

enfold CREATING SAFE SPACES

பாதுகாப்பாக இருத்தல்

தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்

enfoldindia.org
info@enfoldindia.org

நாம் வீடு வீடு விளையாட்டு விளையாடலாம். நான் இந்த டாலி பொம்மையை குளிப்பாட்டப் போகிறேன்.

நான் சோப்பு மற்றும் துண்டை கொண்டு வருகிறேன்.

குளியல் முடிந்துவிட்டது. பொம்மையின் ஆடைகளை கொண்டு வா.

நாம் இந்த பாகங்களை மற்றவர்கள் இடம் இருந்து மறைவாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று என்னுடைய தாத்தா கூறியிருக்கிறார்.

இந்த பாகங்களை மற்றவர்கள் முன்னால் நாம் தொடக்கூடாது.

எனது பொம்மை வெளியே செல்ல தயாராகி விட்டது. வ்ருஊஊம்.

இல்லை. விளக்கு பச்சையாக மாறும்வரை கொஞ்சம் பொறு. விதிகள் நமது பாதுகாப்புக்காகத்தான் உள்ளது.

தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்

தொடக் கூடாது

தொடக் கூடாது

என்று சொல்ல எனக்கு உரிமை உண்டு

கூடாது என்று சொல்! விலகி செல்!! சொல்!!!

இந்த பாகங்களை நாம் ஒருவருக்கொருவர் தொட்டுக்கொள்ளக்கூடாது என்று ஆசிரியர் கூறியிருக்கிறார்.

கூடாது!! தொடாதே

நாம் செல்லலாம்.

அம்மா இங்கு வாருங்கள்! நான் உங்களிடம் ஒன்று சொல்ல வேண்டும்!

சபாஷ்! உங்களை யாரேனும் தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது ஆன்லைனில் தொந்தரவு செய்தால் நம்பிக்கையான பெரியோரிடம் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்வரை சொல்லிக்கொண்டே இருங்கள்.

நீங்கள் பயம், குற்ற உணர்வு அல்லது வெட்கப்படலாம். இது உங்கள் தவறு அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்! நான் இந்த உறவினருடன் இது குறித்து பேசுகிறேன். அது அவனுடைய பொறுப்பு.

நீங்கள் சிக்கலில் இருந்தால், உதவிக்காக அழைக்கவும். சிறுவர் உதவி மையம்

1098

சுரகூழித்

பால சுரகூழா

ஸ்திரீ சுரகூழா



பாதுகாப்பாக இருத்தல்

தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்

enfoldindia.org
info@enfoldindia.org

நாங்கள் அனைவரும் வித்தியாசமானவர்கள்.
நாங்கள் அனைவரும் சிறப்பு மிக்கவர்கள்.



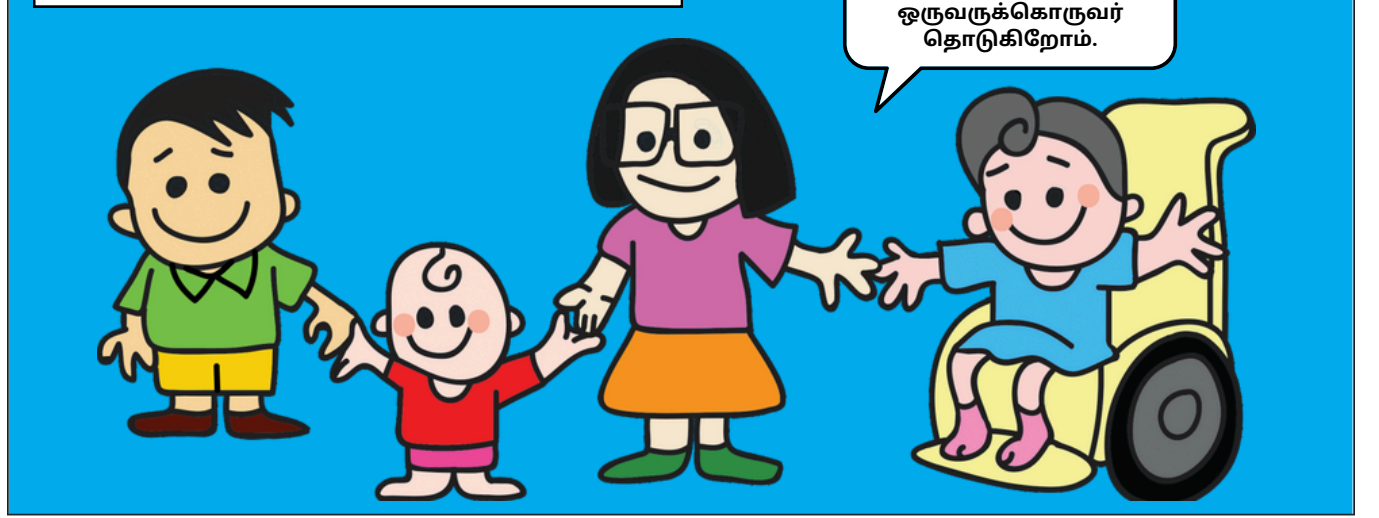
உணவு நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.



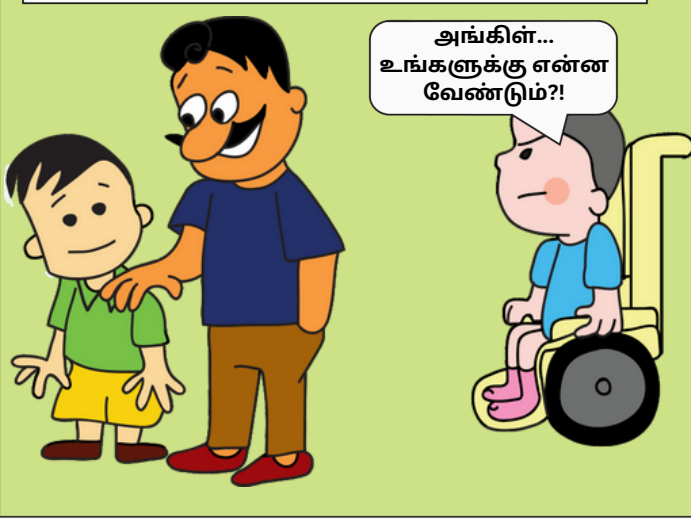
செயல்பாடு நமது உடலை உறுதியாக வைத்திருக்கிறது.



சில தொடுதல்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்கள் பாதுகாப்பானதாக உணர வைக்கும்.



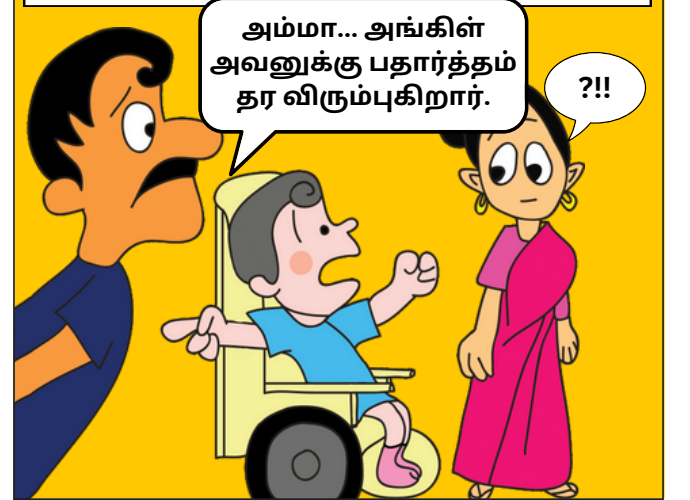
பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்கள் நம்மை கோபமூட்டும், பயமடைய செய்யலாம், அசௌகரியமாக, அழுக்காக அல்லது குழப்பமடைய செய்யலாம்.



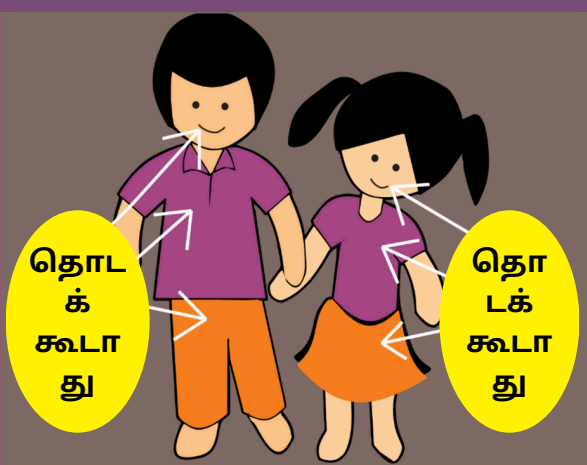
இல்லை என்னுடன் வா உனக்கு நான் பதார்த்தம் வைத்துள்ளேன்!



யாரேனும் ஒருவருக்கு கூடிய விரைவில் தெரிவிக்கவும்.



தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்



என்று சொல்ல எனக்கு உரிமை உண்டு

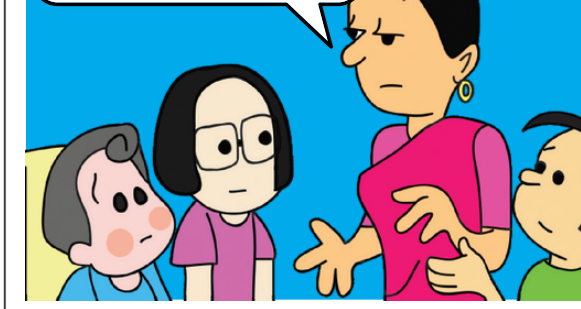
கூடாது என்று சொல்! விலகி செல்!! சொல்!!!

சுரச்சுரித்



இந்த இடங்களில் உங்களை யாரேனும் தொட்டால் அவர்கள் தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகளை மீறுகிறார்கள் என்று அர்த்தம்.

ஃபோனில் அல்லது ஆன்லைனில் இருந்தால், அழைப்பை துண்டிக்கவும் அல்லது ஆஃப்லைனில் செல்லவும்.



நீங்கள் அவமானம், குற்ற உணர்வு அல்லது அழுக்காக உணரலாம். இது ஒருபோதும் உங்கள் தவறு அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அந்த நபர் தான் பொறுப்பு.



நீங்கள் சிக்கலில் இருந்தால், உதவிக்காக அழைக்கவும்: சிறுவர் உதவி மையம்

1098

பால சுரச்சுரித்



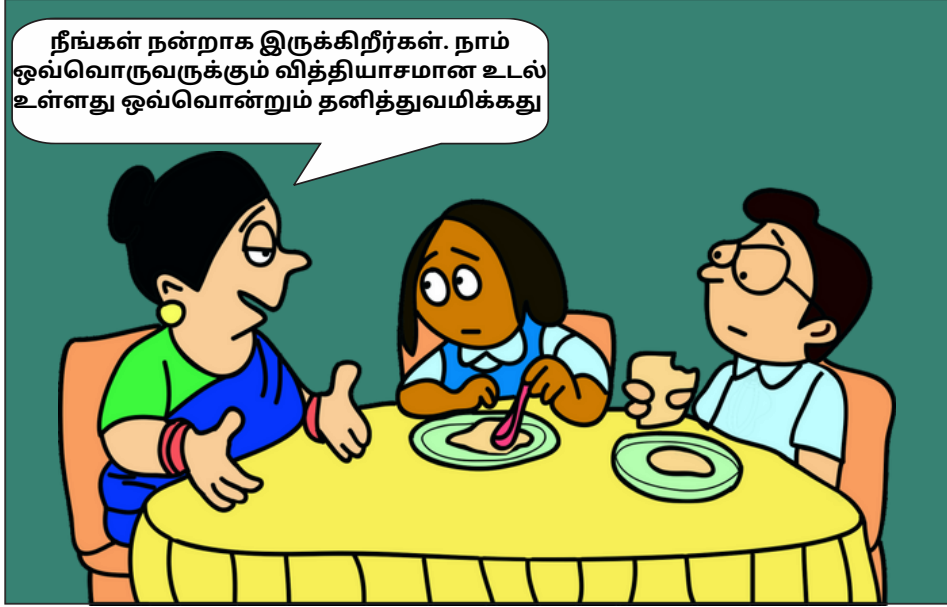
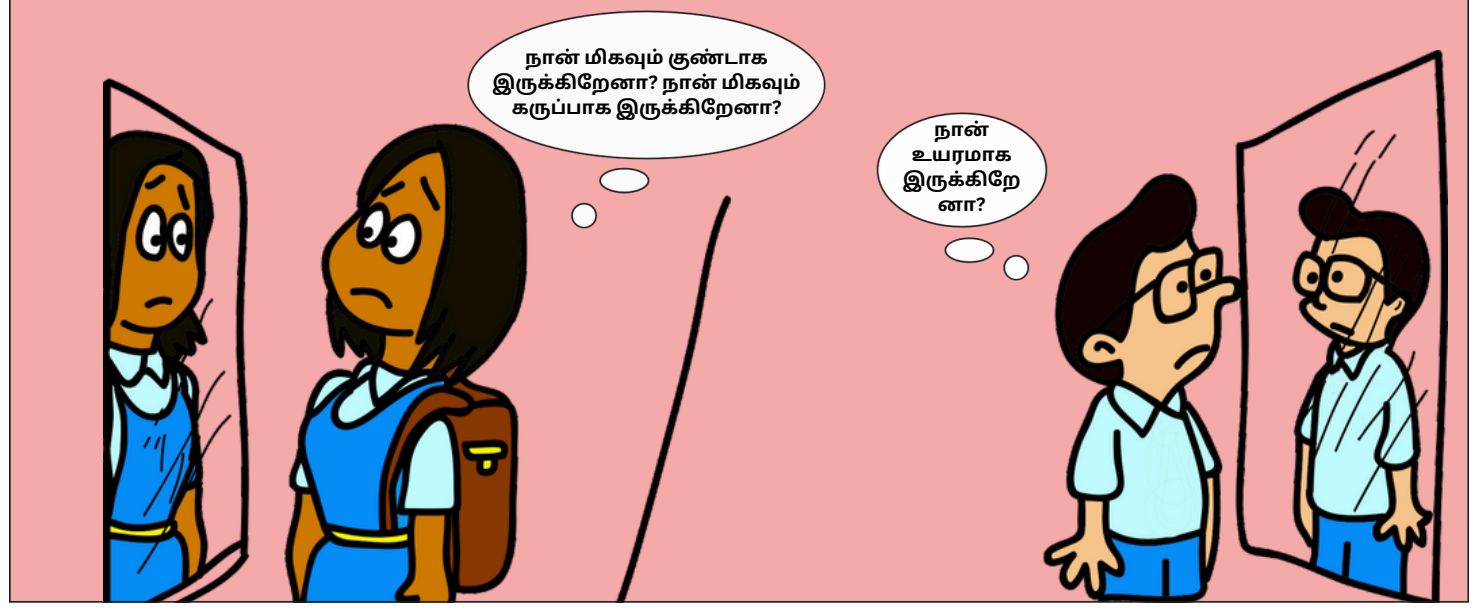
ஸ்திரீ சுரச்சுரித்



பாதுகாப்பாக இருத்தல்

தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்

enfoldindia.org
info@enfoldindia.org



நீங்கள் சிக்கலில் இருந்தால், உதவிக்காக அழைக்கவும்: 1098

சுரகூழித்



பால சுரகூழா



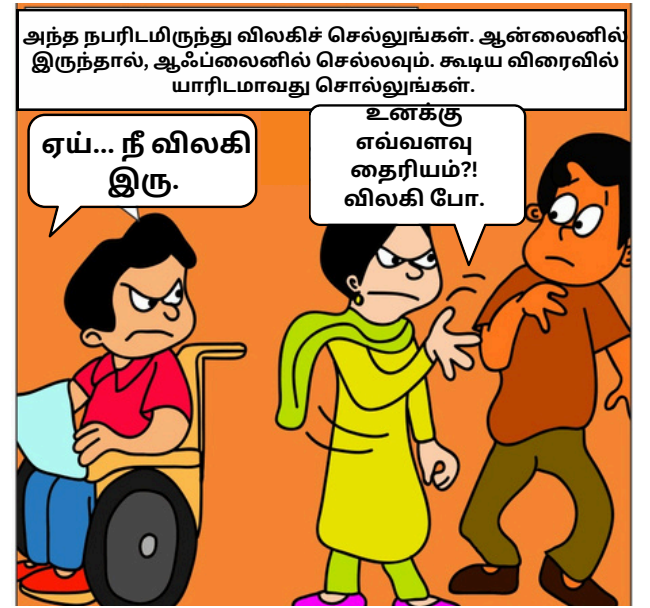
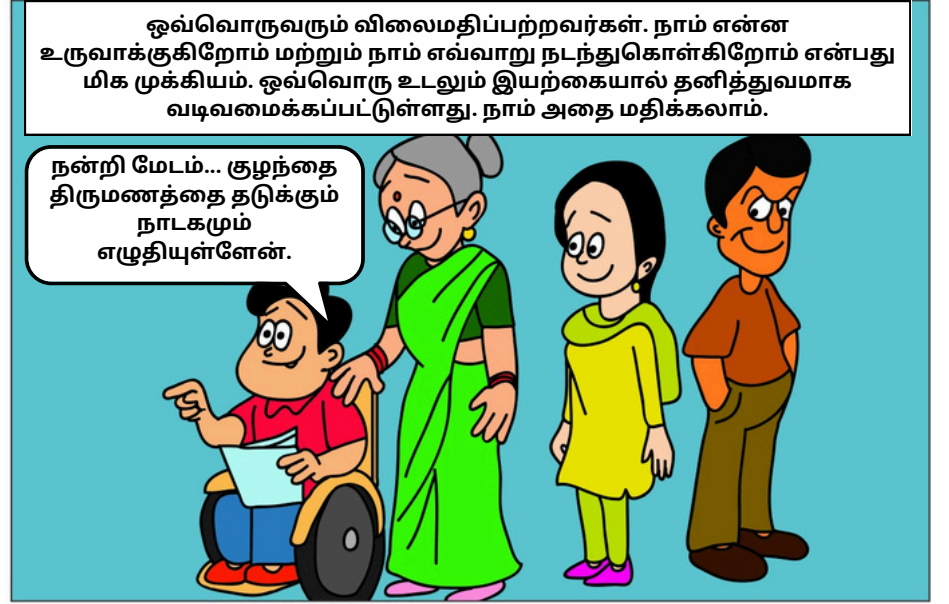
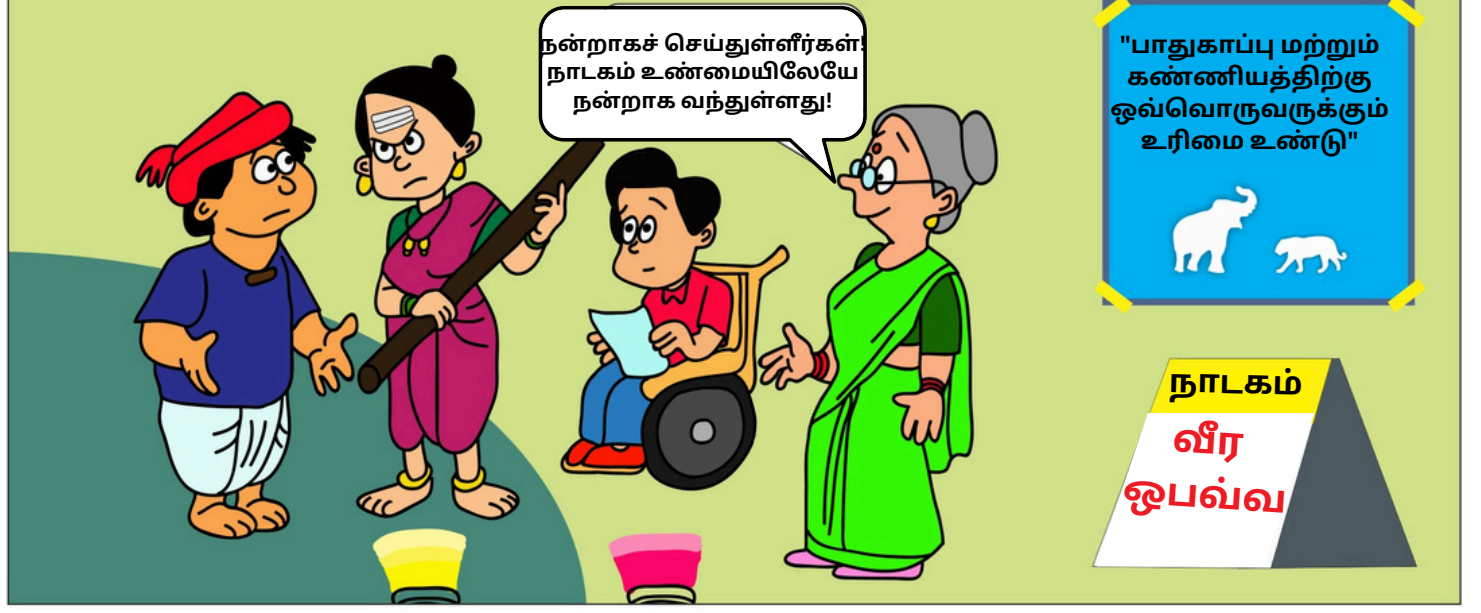
ஸ்திரீ சுரகூழா



பாதுகாப்பாக இருத்தல்

தனிநபர் பாதுகாப்பு விதிகள்

enfoldindia.org
info@enfoldindia.org



சுரக்சித்



பால சுரக்சா



ஸ்திரீ சுரக்சா

