Hindi | हिंदी

मैं अपने बच्चे के बारे में चिंतित हूँ

यह उन माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए एक मार्गदर्शिका है जो इस बात से परेशान हैं कि कुछ ठीक नहीं हो रहा है। यह पुस्तिका आपको चेतावनी के संकेतों को पहचानने, ग्रूमिंग को समझने, खुलासे सुनने और यह जानने में मदद करती है कि जब आपको मदद की ज़रूरत हो तो क्या करना है।

Body Safety Australia GENWEST

की एक संयुक्त पहल

GENWEST (जेनवेस्ट) विक्टोरियाई सरकार के समर्थन को स्वीकार करता है

VICTORIA State Government

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।

और अधिक जानकारी के लिए **www.bodysafetyaustralia.com.au** पर जाएं

GenWest मेलबर्न के पश्चिम में परिवार और लिंग पर आधारित हिंसा को रोकने और उस पर कार्रवाई करने के लिए काम करता है। हम सामाजिक और स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के ज़रिए लोगों और समुदायों को सुरक्षित और स्वस्थ ज़िंदगी जीने में मदद करते हैं।

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

genwest.org.au पर और अधिक जानें

अध्याय 1

ग्रूमिंग

ग्रूमिंग तब होती है जब बच्चों के साथ बुरा बर्ताव करने वाला व्यक्ति बच्चे और उसके आस-पास के लोगों के साथ भरोसा बनाता है, ताकि समय के साथ वे उस बच्चे तक पहुंच सकें। शुरुआत में यह हमेशा साफ़ तौर पर नुकसानदायक नहीं लगता है। यह विश्वास निर्माण और 'विशिष्ठ' बरताव के माध्यम से हो सकता है। यह धीरे-धीरे ऐसे तरीकों से सीमाएं पार कर सकता है जो सुरक्षित नहीं हैं। पांच साल से कम उम्र के बच्चे खास तौर पर असुरक्षित होते हैं, क्योंकि उनके पास यह बताने के लिए शब्द नहीं हो सकते हैं कि क्या हो रहा है। ग्रूमिंग अक्सर कई चरणों में होती है। अगर वयस्क ध्यान दें और जल्दी कार्रवाई करें, तो ग्रूमिंग को किसी भी स्टेज पर रोका जा सकता है।

ग्रूमिंग के चरण

विश्वास और प्रतिष्ठा का निर्माण

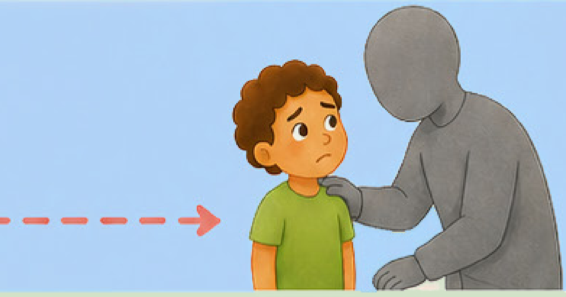
जो व्यक्ति दुर्व्यवहार करता है, वह परिवार और समुदाय के साथ भरोसा बनाता है। वे मददगार, आकर्षक और भरोसेमंद माने जा सकते हैं। इस भरोसे की वजह से बाद में चिंताओं पर ध्यान देना या उन पर सवाल उठाना मुश्किल हो सकता है।

असुरक्षाओं का पता लगाना

वे ऐसे परिवारों या बच्चों को ढूंढकर निशाना बना सकते हैं जिनमें ज़्यादा कमज़ोरियां हों। इसमें दिव्यांग बच्चे शामिल हो सकते हैं जो देखभाल के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं, या वे जो स्वभाव से ज़्यादा आज्ञाकारी होते हैं। इसमें वे परिवार शामिल हो सकते हैं जिन्हें भाषा की दिक्कतें, पैसे की तंगी, समाज से अलग-थलग रहना पड़ता है, या जो सेवाओं या प्राधिकार पर सवाल उठाने की कम संभावना रखते हैं।

‘विशेष’ ध्यान देना

हो सकता है कि वयस्क किसी एक बच्चे पर दूसरों की तुलना में ज़्यादा ध्यान दे। इसमें अतिरिक्त समय, उपहार, प्रशंसा या देखभाल शामिल हो सकती है।



अनुचित व्यवहार

वे धीरे-धीरे सुरक्षित सीमाएं पार कर सकते हैं। यह उन व्यवहारों से शुरू हो सकता है जो छोटे या नुकसान न पहुँचाने वाले लगते हैं, जैसे कि बेवजह छूना या शारीरिक रूप से बहुत ज़्यादा पास होना। ये व्यवहार समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं और ज़्यादा असुरक्षित हो सकते हैं।

मौन (चुप) कराना

वे बच्चे को किसी को भी बताने से रोकने की कोशिश कर सकते हैं। इसमें राज़ रखने के लिए कहना, रिश्वत देना, धमकी देना, या बच्चे को भ्रमित् करना, ज़िम्मेदार महसूस कराना या बताने से डरना शामिल हो सकता है।

छोटे बच्चों (पांच साल से कम उम्र के) में चेतावनी के संकेत

पांच साल से कम उम्र के बच्चे शायद यह नहीं बता पाएंगे कि उनके साथ क्या किया गया था। व्यवहार में बदलाव एक महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है।

माता-पिता ये देख सकते हैं:

किसी खास व्यक्ति, जगह या गतिविधि से अचानक डर लगना

नींद में बदलाव (बुरे सपने आना या सामान्य से ज़्यादा बिस्तर गीला करना)

भूख में बदलाव (सामान्य से बहुत कम या ज़्यादा खाना)

अपनों से असामान्य रूप से चिपके रहना या उनसे दूर हो जाना

भाषा या व्यवहार में गिरावट (सामान्य से कम उम्र का व्यवहार करना)

अचानक क्रोध या उदासी का आना

शर्म या अपराधबोध की भावनाएं

यौन व्यवहार के बारे में उम्र के हिसाब से अनुचित जानकारी

ऐसी भूमिकाएं या व्यवहार करना जो उनकी उम्र के हिसाब से बहुत बड़े लगते हैं

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: *"मैंनेअपने बच्चे के व्यवहार में कुछ बदलाव देखे हैं और मैं चिंतित हूँ। क्या आप मुझे यह समझने में मदद कर सकते हैं कि क्या हो रहा है?"*

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: *"मैं अपने बच्चे और किसी दूसरे व्यक्ति के बीच देखी गई एक बात को लेकर परेशान हूँ। मैं आपसे बात करना चाहूंगा/गी कि आप क्या समर्थन दे सकते हैं।"*

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: *"मैंने देखा है कि तुम परेशान लग रहे/ही हो। क्या कुछ ऐसा हुआ है जिससे आपको अजीब या डर लगा?"*

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: *"आप मुझसे किसी भी ऐसी चीज़ के बारे में बात कर सकते/ती हैं जो आपको भयभीत महसूस कराता हो, भले ही वह गोपनीय हो। मैं आपकी बात सुनूंगा/गी। आप मुसीबत में नहीं हैं।"*

अध्याय 2

खुलासे सुनना

बच्चों से खुलासे सुनना मुश्किल है, लेकिन यह ज़रूरी है कि हम शांति से जवाब दें और उचित कार्रवाई करें। कई बच्चों के पास यह बताने के लिए भाषा नहीं होगी कि असल में क्या हुआ है। उन्हें शायद यह पता नहीं है कि जो हुआ है वह ठीक नहीं है। वे हमें अपने व्यवहार, खेल, चित्रकारियों, कहानी सुनाने या छोटी टिप्पणियों के ज़रिए दिखा सकते हैं। इन पलों में आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, यह मायने रखता है।

निम्नलिखित करें

- ✓ शांत रहें और जवाब देने से पहले धीरे-धीरे सांस लें
- ✓ अपने बच्चे की बात बिना टोके सुनें
- ✓ अपने बच्चे पर विश्वास करें और उन्हें गंभीरता से लें
- ✓ अपने बच्चे को भरोसा दिलाएं कि वे किसी परेशानी में नहीं हैं या उनकी कोई गलती नहीं है
- ✓ अपने बच्चे को बताएं कि आप खुश हैं कि उन्होंने आपको बताया
- ✓ सहायता के लिए संपर्क करें

निम्नलिखित नहीं करें

- ✗ इसे गुप्त रखने का वादा न करें
- ✗ बहुत सारे सवाल न पूछें या जांच करने की कोशिश न करें
- ✗ बच्चे के सामने सदमे, गुस्से या अविश्वास से प्रतिक्रिया न करें
- ✗ जो हुआ उसके लिए अपने बच्चे को दोष न दें या शर्मिंदा न करें
- ✗ यह न कहें कि यह गंभीर नहीं है या 'कोई बड़ी बात नहीं है'
- ✗ ऐसे वादे न करें जिन्हें आप पूरा नहीं कर सकते/ती हैं (जैसे कि यह फिर कभी नहीं होगा)

अगर कोई बच्चा आपको सीधे तौर पर कुछ बताता है

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***“आपको सिर्फ़ वही कहना है जो आप कहने के लिए तैयार हैं। आप बहुत साहसी हैं कि आपने मुझे बताया। मैं सुन रहा/ही हूं।”***

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***“मुझे अफ़सोस है कि उस व्यक्ति ने ऐसा करने का फ़ैसला किया। यह ठीक नहीं है। मुझे आप पर विश्वास है।”***

अगर कोई बच्चा चिंताजनक व्यवहार दिखाता है

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***"मैंने कुछ ऐसा देखा जिससे मुझे तुम्हारे बारे में चिंता होने लगी है। मैं यहां आपके लिए हूं। आप मुझसे किसी भी चीज़ के बारे में बात कर सकते/ती हैं।”***

बच्चे को आश्वस्त करना

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***"मुझे यह बताने के लिए धन्यवाद। मुझे सच में खुशी है कि आपने ऐसा किया। आपने मुझे बताकर सही किया है।”***

आगे क्या होगा, यह समझाते हुए

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***“कुछ लोग हैं जिनका काम ऐसे समय में मदद करना है, और मैं उनसे बात करने जा रहा/ही हूँ ताकि वे हमारी मदद कर सकें।”***

अगर आपका बच्चा साफ़-साफ़ नहीं बता पा रहा है कि क्या हुआ है

पांच साल से कम उम्र के बच्चे शायद घटनाओं को शब्दों में बता न पाएं। यह खास तौर पर पूर्व-मौखिक, गैर-मौखिक या वैकल्पिक संवाद उपयोगकर्ताओं के लिए ज़रूरी है। आपको शायद थोड़ी-बहुत जानकारी या व्यवहार में बदलाव ही मिले। इनमें से हर एक चीज़ का अपने आप में कोई मतलब नहीं हो सकता है, लेकिन अगर ये बढ़ती जा रही हैं, तो मदद के लिए आगे आना ज़रूरी है।

यदि ऐसा होता है तो:

- आपने जो देखा है उस पर भरोसा करें
- आपने जो कुछ भी देखा या सुना, उसे जल्द से जल्द लिख लें
- व्यवहार में पैटर्न या बदलाव देखें
- बच्चे पर समझाने के लिए दबाव न डालें
- ज़रूरत हो तो पेशेवर सलाह लें या अपनी परेशानी बताएं
- अपने बच्चे को सुरक्षित और समर्थित रखने पर ध्यान दें

पेशेवर मदद मांगने से पहले आपके पास सारी जानकारी होना ज़रूरी नहीं है।

अपनी चिंताएं बताने का मतलब है कि पेशेवर आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं कि आगे क्या करना है।

अध्याय 3

रिपोर्टिंग और मदद मांगने के तरीके

रिपोर्टिंग को लेकर भयभीत महसूस करना समझ में आता है। कई माता-पिता इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि उनके बच्चे, उनके परिवार या उनके समुदाय का क्या होगा। आप ऐसा महसूस करने वाले अकेले/ली नहीं हैं और हर कदम पर आपकी मदद के लिए समर्थन मौजूद है।

अनिवार्य रिपोर्टिंग का क्या मतलब है

ऑस्ट्रेलिया में, कुछ पेशेवरों को बच्चे की सुरक्षा के बारे में गंभीर चिंताएं रिपोर्ट करनी पड़ती हैं। इसे 'अनिवार्य रिपोर्टिंग' कहा जाता है। यह नियम बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए है, परिवारों को सज़ा देने के लिए नहीं। अनिवार्य रिपोर्टें बाल सुरक्षा सेवाओं को भेजी जाती हैं ताकि वे बच्चे की सुरक्षा और भलाई की जांच कर सकें। परिवारों को भी मदद दी जा सकती है।

सामान्य प्रश्न और उत्तर

क्या रिपोर्टिंग गुमनाम है?

कुछ सेवाएं आपको अपना नाम बताए बिना जानकारी साझा करने देती हैं। हालाँकि, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किससे संपर्क करते/ती हैं। आप विवरण साझा करने से पहले पूछ सकते/ती हैं।

मेरे परिवार का क्या होगा?

ज़्यादातर रिपोर्टें समर्थन की ओर ले जाती हैं। सेवाएं इस बात को समझने पर ध्यान केंद्रित करती हैं कि क्या हो रहा है और किस तरह के समर्थन की ज़रूरत है।

क्या मेरा बच्चा मुझसे छीन लिया जाएगा?

ज़्यादातर मामलों में बच्चे अपने परिवार के साथ रहते हैं। बच्चे को तभी हटाया जाता है जब बच्चे की सुरक्षा को गंभीर और तुरंत खतरा हो।

अगर मैं गलत था/थी तो क्या होगा?

मदद मांगने या कोई चिंता साझा करने पर आप परेशानी में नहीं पड़ेंगे। अगर आप अनिश्चित हैं तो सलाह लेना हमेशा ठीक होता है।

Body Safety Australia से संपर्क करें ताकि कोई आपके बच्चे के चाइल्डकेयर, स्कूल, खेल समूह या समुदाय से बात कर सके कि बच्चों को कैसे सुरक्षित रखा जाए।

SASH, Support After Sexual Harm (यौन उत्पीड़न के बाद सहायता)

यह सेवा 0 से 17 वर्ष तक की आयु के बच्चों और उनके परिवारों के लिए है, जिन्होंने यौन उत्पीड़न का अनुभव किया है। यह रॉयल चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल का हिस्सा है।

फ़ोन: 9345 6391

वेबसाइट: www.rch.org.au/sash

लोकेशन: RCH Parkville, Werribee, तथा Melton। 24 घंटे संकट सहायता उपलब्ध है।

नोटः अगर आपका बच्चा किसी प्रभावित अर्ली चाइल्डहुड एजुकेशन और केयर सेंटर में था, तो आप SASH को कॉल कर सकते/ती हैं। आप पात्र हैं और आपको सहायता तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

SASH इसमें निम्न मदद कर सकता है:

- आपके बच्चे की सुरक्षा ज़रूरतों को समझना।
- माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में आपके लिए परामर्श और समर्थन।
- जो हुआ उसके बारे में आपके बच्चे से बात करने में।
- सहायता के लिए योजना बनाने में।

स्थानीय सहायता सेवाएँ

WestCASA

यह निशुल्क, गोपनीय सेवा 12 साल और उससे ज़्यादा उम्र के बच्चों और उनके देखभाल करने वालों और परिवारों के लिए है, जिन्हें यौन शोषण का सामना करना पड़ा है।

फ़ोन: 9216 044

वेबसाइट: westcasa.org.au

लोकेशन: Werribee, टेलीहेल्थ के ज़रिए भी सहायता उपलब्ध है।

WestCASA इसमें निम्न मदद कर सकता है:

- समूह कार्य सहित काउंसलिंग और सहायता।
- डॉक्टरों सहित अन्य सहायक सेवाओं के लिए रेफरल।
- एडवोकेसी, जैसे कि यौन अपराध की रिपोर्ट करने की प्रक्रिया का अवलोकन, अगर आप ऐसा चाहते/ती हैं। पुलिस को रिपोर्ट करने की कोई ज़रूरत नहीं है।
- आपकी सुरक्षा और भलाई के लिए योजना बनाना।

सारा समर्थन आघात से अवगत है। आप मदद ले सकते/ती हैं, चाहे अनुभव हाल का हो या पहले का।

Child Protection (बाल सुरक्षा)

विक्टोरियन सरकार की Child Protection सेवाएं बच्चों की सुरक्षा से जुड़ी चिंताओं की जांच करती हैं। अगर आप किसी बच्चे को लेकर परेशान हैं तो आप उन्हें कॉल कर सकते/ती हैं।

कार्य समय के बादः 13 12 78 (सप्ताह के दिनों में शाम 5 बजे से सुबह 9 बजे तक, सप्ताहांत और सार्वजनिक अवकाशों में 24 घंटे)

व्यवसाय के घंटों के दौरान: अपने स्थानीय Child Protection कार्यालय से संपर्क करें। अपने स्थानीय कार्यालय को ढूंढने के लिए, services.dffh.vic.gov.au/child-protection पर जाएं या 1300 360 391 पर कॉल करें।

विक्टोरिया पुलिस: Sexual Offences and Child Abuse Investigation Team (SOCIT) (यौन अपराध और बाल दुर्व्यवहार जांच दल)

SOCIT एक विशेषज्ञ विक्टोरिया पुलिस टीम है जो यौन अपराधों और बाल उत्पीड़न की जांच करती है। उन्हें इस प्रक्रिया के दौरान बच्चों और परिवारों को समर्थन देने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

फ़ोन: आपातकाल में 000 पर कॉल करें, या SOCIT को रेफर करने के लिए अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन को

नोटः आपको SOCIT से बात करने के लिए कोई औपचारिक रिपोर्ट बनाने की ज़रूरत नहीं है। आप पहले सवाल पूछ सकते/ती हैं

अध्याय 4

चिकित्सीय प्रतिक्रियाएँ

चिकित्सीय समर्थन एक सुरक्षित जगह है जहाँ बच्चे और परिवार कुछ बुरा होने के बाद मदद ले सकते हैं। छोटे बच्चों के लिए, यह अक्सर बातचीत के बजाय खेल, ड्राइंग और आसान गतिविधियों जैसा लगता है। पहली एपॉइंटमेंट में आमतौर पर बच्चे और परिवार को जानने और यह समझने की कोशिश की जाती है कि किस तरह के समर्थन की ज़रूरत है। यह डरावना नहीं है, और परिवार आमतौर पर इस प्रक्रिया के दौरान अपने बच्चे के साथ रह सकते हैं। थेरेपिस्ट को हर बच्चे के लिए समर्थन को अनुकूल बनाना चाहिए, जिसमें विकलांगता ग्रसित या भिन्न संचार आवश्यकताओं वाले बच्चे भी शामिल हैं।

एपॉइंटमेंट का इंतज़ार करते समय आप घर पर क्या कर सकते/ती हैं

- **रोज़ाना के काम को जितना हो सके सामान्य रखें**
- **अपने बच्चे को बार-बार भरोसा दिलाएं कि वे सुरक्षित हैं और आप उनकी मदद के लिए मौजूद हैं**
- **आसान और भरोसा दिलाने वाले शब्दों का इस्तेमाल करें, जैसेकि: *"आप मेरे साथ सुरक्षित हैं।"***
- **यह समझें कि वे गुस्से में या अकेले हो सकते हैं और ऐसे समय में उन्हें प्यार भरे सहारे की ज़रूरत है**
- **अपने बच्चे को बताएं कि क्या हो रहा है और किसी भी एपॉइंटमेंट पर क्या उम्मीद करें**
- **अपने बच्चे की ज़रूरतों को सुनें**

माता-पिता के लिए स्क्रिप्ट: ***"क्या आप मुझे बता सकते हैं कि पहले सत्र में क्या होगा ताकि हम तैयार रहें?"***

स्थानीय चिकित्सीय सेवाएं

पिछले अध्याय में दी गई सेवाएं (SASH, WestCASA) चिकित्सीय सहायता भी देती हैं। नीचे दी गई सेवा खास तौर पर उन बच्चों के लिए है जिन्होंने पारिवारिक हिंसा का सामना किया है।

GenWest

GenWest उन बच्चों और युवाओं को काउंसलिंग और चिकित्सीय समूह देता है जिन्होंने पारिवारिक हिंसा देखी या अनुभव की है। यह सेवा मेलबर्न के पश्चिम में रहने वाले 0 से 18 साल के लोगों के लिए उपलब्ध है।

फ़ोन: 1800 436 937

वेबसाइट: genwest.org.au

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

हम Melbourne (मेलबर्न) के पश्चिम में Naarm (नार्म) के फर्स्ट नेशंस (प्रथम राष्ट्र) समुदायों, Kulin Nation (राष्ट्र) के Wurundjeri और Bunurong लोगों को गर्व से स्वीकार करते हैं। हम उनकी समृद्ध विविधता, संस्कृति, इतिहास और ज्ञान, तथा इस इलाके की ज़िंदगी में उनके गहरे योगदान को स्वीकार करते हैं।

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