

मेरी व्यक्तिगत

अपर्णा

लाल लीडिंग शोषण से मुक्ति को और

सुरक्षा

कार्यपुस्तिका



प्रथम प्रकाशित – मई, २०१४

इस साहित्य का प्रतिलिप्याधिकार 'अर्पण' के पास है। इसका इस्तेमाल किसी भी रूप में व्यक्तिगत और सार्वजनिक उद्देश के लिए किया जा सकता है, लेकिन उपयोग की गयी साहित्य के साथ निम्नलिखित पंक्तियों का उल्लेख कर 'अर्पण' को उसका श्रेय देना आवश्यक है:

“अर्पण ने मूलरूप से इस साहित्य को तैयार किया है और इसके प्रतिलिप्याधिकार (कॉपीराईट) अर्पण के पास है। अर्पण एक पब्लिक चॉरीटेबल ट्रस्ट है जो महाराष्ट्र विश्वस्त अधिनियम १९५० के अनुसार पंजीकरण क्रमांक E२४८७३ के अधीन पंजीकृत है।”

चित्रांकनः

सुश्री वृषाली थाळे एवं श्री आनंद वेंगुर्लेकर

आवरण डिज़ाइनः

यूएमएस डिज़ाइन स्टुडियो

लेआउटः

सुश्री मोनिका

अर्पण द्वारा विकसित एवं प्रकाशित



बाल यौवन शोषण से मुक्ति की ओर

पत्ता : अर्पण हाऊस, डेल्टा केमिकल्स प्रा. लि., जे-१, कामा इंडस्ट्रिअल इस्टेट, ऑफ वाल भट्ट मार्ग, गोरेगांव (पू.), मुंबई - ४०००६३.

फोन: २६८६२४४४ / २६८६८४४४ ; मोबाइल: ९८९९० ५१४४४

परामर्श सहयोग के लिए: ९८९९० ८६४४४

ईमेल : info@arpan.org.in

वेबसाईट : www.arpan.org.in

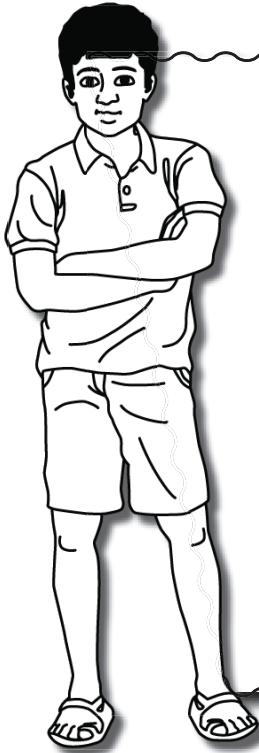
ऑनलाईन कोर्सेस : www.arpanelearn.com

मेरी व्यवितरण सुरक्षा कार्यपुस्तिका

८-१० साल के बच्चों को निजी सुरक्षा सिखाने के लिए एक कार्यपुस्तिका

सी.पी.टी.सी.एस.ए, फिलीपीन्स की 'मेरी निजी सुरक्षा' कार्यपुस्तिका के मूल संस्करण पर
आधारित।

विषय-क्रम



माता-पिता व शिक्षकों को पत्र

१

मुझे खुद से प्यार है

४-७

मेरी निजी जानकारी

मेरे बारे में

मैं अपने शरीर का/की बॉस हूँ

सामान्य सुरक्षा नियम/ दिशा-निर्देश

मेरे अंदर कई सारी अद्भुत भावनाएं हैं

८-१५

मेरा शरीर, मेरे नियम

१६-२२

अपने शरीर को जानना

निजी सुरक्षा नियम/दिशा-निर्देश

मेरे लिए कहानियाँ

२३-४०

चार्मी की कहानी

गटू की कहानी

विम्मी की कहानी

डब्बू की कहानी

माता-पिता व शिक्षकों के लिए मार्गदर्शन

४१-४९



प्रिय माता-पिता और शिक्षकों,

बाल लैंगिक शोषण एक ऐसी समस्या है, जिस पर चर्चा करना कठिन होता है, और अक्सर इस हकीकत को मानना भी मुश्किल होता है। इस तरह का शोषण न केवल बच्चे के शरीर पर आघात है, बल्कि इससे स्नेहपूर्ण संबंध का विश्वास भी आहत होता है। अर्पण, मुंबई स्थित एक पंजीकृत संस्थान है, जिसका उद्देश्य बाल लैंगिक शोषण को रोकना और इसके शिकार हुए लोगों की मदद करना है।

यह कार्यपुस्तिका अर्पण के उस अनुभव पर आधारित है जो हमने बच्चों के साथ काम कर ग्रहण किया है। इसमें यह समझ भी शामिल है कि बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार जानकारी, नज़रिया और कौशल प्रदान करना उन्हें लैंगिक शोषण से बचाने हेतु सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह समझ अक्सर ज़रूरी है क्योंकि :

- माता-पिता/देखभाल करने वाले अपने बच्चों के साथ लैंगिक संबन्ध (सेक्स) और जिन्सियत/लैंगिकता (सेक्सुअलिटी) के बारे में बात करने में असहज महसूस करते हैं, जिसके कारण बच्चों के पास असुरक्षित स्पर्श और अनुभवों के बारे में बताने के लिए शब्दों का अभाव होता है।
- बच्चों को शुरू से ही हर स्थिति में माता-पिता की आज्ञा का पालन करने और वयस्कों (बड़ों) का आदर करना सिखाया जाता है जिसके कारण उनमें मुखरता या निर्णय लेने वाले कौशल विकसित नहीं हो पाते हैं।
- बच्चों को अपनी भावनाओं/मनोभावों को व्यक्त करना सिखाने के बजाय वयस्क उन्हें अक्सर यह सिखाते हैं कि ‘रोओ मत’, ‘डरो मत’, ‘गुरस्सा मत करो’, आदि, लेकिन इससे उन्हें अपनी भावनाओं को समझने और उस स्थिति से जोड़ने में मदद नहीं मिलती कि वे बता सकें कि कोई विशिष्ट स्थिति सुरक्षित है या असुरक्षित।
- आम भारतीय परिवारों में बाल लैंगिक शोषण जैसी घटनाओं पर चुप्पी घारण करने के पीछे जो सबसे अहम कारण है, वह यह है कि कहीं इससे परिवार की ‘पवित्रता’ और ‘इज़्ज़त’ खराब ना हो जाए और इसके चलते बच्चे को वह समर्थन नहीं मिल पाता जिसकी उसे ज़रूरत होती है।

इस पुस्तक का उद्देश्य एक साथ सभी (यानि माता-पिता, शिक्षकों और बच्चों) को यह बताना है कि हमारा शरीर कितना खास है और हमें अपने शरीर को कैसे सुरक्षित रखना चाहिए। यह पुस्तक हमें इस बात को बताने में मदद करेगी कि ‘**शरीर का बॉस**’ होने का क्या अर्थ है और साथ ही यह हमें अपने अंदर आत्मसम्मान की भावना पैदा करने वाली और अपने शरीर को सुरक्षित रखने में मदद करने वाली जानकारी और कौशलों से भी परिचित कराएगी। हालांकि यह कार्यपुस्तिका विशिष्ट रूप से खास ज़रूरतों वाले बच्चों के लिए तैयार नहीं किया गया है, परंतु एक माता-पिता/



देखभाल करने वाले के रूप में आप इस कार्यपुस्तिका का इस्तेमाल खास जरूरतों वाले बच्चों के साथ भी कर सकते हैं।

इस वर्कबुक का उद्देश्य है:

- बच्चों को अपने आप के प्रति और अपने शरीर के प्रति सकारात्मक नज़रिया विकसित करने में मदद करना ताकि वे समझ सके कि वे खास हैं।
- यह समझाना कि भावनाएं किस प्रकार किसी सुरक्षित और असुरक्षित स्थिति को पहचानने में मदद करती हैं।
- मौजूदा सामान्य सुरक्षा नियमों की समीक्षा करना और निजी सुरक्षा से संबंधित विशिष्ट नियमों का निर्माण करना।
- किसी असुरक्षित स्थिति से निपटने के लिए मुखर कौशलों को विकसित करना।
- एक समर्थन तंत्र और उससे मदद प्राप्त करने के तरीकों के बारे में समझना और उनकी पहचान करना।
- मातापिता और बच्चों के बीच संवाद बढ़ाना
- बच्चों को अधिकारों के बारे में बतलाना

ऐसी कुछ चीज़ें हैं जिनके बारे में हमें अपने बच्चों को बताने की जरूरत है ताकि वे यौन शोषण से सुरक्षित रह पाएं।

वे जानकारियां जो बच्चों के लिए जरूरी हैं (उनकी उम्र के आधार पर):

- स्पर्श से संबंधित नियम (सीमाएं)
- शरीर के अंगों के बारे में शब्दावली
- समर्थन तंत्र

कुछ जरूरी कौशल:

- मुखरता
- रिपोर्टिंग (समर्थन तंत्र का इस्तेमाल कर)
- निर्णय लेना / क्रोध प्रबंधन / आवेग नियंत्रण

आवश्यक जानकारी के आधार पर कौशलों का अभ्यास करने हेतु आत्मसम्मान का भाव विकसित करना:

- भावनाओं/मनोभावों को समझना
- अपने मूल्य और अधिकार से परिचित होना
- समानुभूति का भाव विकसित करना/जानना



अपने बच्चे के साथ लैंगिक शोषण के बारे में बात करना वह पहला कदम है जिसके द्वारा उसे स्वयं के बचाव और सुरक्षा वाली प्रक्रिया में भाग लेने में मदद मिलती है। इसमें कोई संदेह की गुंजाइश नहीं है। लेकिन विकल्प और भी डरावने हैं क्योंकि बच्चों को निजी सुरक्षा कौशलों से युक्त नहीं करने से उनका शोषण किए जाने की जोखिम बढ़ सकती है। हम यह नहीं कह रहे कि बच्चों को निजी सुरक्षा उपायों के बारे में बताने से हर समय उनकी सुरक्षा सुनिश्चित ही होगी। क्योंकि हम बच्चों की सभी खतरों से सुरक्षा नहीं कर सकते हैं और उनकी हर समय निगरानी भी नहीं कर सकते हैं, तो बच्चों के मुख्य देखभाल करने वाले के रूप में यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम बच्चों को उनकी खुद की सुरक्षा में वृद्धि करने वाले कौशलों/उपायों के बारे में सिखाएँ/बताएँ।

इस वर्कबुक का उद्देश्य आपको अपने बच्चे के साथ धमकीरहित, मित्रतापूर्ण और भयरहित तरीके से बात करने में मदद करना है। हमारा मानना है कि इस पुस्तक से एक माता-पिता/शिक्षक के स्मृति में आपके और बच्चों के बीच संवाद स्थापित करने और उन्हें सामान्य निजी सुरक्षा कौशलों की तुलना में और भी अधिक कौशलों से युक्त करने में मदद मिलेगी। यह बच्चों को उन्हें असुरक्षित महसूस होने वाली स्थितियों में मुखर बनाने में मदद करेगी। हम चाहते हैं कि सभी बच्चे हर समय सुरक्षित महसूस करें। और हम जानते हैं कि आप भी यही चाहते हैं!

भवदीय,
अर्पण टीम

कृपया अपने बच्चों के साथ वर्कबुक को शुरू करने से पहले अंत में दिए गए दिशानिर्देशों को सावधानीपूर्वक देखें।



मेरी निजी जानकारी

नाम: _____

आवास का पता और फोन: _____

स्कूल का पता और फोन: _____

माता-पिता का नाम और फोन: _____

बड़े भाई/बहन का नाम (यदि कोई है) और फोन: _____

किसी आपातकालीन स्थिति में आप डायल कर सकते हैं:



मेरे बारे में!

मेरा नाम: _____

मुझे इस नाम से पुकारा जाना पसंद है: _____

मेरा प्रिय रंग: _____

मेरा प्रिय भोजन: _____

मेरा प्रिय स्थान: _____

मेरा प्रिय कार्टून: _____

मेरा सबसे अच्छा दोस्त: _____

वह बात जो मुझे अपने बारे में पसंद है: _____

यहीं वे कारण हैं जो मुझे खास बनाते हैं: _____



**मैं अपने शरीर का/की बॉस हूं।
मेरा शरीर खास है। मैं खास हूं।**

यहां मेरा और मेरे अद्भुत शरीर का चित्र दिया गया है...

अपना चित्र बनाएः



असुरक्षित स्थितियों से अपने को बचाने और अपने आपको सुरक्षित बनाएँ रखने के लिए कुछ सुरक्षा नियम हैं जिनका पालन करने के लिए मुझे सिखाया/बताया गया है।

कुछ सामान्य सुरक्षा नियम हैं:

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____



मेरे अंदर कई सारी अद्भुत भावनाएँ हैं...

वे बातें जो मुझे खुशी प्रदान करती हैं:



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

खुश होने पर मैं ऐसा/ऐसी दिखता/दिखती हूं या करता/करती हूं।

9. _____

2. _____

3. _____

4. _____



क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो आपको खुशी प्रदान करते हैं?
यदि हां, तो वे कौन हैं?

9. _____

2. _____

3. _____

4. _____



वे चीजें जो मुझे दुःखी करती हैं:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

दुःखी होने पर, मैं ऐसा दिखता/दिखती हूं या करता/करती हूं।

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो आपको दुःखी करते हैं ?
यदि हाँ, तो वे कौन हैं ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



वे चीजें जो मुझे डराती हैं:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

डरा हुआ होने पर, मैं ऐसा दिखता/दिखती हूँ या करता/करती हूँ।

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

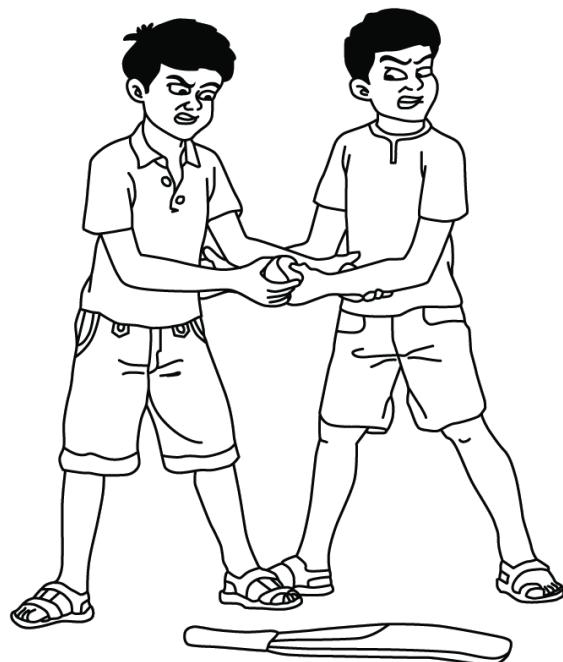


क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो आपको डराते हैं ?
यदि हाँ, तो वे कौन हैं ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



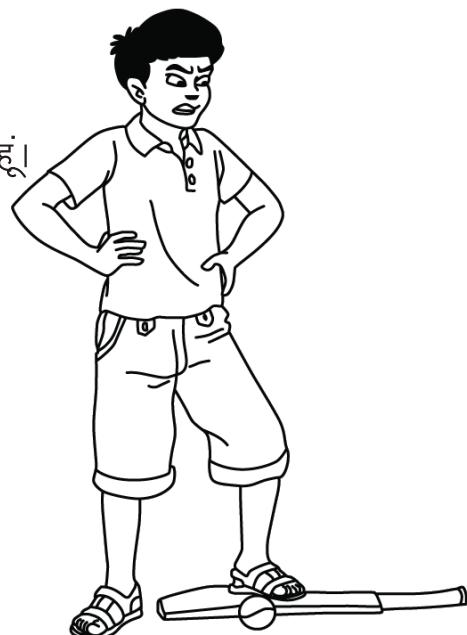
वे चीजें जो मुझे गुस्सा दिलाती हैं:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

गुस्सा होने पर, मैं ऐसा दिखता/दिखती हूं या करता/करती हूं।

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो आपको गुस्सा दिलाते हैं ?
यदि हाँ, तो वे कौन हैं ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



तब मैं बहुत उलझ जाता/जाती हूं जब मुझे एक ही समय में एक से अधिक भावनाएं महसूस होती हैं, जैसे कि जब मेरा सबसे अच्छा दोस्त मुझे चोट पहुँचाता है।

मुझे चोट पहुँचाने के कारण मैं अपने दोस्त पर गुस्सा हो जाता/जाती हूं। मैं दुःखी हो जाता/जाती हूं क्योंकि दोस्तों से इस बात की उम्मीद नहीं होती कि वे एक दूसरे को चोट पहुँचाएंगे।

लेकिन फिर भी मैं दोस्त बने रहना चाहता/चाहती हूं।

यहां वह कहानी दी गई है जब मैं उलझा हुआ महसूस कर रहा/रही था/थी।

लिखें या बनाएं



मैं अपने शरीर का/की बॉस हूं, इसलिए जब कोई मुझे छूता है, तो मुझे खुशी, दुःख, गुस्सा, डर या उलझन जैसी भावनाएं महसूस हो सकती हैं।

ये वे कुछ स्पर्श हैं जिनसे मुझे गुस्सा आता है:



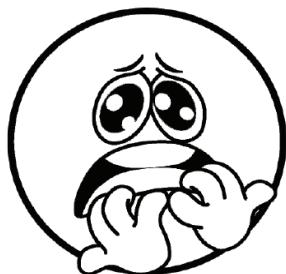
1. _____
2. _____
3. _____

ये वे कुछ स्पर्श हैं जिनसे मुझे खुशी होती है:



1. _____
2. _____
3. _____

ये वे कुछ स्पर्श हैं जिनसे मुझमें डर पैदा हो जाता है:



1. _____
2. _____
3. _____

ये वे कुछ स्पर्श हैं जो मुझे दुःखी करते हैं:



1. _____
2. _____
3. _____

सभी भावनाएं उचित होती हैं क्योंकि वे स्वाभाविक होती हैं! साथ ही भावनाओं से मुझे सुरक्षित बने रहने में मदद मिल सकती है!

मेरी भावनाएं यह समझने में मेरी मदद करती हैं कि मैं सुरक्षित हूं या असुरक्षित।

जब मैं सुरक्षित महसूस करता/करती हूं तो मैं आमतौर पर खुश रहता/रहती हूं।

जैसे कि जब मेरी मां मुझे गले लगाती है, तब मैं सुरक्षित और खुश महसूस करता/करती हूं।

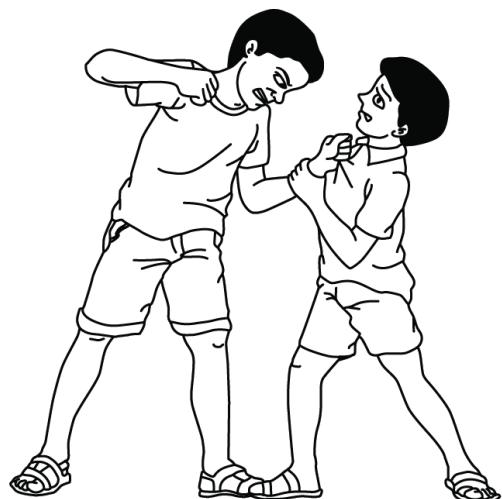


यहां कुछ परिस्थितियां दी गई हैं जिनमें मैं सुरक्षित महसूस करता/करती हूं।

1. _____

2. _____

3. _____



जब मैं असुरक्षित महसूस करता/करती हूं तो मुझे आमतौर पर डर या दुःख/उदासी या गुस्सा या उलझन महसूस होता/ होती है। जैसे कि, जब स्कूल में कोई बड़ा लड़का मेरे साथ लड़ाई करता है, तब मुझे असुरक्षित महसूस होता है और डर लगता है।

यहां कुछ परिस्थितियां दी गई हैं, जिनमें मुझे असुरक्षित महसूस हुआ/ होता है।

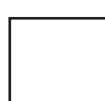
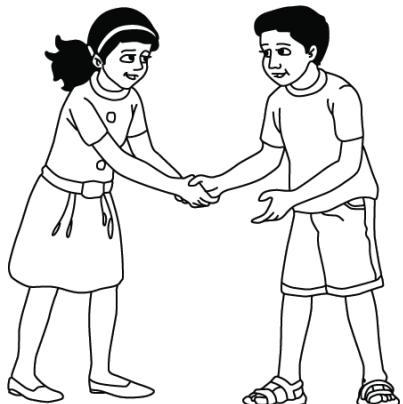
1. _____

2. _____

3. _____

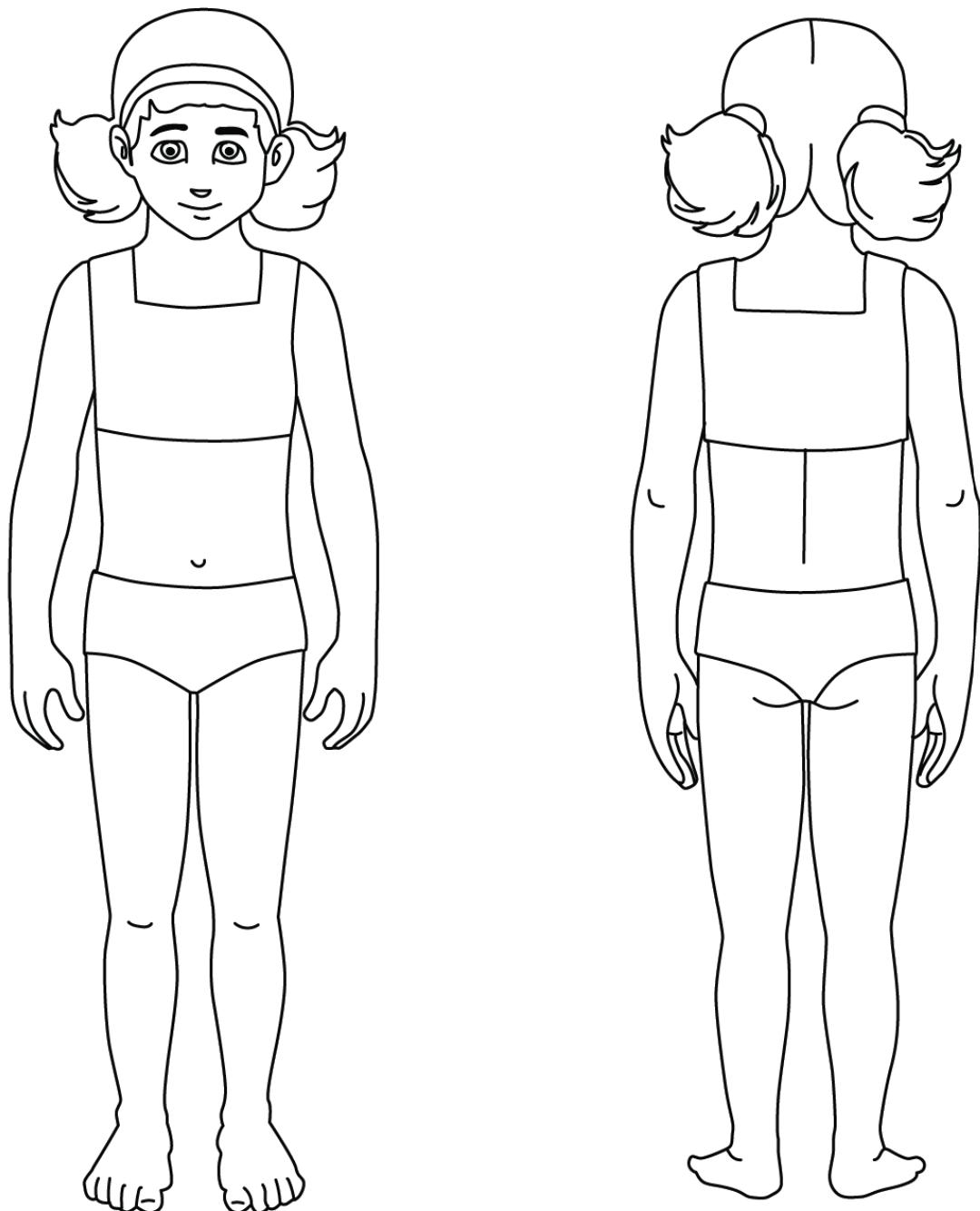


इस पृष्ठ पर सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं। चित्रों को देखें और यदि स्पर्श सुरक्षित महसूस हो तो (✓) का निशान लगाएं और स्पर्श के असुरक्षित लगने पर (✗) का निशान लगाएं।

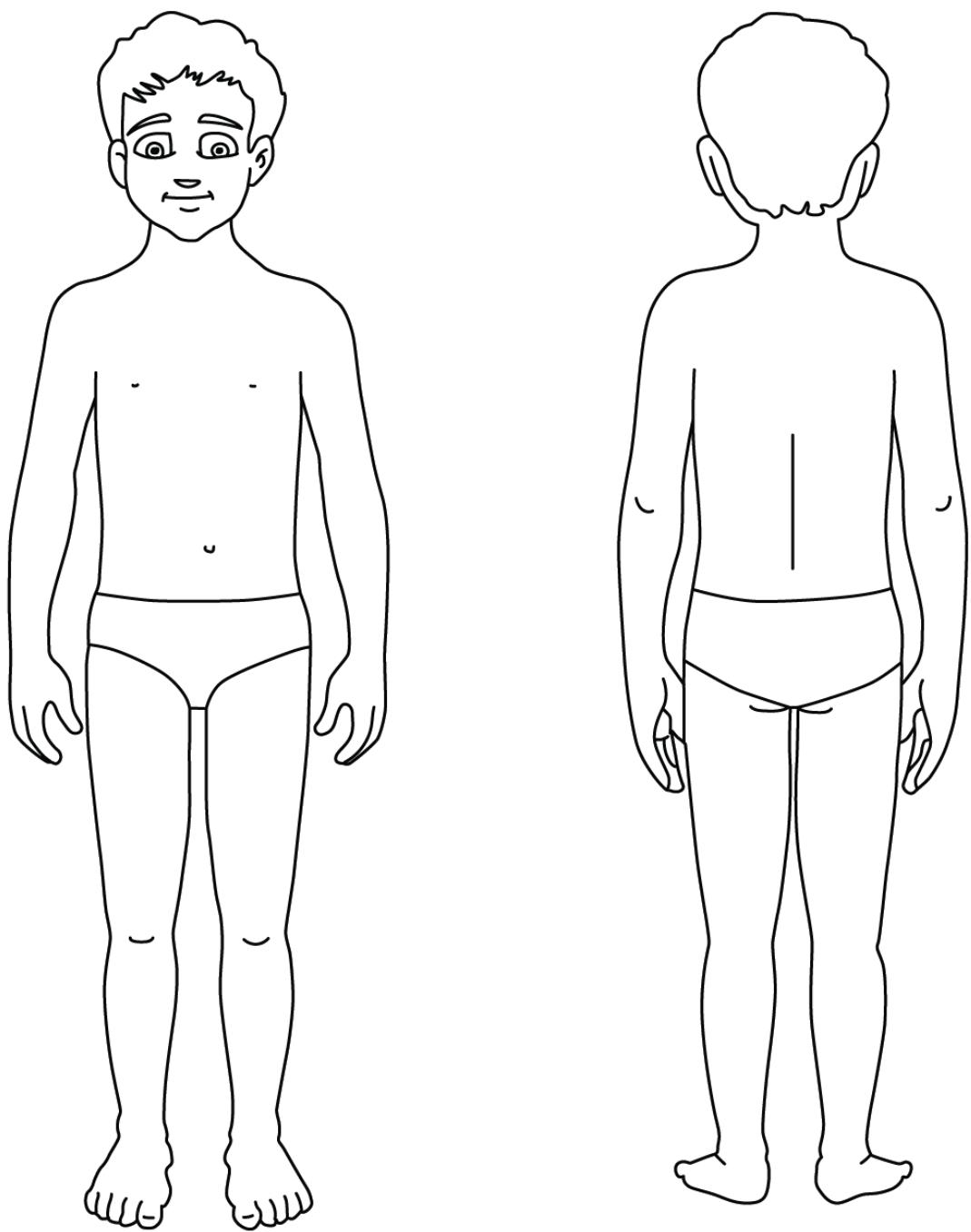


हमारे शरीर में कुछ खास अंग होते हैं जिन्हें हम शरीर के 'निजी अंग' कहते हैं। उन्हें सुरक्षित रखने के लिए, कुछ विशिष्ट 'निजी सुरक्षा नियम' बनाए गए हैं। हम उन नियमों के बारे में जानेंगे। लेकिन सबसे पहले हमें यह समझने की ज़रूरत है कि 'शरीर के निजी अंगों' का क्या अर्थ है। 'शरीर के निजी अंग' हमारे शरीर के वे अंग हैं जिन्हें तैराकी पोशाक (स्विमिंग सूट) / अंतर्वस्त्र (अंडरगारमेंट) से ढंक कर रखा जाता है।

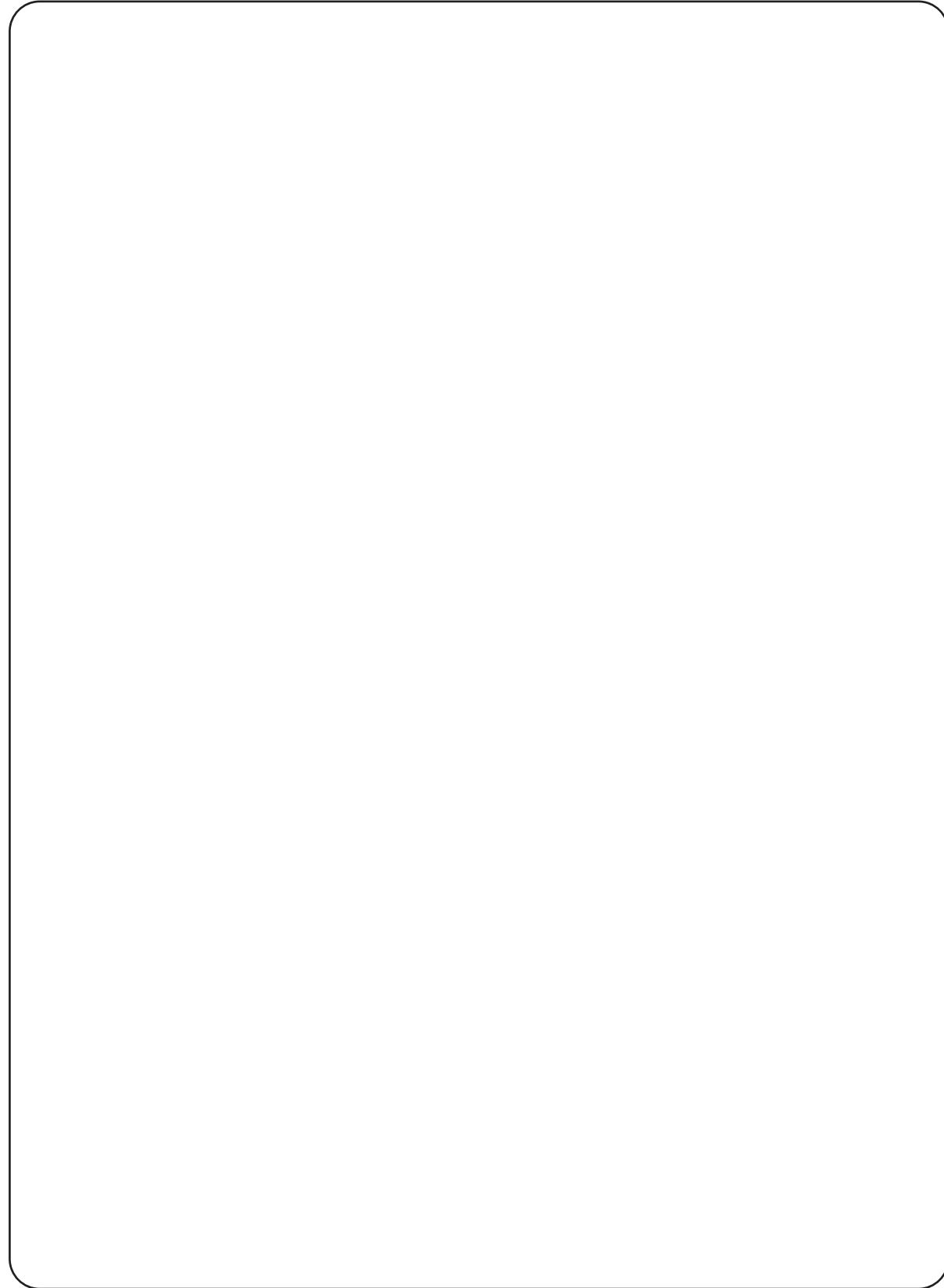
मुझे मेरे निजी अंग पसंद हैं
और मुझे इन्हें सुरक्षित रखना भी पसंद हैं।
जो अंग तैराकी पोशाक या अंतर्वस्त्र से ढके हुए हैं वे मेरे निजी अंग हैं।



मुझे मेरे निजी अंग पसंद हैं
और मुझे इन्हें सुरक्षित रखना भी पसंद है।
जो अंग तैराकी पोशाक या अंतर्वस्त्र से ढके हुए हैं वे मेरे निजी अंग हैं।



यह मेरी एक खास तस्वीर है जिसमें मेरे निजी अंग तैराकी पोशाक / अंतर्वस्त्र से ढके हुए हैं।



माता-पिता के लिए टिप्पणी: कृपया अपने बच्चों को शरीर के निजी अंगों के वैज्ञानिक नाम के बारे में बताएं। कार्यपुस्तिका के अंत में ‘माता-पिता के लिए गाइड’ देखें।



आपके शरीर के सुरक्षित रखने वाले सुरक्षा नियमों के जैसे ही यहां आपके शरीर के निजी अंगों को सुरक्षित रखने वाले नियम बताए जा रहे हैं।



यह किसी के लिए भी ठीक नहीं है कि वह हमें साफ और स्वस्थ रखने के अलावा हमारे शरीर के निजी अंगों को छूए, उसे देखे या उसके बारे में बात करें।

यह भी किसी के लिए ठीक नहीं है कि वह हमें अपने शरीर के निजी अंगों को छूने, देखने या उसके बारे में बात करने के लिए कहे।

यदि ऐसा होता है या यदि मुझे किसी के स्पर्श/ देखने/बात को लेकर उलझन या असहजता महसूस होती है तो मैं ‘नहीं’ कहकर वहां से निकल/भाग सकता/सकती हूं।



मैं एक विश्वसनीय वयस्क को इसके बारे में बता सकता/ सकती हूं और तब तक कहना जारी रख सकता/सकती हूं जब तक मुझे आवश्यक मदद नहीं मिल जाती।



अगर कोई मुझे स्वस्थ रखने के लिए मेरे शरीर के निजी अंगों को छूए, तो यह मेरे लिए ठीक हो सकता है।

उदाः जब डॉक्टर मेरे बीमार होने पर कुल्हों पर सूई लगाता है।

लेकिन याद रखें कि, मुझे कोई स्पर्श बुरा लगे तो इसके बारे में अपने 'विश्वसनीय वयस्क' को बताना चाहिए।

अब तक सीखे गए 'क्या होगा यदि' को ध्यान में रखते हुए बताएं कि इनमें से कौन सी चीज़ें 'निजी सुरक्षा नियम' का उल्लंघन करती हैं:

१. एक बड़ा लड़का आपकी पैंट खींचता है और आपके शरीर के निजी अंगों पर चिकोटी काटता है।
२. आपका कोई बड़ा चचेरा भाई (कजिन) आपको एक मैगज़ीन दिखाए जिसमें वस्त्रहीन (बिना कपड़े पहने) व्यक्तियों की तस्वीरें हों।
३. आपके विज्ञान शिक्षक मानव शरीर (ह्युमन बॉडी) के बारे में चार्ट के साथ एक पाठ पढ़ा रहे हों जिसमें शरीर के निजी अंग भी दिखाए गए हैं।
४. ऑटो रिक्षा या स्कूल बस का ड्राइवर आपको चॉकलेट देकर आपसे अपने शरीर के निजी अंगों को दिखाने के लिए कहे।
५. आपको पढ़ाते हुए ट्यूशन टीचर आपके निजी अंगों को छूए।
६. एक अंकल आपके लिए नए कपड़े लाते हैं और आपसे उनके सामने ही वह कपड़े पहनने के लिए कहते हैं।
७. आपके माता-पिता स्कूल में अच्छे अंक लाने पर आपकी पीठ थपथपाते हैं और कसकर गले लगाते हैं।

कभी कभी कोई स्पर्श बड़ा उलझन भरा (फंफ्यूजिंग) होता है और हमें नहीं पता होता कि वह सुरक्षित है या असुरक्षित। उस पृष्ठ को याद करें जहां आपने उलझन भरी भावनाओं को चित्रित किया है। कभी कभी कोई स्पर्श सुरक्षित होता है लेकिन हमें उसके बारे में नहीं पता होता और किसी अन्य समय में भले ही वह असुरक्षित स्पर्श हो, हमें वह अच्छा लग सकता है। उदाहरण के लिए, एक डॉक्टर आपके शरीर के निजी अंगों में सूई लगा सकता है। यह एक सुरक्षित स्पर्श है, लेकिन आप निश्चित ही इसे नहीं चाहते क्योंकि इससे दर्द होता है। हालांकि, जब कोई अंकल आपको चुंबन देते हैं, तब वह आपको अच्छा लगता है क्योंकि इससे आप स्वयं को महत्वपूर्ण महसूस करने लगते हैं। लेकिन साथ ही आपको असहजता भी महसूस होती है क्योंकि इससे आपको शर्म भी महसूस होती है। इस तरह का उलझन में डाल देने वाला स्पर्श, सुरक्षित और असुरक्षित दोनों ही हो सकता है।



जब कोई व्यक्ति 'स्पर्श नियमों' का उल्लंघन करता है, या उस तरीके से मुझे छूता है जो मुझे पसंद नहीं है, या जिस से मुझे उलझन महसूस हो, तो मैं 'नहीं', 'रुको' या 'मुझे मत छूओ' कह सकता/सकती हूं क्योंकि मैं अपने शरीर का मालिक हूं।

'मुखरता' का मतलब है कि बिना दूसरों को चोट पहुंचाए अपनी रक्षा करना। जब मैं असुरक्षित महसूस करता/करती हूं, तो 'मुखरता' का मतलब है कि मैं विश्वास के साथ उस व्यक्ति को बता या दिखा सकूं कि मुझे क्या महसूस हो रहा है। व्यक्ति से यह कहने के बहुत सारे तरीके हैं कि मुझे उसके द्वारा किया जाने वाला काम पसंद नहीं है।

यहां मैंने एक चित्र बनाई है जिसमें दिखाया गया है कि मुझे कैसे मुखरता के साथ बर्ताव करना चाहिए और किन शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। (चित्र बनाने के बाद, सीधे खड़े होकर अपने माता-पिता की आंखों में आंखें डालकर और शब्दों का प्रयोग कर मुखर होने का अभ्यास करें।)

मुखर भाव-भंगिमा वाला अपना चित्र बनाएं

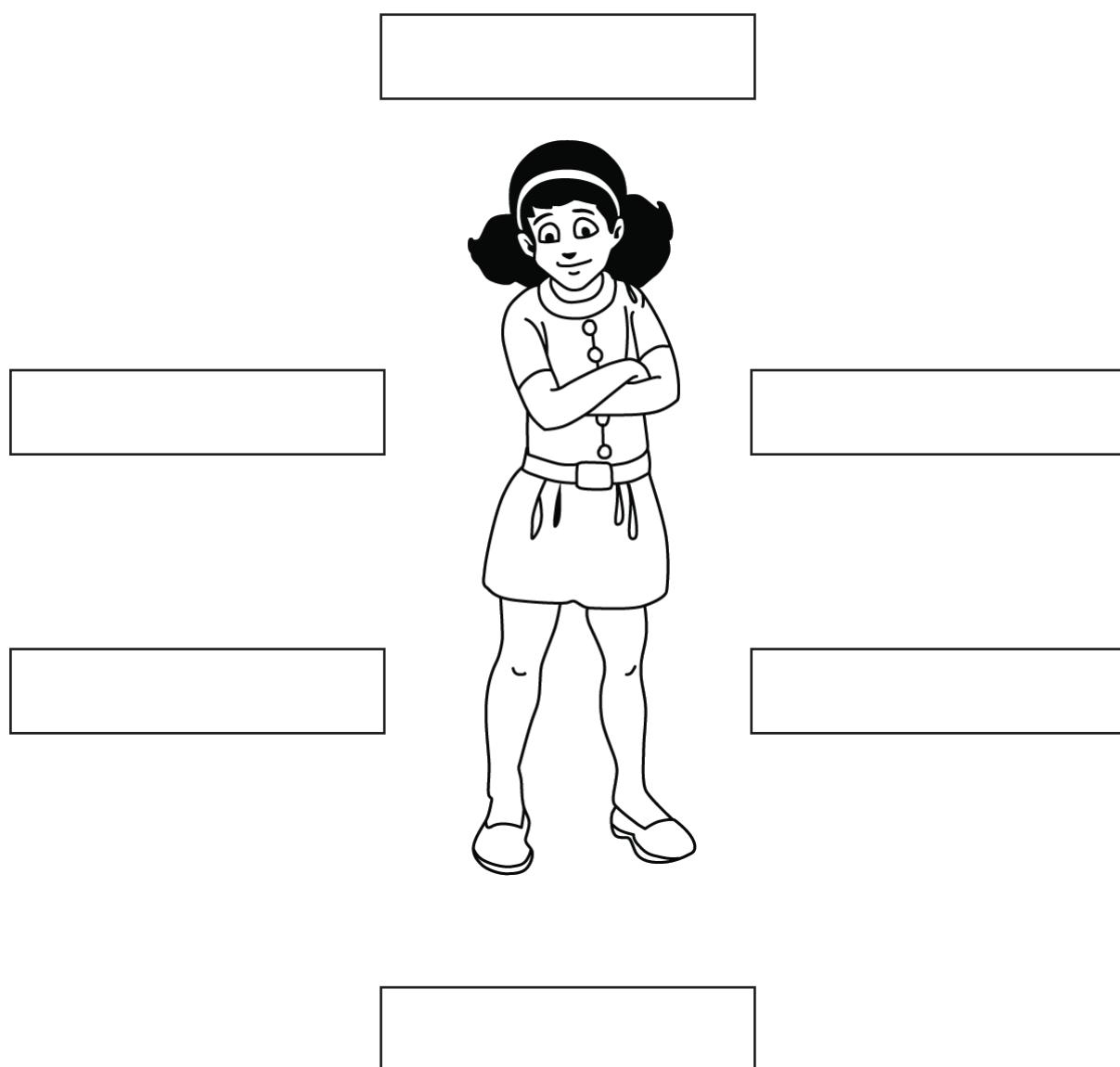
यदि आप व्यक्ति से कुछ कह नहीं पाते हैं या वह अपना व्यवहार नहीं रोकता, तो सबसे जरूरी है कि आप उस व्यक्ति से दूर चले जाएं।

माता-पिता के लिए टिप्पणी: तब अपने बच्चे को पुरस्कृत करें जब वह एक असुरक्षित स्पर्श का सामना करने पर मुखर होना दिखाए।

स्पर्श के बारे में सबसे महत्वपूर्ण नियम है— उस स्थिति के बारे में कि सी विश्वसनीय वयस्क से बताना जब आपके साथ ऐसी समस्या हो। एक ‘विश्वसनीय वयस्क’ वह व्यक्ति है जो आपके आसपास रहता हो, जो आपकी बातें सुने और माने एवं आपकी मदद कर सके।

मैं खास हूं और मुझे हर समय सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है। यहां उन लोगों के नाम दिए गए हैं जिनसे मैं कह सकता/सकती हूं और जो यह बताने पर मेरी मदद करेंगे कि ‘मुझे किसी ने असुरक्षित तरीके से छुआ है।’ जब वे मुझसे कहेंगे कि ‘मुझे अच्छा लगा कि आपने मुझे बताया; मैं आपकी मदद करूँगा/करूँगी; देखता हूं कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता/सकती हूं’ या इसी तरह के अन्य वाक्यों को सुनकर, मैं यह जान जाऊँगा/जाऊँगी कि वे मेरी बात पर विश्वास कर रहे हैं और मेरी मदद करेंगे।

मैं खास हूं और मुझे हर समय सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है।
ये वे लोग हैं जिनके पास मैं मदद के लिए जा सकता/सकती हूं जब मुझे अपने आपको सुरक्षित बनाने की जरूरत को सकती है।



चार्मी की कहानी

चार्मी अपने घर के नौकर गबरु के साथ बगीचे में खेलने के लिए जाती है। वह चार्मी के साथ खेलता है। खेलते खेलते गबरु उसके शरीर के निजी अंगों को छूने लगता है।



आपको क्या लगता है कि चार्मी को क्या महसूस हुआ होगा?
उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म

गटू की कहानी

लड़कियों की तरह ही लड़कों को भी स्पर्श से असुरक्षित महसूस हो सकता है

गटू के अंकल उसका होमवर्क कराने में हर रोज मदद करते हैं और उसे मिठाइयां और टॉफी भी देते हैं।

एक दिन जब घर में कोई नहीं था, तो गटू के अंकल होमवर्क में उसकी मदद करते समय बोले, ‘आज मैं तुम्हें शरीर के अंगों के बारे में बताऊंगा।’ वे गटू को शरीर के अंगों के बारे में बताते हुए उसके निजी अंगों को भी छूने लगे। उन्होंने यह भी कहा कि ‘यह हमारे और तुम्हारे बीच एक गुप्त (सीक्रेट) बात है और तुम्हें इसके बारे में किसी को नहीं बताना चाहिए। यदि तुम ऐसा करोगे तो मैं होमवर्क कराने में तुम्हारी मदद नहीं करूंगा और तुम परीक्षा में फेल हो जाओगे’।



आपको क्या लगता है कि गटू को कैसा महसूस हुआ होगा?

उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म



आपको क्या लगता है कि गटू को क्या करना चाहिए?

- इसे गुप्त रखना चाहिए
- अंकल को उसके निजी अंगों को छूने देना चाहिए
- नहीं कहते हुए वहां से निकल जाना चाहिए और एक विश्वसनीय वयस्क से इस घटना के बारे में बताना चाहिए

गटू अपने दादाजी को इस बारे में बताता है। उसके दादाजी गुर्स्से से कहते हैं, ‘तुम्हें अपने अंकल के बारे में ऐसी वाहियात कहानियां नहीं बनानी चाहिए। तुम्हारे अंकल तो होमवर्क कराने में सिर्फ तुम्हारी मदद करते हैं।’

आपको क्या लगता है कि गटू कैसा महसूस करेगा?

उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

गुर्स्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म

आपको क्या लगता है कि आगे गटू को क्या करना चाहिए? उचित विकल्प के सामने सही (✓)

का निशान लगाएं

(क) अंकल का छूना जारी रखने देना चाहिए

(ख) किसी दूसरे विश्वसनीय व्यक्ति से जाकर

कहना चाहिए

गटू अपने पिताजी से कहना चाहता है लेकिन वह डरा हुआ है कि कहीं उसके पिताजी भी उसके दादाजी की तरह गुर्स्सा न हो जाएं। लेकिन फिर भी वह जाकर अपने पिताजी से इस घटना के बारे में बताता है।



गटू के पिताजी कहते हैं, ‘मुझे बहुत खुशी हुई कि तुमने मुझे बताया। तुम बहुत बहादुर हो। तुम्हारा डरना, गुस्सा होना या उलझन में पड़ जाना जायज है। मैं तुम पर गुस्सा नहीं हूं। मैं तुम्हें प्यार करता हूं और अब मैं तुम्हारी मदद करूँगा।’ गटू के पिताजी इस बारे में अंकल से बात करते हैं और उस समय से गटू के अंकल उसको छूना बंद कर देते हैं और उसे पढ़ाना भी बंद कर देते हैं।



आपको क्या लगता है कि गटू के साथ जो हुआ उसमें गटू की गलती थी?
उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

क) हा

ख) नहीं

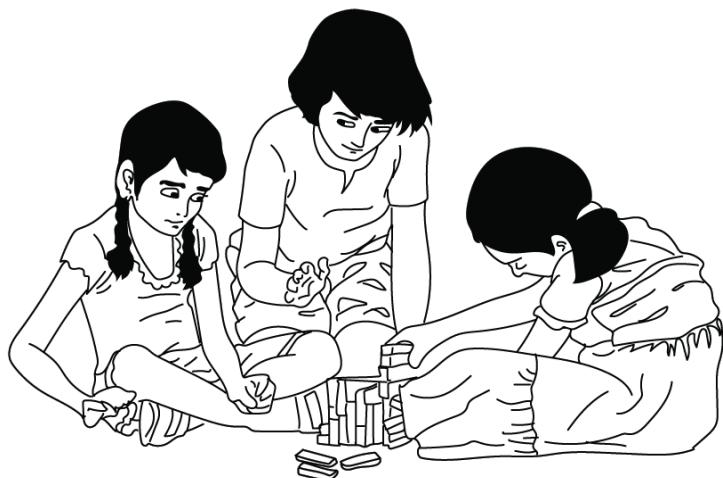
ग) मुझे नहीं पता

अगर कोई दूसरा व्यक्ति आपके शरीर के निजी अंगों को छूता है, तो इसमें आपकी कोई गलती नहीं है।

अब चार्मी और गटू इस बात को जानते हैं कि वे खास हैं, और किसी को भी इस तरीके नहीं छूना चाहिए जो बच्चों को पसंद न हो। साथ ही, उन्हें ‘नहीं’ कहने का और मदद पाने हेतु एक विश्वसनीय वयस्क से बताने का अधिकार है।

विम्मी की कहानी

विम्मी अक्सर खेलने के लिए टिक्की के साथ अपने ही बिल्डिंग के उसके फ्लैट में जाती रहती थी। टिक्की का एक बड़ा भाई था, डुकू। डुकू का व्यवहार बहुत ही मित्रतापूर्ण था और वह भी विम्मी और टिक्की के साथ खेलता था। एक दिन विम्मी टिक्की के घर गई लेकिन वहाँ डुकू के अलावा कोई नहीं था। वह कुछ देर तक तो विम्मी के साथ खेलता रहा और फिर अचानक उसे अपने कमरे में ले गया। डुकू ने उसे नंगे लोगों के तस्वीरों वाली एक मैगजीन दिखाई। उसने विम्मी से कहा, “चलो, हम एक-दूसरे के निजी अंगों को देखते हैं।”



आपको क्या लगता है कि विम्मी को कैसा महसूस हुआ होगा?
उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

⑮ गुस्सा

⑯ दुःख

⑰ खुशी

⑱ उलझन

⑲ डर

⑳ शर्म

आपको क्या लगता है कि विम्मी को क्या करना चाहिए? उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

क) चुप रहना चाहिए

ख) ‘नहीं’ कहते हुए वहाँ से चले जाना चाहिए और इस बारे में किसी विश्वसनीय वयस्क से बताना चाहिए

ग) उसे (डुकू को) तस्वीर दिखाने देना और उसके (विम्मी के) निजी अंगों को छूने देना चाहिए



विम्मी इस बारे में अपने शिक्षक को बताती है फिर वे आगे इस बारे में उसके माता-पिता से बताते हैं।



उसके माता-पिता उसकी मदद करते हैं। विम्मी, टिक्की और डुकू के घर जाना बंद कर देती है, लेकिन टिक्की का अभी भी विम्मी के घर आना-जाना है क्योंकि वे अभी भी दोस्त हैं।



आपको क्या लगता है कि जो भी हुआ क्या उसमें विम्मी की गलती थी?

क) हा

ख) नहीं

ग) मुझे नहीं पता



याद रखें कि यह कभी भी आपकी गलती नहीं है यदि कोई दूसरा आपके शरीर के निजी अंगों को छूता है। लेकिन कभी कभी ‘नहीं’ कहना भी पर्याप्त नहीं होता है। यहां डब्बू की कहानी दी जा रही है।

डब्बू की कहानी

डब्बू अपने बड़े चचेरे भाई फजलू को बहुत पसंद करता है। फजलू भी उसे अपने मोबाइल फोन, खेलने वाली चीजों से खेलने देता है। एक दिन जब फजलू डब्बू के घर आया तो उसी के बिस्तर पर सो गया।



आपको क्या लगता है कि डब्बू को कैसा महसूस हुआ होगा? उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म

उस रात फजलू डब्बू के निजी अंगों को छूता है और कहता है कि यह छूकर खेला जाने वाला एकगुप्त खेल (सीक्रेट टचिंग गेम) है। आपको क्या लगता है कि डब्बू को कैसा महसूस होता होगा? उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाएं

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म

डब्बू ने फजलू को कई बार कहा कि उसे यह टचिंग गेम पसंद नहीं है। फिर भी फजलू ने कई रातों तक डब्बू के निजी अंगों को छूना जारी रखा। डब्बू को नहीं पता था कि क्या करना चाहिए। फिर एक दिन, डब्बू ने स्कूल में ‘निजी सुरक्षा नियमों’ के बारे में पढ़ा। उसने यह जाना कि हम अपने शरीर के बॉस हैं और किसी को भी हमें उस तरीके से नहीं छूना चाहिए जिस से हमें असुरक्षित या उलझन महसूस हो। और यदि कोई हमें इस तरीके से छूता है, तो हमें मौका मिलने पर उसे ‘नहीं’ कहना चाहिए। अगर फिर भी कह नहीं सके तो हम अपने मन में ‘नहीं’ सोच सकते हैं और जब खुद को ‘नहीं’ कह पाने की स्थिति में पाते हैं, हम उस व्यक्ति को ‘नहीं’ कह सकते हैं।



ऐसी घटनाओं के बारे में बताने के लिए कभी कोई देरी नहीं होती है,
इसलिए जब भी मौका मिले आप बता सकते हैं

डब्बू लंबे समय तक सीखी गई निजी सुरक्षा के बारे में सोचता रहा। और अंततः उसने निर्णय लिया कि...



डब्बू इस बारे में जाकर अपनी मां को बताता है। उसकी मां कहती हैं, ‘ऐसा नहीं हो सकता।’ वह उसकी मदद नहीं करती हैं।

आपको क्या लगता है कि डब्बू को कैसा महसूस हुआ होगा?
उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाए

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

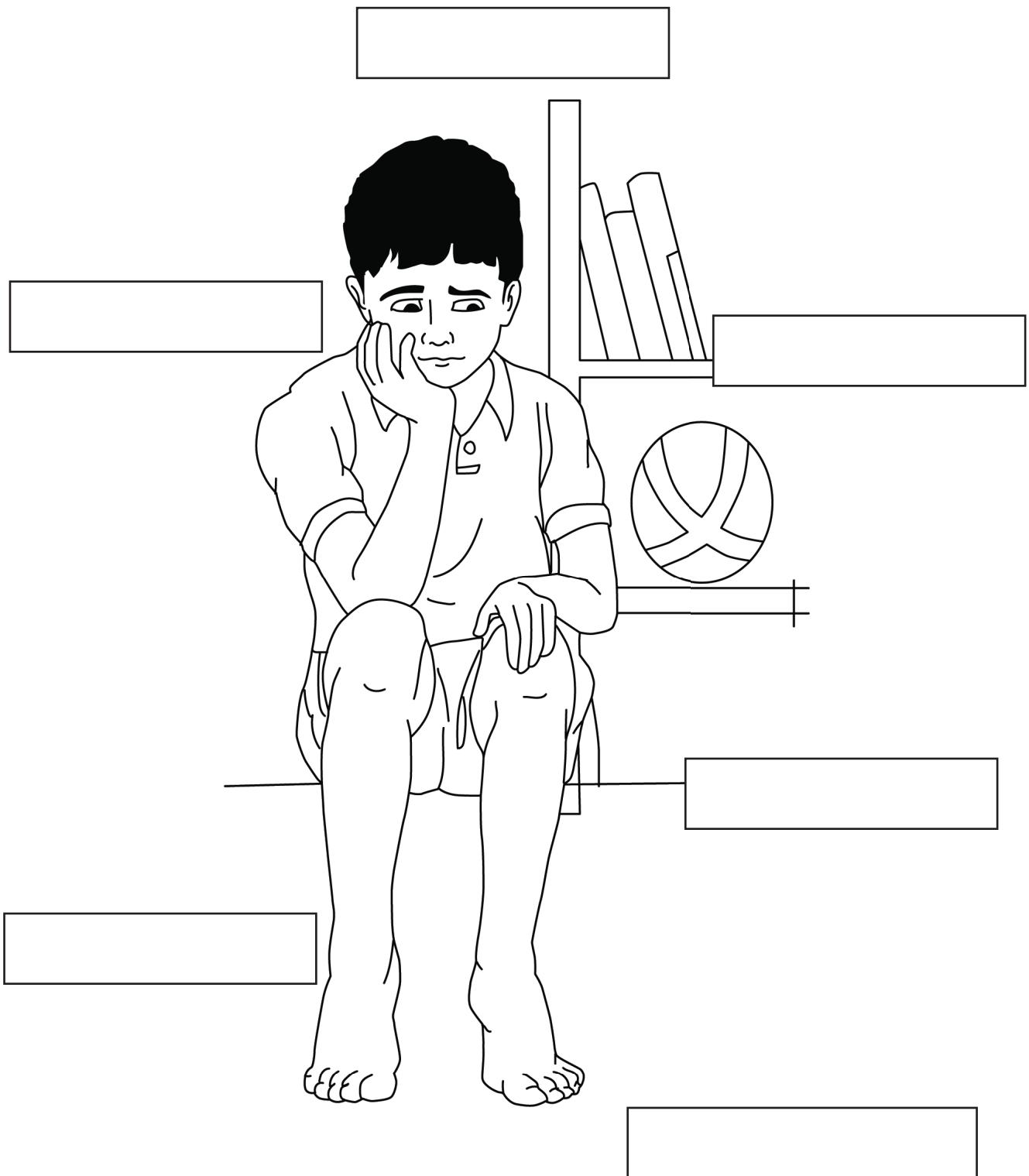
शर्म



आपको क्या लगता है कि डब्बू को अब क्या करना चाहिए?



उसकी मां के अलावा और कौन लोग हो सकते हैं जो डब्बू की मदद कर सकते हैं ?



डब्बू चाहता है कि यह छूने वाली समस्या बंद हो जाए। हालांकि, वह डरा हुआ है कि टचिंग गेम को सीक्रेट रखने का फजलू से वादा टूट जाएगा। वह अपने अंकल से इस बारे में बताता है। अंकल डब्बू से कहते हैं, 'अच्छा हुआ कि तुमने मुझसे कहा। मैं बहुत खुश हूं कि तुमने मुझे इस बारे में बताया। तुम बहुत बहादुर हो।

**जो भी हुआ उसमें तुम्हारी कोई
गलती नहीं है और मैं तुम्हारी मदद
करूँगा। फजलू ने वाकई गलत
किया और उसे मदद की जरूरत
है ताकि वह तुम्हारे या दूसरे बच्चों
के साथ फिर से ऐसा न करे। मैं
अभी तुम्हारी मदद करूँगा।'**

अंकल इस बारे में डब्बू की मां को बताते हैं और फिर वे भी उस बात



पर विश्वास करती हैं जो डब्बू ने बताया था। डब्बू के अंकल और मां दोनों ही फजलू से सख्ती से बात करते हैं और उसे तुरंत ही ऐसा बंद करने को कहते हैं क्योंकि **यह किसी के लिए कभी भी सही नहीं है कि वह दूसरों के निजी अंगों को छूए।** अब फजलू को डब्बू के साथ सोने से मना कर दिया गया। डब्बू की मां डब्बू से कहती हैं और भरोसा देती हैं कि यह उसकी गलती नहीं थी। वह उससे कहती हैं कि यदि ऐसा फिर कभी होता है तो उसे बेझिझक होकर उनसे इस बारे में बताए। आगे से वे उसकी बातों पर विश्वास करेंगी और उसकी मदद जरूर करेंगी।



आपको क्या लगता है कि अब डब्बू को कैसा महसूस हो रहा होगा ?

उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाए

गुस्सा

दुःख

खुशी

उलझन

डर

शर्म



आपको क्या लगता है कि जो भी हुआ क्या उसमें डब्बू की गलती थी ?

उचित विकल्प के सामने सही (✓) का निशान लगाए

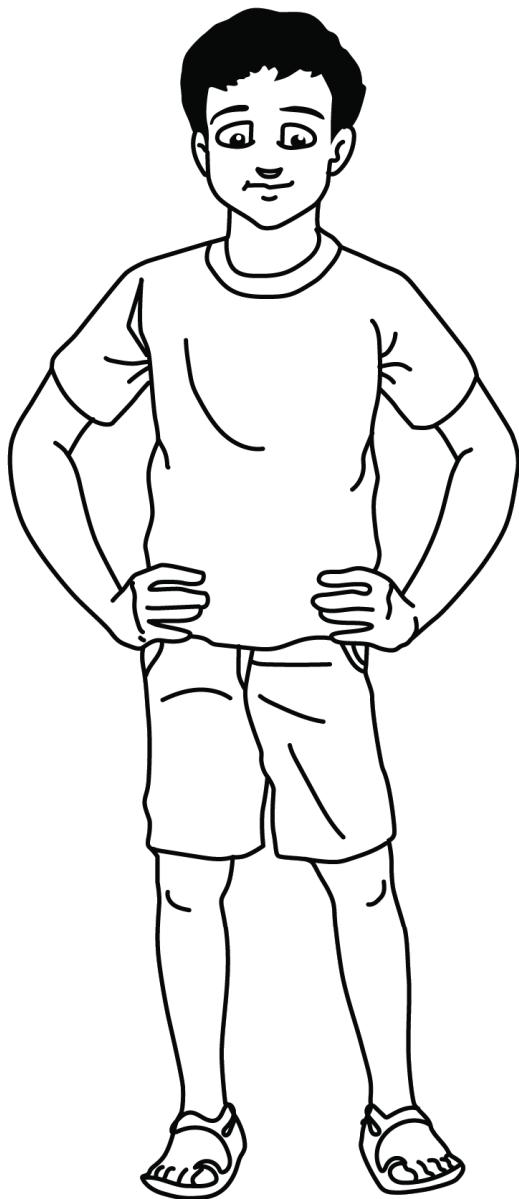
क) हा

ख) नहीं

ग) मुझे नहीं पता

अब डब्बू और विम्मी वह जानते हैं जो गटू और चार्मी को भी पता है...

मैं खास हूं।



मेरा शरीर अद्भुत है।
मैं अपने शरीर का
बाँस हूं।
और मुझे सुरक्षित
रखने के लिए 'निजी
सुरक्षा नियम' है।

और मुझे यह पता है!

अगर कोई स्पर्श मुझे नहीं पसंद आए, तो मैं मन मे 'नहीं' सोच सकता हूं।
और मौका मिलते ही 'नहीं' कह सकता हूं।



मन में 'नहीं' सोचने का क्या फायदा जब उससे असुरक्षित स्पर्श/देखना/बात करना बंद ही न हो?

मन में 'नहीं' सोचने से यह फायदा होता है कि हमारा दिल और दिमाग यह समझ जाता है कि वैसे किसी भी तरीके से छूए जाने के हम हकदार नहीं हैं जो हमारे लिए सुरक्षित नहीं है, और ऐसा कभी होता भी है तो उसमें हमारी कोई गलती नहीं है।

भले ही हम 'नहीं' न कह पाएं,
भले ही हम वहां से जा न पाएं,
भले ही हम किसी को बता न पाएं।

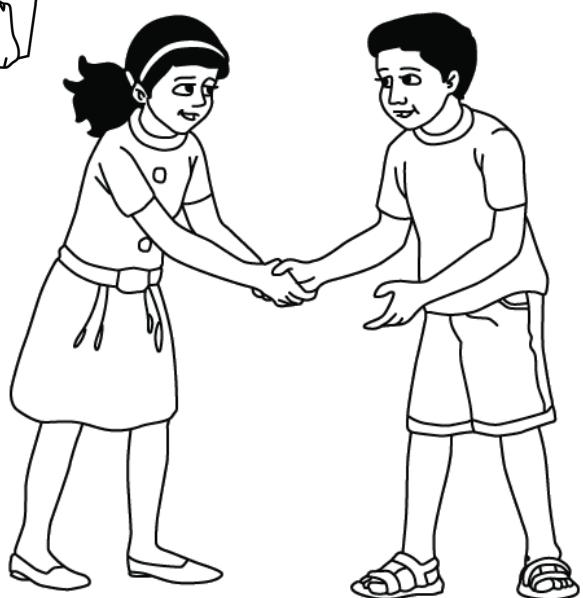


जो हुआ उसमें मेरी कोई गलती नहीं है।

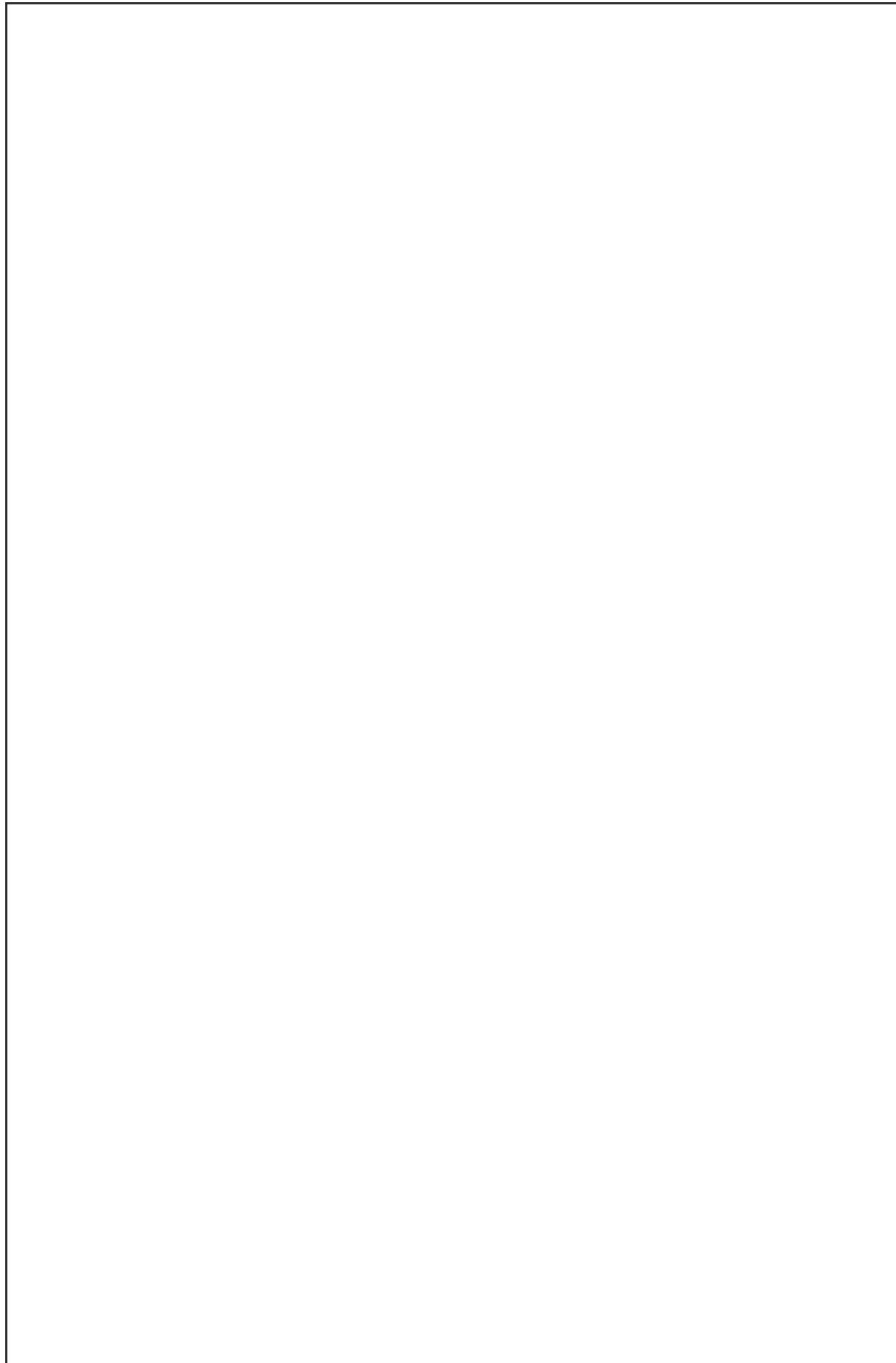
मैं अपने आप को दोष नहीं ढूँगा/ढूँगी।

कभी भी बताने के लिए देर नहीं होती!

यहां सुरक्षित स्पर्श के कुछ उदाहरण दिए जा रहे हैं



एक खास स्पर्श जो मुझे पसंद है ...



क्या कभी आपको कोई ऐसा स्पर्श प्राप्त हुआ है जो आपको पसंद नहीं था या जिसने आपको असहज कर दिया था, कृपया यहां उसका चित्र बनाएं या उसके बारे में लिखें



अगली बार ऐसा होने पर, मैं यह कहूँगा/कहूँगी या करूँगा/करूँगी



बच्चे की मदद करने के लिए माता-पिता/शिक्षक हेतु गाइड

कवर: उद्देश्य – आत्मसम्मान की भावना का निर्माण

जैसा कि 'व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यपुस्तिका' की प्रस्तावना में कहा गया है सभी बच्चे अद्वितीय और खास होते हैं और उनके पास सुरक्षित और संरक्षित रहने का अधिकार है। इस उद्देश्य की प्राप्ति हेतु, कार्यपुस्तिका बच्चों में आत्मसम्मान और आत्मविश्वास की भावना का निर्माण करने की दिशा में कार्य करती है। सकारात्मक आत्मसम्मान की भावना वह मूल सिद्धांत है जिसके आधार पर मुखरता, निर्णय लेने की क्षमता और महत्वपूर्ण चिंतन जैसे अन्य जीवन कौशलों का निर्माण किया जा सकता है।

पृष्ठ ४: उद्देश्य – जानकारी प्रदान करना

यह कार्यपुस्तिका उन मौजूदा सुरक्षा नियमों पर आधारित है जिससे बच्चे अपने परिवार/स्कूल में पहले से ही सुपरिचित होते हैं। इन नियमों में अक्सर ये भी शामिल होते हैं:

- माचिस की तिलियों से नहीं खेलना।
- सड़क पार करते वक्त दोनों ओर देखना।
- कैंची से नहीं खेलना।

बच्चों के साथ इन सुरक्षा नियमों/ दिशानिर्देशों पर चर्चा करें और उनसे वे सब लिखने को कहें जो उन्हें याद हो सकता है। इससे पृष्ठ १९ पर दिए गए निजी सुरक्षा नियम/ व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों से परिचित होने के लिए आधार तैयार होगा।

पृष्ठ ८-१५: उद्देश्य – आत्मसम्मान के लिए भावनात्मक बुद्धि (इमोशनल इंटैलीजेंस) का निर्माण

अपने भावों और उन (इमोशनल इंटैलीजेंस) के प्रति हमारे शरीर द्वारा की जाने वाली प्रतिक्रियाओं के तरीकों को समझने और जानने से हमें सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों का मूल्यांकन करने में काफी मदद मिलती है। हालांकि, अधिकांश बच्चों को अक्सर अपनी भावनाएं प्रकट करने और तदानुस्म्र निर्णय करने के लिए पर्याप्त स्थान व अवसर नहीं मिल पाता है। उदाहरण के लिए,

माता-पिता/देखभाल करने वाले आमतौर पर बच्चों में व्याप डर या गुस्से की भावना को समझ नहीं पाते हैं और उनको लगता है कि बच्चे(चों) में नकारात्मक भावना पनप गई है जिसे ठीक करने की जरूरत है। इस प्रकार, बच्चे असुरक्षित स्थिति को समझने और उस स्थिति से बाहर निकलने के लिए महत्वपूर्ण संकेतों के स्म में डर/गुस्सा/उलझन आदि भावनाओं का इस्तेमाल करना सीख नहीं पाते हैं।

कार्यपुस्तिका के माध्यम से माता-पिता और देखभाल करने वाले, बच्चों को अपनी भावनाएं स्पष्ट शब्दों में प्रकट करें, और उन मनोभावों को भली प्रकार समझने का अवसर दें। इससे बच्चों से संवाद बेहतर बनाने के साथ ही, उनके मनोभावों को समझने और उन्हें स्वीकारने में भी मदद मिलेगी। विभिन्न मनोभावों के

बारे में बात करते समय बच्चे उन असुरक्षित स्थितियों के बारे में भी बात करने में सहजता महसूस कर सकते हैं जिनका सामना उन्होंने अतीत में किया हो या जो अभी हो रहा हो। इस तरह, यह खंड एक मूल्यांकन टूल की तरह भी काम कर सकता है जिसके द्वारा हम समझ सकें कि बच्चे लैंगिक शोषण या अनुचित व्यवहार को तो नहीं सह रहे हैं।

बच्चों को एक-एक करके पृष्ठों पर ले जाएं। बच्चों द्वारा दिए जाने वाले सभी उत्तर सही होते हैं और वे किसी भी प्रतिक्रिया के बारे में कोई निष्कर्ष या निर्णय नहीं प्रस्तुत करते हैं। लिखने, बनाने और बात करने के लिए बच्चों को समय दें।

‘खुशी’ की भावना को प्रकट करने वाली सभी संभव प्रतिक्रियाओं के बारे में बच्चों के साथ पहला मंथन (ब्रेनस्टॉर्म)

- मुस्कुराना
- हँसना
- गले लगाना
- नाचना
- दूसरों के साथ अच्छे से पेश आना

वे चीजें जो मुझे खुश करती हैं:

- आइसक्रीम कोन
- अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलना
- कोई उपहार प्राप्त करना

वे लोग जिनसे मुझे खुशी मिलती हैं

- माता-पिता
- दोस्त

यही सब कुछ **दुःख, गुस्सा, डर** वाली भावनाओं के लिए भी दोहराएं (यदि बच्चे कहते हैं कि परिवार का एक करीबी सदस्य/मित्र/पड़ोसी उन्हें दुःखी करता या डराता है, तो उसकी बात पर ध्यान दे। बच्चे की बात का खंडन न करें बल्कि उसकी भावनाओं को समझें और घटना का पता लगा कर उसका हल निकालें।)

पृष्ठ १२ पर, उलझन वाली भावना के बारे में बताया गया है। हम उलझन तब महसूस करते हैं जब एक ही समय में कई सारी भावनाएं मन में आने लगती हैं। अपने खुद के जीवन की उन परिस्थितियों को पहचानने का प्रयास करें जिसमें आपने एक ही घटना के लिए उपरोक्त सभी भावनाएं महसूस कीं। उदाहरण के लिए, माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे पढ़ाई में अच्छे अंक लाएं लेकिन वे हर समय उनपर चिल्लाते रहते हैं और पढ़ाई करने के लिए मजबूर करते रहते हैं। उस समय, मातापिता शायद



यह जान न पाएं कि बच्चे को अपनी बात कैसे समझाई जाए और इससे उलझन (संशय) वाली भावना पैदा हो सकती है।

बाल लैंगिक शोषण के मामले में उलझन की भावना महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अनुचित व्यवहार को समझ पाने की अपनी असमर्थता के कारण उन मामलों में बच्चे अक्सर उलझन वाली भावना से ग्रस्त होते हैं जिसके बेशिकार होते हैं। देखा गया है कि अक्सर शोषणकर्ता कोई जान-पहचान वाला ही होता है जिसके चलते बच्चे यह समझ ही नहीं पाते हैं कि कोई इतना करीबी उसे कैसे नुकसान पहुंचा सकता है। बच्चे इस बात को लेकर भी उलझन में रहते हैं कि क्या उन्हें इस शोषण के बारे में बताना चाहिए और क्या परिवार वाले उनकी बातों पर विश्वास करेंगे। जब बच्चे उलझन की स्थिति में होते हैं तो उनकी निर्णय करने की क्षमता भी प्रभावित होती है।

पृष्ठ १३-१५: उद्देश्य: स्पर्श सातत्य (कंटिनम) को समझना

एक बार जब बच्चों में अलग अलग भावों को पहचानने की क्षमता विकसित हो जाती है, तो वे अपनी भावनाओं के माध्यम से यह भी पहचान सकते हैं कि कोई स्थिति सुरक्षित है या असुरक्षित। इससे उन्हें उचित कार्रवाई करने हेतु निर्णय लेने में मदद मिलेगी। बच्चों को ‘स्पर्श सातत्य (कंटिनम)’ से परिचित कराने से उन्हें सुरक्षित स्पर्श/असुरक्षित स्पर्श और उलझन भरे स्पर्श का अनुभव होने पर उन स्थितियों को इंगित करने में मदद मिलेगी। यह मातापिता/देखभाल करने वालों को शोषण के संभव समाधान पर पहुंचने में भी मदद करेगा।

प्रत्येक सत्र के बाद, कार्यपुस्तिका इकट्ठी करें और देखें कि कहीं उसमें किसी संभव शोषण का संकेत तो नहीं छिपा है। यदि ऐसी कोई बात मिलती है, तो एक काउंसलर या अर्पण से मिलें जो आपकी मदद कर सकते हैं।

स्पर्श सातत्य (कंटिनम) बच्चों के लिए एक टूल है जो उनकी अपनी दृष्टि से यह समझने में सहायता करता है कौन सा स्पर्श सुरक्षित, असुरक्षित या उलझन भरा (संशय युक्त) है।



सुरक्षित स्पर्श के उदाहरण ‘वे चीजें जो मुझे खुश करती हैं’ शीर्षक के तहत दिए गए हैं, जैसे कि माता-पिता का हाथ पकड़ना, आंटी के द्वारा गले लगाना, आदि। असुरक्षित स्पर्श के उदाहरण ‘वे चीजें जो मुझे गुस्सा दिलाती हैं’ शीर्षक के तहत दिए गए हैं, जैसे कि मारना, पीटना, काटना, चुभोना, आदि। इसके द्वारा बच्चे खुशी प्रदान करने वाले स्पर्शों और परेशान करने वाले स्पर्शों के प्रति अपनी समझ और अनुभव के बारे में बात करने में सहजता महसूस करेंगे।

सुरक्षित स्पर्श या व्यवहार वे होते हैं जिनसे प्राप्तकर्ता (रिसीवर) उस क्रिया को पुष्ट कर पाता है। ये स्पर्श और व्यवहार रिसीवर (बच्चे) को स्नेहपूर्ण (वार्म), परवाह करने वाला (केयरिंग), पालन पोषण करने वाला (नर्चरिंग) और मददगार (सपोर्टिव) लग सकते हैं। ये न तो रिसीवर का शोषण करते हैं और न ही उनके आत्मसम्मान को चोट पहुंचाते हैं। सुरक्षित स्पर्श हितकर होते हैं और वे बच्चों को सहज और

सुरक्षित बनाते हैं।

असुरक्षित स्पर्श या व्यवहार वे होते हैं जिनसे प्राप्तकर्ता (रिसीवर) को कष्ट होता है और जो उसे नुकसान या चोट पहुंचाते हैं, दर्द देते हैं या जिनसे उसकी भावनाएं आहत होती हैं। बच्चों के लिए इस प्रकार के स्पर्श और व्यवहार धूर्ततापूर्ण (मैनिपुलेटिव), आकामक (कोअर्सिंव), अपमानजनक या भयावह होते हैं।

उलझन भरे स्पर्श या व्यवहार वे होते हैं जिनसे प्राप्तकर्ता (रिसीवर) के मन में असहजता, बेचैनी, उलझन या अनिश्चितता पैदा होती है। रिसीवर को उस स्पर्श/व्यवहार के बारे में और/या उस व्यक्ति के बारे में भ्रमात्मक और परस्पर विरोधी भावनाओं का अनुभव होता है। ऐसा बच्चों को इसलिए होता है क्योंकि शोषणकर्ता का इरादा अस्पष्ट होता है और वह स्पर्श या तवज्जो अनजानी हो सकती है। ऐसी स्थितियां भी हो सकती हैं जब इस तरह की तवज्जो या देखभाल ‘अच्छी लगे’ लेकिन ठीक उसी समय यह असहजता भरा भी होता है। इसमें अपने मित्रों के सामने एक वयस्क से प्रशंसा या तरफदारी जैसे भावों से युक्त स्पर्श का अनुभव हो सकता है (जो कि सुरक्षित हो सकता है) किंतु जो यौन उत्तेजना को भी बढ़ाए जो कि असुरक्षित होता है।

किसी स्पर्श / तवज्जो (देखभाल) की प्रकृति को कौन सी चीज निर्धारित करती है ? कोई स्पर्श या तवज्जो ‘सुरक्षित’ है या ‘असुरक्षित’ या ‘उलझन भरा’, इसका निर्धारण केवल प्राप्तकर्ता (रिसीवर) के अनुभव से ही हो सकता है। इसमें उस व्यक्ति के इरादे की कोई भूमिका नहीं होती जो बच्चों को स्पर्श करने के द्वारा असहज बनाता है। उदाहरण के लिए, भले ही कोई व्यक्ति अपने समर्थन (सपोर्ट)/ स्नेह, आदि को प्रदर्शित करने की दृष्टि से बच्चों को छूए या कोई अन्य व्यवहार करे, लेकिन वह खास स्पर्श/ व्यवहार सुरक्षित है या असुरक्षित, यह बच्चे की समझ पर निर्भर करता है।

वे बच्चे अपने आपको सुरक्षित बनाए रखने की स्थिति में होते हैं जो अपनी भावनाओं को पहचानने और उनके आधार पर किसी सुरक्षित/असुरक्षित या उलझन भरी स्थिति को समझने में सक्षम होते हैं।

पृष्ठ १६-१८: उद्देश्य: शब्दावली विकसित करना

बच्चों को शरीर के निजी अंगों के नामों से परिचित कराया जाएगा। बच्चों को शरीर के अन्य अंगों का नाम बताने के साथ निजी अंगों के नाम बताने से उन्हें अपने शरीर को लेकर सहजता महसूस होगी और वे यह बात जानने में भी सक्षम होंगे कि उनका शरीर खास है और वह केवल उन्हीं का है। यदि हम बच्चों को उनके शरीर के निजी अंगों (यथा योनि, लिंग, अंडकोष, गुदा, छाती) के नाम नहीं बता पाते हैं या उनके निजी अंगों का कोई उपनाम रख देते हैं तो इससे हम उनके शरीर के अंगों के बारे में गोपनीयता और रहस्य ही बनाए रखते हैं। शरीर के निजी अंगों के बारे में इस असहजता का फायदा शोषणकर्ता उठा सकते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि बच्चे किसी से भी इस तरह की घटना के बारे में बताने में शर्म महसूस करेंगे। यदि हम शरीर के सभी अंगों के लिए समान व्यवहार करते हैं तो बच्चे भी ऐसा करेंगे और फिर उन्हें अपने शरीर के निजी अंगों को गलत इरादे से छूने की घटना को दूसरे से साझा करने में कोई मुश्किल नहीं होगी।

अपने छात्रों/बच्चों के साथ बात करें कि हमारे शरीर के निजी अंग क्यों खास हैं। बेहतर हो कि आप उन्हें शरीर के निजी अंगों के नाम भी बताएं।



पृष्ठ १९-२०: उद्देश्यः स्पर्शगत नियमों और सुरक्षित रहस्यों के बारे में बताना

स्पर्शगत नियमों से बच्चों को इसलिए परिचित कराया जाता है ताकि वे उनका पालन करें और अपने आपको सुरक्षित रखें। इन नियमों को आत्मसात करने के लिए बच्चों को चाहिए कि वे इन्हें बार-बार दोहराएं। माता-पिता/देखभाल करने वालों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ये नियम हर उस जगह पर लगे हुए हों जहां बच्चों का नियमित आना-जाना होता है ताकि उन्हें देख-देख कर वे नियमित अंतराल पर दुहरा सकें।

‘क्या होगा यदि’ वाले प्रश्नों के उत्तर निम्नलिखित हैं:

कथन १, २, ३, ५, ६ बताए गए स्पर्शगत नियमों का उल्लंघन करते हैं।

‘सुरक्षित रहस्य’ और ‘असुरक्षित रहस्य’ के बीच के अंतर पर प्रकाश डालें। शोषणकर्ता आमतौर पर बच्चों को यह विश्वास दिलाने की कोशिश करते हैं कि उनका अनुचित स्पर्श/व्यवहार उनके और बच्चे के बीच खेला जाने वाला ‘एक सीक्रेट गेम’ है ताकि बच्चे इस बारे में किसी से न बताएं। लेकिन सच्चाई यह है कि वे इस बहाने अपने आपको और अपनी गंदी हरकतों को छुपाने की कोशिश करते हैं।

अच्छे रहस्यों के उदाहरण हैं:

- आपके द्वारा जन्मदिन में दिया जाने वाला उपहार
- कोई सरप्राइज पार्टी
- किसी कहानी के अंत के बारे में न बताना

पृष्ठ २१: उद्देश्यः मुखरता वाले कौशलों का निर्माण

बच्चों में भावनात्मक बुद्धि का विकास करने में मदद करने के साथ यह बेहद जरूरी है कि उन्हें अपनी भावनाओं को मुखरता के साथ व्यक्त करने और उनके आधार पर कार्रवाई करना सिखाया जाए। ऐसा करने के लिए, बच्चों को निष्क्रिय (पैसिव), मुखर और आकामक व्यवहार के बीच के अंतर को समझने की जरूरत होती है।

निष्क्रियः जब आप अपने अधिकारों के लिए खड़े नहीं होते हैं और दूसरे आपके अधिकारों का उल्लंघन कर अपनी जरूरतें पूरी करते हैं।

आक्रामकः दूसरे के अधिकारों का उल्लंघन करते हुए जब आप अपने अधिकारों के लिए खड़े होते हैं।

मुखरः जब आप दूसरे के अधिकारों का उल्लंघन किए बिना अपने अधिकार(रों) के लिए खड़े होते हैं।

यदि आप **निष्क्रिय (पैसिव)** व्यवहार करते हैं, तो आप नहीं बता पाते कि आप क्या कहना चाहते हैं या लोगों से नहीं कह पाते कि आपको क्या/कैसा महसूस हो रहा है। इससे लोगों को आपका फायदा उठाने का मौका मिल जाता है। आप वही करते हैं जो आपसे कहा जाता है, भले ही आप वह नहीं करना चाहते। आप दूसरों पर या अपने आप पर क्रोधित हो सकते हैं। आप गिङ्गिङ्गा सकते हैं या झशारा कर सकते हैं कि आप क्या चाहते हैं और दूसरों से यह उम्मीद कर सकते हैं कि वे आपके दिमाग में

चल रही बातों को पढ़ें। यदि आप सबको खुश करने की कोशिश करते हैं, चुनौतियों या बहस करने से बचते हैं या हार मान लेते हैं या झुक जाते हैं जिससे लोग आपको पसंद करें, तो आपका व्यवहार निष्क्रिय (पैसिव) माना जाएगा।

यदि आप **आक्रामक** हैं, तो आप दूसरों से यह कह सकते हैं कि आप क्या सोच रहे हैं या किसी चीज के बारे में क्या/कैसा महसूस कर रहे हैं, लेकिन अपने रवैए से आप दूसरे लोगों को नाराज कर सकते हैं। आप उन पर दोष मढ़ते हैं या उन्हें धमकाते हैं, उन पर अंगुली उठाते हैं या उन्हें अंगुली दिखाते हैं, चीखते-चिल्लाते हैं और मांग करते हैं कि आप अभी क्या चाहते हैं। यहां तक कि आप अपनी बात मनवाने के लिए उनसे लड़ भी सकते हैं। हो सकता है कि इन सब हरकतों से आपको वह मिल जाए जो आप चाहते हैं, लेकिन इससे न तो अंत में आपको अच्छा महसूस होगा और न ही दूसरे इससे खुश होंगे।

यदि आप **मुखर** स्वभाव वाले व्यक्ति हैं, तो अपने सही विचारों और भावनाओं को इस तरीके से व्यक्त करते हैं जिससे दूसरों को चोट न पहुंचे। आप अपनी इच्छित चीज/जरूरत के बारे में कहते हैं और अपने अधिकारों के लिए खड़े होते हैं लेकिन दूसरों को चोट पहुंचाकर नहीं। आप दूसरे लोगों की इच्छा/जरूरत के बारे में सोचते हैं। आप तनाव मुक्त रहते हैं और अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं।

पृष्ठ २२: उद्देश्य: समर्थन तंत्र का निर्माण करना

बच्चों की देखभाल की प्रमुख जिम्मेदारी वयस्कों की होती है। यह सुनिश्चित करना वयस्कों की जिम्मेदारी है कि बच्चे सुरक्षित और संरक्षित रहें। दुर्भाग्य से, माता-पिता/देखभाल करने वाले अक्सर अनजाने में उनके लिए ऐसी बाधा खड़ी करते हैं जिसके चलते बच्चे जरूरत के वक्त उन तक पहुंच नहीं पाते। आपस की संवादहीनता का इस्तेमाल शोषणकर्ताओं द्वारा अपने फायदे के लिए किया जा सकता है क्योंकि उन्हें मालूम होता है कि अधिकांश मामलों में बच्चे इस बारे में बताने में सहज नहीं होते और यदि कहीं बताने की कोशिश की भी तो माता-पिता/देखभाल करने वाले न तो उससे ध्यान से सुनेंगे और न ही उनकी बात मानेंगे। इसलिए माता-पिता/देखभाल करने वालों के लिए निजी सुरक्षा के इस घटक यानी समर्थन तंत्र का निर्माण करना बेहद जरूरी हो जाता है। हम बच्चों को तब तक यह नहीं बता सकते कि उन्हें शोषण वाली घटनाओं के बारे में अपने माता-पिता/देखभाल करने वालों से बताना चाहिए जब तक कि वे खुद अपने अंदर बच्चे की बात ध्यान से सुनने, उन पर विश्वास करने और उनके प्रति समर्थन प्रदान करने का कौशल विकसित और प्रखर नहीं कर लेते।

बच्चों को अनुमति देने के द्वारा उनके मौजूदा समर्थन तंत्र के बारे में चर्चा शुरू करें। यह परिवार, मित्रों, पड़ोसियों, पुलिस या शिक्षकों के बारे में हो सकता है। कृपया याद रखें कि सभी उत्तर सही होते हैं। कागज पर उत्तरों को लिखते हुए बातें करें कि कौन सी चीज इन लोगों को विश्वसनीय वयस्क बनाती है (ध्यान दें, सभी उत्तर सही होते हैं)। कुछ उदाहरण हो सकते हैं:

- वे सुनते हैं
- वे नाराज नहीं होते

इन वयस्कों को ‘विश्वसनीय वयस्क’ कहते हैं। जब बच्चों को किसी घटना या भावना के बारे में मदद की

जरूरत होती है, वे एक विश्वसनीय वयस्क से बात कर सकते हैं। अपने बच्चों के जीवन में एक विश्वसनीय वयस्क और दूसरे लोगों के बीच में भेद बतलाने के लिए, एक विश्वसनीय वयस्क, मित्र, परिचित या अजनबी के बीच के अंतर को समझाएं।

विश्वसनीय वयस्क: वह व्यक्ति जो शांति से हमारी बातें सुनता है, हम पर विश्वास करता है और जो हमारी मदद करने की कोशिश करेगा और करता है। इन चरित्रों से बच्चों को यह निर्णय करने में मदद मिलती है कि वे एक वयस्क पर भरोसा कर सकते हैं या नहीं।

मित्र: वह व्यक्ति जो हमें अच्छी तरह से जानता है, जिनके साथ हम अपने हितों और अनुभवों को साझा करते हैं और जो प्रायः हमारे संपर्क में रहता है।

परिचित: वे लोग जिनके बारे में हमें यह तो पता होता है कि वे कौन हैं लेकिन उनके बारे में और विशेष जानकारी नहीं होती। हो सकता है इस श्रेणी के लोग दूसरे लोगों के मित्र हों।

अजनबी: वे लोग जिनके बारे में हमें पता नहीं होता, हालांकि वे हमें जानते हो सकते हैं।

विश्वसनीय व्यक्ति(यों) से बताना महत्वपूर्ण होता है जब तक कि आपको जरूरी मदद न मिले।

पृष्ठ २३: उद्देश्य: जानकारी, कौशल और आत्मसम्मान को सुटूढ़ या मजबूत करना

चार्मी की कहानी के माध्यम से बच्चों को जानकारी और कौशलों का इस्तेमाल करना सीखने के साथ ही अपने अंदर समानुभूति की भावना (शोषण को रोकने के लिए एक मुख्य घटक) को पैदा करने में मदद मिलती है। अपने बच्चे/छात्र के साथ इस कहानी को दोहराएं, बीच बीच में कहानी को रोककर बच्चों से भावनाओं और अन्य मुद्दों से संबंधित प्रश्न पूछें, इससे आपको खास बच्चों/छात्रों की भावनाओं के बारे में जानकारी मिल सकती है।

बच्चों द्वारा किसी भी समय कोई भी प्रश्न पूछे जा सकते हैं जिन्हें आपको गंभीरता से लेना चाहिए और उनका उचित व संतोषजनक उत्तर देना चाहिए। बच्चे द्वारा व्यक्त की जाने वाली हर भावना को स्वीकार करना और उनका सम्मान करना चाहिए।

बच्चों से प्राप्त कुछ उत्तर किसी समस्या को इंगित कर सकते हैं, जैसे कि कहानी के दौरान कोई बच्चा असामान्य रूप से मौन रहे, असामान्य रूप से रुचि न ले या अन्यमनस्क रहे या आपको बच्चे में कोई और असहजता दिखाई दे सकती है।

पृष्ठ २४: उद्देश्य: जानकारी, कौशल और आत्मसम्मान को सुटूढ़ या मजबूत करना

गटू की कहानी से बच्चों को अपने अंदर जानकारी और कौशलों का विकास करने में मदद मिलने के साथ ही यह शिक्षा भी मिलती है कि लड़के भी उतने ही असुरक्षित और चोट पहुंचाए जा सकने योग्य हैं जितनी कि लड़कियां, और इन्हें भी मदद की जरूरत होती है। बच्चों को लैंगिक शोषण के अनेक अनुचित स्पर्श और स्थितियों का उदाहरण देने से और उनके साथ ‘क्या होगा यदि’ वाले सवाल-जवाब

करने से उन जानकारी और कौशलों में बढ़ोतरी होती है जो उन्होंने निजी सुरक्षा वर्कबुक के माध्यम से अर्जित किए होते हैं।

हर चरण को बारीकी से समझाने के लिए फिर से गटू की कहानी को दोहराएं।

इससे बच्चों को मुखरता के साथ 'नहीं' का अभ्यास करने में भी मदद मिलेगी।

पृष्ठ २७-३७: उद्देश्य: जानकारी, कौशल और आत्मसम्मान को सुदृढ़ या मजबूत करना

विम्मी की कहानी में हमें मन में 'नहीं' सोचने के बारे में बताया गया है। बच्चों को इस अवधारणा के बारे में निजी सुरक्षा शिक्षा देने के बाद भी परिचित कराया जाना महत्वपूर्ण है, हालांकि कौशल को अपने भीतर अपनाने और 'नहीं' कहने को पूरी तरह से कार्यान्वित होने में समय लग सकता है। बच्चों द्वारा 'नहीं' कह पाने की असमर्थता में शामिल हो सकता है— वे अपराधी को प्यार करते हों, वे उनसे डरे हुए हों या उनके द्वारा बच्चों को सीधे धमकी दी गई हों।

"मन में 'नहीं' सोचो" की अवधारणा एक बच्चे को उसकी विचार प्रक्रिया में मुखर बनाने में मदद करती है जिससे आखिरकार उन्हें मुखर रूप से कार्रवाई करने में भी मदद मिलती है। यह बच्चों के अपराध बोध को कम या दूर करने में मदद करेगी भले ही वे किसी भी कारण से शोषण को रोक पाने में समर्थ नहीं हो पाते।

हम उम्मीद करते हैं कि "मन में 'नहीं' सोचो" की अवधारणा एक बच्चे के अपने आत्मसम्मान और साहस को विकसित करने और अंत में यह कहने/जानने में मदद करेगी कि एक स्पर्शगत समस्या के बारे में बताने के लिए कभी देरी नहीं हुई है! हालांकि, वे बच्चे जो कभी नहीं कह पाते हैं, इससे उन्हें कम से कम शोषण को एक संदर्भ/प्रसंग में वर्गीकृत करने में मदद अवश्य ही मिलेगी क्योंकि वे इतना तो समझने में समर्थ हो ही जाएंगे कि लैंगिक शोषण की हुई घटना में उनकी कोई गलती नहीं है।

पृष्ठ ३८-३९: उद्देश्य: सुरक्षित स्पर्श

इस बात को बार बार दोहराना बेहद महत्वपूर्ण है कि सभी स्पर्श असुरक्षित नहीं होते क्योंकि स्वस्थ/ सुरक्षित स्पर्श की भूमिका बच्चों के विकास में महत्वपूर्ण होती है।

पृष्ठ ४०: उद्देश्य: अंतिम मूल्यांकन

अंतिम मूल्यांकन से माता-पिता/देखभाल करने वालों को यह समझने में मदद मिलेगी कि बच्चे को किसी असुरक्षित स्पर्श का सामना तो नहीं हुआ/हो रहा है। यदि बच्चा उस बारे में बताता है तो घबराने जैसी कोई बात नहीं। बच्चे द्वारा शोषण के बारे में बताने के लिए जो साहस दिखाया गया है उस हेतु उसकी प्रशंसा करें। स्थिति को शांतिपूर्ण ढंग से संभालें और उचित समर्थन और मदद प्रदान करें।

कार्यपुस्तिका पूरा करने के लिए बच्चे की सराहना करें और उसे प्रमाणपत्र, गले लगाना या कोई विशेष

गतिविधि के माध्यम से पुरस्कृत करें। समय समय पर इन संदेशों को दोहराते रहें। बच्चे को बताएं कि वे खास हैं और आप हमेशा असहज और असुरक्षित स्थितियों वाले उनके अनुभवों को बांटने के लिए उपलब्ध हैं।



अर्पण

बाल यौन शोषण से मुक्ति की ओर

पता : अर्पण हाऊस, डेल्टा केमिकल्स प्रा. लि., जे-१,
कामा इंडिस्ट्रियल इस्टेट, ऑफ वाल भट्ट मार्ग,
गोरेगांव (पू), मुंबई -४०० ०६३.

टेलीफोन नं : 26862444 / 26868444

मोबाईल : 98190 51444

सपोर्ट नं : 98190 86444

ईमेल : info@arpan.org.in

वेबसाईट : www.arpan.org.in

ऑनलाईन कोर्सेस : www.arpanelearn.com