अर्पण
बाल लैंगिक शोषणपासून मुक्तीकडे

माझी वैयक्तिक सुरक्षा कार्यपुस्तिका

प्रथम प्रकाशन - मार्च २०१४

द्वितीय आवृत्ती - मार्च २०२२

अर्पण बौद्धिक संपत्तीमधील सर्व अधिकार, शीर्षक आणि हित ह्यांची एकमेव आणि एकमेव मालक आहे, परंतु हे फक्त संसाधन साहित्याच्या ट्रेडमार्क, लेबलमार्क, कॉपीराईट, डिझाईन ह्यांपुरते मर्यादित नाही. ह्या संसाधन सामग्रीच्या नियंत्रणासाठी असलेल्या अटी व शर्ती ह्या लिंकवर उपलब्ध आहेत, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode आणि सोप्या तसेच लगेच समजून घेता यावे म्हणून ह्या लिंकवर उपलब्ध केलेली आहेत https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ .

कृपया याची नोंद घ्या की, ज्या संसाधन साहित्याचा तुम्ही वापर करत आहात, तो अनेक वर्षे हजारो मुलांसोबत आणि प्रौढांसोबत गुणवत्ता चाचण्या घेतल्यानंतर आणि मूल्यमापनाद्वारे परिणामकारकता तपासल्यानंतर विकसित केला गेला आहे. प्रस्तुत विषयाची संवेदनशीलता, त्याच्या आकलनामध्ये होणारे सातत्यपूर्ण बदल आणि ज्यासंदर्भात आपण हे संसाधन साहित्य वापरणार आहात त्यातील विभिन्नता ध्यानात घेता, ह्या साहित्यामध्ये कोणतेही फेरबदल करण्यापूर्वी, कृपया आमची लेखी पूर्वपरवानगी घ्या.

कृपया संसाधन साहित्याची सुधारित आवृती प्राप्त करण्यासाठी आम्हाला लिहून कळवा, कारण आम्ही आमच्या संसाधन साहित्यामध्ये वेळोवेळी अद्यतनीकरण करत असतो.

अर्पण
बाल लैंगिक शोषणपासून मुक्तिकडे

पत्ता: २०१/२०२, अटलांटा सेंटर, सोनावाला रोड, गोरेगाव (पूर्व), मुंबई - ४०००६३
टेलिफोन: २६८६२४४४ / २६८६८४४४; **मोबाईल:** ९८१९० ५१४४४
समुपदेशनासाठी: ९८१९० ८६४४४
ईमेल: info@arpan.org.in / support@arpan.org.in;
वेबसाईट: www.arpan.org.in
ऑनलाईन कोर्सेस: www.arpanelearn.com

Arpan E-learn

माझी वैयक्तिक सुरक्षा कार्यपुस्तिका

अर्पण

बाल लैंगिक शोषणपासून मुक्तीकडे

अनुक्रमणिका

१. प्रिय पालक व शिक्षक ०२

२. माझी वैयक्तिक माहिती ०५

३. हे माझ्याबद्दल ०६

४. माझे अद्भूत शरीर ०७

५. माझे वैयक्तिक सुरक्षा नियम ०८

६. माझे शरीर समजून घेणे १२

७. माझ्या सुरक्षेविषयी शिकणे १४

८. मी 'नाही' म्हणू शकतो/ते हे समजून घेणे १७

९. मी मदत मागू शकतो/ते हे समजून घेणे १९

१०. नेहाची गोष्ट २१

११. समीर आणि बंटूची गोष्ट २५

१२. फातिमाची गोष्ट २७

१३. अनिलची गोष्ट २९

१४. मुलांना मदत करण्यासाठी पालक/शिक्षकांची मार्गदर्शिका ३४

प्रिय पालक व शिक्षक

बाल लैंगिक शोषण ही एक अशी समस्या आहे, ज्याविषयी बोलणे जेवढे कठीण आहे तेवढेच किंबहुना त्याहीपेक्षा अधिक त्याचा स्वीकार करणे कठीण आहे. बाल लैंगिक शोषण हे केवळ पीडित मुलाच्या शारीरिक मर्यादांचे उल्लंघन नसून त्यांच्या संगोपनासाठी जबाबदार असलेल्या व्यक्तीने त्यांचा केलेला विश्वासघात आहे. अर्पण ही एक पुरस्कारप्राप्त संस्था असून ती भारतातील बाल लैंगिक शोषणाच्या समस्येवर काम करीत आहे. मुंबई येथे स्थित असलेली अर्पण ही भारतातील सर्वात मोठी सामाजिक संस्था असून येथे मुलांना आणि प्रौढांना प्रतिबंधात्मक तसेच उपचारात्मक सेवा पुरविण्यासाठी १०० हून अधिक व्यावसायिक कार्यरत आहेत. मार्च २०२२ पर्यंत, आपल्या कार्यक्रमांच्या माध्यमातून अर्पणने २० लाखांपेक्षा अधिक मुले आणि प्रौढांसोबत काम केले आहे.

ही कार्यपुस्तिका मुलांसोबत काम करताना अर्पणला आलेल्या अनुभवावर आधारित आहे. आम्ही असे समजतो की, जर मुलांना वैयक्तिक सुरक्षा ह्या विषयावरील वयानुरूप माहिती, दृष्टिकोन आणि कौशल्ये पुरवली गेली, तर त्यांना लैंगिक शोषणापासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी सक्षम करता येते. हे सर्वात महत्त्वाचे आहे, कारण:

- अनेकदा संगोपकांना मुलांसोबत वैयक्तिक सुरक्षेविषयी बोलताना अस्वस्थता जाणवते. त्यामुळे असुरक्षित अनुभवांविषयी बोलायला मुलांकडे पुरेसा शब्दसंग्रह विकसित होत नाही.

- मुलांना पालकांचा मान ठेवायला आणि सर्व प्रौढांचा बिनशर्त आदर करायला शिकवले जाते. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये ठामपणा दाखवण्याची किंवा निर्णय घेण्याची कोणतीच कौशल्ये विकसित होत नाहीत आणि त्यांना वाटणारी अस्वस्थता ते इतरांपर्यंत पोहोचवू शकत नाहीत.

- मुलांना त्यांच्या भावना व्यक्त करू दिल्या जात नाहीत. ह्याउलट प्रौढ त्यांना 'रडू नको', 'घाबरू नको', 'रागवू नको' असे शिकवून त्यांना व्यक्त होण्यापासून परावृत्त करतात.

- कुटुंबाचे पावित्र्य आणि प्रतिष्ठा अबाधित ठेवण्याला सर्वाधिक महत्त्व दिले गेल्यामुळे अनेकदा बाल लैंगिक शोषणाच्या घटनांविषयी मौन पाळले जाते आणि त्यामुळे मुलांना पुरेसा आधार किंवा मदत मिळणे कठीण होऊन जाते.

हे पुस्तक पालक, शिक्षक आणि मुलांकरिता लिहिलेले असून, त्यातून मुलांना आपण किती खास आहोत आणि स्वतःला आपण कसे सुरक्षित ठेवू शकतो हे शिकता येईल. 'आपल्या शरीराचा राजा (मालक) असणे' म्हणजे काय हे शिकण्यासाठी हे पुस्तक आपल्याला मार्ग दाखवणार असून सुयोग्य माहिती आणि कौशल्यांद्वारे आपल्यात आत्मसन्मानाची भावना निर्माण करणार आहे तसेच आपल्याला आपला आत्मविश्वास पुन्हा मिळवून देणार आहे. जरी ही कार्यपुस्तिका विशेष गरजा असलेल्या (दिव्यांग)

मुलांकरिता निर्माण केली गेली नसली, तरीसुद्धा त्यांचे पालक किंवा संगोपक म्हणून, तुम्ही हे संसाधन वापरून, त्यांना सदर विषयाबाबत माहिती देऊ शकता. अशा वेळी ह्या पुस्तकातील उपक्रमांमध्ये तुम्ही तुमच्या मुलाच्या विशिष्ट गरजांना अनुसरून सुयोग्य बदल किंवा सुधारणा करू शकता.

ह्या कार्यपुस्तिकेचा उद्देश आहे:

- मुलांमध्ये स्वत:विषयी व त्यांच्या शरीराविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करून त्यांना ते खास असल्याची जाणीव करून देणे.
- मुलांकरिता अस्तित्वात असलेल्या सर्वसामान्य सुरक्षा नियमांचे किंवा मार्गदर्शक सूचनांचे पुनरावलोकन करणे आणि त्यांच्या वैयक्तिक सुरक्षेसाठी विशिष्ट नियमावली तयार करणे.
- एखादी असुरक्षित परिस्थिती ठामपणे/खंबीरपणे हाताळण्यासाठी मुलांमध्ये सुयोग्य कौशल्ये विकसित करण्यासाठी मदत करणे.
- मुलांना आधारयंत्रणेची संकल्पना स्पष्ट करून त्यांना त्यांची आधारयंत्रणा ओळखण्यास आणि मदत कशी मागायची हे समजून घेण्यास मदत करणे.
- पालक व मूल ह्यांच्यात सुसंवाद प्रस्थापित करणे.

वर नमूद केलेली उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी आणि मुलांना लैंगिक शोषणापासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी आपल्याला मुलांना विशिष्ट प्रकारची माहिती आणि कौशल्ये पुरवणे गरजेचे आहे. त्यामुळे ह्या कार्यपुस्तिकेद्वारे,

मुलांना पुढील माहिती शिकण्यास मिळेल:
- सुरक्षा नियम
- खाजगी अवयवांसाठी शब्दसंग्रह
- आधारयंत्रणा

त्यांना पुढील कौशल्ये शिकायला मिळतील:
- ठामपणा/खंबीरपणा
- तक्रार नोंदवणे (आधारयंत्रणांची मदत घेऊन)
- निर्णय घेणे किंवा रागावर अथवा आवेगांवर नियंत्रण ठेवणे

त्यांना पुढील दृष्टिकोन विकसित करता येतील:
- स्व-मूल्य आणि आत्मसन्मान
- समानुभूती निर्माण करणे किंवा शिकवणे

आम्हाला हे माहीत आहे की, मुलांसोबत बाल लैंगिक शोषणाविषयी बोलणे हे पालक आणि संगोपकांकरिता अवघड असू शकते. प्रत्येक पालकाला आपल्या मुलाच्या सुरक्षेची काळजी असते, परंतु जर आपण मुलांशी वैयक्तिक सुरक्षेविषयी बोललो तर त्यांच्या मनामध्ये भीती आणि चिंता उत्पन्न होईल ह्याचेदेखील पालकांना भय असते.

भीतीपेक्षा आत्मविश्वास हे शिक्षणाचे परिणामकारक माध्यम आहे, हे आम्ही मान्य करतो. अधिकाधिक प्रौढ मुलांसाठी सुरक्षित आहेत ह्या विश्वासाने मुले मोठी व्हावीत अशी तुमच्याप्रमाणेच आमचीदेखील इच्छा आहे. तथापि, मुलांना लहान वयामध्ये वैयक्तिक सुरक्षेविषयी शिकवल्याने त्यांना बाल लैंगिक शोषणाला प्रतिबंध करण्यासाठी आणि असुरक्षित घटनांमध्ये मदत मिळवण्यासाठी माहिती आणि कौशल्ये मिळतील, हा आमचा विश्वास आहे.

वैयक्तिक सुरक्षा ही मुलांच्या कौटुंबिक किंवा विद्यालयीन सुरक्षा नियमांचा भाग असल्याचे शिकवून पालक आणि शिक्षक एक महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात. ज्याप्रमाणे तुम्ही मुलांना रस्ता कसा ओलांडावा ह्यासारखे सुरक्षा नियम शिकवता तसेच त्यांना सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शांबद्दलदेखील शिकवू शकता. वैयक्तिक सुरक्षेबद्दल संवाद सुरु करून तुम्ही मुलांसाठी नेहमी उपलब्ध आहात ह्याची त्यांना जाणीव करून देऊ शकता.

तुमच्या मुलांना सुरक्षित आणि मैत्रीपूर्ण वाटेल अशा पद्धतीने त्यांच्याशी बोलण्याकरिता ही कार्यपुस्तिका तुम्हाला मदत करेल. आमचा असा विश्वास आहे की, ही कार्यपुस्तिका तुम्ही, पालक किंवा शिक्षक आणि मुले ह्यांच्यात सुसंवाद प्रस्थापित करण्यासाठी मदत करेल आणि त्यांना वैयक्तिक सुरक्षा कौशल्यांव्यतिरिक्त इतरदेखील अनेक गोष्टींनी परिपूर्ण बनवेल. तुमच्या मुलाला ज्या परिस्थितींमुळे असुरक्षित वाटते तिथे खंबीर/ठाम राहण्यासाठी त्यांना ह्या कार्यपुस्तिकेची मदत होईल. आम्हाला हे माहीत आहे की, मुलांना सुरक्षित वाटावे अशी आमच्यासोबतंच तुमचीदेखील इच्छा आहे!

आपली विश्वासू,
अर्पण टीम

सूचनाः तुमच्या मुलांसोबत कार्यपुस्तिकेवर काम सुरू करण्यापूर्वी, कृपया शेवटी दिलेल्या मार्गदर्शक सूचनांचे काळजीपूर्वक वाचन करा.

माझी वैयक्तिक माहिती

नाव: ______________________________

घराचा पत्ता आणि फोन नंबर: ______________________________

____

शाळेचा पत्ता आणि फोन नंबर: ______________________________

____

पालकांचे नाव आणि फोन नंबर: ______________________________

____

मोठ्या भावंडाचे (जर असेल तर) नाव आणि फोन नंबर: ______________________________

____

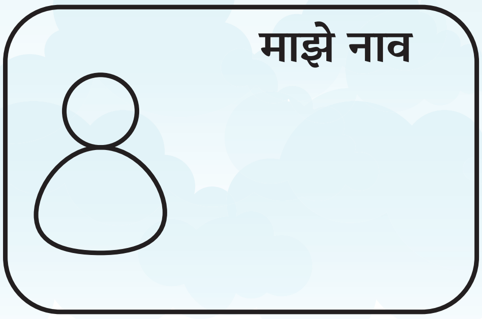
आपत्कालीन परिस्थितीमध्ये मी ह्या नंबरवर फोन करू शकतो/ते (नाव आणि फोन नंबर्सची यादी तयार करा):

____

____

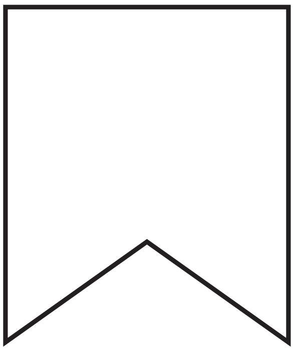
हे माझ्याबद्दल!

माझे नाव

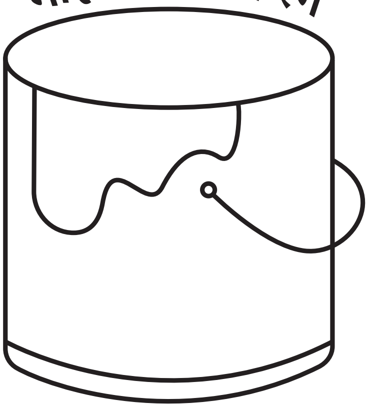


मला ह्या नावाने हाक मारलेली आवडते

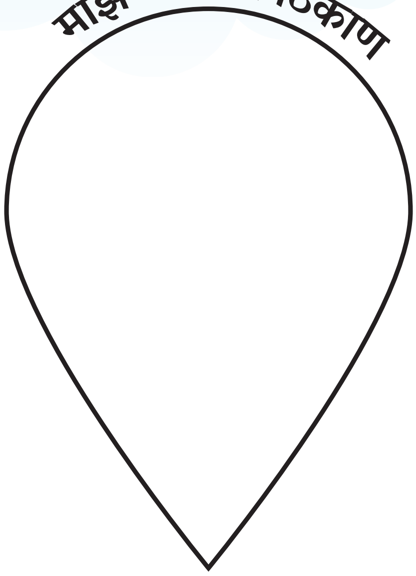
माझा आवडता मित्र/मैत्रीण



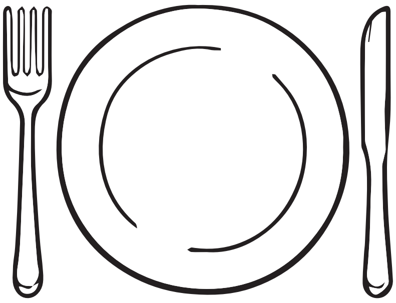
माझा आवडता रंग



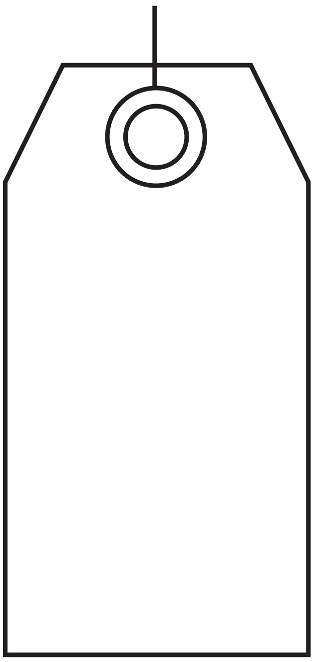
माझे आवडते ठिकाण



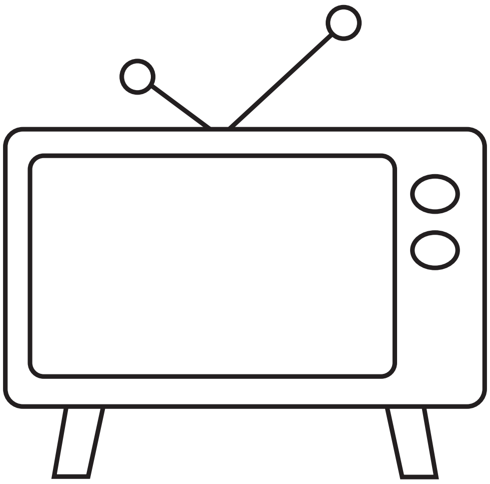
माझा आवडता पदार्थ



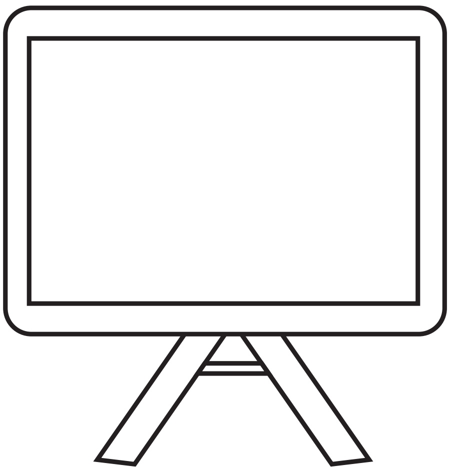
मी खूप खास आहे,
कारण



माझे आवडते कार्टून



मला स्वत:विषयी
आवडणारी गोष्ट



माझे अद्भूत शरीर

हे माझे व माझ्या अद्भूत शरीराचे चित्र आहे...

तुमचे चित्र काढाः

माझे वैयक्तिक सुरक्षा नियम

तुम्हाला शिकवण्यात आलेल्या सुरक्षा नियमांची यादी कराः

आतापर्यंत मी पुढील सुरक्षा नियम शिकलेलो/ले आहेः

१. मी आगीशी खेळले नाही पाहिजे.

२. मी रस्त्याच्या दोन्ही बाजूंना बघून मगच तो ओलांडला पाहिजे.

३. मी टोकदार/धारदार वस्तूंशी खेळले नाही पाहिजे.

४. ____________________

५. ____________________

६. ____________________

७. ____________________

९. ____________________

१०. ____________________

हे सर्व नियम मला सुरक्षित राहण्यासाठी मदत करतात..

प्र. सुरक्षित म्हणजे काय?

जेव्हा माझ्या आजूबाजूला कोणताही धोका नसतो किंवा कोणीही मला इजा करण्याची किंवा दुखावण्याची शक्यता नसते तेव्हा मी सुरक्षित असतो.

जिथे तुम्हाला सुरक्षित वाटते, अशा प्रसंगांची यादी करा.

मला सुरक्षित वाटते जेव्हा:

१. मी माझ्या मित्रमैत्रीणींशी खेळतो/खेळते.

२. मी माझ्या पालकांसोबत वेळ घालवतो/ते

३. मी घरी टीव्ही बघत असतो/ते.

४. ______________________________

५. ______________________________

६. ______________________________

७. ______________________________

८. ______________________________

९. ______________________________

१०. ______________________________

प्र. असुरक्षित म्हणजे काय?

जेव्हा मला काहीतरी धोका असतो किंवा कुणीतरी मला इजा करण्याच्या किंवा दुखावण्याच्या प्रयत्नात असते तेव्हा त्याला असुरक्षित असे म्हणतात.

जिथे तुम्हाला असुरक्षित वाटते, अशा प्रसंगांची यादी करा.

मला असुरक्षित वाटते जेव्हाः

१. जेव्हा एखादी व्यक्ती मला मारायला येते.

२. जेव्हा मी धारदार वस्तूंशी खेळतो/ते.

३. जेव्हा माझ्या घरी एखादा चोर/डाकू येतो.

४. ____________________

५. ____________________

६. ____________________

७. ____________________

९. ____________________

१०. ____________________

ह्या पानावर सुरक्षित व असुरक्षित परिस्थितींची काही उदाहरणे दिली आहेत. ह्या चित्रांवर नजर फिरवा आणि जी परिस्थिती तुम्हाला सुरक्षित वाटेल त्यासमोर (✔) अशी खूण करा व जी परिस्थिती असुरक्षित वाटेल तिच्यासमोर (×) अशी खूण करा.

माझे शरीर समजून घेणे

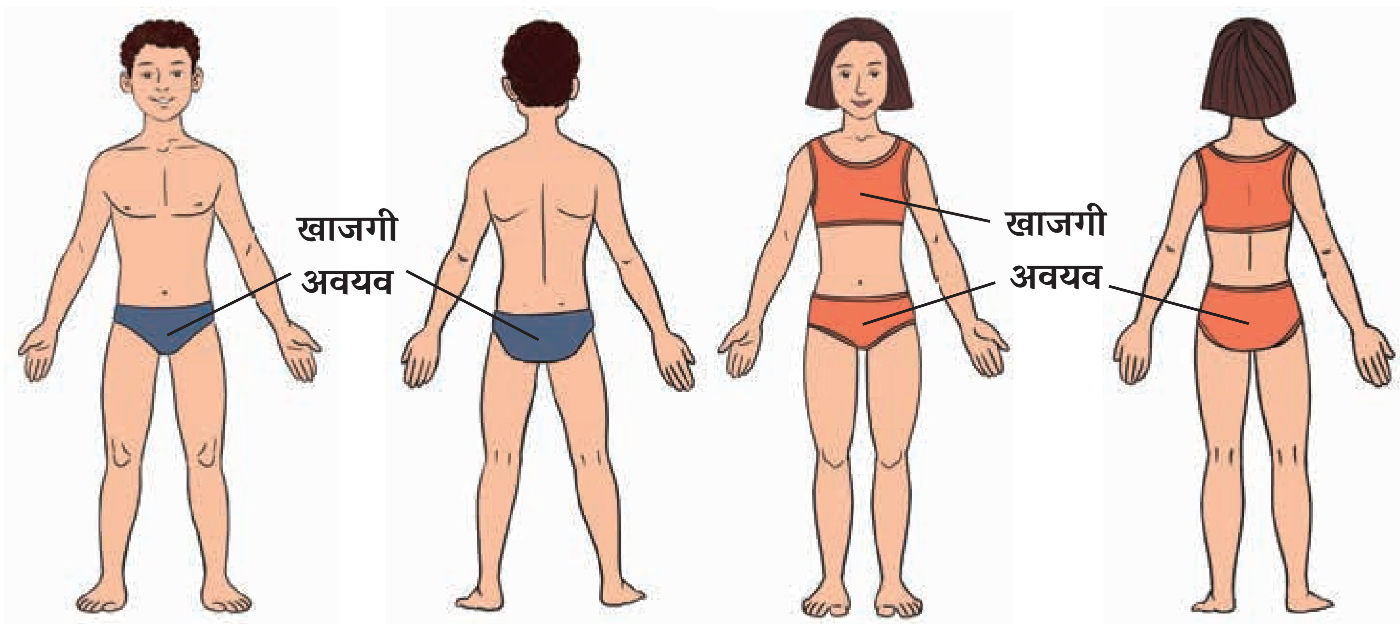
माझे शरीर अद्भूत आहे. ते इतर सर्वांपेक्षा वेगळे असून त्याला अनेक निरनिराळे अवयव आहेत. माझ्या अद्भूत शरीराचा उपयोग करून मी अनेक कामे करू शकतो/ते. माझे शरीर हे केवळ माझ्या मालकीचे आहे. माझ्या शरीराचा मीच राजा आहे. मला माहीत आहे की, जर मला स्वत:ला सुरक्षित ठेवायचे असेल, तर मला माझ्या शरीराविषयी जाणून घेणे गरजेचे आहे.

आपल्या शरीराच्या काही अवयवांना **खाजगी अवयव** असे म्हणतात. त्यांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही विशिष्ट **वैयक्तिक सुरक्षा नियम** आखण्यात आले आहेत. आपण हे नियम शिकणार आहोत. परंतु तत्पूर्वी, खाजगी अवयव म्हणजे काय हे आपण समजून घेऊ.

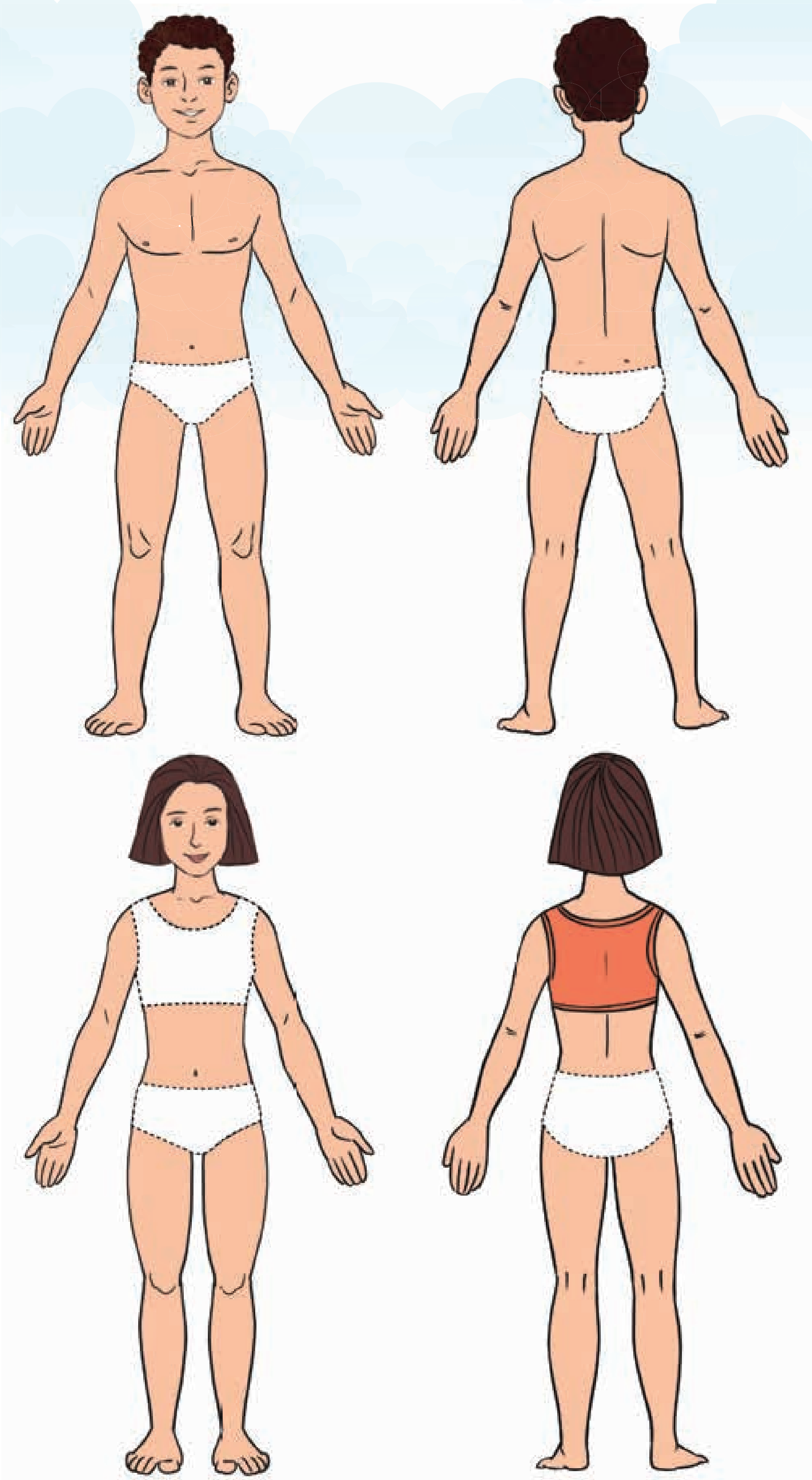
प्र. माझ्या शरीराचे खाजगी अवयव कोणते आहेत?

खाजगी अवयव हे माझ्या शरीराचे अवयव आहेत. खाजगी अवयव हे शरीराचे असे अवयव आहेत जे सामान्यत: पोहोण्याच्या कपड्यांनी किंवा अंतर्वस्त्रांनी (आतल्या कपड्यांनी) झाकून ठेवले जातात. माझे खाजगी अवयव हे सहसा झाकलेले असतात, कारण ते संवेदनशील असून त्यांना सहजपणे इजा होऊ शकते.

हे माझे खाजगी अवयव आहेत आणि मला त्यांना सुरक्षित ठेवणे गरजेचे आहे.



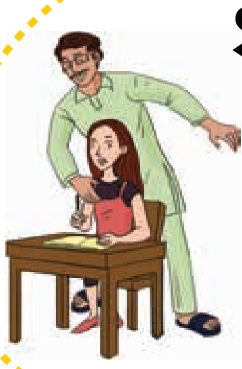
ह्या चित्रात पोहोण्याच्या कपड्यांनी किंवा आतल्या कपड्यांनी झाकून ठेवलेले अवयव रंगवा.



पालकांसाठी सूचनाः कृपया तुमच्या मुलांना खाजगी अवयवांची शास्त्रीय नावे शिकवा. कार्यपुस्तिकेच्या शेवटी पालकांसाठी दिलेल्या मार्गदर्शिकेची मदत घ्या.

माझ्या सुरक्षेविषयी शिकणे

ज्याप्रमाणे माझे शरीर सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही सुरक्षा नियम आहेत, त्याचप्रमाणे माझे खाजगी अवयव सुरक्षित ठेवण्यासाठीदेखील इथे काही नियम दिलेले आहेत.



१ खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, पाहणे, किंवा बोलणे असुरक्षित आहे.

माझे खाजगी अवयव स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्याव्यतिरिक्त त्यांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे.

२ 'नाही' म्हणा आणि तिथून निघून जा.

जर एखाद्या व्यक्तीने मला असुरक्षित केल्यास मी 'नाही' म्हणेन आणि तिथून एखाद्या सुरक्षित जागी निघून जाईन.

३ एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगा.

मी माझ्या मदतशील व्यक्तीला सांगेन की, "मी असुरक्षित आहे".

४ मदत मिळेपर्यंत सांगत राहा.

असुरक्षितपणे स्पर्श, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे थांबणार नाही, तोपर्यंत मी मदत मागत राहीन.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम १ – माझे खाजगी अवयव स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्याव्यतिरिक्त त्यांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे. तसेच मीसुद्धा इतरांच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे.

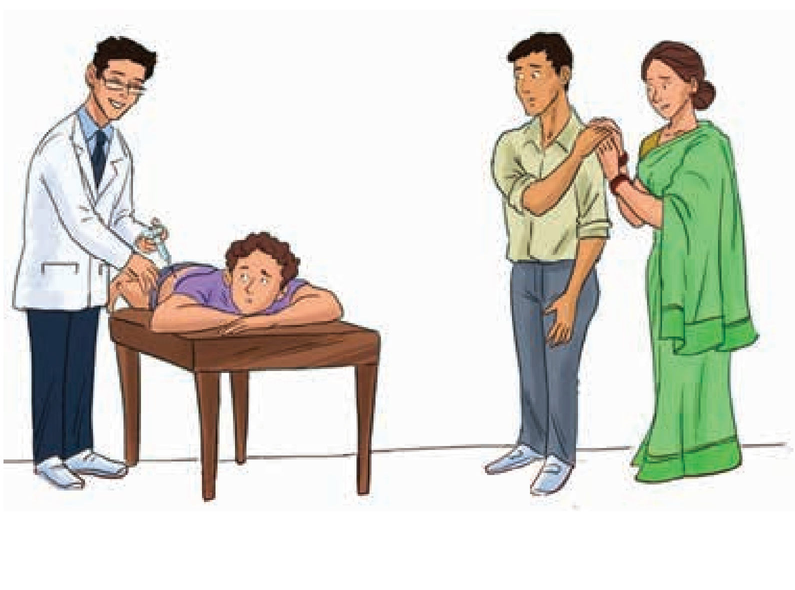
स्पर्श

पाहणे

बोलणे

माझे खाजगी अवयव स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्यासाठी, माझे आईबाबा, आजीआजोबा, किंवा मला सांभाळणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांना स्पर्श करणे सुरक्षित आहे. कधीकधी मी आजारी किंवा दुखापतग्रस्त असल्यामुळे मला स्वत:हून अंघोळ करता येत नाही किंवा कपडे बदलता येत नाहीत. अशा वेळी मला आईबाबा किंवा घरातील इतर वडीलधाऱ्यांची मदत लागते. जेव्हा मला स्वच्छ आणि निरोगी ठेवणे गरजेचे असेल, केवळ तेव्हाच एखाद्या व्यक्तीने माझ्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे सुरक्षित आहे.

जेव्हा डॉक्टर माझ्या कुल्ल्यांवर इंजेक्शन देतात तेव्हा ते सुरक्षित आहे. जेव्हा मी आजारी असतो किंवा मला एखादा संसर्ग झालेला असतो, तेव्हा डॉक्टर्स किंवा नर्सना माझ्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करण्याची, त्यांच्याकडे पाहण्याची किंवा त्यांविषयी बोलण्याची गरज भासू शकते. जेव्हा मी डॉक्टरांकडे तपासून घ्यायला जाईन, तेव्हा मी नेहमीच माझ्यासोबत आलेल्या मोठ्या व्यक्तीला पडद्यामागे किंवा दारामागे थांबण्यास सांगू शकतो.



वैयक्तिक सुरक्षा नियम १ लक्षात ठेवा. सुरक्षित परिस्थितींसाठी (✓) ची खूण करा आणि जर एखादी परिस्थिती असुरक्षित असेल तर त्यासमोर (×) ची खूण करा.

जर असे झाले तर:

१. एक मोठा मुलगा छोटूची पँट खाली ओढून त्याच्या खाजगी अवयवांना चिमटे काढतो. ☐

२. अनायाच्या मोठ्या चुलतभावंडाला तिला कपडे न घातलेल्या माणसांची चित्रे असलेले मासिक दाखवायचे आहे. ☐

३. राजाचे विज्ञानाचे शिक्षक मानवी शरीरावरचा धडा शिकवताना त्यांना खाजगी अवयव दिसत असलेला तक्ता दाखवतात. ☐

४. रुहीचे रिक्षावाले किंवा स्कूलबस चालवणारे काका तिला चॉकलेट देतात आणि त्यांना तिचे खाजगी अवयव दाखवायला सांगतात. ☐

५. इब्राहिमचे ट्युशन टीचर शिकवताना त्याच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करतात. ☐

६. सानियाचे काका तिच्यासाठी काही नवे कपडे आणतात आणि तिला त्यांच्यासमोर कपडे बदलायला सांगतात. ☐

७. नबिलाचे मोठे चुलतभावंड तिला फोनवर काहीच कपडे न घातलेल्या व्यक्तींचा एक व्हिडिओ दाखवतात. ☐

मी ‘नाही’ म्हणू शकतो/ते हे समजून घेणे

वैयक्तिक सुरक्षा नियम २ – ‘नाही’ म्हणा आणि निघून जा

जेव्हा एखादी व्यक्ती माझ्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करते, त्यांच्याकडे पाहते, किंवा त्यांविषयी बोलते तेव्हा मी तिला पुढील शब्दांनी नकार देऊ शकतो - “नाही”, “नको”, “मला हे आवडत नाही”, “दूर व्हा”, “थांबा”, “मला स्पर्श करू नका”, “मला हा व्हिडिओ बघायचा नाही”. त्यानंतर मी त्या असुरक्षित जागेपासून एखाद्या सुरक्षित जागी निघून जाऊ शकतो/शकते.

घरातील मोठ्या व्यक्तींना किंवा वडीलधाऱ्या मंडळींना ‘नाही’ म्हणणे कठीण असू शकते. पण मला हे माहीत आहे की, जर त्यांचे बोलणे किंवा कृत्ये, मला अस्वस्थ आणि असुरक्षित करत असतील, तर मी त्यांना ‘नाही’ म्हणणे गरजेचे आहे. जर मी त्यांना ‘नाही’ म्हणालो नाही तर ते त्यांचं असुरक्षितपणे वागणं चालूच ठेवतील.

मला असुरक्षित करणाऱ्या व्यक्तीला जर मी मारलं, तर कदाचित ती व्यक्ती परत मला मारू शकते, जे माझ्यासाठी अजूनच असुरक्षित ठरेल.

जर एखादी व्यक्ती माझ्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करून, त्यांच्याकडे पाहून, किंवा त्यांविषयी बोलून मला असुरक्षित करत असेल, तर मी वैयक्तिक सुरक्षा नियम २ वापरू शकतो, ‘नाही’ म्हणणे आणि तिथून निघून जाणे. त्यांना ‘नाही’ म्हणण्याचा मी सर्वतोपरी प्रयत्न करीन. जर मी घाबरून किंवा काय करावे हे न सुचल्यामुळे त्यांना ‘नाही’ म्हणू शकलो नाही, तरीदेखील त्यात माझी चूक नाही.

जेव्हा एखादी व्यक्ती तुम्हाला असुरक्षित करेल तेव्हा तुम्ही तिला कसे थांबवाल हे चित्र काढून किंवा चिकटवून किंवा लिहून स्पष्ट करा.

हा उपक्रम पूर्ण केल्यानंतर ताठपणे उभे राहून आणि तुमच्या मदतशील व्यक्तीच्या डोळ्यात डोळे घालून 'नाही' म्हणण्याचा सराव करा.

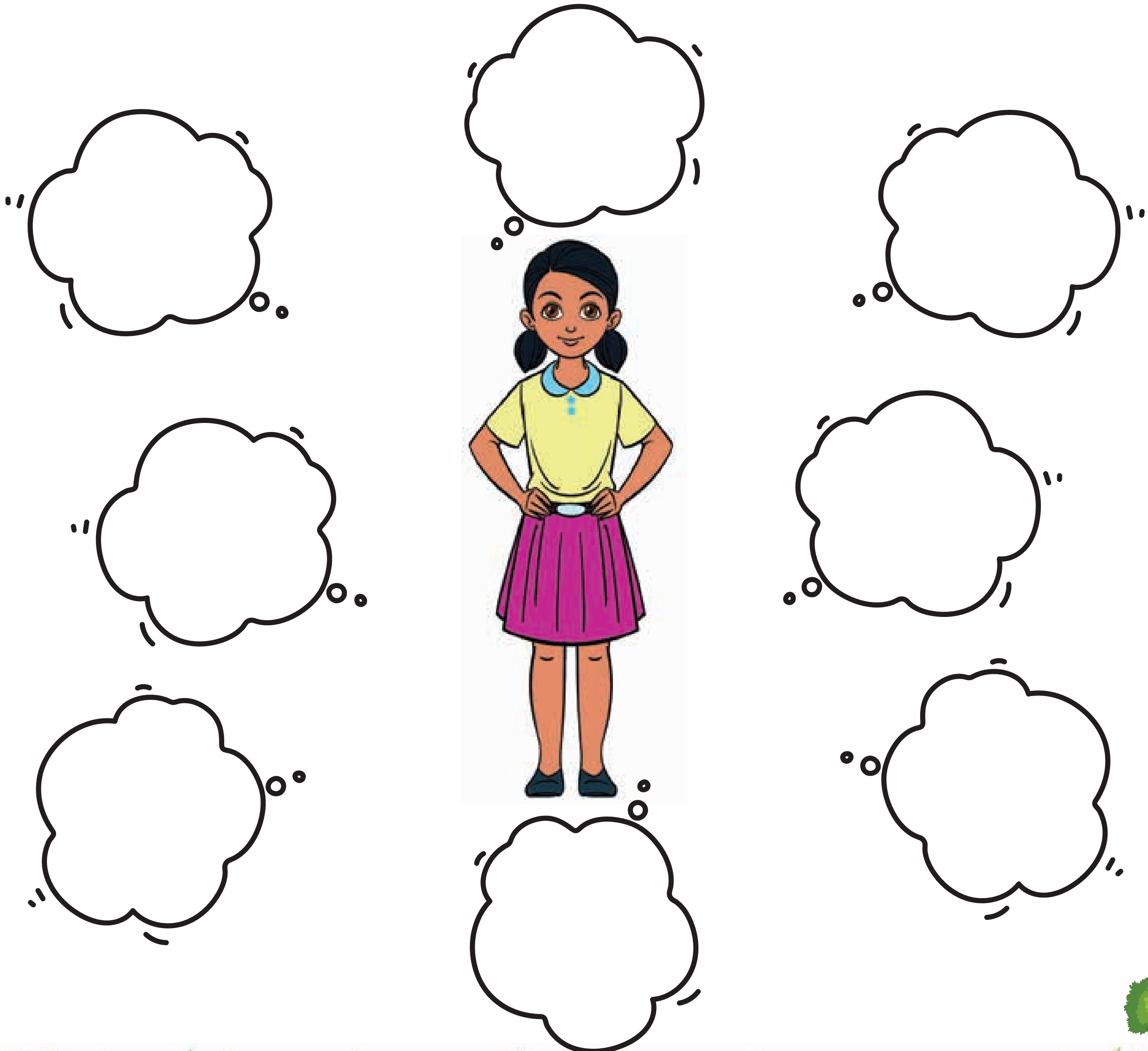
पालक अथवा शिक्षकांसाठी सूचनाः एखादी असुरक्षित परिस्थिती आल्यानंतर मुलं कशाप्रकारे 'नाही' म्हणतील हे दाखवल्याबद्दल त्यांना बक्षीस द्या.

मी मदत मागू शकतो/ते हे समजून घेणे

वैयक्तिक सुरक्षा नियम ३ – एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगा.

असुरक्षित वाटल्यानंतर, मी वैयक्तिक सुरक्षा नियम ३ चा वापर करू शकतो/ते, एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगणे. मदतशील व्यक्ती म्हणजे अशी कोणतीही व्यक्ती जी माझं ऐकून घेईल, माझ्यावर विश्वास ठेवेल आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मला मदत करेल तसेच जिच्यासोबत मला सुरक्षित वाटते. ही व्यक्ती अठरा वर्षांपेक्षा मोठी म्हणजे एकतर कॉलेजला शिकणारी किंवा माझ्या पालकांच्या किंवा शिक्षकांच्या वयाची असायला हवी. ही व्यक्ती माझ्या परिसरात किंवा माझ्या घरापासून जवळ राहणारी असली पाहिजे, जेणेकरून ती मला लगेच मदत करू शकेल.

जेव्हा मला मदतीची गरज असेल, तेव्हा ह्या मदतशील व्यक्तींकडे जाऊन मी मदत मागू शकतो/शकते.



माझ्या मदतशील व्यक्तींचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी मी म्हणू शकतो/ते - "मी असुरक्षित आहे", किंवा "सुरक्षित वाटण्यासाठी मला तुमच्या मदतीची गरज आहे", किंवा "कुणीतरी मला असुरक्षित करत आहे", किंवा "मला मदतीची गरज आहे", किंवा "मला भीती वाटत आहे", किंवा "प्लीज मला मदत करा". ह्यानंतर मला असुरक्षित करणारी व्यक्ती कोण आहे आणि ती माझ्यासोबत काय करत आहे, हे मी त्यांना सांगू शकतो/ते.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम ४ – मदत मिळेपर्यंत सांगत रहा.

जर एखादी मदतशील व्यक्ती मला मदत करू शकत नसेल तर त्या व्यक्तीकडे पुन्हापुन्हा जाऊन मी मदत मागू शकतो/ते. मी इतर मदतशील व्यक्तींकडेदेखील जाऊ शकतो/ते आणि जोपर्यंत माझ्या खाजगी अवयवांना असुरक्षितपणे स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे थांबत नाही, तोपर्यंत त्यांच्याकडे मदत मागू शकतो/ते. जोपर्यंत मला मदत मिळत नाही तोपर्यंत सांगत राहा, हा वैयक्तिक सुरक्षा नियम ४ मी लक्षात ठेवीन.

जर मी मदत मागण्यात अयशस्वी ठरलो/ले तर त्यात माझी चूक नाही. जेव्हा माझी अस्वस्थता दूर होईल तेव्हा मी त्यांना सांगण्याचा प्रयत्न करू शकतो/ते. हे सांगण्यासाठी कधीच उशीर होत नाही.

नेहाची गोष्ट

नेहाला अनेक मित्र-मैत्रिणी आहेत आणि तिच्याकडे चिसा नावाचा कुत्रादेखील आहे. नेहाला आईसोबत वेळ घालवायला आणि तिच्याशी गप्पा मारायला आवडतं. कधीकधी नेहाच्या आईला जर काही कामानिमित्त बाहेर जावं लागलं तर त्यांच्या शेजारच्या काकू तिला सांभाळतात. एके दिवशी दुपारी जेवताना नेहाच्या आईला फोन येतो. तिला कामासाठी बाहेर जावं लागणार असतं. त्यावेळेस शेजारच्या काकू व्यस्त असल्यामुळे नेहाला सांभाळण्यासाठी तिच्या आईने आपल्या भावाला म्हणजेच नेहाच्या मामाला बोलावलं. नेहाचा मामा जेव्हा तिला भेटायला यायचा, तेव्हा बहुतेक वेळा तिच्यासाठी भेटवस्तू आणायचा. यावेळीसुद्धा त्याने नेहासाठी एक भेटवस्तू आणली होती. नेहाची आई गेल्यानंतर त्याने ती तिच्या हातात दिली. भेटवस्तू उघडल्यानंतर तिला समजलं की मामाने तिच्यासाठी मोबाईल आणला होता. नेहाचा मामा तिला म्हणाला की, तो तिला मोबाईल वापरायला शिकवेल.

तिला मोबाईल वापरायला शिकवताना, तिच्या मामाने एक व्हिडिओ सुरू केला. ह्या व्हिडिओमध्ये कपडे न घातलेल्या म्हणजेच ज्यांचे खाजगी अवयव दिसत होते अशा व्यक्ती होत्या. आपल्या शरीराचे जे अवयव अंडरवेअर, चड्डी, बनियन, समीज किंवा स्लिपसारख्या अंतर्वस्त्रांनी किंवा आतल्या कपड्यांनी झाकलेले असतात, त्यांना आपण खाजगी अवयव असे म्हणतो. नेहाला घडत आलेल्या गोष्टींचा अर्थ समजत नव्हता व ती अस्वस्थदेखील झाली. पण हा व्हिडिओ तिचा मामाच तिला दाखवत असल्यामुळे, तिने तो शेवटपर्यंत बघितला.

प्र. ह्या परिस्थितीमध्ये नेहा काय करू शकली असती? (तुम्ही एकापेक्षा अधिक पर्यायांची निवड करू शकता)

- [ ] नाही म्हणणे
- [ ] मामावर ओरडणे
- [ ] रडायला लागणे
- [ ] मामाला मारणे
- [ ] फोन फेकून देणे
- [ ] मामापासून लांब निघून जाणे

काम संपवून जेव्हा नेहाची आई घरी आली तेव्हा नेहा नेहमीच्या उत्साहाने, आनंदाने आणि उत्सुकतेने तिच्याजवळ गेली नाही. तोपर्यंत तिचा मामा त्याच्या घरी गेला होता. नेहाच्या आईने ती का शांत आहे असे तिला बऱ्याचदा विचारले, पण तिने काहीच उत्तर दिले नाही. त्यामुळे मग तिची आई घरातली रोजची काम करायला लागली. नेहाला आपल्या आईच्या प्रश्नांची उत्तरे द्यायची इच्छा असूनदेखील तिला ती देता आली नाहीत. कारण तिच्या मनात अनेक विचार आणि प्रश्न होते:

"माझ्यासोबत नक्की काय घडलं हे आईला जाणून घ्यायचं आहे, पण मी तिला काय सांगू?
मामा माझ्यासाठी गिफ्ट्स आणतो, मला त्याची तक्रार करायची नाही.
काय झालं ते मला कळलंच नाही.
ते बरोबर होतं की नव्हतं हेही मला माहीत नाही.
आईच्या प्रश्नांना मी कशी उत्तरं देईन?
जर मी आईला सांगितलं तर तिचं आणि मामाचं भांडण होईल.
आई माझ्यावर नाराज होईल का?
मामा माझ्यावर नाराज होईल का?
पण मामाने दाखवलेला व्हिडिओ मला नाही आवडला, त्याने पुन्हा जर का तोच व्हिडिओ दाखवला तर? तर मी काय करू?

मी याविषयी माझ्या मित्राशी म्हणजेच आमिरशी बोलू का? तो माझं नेहमी ऐकतो. तो कदाचित मला मदत करू शकेल.”

तेवढ्यात नेहाच्या शेजारी राहणारा तिचा मित्र आमिर तिच्या घरी आला. पण त्याला समजलं की नेहा विचारांमध्ये हरवली आहे. आमिरने तिला विचारलं की तिला काय झालंय. तेव्हा तिने त्याला सगळी गोष्ट सांगितली. नेहाने आपल्या आईशी बोलावं असं आमिरने सुचवलं. कारण नेहाची आई तिला नक्की मदत करेल असं त्याला वाटत होतं.

प्र. मामाने दाखवलेल्या व्हिडिओबद्दल नेहा तिच्या आईला सांगू शकेल का?

- [ ] हो
- [ ] नाही

सगळी कामं आटोपल्यानंतर नेहाची आई पुन्हा तिच्याजवळ आली आणि तिने नेहाला पुन्हा विचारलं की, ती एवढी शांत का आहे. यावेळी मात्र नेहाने आईला मामाने आणलेल्या भेटवस्तूविषयी आणि त्यानंतर दाखवलेल्या व्हिडिओविषयी सांगितलं. नेहाने हे सगळं सांगण्याचं धाडस केल्याबद्दल तिच्या आईने तिचं कौतुक केलं. ती नेहाला म्हणाली की, जे झालं त्यात तिची काहीच चूक नव्हती. त्यानंतर नेहाच्या आईने तिला सुरक्षित राहण्याविषयीचे काही मुद्दे शिकवले. ती म्हणाली,

१. “जर एखादी व्यक्ती खाजगी अवयवांना स्पर्श करत असेल, त्यांच्याकडे बघत किंवा त्यांविषयी बोलत असेल तर ते असुरक्षित आहे.

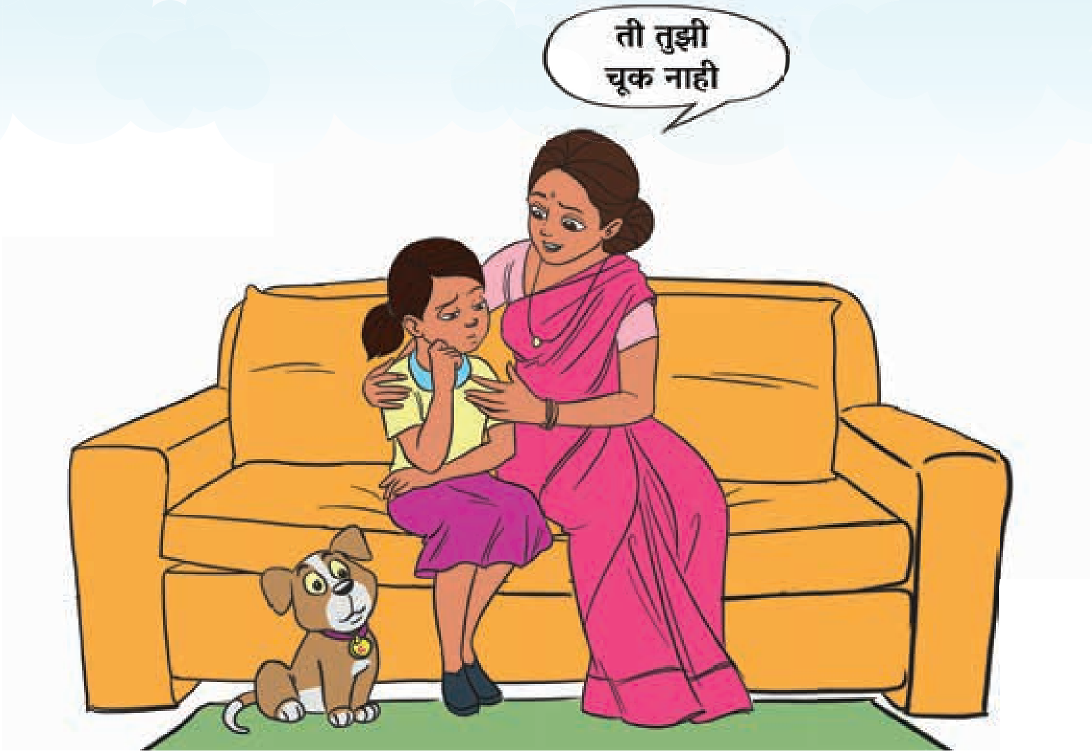
२. जर एखादी व्यक्ती तुम्हाला असुरक्षित करण्याचा प्रयत्न करत असेल तर तुम्ही ‘नाही’ म्हणू शकता आणि तिथून निघून जाऊ शकता.

३. एखाद्या मदतशील व्यक्तीशी बोला.

४. तुम्हाला मदत मिळेपर्यंत सांगत राहा.”

प्र. नेहाने तिच्या मामाला व्हिडिओ दाखवण्यापासून थांबवले नाही ह्यात तिची चूक होती का?

- [ ] हो
- [ ] नाही
- [ ] मला माहीत नाही



नेहाची आई तिला हेदेखील म्हणाली की, “जरी तू मामाला नाही म्हणाली नसलीस तरी त्यात तुझी चूक नाही. जेव्हा आपण एखाद्या असुरक्षित परिस्थितीत असतो तेव्हा कधीकधी ‘नाही’ म्हणणं कठीण असतं, कारण त्यावेळी आपण घाबरलेले किंवा गोंधळलेले असू शकतो. तुम्ही ह्याविषयी लवकरात लवकर एखाद्या व्यक्तीला सांगण्याचा प्रयत्न करू शकता, जेणेकरून तुम्हाला त्यांच्याकडून मदत मिळू शकते.” नेहाची आई आपल्या भावाशी म्हणजेच नेहाच्या मामाशीसुद्धा बोलली आणि त्याने नेहाला पुन्हा कधीही कोणत्याही प्रकारे असुरक्षित करू नये असे त्याला सांगितले. त्याने नेहासाठी आणलेला मोबाईल तिच्या आईने त्याला परत दिला. वैयक्तिक सुरक्षेविषयी शिकवल्याबद्दल नेहाने आईचे आभार मानले आणि तिला हा विश्वास दिला की सुरक्षेचे हे नियम ती नेहमी लक्षात ठेवेल आणि नंतरसुद्धा जेव्हा तिला कधी असुरक्षित वाटेल, तेव्हा त्यांचा वापर करेल.

समाप्त

समीर आणि बंटूची गोष्ट

समीर आणि बंटू मित्र असतात. एके दिवशी मैदानावर खेळत असताना रामू नावाचा एक माणूस त्यांच्याकडे येतो. तो समीर आणि बंटूला विचारतो, “तुम्ही माझ्याशी मैत्री कराल का?” ते दोघं हो म्हणतात. नंतर तो त्यांना मैदानाच्या बाजूला यायला सांगतो. कारण तिथे सावली असते.

जेव्हा ते मैदानाच्या बाजूला जातात तेव्हा तो त्यांना एका गुपित खेळाविषयी सांगतो. या खेळामध्ये त्यांना एकमेकांच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करायचा असतो. या खेळाबद्दल अजून कुणालाच सांगू नका असे तो त्यांना सांगतो.

प्र. तुम्हाला काय वाटतं हा खेळ समीर आणि बंटूसाठी सुरक्षित आहे का?

- [ ] हो
- [ ] नाही

प्र. हा खेळ गुपित ठेवणे, सुरक्षित आहे की असुरक्षित?

- [ ] सुरक्षित
- [ ] असुरक्षित

समीर त्याला म्हणतो, “नाही! मला हा गुपित खेळ खेळायचा नाही. मला तो आवडला नाही!” नंतर तो बंटूला म्हणतो, “चल, आपण इथून जाऊ!” तो बंटूचा हात पकडतो आणि ते दोघं बागेतून निघून जातात. समीर म्हणतो, “चल, आपण माझ्या घरी जाऊ.”

प्र. घरी गेल्यानंतर समीर आणि बंटू काय करू शकतात?

- [ ] हा खेळ गुपित ठेवणे
- [ ] त्याविषयी एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगणे

समीर तो खेळ खेळत नाही. कारण त्याच्या आईने त्याला असे असुरक्षित खेळ कधीच खेळायचे नसतात हे सांगितलेले असते. घरी गेल्यानंतर समीर त्याच्या आईला त्या खेळाविषयी आणि रामूने त्यांच्यासोबत काय केले हे सांगतो. समीर स्वतःहून आला आणि त्याने हे सगळं सांगितलं याचा त्याच्या आईला खूप आनंद होतो.

ती त्यांना हेदेखील सांगते की, रामूने जे काही केले त्यात त्या दोघांची चूक नव्हती. त्यानंतर मैदानात जाऊन ती रामूला बजावते की, असे असुरक्षित खेळ पुन्हा खेळायचे नाहीत आणि मुलांपासून दूर राहायचे.

आजही समीर आणि बंटू त्याच मैदानावर खेळायला जातात आणि मजा करतात.

समाप्त

फातिमाची गोष्ट

फातिमाला चित्र काढायला, रंगवायला आणि अभ्यास करायला आवडतं. तिचे ट्यूशन टीचर तिला सर्वात जास्त आवडतात. ती एकटीच त्यांच्याकडे ट्युशनला जाते. त्यांच्याकडे रंगवण्यासाठी भरपूर रंग आणि चित्रेदेखील आहेत. ते तिला खूप छान शिकवतात आणि कधीच शिक्षा करत नाहीत. ती दररोज त्यांच्याकडे आवडीने जाते. ते तिचा अभ्यास घेतात आणि त्यासोबतच तिला वेगवेगळी चित्रे रंगवायला देतात.

एकदा ट्युशन चालू असताना त्यांनी तिला एक वेगळंच चित्र रंगवायला दिलं. त्या चित्रामध्ये कोणतेही कपडे न घातलेली माणसं होती. जेव्हा फातिमाने ते चित्र पाहिलं तेव्हा तिला ते आवडलं नाही.

प्र. फातिमाला ह्या परिस्थितीमध्ये कसे वाटले असेल?

☐ सुरक्षित ☐ असुरक्षित ☐ माहीत नाही

प्र. जर तुमच्यासोबत अशी घटना घडल्यास तुम्ही काय कराल? (तुम्ही एकापेक्षा अधिक पर्यायांची निवड करू शकता.)

☐ कागद फाडून टाकणे

☐ तिथून पळून जाणे

☐ दुसरीकडे पाहणे

☐ काहीही न बोलणे

☐ तुम्हाला ते चित्र रंगवायचे नाही असे तुमच्या ट्युशन टीचरला सांगणे

फातिमा तिच्या घरी वैयक्तिक सुरक्षेविषयी शिकली होती. त्यामुळे तिला हे आधीपासूनच माहीत होते की, अशी कोणतीही घटना घडल्यानंतर, सर्वप्रथम तिने त्या असुरक्षित जागेपासून निघून गेले पाहिजे. त्यामुळे संधी मिळाल्यानंतर ती ट्युशनमधून निघून गेली.

प्र. आता फातिमा काय करू शकते?

- ☐ घरी जाऊन तिच्या मदतशील व्यक्तीला ह्याविषयी सांगू शकते
- ☐ तिने ह्याविषयी कुणालाही नाही सांगितले पाहिजे

फातिमा हेदेखील शिकली होती की, जर एखाद्या व्यक्तीने तिला असुरक्षित केले तर तिने ह्याविषयी एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगितले पाहिजे. जोपर्यंत तिला मदत मिळत नाही आणि तिच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे किंवा त्यांविषयी बोलणे थांबत नाही तसेच तिला पुन्हा सुरक्षित वाटत नाही तोपर्यंत तिने तिच्या मदतशील व्यक्तींना सांगत राहणे गरजेचे आहे. ती हेदेखील शिकली होती की, जेव्हा तिला एखादी व्यक्ती असुरक्षित करते, तेव्हा त्यात तिची चूक नसते.

त्यामुळे घरी पोहोचल्यानंतर फातिमाने तिच्या पालकांना ट्युशनमध्ये घडलेला सर्व प्रकार सांगितला. त्यांनी लगेच तिला मीठी मारली व मदत करण्याचे आश्वासन दिले.

फातिमाचे पालक त्या ट्युशन टीचरसोबतदेखील बोलले आणि त्यांनी मुलांना अशी चित्रे दाखवू नयेत असे त्यांना सांगितले. आता फातिमा ट्युशनसाठी दुसऱ्या शिक्षकांकडे जाते, जे तिला उत्तम शिकवतात आणि तिला चित्रं काढायला आणि रंगवायला पुरेसा वेळदेखील देतात. फातिमाला तिचे नवे ट्युशन टीचर आवडतात आणि त्यांच्यासोबत तिला सुरक्षितदेखील वाटते.

समाप्त

अनिलची गोष्ट

अनिलला त्याचा मोठा चुलतभाऊ करण खूप आवडायचा. करण त्याचा मोबाईल आणि खेळाचं सामान अनिलला कधीही वापरायला द्यायचा. करण जेव्हा अनिलकडे जायचा तेव्हा अनेकदा तो त्याच्याच पलंगावर झोपायचा. एकदा रात्री करणने अनिलच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श केला. तो अनिलला म्हणाला की, हा स्पर्शाचा गुपित खेळ आहे. करणने अनिलकडून या गुपित खेळाविषयी इतर कुणालाही न सांगण्याविषयीचे वचन मागितले. अनिलला हा खेळ आवडला नसला, तरीसुद्धा त्याने करणसाठी ही गोष्ट गुपित ठेवली.

प्र. खाजगी अवयवांना स्पर्श करण्याचा एखादा गुपित खेळ खेळणे सुरक्षित आहे का?

- [ ] हो
- [ ] नाही

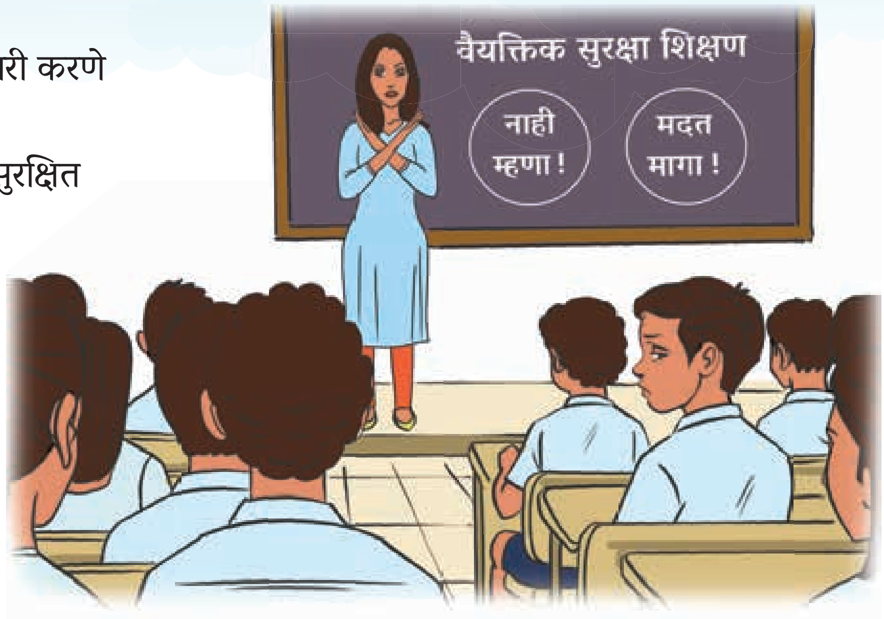
प्र. खाजगी अवयवांना स्पर्श करण्याच्या ह्या खेळाला गुपित ठेवणे सुरक्षित आहे का?

- [ ] हो
- [ ] नाही

पुढच्या वेळेला अनिलच्या घरी आल्यानंतर करणने त्याच्यासोबत हा खेळ पुन्हा खेळण्याचा प्रयत्न केला. अनिलने त्याला हा खेळ खेळण्याची इच्छा नसल्याचे सांगितले. पण करणने त्याला त्याने घेऊन दिलेल्या भेटवस्तूंची (गिफ्ट्सची) आठवण करून दिली. तो असेही म्हणाला की अनिलचे आईबाबा त्याच्यावर विश्वास ठेवणार नाहीत, कारण त्यांना करण जास्त आवडतो. ह्यानंतर जेव्हा करणने अनिलच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श केला, तेव्हा तो काहीच बोलला नाही. यानंतरच्या काही रात्री तो अनिलला स्पर्श करतच राहिला आणि त्यानेदेखील ह्याविषयी कुणालाच काही सांगितलं नाही.

प्र. ह्या परिस्थितीत अनिल काय करू शकतो? (तुम्ही एकापेक्षा अधिक पर्यायांची निवड करू शकता.)

- [ ] हा खेळ पुढे तसाच चालू ठेवणे
- [ ] ह्याविषयी एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगणे
- [ ] करणला 'नाही' म्हणत राहणे
- [ ] करण हा खेळ खेळण्याचा प्रयत्न करेल तेव्हा त्याच्यावर ओरडणे
- [ ] करणशी भांडणे आणि मारामारी करणे



एके दिवशी अनिल शाळेत स्वत:ला सुरक्षित कसे ठेवायचे ह्याविषयी शिकला. तो शिकला की, "जर एखादी व्यक्ती आपल्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करत असेल, त्यांच्याकडे पाहत असेल, किंवा त्यांविषयी बोलत असेल ते असुरक्षित आहे". अनिल हेदेखील शिकला की जर एखादी व्यक्ती तुम्हाला असुरक्षित वाटेल अशा पद्धतीने स्पर्श करत असेल तर तुम्ही तिला 'नाही' म्हणू शकता, तिथून निघून जाऊ शकता आणि मदत मागू शकता."

अनिल जे काही शिकला होता, त्यावर त्याने खूप वेळ विचार केला आणि त्याने हे ठरवलं की करणला हा गुपित खेळ यापुढे खेळू द्यायचा नाही. परंतु त्याने करणला हा स्पर्शाचा खेळ गुपित ठेवण्याचं जे वचन दिलं होतं, ते वचन तोडल्यास त्याला आपला राग येईल याची अनिलला भीती वाटत होती. तसेच आपल्यावर कुणी विश्वास ठेवणार नाही, याचीदेखील त्याला चिंता वाटत होती. पहिल्यांदा तो करणला 'नाही' म्हणाला नव्हता, आणि म्हणून ह्यामध्ये त्याचीच चूक आहे असे त्याला वाटत होते. अनिलला ह्या घटनेबाबत कुणालाही काहीही सांगण्याची भीती वाटत होती हे खरे असले, तरी करणला तो खेळ खेळण्यापासून थांबवले पाहिजे असेदेखील त्याला वाटत होते.

त्याने ह्याविषयी आपल्या आईला सांगण्याचा प्रयत्न केला. पण तेव्हा ती कामात असल्यामुळे ती म्हणाली, “सध्या मी कामात आहे. मला त्रास देऊ नको.”

प्र. तुम्हाला काय वाटतं ह्यानंतर अनिल काय करू शकतो?

- [ ] शांत राहून करणसोबत हा खेळ पुढेदेखील चालू ठेवणे
- [ ] त्याच्या आईला पुन्हा सांगणे
- [ ] त्याला हा खेळ खेळायचा नाही असे करणला सांगणे
- [ ] दुसऱ्या एखाद्या मदतशील व्यक्तीकडे जाऊन मदत मागणे

प्र. अनिल आणखी कोणाकोणाकडे जाऊन मदत मागू शकतो? (अनिल ज्या व्यक्तींकडे जाऊन मदत मागू शकतो त्यांची नावे लिहा किंवा चित्रे चिकटवा.)

मदतशील व्यक्ती

त्यानंतर अनिल आपल्या काकांकडे गेला व त्यांच्याशी बोलला. त्याच्या काकांनी त्याला तो धीट असल्याचे सांगितले, कारण तो हे त्यांच्याशी बोलला, आणि ते त्याला मदत करतील असेही ते म्हणाले. ते अनिलच्या आईशी बोलले. मग तिचाही अनिलवर विश्वास बसला.

मग ते दोघे मिळून करणशी बोलले, आणि त्याने अनिलला स्पर्श करणे ताबडतोब थांबवावे, असे त्याला सांगण्यात आले. ते करणच्या आईबाबांशीदेखील बोलले आणि पुन्हा त्याला कधीच अनिलसोबत झोपण्याची परवानगी मिळाली नाही.

अनिलच्या आईने त्याला मीठी मारून सांगितलं की जे झालं त्यात त्याची चूक नव्हती. अनिलच्या आईने त्याला हेदेखील सांगितलं की, पुन्हा जर अशी कोणतीही घटना घडली तर तो तिच्याकडे येऊन बोलू शकतो आणि सुरक्षित वाटण्यासाठी ती त्याला मदत करेल.

समाप्त

आत्तापर्यंत आपण खालील गोष्टी शिकलो!

१
खाजगी अवयव

२
सुरक्षित आणि असुरक्षित

३
खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे.

४
जर मी असुरक्षित असेन तर मी ‘नाही’ म्हणू शकतो

५
निघून जा

६
एखाद्या मदतशील व्यक्तीला सांगा

७
मदत मिळेपर्यंत मी सांगत राहीन

८
त्यात माझी चूक नाही

मुलांना मदत करण्यासाठी पालक/शिक्षकांची मार्गदर्शिका

मुखपृष्ठः उद्देश – आत्मसन्मान निर्माण करणे

सर्व मुले ही अद्वितीय आणि खास आहेत तसेच त्यांना सुरक्षित राहण्याचा व स्वतःचे रक्षण करण्याचा अधिकार आहे, ह्या विचाराला केंद्रस्थानी ठेवून, वैयक्तिक सुरक्षेच्या कार्यपुस्तिकेची रचना करण्यात आली आहे. हे ध्येय साध्य करण्यासाठी ही कार्यपुस्तिका मुलांमध्ये आत्मविश्वास व आत्मसन्मानाची भावना निर्माण करण्यासाठी पुढाकार घेते. सकारात्मक आत्मसन्मान असणे हा जीवनकौशल्यांचा एक भक्कम पाया असून त्यावर ठामपणा, निर्णयक्षमता आणि वस्तुनिष्ठ तसेच विश्लेषणात्मक विचारपद्धती (critical thinking) ह्यांसारख्या इतर कौशल्यांची पायाभरणी केली जाऊ शकते.

पान क्रमांक ६-११ः उद्देश - माहिती संग्रह विकसित करणे

मुलांना घरी किंवा शाळेमध्ये ज्या सुरक्षा नियमांची ओळख करून देण्यात आली आहे त्यांमध्ये ही कार्यपुस्तिका भर घालते. बहुतेकदा ह्या नियमांमध्ये किंवा मार्गदर्शनपर सूचनांमध्ये पुढील नियमांचा/सूचनांचा समावेश होतो:

- काडे पेट्यांशी खेळू नका
- रस्ता ओलांडताना दोन्ही बाजूंना बघा.
- कात्रीशी खेळू नका.

हे सुरक्षा नियम किंवा मार्गदर्शपर सूचना ह्यांबाबत मुलांसोबत चर्चा करा आणि त्यांना त्यांपैकी अधिकाधिक नियम किंवा सूचना आठवून त्या लिहून काढायला सांगा. जेणेकरून वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचा परिचय करून देण्यासाठी मदत होईल.

पान क्रमांक १२-१३ः उद्देश - शब्दसंग्रह विकसित करणे

मुलांना खाजगी अवयवांच्या जागांची ओळख करून देण्यात येईल. मुलांना शरीराचे इतर अवयव शिकवताना, खाजगी अवयवांची नावे शिकवल्यास त्यांना शरीराविषयी सहजतेची भावना निर्माण होईल आणि त्यांचे शरीर खास असून ते स्वतःच्या शरीराचे मालक आहेत ह्याचीदेखील त्यांना जाणीव होईल. जेव्हा आपण मुलांना खाजगी अवयवांच्या नावांची ओळख करून देण्यात असमर्थ ठरतो किंवा त्यांच्या खाजगी अवयवांना इतर टोपणनावांनी संबोधित करतो, तेव्हा आपण त्यांच्या मनात खाजगी अवयवांविषयी गुप्ततेची आणि गूढतेची भावना निर्माण करतो. खाजगी अवयवांविषयी निर्माण झालेल्या ह्या अस्वस्थतेचा शोषणकर्ते त्यांच्या फायद्यासाठी वापर करून घेतात. कारण त्यांना हे माहीत असते की, मुलं ह्या घटनांविषयी इतरांशी बोलण्यात संकोच करतील. जर आपण शरीराच्या सर्व अवयवांना सामान्य वागणूक

दिली, तर मुलांच्या खाजगी अवयव किंवा त्यांच्या आजूबाजूच्या भागांना इजा आली असेल किंवा त्यांना अयोग्य पद्धतीने स्पर्श करण्यात आला असेल, तर अशा घटनांविषयी बोलण्यात, त्यांना कोणतीही समस्या जाणवणार नाही.

आपले खाजगी अवयव महत्त्वपूर्ण असण्यामागे काय कारणे आहेत, ह्याविषयी तुमच्या मुलांशी किंवा विद्यार्थ्यांशी बोला. वास्तविक, मुलांना खाजगी अवयवांची नावे शिकवणे हेच सर्वाधिक इष्ट किंवा योग्य आहे. जसे की: मुलांसाठी लिंग, अंडकोष, मुलींसाठी छाती, योनी आणि दोघांसाठी गुदद्वार व कुल्ले.

पान क्रमांक १४-१६: उद्देश - वैयक्तिक सुरक्षा नियम व सुरक्षित गुपितांची ओळख करून देणे

मुलांनी वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करून स्वतःला सुरक्षित ठेवावे, ह्याकरिता त्यांना त्यांची ओळख करून दिली जाते. ह्या नियमांना आत्मसात करण्याची गुरूकिल्ली म्हणजे त्यांची पुन्हापुन्हा उजळणी करणे. पालक किंवा संगोपक हे सुनिश्चित करू शकतात की, जिथे मुलांचा नियमितपणे वावर आहे, तिथे हे नियम चिकटवले जातील आणि एका ठरावीक कालावधीनंतर त्यांची उजळणी घेतली जाईल.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम १ चे पुढीलप्रमाणे स्पष्टीकरण दिले जाऊ शकते:

वैयक्तिक सुरक्षा नियम १ चा सुरुवातीचा भाग भाष्य करतो की, जर एखादी व्यक्ती मुलाच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करत असेल, त्यांच्याकडे पहात असेल किंवा त्यांविषयी बोलत असेल तर ते कसे असुरक्षित आहे.

एखाद्या व्यक्तीने हे करणे असुरक्षित आहे:

- मुलाच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे
- मुलाच्या खाजगी अवयवांकडे पाहणे
- मुलासोबत खाजगी अवयवांविषयी बोलणे

एखाद्या व्यक्तीने हेदेखील करणे असुरक्षित आहे:

- मुलाला स्वतःच्या किंवा इतरांच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करण्यास सांगणे
- मुलाला स्वतःचे किंवा इतरांचे खाजगी अवयव दाखवणे
- मुलाला खाजगी अवयवांचे फोटो अथवा व्हिडिओ दाखवणे
- मुलाच्या खाजगी अवयवांचे फोटो काढणे किंवा व्हिडिओ तयार करणे
- मुलासोबत खाजगी अववांविषयी बोलणे, टीका-टिप्पणी करणे किंवा त्यांच्याशी संबंधित विनोदनिर्मिती करणे

या नियमाच्या अपवादाचा उल्लेख करणेदेखील तेवढेच महत्त्वाचे आहे, त्यानुसार, जर एखादी व्यक्ती खाजगी अवयवांना केवळ स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्यासाठी त्यांना स्पर्श करत असेल, त्यांच्याकडे पाहत असेल किंवा त्यांविषयी बोलत असेल तर ते सुरक्षित आहे.

पान क्रमांक १६ वरील असलेल्या 'जर असे झाले तर' ह्या उपक्रमादरम्यान विचारण्यात आलेल्या प्रश्नांची उत्तरे पुढीलप्रमाणे आहेत:

विधान १,२,४,५,६,७ मध्ये परिचय करून दिलेल्या वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे उल्लंघन झाले आहे.

"सुरक्षित गुपिते" आणि "असुरक्षित गुपिते" यांच्यातील फरक स्पष्ट करण्यावर विशेष भर द्या. मुलाने शोषण झाल्याचे सांगू नये यासाठी शोषणकर्ते सर्वसामान्यपणे त्यांचा असा समज करून देतात की त्यांनी केलेला असुरक्षित स्पर्श किंवा वर्तन हे त्या दोघांमधील "एक लहानसे गुपित किंवा खेळ" आहे. इथे हे गुपित त्या मुलाऐवजी त्याच्या शोषणकर्त्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी वापरले जाते.

सुरक्षित गुपितांची उदाहरणे ही खालीलप्रमाणे असू शकतात:

- वाढदिवसासाठी एखादी भेटवस्तू
- सरप्राईझ पार्टी
- एखाद्या गुप्तहेरावरील गोष्टीचा न सांगितलेला शेवट

खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे किंवा त्यांविषयी बोलणे याविषयीचे कोणतेही गुपित असुरक्षित आहे.

मुलांचे ह्या गोष्टीकडे लक्ष वेधून घ्या की, ज्याप्रमाणे एखाद्या व्यक्तीने त्यांना असुरक्षित करणे अयोग्य आहे त्याचप्रमाणे त्यांनीदेखील इतरांना असुरक्षित करणे अयोग्य आहे. ज्याप्रमाणे एखाद्या व्यक्तीने त्यांच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे, त्याचप्रमाणे त्यांनीदेखील इतरांच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे, त्यांच्याकडे पाहणे किंवा त्यांविषयी बोलणे असुरक्षित आहे.

पान क्रमांक १७-१८: उद्देश- ठाम/खंबीर राहण्याची कौशल्ये विकसित करणे

मुलांना ठामपणे किंवा खंबीरपणे व्यक्त होण्याची कौशल्ये शिकवणे गरजेचे आहे. ह्याकरिता त्यांनी निष्क्रिय, खंबीर, आणि आक्रमक वर्तनांमधील फरक समजून घेणे आवश्यक आहे.

जेव्हा एखादी व्यक्ती तिचे विचार अथवा भावना व्यक्त करत नाही तेव्हा त्याला निष्क्रिय वर्तन असे संबोधले जाते. अशा वर्तनामध्ये शक्यतो आपण त्या परिस्थितीला अथवा व्यक्तीला टाळतो, जे चालले आहे त्याकडे दुर्लक्ष करतो किंवा इच्छा नसूनदेखील ते निमूटपणे सहन करतो.

तुम्ही खालील उदाहरण देऊ शकता: “तुमचा मित्र तुम्हाला सारखा मारत आहे. परंतु त्याने तुम्हाला मारलेले आवडत नसूनसुद्धा तुम्ही त्याला काहीच बोलत नाही. कारण तुम्ही काही बोललात तर तो नाराज होईल याची तुम्हाला भीती वाटते.”

जेव्हा एखादी व्यक्ती शब्द अथवा कृतींद्वारे समोरच्या व्यक्तीशी रागाने किंवा हिंसकपणे वागते तेव्हा त्याला आक्रमक वर्तन असे संबोधले जाते. यात समोरच्या व्यक्तीच्या भावना दुखावल्या जाणे किंवा तिला शारीरिक दुखापत केली जाणे, ह्यांचा सामावेश होतो.

तुम्ही पुढील उदाहरण देऊ शकता: "तुम्ही तुमच्या लहान भावंडाकडे रंगपेटी मागता आणि जेव्हा ते तुम्हाला रंग द्यायला नकार देतात, तेव्हा तुम्ही त्यांच्यासोबत भांडता."

जेव्हा एखादी व्यक्ती तिच्या भावना किंवा विचार समोरच्या व्यक्तीपर्यंत आदराने किंवा तिला कसलीही इजा न पोहोचवता व्यक्त करू शकते, तेव्हा त्याला ठाम किंवा खंबीर वर्तन असे म्हटले जाते. ह्यात स्वतःच्या गरजा किंवा इच्छा बोलून दाखवणे आणि समोरच्याला शारीरिक किंवा भावनिक इजा होणार नाही, अशा पद्धतीने स्वतःच्या हक्कांसाठी उभे राहणे ह्यांचा समावेश होतो.

तुम्ही पुढील उदाहरण देऊ शकता: "तुमचा मित्र तुम्हाला सारखा चिडवतो आहे आणि तुम्हाला ते आवडत नाही. त्यामुळे तुम्ही त्याला म्हणता - तू मला चिडवलेलं आवडत नाही. तर प्लीज मला चिडवायचं बंद कर."

जर तुमचे वर्तन खंबीर अथवा ठाम असेल तर तुम्ही काय विचार करता किंवा तुम्हाला काय वाटते हे तुम्ही इतरांना न दुखावता त्यांच्यासमोर प्रामाणिकपणे व्यक्त करू शकाल. तुम्हाला जे बोलायचे असेल किंवा त्यावेळी जे गरजेचे असेल ते तुम्ही बोलाल आणि समोरच्या व्यक्तीला न दुखावता तुम्ही स्वतःसाठी उभे राहण्याची तयारी दाखवाल. तुम्ही हादेखील विचार कराल की, समोरच्या व्यक्तीला काय हवे आहे किंवा तिची काय गरज आहे. त्यामुळे तुम्ही स्वस्थ व्हाल आणि तुम्हाला स्वतःविषयी चांगले वाटेल.

दिलेल्या परिस्थितीत त्यांना कोणते वर्तन मदत करू शकते ते निवडण्यासाठी त्यांना सक्षम करा. ठाम किंवा खंबीर होणे हा अधिक सुरक्षित पर्याय किंवा प्रतिसाद असल्याचे त्यांना पुन्हा एकदा सांगा. परंतु परिस्थितीनुरूप जिथे गरज असेल तिथे ते निष्क्रिय किंवा आक्रमक होण्याचा पर्यायदेखील निवडू शकतात.

पान क्रमांक १९-२०: उद्देश - आधारयंत्रणा निर्माण करणे

मोठ्या व्यक्ती मुलांसाठी प्राथमिक संगोपकांची भूमिका बजावतात. मुलांना सुरक्षित आणि संरक्षित ठेवणे ही मोठ्या व्यक्तींची जबाबदारी आहे. दुर्दैवाने पालक किंवा संगोपक त्यांच्याही नकळत त्यांच्या व मुलांमध्ये काही भिंती किंवा अडथळे निर्माण करतात, ज्यामुळे गरजेच्या वेळी मुलं त्यांच्यापर्यंत पोहोचू शकत नाहीत. त्यांच्यातील विसंवादाचा शोषणकर्ते आपल्या फायद्यासाठी वापर करून घेतात, कारण त्यांना हे माहीत असते की, बहुतांशी घटनांमध्ये मुलांना हा विषय पालक किंवा संगोपकांसमोर सहजासहजी बोलता

येणार नाही आणि जरी त्यांनी हे सांगितले तरी पालक किंवा संगोपक त्यांचे बोलणे ऐकून घेणार नाहीत आणि त्यांच्यावर विश्वास ठेवणार नाहीत. त्यामुळे वैयक्तिक सुरक्षेचा हा आधारयंत्रणा निर्माण करण्याला महत्त्व देणारा घटक जेवढे मुलांना प्राधान्य देतो तेवढेच तो पालक किंवा संगोपकांकडेदेखील लक्ष पुरवतो. मुलांचे ऐकून घेणे, त्यांच्यावर विश्वास ठेवणे आणि त्यांना मदत करणे ह्यांसारखी कौशल्ये जोवर पालक किंवा संगोपकांमध्ये विकसित होत नाहीत आणि ती अधिक प्रभावी करण्यासाठी ते तयार होत नाहीत, तोवर आपण मुलांना त्यांच्याकडे मदत मागण्याचे मार्ग शिकवू शकत नाही.

सुरुवातीला मुलांकरिता ज्या आधारयंत्रणा आधीपासूनच कार्यरत आहेत त्यांविषयी त्यांना चर्चा करू द्या. त्यात त्यांचे कुटुंब असेल, मित्र असतील, शेजारी, पोलीस, किंवा शिक्षक असतील. कृपया लक्षात ठेवा की, सर्व उत्तरे ही बरोबर आहेत. ह्या व्यक्तींमध्ये असे काय आहे जे त्यांना मदतशील व्यक्ती बनवते याविषयी बोला आणि त्यांनी दिलेली उत्तरे ही एका कागदावर लिहून काढा. काही उदाहरणे ही पुढीलप्रमाणे असू शकतील:

१. ते ऐकून घेतात
२. ते रागावत नाहीत.

ह्या व्यक्तींना “मदतशील व्यक्ती” असे म्हणतात. जेव्हा मुलांना एखाद्या परिस्थितीमध्ये काही मदत हवी असते तेव्हा ते मदतशील व्यक्तीसोबत बोलू शकतात. आपल्या मुलांच्या आयुष्यातील मदतशील व्यक्ती कोण आणि इतर व्यक्ती कोण हा फरक स्पष्ट करण्यासाठी मदतशील व्यक्ती, परिचित, मित्र, किंवा अनोळखी व्यक्ती यांच्यात असलेल्या वेगळेपणांविषयी चर्चा करा.

मदतशील व्यक्ती: अशी एखादी व्यक्ती जी आपलं शांतपणे ऐकून घेईल, आपल्या बोलण्यावर विश्वास ठेवेल आणि आपल्याला मदत करण्याचा प्रयत्न करेल.

मित्र: अशी एखादी व्यक्ती जिला आपण खूप चांगलं ओळखतो, त्या व्यक्तीचे आणि आपले अनुभव तसेच आवडीनिवडी समान आहेत आणि ज्या व्यक्तीच्या आपण कायम संपर्कात आहोत.

परिचित व्यक्ती: अशा व्यक्ती ज्यांना आपण ओळखतो पण ज्यांच्याविषयी आपल्याला फारसे माहीत नसते, अशा व्यक्ती जे आपल्या मित्रांचे मित्र असू शकतात.

अनोळखी व्यक्ती: अशी माणसे ज्यांना आपण ओळखत नाही, मग भलेही ते आपल्याला ओळखत असतील.

जोपर्यंत तुम्हाला आवश्यक ती मदत मिळत नाही, तोपर्यंत तुमच्या मदतशील व्यक्तीला किंवा व्यक्तींना सांगत राहणे गरजेचे आहे.

पान क्रमांक २१-२४: उद्देश: माहिती, कौशल्ये आणि आत्मसन्मानाचे दृढीकरण करणे

नेहाची गोष्ट मुलांना जी माहिती व कौशल्ये शिकवली जाणार आहेत त्यांचा परिचय करून देते. तुमच्या मुलाला किंवा विद्यार्थ्यांना या गोष्टी सावकाशपणे वाचून दाखवा, तसेच जिथे भावना किंवा इतर विषयांवर आधारित प्रश्नांना संबोधित करण्याची गरज वाटेल तिथे वारंवार थांबा जेणेकरून त्यांना ती गोष्ट व्यवस्थितपणे समजून घेता येईल.

जर मुलांना कधीही कोणतेही प्रश्न पडल्यास त्याची गांभीर्याने दखल घेणे आणि त्यांची आदरपूर्वक उत्तरे देणे गरजेचे आहे. मुलाने व्यक्त केलेल्या कोणत्याही भावनांना स्वीकारणे व त्यांचा सन्मान करणे आवश्यक आहे. मुलांकडून आलेले विशिष्ट प्रतिसाद त्यांच्यातील समस्या दर्शवू शकतात, जसे की, गोष्ट ऐकताना एखादे मूल मध्येच अस्वाभाविकपणे शांत होते, किंवा त्याचा सत्रातील रस विलक्षण प्रमाणात कमी होतो किंवा लक्ष विचलित होते, किंवा तुम्हाला एखाद्या मुलामध्ये काहीतरी अस्वस्थता जाणवते.

पान क्रमांक २५-२६: उद्देश: माहिती, कौशल्ये आणि आत्मसन्मानाचे दृढीकरण करणे

समीर आणि बंटूची गोष्ट, मुलांना दिल्या जाणाऱ्या माहिती व कौशल्यांमध्ये सातत्याने भर टाकण्यासोबतच, त्यांना हेदेखील लक्षात आणून देते की, मुलांनादेखील शोषणाचा मुलींएवढाच धोका असतो आणि त्यांनादेखील मदतीची गरज लागते. मुलांना अयोग्य स्पर्श आणि लैंगिक शोषणाच्या घटनांची भरपूर उदाहरणे दिल्यास आणि त्यांच्यासोबत 'जर असे झाले तर?' हा खेळ खेळल्यास, वैयक्तिक सुरक्षा कार्यपुस्तिकेच्या माध्यमातून मिळवलेली माहिती व कौशल्ये आत्मसात करणे त्यांना सोपे जाईल.

गोष्टीचे प्रत्येक टप्पे व्यवस्थित आत्मसात करण्यासाठी समीर आणि बंटूची गोष्ट पुन्हा एकदा वाचा. ठामपणे 'नाही' म्हणण्याचा सराव करण्यासाठी मुलांना पुरेशी संधी द्या.

पान क्रमांक २७-२८: उद्देश - मुलांकडील माहिती व कौशल्ये आणि आत्मसन्मानाचे दृढीकरण करणे

फातिमाची गोष्ट वैयक्तिक सुरक्षा शिक्षणाच्या कार्यपुस्तिकेमधून मुलांना मिळालेली माहिती आणि कौशल्यांच्या उजळणीवर लक्ष केंद्रित करते. त्यांना अतिरिक्त उदाहरणे दिल्यास असुरक्षित प्रसंगांमध्ये प्रतिसाद कसा द्यायचा हे समजून घेण्यास मदत होईल.

रोल प्ले उपक्रमांद्वारे ठामपणे नकार देणे आणि मदत मागणे ह्यांसारख्या कौशल्यांचा सराव करून घ्या. तुमच्या मुलासोबत किंवा विद्यार्थ्यासोबत गोष्ट सावकाश वाचा.

पान क्रमांक २९-३३: उद्देश - मुलांकडील माहिती व कौशल्ये आणि आत्मसन्मानाचे दृढीकरण करणे

अनिलच्या गोष्टीमधून "मनामध्ये नकार देणे" या संकल्पनेची ओळख करून द्या. “मनातल्या मनात नाही” म्हणण्याची संकल्पना हे स्पष्ट करते की, जेव्हा एखादे मूल मोठ्याने ‘नाही’ म्हणण्यास असमर्थ असेल, तेव्हा त्यांना मनातल्या मनात नकार कसा देता येईल. शोषणकर्त्याला ‘नाही’ म्हणू न शकण्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. जसे की, त्या मुलाचे शोषणकर्त्यावर प्रेम असू शकते, शोषणकर्त्याविषयी भीती असू शकते किंवा त्याने त्या मुलाला थेट धमकावलेले असू शकते. मुलांना या संकल्पनेची ओळख करून देणे अशासाठी गरजेचे आहे की, वैयक्तिक सुरक्षा शिक्षण कार्यक्रमात सहभागी झाल्यानंतरदेखील मुलांना ‘नाही’ म्हणण्याची कौशल्ये आत्मसात करायला आणि प्रत्यक्षात नकार द्यायला वेळ लागू शकतो.

“मनातल्या मनात नाही” म्हणण्याच्या संकल्पनेमुळे मुलांच्या विचारप्रक्रियेत एकप्रकारचा ठामपणा येतो, जो परिणामी त्यांना काहीतरी ठोस पावले उचलण्यासाठी किंवा कृती करण्यासाठी मदत करतो. तसेच जर एखादे मूल कोणत्याही कारणास्तव त्याच्यावरील शोषण थांबवण्यात अपयशी ठरले असेल तर त्यामुळे निर्माण झालेली अपराधीपणाची भावना कमी करण्यासाठी किंवा त्यावर मात करण्यासाठीदेखील ह्या संकल्पनेची मदत होते.

आम्ही आशा करतो की, “मनातल्या मनात नाही” म्हणण्याची संकल्पना मुलांमध्ये आत्मसन्मान निर्माण करण्यास मदत करेल आणि परिणामी ते मूल हिंमतीने त्यांच्यावरील शोषणाबद्दल सांगू शकेल - **एखाद्या असुरक्षित परिस्थितीविषयी सांगायला कधीच उशीर झालेला नसतो!** परंतु अशी मुले जी कधीच त्यांच्या लैंगिक शोषणाच्या अनुभवांविषयी बोलत नाहीत, तेदेखील ह्यामुळे शोषणाचा सर्व पैलूंनी विचार करण्यास समर्थ होतील आणि त्यांना किमान ह्या गोष्टीची तरी जाणीव होईल की, यात त्यांची काहीच चूक नाही.

समारोपाची चर्चा

ही कार्यपुस्तिका पूर्ण केल्याबद्दल मुलाचे कौतुक म्हणून त्यांना मीठी मारा, त्यांना एखादे प्रमाणपत्र किंवा विशेष उपक्रम बक्षीस म्हणून द्या. ह्या संदेशांची एका नियमित काळानंतर उजळणी करा. मुलांना ते खास असल्याचे सांगून जर त्यांना कोणाला काही सांगायचे असेल, मग ते त्यांनी अनुभवलेल्या असुरक्षित स्पर्श किंवा परिस्थितींबद्दल देखील असेल, तरी ते तुमच्याकडे कधीही येऊन त्याविषयी बोलू शकतात, असा त्यांना विश्वास द्या.

सरतेशेवटी मुलाने कोणत्याही प्रकारचा असुरक्षित स्पर्श अनुभवला आहे का हे त्यांना विचारा. शोषणाविषयी सांगण्यासाठी मुलाने दाखवलेल्या हिंमतीला खंबीरपणे पाठिंबा द्या. जर मुलाने प्रकटन केले तर घाबरून जाऊ नका. सदर परिस्थिती शांतपणे हाताळून मुलास योग्य तो आधार देऊन आवश्यक मदत करा.

संसाधने

अर्पणच्या **www.arpanelearn.com** ह्या संकेतस्थळावर तुमच्यासाठी आणखी काही अतिरिक्त संसाधने उपलब्ध आहेत. ही वापरण्यास अतिशय सोपी व विनामूल्य अशी ऑनलाईन प्रणाली असून जगभरातील मुले व प्रौढ ह्याचा लाभ घेऊ शकतात.

१. मुलांसाठी उपलब्ध असलेली ऑनलाईन संसाधने

अ. माझे सुरक्षा पुस्तक (४ वर्षांपेक्षा मोठ्या मुलांकरिता)

ब. वैयक्तिक सुरक्षा कोर्स (८ ते १० वर्षांच्या मुलांसाठी)

२. संगोपकांसाठी उपलब्ध असलेली ऑनलाईन संसाधने

अ. बाल लैंगिक शोषण: प्रतिबंध आणि प्रतिक्रिया – काळजीवाहकांसाठी हस्तपुस्तिका

ब. बाल लैंगिक शोषण समजून घेणे – वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

साहाय्यता क्रमांक:

+९१ ९८१९० ८६४४४
+९१ ९८१९० ५१४४४

पत्ता: २०१/२०२, अटलांटा सेंटर, सोनावाला रोड, गोरेगाव (पूर्व),
मुंबई - ४०००६३
टेलिफोन: ०२२ २६८६२४४४ / ०२२ २६८६८४४४;
मोबाईल: ९१ ९८१९० ५१४४४
समुपदेशन हेल्पलाइन: ९१ ९८१९० ८६४४४
ईमेल: info@arpan.org.in / support@arpan.org.in
वेबसाईट: www.arpan.org.in
ऑनलाईन कोर्सेस: www.arpanelearn.com

Arpan E-learn