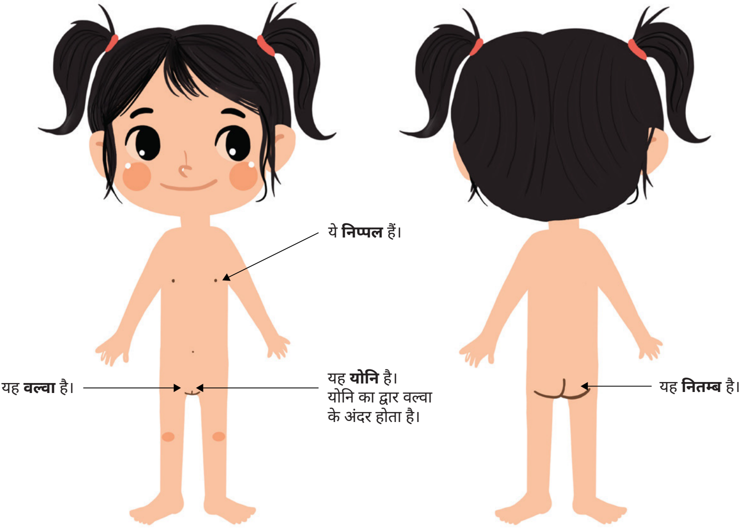
शरीर के अंग



मेरा शरीर मेरा अपना है।

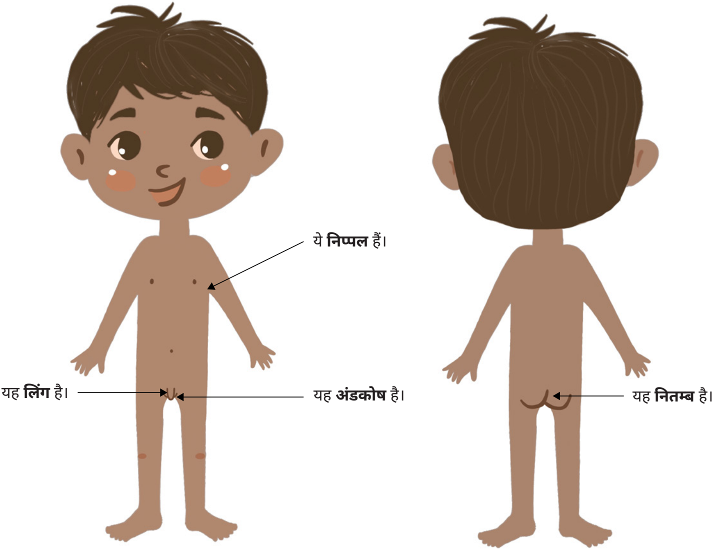
शरीर के अंग

अपने बच्चे को वे शब्द सीखने में मदद करें जो एक डॉक्टर शरीर के बारे में बात करने के लिए इस्तेमाल कर सकता है। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और अपने बच्चे को इशारा क रने दें, ज़रूरत पड़ने पर दोहराने दें या छोड़ दें।

‘चलिए शरीर को देखते हैं।
ये बाजू हैं।
यह पेट है।
यह वल्वा (स्त्री-बाह्यजननांग) है।
ये निप्पल (चूचक) हैं।
यह नितम्ब है।’

अगर आपका बच्चा इसमें शामिल नहीं होना चाहता है, तो भी आप उसकी जान-पहचान और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए इशा रा करके शब्द बोल सकते/ती हैं।

शरीर के अंग



मेरा शरीर मेरा अपना है।

शरीर के अंग

अपने बच्चे को शरीर के अंगों के डॉक्टर द्वारा दिए गए नाम सीखने में मदद करें। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और अपने बच्चे को इशारा करने दें, ज़रूरत पड़ने पर दोहराने दें या छोड़ दें।

‘चलिए शरीर को देखते हैं।
ये बाजू हैं।
यह पेट है।
यह लिंग है।
ये निप्पल (चूचक) हैं।
यह नितम्ब है।’

अगर आपका बच्चा इसमें शामिल नहीं होना चाहता है, तो भी आप उसकी जान-पहचान और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए इशा रा करके शब्द बोल सकते/ती हैं।

मेरी सुरक्षित भावनाएँ

मेरे शरीर में सुरक्षित महसूस होने जैसा कैसा लगता है?

मेरी सुरक्षित भावनाएँ

अपने बच्चे को यह ध्यान देने में मदद करें कि उनके शरीर में सुरक्षित महसूस होने जैसा कैसा लगता है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में महसूस होने वाली भावनाओं पर ध्यान दें।

कभी-कभी हमारा शरीर हमें यह बताने के लिए संकेत भेजता है कि हम सुरक्षित हैं। मेरे लिए, सुरक्षित भावनाएं गरमाहट भरी, खुशनुमा और शांत महसूस होती हैं। मैं अपने दिल, अपने पेट, अपने बाजुओं, अपने पैरों और अपने दिमाग में सुरक्षित भावनाएं महसूस करता/ती हूँ। जब आप सुरक्षित होते/ती हैं तो आपके शरीर को कैसा महसूस होता है?

अगर आपका बच्चा जवाब नहीं देता है, तो आप अपने शरीर की ओर इशारा करके उन्हें दिखा सकते/सकती हैं।

मेरी असुरक्षित भावनाएँ

मेरे शरीर में असुरक्षित महसूस होने जैसा कैसा लगता है?

मेरी असुरक्षित भावनाएँ

अपने बच्चे को शरीर के उन संकेतों को पहचानने में मदद करें जो बताते हैं कि कुछ ठीक नहीं लग रहा है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाली असुरक्षित भावनाओं पर ध्यान दें।

‘कभी-कभी हमारा शरीर हमें यह बताने के लिए संकेत भेजता है कि हम असुरक्षित हैं। मेरे लिए, मेरा शरीर कांपता है और लड़खड़ाता हुआ सा महसूस होता है। मैं अपने दिल, अपने पेट, अपने बाजुओं, अपने पैरों और अपने दिमाग में असुरक्षित भावनाएं महसूस करता/ती हूँ। जब आप असुरक्षित होते/ती हैं तो आपके शरीर को कैसा महसूस होता है?’

अगर आपका बच्चा जवाब नहीं देता है, तो आप अपने शरीर की ओर इशारा करके उसे दिखा सकते/ती हैं।

राज़ और अचंभे (सरप्राइज़)

मैं राज़ नहीं रखता/ती हूं।
मैं अपने सुरक्षित वयस्क को बता दूँगा/गी।

राज़ और अचंभे (सरप्राइज़)

अपने बच्चे को सुरक्षित औचकों (सरप्राइज़) और असुरक्षित राज़ों के बीच का अंतर सिखाएं। बार-बार दोहराएं और इसे आसान रखें।

‘अचंभा वह खुशी की चीज है जिसे हम बाद में साझा करते हैं। राज़ वह चीज़ है जिसे हमें कभी न बताने के लिए कहा जाता है। कोई राज़ हमें दुखी या डरा हुआ महसूस करा सकता है। हमारे परिवार में हम कोई राज़ नहीं रखते।’

मेरे सुरक्षित वयस्क

मैं हमेशा मदद मांग सकता/ती हूं।

मेरे सुरक्षित वयस्क

अपने बच्चे को कम से कम तीन सुरक्षित वयस्कों के नाम बताने में मदद करें। ये ऐसे लोग हैं जिनके पास मदद के लिए वे हमेशा जा सकते हैं।

‘चलिए तीन ऐसे लोगों के चित्र बनाते हैं जो आपको सुरक्षित रखने में मदद करते हैं। अगर आप भयभीत महसूस करें या कुछ हो जाए, तो ये वे लोग हैं जिनसे आप हमेशा बात कर सकते/ती हैं। आप किसके चित्र बनाना चाहेंगे/गी?’

अगर आपका बच्चा अनिश्चित है, तो उदाहरण दें। ‘अगर आप चाइल्डकेयर में गिर जाएं, तो आप किससे मदद मांगेंगे/गी?’ ‘और घर पर क्या करेंगे/गी?’ ‘अगर आपको भयभीत महसूस हो तो क्या करेंगे/गी?’

इन कार्डों का उपयोग कैसे करें

बच्चों को हानि से सुरक्षित रखना हमेशा बड़ों की ज़िम्मेदारी होती है।

इसमें उन्हें उनके सुरक्षित रहने के अधिकार के बारे में बताना, उन्हें यह समझाने के लिए भाषा देना कि उनके साथ क्या हो रहा है और उन्हें यह जानने में मदद करना शामिल है कि अगर उन्हें मदद की ज़रूरत हो तो वे किससे बात कर सकते हैं।

ये कार्ड बड़ों को सुरक्षित और असुरक्षित भावनाओं पर चर्चा करने, शरीर के प्राइवेट अंगों के नाम बताने और यह बताने के लिए आसान संकेत देते हैं कि अगर वे कभी चिंतित या डरे हुए हों तो वे किसके पास जाएंगे।

याद रखें, आपको यह सब बातचीत एक साथ करने की ज़रूरत नहीं है!

बॉडी सेफ्टी (शारीरिक सुरक्षा) गतिविधि कार्ड

Body Safety Australia

GENWEST

की एक संयुक्त पहल

GENWEST विक्टोरियाई सरकार के समर्थन को स्वीकार करता है

VICTORIA State Government