

உன் பாதுகாப்புக்குச் சில யோசனைகள்

உன் உடம்பு

உன் உடம்பு உனக்கு
மட்டும்தான்
சொந்தம்.
அதை எந்த
வழியிலும்
காயப்படுத்த
மற்றவருக்கு
உரிமை இல்லை.



தனிப்பட்ட உறுப்புகள்

எந்த உடலுறுப்புகள் உன் உள்ளடையால
மறைக்கப்படுதோ அவைதான் உன்
தனிப்பட்ட உறுப்புகள். உன் உடல்
ஆரோக்கியத்திற்காக தவிர
வேறு காரணங்களுக்காக
மத்தவங்க அவற்றைத்
தொடுறதோ, பார்ப்பதோ அவை
பற்றிப் பேசுறதோ சரி இல்லை.
இது தான் தொடுதல் விதி.



கட்டியணைப்பது

மனசுக்குப் பிடிச்சவங்க நம்மள இறுக்கமா கட்டிப் பிடிச்சுக்கிட்டாலோ
முத்தம் கொடுத்தாலோ ரொம்பச் சந்தோஷமா இருக்கும்மில்ல.
அந்த மாதிரி உன்ன அவங்க தொடுவதை யாராவது ரகசியமா
வெச்சிருக்கச் சொன்னாங்கன்னா அதை உடனே நம்பிக்கையான
பெரியவங்ககிட்ட சொல்லிடு.



பரிசு

சில சமயங்களில் சில பேர் குழந்தைகளைப் பரிசு, காசு, இனிப்பு
கொடுத்து ஏமாத்தி அவங்க சொல்றபடி நடக்க வைப்பாங்க. அப்போது
நீ சங்கடமா குழப்பமா பாதுகாப்பு இல்லாத மாதிரி உணர்ந்தா அவங்க
சொல்றதையும் செய்யாதே, கொடுப்பதையும் வாங்காதே.



ரகசியம்

தொடுதல் பற்றிய ரகசியம் நல்லதல்ல. தொடுதல் விதிகளை
யாராவது மீற முயற்சி செய்தா அல்லது உன்ன ரகசியமா
வெச்சுக்கச் சொன்னா அதை உடனே நீ நம்பற
பெரியவங்ககிட்ட சொல்லணும்.



“வேண்டாம்”ன்னு சொல்லு

இந்தத் தொடுதல் விதியை உங்கிட்ட
யாராவது மீறினால் “வேண்டாம்”ன்னு சொல்லக்
கத்துக்கிறது ரொம்ப அவசியம்.
இதைச் சத்தமாச் சொல்லணும்.



சத்தம் போடு, அங்கிருந்து போய்விடு

சத்தம் போடப் பயிற்சி செய் -
ஏன்னா, யாராவது உன்னைக்
காயப்படுத்தவோ,
உனக்குப் பிடிக்காத
மாதிரியோ, பயம்,
குழப்பம், சங்கடம்
ஏற்படுற மாதிரியோ
தொட முயற்சி
செய்தாங்கன்னா
இதைத்தான் நீ
செய்யணும்.



சொல்லிடு

உன்னை யாராவது தொடுற முறை உனக்குக்
கவலையோ குழப்பமோ பயமோ
ஏற்படுத்தினா, உடனே நீ
நம்புற
பெரியவங்ககிட்ட
அதைப் பத்திச்
சொல்லிடு.
உதாரணமா,
உன்னுடைய
அம்மா, அப்பா, டீச்சர், தாத்தா, பாட்டி - இப்படி
யாராவது. நீ முதலில் சொல்றவங்க உனக்கு
உதவி செய்யலேன்னா வேற ஒருத்தர்கிட்ட
சொல்லு. உனக்கு உதவி கிடைக்கும் வரை
சொல்லிக்கிட்டே இரு.



உன் மீது தவறு இல்லை

தொடுதல் விதியை மீறி சிலர் உன்னைக் காயப்படுத்தினால் அது உன்
தவறு இல்லை.

சில சமயங்களில் உன்னால் "வேண்டாம்" என்று சொல்ல முடியவில்லை
என்றாலோ அல்லது அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்ல
முடியவில்லை என்றாலோ அல்லது மிகவும் பயமாக இருந்தாலோ ஒன்று
மட்டும் நினைவில் வைத்துக்கொள். காயப்பட வேண்டும் என்று நீ
விரும்பவில்லை. அதற்கு நீ காரணமும் இல்லை. உன்னால் எப்போது
மற்றவரிடம் சொல்ல முடியுமோ அப்போது சொல்லலாம்.



உன்னோட யோசனை

நீ பாதுகாப்பா இருக்க என்ன செய்யலாம்னு நீ நினைக்கிறே ?

1.

2.

3.

4.

துளிர்

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள
57-A, L- ப்ளாக், 26வது தெரு, அண்ணா நகர்(கிழக்கு)
சென்னை- 600102, இந்தியா, தொலைபேசி: 044-26632026,
Email: tulircphcsa@yahoo.co.in, www.tulircphcsa.org