अर्पण

बाल यौनिक शोषण से मुक्ति की ओर

मेरी व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यपुस्तिका

प्रथम प्रकाशन - मई २०१४

द्वितीय संस्करण - मार्च २०२२

अर्पण बौद्धिक संपदा के सभी अधिकारों, शीर्षकों और हिस्से का एकमात्र एवं अनन्य मालिक है, लेकिन यह संसाधन विषय-वस्तु के ट्रेडमार्क, लेबल मार्क, कॉपीराइट, डिजाइन आदि के तहत सीमित नहीं है। इस संसाधन विषय-वस्तु के विस्तृत नियम एवं शर्तें इस लिंक पर उपलब्ध है, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode और इसे आसानी से समझने के लिए इसका सरलीकृत संस्करण इस लिंक पर उपलब्ध है, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ .

कृपया ध्यान दें कि आप जिस संसाधन विषय-वस्तु का इस्तेमाल कर रहे हैं, उसे हजारों बच्चों एवं वयस्कों के साथ कई सालों तक प्रायोगिक रूप से काम करने और इसकी प्रभाविकता का परीक्षण करने के बाद तैयार किया गया है। विषय की संवेदनशीलता को देखते हुए, संसाधन विषय-वस्तु में होने वाले परिवर्तन और बताई जानकारी को लागू करने के विभिन्न परिस्थितियों को देखते हुए, आपसे निवेदन हैं कि अगर आप इसे संशोधित करते हैं, तो पूर्व-सहमति के लिए हमें अवश्य लिखें।

हम संसाधन विषय-वस्तु का समय-समय पर अद्यतन करते हैं, कृपया इनके नवीनतम संस्करण के लिए भी हमें लिखें।

अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

पताः मुंबई, भारत

मोबाइलः ९८१९० ५१४४४

परामर्श सहायता के लिएः ९८१९० ८६४४४

ईमेलः info@arpan.org.in / support@arpan.org.in;

वेबसाइटः www.arpan.org.in

ऑनलाइन कोर्सेसः www.arpanelearn.com

Arpan E-learn

मेरी व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यपुस्तिका

अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

विषय-सूची

१. प्यारे माता-पिता और शिक्षण गण ------------------ ०२

२. मेरी निजी जानकारी ------------------ ०५

३. मेरे बारे में ------------------------------ ०६

४. मेरा अद्भूत शरीर -------------------- ०७

५. मेरे व्यक्तिगत सुरक्षा नियम ---------------------- ०८

६. शरीर के बारे में जानना ----------------- १२

७. सुरक्षा के बारे में सीखना ------------------------ १४

८. मैं 'नहीं' कह सकता/सकती हूँ के बारे में जानना ---- १७

९. मैं मदद माँग सकता/सकती हूँ के बारे में जानना --- १९

१०. नेहा की कहानी ------------------------ २१

११. समीर और बंटू की कहानी --------------------- २५

१२. फातिमा की कहानी -------------------- २७

१३. अनिल की कहानी ------------------------------ २९

१४. बच्चों की सहायता हेतु माता-पिताओं/शिक्षकों के लिए

मार्गदर्शिका ------------------------- ३४

प्यारे माता-पिता और शिक्षक गण

बाल लैंगिक शोषण एक ऐसी समस्या है, जिसके बारे में बात करना आसान नहीं होता है और कई बार तो इसे स्वीकार करना ही मुश्किल होता है। इस तरह का शोषण न केवल बच्चे के शरीर का उल्लंघन करता है, बल्कि देखभालकर्ता एवं बच्चे के स्नेह भरे रिश्ते में शामिल भरोसे को तोड़ता है। अर्पण एक पुरस्कार-विजयी संस्था है, जो भारत में बाल लैंगिक शोषण के मुद्दे पर काम कर रही है। मुंबई में स्थित, अर्पण, भारत की सबसे बड़ी गैर-सरकारी संस्था है, जो इस मुद्दे पर १४० से भी अधिक पेशेवरों के साथ बच्चों और वयस्कों को रोकथाम एवं हस्तक्षेप सेवाएँ प्रदान कर रही है। मार्च २०२४ तक, अर्पण संस्था अपने सभी कार्यक्रमों के माध्यम से १ करोड़ ८३ लाख से अधिक बच्चों और वयस्कों तक पहुँची है।

यह कार्यपुस्तिका बच्चों के साथ काम करने के अर्पण के अनुभव पर आधारित है। हमने अपने अनुभव से समझा है कि बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार जानकारी देना, व्यवहार और कौशल के बारे में सिखाना उन्हें लैंगिक शोषण से खुद को सुरक्षित रखने के लिए सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह बहुत ज़रूरी है, क्योंकि अक्सरः

- देखभालकर्ता बच्चों के साथ व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में बात करने में असहज महसूस करते हैं। इसलिए, बच्चों के पास अपने असुरक्षित अनुभवों के बारे में बताने के लिए कोई शब्दावली नहीं होती है।

- बच्चों को शुरू से ही हर हाल में माता-पिता की बात मानना और बड़े व्यक्तियों का आदर करना सिखाया जाता है। इसलिए, उनके अंदर मुखरता से बात करने या फैसला लेने वाले कौशल विकसित नहीं हो पाते हैं और यहाँ तक कि वे अपनी असहजता के बारे में भी नहीं बता पाते हैं।

- बच्चों को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने से रोका जाता है। इसके बजाय, बड़े व्यक्ति बच्चों को सिखाते हैं कि 'रोओ मत', 'डरो मत', 'गुस्सा मत करो', लेकिन ये बातें उन्हें उनकी भावनाओं को ज़ाहिर करने से रोकती हैं।

- परिवार की प्रतिष्ठा और मान-सम्मान को बनाए रखने के लिए बाल लैंगिक शोषण जैसी घटनाओं के बारे में चुप्पी साध ली जाती है और बच्चे को कम या बिल्कुल भी सहायता नहीं मिल पाती है।

यह कार्यपुस्तिका माता-पिता, शिक्षकों और बच्चों के लिए है, ताकि वे जान सकें कि बच्चे कितने खास हैं और वे किस तरह खुद को सुरक्षित रख सकते हैं। यह हमें इस बात को जानने में मदद करेगी कि 'अपने शरीर का बॉस' होने का क्या मतलब है और साथ ही, यह आत्म-सम्मान को विकसित करने और आत्म-विश्वास को बढ़ाने के लिए जानकारी एवं कौशल भी प्रदान करेगी। हालाँकि, इस कार्यपुस्तिका को विशेष

ज़रूरतों वाले (दिव्यांग) बच्चों को ध्यान में रखते हुए नहीं तैयार किया गया है, लेकिन एक माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में आप इस कार्यपुस्तिका का इस्तेमाल विशेष ज़रूरतों वाले (दिव्यांग) बच्चों के साथ भी कर सकते हैं। एक विशेष ज़रूरतों वाले (दिव्यांग) बच्चे की ज़रूरत के हिसाब से इस कार्यपुस्तिका में इस्तेमाल की गयी गतिविधियों में फेरबदल किया जा सकता है।

इस कार्यपुस्तिका का उद्देश्य है:

- बच्चों को खुद के प्रति और उनके शरीर के प्रति सकारात्मक नज़रिया विकसित करने में मदद करना, ताकि वे समझ सकें कि वे खास हैं।

- मौजूदा सामान्य सुरक्षा नियमों या गाइडलाइन की समीक्षा करना और व्यक्तिगत सुरक्षा से संबंधित विशेष नियम बनाना।

- किसी असुरक्षित स्थिति से निपटने के लिए मुखरता के कौशल विकसित करने में मदद करना।

- सहायता प्रणाली के बारे में समझने, उसे पहचानने और उससे मदद माँगने में बच्चों की मदद करना।

- माता-पिता और बच्चों के बीच बातचीत बढ़ाना।

ऊपर बताए गए उद्देश्यों को पूरा करने के लिए, हमें कुछ जानकारी और कौशल से अपने बच्चों को सशक्त बनाना होगा, ताकि वे लैंगिक शोषण से सुरक्षित रह सकें। इसलिए, इस कार्यपुस्तिका के माध्यम से,

बच्चे जिन जानकारियों के बारे में सीखेंगे, वे हैं:

- सुरक्षा नियम
- निजी अंगों के बारे में शब्दावली
- सहायता प्रणाली

वे जिन कौशल के बारे में सीखेंगे, वे हैं:

- मुखरता
- रिपोर्ट करना (सहायता प्रणाली का इस्तेमाल करके)
- फैसले लेना या गुस्से को काबू में रखना, आवेग (भावनाओं या व्यवहार) को काबू में रखना

वे जिन व्यवहार को विकसित करेंगे, वे हैं:

- आत्म-योग्यता और आत्म-सम्मान।
- समानुभूति विकसित करना या सिखाना।

हम जानते हैं कि माता-पिताओं और देखभालकर्ताओं के लिए बच्चों से बाल लैंगिक शोषण के बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है। हर देखभालकर्ता अपने बच्चों की सुरक्षा को लेकर चिंतित होते हैं, लेकिन उन्हें यह भी डर होता है कि व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में बात करने से बच्चे घबराएँगे और डर जाएँगे।

हम इस बात से सहमत हैं कि डर सिखाने का प्रभावी तरीका नहीं है, बल्कि आत्म-विश्वास है। आपकी तरह, हम भी चाहते हैं कि बच्चे इस विश्वास के साथ बड़े हो कि ज़्यादातर बड़े व्यक्ति सुरक्षित होते हैं। हम यह भी मानते हैं कि बच्चों को छोटी उम्र से ही व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में सिखाने से उन्हें बाल लैंगिक शोषण को रोकने के लिए सही ज्ञान और कौशल मिलता है और वे असुरक्षित स्थिति में मदद माँगते हैं।

माता-पिता और शिक्षक परिवार या स्कूल के सुरक्षा नियमों के रूप में बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में सिखाकर महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। जिस तरह आप अपने बच्चों को सड़क पार करने के बारे में सुरक्षा नियम सिखाते हैं, उसी तरह आप उन्हें सुरक्षित-असुरक्षित स्पर्श के बारे में सीखा सकते हैं। व्यक्तिगत सुरक्षा पर बातचीत शुरू करके, आप अपने बच्चों को यह भी बता रहे होंगे कि वे कभी-भी आप से बात कर सकते हैं, आप उनकी मदद के लिए हमेशा हाज़िर हैं।

इस कार्यपुस्तिका का उद्देश्य प्यार से और दोस्ताना अंदाज़ में आपके बच्चे के साथ बात करने में आपकी मदद करना है। हमारा मानना है कि यह कार्यपुस्तिका एक माता-पिता या शिक्षक के रूप में आपके और आपके बच्चे के बीच खुलकर बातचीत शुरू करने में मदद कर सकती है और व्यक्तिगत सुरक्षा कौशलों के अलावा उन्हें अन्य कौशल के साथ भी सशक्त बना सकती है। यह बच्चे को असुरक्षित स्थिति में मुखर बनने में मदद करेगी। हम जानते हैं कि हमारी तरह आप भी चाहते हैं कि बच्चे सुरक्षित महसूस करें।

विनीत,
अर्पण टीम

नोट: कृपया अपने बच्चों के साथ कार्यपुस्तिका शुरू करने से पहले अंत में दिए गए दिशानिर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए।

मेरी निजी जानकारी

नामः

घर का पता और फोन नंबरः

स्कूल का पता और फोन नंबरः

माता-पिता का नाम और फोन नंबरः

बड़े भाई-बहन (अगर है) का नाम और फोन नंबरः

मैं किसी आपातकाल स्थिति में यह नंबर डायल कर सकता/सकती हूँ (नाम और नंबर नीचे लिखें):

मेरा नामः

मेरा सबसे अच्छा दोस्त

मुझे इस नाम से पुकारा जाना पसंद है

मेरा पसंदीदा खाना

मेरा पसंदीदा कार्टून

मेरी पसंदीदा जगह

मेरा पसंदीदा कलर

मैं खास हूँ, क्योंकि

मुझे मेरे बारे में जो बात सबसे ज़्यादा पसंद है

मेरा अद्भुत शरीर

यह मेरा और मेरे अद्भुत शरीर का चित्र है...

अपना चित्र बनाएँः

मेरे व्यक्तिगत सुरक्षा नियम

आपने जिन सुरक्षा नियमों के बारे में सीखा है, उसकी सूची बनाएँ।

ये कुछ सुरक्षा नियम है, जो मैंने अभी तक सीखे हैं:

१. मुझे आग से नहीं खेलना चाहिए।

२. सड़क पार करते समय मुझे दोनों तरफ देखना चाहिए।

३. मुझे किसी भी नुकीली चीज़ से नहीं खेलना चाहिए।

४. ____________________

५. ____________________

६. ____________________

७. ____________________

९. ____________________

१०. ____________________

ये सभी नियम सुरक्षित रहने में मेरी मदद करते हैं।

प्र. सुरक्षित का क्या मतलब है?

सुरक्षित का मतलब है, जब मेरे आस-पास कोई खतरा न हो या जब कोई मुझे नुकसान या चोट न पहुँचाए।

उन स्थितियों की सूची बनाएँ, जहाँ आप सुरक्षित महसूस करते हैं।

मैं सुरक्षित महसूस करता/करती हूँ जबः

१. मैं अपने दोस्तों के साथ खेलता/खेलती हूँ।

२. मैं अपने मम्मी-पापा के साथ समय बिताता/बिताती हूँ।

३. मैं घर पर टीवी देखता/देखती हूँ।

४. ________________________________

५. ________________________________

६. ________________________________

७. ________________________________

८. ________________________________

९. ________________________________

१०. ________________________________

प्र. असुरक्षित का क्या मतलब है?
असुरक्षित का मतलब है, जब हमारे आस-पास कोई खतरा हो या जब कोई हमें नुकसान या चोट पहुँचाने की कोशिश करें।

उन स्थितियों की सूची बनाएँ, जहाँ आप असुरक्षित महसूस करते हैं।

मैं असुरक्षित महसूस करता/करती हूँ जब:

१. कोई मुझे मारता है।

२. मैं नुकीली चीज़ों से खेलता/खेलती हूँ।

३. कोई डाकू/चोर मेरे घर में घुस आता है।

४. ______________________________

५. ______________________________

६. ______________________________

७. ______________________________

९. ______________________________

१०. ______________________________

इस पन्ने पर सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं। नीचे दी गयी तस्वीरों को देखिए और अगर आपको लगता है कि स्थिति सुरक्षित है, तो (✓) का निशान लगाएँ और अगर आपको लगता है कि स्थिति असुरक्षित है, तो (×) का निशान लगाएँ।

शरीर के बारे में जानना

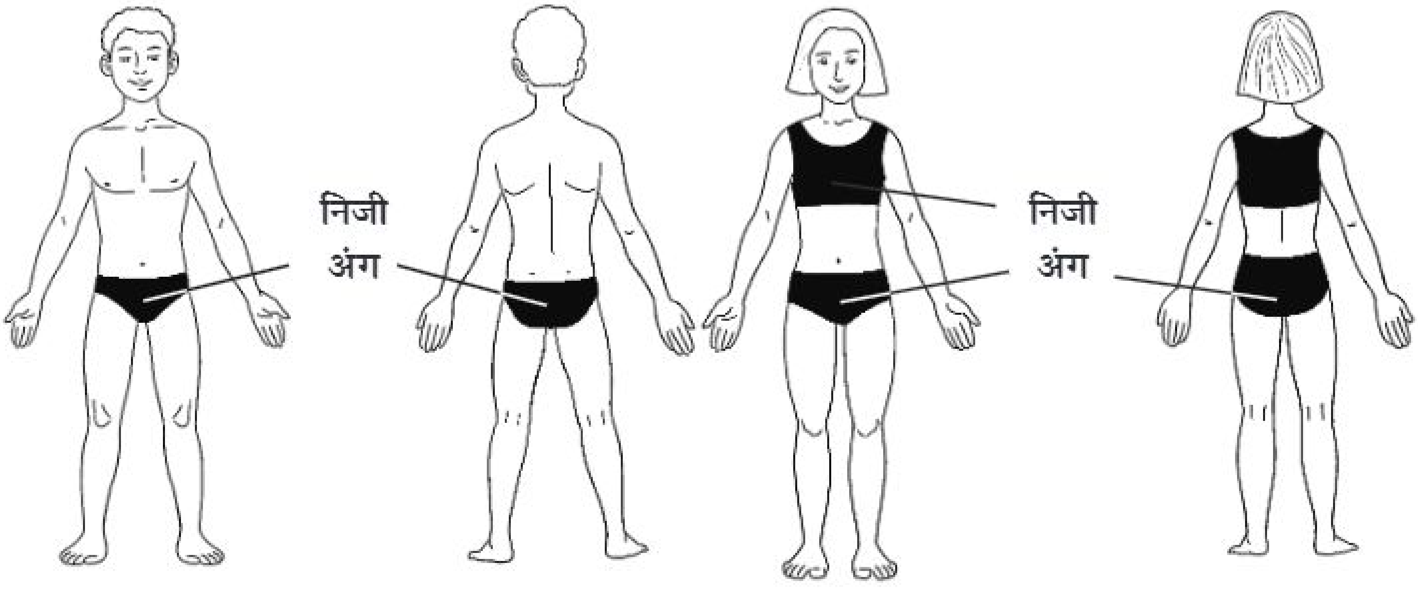
मेरा शरीर अद्भुत है। यह दूसरों से अलग है और मेरे शरीर में अलग-अलग अंग हैं। मैं अपने अद्भुत शरीर से अलग-अलग काम कर सकता/सकती हूँ। मेरा शरीर सिर्फ मेरा है। मैं अपने शरीर का/की बॉस हूँ। मुझे पता है कि खुद को सुरक्षित रखने के लिए अपने शरीर के बारे में जानना बहुत ज़रूरी है।

हमारे शरीर के कुछ अंगों को **निजी अंग** कहते हैं। उन अंगों को सुरक्षित रखने के लिए, कुछ विशेष **व्यक्तिगत सुरक्षा नियम** बनाए गए हैं। हम इन नियमों के बारे में सीखेंगे। लेकिन उससे पहले, हम जानेंगे कि निजी अंग किसे कहते हैं।

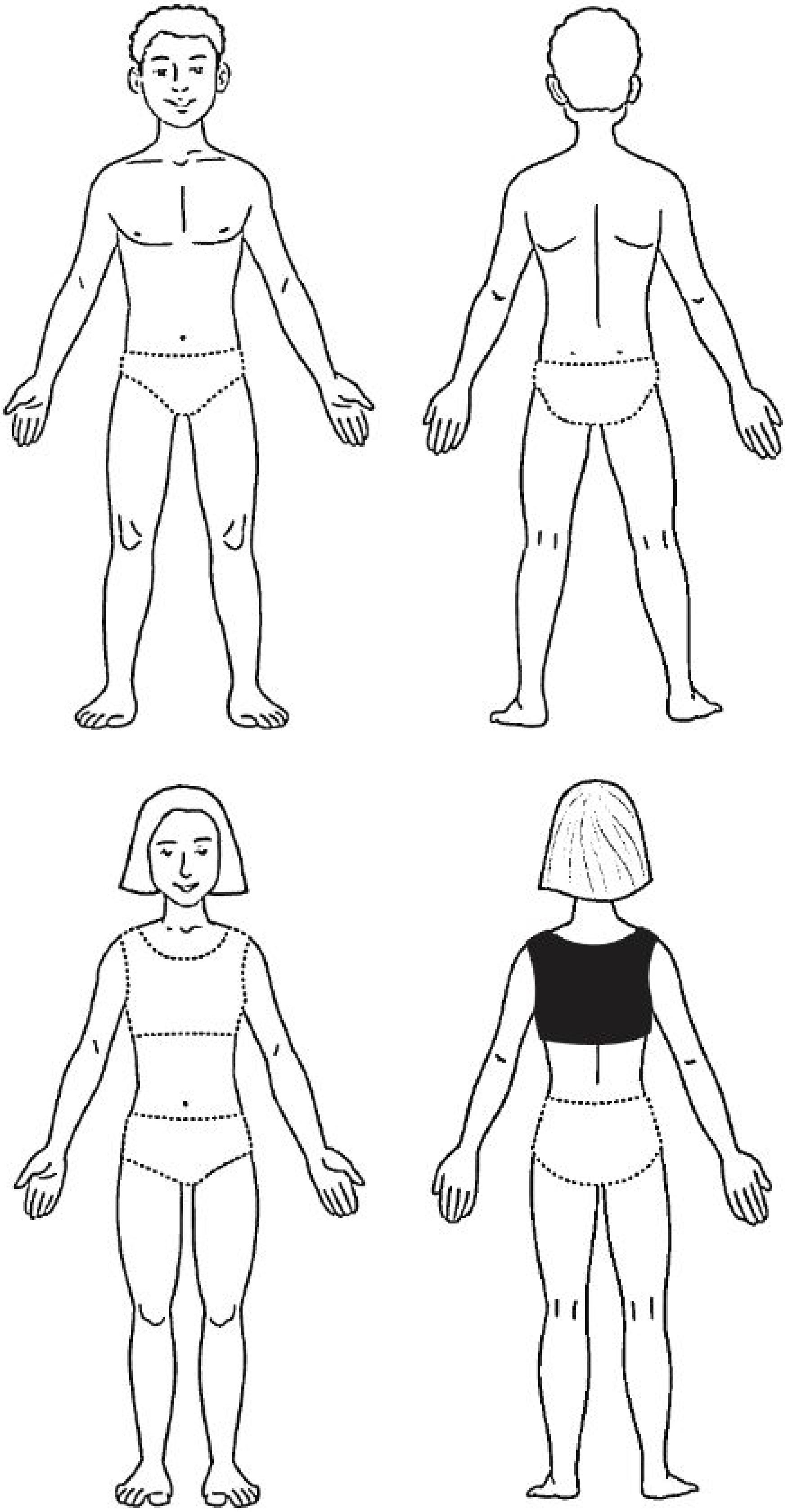
प्र. निजी अंग किसे कहते हैं?

निजी अंग मेरे शरीर के अंग हैं। निजी अंग शरीर के वे अंग होते हैं, जिन्हें हम अक्सर अंतर्वस्त्रों या स्विमिंग सूट से ढककर रखते हैं। निजी अंगों को अक्सर इसलिए ढककर रखा जाता है, क्योंकि वे बहुत नाज़ुक होते हैं और वहाँ आसानी से चोट लग सकती है।

ये मेरे निजी अंग हैं और मुझे इन्हें सुरक्षित रखना है।



अंतर्वस्त्रों या स्विमिंग सूट से ढके अंगों को कलर करें।



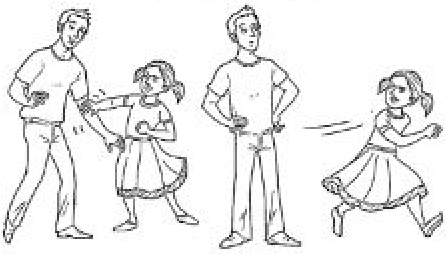
अभिभावकों के लिए नोट: कृपया अपने बच्चों को निजी अंगों के वैज्ञानिक नाम सिखाएँ। कार्यपुस्तिका के आखिर में अभिभावकों के लिए मार्गदर्शिका देखिए।

सुरक्षा के बारे में सीखना

जिस तरह शरीर को सुरक्षित रखने के लिए मेरे पास सुरक्षा नियम है, उसी तरह मेरे निजी अंगों को सुरक्षित रखने के लिए भी यहाँ कुछ नियम है।

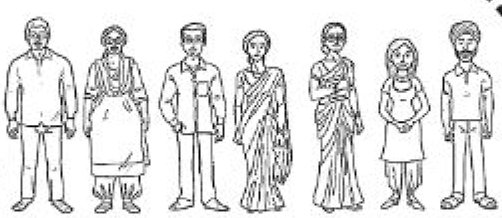
१ निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।

किसी का भी मेरे निजी अंगों को साफ और स्वस्थ रखने के सिवाय उन्हें छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।



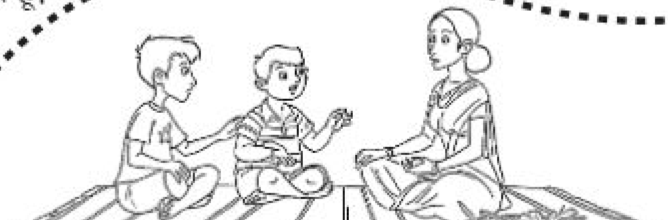
२ "नहीं" कहो और चले जाओ।

अगर कोई मुझे असुरक्षित महसूस कराता है, मैं "नहीं" कहकर किसी सुरक्षित जगह पर जा सकता/सकती हूँ।



३ किसी मददगार व्यक्ति को बताएँ।

मैं अपने मददगार व्यक्ति को बताऊँगा/बताऊँगी, "मैं असुरक्षित हूँ"।



४ मदद मिलने तक बताते रहें।

मैं सुरक्षित महसूस करने तक मदद माँगते रहूँगा/रहूँगी।

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम १ - किसी का भी मेरे निजी अंगों को साफ और स्वस्थ रखने के सिवाय उन्हें छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है। मेरे लिए भी किसी के निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।

छूना

देखना

बोलना

अगर मेरे मम्मी-पापा, दादा-दादी, नाना-नानी या देखभालकर्ता मेरे निजी अंगों को साफ एवं स्वस्थ रखने के लिए छूते हैं, तो उनका ऐसा करना सुरक्षित है। ऐसा भी हो सकता है, जब मैं बीमार हूँ या मुझे चोट लगी हो, तो मैं ख़ुद से नहा न सकूँ या कपड़े न पहन सकूँ। ऐसे समय पर, मुझे अपने मम्मी-पापा या परिवार के किसी बड़े व्यक्ति के मदद की ज़रूरत पड़ेगी। सिर्फ मुझे साफ और स्वस्थ रखने के लिए, किसी का मेरे निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना सुरक्षित है।

जब डॉक्टर मेरे कूल्हे पर इंजेक्शन लगाते हैं, तो यह सुरक्षित है। जब मैं बीमार होता/होती हूँ या मुझे इन्फेक्शन होता है, तो डॉक्टर या नर्स को मेरे निजी अंगों को छूने, देखने या उनके बारे में बात करने की ज़रूरत पड़ सकती है। जब मैं डॉक्टर के पास जाता/जाती हूँ, तो मैं अपने साथ आए बड़े व्यक्ति से कह सकता/सकती हूँ कि पर्दे या दरवाज़े के पीछे जब डॉक्टर मेरी जाँच करें, तो वे मेरे साथ अंदर रहें।

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम १ को ध्यान में रखते हुए सुरक्षित स्थिति के सामने (✓) और असुरक्षित स्थिति के सामने (×) का निशान लगाएँ।

क्या होगा, अगरः

१. एक बड़ा लड़का छोटू की पैंट खींचता है और उसके निजी अंग पर चुटकी काटता है। ☐

२. अनाया का बड़ा चचेरा भाई उसे एक मैगज़ीन की तस्वीरें दिखाना चाहता है, जिसमें लोगों ने कपड़े नहीं पहने हैं। ☐

३. राजा के विज्ञान के टीचर शरीर के अंगों के एक चार्ट के साथ मानव शरीर के बारे में पढ़ा रहे हैं, उस चार्ट में शरीर के निजी अंग भी दिखाए गए हैं। ☐

४. एक ऑटो-रिक्शा या स्कूल बस ड्राईवर रुही को चॉकलेट देता है और उसे उसके निजी अंग दिखाने के लिए कहता है। ☐

५. इब्राहिम के ट्यूशन टीचर उसे पढ़ाते समय उसके निजी अंगों को छूते हैं। ☐

६. सानिया के अंकल उसके लिए नये कपड़े लाते है और अपने सामने उसे कपड़े बदलने के लिए कहते हैं। ☐

७. नबिला का बड़ा ममेरा भाई/बहन फोन पर उसे एक ऐसा विडियो दिखाते हैं, जिसमें लोगों ने कपड़े नहीं पहने हैं। ☐

मैं 'नहीं' कह सकता/सकती हूँ के बारे में जानना

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम २ – 'नहीं' कहो और चले जाओ।

जब कोई मेरे निजी अंगों को छूने, देखने या उसके बारे में बात करने की कोशिश करें, तो मैं उसे कह सकता/सकती हूँ, "नहीं।" "ऐसा मत करो।" "मुझे यह पसंद नहीं है।" "दूर जाओ।" "रुको।" "मुझे मत छुओ।" "मुझे यह विडियो नहीं देखना है।" फिर मैं उस असुरक्षित जगह से किसी सुरक्षित जगह पर जा सकता/सकती हूँ।

कभी-कभी 'नहीं' कहना मुश्किल हो सकता है, खास तौर पर अगर वे मेरे परिवार के बड़े व्यक्ति हैं। लेकिन, मुझे पता है कि वे जो भी कह रहे हैं या कर रहे हैं, उससे मैं असहज और असुरक्षित महसूस कर रहा/रही हूँ, तो मुझे उन्हें 'नहीं' कहना है। अगर मैंने उन्हें 'नहीं' ऐसा नहीं कहा, तो वे ऐसा करना जारी रखेंगे।

जो व्यक्ति मुझे असुरक्षित महसूस करा रहे हैं, अगर मैं उन्हें मारता/मारती हूँ, तो बदले में वे भी मुझे मार सकते हैं, जो कि मेरे लिए असुरक्षित होगा।

जब कोई मेरे निजी अंगों को छूकर, देखकर या उनके बारे में बात करके मुझे असुरक्षित महसूस कराता है, तब मैं अपने व्यक्तिगत सुरक्षा नियम २ का इस्तेमाल कर सकता/सकती हूँ - 'नहीं' कहो और चले जाओ। मैं उन्हें 'नहीं' कहने की पूरी कोशिश करूँगा/करूँगी। अगर मैं डर या उलझन की वजह से 'नहीं' ऐसा नहीं कह पाता/पाती हूँ, फिर भी यह मेरी गलती नहीं है।

अगर कोई आपको असुरक्षित महसूस कराता है, आप उसे कैसे रोकेंगे इस बारे में चित्र बनाएँ या लिखिए या कोई तस्वीर चिपकाएँ।

गतिविधि खत्म होने के बाद, अपने मददगार व्यक्ति के सामने खड़े होकर, उनकी आँखों में देखकर ‘नहीं’ कहने का अभ्यास करें।

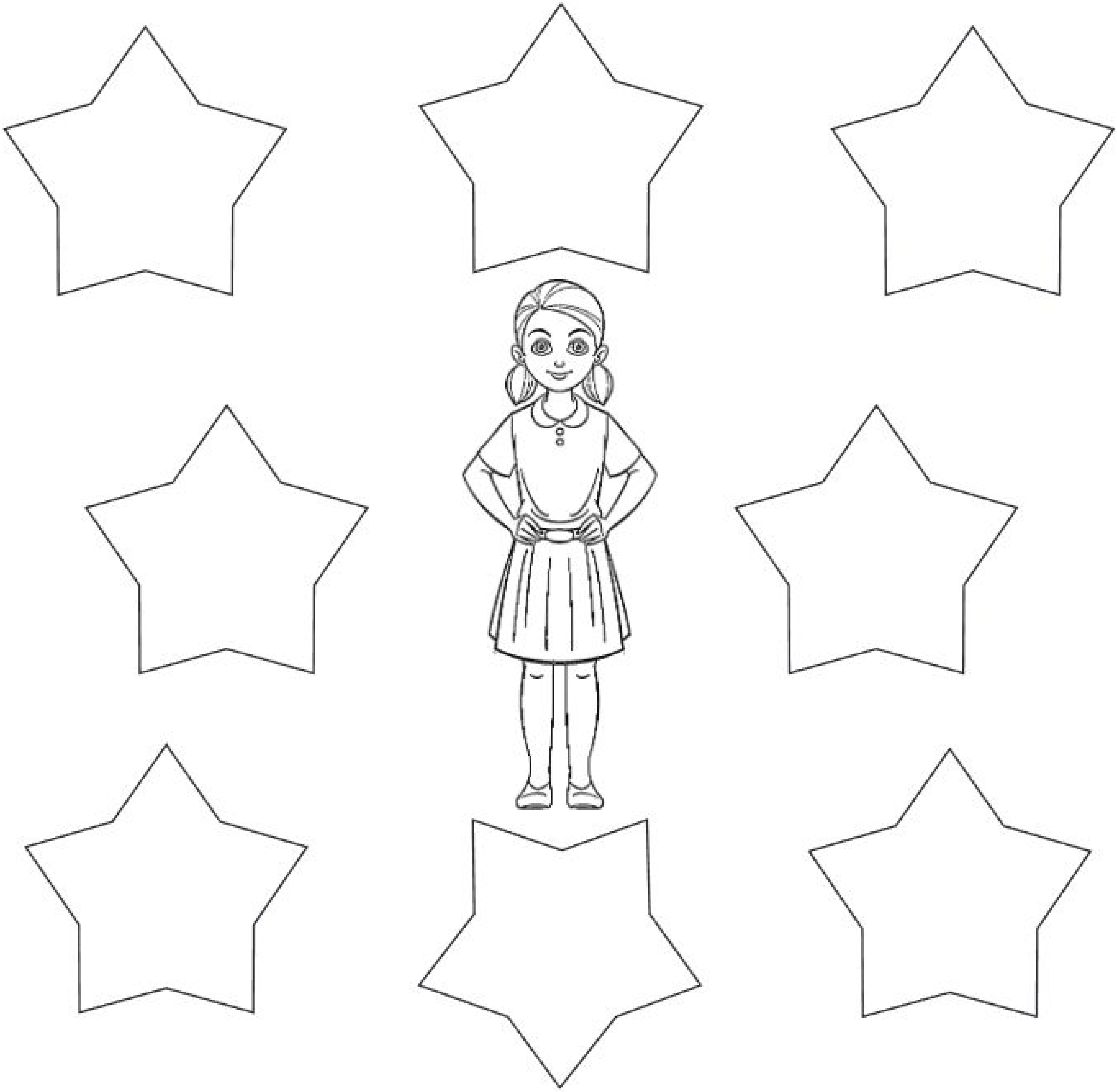
अभिभावकों या शिक्षकों के लिए नोटः जब बच्चे आपके सामने दिखाए कि वे असुरक्षित स्थिति में नहीं कैसे कहेंगे, तो उनकी तारीफ कीजिए या उन्हें इनाम दीजिए।

मैं मदद माँग सकता/सकती हूँ के बारे में जानना

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम ३ – किसी मददगार व्यक्ति को बताओ।

जब मैं असुरक्षित महसूस करता/करती हूँ, मैं अपने व्यक्तिगत सुरक्षा नियम ३ का इस्तेमाल कर सकता/सकती हूँ। मददगार व्यक्ति वे लोग होते हैं, जो मेरी बात सुनेंगे, मुझ पर विश्वास और भरोसा करेंगे, सबसे ज़रूरी बात वे मेरी मदद करते हैं और मैं उनके साथ सुरक्षित महसूस करता/करती हूँ। वे १८ साल से बड़े हो, वे कॉलेज जाते हो या मेरे मम्मी-पापा और टीचर की उम्र के हो। वे मेरे आस-पास या नज़दीक रहते हो, ताकि तुरंत मेरी मदद कर सकें।

ये मेरे मददगार व्यक्ति हैं, जिनसे मैं मदद माँग सकता/सकती हूँ।



मैं अपने मददगार व्यक्ति से मदद माँगने के लिए कह सकता/सकती हूँ, “मैं असुरक्षित हूँ”, “मुझे सुरक्षित महसूस करने के लिए आपकी मदद चाहिए” “कोई मुझे असुरक्षित महसूस करा रहा है”, “मुझे मदद चाहिए”, “मुझे डर लग रहा है” या “प्लीज मेरी मदद कीजिए”। इसके बाद मैं उन्हें बता सकता/सकती हूँ कि कौन मुझे असुरक्षित महसूस करा रहा है और वे क्या कर रहे हैं।

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम ४ – मैं मदद मिलने तक बताते रहूँगा/रहूँगी।

अगर एक मददगार व्यक्ति मेरी मदद नहीं करते हैं, तो मैं उनसे बार-बार मदद माँग सकता/सकती हूँ। मैं किसी दूसरे मददगार व्यक्ति के पास भी जा सकता/सकती हूँ और तब तक मदद माँग सकता/सकती हूँ, जब तक कि मेरे निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना बंद नहीं हो जाता है। मुझे मदद मिलने तक बताते रहना है, मैं इस व्यक्तिगत सुरक्षा नियम ४ को ध्यान में रखूँगा/रखूँगी।

अगर मैं मदद नहीं माँग पाता/पाती हूँ, तो यह मेरी गलती नहीं है। मैं सहज महसूस करने पर, उन्हें बताने की कोशिश करूँगा/करूँगी। बताने में कभी-भी देरी नहीं होती है।

नेहा की कहानी

नेहा के बहुत सारे दोस्त है और उसके पास एक कुत्ता भी है, जिसका नाम चीसा है। उसे अपनी मम्मी के साथ समय बिताना और उनसे बात करना अच्छा लगता है। जब नेहा की मम्मी को कुछ काम से बाहर जाना पड़ता है, तब वह अपनी पड़ोसी आँटी को नेहा की देखभाल करने के लिए कहती है। एक दिन, दोपहर को खाना खाते समय नेहा की मम्मी को एक फोन आया और उन्हें पता चला कि उन्हें कुछ काम से बाहर जाना होगा। पड़ोसी आँटी व्यस्त थी इसलिए, नेहा की मम्मी ने नेहा की देखभाल करने के लिए अपने भाई यानी नेहा के मामा को बुलाया। नेहा के मामा जब भी मिलने आते थे, नेहा के लिए कुछ तोहफे लेकर आते थे। इस बार भी, जब मामा आए तब उनके हाथ में तोहफा था, लेकिन उन्होंने नेहा की मम्मी के जाने के बाद ही उसे वह तोहफा दिया। जब नेहा ने तोहफा खोला तो उसके अंदर मोबाइल था। उसके मामा ने उससे कहा कि वे उसे बताएँगे कि इसे कैसे इस्तेमाल करना है।

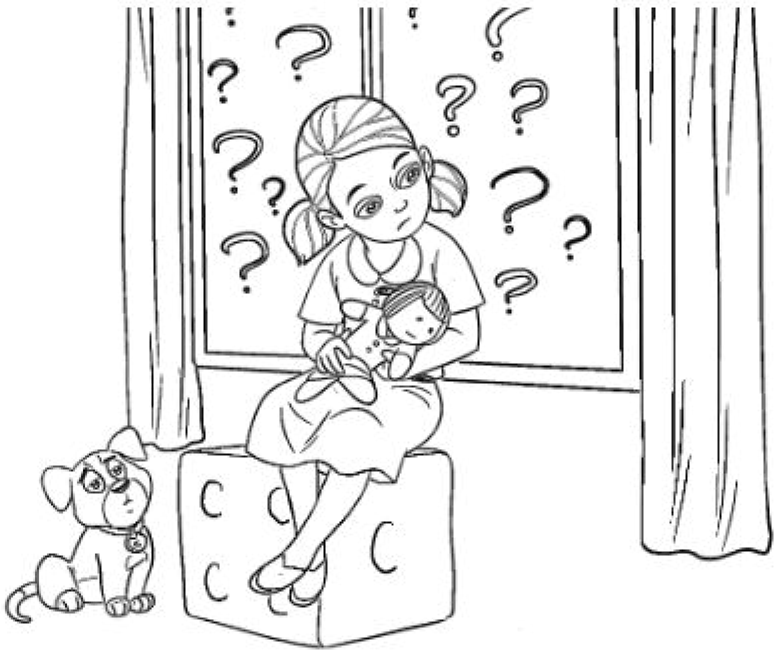
मोबाइल को कैसे इस्तेमाल करना है यह बताते हुए उन्होंने एक वीडियो चलाया। इस वीडियो में कुछ बड़े व्यक्ति बिना कपड़े पहने हुए थे, इसका मतलब है कि उनके निजी अंग दिखायी दे रहे थे। ये वे अंग हैं, जो अंतर्वस्त्रों - अंडरवेयर, चड्डी, समीज, बनियान, स्लिप से ढके हुए होते हैं। नेहा नहीं समझ पा रही थी कि क्या हो रहा है और असहज महसूस कर रही थी। हालाँकि, उसने वीडियो देखना जारी रखा क्योंकि मामा उसे वह दिखा रहे थे।

प्र. इस स्थिति में नेहा क्या कर सकती थी? (आप एक से ज़्यादा जवाब चुन सकते हैं।)

- [ ] नहीं कह सकती थी ।
- [ ] मामा पर चिल्ला सकती थी।
- [ ] रोने लग सकती थी।
- [ ] मामा को मार सकती थी।
- [ ] फोन फेंक सकती थी।
- [ ] मामा के पास से चली जा सकती थी।

नेहा की मम्मी जब अपना काम पूरा करने के बाद, घर लौटी तो नेहा ने हमेशा की तरह उत्सुकता या खुशी से उनका स्वागत नहीं किया। उस समय तक उसके मामा घर से जा चुके थे। मम्मी ने नेहा से कई बार पूछा कि वह इतनी शांत क्यों है, लेकिन नेहा ने कोई जवाब नहीं दिया। तब उसकी मम्मी घर का काम करने में लग गयी। नेहा चाहकर भी मम्मी के सवालों के जवाब नहीं दे पा रही थी, क्योंकि उसके दिमाग में बहुत से सवाल और बातें चल रही थी:

"मम्मी जानना चाहती है कि मुझे क्या हुआ है, मैं उन्हें क्या बताऊँ?
मैं मामा के बारे में शिकायत नहीं करना चाहती हूँ, वह मेरे लिए तोहफे लाते हैं।
मुझे नहीं पता कि क्या हुआ।
मुझे तो यह भी नहीं पता कि यह ठीक था या नहीं।
मैं मम्मी के सवालों के जवाब कैसे दे पाऊँगी?
अगर मैंने उन्हें बता दिया तो मम्मी और मामा के बीच लड़ाई हो जाएगी।
क्या मम्मी मुझसे नाराज़ हो जाएगी?
क्या मामा मुझसे नाराज़ हो जाएँगे?



लेकिन मामा ने मुझे जो वीडियो दिखाया वह मुझे पसंद नहीं आया, अगर उन्होंने मुझे वही वीडियो दोबारा दिखाया तो मैं क्या करूँगी? क्या मैं इस बारे में आमिर से बात करूँ? वह हमेशा मेरी बात सुनता है। वह शायद मेरी मदद करे।"

जब नेहा ऐसा सोच ही रही थी, तभी उसका दोस्त, आमिर जो कि उसके पड़ोस मे रहता था, उसके घर आया। उसने देखा कि वह अपनी ही सोच में खोयी हुई है। आमिर ने उससे पूछा कि क्या हुआ। नेहा ने उसे पूरी घटना के बारे में बताया। आमिर ने नेहा को उसकी मम्मी से बात करने के लिए कहा, क्योंकि उसे लगा कि वह नेहा की मदद कर पाएँगी।

प्र. नेहा के मामा ने उसे जो वीडियो दिखाया, क्या नेहा उस बारे में अपनी मम्मी को बता सकती है?

- [ ] हाँ
- [ ] नहीं

नेहा की मम्मी ने अपना काम खत्म करने के बाद, नेहा से दोबारा पूछा कि वह इतनी शांत क्यों है। इस बार नेहा ने अपनी मम्मी को उस तोहफे और वीडियो के बारे में बताया, जो मामा ने उसे दिखाया था। नेहा की मम्मी ने इस बारे में बताने के लिए उसकी तारीफ की और उससे कहा कि जो कुछ भी हुआ उसमें उसकी गलती नहीं थी। फिर मम्मी ने उसे खुद को सुरक्षित रखने के बारे में कुछ बातें सिखायी। उन्होंने कहा,

१. "अगर कोई निजी अंगों को छूता है, देखता है या उनके बारे में बात करता है, तो यह असुरक्षित है।

२. अगर कोई तुम्हें असुरक्षित महसूस कराने की कोशिश करता हैं, तो तुम्हें 'नहीं' कहना है और वहाँ से चले जाना है।

३. किसी मददगार व्यक्ति से बात करो।

४. मदद मिलने तक बताते रहो।"

प्र. नेहा अपने मामा को वीडियो दिखाने से नहीं रोक पायी, तो क्या यह नेहा की गलती है?

- [ ] हाँ
- [ ] नहीं
- [ ] मुझे पता नहीं

नेहा की मम्मी ने उससे यह भी कहा, "यह तुम्हारी गलती नहीं है कि तुम अपने मामा को 'नहीं' ऐसा नहीं बोल पायी। जब हम असुरक्षित स्थिति में होते हैं, तब हमारे लिए कभी-कभी नहीं कहना मुश्किल होता है, क्योंकि हम शायद डर जाएँ या उलझन में हो। लेकिन, तुम जितना जल्दी हो सकें, किसी को बताने की कोशिश कर सकती हो, ताकि तुम्हें मदद मिल सकें।" नेहा की मम्मी ने अपने भाई (नेहा के मामा) से भी बात की और उनसे कहा कि वे नेहा को दोबारा किसी भी तरीके से असुरक्षित महसूस न कराएँ। नेहा की मम्मी ने अपने भाई को फोन लौटा दिया। व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में सिखाने के लिए नेहा ने अपनी मम्मी को धन्यवाद दिया और उन्हें विश्वास दिलाया कि वह जब भी दोबारा असुरक्षित महसूस करेगी, तो इन बातों को याद रखेगी और उनका इस्तेमाल करेगी।

समाप्त

समीर और बंटू की कहानी

समीर और बंटू दोस्त हैं। एक दिन जब वे दोनों मैदान में खेल रहे थे, तब रामू नाम का एक आदमी उनके पास आया। उस आदमी ने उन दोनों से कहा, “क्या तुम दोनों मेरे दोस्त बनना चाहोगे?” दोनों ने हाँ कहा। रामू ने उनसे मैदान के कोने में चलकर खेलने के लिए कहा, क्योंकि वहाँ धूप नहीं थी।

जब वे मैदान के कोने में पहुँचे तब रामू ने उन्हें एक सीक्रेट गेम के बारे में बताया। उस गेम में, उन्हें एक-दूसरे के निजी अंगों को छूना था। उसने उनसे कहा कि वे इस गेम के बारे में किसी को भी न बताएँ।

प्र. आपको क्या लगता है, समीर और बंटू के लिए यह गेम खेलना सुरक्षित है?

- [ ] हाँ
- [ ] नहीं

प्र. इस गेम को सीक्रेट रखना सुरक्षित है या असुरक्षित?

- [ ] सुरक्षित
- [ ] असुरक्षित

समीर ने रामू से कहा, "नहीं! मुझे यह सीक्रेट गेम नहीं खेलना है। मुझे यह पसंद नहीं है!" फिर उसने बंटू से कहा, "चलो, यहाँ से चलते है।" समीर ने बंटू का हाथ पकड़ा और वे दोनों वहाँ से चले गए। समीर ने कहा, "चलो मेरे घर चलते हैं।"

प्र. समीर और बंटू घर जाने के बाद क्या कर सकते हैं?

- [ ] गेम को सीक्रेट रख सकते हैं।
- [ ] किसी मददगार व्यक्ति को इसके बारे में बता सकते हैं।

समीर ने गेम इसलिए नहीं खेला, क्योंकि उसकी मम्मी ने उसे कोई भी असुरक्षित गेम खेलने से मना किया था। घर जाने के बाद, समीर ने अपनी मम्मी को रामू और मैदान में जो कुछ भी हुआ उसके बारे में बताया। समीर की मम्मी बहुत खुश थी कि उसने उन्हें इस बारे में बताया।

समीर की मम्मी ने उनसे यह भी कहा कि रामू ने जो किया, उसमें उन दोनों की गलती नहीं थी। फिर मम्मी मैदान में गयीं और रामू से कहा कि बच्चों से दूर रहना और ऐसे सीक्रेट गेम बच्चों के साथ दोबारा कभी मत खेलना।

समीर और बंटू अब रोज़ मैदान में खेलने जाते हैं और मज़े करते हैं।

समाप्त

फातिमा की कहानी

फातिमा को चित्र बनाना, कलर करना और पढ़ना बहुत पसंद है। उसे उसके ट्यूशन टीचर बहुत पसंद है। सिर्फ फातिमा ही उस टीचर के पास पढ़ने के लिए जाती है। उसके ट्यूशन टीचर के पास बहुत सारे कलर और कलर भरने के लिए चित्र भी है। वे उसे अच्छी तरह पढ़ना भी सिखाते हैं और उसे कभी-भी नहीं डाँटते हैं। उसे टीचर के पास रोज़ पढ़ने के लिए जाना बहुत पसंद है। वे उसे पढ़ाते भी हैं और उसे अलग-अलग चित्र भी कलर करने के लिए देते हैं।

एक दिन जब फातिमा ट्यूशन में पढ़ रही थी, उसके टीचर ने उसे कलर करने के लिए एक अलग चित्र दिया। उस चित्र में लोगों ने कपड़े नहीं पहने हुए थे। जब फातिमा ने वो चित्र देखा तो उसे वह अच्छा नहीं लगा।

प्र. इस स्थिति में फातिमा कैसा महसूस करेगी?

- ◯ सुरक्षित
- ◯ असुरक्षित
- ◯ पता नहीं

प्र. अगर ऐसा आपके साथ होता है, तो आप क्या करेंगे? (आप एक से ज़्यादा जवाब चुन सकते हैं)

- ◯ पेपर फाड़ देंगे
- ◯ वहाँ से भाग जाएँगे
- ◯ कहीं और देखेंगे
- ◯ कुछ नहीं कहेंगे
- ◯ टीचर से कहेंगे कि मुझे कलर नहीं करना है

फातिमा ने अपने घर पर पहले से ही व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में सीखा था। उसे पता था कि अगर ऐसा कुछ होता है, तो उस असुरक्षित जगह से चले जाना है। इसलिए, मौका मिलते ही, वह वहाँ से निकल गयी।

प्र. फातिमा अब क्या कर सकती है?

- [ ] घर जाकर अपने मददगार व्यक्ति को इस बारे में बता सकती है।
- [ ] इस बारे में किसी को नहीं बता सकती है।

फातिमा ने सीखा था कि अगर कोई उसे असुरक्षित महसूस कराता है, तो उसे किसी मददगार व्यक्ति को इस बारे में बताना है। उसे मदद मिलने तक अपने मददगार व्यक्ति को बताते रहना है, यानी जब तक कि उसके निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना बंद नहीं हो जाता है और वह सुरक्षित महसूस नहीं करती है। उसने यह भी सीखा था कि अगर कोई उसे असुरक्षित महसूस कराता है, तो इसमें उसकी गलती नहीं है।

जैसे ही वह घर पहुँची, उसने तुरंत अपने मम्मी-पापा को बताया कि ट्यूशन में उसके साथ क्या हुआ। उसके मम्मी-पापा ने उसे तुरंत गले लगाया और उससे कहा कि वे उसकी मदद करेंगे।

उन्होंने ट्यूशन के टीचर से बात की और उनसे कहा कि बच्चों को ऐसे चित्र नहीं दिखाए। फातिमा ट्यूशन के लिए दूसरे टीचर के पास जाने लगी, जो उसे अच्छी तरह पढ़ाते है और उसे कलर करने के लिए भी समय देते है। फातिमा को उसके नये ट्यूशन टीचर पसंद है और वह उनके साथ सुरक्षित महसूस करती है।

समाप्त

अनिल की कहानी

अनिल अपने बड़े चचेरे-भाई, करण को बहुत पसंद करता है। करण, अनिल को अपना मोबाइल और खेल के सामान (स्पोर्ट्स इक्विपमेंट/sports equipment) खेलने के लिए देता है। करण जब भी अनिल के घर आता था, अक्सर उसी के साथ उसके बिस्तर या बेड पर सोता था। एक रात करण ने अनिल के शरीर के निजी अंगों को छुआ। उसने अनिल से कहा कि यह सीक्रेट गेम है। करण ने अनिल से वादा करने के लिए कहा कि वह किसी को भी इस सीक्रेट गेम के बारे में नहीं बताएगा। अनिल को गेम पसंद नहीं आया। लेकिन, वह इस बात को सीक्रेट रखने के लिए तैयार हो गया, क्योंकि करण ने उसे ऐसा करने के लिए कहा था।

प्र. क्या निजी अंगों को छूनेवाला सीक्रेट गेम खेलना सुरक्षित है?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

प्र. क्या निजी अंगों को छूनेवाले गेम को सीक्रेट रखना सुरक्षित है?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

अगली बार जब करण, अनिल के घर आया तब उसने वह गेम दोबारा खेलने की कोशिश की। अनिल ने उससे कहा कि वह यह गेम नहीं खेलना चाहता है, लेकिन करण ने उसे याद दिलाया कि वह उसके लिए तोहफे लाता है। उसने अनिल से यह भी कहा कि अगर वह इस बारे में अपने मम्मी-पापा को बताएगा, तो भी वे उस पर यकीन नहीं करेंगे, क्योंकि वे करण को पसंद करते हैं। इसके बाद, जब करण ने अनिल के शरीर के निजी अंगों को छुआ तो उसने कुछ नहीं कहा। करण कई रातों तक अनिल को छूता रहा और अनिल ने इस बारे में किसी को भी कुछ नहीं कहा।

प्र. इस स्थिति में अनिल क्या कर सकता है? (आप एक से ज़्यादा जवाब चुन सकते हैं)

- [ ] गेम खेलना जारी रख सकता है
- [ ] इस बारे में किसी मददगार व्यक्ति को बता सकता है
- [ ] करण को 'नहीं' बोलना जारी रख सकता है
- [ ] जब करण गेम खेलने की कोशिश करें, तो ज़ोर से चिल्ला सकता है
- [ ] करण को मार सकता है और उससे लड़ सकता है

एक दिन, अनिल ने स्कूल में खुद को सुरक्षित रखने के बारे में सीखा। उसने सीखा कि "अगर कोई आपके निजी अंगों को छूता है, देखता है या उनके बारे में बात करता है, तो यह असुरक्षित है।" अनिल ने सीखा कि अगर कोई आपको इस तरह छूता है, जिससे आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आप उन्हें 'नहीं' कहकर वहाँ से जा सकते हैं और मदद माँग सकते हैं।

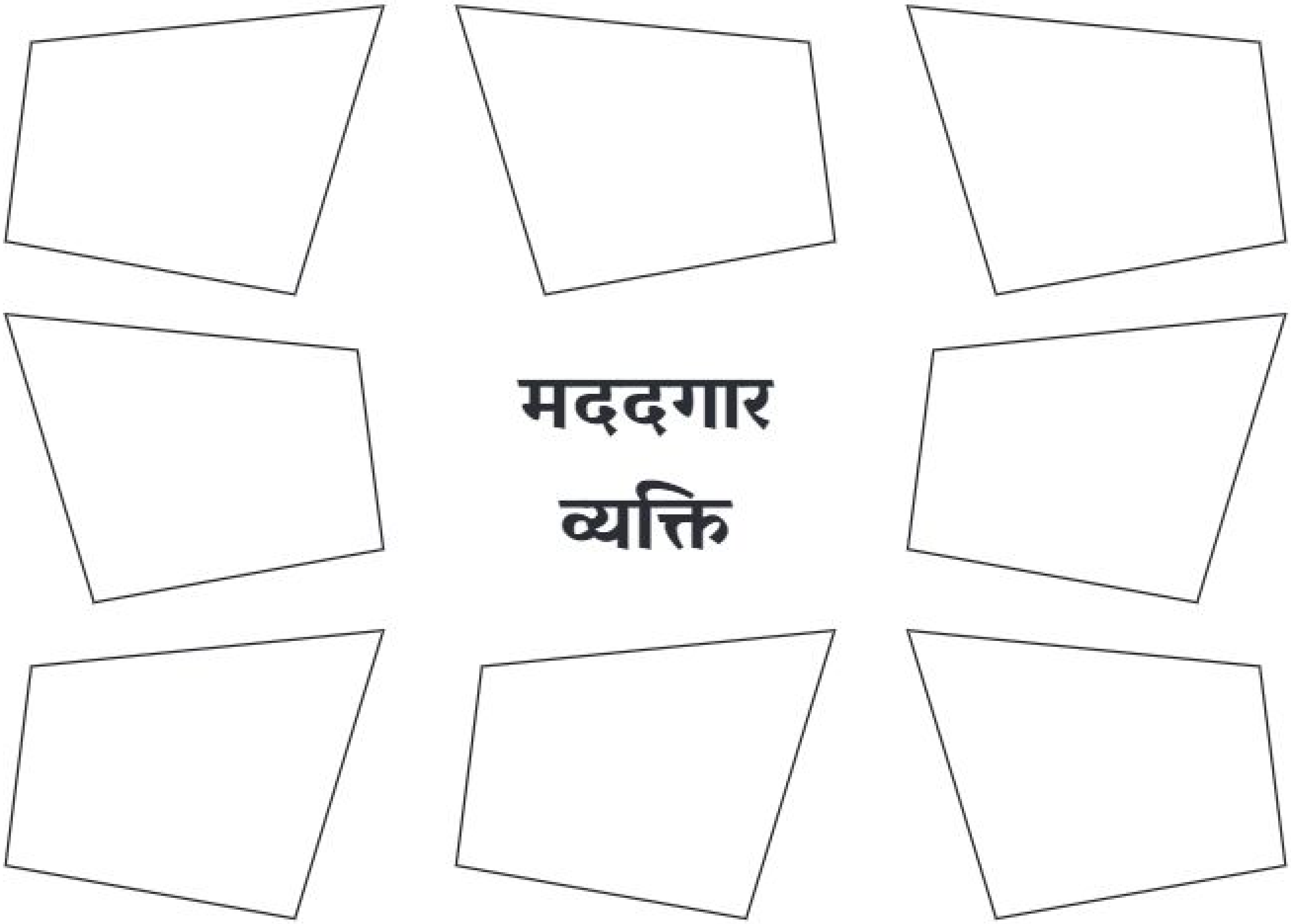
अनिल ने जो सीखा था, उस बारे में वह काफी समय तक सोचता रहा और उसने आखिरकार फैसला किया कि वह अब से इस गेम को नहीं खेलेगा। मगर उसे डर भी लग रहा था कि अगर वह इस गेम को सीक्रेट रखने का अपना वादा तोड़ देगा, तो करण उस पर गुस्सा हो जाएगा। उसे इस बात की भी चिंता थी कि कोई भी उस पर विश्वास नहीं करेगा। उसे लगा कि उसने पहली बार 'नहीं' कहकर करण को नहीं रोका, इसलिए यह उसकी गलती थी। अनिल इस बारे में किसी को बताने से डर रहा था। इसके बावजूद, वह करण को यह गेम खेलने से रोकना चाहता था।

उसने इस बारे में अपनी मम्मी को बताने की कोशिश की। उसकी मम्मी घर के काम में व्यस्त थी, इसलिए उन्होंने कहा, "अभी मैं व्यस्त हूँ, मुझे परेशान मत करो।"

प्र. आपको क्या लगता है, अनिल अब क्या कर सकता है?

- ☐ चुप रहकर करण के साथ गेम खेलना जारी रख सकता है
- ☐ अपनी मम्मी को दोबारा बता सकता है
- ☐ करण से कह सकता है कि वह यह गेम नहीं खेलना चाहता है
- ☐ दूसरे मददगार व्यक्ति को बता सकता है

प्र. अनिल मदद माँगने के लिए और किसके पास जा सकता है? (अनिल जिन लोगों से मदद माँग सकता है, उनके नाम लिखिए या उनकी फोटो चिपकाइए।)



अनिल अपने अंकल के पास गया और उन्हें इस बारे में बताया। उसके अंकल ने उससे कहा कि वह बहुत बहादुर है कि उसने इस बारे में उनसे बात की। उन्होंने उससे कहा कि वे उसकी मदद करेंगे। फिर अनिल के अंकल ने अनिल की मम्मी से बात की, उसकी मम्मी ने भी अनिल की बातों पर विश्वास किया।

अनिल के अंकल और मम्मी ने करण से बात की और उससे कहा कि वह अब से अनिल को छूना बंद कर दे। उन्होंने करण के मम्मी-पापा से भी बात की। करण को अनिल के बगल में सोने से मना कर दिया गया।

अनिल की मम्मी ने उसे गले लगाया और कहा कि जो भी हुआ इसमें उसकी गलती नहीं है। उन्होंने उससे कहा कि अगर ऐसा दोबारा होता है, तो वह उनके पास आ सकता है और उन्हें इस बारे में बता सकता है और वह सुरक्षित महसूस करने में उसकी मदद करेंगी।

समाप्त

अब तक हमने क्या सीखा!

१

निजी अंग

२

सुरक्षित और असुरक्षित

३

निजी अंगों को देखना, छूना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।

४

अगर मैं असुरक्षित हूँ मैं 'नहीं' कह सकता हूँ।

५

चले जाओ।

६

किसी मददगार व्यक्ति को बताओ।

७

मदद मिलने तक बताते रहें।

८

यह मेरी गलती नहीं है।

बच्चों की सहायता हेतु माता-पिताओं/शिक्षकों के लिए मार्गदर्शिका

कवरः उद्देश्य – आत्म-सम्मान बढ़ाना

व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यपुस्तिका को इस संदेश के साथ संचालित किया जाता है कि सभी बच्चे अद्भुत और खास है और उन्हें सुरक्षित एवं संरक्षित रहने का अधिकार है। ऐसा करने के लिए, यह कार्यपुस्तिका बच्चों में आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास विकसित करती है। सकारात्मक आत्म-सम्मान ऐसी बुनियाद है, जिसके आधार पर अन्य जीवन कौशल, जैसे मुखरता, निर्णय लेना और आलोचनात्मक सोच का निर्माण किया जा सकता है।

पेज ६-११ः उद्देश्य - जानकारी इकट्ठा करना

कार्यपुस्तिका उन मौजूदा सुरक्षा नियमों या गाइडलाइन पर आधारित है, जिनसे बच्चे परिवार या स्कूल में पहले से ही परिचित हैं। इन नियमों या गाइडलाइन में अक्सर निम्नलिखित बातें शामिल होती हैंः

- माचिस की तीली से न खेलें।
- सड़क पार करने से पहले दोनों तरफ देखें।
- कैंची से न खेलें।

इन सुरक्षा नियमों या गाइडलाइन के बारे में बच्चों से बात करें और उन्हें उन सुरक्षा नियमों को लिखने के लिए कहें, जो उन्हें याद है। इससे बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा नियम का परिचय देने में मदद मिलेगी।

पेज १२-१३ः उद्देश्य - शब्दावली विकसित करना

बच्चों को निजी अंगों की जगह के बारे में बताया जाएगा। बच्चों को शरीर के दूसरे अंगों के साथ निजी अंगों के नाम सिखाने से वे अपने शरीर के बारे में सहज महसूस करेंगे और जानेंगे कि उनका शरीर खास है और उनका शरीर सिर्फ उनका है। जब हम बच्चों को निजी अंगों के नाम नहीं बता पाते हैं या निजी अंगों को अलग-अलग नाम से पुकारते हैं, तो हम उनके निजी अंगों के बारे में गोपनीयता या रहस्य जैसा माहौल तैयार करते हैं। शोषणकर्ता को पता होता है कि बच्चे किसी के भी साथ निजी अंगों से जुड़ी घटनाओं के बारे में बात करने में शर्मिंदगी महसूस करेंगे, इसलिए वे उनकी इस असहजता का फायदा उठाते हैं। अगर हम शरीर के सभी अंगों को एक जैसा माने, तो बच्चों को निजी अंगों से जुड़े असुरक्षित स्पर्श या दर्द के बारे में बताने में कोई परेशानी नहीं होगी।

अपने छात्रों या बच्चों से पूछें कि हमारे निजी अंग इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं। आदर्शतः उन्हें निजी अंगों के नाम सिखाएँः लिंग, अंडकोष लड़कों के लिए, छाती, योनि लड़कियों के लिए और कूल्हे, गुदा दोनों के लिए।

पेज १४-१६: उद्देश्य – व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों और सुरक्षित राज़ (सीक्रेट) के बारे में बताना

बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों के बारे में इसलिए सिखाया जाता है, ताकि वे उनका पालन कर सकें और खुद को सुरक्षित रख सकें। बच्चों के लिए इन नियमों को बार-बार दोहराना, इन्हें आत्मसात करने का तरीका है। अभिभावक या देखभालकर्ता सुनिश्चित कर सकते हैं कि बच्चे अक्सर जिन जगहों पर आते-जाते हो, वहाँ पर इन नियमों के पोस्टर लगे हो और वे थोड़े-थोड़े समय पर उनके साथ इन नियमों को दोहराते रहें।

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम १ को नीचे दिए गए तरीके से समझाया जा सकता है:

व्यक्तिगत सुरक्षा नियम १ का पहला भाग बताता है कि किसी बच्चे के निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।

यह असुरक्षित है, अगर कोई:
- बच्चे के निजी अंगों को छूता है
- बच्चे के निजी अंगों को देखता है
- बच्चे के निजी अंगों के बारे में बात करता है।

यह असुरक्षित है:
- अगर कोई बच्चे को अपने या किसी और के निजी अंगों को छूने के लिए कहता है
- अगर कोई बच्चे को अपने या किसी और के निजी अंग दिखाए
- बच्चे को निजी अंगों की तस्वीरें या वीडियो दिखाए
- बच्चे के निजी अंगों की तस्वीरें खींचें या उसका वीडियो बनाए
- बच्चे से निजी अंगों के बारे में बात करें, उस पर कमेंट या जोक करें।

नियम की छूट के बारे में बताना भी बहुत ज़रूरी है, जो कहता है कि किसी के निजी अंगों को सिर्फ साफ और स्वस्थ रखने के लिए उसे छूना, देखना या उनके बारे में बात करना सुरक्षित है।

पेज नंबर १६ पर, 'क्या होगा अगर' सवालों के जवाब नीचे दिए गए हैं:

१, २, ४, ५, ६, ७ नंबर के वाक्य बताए गए व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों का उल्लंघन करते हैं।

“सुरक्षित सीक्रेट” और “असुरक्षित सीक्रेट” के बीच के अंतर पर ज़ोर देना। शोषणकर्ता बड़ी चालाकी से बच्चे को यह विश्वास दिलाते हैं कि अनुचित स्पर्श या व्यवहार शोषणकर्ता और बच्चे के बीच का एक “छोटा-सा सीक्रेट गेम” है। वे शोषण को सीक्रेट रखने के लिए इस सामान्य तरीके का इस्तेमाल करते हैं, ताकि घटना के बारे में किसी को भी पता न चले। इस तरह के सीक्रेट शोषणकर्ता खुद को सुरक्षित करने

के लिए बनाते हैं, बच्चे नहीं।

सुरक्षित सीक्रेट के उदाहरण हो सकते हैं:
- जन्मदिन का तोहफा देना
- सरप्राइज़ पार्टी
- किसी रहस्यमय या जासूसी कहानी का अंत

निजी अंगों को छूने, देखने या उनके बारे में बात करने से जुड़ा कोई भी सीक्रेट असुरक्षित सीक्रेट होता है।

बच्चों को इस बात पर महत्व देकर बताए कि किसी के लिए भी उन्हें असुरक्षित महसूस कराना सही नहीं है, उसी तरह दूसरों को असुरक्षित महसूस कराना उनके लिए सही नहीं है। जैसे किसी का उनके निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना उनके लिए असुरक्षित है, उसी तरह उनका भी किसी के निजी अंगों को छूना, देखना या उनके बारे में बात करना उस व्यक्ति के लिए असुरक्षित है।

पेज १७-१८: उद्देश्य – मुखर कौशल विकसित करना

बच्चों को यह सिखाना बहुत ज़रूरी है कि वे मुखरता से खुद को व्यक्त करें। ऐसा करने के लिए, बच्चों को निष्क्रिय, मुखर और आक्रमक व्यवहार को समझना और उनके बीच अंतर करना आना चाहिए।

जब एक व्यक्ति अपने विचारों या भावनाओं को ज़ाहिर नहीं करता है, तो उसे निष्क्रिय व्यवहार कहते हैं। इसमें आमतौर पर नहीं चाहते हुए भी किसी स्थिति या व्यक्ति को नज़रअंदाज़ करना, जो हो रहा है या चल रहा है उसे अनदेखा करना शामिल है।

आप यह उदाहरण दे सकते हैं: “आपके दोस्त आपको हमेशा मारते हैं और आपको उनका ऐसा करना पसंद नहीं है। लेकिन, फिर भी आप उनसे कुछ नहीं कहते हैं, क्योंकि आपको डर है कि वे नाराज़ हो जाएँगे।”

जब एक व्यक्ति अपने कामों या बातों से दूसरे व्यक्ति पर गुस्सा दिखाता है या हिंसक व्यवहार करता है, तो उसे आक्रमक व्यवहार कहते हैं। इसमें मानसिक या शारीरिक रूप से दूसरे व्यक्ति को नुकसान पहुँचाना शामिल है।

आप यह उदाहरण दे सकते हैं: “आप अपने छोटे भाई या बहन से कलर माँगते हैं। लेकिन जब वे आपको देने से मना कर देते हैं, तो आप उनके साथ लड़ने लगते हैं।”

जब एक व्यक्ति आत्म-विश्वास और मुखरता के साथ अपनी भावनाओं या विचारों को इस तरह से ज़ाहिर करता है, जिससे दूसरे व्यक्ति को नुकसान न पहुँचे, तो उसे मुखर व्यवहार कहते हैं। इसमें अपने अधिकारों

की रक्षा करते हुए, अपने स्वयं के और दूसरों के सम्मान का ध्यान रखते हुए स्पष्ट रूप से अपनी राय व्यक्त करना शामिल है। लेकिन, इस तरह से जिससे कि दूसरे व्यक्ति को शारीरिक या भावनात्मक रूप से नुकसान न पहुँचे।

आप यह उदाहरण दे सकते हैं: "आपके दोस्त आपको लगातार चिढ़ाते है और आपको उनका ऐसा करना अच्छा नहीं लगता है। इसलिए, आप उनसे कहते हैं – आप जब मुझे चिढ़ाते हैं, तो मुझे अच्छा नहीं लगता है। प्लीज मुझे चिढ़ाना बंद करो।"

अगर आप मुखर व्यवहार दिखाते हैं, तो आप अपने विचारों और भावनाओं को इस तरह ज़ाहिर करते हैं, जिससे कि दूसरों को ठेस न पहुँचे। आप वही कहते हैं, जो आप चाहते हैं या जिसकी आपको ज़रूरत है और आप दूसरों को ठेस न पहुँचाते हुए अपनी बात रखने के लिए तैयार होते हैं। आप यह भी सोचते हैं कि दूसरे क्या चाहते हैं या उनकी ज़रूरत क्या है। ऐसा करने पर, आप सुकून महसूस करते हैं और अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं।

दी गयी स्थिति में कौन-सा व्यवहार उनकी मदद करेगा, यह चुनने के लिए उन्हें सशक्त बनाएँ। बार-बार दोहराएँ कि मुखर होना ही सुरक्षित जवाब है। हालाँकि, ज़रूरत पड़ने पर वे निष्क्रिय या आक्रमक होने का भी चुनाव कर सकते हैं।

पेज १९-२०: उद्देश्य - सहायता प्रणाली विकसित करना

बड़े व्यक्ति बच्चों के प्राथमिक देखभालकर्ता होते हैं। बच्चे सुरक्षित और संरक्षित हैं, यह सुनिश्चित करना बड़े व्यक्तियों की ज़िम्मेदारी होती है। दुर्भाग्य से, माता-पिता या देखभालकर्ता अक्सर अनजाने में ऐसी रुकावटें पैदा करते हैं, जिनकी वजह से बच्चे ज़रूरत पड़ने पर उन तक पहुँच नहीं पाते हैं। शोषणकर्ता बातचीत में आयी इस रुकावट का इस्तेमाल अपने फायदे के लिए करते हैं, क्योंकि वे अच्छी तरह जानते हैं कि ज़्यादातर मामलों में बच्चे शोषण के बारे में बताने के लिए सहज नहीं होंगे और अगर बच्चे बताते भी है तो माता-पिता या देखभालकर्ता बच्चे की बात नहीं सुनेंगे और न ही उनकी बात पर विश्वास करेंगे। इसलिए, व्यक्तिगत सुरक्षा का सहायता प्रणाली विकसित करना, यह भाग देखभालकर्ता या माता-पिता की भूमिका पर उतना ही ध्यान देता है, जितना कि यह बच्चों को संबोधित करता है। हम बच्चों को उनके माता-पिता या देखभालकर्ता से बात करने के बारे में तब तक नहीं सीखा सकते हैं, जब तक कि वे बच्चे की बात सुनने, उनकी बात पर विश्वास करने, उनकी मदद करने के अपने कौशल को निखारने के लिए तैयार न हो।

बच्चों को उनकी मौजूदा सहायता प्रणाली के बारे में चर्चा करने दें। इस सहायता प्रणाली में परिवार, दोस्त, पड़ोसी, पुलिस या शिक्षक शामिल हो सकते हैं। कृपया याद रखें कि सभी जवाब सही हैं। उनसे बात करें कि कौन-सी विशेषताएँ उन्हें मददगार व्यक्ति बनाती है, जवाब पेपर पर लिखें। इसके कुछ उदाहरण हो सकते हैं:

१. वे सुनेंगे
२. वे नाराज़ नहीं होंगे

इन बड़े व्यक्तियों को "मददगार व्यक्ति" कहते हैं। जब बच्चों को किसी स्थिति में या भावनाओं के बारे में बताने के लिए मदद की ज़रूरत होती है, तो वे अपने मददगार व्यक्ति से बात कर सकते हैं। बच्चों को मददगार व्यक्ति और दूसरों के बीच अंतर समझाने के लिए उनके साथ मददगार व्यक्ति, दोस्त, जान-पहचान वाले और अजनबी के बीच के अंतर के बारे में बात करें।
मददगार व्यक्तिः ऐसे लोग, जो शांति से हमारी बात सुनेंगे, हम पर विश्वास करेंगे और हमारी मदद करने की कोशिश करेंगे।

दोस्तः ऐसे लोग, जिन्हें हम बहुत अच्छी तरह से जानते हैं, जिनकी पसंद-नापसंद हमारी तरह होती है और जो अक्सर संपर्क में रहते हैं।

जान पहचानवालेः ऐसे लोग, जिन्हें हम जानते हैं लेकिन हमें उनके बारे में ज़्यादा कुछ नहीं पता होता है, ये लोग हमारे दोस्त के दोस्त हो सकते हैं।

अजनबीः ऐसे लोग, जिन्हें हम नहीं जानते, भले ही वे हमें जानते हो।

जब तक कि आपको मदद नहीं मिल जाती, तब तक अपने मददगार व्यक्ति या बड़े व्यक्ति को बताते रहना ज़रूरी है।

पेज २१-२४: उद्देश्य - जानकारी, कौशल और आत्म-सम्मान को मज़बूत बनाना

नेहा की कहानी बच्चों को उन जानकारी और कौशल का परिचय देती है, जो उन्हें सिखाया जाना चाहिए। अपने बच्चे या विद्यार्थी के साथ कहानी को धीरे-धीरे पढ़ें, और जहाँ आपको लगता है कि भावनाओं या अन्य मुद्दों के बारे में सवालों को संबोधित करने की ज़रूरत है, वहाँ थोड़ी-थोड़ी देर के लिए रुकें, जिससे बच्चों को कहानी अच्छी तरह से समझने में मदद मिलेगी।

अगर बच्चे किसी भी समय कोई भी सवाल पूछते हैं, तो उनके सवाल को गंभीरता से लेने और आदर के साथ उसका जवाब देने की ज़रूरत है। बच्चे जिस भी भावना को व्यक्त करते हैं, उसे स्वीकार करने और उसका सम्मान करने की ज़रूरत है। बच्चों की कुछ प्रतिक्रियाएँ किसी समस्या का संकेत दे सकती हैं, जैसे कि कहानी के दौरान बच्चा अचानक शांत हो जाता है, अचानक कहानी में उसकी रुचि कम हो जाती है या उसका ध्यान न हो या कोई भी असहजता जो आपने बच्चे मे देखी हो।

पेज २५-२६: उद्देश्य - जानकारी, कौशल और आत्म-सम्मान को मज़बूत बनाना

समीर और बंटू की कहानी जानकारी और कौशल को बढ़ाती है और बच्चों को बताती है कि लड़के भी उतना ही असुरक्षित होते हैं, जितना कि लड़कियाँ और उन्हें भी मदद की ज़रूरत होती है। बच्चों को अनुचित स्पर्श और लैंगिक शोषण की स्थिति के बारे में कई उदाहरण देने और 'क्या होगा अगर' गेम खेलने से बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा कार्य-पुस्तिका से मिली जानकारी को समझने में मदद मिलेगी।

समीर और बंटू की कहानी के हर एक पहलू को अच्छी तरह समझने के लिए एक बार फिर से पढिए। बच्चों को मुखरता से 'नहीं' कहने का अभ्यास करने के लिए समय दें।

पेज २७-२८: उद्देश्य - जानकारी, कौशल और आत्म-सम्मान को मज़बूत बनाना

फातिमा की कहानी बच्चों को उन जानकारी और कौशलों को दोहराने पर केंद्रित है, जो उन्होंने व्यक्तिगत सुरक्षा कार्य-पुस्तिका के माध्यम से सीखी है। उन्हें अधिक उदाहरण देने से वे समझ पाएँगे कि वे असुरक्षित स्थिति में किस तरह जवाब दे सकते हैं।

मुखरता से मना करने के कौशल और मदद माँगने की रोल-प्ले गतिविधि का अभ्यास करें। अपने बच्चे या विद्यार्थी के साथ कहानी को धीरे-धीरे पढ़ें।

पेज २९-३३: उद्देश्य - जानकारी, कौशल और आत्म-सम्मान को मज़बूत बनाना

अनिल की कहानी के माध्यम से बच्चों को "नहीं कहने के बारे में सोचना" सिखाया जाता है। "नहीं कहने के बारे में सोचना" यह अवधारणा बताती है कि बच्चे किस तरह उस स्थिति में भी 'नहीं' कहने के बारे में सोच सकते हैं, जहाँ उनके लिए ज़ोर से 'नहीं' कहना मुश्किल होता है। बच्चे के लिए अलग-अलग कारणों से 'नहीं' कहना मुश्किल होगा, हो सकता है कि वे शोषणकर्ता से प्यार करते हैं, शोषणकर्ता से डरते हैं या शोषणकर्ता ने बच्चे को धमकी दी है। बच्चों को यह अवधारणा सिखाना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा सीखने के बाद भी उन्हें इन कौशलों को आत्मसात करने और 'नहीं' कहने के लिए समय लग सकता है।

"नहीं कहने के बारे में सोचना" यह अवधारणा एक बच्चे की सोच को मुखर बनाने में मदद करती है, जो आखिरकार मुखर व्यवहार दिखाने में भी उनकी मदद करेगी। यह बच्चों को उनके दोष की भावना को कम करने या दूर करने में मदद करेगी, भले ही वे किसी भी कारण से शोषण को रोकने में सक्षम न हो।

हम आशा करते हैं कि "नहीं कहने के बारे में सोचना" यह अवधारणा बच्चे में आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद करेगी और बच्चा हिम्मत से अपने शोषण के बारे में बता सकता है आखिरकार - **किसी असुरक्षित स्थिति के बारे में बताने में कभी देर नहीं होती!** हालाँकि, जो लोग अपने साथ हुए शोषण के बारे में कभी नहीं

बताते हैं, कम से कम यह उन्हें शोषण के बारे में सही समझ रखने में मदद करेगा कि लैंगिक शोषण उनकी गलती नहीं है।

आखिरी मूल्यांकन

कार्यपुस्तिका को पूरा करने के लिए बच्चे की तारीफ करें और उन्हें प्रमाण पत्र (सर्टिफिकेट) देकर, गले लगाकर या किसी ख़ास गतिविधि के ज़रिए इनाम दें। इन सुरक्षा संदेशों को समय-समय पर दोहराएँ। बच्चे को बताएँ कि वे ख़ास हैं और आप उनकी मदद के लिए हमेशा हाज़िर हैं और वे आपके साथ कभी-भी अपने असहज या असुरक्षित स्थिति के अनुभव शेयर कर सकते हैं।

आख़िरी मूल्यांकन माता-पिता या देखभालकर्ता को यह समझने में मदद करेगा कि क्या बच्चे ने किसी असुरक्षित स्पर्श का अनुभव किया है या कर रहा है। शोषण के बारे में बताने के लिए, बच्चे ने जो साहस दिखाया है, उसके लिए बच्चे की सराहना करें। अगर बच्चा शोषण के बारे में बताता है, तो घबराएँ नहीं। स्थिति को शांति से संभालें और उचित तरीके से बच्चे की सहायता और मदद करें।

संसाधन

अर्पण के पास **www.arpanelearn.com** पर आपके लिए अतिरिक्त संसाधन उपलब्ध है। यह नि:शुल्क ऑनलाइन इंटरफेस इस्तेमाल करने में आसान है और दुनिया भर के वयस्क और बच्चे इसे आसानी से एक्सेस कर सकते हैं।

१. बच्चों के लिए ऑनलाइन संसाधन

क. मेरी सुरक्षा किताब (उम्र ४+)
ख. व्यक्तिगत सुरक्षा कोर्स (८ से १० साल)

२. देखभालकर्ताओं के लिए ऑनलाइन संसाधन

क. बाल लैंगिक शोषण: प्रतिबंध और प्रतिक्रिया - देखभालकर्ताओं के लिए हस्तपुस्तिका
ख. बाल लैंगिक शोषण का प्रसार: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

हेल्पलाइन नंबर:

+९१ ९८१९० ८६४४४
+९१ ९८१९० ५१४४४

पताः मुंबई, भारत
मोबाइलः ९१ ९८१९० ५१४४४
काउंसलिंग हेल्पलाइनः ९१ ९८१९० ८६४४४
ईमेलः info@arpan.org.in / support@arpan.org.in
वेबसाइटः www.arpan.org.in
ऑनलाइन कोर्सेसः www.arpanelearn.com

Arpan E-learn