

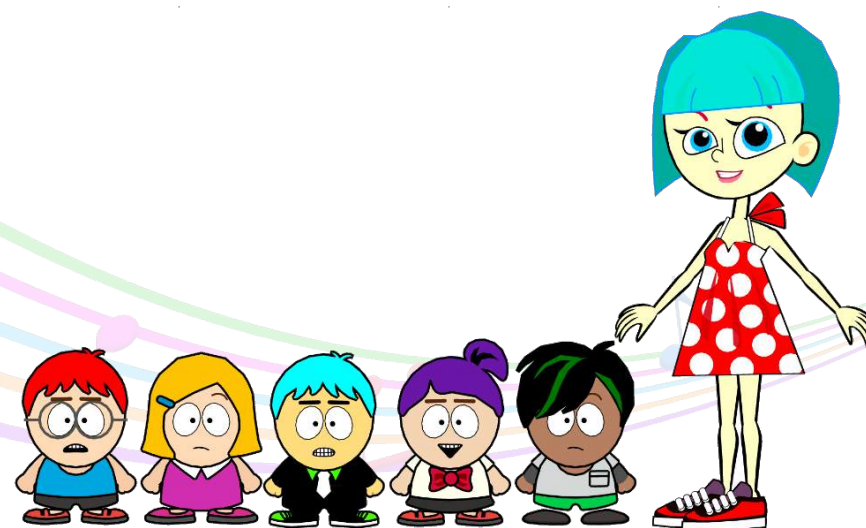


Moje Ciało
Jest
Moim Ciałem

Muzyczny program zapobiegania maltretowaniu dzieci

Chrońmy dzieci!!!

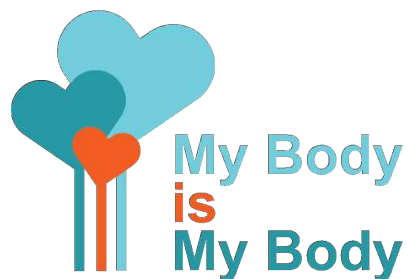
Napisane i animowane przez - Chrissy Sykes



Moje Ciało Jest Moim Ciałem

Witamy w muzycznym programie zapobiegania wykorzystywaniu dzieci **Moje Ciało Jest Moim Ciałem**. Jest to jeden z najbardziej udanych, pozytywnych i zabawnych muzycznych programów "bezpieczeństwa ciała". Nasz program został zindywidualizowany, dzięki czemu można go stosować z dziećmi w szkołach, przedszkolach i domach.

Ten program jest **DARMOWY** dla wszystkich.



"Zapobieganie wykorzystywaniu dzieci"

Szukasz sposobu, aby nauczyć małe dzieci o tym jak zapobiegać wykorzystywaniu dzieci - ale nie wiesz od czego zacząć?

Cóż, nie musisz już dłużej szukać! Nasz program zapobiegania wykorzystywaniu dzieci przedstawia działania mające na celu nauczanie dzieci w zakresie zapobiegania wykorzystywaniu dzieci na całym świecie.

Program "Moje Ciało jest Moim Ciałem" pokaże Ci krok po kroku jak w prosty sposób poruszyć ten temat poprzez zabawne, animowane piosenki. Ten prosty program da Ci możliwość wzmocnienia pozycji dziecka i pomoże Ci otworzyć linie komunikacji.

Nasz międzynarodowy program zapobiegania wykorzystywaniu dzieci zawiera:

- ***Pełne pliki .pdf do pobrania w kilku językach***
- ***5 piosenek, zapobiegających wykorzystywaniu***
- ***Instrukcje krok po kroku dla każdej piosenki***
- ***Pomysły na zaangażowanie dzieci***
- ***Znaki, na które należy zwrócić uwagę***
- ***Mnóstwo przydatnych informacji***



Konsekwencje wykorzystywania dzieci dla skrzywdzonego dziecka i społeczeństwa jako całości są namacalne, a **edukacja** jest jedną z **najlepszych** metod, aby temu zapobiec, a przynajmniej jeśli dziecko znajduje się już w takiej sytuacji, da mu wiedzę o tym, co robić i do kogo się zwrócić, aby uzyskać pomoc.

Im wcześniej możemy wprowadzić dziecko w temat "Bezpieczeństwo ciała" tym lepiej i wiem, że ten program sprawdza się u dzieci już od wieku 3 lat, ponieważ osiągnęłam wielki sukces prezentując go u ponad 350.000 dzieci w USA.

Piękno **Programu Moje Ciało Jest Moim Ciałem** jest to, że może o nim nauczać dosłownie każdy. Pracownicy socjalni, nauczyciele, pracownicy opieki dziennej, rodzice, dostawcy programów szkolnych, organizatorzy imprez sportowych i wiele więcej. Program jest prosty, zapada w pamięć i otwiera kanały komunikacji na temat wykorzystywania, co ma ogromne znaczenie.

“W jaki sposób podchodzisz do tematu wykorzystywania małych dzieci?”

Większość dorosłych nie lubi rozmawiać o problemie wykorzystywania dzieci, a myśl o tym, jak w pozytywny sposób porozmawiać z małymi dziećmi, może być zniechęcającą perspektywą. W tym programie dorośli mogą w prosty i pozytywny sposób nawiązać kontakt z dziećmi dzięki piosenkom.

Dlaczego muzyka?

Piosenki są dla dzieci wspaniałym sposobem zapamiętania ważnych wiadomości, które chcesz im przekazać, ponieważ są interaktywne. Jestem pewna, że wszyscy pamiętacie krótkie piosenki, których uczyliście się w dzieciństwie, te piosenki i wiadomości pozostaną z dziećmi i będą także dobrym fundamentem dla przyszłych nauk w życiu.

Badanie opublikowane w Journal of Music Therapy, w którym uczestniczyły dzieci, pokazało, że muzyka i nauka nowych piosenek odnoszących się do bardziej pozytywnej koncepcji siebie i rozwoju poczucia własnej wartości, pomagają dzieciom osiągnąć lepsze samopoczucie.



Jak korzystać z tego programu:

Dobrze się baw -

Piosenki to zabawne, pozytywne animacje, zaprezentowane przez animowaną postać o imieniu Cynthie. Śpiewajcie razem, wykonuj ruchy rękoma, tańcz, rób wszystko, aby spróbować uczynić przekaz niezapomnianym.

Nie komplikuj -

Małe dzieci nie muszą znać żadnych "szczegółowych" detali dotyczących wykorzystywania, po prostu przekaz im proste zasady:

- 1. Nikt nie powinien cię ranić*
- 2. Nikt nie powinien dotykać Twoich intymnych części ciała*
- 3. Nikt nie powinien robić zdjęć Twoich intymnych części ciała*
- 4. Jeśli masz problem, powiedz o nim komuś*
- 5. Nie zachowuj w tajemnicy, jeśli ktoś Cię krzywdzi lub dotyka Twoich intymnych części ciała*
- 6. Powiedz komuś, jeśli ktoś Cię zastrasza*

Niech będzie to pozytywne doświadczenie -

Głównym celem programu jest sprawienie, aby dzieci czuły się pozytywnie z własnym ciałem i bezpiecznie wiedząc, że mają kogoś, z kim mogą porozmawiać, jeśli wystąpi problem. Dobrym pomysłem po każdej lekcji jest napisanie listu lub wykonanie rysunku, prosząc dzieci, aby narysowały obraz tego, o czym mówisz i o czym śpiewacie lub mogą napisać o tym, co im się przydarzyło lub o czymś, co ich niepokoi.

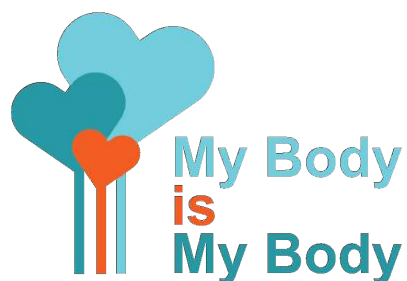


Z takich listów otrzymasz interesujące komentarze:

“ Nie dotykaj moich rzeczy!!”

“Osobiście nigdy nie byłem wykorzystywany, ale moja młodsza siostra była. Powiedziała o tym mojej mamie po obejrzeniu Twojego programu”

...Albo coś podobnego do tego obrazka (po prawej) stworzonego przez pięciolatka, z którym były wykonywane później kolejne czynności.



Zawsze sugeruję, aby kazać dzieciom wstać i śpiewać - będą wtedy bardziej skupione niż podczas siedzenia i łatwiej jest wykonywać im ruchy rękoma.

1 Piosenka

Moje Ciało Jest Moim Ciałem



Moje Ciało Jest Moim Ciałem

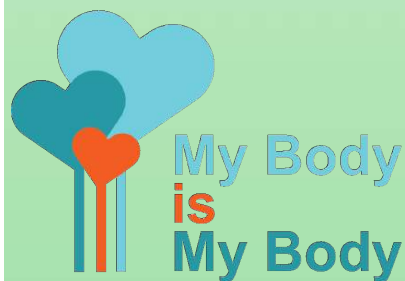




Tekst Cynthie z filmu

Cześć, mam na imię Cynthie i dzisiaj zamierzam przedstawić Wam program "Moje Ciało Jest Moim Ciałem". Zaśpiewamy kilka piosenek, będziemy dobrze się bawić i dowiemy się, jak zachować bezpieczeństwo.

Wiecie, nasze ciała są wyjątkowe i nikt nie ma prawa nas zranić, dotykać naszych intymnych części ciała, ani zrobić niczego, co sprawia, że czujemy się niekomfortowo, ponieważ jest to tylko nasze ciało. Zaśpiewamy teraz pierwszą piosenkę - i chcę, żebyście śpiewali razem ze mną - piosenka nazywa się
Moje Ciało Jest Moim Ciałem



Moje Ciało Jest Moim Ciałem - Tekst piosenki

Moje ciało, to jest moje ciało,
nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić

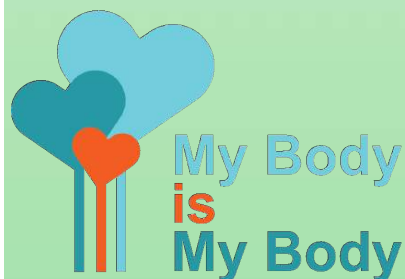
Moje ciało, to jest moje ciało
nikt nie ma prawa dotykać go

Mam dwie ręce by czuć i dwoje oczu by widzieć
Dwoje uszu by słyszeć co powiedzieć chcesz,
Mam dwie silne nogi, co zabiorą mnie tam, gdzie chcę
Mam też intymne części ciała, które nie chcę pokazać

Moje ciało, to jest moje ciało,
nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić
Moje ciało, to jest moje ciało
nikt nie ma prawa dotykać go

Mam włosy na głowie, które chcę, żebyś widział
Mam mały pępek pośrodku brzucha
Mam ładny mały nos i dziesięć małych palców u stóp
Mam też usta, żeby ci powiedzieć, co chcę, żebyś wiedział

Moje ciało, to jest moje ciało,
nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić
Moje ciało, to jest moje ciało
nikt nie ma prawa dotykać go
Tak, moje ciało jest moim ciałem



Moje Ciało Jest Moim Ciałem - Cel piosenki:

Nauka dzieci, że ich ciało jest ich własnością i nikt nie ma prawa ich skrzywdzić, ani dotykać ich intymnych części ciała.

Jedną z pierwszych rzeczy, które można wyjaśnić dzieciom, jest to, że nasze ciała są wyjątkowe i nikt nie ma prawa skrzywdzić nas, ani dotykać naszych intymnych części ciała. Następnie wyjaśnij, gdzie są te intymne części ciała - są to części ich ciała zasłonięte przez bieliznę, są intymne i należą tylko do nich.

Teraz ważne jest, aby wyjaśnić dzieciom, że może się zdarzyć, że rodzice lub opiekunowie mogą czasem dotykać ich intymnych części ciała:

1) Gdy są bardzo mali, ktoś będzie musiał je kąpać, ale gdy dorosną, nauczą się sami to robić.

2) Rodzice lub opiekunowie mogą być zmuszeni podać lekarstwo na ich intymne części ciała, jeśli dziecko jest chore lub obolałe. Upewnij się, że dzieci wiedzą, że jest to coś co mogą zrobić tylko rodzice, opiekunowie lub lekarze, a jeśli sprawia to, że czują się nieswojo, zawsze można im pokazać, jak sami mogą stosować lekarstwo.

3) Lekarz może być zmuszony do dotykania ich części intymnych, jeśli dziecko jest chore lub obolałe, ale zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba powinni dziecku towarzyszyć mama, tata lub ich opiekunowie.

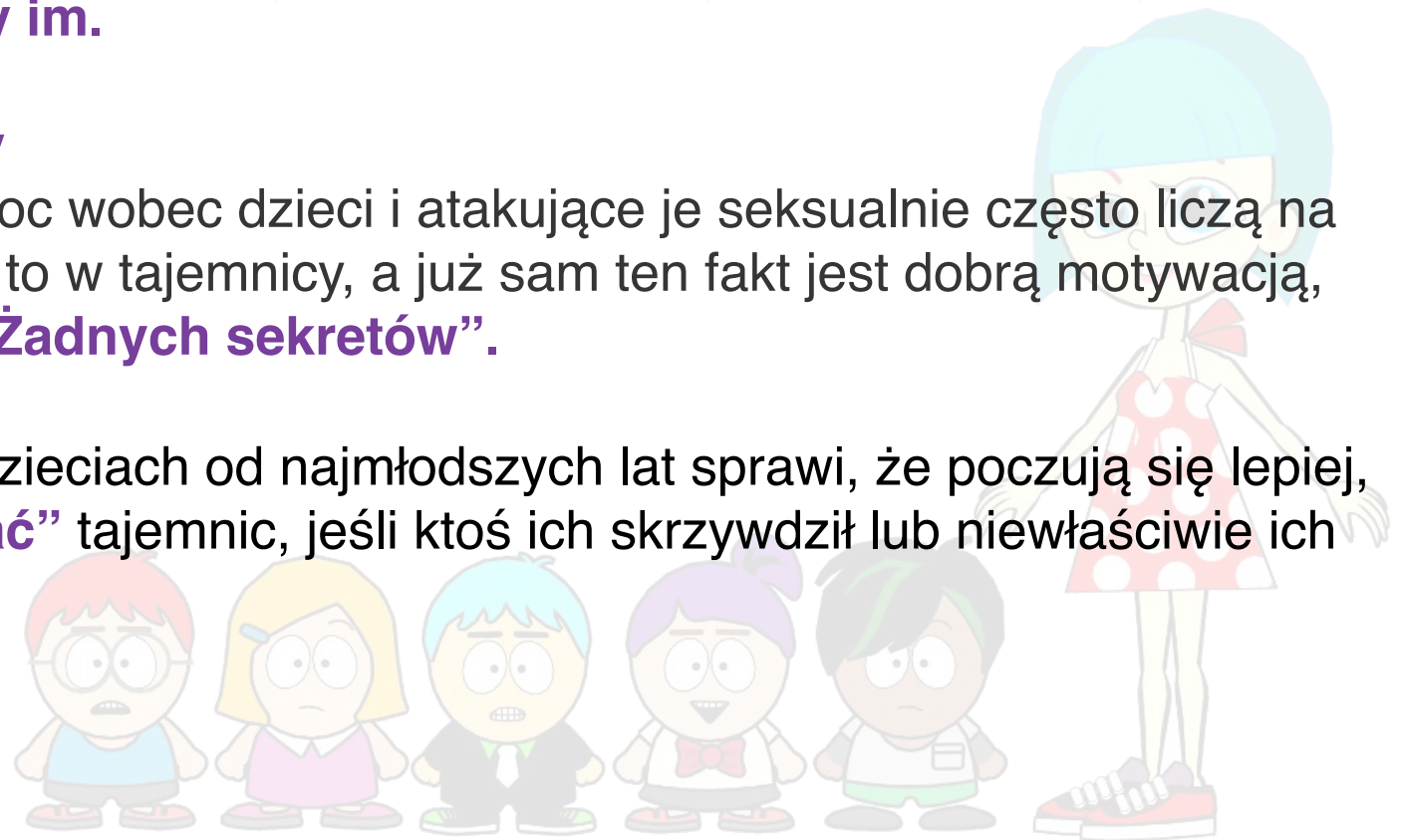
Nie ma innych możliwości, aby ktokolwiek mógł dotykać ich intymnych części ciała. Dzieci powinny wiedzieć, że zawsze mogą powiedzieć **“NIE”** jeśli ktoś sprawia, że czują się nieswojo lub próbuje zrobić z nimi rzeczy, o których wiedzą, że są złe. To daje dziecku siłę, dając do zrozumienia, że ich ciała należą tylko do nich.

Ponad 90% nadużyć seksualnych występuje w gronie rodziny lub przez kogoś, kogo dziecko zna i mu ufa. Jest to bardzo szkodliwe dla dziecka, gdy jego zaufanie zostanie nadszarpnięte. Dzieci muszą wiedzieć, że mają bezpieczne miejsce, w którym mogą uzyskać pomoc i mają kogoś, kto wysłucha ich i uwierzy im.

Zachowanie tajemnicy

Osoby stosujące przemoc wobec dzieci i atakujące je seksualnie często liczą na to, że dziecko zachowa to w tajemnicy, a już sam ten fakt jest dobrą motywacją, aby stosować zasadę **“Żadnych sekretów”**.

Zaszczepienie tego w dzieciach od najmłodszych lat sprawi, że poczują się lepiej, jeżeli nie będą **“ukrywać”** tajemnic, jeśli ktoś ich skrzywdził lub niewłaściwie ich dotykał.



Dzieci muszą wiedzieć, że jeśli dochodzi do nadużyć to:

- 1) Nie są temu winne**
- 2) Nie powinny czuć się winne**
- 3) Ważne jest, aby o tym powiedzieć, żeby zakończyć takie wykorzystywanie**



Pamiętaj, że sprawcą jest zazwyczaj ktoś, kogo dziecko kocha lub zna i komu ufa, więc temat musi być omawiany bardzo delikatnie.

Nie złość się w towarzystwie dziecka, musisz zachować spokój i kontrolę.

Możesz mu wytłumaczyć, że tak jak narkoman lub alkoholik, ludzie, którzy krzywdzą dzieci, potrzebują pomocy. W ten sposób mogą poczuć się lepiej i nie skrzywdzą już więcej dzieci. Właśnie dlatego jest to **tak ważne, aby komuś powiedzieć o takim fakcie.**

Era cyfryzacji

Wraz z nadejściem ery cyfryzacji musimy chronić dzieci przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im nieodpowiednie zdjęcia. Mówiąc do nich o niewłaściwym dotykaniu, powinniśmy również wspomnieć, że ludzie mogą chcieć zrobić zdjęcie ich intymnych części ciała (nawet jeśli nie próbują ich dotknąć) i jeśli ktoś próbuje zrobić im takie zdjęcie, muszą powiedzieć **NIE!** i powiedzieć o tym fakcie komuś.

2 Piosenka

Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego



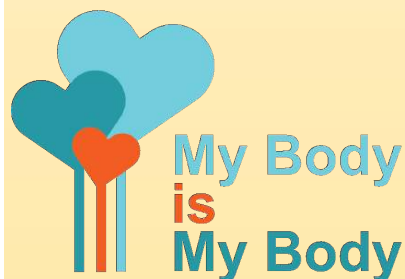
Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego

Tekst Cynthie z filmu

*Z kolejną piosenką również będziemy się świetnie bawić,
Opowiada o takiej wspaniałej regule do zapamiętania,
Reguła ta brzmi - Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego!!!*

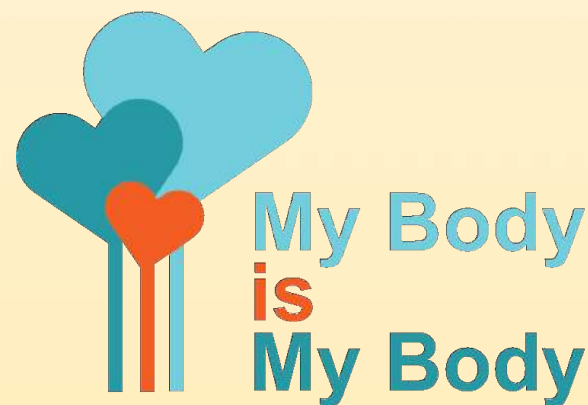
*Nie mówię o takich rzeczach jak wykonywanie swojej
pracy domowej lub sprzątanie pokoju*

*Mówię o tym, że ktoś próbuje zabrać Was ze sobą gdzieś i wiecie, że nie
jest to właściwe. Jeśli źle się z tym czujecie - nie róbcie tego!!! Lub jeśli
ktoś próbuje nakłonić Was do zrobienia czegoś, co sprawia, że czujecie
się nieswojo. Jeśli źle się z tym czujecie - nie róbcie tego!!!*



Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego - Tekst piosenki

Ludzie mogą cię dotykać i powiedzieć, że to fajne
Ale pamiętaj, że Twoje ciało należy do ciebie
Bo to ty wiesz, czy coś jest w porządku dla ciebie
I Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego, Huh!!
Nie, jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego, Huh!!
Nie rób tego, Nie rób tego
Są ludzie, którzy myślą, że jesteś głupcem,
Starają się dać ci narkotyki i trzymać cię z dala od szkoły.
Powiedzą Ci, dochowaj tajemnicy, ale Ty wiesz, co masz robić
Bo jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!
Nie, jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!
Nie rób tego, nie rób tego
Ludzie mogą cię kochać i mówić że im zależy
Nie mówię ci, że nie jest dobrze się dzielić
Ale będziesz wiedzieć w środku, gdy źle się z tym czujesz,
A jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!
Nie, jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!,
Nie rób tego, nie rób tego
Nie, jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!
Nie rób tego, nie rób tego
Nie, jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego, Huh!!



Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego- Cele piosenki

1. Nauczanie dzieci słuchania własnych uczuć.

W większości przypadków dzieci wiedzą, kiedy coś nie jest w porządku lub kiedy znajdują się w sytuacji, w której czują się niekomfortowo, więc naucz ich tej zasady... tak jak mówi o tym rapowa piosenka

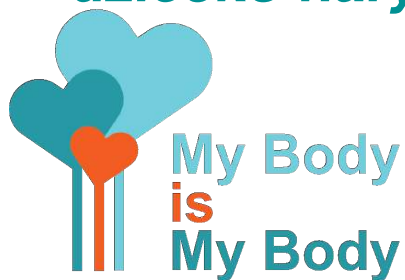
"Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego!!!

Uczucia:

Gdy już rozpoczniesz dyskusję o uczuciach, możecie omówić uczucia jakie wszyscy doświadczamy. **Szczęście, Smutek, Samotność, Złość, Strach.** Dla dzieci ważne jest, aby wiedziały, że inni ludzie na całym świecie odczuwają podobne uczucia i nie są same.

Zobacz, ile różnych rodzajów uczuć mogą odczuwać dzieci.

Możecie zagrać w grę przedstawiającą różne wyrazy twarzy: szczęśliwe, smutne, rozgniewane, śmieszne lub możesz sprawić, aby dziecko narysowało twarz taka, jak się czuje.



2. Rozmowa o presji wśród rówieśników

Możesz użyć tej piosenki, aby porozmawiać z dziećmi na temat różnych scenariuszy presji wśród rówieśników w szkole lub gdy ludzie w domu próbują zmusić ich do robienia rzeczy, o których wiedzą, że nie są w porządku. W tej rozmowie możesz uwzględnić narkotyki i zastraszanie.

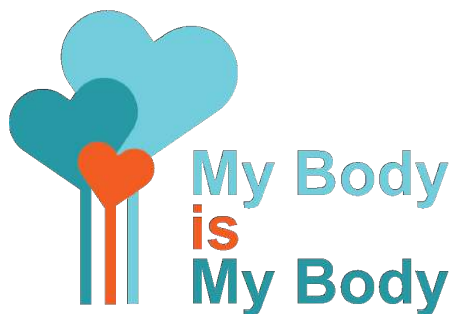
Stawianie czoła presji rówieśników może być trudne, ale porozmawiaj o tym i wyjaśnij dzieciom, że poczują się silniejsi i że będą budować pewność siebie, jeśli nie pozwolą sobie na uległość presji lub zastraszaniu przez inne dzieci do robienia rzeczy, których nie chcą robić.

"Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego!"

3. Utwierdzenie dzieci o nietykalności ciała

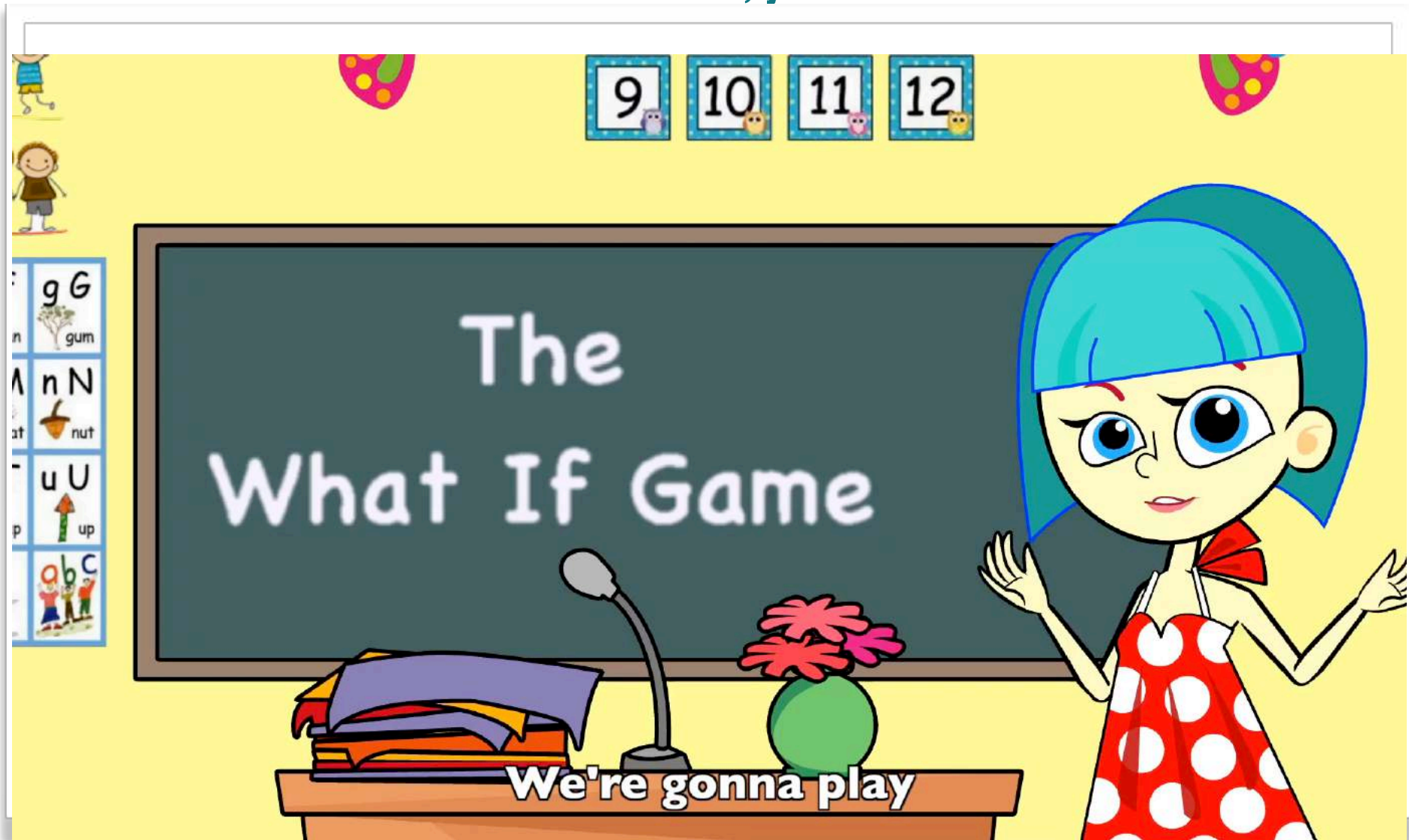
Dzieci muszą wiedzieć, że ich ciała są ich własnością i jeśli pewne rzeczy sprawiają, że czują się niekomfortowo, mają prawo powiedzieć Nie! Nie chcę tego robić.

"Jeśli źle się z tym czujesz - nie rób tego!"



3 Piosenka

Gra "Co, jeśli"



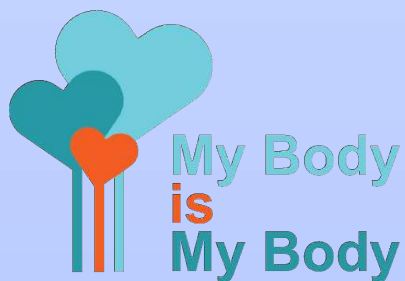
Gra "Co, jeśli"

Tekst Cynthie z filmu

Teraz zaśpiewamy piosenkę Gra "Co, jeśli" i w tej piosence będziemy się uczyć, co zrobić, jeśli nieznajomy spróbuje zmusić Was do pójścia z nim lub jeśli ktoś spróbuje dotknąć Waszych intymnych części ciała.

Czy wiecie, gdzie są Wasze intymne części ciała? Są tam, gdzie nosicie bieliznę. Nikt nie powinien dotykać Waszych części intymnych poza przypadkiem, gdy jesteście bardzo mali, a mama lub tata będą musieli Was umyć, ale wkrótce nauczycie się robić to sami. Możliwe, że gdy jesteście chorzy lub obolali, mama, tata lub lekarz będzie musiał podać lekarstwa, ale poza tym nikt nie powinien dotykać Waszych intymnych części ciała.

Nauczymy się również, co robić, gdy ktoś w waszym domu lub rodzinie sprawia, że czujecie się nieswojo lub próbuje Was skrzywdzić. Wszystko, co musicie zrobić w tej grze, to powiedzieć "NIE", więc chcę, żebyście wykrzyczeli to ładnie i głośno.....



Gra "Co, jeśli" - Tekst piosenki

Zagramy w grę "Co, jeśli". Gra zawiera pytania i odpowiedzi,
jeśli chcesz być zwycięzcą za każdym razem.

To jest to, co musisz zrobić

Powiedz nie! Po prostu powiedz nie!

Co jeśli, po szkole

Nieznajomy próbuje zabrać cię do domu

I jeździ w błyszczącym, nowym samochodzie.

I mówi: "Cześć! Chcesz się przejechać?"

Och nie, jesteś nieznajomym

Nie wsiądę do Twojego samochodu na przejażdżkę

Ponieważ moja mama i tata powiedzieli mi

Nigdy nie chodź z kimś, kogo nie znasz,

Powiedz, że nie! Po prostu powiedz nie!!

A teraz, co jeśli jesteś w domu

I opiekuje się Tobą opiekunka

I próbuje cię dotykać pod ubraniem.

Co byś zrobił? Powiedziałbyś "nie, opiekunko"

Nie chcę, żebyś mnie tam dotykała

Ponieważ to są moje intymne części ciała

A moje ciało nie należy do ciebie,

powiedziałbym, nie! Po prostu powiedz nie!!

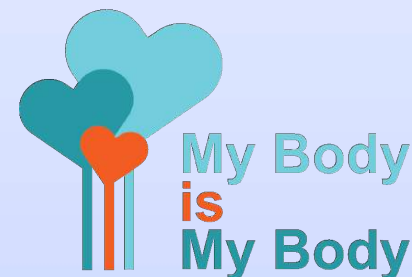
Gramy w grę "Co, jeśli"

Gra zawiera pytania i odpowiedzi

Jeśli chcesz być zwycięzcą za każdym razem

Oto, co musisz zrobić, powiedz "nie"!

Po prostu powiedz nie !



A co, jeśli jest ktoś

Przyjaciół lub ktoś z Twojej rodziny

I dotyka ciebie lub rani

To sprawia, że czujesz się źle lub czujesz się nieswojo.

Co byś powiedział? Powiedziałbyś NIE!

Proszę nie rób tego,

Nie podoba mi się, że dotykasz mnie w ten sposób

I choć naprawdę cię lubię

Proszę, nie rób mi tego

Ponieważ jestem po prostu mały, nie widzisz

Powiedziałbym nie! Po prostu powiedz nie!

Powiedz nie!

Gra "Co, jeśli" - Cel piosenki

Nauczyć dziecko, aby mówiło stanowczo NIE

Gra "Co, jeśli" może być zastosowana do każdej sytuacji, która, jak podejrzewasz, dzieje się z dzieckiem. Skorzystaj z gry, aby uzyskać odpowiedzi na trudne sytuacje, z których dzieci mogą nie wiedzieć, jak bezpiecznie wyjść.

Przykłady...

1. "Co jeśli" ktoś puka do drzwi, a Ty jesteś sam/a w domu?

- a) Nigdy nie otwieraj drzwi*
- b) Zadzwoń po sąsiada lub krewnego, jeśli taka osoba nie odchodzi*
- c) Zadzwoń na policję, jeśli nie możesz uzyskać pomocy, a zarazem się boisz.*

2. "Co jeśli" opiekunka próbuje dotykać Twoich intymnych części ciała?

- a) Powiedz NIE, a potem idź i opowiedz o tym komuś*
- b) Nie utrzymuj tego w tajemnicy, nawet jeśli cię o to poproszono*

3. "Co, jeśli" obca osoba powiedziała, że zgubiła szczeniaka i chce, aby jej pomóc go znaleźć?

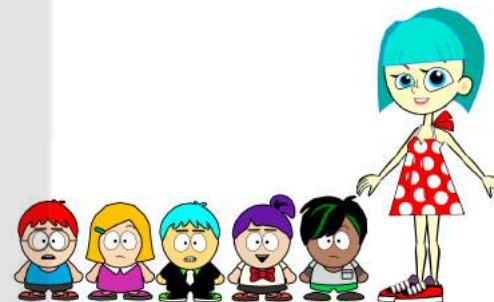
- a) Powiedz, że nie wolno ci nigdzie chodzić z nieznajomymi. Nawet jeśli osoba ta mówi, że naprawdę potrzebuje pomocy - nadal musisz powiedzieć NIE!*

Musimy przygotować dzieci na tyle scenariuszy, ile tylko możemy - więc wracaj często do piosenek z nowymi informacjami dla nich, tak aby dziecko mogło je sobie utrwalić.

Wyjaśnienie dzieciom kim jest nieznajomy

Jeśli zapytasz grupę dzieci, kim jest nieznajomy - możesz uzyskać 20 różnych odpowiedzi, takich jak

- 1) *Nieznajomy to zła osoba*
- 2) *To ktoś, kto cię skrzywdzi*
- 3) *To ktoś, kto daje ci słodycze*



Uczymy nasze dzieci:

"Nie rozmawiaj z nieznajomymi"

"Nie wsiadaj do samochodu z nieznajomym"

"Nie bierz słodyczy od nieznajomego"

Ale... często zapominamy powiedzieć im, kim tak naprawdę jest nieznajomy.

Musimy więc po pierwsze nauczyć dziecko **Kim jest nieznajomy?**

Nieznajomy to ktoś, kogo nie znamy! Nieznajomym może być:

Mężczyzna lub kobieta, ktoś stary lub młody, może to być ktoś bogaty lub biedny albo ktoś o dowolnym kolorze skóry. Musimy im powiedzieć, że oczywiście nie wszyscy nieznajomi są złymi ludźmi... a jeśli ktoś, kogo kochasz lub komu ufasz, poznaje Ciebie z kimś nieznajomym - ten nieznajomy może zostać przyjacielem.

ALE... ktoś kogo kochasz i komu ufasz może zapoznać Cię z nieznajomym, ale nigdy nie należy rozmawiać samemu z taką osobą.



Era cyfryzacji

W erze cyfryzacji, w której informacje o dzieciach i ich rodzicach są łatwo dostępne w Internecie za pośrednictwem takich miejsc jak Facebook, Twitter i wiele innych stron internetowych, można łatwo poznać imiona członków rodziny dziecka i spróbować nakłonić je do pójścia z nieznanym.

Powiedz dzieciom, że nawet jeśli dana osoba wie wiele rzeczy o nich i ich rodzinie, jeśli nie znają takiej osoby, to nadal jest to nieznajomy i nie mogą z nim iść.

Daj dzieciom przykłady tego, co niektórzy nieznajomi mogą im powiedzieć:

- a) Twoja mamusia poprosiła mnie, abym odebrał cię ze szkoły, ponieważ jest spóźniona (aby spróbować oszukać dziecko, ci ludzie mogą znać wszystkie imiona członków rodziny)*
- b) Mam w samochodzie naprawdę śliczne szczenięta - chciałabyś je zobaczyć?*
- c) Chcę Ci pokazać coś naprawdę fajnego, obiecuję, że zaraz Cię odprowadzę - musisz to zobaczyć - to jest niesamowite!!!*

Kolejną zasadą jest nigdy nie przyjmować prezentu od nieznajomego - bez względu na to, jak fajny jest ten prezent.

4 Piosenka

Jeśli masz problem

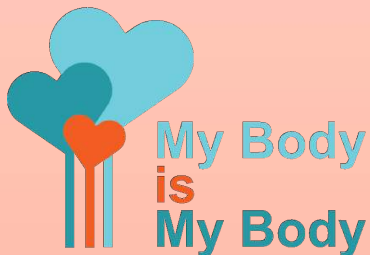


Jeśli masz problem

Jeśli masz problem

Tekst Cynthie z filmu

Naprawdę ważne jest, aby powiedzieć komuś o tym, że ktoś Was krzywdzi lub dotyka Waszych intymnych części ciała, nawet jeśli czujecie strach lub zakłopotanie, musicie być bardzo, bardzo odważni i powiedzieć o tym komuś. Jest tak wiele osób, którym możecie o tym powiedzieć, Mama, Tata, Babcie, Dziadkowie, Ciocie, Wujkowie, Nauczyciele, Kuzyni, Sąsiedzi, rodzice Waszych przyjaciół, policja, pielęgniarki i wiele innych osób wokół Was. A teraz, jeśli powiecie o tym komuś i ta osoba Wam nie uwierzy, może nawet powiedzieć Wam, aby zachować to w tajemnicy - ale wtedy idźcie i powiedzcie o tym komuś innemu. Jeśli ta osoba Wam nie uwierzy - mówicie o tym komuś innemu i mówicie o tym dalej, dopóki ktoś Was nie wysłucha. Nigdy, przenigdy się nie poddawajcie.



Jeśli masz problem - Tekst piosenki

Jeśli masz problem i nie wiesz, co zrobić

Idź i opowiedz o tym komuś, aż ktoś cię wysłucha

Musisz znaleźć kogoś, komu możesz powierzyć swoje problemy

Jeśli masz problem, znajdź kogoś, kto cię wysłucha

Porozmawiaj też z mamą lub tatą, babcią lub dziadkiem

Twoją ciocią lub wujkiem albo nauczycielem w szkole

Musisz mówić o tym dalej, aż ktoś cię wysłucha.

Jeśli masz problem, znajdź kogoś, komu możesz powiedzieć o tym

Jeśli ktoś cię skrzywdził, a ty nie wiesz co robić,

Idź i opowiedz o tym innym, aż ktoś Cię wysłucha

Musisz znaleźć kogoś, komu możesz powierzyć swoje problemy

Jeśli masz problem, znajdź kogoś, kto Cię wysłucha

Porozmawiaj z sąsiadem, swoim nauczycielem w szkole

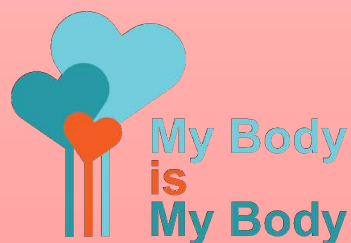
Kimś, kogo znasz lub komu ufasz

Dzielenie się problemem to konieczność

Po prostu mów o tym tak długo, aż ktoś cię wysłucha

Jeśli masz problem, znajdź kogoś, kto Cię wysłucha

Jeśli masz problem, mów o tym, aż ktoś Cię wysłucha



Jeśli masz problem - Cel piosenki

Wzmocnienie nauki mówienia komuś, jeśli występuje problem i jeśli dana osoba nie słucha, mówić o tym dalej, dopóki ktoś inny nas nie wysłucha!

Mówienie komuś o problemach może być dla dziecka jedną z najtrudniejszych rzeczy, ponieważ może być mu trudno znaleźć słowa wyjaśniające, na czym polega jego problem, a także może obawiać się reakcji dorosłych.

Kiedy rozmawiamy z dziećmi o mówieniu o takich problemach, musimy przygotować je na to, jakie reakcje mogą napotkać (dotyczy to tylko starszych dzieci)

a) Dorosły może być obrażony, zły, zszokowany lub przerażony

b) Dorosły może nie wierzyć dziecku

c) Dorosły może zagrozić dziecku i powiedzieć mu, aby nikomu o tym nie mówiło

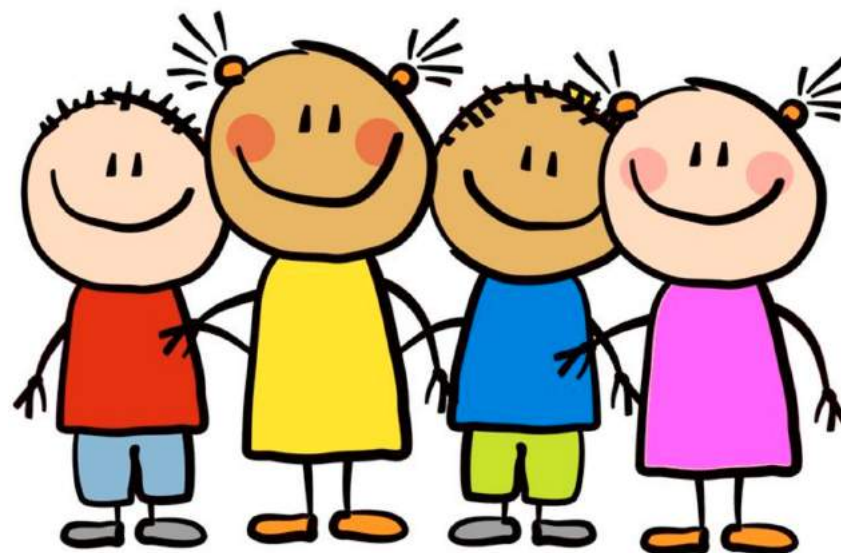
d) Dorosły może poprosić o zachowanie tego w tajemnicy

Główną lekcją, którą należy wpoić dziecku, jest to, że jeśli ktoś mu nie wierzy lub mówi, aby zatrzymało to w tajemnicy, lub nie robi nic z tym problemem - potrzebuje Powiedzieć o problemie komuś innemu i powtarzać to innym osobom, dopóki ktoś ich nie wysłucha.

Nigdy, przenigdy się nie poddawaj!!

Daj dzieciom listę wszystkich osób, z którymi mogą porozmawiać, jeśli mają problem:

Mama,
Tata,
Babcia,
Dziadek,
Ciocia,
Wujek,
Nauczyciel,
Dyrektor lub Pedagog
Starszy brat,
Starsza siostra,
Sąsiad,
Pielęgniarka szkolna,
Policjant,
Nauczycielka.



Dodaj do listy jeszcze kogoś, kogo uważasz za bezpieczną osobę, z którą dziecko może porozmawiać

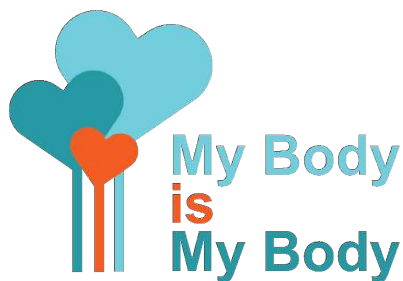
Uczucia:

Ważne jest, aby dzieci wiedziały, jak mogą się czuć, gdy mówią o problemie - kilka poniższych punktów może im w tym pomóc:

- a) Możesz czuć się zakłopotany, aby mówić o swoim problemie - ale to jest OK*
- b) Może być Ci trudno znaleźć właściwe słowa, ale po prostu wyjaśnij najlepiej jak umiesz*
- c) Twoje serce może bić szybciej, a Twój głos może się trząść, ale weź głęboki oddech i mów powoli*
- d) Łatwiej będzie Ci powiedzieć po trochu na przestrzeni kilku dni*
- e) Albo zapisać swój problem i dać komuś kartkę do przeczytania*

Powiedz dzieciom, aby znalazły najlepszy sposób by było im komfortowo, aby komuś o tym powiedzieć i aby pamiętały, czy ta osoba ich słucha lub wierzy im

powiedz komuś innemu!



5 Piosenka
Miłość jest delikatna



Miłość jest delikatna

Tekst Cynthie z filmu

Porozmawiajmy o miłości. Bycie kochanym jest bardzo ważne, ale ludzie nie pokazują swojej miłości do Was przez ranienie Was lub robienie rzeczy, które sprawiają, że czujecie się nieswojo. Ludzie pokazują, że Was kochają, robiąc z Wami rzeczy, takie jak czytanie książek, granie w gry, bawienie się, chodzenie na spacerzy lub pokazanie, jak jeździć na rowerze.

Miłość polega na dzieleniu się i troszczeniu się o siebie nawzajem. Nasi rodzice i opiekunowie upewniają się, że jesteśmy pod dobrą opieką, karmią nas, sprawdzają czy myjemy zęby i czy mamy czyste ubrania, a jeśli jesteśmy chorzy, zabierają nas do lekarza. Bardzo ważne jest, abyśmy byli pod dobrą opieką, abyśmy mogli dorastać zdrowo, szczęśliwie i silnie.

Miłość jest delikatna - Tekst piosenki

Miłość jest delikatna, Miłość jest życzliwa,
zaśpiewaj, a dowiesz się więcej.

Jest tyle miłych rzeczy, które możemy
zrobić by pokazać naszą miłość,

Czy nie przeczytasz mi opowiadania?

Lub wyjdiesz i zagrasz w piłkę,

Możesz mi pomóc jeździć na rowerze, aby
nie spaść.

Jest tak wiele rzeczy -

które możemy robić razem.

Jest tak wiele sposobów -

aby pokazać, że nam zależy.

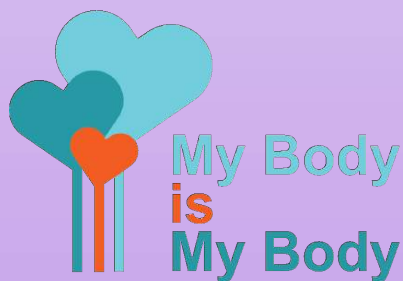
Tak wiele razy możemy powiedzieć sobie,
że się kochamy.

Jeśli masz trochę czasu na podzielenie się
tym, chciałbym się też z tobą podzielić.

Miłość jest delikatna, Miłość jest życzliwa.

Zaśpiewaj, a ją znajdziesz.

Miło jest dzielić się z tobą tymi rzeczami

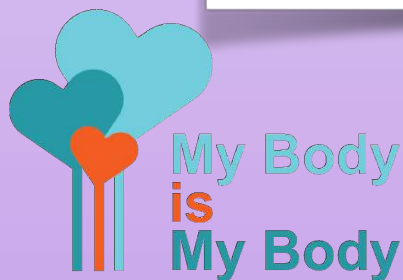


Tekst Cynthie z filmu

Mam nadzieję, że z przyjemnością śpiewaliście piosenki razem z nami wszystkimi i że pamiętacie rzeczy, których się nauczyliśmy o naszych ciałach. Pamiętajmy, aby powiedzieć NIE! Jeśli ktoś próbuje dotykać Waszych intymnych części ciała lub jeśli ktoś próbuje robić rzeczy, które sprawiają, że czujecie się nieswojo lub krzywdzą Was.

Zapamiętajmy zasadę "Jeśli źle się z tym czujesz, nie rób tego!!!" i pamiętajcie, aby powiedzieć komuś, czy ktoś Was zranił, dotknął, czy zastraszał, i mówcie o tym innym, dopóki ktoś Was nie wysłucha. Nigdy, przenigdy nie rezygnujcie!!

Zaśpiewajmy wszyscy jeszcze raz piosenkę "Moje Ciało Jest Moim Ciałem"!!!



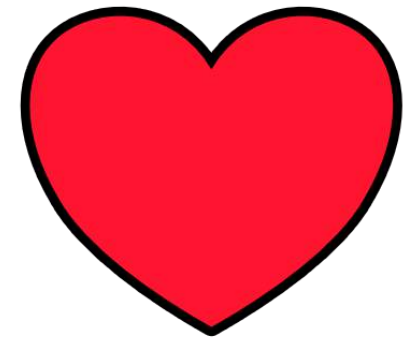
Miłość jest delikatna - Cele piosenki

Nauczyć dziecko, że miłość jest delikatna, życzliwa i chodzi w niej o opiekę, dzielenie się i zaufanie.

Ponieważ dzieci pochodzą z wielu różnych typów rodzin i środowisk, to coś co może wydawać się normalne dla dziecka pochodzącego z domu gdzie dochodzi do nadużyć, wydaje się dość obce większości dzieciom, dlatego ważne jest, aby rozmawiać o tym, czym jest miłość i jak ludzie okazują miłość dzieciom oraz czego można się spodziewać w domu rodzinnym.

Oto kilka elementów do omówienia:

- * Dzieci powinny być kochane delikatnie***
- * Powinny być pod opieką***
- * Powinny mieć zapewnione wystarczająco dużo jedzenia***
- * Powinny mieć czyste ubrania***
- * Powinny mieć kogoś, kto upewni się, że ich zęby są czyste i zostały wykąpane, a ich włosy są rozczesane***
- * Powinny mieć kogoś, kto im pomoże z problemami i wysłucha ich***
- * Powinny mieć kogoś, kto im poczyta książkę***
- * Powinny mieć kogoś, kto pocieszy je, gdy będą smutne***
- * Powinny mieć kogoś, komu mogą zaufać***



Ponownie, to tylko niektóre z tematów do omówienia, wykorzystaj ten temat do dyskusji w klasie i ponownie niech napiszą lub narysują rzeczy, które sprawiają, że są szczęśliwe, smutne lub mają jakiekolwiek problemy.

Najczęściej zadawane pytania (przez dzieci)

Pytanie: Dlaczego ludzie krzywdzą dzieci?

Odpowiedź: Istnieje kilka powodów, dla których ludzie krzywdzą dzieci, niektórzy ludzie byli wykorzystywani jako dzieci i kontynuują cykl krzywdzenia innych. Niektórzy ludzie mają problemy z piciem, narkotykami lub gniewem i dlatego ranią dzieci. Najważniejszą rzeczą do zapamiętania jest to, że krzywdzenie dzieci jest złe, dlatego zawsze musisz komuś o tym powiedzieć, aby uzyskać pomoc.

Pytanie: Dlaczego ludzie dotykają intymnych części ciała dzieci?

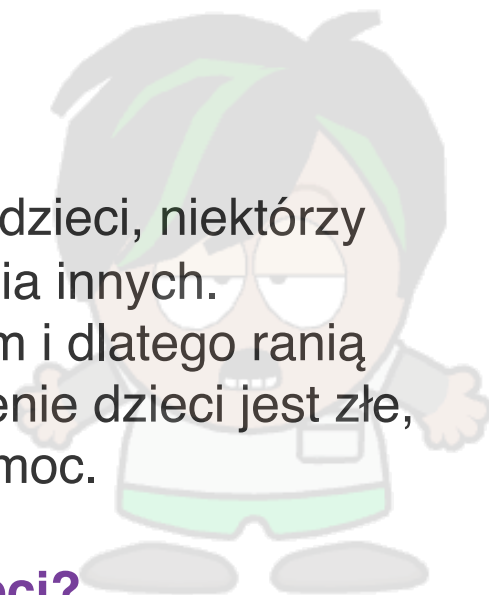
Odpowiedź: Ponownie istnieje wiele powodów, dla których ludzie wykorzystują seksualnie dzieci, wiele osób, które krzywdzą dzieci, było kiedyś wykorzystywane, dlatego ważne jest, aby o tym powiedzieć, ponieważ ci ludzie potrzebują pomocy i leczenia, aby mogli stać się lepszymi ludźmi i nie krzywdzili już dzieci.

Pytanie: Co mam zrobić, jeśli nikt mi nie wierzy?

Odpowiedź: Jeśli powiesz komuś i ta osoba nie uwierzy - powiedz komuś innemu i mów to tyle razy, aż ktoś Ci uwierzy.

Pytanie: Czy będą źli, jeśli powiem?

Odpowiedź: Nie zawsze, ale tak, mogą być źli. Nadal musisz być odważna/y i powiedzieć, tak aby dana osoba przestała Cię krzywdzić lub dotykać Twoich intymnych części ciała.



Pytanie: Jeśli o tym powiem, to co się stanie?

Odpowiedź: Osoba której o tym powiesz będzie musiała zgłosić, że jesteś ranna/y. Ktoś wtedy przyjdzie i porozmawia z Twoją rodziną. Zobaczy, czy możesz bezpiecznie zostać w domu, czy też musisz udać się gdzieś indziej, gdzie możesz być bezpieczna/y.

Pytanie: Co mam zrobić, jeśli powiem NIE! I ten ktoś nie przestanie?

Odpowiedź: Jeśli taka osoba nie przestanie, gdy powiesz "nie" - jeśli jest ktoś w pobliżu kto może Ci pomóc, albo wiesz, że wokół ciebie będą ludzie, którzy Ci pomogą to wtedy krzycz bardzo głośno. Jeśli nikogo nie ma w pobliżu, idź i powiedz o tym komuś, jak tylko będzie to bezpieczne.

Co mam zrobić, jeśli ktoś powie mi, że jeśli o tym powiem to zrani mnie lub kogoś z mojej rodziny?

Odpowiedź: Osoby wykorzystujące dzieci nie chcą, aby inni wiedzieli co robią, więc mogą próbować grozić Tobie lub komuś z Twojej rodziny i kazać Ci zachować to w tajemnicy. Musisz być bardzo odważna/y i powiedzieć komuś o swoim problemie. .

Pytanie: Co zrobić, jeśli to mój brat lub siostra mnie wykorzystują?

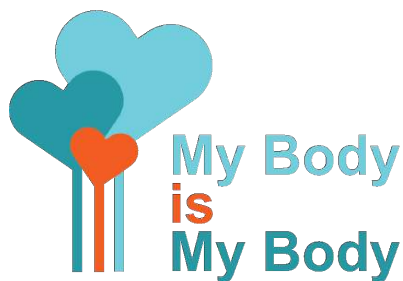
Odpowiedź: Powiedz o tym rodzicom, a jeśli nie słuchają, powiedz o tym komuś w szkole lub z listy osób, o której mówiliśmy.

Oznaki nadużyć wobec dzieci

Poniżej przedstawiono oznaki nadużyć i zaniedbań, które mogą wystąpić u dzieci. Jeśli widzisz któryś z tych oznak lub dziecko informuje cię o tym:

- 1. Zachowaj spokój i nie zmuszaj dziecka do udzielenia informacji.***
- 2. Pocieszaj dziecko i dziękuj mu za dzielenie się o tym z tobą, a następnie powiadom o tym odpowiednie służby.***
- 3. Pamiętaj, że dziecko może ujawnić tylko małą porcję informacji, dopóki nie zobaczy, że Twoja reakcja jest spokojna i wspierająca.***

Poniżej znajdują się oznaki nadużyć. Dziecko może okazywać kilka z nich, więc jest to tylko wskazówka. Jeśli zauważysz wyraźne zmiany w zachowaniu dziecka, upewnij się, że zauważyłeś, czy posiada któreś z poniższych oznak.



Oznaki przemocy fizycznej

Wygląd dziecka

- * Niecodzienne siniaki, obrzęki, oparzenia lub złamania
- * Ślady po ugryzieniu
- * Częste obrażenia zawsze wyjaśniane jako przypadkowe
- * Wyjaśnienie nie pasuje do rodzaju szkody
- * Nosi długie rękawy lub inną odzież, zakrywającą obrażenia

Zachowanie dziecka

- * Nieprzyjemne, trudne do uspokojenia
- * Niezwykle nieśmiałe, unika innych ludzi
- * Może być zbyt zatroskane, aby prosić o coś
- * Wydaje się bać rodziców
- * Nie wykazuje najmniejszych przykrości w momencie oddzielenia od rodziców

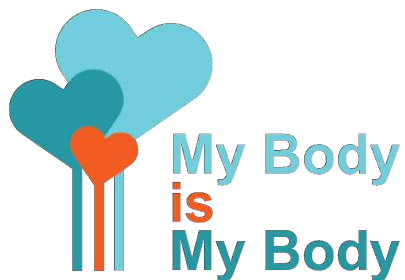
Oznaki zaniedbania

Wygląd dziecka

- * Zła higiena, brudne włosy, nieprzyjemny zapach ciała
- * Ubrania nieodpowiednie do pogody
- * Potrzeba opieki medycznej lub dentystycznej

Zachowanie dziecka

- * Częste zmęczenie, brak energii, letarg
- * Kradnie lub błaga o jedzenie
- * Częste spóźnienia lub nieobecności w szkole
- * Prowokujące zachowanie
- * Niska samoocena

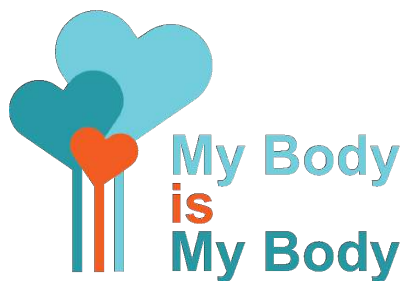


Oznaki przemocy emocjonalnej

Wygląd dziecka

Oznaki mogą być mniej oczywiste niż w innych formach nadużyć, zachowanie jest prawdopodobnie najlepszym wskaźnikiem.

- * Wycofanie się od znajomych i działań towarzyskich
- * Częste spóźnienia lub nieobecności w szkole
- * Utrata poczucia własnej wartości
- * Prowokujące zachowanie
- * Zmiany w wynikach w szkole



Oznaki wykorzystywania seksualnego

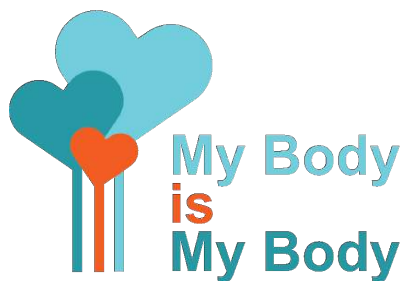
Wygląd dziecka

- * Podarte, poplamione lub zakrwawione ubranie
- * Odczuwa ból lub świąd w okolicy narządów płciowych
- * Ma chorobę przenoszoną drogą płciową

Zachowanie dziecka

- * Zachowania seksualne lub wiedza nieodpowiednia dla grupy wiekowej dziecka
- * Niewłaściwe seksualne dotykane innych dzieci
- * Nagła zmiana w zachowaniu
- * Ekstremalna niechęć na dotykane w jakikolwiek sposób

Jeśli podejrzewasz wykorzystywanie dziecka, zadzwoń do odpowiednich służb i zasięgnij porady. Specjaliści wysłuchają Twoich obaw i jeśli dziecko jest w niebezpieczeństwie, podejmą działania w Twoim imieniu.



Chrońmy dzieci!!!

My Body Is My Body



Program Written and Animated by:

Chrissy Sykes

www.mybodyismybody.com