

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 2

Καλώς ήλθατε στο Μουσικό Πρόγραμμα “Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει”.
Είναι ένα από τα πιο επιτυχημένα μουσικά προγράμματα στον κόσμο, προσφέρει γνώσεις, τραγούδια, μουσικά ταξίδια και δημιουργικές ιδέες, γύρο από θέμα της «ασφάλεια του σώματος». Πάντοτε θέτοντας έναν χαρούμενο και θετικό τόνο εκπαιδεύει μεγάλους και μικρούς για οποιοδήποτε σενάριο.



***** Πριν παρουσιάσετε αυτό το πρόγραμμα στο σχολείο σας, μιλήστε με τους υφιστάμενους του σχολείου σας για τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος εάν ένας μαθητής, συνάδελφος ή γονιός σας αναφέρει κάποιο περιστατικό που αφορά την κακοποίηση παιδιών. Πρέπει να γνωρίζεται σε ποιον πρέπει να αποταθείτε σε κάθε σενάριο *****

**Ανατρέξτε στις ενδείξεις κατάχρησης .pdf για περισσότερες πληροφορίες.
Επίσης, σας παρακαλώ να διαβάσετε το .pdf με τίτλο “Σημάδια Κακοποίησης”.**

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 2

Η σκληρή πραγματικότητα της παιδικής κακοποίησης για το θιγόμενο παιδί αλλά και για την κοινωνία ολόκληρη, έχει μεγάλες συνέπειες. Μέσα από την εκπαίδευση και την μουσική παιδεία μπορούμε να δώσουμε τα εφόδια στα παιδιά ούτως ώστε να προστατευτούν και να αποφευχθούν αυτές οι άσχημες καταστάσεις.

Εάν ένα παιδί βρίσκεται ήδη σε μια δύσκολη κατάσταση, αυτό το πρόγραμμα θα του δώσει τις βάσεις, την δύναμη και τις γνώσεις του τι πρέπει να κάνει και σε ποιον να απευθυνθεί, ούτως ώστε να μπορέσει να ζητήσει κάποια βοήθεια και να επιλυθεί το πρόβλημα του/της. Καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορεί να προστατευθεί και να λυτρωθεί.

Όσο πιο νωρίς μπορέσουμε να διδάξουμε στα παιδιά το θέμα της «Ασφάλειας του Σώματος» τόσο το καλύτερο. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει παρουσιαστεί σε παιδιά όλων των ηλικιών, από 3 ετών μέχρι εφήβους, και έχει παρουσιαστεί σε πάνω από 500.000 παιδιά ανά το παγκόσμιο, με μεγάλη επιτυχία.

Η ομορφιά του προγράμματος «Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει», είναι ότι μπορεί να διδαχθεί από οποιονδήποτε. Κοινωνικοί λειτουργοί, δάσκαλοι, πάροχοι παιδικής μέριμνας, γονείς, πάροχοι προγραμμάτων μετά το σχολείο, διοργανωτές αθλητικών συλλόγων κλπ. Είναι απλό, αξέχαστο και βοηθά πολύ στο να ανοίγει τα κανάλια επικοινωνίας με τα παιδιά, σχετικά με το θέμα της κακοποίησης.

«Πώς προσεγγίζεις τα μικρά παιδιά σχετικά με το θέμα της κακοποίησης παιδιών;»

Οι περισσότεροι ενήλικες δεν θέλουν να μιλήσουν για το θέμα της κακοποίησης και η σκέψη να προσπαθήσουν να προσεγγίσουν τα μικρά παιδιά με θετικό τρόπο μπορεί να είναι μια τρομακτική προοπτική. Τα διασκεδαστικά τραγούδια σε αυτό το πρόγραμμα επιτρέπουν στους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν με τα παιδιά με απλό και θετικό τρόπο.

Γιατί μουσική;

Τα τραγούδια είναι ένας υπέροχος τρόπος για τα παιδιά να θυμούνται σημαντικά μηνύματα που διδάσκονται καθώς είναι διαδραστικά. Είμαι σίγουρη πως όλοι όσοι διαβάζεται αυτό το έγγραφο, θυμάστε όλοι τα τραγούδια που διδαχτήκατε ως παιδί. Αυτά τα τραγούδια και τα μηνύματα τους, θα συνοδεύουν τα παιδιά και θα τους δώσουν καλές βάσεις και προστασία για τα πιθανόν μελλοντικά μαθήματα της ζωής τους.

Μια μελέτη που περιελάμβανε παιδιά, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό “Music Therapy”, έδειξε ότι η μουσική και η εκμάθηση νέων τραγουδιών σχετίζονται με μια πιο θετική ιδέα του εαυτού και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, βοηθώντας έτσι τα παιδιά να αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό τους.



“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2

Τι χρειάζεται για την παρουσίαση αυτού του προγράμματος

Κατά την παρουσίαση αυτού του προγράμματος σε σχολείο ή σε άλλο οργανισμό ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΕΙΤΕ πως:

Να γνωρίζετε τις διαδικασίες εάν ένα παιδί σας αναφέρει περιστατικά κακοποίησης που έχει υποστεί. Να γνωρίζετε σε ποιους μπορείτε να απευθυνθείτε και να παραπέμψετε το παιδί ή την οικογένειά του, στους κατάλληλους επαγγελματίες ή κι οργανισμούς.

Να μάθετε ποιοι σύνδεσμοι είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν με τυχόν προβλήματα που θα βρείτε μπροστά σας.

Να διαβάστε την ενότητα μας για το πώς να απαντήσετε εάν ένα παιδί σας αποκαλύψει την κακοποίηση που έχει υποστεί.

Τι πρέπει να παρουσιάσετε:

Ως γονέας -

χρειάζεστε πρόσβαση στο Διαδίκτυο και σε υπολογιστή, tablet ή τηλέφωνο

Ως δάσκαλος -

εάν έχετε πρόσβαση σε φορητό υπολογιστή, σας προτείνω να παρουσιάσετε το πρόγραμμα σε μικρές ομάδες παιδιών, ώστε όλοι να μπορούν να ακούσουν το μήνυμα και τα τραγούδια

Ως δάσκαλος -

Εάν έχετε πρόσβαση σε προβολέα και σύστημα ήχου, μπορείτε να παρουσιάσετε το πρόγραμμα σε μια αίθουσα γεμάτη παιδιά.

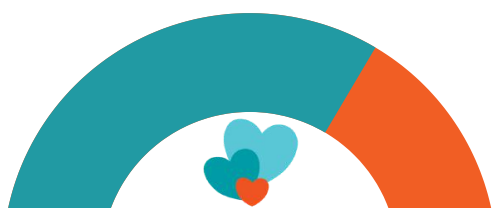
Βεβαιωθείτε ότι, άσχετος με τον αριθμό των παιδιών που βρίσκονται στην τάξη/ομάδα σας, τα τραγούδια θα διδαχτούν με διασκεδαστικό τρόπο και πως όλα τα παιδιά θα συμμετέχουν με χαρά. Μετά την παρουσίαση του προγράμματος, να αφήσετε αρκετό χρόνο για να συζητήσετε τα θέματα των τραγουδιών, να κάντε τις δραστηριότητες και αφήστε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Είναι σημαντικό να αισθάνονται άνετα με το αντικείμενο και να τελειώσει το μάθημα με μία ωραία συζήτηση.

Εάν ένα παιδί, σας αποκαλύψει πληροφορίες:

Παραμείνετε ήρεμοι και μην αναγκάσετε το παιδί να δώσει πληροφορίες.

Παρηγορήστε το παιδί και ευχαριστείτε το που ανοίχτηκε σε εσάς και μοιράστηκε τα βιώματά του μαζί σας. Στη συνέχεια, ενημερώστε το για τις σχετικές υπηρεσίες προστασίας παιδιών και τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε για να επιλυθεί το πρόβλημα.

Να θυμάστε πως, ένα παιδί μπορεί να αποκαλύψει μόνο ένα μικρό μέρος πραγματικότητας του κάθε φορά έως ότου δει την αντίδρασή σας. Εάν είστε ήρεμοι και του δείχνετε κατανόηση και υποστήριξη και πιθανόν είναι να συνεχίσει να ανοίγεται και να εκμυστηρεύεται σε εσάς τον πόνο του/της.



“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Σκοπός του τραγουδιού:

Να διδάξει στα παιδιά ότι το σώμα τους, τους ανοίκει και είναι δικό τους. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να τους βλάψει, να τους αγγίξει ή να ζητούν να δουν ή να αγγίξουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματός τους.

Να διδάξει στα παιδιά πως να αναγνωρίζουν διαφορά συναισθήματα

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά γνωρίζουν ότι κάτι δεν είναι σωστό γιατί ενστικτωδώς δεν αισθάνονται καλά ή άνετα, ή κάποιες καταστάσεις τους κάνουν να νιώθουν περίεργα και άβολα, γι' αυτό διδάξετε τους τον πιο κάτω κανόνα:

Να μιλήσετε για την πίεση που μπορεί να υποστούν από συνομήλικους τους Συζητήστε με τα παιδιά για όλα τα πιθανά σενάρια, συμπεριλαμβανομένου της πίεσης που μπορεί να υποστούν από τους φίλους τους, στο σχολείο ή στο σπίτι. Μπορεί οι άλλοι να προσπαθήσουν να τα παροτρύνουν να κάνουν πράγματα που ενστικτωδώς γνωρίζουν ότι δεν είναι σωστά. Μπορείτε ακόμη να αναφερθείτε και σε άτομα που μπορεί να τα παροτρύνουν να πάρουν ναρκωτικά ή άλλες ουσίες. Εξηγείστε στα παιδιά πως η αντιμετώπιση της πίεσης από συνομήλικους τους μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά μιλήστε ανοικτά για αυτή την κατάσταση και εξηγήστε τους πόσο πιο ισχυροί θα νιώσουν και πόση αυτοπεποίθηση θα χτίσουν εάν δεν αφήσουν τον εαυτό τους να πιέσει ή να εκφοβιστεί από άλλα παιδιά να κάνουν πράγματα που οι ίδιοι δεν θέλουν να κάνουν.

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

4. Να αφυπνίσει τα παιδιά και να τα ενισχύσει με γνώσεις για το σώμα τους

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι το σώμα τους είναι δικό τους και ότι εάν κάποιες καταστάσεις τους κάνουν να νιώθουν άβολα, έχουν το δικαίωμα να πουν “ΟΧΙ, δεν θέλω να το κάνω αυτό!”. Συμπεριλαμβανομένου ανεπιθύμητα χάδια, αγγελίες και φιλιά, ακόμη κι από οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον.

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Αυτό το τραγούδι θα ανοίξει τον δρόμο συζήτησης και ανάλυσης των πιο κάτω συναισθημάτων: Χαρά, Λύπη, Μοναξιά, Θυμός, Φόβος.

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2

Ας μιλήσουμε για αισθήματα:

Γνωρίζετε πως όλοι έχουμε τους ίδιους τύπος συναισθημάτων;



Κάποιες φορές είμαστε
χαρούμενοι.



Κάποιες φορές νιώθουμε
λύπη.



Κάποιες φορές νιώθουμε
θυμό.



Κάποιες φορές νιώθουμε
μοναξιά.

Υπάρχουν πολλών ειδών συναισθημάτων και το πρόσωπό μας αλλάζει ανάγγωγα
με το συναίσθημα που νιώθουμε.

Εσείς μπορείτε να αναγνωρίσετε τα διάφορα συναισθήματα που νιώθεται;



“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2

Κάποιες φορές νιώθουμε άβολα όταν άλλοι έρχονται κοντά μας, όταν προσπαθούν να μας αγγίξουν ή να αγγίξουν το σώμα μας. Κάποιες άλλες φορές νιώθουμε ακόμα πιο άβολα όταν οι άλλοι μας ζητάνε να κάνουμε κάτι το οποίο γνωρίζουμε πως δεν είναι σωστό. Όταν νιώθεις αυτό το συναίσθημα, απλούστατα πες “Όχι, μην με αγγίξεις δεν θέλω να το κάνω...” και πήγαινε αμέσως στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σου και πες του το συμβάν.

“Αν κάτι δεν είναι σωστό, απλά μην το κανείς”



Έχεις ακούσει ποτέ για την πίεση που ασκούν την συνομιλία μας σε εμάς;

Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν άλλα παιδιά προσπαθούν να σε κάνουν να κάνεις αυτό που θέλει, ακόμη και αν εσύ δε θες να το κάνεις. Μπορεί να σε πιέσω να παίξεις ένα παιχνίδι που δεν θες, η θέλουν να σε πάρουν κάπου που εσύ δεν θες να πας ή να κάνουν κάτι για το οποίο και οι δύο γνωρίζετε πολύ καλά ότι δεν πρέπει να συμβεί.

Να ακούτε τα συναισθήματά σας και το ένστικτο σας και να θυμηθείτε πάντα:

“Αν κάτι δεν είναι σωστό, απλά μην το κανείς”



Τι είναι ο εκφοβισμός ή αλλιώς το Μπούουλινγκ;

Bullying συμβαίνει όταν οι άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να σε πληγώσουν είτε με τις λέξεις τους είτε ασκώντας σωματική βία (μπουνιές, γροθιές, κλωτσιές κλπ.).

Εσύ μείνε ήρεμος - Φύγε από την κοντά τους - Αγνόησε τους και

Πήγαινε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

Εάν κάποιος προσπαθεί να σε πληγώσει, να σε χτυπήσει να σε σπρώξει...:

Εσύ, χρησιμοποίησε την φωνή σου μεγαλόφωνα και βροντοφώναξε ΟΧΙ! ΣΤΑΜΑΤΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ! Να είσαι θαρραλέος και τολμηρός.

Πήγαινε μίλησε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης και βοήθησε το άλλο παιδί.



**ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ
‘ΟΧΙ, ΣΤΑΜΑΤΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ!**

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2



Ενισχύστε ό,τι έχουν μάθει τα παιδιά

1. Εάν κάποιος προσπαθήσει να σε κάνει να κάνεις πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις άβολα.

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

2. Εάν άλλα παιδιά προσπαθούν να σας κάνουν να κάνετε πράγματα που γνωρίζετε δεν είναι σωστά, ΜΗΝ το κανείς!

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

3. Εάν άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να σας αγγίξουν σε μέρη που γνωρίζετε πως είναι ιδιωτικά και δεν αισθάνεται καλά μην τους επιτρέψεις.

“Αν νιώθεις πως κάτι δεν είναι καλό, μην το κανείς”

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Απλοί κανόνες

Να ακούτε το ένστικτο και τα συναισθήματά σας, εσείς ξέρετε τι είναι σωστό και τι λάθος.

**Εάν κάτι ή κάποιος σας κάνει να νιώσετε άβολα -
μην τους ακούτε και μην τους επιτρέπετε να σας παρασύρουν.**

**Μην αφήνετε τους άλλους ανθρώπους να σας εκφοβίζουν
να κάνετε πράγματα που γνωρίζετε δεν είναι σωστά.**

**Να θυμάστε πάντα, πως εάν αντιμετωπίζετε τέτοια προβλήματα,
να πάτε αμέσως σε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι για να σας βοηθήσουν.**

**Ποτέ μην το κρατάτε μυστικά; εάν κάποιος σας πληγώνει ή σας ζητά να κάνετε πράγματα που
δεν θέλετε να πάτε αμέσως σε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι για να σας βοηθήσουν.**

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

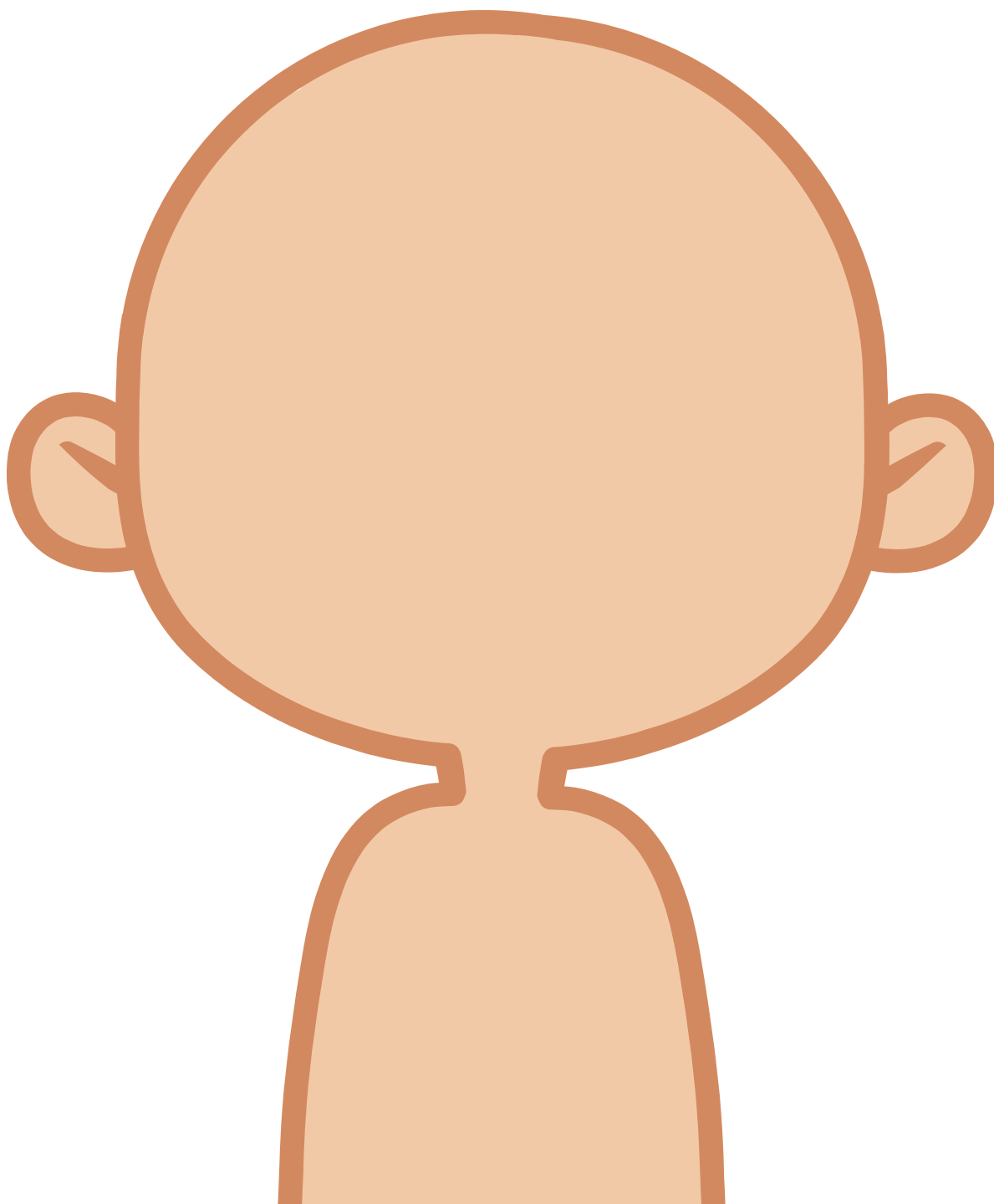
Tutoriel 2

Δραστηριότητα

Σχεδιάστε το πρόσωπο για να δείξετε πώς αισθάνεστε:

Νοιώθω Χαρούμενος/η, Λυπημένος/η, Πληγωμένος/η, βαριεστημένος/η κλπ.

Νοιώθω μοναξιά, φόβο, ενθουσιασμό, ή κάποιο άλλο συναίσθημα μπορεί να αισθάνεστε.



“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2



Chanson 2

Εάν νιώθεις άβολα, μην το κανείς!

Οι άλλοι δεν μπορούν να σε αγγίζουν
Να θυμάσαι ότι το σώμα σου ανήκει σε ΣΕ
Μόνο εσύ γνωρίζεις εάν αυτό σου φέρνει χαρά
Αν νιώθεις άβολα.. μην το κάνεις. Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κάνεις!
Μην το κάνεις!

Οι άλλοι και νομίζουν πως είσαι κουτός
Σε δελεάζουν και με νάζια σε τραβάν στο κακό
Μην πέσεις στην παγίδα των κρυφών μυστικών
Εάν νιώθεις άβολα.. Μην το κάνεις! Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κάνεις!
Μην το κάνεις!

Κι αν οι άλλοι σ' αγκαλιάζουν και σου λέν σ' αγαπώ
Δεν λέω πως αυτό, είναι πάντα κακό...
Αλλά αν μέσα σου βαθιά, στην ψυχή και στην καρδιά
Νιώθεις άβολα.. μην το κάνεις. Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κάνεις!
Μην το κάνεις!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κάνεις!
Μην το κάνεις!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!

Αγγλικοί Στοιχείοι: Chrissy Sykes

Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχείοι: Ευτυχία Γαβριήλ

“Εάν Νιώθεις Άβολα, Μην Το Κανείς”

Tutoriel 2



Website: www.mybodyismybody.com



Twitter @MBIMB1



Facebook @Mybodyismybodyprogram



Linkedin @My Body Is My Body.



Instagram @mybodyismybodyprogramme



Youtube - My Body Is My Body.

My Body Is My Body



www.mybodyismybody.com

Αγγλικοί Στοιχοι: Chrissy Sykes

Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχοι: Ευτυχία Γαβριήλ

