



ልጆቻችንን ስለመጠበቅ

ለወላጆች እና ለትንንሽ ልጆች ተንከባካቢዎች መመሪያ። ይህ ትንሽ መጽሐፍ የልጆችን ደህንነት ለመጠበቅ በቤት ውስጥ በመጠቀም፣ ከልጅዎ እና ከሌሎች ጎልማሶች ጋር የልጅዎን ህይወት ደህንነት ለመጠበቅ ቀላል ቃላትን ይሰጥዎታል።

የጋራ ተነሳሽነት

Body Safety
Australia

GENWEST

GENWEST የሺክቶሪያ መንግሥትን ድጋፍ መቀበሉን አረጋግጧል





ስለ ደራሲዎቼ

የሰውነት ደህንነት አውስትራሊያ/Body Safety Australia ልጆች ፍትሃዊ እና አክብሮት ያላቸው ግንኙነቶች የሚደሰቱበትን የልጅነት ጊዜን ከጥቃት ነጻ እንዲሆኑ ያበረታታል።

በቤት ውስጥ እና በትምህርት ቤት አካባቢ፣ ከመስመር ውጭ እና በመስመር ላይ በልጆች ላይ የሚደርሰውን ጥቃት ለመከላከል በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ፕሮግራሞችን ለልጆች፣ ወጣቶች፣ ቤተሰቦች እና ማህበረሰቦች እናቀርባለን።

ከዚህ የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ www.bodysafetyaustralia.com.au ላይ ማየት

GenWest በመልበርን ምዕራብ በቤተሰብ እና በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃትን ለመከላከል እና ምላሽ ለመስጠት ይሰራል።

በማህበራዊ እና በጤና ትምህርት ፕሮግራሞች አማካኝነት ሰዎች እና ማህበረሰቦች ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ የሆነ ህይወት እንዲኖሩ እንደግፋለን።

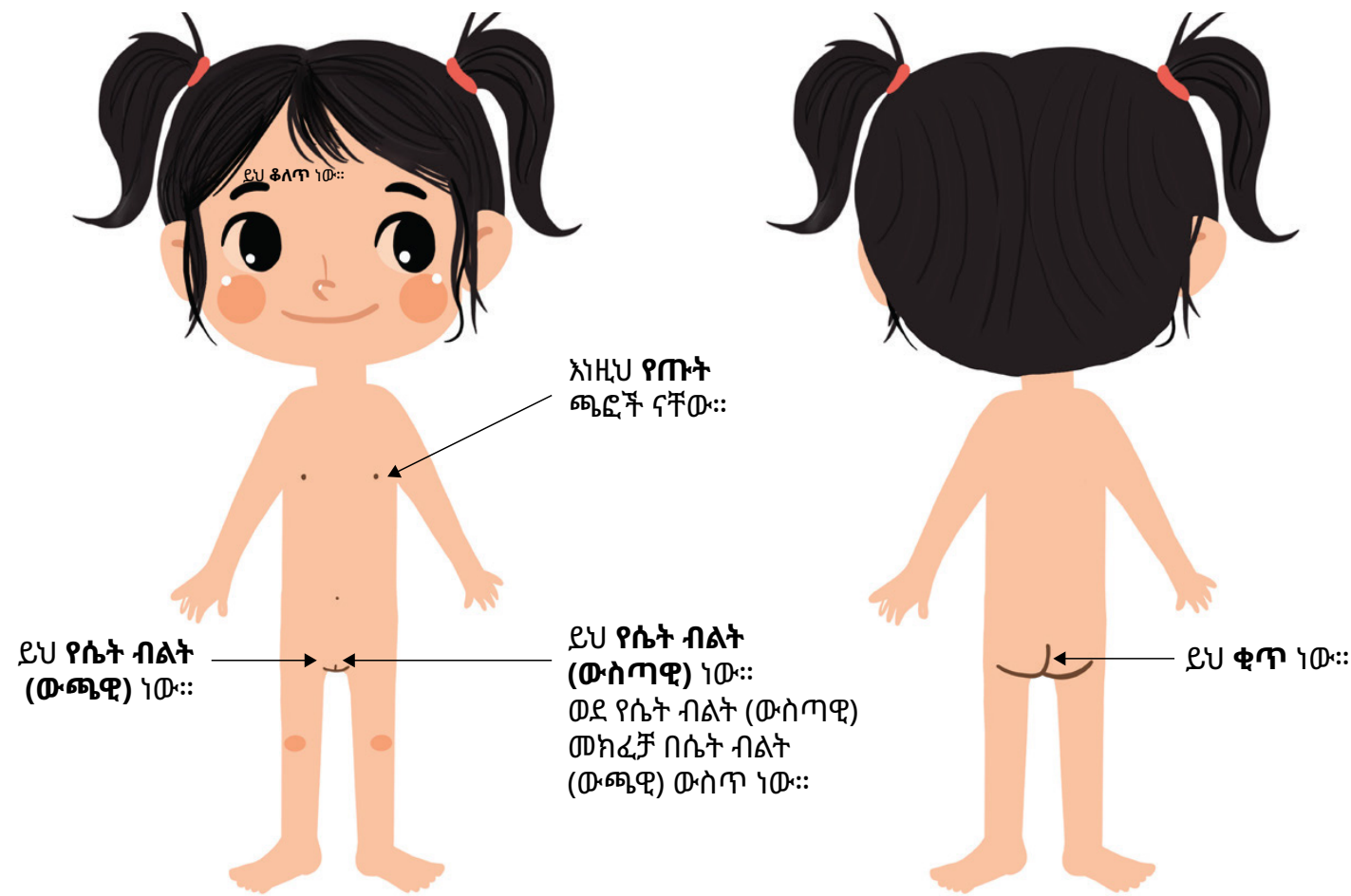
እንዲሁም የቤተሰብ ጥቃት ያጋጠማቸው አዋቂዎች እና ህጻናት ደህንነታቸውን እንዲጠብቁ እና የሚያስፈልጋቸውን እርዳታ እንዲያገኙ እንደግፋለን።

በበለጠ ለማወቅ በድረገጽ genwest.org.au ላይ ይጎብኙ

ምዕራፍ 1

ከታዳጊ ልጆች ጋር ማውራት

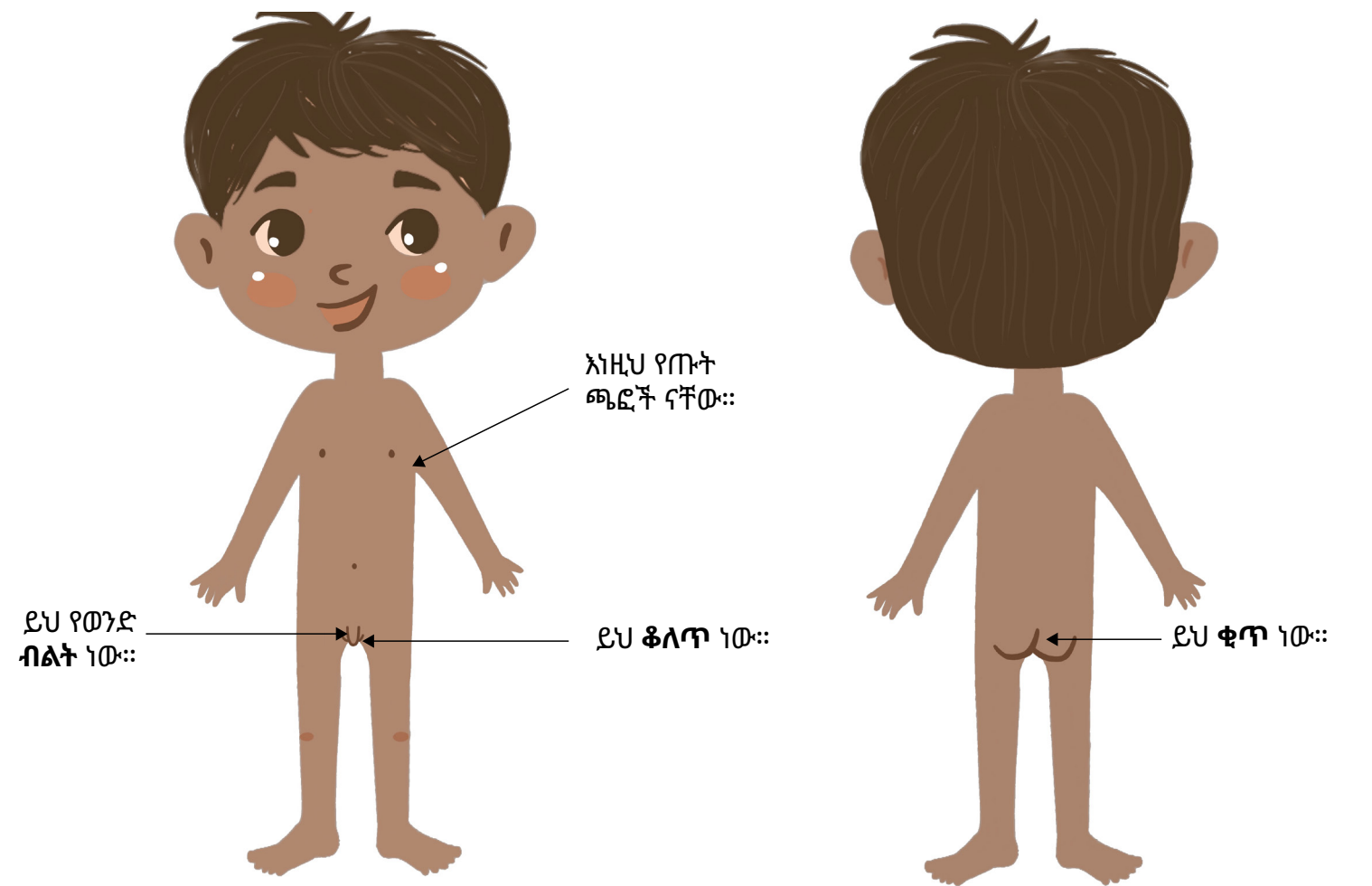
አዋቂዎች ስለ መብቶቻቸው ብዙ ጊዜ ከነሱ ጋር ሲነጋገሩ እና ሲያዳምጧቸው ልጆች በጣም ደህና ናቸው። ይህ ምዕራፍ ወላጆች በቤት ውስጥ ከትንንሽ ልጆች ጋር ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸውን ቀላል ቃላት ይሰጣል።



ጽንሰ-ሐሳብ 1

የሰውነት ክፍሎች

ልጆች እንደ ዶክተር ስለ ሰውነት ለመናገር ሊጠቀሙባቸው የሚችላቸውን ቃላት ሲያውቁ፤ ታዲያ የሆነ ችግር ካለ መናገር እና ለታመነ አዋቂ ሰው መንገር ይችላሉ።



የወላጅ ቅጂ (ስክሪፕቶች)

እኛ በቤተሰባችን ውስጥ ለሰውነት ክፍሎች የዶክተር ስሞችን እንጠቀማለን። ለሰውነትዎ ቃላትን ማወቅ ደህንነትዎን ይጠብቃል።

በራስህ ሰውነትህን ማጠብ ትችላለህ? በራስዎ እጆችዎን፣ ሆድዎን፣ ብልትዎን ወይም የሴት ብልትዎን፣ የጡት ጫፎችዎን እና የታችኛው ክፍል ቁጥ ማጠብ ይችላሉ? ሁሉም የሰውነትህ ክፍሎች የአንተ ናቸው።

የሰውነትዎን ወይም የፊትዎን ፎቶ ከማንሳታችን በፊት ፈቃድ እንጠይቃለን። የግል የሰውነት ክፍሎችን ፎቶ እናነሳም።

ማሳሰቢያዎች

የደህንነት ስሜቶች

ልጆች በሰውነታቸው ውስጥ የደህንነት ስሜት ምን እንደሆነ ሲረዱ፤ ደህንነታቸው የተጠበቀ ሰዎችን ለይተው ማወቅ እና በሚያስፈልጋቸው ጊዜ እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

የወላጅ ጽሁፋዊ መግለጫ/ስክሪፕት

ደህንነቱ የተጠበቀ ስሜቶች በሰውነትዎ ውስጥ ጥሩ ስሜት እንዲኖር ያደርጋል። የአንተልብ ቀስ ማለት እና የተረጋጋ ስሜት እንዲኖርዎ ማድረግ ይችላል። የአንተሆድ እቃ የተረጋጋ እና ዘና ያለ ስሜት ሊሰማው ይችላል። አንተፈገግ ማለት ወይም መሳቅ ትፈልግ ይሆናል።

የወላጅ ጥያቄዎች

ሰውነቴ የተረጋጋ እና ሙቀት ይሰማኛል። አሁን ሰውነትህ ምን ይሰማዋል?

በሰውነትህ ውስጥ የደህንነት ስሜት ምን እንደሚመስል መሳል ትችላለህ?



አደገኛ ስሜቶች

ልጆች በሰውነታቸው ውስጥ አደገኛ የሆኑ ስሜቶችን ማስተዋል ሲችሉ የቅድመ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን አውቀው ወደ ደህንነትባለው መንገድ መሄድ ይችላሉ።

የወላጅ ጽሁፋዊ መግለጫ/ስክሪፕት

አደገኛ ስሜቶች ፍርሃት ሊፈትሩ ይችላሉ። የርስዎሆድ የመንቀጥቀጥ ስሜት ሊሰማው ይችላል። የአንተጋልብ ትርታ በፍጥነት ሊመታ ይችላል። አንተመሸሽ ትፈልግ ይሆናል። አንተ የማልቀስ ስሜት ሊኖርህ ይችላል። አንተ በጣም ጸጥ ብለህ እና ሳትንቀሳቀስ ልትሄድ ትችላለህ።

የወላጅ ጥያቄዎች

እንደፈራህ አየሁ። ፍርሃት ሲሰማኝ ሰውነቴ ይንቀጠቀጣል እና የልቤ ትርታ በፍጥነት ይመታል። በሚፈሩበት ጊዜ በሰውነትዎ ውስጥ ምን እየሆነ ነው?

በሰውነትዎ ውስጥ ደህንነቱ ያልተጠበቀ ስሜት ያለውን አካል መሳል ይችላሉ?



ጽንሰ-ሐሳብ 4

ምስጢሮች እና አስገራሚ ነገሮች

ልጆች በሚስጥር እና በሚያስደንቅ ነገሮች መካከል ያለውን ልዩነት ሲያውቁ ዝም የማለት እድላቸው አነስተኛ ነው እና የሆነ ትክክል ያልሆነ ከተሰማቸው ለታማኝ አዋቂ ሰው የመንገር እድላቸው ሰፊ ነው።



የወላጅ እና የልጅ ቅጂ (ስክሪፕቶች)

አንድ አስገራሚ ነገር የምንለው በኋላ ላይ የምንካፈለው ደስ የሚል ነገር ነው። አንድ ሚስጥር ማለት በ ጭራሽ እንዳንናገር የተነገረን ነገር ነው። አንድ ሚስጥር እንድንበሳጩ ወይም እንድንፈራ ሊያደርገን ይችላል። በእኛ ቤተሰብ ውስጥ ሚስጥር እንደዝም።

ልጅ

ሚስጥር አልጠብቅም። እኔ ለአደገኛዬ እነግራለሁ።

አንተበጭራሽ ሚስጥር መጠበቅ የለብህም። አንተሁሌም ልትነግረኝ ትችላለህ። እኔ አዳምጥሃለሁ እናም እረዳሃለሁ።

ጽንሰ-ሐሳብ 5

የሆነ ነገር እንደተፈጠረ ከተሰማህ ምን እንደሚደረግ

ልጆች የሆነ ችግር ከተሰማቸው ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ሲለማመዱ፣ ቀደም ብለው መናገር እና እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

ወላጅ

የሆነ ችግር ከተሰማምት 'አይሆንም' ማለት ይችላሉ። አንተ ሰውነትህን ማራቅ ትችላለህ አንተ ደህንነቱ ለተጠበቀ አዋቂ ሰው መንገር ትችላለህ። አብረን እንለማመድ። 'አይሆንም'፣ 'ሂድ'፣ 'ተናገር' የሚባል ጨዋታ እንጫወት።

እንዴት እንደሚጫወት፤

ወላጅ አንድ ድርጊት ይጠራል፤ አይሆንም፤ ሂድ፤ ወይም ተናገር ልጅ እርምጃዎችን ይወስዳል

ድርጊቶች፤

አይ! = ልጅ በጠንካራ ድምጽ 'አይሆንም!' ይላል እና እጃቸውን ወደ ላይ ያነሳሉ
ሂድ! = ልጅ ሰውነቱን ያንቀሳቅሳል (ወደ ኋላ ይመለሳል ወይም ወደ ደህና ቦታ ይሄዳል)
ንገረው! = ልጅ ወደ ደህንነቱ የተጠበቀ ጎልማሳ ሮጦ 'እርዳታ እፈልጋለሁ' ይላል



አይ!



ሂድ



እርዳታ
እፈልጋለሁ!

አይሆንም

ሂድ

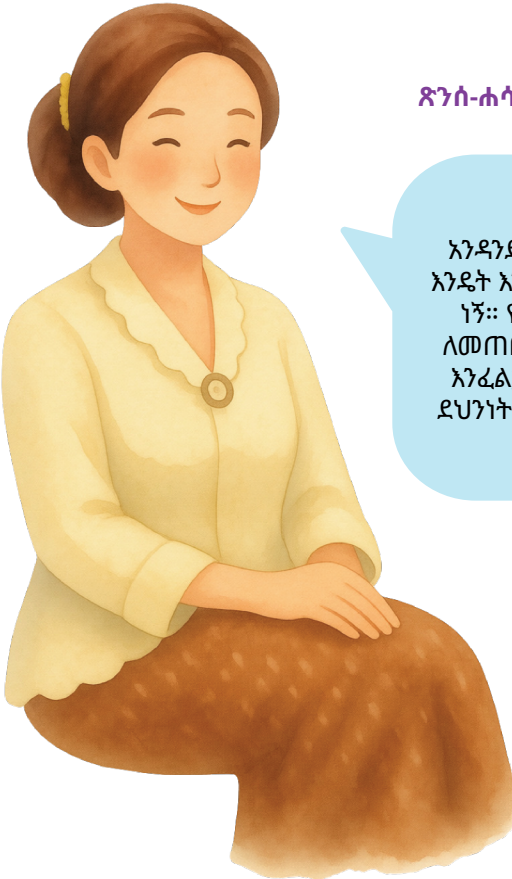
ተናገር

ልጆችም 'አይሆንም' ብለው በሰውነታቸው መናገር ይችላሉ።

ምዕራፍ 2

ልጆች አብረን ስንደግፋቸው የበለጠ ደህና ይሆናሉ

የልጆችን ደህንነት መጠበቅ ድፍረትን ይጠይቃል። ይህ ሥራ ለአንድ ወላጅ ብቻ አይደለም። ልጅን የሚንከባከብ እያንዳንዱ አዋቂ ሰው የሰውነት ደህንነትን እንዲደግፍ እንፈልጋለን። አብሮ መስራት ልጆችን የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ እንዲሆን ያደርገዋል።



ጽንሰ-ሐሳቡን ለማስተዋወቅ

አንዳንድ አዋቂዎች ልጆችን እንዴት እንደሚጎዱ እየተማርኩ ነኝ። የልጆችንን ደህንነት ለመጠበቅ በጋራ እንድንሰራ እንፈልጋለን። ስለ የሰውነት ደህንነት መነጋገር እንችላለን?

የውይይት ጀማሪዎች

የትዳር ጓደኛዎን ወይም አብሮ ተንከባካቢዎን አስፈላጊነቱን እንዲረዱ መርዳት

አስፈላጊ ላይሆን እንደሚችል አውቃለሁ፣ ነገር ግን ለልጆችን ደህንነት አስፈላጊ ነው። ይህ ደህንነት እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል እና ምን ማድረግ እንዳለባቸው ያውቃሉ።

በጋራ ቋንቋ ለመስማማት

እኔ ፣ ስለ የሰውነት ደህንነት ከልጆችን ጋር ተመሳሳይ ቃላትን እንድንጠቀም እፈልጋለሁ። የቤተሰብ አካል ደህንነት ሐረግ መጠቀም እንችላለን ወይ?



የቤተሰባችን አካል ደህንነት ሐረግ የአንተሰውነት የአንተ ነው። አንተ ለእርዳታ ሁል ጊዜ ወደ እኛ መምጣት ይችላሉ ።

ምዕራፍ 3

ከሽማግሌዎች፣ ከቤተሰብ፣ ከእምነት እና ከማህበረሰብ መሪዎች ጋር መነጋገር

በዙሪያቸው ያሉ አዋቂዎች ቋንቋ ሲጋሩ ልጆች የበለጠ ደህና ይሆናሉ። በተለይም ሀሳቦች አዲስ ወይም የተለያዩ ሲሆኑ ስለ ሰውነት ደህንነት ከሽማግሌዎች ወይም መሪዎች ጋር ማውራት ከባድ ሆኖ ሊሰማን ይችላል። በድፍረት ውይይቶች የሁሉንም ልጆች ደህንነት ለመጠበቅ በጋራ መስራት እንችላለን።

አያቶችን ወይም ሽማግሌዎችን መቀበል - የሰውነት ደህንነትን ስለማስተዋወቅ

የወላጅ ጽሁፋዊ ቅጂ (ስክሪፕቶች)

አንዳንድ አዋቂዎች ልጆችን እንዴት እንደሚጎዱ ተምሬያለሁ። እና ሁለታችንም የልጆችን ደህንነት መጠበቅ እንፈልጋለን። ልጄ ሰውነታቸው የራሳቸው መሆኑን እና የሆነ ማንም ሰው ሊጎዳቸው የሚሞክር ከሆነ እነሱን ለመርዳት እዚህ መሆናችንን ማረጋገጥ እፈልጋለሁ። ስለ ሰውነት ደህንነት ማውራት እንችላለን?

አንዳንድ አዋቂዎች የልጆችን ፎቶዎች ለመጥፎ ምክንያቶች እንዴት እንደሚጠቀሙ እየተማርኩ ነው። ልጄ ፎቶግራፋቸውን እንዲነሳ እምቢ ማለት እንደሚችል ማስተማር እፈልጋለሁ። ፎቶ ለማንሳት እና ለማጋራት ፈቃድ ስለ መስጠት መነጋገር እንችላለን?



የእምነት ወይም የማህበረሰብ መሪዎችን መቀበል

የወላጅ ጽሁፋዊ ቅጂ (ስክሪፕቶች)

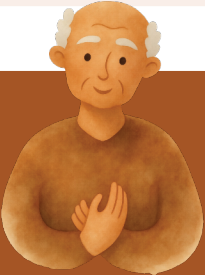
እኛ ሁለታችንም በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ልጆች ደህንነት መጠበቅ እንፈልጋለን። የሰውነት ደህንነት እርዳታ ለህጻናት ምን ደህንነቱ የተጠበቀ እና ያልተጠበቀ ስለመሆኑ እንዲማሩ ይረዳቸዋል ይህ እነሱን የመጠበቅ የጋራ ኃላፊነታችን አካል ነው።

አያቶችን ወይም ሽማግሌዎችን መቀበል - ሽማግሌው ወደ ኋላ ቢገፋ

የወላጅ ጽሁፋዊ ቅጂ (ስክሪፕቶች)

ይህ የበወጣትነታችን ከምናደርገው የተለየ እንደሆነ ተረድቻለሁ። እኛ በዛሬው ዓለም ውስጥ የልጆችን ደህንነት መጠበቅ 'እንፈልጋለን'። እነዚህን ቃላት በመጠቀም ስለ እንክብካቤ እና ፍቅር እንጂ ወቅሳ ወይም ውርደት አይደለም።

አንድ ልጅ ማቀፍ እና መሳም እምቢ ሲል አክብሮት የጎደለው ስሜት እንደሚሰማው ተረድቻለሁ። ነገር ግን ልጆች ፍቅርን እና አክብሮት የሚያሳዩን ብዙ መንገዶች አሉ።



Responding to pushback

ወደኋላ መግፋት

እኔ ወጣት ሳለሁ እነዚህን ነገሮች አልተወያየንም፣ እና ደህና ነበርን።

መልስ

ያሉት ጊዜያት ተለውጠዋል፤ እናም ልጆች ዛሬ የተለያዩ አደጋዎችን ግሮች ያጋጥሟቸዋል። እኛ ልጆች ደህንነታቸውን እንዲጠብቁ እውቀትን እና መሳሪያዎችን መስጠት እንፈልጋለን። ይህ ያለፈውን አለማክበር አይደለም፣ ልጁን መንከባከብ ነው በአሁኑ ጊዜ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ነገሮች እኛም በወጣትነታችን ጊዜ በሌሎች ላይ ይከሰቱ ነበር። ልጆችን ጎበዝና ደፋር ማድረጋችን ጥሩ ነው።

ከጓደኞችህ እና ከቤተሰብህ የተማርከውን ማጋራት

የተማርከውን ለማካፈል የግድ ባለሙያ መሆን አያስፈልግህም። ከጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር የሚደረጉ ትናንሽ ውይይቶች እንኳን ልጆች ደህንነታቸውን እንዲጠብቁ ይረዳሉ።

የውይይት ጀማሪዎች

እኛ ፎቶዎችን ከማንሳትዎ ወይም ከማጋራትዎ በፊት ልጆችንን መጠየቅ ጀምረናል። ይህን ለማድረግ አስቦህ ታውቃለህ?

በሰውነት መታጠቢያ ጊዜ፣ ለልጄ እንዲህ እላለሁ፡ ሰውነትዎ የርስዎ ነው። አንተ ሁል ጊዜ ለእርዳታ ወደ እኛ መምጣት ትችላለህ። ይህ ቀላል ነው፣ ልጆች ደህንነት እንዲሰማቸው ይረዳል።

ከትንንሽ ልጆች ጋር ስለ ሰውነታቸው ለመነጋገር ቀላል መንገድ ተምረናለሁ። ይህን ላካፍላችሁ እችላለሁ?

ስለ ሀብቶች እና አገልግሎቶች ስለ አካል ለትንንሽ ልጆች ወላጆች ደህንነት ስለሚናገሩ ተረድቻለሁ። እነዚህን ከእኔ ጋር ማንበብ ትፈልጋለህ?



ቃሉን አሰራርኬ!

ለማህበረሰብ የቡድን ውይይት ቀላል መልእክት ስለም ሁላችሁም! የልጆችንን ደህንነት ለመጠበቅ ምን እንደምናደርግ ማካፈል እፈልጋለሁ። እኛብዙ ጊዜ የምንነግረው 'ሰውነትህ የአንተ ብቻ ነው' ንላቸዋለን። አንተሁልጊዜ ለእርዳታ ወደ እኛ መምጣት ይችላሉ። ይህ አጭር፣ ቀላል እና ኃይለኛ ነው... ይሞክሩት!



GenWest እና Body Safety Australia (የሰውነት ደህንነት አውስትራሊያ) የምንሰራበት መሬት እና አገልግሎታችንን የምንሰጥበት መሬት ሁልጊዜም የአቦርጂናል መሬት እንደነበረ እና እንደሚሆን ይገነዘባሉ።

እኛ ያለፉትን እና የአሁኑን ሽማግሌዎች አክብሮት እንሰጣለን። በናርም / Naarm፣ በሜልበርን ምዕራብ፣ በኩሊን ብሔር የወሩንድጄሪ እና የቡትሮንግ ህዝብ ላሉት የመጀመሪያ መንግስታት ማህበረሰቦች በኩራት እንገነዘባለን። እኛ የበለጸገ ልዩነታቸውን፣ ባህላቸውን፣ ታሪካቸውን እና እውቀታቸውን እና ለዚህ ክልል ህይወት ላበረከቱት ጥልቅ አስተዋፅዖ እንገነዘባለን።

የቅኝ ግዛት ቀጣይነት ያለው ተጽእኖ፣ እንዲሁም የአንደኛ መንግስታት ህዝቦች ጥንካሬ እና ጽናት እንገነዘባለን እና ለመሬት መብት፣ ራስን በራስ የመወሰን እድል፣ ሉዓላዊነት እና ያለፉትን ኢፍትሃዊነት እውቅና ለመስጠት እየተካሄደ ካለው ትግል ጋር አጋርነታችንን እንገልጻለን።