

बाल लैंगिक शोषण: प्रतिबंध और प्रतिक्रिया

देखभालकर्ताओं के लिए हस्तपुस्तिका



१. परिचय

बाल लैंगिक शोषण किसी बच्चे के साथ की जानेवाली कोई भी लैंगिक गतिविधि है, जहाँ एक ताकतवर व्यक्ति (बच्चा या वयस्क) लैंगिक संतुष्टि पाने या बच्चे का अपमान करने के इरादे से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपनी ताकत का इस्तेमाल करता है। इस उल्लंघन का गहरा असर पीड़ित के रूप में एक बच्चे पर अभी और बाद में एक वयस्क उत्तरजीवी के रूप में उसके विचार, उसके दृष्टिकोण पर हो सकता है और दुनिया का अनुभव करने के उसके नज़रिए को प्रभावित कर सकता है। हालाँकि, बाल लैंगिक शोषण को रोकना और इसके नकारात्मक प्रभाव से उबरना मुमकिन है।

वयस्क और देखभालकर्ता होने के नाते, हमें अपने बच्चों की सुरक्षा करनी है और लैंगिक शोषण से सुरक्षित रहने के लिए उनमें ज़रूरी जानकारी, कौशल और व्यवहार विकसित करने की ज़रूरत है। माता-पिता, शिक्षक और देखभालकर्ता बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा सबसे अच्छी तरह सीखा सकते हैं, इसलिए यह हस्त-पुस्तिका वयस्कों और देखभालकर्ताओं को इस मुद्दे के बारे में अच्छी तरह समझाने के लिए तैयार की गई है और इसमें आसान से सुझाव भी दिए गए हैं, जिनका इस्तेमाल करके वे अपने बच्चों की सुरक्षा में भाग ले सकते हैं।

इस हस्त-पुस्तिका का उद्देश्य देखभालकर्ताओं को इस जानकारी से सशक्त बनाना है कि अगर बच्चे लैंगिक शोषण से जुड़ी किसी घटना के बारे में बताते हैं, तो वे बच्चों को कैसे जवाब दे सकते हैं। बच्चों को मदद माँगने का बढ़ावा मिले, इसलिए देखभालकर्ता के नाते उनके लिए सुरक्षित और संरक्षित माहौल तैयार करना ज़रूरी है, ताकि वे मदद माँगने के लिए सुरक्षित महसूस करें।

लैंगिक शोषण किसी भी सामाजिक-आर्थिक समूह, लिंग, जाति या संस्कृति के बच्चों के साथ हो सकता है। ज्यादातर बच्चे शोषण को चुपचाप बर्दाश्त कर लेते हैं और इसके बारे में बात नहीं करते हैं। हालाँकि, हमें इसे रोकने और इसके दुष्प्रभाव से उबरने में बच्चों की मदद करने के लिए इसके बारे में बात करने की ज़रूरत है। कुछ कदम हैं, जिन्हें आप प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में बाल लैंगिक शोषण को रोकने के लिए उठा सकते हैं।

२. जागरूक रहें - बाल लैंगिक शोषण की समस्या को समझना

❖ बाल लैंगिक शोषण में क्या शामिल है:

बाल लैंगिक शोषण में स्पर्श से होने वाले लैंगिक शोषण और बिना स्पर्श होने वाले लैंगिक शोषण शामिल है।



क. स्पर्श से होने वाले लैंगिक शोषण

- स्पर्श से होने वाले शोषण को दो प्रकार में विभाजित किया गया है:
 - **प्रवेशन:** लिंग-योनि संभोग, गुदामैथुन या मुखमैथुन।
 - **गैर-प्रवेशन:** बच्चे के निजी अंगों को सहलाना या बच्चे को किसी ताक़तवर व्यक्ति के निजी अंगों को छूने के लिए कहना।

ख. बिना स्पर्श होने वाले लैंगिक शोषण

- लोगों को लैंगिक गतिविधि करते हुए बच्चे को दिखाना, बच्चे को अपना निजी अंग दिखाना या जब बच्चे नहा रहे हो या कपड़े उतार रहे हो, तो उनके निजी अंगों को देखना या उन्हें ऑनलाइन या ऑफ़लाइन लैंगिक विषय-वस्तु (sexual content) दिखाना।
- लैंगिक इरादे से बच्चों के साथ संभोग और लैंगिक गतिविधियों के बारे में बात करना या लैंगिक टिप्पणियाँ करना।
- लैंगिक शोषण ऑनलाइन भी हो सकता है, इसे ऑनलाइन लैंगिक शोषण कहते हैं। उदाहरण के लिए, साइबरबुलिंग, साइबरस्टॉकिंग, सेक्सटॉर्शन और बाल लैंगिक शोषण का लाइव स्ट्रीमिंग।



❖ बाल लैंगिक शोषण कितने पैमाने पर हो रहा है?

आँकड़े बताते हैं कि हर दो में से एक बच्चे के साथ लैंगिक शोषण होता है।

- **५३.२२%** बच्चों ने लैंगिक शोषण के एक या एक से ज़्यादा रूपों का सामना करने के बारे में शिकायत की है।



- **५०%** शोषणकर्ता बच्चे के जान-पहचान वाले होते हैं या ऐसे होते हैं जिन पर बच्चे भरोसा करते हैं और जिन पर बच्चों की ज़िम्मेदारी (परिवार के सदस्य, करीबी रिश्तेदार, दोस्त या पड़ोसी) होती है।
- **५२.९४%** लड़कों ने बाल लैंगिक शोषण के किसी-न-किसी प्रकार का अनुभव करने के बारे में रिपोर्ट किया है। लड़के और लड़कियाँ दोनों समान रूप से असुरक्षित हैं।

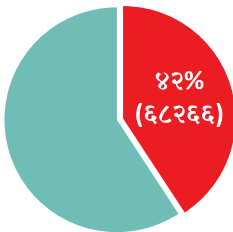


स्रोत: बाल शोषण पर अध्ययन: भारत, २००७, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

- वर्ष २०२१ की तुलना में वर्ष २०२२ में, बच्चों के लैंगिक अपराध के मामलों में **१०%** वृद्धि दर्ज की गई।

१०%  २०२१ से

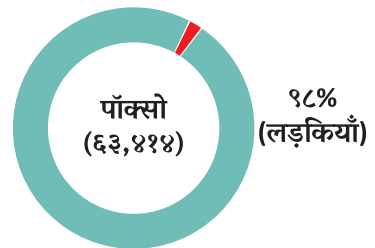
कुल = १,६२,४४९



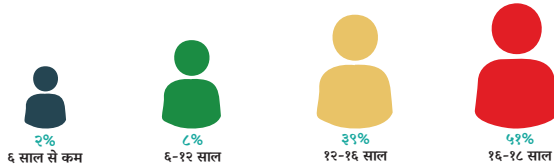
■ बाल लैंगिक शोषण ■ बाल शोषण

- बच्चों के खिलाफ़ अपराध के कुल मिलाकर १,६२,४४९ मामले दर्ज किए गए। जिनमें से ६८,२६६ मामले बच्चों के खिलाफ़ होनेवाले लैंगिक अपराध के हैं। इसका मतलब है कि बच्चों के खिलाफ़ होने वाले सभी अपराधों में से **४२%** मामले बच्चों के खिलाफ़ होने वाले लैंगिक अपराध के हैं।

- लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण (पॉक्सो) अधिनियम के तहत ६३,४१४ मामले दर्ज किए गए और **९८%** मामलों में पीड़ित लड़कियाँ हैं।
- मौजूदा पॉक्सो अधिनियम के बावजूद भारतीय दंड संहिता की धाराओं के तहत बच्चों के खिलाफ़ लैंगिक अपराधों के ४,८५२ मामले दर्ज किए गए।



- बाल बलात्कार के ३९,५९४ मामले दर्ज किए गए, जो बच्चों के खिलाफ होने वाले लैंगिक अपराधों के कुल मामलों के ५८% थे।
- ज्यादातर पीड़ितों (५१%) की उम्र १६ से १८ साल के बीच है।



- १७% शोषणकर्ता बच्चे के पहचानवाले थे।
- लैंगिक अपराध के सबसे ज्यादा मामले उत्तर प्रदेश ९,६६४ (१४%), महाराष्ट्र ७,६४१ (११%) और मध्य प्रदेश ६,१६२ (०९%) में दर्ज किए गए।
- बच्चों के खिलाफ होने वाले साइबर अपराधों के तहत कुल १,३६० मामले दर्ज किए गए। साइबर अपराध मामलों के तहत १,१७१ मामले अश्लील या लैंगिकता व्यक्त करनेवाले कार्यों के प्रकाशन या प्रसारण के थे।



स्रोत: २०२२ में राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार आँकड़े

❀ बाल लैंगिक शोषण के प्रभाव क्या हैं?

लैंगिक शोषण बच्चों या किशोरों को शारीरिक (शरीर), मानसिक (दिमाग), भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर प्रभावित कर सकता है। यह उनके लैंगिक विकास और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकता है। बाल लैंगिक शोषण के तुरंत दिखाई देने वाले प्रभाव के रूप में, हम बच्चों या किशोरों को प्रतिकूल भावनाओं का अनुभव करते हुए देख सकते हैं, ये भावनाएँ हैं —

- शर्म
- दोष
- उदासी
- गुस्सा
- डर
- हैरानी
- उलझन



अगर बच्चों या किशोरों को तुरंत मदद नहीं मिलती है या उन्हें उससे उबरने का अवसर नहीं मिलता है, तो बाल लैंगिक शोषण का प्रभाव लंबे समय तक दिखाई दे सकता है, यहाँ तक कि उनके वयस्क होने पर भी।

❖ बाल लैंगिक शोषण के लंबे समय के प्रभाव में शामिल है:

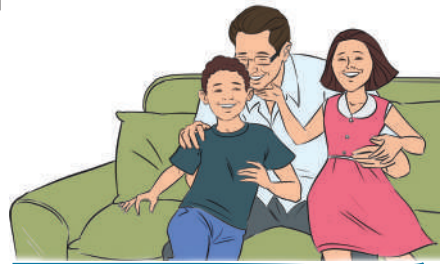
- निराशा
- खुद को नुकसान पहुँचाना
- आत्महत्या करने के लक्षण दिखाना
- चिंता से जुड़े रोगों का अनुभव करना
- मनोसक्रिय (साइकोएक्टिव) पदार्थों या नशीले पदार्थों का अतिसेवन या दुरुप्रयोग करना
- अनुचित या अत्यधिक लैंगिक व्यवहार करना
- दूसरों पर भरोसा न कर पाना
- ग़लत फ़ैसले लेना
- स्वस्थ लैंगिक संबंध न बना पाना
- रिश्ते निभाने में परेशानी होना

३. बाल लैंगिक शोषण के रोकथाम के बारे में समझना और उसमें हिस्सा लेना

❖ बच्चों या किशोरों को सुरक्षित रखने के लिए सुझाव:

ये कुछ सुझाव हैं, जो व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में बच्चों के साथ बातचीत शुरू करने में और उनकी मदद करने में आपकी मदद करेंगे।

- **जागरूक रहें:** जो माता-पिता और अभिभावक जागरूक होते हैं, वे बाल लैंगिक शोषण की घटनाओं से अपने बच्चों या किशोरों को सुरक्षित रख सकते हैं और लैंगिक शोषण के मामलों को बेहतर तरीके से सँभाल सकते हैं। टेक्नोलोजी, बुलिंग और शोषण; किसी असुरक्षित स्थिति के संकेतों और लक्षणों और इन्हें रोकने के तरीकों, सहायता और मदद माँगने के बारे में ज्यादा जानें। अपनी असहजता के बारे में उचित तरीके से साफ़-साफ़ बताएँ। बाल लैंगिक शोषण के बारे में ज्यादा जानने के लिए संसाधन ढूँढ़ें और मदद माँगें।
- **शामिल हो:** अपने बच्चों या किशोरों के रोज़ाना जीवन में शामिल होइए क्योंकि



आपके बजाय उनकी देखभाल और उनकी निगरानी कोई और नहीं कर सकता है। खुद सम्मान और समानुभूति दिखाकर अपने बच्चे या किशोर में ये गुण विकसित करें।

- **निःस्वार्थ प्यार:** अपने बच्चे या किशोर को बताएँ कि उनके लिए आपका प्यार उनके परीक्षा में अच्छे अंक लाने या उपलब्धियाँ हासिल करने पर निर्भर नहीं है। बच्चे या किशोर को गंदा या बुरा न कहें; हमेशा उनके 'व्यवहार' को गलत ठहराएँ, न कि उन्हें।
- **सुनें:** बच्चे की चिंताओं को सुनें, उनकी भावनाओं को समझें और इस बारे में उनसे बात करें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उन्हें अच्छी तरह से समझते हैं और वे खुद की भावनाओं को पहचानेंगे और व्यक्त कर पाएँगे। उन्हें बड़ावा दें कि अगर वे असुरक्षित महसूस करते हैं या कोई उनके साथ इस तरह व्यवहार करता है जिससे कि उन्हें डर लगता है, तो वे आपको आकर बताएँ। उन्हें बताएँ कि वे हमेशा आपसे या दूसरे वयस्कों से मदद माँग सकते हैं।
- **शेयर करें:** अपने बच्चे या किशोर के साथ अपनी भावनाओं, अच्छे और बुरे अनुभवों या चुनौतियों और आपने उनका सामना किस तरह किया, शेयर करें। जब आप उन्हें अपनी भावनाओं और चुनौतियों के बारे में बताएँगे, तो वे इन्हें समझेंगे और मुश्किल परिस्थितियों को सँभालना सीखेंगे।
- **सम्मान:** स्पर्श या गले लगाने के बारे में अपने बच्चे या किशोर की भावनाओं का सम्मान करें। अगर उन्हें पसंद नहीं है, तो उन पर किसी अजनबी व्यक्ति या परिवार के किसी व्यक्ति को किसी भी तरह का शारीरिक स्नेह या सम्मान दिखाने का दबाव न डालें। परिवार के सदस्यों के प्रति सम्मान और स्नेह दिखाने का कोई दूसरा तरीका खोजने में उनकी मदद करें। इससे आपके बच्चे या किशोर को सीमाएँ निर्धारित करने में मदद मिलेगी। जब घर के वयस्क बच्चे की सीमाओं का सम्मान करते हैं; तो बच्चे या किशोर उस स्पर्श को 'रोकना' या 'इनकार' करना सीख पाते हैं, जिनसे वे असुरक्षित महसूस करते हैं।
- **सवालों के जवाब दें:** स्पष्ट रूप से उनके सवालों और टिप्पणियों का जवाब दें। उनके उम्र के अनुसार उनके सवालों के जवाब दें, खासकर अगर वे लैंगिकता या यौवनारंभ के बारे में सवाल पूछें। अगर आपको जवाब पता नहीं है तो उन्हें यह बताना ठीक रहेगा कि आपको इसका जवाब पता नहीं है, लेकिन आप इसका जवाब ढूँढ़ेंगे। अगर आप असहज है, फिर भी उनके सवालों के जवाब देने से झिझके नहीं, क्योंकि बच्चे या किशोर आपकी असहजता को भाँप सकते हैं और हो सकता है कि दोबारा आपसे सवाल नहीं पूछें।



- **नियम बनाएँ:** बच्चे और वयस्क आपस में बातचीत करके डिवाइस का इस्तेमाल करने के बारे में गाइडलाइन बनाएँ और निर्धारित करें। आप छोटे बच्चों को अच्छी तरह गाइड करने के लिए कुछ नियम बना सकते हैं।
- **ज़िम्मेदार नेटिज़न बनने में उनकी मदद करें:** ज़िम्मेदार नेटिज़न होने का मतलब है, इस बारे में सोचना कि हमारी ऑनलाइन गतिविधि हमें, हमारे आस-पास के लोगों को और ऑनलाइन समुदाय को बड़े पैमाने पर किस तरह प्रभावित कर रही है। अपने बच्चे या किशोर से सोशल मीडिया का ज़िम्मेदारी के साथ इस्तेमाल करने, साइबरबुलिंग, सेक्सटिंग और ऑनलाइन लैंगिक सामग्री के बारे में नियमित तौर पर, आदर के साथ बातचीत करना आपके बच्चे या किशोर को ऑनलाइन व्यवहार के बारे में अच्छे फ़ैसले लेने में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है।



- **अपने बच्चे को व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश सिखाएँ, क्योंकि आप उनके सबसे अच्छे टीचर है:** कम उम्र से ही बच्चों के साथ बातचीत करना शुरू करें। अपने बच्चे से ऑनलाइन और ऑफ़लाइन शोषण और व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में बात करें। यह समझने में उनकी मदद करें कि उनके लिए क्या सुरक्षित है और क्या असुरक्षित है। जिस तरह हम बच्चों को बचपन से ही सड़क पार करने या नुकीली चीज़ों से सावधान रहने के नियम के बारे में सिखाते हैं, उसी तरह आप उन्हें लैंगिक शोषण से सुरक्षित रहने के लिए निजी अंगों तथा व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों के बारे में सीखा सकते हैं। बच्चों या किशोरों को व्यक्तिगत सुरक्षा नियम सिखाना उनकी सुरक्षा के लिए ज़रूरी है।



हम समझते हैं कि आपको अपने बच्चे या किशोर से लैंगिक शोषण जैसे मुश्किल विषयों के बारे में बात करना मुश्किल लग सकता है। ऐसा महसूस करना स्वाभाविक है। हालाँकि, अपनी असहजता के बावजूद अपने बच्चों से इनके बारे में बात करना ज़रूरी है, क्योंकि इससे उन्हें खुद को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी। अगले भाग में आपको बच्चों के साथ व्यक्तिगत सुरक्षा पर बातचीत शुरू करने में मदद मिलेगी। अगर आपको इस तरह की बातचीत शुरू करने में किसी भी तरह की और सहायता चाहिए, तो आप हमसे भी संपर्क कर सकते हैं।

४. व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम

- व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम एक जीवन कौशल मॉड्यूल है, जिसका उद्देश्य बच्चों या किशोरों को उनकी उम्र के अनुसार जानकारी देकर, व्यवहार और कौशल सिखाकर उन्हें असुरक्षित स्थितियों और स्पर्शों को पहचानने, उन्हें मुखरता से मना करने और मदद माँगने के लिए सशक्त बनाना है।
- इस कार्यक्रम में, बच्चों या किशोरों को कहानियों के माध्यम से व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश सिखाया जाता है और उनके साथ रोज़ाना की गतिविधियों और स्थिति पर आधारित उदाहरण पर चर्चा की जाती है।

सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों और स्पर्शों को पहचानने में बच्चों की मदद करें:



जब आपके आस-पास कोई खतरा न हो या जब कोई आपको नुकसान या चोट न पहुँचाए, तब हम सुरक्षित महसूस करते हैं। जब आप सुरक्षित होते हैं, तो आप आम तौर पर खुश रह सकते हैं।

उदाहरण के लिए,

- आपके मम्मी-पापा या दोस्त आपका हाथ पकड़ते हैं।
- आप टेलीविजन पर अपना पसंदीदा शो देखते हैं।
- डॉक्टर आपके निजी अंगों पर हुए



जब आपके आस-पास कोई खतरा हो या जब कोई आपको नुकसान या चोट पहुँचाने की कोशिश करें, तब हम असुरक्षित महसूस करते हैं। जब आप असुरक्षित होते हैं, तो आप आम तौर पर दुखी महसूस कर सकते हैं, गुस्से में हो सकते हैं, डरे हुए या उलझन में रह सकते हैं।

उदाहरण के लिए,

- कोई आपको मार रहा है।
- कोई आपको सीढ़ी से नीचे धकेल रहा है।
- आपका दोस्त आपको एक वीडियो

<p>इनफ़ेक्शन की जाँच करने के लिए आपके निजी अंगों को देखते हैं।</p> <p>- आप किसी को गले लगाना चाहते हैं और वह व्यक्ति आपको गले लगाता है।</p>	<p>भेजता है, जिसमें निजी अंग दिखाई दे सकते हैं।</p> <p>- 'सच या हिम्मत' (टूथ या डेयर) गेम खेलते समय, आपको किसी को मुँह पर चूमने के लिए कहा जाता है।</p>
---	---

❖ बच्चों (उम्र ६-११) के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा नियम/गाइडलाइन:

- मेरे निजी अंगों को साफ़ और स्वस्थ रखने के सिवाय उन्हें छूना, देखना या उनके बारे में बात करना असुरक्षित है।



- 'नहीं' कहो और उस जगह से चले जाओ।
- किसी मददगार व्यक्ति को बताओ।
- मदद मिलने तक बताते रहो।
- अगर कोई आपको असुरक्षित महसूस कराता है, तो यह 'आपकी गलती नहीं है'।

❖ छोटे बच्चों (उम्र ६-११) को व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश कैसे सिखाएँ:

- क. उनके जीवन और रोज़ाना गतिविधियों से जुड़ी स्थितियों और उदाहरणों का इस्तेमाल उन्हें व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश सिखाने के लिए करें। उदाहरण के लिए,
- छोटे बच्चों को नहलाते समय, उन्हें शरीर



के अंगों के साथ निजी अंगों के नाम सिखाएँ या दोहराएँ और उन्हें साफ़ और स्वस्थ रखने की अहमियत के बारे में बताएँ।

- अगर आपका बच्चा आपसे निजी अंगों के बारे में सवाल पूछता है या उनके बारे में जानने के लिए जिज्ञासु दिखाई देता है, तो घबराएँ नहीं या उन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करें। बच्चे की उम्र के अनुसार आत्म-विश्वास के साथ उनके सवालों के जवाब दें।
- ख. व्यक्तिगत सुरक्षा सिखाते समय 'तब क्या अगर' सवालों का इस्तेमाल करें। इससे आपके बच्चे को खुद को उन स्थितियों से जोड़ने में मदद मिलेगी, जिनका सामना वे कर सकते हैं और यह उन्हें फ़ैसले लेने और डटकर कदम उठाने के लिए आत्म-विश्वास देगा। उदाहरण के लिए, तब क्या अगर...
 - ... आपका दोस्त आपके साथ डॉक्टर-डॉक्टर गेम खेलते समय आपके निजी अंगों को छूना चाहे?
 - ... आपका एक कज़िन दूसरे कज़िन को मारने और चिढ़ाने के लिए आपको अपने साथ आने के लिए कहे?
 - ... एक अंकल या बड़ा लड़का आपके साथ सीक्रेट गेम खेलना चाहे?



ग. अपने बच्चे से कहे, अगर वे असुरक्षित स्थिति का सामना करते हैं, तो वे मुखरता से 'नहीं' कह सकते हैं।

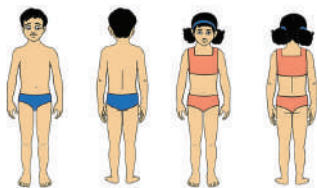
उदाहरण के लिए,

- खेलते समय, उनके दोस्त उनके निजी अंगों को छूते हैं और बच्चे उलझन में होते हैं कि उनके दोस्त ने उन्हें गलती से छुआ या जानबूझकर। उन्हें 'नहीं' कहना सिखाएँ, क्योंकि इससे उन्हें असुरक्षित महसूस हुआ।

घ. अपने बच्चे को बड़ावा दें कि जब वे डरा हुआ, उलझन या असुरक्षित महसूस करें या उन्हें किसी तरह की इमरजेंसी हो, तो किसी मददगार व्यक्ति से मदद माँगना सीखें।

६ से ११ साल के बच्चों के लिए मुख्य व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश

निजी अंग



निजी अंग हमारे शरीर के वे अंग हैं, जिन्हें हम अक्सर स्विमिंग सूट या अंतर्वस्त्र जैसे अंडरवेयर, चूड़ी, समीज, बनियान या स्लिप से ढककर रखते हैं।

व्यक्तिगत सुरक्षा निर्देशन

व्यक्तिगत सुरक्षा निर्देशन ४



मदद मिलने तक बताते रहें।

यह मेरी गलती नहीं है!

व्यक्तिगत सुरक्षा निर्देशन १

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



व्यक्तिगत सुरक्षा निर्देशन ३



किसी मददगार व्यक्ति को बताएँ।



व्यक्तिगत सुरक्षा निर्देशन २



नहीं कहो और चले जाओ।

ऑनलाईन सुरक्षा



अगर कोई ऑनलाइन पर निजी अंग दिखाकर या उनके बारे में बात करके आपको असुरक्षित महसूस कराता है, तो आप उस व्यक्ति को 'नहीं' कह सकते हैं, अपने दोस्तों की सूची (फ्रेंड लिस्ट/Friend list) से हटा (अनफ्रेंड/Unfriend कर) सकते हैं या ब्लॉक कर सकते हैं और अपने मददगार व्यक्ति से इस बारे में बात कर सकते हैं।

✿ किशोरों (उम्र १२-१५) के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा कारगर कदम:

लैंगिक शोषण निजी अंगों को छूने, देखने और उनके बारे में बात करने से होता है। अगर कोई आपके निजी अंगों को साफ़ और स्वस्थ रखने के अलावा उन्हें छूए, देखे या उनके बारे में बात करें, तो यह असुरक्षित है। असुरक्षित स्थितियों में नीचे बताए गए कारगर कदम इस्तेमाल किए जा सकते हैं:

- मुखरता से मना करें और वहाँ से चले जाए।
- किसी मददगार व्यक्ति को बताए।
- मदद मिलने तक बताते रहे।
- अगर कोई आपको असुरक्षित महसूस कराता है, तो इसमें आपकी गलती नहीं है।

✿ किशोरों (उम्र १२-१५) को व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश कैसे सिखाएँ:

क. किशोरों (उम्र १२-१५) के साथ लैंगिक शोषण के बारे में बातचीत शुरू करने के लिए, अच्छा होगा कि उनके साथ उन विषयों पर बात करें, जिनमें उन्हें दिलचस्पी हो, जैसे कि रिश्ते, निजी सीमाएँ या सहमति।

उदाहरण के लिए,

- आप सुरक्षित और असुरक्षित रिश्तों पर बातचीत शुरू कर सकते हैं। जिस रिश्ते में हमारी सीमाओं का सम्मान किया जाए और हम सहज और सुरक्षित महसूस करते हैं, वह रिश्ता सुरक्षित है, वहीं जिस रिश्ते में एक व्यक्ति हमारी सीमाओं का उल्लंघन करता है और हमें असहज और असुरक्षित महसूस कराता है, वह रिश्ता असुरक्षित होता है।

ख. किशोरों (उम्र १२-१५) के साथ असुरक्षित स्थितियों या व्यवहारों और वे खुद को सुरक्षित और संरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं, इसके बारे में बात करें।

उदाहरण के लिए,

- 'किसी के घर पर रात बिताते समय अगर आप असहज महसूस करते हैं, तो आप क्या करोगे?'
- "ट्रुथ या डेयर (सच या हिम्मत)" गेम खेलते समय अगर आपको मुँह पर किस करने के लिए कहा जाता है, तो आप क्या करोगे?'

ग. अपने किशोरों (उम्र १२-१५) के साथ लैंगिक शोषण से सुरक्षित रहने के बारे में बात करने का दूसरा तरीका है, उनसे खबरों, फ़िल्म या टीवी शो; स्कूल गतिविधियों या रोज़ाना की दिनचर्या के बारे में बात करना।

घ. याद रखें, आपको एक ही बार में लैंगिक शोषण के सभी पहलुओं के बारे में बात नहीं करना चाहिए। एक समय पर एक ही विषय के बारे में बात करने से किशोरों (उम्र १२-१५) को दी गई जानकारी को अच्छी तरह समझने का अवसर मिलेगा। हालाँकि, यह ज़रूरी है कि समय-समय पर इन विषयों पर बातचीत की जाए। इससे किशोरों (उम्र १२-१५) को पिछली बातचीत को समझने और याद रखने में मदद मिलेगी।



ड. किशोरों (उम्र १२-१५) के साथ खुलकर और ईमानदारी से बातचीत करने से उन्हें आश्वासन मिलेगा कि वे हमेशा आपसे बात कर सकते हैं और कुछ भी हो जाए, आप उनकी बात जरूर सुनेंगे।

❖ किशोरों (उम्र १६-१८) के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा कारगर कदम:

बच्चों या किशोरों के निजी अंगों या शरीर के किसी दूसरे अंगों को लैंगिक इरादे से छूने, देखने और उनके बारे में बात करने से लैंगिक शोषण होता है। लैंगिक शोषण ऑनलाइन और ऑफ़लाइन हो सकता है। असुरक्षित स्थितियों में नीचे बताए गए कारगर कदम इस्तेमाल किए जा सकते हैं:

- मुखरता से मना करें और वहाँ से चले जाए।
- किसी मददगार व्यक्ति को बताए।
- मदद मिलने तक बताते रहे।
- अगर कोई आपको असुरक्षित महसूस कराता है, तो इसमें आपकी गलती नहीं है।

❖ किशोरों (उम्र १६-१८) को व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश कैसे सिखाएँ:

अ. अपने किशोर (उम्र १६-१८) के साथ लैंगिक शोषण के बारे में बातचीत शुरू करने की सबसे प्रभावी रणनीति हैं, उनसे संबंधित गेमिंग, रिश्ते या सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म जैसे विषयों पर ध्यान केंद्रित करना। आप इसके ज़रिए लैंगिक शोषण और रिश्तों जैसे विषयों पर उनकी समझ का अंदाज़ा लगा सकेंगे।

आ. उनके साथ 'रिश्ते' और 'सहमति' पर चर्चा करें। फ़िल्मों और सीरीज़ के उदाहरणों का इस्तेमाल करके उन्हें यह पहचानने में मदद करें कि किस तरह के व्यवहार सुरक्षित रिश्ते की ख़ासियतें हैं।

उदाहरण के लिए,

- अगर कोई आपको कुछ ऐसा करने के लिए मज़बूर करता है जो आप नहीं चाहते हैं, जैसे क्लास बंक करना, धूम्रपान करना या ड्रग्स लेना तो इसे साथियों का दबाव यानी पीयर-प्रेसर कहा जाता है। आपको दबाव में आकर ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है।
- अगर आपके साथी या कोई और आप पर रोमांटिक रिश्ता बनाने के लिए दबाव डालते हैं, तो आप उन्हें 'नहीं' कह सकते हैं।
- अगर आपके रोमांटिक पार्टनर आपकी सहमति के बिना आपको मुँह पर किस करने के लिए मज़बूर करते हैं या आपके निजी अंगों को छूते हैं, तो यह असुरक्षित है।

इ. उनके साथ लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण - पॉक्सो अधिनियम के बारे में बात करें।

उन्हें यह समझने में मदद करें कि यह कानून उनकी सहायता के लिए बनाया गया है। उनके साथ इस बात पर चर्चा करें कि अगर वे दूसरों के साथ अनुचित व्यवहार करते हैं, तो इसका उन पर क्या प्रभाव पड़ सकता है।

- ई. उन्हें यह समझने में मदद करें कि किसी भी स्थिति में उन्हें सबसे पहले अपनी सुरक्षा को प्राथमिकता देनी है।
- उ. इसके अलावा, उन्हें बताएँ कि भले ही उन्हें लगता है कि वे बड़े हो गए हैं, फिर भी वे आपसे आकर बात कर सकते हैं। आप उनकी बात सुनेंगे और उनकी मदद करेंगे।

१६ से १८ साल के किशोरों के लिए मुख्य व्यक्तिगत सुरक्षा संदेश



✿ अपने बच्चों और किशोरों के साथ ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में बात करना:



क. ऑनलाइन सुरक्षा के लिए बच्चों और किशोरों से मुख्य संदेशों के बारे में बात करना व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यक्रम का अहम भाग है। अपने बच्चे को सिखाए कि इंटरनेट फ़ायदेमंद है, लेकिन यह असुरक्षित भी हो सकता है और इसलिए खुद को ऑनलाइन सुरक्षित रखना ज़रूरी है।

उदाहरण के लिए,

– उन्हें यह समझने में मदद करें कि उनका नाम, उनकी उम्र या लोकेशन जैसी निजी जानकारी शेयर करना असुरक्षित हो सकता है।

ख. अपने बच्चे या किशोर को यह बताने के लिए बढ़ावा दें कि जब वे ऑनलाइन असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आपको बताएँ।

ग. खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए अपने बच्चे या किशोर से ऑनलाइन पर सम्मान और समानुभूति दिखाने के लिए कहें।

✿ मूल नियम बनाएँ:

क. ख़ास तौर पर किशोरों के मामले में आपसी सहमति से इंटरनेट का इस्तेमाल करने के बारे में नियम बनाएँ और निर्धारित करें।

ख. वे इंटरनेट कब इस्तेमाल कर सकते हैं, इस बारे में समय निर्धारित करें।

ग. डिवाइस को ऐसी जगह पर रखें, जहाँ से आप उनकी ऑनलाइन गतिविधियों के बारे में जागरूक रह सकते हैं।

घ. अपने बच्चे या किशोर की ऑनलाइन मौजूदगी और गतिविधियों पर नज़र रखें।



५. जिस बच्चे या किशोर का लैंगिक शोषण हुआ है, उनका हस्तक्षेप करने और उनकी मदद करने के तरीकों के बारे में समझना

कभी-कभी हमारी पूरी कोशिश के बावजूद, हमारे बच्चे या किशोर लैंगिक शोषण के पीड़ित बनते हैं। हमें शोषण से उबरने में अपने बच्चे की मदद करनी चाहिए। उनकी मदद करने के लिए, हम नीचे बताए कदम उठा सकते हैं:

पहला कदम: पहचाने कि बच्चे या किशोर का लैंगिक शोषण हुआ है।

दूसरा कदम: अनुभव के बारे में बात करने में बच्चे या किशोर की मदद करें।

तीसरा कदम: शोषण से उबरने में बच्चे या किशोर की सहायता करने के लिए पेशेवर की मदद लें।

पहला कदम: पहचाने कि बच्चे या किशोर का लैंगिक शोषण हुआ है

लैंगिक शोषण का सामना करने वाले बच्चे या किशोर की मदद करने का पहला कदम यह पहचानना है कि वे किस हालात से गुजर चुके हैं। बच्चे या किशोर के लिए, अक्सर अपने लैंगिक शोषण के अनुभव के बारे में बताना मुश्किल होता है। हालाँकि, माता-पिता और अभिभावक बच्चे या किशोर के व्यवहार में दिखाई देने वाले बदलाव के आधार पर लैंगिक शोषण को पहचान सकते हैं। सिर्फ 'एक' व्यवहार से यह निर्धारित नहीं किया जाता है कि बच्चे या किशोर का लैंगिक शोषण हुआ है। ये कुछ संकेत हैं, जो लैंगिक शोषण को पहचानने में हमारी मदद कर सकते हैं:

- बार-बार होनेवाला मूत्र संक्रमण
- जननांगों की जगह पर होने वाला दर्द या सूजन
- बहुत ज्यादा खाना खाना या बिल्कुल भी नहीं खाना या अचानक वजन कम होना या बढ़ जाना
- किसी जगह, व्यक्ति या कलर से अचानक डरने लगना
- अकादमिक प्रदर्शन में अचानक गिरावट या उपलब्धि हासिल करना
- बच्चे या किशोर का शोषण के बारे में इशारा करना या घूमा-फिराकर कमेंट करना
- हर समय शोषण के बारे में बात करना या उसे मानने से इनकार करना
- विरोध करना या आक्रामक व्यवहार दिखाना
- खतरनाक व्यवहारों में शामिल होना और नियमों को मानने से इनकार करना
- अकेले रहना चाहना; यहाँ तक कि दोस्तों के साथ भी समय बिताना नहीं चाहना
- बार-बार बुरे सपने देखना



ज़रूरी जानकारी: व्यवहार में दिखाई देने वाले ये बदलाव और शारीरिक चिंताएँ शायद लैंगिक शोषण के संकेत हो सकते हैं, लेकिन ऐसा ज़रूरी नहीं है कि ये लैंगिक शोषण का ही परिणाम है।

इनके अलावा, बच्चे या किशोर के लैंगिक शोषण के कुछ निश्चित संकेत नीचे बताए गए हैं:

- गर्भावस्था
- लैंगिक शोषण के मामले में लैंगिक रूप से संचारित संक्रमण
- अगर किशोर आपको खुद बताते हैं

दूसरा कदम: शोषण के बारे में बात करने में बच्चे या किशोर की मदद करें

लैंगिक शोषण की घटना के बारे में बताने के लिए बच्चे या किशोर की मदद करें। यह ज़रूरी है कि पहले ये समझे कि वे लैंगिक शोषण के बारे में बात क्यों नहीं करते हैं और क्या बात उन्हें शोषण के बारे में बताने और मदद माँगने के लिए मदद करेगी।

✂ बच्चे या किशोर के लिए शोषण के बारे में बात करना मुश्किल क्यों होता है?

शोषणकर्ता बच्चे या किशोर को शोषण के बारे में बताने से रोकने के लिए कई तकनीकों का इस्तेमाल करते हैं ताकि उन्हें शोषण के बारे में बताने से रोक सकें। वे ऐसा धमकी, दबाव या कुछ विश्वास प्रणाली के रूप में भी कर सकते हैं। इस तरह के नियंत्रण बच्चे या किशोर में सोचने की प्रक्रिया को नीचे दिए गए तरीके से प्रभावित कर सकते हैं।



❖ क्या बात बच्चे या किशोर को बात करने के लिए उभार सकती है?

- व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम जैसे कार्यक्रमों के ज़रिए शोषण के बारे में जागरूकता और समझ बढ़ाना।
- काउंसलिंग, चिकित्सा या व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा सत्र के दौरान खुलासा करना।
- एक समझदार देखभालकर्ता या वयस्क के साथ बातचीत करना, जिसके साथ वे सहज महसूस करते हैं।
- शोषण को और ज़्यादा सहन न कर पाना।
- लैंगिक शोषण से किसी तरह की शारीरिक बीमारी होना।
- दूसरे बच्चों या किशोरों के शोषण को रोकना चाहना।

याद रखें: बच्चे या किशोर की गलती नहीं है।



शोषण के बारे में बात करने के लिए बच्चे या किशोर की मदद करने के लिए समझदारी भरा और सुरक्षित माहौल तैयार करें। आखिरकार जब बच्चे या किशोर शोषण के बारे में बताते हैं, तो यह ज़रूरी है कि उन्हें प्रभावी तरीके से जवाब दें।

खुलासे को अच्छी तरह सँभालने के लिए कुछ गाइडलाइन नीचे दी गई हैं:

क्या करें

- शांत रहें।
- बच्चे या किशोर पर विश्वास करें।
- बच्चे या किशोर की बात सुनें।
- ईमानदारी से बच्चे या किशोर के सवालों का जवाब दें।
- शोषण के बारे में सभी को न बताकर बच्चे या किशोर की निजता का सम्मान करें।
- बात को सीक्रेट रखने का वादा न करें; इसके बजाय उन्हें समझाएँ कि इस बारे में क्यों और किसे बताना ज़रूरी है।
- सकारात्मक संदेश दें: 'यह आपकी गलती नहीं है', 'मैं आपके साथ हूँ।' या 'मुझे आप पर गर्व है कि आपने मुझे इस बारे में बताया।'
- बच्चे या किशोर का विश्वास जीतने के बाद काउंसलर या डॉक्टर से पेशेवर सहायता लें।

क्या नहीं करें

- बच्चे या किशोर को दोष देना।
- घबराना या अत्यधिक प्रतिक्रिया देना।
- बच्चे या किशोर पर बात करने के लिए दबाव डालना।
- ज़रूरत से ज़्यादा या आक्रमक तरीके से सवाल करना।
- बच्चे या किशोर को घटना दोहराने के लिए कहना।
- बच्चे या किशोर की उपस्थिति में शोषणकर्ता से सवाल-जवाब करना।
- बच्चे या किशोर को भूलने या एडजस्ट करने के लिए कहना।

याद रखें: बच्चों या किशोरों के लिए खुलासा करना मुश्किल होता है।

किसी पीड़ित या उत्तरजीवी के लिए लैंगिक शोषण के बारे में बात करने के लिए कई दिन, महीने, सालों लग जाते हैं या कभी-कभी वे बता भी नहीं पाते हैं। इसलिए, सब्र रखें और मददगार बनें।

तीसरा कदम: इससे उबरने में बच्चे या किशोर की मदद करने के लिए पेशेवर की मदद लें



बाल लैंगिक शोषण बच्चे या किशोर की गलती नहीं है, लेकिन इसका बच्चे या किशोर पर थोड़े समय या लंबे समय के लिए प्रभाव पड़ सकता है। काउंसलर या थेरेपिस्ट ऐसे पेशेवर होते हैं, जो बाल लैंगिक शोषण के प्रभाव से उबरने में मदद कर सकते हैं। नीचे कुछ तरीके बताए गए हैं, जिनके ज़रिए थेरेपिस्ट बाल लैंगिक शोषण के प्रभाव को कम करते हैं:

- उन्हें इस बात का एहसास दिलाएँ कि शोषण उनकी गलती नहीं है।
- उनके शर्म और दोष को कम करें।
- उन्हें अपनापन, सुरक्षित और संरक्षित महसूस कराएँ।
- उनके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को फिर से विकसित करें।
- आघात से जुड़ी यादों पर से उनका ध्यान कम करें और शोषण से उबरने एवं आगे बढ़ने के लिए उनकी मदद करें।
- मामले के बारे में रिपोर्ट करने और कानूनी कार्यवाही करने पर शोषणकर्ता को क्या परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं, इसके बारे में समझने में उनकी करें।

इस स्थिति से निपटने और शोषण से उबरने में बच्चे की मदद करने के लिए बच्चे या किशोर के परिवार को भी काउंसलिंग की ज़रूरत पड़ सकती है। अर्पण संस्था बाल लैंगिक शोषण का सामना करने वाले सभी लोगों को पेशेवर काउंसलिंग सहायता देती है।

आप support@arpan.org.in पर लिखकर या 1800 267 2444 पर फोन करके हमारे काउंसलर से संपर्क कर सकते हैं।

६. बाल लैंगिक शोषण से संबंधित कानून के बारे में जानें

लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण (पॉक्सो) (संसोधन) अधिनियम, २०१९



- यह कानून नवंबर २०१२ में लागू किया गया था और वर्ष २०१९ में इसे संशोधित किया गया।
- यह कानून १८ वर्ष से कम उम्र के किसी भी व्यक्ति को “बच्चा” परिभाषित करता है।
- यह कानून लैंगिक रूप से निष्पक्ष है।
- यह ऐसा पहला कानून है, जो लैंगिक अपराधों के प्रक्षेत्र (domain) के तहत पहले संपर्क (स्पर्श) से होने वाले व्यवहारों साथ ही बिना-संपर्क से होने वाले व्यवहारों (उदाहरण के लिए, बच्चे की अश्लील तस्वीरें निकालना) को शामिल करता है।

- इसमें खुद को निर्दोष साबित करने का दायित्व अपराधी (accused) पर होता है।
- अधिनियम में शामिल विभिन्न अपराधों के लिए दंड प्रावधान अलग-अलग हैं।
- यह एक व्यापक अधिनियम है और इसके बारे में ज़्यादा जानने के लिए आप आगे बताई साइट पर जा सकते हैं: <https://wcd.nic.in/sites/default/files/POCSO-ModelGuidelines.pdf>

हमारे बारे में

अर्पण एक विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त और पुरस्कार से सम्मानित संस्था है, जो भारत में बाल लैंगिक शोषण की समस्या को जड़ से उखाड़ने के लिए काम कर रही



है। मुंबई में स्थित, अर्पण १५० से अधिक समर्पित पेशेवरों की एक टीम के साथ, भारत की सबसे बड़ी गैर-सरकारी संस्था (एनजीओ) है, जो बच्चों और वयस्कों दोनों को बाल लैंगिक शोषण से रोकथाम और हस्तक्षेप सेवाएँ प्रदान करती है। अर्पण संस्था राज्य और गैर-राज्य अभिकर्ताओं के लिए एक महत्वपूर्ण भागीदार के रूप में कार्य करती है और भारत में बाल लैंगिक शोषण की रोकथाम और हस्तक्षेप के क्षेत्र में एक प्रमुख आवाज़ है। यह संस्था स्थानीय, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर नीति और प्रणालीगत परिवर्तन को बढ़ावा देने के लिए एडवोकेसी और अनुसंधान (रिसर्च) का इस्तेमाल करती है।

अर्पण का मुख्य उद्देश्य स्कूलों में बच्चों और किशोरों (४ से १८ वर्ष) को व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा प्रदान करना है, ताकि वे असुरक्षित परिस्थितियों की पहचान कर सकें और मदद माँग सकें। अर्पण संस्था बाल लैंगिक शोषण की रोकथाम और प्रबंधन के लिए शिक्षकों और अभिभावकों को ज्ञान, दृष्टिकोण, और कौशल से प्रशिक्षित करके उन्हें सशक्त बनाती है। वर्ष २००७ से, अर्पण ने १ करोड़ ९२ लाख से अधिक बच्चों और वयस्कों के जीवन को प्रभावित किया है। अर्पण ने अपने अनुकरणीय काम के लिए दो अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार और आठ राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त किए हैं, जिसमें वाइस अवार्ड २०१९ भी शामिल है।

✦ **परिकल्पना:** बाल लैंगिक शोषण से मुक्त विश्व।

✦ **उद्देश्य:** बाल लैंगिक शोषण को रोकना और उससे प्रभावित लोगों को इससे उबरने में मदद करना।

✦ आप नीचे बताए तरीकों से भी मदद कर सकते हैं:

१. समस्या के बारे में बात करना:

- बाल लैंगिक शोषण के बारे में अपने दोस्तों और परिवार से बात करें। अर्पण के बारे में ज़्यादा जानने के लिए www.arpan.org.in पर जाएँ।
- बच्चों को ऑनलाइन और ऑफ़लाइन व्यक्तिगत सुरक्षा पाठ सिखाएँ।
- अगर आपने बाल लैंगिक शोषण का अनुभव किया है या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जिसने बाल लैंगिक शोषण का अनुभव किया है, तो support@arpan.org.in या 1800 267 2444 पर हमसे संपर्क करें।

२. स्वयंसेवा

- हमें अपने काम को बढ़ाने में मदद करने के लिए अलग-अलग कौशल और संसाधन वाले व्यक्तियों की ज़रूरत है।
- लोगों को अर्पण और अर्पण के काम के बारे में बताएँ।
- बाल लैंगिक शोषण के बारे में बात करने और जागरूकता लाने के लिए स्कूलों, क्लबों, आवासीय सोसायटियों, गैर-सरकारी संगठनों या ऐसे किसी भी माध्यम तक पहुँचने में हमारी सहायता करें।
- इस अच्छे काम को जारी रखने के लिए पैसे (फंड) जुटाने में हमारी मदद करें।

३. दान:

- ऑफ़लाइन व्यक्तिगत सुरक्षा कौशल सिखाने के लिए एक बच्चे को ₹ ४,५२४ × _____ बच्चों की आर्थिक मदद कीजिए।
- ऑनलाइन व्यक्तिगत सुरक्षा कौशल सिखाने के लिए एक बच्चे को ₹ ७८६ × _____ बच्चों की आर्थिक मदद कीजिए।
- ऑफ़लाइन व्यक्तिगत सुरक्षा कौशल सिखाने के लिए एक वयस्क को ₹ २,८३६ × _____ वयस्कों की आर्थिक मदद कीजिए।

४. दान करने के तरीके:

- आप 'अर्पण' के नाम पर हमारे कार्यालय में एक चेक भेज सकते हैं।
- बैंक ट्रांसफर जानकारी के लिए finance@arpan.org.in पर हमसे संपर्क करें।
- ऑनलाइन दान के लिए <https://www.arpan.org.in/donate-online/> पर जाएँ। आपको एक रसीद और 80G कर छूट प्रमाण-पत्र भेजा जाएगा।

✈ ज़्यादा जानकारी के लिए संपर्क करें:

ई-मेल: info@arpan.org.in

वेबसाइट: www.arpan.org.in

ऑनलाइन कोर्सेस: www.arpanelearn.com

फ़ोन: 1800 267 2444

पता: मुंबई, भारत



हमारे समर्थक हैं:



KARL-JOHAN
PERSSON



🦋 **Sonya K Jain Foundation**

🦋 **Other individual donors**

पता: मुंबई, भारत
फ़ोन: 1800 267 2444
ई-मेल: info@arpan.org.in / support@arpan.org.in
वेबसाईट: www.arpan.org.in
ऑनलाईन कोर्सेस: www.arpanelearn.com

