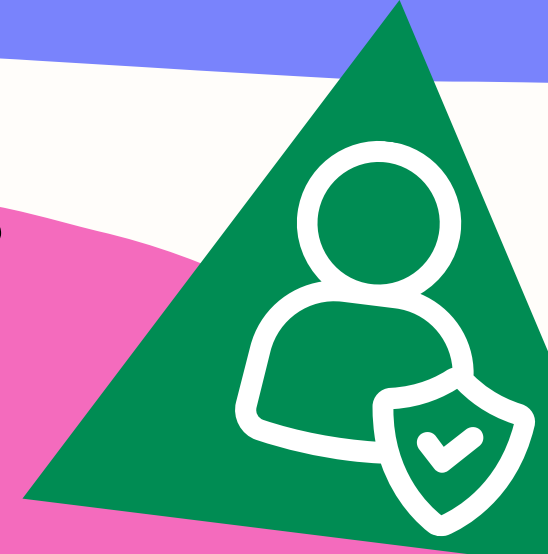
M

ஆரோக்கியமான
எல்லைகள்



A

பாலியல்
உறுப்புகளின்
பெயர்களை
சரியாக
பயன்படுத்துதல்



T

முக்கோண வடிவிலான
நம்பகத்தன்மையுடைய,
பாதுகாப்பான
பெரியவர்கள்

R

உணர்வுகளை
அங்கீகரிப்பது



S.M.A.R.T

உடல் பாதுகாப்பு
விதிகள்

பாதுகாப்பான, பாதுகாப்பற்ற மற்றும் குழப்பமான சூழ்நிலைகள்



தொடுதலை விவரிக்க பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான சொற்கள் 'நல்ல முறையிலான' மற்றும் தவறான முறையிலான தொடுதல் (good & bad touch) என்பவையாக இருக்கின்றன - ஆனால் பொதுவாக இந்த தொடுதல்கள் காயப்படுத்தாது அல்லது மோசமானவையாக உணரப்படுவதில்லை. 'மோசமான' தொடுதல் போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துவது, குழந்தை ஏற்கனவே அனுபவிக்கும் அவமானத்திற்கு குழப்பத்தையே சேர்க்கும், குறிப்பாக தெரிந்த மற்றும் நம்பகமான பெரியவர் குற்றவாளியாக இருக்கும்போது.

உதவிக்குறிப்பு: இந்த விதிகள் அனைவருக்கும் பொருந்தும் என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். "அந்த நபர் உங்கள் உறவினர், மாமா, அத்தை அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரராக இருந்தாலும், உங்களை அசௌகரியமாக உணர வைப்பதற்கு யாருக்கும் அனுமதியில்லை. 'சரி, நான் எப்போதும் உன்னை நம்புவேன்' என்று ஒருபோதும் இருக்கக் கூடாது." என்பதை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

ஆரோக்கியமான எல்லைகள்



குடும்ப நிகழ்வுகளில் அனைவரையும் கட்டிப்பிடித்து முத்தமிட விரும்பவில்லை என்று குழந்தைகள் நம்மிடம் கூறும்போது, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தும் மாற்று வழியைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும் (கைகுலுக்குவது, வணக்கம் சொல்லுவது, விடைபெறுகிறேன் என்று சொல்வது போன்றவை). நாம் குழந்தையின் அனுமதியைத் கேட்கும்போது, தங்கள் உடலின் மீது அவர்களுக்கு இருக்கும் ஒரு கட்டுப்பாட்டு உணர்வைப் பெறுகிறார்கள். வேட்டையாடுபவர் அனுமதி கேட்க மாட்டார் என்பதை குழந்தை உணர உதவுகிறது, மேலும் அந்த தந்திரமான நபர்களைக் கண்டறிய இது அவர்களுக்கு உதவும்.

உதவிக்குறிப்பு: மற்றவர்களை மரியாதையுடனும் கண்ணியத்துடனும் நடத்த குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும். "நீங்கள் மற்றவர்களை அடித்து துன்புறுத்துவது சரியல்ல என்பது போலவே, நீங்கள் தந்திரங்களை பயன்படுத்தி அல்லது மற்றவர்களை கட்டாயப்படுத்தி சங்கடப்படுத்தும் விதத்தில் தொடுவது சரியல்ல. நீங்கள் மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் அவர்களின் எல்லைகளையும் மதிக்க வேண்டும்."

பாலியல் உறுப்புகளின் பெயர்களை சரியாக பயன்படுத்துதல்

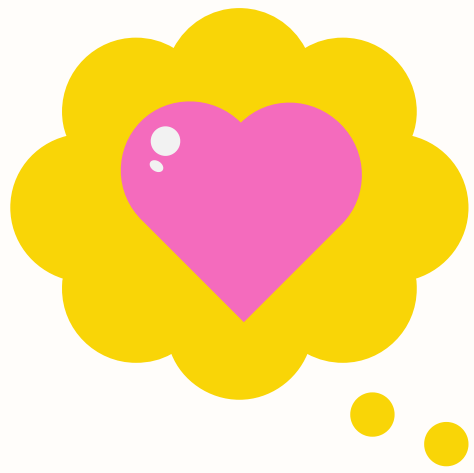


தங்களின் பாலியல் உறுப்புகளை தொடவோ, பாலியல் உறுப்புகளை பார்க்கவோ அல்லது பாலியல் உறுப்புகளை பற்றி பேசவோ யாருக்கும் அனுமதியில்லை என்பதை குழந்தைகள் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலுறுப்புகளின் சரியான பெயர்களைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்க - அல்குல் / யோனி, வல்வா, சன்னம், மார்பகங்கள், விந்துப்பைகள். யாராவது உங்கள் குழந்தைக்கு அவர்களின் பாலியல் உறுப்புகளுக்கு ஒரு புனைவுப் பெயரைக் கற்பித்தால், நீங்கள் எச்சரிக்கப்படுவீர்கள்.

S.M.A.R.T Body Safety Rules

உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் மொழியை எளிமையாகவும், வயதிற்கு ஏற்றதாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் : “அம்மா உங்கள் கண்கள், காதுகள் மற்றும் உங்கள் சன்னத்தை சுத்தம் செய்கிறார். உங்கள் உடல் சிறப்பானது மற்றும் அது உங்களுடையது. யாராவது உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தினால், உடனடியாக என்னிடம் அல்லது நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணரும் வேறு பெரியவர்களிடம் அதைப் பற்றி நீங்கள் சொல்லலாம், ஏனென்றால் எங்கள் வேலை உங்களைப் பாதுகாப்பது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், குளித்தல், கழிப்பறை பயன்படுத்துவது மற்றும் தூக்கம் ஆகியவை தனிப்பட்ட முறையில் செய்யப்பட வேண்டிய செயல்கள்.

உணர்வுகளை அடையாளம் படுத்துதல்



நம் உணர்வுகளை அடையாளம் காண முடிவதே, ஏதாவது ஒன்று சரியாகப் படவில்லை என்று உணர்வதற்கான முதல் படியாகும். வேட்டையாடுபவர்கள் குழந்தைகளை எளிதில் கட்டுப்படுத்தி ஏமாற்ற முடியும் என்ற உண்மையை நம்பியுள்ளனர். இது சரி மற்றும் சரியில்லை என்று சரியாக உணரக்கூடிய மற்றும் அந்த உணர்வுகளை பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான பெரியவர்களிடம் தெரிவிப்பதன் மூலம் மதிப்பீட்டைப் பெற முடிகிற குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு பெரிய நன்மை.

உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் சொந்த கதைகளைப் பகிரவும், அவற்றில் உங்களால் முடிந்த பல உணர்வுகளையும் சேர்க்கவும். முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நம் உள்ளத்தின் உணர்வுகளைக் கேட்பது என்றால் என்ன என்பதை முன்னுதாரணமாகக் கொள்வது. உதாரணமாக, "இன்று காலை நான் மிகவும் விரக்தியடைந்தேன், ஏனென்றால் நான் என் அலுவலகப் புத்தகத்தை இழந்துவிட்டேன், எனவே அலுவலக கூட்டத்துக்கு நான் தாமதமாக வருவேன் என்று எனக்குத் தெரியும். நான் அதை வெறித்தனமாகத் தேடியபோது என் வயிறு கலக்கமாக உணர்கிறது மற்றும் என் இதயம் படப்படப்பானது."

நம்பகமான முக்கோணம்



குறைந்தபட்சம் மூன்று பாதுகாப்பான பெரியவர்களை அவர்களின் நம்பகமான முக்கோணத்தின் ஒரு பகுதியாக அடையாளம் காண குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள், அவர்களில் ஒருவராவது குடும்ப உறுப்பினரல்லாதவராக இருக்க வேண்டும். சில நேரங்களில் குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர்களை சார்ந்து இருப்பதால் "சிக்கலில் மாட்டிக்கொள்வோம்" என்று பயப்படுகிறார்கள்.

உதவிக்குறிப்பு: குழந்தைகளே அவர்கள் சேர்க்க விரும்பும் நபர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கட்டும். "என்னிடம் ஏதாவது பேசுவதில் உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், வேறு யாரிடம் பேச முடியும்? அல்லது "பள்ளியில் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏதாவது நடந்தால், நீங்கள் யாரிடம் பேசுவீர்கள்?" என்று கேளுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு உடல் பாதுகாப்பைக் கற்பிப்பது பாலியல் துன்புறத்தலிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும். இருப்பினும், அது மட்டுமே, மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்காது. குழந்தைகள் பாலியல் துன்புறுத்தல் பற்றிய உண்மைகள், அதை எவ்வாறு கண்டறிவது மற்றும் அதை நிறுத்துவது மற்றும் குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தும்போது உணர்திறனுடன் பதிலளிப்பது போன்றவற்றையும் பெரியவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

About Circles of Safety

பாதுகாப்பு வட்டங்கள் (CoS) கல்வி மூலம் குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுப்பது குறித்து சமூகத்திற்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறது. பாலியல் மற்றும் தொடர்புடைய தலைப்புகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது பெரியவர்கள் இனி அசௌகரியமாகவோ அல்லது பயமாகவோ இல்லாத ஒரு கலாச்சார மாற்றத்தை வளர்க்க முயல்கிறோம், மாறாக, நம் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு கேள்விக்குறியாக இருக்கும்போது எந்த தலைப்பும் தடைசெய்யப்பட்டதாகவோ அல்லது சிக்கலானதாகவோ இல்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுப்பதற்கான முதல் படையை எடுக்கவும்.

★ ஓர் தனிப்பட்ட ஆலோசனையை அணுகுங்கள்

★ பெரியவர்களுக்கு ஒரு பயிற்சிப்பட்டறை ஒருங்கிணையுங்கள்.

★ 1-12 வகுப்பு மாணவர்களுக்கு பாதுகாப்பு வட்டத்தினுடைய (CoS) மாணவர் பாடத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தவும்

