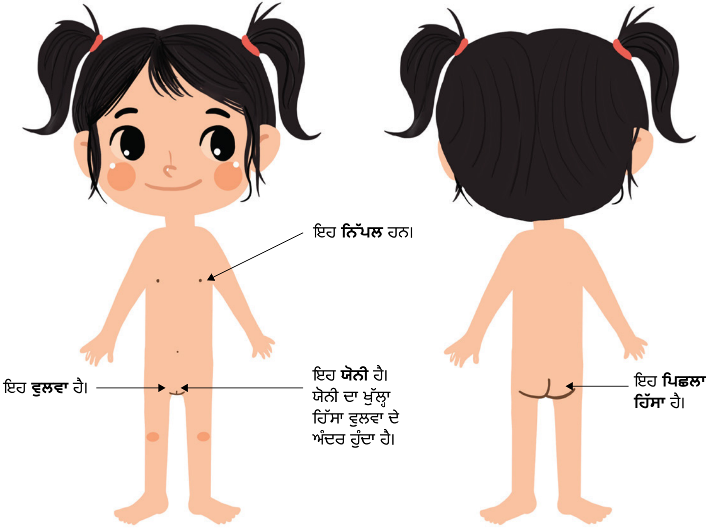
ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ



ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।

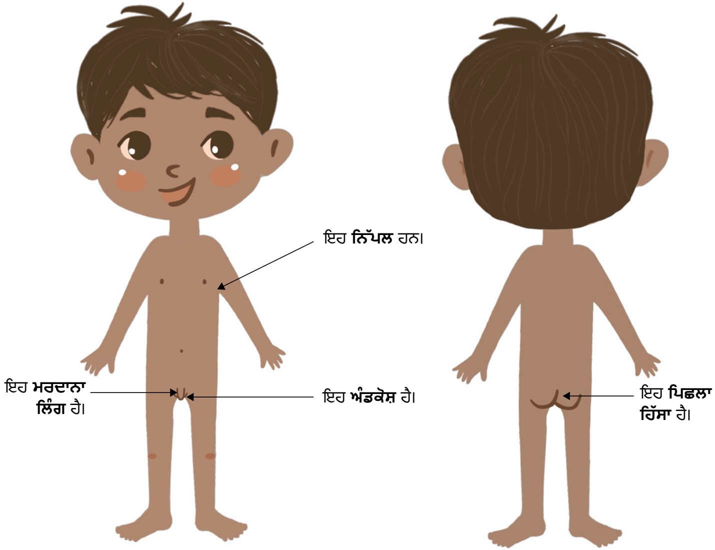
ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ।

'ਆਓ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖੀਏ।
ਇਹ ਬਾਂਹਾਂ ਹਨ।
ਇਹ ਪੇਟ ਹੈ।
ਇਹ ਯੋਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (ਵੁਲਵਾ) ਹੈ।
ਇਹ ਨਿੱਪਲ ਹਨ।
ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।'

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ



ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਮ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ।

‘ਆਓ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖੀਏ।
ਇਹ ਬਾਂਹਾਂ ਹਨ।
ਇਹ ਪੇਟ ਹੈ।
ਇਹ ਮਰਦਾਨਾ ਲਿੰਗ ਹੈ।
ਇਹ ਨਿੱਪਲ ਹਨ।
ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।’

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧ ਸਕੇ।

ਮੇਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਿੱਘੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।.

ਮੇਰੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।

'ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਉਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਦਾ ਅਤੇ ਡਗਮਗਾਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?'

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼

ਮੈਂ ਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਾਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਸਰਲ ਰੱਖੋ।

‘ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਜ਼ ਉਹ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।’

ਮੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗ

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

‘ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਈਏ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਡਰ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?’

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ। “ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਮੰਗੇਂਗਾ?” “ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਕਿਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਮੰਗੇਂਗਾ?” “ਜੇਕਰ ਤੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ?”

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮਝਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਖਾ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ!

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਰਡ

ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਉਪਰਾਲੇ ਤਹਿਤ

Body Safety Australia

GENWEST

GENWEST ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

VICTORIA State Government