سر، کندھے، گھٹنے اور...؟

چھوٹے بچوں سے جسم، حدود اور جنسیت کے بارے میں بات کرنا

اس بارے میں بات کریں کہ کس چیز کی اجازت ہے اور کس کی نہیں

کبھی کبھار بالغ افراد دانت صاف کرنے، باتھ روم کے بعد دھلانے، جنسی اعضاء یا پشت دھلانے، دوا دینے یا زخم پر دوا لگانے میں بچوں کی مدد کرتے ہیں۔ جب بچوں کو مدد کی ضرورت ہو تو اس کی اجازت ہے۔

بصورت دیگر بالغ افراد کو بچوں کے جنسی اعضاء یا پشت کو نہیں چھونا چاہیے اور ان سے نہیں کھیلنا چاہیے۔ بالغ افراد کو بچوں سے یہ کہنے کی اجازت نہیں کہ بالغ افراد کے جنسی اعضاء چھوئیں یا خود اپنے جنسی اعضاء چھوئیں۔ کسی کو، یہاں تک کہ دوسرے بچوں کو بھی یہ اجازت نہیں کہ وہ کسی کی مرضی کے بغیر اس سے ایسا کچھ کروائیں۔

بچے جس سے چاہیں اپنے جسم کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

اچھی ویڈیوز اور کتابیں گفتگو شروع کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ پہلے انہیں خود دیکھیں، پھر مل کر دیکھیں۔ سوالات ہونے کی صورت میں آپ صحت عامہ کی نرس سے بھی مشورہ لے سکتے ہیں یا Nok مرکز کو فون کر سکتے ہیں۔

وسائل اور کثیر السانی بروشر یہاں دیکھے جا سکتے ہیں: noksentrene.no/snakkom

بطور بالغ افراد مشکل میں بچوں کی مدد کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔ آواز اٹھانا اچھی بات ہے۔

Nok.

noksentrene.no

کیا آپ کو معلوم تھا:

چھوٹے بچوں میں شوخ اور متجسس جنسی رویہ، خود کو اور اپنے ساتھیوں کو کھوجنا عام ہوتا ہے۔ اگر یہ عمر کے لحاظ سے مناسب ہو، بچے کی اپنی مرضی سے ہو اور دوسرے بچوں کی حدود کی پاسداری کرے تو اس میں کوئی برائی نہیں۔

بچوں سے جسم، جنسیت اور حدود کے بارے میں بات کرنے کے بعد اگر کوئی ان کی حدود توڑے تو وہ آسانی سے آواز اٹھا پائیں گے۔

نہانے اور ٹوائلٹ جانے کا وقت جسم کی وضاحت کرنے والے الفاظ سیکھنے کا فطرتی وقت ہوتا ہے۔

جسم کے بارے میں بات کریں

"کیوں نہ ہم ایک جسم بنائیں؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ جسم کے حصے کیا کہلاتے ہیں؟ سر، آنکھیں، ناک، منہ، بازو، جنسی اعضاء، پشت، ٹانگیں، معدہ، دل..."

"آپ کا جسم کیا کر سکتا ہے؟ «آپ کا جسم کون سی آوازیں نکال سکتا ہے؟"

"آپ کو کس چیز سے خوشی/اداسی ہوتی ہے؟ پھر آپ کیسے نظر آتے ہیں؟ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟"

"کس طرح چھونے سے اچھا/برا محسوس ہوتا ہے؟ کیا آپ کو کسی کا کمر کھجانا یا سہلانا اچھا لگتا ہے؟ آپ کو کیا اچھا نہیں لگتا؟"

"آپ کا جسم صرف آپ کا ہے اور کسی اور کا نہیں۔ آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ کیا آپ کسی سے گلے ملنا چاہتے ہیں یا نہیں، گود میں بیٹھنا چاہتے ہیں یا نہیں وغیرہ۔ اگر آپ کسی سے گلے نہیں ملنا چاہتے تو وہ آپ سے گلے نہیں مل سکتا اور اگر کوئی آپ سے گلے نہیں ملنا چاہتا تو آپ ایسا نہیں کر سکتے۔"