

பாதுகாப்பாயாக இருங்கள்



301
புத்தக
SLIPR

நாலாசிரியரிகள்

கத்தி J. ஹானர்
(ASCW, LCSW, Ph.D)

ருஷிகா அமரசேகர
(உளவியலாளர்)

அனோமா பெரேரா

விசேட நன்றி
எல்மோ டி மெல்
சித்திராணி ஸ்டம்போ
துஷாரி கிறாசே

மொழிபெயர்ப்பு
தயா தியாகராஜா

சித்திர வடிவமைப்பு
வஜிர ஐயசிங்க

© 2000, 2002 ESCAPE

பிரசுரம் பதிப்புரிமைபெற்றது

ISBN 955-8823-01-5

விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது

பாதுகாப்பாக இருங்கள்

PUBLISHED BY

ESCAPE

ERADICATING SEXUAL CHILD ABUSE
PROSTITUTION AND EXPLOITATION

எஸ்கேப் பிரசுரம்



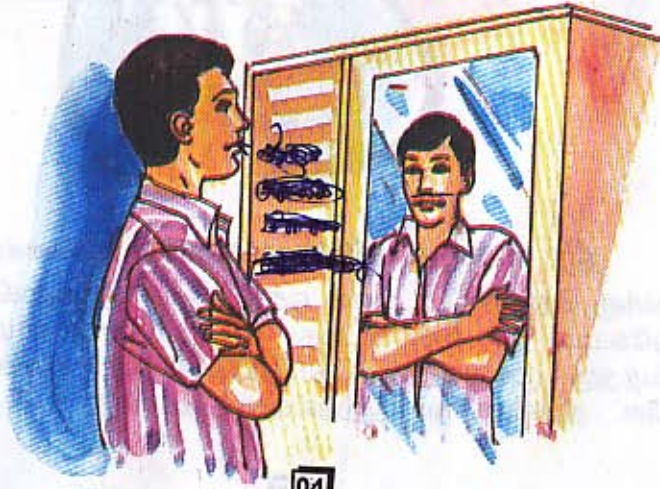
நீர் மிகவும் விசேடமானவர்! ஏனென்று உமக்கு தெரியுமா? உம்மை ஒத்த ஒருவர் இவ்வுலகில் எங்கேயும் இல்லை. உமது உடலும் உள்ளமும் வியத்தகு முறைகளில் தொழிற்படுகின்றன. உமக்கு விசேட திறமைகளும் ஆற்றல்களும் உண்டு.



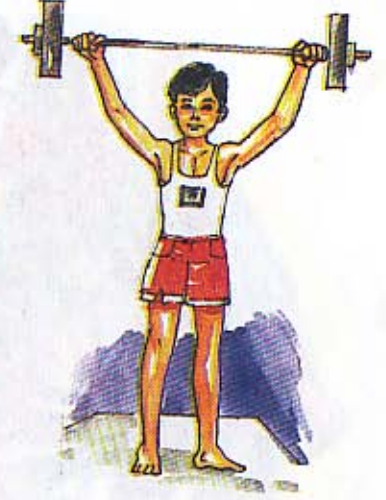
உமது உடல் யாருக்குச் சொந்தமானது?

ஆம்!

உமது உடல் உமக்கே சொந்தமானது



04



எமது உடல்களை நாமே பராமரித்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். நாம் பலத்துடனும், நலத்துடனும் வாழ, உணவு உட்கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்.. எமது உடல்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கிறோம். நாம் சுகவீனமாகும் போது மருத்துவரிடம் செல்கின்றோம். எமது உடல்களைப் பராமரித்துக்கொள்வது எமது கடமையாகும்.



05



பிறர் எமக்கு விருப்பமான முறையில் உடல்களைத் தொடலாம். எமது நண்பர்கள் எமது கைகளைப் பற்றிக் கொள்வதை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். எமக்கு விருப்பமில்லாத முறையிலும் எம்மை அவர்கள் தொடலாம். இதற்கு பஸ்ஸில், எம்மை ஒருவர் தள்ளி விடுவதை அல்லது எங்களை அடிப்பதை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

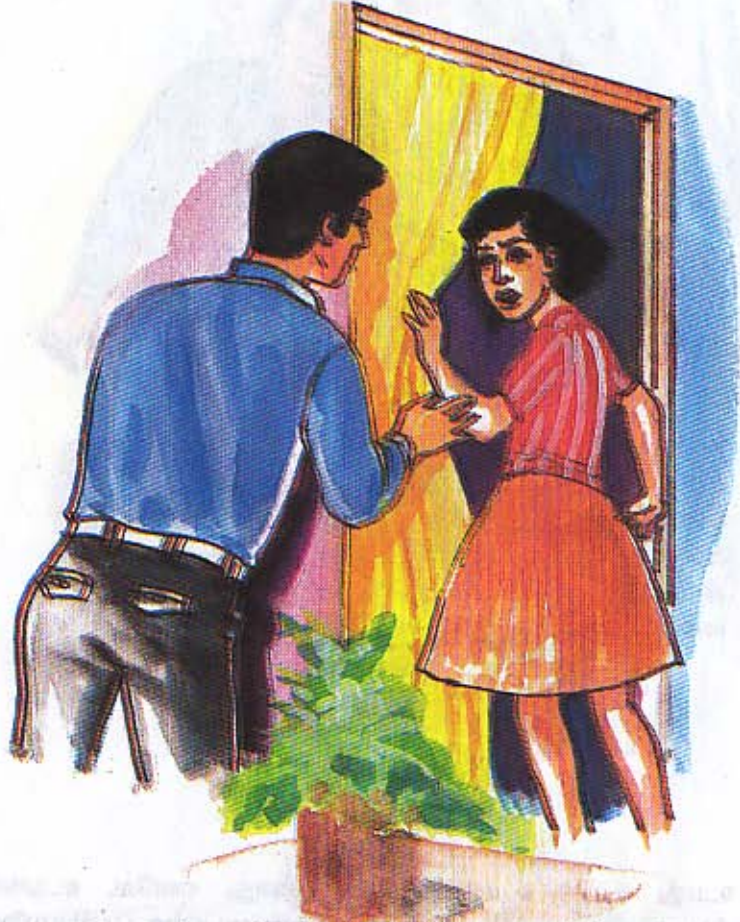


06

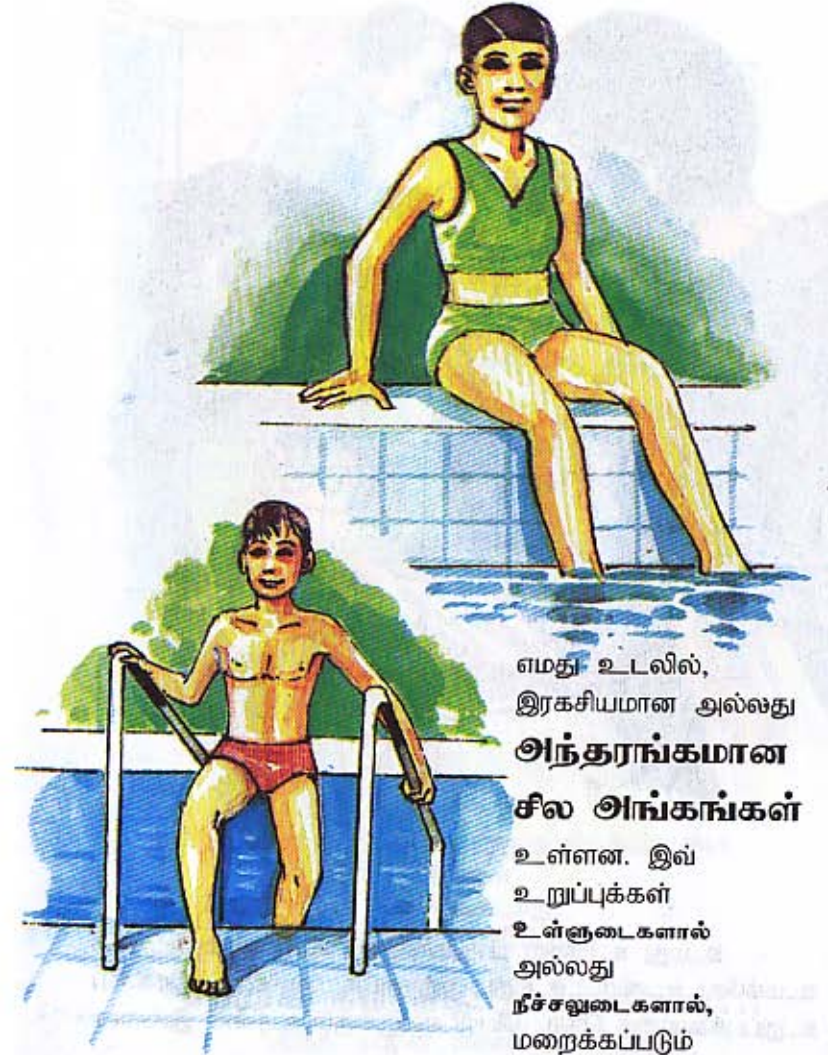


உமது உடல் உமக்கே சொந்தமானது. எனவே, உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறாக ஒரு வயது வந்தவரோ அல்லது நன்கு தெரிந்தவரோ, யாராக இருப்பினும் உங்களைத் தொடால், “தொடக்கூடாது” என்று நீங்கள் சொல்லலாம்.

07



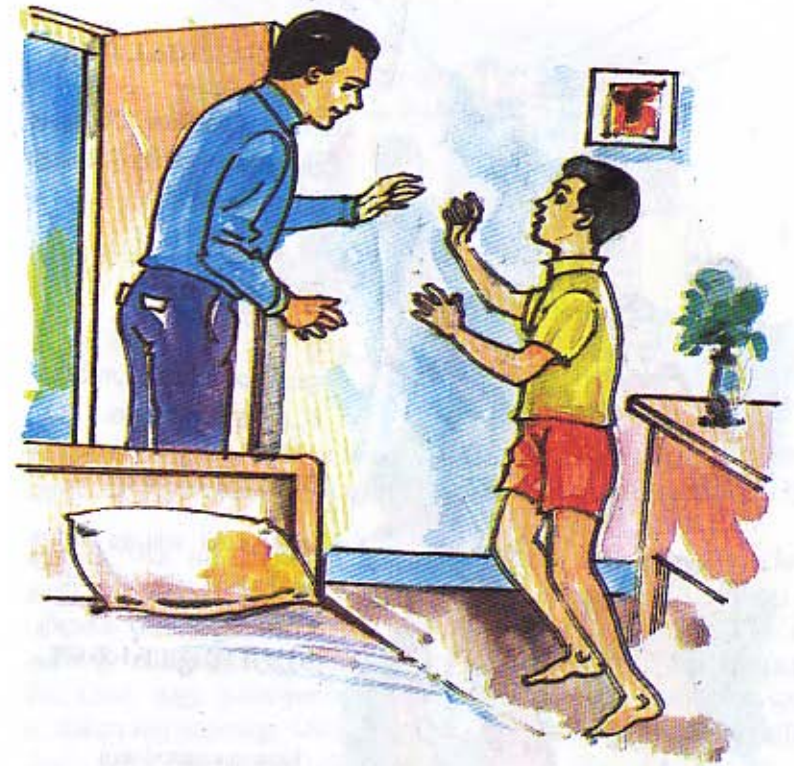
எங்களுக்கு விருப்பமில்லாத முறையில் எங்களை யாராவது தொடும் பொழுது எமக்கு கோபமாகவோ, பயமாகவோ அல்லது துக்கமாகவோ இருக்கலாம்.



எமது உடலில், இரகசியமான அல்லது **அந்தரங்கமான சில அங்கங்கள்** உள்ளன. இவ் உறுப்புகள் உள்ளடக்களால் அல்லது நீச்சலடக்களால், மறைக்கப்படும் உறுப்புகளாகும்.



உமது உடலை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் உரிமை உமக்கே உண்டு. உமது அந்தரங்க அல்லது இரகசிய உறுப்புக்களைத் தொட வேறு எவருக்கும் உரிமை இல்லை. உமது அந்தரங்க உறுப்புக்களை எவராவது தொட்டால் “தொடக்கூடாது” என்று நீர் சொல்லலாம்.



உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்ள நீங்கள் “தொடக்கூடாது” என்று சொல்லும்போது...

நேராக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்...

அந்த நபரின் கண்களை நேராக நோக்குங்கள்...

“தொடக்கூடாது!” என்று சொல்லுங்கள்.

“தொடக்கூடாகு”

என்று சொன்ன பின்னும்
அவர்கள் செவிமடுக்காது
தொட்டால்



ஓடுங்கள் ...

ஓட முடியாவிட்டால்
உரத்த சத்தமாக

கத்துங்கள் .

அத்துடன் வயது வந்த
பெரியவர் ஒருவரிடம்

சொல்லுங்கள் .

பின்வருவனவற்றை
நினைவில் வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்:

தொடக்கூடாகு!

ஓடு!

சத்தம் போடு!

யாரிடமாவது சொல்!



உங்கள் பிறந்த நாளிலோ, அல்லது வேறு விசேட வைபவங்களிலோ,
பிறரிடமிருந்து பரிசுகள் பெறும் போது மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.

ஆனால் சில சமயங்களில், யாராவது எங்கு பரிசு தர விரும்பினால்,
அது எமக்குக் குழப்பமாக இருக்கும். உங்களுக்கு யாராவது ஒரு
பரிசைக் கொடுத்து, அதற்குப் பதிலாக உங்களிடம் ஏதாவது கேட்டால்,
அல்லது உங்களுக்குத் தவறு என்று தெரிந்த எதையாவது செய்யும்படி
கேட்டால், அது நல்லதல்ல என்று அறிவீர்கள். உதாரணமாக, ஒருவர்
உங்களுக்கு ஏதாவது கொடுத்த பின், அந்தரங்க உறுப்பை தொடும்படி
கேட்டால், அது நல்ல விடயமல்ல.





சில சமயங்களில், நீர் இரகசியத்தைப் பாதுகாக்கத்துக்கொள்ள வேண்டி வரும். உதாரணமாக, ஒரு சிநேகிதன் அல்லது சிநேகிதிக்கு திடீர் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் வைக்கவேண்டியிருப்பின், அல்லது உமது தாய் தந்தைக்கு கொடுக்க விசேடமான பரிசை வாங்கி வைத்திருப்பின், நீர் அதை இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், நீர் அல்லது வேறு ஒருவர் தாக்கப்பட்டால், அல்லது பிழையான முறையில் தொடப்பட்டால், அந்த இரகசியத்தை வைத்திருக்கக் கூடாது.



நீர் வீதியால் செல்லும் போது, எவராவது உம்மைப் பின் தொடருவதாக நீர் உணர்ந்தால், வேறு பக்கமாக செல்ல வேண்டும். அல்லது ஒரு கடையுள்ளோ, அல்லது மக்கள் நடமாட்டமுள்ள இடத்திற்கோ சென்று, அவர்களிடம் உதவி கோர வேண்டும்.





நீர் ஒரு போதும் பார்த்திராத ஒருவர் அல்லது உமக்கு சரியாகத் தெரியாத ஒருவர் தமது வாகனத்தில் உம்மை ஏற்றிச் செல்வதாகக் கூறினால், மோட்டார் வாகனத்தை விட்டு தூர விலகிச் செல்ல வேண்டும். “முடியாது” என்று சொல்ல வேண்டும். ஓடிவிட வேண்டும். அத்துடன், இதைப்பற்றி வளர்ந்தவர்களிடம் இதைப்பற்றி சொல்ல வேண்டும்.



உமது உடல் தான் உமக்கு மிகவும் அருமையான சொத்து. முன்பு நாம் கற்றது போல, உமது உடலில், அந்தரங்கமாக இருக்க வேண்டிய உறுப்புக்களும் உண்டு. எனவே, உமது உடலை நிரே பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உமது உடலிலுள்ள அந்தரங்க உறுப்புக்களை யாராவது பார்த்தால், அல்லது தொட்டால், உமக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும். ஒருவர் நீர் உடைகளை மாற்றும் போது, அல்லது குளிக்கும் போது பார்த்துக் கொண்டு இருப்பின் அவர் உமது அந்தரங்கத்தை மீறுகிறார்.

எமக்கு எமது உடலின் அந்தரங்கத்தை பாதுகாக்க உரிமை இருப்பது போல, மற்றவர்களின் அந்தரங்கத்தையும் நாம் மதிக்க வேண்டும்.



வயது வந்த ஒருவர் அல்லது பொறுப்புள்ள வேறு யாராவது உமது அந்தரங்க உறுப்புக்களைத் தொடும் போது, அல்லது உமக்கு தவறு என்று தெரிந்த ஒரு காரியத்தை, உதாரணமாக மது அருந்தும் படி அல்லது போதைப் பொருளை உபயோகிக்கும் படி சொன்னால், அது மிகவும் இக்கட்டான சந்தர்ப்பமாகும்.

வயது வந்த ஒருவர் உமது அந்தரங்கத்தை மீறும் போது அல்லது உமக்கு தவறு என்று தெரிந்த காரியத்தைச் செய்ய கேட்கும் போது **முடியாது** என்று மறுப்பதே சரியாகும்.





சில நேரங்களில் நீர் சுகவீனமாக இருக்கும் போது, உமக்கு மருத்துவம் தேவைப்படுகையில், வைத்தியர் உம்மை பரிசோதிக்க நேரிடும். அச்சந்தர்ப்பத்தில், வேறு யாரையாவது உம்முடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.



பிள்ளைகள் தம் பிரச்சனைகளை, தாம் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் வளர்ந்தவர்களிடம் சொல்லாதிருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. சில சமயங்களில், வெட்கமாகவோ கூச்சமாகவோ அல்லது பயமாகவோ இருக்கலாம். அல்லது வேறு எவராவது பயமுறுத்தி இருக்கலாம். சிலவேளை அவர்கள் இவற்றைப் பிழை என்று உணராதும் இருக்கலாம்.



எந்தக் காரணத்திற்காகவாவது ஒருவர் உங்களை நோகப்படுத்தினால் அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்த ஒருவரை நோகப்படுத்தினால், துணிவுடன் நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்ல வேண்டும். அவர் உங்களை நம்பாது விட்டால், அல்லது உங்களுக்கு உதவிசெய்யாவிட்டால், வேறு யாரிடமாவது கூறுங்கள். நீங்கள் சொல்வதை நம்பி, உங்களுக்கு தேவையான உதவியையும் தரக்கூடிய ஒரு வளர்ந்தவரைக் கண்டுபிடிக்கும் வரை யாரிடமாவது சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.



நாம் பயிற்சித் துழ்ப் பார்ப்போம்.

ஊங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரியத்தை செய்யுப்படி யாராவது கூறினால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அவ்வாறு ஏதும் உமக்கு நடந்தால், யாரிடம் சொல்ல வேண்டும்?





மனதில் கொள்ளுங்கள்!

நீங்கள் விசேடமானவர்கள்.
உங்கள் உடல் உங்களுக்குரியது.
உங்களை நீங்களே பாதுகாக்க முடியும்.

எனவே

முடியாது!

ஓடிவிடு!

சத்தம் போடு!

வளர்ந்தவர்களிடம் சொல!

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

எஸ்கேப் (ESCAPE)

25, வைத்தியசாலை வீதி,

தெகிவளை 10350.

தொலைபேசி: 074-201434

மின்னஞ்சல்: escape@stmail.lk



இந்நூலிற்கு ஆதரவளிப்போர்

சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனம் - இலங்கை



Save the Children

in Sri Lanka