



हमारे बच्चों की सुरक्षा

छोटे बच्चों के माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए एक मार्गदर्शिका।
यह पुस्तिका आपको घर पर अपने बच्चे के साथ और उसकी ज़िंदगी में दूसरे वयस्कों
के साथ, बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए आसान शब्द बताती है।

Body Safety
Australia

GENWEST

की एक संयुक्त पहल

GENWEST विक्टोरियाई सरकार के समर्थन को स्वीकार करता है





लेखकों के बारे में

Body Safety Australia (बॉडी सेफ्टी ऑस्ट्रेलिया) हिंसा से मुक्त बचपन को बढ़ावा देता है, जहाँ बच्चे बराबरी के और सम्मानजनक रिश्तों का आनंद लेते हैं।

हम बच्चों, युवाओं, परिवारों और समुदायों को सबूतों पर आधारित प्रोग्राम देते हैं ताकि घर और स्कूल के माहौल में, ऑफ़लाइन और ऑनलाइन, बच्चों के साथ होने वाली हिंसा को रोकने में मदद मिल सके।

ज़्यादा जानकारी के लिए www.bodysafetyaustralia.com.au पर जाएं।

GenWest Melbourne के पश्चिम में परिवार और लिंग आधारित हिंसा को रोकने और उस पर प्रतिक्रिया करने के लिए काम करता है।

हम सामाजिक और स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के द्वारा लोगों और समुदायों को सुरक्षित और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं।

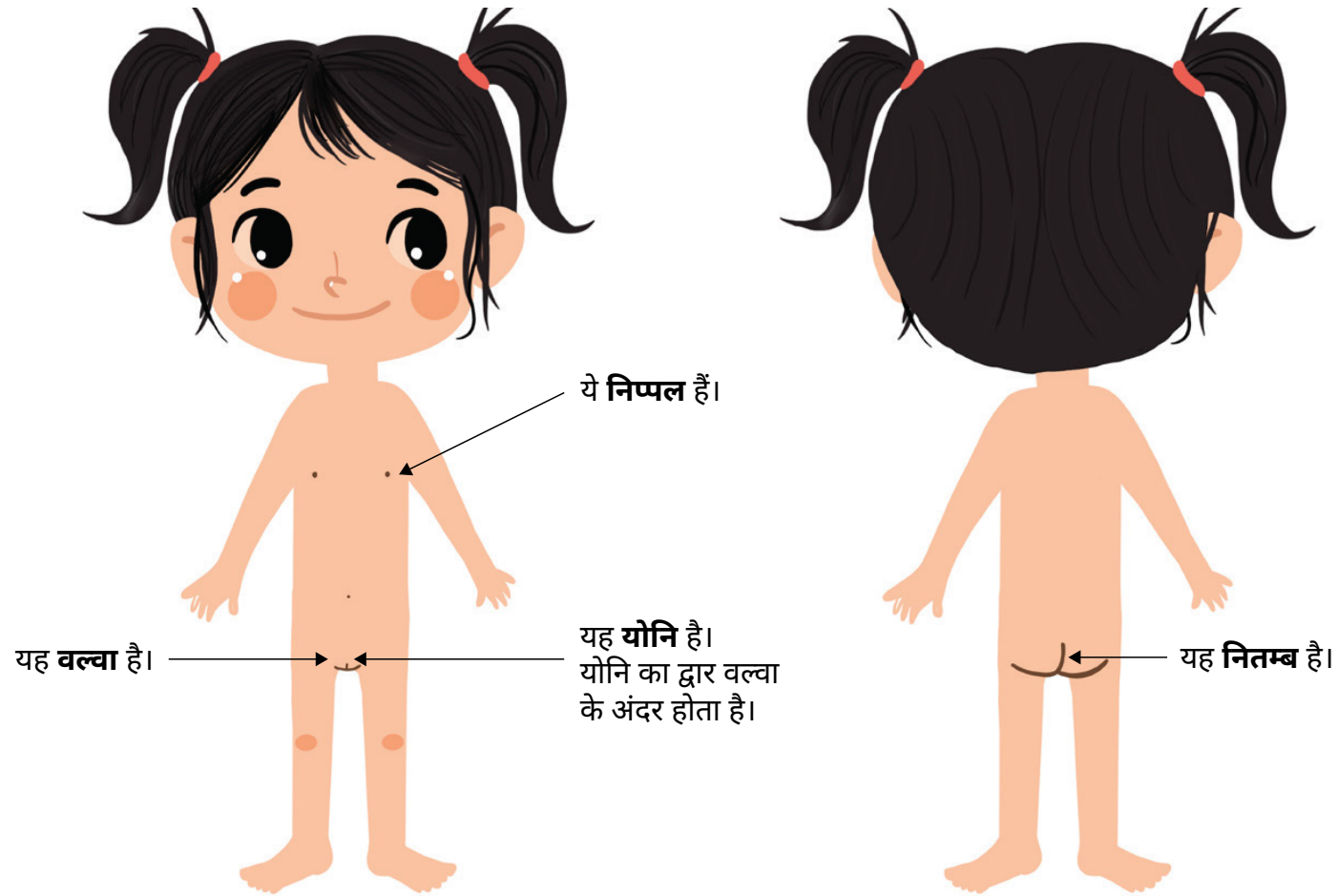
हम परिवार में हिंसा झेल रहे वयस्कों और बच्चों को भी सुरक्षित रहने और ज़रूरी मदद पाने में मदद करते हैं।

genwest.org.au पर और अधिक जानें

अध्याय 1

छोटे बच्चों से बात करना

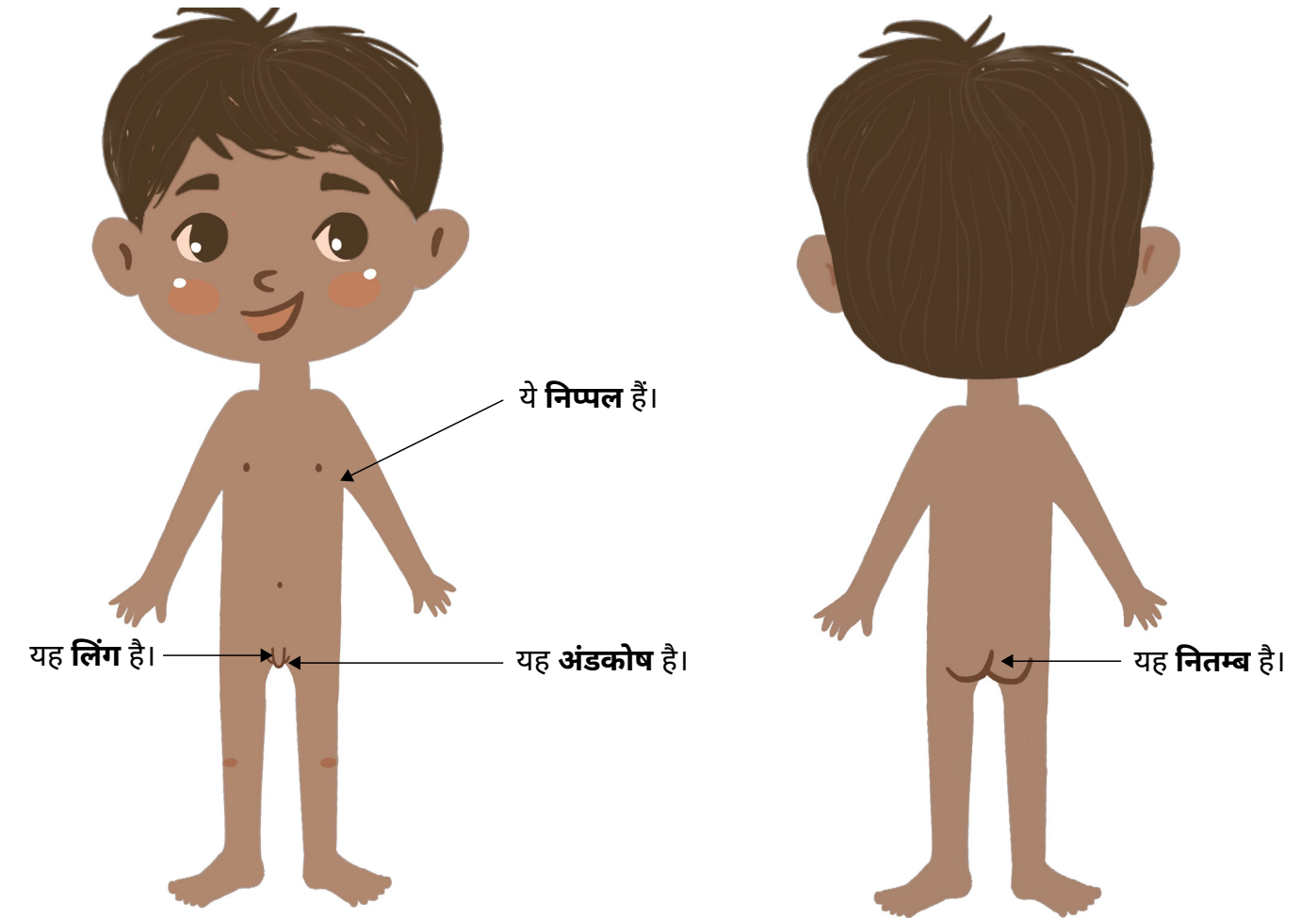
बच्चे तब सबसे सुरक्षित रहते हैं जब बड़े उनसे अक्सर उनके अधिकारों के बारे में बात करते हैं और उनकी बात सुनते हैं। इस अध्याय में ऐसे आसान शब्द दिए गए हैं जिन्हें पेरेंट्स घर पर छोटे बच्चों के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं।



अवधारणा 1

शरीर के अंग

जब बच्चों को पता होता है कि डॉक्टर शरीर के बारे में बात करने के लिए कौन से शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं, तो अगर कुछ गलत होता है, तो वे आवाज़ उठा सकते हैं और किसी भरोसेमंद वयस्क को बता सकते हैं।



माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

हम अपने परिवार में शरीर के अंगों के लिए डॉक्टर द्वारा दिए गए नामों का इस्तेमाल करते हैं। अपने शरीर के अंगों लिए शब्द जानने से आप सुरक्षित रहते/ती हैं।

क्या आप अपना शरीर खुद धो सकते/ती हैं? क्या आप अपने बाजू, अपना पेट, अपना लिंग या वल्वा, अपने निप्पल और अपना नितम्ब धो सकते/ती हैं? आपके शरीर के सभी अंग आपके हैं।

हम आपके शरीर या चेहरे की फ़ोटो लेने से पहले पूछते हैं। हम शरीर के निजी अंगों की फ़ोटो नहीं लेते हैं।

टिप्पणियां

सुरक्षित भावनाएँ

जब बच्चे समझ जाते हैं कि उनके शरीर में सुरक्षित महसूस होना कैसा लगता है, तो वे सुरक्षित लोगों को पहचान सकते हैं और ज़रूरत पड़ने पर मदद मांग सकते हैं।

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

आपके शरीर को सुरक्षित भावनाएं महसूस होना अच्छा लगता है। आपका दिल धीमा और स्थिर महसूस हो सकता है। आपका पेट शांत और आरामदायक महसूस हो सकता है। आप मुस्कुराना या हंसना चाहेंगे/गी।

माता-पिता के लिए संकेत

मेरा शरीर शांत और गर्म महसूस होता है। अभी आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है?

आपके शरीर को जो सुरक्षित लगता है, क्या आप उसे ड्रॉ कर सकते/ती हैं?



असुरक्षित भावनाएँ

जब बच्चे अपने शरीर में असुरक्षित महसूस करने लगते हैं, तो वे शुरुआती चेतावनी के संकेतों को पहचान सकते हैं और सुरक्षा की ओर बढ़ सकते हैं।

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

असुरक्षित भावनाएं भयभीत महसूस कराने वाली लग सकती हैं। आपके पेट में गुड़गुड़ाहट जैसी महसूस हो सकती है। आपका दिल तेज़ी से धड़क सकता है। आप शायद भाग जाना चाहेंगे/गी। आपको रोने का मन कर सकता है। आप बहुत स्थिर और शांत हो सकते/ती हैं।

माता-पिता के लिए संकेत

मैंने देखा कि आप डरे हुए लग रहे थे। जब मुझे डर महसूस होता है, तो मेरा शरीर कांपने लगता है और मेरा दिल तेज़ी से धड़कता है। जब आप डरे हुए होते हैं तो आपके शरीर में क्या होता है?

आपके शरीर में जो असुरक्षित लगता है, क्या आप उसे ड्रॉ कर सकते/ती हैं?



अवधारणा 4

राज़ और अचंभे (सरप्राइजेज़)

जब बच्चे राज़ और अचंभों के बीच का अंतर सीख जाते हैं, तो उनके चुप कराए जाने की संभावना कम होती है और अगर उन्हें कुछ गलत लगता है, तो किसी भरोसेमंद वयस्क को बताए जाने की ज़्यादा संभावना होती है।



पैरेंट और बच्चे की स्क्रिप्ट

अचंभा वह खुशी की बात है जिसे हम बाद में शेयर करते हैं। राज़ वह चीज़ है जिसे हमें कभी न बताने के लिए कहा जाता है। कोई राज़ हमें दुखी या डरा हुआ महसूस करा सकता है। हमारे परिवार में हम कोई राज़ नहीं रखते।

बच्चा

मैं राज़ नहीं रखता हूँ। मैं अपने सुरक्षित वयस्क को बता दूँगा।

आपको कभी कोई राज़ नहीं रखना पड़ेगा। आप मुझे हमेशा बता सकते/ती हैं। मैं आपकी बात सुनूँगा और आपकी मदद करूँगा।

अवधारणा 5

अगर कुछ गलत लगे तो क्या करें

जब बच्चे इस बात का अभ्यास करते हैं कि अगर उन्हें कुछ गलत लगे तो क्या करना है, तो वे आवाज़ उठाने में ज़्यादा सक्षम होते हैं और जल्दी मदद मांग पाते हैं।

माता-पिता

अगर कुछ गलत लगे तो आप 'नहीं' कह सकते/ती हैं। आप अपना शरीर दूर हटा सकते/ती हैं। आप एक सुरक्षित वयस्क को बता सकते/ती हैं। चलिए साथ में अभ्यास करते हैं। चलिए 'नहीं, जाओ, बताओ' नाम का एक खेल खेलते हैं।

कैसे खेलें:

माता-पिता एक गतिविधि के लिए कहते हैं: **नहीं, जाओ**, या **बताओ** बच्चा वह क्रिया करता है

कार्रवाई:

नहीं! = बच्चा ज़ोर से 'नहीं!' कहता है और अपना हाथ ऊपर उठाता है

जाओ! = बच्चा अपना शरीर दूर ले जाता है (पीछे हट जाता है या सुरक्षित जगह पर चला जाता है)

बताओ! = बच्चा सुरक्षित वयस्क के पास दौड़ता है और कहता है 'मुझे मदद चाहिए'



नहीं!



जाओ

मुझे मदद की ज़रूरत है!



नहीं

जाओ

बताओ

बच्चे अपने शरीर से भी 'नहीं' कह सकते हैं।

जब हम सब मिलकर बच्चों को समर्थन देते हैं तो वे ज़्यादा सुरक्षित होते हैं

बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए साहस चाहिए। यह काम सिर्फ़ एक पेरेंट के लिए नहीं है। बॉडी सेप्टी के समर्थन के लिए हमें हर उस वयस्क की ज़रूरत है जो बच्चे की देखभाल करता है। साथ मिलकर काम करने से बच्चे सुरक्षित रहते हैं।

बातचीत शुरू करने वाले वाक्य

आपके सहभागी या सह-देखभालकर्ता को इसका महत्व समझने में मदद करने के लिए

अवधारणा का परिचय

मैं सीख रहा/ही हूँ कि कैसे कुछ वयस्क बच्चों को चोट पहुँचाते हैं। मैं चाहता/ती हूँ कि हम अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए मिलकर काम करें। क्या हम बॉडी सेप्टी के बारे में बात कर सकते हैं?

मुझे पता है कि यह ज़रूरी नहीं लग सकता, लेकिन यह हमारे बच्चे की सुरक्षा के लिए ज़रूरी है। इससे उन्हें सुरक्षित महसूस करने और यह जानने में मदद मिलेगी कि क्या करना है।

साझा भाषा पर सहमत होना

मैं चाहता/ती हूँ कि हम अपने बच्चे के साथ भी बॉडी सेप्टी के बारे में यही शब्द इस्तेमाल करें। क्या हम फ़ैमिली बॉडी सेप्टी वाला वाक्य इस्तेमाल कर सकते हैं?

हमारा फ़ैमिली बॉडी सेप्टी वाक्यांश

आपका शरीर आपका है। आप मदद के लिए हमेशा हमारे पास आ सकते/ती हैं।

वयस्कों, विस्तारित परिवार, धर्म और समुदाय के लीडरों से बात करना

बच्चे तब ज़्यादा सुरक्षित रहते हैं जब उनके आस-पास के वयस्क एक-दूसरे की भाषा बोलते हैं। वयस्कों या लीडरों से बॉडी सेप्टी के बारे में बात करना मुश्किल लग सकता है, खासकर जब विचार नए या अलग हों। साहस भरी बातचीतों से हम सभी बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं।

दादा-दादी या बुजुर्गों का स्वागत - बॉडी सेप्टी का परिचय

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

मैं सीख रहा/ही हूँ कि कैसे कुछ वयस्क बच्चों को चोट पहुँचाते हैं। हम दोनों बच्चों को सुरक्षित रखना चाहते हैं। मैं यह सुनिश्चित करना चाहता/ती हूँ कि मेरे बच्चे को पता हो कि उनका शरीर उनका है और अगर कोई उन्हें चोट पहुँचाने की कोशिश करता है तो हम उनकी मदद के लिए यहाँ हैं। क्या हम बॉडी सेप्टी के बारे में बात कर सकते हैं?

मैं सीख रहा/ही हूँ कि कैसे कुछ वयस्क बच्चों की फ़ोटो का गलत इरादों से इस्तेमाल करते हैं। मैं अपने बच्चे को सिखाना चाहता/ती हूँ कि वे अपनी फ़ोटो खिंचवाने से मना कर सकते हैं। क्या हम फ़ोटो खिंचवाने और साझा करने के लिए सहमति के बारे में बात कर सकते हैं?

दादा-दादी या बुजुर्गों का स्वागत - अगर वयस्क पुशबैक (विरोध) करता है

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

मैं समझता हूँ कि यह उससे अलग है जो हम बचपन में करते थे। हम आज की दुनिया में बच्चों को सुरक्षित रखना चाहते हैं। इन शब्दों का इस्तेमाल देखभाल और प्यार के लिए है, दोष देने या शर्म के लिए नहीं।

मैं समझता/ती हूँ कि जब कोई बच्चा गले लगने और चूमने (किस) करने से मना करता है तो यह अपमानजनक लगता है। लेकिन बच्चे हमें प्यार और सम्मान दिखाने के कई तरीके अपनाते हैं।

विरोध पर प्रतिक्रिया

पुशबैक (विरोध)

जब मैं छोटा/टी था/थी तो हम इन बातों पर चर्चा नहीं करते थे और हम ठीक थे।

प्रतिक्रिया/ जवाब

समय बदल गया है और आज बच्चों को अलग तरह के खतरों का सामना करना पड़ता है। हम बच्चों को सुरक्षित रहने के लिए जानकारी और साधन देना चाहते हैं। यह अतीत का अनादर नहीं है, यह अब बच्चे की देखभाल करना है। जब हम छोटे थे तब भी कभी-कभी ये चीज़ें लोगों के साथ होती थीं। यह अच्छी बात है कि हम बच्चों को साहसी बना रहे हैं।

धर्म या समुदाय के लीडरों का स्वागत करना

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट

हम दोनों अपने समुदाय के सभी बच्चों को सुरक्षित रखना चाहते हैं। बॉडी सेप्टी बच्चों को यह सीखने में मदद करती है कि क्या सुरक्षित है और क्या नहीं। यह उनकी सुरक्षा करने की हमारी साझा ज़िम्मेदारी का हिस्सा है।

आपने जो सीखा है उसे दोस्तों और परिवार के साथ साझा करना

आपने जो सीखा है उसे साझा करने के लिए आपको विशेषज्ञ होने की ज़रूरत नहीं है। दोस्तों और परिवार के साथ छोटी-छोटी बातचीतें भी बच्चों को सुरक्षित रहने में मदद करती हैं।

बातचीत शुरू करने वाले वाक्य

हमने अपने बच्चे की फ़ोटो लेने या शेयर करने से पहले उससे पूछना शुरू कर दिया है। क्या आपने ऐसा करने के बारे में सोचा है?

नहलाते समय मैं अपने बच्चे से कहता/ती हूँ: 'आपका शरीर आपका अपना है। आप मदद के लिए हमेशा हमारे पास आ सकते/ती हैं।' यह आसान है और बच्चों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है।

मैंने छोटे बच्चों से उनके शरीर के बारे में बात करने का एक आसान तरीका सीखा। क्या मैं इसे आपके साथ साझा कर सकता/ती हूँ?

मुझे ऐसे संसाधनों और सेवाओं के बारे में पता चला जो छोटे बच्चों के माता-पिता के लिए बॉडी सेफ्टी के बारे में बात करते हैं। क्या आप मेरे साथ इन्हें पढ़ना चाहेंगे/गी?



इस बात को फेलाएं!

सामुदायिक ग्रुप चैट के लिए आसान मैसेज

सब लोगों को हैलो! मैं यह साझा करना चाहता/ती हूँ कि हम अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए क्या करते हैं। हम उन्हें अक्सर बताते हैं कि 'आपका शरीर आपका अपना है। आप मदद के लिए हमेशा हमारे पास आ सकते/ती हैं।' यह छोटा, आसान और दमदार है...इसे आज़माएँ!



GenWest और Body Safety Australia मानते हैं कि जिस ज़मीन पर हम काम करते हैं और अपनी सेवाएं देते हैं, वह हमेशा से आदिवासी ज़मीन थी और हमेशा रहेगी। हम भूतकाल और वर्तमान के बुजुर्गों को सम्मान देते हैं।

हम Melbourne के पश्चिम में Naarm के फर्स्ट नेशंस समुदायों, Kulin Nation के Wurundjeri और Bunurong लोगों को गर्व से स्वीकार करते हैं। हम उनकी समृद्ध विविधता, संस्कृतियों, इतिहास और ज्ञान को स्वीकार करते हैं, और इस इलाके की ज़िंदगी में उनके गहरे योगदान को भी मानते हैं।

हम उपनिवेशीकरण के लगातार असर, साथ ही फर्स्ट नेशन्स के लोगों की ताकत और अनुकूलनशीलता को भी स्वीकार करते हैं, और ज़मीन के अधिकार, आत्मनिर्णय, संप्रभुता, और पिछले अन्यायों को पहचानने के लिए चल रहे संघर्ष के साथ एकजुटता दिखाते हैं।