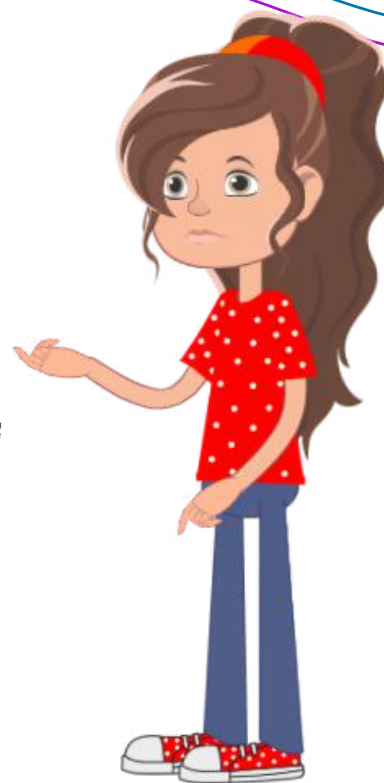


“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

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”.**

“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

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.



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

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.



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά” — Σκοπός του τραγουδιού:

Να διδάξει στα παιδιά να μην κρατάνε μυστικά. Η οποιαδήποτε μορφή βίας ή κακοποίησης ακμάζει όταν υπάρχει μυστικότητα. Αυτό επιτρέπει στον θύτη να διατηρήσει τον έλεγχο που έχει επάνω στο παιδί ή έφηβο και να συνεχίζει να το κακοποιεί.

Γι' αυτό πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά των πιο κάτω κανόνα:

“Πες Όχι Στα Μυστικά”

Όταν μιλάτε στα παιδιά για ‘μυστικά’ ίσως να είναι δύσκολο να εξηγήσετε πότε είναι καλό να κρατούμε κάποια μυστικά και πότε είναι κακό να κρατούμε κάποια πράγματα μυστικά. Σας παροτρύνουμε να χρησιμοποιείτε δύο διαφορετικές λέξεις. Τα μυστικά και τις εκπλήξεις. Δείτε τα παρακάτω παραδείγματα για να καταλάβετε τη διαφορά μεταξύ ‘Εκπληξη και Μυστικό’.

Οι εκπλήξεις είναι γεμάτες χαρά!!!

Π.χ.: “Δεν θα πούμε στη μαμά ή στο μπαμπά / κηδεμόνα μας ότι τους έχουμε ετοιμάσει ένα δώρο για τα γενέθλια της/του, θα είναι έκπληξη!”

Το πιο πάνω παράδειγμα είναι ένα παράδειγμα στο οποίο τα παιδιά δε χρειάζεται να κρατήσουμε κάτι μυστικό για πάρα πολύ καιρό, αντιθέτως είναι κάτι όμορφο και γλυκό προς κάποιον άλλον άνθρωπο.

Πολύ συχνά, με πολύ αθώα συμπεριφορά οι παππούδες/γιαγιάδες ή άλλοι συγγενείς μπορεί να δώσουν γλυκά, γλειφιτζούρια στα παιδιά και να τους πουν μην το πείτε στους γονείς σας είναι μυστικό. Αυτό, ναι μεν μπορεί να θεωρείται αθώα πράξη από κάποιον καλό άνθρωπο αλλά δυστυχώς υποσυνείδητα τα παιδιά μαθαίνουν πως είναι εντάξει να κρατάμε μυστικά από τους γονείς ή κηδεμόνες μας, και αυτό είναι λάθος.

Οι περισσότεροι που κακοποιούν σωματικά και σεξουαλικά τα παιδιά, έχουν κάποια σχέση μαζί τους, είτε οικογενειακή, είτε φιλική είτε από το άμεσο περιβάλλον τους. Με πάνω από το 90% αυτών να είναι είτε μέλη της οικογένειάς τους είτε μέρος του στενού οικογενειακού ή φιλικού κύκλου και σε κάποιες άλλες περιπτώσεις από άτομα τα οποία θα έπρεπε να τα φροντίζουν π.χ νταντάδες, γιατροί, πνευματικοί, δάσκαλοι κλπ.

Θα μπορούσαν επίσης να είναι αξιόπιστα άτομα της κοινότητάς σας. Άτομα με τα οποία γνωρίζετε και αισθάνεστε άνετοι να αφήσετε το παιδί σας. Οι παιδόφιλοι δυστυχώς δεν ξεγελούν μόνο τα παιδιά αλλά και όλη την οικογένεια. Έρχονται σε επαφή μαζί τους, και τους κάνουν να τους εμπιστεύονται.

“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

Ο θύτης, θα αρχίσει αρχικά να ζητά από το παιδί να κρατάει μικρά μυστικά - με αυτόν τον τρόπο μπορούν να δουν αν το παιδί θα παραμένει σιωπηλό και ταυτόχρονος θα αρχίσει να δημιουργεί έναν πιο στενό δεσμό μαζί του. Αυτή είναι μία δοκιμασία που συνήθως όλοι οι θύτες κάνουν. Μόλις αισθάνονται άνετα πως το παιδί είναι υπό τον έλεγχό τους, τότε προχωρούν σε χειρότερες πράξεις και ζητάνε από το παιδί να κρατήσουν κι αλλά μεγαλύτερα μυστικά.

Έχοντας τον κανόνα “Πες ΟΧΙ στα Μυστικά”, αφαιρεί αυτή τη δύναμη από τον θύτη!! Προσπαθήστε να εμφυσήσετε στην οικογένειά σας αυτό τον κανόνα, όσο πιο νωρίς γίνεται.

Το τραγούδι “Πες ΟΧΙ στα Μυστικά” θα σας δώσει την ευκαιρία να ενισχύσετε μερικά πράγματα που έχουν διδαχθεί στα παιδιά με τα προηγούμενα τραγούδια του προγράμματος “Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει”.

Αν κάποιος προσπαθήσει να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σώματος σου, πες ΟΧΙ και πήγαινε πες το αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι, ΜΗΝ το κρατήσεις μυστικό.

Εάν κάποιος κάνει κάτι που σε κάνει να νιώθεις άβολα ή προσπαθήσει να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σου, εάν σας ζητήσουν να κρατήσετε τις πράξεις τους μυστικές, πάντα μα πάντα, να πηγαίνετε και να μιλάτε στον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

Εάν κάποιος δε σας πιστεύει ή δεν κάνει κάτι για να σας βοηθήσει τότε πηγαίνετε σε κάποιον άλλον ελληνικά της εμπιστοσύνης σας μέχρι να βρεθεί κάποιος να σας βοηθήσει, να σας προστατεύσει και να λύσει αυτό το πρόβλημα. Τα παιδιά ήδη γνωρίζουν σε ποιους μπορούν να απευθυνθούν αν βιώνουν κάποιο πρόβλημα. Αυτό το έχουμε αναλύσει στο προηγούμενο τραγούδι.



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

Πιο κάτω είναι κάποια παραδείγματα που μπορεί ο θύτης θα χρησιμοποιήσει για να παραπλανήσει το παιδί/έφηβο/θύμα του για να τον πείσει να μην αποκαλύψει τις χυδαίες του πράξεις :

“Δεν θα σε πιστέψει κανείς!”

Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

“Οι άλλοι θα πούνε πως εσείς φταίτε”

Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

“Οι άλλοι θα πάψουν να σ' αγαπούν”

Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

“Εάν μιλήσετε θα έχετε πολύ πιο μεγάλο πρόβλημα”

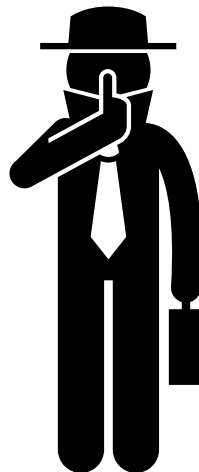
Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

“Αν τολμήσεις να το πεις σε κανέναν τότε θα σε δείρω/χτυπήσω”

Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

“Εάν μιλήσεις τότε θα δείρω/χτυπήσω οικογένεια σου”

Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

Πάντα να πηγαίνετε και να μοιράζεστε με τους ενηλίκους της εμπιστοσύνης σας τι βιώνεται και να συνεχίσετε να αναφέρετε τα διάφορα περιστατικά ή προβλήματα που αντιμετωπίζετε μέχρι κάποιος να σας βοηθήσει να τα λύσετε. Πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά μας, και τα παιδιά του μέλλοντος θα είναι προστατευμένα από το δίκτυο της μυστικότητας.

Πες ΟΧΙ στα Μυστικά!

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν μία λίστα από πράγματα τα οποία μπορούν να θεωρηθούν 'έκπληξη' και πράγματα τα οποία μπορεί να θεωρηθούν 'μυστικά':

Πιο κάτω είναι κάποιες ιδέες τις οποίες μπορείτε να συζητήσετε με την τάξη.

Τα πιο κάτω μπορεί να είναι κάποια παραδείγματα από περιπτώσεις κάποιος άλλος μπορεί να σας ζητήσει να κρατήσετε τις κακές του πράξεις μυστικές:

- εάν σας κάνουν Μπόουλινγκ.
- εάν σας βρίζουν οι σας λένε κακές λέξεις (λεκτική βία).
- εάν χρησιμοποιούν σωματική βία.
- εάν χρησιμοποιούν τα social media για να είναι κακοί προς εσάς ή κάνουν διαδικτυακό Μπόουλινγκ.
- εάν προσπαθούν να σας κάνουν να κάνετε πράγματα τα οποία εσείς γνωρίζετε πως δεν είναι σωστά, ορθά ή καλά.
- εάν σας ζητούν να λέτε ψέματα στους γονείς, κηδεμόνες ή στην οικογένειά σας.
- εάν προσπαθούν να αγγίζουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας.
- εάν κάνουν πράγματα τα οποία σας κάνουν να νιώθετε άβολα.

Μπορείτε να γράψετε κάτω κάποιες άλλες ιδέες από μυστικά τα οποία δεν πρέπει να κρατούμε;

Εκπλήξεις είναι υπέροχες. Πες ΟΧΙ στα Μυστικά! Κύκλωσε εάν είναι μυστικό ή έκπληξη.

1. Θα κάνουμε ένα σε party για τα γενέθλια της μαμάς.

Μυστικό ή Έκπληξη

2. Αν θες να έρθεις μαζί μου μην το πεις στη μαμά και στον μπαμπά

Μυστικό ή Έκπληξη

3. Θα φτιάξω το αγαπημένο κέικ της αδερφή σου

Μυστικό ή Έκπληξη

4. Ας παίξουμε ένα παιχνίδι που αγγίζει ο ένας τον άλλον και μην το πεις σε κανένα

Μυστικό ή Έκπληξη



Εάν κάποιος λέει η κάνει πράγματα τα οποία σε κάνουν να νιώθεις άσχημα, άβολα η προσπαθούν με τον οποιοδήποτε τρόπο να αγγίζουν διάφορα μέρη του σώματος σου και σου ζητάνε να το κρατήσεις μυστικό πες όχι και πήγαινε αμέσως και ανέφερε το σύμπαν στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σου.

“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

τραγούδι
6

“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α, Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά

Αν μου κανείς κακό, θα πάω να το πω!
Ελάτε όλοι παιδιά, φωνάξετε δυνατά!

Αν κάποιος κάνει κάτι που δεν είν σωστό
Έχω θάρρος εγώ, θα πάω να το πω!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά

Αν είν μεγάλος και τρομακτικός
Δεν τον φοβάμαι εγώ! Θα πάω να το πω!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά
Πες ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά
Πες ΟΧΙ ΟΧΙ ΟΧΙ!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α, Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!

Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέμε ΟΧΙ στα Δυνατά
Λέμε ΟΧΙ!!!



Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6

Συμβουλές Ασφαλείας:

Αυτές οι συμβουλές είναι εδώ για να ενδυναμώσουν τα παιδιά - όχι να τα φοβίσουν, παρακαλώ να διατηρήσετε το κλίμα της συζήτησης θετικό.

Απλοί κανόνες

- Μην πάτε πουθενά με κάποιον ξένο. Μην μιλάτε σε ξένους.
- Μην δεχτείτε οποιαδήποτε δωροδοκία από κάποιον ξένο
- Μην πάτε πουθενά μαζί με κάποιον ξένο.
- Μην μπείτε ποτέ στο αυτοκίνητο ή φορτηγό κάποιο ξένο
- Μην προσεγγίσετε οποιοδήποτε αυτοκίνητο στο οποίο έχει μέσα άτομα που δε γνωρίζετε, έστω και αν αυτοί φωνάζουν το όνομα σας
- Εάν κάποιος ξένος με νία προσπαθήσει να σας πάρει κάπου μαζί του, φωνάξτε όσο πιο δυνατά μπορείτε κάντε όσο πιο θόρυβο και κρότο μπορείτε και με όλη σας τη δύναμη φωνάξτε όχι (Σ' αυτό το σημείο παίξτε με τα παιδιά και επιτρέψτε τους να φωνάξουν όσο δυνατά μπορούν)
- Εάν συμβεί οποιοδήποτε από τα πιο πάνω ενδεχόμενο να πάτε αμέσως σε ένα άτομο που εμπιστεύεστε και να τους πείτε τι έχει συμβεί
- Εάν κάποιος προσπαθήσει να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας φωνάξτε όχι και πηγαίνετε στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και πείτε τους τι έχει συμβεί
- Εάν κάποιος προσπαθήσει να σας πληγώσει φωνάξτε όχι και τότε πηγαίνετε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και πείτε τους τι έχει συμβεί
- Εάν κάποιος προσπαθήσει να κάνει κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα τότε πίστα του πείτε του να σταματήσει φωνάξτε όχι και τότε πηγαίνετε σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και πείτε τους τι έχει συμβεί



“Πες ΟΧΙ, στα μυστικά”

Εγχειρίδιο: Τραγούδι 6



Website: www.mybodyismybody.com



Twitter @MBIMB1



Facebook @Mybodyismybodyprogram



Linkedin @My Body Is My Body.



Instagram @mybodyismybodyprogramme



Youtube - My Body Is My Body.

Αγγλικοί Στοιχείοι: Chrissy Sykes
Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχείοι: Ευτυχία Γαβριήλ

My Body Is My Body



www.mybodyismybody.com

