



రక్షణాత్మక వ్యవహారాలు

మాతృ వనరు

వీల్లను సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి హాతశాలలు మరియు తల్లిదండ్రులు కలిసి పనిచేస్తున్నారు



Department of
Education



కోట్ చేసినది

వెగ్ ఫ్లాన్డరూ వెన్ట్

మొదటి రక్షణ వరవర్తనల కార్యక్రమం డెవలపర్

నవంబర్ 1988

ఎంతమంది వీల్లలు మరియు వెద్దలు తమ జీవితాలను మార్చుకోవడానికి మరియు తమను తాము వరేమించుకోవడానికి రక్షణాత్మక వరవర్తనలను ఎలా ఉపయోగిస్తామో మాకు చెబుతుంటే నేను ఆశ్చర్యపోతాను ఉన్నాను. నేను నా నవంత్ స్పృహనాత్మకతను వెంచుకున్నాను, నా జీవిత శక్తిని వెంచుకున్నాను మరియు నా నాహస భావనను పదును వెట్టుకున్నాను. హింస వంటి బాధాకరమైన పనిలో నవ్వు మరియు ఆనందం ఉండవచ్చని గ్రహించడం మొదట్లో ఎంత వీలగా అనిపించింది. ఎందుకంటే హింసకు వరతీచర్యకు మించి మనం నాధికారత యొక్క వరతీయామనాయాలలోకి అడుగువెడుతున్నామను, బాధాకరమైన సమయాలను అధిగమించడానికి మనం కొత్త మార్గాలను కనుగొంటున్నాము. వీటినేటి మధ్యలో కూడా, మన కోసం ఉత్సాహం, స్పృహనాత్మకత, నవ్వు మరియు నాహనానీ మనం కనుగొంటున్నాము.

రక్షణాత్మక వరవర్తనలు

మాతృ వనరు

వీల్లలను సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి హాతశాలలు మరియు తల్లిదండ్రులు కలిసి పనిచేస్తున్నారు

ఈ వనరు తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు రక్షణాత్మక వరవర్తనలకు మార్గదర్శకంగా రూపొందించబడింది.

© కావేరైట్ డివర్ట్ మెంట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్, వెనెటర్న్ ఆన్ లైన్ లియా మరియు వర్టెక్టివ్ బిహెవియర్స్
WA Inc. అనే హక్కులూ వారతయేకించబడడాయి. ఈ వనరు వీడ్యు శాఖ యొక్క రక్షణ వరవర్తనల కార్యక్రమం గురించి
తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు తెలియజేయడానికి మాత్రమే అందించబడింది మరియు దీనిని మరే ఇతర వ్యక్తి
లేదా సంస్థకు ఛార్జర్డ్ చేయకూడదు లేదా పునరుత్పత్తి చేయకూడదు. కావేరైట్ యజమానుల వారతపూర్వక అనుమతి
లేకుండా ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగానీ ఏ రూపంలోనూ పునరుత్పత్తి చేయకూడదు. ఈ వరవర్తనలోని విషయాల నుండి
ఉత్పన్నమయ్యే కావేరైట్ ఉల్లంఘన లేదా ఇతరతర హాటికి నిరమాత, వరచురణకర్త లేదా వరెంటర్ ఎటువంటి
బాధ్యతను నవీకరించరు.

కృతజ్ఞతలు

ఈ వనరును వర్టెక్టివ్ బిహెవియర్స్ WA ఇంక్., పశ్చిమ ఆన్ లైన్ లియాలోని వీడ్యు శాఖ సహకారంతో
అభివృద్ధి చేసింది.

కంటెంట్

రక్షణాత్మక వర్తనల గురించి తల్లిదండ్రుల వనరు	2	దుర్వినియోగ
రకాలు.....	3	థీమ్ ఒకటి: మనందరికీ సురక్షితంగా భావించి హాక్కు
ఉంది	4	హాక్కులు మరియు బాధ్యతలు..... 5
భావాలు.....	6	ముందనతు హాచరక
సంకేతాలు	8	
భద్రత	10	ఒక అడుగు తీసిన సమన్య
పరిష్కారం.....	11	శరీర అవగాహన మరియు
యాజమాన్యం.....	12	పబ్లిక్ లేదా
వ్యవస్థ.....	14	శరీర భద్రత
హతులు	15	సురక్షితమైన మరియు అసురక్షిత
నష్టం	16	
వ్యక్తిగత నష్టం.....	17	థీమ్ రెండు: మనం ఎవరోనైనా ఏదైనా మాట్లాడవచ్చు, అది ఏదైనా సరే .. 21
సురక్షితమైన మరియు అసురక్షిత రహస్యాలు.....	22	
నెట్వర్క్లు	23	
నా సహాయ హానీతం చెక్లిస్ట్	24	నా సహాయ
హానీతం	25	
ఆహ్వానం.....	26	
దృఢత్వం.....	28	
మీ నవంతు కుటుంబ భద్రతా వరణాళికను రూపొందించండి	30	తల్లిదండ్రుల కోసం అదనపు
సమాచారం.....	31	వీల్లను ఆన్లైన్లో సురక్షితంగా
ఉంచడం	32	గోప్యంగా
33 టెలిఫోన్ హాల్వలైన్లు	35	

రకషణాత్మక వ్రవర్తనల గురించీ మాత్ర వనరు

వ్రతీ బిడడకు అన్సి సమయాలలో సురక్షితంగా ఉండే హక్కు ఉన్వపటికీ, ఆన్బరేలియా అంతటా వ్రతీ సంవత్సరం వేలాడి మంది వేలలలు వేధింపులకు గురమతున్సారు. 18 ఏశలలోను 4 మంది బాలికలలో 1 మరీయు 7 మంది అబ్బాయలలో 1 మంది ఏదో ఒక రకమైన అహంభిత లైంగిక కార్యకలాహలకు గురమతురసి అంచనా వేయబడింది (ఆన్బరేలియన్ ఇన్సటిట్యూట్ ఆఫ్ కరమినాలజీ, 1993).

రకషణ వ్రవర్తనల కార్యకరమం రెండు ఇతివృత్తాలవై ఆధారపడి ఉంటుంది:

మనందరికీ అన్సి సమయాలలో సురక్షితంగా ఉండే హక్కు ఉంది

మనం ఎవరేతోనైనా ఏదైనా మాట్లాడవచ్చు, అది ఏదైనా సరే

మీ బిడడతో రకషణాత్మక వ్రవర్తనలను పంచుకోవడం ద్వారా, మేరు జీవితాంతం అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయం చేస్తారు దృఢ నీశచయం, ఆత్మమనీహాసం, సమన్య పరీక్షారం, కమ్యూనికేషన్, నీధితీనధాపకత మరీయు సహాయం కోరే నైమణ్యాలు.

ఈ హ్యూండబుక్లోని కార్యకలాహాలు మరీయు చర్చలు సరళంగా మరీయు సరదాగా, వేలలకు అనుకూలమైన రీతిలో వ్రదరేశించబడడాయని మేరు కనుగొంటారు, వేలలను భయవెట్టడానికి కాదు, వ్యక్తీగత భద్రత యొక్క కొనసి ముఖ్యమైన నైమణ్యాలను వారికి తెలియజేయడానికి రూపొందించబడడాయీ.



ఎన్సెల్ చిహ్నం

మీ బిడడతో ఈ కార్యకలాహానీ సూరతీ చేయండి.



లెట్ బల్బ్ బుడగ

మీరనీ ఆలోచనలు మరీయు చర్చా అంశాలను అందినతుంది మీకు మరీయు మీ బిడడకు



నవీచ్ బబుల్

మీ బిడడతో రోజువారీ జీవితంలో రెండు ఇతివృత్తాలను బలోపేతం చేయండి.

దుర్వినీయోగ రకాలు

పశ్చిమ ఆస్ట్రేలియాలో, వీల్లలు మరియు సమాజ సేవల చట్టం 2004 వరకూ, వీల్లవాడు అంటే 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తి.

సాధారణంగా వీల్లలపై వేధింపులు మరియు నిర్లక్ష్యం నాలుగు రకాలుగా ఉంటాయి, ఇవి కలిసి ఉండవచ్చు:

ఒక వీల్లవాడు వెద్దవాడు లేదా వీల్లల సంరక్షకుడు తీవ్రంగా మరియు/లేదా నిరంతరం గాయపడినప్పుడు లేదా గాయపడినప్పుడు **శారీరక వేధింపులు** సంభవించతాయి. ఇది వీల్లవాడిని గాయపరచే వరమాదంలో ఉండడం వల్ల కూడా కావచ్చు.

కొన్ని ఉదాహరణలు: కొట్టడం, వణుకు, గుద్దడం; కాలవడం మరియు తీట్టడం; అధిక శారీరక శిక్ష లేదా క్రమశిక్షణ; ఊపిరాడకుండా చేయడానికి వరయత్నం; శిశువును కడిగించడం.

వీల్లల లైంగిక వేధింపులు అంటే, ఒక వీల్లవాడు ఆ వీల్లల వయస్సు మరియు అభివృద్ధి స్థాయికి తగిన లైంగిక కార్యకలాపాలకు గురైనప్పుడు లేదా అందులో హాల్గొన్నప్పుడు జరుగుతుంది. ఇందులో వీల్లవాడు మరొక వ్యక్తి కంటే తక్కువ శక్తిని కలిగి ఉన్న సందర్భాలు, దోషిడికి గురైన సందర్భాలు లేదా వీల్లవాడిని లంచం ఇచ్చిన సందర్భాలు, బెదిరించిన సందర్భాలు లేదా బలవంతంగా లైంగిక వేధింపులకు గురిచేసిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. వీల్లల అభివృద్ధి లేదా పరిపక్వత స్థాయికి మరియు ఆ వ్యక్తికి మధ్య గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉన్న సందర్భాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి.

కొన్ని ఉదాహరణలు: వీల్లవాడిని అశ్లీల చిత్రాలను చూడటానికి లేదా చదవడానికి అనుమతించడం; వీల్లవాడిని లైంగిక చర్యలను చూడటానికి అనుమతించడం; వీల్లల జనాంగాలను ముద్దాడటం; వీల్లలతో నోటి నెకన్ చేయడం; యోని లేదా ఆసన వరవేతనం; లైంగిక దోషిడి కోసం వీల్లవాడిని కనుగొనడానికి ఇంటర్నెట్ను ఉపయోగించడం.

ఒక వెద్దవాడు వీల్లలతో పడి పడి వరవేతనం మరియు మాట్లాడటం ద్వారా వారి భావోద్వేగాలను వ్యక్తం చేస్తే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా వారి అభివృద్ధికి హాని కలిగించినప్పుడు **భావోద్వేగ దుర్వినీయోగం** జరుగుతుంది.

కొన్ని ఉదాహరణలు: వీల్లవాడిని నిరంతరం తక్కువ చేయడం; వీల్లవాడిని అవమానించడం లేదా అవమానించడం; వరేమి, మద్దతు లేదా మార్గదర్శకత్వం చూపకపోవడం; వీల్లవాడిని నిరంతరం వినమరించడం లేదా తిరస్కరించడం; వీల్లవాడిని కుటుంబ హింసకు గురిచేయడం; వీల్లవాడిని దుర్వినీయోగం చేతామని బెదిరించడం లేదా బెదిరించడం; వరేమి వినవారికి, ఆసతికి లేదా వెంపుడు జంతువులకు హాని చేస్తానని బెదిరించడం.

భావోద్వేగ దుర్వినీయోగంలో మానసిక దుర్వినీయోగం మరియు కుటుంబ మరియు గృహ హింసకు గురికావడం కూడా ఉంటాయి.

కుటుంబ హింస అనే పదం సాధారణంగా సన్నిహిత వ్యక్తిపై హింస మరియు దుర్వినీయోగాన్ని సూచిస్తుంది. భాగస్వామి (నవలీంగ సంబంధాలు మరియు మాజీ భాగస్వాములతో సహా) కానీ తోబుట్టువుల మధ్య, కొమారదశ నుండి తల్లిదండ్రుల వరకు లేదా కుటుంబ సంరక్షకుల నుండి బంధువుల వరకు కూడా సంభవించవచ్చు. ఇందులో వీల్లలు మరియు యువకులు, వృద్ధులు, వైకల్యం ఉన్నవారు మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యులపై వేధింపులు కూడా ఉండవచ్చు.

నిర్లక్ష్యం అంటే వీల్లల ఆరోగ్యం లేదా అభివృద్ధి గణనీయంగా బలహీనపడినప్పుడు లేదా తీవ్రమైన వరమాదంలో ఉంచబడినప్పుడు, వారికి తగినంత ఆహారం లేదా ఆశ్రయం, సమర్థవంతమైన వైద్యం, చికిత్స లేదా నివారణ చికిత్స మరియు/లేదా తీవ్రమైన మరియు/లేదా నిరంతర స్థాయిలో సంరక్షణ, వ్యవస్థ లేదా పర్యవేక్షణ అందించబడనప్పుడు.

కొన్ని ఉదాహరణలు: తగిన పర్యవేక్షణ లేకుండా వీల్లవాడిని ఒంటరిగా వదిలివేయడం; వీల్లవాడు హాతలకు వెళ్లేలా చూడకపోవడం లేదా వీల్లవాడిని హాతలలో చేరకపోవడం; పరిశుభ్రత లేకపోవడం లేదా మందులు లేకపోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్; వీల్లవాడికి వరేమి లేదా భావోద్వేగ మద్దతు ఇవ్వకపోవడం; అవసరమైనప్పుడు వైద్య సహాయం పొందకపోవడం.

మూలం: కమ్యూనిటీలు, వీల్లల రక్షణ మరియు కుటుంబ మద్దతు విభాగం

మౌదటి అంశం: మనందరికీ సురక్షితంగా ఉండే హక్కు ఉంది.

మనమందరం జన్మతః
వొందిన మానవ
హక్కును

తీసివేయలేము
మరియు దానిని
సంహదించుకోవలసిన అవసరం లేదు.



మనమందరం

నువ్వను, నేను,
ననేహతులు, కుటుంబం,
అపరిచితులు...
అందరూ

We all have

the right to

feel safe

at all times.

శారీరక మరియు
భావోద్వేగ భద్రత
ఇది వ్యక్తిగత,
వ్యక్తిగత అనుభవం

24 గంటలూ

ఉదయం, ఈ సమయంలో
పగలు, రాత్రి, ఇంటలో,
నకూల్లో, అమ్మమ్మ దగ్గర,
హతశాల తరహా సంరక్షణ వద్ద

హాక్కులు మరియు బాధ్యతలు



నేను ఏమి చేయగలను?

. వరతే హాక్కుతో హటు ఒక బాధ్యత కూడా
ఉంటుందని మి వీల్లలకు వివరించండి.

ఉదాహరణకు:

మీకు మంచి వీద్య వొందే హాక్కు ఉంది.

హాక్కులలో మి ఉత్తమంగా చేయాలని బాధ్యత మిపై ఉంది.

మి అభివృద్ధిని వ్యక్తపరిచే హాక్కు మికు ఉంది
ఇతరుల అభివృద్ధిలను గౌరవించడం మి
బాధ్యత.



భావాలు

మన శరీరాలు మనకు అనేక రకాల అనుభూతులను ఇస్తాయి. మే వీల్లలకు వారే భావాలను ఎలా గుర్తించాలో, అర్థం చేసుకోవాలో మరీయు వ్యక్తీకరణలో నేర్పించడం వ్యక్తీగత భద్రతలో ముఖ్యమైన భాగం.

ఆత్మవిశ్వాసం మరీయు బాధ్యతను వెంపొందించుకోవడంలో మన భావాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



నేను ఏమీ చేయగలను?

- . మే బిడ్డ తన భావాలను వినోదించుకోవడానికి సహాయం చేయండి పదజాలం. మే వీల్లలు సురక్షితంగా లేనవ్వండి వారే భావాలకు వేరు వెటటడానికి మరీయు విశ్వనించడానికి సహాయం చేయండి.
- . వారే భావాలను గుర్తించే, అర్థం చేసుకునే మరీయు సముచితంగా వ్యక్తీకరణ చేసే నామర్థయానే వెంపొందించడంలో సహాయపడండి.
- . మే బిడ్డను అర్థం చేసుకునే, అంగీకరించండి. మే వీల్లలవాడు అసంతృప్తి లేదా విచారకరమైన భావాలను వ్యక్తీకరణ చేసినవ్వండి లేదా చూపించినవ్వండి, "మీరు ఎలా భావించాలనుకుంటున్నారో? మీరు సంతోషంగా/సురక్షితంగా ఉండటానికి మీరు ఏమీ చేయగలరు?" అని అడగండి.
- . మే బిడ్డ ఇతరుల భావాలను గుర్తించడంలో సహాయపడండి.
- . "నేను... ఎవ్వను..." వారేమాటనే ఉపయోగించి మే నవంత భావాలను కలిగి ఉండటం ద్వారా ఒక రోల్ మోడల్ గా ఉండండి.
- . భావాలను మరీయు అన్వేషించడానికి వారే బొమ్మలు మరీయు తోలుబొమ్మలను ఉపయోగించి రోల్ ప్లే చేయండి.
- . వ్రతీ అనుభూతికి మే బిడ్డ ముఖ కవళికలను మరీయు శారీరక శరీర వ్రతీచర్యలను చూడటానికి అద్దం ఉపయోగించండి.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

ముందనతు హాచరక సంకేతాలు

ముందనతు హాచరక సంకేతాలు అంటే మన శరీరంలో వరమాదకరమైన పరిస్థితులకు వరతనపందనగా సంభవించే అసంకల్పిత శారీరక అనుభూతులు.

మన ముందనతు హాచరక సంకేతాలు మన భద్రతకు వరమాదం లేదా మువ్వల గురించి మనల్నే హాచరకతయి. ముందనతు హాచరక సంకేతాలు ఒక వయక్తే నుండి మరొకరికి భేననంగా ఉండవచ్చు, కానీ మనందరికీ అవి ఉన్నాయి.

వీల్లలు తమ ముందనతు హాచరక సంకేతాలను గుర్తించడం నేర్చుకోవచ్చు. మనకు ఏమీ జరుగుతుందో దానిపై మనకు ఎవరికీ మరీయు నీయంతరణ ఉన్నవపుడు ముందనతు హాచరక సంకేతాలు సరదాగా మరీయు ఆనందదాయకంగా ఉంటాయి.

మన శరీరాలు ఏమి చెబుతాయి:

- 'నా గుండె నీజంగా వేగంగా కొట్టుకుంటోంది!'
- 'నా కడుపులో నీతాకోకచీలుకలు ఉన్నాయి!'
- 'నా కాళ్ళు బలహీనంగా అనివేనతున్నాయి మరియు నాకు జెలేలీ మోకాళ్ళు ఉన్నాయి!'
- 'నా నోరు చాలా ఎండిపోయింది!'

ఇతర ముందనతు హాచరక సంకేతాలలో ఇవి ఉండవచ్చు:

- గట్టి భుజాలు
- చెమటతో కూడిన అరచేతులు
- ఎర్రటి బుగ్గలు
- గూన్ బంపన్



నేను ఏమి చేయగలను?

• మే వీల్లలు భయపడటం లేదా ఆందోళన చెందడం వరారంభించినవపుడు వారి శరీరంలో ఏమీ జరుగుతుందో వారితో మాట్లాడండి. వారు ఎలాంటి ముందనతు హాచరక సంకేతాలను (శారీరక అనుభూతులను) అనుభవితారు? మే నవంత అనుభవాల నుండి ఉదాహరణలను ఉపయోగించండి, ఉదాహరణకు మేరు అహయింట్మెంట్ కోసం ఆలనయంగా వెళ్ళినవపుడు.

• మే బిడ్డ హారీ నవంత ముందనతు హాచరక సంకేతాలను వీవరించడంలో సహాయపడటానికి కొన్నే ఆహారాదకరమైన, ఆనందించదగిన కార్యకలాపాలు లేదా ఆటలను వరయత్నంచండి. కొన్నే ఉదాహరణలు జాక్-ఇన్-డి-బాక్స్, హాప్ అప్ షైరేట్, బ్లాక్స్ టవర్, ననావీంగ్ కరోకోడైల్, ఎగ్ అండ్ నమాన్ రేన్, 'మనీటర్ వోల్ఫ్ సమయం ఏమిటి?'.
 • వారు భయపడటం వరారంభించినవపుడు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవడం నాధన చేయమనీ వరొత్సహించండి. ఇది వారు నవవటంగా ఆలోచించడానికి మరీయు ఏమీ చేయాలో నీరణయించుకోవడానికి సహాయపడుతుందనీ వీవరించండి.

• మే బిడ్డ భయపడుతున్నట్లు లేదా ఆందోళన చెందుతున్నట్లు మేరు భావించే సమయాల్లో కోసం చూడండి. (ఉదాహరణలు, అధిక నవేంగలు, కొత్త వరదేశానికి వెళ్ళడం, కొత్త తరగతిలో మొదటి రోజు). వారి శరీరంలో ఎక్కడ ముందనతు హాచరక సంకేతాలను వారు అనుభవించవచ్చో గుర్తించమనీ వారినీ అడగండి. మే బిడ్డ హారీ ముందనతు హాచరక సంకేతాలను గమనించమనీ మరీయు అవి ఎవవుడు, ఎక్కడ జరుగుతాయో మేకు చెప్పమనీ వరొత్సహించండి.

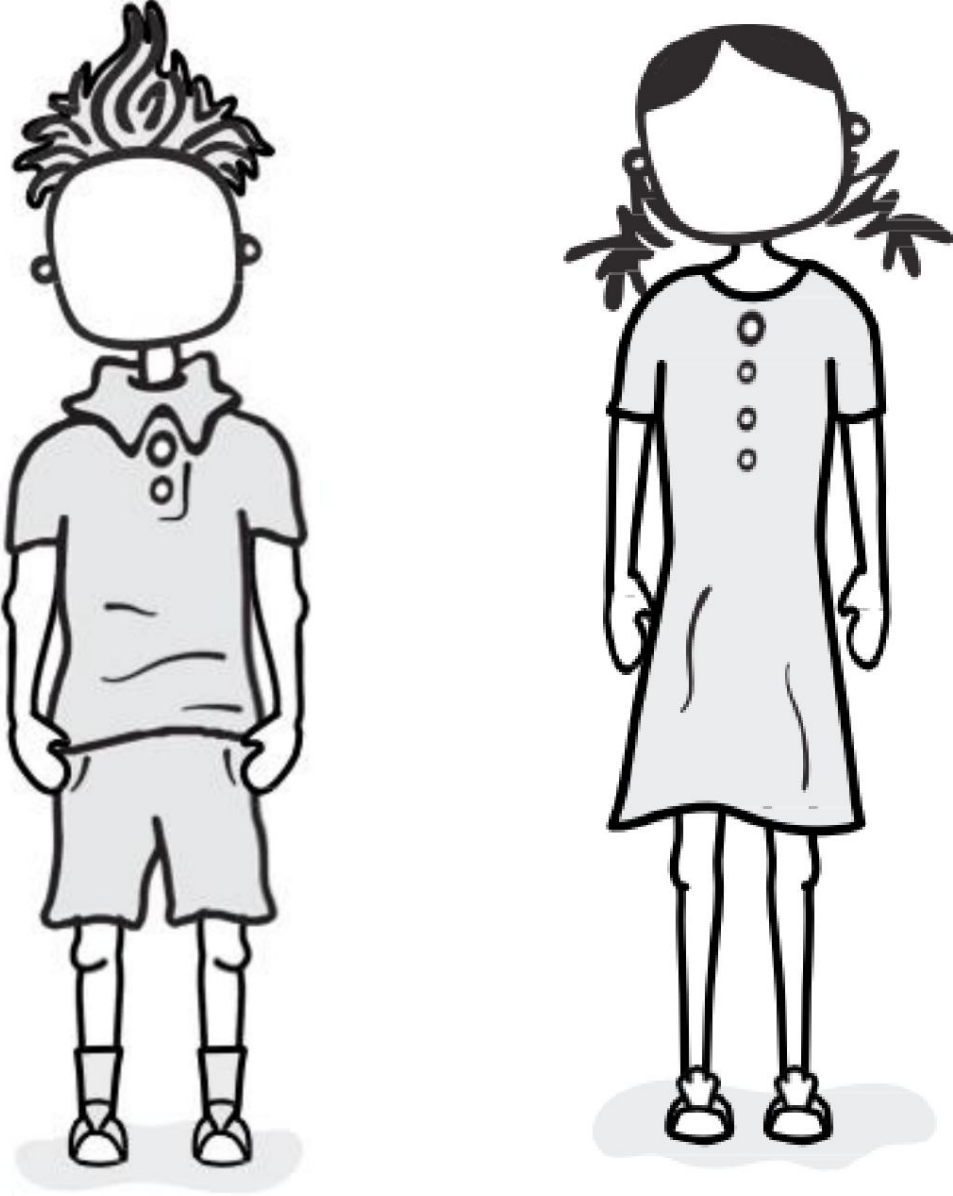
• మే బిడ్డకు భయపడవద్దనీ చెప్పడం మానుకోండి, లేదా వారు భయపడటం మూర్ఖత్వం అనీ అర్థం చేసుకోండి. బదులుగా, పరిస్థితిని పరిష్కరించడానికి అవగాహన, భరోసా మరీయు వరొత్సహనానీ అందించండి.



ముందనతు హాచ్ఛరిక సంకేతాలు

మీరు అసురకృషితంగా భావినతునవపుడు లేదా సరదాగా లేదా భయానకంగా ఏదైనా చేసినవపుడు మీ శరీరం మీకు ఎలాంటి ముందనతు హాచ్ఛరిక సంకేతాలను ఇనతుంది?

మీ ముందనతు హాచ్ఛరిక సంకేతాలను గీయండి లేదా రాయండి



నాకు ముందనతు హాచ్ఛరిక సంకేతాలు అందితే మరీయు నేను అసురకృషితంగా భావినతే,
నేను విశవనీంచే వెదదలకు చెవపడం ముఖ్యం.

నా ముందనతు హాచ్ఛరిక సంకేతాలు వోయే వరకు మరీయు నేను మశళే సురకృషితంగా ఉననాననీ
భావించే వరకు నేను చెబుతూనే ఉండగలను.

భద్రత

భద్రత అనేది ఒక భౌతిక నీటి. రక్షణాత్మక వరవర్తనల కార్యకరమం మానసిక లేదా భావోద్వేగ భద్రత యొక్క వరముఖ్యతను గుర్తించేటూ, 'సురక్షితంగా' 'ఉండటం'తో మాట 'భద్రంగా' ఉండవలసిన అవసరాన్ని నొక్కే చెబుతుంది.

భద్రత అంటే మనం ఎదుర్కొంటున్న ఏ పరిస్థితిపై సమాచారంతో కూడిన ఎంపిక మరియు నియంత్రణ కలిగి ఉండటం.

భద్రత = ఎంపిక + నియంత్రణ + ఒక సమయ పరిమితి

మన ఎంపిక మరియు నియంత్రణను కాపాడుకున్నప్పుడు సురక్షితంగా మరియు నాహనోవేతంగా అనివించడం ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉంటుంది. మనలో వరతే ఒక్కరూ సురక్షితంగా మరియు అసురక్షితంగా భావించడాన్నే అనుభవించాము మరియు ఈ పరిస్థితులు వ్యక్తికి చాలా వరతయొక్కవైపున కావచ్చు. ఉదాహరణలు కుక్క చుట్టూ సురక్షితంగా లేదా అసురక్షితంగా అనివించడం లేదా చీకటిలో సురక్షితంగా లేదా అసురక్షితంగా అనివించడం.

రక్షణాత్మక వరవర్తనల కార్యకరమంలో సురక్షితంగా మరియు అసురక్షితంగా భావించడం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించడం చాలా కీలకమైన భాగం. తల్లిదండ్రులుగా, మేము మే బిడ్డకు సురక్షితమైన లేదా అసురక్షిత పరిస్థితిని నిర్వచించలేము. అయితే, మే బిడ్డ ముందనతు హాచరక సంకేతాలను గుర్తించడం ద్వారా మారు ఎప్పుడు అసురక్షితంగా భావించుకున్నారో గుర్తించడంలో మేరు వారికి సహాయపడవచ్చు మరియు ఏదైనా నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో వారికి ఎంపిక మరియు నియంత్రణ కలిగి ఉండటానికి సహాయపడే వ్యూహాలను ఎంచుకోవడంలో వారికి సహాయపడవచ్చు.

వేలలు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు భావించినప్పుడు, మారు అనుభూతి గురించి మాట్లాడుతారు: వేలవించబడిన, అవయాయత, సురక్షితం, గమనించబడిన, సంతోషంగా, నియంత్రణలో, సమకంగా...

అసురక్షిత భావనతో ముడిపడి ఉన్న కొన్ని సాధారణ భావాలు భయంకరంగా, తెలివితక్కువగా, చీకకువోయినట్లు, వదిలివేయబడినట్లు, శక్తిహీనంగా, ఒత్తిడికి గురైనట్లు, వణుకుతున్నట్లుగా ఉంటాయి...



నేను ఏమి చేయగలను?

- మే బిడ్డను ఒక చిత్తరాన్ని గీయమని వ్రోత్సహించండి
మారు సురక్షితంగా భావించే వరదేశం - దీనిని వారి 'సురక్షిత నీధలం' అని పిలుస్తారు. మే వేలలతో వారి 'సురక్షిత నీధలం' ఎలా ఉంటుందో, వాసన ఎలా ఉంటుందో, మారు అక్కడ ఉన్నప్పుడు మారు ఎలా భావించారో, వారి 'సురక్షిత నీధలం'లో మారు ఏమి వినగలరో చర్చించండి. ఒక వేలలవాడికి అనేక 'సురక్షిత వరదేశాలు' ఉండవచ్చు.
- అసురక్షితంగా భావించుకున్న వ్యక్తి తీరిగి సురక్షితంగా ఉండటానికి సహాయపడే మార్గాల గురించి మాట్లాడండి.

ఒక దశ సమన్య పరిష్కారాన్ని తొలగించండి

వీల్లలు తమను తాము సురక్షితంగా ఉంచుకునే
నైపుణ్యాలను అభ్యసించడంలో సహాయపడటానికి ఒక
మంచి మార్గం సమన్య పరిష్కార ఆటలు ఆడటం. వీల్లలు
నటించడం తరచుగా తక్కువ భయానకంగా ఉంటుంది.
వేరే ఎవరైనా సమన్య ఉందని -
ఒక కథలోనే తోలుబొమ్మ లేదా హత్య లాగా.

మీ దైనందిన జీవితంలో మరియు వరణాళికాబద్ధమైన
కార్యకలాపాలలో 'బోధించదగిన కృషిలను'
ఉపయోగించడం ద్వారా, మీ బిడ్డ రోజువారీ
వ్యూహాలను నేర్చుకోవచ్చు మరియు అనేక
సమయాలలో సురక్షితంగా ఉండి హాకీ వారికి ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.



నేను ఏమి చేయగలను?

- మీ అనుభవాలలో కొన్నింటిని పంచుకోండి
మనందరికీ సురక్షితంగా అనివించని సమయాలు
ఉంటాయని అంగీకరిస్తూ, మీ బిడ్డతో.
- మీ వీల్లలతో సమన్య పరిష్కారాన్ని నాధన చేయడం
కొనసాగించండి. మీ వీల్లలు అసురక్షిత లేదా
కలివ్వు పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవచ్చు
ఉపయోగించగల అనేక సురక్షితమైన చర్యలను
అలోచించడం మరియు ఉపయోగించడం నాధన చేయడం దీని
లక్ష్యం.
- మనం మన ఎంపిక మరియు నియంత్రణను పెంచుకుంటే అసురక్షిత
వరమాదాలు ఎలా సురక్షితమైన వరమాదాలుగా మారతాయో మీ
వీల్లలతో చర్చించండి, ఉదాహరణకు, బెర్రీక్లు పనిచేస్తాయని,
వారు హెల్మెట్ ధరించి ఉన్నారని మరియు దూరంలో కార్లు లేదా
రాళ్ళు లేనంత వరకు, కొండపైకి వేగంగా స్లిక్ల తొక్కడం యొక్క
ధీరత్వం అన్వయించడానికి సిద్ధంగా ఉండటం.

**“How could
someone feel
safe even if...”**

**They got lost at the
shopping centre?**

**A dog was barking at
them?**

**A stranger asked them
to get into their car?**

**Their parents were
fighting and shouting at
each other?**

**They felt unsafe when a
grown up touched
them?**

శరీర అవగాహన మరియు యాజమాన్యం

మీ వీల్లలకు హారీ శరీరానికి హారీ బాన్ అనే నేర్పండి .

మీ వీల్లలతో హారీ శరీరంలోని వర్తమాన్య మరియు పబ్లిక్ భాగాల వేర్లు మరియు వీధుల గురించి మాట్లాడండి. ఒక వీల్లలవాడు హారీ భావాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు హారీ శరీర భాగాలకు వేరు వెబ్టడం వరారంభించేంత వయస్సు వచ్చిన వెంటనే, హారు సురక్షవీతంగా ఉంచడం గురించి సంభాషణలు చేసేంత వయస్సులో ఉంటారు. హారు వెద్దయ్యాయాక, రక్షణాత్మక వరవరతనల సంభాషణలు హారీ వయస్సు నోథాయీకి మరియు అవగాహనకు తగిన వీధంగా మరియు వీవరంగా మారుతాయి.

శరీరంలోని వర్తమాన్య భాగాలకు సరైన శరీర నీర్మాణ సంబంధమైన వేర్లను ఉపయోగించడం ముఖ్యం.

సరైన శరీర నీర్మాణ సంబంధమైన వేర్లను ఉపయోగించడం:

. నానుకూల శరీర ఇమోజీను వర్తమాన్యను తోననతుంది .

అతమవీహనానానీ వెంచుతుంది

. తల్లెదండరులు-వీల్లల కమ్యూనికేషన్ను మెరుగుపరుస్తుంది

. వీల్లలను అనుచితంగా తాకకుండా వరజలను నెరుత్నాహపరుస్తుంది; మరియు

. దుర్వేషియోగం జరిగే అవకాశం ఉన్న సందర్భంలో, వీల్లలు వెద్దలకు ఏమీ జరిగిందో చెప్పడానికి సహాయపడుతుంది హాటిసీ.

ఎవరైనా తమ శరీరంలోని ఏదైనా భాగాననే తాకినవేముడు హారీకి అనొకరయంగా అనివీనతే, మే బిడ్డ ఆ వ్యక్తిని ఆవి, దూరంగా వెళ్లి (హారీ వ్యక్తిగత భదరతను తీరిగి వొందమనీ) మరియు హారీ వెబ్టకలోని ఎవరైనా చెప్పమనీ చెప్పవచ్చు .

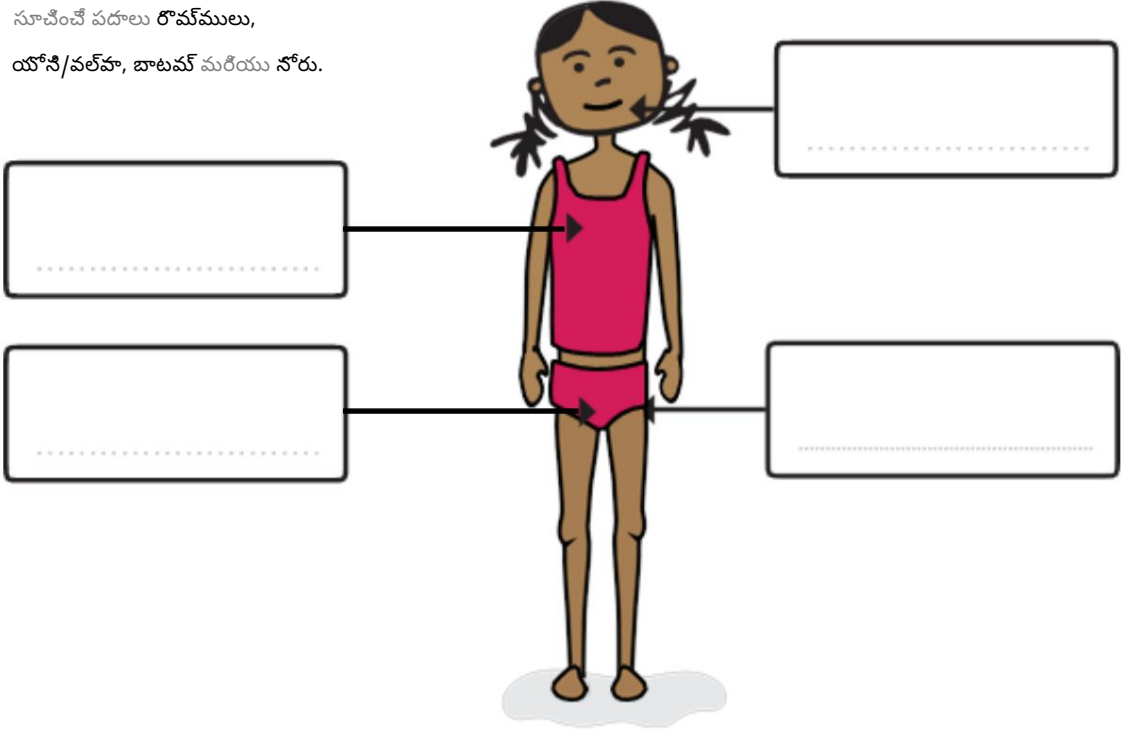


హరి శరీరంలోని వర్ణవేట్ భాగాలను సూచించే పదాలతో చిత్రాలను లేబుల్ చేయండి.

అమాయెల వర్ణవేట్ భాగాలను

సూచించే పదాలు రొమ్ములు,

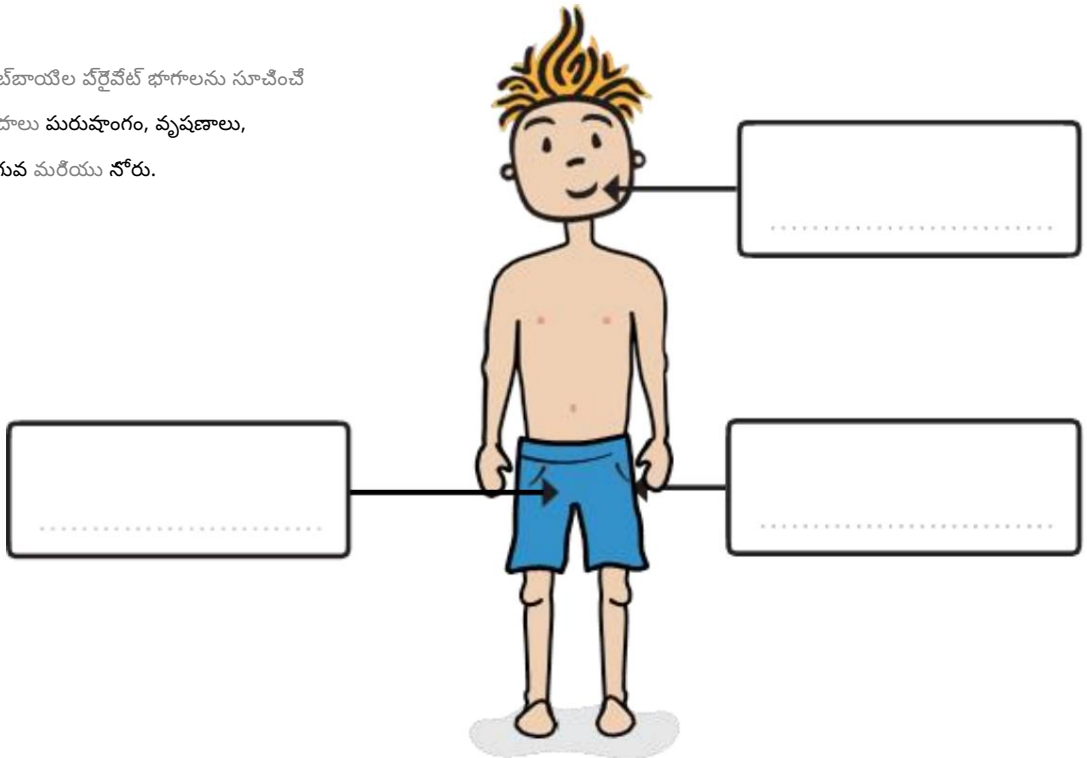
యోని/వల్వ, బాటమ్ మరియు నోరు.



అబ్బాయెల వర్ణవేట్ భాగాలను సూచించే

పదాలు ముఖాంగం, వృషణాలు,

డిగువ మరియు నోరు.



మీ శరీరం వరతయోకవైనది మరియు అడి మేకు చెందినది.
మీ శరీరానికి మేరే బాన్.



పబ్లిక్ లేదా వైప్రైవేట్

మీ శరీరంలోని బహిరంగ భాగాలు, ఉదా. మీ తల, చేతులు మరియు కాళ్ళు ఇతరులు చూడగలరు.

మీ శరీరంలోని వైప్రైవేట్ భాగాలు అంటే మీరు ననానం చేసేవారు కష్టమవునే మీ శరీర భాగాలు.
మీ నోరు కూడా ఒక వైప్రైవేట్ జోన్. అంటే మీ నోటిలోకి ఏమీ వెళ్ళాలో మీరు మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

దున్నతులు, వరదేశాలు, వరవర్తనలు లేదా సమాచారం వైప్రైవేట్ లేదా పబ్లిక్ గా వర్గీకరించబడతాయో లేదో మీ వేల్లలతో చర్చించండి.



శరీర భద్రత హాటలు

నా శరీరం నా శరీరం.
 మరీయు అది నాకు చెందినది

ఎవరూ డాన్‌ని ముట్టుకోలేరు
 నేను తవ్వకం మరెవరూ కాదు! ← (తనను తాను సూచించుకోవడం)

మరీయు హారు
 వరయత్‌నిస్తే నేను, "ఆమ!" అని అరుస్తాను. ← ('ఆమ' అని చూపించడానికి చేయి బయటకు వస్తోంది)

మరీయు పరిగెత్తండి, పరిగెత్తండి, పరిగెత్తండి
 నాకు వీలైనంత వేగంగా

మరీయు అరుస్తూ చెప్పండి
 మళ్ళీ మళ్ళీ ← (చేతులతో పరుగు కదలిక)

జెనీస్ సాండర్స్ మరియు డిబ్బా బైర్న్ రచన: ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ లిటిల్
 సోటార్ www.somesecrets.info/body-safety-song హాటకు హడారు.

నా శరీరం నాకు చెందినది, నాకు, నాకు చెందినది
 నా శరీరం నాకు చెందినది నా తల
 నుండి నా హదాల వరకు, హదాలు, హదాలు నా శరీరం నాకు
 చెందినది నా శరీరం జెల్‌లీ, జెల్‌లీ,
 జెల్‌లీ లాగా అనివేస్తోంది నా గుండె డ్డరమ్ లాగా
 కొట్టుకుంటుంది (బూమ్ బూమ్)
 నా కడుపులో ఏదో నొవ్విగా ఉంది, నేను వెళ్ళి ఎవరికైనా
 చెబుతాను! (టాక్ టాక్ టాక్)

జెన్ హాన్‌కెట్ రాసినది
 "ఒక నావీకుడు సముద్రంలోకి వెళ్ళాడు" అనే హాటలో హడారు.

సురక్షితమైన మరియు అసురక్షిత నృపరశ

మన విల్లల జీవితాలలో సురక్షితమైన నృపరశ చాలా ముఖ్యం. విల్లలు అనేక రకాల నృపరశలు ఉంటాయి. తెలుసుకోవాలి మరియు నృపరశ సురక్షితమే లేదా సురక్షితం కానీదా మరియు అవాంఛనీయమైనదా అని గుర్తించడం నేర్చుకోవాలి.

మీ బిడ్డకు తాకడం వల్ల అనొకర్యంగా లేదా గందరగోళంగా అనివీనతే 'వద్దు' లేదా 'అవు' అని చెప్పడం సరైనదేనని వ్రోత్సహించండి.



ఈ వరకటనలను మీ విల్లలలో చర్చించండి.

మీ అనుమతి లేకుండా ఎవరూ మిమ్మల్ని తాకడానికి లేదా ముద్దు వెట్టుకోవడానికి అనుమతి లేదు.

సురక్షితమైన మరియు సముచితమైన నృపరశలు అసురక్షితమైన లేదా ఆందోళనకరమైన నృపరశలుగా మారవచ్చు. 'అవు' లేదా 'వద్దు' అని చెప్పే హక్కు మీకు ఉంది.

ఎవరైనా మిమ్మల్ని తాకితే, అది మీకు ముందనతు హాచరక సంకేతాలను ఇచ్చి, మీరు అసురక్షితంగా భావించితే, అది మీ తప్పే కాదు. మీ నెట్వర్క్లోని ఎవరోసైనా మాట్లాడండి.

ఎవరూ మిమ్మల్ని రహస్యంగా తాకమని, ముద్దు వెట్టుకోమని లేదా కౌగిలించుకోమని అడగకూడదు. ఎవరైనా మిమ్మల్ని తాకమని, ముద్దు వెట్టుకోమని లేదా కౌగిలించుకోమని చెబితే లేదా అడిగితే, మీరు నమ్మకమైన వెద్దహారికి చెప్పాలి. అడిగి వ్యక్తి మీకు తెలిసిన వ్యక్తి అయినప్పటికీ, అది హరికి చెప్పడం ముఖ్యం.

వ్యక్తిగత నడవడి

1. 1. వ్యక్తిగత నడవడి బుక్

ఇది మీ వ్యక్తిగత మరియు వ్యవస్థాపక నడవడి. మీరు తాకబడాలని మరియు మీరు సుఖంగా మరియు సురక్షితంగా ఉండాలని కోరుకుంటే తప్ప ఎవరూ మీ ముందుగా తాకడానికి అనుమతి లేదు. మీ శరీరంలోని వ్యవస్థాపక భాగాలను తాకడానికి ఎవరికీ అనుమతి లేదు. మీరు ఇతరుల వ్యవస్థాపక భాగాలను తాకకూడదు. తాకడం గురించి మేము రహస్యాలు ఉంచము. ఎవరైనా మీ ముందుగా తాకనట్లయితే మరియు అది రహస్యంగా ఉంటే మీ నెట్వర్క్లోని ఎవరైనా లేదా సహాయం చేయగల వెబ్సైట్లకు చెప్పండి.

కొనసాకేటారు, ఒక వైద్యుడు మీ వ్యవస్థాపక భాగాలను తనిఖీ చేయాలని రావచ్చు లేదా దంతవైద్యుడు మీ నోటి లోపల తనిఖీ చేయాలని రావచ్చు. వారు ఇలా ఎందుకు చేయాలి మరియు అక్కడ ఎందుకు చేయాలి వివరించాలి.

ఎల్లప్పుడూ మీతో విశేషసనీయ వయోజనుడిగా ఉండాలి. 2

ముద్దు వెట్టుకుని,

కొగిలించుకుని, బుడగను విండడం

మీరు వారితో వ్యక్తిగతం (కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు వంటివి) మీకు దగ్గరగా ఉంటారు మరియు మీరు కోరుకుంటే ఈ బుడగలోకి రావచ్చు మీకు బాగా తెలుసు. మీకు ముద్దు వెట్టుకోవాలని, కొగిలించుకోవాలని లేదా గట్టిగా అణచాలని అనివించనవ్వడం లేదా, వారు మీ అమ్మ లేదా నాన్న లేదా సంరక్షకుడు అయినా 'వద్దు ధన్యవాదాలు' అని చెప్పడంలో తప్పదు.

3 హాగ్ బుక్

మీకు బాగా తెలిసిన మరియు మీకు దగ్గరగా ఉండటానికి ఇష్టపడే ఇతర కుటుంబ సభ్యులు మరియు ననేహితులు మీరు కోరుకుంటే ఈ కొగిలించుకోవడానికి రావచ్చు. మీకు కొగిలించుకోవడానికి లేనప్పుడు 'వద్దు ధన్యవాదాలు' అని చెప్పడం సరైనది, అది మీ కుటుంబంలోని ఎవరైనా లేదా ననేహితుడైనా కూడా.

4 ప్లా ప్లేవ్ బబుల్

మీకు తెలిసిన ఇతర వ్యక్తులు, కానీ మీ హాగ్ బబుల్ లో ఉన్న వ్యక్తులు కాదు, మీ ప్లా ప్లేవ్ బబుల్ లో ఉండవచ్చు. వారు మీకు సహాయం చేసే వ్యక్తులు కావచ్చు, ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయులు మరియు కోచ్ లు. మీరు వారికి ప్లా ప్లేవ్, సైడ్ హాగ్ లేదా హ్యాండ్ షేక్ ఇవ్వడం ద్వారా మీరు సుఖంగా మరియు సురక్షితంగా అనిపించవచ్చు. వారు మిమ్మల్ని తొక్కుతారనుకుంటే, 'వద్దు ధన్యవాదాలు' అని చెప్పే కదలండి. దూరంగా.

5 వేవ్ బబుల్

మీకు తెలిసిన ఇతర వ్యక్తులు, కానీ మీ హాగ్ బబుల్ లేదా ప్లా ప్లేవ్ బబుల్ లోని వ్యక్తుల వలె కాకుండా మీ వేవ్ బబుల్ లో ఉండవచ్చు. వారు మీకు అంతగా పరిచయం లేని వారు లేదా సమాజ సభ్యులు కావచ్చు. మీరు ఈ వ్యక్తులకు చేయి ఊపి 'హలో' అని చెప్పవచ్చు కానీ మీరు సాధారణంగా వారిని కొగిలించుకోరు లేదా తాకరు.

6 నోట్ రిజర్ బబుల్

అపరిచితులు అంటే మీరు ఇంతకు ముందు ఎవ్వరూ కలవని వ్యక్తులు. మీరు సాధారణంగా ఇంతకు ముందు ఎవ్వరూ కలవని వారిని ముద్దు వెట్టుకోరు, కొగిలించుకోరు, గట్టిగా అరుస్తారు లేదా కొగిలించుకోరు. కొన్నేసార్లు మీరు యూనిఫాంలో ఉన్న అపరిచితుడిని (పోలీసు అధికారి, నర్సు లేదా మాన్ అసిస్టెంట్ వంటివి) సహాయం కోసం అడగవలసి రావచ్చు.



మీ వ్యక్తిగత న్ధలంలో ఎవరు ఉన్నారు?

. మీ నవంల వ్యక్తిగత న్ధల వరణాళకను రూపొందించుకోండి, మీ చిత్రానీ గీయండి. . నా

వ్యక్తిగత న్ధలానికి నేను బాధ్యత వహిస్తాను. నేను ఇతరుల వ్యక్తిగత న్ధలానీ గొరవీస్తాను. . మీరు ఎవరీని

కొగిలించుకోవడానికి ఇవ్టపడతారు మరియు ఎవరీతో వ్లా వైవ్ చేయడానికి ఇవ్టపడతారు? . మీ వ్యక్తిగత

న్ధలంలో ఉనన వ్యక్తుల పేరలను వరాయండి లేదా చిత్రానీ గీయండి.

బుడగలు.

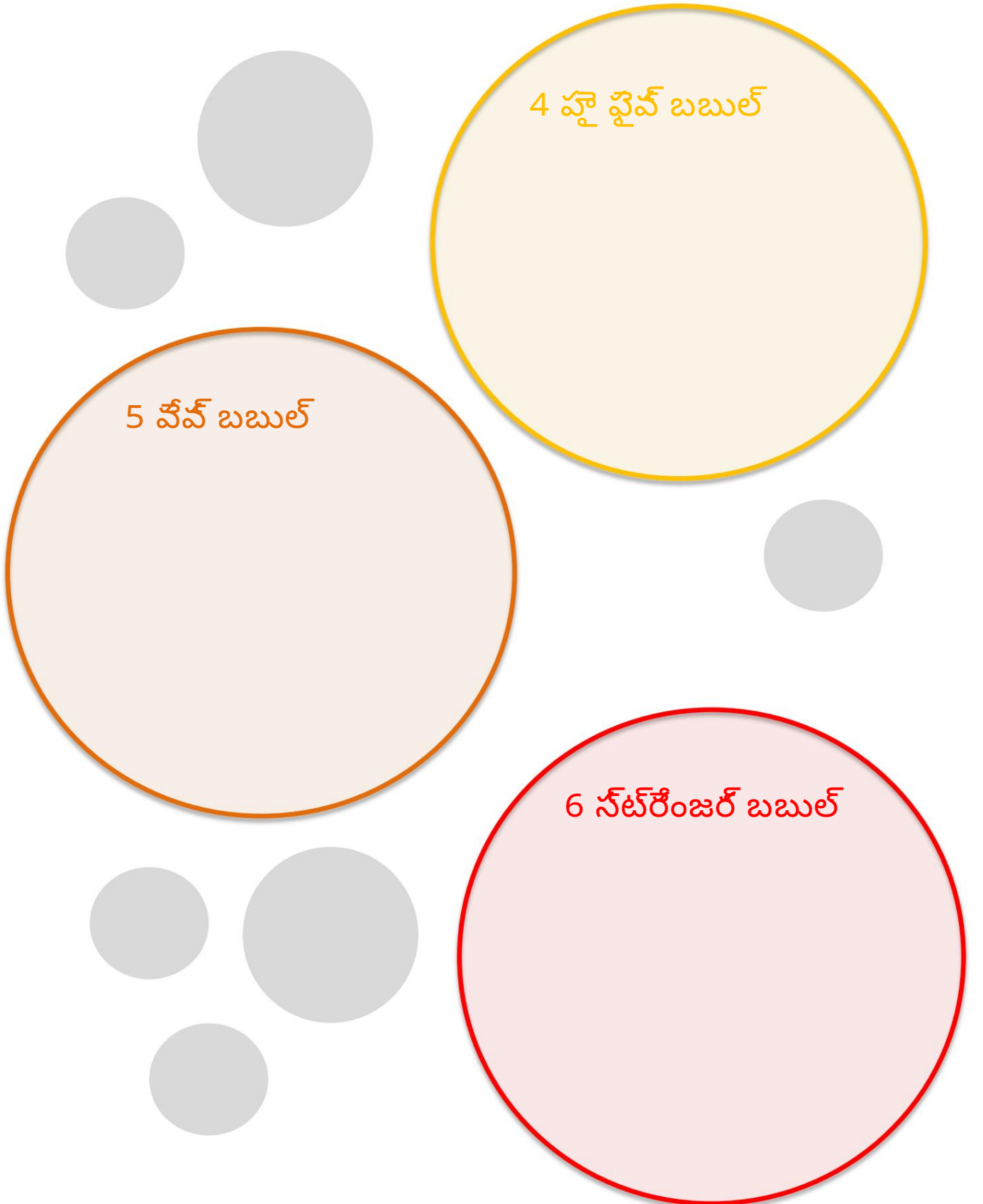
1 వ్యక్తిగత న్ధలం

బుడగ

2 ముద్దు వెట్టుకోండి, కొగిలించుకోండి మరియు

న్కవీజ్ బబుల్

3 హగ్ బబుల్





రెండవ అంశం: మనం ఎవరోనైనా ఏదైనా గురించి
మాట్లాడవచ్చు, అది ఏదైనా సరే.

We
can
talk with
someone
about anything,
no matter what it is

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is talking and the other is actively listening

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

Anything can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

సురక్షితమైన మరియు అసురక్షిత రహస్యాలు

మీ బిడ్డ తేడాను గుర్తించడంలో సహాయపడండి. (చీన్స్ చిప్సాన్స్ ఉపయోగించండి - బొటనవేలు వైకి లేదా బొటనవేలు కేరండికి)



సురక్షితమైన రహస్యాలు నాధారణంగా సంతోషకరమైన ఫలితాన్ని ఇస్తాయి, కొద్దిసేపే ఉంచబడతాయి మరియు ఎల్లప్పుడూ చివరికి చెప్పబడతాయి. నాధారణంగా చాలా మందికి ఆ రహస్యం గురించి తెలుసు, ఉదాహరణకు ఆశ్చర్యకరమైన మట్టినిరోజు వార్టీ లేదా ఆశ్చర్యకరమైన సందర్శకుడి రాక.



అసురక్షిత రహస్యాలు నాధారణంగా అసురక్షితమైన లేదా వ్యతిరేకమైన చర్యలు లేదా వ్యతిరేకతల గురించి ఉంటాయి, ఉదాహరణకు ఎవరైనా బెదిరింపులకు గురైనప్పుడు లేదా గాయపడినప్పుడు. అవి మనల్ని భయం, కలత, గందరగోళం, ఇబ్బంది, ఆందోళన లేదా అసురక్షితంగా అనిపించడం. అవి రహస్యాలు, అక్కడ ఎవరైనా 'నువ్వే చెప్పకూడదు' అని అంటారు; అవి చాలా కాలం ఉంటాయి, కొన్నిసార్లు ఎప్పటికీ. అసురక్షిత రహస్యాలు మేరు చేబితే ఏదైనా చేడు జరుగుతుందనే బెదిరింపును కలిగి ఉంటాయి.

మీ వీల్లలు తమ దగ్గర ఒక రహస్యం ఉందని చెబితే, మీకు ఈ కేరండి వరశ్నలు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడతాయి:

ఆ రహస్యం గురించి మేరు నాకు చెప్పాలనుకుంటున్నారా?

సమాధానం 'లేదు' అయితే, ఈ కేరండి వరశ్నలలో కొన్నింటిని వరయత్నంచండి:

- . ఇది సురక్షితమైన రహస్యమా లేదా అసురక్షిత రహస్యమా?
- . మీకు రహస్యం ఎవరు చెప్పారు?
- . ఆ రహస్యం ఇంకెవరికీ తెలుసు?
- . రహస్యం గురించి మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?
- . మీకు ఏదైనా ముందస్తు హాచరిక సంతకాలు ఉన్నాయా?
- . మేరు దాని గురించి మాట్లాడగల ఎవరైనా ఉన్నారా?



నేను ఏమి చేయగలను?

- . మీ వీల్లలతో రహస్యాల గురించి మాట్లాడండి. కింది ఉదాహరణలు సురక్షితమైనవా లేదా అసురక్షితం కాని రహస్యాలా అని చర్చించండి: మీ నాన్ గారికి మట్టినిరోజు బహుమతి లేదా ననేహితుడి ఆశ్చర్యకరమైన వార్టీ, ఇంటి వీడి తాళం కోసం దాక్కునే న్థలం లేదా వాతశాలలో ఎవరైనా బెదిరింపులకు గురవుతున్నారా.

నెట్‌వర్క్‌లు

నెట్‌వర్క్ అంటే వీల్‌లలు ఎంపిక చేసుకునే వెద్దల సమూహం, వారు వారికి మద్దతు, సహాయం మరియు అవసరమైతే రక్షణ అందించగలరు.

మీ వీల్‌లలతో భద్రత గురించి చర్చించేటప్పుడు అతీ ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, కమ్యూనికేషన్ మార్గాలను తొరచి ఉంచడం, మీ వీల్‌లలు మీతో ఏదైనా మాట్లాడగలరనే వారికి తెలియజేయడం .

మీ బిడ్డ మాట్లాడగల విశేషసనీయ వెద్దల 'భద్రతా నెట్‌వర్క్'ను గుర్తించడంలో మీరు సహాయం చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

'అత్యవసర నెట్‌వర్క్' గురించి చర్చించడం కూడా ముఖ్యం, మీ వీల్‌లలు తమ నూధారణ వ్యక్తుల నెట్‌వర్క్ అందుబాటులో లేని వరదేశంలో సురక్షితంగా లేరనే భావనతో ఎవరే దగ్గరకు వెళ్లవచ్చో గుర్తించడం. ఇది దుకాణంలో పనిచేసే వ్యక్తి కావచ్చు, యూనిఫాంలో ఉన్న వ్యక్తి కావచ్చు లేదా చీనన వీల్‌లలతో ఉన్న తల్లి కావచ్చు. మీ వీల్‌లలతో 'వరకటిన్ రన్' చేయడం మరియు వారు తవవోయిన్‌లయితే అత్యవసర నెట్‌వర్క్ వ్యక్తికి ఏమి చెప్పాలో వారికి శిక్షణ ఇవ్వడం సహాయకరంగా ఉంటుంది.

వీల్‌లలు వెద్దయ్యాయా, వారు వాలగొనే పరీస్థితులు మారుతాయని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం, కానీ సురక్షితంగా భావించే వారి హక్కు ఎవపటికీ మారదు. మీ దైనందిన జీవితంలో మరియు వరణాశికాబద్ధమైన కార్యకలాపాలలో 'బోధించదగిన క్షణాలను' ఉపయోగించడం ద్వారా, వీల్‌లలు అన్నీ సమయాలలో సురక్షితంగా భావించే హక్కు తమకు ఉందని అర్థం చేసుకుంటారు.



నేను ఏమి చేయగలను?

- . మీ వీల్‌లలతో వారి జీవితంలోని ఇతర వెద్దల గురించి మాట్లాడండి. వారు ఎవరో మాట్లాడటానికి ఇష్టపడతారు? వారికి సహాయం అవసరమైతే వారు ఎవరో మాట్లాడగలరు?
- . వీల్‌లవాడు తాను సమయం గడిచే అన్నీ వేరవేరు వరదేశాలలో, ఉదా. వరశాల, కరీడలు, స్కూలు తరగతి, చర్చి వంటి వాటిలో మాట్లాడటానికి ఒక వెద్దవాడిని గుర్తించగలిగితే మంచిది.



నా సహాయ హానీతం చెక్‌లిస్ట్

మీ విల్లవాడు తన నెట్‌వర్క్ కోసం ఎంచుకోగల వ్యక్తులను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ఈ చెక్‌లిస్ట్‌ను ఉపయోగించండి.

	నెట్‌వర్క్ వ్యక్తి పేరు	18 ఏళ్లు వైబడిన పదాలు	అందుబాటులో ఉంది	నా మాట వినండి	నమ్మండి నేను	చర్య తీసుకోండి
1						
2						
3						
4						
5						
6						



నేను ఏమి చేయగలను?

- మీ విల్లవాడు నెట్‌వర్క్‌ను హరి బెడ్రూమ్‌లో వరదర్శించండి, దీనితో హరి నెట్‌వర్క్ వ్యక్తులను ఎలా యాక్సెస్ చేయాలో హరికి తెలియజేసేందుకు వేర్లు, ఫోన్ కాంటాక్ట్‌లు మరియు చీరునామాలను అందించండి.
- మీ బిడ్డ హరి నెట్‌వర్క్‌లోని హరితో మంచి మరియు చెడు హరితలను పంచుకునేలా వర్తనపూరించండి, ఉదా. మీ బిడ్డ హరిని కోల్పోయాడు ఇష్టమైన బొమ్మ లేదా హరి హరితలలో మరీట్ సర్టిఫికేట్ పొందారు. విల్లలు తమ నెట్‌వర్క్‌లోని వ్యక్తులతో వీలైనంత ఎక్కువగా మాట్లాడటం సాధన చేయడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.



నా సహాయ హాన్తం

మీ పేల్లవాడిని కేరంద ఉన్స చేతిపై నెట్వర్క్ వయక్తుల పేర్లను రాయించండి.



నా నెట్వర్క్ వయక్తులు:

- . అందుబాటులో ఉండండి
- . నా మాట వినండి
- . నన్ను నమ్మండి
- . అవసరమైతే, నాకు సహాయం చేయడానికి చర్య తీసుకోండి



1800 551800

ఆహ్వానం

కొంతమంది 'నెట్‌వర్క్ వ్యక్తులను' ఎంచుకున్న తర్వాత, వారేనే నెట్‌వర్క్ వ్యక్తిగా ఆహ్వానించడం మరియు వారి హాజరను వివరించడం ముఖ్యం. నెట్‌వర్క్ లేఖలు ఒక వ్యక్తిని వీలైన నెట్‌వర్క్‌లో ఉండమని ఆహ్వానిస్తాయి, కానీ వారు సహాయం చేయలేరని భావించే నెట్‌వర్క్ వ్యక్తి తీరనకరించే అవకాశాన్ని కూడా అందిస్తాయి.

నా నెట్‌వర్క్ వ్యక్తికి ఒక లేఖ


A letter to my network person

Dear

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks
.....
Name :
Phone :



మీకు అవసరమైన సహాయం లభించే వరకు మీ నెట్‌వర్క్‌లోని వ్యక్తులను అడుగుతూ ఉండండి.

అందరూ ఎల్‌లవ్‌మడూ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు లేదా కొనసాగేటట్లు నెట్‌వర్క్‌లోని వ్యక్తులకు సందేశం చేరదు. మీ వీల్‌లకు ముందనతు హాచ్‌చరీక సంకేతాలు ఉండి, ఎవరోస్తైనా మాట్లాడాలనీన అవసరం ఉంటే, హారు పట్టుదలతో ఉండమని వ్రోత్సహించండి.

పట్టుదలతో ఉండటం నిజంగా
 కష్టం మరియు మీరు
 వదులుకోవాలని అనిపించవచ్చు.

మీ బెడ్డెడ ఎవరోస్తైనా
 మాట్లాడే వరకు, వారికి
 అవసరమైన సహాయం వొందే
 వరకు మరియు
 వారి ముందనతు హాచ్‌చరీక
 సంకేతాలు వోయే వరకు
 సహాయం అడుగుతూనే
 ఉండమని వ్రోత్సహించండి.



విబ్‌లీ డి వోంబాట్

జేన్ హాన్‌కెట్ రాసినది (2003)

బృందగానం:

వోంబాట్ విబ్‌లీగా డిగులుగా ఉంది,
 అతని అసురకష్టిత భావాలు అతని ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయే,
 కాబట్టి అతనికి ఏమీ చేయాలో తెలుసు,

అతను తన ననేహితుడితో కాకూటూ గురించి చెప్పేవాడు,

ఎవరు చెప్పారు:

"నేను విమానంలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను, మీతో మాట్లాడలేను"
 (బృందగానం)

అతను తన ననేహితుడికి కంగారు గురించి చెప్పేవాడు

ఎవరు చెప్పారు:

"నేను మీతో మాట్లాడలేనంత బిజీగా ఉన్నాను"
 (బృందగానం)

అతను తన ననేహితుడికి వలాటిపన్ గురించి కూడా చెప్పేవాడు,

ఎవరు చెప్పారు:

"నేను ఆడుకోవడంలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను, మీతో మాట్లాడలేను"
 (బృందగానం)

అతను తన ననేహితుడికి కోలా గురించి కూడా చెప్పేవాడు,

ఎవరు చెప్పారు:

"నేను మీతో మాట్లాడలేనంత బిజీగా ఎవ్వరూ లేను"

విబ్‌లీ వోంబాట్ చివరికి సంతోషంగా ఉంది

అతని అసురకష్టిత భావాలనే గతించాయే,

అడుగుతూనే ఉండండి, చెబుతూనే ఉండండి,

మరియు అది మీకు మరియు మీకు పని చేస్తుందని మీరు

కనుగొంటారు!!!



దృఢ నీశ్చయం

ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెడితే, మీకు అసురకక్షితంగా అనిపించేలా ఏదైనా చేస్తే లేదా వర్షవేట్ హార్ట్‌న్ గురించి నీయమాలను ఉల్లంఘిస్తే, మీరు ఇలా చేయవచ్చు:

లేదు

_____ అని చెప్పండి

వెళ్ళండి

అవ్వండి _____

చెప్పండి

మరేయి మి నోట్‌వర్క్
నుండి వీశ్చననీయ
వయోజనుడిని కనుగొనండి _____

ఎవరైనా కోరుకుంటే

నా వర్షవేట్ హార్ట్‌న్ ని టచ్ చేయి.
నా వర్షవేట్ హార్ట్‌న్ చూడు.
నా వర్షవేట్ హార్ట్‌న్ ఫోటోలు తీయండి
లేదా
హాళ వర్షవేట్ హార్ట్‌న్ చూపించు.

దృఢంగా ఉండండి

వద్దు అని చెప్పమ,
అరవండి, కేకలు వేయండి లేదా అరవండి



మీ దృఢ నీశ్చయ నైపుణ్యాలను నాధన చేయండి

1. ఉల్లాసభరితమైన సంఖ్య	నవ్వడం లేదా? "అవకాశం లేదు"
2. మర్యాదపూర్వక సం	మర్యాద కూడా? "వద్దు ధన్యవాదాలు"
3. నీశ్చయాత్మక సం	కాదు అనేది దృఢంగా చెప్పగలరా? "లేదు నువ్వేమీ అలా చేయకూడదు"
4. కోపంగా లేదు	కోపంగా ఉందా లేదా? "లేదు నాకు వద్దు"
5. అత్యవసర సంఖ్య	అత్యవసర వరమాదం కూడా? "వద్దు నన్ను ఒంటరిగా వదిలేయండి"



నేను ఏమి చేయగలను?

- మీ బిడ్డతో ఐదు NO లను ఉపయోగించడం వరకటిన్ చేయండి - శరీరం ఎలా ఉంటుందో వరదర్శించండి భాష మరియు నవరం వరతినారీ భిన్నంగా ఉంటాయి. "వద్దు" అని దృఢంగా చెప్పడానికి, నీటారుగా నీలబడటం, మీ తల వైకి ఉంచడం, భుజాలు వెనుకకు ఉంచడం, వ్యక్తి కళ్ళలోకి చూడటం మరియు బిగ్గరగా నవరం ఉపయోగించడం సహాయపడుతుంది.
- వివిధ పరిస్థితులను చర్చించి, ఏది "వద్దు" అనేది ఎక్కువగా ఉంటుందో నిర్ణయించుకోండి.
తగినది.
- మీ వీల్లల తోలుబొమ్మలు లేదా బొమ్మలను ఉపయోగించి వద్దు, వెళ్ళు, చెప్పి వ్యూహానీ రోల్ వలే చేయండి.
- మీ బిడ్డను ఇంట్లో వారి "అత్యవసర సమయం లేదు" అని వర్తనహించండి మరియు ఆచరించనివ్వండి.

మీ నవంత కుటుంబ భద్రతా వరణాళికను రూపొందించండి

మీ వీల్లలతో భద్రత, హరి శరీరాలు మరియు తమను తాము ఎలా రక్షించుకోవాలో చిన్సవపటి నుండి మాట్లాడటం వారినీ సురక్షితంగా ఉంచడంలో ముఖ్యమైన భాగం.

ఆల్మచిశ్వాసం ఉన్న వీల్లలు, మంచి మద్దతు నెట్వర్క్లు మరియు దృఢ నీశ్చయ స్పెషియాలిటీ కలిగి ఉన్న వీల్లలు లక్ష్యంగా చేసుకునేందుకు ఇష్టపడరు. చిన్సవపటి నుండి వీల్లలకు నాధారణ భద్రతా సందేశాల గురించి అవగాహన కల్పించడం ముఖ్యం.



1. మనందరికీ అన్నీ సమయాల్లో సురక్షితంగా ఉండే హాక్కు ఉంది. బలోపేతం చేయండి ఇది మౌఖికంగా, దృశ్యపరంగా మరియు ఉదాహరణ ద్వారా.
2. మనం సురక్షితంగా లేనప్పుడు మనకు కూడా హాక్కు ఉంటుంది
మనం మళ్ళీ సురక్షితంగా భావించే వరకు మనం ఏమీ చేయాలి. సురక్షితంగా భావించే మన హాక్కులో భాగంగా ఇతరులు మనతో సురక్షితంగా ఉన్నారని చూసే బాధ్యత కూడా ఉంటుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఇతరులు మనల్ని మనం ఎలా చూసుకోవాలనుకుంటున్నారో అలాగే ఇతరులతో వ్యవహరించండి.
3. ముందనీతు హాచీచరీక సంతకాలు అసంకల్పిత, శారీరక వరతీనపందన, మనం సురక్షితంగా లేనప్పుడు లేదా ఉత్తేజకరమైన లేదా సహాయం కూడిన పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన శరీరంలో మనం అనుభూతి చెందుతాము. మనం సురక్షితంగా లేనప్పుడు, మన శరీరాలు శారీరక అనుభూతుల ద్వారా ఏదో తప్ప జరిగిందని మనకు తెలియజేస్తాయి; ఉదాహరణకు, మన గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లేదా మన కడుపులో నీతాకోకచేలుకలు ఉండటం వంటివి.
4. పరిస్థితులు మనకు సురక్షితంగా ఉన్నప్పుడు మనకు ఎంపిక ఉంటుంది, మనం సుఖంగా ఉంటాము మరియు మన నేయంతరణలో ఉంటాము.
5. మనం ఎవరితోనైనా ఏదైనా మాట్లాడవచ్చు, అది ఏదైనా సరే. దీనినే మాటలతో, దృశ్యమానంగా మరియు ఉదాహరణ ద్వారా బలోపేతం చేయండి.
6. ఎవరితో మాట్లాడటానికి ఉత్తమ వ్యక్తి అని నిర్ణయించుకోవడానికి మనం మన సహాయ హస్త నెట్వర్క్ను ఉపయోగించవచ్చు. మరియు మాకు ఎవరు సహాయం చేస్తారు.
7. ఎవరైనా మన మాట వినే నమ్మో వరకు మరియు మనం మళ్ళీ సురక్షితంగా ఉన్నామని భావించే వరకు మనం సహాయం కోసం అడుగుతానే ఉండవలసి రావచ్చు.
8. 'మీ శరీరం మీది'. మీ శరీర భాగాలకు సరైన పదజాలం తెలుసుకోండి, పురుషాంగం లేదా యోని/వల్వతో సహా. మీ రొమ్ములు, పిరుదులు, నోరు మరియు జననేంద్రియాలు వర్జిఫై అని అర్థం చేసుకోండి.
9. మన శరీరంలోని వర్జిఫై భాగాలను తాకడానికి ఎవరికీ అనుమతి లేదు, హాక్కు మన అనుమతి లేకపోతే అనుమతి. వైద్యం కారణాల వల్ల ఒక వైద్యుడు మన వర్జిఫై భాగాలను తనిఖి చేయవలసి రావచ్చు కానీ హాక్కు మన అనుమతి ఉండాలి మరియు మనం నమ్మకమైన వైద్యులతో ఉండాలి. ఇతరుల వర్జిఫై భాగాలను తాకడానికి మనకు అనుమతి లేదు.
10. భద్రతా నియమాలు మనల్ని సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మనం అసురక్షిత పరిస్థితిలో ఉంటే 'వద్దు' అని చెప్పాలి మరియు వీలైతే వెళ్లిపోవాలి మరియు దాని గురించి ఎవరికైనా చెప్పాలి.

తల్లిదండ్రుల కోసం అదనపు సమాచారం

. విల్లను ఆన్లైన్లో సురక్షితంగా ఉంచడం .

గ్రూపింగ్ . టెలిఫోన్

హాల్వలైన్లు

వేల్లలను ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా ఉంచడం

మూలం: eSafety కమిషనర్ కార్యాలయం, www.esafety.gov.au

డిజిటల్ హతావరణం మరియు హాకీ వేల్లల నాంకేటిక వినియోగం గురించి తల్లిదండ్రులకు తాజా సమాచారం [eSafety](http://www.esafety.gov.au) కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఉంటుంది.

మీ కుటుంబం యొక్క వెబ్-కనెక్ట్ చేయబడిన పరికరాలలో భద్రతా నెట్‌టింగ్‌లను ఉపయోగించడం కోసం మార్గదర్శకత్వం, నీనీమాలు మరియు గేమ్‌లను ఎంచుకోవడానికి చిట్కాలు మరియు యువకులను ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా ఉంచడానికి వ్యూహాలను మీరు www.esafety.gov.au లో కనుగొనవచ్చు.

eSafety వెబ్‌సైట్‌లో మీ బెడ్డ ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా ఉండటానికి సహాయపడే సమాచారం ఉంటుంది:

- వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని రక్షించడం
- ఫోటోలు మరియు వీడియోలు తీయడం మరియు హాకీ ఆన్‌లైన్‌లో పంచుకోవడం కోసం చిట్కాలు
- ఆన్‌లైన్‌లో సమయాన్ని సమతుల్యం చేసుకోవడం
- నీనీమాలు మరియు ఆటలను ఎంచుకోవడం
- కనెక్ట్ చేయబడిన పరికరాలతో సురక్షితంగా మరియు భద్రంగా ఎలా ఉండాలి
- ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ మరియు నోషల్ నెట్‌వర్కింగ్

మీ బెడ్డ అసురక్షిత పరిస్థితిలో ఉన్నట్లు మీరు భావించే లేదా నాంకేటిక పరిజ్ఞానం వాడకం సమన్యంగా మారుతుంటే:

- ముందుగానే సహాయం మరియు సలహా తీసుకోండి
- మీ బెడ్డకు మద్దతుగా ఉండండి మరియు సంభాషణను తెరచి ఉంచండి - నిందించడం మానుకోండి లేదా హాకీ యాక్సెస్‌ను తొలగించడం మరియు బదులుగా ఇంటర్‌నెట్‌ను సరిగ్గా మరియు సురక్షితంగా ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకోవడంలో హాకీ సహాయపడటం
- మీ బెడ్డ నోషల్ మేడియా వర్సైడర్ (ఉదా. ఫేస్‌బుక్) ద్వారా అనుచిత వర్తనకు గురి అయితే, సమన్యను నేరుగా వర్సైడర్‌కు నివేదించండి.
- మీకు వీలైనంత ఎక్కువ సమాచారాన్ని రికార్డ్ చేయండి - నెక్రీన్‌షాట్‌లు, రికార్డింగ్‌లు లేదా ఏదైనా ఉంచండి లేకపోతే ఫిర్యాదుకు మద్దతుగా ఉపయోగించవచ్చు.

వనతరధారణ

వనతరధారణ అంటే ఏమిటి?

వేలలలపై లైంగిక వేధింపులకు హాల్పడాలనే ఉద్దేశించిన వ్యయకతే నాధారణంగా వేలలల తలెదండరులు లేదా సంరక్షకుల నమ్మకాన్ని సమాదించడానికి సమయం తీసుకుంటాడు, ఆపై వేలలల నమ్మకాన్ని పొందుతాడు. వేలలల సంరక్షణ వరవరతనలో వేలలవాడు వేధింపులను రహస్యంగా ఉంచేలా చేయడం ఉంటుంది. ఈ వరకరయ సూక్ష్మంగా మరీయు ఉద్దేశపూర్వకంగా జరుగుతుంది మరియు దీనిని 'గరూషింగ్' అంటారు.

వేలలలపై లైంగిక వేధింపులకు హాల్పడేది ఎవరు?

లైంగిక వేధింపులకు గురైన చాలా మంది వేలలలు వేధింపులకు హాల్పడుతున్న వ్యయకతేనే తీసుకుంటారు. ఇది నాధారణంగా వేలలల కుటుంబం లేదా సమాజంలో భాగమైన వ్యయకత - బహుశా వేలలల తండ్రే, తల్లి, తాత, మామ, సవతీ తలెదండరులు, తోబుట్టుములు, పొరుగువారు, కోచ్, ఉపాధ్యాయుడు లేదా ననేహితుడు కావచ్చు.

వేలలలపై వేధింపులకు హాల్పడే వ్యయకతకి 'వరొపైలి' ఉండదు. కాబట్టి ఎవరైనా 'మంచి వ్యయకత', 'వేలలలతో నీజంగా గొప్పవారు' లేదా 'సమాజానికి చాలా చేసినవపటికి' ఎవరైనా వేలలలపై వేధింపులకు హాల్పడే అవకాశాన్ని మనం నహగతించడం ముఖ్యం.

ఒక వ్యయకతే గురించి మన తీర్పుపై ఆధారపడటం కంటే, వారు వేలలలతో లేదా ఒక నీర్దీప్ట వేలలవాడితో ఉన్నవవుడు వారు ఎలా వరవరతనతారో పరీశీలించడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

సమాజాన్ని, తలెదండరులను లేదా సంరక్షకుడిని తీర్చిదిద్దే వరకరయ దుర్వేషియోగం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వేలలల దగ్గరకి వెళ్లాలనుకునే వ్యయకతే, నాధారణంగా సమాజం/తలెదండరులు/ సంరక్షకుడి పట్ల ఈ వరవరతనలలో కొన్నే లేదా అన్నీంటినీ వరదరశనతాడు:

- వేలలలతో వేశవసనీయంగా ఉండాలనే ఆశించబడే ఉద్దయోగం లేదా హతరను వోషీనతారు, ఉదా. కోచ్, టీచర్, సూపర్వైజర్, టయూటర్, బేబీ నీట్టర్, సవతీ తండ్రే
- వేలలల సంబంధిత కార్యకలాపాలలో సమాజం/తలెదండరులు/సంరక్షకుడికి సహాయం చేయడానికి ఆఫర్లు, ఉదా. కోచింగ్, టయూటరింగ్, డి-కేర్ లేదా బేబీ నీట్టింగ్ ఉచితంగా లేదా సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి
- సమాజం/తలెదండరులు/సంరక్షకులు ఆధారపడే మరియు వేశవసనీయ వ్యయకతే అమతారు
- వారే వయస్సు కంటే వేలలల సహవాసాన్ని ఇవ్వటపడతారు
- వేలలవాడితో/వేలలలతో ఒంటరిగా ఉండటానికి మార్గలను అనవేశనీతుంది మరియు, దాని గురించి వరశనీయచిట్టలయితే లేదా అనుచిత వరవరతనలు, ఆమోదయోగయవైన వీవరణలను అందినతాయే.

వేలలవాడిని లేదా కొమారదశను తీర్చిదిద్దే వరకరయ దుర్వేషియోగం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వేలలవాడిని చేరుకోవాలనుకునే వ్యయకతే, నాధారణంగా వేలలవాడి పట్ల లేదా వేలలల సమూహం పట్ల ఈ వరవరతనలలో కొన్నే లేదా అన్నీంటినీ వరదరశనతాడు:

- ఒక నీర్దీప్ట వేలలవాడు లేదా వేలలలపై ఆసక్తే చూవీనతుంది. వేలలవాడు కలిగి ఉండవచ్చు ఆ వ్యయకతే దోషిడి చేసే దుర్బలతవం, ఉదా. వేలలవాడు ఒంటరిగా సమయం గడపడం, వారే జీవితంలో బలమైన మరుషుడు లేదా నతీర్ వ్యయకతే లేకవోవడం లేదా వైకలయం కలిగి ఉండటం
- వేలలలతో వరతయకవైన మరియు వరతయకవైన ననహానీ ఏర్పరునీతుంది, ఉదా. వారే పట్ల వరశనీయంగా ఉంటుంది; బహుమతులు, బహుమతులు లేదా డబ్బు ఇనీతుంది; నవమకాలను పంచుకుంటుంది
- వేలలవాడు నీయమాలను ఉల్లంఘించడానికి అనుమతీనీతుంది మరియు వేలలవాడు నీయమాలను ఉల్లంఘించడానీ రహస్యంగా ఉంచుతాడో లేదో పరీక్షనీతుంది, ఉదా. రాతరే భోజనానికి ముందు లాలీలు అందించడం, మద్యం అందించడం
- కనుగొనబడతే, ఆమోదయోగయవైన వీవరణను అందినీతుంది లేదా నీయమాల ఉల్లంఘనను తగ్గీనీతుంది
- వేలలల లేదా యువకుల వ్యయకతేగత న్ధలానీ ఆకరమించడం, ఉదా. 'అనుకోకుండా' లోపలికి వెళ్లడం వేలలవాడు బాత్రూమ్ వాడటం లేదా బట్టలు మారీచుకోవడం
- లైంగికతర తూకడం పట్ల వేలలల వరతీనపందనను పరీక్షనీతుంది, ఇది తలెదండరులు లేదా సంరక్షకుడి సమక్షంలో సంభవించవచ్చు మరియు దీనిని 'వరమాదపశాత్తు' అనీ వీవరీనతారు.
- వేలలవాడిని లేదా యువకుడిని వారే రక్షిత తలెదండరులు/సంరక్షకుల నుండి వేరు చేనీతుంది, ఉదా. 'మీ తలెదండరులు మిమ్మల్నీ అర్ధం చేసుకోరు కానీ నేను అర్ధం చేసుకుంటాను'
- కరమంగా సంబంధానీ లైంగికకరీనీతుంది, ఉదా. జోకులు, పరోక్ష వ్యయాఖ్యలు లేదా సంజ్ఞలు చేనీతుంది లైంగిక నవభావం, అశ్లేల చీతరాలను చూవీనీతుంది, లైంగికతను చరీచీనీతుంది
- యువకుడి నీర్ధాలను తగ్గించడానికి డరగన్ లేదా ఆల్కహాల వాడవచ్చు.

- . లైంగిక చర్యలు చేయమని వీల్లవాడిని లేదా యువకుడిని బలవంతం చేయడం, మార్చడం లేదా లంచం ఇవ్వడం, ఉదా. 'ఇతర వీల్లలు ఇలా చేస్తారు' లేదా 'వరతయక ననేహతులు ఒకరై ఒకరు వరేమను ఇలా చూపిస్తారు' లేదా 'మీరు ఇలా చేస్తే నేను మీకు ఒక వరతయక టరీట్ కొంటాను' అని చెబుతుంది.
- . రహస్యంగా ఉంచడానికి మరియు దుర్వినియోగం కొనసాగుతుందని నిర్ధారించుకోవడానికి వీల్లవాడిని లేదా యువకుడిని బలాత్కమయిల్ చేయడం, ఉదా. తల్లిదండ్రులు, ననేహతులు లేదా పోలీసులకు వారి మునుపటి నిబంధనల ఉల్లంఘన గురించి చెబుతానని బెదిరించడం; వరతయక వీందులను అపమని బెదిరించడం; దుర్వినియోగానికి వారే బాధ్యులని మరియు వారే నమ్మబోమని వీల్లవాడికి చెప్పడం; వీల్లవాడు దుర్వినియోగాని బహిర్గతం చేయడానికి వరయతనినీ కుటుంబానికి భరోసా ఇవ్వడం మరియు వీల్లవాడిని అవరతేషటవాలు చేయడం.

దుర్వినియోగానికి బాధ్యత దుర్వినియోగానికి వాల్పడిన వయకతేషైనే ఉంటుందని గమనించడం ముఖ్యం.

లైంగిక వేధింపులను నివారించడానికి ఒక తల్లిగా నేను ఏమి చేయగలను?

- . వెద్దలు మరియు ఇతర యువకులలో నాధ్యమయ్యే వనతరధారణ వరవరతనల పట్ల అవరమతతంగా ఉండండి , వారు మీ బిడ్డతో పరిచయం వెంచుకోండి.
- . మీ వీల్లలకు పబ్లిక్ మరియు వరైవేట్ భాగాలు, వయకతగత నేథలం, సురకషితమైన మరియు అసురకషిత నేపర్ల మరియు సురకషితమైన మరియు అసురకషిత రహస్యాలు (రకషణ వరవరతనల కార్యకరమంలోని అన్వీ భాగాలు) గురించి నేర్పండి .
- . మీ బిడ్డ మీతో ఏషైనా మాట్లాడగలరని వారికి తెలుసని తనిఖీ చేయండి .
- . మీ వీల్లల ఉనాధ్యాయాలు, సంరకషణ వరదాతలు, కోచ్లు మరియు వారి జీవితాల్లోని ఇతర వెద్దలను తెలుసుకోండి . అన్వీ ఉద్యోగుల భదరత తనిఖీలు జరిగాయని హామీ ఇవ్వండి, ఉదా. వీల్లలతో పని కార్డ్, సూచనలు, నీఫార్సులు. అమోదించబడిన వయకతగత భదరత కార్యకరమం (రకషణ వరవరతనలు వంటివి) అందించబడుతుందని హామీ ఇవ్వండి.
- . మీ బిడ్డ లేదా వేరొకరి బిడ్డ భదరత గురించి మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే లేదా ఆందోళన చెందితే సహాయం మరియు సలహా తీసుకోండి .

టెలిఫోన్ హాల్వలైన్లు

కర్నాటక కేర్ లైన్ - 9223 1111 లేదా 1800 199 008 కు ఉచితంగా కాల్ చేయండి.

వీల్లల హాల్వలైన్ - 1800 551 800

లైఫ్ లైన్ - 13 11 14

వేరెంటింగ్^{WA} లైన్ - 6279 1200 లేదా 1800 654 432 కు ఉచితంగా కాల్ చేయండి.

సంబంధాలు అన్ టెరీరియా - 1300 364 277

లైంగిక వేధింపుల రిపోర్ట్ సెంటర్ - 9340 1828 లేదా 1800 199 888 కు ఉచితంగా కాల్ చేయండి.