

बाल यौन शोषण – रोकथाम तथा व्यक्तिगत सुरक्षा



7 से 12 आयु वर्ग के बच्चों हेतु
गतिविधि आधारित जागरूकता तथा सीख

द्वारा:

सामुदायिक बाल व किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना,
बाल और किशोर मनोरोग विभाग, निमहैन्स (NIMHANS) बंगलुरु।

सहयोग:

महिला एवं बाल विकास विभाग, कर्नाटक सरकार।

अभिस्वीकृति

हम सामुदायिक बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना, बाल एवं किशोर मनोचिकित्सा विभाग, निमहैन्स को उदार सहयोग देने के लिए कर्नाटक सरकार के महिला एवं बाल विकास विभाग को धन्यवाद देना चाहते हैं। विभाग द्वारा संचालित बाल देखरेख गृहों में बच्चों की सहायता करने की अनुमति तथा उनके द्वारा दिये गये वित्तीय समर्थन के बिना, हमारे लिये यह श्रृंखला विकसित कर पाना संभव नहीं होता।

हम राजकीय और गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से संचालित बाल देखरेख संस्थाओं के अधीक्षकों और कार्मिकों को विशेष धन्यवाद देते हैं – उनकी चिंताओं और अंतर्दृष्टि ने हमें पूर्वस्कूली (प्रीस्कूलर्स) तथा विकासशील दिव्यांग बच्चों की मनोसामाजिक देखभाल और संरक्षण आवश्यकताओं को समझने में सक्षम किया, जिससे इस व्यक्तिगत सुरक्षा और शोषण की रोकथाम गतिविधि पुस्तक के विकास में सहायता मिली।

अंत में, हम इस काम को विद्यालयों, अस्पतालों और बाल देखरेख संस्थाओं में रहने वाले बच्चों को इस उम्मीद के साथ समर्पित करते हैं...कि इस पुस्तक की गतिविधियाँ उन्हें सुरक्षित रखने और उनके अपने अनुभवों को आवाज देने में मदद करेंगी, ताकि उनकी सुरक्षा की चिंताओं और शोषणके व्याख्यानों, चाहे वे जिस भी रूप में सामने आएंको गंभीरता से सुना, माना और संबोधित किया जाये।

- शीला रामास्वामी, परियोजना समन्वयक
- डॉ० चैत्रा जी० कृष्णा, परियोजना अधिकारी
- डॉ० शेखर शेषाद्रि, प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष, सामुदायिक बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना, बाल एवं किशोर मनोरोग विभाग, निमहैन्स, बंगलुरु।

सितंबर 2017

विषयवस्तु		
गतिविधि पुस्तक के बारे में		
1	शारीरिक खेल	
1.1	मुक्त संचलन	
1.2	व्यक्तिगत शारीरिक आकृतियाँ	
1.3	सामूहिक शारीरिक आकृतियाँ	
2	शरीर के अंग और कार्य	
2.1	शारीरिक मानचित्र	
2.2	स्पीड नेम खेल	
2.3	शरीर के अंगों का उपयोग	
2.4	अपने शरीरसुरक्षा और देखभाल हेतु	
3	सामान्य सुरक्षा	
3.1	सामान्य सुरक्षा के बारे में सीखना	
3.2	सामान्य सुरक्षा की जानकारी	
4	लेगों की सुरक्षा	
4.1	खुद को अनजान व्यक्तियों से बचाना	
4.2	कैसे जान – पहचान के लोग हमें चोट पहुँचा सकते हैं	
4.3	अच्छे और बुरे रहस्य	
5	गोपनीयता और सीमाएँ	
5.1	गोपनीयता की अवधारणा	
5.2	त्रिकोण से परिचय	
5.3	हमारा सुरक्षा त्रिकोण	
5.4	सीखने की सीमाएँ	
6	क्या होगा अगर यह अभी भी होता है ... यह जानना कि क्या करना है ..	
6.1	यदि कोई हमें चोट पहुँचाता है	
6.2	किससे कहें?	
7	समाप्त करें और फिर से दोहरायें	

गतिविधि पुस्तक के बारे में

बच्चों के साथ सामुदायिक बाल व किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना कार्य

पिछले तीन वर्षों से, बाल और किशोर मनोरोग विभाग, NIMHANS कर्नाटक सरकार के महिला और बाल विकास विभाग के समर्थन से एक समुदाय-आधारित बच्चे और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना को लागू कर रहा है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों, सरकारी स्कूलों, आंगनवाड़ियों और बाल देखभाल संस्थानों में प्रत्यक्ष सेवाएं और क्षमता निर्माण प्रदान करने के उद्देश्य से, यह इस आधार पर आधारित है कि भारतीय संदर्भ में, बच्चे और किशोर मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं और संसाधन उपलब्धता के बीच एक बड़ा अंतर है। कुछ उपलब्ध संसाधन तृतीयक देखभाल स्वास्थ्य सुविधाओं में केंद्रित हैं; और मुश्किल परिस्थितियों में बच्चे, जो मानसिक स्वास्थ्य रुग्णता के सबसे बड़े जोखिम में हैं, अक्सर गुणवत्ता मनोवैज्ञानिक और मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए सबसे खराब पहुँच रखते हैं।

अपने आरम्भ के बाद से, इस परियोजना ने संस्थागत, स्कूल और अस्पतालों में कई बच्चों के साथ व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों स्तरों पर काम किया है। बच्चों के इस समूह के पास विशिष्ट भावनात्मक और व्यवहार की समस्याओं के साथ रोगनिवारक कार्य (क्यूरेटिव काम) करने के अलावा, परियोजना ने इन बच्चों के सामाजिक-भावनात्मक विकास के लिए जीवन कौशल गतिविधियों को भी डिजाइन और कार्यान्वित किया है, जिसमें निवारक और प्रचारक मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों को संबोधित किया गया है। इस गतिविधि पुस्तक को उन दोनों बच्चों के साथ प्रयोग करने के लिए तैयार किया गया है, जिनके साथ यौन दुर्व्यवहार किया गया है, साथ ही जिन बच्चों के साथ दुर्व्यवहार नहीं किया गया है। यौन दुर्व्यवहार वाले बच्चों के साथ, गतिविधियों का उपयोग व्यक्तिगत चिकित्सा के रूप में किया गया है, सुरक्षा शिक्षा और भविष्य के दुरुपयोग की रोकथाम के साथ-साथ दुरुपयोग के अनुभवों की जाँच के लिए। जिन बच्चों का यौन शोषण नहीं हुआ हो, उनके साथ गतिविधियों का इस्तेमाल बाल यौन शोषण रोकथाम और व्यक्तिगत सुरक्षा जागरूकता उद्देश्यों के लिए किया गया है।

यह गतिविधि पुस्तक क्यों विकसित की गई

जबकि बाल यौन शोषण अनादि काल से मौजूद है, अपेक्षाकृत नई-नई सार्वजनिक जागरूकता ने देश के कई हिस्सों में घटनाओं की रिपोर्ट बढ़ाने में योगदान दिया है।

अखबारों में इन दिनों घरों, मोहल्लों और स्कूलों में बाल यौन शोषण (बाल यौन शोषण) की रिपोर्टों की आवृत्ति बढ़ रही है। हमारी टिप्पणियों से पता चलता है कि छोटे बच्चों को यौन शोषण के लिए तेजी से निशाना बनाया जा रहा है, क्योंकि उनकी विरोध करने के लिए

शारीरिक और मानसिक क्षमता या रिपोर्ट करने की क्षमता कम है। यह मध्य बचपन समूह एक अंतर-मध्यस्थता के स्तर पर है, जहाँ वे पूर्वस्कूली से अधिक समझते हैं, लेकिन किशोरों के शोषण के मुद्दों के बारे में बहुत कम समझते हैं। वे अभी भी शारीरिक, भाषण और भाषा, सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास से संबंधित महत्वपूर्ण विकास के चरणों को प्राप्त करने की प्रक्रिया में हैं।

जबकि उनकी मौखिक क्षमता बहुत छोटे बच्चों की तुलना में अधिक है, वे अभी भी बड़े बच्चों या किशोरों की तुलना में कम हैं। वे विशेष रूप से शरीर के अंगों और कार्यों से संबंधित गोपनीयता की आंतरिक अवधारणाओं को समझने के लिए पर्याप्त बड़े हैं, और अब तक उस तरह की चीजों के बारे में बात नहीं करने 'के लिए उनका सामाजिककरण किया गया है। यह उन्हें अधिक कमजोर बनाता है क्योंकि शर्मिंदगी, शर्म और विश्वास न होने के डर के कारण दुर्व्यवहार के अनुभवों का खुलासा करने की संभावना (पूर्वस्कूली की तुलना में) कम होती है। इसके अलावा, बच्चों का यह आयु वर्ग अभी भी छोटा है जो सरल सामग्री के लिए अतिसंवेदनशील है और अपराधी जो कि उन्हें लुभाने के लिए पुरस्कार में उन्हें एकांत स्थानों में या यौन आनंद देने जैसी चीजों का उपयोग करते हैं।

भावनात्मक विकास के संबंध में, यह आयु वर्ग है जो भावनात्मक विनियमन कौशल विकसित करने के चरण में है यानी कि क्षमता और कौशल क्रोध और चिंता जैसी कठिन भावनाओं से निपटते हैं। इसलिए यौन शोषण के अनुभवों का भावनात्मक विनियमन कौशल के अधिग्रहण पर एक जबरदस्त प्रभाव हो सकता है, जो तब भावनात्मक विनियमन के पैटर्न का नेतृत्व करता है, जो कि यदि अनसुना किया जाता है, तो यह जीवन का अंतिम समय हो सकता है। इसका कारण यह है कि यह आयु समूह पूर्वस्कूली की तुलना में संज्ञानात्मक विकास के उच्च स्तर पर है, और इसलिए वे जिस तरह से यौन दुर्व्यवहार के अनुभवों को नजरअंदाज करते हैं या बनाते हैं, वे अधिक जटिल हैं। उदाहरण के लिए, जहाँ अपराधी द्वारा धमकी और धमकी के तरीकों का उपयोग किया जाता है, इस उम्र के बच्चों में भारी भय और चिंता विकसित हो सकती है जो दुर्व्यवहार के संदर्भ में बेकाबू हो जाते हैं, बदले में शक्तिहीनता और असहायता की भावनाओं को बढ़ावा देते हैं। समय बीतने के साथ, जैसे बच्चे इस तरह की भावनाओं को नियंत्रित या विनयमित करने में असमर्थ होते जाते हैं, वे फिर सामान्यीकृत हो जाते हैं और विभिन्न (गैर-शोषण से संबंधित) जीवन स्थितियों में सामान्य रूप से आ जाते हैं और इसके परिणामस्वरूप विकृति के पैटर्न इस मध्यम बचपन के समूह को दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक मुद्दों के जोखिम में डालते हैं।

यह इन आवश्यकताओं और चिंताओं की पृष्ठभूमि में है कि यह गतिविधि पुस्तक विकसित की गई है - गतिविधि-आधारित सीखने में बच्चों को व्यस्त कर बच्चों की व्यक्तिगत सुरक्षा अवधारणाओं को सिखाने के लिए देखरेख करने वालों और पेशेवरों को सक्षम करना।

हमारे दृष्टिकोण तथा उद्देश्य

इस गतिविधि पुस्तक के उद्देश्य हैं:

- बच्चों को अपने दैनिक जीवन में व्यक्तिगत सुरक्षा अवधारणाओं को समझने और लागू करने में मदद करने के लिए।
- बच्चों को यौन शोषण को पहचानने में सक्षम बनाने के लिए अगर अगर जब यह होता है और उसकी रिपोर्ट करना।
- बच्चों के साथयौन शोषण के मामले में, बच्चों को कोमल गैर-धमकी वाले तरीके से यौन शोषण के अनुभव के बारे में विस्तार से बताना और फिर उन्हें व्यक्तिगत सुरक्षा शिक्षा प्रदान करना जो उन्हें भविष्य में सुरक्षित रखने के लिए सशक्त करेगा।

कई संस्थान अब स्कूलों और अन्य स्थानों में बच्चों के लिए बाल यौन शोषण रोकथाम और सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम चलाती हैं और इनमें से कुछ कार्यक्रमों मूल रूप से बच्चों को सुरक्षा और शोषण जागरूकता के रूप में 'गुड टच और बैड टच' के बीच अंतर करने में मदद करता प्रतीत होता है। हम यौन शोषण की रोकथाम के लिए 'गुड टच और बैड टच' या 'सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श' के इस्तेमाल की वकालत नहीं करते क्योंकि तथाकथित 'बैड टच' बच्चों और (किशोरों) को अच्छा और सही लग सकता है और इसलिए यह तय करना कि क्या एक स्पर्श अच्छा है या बुरा बच्चे पर लागू नहीं हो सकता (विशेष रूप से विकासात्मक कमजोरी वाले बच्चों पर नहीं); कुछ स्थितियों में, विशेष रूप से जहाँ शोषण लालच और हेरफेर या जटिल संवारने की प्रक्रिया को मजबूर करता है, बच्चों और किशोरों को अच्छे और बुरे स्पर्श के बीच अंतर करना मुश्किल हो सकता है; यौन स्पर्श को बैड टच 'के रूप में बढ़ावा देना सकारात्मक कामुकता के विकास को प्रभावित करता है यानी बच्चों और किशोरों को कामुकता को बुरा या नकारात्मक' होने के रूप में नहीं जोड़ना चाहिए क्योंकि इससे भविष्य में उनके रिश्तों, स्वास्थ्य और खुशी पर अन्य हानिकारक प्रभाव होंगे।

यदि हम यौन शोषण के बारे में बात करना चाहते हैं, तो कोई भी सीधे इस विषय में नहीं जा सकता है, विशेष रूप से छोटे या विकासात्मक कमजोरी वाले बच्चों के लिए जिन्हें कामुकता से संबंधित मुद्दों की कोई समझ नहीं है।

इस प्रकार, बच्चों को पढ़ाने के लिए, व्यक्तिगत सुरक्षा और शोषण की जटिल अवधारणाएं क्या हो सकती हैं, हम उस चीज का उपयोग करते हैं जिसे हम 'विंडो अप्रोच' कहते हैं – यह एक ऐसा तरीका है जो सीधे तौर पर शोषण की रोकथाम के बारे में बात नहीं करता है (जो अंतिम उद्देश्य हो सकता है और इसलिए गतिविधि पुस्तक में अंतिम चर्चा) लेकिन 'प्रत्येक विंडो को खोलना', एक-एक करके, व्यक्तिगत सुरक्षा और शोषण की विभिन्न लेकिन संबंधित अवधारणाओं को पेश करने के लिए: शरीर और उसके कार्यों को समझने के

साथ शुरू करना, यह स्वास्थ्य और रोग की अवधारणाओं को समझने के माध्यम से, शरीर की सुरक्षा को संरक्षित करने के महत्व पर जाता है। इसके बाद, सामान्य सुरक्षा अवधारणाओं को पेश किया जाता है, उसके बाद गोपनीयता और सीमाओं के मुद्दों पर फिर लोगों की सुरक्षा पर चर्चा होती है, जो अंततः यौन शोषण को पहचानने और प्रतिक्रिया देने के लिए नेतृत्व करती है।

इस गतिविधि पुस्तक के मुख्य घटक: कैसे इसे उपयोग हेतु व्यवस्थित किया गया है

गतिविधि पुस्तक में 5 थीम हैं, जिनमें से प्रत्येक में चार से पांच गतिविधियाँ शामिल हैं। इस प्रकार, किसी एक विषय के सीखने और समझने के कई पहलू हो सकते हैं – जैसा कि उसके उद्देश्यों में उल्लिखित है। प्रत्येक गतिविधि पहले तरीकों और सामग्रियों का वर्णन करती है जो इसका उपयोग करेगी; और फिर गतिविधि को लागू करने के लिए प्रक्रिया या चरणों का पालन किया जाता है, जिसमें बच्चों के साथ होने वाली गतिविधियों पर चर्चा और गतिविधि से प्राप्त विचारों और सीखने को संक्षेप में प्रस्तुत करना शामिल है। विषयों और इसकी गतिविधियों को क्रम में आयोजित किया जाता है और उसी के बाद लागू किया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि किसी दिए गए गतिविधि से अवधारणा और कौशल का अधिग्रहण पिछली गतिविधि के 'सफल' समापन और समझ पर निर्भर है, यानी किसी गतिविधि की समझ पिछले वाले पर पहले से ही निर्भर है। यह गतिविधि पुस्तक सामग्रियों के एक सेट के साथ होती है, जिसे फोल्डर (सॉफ्ट कॉपी में) उस गतिविधि नाम/संख्या के साथ लेबल किया जाता है जिससे वे मेल खाते हैं।

पहला विषय 'शारीरिक खेल' है जिसमें गतिविधियाँ बच्चों के साथ सहज होने और उनके शरीर की सराहना करने पर ध्यान केंद्रित करती हैं क्योंकि वे अपने शरीर के साथ की जाने वाली सभी मजेदार और दिलचस्प चीजों की सराहना करते हैं।

इसके बाद 'शरीर के अंग और कार्य' विषय पर चर्चा की जाती है, जिसमें ऐसी गतिविधियाँ होती हैं, जो बच्चों को शरीर के अंगों, विशेष रूप से निजी भागों (जिनका बच्चों के पास अक्सर नाम नहीं होता है) का नाम, और सहज होने के लिए निजी अंगों सहित शरीर के अन्य अंगों के नामकरण करता है। यह भाग विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे अक्सर शोषण के अनुभवों की रिपोर्ट करने में असमर्थ होते हैं क्योंकि उनके शरीर के अंगों पर अपर्याप्त शब्दावली होती है। शरीर के विभिन्न अंगों के कार्यों पर गतिविधियाँ उन्हें शरीर को सुरक्षित रखने के महत्व को समझने में मदद करती हैं। शरीर की इस बुनियादी समझ पर तीसरे विषय का निर्माण होता है जोकि 'शारीरिक सुरक्षा' या उन चीजों पर केंद्रित है जो हम शरीर को सुरक्षित और संरक्षित रखने के लिए करते हैं।

अगला विषय है गोपनीयता और सीमाएँ 'जिसमें गतिविधियाँ बच्चों को गोपनीयता की अवधारणाओं को समझने में मदद करती हैं, और हम किन कार्यों को गोपनीयता में करते हैं और क्यों; इसके अलावा, व्यक्तिगत सीमाओं (गोपनीयता से संबंधित एक मुद्दा) की अवधारणा भी पेश की गई है।

पांचवां विषय एक अधिक जटिल विषय है, क्योंकि यह लोगों की सुरक्षा के लिए आगे बढ़ता है। कहानी कहने की गतिविधियों के माध्यम से, बच्चे अजनबी लोगों से सुरक्षा और ज्ञात लोगों से सुरक्षा की समझ प्राप्त कर सकेंगे; उत्तरार्द्ध विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि अधिकांश बाल यौन शोषण घरों और परिवारों के भीतर और/या ज्ञात लोगों द्वारा होते हैं – जिससे बच्चों को उन लोगों के साथ भी गोपनीयता और सीमा नियमों को समझने और बनाए रखने की आवश्यकता होती है जिन्हें वे जानते हैं। यह विषय रहस्यों पर चर्चा के माध्यम से प्रकटीकरण के मुद्दे को भी छूता है, क्योंकि बच्चों को अक्सर बहला फुसलाकर या गोपनीयता के लिए धमकाया जाता है।

छठा विषय है क्या होगा अगर यह अभी भी होता है ... यह जानना कि क्या करना है जिसमें बच्चों के स्वयं को सुरक्षित रखने के अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयासों के बावजूद, बच्चों का शोषण होता है, उन मामलों पर चर्चा हो सकती है; यह बच्चों को तैयार करने और पहचानने में मदद करता है कि वे किस पर भरोसा करेंगे और किसी के द्वारा चोट पहुँचाने की स्थिति में रिपोर्ट करेंगे।

गतिविधियाँ नवीन और रचनात्मक विधियों का उपयोग करती हैं जो बच्चों और किशोरों को स्थितियों और अनुभवों को समझने और प्रतिबिंबित करने की अनुमति देती हैं (बजाय जानकारी और निर्देश मात्र के), और दैनिक जीवन स्थितियों से व्यक्तिगत सुरक्षा पर उनकी वैचारिक समझ प्राप्त करते हैं। इस प्रकार, गतिविधियों को बच्चों के लिए एक सहभागी और मनोरंजक अनुभव बनाने के लिए गति वाले खेल, बॉडी मैपिंग, आर्ट, बोर्ड गेम, आम बच्चों के समूह खेल (हॉप्सकॉच) के अनुकूलन, कहानी कहने और कथाओं और फिल्म क्लिप जैसे तरीकों का उपयोग करती हैं।

*नोट: यह अनुशंसा की जाती है कि इस गतिविधि पुस्तक का उपयोग बाल यौन शोषण उपचार पर अन्य मौजूदा सामग्रियों के संयोजन में किया जाए, जैसे कि 'एक्टिविटी बुक फॉर ट्रीटमेंट स्ट्रैटेजीज फॉर एब्यूज्ड चिल्ड्रन, विक्टिम से सर्वाइवर तक' चेरिल एल। कार्प और ट्रेसी एल। बटलर। जबकि कार्प और बटलर की पुस्तक बाल यौन शोषण के काम के लिए एक बहुत उपयोगी है, यह काम की किताब के रूप में है, बड़े पैमाने पर कला-आधारित विधियों का उपयोग करके यह साक्षरता और वाक्य/कथन लिखने के लिए बच्चे की क्षमता और इच्छा पर भी निर्भर है। नतीजतन, यह पुस्तक, एक पश्चिमी देशों के संदर्भ में विकसित की गई, और विकास-अक्षमता वाले बच्चों या प्री-स्कूलर्स की

आवश्यकताओं को भी पूरा नहीं करती है। हमारी गतिविधि पुस्तक ने कई तरीकों का उपयोग करके और भारतीय संदर्भ में कहानियों और स्थितियों का संदर्भ देकर कार्प और बटलर कार्यपुस्तिका की कुछ सीमाओं को दूर करने की मांग की।

किसके लिए

यह अनुशांसा की जाती है कि इस गतिविधि पुस्तक का उपयोग व्यक्तिगत सुरक्षा और यौन शोषण पर जागरूकता के निर्माण के लिए 7 से 12 वर्ष की आयु के बच्चों के साथ किया जाए। ये गतिविधियां न केवल निवारक और प्रचारक उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं, बल्कि उन बच्चों के लिए उपचार प्रक्रियाओं के हिस्से के रूप में भी हैं जिनका यौन शोषण किया गया है यानी भविष्य में खुद को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षा शिक्षा के हिस्से के रूप में। जबकि सभी बच्चे, बिना किसी सामाजिक-आर्थिक स्तर के भेद के बावजूद, यौन शोषण के शिकार होते हैं, कुछ बच्चे, जैसे की देखरेख और सुरक्षा संस्थानों में बच्चे और ६ या विघटित परिवार वाले या कठिन पारिवारिक परिस्थितियों से आने वाले बच्चे दोनों के ही शोषण की संभावना अधिक होती है घर और परिवार के अंदर और बाहर दोनों के संदर्भ में। इस प्रकार, अतिरिक्त कमजोरियों को पहचानना महत्वपूर्ण है जो कुछ बच्चों के लिए शोषण की रोकथाम और सुरक्षा शिक्षा गतिविधियों को लागू कर सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, शोषण के प्रति अपनी भेद्यता को मान्यता देते हुए, बच्चों को पर्याप्त सतर्कता और पर्यवेक्षण प्रदान करने के लिए माता-पिता, शिक्षकों और अन्य देखरेखकर्ताओं के साथ काम करना महत्वपूर्ण है। देखरेख करने वालों को किसी भी भावनात्मक और व्यवहार में बदलाव और/या चिन्हां और चोटों के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है जो वे बच्चों के शरीर पर देखते हैं और संबंधित अधिकारियों (जैसे विशेष शिक्षक और अन्य बाल मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों) से इस तरह के मुद्दों की पूछताछ या रिपोर्ट करते हैं। इन सबसे ऊपर, माता-पिता और देखरेख करने वालों को बच्चे पर विश्वास करने के महत्व पर शिक्षित होने की आवश्यकता होती है, जब और यदि वे शोषण के अनुभवों की शिकायत करते हैं, विशेष रूप से बच्चों को यौन संबंधों और शोषण के बारे में कहानियाँ बनाने का कोई मकसद नहीं होता है – जो कि उनके विकास और सोच के कामकाज के स्तर से बाहर हैं।

किसके द्वारा

यह गतिविधि पुस्तक उन सभी व्यक्तियों द्वारा उपयोग के लिए है जो बच्चों के साथ काम करते हैं, जिनमें शिक्षक, परामर्शदाता, बाल संरक्षण कर्मचारी, विशेष शिक्षक हैं अर्थात् शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण एजेंसियों में बच्चों के साथ काम करने वाले व्यक्ति। ऐसे पेशेवर इन

गतिविधियों के उपयोग में माता-पिता को भी शामिल कर सकते हैं और मार्गदर्शन कर सकते हैं, ताकि अवधारणाओं और कौशल को घर पर दोहराया जा सके।

हालांकि गतिविधि पुस्तक बाल यौन शोषण रोकथाम और व्यक्तिगत सुरक्षा कार्यों के लिए तरीके देती है, अंततः, गतिविधियों का उपयोग कैसे किया जाता है यह सुगमकर्ता के विवेक पर निर्भर करता है – वे बच्चों के संदर्भों, आवश्यकताओं और क्षमताओं पर आधारित होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, यद्यपि यह गतिविधि पुस्तक 7 से 12 वर्ष के बच्चों के लिए विकसित की गई है, हम पहचानते हैं और स्वीकार करते हैं कि यह एक विस्तृत श्रृंखला है अर्थात् 7 वर्ष की विकास कौशल और क्षमता 11 या 12 वर्ष की आयु के बच्चे के बराबर नहीं है। फिर से, एक बच्चेकी 8 साल की उम्र में अत्यधिक विकसित संज्ञानात्मक क्षमता हो सकती है और 10 या 11 साल की आयुके बच्चे के लगभग बराबर हो सकती है। इसलिए सुगमकर्ता को अपने विवेक और चुनिंदा तरीकों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उन्हें पता था कि किसी दिए गए बच्चे या बच्चों के समूह के विकास के लिए उपयुक्त होगा और उनके लोकोमोटर और संज्ञानात्मक क्षमताओं के अनुरूप तरीकों और तकनीकों को संशोधित करेगा। 7 से 8 साल के बच्चों के लिए, जो विभिन्न कारणों से, इस पुस्तक में गतिविधियों में भाग लेना और समझना मुश्किल समझते हैं, दूसरे बाल यौन शोषण और व्यक्तिगत सुरक्षा पुस्तक जो हमने पूर्व-विद्यालय के बच्चों और विकास संबंधी विकलांग बच्चों के लिए विकसित की है, का उपयोग किया जा सकता है। – विषय समान हैं, लेकिन गतिविधियों और विधियों को एक सरल स्तर पर किया जाता है।

अंततः, यह विचार सुगमकर्ता के लिए है कि वे यथा संभव रचनात्मक हों ... इस पुस्तक की विधियाँ परिमित नहीं हैं क्योंकि वे संपूर्ण नहीं हैं; वे सुगमकर्ताओं को सीमित करने के उद्देश्य से नहीं हैं, बल्कि उन्हें खोज करने के लिए प्रोत्साहित करने और उन बच्चों के ज्ञान और समझ के आधार पर जिनके साथ वे काम करते हैं, विभिन्न वैकल्पिक तरीकों के साथ प्रयोग करने के लिए प्रेरित करती हैं।

हम आपको पूर्व-स्कूली बच्चों और विकलांगता वाले बच्चों के साथ काम करने की हर खुशी और संतुष्टि की कामना करते हैं ... आपको और अधिक शक्ति मिले ताकि आप बच्चोंकी देखरेख के काम के इस दिलचस्प और चुनौतीपूर्ण क्षेत्र में यात्रा करें!

1. शारीरिक खेल

उद्देश्य:

- बच्चों के साथ तालमेल स्थापित करना।
- उन्हें अपने शरीर और एक-दूसरे के साथ सहज होना।
- बच्चों को खेलनेके लिए मजेदार तरीके तलाशना, शरीर और उसकी गति के बारे में जानना, शरीर के नियंत्रण, समन्वय और संतुलन को प्रोत्साहित करना।

गतिविधि 1.1 मुक्त संचलन

विधि: संचलन खेल।

सामग्री: संगीत (कोई भी जो बच्चों को पसंद हो या जो बच्चे सुनना चाहें, प्राथमिकता में स्थानीय भाषा में)

प्रक्रिया:

- बच्चों को मॉड्यूल का परिचय दें: "अगले कुछ दिनों में, हम जो समय एक साथ बिताते हैं, उसमें हम अपने शरीर के बारे में कुछ बातें और अपना ख्याल कैसे रखना है, के बारे में जानने वाले हैं। हम अपने शरीर का उपयोग रोजाना कई चीजों के लिए करते हैं जैसे कि (बच्चों से कुछ दैनिक गतिविधियों के नाम पूछें)दौड़ना, खाना, खेलना ... हम अपने शरीर के साथ कुछ मजेदार चीजें भी करते हैं जैसे कि (बच्चों को कुछ गतिविधियों के नाम बताने के लिए कहें, जिन्हें वे मजे से करते हैं और आनंद लेते हैं) नृत्य, खेल खेलना, गायन, ड्राइंग। इसलिए, जैसा कि हम देख सकते हैं, हमारे शरीर हमें कई अलग-अलग कार्यों और गतिविधियों को करने में मदद करते हैं ... यही वजह है कि वे वास्तव में हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं। और यही कारण है कि हमें अपने शरीर की देखभाल करने, उसे चोट लगने और नुकसान पहुंचने से सुरक्षित रखने के लिए सीखने की आवश्यकता है।
- सत्र का परिचय :“आइए हम अपने शरीर के साथ किए जाने वाले मजेदार गतिविधियों के साथ शुरू करें ... अब हम शरीर के खेल खेलने जा रहे हैं ताकि हम हल्का महसूस कर सकें, कुछ मजे कर सकें और अपने शरीर के बारे में और अधिक जागरूक हो सकें”।
- संगीत बजाएं और बच्चों को खुलकर नाचने/चलने के लिए कहें।

गतिविधि 1.2 व्यक्तिगत शारीरिक आकृतियाँ

विधि: नकल करना व संचलन।

सामग्री:

शरीर की विभिन्न मुद्राओं के कार्ड; या सुगमकर्ता बच्चों के लिए नकल करने के लिए शरीर के आकार और मुद्राओं को प्रदर्शित कर सकते हैं; या कमरे में अलग-अलग आकृतियों वाली वस्तुओं को इंगित किया जा सकता है (नोट: अधिक जटिल शरीर के आकार/कार्ड का उपयोग दो बड़े आयु वर्गों के लिए किया जा सकता है)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं: "हमने अपने शरीर का उपयोग करके सभी प्रकार के संचलनों और कार्यों को किया है... क्या यह मजेदार था? आइये अब कुछ और मजेदार चीजें करते हैं ... हमारा दूसरा बॉडी गेम हमारे शरीर के साथ विभिन्न प्रकार की आकृतियाँ बनाना है।"
- बच्चों को अपने चारों ओर एक घेरे में खड़े होने के लिए कहें।
- बच्चों को शरीर के प्रत्येक आसन कार्ड एक बार में एक दिखाएं; या हर बार आसन का प्रदर्शन करें, और बच्चों से आकृति/आसन का निरीक्षण करने के लिए कहें। (या कमरे में विभिन्न वस्तुओं को इंगित करते हुए बच्चों को आकृति का नाम देने के लिए कहते हैं)।
- बच्चों को अपने शरीर (व्यक्तिगत रूप से) से आकृति बनाने या आसन का अनुकरण करने के लिए कहें।
- पहले कुछ उदाहरणों के बाद, आप बच्चों को अपने स्वयं के शरीर के आकार बनाने के लिए कह सकते हैं और यदि संभव हो तो उन्हें नाम दे सकते हैं।
- अगला, प्रत्येक बच्चे को अपनी विशेष/अनोखी बॉडी शेप बनाने के लिए बारी-बारी से कहें और दूसरों को इन आकृतियों की नकल करने के लिए कहें।

गतिविधि 1.3 सामूहिक शरीरिक आकृतियाँ

विधि: संचलन तथा शरीरिक खेल।

सामग्री: वृत्त, वर्ग, त्रिकोण, आयत, हीरे जैसे विभिन्न आकृतियों के फ्लैश कार्ड; विभिन्न शारीरिक मुद्राओं के कार्ड (पिछली गतिविधि में प्रयुक्त)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं "अब तक हम अकेले या व्यक्तिगत रूप से बॉडी शोप देते रहे हैं। अब हम कोशिश करते हैं और अलग-अलग आकार बनाते हैं/सामूहिक रूप से एक-दूसरे का हाथ पकड़कर या आकार बनाने के लिए कुछ तरीकों से खड़े होते हैं "
- बच्चों को एक समूह में बैठने के लिए कहें।
- फिर बच्चों को कार्ड प्रदर्शित करें, और फिर उन्हें कार्ड द्वारा इंगित विभिन्न आकृतियों को बनाने के लिए अपने शरीर का उपयोग करने के लिए आमंत्रित करें।
- आकार बनाने के लिए बच्चों के साथ हाथ पकड़कर खुद को प्रदर्शित करना शुरू करें।

चर्चा और सारांश:

उन बच्चों से पूछें कि कौन से बॉडी गेम (गेमस) में उन्हें सबसे ज्यादा मजा आया और खेलों के बाद उन्हें कैसा लगा। बच्चों को बताएं: "इसलिए हमने आज सीखा कि हम अपने शरीर का उपयोग अपने शरीर के साथ बहुत सी मजेदार चीजें करने के लिए कर सकते हैं...जैसे...? (बच्चों को गणना करने की अनुमति दें)। हां, हम अलग-अलग तरीकों से आगे बढ़ सकते हैं, आवाज और चेहरे बना सकते हैं, अलग-अलग आकार बना सकते हैं, अकेले और एक साथ नृत्य कर सकते हैं ... इसलिए हमारा शरीर हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि वे हमें हर तरह की मजेदार चीजों में मदद करता है"।

2. शरीर के अंग और कार्य

उद्देश्य:

- शरीर के विभिन्न अंगों का नामकरण करना।
- यह जानना कि शरीर के विभिन्न अंगों का उपयोग कैसे किया जाता है।
- निजी भागों के नामकरण और चर्चा के साथ सहज बनना।
- यह समझने के लिए कि हमें अपने शरीर के अंगों की सुरक्षा कैसे और क्यों करनी चाहिए।

गतिविधि 2.1 शरीरिक मानचित्र

विधि: शरीर का मानचित्र बनाना (मैप)।

सामग्री: एक ही सतह बनाने के लिए एक साथ टेप की गई बड़ी चादरें (उस पर एक बच्चे के शरीर को फिट करने के लिए पर्याप्त बड़ी); क्रेयॉन/कलर पेन

प्रक्रिया:

- सत्र का परिचय: "पिछली बार, हमने अपने शरीर के साथ मजेदार आकार और क्रियाएं कीं। अब, हम अपने शरीर के बारे में थोड़ी बात करेंगे। हम अलग-अलग हिस्सों को सीखेंगे, हम उनके साथ क्या करेंगे और उनकी सुरक्षा कैसे करेंगे।"
- बच्चों को नक्शे और रूपरेखा के विचार का परिचय दें – उन्हें बताएं कि वे क्या हैं। उन्हें बताएं कि अब हम अपने शरीर की रूपरेखा बनाने जा रहे हैं।
- एक बाल स्वयंसेवक को फर्श पर कागज के बड़े टुकड़े पर लेटने के लिए कहें: एक अन्य बाल स्वयंसेवक शरीर के आकार को रेखांकित करता है।
- सभी दृश्यमान अंगों के नाम/लेबल – बच्चों के नाम (उम्र के अनुसार) जितने हो सकते हैं।
- जब वे काम कर लें, तो बच्चों को देखने के लिए कहें
- सुनिश्चित करें कि बच्चों को जो भी नाम दें, वे निजी भागों का नाम दें।

नोट: निजी भागों के लिए तकनीकी शब्दों का उपयोग न करें – बच्चों द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्द का उपयोग करें। उन्हें इस शब्द के साथ सहज होने और समझने की आवश्यकता है कि क्या संदर्भित किया जा रहा है। कुछ गिग्लिंग/हँसी के लिए अनुमति दें क्योंकि बच्चे अपने निजी भागों का नाम लेते हैं और स्वीकार करते हैं कि लोग इन भागों का उल्लेख करना मजाकिया या शर्मनाक पाते हैं।

गतिविधि 2.2 स्पीड नेम खेल

विधि: नाम और इशारों का खेल।

सामग्री: कुछ नहीं।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं: "अब जब हमने अपने सभी दृश्यमान अंगों की पहचान कर ली है और उनके नाम जान गए हैं, तो हम गति नाम का खेल खेलकर उसी का त्वरित संशोधन करने जा रहे हैं। मैं एक बॉडी पार्ट की ओर इशारा करूंगा और आपको इसे नाम देना होगा ... वास्तव में जल्दी।"
- वह स्थान जहां सभी समूह सदस्य आपको स्पष्ट रूप से देख सकें।
- शरीर के विभिन्न भागों की ओर इशारा करते हैं, एक समय में एक, जिससे उन्हें प्रत्येक भाग का नाम दिया जा सके।
- अक्सर योनि/लिंग/स्तन/नितंब जैसे निजी भागों की ओर इशारा करते हैं ताकि इन भागों के नाम स्पष्ट हों और बच्चे उन्हें जानें। (लेकिन सुनिश्चित करें कि आप उन्हें लगातार इंगित नहीं करते हैं अर्थात् इन भागों का नामकरण/संकेत अन्य शरीर के अंगों के साथ मिलाया जाना चाहिए)।

नोट: निजी भागों के नामों के बार-बार दोहराए जाने से बच्चों को इन भागों से संबंधित उनके अवरोधों और तकलीफों को दूर करने में मदद मिलती है और धीरे-धीरे उन्हें उसी निष्पक्षता और शरीर के अन्य भागों की तरह आराम से देखने के बारे में अधिक आश्वस्त हो जाते हैं। बाल यौन शोषण की रिपोर्टिंग में आराम से निजी भागों का नाम महत्वपूर्ण है – बच्चे अक्सर यौन शोषण की रिपोर्ट करने में असमर्थ होते हैं, क्योंकि उनके पास या तो निजी भागों के लिए शब्द नहीं होते हैं या क्योंकि उनके पास इन भागों को नाम देने की सुविधा नहीं होती है।

गतिविधि 2.3 शरीर के अंगों का उपयोग

विधि: चर्चा।

सामग्री: शरीर का मैप (बच्चों द्वारा पहले से तैयार)।

प्रक्रिया:

बच्चों को समझाएं "अब हम अपने शरीर के विभिन्न अंगों को जानते हैं तो आइये अब सीखते हैं की हम प्रत्येक अंग का उपयोग कैसे करते हैं।"

शरीर के नक्शे पर शरीर के प्रत्येक भाग को इंगित करें और उनसे पूछें कि हम इस भाग के साथ क्या करते हैं या हमें इसकी आवश्यकता क्यों है। बच्चों को प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त समय दें।

फिर शरीर के प्रत्येक भाग के विभिन्न उपयोगों पर चर्चा करें (देखें बॉक्स)

निम्नलिखित पर बच्चों के साथ चर्चा करें

सवाल:

- क्या हमारे शरीर के सभी अंग उपयोगी हैं?
- क्या ऐसे कोई हिस्से हैं जिनका कोई उपयोग नहीं है?
- कुछ लोग हमारे निजी अंगों (योनि/लिंग) को 'खराब' मानते हैं। तुम क्या सोचते हो?

हम अलग-अलग शारीरिक अंगों का उपयोग कैसे करते हैं

हम अपने हाथों/उंगलियों का उपयोग खाने, लिखने, रंगकरने, खेलने आदि के लिए करते हैं।

हम अपने मुँह, होंठ, जीभ को बात करने, खाने, गाने, गुब्बारे/बुलबुले उड़ाने आदि के लिए इस्तेमाल करते हैं।

हम अपनी नाक का उपयोग साँस लेने, विभिन्न चीजों को सूंघने के लिए करते हैं।

हम अपने कानों को सुनने के लिए, झुमके पहनने के लिए उपयोग करते हैं।

हम अपनी आँखों का उपयोग देखने के लिए करते हैं।

हम चलने, दौड़ने के लिए अपनी जांघों/घुटना/पैर/पैर की उंगलियों का उपयोग करते हैं।

और ऊपर-नीचे चढ़ो, नाचो और खेलो।

हम जो भोजन खाते हैं वो हमारे पेट में जाता है

हम पेशाब करने के लिए अपने लिंग/योनि का उपयोग करते हैं।

हम बैठने के लिए अपने निचले हिस्से/नितंबों का उपयोग करते हैं।

गतिविधि 2.4 अपने शरीर की सुरक्षा और देखभाल हेतु

विधि: चित्र कार्ड दिखायें तथा उनके बारे में बतायें।

सामग्री: हम अपने शरीर की देखभाल कैसे करते हैं, से संबंधित चित्र कार्ड।

प्रक्रिया:

- सत्र का परिचय दें "अब जब हम जानते हैं कि हमारे शरीर के प्रत्येक अंग कितने उपयोगी और महत्वपूर्ण हैं, तो हमें उनकी देखभाल और सुरक्षा करनी चाहिए। इसलिए, हम अब बात करेंगे कि हमारे शरीर की देखभाल और सुरक्षा कैसे की जाए। "
- बच्चों को प्रत्येक चित्र कार्ड, एक-एक करके दिखाएं और पूछें:
 - आप इस तस्वीर में क्या देखते हैं? (या यह बच्चा यहाँ क्या कर रहा है?)
 - बच्चा (चित्र में) वह क्रिया क्यों कर रहा है?
- जब बच्चे चित्रों में क्रियाओं का कारण बताते हैं, तो आप उनकी प्रतिक्रिया में जोड़ते हैं। (बॉक्स देखें)।
- अपने शरीर की देखभाल के बारे में हमने जो सीखा है उसे संक्षेप में बताएं और हमें अपने शरीर/शरीर के अंगों की रक्षा करने की आवश्यकता क्यों है, क्या होगा अगर हम ऐसा नहीं करते हैं – हम कैसे बीमार होंगे और कैसे, जब ऐसा होता है, तो हम सक्षम नहीं होंगे हमारे शरीर के अंगों का उपयोग वैसे ही करने के लिए जैसे हम करना चाहते हैं या हमें करने की आवश्यकता है।

हम अपने शरीर की देखभाल और सुरक्षा कैसे करते हैं

- पौष्टिक आहार लेना
- बीमार होने पर दवाई लेना
- बारिश में एक छाता पकड़े हुए
- सर्दियों में गर्म कपड़े पहनना
- नहाना
- खाने से पहले हाथ धोना
- दाँत साफकरना
- बालों को कंघी करना

हमारे शरीर की देखभाल और सुरक्षा करने के कारण

- हम पौष्टिक भोजन खाते हैं ताकि हमारे शरीर का विकास हो (लम्बे और बड़े) और हमारे शरीर को मजबूत रखने के लिए, ताकि हम अच्छे से खेल सकें।
- हम बीमार होने पर दवाएँ लेते हैं ताकि हमारा शरीर जल्दी ठीक हो सकें और हम दौड़ सकें और खेल सकें और फिर से स्कूल जा सकें।
- हम बारिश में एक छाता का उपयोग करते हैं ताकि हमारा शरीर गीला और ठंडा न हो, ताकि हम बीमार न पड़ें।
- हम अपने शरीर को गर्म रखने के लिए सर्दियों में गर्म कपड़े पहनते हैं।
- हम रोज स्नान करते हैं ताकि हम अपने शरीर को साफ रखें – अगर शरीर गंदा होगा, तो हम बीमार पड़ेंगे।
- हम अपने दाँत ब्रश करते हैं ताकि दाँत मजबूत रहें और कैविटीज से दूर रहें
- हम अपने बालों को कंघी करते हैं ताकि हमारे बाल स्वस्थ और साफ रहें

3. सामान्य सुरक्षा

उद्देश्य:

- बुनियादी सुरक्षा की अवधारणा को समझने के लिए।
- सामान्य सुरक्षा नियमों के बारे में जानना जिनका हम घर पर और बाहर पालन करते हैं।

गतिविधि 3.1 सामान्य सुरक्षा के बारे में सीखना

विधि: बोर्ड खेल।

सामग्री: बोर्ड खेल हेतु बोर्ड, पासा (डाइस), प्यादे/गोटियाँ, (टीमों तथा बच्चों की संख्या के अनुसार)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताइए: "हम अपने शरीर को कुछ खास तरीकों से बचाने के बारे में बात कर रहे हैं, जैसे कि व्यक्तिगत स्वच्छता और पौष्टिक भोजन करना। इन चीजों को करने से हम अपने शरीर को गंदगी और बीमारियों से बचाते हैं। इसके अतिरिक्त, ऐसे अन्य तरीके भी हैं जिनसे हम अपने शरीर की रक्षा करते हैं— कुछ बुनियादी सुरक्षा नियम जिनका हम पालन करते हैं। आइए हम सामान्य सुरक्षा नियमों के बारे में अधिक जानने के लिए एक खेल खेलते हैं।"
- बोर्ड के खेल को फर्श/टेबल पर रखें और बच्चों को इसके चारों ओर बैठाएं। (यदि कई बच्चे हैं, तो उन्हें 3 से 4 प्रति टीम की टीमों में विभाजित किया जा सकता है)।
- प्रत्येक बच्चे/टीम को मोहरा चुनने के लिए कहें।
- प्रत्येक बच्चे/टीम को पासा फेंकने और बक्सों के साथ आगे बढ़ने के लिए कहें।
- जब सुरक्षा संदेश/निर्देश के साथ एक बॉक्स पहुंच जाता है, तो बच्चों के साथ सुरक्षा नियम पर चर्चा करें, उनसे पूछें कि वे इसके बारे में क्या सोचते हैं/नियम महत्वपूर्ण क्यों है/यदि वे उस नियम का पालन नहीं करते हैं तो क्या होगा।

गतिविधि 3.2 सामान्य सुरक्षा की जानकारी

विधि: प्रश्नोत्तरी खेल।

सामग्री: प्रश्न, मिठाई/स्वीट्स।

प्रक्रिया:

- बच्चों को 2 से 3 छोटे समूहों में विभाजित करें, प्रत्येक (क्विज) टीम का प्रतिनिधित्व करता है।
- बच्चों को बताएं: "पिछले खेल में, हमने विभिन्न सुरक्षा नियमों के बारे में बात की थी, जिनका पालन करके हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हमें चोट न लगे। अब हम यह देखने के लिए एक प्रश्नोत्तरी खेल खेलने जा रहे हैं कि आपने घर, बाहर, सड़क आदि पर सुरक्षा नियमों के बारे में कितना सीखा है।"
- जांचें कि क्या वे प्रश्नोत्तरी खेल की अवधारणा से परिचित हैं— या गेम को यह बताकर समझाएं कि प्रत्येक टीम से एक प्रश्न पूछा जाएगा; यदि वे इसका सही उत्तर देते हैं, तो उन्हें 10 अंक मिलेंगे। यदि वे प्रश्न का उत्तर देने में असमर्थ हैं, तो यह अगली टीम के पास जाएगा ... और इसी तरह।
- प्रत्येक प्रश्न (बॉक्स में सूचीबद्ध) पूछें और किसी भी अन्य को जोड़ने के लिए स्वतंत्र महसूस करें जो आपको लगता है कि बच्चों के जीवन और संदर्भ के लिए प्रासंगिक होगा।
- प्रत्येक टीम द्वारा बनाए गए अंकों का स्कोर रखें; प्रश्नोत्तरी के अंत में सभी बच्चों/टीमों को मिठाई वितरित करना, उन्हें बताना कि उन्होंने कितना अच्छा किया है।

सामान्य सुरक्षा नियमों पर प्रश्नोत्तरी प्रश्न

1. वे कौन से 3 पदार्थ हैं जिन पर हम फिसल और गिर सकते हैं? (केले का छिलका, पानी, घोल)
2. कुछ यातायात नियम क्या हैं जिनका वाहनों में लोगों को पालन करने की आवश्यकता है?
3. कुछ सड़क सुरक्षा नियम क्या हैं जो चलने वाले लोगों को पालन करना चाहिए?
4. जब हम ट्रैफिक/सड़क सुरक्षा नियमों को तोड़ते हैं तो क्या हो सकता है?
5. नया हेलमेट नियम क्या है?
6. रसोई में पालन करने के लिए सुरक्षा नियमों में से कुछ क्या हैं?
7. चूल्हे से गर्म बर्तन कैसे उठाना चाहिए?
8. खाना पकाने/आग के पास काम करते समय हमें कौन से कपड़े नहीं पहनने चाहिए?
9. जब आग से बहुत अधिक धुआं उठता है (और आप सांस नहीं ले सकते), तो आप अपनी रक्षा कैसे करते हैं?
10. आप आग कैसे लगाते हैं?

11. यदि आपके घर में एक छोटा बच्चा है, तो बच्चे को चोट न पहुंचे, इसके लिए हमें क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?
12. विद्युत उपकरण के साथ काम करते समय हमें रबर की चप्पलें क्यों पहननी चाहिए?
13. प्लग, तार और विद्युत कार्यों के साथ कुछ सुरक्षा नियम क्या हैं?
14. खाने से पहले फलों और सब्जियों को धोना क्यों आवश्यक है?
15. हम अपने सामान को लुटेरों से सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं?
16. जब कोई घंटी बजाता है तो हमें पहले क्या करना चाहिए?
17. घर से निकलने से पहले (सुरक्षा की दृष्टि से) हमें क्या करना चाहिए?
18. आपके माता-पिता/देखरेख करने वाले घर पर नहीं हैं; किसी ने डोर बेल बजाई। आप क्या करेंगे?
19. अगर कोई हमें नहीं जानता है और वह हमें मिठाई देता है या कहता है कि वे हमें एक सवारी देंगे, तो क्या हमें स्वीकार करना चाहिए? क्यों नहीं?
20. क्या वे सभी लोग जिन्हें हम अच्छे से जानते हैं (जैसे की परिवार/मित्र) 'सुरक्षित लोग' हैं ?

4. लोगों की सुरक्षा

उद्देश्य:

- अजनबियों से संबंधित सुरक्षा मुद्दों के बारे में जानना।
- यह समझना कि कैसे और क्यों ज्ञात लोग हमारी सुरक्षा के लिए भी खतरा हो सकते हैं।
- ज्ञात और अज्ञात व्यक्तियों से हमारे पास आने वाली हानि से सुरक्षा सुनिश्चित करना।
- सुरक्षित और असुरक्षित रहस्यों के बारे में जानना (और कैसे हमें असुरक्षित रहस्यों को कैसे नहीं रखना चाहिए)।

गतिविधि 4.1 खुद को अनजान व्यक्तियों से बचाना

विधि: कहानी सुनाना।

सामग्री: अनजान व्यक्तियों से सुरक्षा संबंधी कहानी (बॉक्स देखें)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं: “हमने सामान्य सुरक्षा और कुछ नियमों के बारे में बात की है जिन्हें हमें घर और बाहर (यातायात नियमों, अग्नि सुरक्षा, बिजली आदि के बारे में) पालन करने की आवश्यकता है। अब हम लोगों के संबंध में सुरक्षा के बारे में बात करते हैं। इस दुनिया में कई अच्छे लोग हैं। लेकिन क्या सब अच्छे हैं? क्या हम सब पर भरोसा कर सकते हैं? (बच्चों के ‘नहीं’ कहने की संभावना है) कुछ लोग ऐसे हैं जो अच्छे या भरोसेमंद नहीं हो सकते। आज, हम इस बारे में बात करेंगे कि कैसे हम खुद को बुरे और अविश्वासी लोगों से सुरक्षित रख सकते हैं।”
- चिंटू और पिंकी के बारे में कहानी सुनाइए।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
 - बच्चों / खरगोशों के नाम क्या थे?
 - उनके बीच क्या संबंध था?
 - वे एक साथ खेले और उनके कई समान हित थे। लेकिन उनके बीच एक अंतर क्या था?
 - चिंटू ने पिंकी को अजनबियों से बात करने के बारे में क्या बताया?
 - उनके पिता ने पिंकी को क्या दिखाया और उसे बताया?
 - उसके पिता ने जो बताया उसके बाद पिंकी को रात में कैसा लगा? क्यों?

- अगली सुबह पार्क में खेलने के लिए, चिंटू के निमंत्रण पर उसकी क्या प्रतिक्रिया थी।
- पिंकी ने आखिर पार्क में खेलने जाने का फैसला कैसे किया?
- चिंटू और पिंकी ने पार्क में जाने से पहले क्या कुछ महत्वपूर्ण किया। वह क्या था?
- जब वे उस दोपहर घर आए, तो पिंकी अपनी मां को सेब का रस बनाने में मदद कर रही थी। उन्होंने सेबों को काट दिया, पिंकी ने कुछ सेबों के बारे में क्या कहा?
- इस पर उसकी माँ की क्या प्रतिक्रिया थी?
- तो लोग भी सेब की तरह हैं ... कुछ बाहर से बहुत अच्छे नहीं दिख सकते हैं लेकिन अंदर से वेहो सकते हैं? कुछ बाहर से बहुत अच्छे लग सकते हैं, लेकिन अंदर से वे हो सकते हैं ?
- तो, इसके आधार पर, हम लोगों को पहचानने के बारे में क्या सीख सकते हैं? (क्या हम जान सकते हैं कि लोग अच्छे हैं या नहीं/हम उन्हें देखकर ही उन पर भरोसा कर सकते हैं/उनकी बनावट देखकर?)
- बाद में उस दोपहर, जब पिंकी और चिंटू पार्क में गए, तो उन्होंने किसे देखा? और चिंटू ने क्या किया?
- पिंकी ने उस समय चिंटू को क्या बताया?
- पिंकी को किन लोगों ने सुरक्षा नियम सीखाए?
- जो हमने कहानी से सीखा है उसे संक्षेप में बताएं:
 - हमें अजनबियों से बात नहीं करनी चाहिए या उनसे मिठाइयाँ / खिलौने स्वीकार नहीं करने चाहिए – चाहे वह मिठाई / खिलौने कितने भी आकर्षक क्यों न हों, क्योंकि हम उन्हें नहीं जानते हैं – इसलिए हम नहीं जानते कि वे अच्छे हैं या नहीं, हम उन पर भरोसा कर सकते हैं या नहीं।
 - इसी तरह, अजनबियों से सवारी स्वीकार करना भी खतरनाक है – क्योंकि हम उन्हें नहीं जानते हैं, हमें यकीन नहीं है कि वे हमें कहां ले जाएंगे।
 - यह बहुत महत्वपूर्ण है कि घर से कहीं भी बाहर जाने के पहले हम किसी को अवश्य बतायें कि हम कहाँ जा रहे हैं और किसके साथ जा रहे हैं, क्योंकि यदि हमारे साथ कुछ होता है, तो उन्हें पता होगा कि हमें कहाँ खोजने की कोशिश करनी है।
 - यह देखना कि कोई व्यक्ति अपनी दिखावे से अच्छा है या बुरा, समस्याग्रस्त हो सकता है— क्योंकि अच्छे लोग कभी-कभी सुंदर नहीं होते हैं और बुरे लोग सुंदर हो सकते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को जानने का मतलब है उनके साथ समय बिताना, देखना और समझना कि वे कैसे व्यवहार करते हैं। इससे पहले

कि हम उनके साथ खेलना या उन पर भरोसा करना शुरू करें, यह सुनिश्चित करना कि वे हमारे माता-पिता / देखभाल करने वालों की जान पहचान में हों ...।

पिंकी और चिटू अजनबियों से सुरक्षित रखना सीखते हैं

पिंकी और चिटू भाई – बहन थे। वे एक अच्छे घर में अपनी माँ और पिता के साथ रहते थे, जो एक सेब के बाग के पास था। इस तथ्य को छोड़कर कि पिंकी एक लड़की थी और चिटू एक लड़का था, और दोनों के अपने स्वयं के शौक थे (चिटू को मॉडल हवाई जहाज का निर्माण और उसमें उड़ना पसंद था और पिंकी गुड़िया के साथ खेलना पसंद करती थी), उन्होंने कई चीजों का आनंद भी लिया – बाइक की सवारी, फुटबॉल, छुपन-छुपाई और पार्क में जाना। उनके बीच एक और महत्वपूर्ण अंतर था:

चिटू सतर्क और सावधान था और अजनबियों के प्रति थोड़ा सा उदासीन। दूसरी ओर, पिंकी, कम से कम उदासीन नहीं थी। वह सभी के साथ दोस्ताना थी, उसके रास्ते में आने वाले हर व्यक्ति को एक बड़ा “हैलो!” कहती थी। “हेलो बटरफ्लाई!”

“हैलो मेंढक!”

“हैलो मिस्टर ट्रक ड्राइवर!”

“हैलो मिस्टर पोस्टमैन!”

चिटू, अजनबियों के साथ पिंकी के स्वच्छंद और आसान होने के बारे में चिंतित था। अजनबी उसके लिए समस्या नहीं थे। अनुकूल और सतर्क चिटू के लिए अजनबियों से बात करना ठीक नहीं था। लेकिन पिंकी अलग थी वह इतनी दोस्ताना थी की वह गलती कर सकती थी। उसने सभी से बात करती थी।

“पिंकी” चिटू ने कहा। “तुम इसे रोकने जा रही हो !!”

“क्या रोकना है?” उसने पूछा।

“अजनबियों से बात करना। यह बिल्कुल भी अच्छा विचार नहीं है!”

“क्यूं?” वह जानना चाहती थी। “मुझे अजनबियों से बात क्यों नहीं करनी चाहिए?” इसमें क्या नुकसान है? क्या अजनबियों के साथ बात करना कुछ गलत है?”

“हम्म” चिटू ने एक पल के लिए इसके बारे में सोचते हुए कहा। “ये सवाल मेरे लिए नहीं माँ और पापा के लिए है...”

“पिंकी, मुझे खुशी है कि तुमने ये सवाल पूछे हैं” पापा ने अपनी गहरी और गंभीर आवाज में कहा। “कभी भी किसी अजनबी से बात नहीं करनी चाहिए और कभी किसी अजनबी से भेंट या मिठाई नहीं लेनी चाहिए और कभी भी किसी अजनबी के साथ कहीं जाना भी नहीं चाहिए यह खतरनाक है!”

“इसमें क्या खतरनाक है?” उसने आंखें चौड़ीकरके पूछा। “क्या हो सकता है?”
“हर तरह की चीजें!” पापा ने कहा। “यहाँ! अखबार को देखो।”
जब उसने अखबार देखा तो उसकी आँखें और चौड़ी होती गईं। उसने देखा:

अजनबी ने बच्चे को किया परेशान
खोया हुआ बच्चा मिला
पुलिस ने अजनबी से की पूछताछ
बच्चों की सुरक्षा हेतु बैठक

“मुझे आशा है कि तुम सब पर ध्यान दे रहे हो” पापा ने चिटू और पिकी को कहा। उस रात पिकी को ठीक से नींद नहीं आयी। उसका मन अखबार की उन सुर्खियों की तरफ ही था। अगला दिन पिकी को छोड़कर सभी के लिये उज्ज्वल और मैत्रीपूर्ण था। उसने पूरी रात बेचैनी में बिताई थी और जब उसने खिड़की से बाहर देखा तो उसे सब कुछ थोड़ा डरावना लग रहा था। पेड़ बड़े लग रहे थे और उसे ऐसा लग रहा था की पेड़ की टहनियाँ उसे पकड़ने के लिए उसकी ओद बढ़ रही हैं; उल्लू और कौवे उसे भयावह रूप से देख रहे थे।

चिटू ने नाश्ते के बाद पिकी से कहा, “चलो बाहर चलते हैं और अपनी बाइक चलाते हैं”। लेकिन पिकी नहीं जाना चाहती थी। चिटू हैरान था। उनका पड़ोस एक व्यस्त और मैत्रीपूर्ण स्थान था जहाँ वह खेलना पसंद करती थी।

“अच्छा, फुटबॉल के बारे में क्या ख्याल है?” लेकिन वह फुटबॉल भी नहीं खलना चाहती थी। एसा तब तक चलता रहा जब तक चिटू ने उसे छुपन-छुपीई खेलना नहीं सुछाया जो कि पिकी का पसंदीदा खेल था और जिसे खेलने के लिये वह बाहर जाने को सहमत हो गई।

जाने से पहले, उन्होंने मम्मी को बताया कि वे कहाँ होंगे – यह एक पारिवारिक नियम था कि वे कभी भी मम्मी या पापा को बताए बिना कहीं नहीं गए। “ठीक है” मम्मी ने कहा। “मैं बाग में कुछ सेब लेने के लिए जा रही हूँ, मैं तुमहारे लिए वापसी में घर के रास्ते पर रुकूंगी।”

सब कुछ पिकी को थोड़ा डरावना लग रहा था ... पड़ोसी, अन्य लोग, कुत्ते, यहां तक कि मेंढक भी।

बाद में, जब किसी ने उसे कंधे पर थपथपाया, तो उसने एक मील दूर छलांग लगाई—बाद में देखा तो वह उसकी मम्मी थी।

“सुबह कैसी थी?” गाड़ी में घर के रास्ते में मम्मीने पूछा।

“ठीक थी”, पिकी ने कहा “लेकिन वहाँ बहुत सारे अजनबी थे!”

बाद में जब घर पर मम्मी और पिकी सेब का जूस बनाने की तैयारीकरे रहे थे, तो मम्मी ने कहा “तुम्हें पता है कि पापा ने जो तुम्हें बताया था वह बहुत सही था। अजनबियों से बात करना, उनसे भेंट या सवारी स्वीकार करना अच्छा नहीं है।

“लेकिन” उन्होंने समझाना जारी रखा। “इसका मतलब यह नहीं है कि सभी अजनबी बुरे हैं। मुझे समझाने दो ... यह सेब के इस बैरल की तरह है। एक पुरानी कहावत है कि हर बैरल में हमेशा एक खराब सेब होता है। अजनबियों के साथ भी ऐसा ही होता है कुछ खराब सेबों के कारण बच्चों को सावधान रहना होता है। “देखो! “पिकी ने कहा। “मुझे एक मिला! यह सेब ऊबड़-खाबड़ है और अजीब आकार का है!”

“ठीक है, यह निश्चित रूप से अजीब लग रहा है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि यह बुरा है। आप हमेशा बाहर से नहीं बता सकते हैं कि कौन से खराब सेब हैं।”

उसने उसे आधा काटा। “लिजिये देखिये।” उसने कहा। “यह अंदर से ठीक है।”

“अब, यह एक है जो बाहर से ठीक दिखता है ...” “... लेकिन अंदर से इसमें कीड़े हैं। उहहग ... पिकी ने कहा।

“क्या हो रहा है?” चिटू ने पूछा।

“एकखराब सेब!” पिकी ने कहा।

मम्मी ने कहा, “देखो, मेरा यही मतलब था” “यह बाहर से अच्छा लग रहा था लेकिन अंदर से खराब था। लोग भी कभी-कभी ऐसे होते हैं ... कुछ बाहर से बहुत अच्छे नहीं लगते हैं, लेकिन वास्तव में अंदर से अच्छे हो सकते हैं, इसलिए वे अच्छे लोग हैं। कुछ बाहर सुंदर दिखते हैं, लेकिन अंदर से बहुत अच्छे नहीं हो सकते हैं, यानी उन पर भरोसा नहीं किया जाता है। सेब की तरह, यह कहना मुश्किल है कि लोगों को उनके बाहरी बनावट से देखकर अंदर से वे कैसे हैं पता नहीं लगाया जा सकता है। और इसीलिए हमें अजनबियों से बात नहीं करनी चाहियें — हम नहीं जानते कि वे कौन हैं या वे अंदर से कैसे हैं।

“मैं अपना नया हवाई जहाज उड़ाने के लिए बाहर मैदान में जा रहा हूँ। तुम आओगी?” चिटू ने पूछा।

“हाँ” पिकी ने कहा। वह अब बहुत बेहतर महसूस कर रही थी ... अपने पुराने मित्रवत स्वभाव की तरह।

हवाई जहाज उड़ाना एक बड़ी सफलता थी और बच्चे जब घर जाने वाले ही थे तभी कोई बड़ा सुंदर नारंगी और हरे रंग का मॉडल हवाई जहाज लेकर मैदान में आया।

“रुको!” चिटू ने कहा। “मैं देखना चाहता हूँ! यह एक स्वचालित रिमोट कंट्रोल प्लेन है!”

चिटू अजनबी के ओर दौड़ पड़ा और उससे बात करने लगा! उसके लिए वह क्या था – एक अजनबी – चाहे उसका विमान कितना भी बड़ा और सुंदर क्यों न हो!

“मैं इसे उड़ाकर और कार में इसका पीछा करने जा रहा हूँ,” अजनबी ने कहा। “क्या तुम साथ आना चाहते हो?” “क्या बात है!” चिटू ने कहा। और वह चला जाता—यदि पिकी ने उसकी बाँह नहीं पकड़ी होती और कहा होता “तुम ऐसी हिम्मत मत करो!” अजनबी ने अपने कार बढ़ाई और अपने हवाई जहाज के पीछेचला गया।

और पिकी चिल्लाते हुए घर भागी, “चिटू ने एक अजनबी से बात की! चिटूने एक अजनबी से बात की! “लेकिन वह एक बड़ा नारंगी और हरा रेडियो नियंत्रित हवाई जहाज था!” चिटू ने कहा।

“इससे कोई फर्क नहीं पड़ता”, पापा ने कहा। “हमारे अजनबियों को लेकर कुछ नियम हैं – और वे महत्वपूर्ण हैं!” पिकी की ओर देखते हुए चिटू ने कहा, “हमारे पास झूठी अफवाहों के लिये भी नियम हैं।”

“पिकी झूठ नहीं बोल रही थी। “झूठ बोलना गलत बात है” माँ ने समझाया। “और पिकी बता रही है क्योंकि वह तुमसे प्यार करती है और वह तुम्हारे लिये चिंतित थी।”

“क्या आपको लगता है कि वह एक खराब सेब की तरह था?” चिटू से पूछा।

“शायद नहीं” मम्मी ने कहा।

“यह सही है” पिकी ने कहा, “ज्यादातर लोग दोस्ताना और अच्छे हैं और वे एक मक्खी को भी चोट नहीं पहुंचाएंगे। लेकिन आपको सावधान रहना होगा, शायद कोई गलत आदमी मिल जायें।”

“सेब की बात,” मामा ने कहा। “सेब का रस कैसा है जो मैंने अभी बनाया है?”

जब उन्होंने मम्मी का बनाया स्वादिष्ट सेब कारसपिया, तो चिटू और पिकी ने उस दिन जो कुछ सीखा था, उसके बारे में सोचा। सोचने के लिए काफी कुछ था।

गतिविधि 4.2 कैसे जान – पहचान के लोग हमें चोट पहुँचा सकते हैं

विधि: कहानी सुनाना।

सामग्री: कैसे जान – पहचान के लोग हमें चोट पहुँचाते हैं, से संबंधित कहानी (नीचे बॉक्स देखें)

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं: “हमने इस बारे में बात की है कि अनजान लोगों या अजनबियों से खुद को कैसे सुरक्षित रखें। लेकिन जैसा कि हमने पहले कहा था, कभी-कभी, यहां तक कि ज्ञात लोग (सभी नहीं, लेकिन कुछ) भी हमें असुरक्षित महसूस करा सकते हैं या हमें चोट पहुँचा सकते हैं। आइए पहले देखते हैं कि कैसे ...”
- बच्चों को कहानी सुनाएं।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
 - पिंकी की खास दोस्त कौन थी?
 - एक दिन क्या हुआ जब वे दोनों खेल के मैदान में थे?
 - क्या पिंकी पेंसिल बॉक्स रखना चाहती थी? क्यों नहीं?
 - लेकिन वह आखिर इसे रखने के लिए सहमत क्यों हुई?
 - उस दोपहर कक्षा में क्या हुआ था?
 - जब पिंकी ने टीचर को समझाने की कोशिश की कि उसके पास पेंसिल बॉक्स कैसे है, तो मीना ने क्या कहा?
 - ज्ञात लोगों और सुरक्षा के बारे में हम इस कहानी से क्या सीख सकते हैं?
 - यदि आपके पास पिंकी का अनुभव है, तो आप किस पर भरोसा करेंगे और मदद के लिए किसके पास जाएंगे?
- निम्नलिखित को सारांशित करें:
 - सभी ज्ञात लोग बुरे नहीं हैं – हमारे पास परिवार के सदस्य और मित्र हैं जो अच्छे और विश्वसनीय हैं। हालांकि, उनमें से कुछ ऐसे नहीं हो सकते हैं।
 - यह पता लगाने का एक तरीका है कि क्या वे अच्छे / भरोसेमंद हैं, इस बात से अनुमान लगाना कि वे हमें क्या करने के लिए कहते हैं – क्या वे हमें अच्छा / आरामदायक करने के लिए कह रहे हैं या नहीं? यानी कहीं यह हमारे लिए या दूसरों के लिए हानिकारक तो नहीं? यदि यह हमारे या दूसरों के लिए हानिकारक या नुकसानदेह है, तो वे हमें जो करने के लिए कह रहे हैं वह अच्छा नहीं है— और इसलिए हम जानते हैं कि वे अच्छे लोग भी नहीं हैं। (याद

करें कि मीना ने पिकी को क्या कहा था— किसी और की पेंसिल बॉक्स को उसकी अनुमति के बिना लेने को / बिना उन्हें पता चले)।

- यह पहचानने का दूसरा तरीका कि क्या वे अच्छे / भरोसेमंद हैं या नहीं, यह समझना है कि वे हमें कुछ चीजें करने के लिए कैसे कहते हैं — क्या वे हमें ऐसा करने के लिए मजबूर कर रहे हैं? क्या वे हमें चोट पहुँचाने की धमकी दे रहे हैं / हमसे प्यार नहीं करते / हमारे दोस्त नहीं हैं? कोई भी जो हमें डराता है या धमकाता है वह हमें कुछ अच्छा करने के लिए नहीं कह सकता है — और इसलिए उनके अच्छे या भरोसेमंद लोग होने की संभावना नहीं है। (पेंसिल बॉक्स न रखने पर पिकी को मीना की धमकी याद दिलाएँ)।
- यह पहचानने का तीसरा तरीका कि क्या वे अच्छे / भरोसेमंद हैं, यह देखना है कि क्या वे हमें कुछ अच्छा देने के लिए वादे करते हैं या हमें जो अच्छा लगता है उसके बदले में वे कुछ मांगते हैं जैसे कि वे पूछते हैं कि 'यदि मैं जो कहता हूँ वो आपकरते हैं, तो मैं आपको दूंगा / आप जो लेना चाहते हैं मैं खरीद दूंगा ...' जिसका अर्थ यह भी है कि 'यदि आप ऐसा नहीं करते हैं जैसा कि मैं कहता हूँ तो मैं आपको खरीद कर नहीं दूंगा / नहीं दूंगा ...' 'यदि लोग अच्छे और विश्वसनीय हैं, तो वे हमें अच्छी चीजें देंगे या हमारे लिये कुछ अच्छा खरीदेंगे क्योंकि वे हमसे प्यार करते हैं — ना कि जैसा वे हमें कहते हैं, वैसा हम करते हैं।

पिकीने समझा कि कभी-कभी लोग भी हमें चोट पहुंचा सकते हैं

पिकी कीविद्यालय में एक खास दोस्त थी। उसका नाम मीना था। वे बहुत अच्छे दोस्त थे और कक्षा में एक-दूसरे के बगल में बैठते थे, एक साथ गृहकार्य करते थे और अपने सभी पसंदीदा खेल एक साथ खेलते थे — जैसे छुपन — छुपाई। एक दिन, जब वे विद्यालय के खेल के मैदान में थे, उन्हें बेंच पर एक चमकदार लाल पेंसिल बॉक्स मिला।

“मुझे आश्चर्य है कि यह पेंसिल बॉक्स किसका है ... कोई इसे भूल गया है और इसे यहां छोड़ दिया है,” पिकी ने कहा।

मीना ने कहा, “यदि यह यहां छूट गया है, तो यह अब हमारा है ... हम इसे ले सकते हैं।”

पिकी चिंतित थी। “मैं ऐसा नहीं सोचती ... यह हमारा नहीं है ... जो हमसे संबंधित नहीं है हम उसे ऐसे ही नहीं ले सकते ... और यह जिसका है वे इसके बिना दुखी होंगे, नहीं?” उसने कहा।

मीना ने कहा, “मूर्ख मत बनो।” “तुम हर चीज के बारे में बहुत ज्यादा चिंता करती हो। बस बॉक्स ले लो और इसे अपने बैग में डाल लो ... और हम बाद में देखेंगे कि हम इसके साथ क्या कर सकते हैं। यदि तुम इसे नहीं लेती हो, तो मैं तुम्हारी दोस्त नहीं रहूंगी ... यदि तुम मेरे कहने के अनुसार करती हो, तो तुम मेरी नई साइकिल की सवारी कर सकती हो। “और इसलिए, हालांकि पिंकी पेंसिल बॉक्स नहीं रखना चाहती थी, उसे मीना ने ऐसा करने के लिए मजबूर किया। पिंकी डर गई थी कि यदि उसने मीना की बात नहीं मानी, तो मीना उसके साथ दोस्ती नहीं करेगी – और पिंकी वास्तव में चाहती थी कि मीना उसे पसंद करें और उसके साथ दोस्ती करे।

उस दोपहर, जब वे कक्षा में वापस गए, तो टिंकू अपनी मेज पर बैठा था और रो रहा था। जब शिक्षक ने पूछा कि क्यों रो रहा है, तो उसने कहा कि उसने अपना नया लाल पेंसिल बॉक्स खो दिया है – वह जो उसके अंकल ने उसे उसके जन्मदिन पर उपहार में दिया था – और उसकी माँ उसकी लापरवाही से बहुत नाराज होने वाली है।

“राइये मत”, शिक्षक ने कहा। “हमें इसकी तलाश करते हैं— हम इसे जरूर ढूँढ लेंगे।” शिक्षक ने सभी को अपने डेस्क और कक्षा में खोज करने के लिए कहा। पिंकी, जो तब तक बहुत डरी हुई थी, उसने पेंसिल बॉक्स को अपने बैग से बाहर निकाल लिया और उसे शिक्षक को सौंप दिया।

जब टीचर ने पिंकी से पूछा कि उसने टिंकू का डिब्बा क्यों लिया है, तो पिंकी ने समझाने की कोशिश की कि वह नहीं चाहती थी पर मीना ने उसे मजबूर किया ... लेकिन जब टीचर ने मीना से पूछा, तो उसने कहा “मुझे पेंसिल बॉक्स के बारे में कुछ नहीं पता –मैंने पहले कभी इसे देखा भी नहीं है। पिंकी झूठ बोल रही है।”

उस दिन घर जाने पर पिंकी बहुत दुखी थी। “मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि मीना मुझे परेशानी में डाल सकती है,” वह अपनी माँ के पास जाकर रोई। “मीना को मेरा दोस्त माना जाता है। क्या उसे मेरी परवाह नहीं है? उसने मेरे साथ बुरा क्यों किया और झूठ कहा?”

“ज्यादातर लोग जिन्हें हम जानते हैं, खासकर जो हमारे दोस्त हैं वे अच्छे और भरोसेमंद लोग होते हैं। लेकिन कभी-कभी ऐसे लोग भी जिन्हें हम लंबे समय से जानते हैं, और सोचते हैं कि वे हमारे दोस्त हैं, अच्छे या भरोसेमंद नहीं हो होते हैं – ठीक वैसे ही जैसे मीना बदल गई, “उसकी माँ ने कहा।

“लेकिन हम कैसे जाने कि कब किसी पर भरोसा नहीं करना है?” पिंकी ने पूछा।

“जब कोई आपको कुछ चोरी करने के लिए कहता है या कुछ भी करता है जो आपको या किसी को चोट पहुंचाएगा या संभवतः आपको कुछ अच्छा नहीं बताता है ... और इस तरह आप पहचानेंगे कि वह व्यक्ति अच्छा और भरोसेमंद नहीं है,” उसकी माँ ने जवाब दिया।

“और यदि कोई मुझसे बुरा काम करने के लिए कहता है, जैसे कि मीना ने किया, तो मुझे क्या करना चाहिए?” पिकी ने पूछा।

“आप बस सीधे आ सकते हैं और मुझे या पापा को ... या आपके शिक्षक या कुछ बड़े लोग हो सकते हैं, जिन पर आप भरोसा करते हों, को पहले बता सकते हैं। और हम बुरे व्यक्ति से निपटने में आपकी मदद करेंगे। अब, और रोना मत ... मुझे यकीन है कि तुम्हारे पास अन्य मित्र हैं जिनपर तुम विश्वास कर सकती हो – याद रखो कि हमारे सभी मित्र बुरे और अविश्वसनीय नहीं हैं। मैं तुम्हारे शिक्षक से कल बात करूंगी कि मीना के साथ क्या हुआ, मुझे यकीन है कि वह समझ जाएगी।”

“ठीक है मम्मी, मुझे खुशी है कि तुम मेरी मदद करने के लिए हो,” पिकी ने अपनी आँखों को पोंछते हुए कहा।

“बेशक मैं हूँ ... और मैं हमेशा रहूँगी,” उसकी माँ ने कहा।

गतिविधि 4.3 अच्छे और बुरे रहस्य

विधि: कहानी सुनाना।

सामग्री: 'क्या बताना है और क्या नहीं बताना है' से संबंधित कहानी।

प्रक्रिया:

- बच्चों से कहें: "कुछ ऐसे लोग हैं जिनसे हम रोज मिलते हैं – जो लोग हमारी देखभाल करते हैं, हमारे साथ खेलते हैं और हम जिन्हें बहुत अच्छी तरह से जानते हैं। जैसे कौन ...? अब हम उन लोगों से सुरक्षित रहने के बारे में कुछ और जानने जा रहे हैं जिन्हें हम जानते हैं ... हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं कि जब लोग हमें रहस्य बताते हैं तो क्या करना चाहिए।
- कहानी सुनाएं बतायें या ना बतायें— जब आप वर्णन करते हैं बच्चों की तस्वीरें दिखायें।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
 - पिकी और चिंटू के माता-पिता को क्यों दूर जाना पड़ा?
 - माता-पिता की अनुपस्थिति में उनकी देखभाल करने के लिए कौन आया था?
 - क्या वे पहली बार वनिता आण्टी को पसंद करते थे? क्यों?
 - जब वे एक दिन विद्यालय से घर आए, तो उन्होंने वनिता आण्टी को क्या पहने पाया? और उन्होंने इसके बारे में क्या कहा?
 - पिकी साड़ी को सीक्रेट रखने के लिए वनिता आण्टी ने पिकी और चिंटू को कैसे मना लिया?
 - जब पिकी और चिंटू ने बाद में कपड़े धोने में मदद करने के लिए कहा तो वनिता आण्टी ने क्या किया?
 - उस रात पिकी और चिंटू को कैसा लगा?
 - वनिता आण्टी क्या चाहती थीं कि पिकी और चिंटू अपने माता-पिता से क्या गुप्त रखें। क्यों?
 - वह सभी तरीके थे जो उन्होंने गुप्त रखने के लिए उपयोग किए थे?
 - पिकी और चिंटू ने अपने माता-पिता को वनिता आण्टीके आने के बारे में बताने में संकोच क्यों किया?
 - वनिता आण्टी के रहस्य बताने के उनके डर के बारे में मम्मी की क्या प्रतिक्रिया थी?
 - पापा ने रहस्यों के बारे में क्या कहा?

- वनिता आण्टी ने कई बातों को गुप्त रखने की कोशिश की थी जैसे कि पिंकी की माँ की साड़ी पहनना / बच्चों को खाना न खिलाना / उनसे कपड़े धुलवाना / उनका फर्नीचर बर्बाद करना।
- अंत में, पिंकी और चिंटू के माता-पिता ने भी अपनी समुद्र तट पर जाने की योजनाओं को गुप्त रखा था। वनिता आण्टीके रहस्य और पिंकी / चिंटू के माता-पिता के रहस्य में क्या अंतर था?
- कौन सा रहस्य अच्छा था और कौन सा नहीं?
- हमने अच्छे और बुरे रहस्यों के बारे में क्या सीखा है?

संक्षेप:

- रहस्य अच्छे और मजेदार हो सकते हैं (जैसे समुद्र तट पर जाने का पिंकी और चिंटू के माता-पिता के पास)।
- रहस्य खराब और असुरक्षित भी हो सकती हैं (जैसे कि वनिता आण्टी की साड़ी के बारे में रहस्य, या पिंकी और चिंटू को चोट पहुँचाना)।
- जब लोग चाहते हैं कि हम अच्छे रहस्यों का हिस्सा बनें, तो कोई समस्या नहीं है—क्योंकि हम जानते हैं कि अंत में, हम और साथ ही अन्य लोग भी खुश होंगे और किसी को चोट नहीं पहुंचेगी।
- जब लोग चाहते हैं कि हम बुरे रहस्यों का हिस्सा हों, तो यह एक समस्या है—क्योंकि हम जानते हैं कि अंत में, हम औरों को भी दुःख पहुँचा सकते हैं और स्वयं भी दुखी हो सकते हैं।
- यदि लोग रहस्य रखने से मना करने पर हमें चोट पहुंचाने की धमकी देते हैं, तो हम निश्चित रूप से जानते हैं कि वे बुरे लोग हैं और हमें उन पर भरोसा नहीं करना चाहिए (ठीक उसी तरह जैसे चोरों ने कहा कि अगर उन्होंने उनकी गुप्त योजना बताई तो वे टॉमी को छड़ी से मारेंगे)।
- जब लोग कहते हैं कि वे, 'खराब' राज रखने के लिए, हमें कुछ अच्छा देंगे, कुछ ऐसा, जिसे हम पसंद करते हैं, जैसे मिठाई या खिलौने, तो हम जानते हैं कि वे भी बुरे लोग हैं (जैसे वनिता आण्टी ने पिंकी और चिंटू को चॉकलेट, आइसक्रीम उनका रहस्य बनाये रखने के लिए दी थी, उनका 'बुरा' राज)।
- इसलिए, यदि कोई हमें 'बुरा' रहस्य बताता है, तो किसी ऐसे व्यक्ति पर विश्वास करना महत्वपूर्ण है, (जैसे पिंकी और चिंटू ने अपने माता-पिता को बताया)। यदि हम 'खराब' रहस्य नहीं बताते हैं, तो हम स्वयं या अन्य लोग चोटिल हो सकते हैं या असुरक्षित हो सकते हैं (जैसा कि पिंकी और चिंटू के साथ हुआ था, जब उन्होंने वनिता आण्टी के रहस्यों को उनके माता-पिता को जल्द / फोन पर नहीं बताया था)।

बताना है या नहीं बताना है?

पिंकी और चिंटू बगीचे में खेल रहे थे जब उनकी माँ ने उन्हें यह कहने के लिए बुलाया कि उन्हें अभी कुछ बुरी खबर मिली है। अगले शहर में रहने वाले उनके अज्जी बहुत बीमार हैं और इसलिए उनकी देखभाल के लिए उन्हें और उनके पिता को कुछ दिनों के लिए दूर जाना पड़ेगा। 'लेकिन आप चिंता न करें, आप घर पर अकेले नहीं होंगे – मैंने इस दौरान आपके साथ रहने तथा आपकी देखभाल हेतु वनिता आण्टी की व्यवस्था की है।'

वनिता आण्टी उनकी माँ की एक पुरानी पारिवारिक मित्र थीं और बच्चे उनसे केवल एक बार मिले थे— इसलिए वे उन्हें बहुत अच्छी तरह से नहीं जानते थे, हालाँकि उनके माता-पिता उनके लंबे समय से दोस्त थे। पिंकी और चिंटू के माता-पिता के शहर छोड़ने के एक दिन पहले वह पहुंची ताकि वह घर में काम कर सके और सीख सके कि घर में सब कुछ कैसे काम करता है। वो एक लम्बी औरत थी और पिंकी उनके लम्बे कद और मोटे काले चश्मे से थोड़ा डरती थी। लेकिन उन्होंने बच्चों को गर्मजोशी से अभिवादन किया: 'तो, आपके माता-पिता के दूर जाने से कोई समस्या नहीं है ... मैं यहाँ हूँ और हम एक साथ पूरा मजा लेने वाले हैं,' उन्होंने कहा। पिंकी और चिंटू को भी ऐसी ही उम्मीद थी।

पहले पहल तो उन्हें वनिता आण्टी अच्छी लगीं। उन्होंने बच्चों को रात में खाने के लिए उनका पसंदीदा भोजन बनाया और विद्यालय से घर आने पर उनके साथ बोर्ड गेम खेला। लेकिन धीरे-धीरे, बच्चे उनपर उतना यकीन नहीं करते थे। क दिन वे विद्यालय से लौटे तो उन्होंने देखा कि वे उनकी माँ की साड़ी पहने हुये हैं। "ओह! मम्मी की पसंदीदा गुलाबी साड़ी," पिंकी ने कहा, बहुत आश्चर्य हुआ। "वह आमतौर पर किसी को इसे छूने नहीं देती क्योंकि वह नहीं चाहती कि वह खराब हो जाए ... उन्होंने आपको कैसे पहनने दिया?"

वनिता आण्टी ने हँसते हुए, और नाजुक साड़ी पर टपके हुए कुछ सांभर को पोंछते हुए कहा, 'ओह! उन्हें नहीं पता लगना चाहिये कि मैंने इसे पहना।' "जो वह नहीं जानती, वह उसे चोट नहीं पहुंचाएगा।" पिंकी और चिंटू हैरान थे – मम्मी की पसंदीदा साड़ी लेना? उस पर भोजन गिराना और उसे बर्बाद करना? अम्मा को इसके बारे में नहीं बताना?

"और जब आप हमारे छोटे से रहस्य को रहस्य रखेंगे, मैं आपके लिये कुछ चॉकलेट आइसक्रीम खरीद कर लाती हूँ ... जो आपकी माँ ने आपको टंड के मौसम में नहीं देने

वे लिये कहा था क्योंकि आपको गले में खराश हो सकती है ... लेकिन यह ठीक है यार ... आप कुछ आइसक्रीम खा लो और मैं अम्मा को यह नहीं बताऊंगी कि तुमने आइसक्रीम खाई है ... बस जैसे तुम उसे यह नहीं कहोगे कि मैंने उसकी गुलाबी साड़ी पहनी है," वनिता आण्टी ने झल्लाते हुए कहा।

अपनी आइसक्रीम खाने के बाद, बच्चे खेलने के लिए बाहर जाना चाहते थे। वनिता आण्टी ने कहा, "नहीं, नहीं, मैं चाहती हूँ कि आप रसोई में सब कुछ धो लें, बाहर जाकर ना खेलें।""आखिरकार, मैंने आपके लिये रात का खाना बनाने के लिए कड़ी मेहनत की है।"

जब पिंकी और चिंटू ने शाम को खेलने के बाद बर्तन धोने का निवेदन किया, तो उन्होंने गुस्से में आकर उन्हें जोरदार थप्पड़ मार दिया। "बुरे बच्चे," उन्होंने कहा, "आपको अपने बड़ों की बात का सही तरीके से पालन करने के लिए सीखने की जरूरत है – और बस अगली बार ऐसा आपको याद रहें इसलिये आपको आज रात कोई भोजन नहीं मिलेगा," वे चिल्लाई। "और आप अपने माता-पिता को इस बारे में बताने की हिम्मत नहीं करना—यदि आप ऐसा करते हैं, तो मैं उन्हें आइसक्रीम के बारे में बताऊंगी और उन्हें पता चल जाएगा कि आप कितने अवज्ञाकारी हैं।"

पिंकी और चिंटू भी बहस करने से डरते थे। इसलिए, वे चुपचाप रसोई से उठे और बिना खाना खाये बिस्तर पर चले गए।

"मुझे भूख लगी है," पिंकी ने कहा।

"मुझे भी," चिंटू ने कहा। "मम्मी हमसे कभी-कभार नाराज रही हैं लेकिन उन्होंने कभी भी हमें खाना देने से इनकार नहीं किया। मैं उन्हें बताने जा रहा हूँ कि वनिता आण्टी ने क्या किया।""लेकिन वनिता आण्टीमम्मी की बहुत अच्छी दोस्त हैं – वे एक-दूसरे को इतने लंबे समय से जानते हैं ... क्या आपको लगता है कि मम्मी हमारी बात पर विश्वास करेंगी? और हमने जो चॉकलेट आइसक्रीम खाई उसका क्या? मम्मी गुस्सा नहीं करेंगी यदि उन्हें पता लगे कि हमने इस मौसम में कुछ खाया है?"

चिंटू ने कहा, "शायद – मुझे नहीं पता"। दुखी और भ्रमित, वे सो गए।

और इस तरह एक सप्ताह बीत गया, वनिता आण्टी अक्सर गुस्सा हो जाती थीं और पिंकी और चिंटू को ऐसी चीजें करनी पड़ती जो मुश्किल और अनावश्यक थीं – जैसे कि वह अपने कपड़े धोने के लिए मजबूर करती हैं, यदि वे रसोई घर की सफाई नहीं करते हैं, तो उन्हें खाना नहीं देतीं, खेलने के बजाये उन्हें घर पर रहने को बोलती।

कभी-कभी वह बहुत गुस्से में होती और उन्हें धमकी देती और दूसरी बार वह मिठी-चीनी की तरह होती थी और उनकी बात मानने पर उनके लिये कुछ अच्छा (जैसे कपड़े और खिलौने) खरीदने का वादा करती। बाद में, उन्होंने देखा, जब उन्होंने लगभग पापा के फर्नीचर को खराब कर दिया था या मम्मी के नए कालीन पर दाग लगा दिये थे – और उन्होंने उन्हें इन चीजों को अपने माता-पिता से गुप्त रखने के लिए कहा था।

पिंकी और चिटू को खुशी हुई जब आखिरकार उनके माता-पिता घर आए और वनिता आण्टी वहां से चली गईं।

“तो, मैंने सुना है कि आप बहुत अच्छे बच्चे थे,” उनके पिता ने कहा।

“हाँ, वनिता आण्टी ने कहा है कि वह तुम्हारे साथ रहना पसंद करती है ... इतना कि अगर अजी फिर से बीमार पड़ जाए, तो उन्हें खुशी होगी कि वे वापस आएँ और तुम्हारी देखभाल करे,” मम्मी ने कहा।

पिंकी और चिटू चुप थे, अनिश्चित थे कि क्या मम्मी और पापा को वनिता आण्टी और उनके रहस्यों के बारे में बताएं या नहीं। लेकिन जब उन्होंने कुछ नहीं कहा, और मम्मी और पापा ने देखा कि वे डरे हुये लग रहे हैं, तो मम्मी ने पूछा, “क्या कुछ ऐसा है जो तुम मुझे बताना चाहते हो? आप इतने डरे हुए क्यों लग रहे हैं?”

और इसके बाद, पिंकी और चिटू रहस्य को और अधिक नहीं रख पाये – उन्होंने अपने माता-पिता को सब कुछ बताया ... मम्मी की गुलाबी साड़ी और चॉकलेट आइसक्रीम, वनिता आण्टी के थप्पड़ मारने और उन्हें रात का खाना नहीं देने, उनके फर्नीचर और को बिगाड़ना और उनकी धमकियाँ ... उन्होंने अपने रहस्यों को रखने के लिए उन्हें चीजें खरीदने का वादा किया। मम्मी और पापा ने विस्मय ही सब सुना।

“आपने यह सब तब क्यों नहीं बताया जब हम रोज यह देखने के लिये फोन करते थे कि आप कैसे हो?” पापा ने पूछा। “क्योंकि हम डरे हुए थे कि आप हमारे चॉकलेट आइसक्रीम खाने से नाराज होंगे ... और हम डर गए थे कि यदि हम आपको बताएंगे तो वनिता आण्टी नाराज हो जाएंगी।”

चिटू ने कहा, “और हमने सोचा कि आप शायद हम पर विश्वास न करें क्योंकि मम्मी

मम्मी ने कहा, 'हम हमेशा आप पर विश्वास करेंगे, कोई फर्क नहीं पड़ता है, इसलिए आप हमें कुछ भी बता सकते हैं जैसे – खासकर यदि कोई आपको चोट पहुँचाता है या क्रूर बातें करता है।' 'हमें बहुत खुशी है कि आपने हमें यह बताया है ... मैं वनिता आण्टी से निपटूंगा।' पापा ने कहा,

'हमने सोचा था कि वनिता आण्टी एक अच्छी इंसान हैं, खासकर जब हम उन्हें इतने लंबे समय से जानते हैं ... लेकिन हम गलत थे ... हमें नहीं पता था।' 'जो कोई भी आपको वनिता आण्टी की तरह खराब, बेईमान चीजें करने के लिए कहता है, वह एक बुरा व्यक्ति है ... केवल एक बुरा व्यक्ति ही आपको किए गए बुरे कामों के बारे में रहस्य रखने के लिए कहेगा ... और यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो या तो वो आपको धमकी देंगे या गुप्त रखने के लिये आपको रिश्वत में मिटाई और खिलौने देने को कहेगा।'

चिंटू और पिंकी, जिन्होंने हमेशा सोचा था कि रहस्य अच्छे और मजेदार थे उन्हें चीजें अब समझ में आई कि बुरे और अविश्वसनीय लोग कभी-कभी आपके ऐसे रहस्य बना सकते हैं जो बुरे हैं – क्योंकि वे हमारे या दूसरों के लिए हानिकारक हैं।

अगले दिन, मम्मी ने कहा: 'चिंटू और पिंकी ... पापा और मेरे पास आपके लिये एक सरप्राइज है ... अपने बैग पैक करो, हम सप्ताह के अंत में समुद्र तट पर जा रहे हैं!'

पिंकी और चिंटू खुशी से चिल्लाए ... उन्हें समुद्र तट से प्यार था! 'वाह, ये कैसे हुआ हमें पहले नहीं बताया?' पिंकी ने पूछा, उसकी आँखें उत्साह से चमक रही थीं।

'क्योंकि यह एक रहस्य था ... पापा और मैं आपको सरप्राइज देना चाहते थे और जब हम अज्जी की देखभाल करने के लिए दूर गये थे, तो आप बहुत अच्छे से रहे इसके लिए पुरस्कृत कर रहे हैं' अम्मा ने मुस्कुराते हुए कहा।

'एकरहस्यपूर्ण सरप्राइज़,' चिंटू ने अपना स्विमसूट पैक करने के लिए दौड़ लगाई।

'एक अच्छा रहस्य,' पापा ने उन्हें याद दिलाया, 'क्योंकि कोई भी नाराज नहीं था, कोई भी चिल्लाया नहीं और धमकी भी नहीं दी या दूसरों को बुरा या दुखदायी काम करने के लिए कहा ... एक अच्छा रहस्य और आश्चर्य।'

5. गोपनीयता और सीमाएँ

उद्देश्य:

- उन गतिविधियों के संबंध में गोपनीयता की अवधारणा को समझना, जिन्हें बच्चों को जानने वाले विभिन्न व्यक्तियों द्वारा उनके साथ किया जाना उपयुक्त है।
- सुरक्षा के संबंध में व्यक्तिगत सीमाओं के बारे में सीखना।

गतिविधि 5.1 गोपनीयता की अवधारणा

विधि: चित्र तथा व्याख्यान देना।

सामग्री: चित्र कार्ड के 2 सेट:

- 1) ऐसी दैनिक गतिविधियों का विवरण देते चित्र कार्ड जिनमें बच्चे आमतौर पर संलिप्त रहते हैं; जैसे – खाना, सोना, दांतों को ब्रश करना, स्नान करना, कंधी करना, कपड़े पहनना, कपड़े उतारना, शौचालय जाना, गाना, नृत्य करना, अध्ययन करना, खेलना;
- 2) ऐसे चित्र कार्ड जो यह दर्शाएँ कि बच्चों अपने दैनिक जीवन में जिन्हें जानते हैं और उनके उनका सामना करते हैं, अर्थात् माता/पिता/अंकल/आंटी/बहन/भाई/शिक्षक/विद्यालय क्लीनर/डॉक्टर/एक संस्था में पुरुष और महिला देखरेखकर्ता ...

प्रक्रिया:

- बच्चों को समझाएँ: "हम रोज कई काम करते हैं जैसे खाना, सोना, नहाना, खेलना आदि। इनमें से कुछ गतिविधियाँ दूसरों के साथ या दूसरों के सामने की जाती हैं .. . उदाहरण के लिए? (बच्चे खेलने/अध्ययन करने का सुझाव दे सकते हैं), कुछ गतिविधियाँ अकेले या विशेष लोगों के साथ की जाती हैं, लेकिन सभी के साथ नहीं। अब हम विभिन्न गतिविधियों को देखने जा रहे हैं और समझेंगे कि क्या उन्हें हर किसी के भी साथ करना उचित है या केवल विशेष लोगों के साथ करना ही उचित है। यह जानना कि क्या करना है और किसके साथ रहना है, खुद को सुरक्षित रखने का एक और तरीका है। "
- बच्चों को इस तरह से कार्ड दें ताकि बच्चे उन्हें स्पष्ट रूप से देख सकें।
- बच्चों को कार्ड्स में प्रत्येक व्यक्ति की पहचान करने के लिए कहें (यानी अपने परिवार/सामाजिक संबंध के संदर्भ में); यदि कोई गायब है/नहीं है तो आप बच्चों को कार्ड बनाने और जोड़ने के लिए कह सकते हैं।

- दैनिक गतिविधियों के कार्ड्स को एक-एक करके पेश करें, और निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
 - आप यहाँ क्या देखते हैं? (क्या किया जा रही है?)
 - किन लोगों के साथ या जिनके सामने (लोगों के कार्ड दिखाते हुए) हम ऐसा कर सकते हैं? यानी सबके साथ या किन्हीं खास लोगों के साथ?
 - कृत्य के अनुसार यह उचित (या अनुचित) क्यों हो सकता है? (उदाहरण के लिए, यदि बच्चे कहते हैं कि वे अपने अंकल के सामने स्नान नहीं कर सकते ... तो ऐसा करना अनुचित क्यों होगा?)

इस प्रकार चर्चा को सारांशित करें:

- कुछ दैनिक गतिविधियाँ हैं जैसे आपके दांतों को ब्रश करना जो किसी अजनबी की उपस्थिति में पूरी तरह से आरामदायक महसूस नहीं हो सकता है। दूसरी ओर, आप कुछ लोगों को बहुत अच्छी तरह से, बहुत करीब से जान सकते हैं लेकिन कुछ दैनिक गतिविधियाँ हैं जैसे कि स्नान करना/कपड़े उतरना/कपड़े बदलना जो आप उनकी उपस्थिति में नहीं कर सकते हैं।
- यह गोपनीयता और सीमाओं जैसे मुद्दों के कारण है (सीमाएँ उन पंक्तियों और बॉर्डर्स की तरह हैं जिनका आप अनुसरण करते हैं जब आप स्टापू (हॉपस्कॉच) खेलते हैं...) खेल की तरह, आप इन पंक्तियों और सीमाओं के बाहर कदम नहीं रख सकते हैं, जब हम कुछ व्यक्तिगत गतिविधियाँ करते हैं, तो हम कुछ सीमाओं के भीतर रहते हैं —जिसका अर्थ है कि हम हर किसी को गतिविधि का हिस्सा बनने की अनुमति नहीं दे सकते।
- आपके (कुछ) ज्ञात व्यक्तियों द्वारा आपके साथ क्या करना उचित है, यह समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि वे कुछ अलग या अनुचित करते हैं तो आप तुरंत बता सकते हैं कि आप सुरक्षित नहीं हैं ... और यह कि इस व्यक्ति पर भरोसा नहीं किया जाना है।
- रिश्तों और गोपनीयता को समझने से हमें न केवल सहज होने में बल्कि सुरक्षित रहने में भी मदद मिलती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि किसी की गोपनीयता की रक्षा करना एक ज्ञात व्यक्ति या अज्ञात व्यक्ति पर है, जो कि हमारे लिए परिणामस्वरूप असुविधाजनक और असुरक्षित होगी।

गतिविधि 5.2 त्रिकोण से परिचय

विधि: खेल।

सामग्री: खेलने के लिये फर्श, चॉक, एक छोटा चपटा पत्थर या सिक्का।

प्रक्रिया:

- ग्रिड को ड्रा करें (जैसा कि दिखाया गया है) – सामान्य ग्रिड और इस ग्रिड के बीच का अंतर यह है कि, जो बच्चे सामान्यतः उपयोग करते हैं उसमें चौकोर बॉक्स होते हैं जबकि इसमें त्रिकोणीय बॉक्स होते हैं।
- बच्चों को समझाएँ: "आपने पहले भी यह खेल खेला होगा, लेकिन आज हम इसे थोड़ा अलग तरह से खेलने जा रहे हैं ...इसमें बॉक्स चौकोर के बजाय त्रिकोणीय होंगे। कुछ और गतिविधियाँ करने के बाद, आप सीखेंगे कि हम वर्गों के बजाय त्रिकोणों का उपयोग क्यों कर रहे हैं ... यह बाद के लिए सरप्राइज़ है!
- अधिकांश बच्चों को पता है कि स्टापू (हॉप्सकॉच) कैसे खेलना है लेकिन यहां निर्देश हैं (यदि ना पता हो तो!)
 - त्रिकोण 1 के पास, ग्रिड के बाहर खड़े हो जायें।
 - पत्थर को त्रिकोण 1 में फेंकें।
 - त्रिभुज 1 हॉप से पत्थर के ऊपर से घर के रास्त में (वर्ग 9) के लिए शुरू करें और उछल कर वापस मुड़ें और त्रिकोण 2 पर झुक कर त्रिकोण 1 से पत्थर को उठाये।
 - पत्थर को त्रिकोण 2 में फेंकें।
 - वर्ग 1 पत्थर के ऊपर से उछल कर अपने घर (त्रिकोण 9) के लिए शुरू करें और वापस मुड़ें और 3 त्रिकोण पर वापस जाएँ और झुक कर त्रिकोण 2 में से पत्थर को उठाये।
 - 3, 4, 5, 6, 7 और 8 में पत्थर फेंककर उपरोक्त प्रक्रिया को दोहराएं।

गतिविधि 5.3. हमारा सुरक्षा त्रिकोण

विधि: चित्र बनाना/पेपर – पेंसिल कार्य।

सामग्री: सभी बच्चों के लिये 2 चित्रों के कॉपी।

प्रक्रिया:

निम्नलिखित बच्चे को समझाएँ:

- जब आप पैदा हुए थे, तो हर किसी की तरह, आपको सुरक्षित रहने और सुरक्षित रखने की विशेष आवश्यकता थी। लोगों को सुरक्षित महसूस कराने के लिए उनके शरीर के चारों ओर अपना निजी स्थान होता है – इसे सीमा कहते हैं। एक सीमा का मतलब है: जैसे जब आप एक तस्वीर रंगते हैं, तो आप लाइनों के भीतर ही रंगते हैं ... इसे सीमा कहा जाता है। या जब आप स्टापू (हॉपस्कॉच) खेलते हैं और खींची गई रेखाओं के भीतर रहना होता है – तो रेखाएँ आपकी सीमाएँ हैं।
- अगर कोई आपको मारता है या आपको उन तरीकों से छूता है जो आपको असहज करते हैं, तो उन्होंने आपकी सीमाओं का उल्लंघन किया है।
- कभी-कभी, जब हमारी सीमाएं टूट जाती हैं, तो हम भ्रमित महसूस करते हैं कि किसी के लिये यह ठीक है या नहीं है।
- तो अब हम व्यक्तिगत स्थान सीमाओं के बारे में अधिक जानने जा रहे हैं, ताकि आप अपनी सुरक्षा कर सकें और जान सकें कि आपकी सीमाएं कब टूटी हैं।
- बच्चों को चित्र 1 को देखने के लिए कहें और उनसे पूछें कि वे इसमें क्या देखते हैं – त्रिभुज के 3 कोनों को इंगित करें और पूछें कि शरीर के कौन से हिस्से इन 3 कोनों पर स्थित हैं। (स्तनों / निपल्स और योनि / लिंग)।
- बच्चों को चित्र 1 में शामिल बिंदुओं को जोड़ने के लिए कहें, उन्हें बताए कि त्रिकोण के भीतर का क्षेत्र इन बच्चों की व्यक्तिगत सीमाओं का निर्माण करता है (जिनमें से वे एक है)।
- बच्चों को चित्र 2 देखने और बच्चों के व्यक्तिगत त्रिकोण / स्थान में रंग भरने के लिए कहें।
- उन्हें इसे बाहर निकालने के लिए कहें और इसे चित्र 2 में दिखाए गए बच्चों पर चिपका दें – यह दिखाने के लिए कि उनके व्यक्तिगत त्रिकोण / स्थान कहाँ हैं।

निम्न का विश्लेषण करें:

- इस सुरक्षा त्रिकोण का क्या अर्थ है?
- उन अंगों में आपको कौन छू सकता है और कब?

- कौन उन अंगों को नहीं छू सकता है?

निम्नलिखित को सारांशित करें:

- यह कि कोई भी उनके निजी अंगों / व्यक्तिगत स्थान को नहीं छू सकता है और उन्हें चोट या असहज महसूस नहीं करा सकता है।
- यदि उन्हें स्नान या ड्रेसिंग की मदद की जरूरत है तो केवल उनकी मां / दादी / देखभाल करने वाली महिलाएं उन अंगों को छू सकती हैं— यहां तक कि, कभी भी इस तरीके से नहीं कि जिससे उन्हें कोई शारीरिक दर्द या असहज लगे।
- यदि एक डॉक्टर (चाहे पुरुष या महिला) को बच्चों के बीमार होने पर उनकी जांच करने / व्यक्तिगत त्रिकोण को देखने और स्पर्श करने की आवश्यकता है तो भी डॉक्टर ऐसा केवल माता-पिता / देखभाल करने वाले की उपस्थिति में ही कर सकते हैं।

गतिविधि 5.4. सीखने की सीमाएँ

विधि: खेल।

सामग्री: चॉक, सुरक्षित व असुरक्षित स्थितियों के कथनोंकी सूची (नीचे बॉक्स में देखें)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताएं: "बस स्टापू (हॉप्सकॉच) की तरह, यह सीमा रेखाओं का पालन करने के बारे में एक और खेल है। यह खेल हॉप्सकॉच की तुलना में थोड़ा अधिक जटिल है क्योंकि इसमें सुरक्षा सीमाओं के आसपास निर्णय भी शामिल हैं।
- प्रत्येक बच्चे को एक त्रिकोण खींचने के लिए कहें (एक हॉप्सकॉच बॉक्स के आकार के बारे में) और त्रिकोण के अंदर खड़े हों।
- बच्चों को समझाएं कि खेल कैसे खेला जाता है:
 - 'यह आपका व्यक्तिगत / निजी सुरक्षा त्रिकोण है।'
 - 'मैं एक-एक करके सभी कथनों को पढ़ता जाऊंगा, प्रत्येक कथन आपको एक परिदृश्य देगा।'
 - 'आपको प्रत्येक कथन को ध्यान से सुनना होगा और यह तय करना होगा कि कथन जिस स्थिति का वर्णन करता है वो आपके लिए सुरक्षित है या असुरक्षित।'
 - यदि आप तय करते हैं कि आप सुरक्षित हैं यानी संबंधित व्यक्ति आपकी सीमाओं को पार नहीं कर रहा है और आपको असुरक्षित महसूस नहीं करा रहा है, तो आप अपने व्यक्तिगत सुरक्षा त्रिकोण के भीतर बने रहेंगे।
 - यदि आप तय करते हैं कि आप असुरक्षित हैं यानी संबंधित व्यक्ति आपकी सीमाओं को पार कर रहा है और आपको असुरक्षित महसूस करा रहा है, तो आप अपने व्यक्तिगत सुरक्षा त्रिकोण के बाहर कदम रखें।
- बच्चों द्वारा सुरक्षित / असुरक्षित होने के बारे में प्रत्येक निर्णय लेने के लिए एक-एक करके कथनों को पढ़ें और बच्चों से पूछें कि ऐसा क्यों है।

सुरक्षा त्रिभुज में या बाहर: सुरक्षा सीमाओं के कथन

- जब आप विद्यालय में अच्छा करते हैं तो आपके दादा जी आपकी पीठ थपथपाते हैं।
- आपके अंकल आपको अपनी गोद में बैठने के लिए कहते हैं।
- आपका चचेरा भाई आपके सामने अपनी पतलून उतारता है।
- आपका भाई आपके जन्मदिन पर आपके लिये कपड़े खरीदने हेतु आपको खरीदारी करने ले जाता है।
- चोट लगने पर डॉक्टर आपकी जांघ पर मरहम लगाता है।
- आपके पिता आपके बगल में सोते हैं और आपके शरीर को चारों ओर से छूते हैं, यह कहते हुए कि वह आपसे प्यार करते हैं / और आप उसके विशेष बच्चे हैं।
- खेल के दौरान खुद को चोट पहुंचाने पर पी0टी0 मास्टर आपको उठाता है और चिकित्सा कक्ष में ले जाता है।
- बगल में रहने वाली आण्टी आपको उनके विभिन्न शारीरिक अंगों को छूने के लिए कहती है और कहती है कि वह आपको ऐसा करने के लिए चॉकलेट देगी।
- पुजारी (मंदिर / चर्च / मस्जिद में) आपको अपना आशीर्वाद देने के लिए आपके सिर पर हाथ रखता है।
- आपके पिता का दोस्त आपके निजी अंगों में आपको छूता है और आपको बताता है कि यदि आप किसी को बताते हैं, तो वह आपके परिवार को चोट पहुंचाएगा या मार देगा।
- आपके पिता का दोस्त आपके निजी अंगों में आपको छूता है और आपको बताता है कि कोई भी व्यक्ति आपसे अधिक विशेष नहीं है / वह आपसे प्यार करता है।
- जब आप बस की सवारी कर रहे हों तो एक अनजान आदमी आपके बैग से कीड़े को निकाल देता है।
- आपके बड़े भाई का कहना है कि वह आपको नहाते देखना पसंद करते हैं।

6. क्या होगा यदि यह अभी भी होता है... यह जानना कि क्या ना है..

उद्देश्य:

- बच्चों को यह समझने में सक्षम बनाना कि बाल यौन शोषण कैसे हो सकता है।
- यदि बच्चे यौन शोषण का अनुभव करते हैं तो उन्हें क्या करना है और क्यों और किसे बताना है की जानकारी से सक्षम करना।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि बच्चे शोषण के अनुभवों की रिपोर्टिंग के महत्व को समझें।

गतिविधि 6.1 यदि कोई हमें चोट पहुँचाता है

विधि: फिल्म देखना; चित्रकारी।

सामग्री: चाइल्डलाइन इंडिया फाउंडेशन द्वारा बाल यौन शोषण पर लघु फिल्म (10 मिनट):

<https://www-youtube-com/watch?v%3DVKY0UqtW6W8> (अंग्रेजी)

<https://www-youtube-com/watch?v%3DHaUlpGsrkcU> (कन्नड़)

<https://www-youtube-com/watch?v%3DCwzoUnj0C0c> (हिंदी)

(यूट्यूब से डाउनलोड करने योग्य)

प्रक्रिया:

- चाइल्डलाइन द्वारा तैयार वीडियो चलाएं। (इसे दो बार चलाने की सलाह दी जाती है एक बार प्राथमिक अनुभव के लिए और दूसरी बार गहरी समझ और प्रसंस्करण के लिए दूसरी बार)।
- निम्नलिखित प्रश्नों का उपयोग करके उभरते मुद्दों पर चर्चा करें:
 - लड़की का नाम क्या है?
 - उसे क्या करना पसंद है?
 - पड़ोस में कौन आया? उसका नाम क्या है?
 - क्या वह उसे जानती थी?
 - कोमल कब उस पर भरोसा करने लगी ... और कैसे?
 - आगे क्या हुआ?
 - बख्शी अंकल ने उसके साथ क्या किया?
 - कोमल को कैसा लगा?
 - क्या वह डरती थी? क्यों?

- यदि अण्टी और बख्शी अंकल दोनों घर पर थे, और वह जानती थी कि अंकल क्या कर रहे हैं, लेकिन फिर भी चुप रही, तो क्या आप उस पर भरोसा करेंगे?
- वह अपनी माँ को बताने से क्यों डर रही थी?
- बख्शी अंकल ने उसके साथ क्या किया, इस बारे में कोमल ने क्या सवाल किया? आप उसके सवाल का क्या जवाब देंगे?
- बख्शी अंकल ने उसके साथ ऐसा क्यों किया?
- जब कोमल ने अपने माता-पिता को बताया तो उसके माता-पिता की क्या प्रतिक्रिया थी?
- क्या यह कोमल की गलती थी?
- हमने पिकी और चिंटू के बारे में कहानी में, पहले अच्छे और बुरे रहस्यों के बारे में बात की थी / वनिता आण्टी की यात्रा। क्या आपको याद है कि किस प्रकार के रहस्य अच्छे हैं और कौन से बुरे हैं? क्यों?
- बख्शी अंकल ने कोमल को बताया कि वे एक 'गुप्त' खेल खेलेंगे – क्या यह एक अच्छा या बुरा रहस्य था (यह खेल)? क्यों?
- मैं आपको रहस्यों के कुछ उदाहरण देता हूँ ... मुझे बताएं कि क्या वे 'सुरक्षित / अच्छे रहस्य' हैं या 'असुरक्षित / बुरे रहस्य' हैं:
 - आपके पिता आपकी माँ के लिए एक सरप्राइज बर्थडे प्लान कर रहे हैं और आपको बताते हैं कि यह एक सीक्रेट है और माँ को नहीं बताना है।
 - अंकल अपनी शर्ट निकालते हैं और आपको बताते हैं कि यह आपका रहस्य है – किसी को नहीं बताना।
 - आपका भाई परिवार के लिए एक सरप्राइज पिकनिक की योजना बना रहा है और आपको बताता है कि दूसरों को न बताएं।
 - आपका बड़ा भाई पैट उतारता है और आपको कुछ दिखाता है ... और कहता है कि यह एक रहस्य है।
 - आपके अंकल आपकी जांघों को छूते हैं – और कहते हैं कि यदि आप किसी को बताएंगे तो मैं आपको / आपके माता-पिता को मार डालूंगा।
- यदि कोमल ने उसे राज नहीं बताया होता तो क्या होता?
- चाइल्डलाइन कौन है? क्या आपको उनके बारे में पता है?
- चाइल्डलाइन ने क्या कहा?
- चाइल्डलाइन कब कॉल करें? यदि कुछ होता है और आप उन्हें कॉल करते हैं, तो आपको उन्हें क्या बताने की आवश्यकता है?
- आपने कौन से सुरक्षा नियम सीखे?
- कोमल को आप क्या नियम बताएंगे?

- कोमल ने अपने आप को जिस असुरक्षित स्थिति में पाया, उसको क्या हुआ – क्या यह सभी लड़कों और लड़कियों के साथ होता है? या केवल लड़कियों के साथ?

निम्नलिखित को सारांशित करें:

- कोमल के साथ जो हुआ वो किसी भी बच्चे, लड़के या लड़की के साथ हो सकता है।
- जब ऐसा कुछ होता है, तो यह बच्चों की गलती नहीं है। यह उस व्यक्ति की गलती है जिसने बच्चों को कुछ आहत या उनके साथ कुछ गंदा किया। तो इसका मतलब है कि कोमल की तरह, और बच्चे बुरे नहीं हैं; बच्चों के साथ काम करने वाले व्यक्ति बुरे हैं और उन्हें दंडित करने की आवश्यकता है।
- बख्शी अंकल जैसे लोग बच्चों को ऐसे तरीकों से छूते हैं जो चोट पहुँचाने वाले होते हैं या गंदा महसूस कराते हैं जैसे कि उनके व्यक्तिगत त्रिकोण / निजी स्थान में छूना, क्योंकि वे (अंकल बख्शी जैसे लोग) बुरे और देखभाल ना करने वाले लोग हैं ... ये, दूसरे क्या महसूस करते हैं या उनकी परवाह ना करने वाले होते हैं (कैसे बच्चे महसूस कर सकते हैं), यानि वे आहत या परेशान महसूस कर सकते हैं। इसलिए, वे बस वही करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है, वे दूसरों की भावनाओं के बारे में नहीं सोचते हैं। ऐसे लोगों को क्या कहा जाता है? क्रूर या बुरे लोग – जिन पर भरोसा नहीं किया जा सकता है।
- वास्तव में यदि कोई हमें चोट पहुँचाता है और हमें गंदा या असुरक्षित महसूस करता है, तो हमें किसी को बताना महत्वपूर्ण है ... कुछ वयस्क जिन्हें हम भरोसा करते हैं। यदि हम नहीं बताते हैं, तो बुरे लोग हमें नुकसान पहुँचाते रहेंगे ... वे ऐसा क्यों करते रहेंगे? क्योंकि वे जानते हैं कि हम डरे हुए हैं और किसी को नहीं बताएंगे ... इसलिए वे मजबूत महसूस करते हैं और वे जो कुछ भी करना चाहते हैं उसे जारी रख सकते हैं।)

गतिविधि 6.2 किससे कहें?

सामग्री: कागज़, रंग करने का सामान (क्रेयॉन या पेन्सिल)।

प्रक्रिया:

- बच्चों को बताइए: "हमने कोमल के बारे में वीडियो देखा है और देखा है कि हमारे बेहतरीन प्रयासों के बावजूद, कभी-कभी हम असुरक्षित परिस्थितियों में भी हो सकते हैं। आपने यह भी देखा कि जब कोमल असहज और असुरक्षित महसूस करती थी, तो उसने अपनी मां से कहा ... तो हमने सीखा कि हमें किसी को बताने की जरूरत है। किसी को बताना क्यों जरूरी है? (फिर से दोहरायें, यदि हम किसी को नहीं बताएंगे, तो कठिनाइयां और चोटें जारी रहेंगी, और नहीं रुकेगी,। मुझे आशा है कि कोमल के साथ जो कुछ हुआ है वह आपके साथ नहीं होगा – और विशेष रूप से अब जैसा कि आपने खुद को कैसे सुरक्षित रखना है यह सीखा है, मुझे विश्वास है कि आप होंगे। लेकिन यदि ऐसी स्थिति में आपके साथ ऐसा कुछ होता है, तो अच्छा होगा कि आप तैयार रहें और पूर्व से योजना बनाएं कि आप किसे बताएंगे। तो आइए हम तय करते हैं कि आप किसको बताएं ... और समझें कि आप इस व्यक्ति का चयन क्यों कर रहे हैं।
- बच्चों को अपनी आँखें बंद करने और एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिये कहें जिन्हें वे कठिनाइयों के बारे में बताएंगे, यदि कोई उन्हें चोट पहुँचाये या उनकी सुरक्षा की कमी होने की स्थिति होती है।
- जब वे सोच लेते हैं और तैयार होते हैं, तो प्रत्येक बच्चे को उस व्यक्ति का नाम जल्दी से बताने के लिए कहें जो वे संपर्क करेंगे (उदाहरण के लिए माँ, बहन, पिता, शिक्षक)
- उन्हें अब उस व्यक्ति की तस्वीर बनाने को कहें, जिनके बारे में उन्होंने सोचा था।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
 - आप इस व्यक्ति को क्यों बताएंगे?
 - इस व्यक्ति को आपकी किन विशेष शक्तियों या गुणों की मदद करना है?
- संक्षेप:
 - ऐसा कोई स्थिति होने पर किसी के बारे में सोचपाना अच्छा है – आप आसानी से इस व्यक्ति को अपनी परेशानी बता पाएंगे और इस तरह इससे आप ज्यादा जल्दी मदद पा सकते हैं, बजाये इसके कि आप निश्चित नहीं होते हैं कि किसे बताना है।
 - जिन लोगों को हम बताते हैं, वे आमतौर पर ऐसे लोग होते हैं जिन पर हम बहुत भरोसा करते हैं –हमारी बात सुनने, हम पर विश्वास करने तथा फिर उसके बारे में कुछ करने के लिए (चाहे दूसरों से या पुलिस से मदद लें), हम उनपर भरोसा करते हैं।

7. समाप्त करें और फिर से दोहरायें

बच्चों को एक घरे में बैठाएं।

उन्हें बताएं कि हम अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा गतिविधियों के अंत में आ गए हैं और हम यह याद रखने के लिए एक त्वरित री-कैप करेंगे/दोहरायेंगे।

दौर 1: बच्चों से एक-एक करके (क्रम में) पूछें, 'हमारे द्वारा की गई प्रत्येक गतिविधियों को सूचीबद्ध करने के लिए— हमने पहले क्या किया? फिर हमने क्या किया? हमने आगे क्या गतिविधि की?'

राउंड 2: बच्चों से, एक-एक करके, उनके द्वारा सीखी गई एक बात को साझा करने के लिए कहें – यह एक अवधारणा या वास्तविक सुरक्षा नियम हो सकता है।

राउंड 3: बच्चों को यह बताने के लिए कहें कि उन्हें किस गतिविधि या खेल में सबसे ज्यादा मजा आया और क्यों ... इससे क्या सीख मिली? और वे इसे क्यों याद रखेंगे?

अंत में, बच्चों को उनके समय, भागीदारी और उत्साह के लिए धन्यवाद दें और उन्हें बताएं कि आपके पास उन्हें बताने हेतु केवल एक आखिरी चीज है:

'जब हम कोमल की कहानी के बारे में बात कर रहे थे, तो जैसा कि हमने कहा, चोट और नुकसान किसी के साथ हो सकती है और ऐसा होने पर उस व्यक्ति की गलती नहीं है। हमने इस बात पर बहुत समय बिताया है कि कैसे सुरक्षित रहें, चोट को कैसे रोका जाए और हमारे साथ होने वाली हानि को कैसे रोका जाए। लेकिन हमारे प्रयासों के बावजूद, यह हममें से किसी के भी साथ हो सकता है। यदि आप में से किसी के साथ ऐसा कुछ हुआ है, चाहे कुछ दिन या सप्ताह पहले या कुछ महीने या साल पहले, आप अभी भी आ सकते हैं और इसके बारे में बात कर सकते हैं – मैं सुनने और मदद करने के लिए उपलब्ध हूँ और मैं निश्चित रूप से किसी को भी इस बारे में नहीं बताऊंगा/बताऊंगी, जब तक आप ऐसा करने की अनुमति नहीं देते/देती है, ... या यदि आप चाहें, तो आप किसी भी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं और चीजों को बताने के बारे में सोचते हैं। कभी-कभी, जब इस तरह की चोट और नुकसान लोगों को होता है, तो वे दुखी और डरना जारी रखते हैं – इसलिए यदि आप इसे साझा करते हैं, तो कुछ चीजें हैं जो हम अब भी कर सकते हैं ताकि आप बेहतर महसूस कर सकें।

सामुदायिक बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा परियोजना

बाल और किशोर मनोरोग विभाग

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान (NIMHANS)

होसुर रोड, बेंगलोर- 560029

www.nimhans.ac.in

ई-मेल: capnimhans@gmail.com

महिला एवं बाल विकास विभाग, कर्नाटक सरकार द्वारा समर्थित

<http://dwcdkar-gov-in/>

