என் உடல் என் உடல்

Songs and Programme By Chrissy Sykes

My Body Is My Body ©2021

இன்று நாம் நமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

உங்கள் உடல் மிகவும்
சிறப்பு வாய்ந்தது
என்பது உங்களுக்குத்
தெரியுமா?

மேலும் உங்கள் உடல்
உங்களுக்கு மட்டுமே
சொந்தமானது.

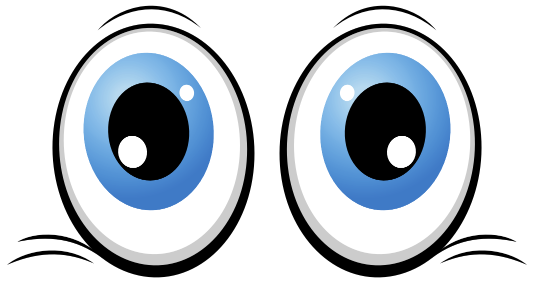
My Body is My Body
www.mybodyismybody.com

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

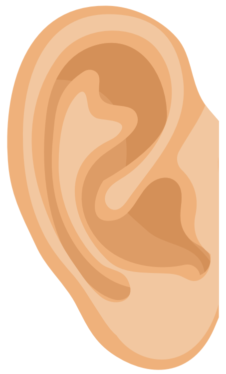
எமது உடலில் பல்வேறு வகையான பாகங்கள் உள்ளன.

எங்களிடம் முடி

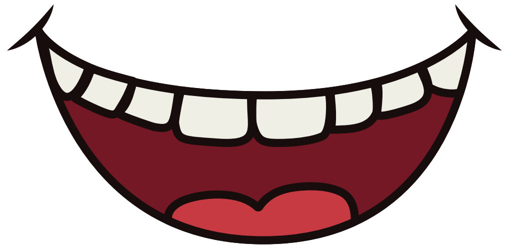
கால்கள்


கண்கள்

கைகள்


காதுகள்

பாதங்கள்


வாய்

விரல்கள்

மேலும் அந்தரங்க பாகங்களும் உள்ளன.

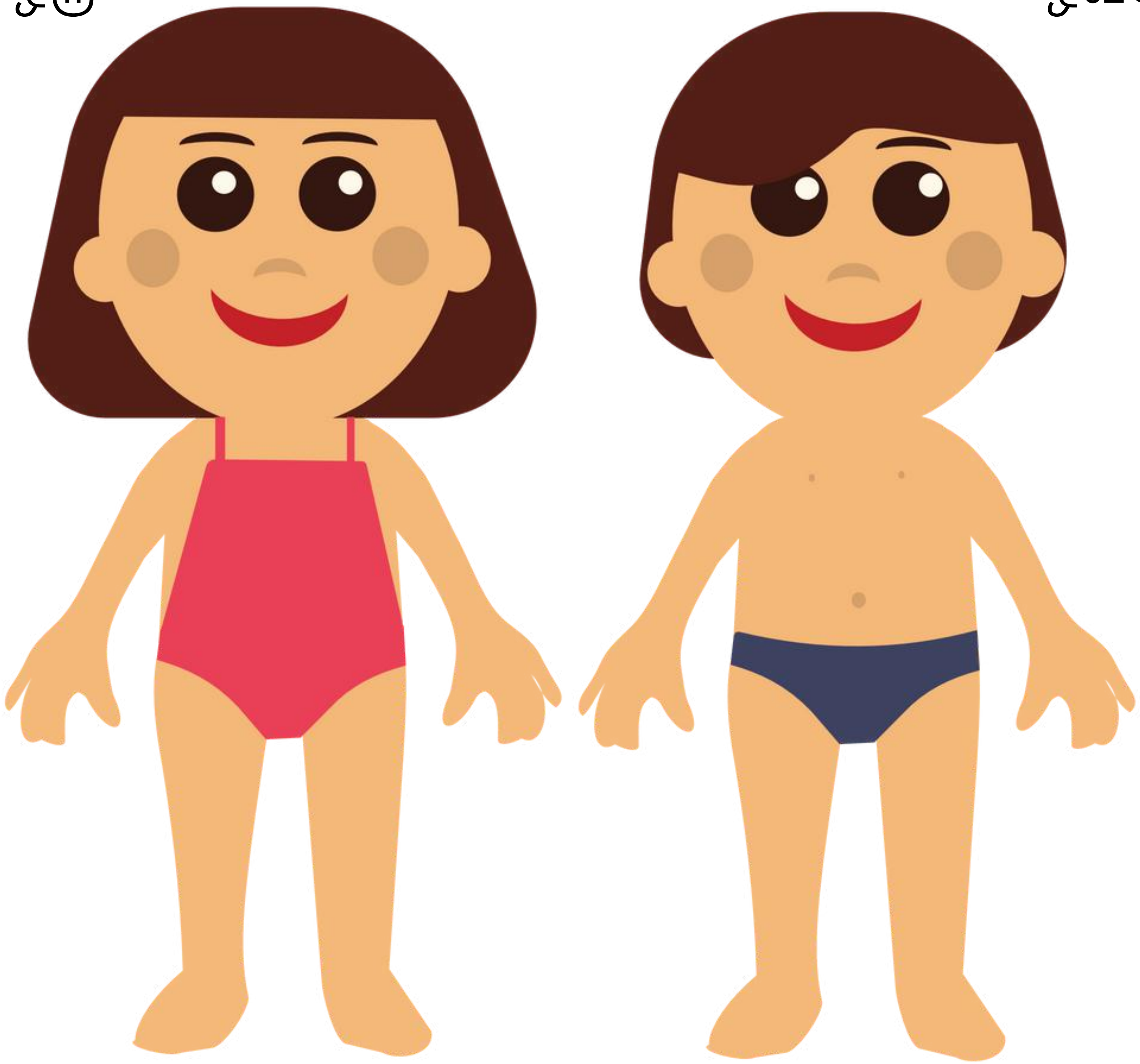
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

உங்கள் அந்தரங்க பாகங்கள் எங்குள்ளது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா?

உங்கள் உள்ளாடைகள் அல்லது நீச்சலுடை மூடப்பட்டிருக்கும் இடத்தில் உங்கள் அந்தரங்க பாகங்கள் உள்ளன.

ஒவ்வொரு உடல் பாகத்திற்கும் ஒரு கோடு வரையவும்

முடி
கண்கள்
மூக்கு
வாய்
கைகள்
கைகள்
விரல்கள்
அந்தரங்க பாகம்
கால்கள்
பாதங்கள்



ஒவ்வொரு உடல் பாகத்திற்கும் ஒரு கோடு வரையவும்

முடி
கண்கள்
மூக்கு
வாய்
கைகள்
கைகள்
விரல்கள்
அந்தரங்க பாகம்
கால்கள்
பாதங்கள்

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே பிறிதொருவரால் உங்கள் அந்தரங்க பாகங்களை தொட அனுமதிக்க முடியும். அவையாவன:

1. நீங்கள் இளம் வயதில் இருக்கும் போது உங்கள் அம்மா, அப்பா அல்லது உங்கள் பாதுகாவலரால் உங்கள் அந்தரங்க பாகங்களை கழுவ முடியும். (ஏனெனில் அதனை நீங்களே செய்ய நீங்கள் மிகவும் இளமையாக இருப்பீர்கள்) ஆனால் நீங்கள் பெரியவராக வளரும் போது உங்கள் உடலை எவ்வாறு கழுவ வேண்டும் என்பதனை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

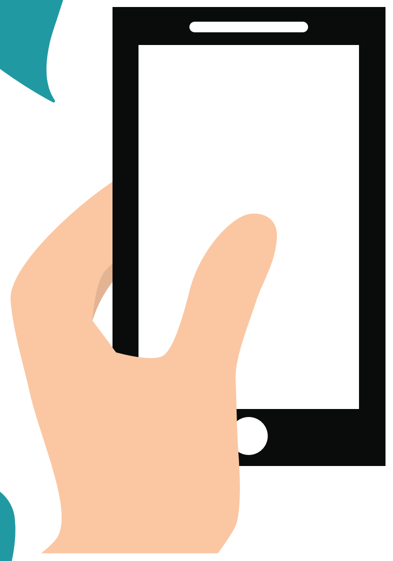
2. உங்கள் அந்தரங்க பாகங்களில் ஏதேனும் புண் அல்லது காயங்கள் ஏற்பட்டால் அம்மா அல்லது அப்பா அல்லது உங்கள் பாதுகாவலரால் அவ்விடத்தில் மருந்து போட முடியும். ஆனால் இதில் உங்களுக்கு சங்கடம் இருந்தால் உங்களுக்கே போட்டுக் கொள்ளலாம்.

3. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு புண் ஏற்பட்டிருந்தால், மருத்துவர் உங்கள் அந்தரங்க பகுதிகளைத் தொட வேண்டியிருக்கும், ஆனால் ஒரு பெற்றோர் அல்லது உங்கள் மீது அக்கறை கொண்ட ஒருவர் எப்போதும் உங்களுடன் இருக்க வேண்டும்.

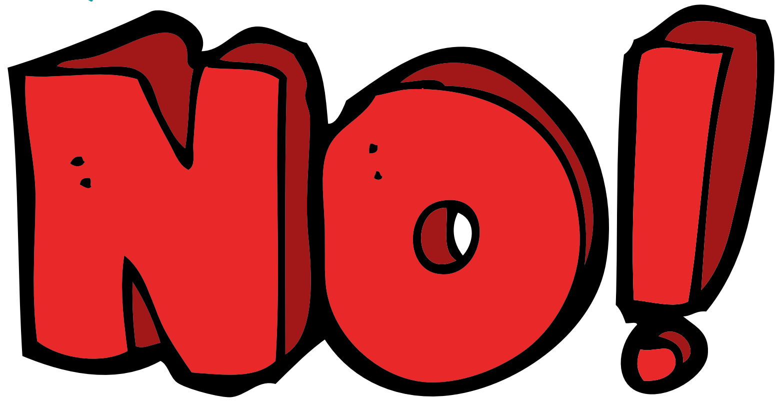
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

உங்கள் அந்தரங்க பகுதிகளை வேறு யாரும் தொட அனுமதிக்கக் கூடாது

உங்கள் அந்தரங்க பாகங்களை யாரும் புகைப்படம் எடுக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.



யாராவது உங்கள் அந்தரங்கத்தைத் தொட முயன்றால் வேண்டாம் என்று கூறுங்கள். பிறகு ஒரு பதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.



பிறிதொருவர் அவரின் அந்தர்ங்க பகுதியை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும் என்று விரும்பினால், வேண்டாம் என்று கூருங்கள்..... அந்தரங்க பகுதிகள் அந்தரங்கமானவை ! பிறகு ஒரு பதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

உங்கள் உடல் விசேஷமானது என்பதால்,
யாரும் உங்களை காயப்படுத்த முடியாது!

யாரும் உங்களை குத்த முடியாது,
யாரும் உங்களை உதைக்க முடியாது,
யாரும் உங்களை காயப்படுத்த முடியாது,
யாரும் உங்களை வெட்ட முடியாது,
யாரும் உங்களை எரிக்க முடியாது

உங்கள் உடலை காயப்படுத்த யாராவது ஏதாவது செய்தால், நீங்கள் ஒரு பாதுகாப்பான பெரியவரிடம் சொல்ல வேண்டும்.

பாடல் 1:

என் உடல் என் உடல்

இது என் உடம்பு, என் உடம்பு, யாருக்கும்
என்னை துன்புறுத்த அதிகாரமில்லை. ஏன்னா
என் உடம்பு எனக்கான உடம்பு .
இது என் உடம்பு, என் உடம்பு, யாருக்கும்
என்னை துன்புறுத்த அதிகாரமில்லை. ஏன்னா
என் உடம்பு எனக்கான உடம்பு .

எனக்கு உணர ரெண்டு கையிருக்கு, பாக்க
ரெண்டு கண்ணு,
நீங்க சொல்றத கேக்க இருக்கு ரெண்டு காது,
பலமான ரெண்டு காலிருக்கு நான் எங்கு
வேணா செல்ல
அது போல சில உறுப்பு இருக்கு அது
உங்களுக்கு காட்ட இல்ல
இது என் உடம்பு, என் உடம்பு, யாருக்கும்
என்னை துன்புறுத்த அதிகாரமில்லை. ஏன்னா
என் உடம்பு எனக்கான உடம்பு .

இது என் உடம்பு, என் உடம்பு, யாருக்கும்
என்னை தொட அதிகாரமில்லை. ஏன்னா என்
உடம்பு எனக்கான உடம்பு

என் தலையில் முடி இருக்கு அதை நீங்க
பாக்கலாம்
ஒரு குட்டி தொப்புள் இருக்கு என் உடலின்
நடுவிலே
எனக்கு அழகான சின்ன மூக்கு பத்து கால்
விரல்கள்
எனக்கு ஒரு வாயுமுண்டு நான் உங்களுக்கு
சொல்ல இது என் உடம்பு, என் உடம்பு

யாருக்கும் என்னை துன்புறுத்த
அதிகாரமில்லை.
ஏன்னா என் உடம்பு எனக்கான உடம்பு .
இது என் உடம்பு, என் உடம்பு
யாருக்கும் என்னை தொட அதிகாரமில்லை
ஏன்னா என் உடம்பு எனக்கான உடம்பு .
ஆமா, இது என் உடம்பு, எனக்கான உடம்பு

My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

இப்போது உணர்வுகளைப் பற்றி பேசலாம்

நம் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான உணர்வுகள் உள்ளன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சில நேரங்களில் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்

சில நேரங்களில் நாம் கவலையாக இருப்போம்

சில நேரங்களில் நமக்கு கோபம் வரும்

சில நேரங்களில் நாம் தனிமையாக இருப்போம்

வ்வாறு பல்வேறு வகையான உணர்வுகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு முகத்திலும் ஒரு உணர்வு இருக்கிறது.

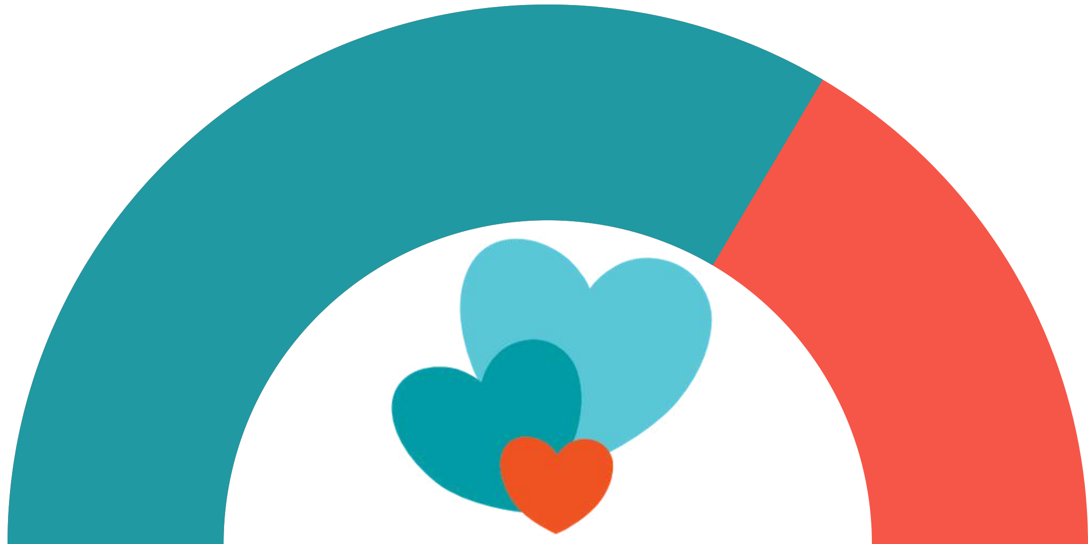
அவர்களுடைய உணர்வுகள் என்னவென்று உங்களால் சொல்ல முடியுமா?

சில நேரங்களில் மக்கள் நம் உடலைத் தொட முயற்சிக்கும்போது அல்லது நாம் தவறு என்று தெரிந்த விஷயங்களை செய்ய வைக்கும்போது எமக்கு சங்கடமான உணர்வு ஏற்படும். ஏதோ சரியில்லை என்று நீங்கள் உணரும்போது அல்லது உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் உணர்வு ஒன்றாக இருந்தால் வேண்டாம் என்று கூறுங்கள், பிறகு ஒரு பதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

உங்களுக்கு சரின்னு தோணாததை , செய்யாதீங்க

சகாக்களின் அழுத்தம் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?
இது மற்ற குழந்தைகள் உங்களிடம் ஒன்றை பெற முயற்சிக்கும் போது அவர்கள் செய்ய விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அது நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றாலும் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் விரும்பாத ஒரு விளையாட்டை நீங்கள் விளையாட வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள் எனில் விளையாடுங்கள், அல்லது நீங்கள் எங்காவது செல்ல வேண்டும் அல்லது உங்களுக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பலாம் நீங்கள் செய்யக்கூடாது என்று தெரியும்.
உங்கள் உணர்வுகளைக் கேட்டு, விதியை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

உங்களுக்கு சரின்னு தோணாததை , செய்யாதீங்க



கொடுமைப்படுத்துவது என்றால் என்ன?

கொடுமைப்படுத்துதல் என்பது மக்கள் உங்களை வார்த்தைகளால் காயப்படுத்த முயற்சித்தல் அல்லது அவர்கள் உங்களை அடிக்க அல்லது குத்த முயற்சி செய்வது.

இல்லை, நிறுத்து, உதவி

இல்லை, நிறுத்து, உதவி

மக்கள் உங்களைப் புண்படுத்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினால்:

- அமைதியாக இருங்கள்
- விலகி நடந்து செல்லுங்கள்
- கொடுமைப்படுத்துபவரை புறக்கணியுங்கள்

யாராவது உங்களை காயப்படுத்தவோ, அடிக்கவோ அல்லது தள்ளவோ முயன்றால்:
உங்கள் குரலை சத்தமாக பயன்படுத்தவும் - “இல்லை! நிறுத்து! உதவி!" என்று தைரியமாக செயல்படுங்கள்
பிறகு எப்போதும் யாரிடமாவது சொல்லுங்கள். நீங்கள் அல்லது வேறு யாராவது கொடுமைப்படுத்தப்பட்டால், அதை எப்பொழுதும் உங்களிடமே வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்!

பாடல் 2:

உங்களுக்கு சரின்னு தோணாததை , செய்யாதீங்க

அடுத்தவங்க உங்களை தொடுவதில் சந்தோஷப்படலாம். ஆனால் ஞாபகம் வச்சுக்குங்க, உங்க உடம்பு உங்களுக்கு உரியது. உங்களுக்கு தான் தெரியும் அது உங்களுக்கு சரியாய் தோணுதான்னு . சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா!

சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா! செய்யாதீங்க செய்யாதீங்க

சில பேரு உங்கள முட்டாள்னு நினைப்பாங்க
உங்களுக்கு போதை குடுத்து, பள்ளிக்கு போகாம தடுக்க
உங்கள சில விஷயங்களை ரகசியமா வைக்க சொல்ல ஆனா உங்களுக்கு என்ன பண்ணணும்னு தெரியுமே
உங்களுக்கு சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா!

ஆமா சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா! செய்யாதீங்க செய்யாதீங்க

சிலர் உங்களை அணைத்து உங்க மேல அக்கறை காட்டுவாங்க
அது எல்லாமே தப்புனு நான் சொல்லல
ஆனா உங்களுக்கு அது சரின்னு தோணாட்டி

சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா!

ஆமா சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா! செய்யாதீங்க செய்யாதீங்க
ஆமா சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா! செய்யாதீங்க செய்யாதீங்க
ஆமா சரியாய் தோணாட்டி செய்யாதீங்க சரியா! செய்யாதீங்க!

My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

“விளையாட்டு என்றால் என்ன?” மூலம் சில விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

அந்நியன் என்றால் என்ன என்பது பற்றி உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஒரு அந்நியன் நமக்குத் தெரியாத ஒருவர்! ஒரு அந்நியன் ஆண் அல்லது பெண்ணாக இருக்கலாம், யாரோ வயதான அல்லது இளமையான ஒருவர், எந்த நிறத்தில் யாரோ, மற்றும் எந்த சமூகக் குழுவிலும் ஒருவர்.

அந்நியர்கள் அனைவரும் கெட்டவர்கள் அல்ல! நீங்கள் விரும்பும் அல்லது நம்பும் ஒருவர் உங்களை அறிமுகப்படுத்தினால் அந்நியன், அந்த அந்நியன் நண்பனாக முடியும். ஆனால் ....

நீங்கள் விரும்பும் மற்றும் நம்பும் ஒருவர் உங்களை அந்நியருக்கு அறிமுகப்படுத்தாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு போதும் அவர்களுடன் கதைக்கவோ அல்லது தனியாக பயனம் செய்யவோ கூடாது.

கடினமான சூழ்நிலைகளில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்த விளையாட்டு உங்களுக்குக் கற்பிக்கிறது:

கைக்குழந்தை அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் யாராவது உங்கள் அந்தரங்கத்தைத் தொட முயற்சித்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

சத்தமாக வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டு - பாதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

நீங்கள் வெளியே விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது யாரோ ஒருவர் வந்து தனது நாய்க்குட்டி கானாமல் சென்று விட்டது தேட உதவுமாறு உங்களை அழைத்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

சத்தமாக முடியாது என்று கூறிவிட்டு - பாதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

உங்கள் வீட்டின் கதவை யாராவது தட்டிவிட்டால், நீங்கள் அங்கு தனியாக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

a) ஒருபோதும் கதவைத் திறக்காதீர்கள்
b) அவர்கள் செல்லவில்லை என்றால் ஒரு பக்கத்து வீட்டுக்காரரை அல்லது உறவினரை அழைக்கவும்
c) நீங்கள் பயந்து உங்களுக்கு எந்த உதவியும் கிடைக்கவில்லை என்றால் போலிஸை அழைக்கவும்

பள்ளியிலிருந்து உங்களை அழைத்துச் செல்ல ஒரு அந்நியன் வந்து “உங்கள் அம்மா அல்லது அப்பாஉங்களை அழைத்துக்கொண்டு வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லும்படி என்னிடம் கேட்டார். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

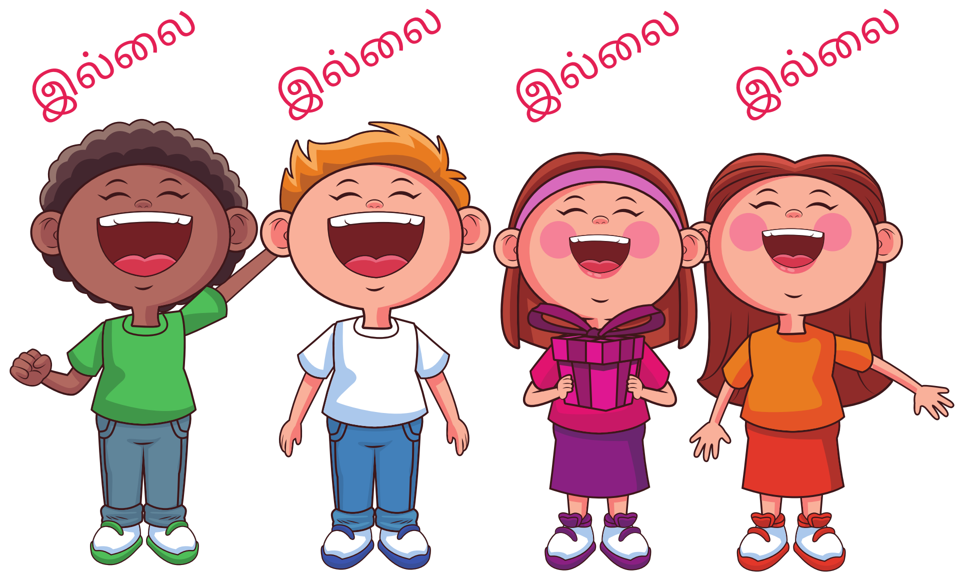
சத்தமாக வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டு - பாதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

அந்நியருக்கு உங்கள் அம்மா மற்றும் அப்பாவின் பெயர் மற்றும் உங்கள் அத்தை மற்றும் மாமாக்கள் பெயர்கள் தெரிந்திருந்தால், அவர்களுக்கு உங்கள் குடும்பம் பற்றி தெரியும் என்று நினைக்கிறீர்களா? அவர்கள் இந்த அனைத்து தகவல்களையும் இணையத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கலாம், இன்னும் உங்களை:

சத்தமாக வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டு - பாதுகாப்பான பெரியவரிடம் சென்று கூறுங்கள்.

பாடல் 3:

"இப்படி நடந்தா" விளையாட்டு



இப்போ நாம "இப்படி நடந்தா" விளையாட்டு விளையாட போறோம்
இந்த கேள்வி பதில்கள் உங்களுக்காக
ஒவ்வொரு முறையும் ஜெயிக்க நினைத்தால்
இதை தான் நீங்க செய்யணும்
வேண்டாம் , னு சொல்லுங்க வேண்டாம்னு சொல்லுங்க !
பள்ளிக்கு பிறகு
உங்களுக்கு தெரியாத ஒருவர் உங்களை வீட்டில் விடுகிறேன் என்றால்
அவங்க ஒரு புதிய பெரிய காரில் வந்து " ஹலோ! கார்ல போலாமா? " னு கேட்டால்

வேண்டாம், உங்களை எனக்கு தெரியாது
உங்களோட நான் போக மாட்டேன்
ஏன்னா எங்கப்பா அம்மா சொல்லி இருக்காங்க
தெரியாதவங்க கூட போக கூடாது! வேண்டாம்! வேண்டாம்னு சொல்லுங்க
Add a little bit of body text

சரி, நீங்க வீட்ல இருக்கும் போது
உங்கள கவனிக்க இருக்கும் பணியாள்
உங்களை உடைகளுக்கு கீழே தொட்டால்
நீங்க என்ன செய்யணும்?
வேண்டாம் நீங்க என்னை அங்க தொடக்கூடாது
ஏன்னா அது என் தனியான பாகம்
என் உடம்பு உங்களுடையது அல்ல! வேண்டாம்! வேண்டாம்னு சொல்லுங்க!

இப்போ நாம "இப்படி நடந்தா" விளையாட்டு விளையாட போறோம்
இந்த கேள்வி பதில்கள் உங்களுக்காக
ஒவ்வொரு முறையும் ஜெயிக்க நினைத்தால்
இதை தான் நீங்க செய்யணும்
வேண்டாம் , னு சொல்லுங்க வேண்டாம்னு சொல்லுங்க

சரி இப்போ உங்களுக்கு தெரிஞ்ச ஒருத்தர்
நண்பரோ இல்ல சொந்தக்காரரோ
உங்களை தொடவோ துன்புறுத்தவோ முயற்சி பண்ணா
அல்லது உங்களை சங்கடப்படுத்தினா என்ன சொல்வீங்க ?
நீங்க "வேண்டாம்" னு சொல்லணும்!
அப்படி பண்ணாதீங்க
நீங்க செய்வது எனக்கு பிடிக்கல
நீங்க தொடுவது எனக்கு பிடிக்கல
உங்களை எனக்கு பிடிக்கும் ஆனால்
என்னை இப்படி செய்யாதீங்க
ஏன்னா நான் ஒரு சின்ன குழந்தை இல்லையா
அதுனால வேண்டாம் னு சொல்லுங்க வேண்டாம்னு சொல்லுங்க
வேண்டாம்னு சொல்லுங்க!

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

பாதுகாப்பான வயது வந்தோர் என்றால் என்ன?

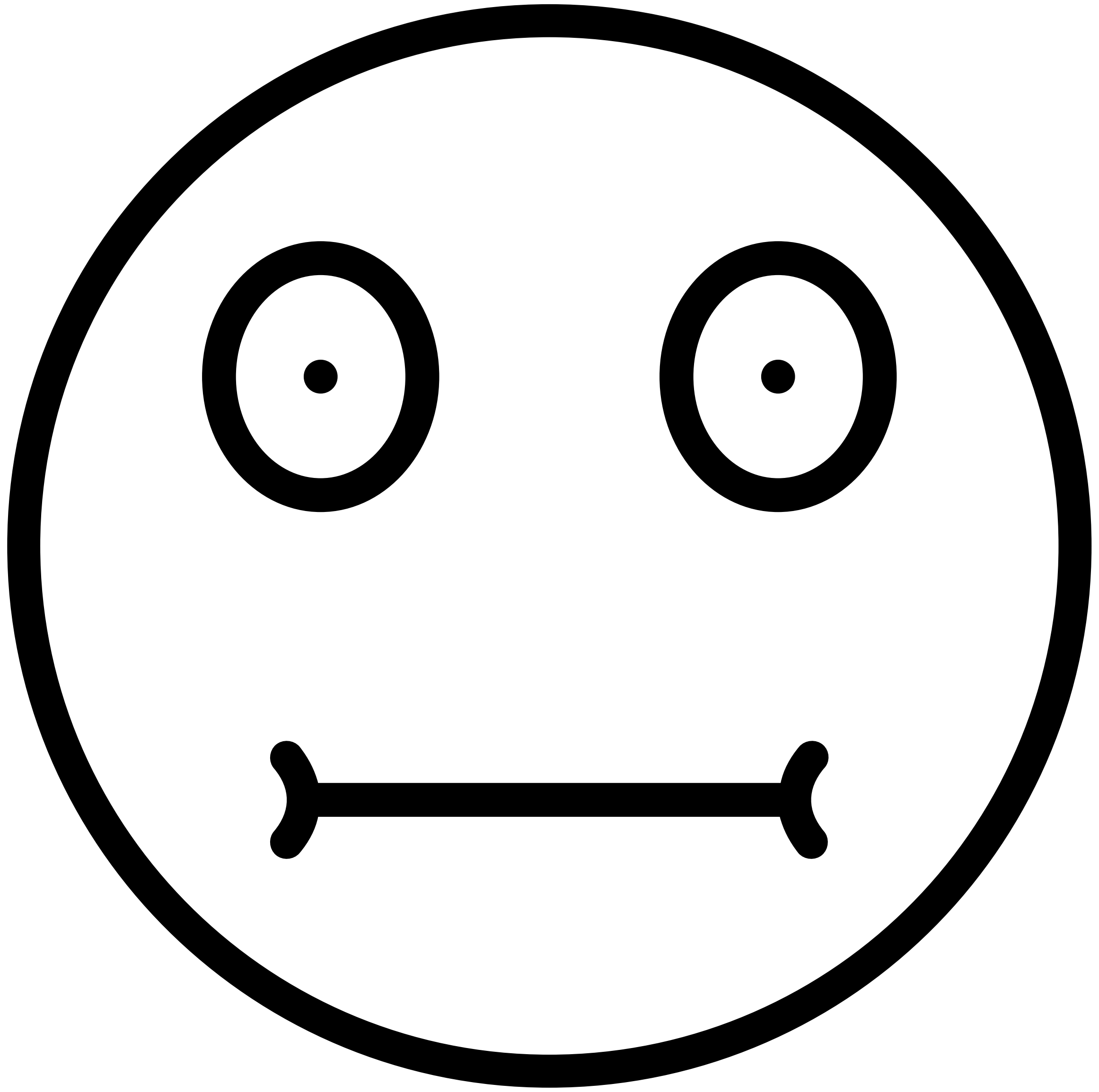
ஒரு பாதுகாப்பான வயது வந்தவர் உங்களுக்கு பிரச்சனை இருந்தால் நீங்கள் சொல்லக்கூடிய ஒருவர் நீங்கள் வசதியாக உணரும் ஒருவர் பேசுவது மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது உங்களுக்கு உதவும்.

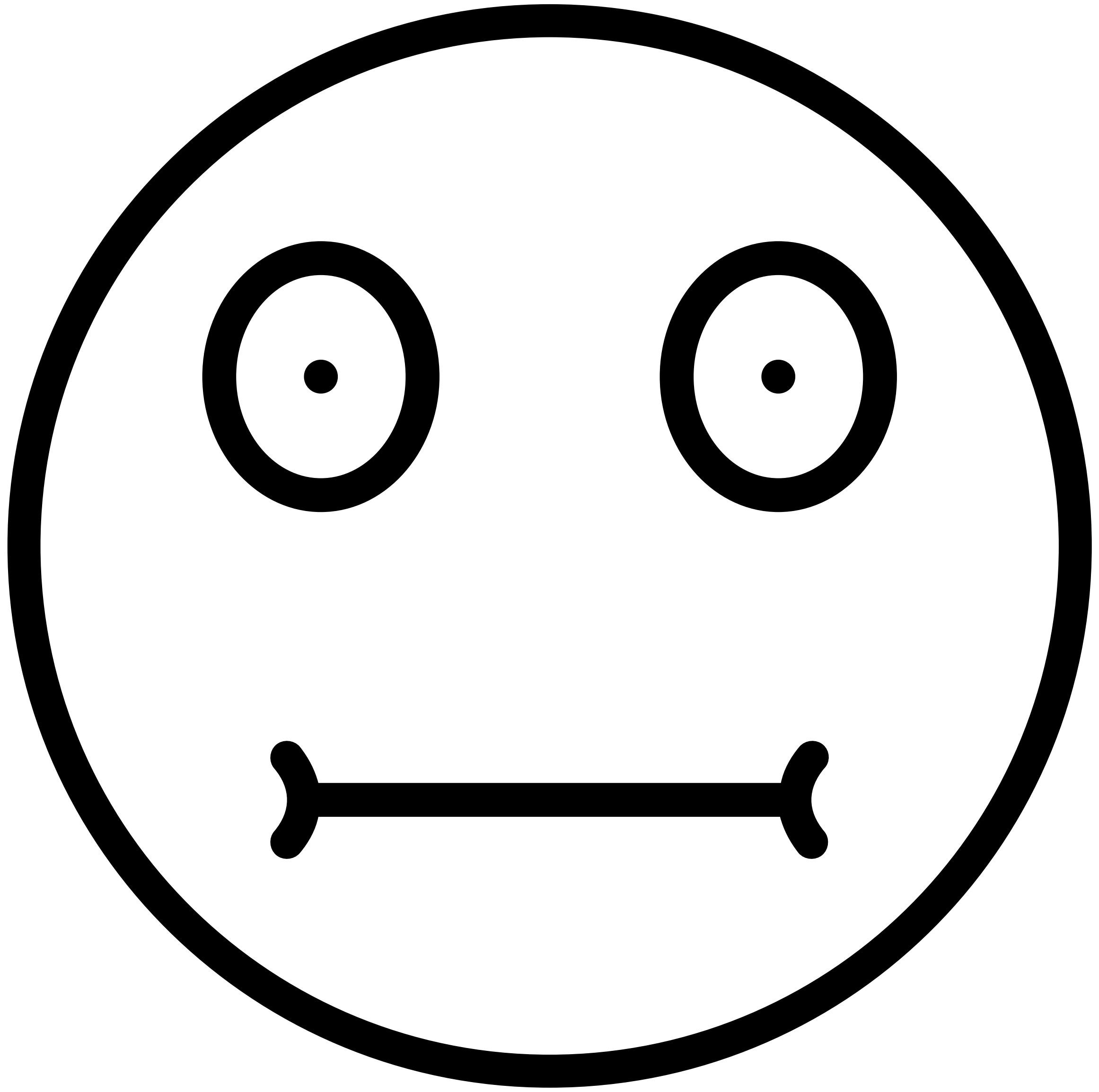
உங்களுக்கு பிரச்சனை இருந்தால் நீங்கள் சொல்லக்கூடிய சில நபர்களின் பட்டியல் இங்கே:

அம்மா
அப்பா
பாட்டி
தாத்தா
மூத்த சகோதரர்
அல்லது சகோதரி
அத்தை
மாமா
ஆசிரியர்

அதிபர் அல்லது தலைமை ஆசிரியர்
அண்டை வீட்டார்
காவலர்
வழிகாட்டி
பாஸ்டர் ஆன்மீக
தலைவர்

உங்களுக்கு பிரச்சனை இருந்தால் நீங்கள் பேசக்கூடிய வேறு யாரையும் பற்றி யோசிக்க முடியுமா?
நீங்கள் யாரிடம் சொல்ல முடியும் என்பதை எழுதி அவர்களின் முகங்களை கீழே வரையவும்.





உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அதைப் பற்றி யாரிடமாவது சொல்ல முயற்சித்தால், இவ்வாரான உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படும் அவை:

நீங்கள் சங்கடமாக உணரலாம்.

ஆனால் அது பரவாயில்லை - பலர் தங்கள் பிரச்சினைகளைப் பற்றி சொல்ல முயற்சிக்கும்போது இப்படி உணர்கிறார்கள்.

சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிப்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம்.

ஆனால் உங்களால் முடிந்த சிறந்த வழியை விளக்குங்கள்.

உங்கள் இதயம் வேகமாக துடிக்கலாம் மற்றும் உங்கள் குரல் நடுங்கலாம்

ஆனால் ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள் உங்கள் இதயம் வேகமாக துடிக்கலாம் மற்றும் உங்கள் குரல் நடுங்கலாம் - ஆனால் ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள் மெதுவாக பேசுங்கள்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கூறுவதை இலகுவாகக்கானலாம்

நீங்கள் எப்படிச் சொல்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல - நீங்கள் சொல்லும் வரை

Just as long as you tell someone

உங்கள் பிரச்சினையை எழுதுவதை நீங்கள் எளிதாகக் காணலாம் - பின்னர் அதை ஒரு பாதுகாப்பான பெரியவருக்குக் கொடுங்கள்

நீங்கள் யாரிடமாவது சொல்லும் போது, அவர்கள் உங்களுக்கு உதவவில்லை அல்லது நம்பவில்லை என்றால்,

வேறு சிலரிடம் சொல்லுங்கள்! அவர்கள் உங்களை நம்பவில்லை என்றால்,

வேறு சிலரிடம் சொல்லுங்கள்! யாராவது உங்களை நம்பும் வரை சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள்!

பாடல் 4:

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை வந்தால்

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை என்ன செய்யணும்னு தெரியலையா
யாரிடமாவது சொல்லுங்க அவங்க கேக்கற வரை
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை கேட்பவரை கண்டு பிடிக்கணும்
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை யாரிடமாவது சொல்லணும்.

உங்க அம்மா, அப்பா, தாத்தா, பாட்டி யாரிடமாவது பேசுங்க உங்க மாமா,
மாமி, இல்ல பள்ளியில் ஆசிரியர்
நீங்க இந்த பிரச்னையை யாராவது கேக்கும் வரை தொடர்ந்து சொல்லுங்க

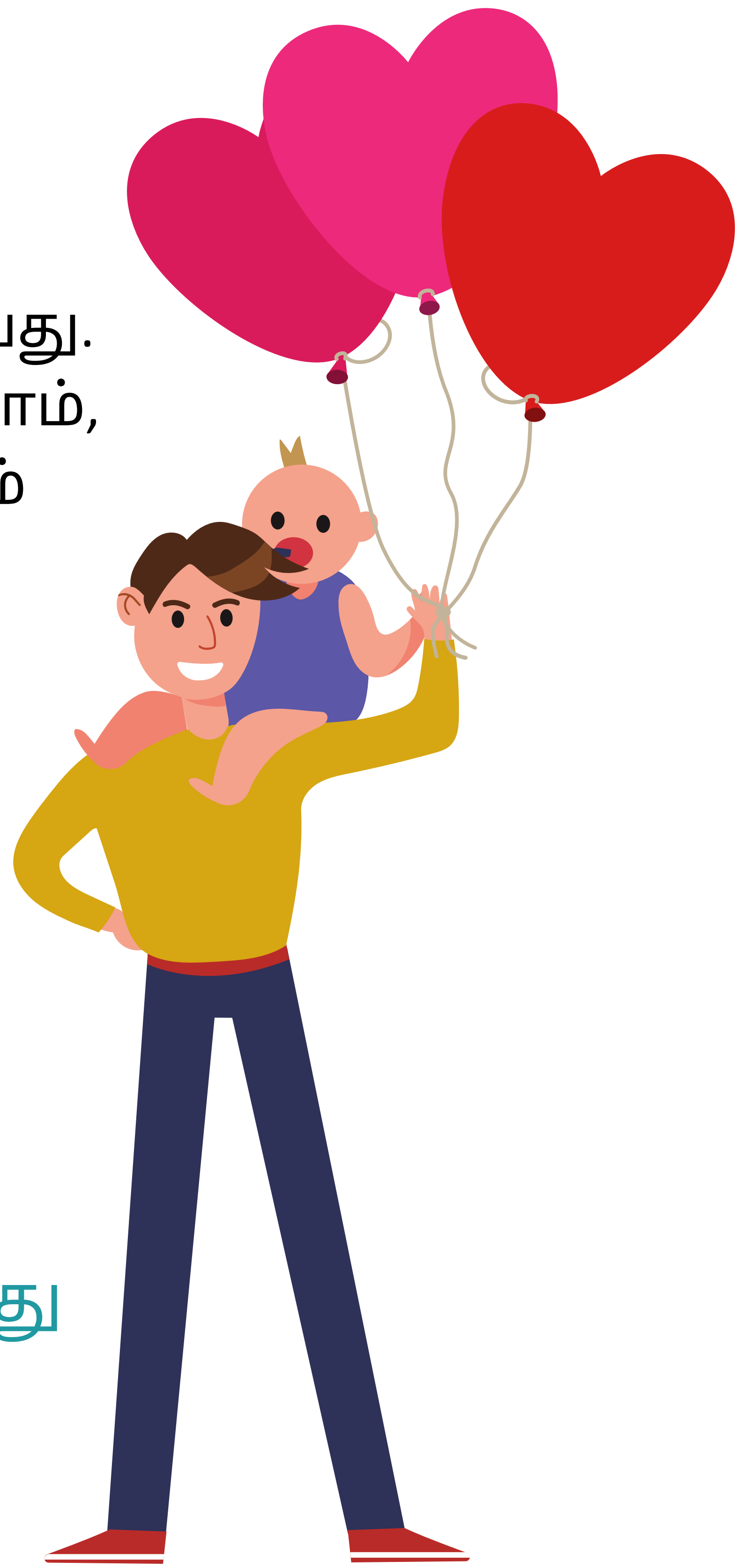
உங்களை யாராவது துன்புறுத்தினால், என்ன செய்யணும் னு
தெரியலையா போய் யாரிடமாவது சொல்லுங்க அவங்க நீங்க சொல்றதை
கேக்கும் வரை
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை கேட்பவரை கண்டு பிடிக்கணும்
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை யாரிடமாவது சொல்லணும்.

உங்க பக்கத்துவீட்டுக்காரரோ, இல்ல பள்ளி வழிகாட்டியோ,
உங்களுக்கு நம்பகமான தெரிந்தவருடன்
உங்கள் பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம்
நீங்கள் சொல்வதை கேட்கும் வரை தொடர்ந்து சொல்லுங்க
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை கேட்பவரை கண்டு பிடிக்கணும்
நீங்க உங்க பிரச்சனைகளை யாரிடமாவது சொல்லணும்.

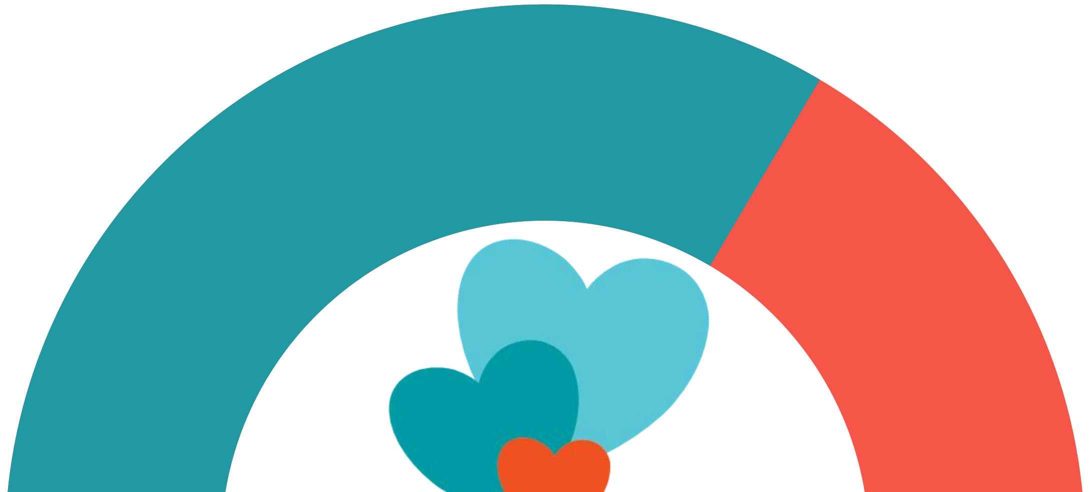
© Lyrics and Music Chrissy Sykes

காதல் மென்மையானது

காதல் மென்மையானது மற்றும் அன்பானது. இது ஒருவருக்கொருவர் அக்கறை, பகிர்வு மற்றும் நம்புவது பற்றியது. நாம் நேசிக்கும் நபர்களுடன் நேரத்தை செலவிட விரும்புகிறோம், மேலும் விடயங்களை ஒன்றாகச் செய்யவும் விரும்புகிறோம் உதாரணமாக:



புத்தகங்கள் வாசிப்பது
விளையாடுதல்
நடைபயிற்சி மேற்கொள்வது
வரைதல்
இசையைக் கேட்பது
சமைத்தல்
தொலைக்காட்சி அல்லது திரைப்படங்களைப் பார்ப்பது

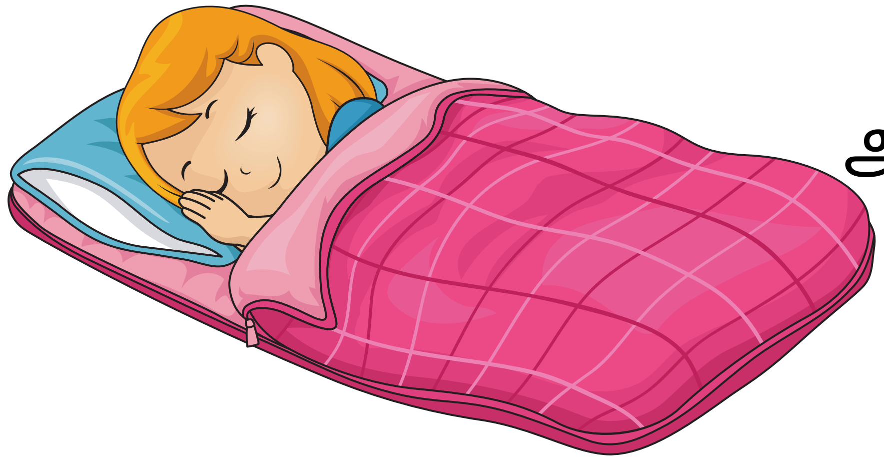


நீங்கள் விரும்பும் நபர்களுடன் நீங்கள் செய்ய விரும்பும் சில விஷயங்களை எழுதுங்கள் அல்லது ஒரு படத்தை வரையவும் நீங்கள் இவற்றுள் எதை அதிகம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள்.

மக்கள் உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும்போது அவர்கள்
அதை உறுதி செய்ய வேண்டும்:

நீ காதலிக்கப்படுகிறாய்
நீங்கள் சாப்பிட போதுமான உணவு உள்ளது
உங்களிடம் சுத்தமான ஆடைகள் உள்ளன
நீங்கள் உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்கிறீர்கள்
நீங்கள் உங்கள் தலைமுடியை துலக்குங்கள்
நீங்கள் குளிக்கிறீர்கள்
அவர்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு உதவுகிறார்கள்
நீங்கள் சோகமாக இருந்தால் உங்களுக்கு உதவ அவர்கள்
இருக்கிறார்கள்

இவை நீங்கள் மிக முக்கியமாக கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய
விடயங்கள். எனவே நீங்கள் சந்தோஷமானவராகவும்
ஆரோக்கியமானவராகவும் வலிமையுள்ளவராகவும் வளர
முடியும்.



பாடல் 5:

அன்பு மென்மையானது - பாடல் வரிகள்

அன்பு கருணையானது, என்னுடன் பாடுங்கள், உங்களுக்கு
தெரியும்,நாம் பல நல்ல விஷயங்களை செய்ய முடியும் நம்
அன்பினை வெளிப்படுத்த
எனக்கு கதை படித்து சொல்ல மாட்டீர்களா
இல்லை வெளியில் சென்று பந்து விளையாடலாம் நீங்கள் கீழே
விழாமல் சைக்கிள் ஓட்ட கற்றுக்கொடுங்கள்

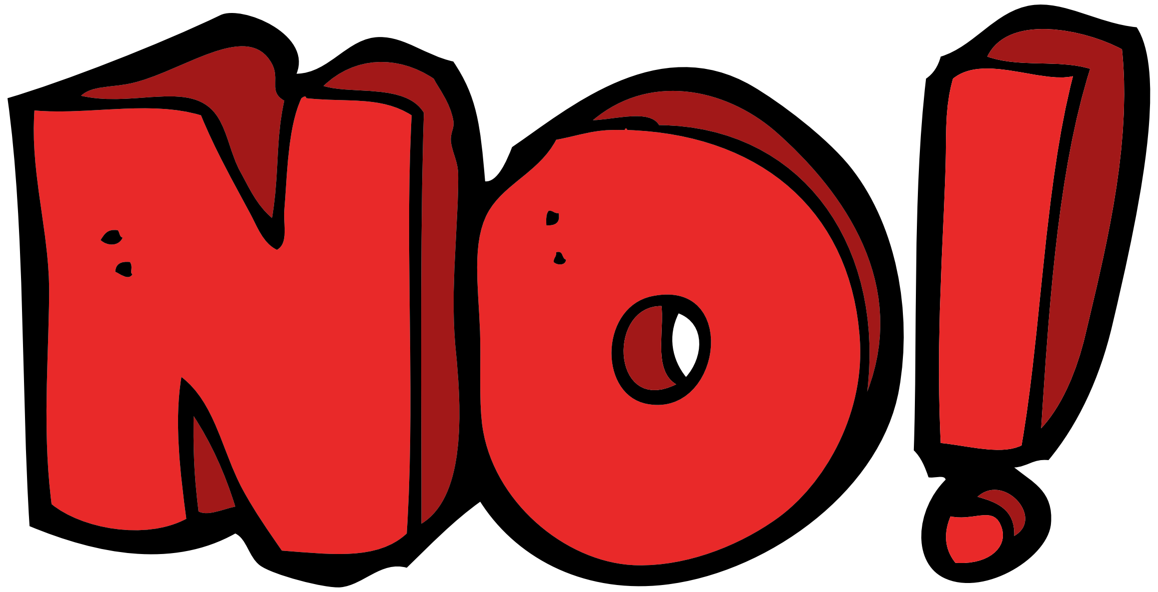
நாம் சேர்ந்து செய்ய
எவ்வளவோ விஷயமிருக்கு
அன்பை வெளிப்படுத்த
எவ்வளவோ வகைகள் இருக்கு
பல முறை நாம் நம் அன்பை வெளிப்படுத்தலாம் உங்களுக்கு
பகிர்ந்து கொள்ள நேரம் இருப்பின்

நான் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்

அன்பு மென்மையானது
அன்பு கருணையானது
என்னோடு பாடுங்கள் உங்களுக்கு தெரியும்
உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்வது சந்தோஷமே

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

இரகசியங்களுக்கு இல்லை என்று சொல்லுங்கள்.



Let’s learn the “Say NO To Secrets” rule.

Sometimes when people hurt you or try to touch your private parts they will ask you to keep it a secret.
So, we need to learn the “Say NO To Secrets” rule.

When people that are doing things to hurt you, they do not want other people to find out what they are doing.
So they will try to tell you things that are not true:
They might say:

a) People won’t listen to you.....DON’T BELIEVE THEM
b) People will say it is your fault....DON’T BELIEVE THEM
c) People won’t love you any more...DON’T BELIEVE THEM
d) You are going to get into trouble...DON’T BELIEVE THEM
e) I am going to hurt you if you tell...DON’T BELIEVE THEM
f) I will hurt someone in your family....DON’T BELIEVE THEM

IS IT A SECRET OR A SURPRISE??

Circle below if it is a secret or a surprise.

1. We are having a special part for Mommy's birthday.

Secret Surprise

2. I want you to come with me, let's not tell Mommy and Daddy.

Secret Surprise

3. I am going to bake your sister's favorite cake.

Secret Surprise

4. Let's play a touching game but we must not tell anyone.

Secret Surprise

If someone says something to you that makes you feel bad and they tell you to keep it a secret,
or they make you feel uncomfortable and tell you to keep it a secret
or if they touch your private parts and they tell you to keep it a secret,
Say NO and always tell a SAFE ADULT

Let's sing the Say No To Secrets Song

Song 6

Say "NO" To Secrets

I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets
If you try to hurt me
I'm gonna tell on you Come on everyone
We're gonna tell someone If you try and do things
I know are wrong, I'll be strong,
I'm gonna tell someone
I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

If you try to bully me, I know that's wrong
I'm gonna tell someone, We're gonna tell someone
We say "No" to secrets,
We say "No" to secrets,
We say "No" to secrets,
We say "No" "No" "No" "No"
I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets
We say "No" to secrets
We say "No" to secrets
We say "No" to secrets
We say "No"

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

Write down six things you have learned to keep your body safe!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

My Body is My Body

www.mybodyismybody.com

Keep safe everyone !!

My Body Is My Body

GLOBAL GOODWILL AMBASSADORS CHILD ABUSE PREVENTION

My Body is My Body

GLOBAL CORE INITIATIVE

Uniting Humanitarians Worldwide