

THE
R.A.I.S.E.
PROJECT

Real Action Inspiring Self Empowerment

तुम्हारी ताकत, तुम्हारी सुपरपावर
by

TAARA

प्राथमिक विद्यालय (स्कूल) के बच्चे 3 से 7 साल तक



www.taara.org



सूची

<u>बच्चे सुरक्षा के बारे में क्या जानते हैं यह मालूम करने के लिए कुछ बुनियादी सवाल</u>	4
<u>निजी सीमाओं को समझना</u>	5
<u>सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श / सही या गलत तरीके से छूना</u>	6
<u>बच्चों को असुरक्षित स्पर्श का जवाब देने के लिए सशक्त बनाना</u>	7
<u>दोस्ती और भरोसे को समझना</u>	8
<u>दोस्तों के दबाव से निपटने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए बच्चों की मदद करना</u>	9
<u>ऑनलाइन सुरक्षा के बुनियादी नियम</u>	10
<u>ऑनलाइन माहौल में "अजनबी खतरे" का परिचय</u>	11
<u>छल—कपट वाले तरीकों की पहचान / ग्रूमिंग के तरीकों को पहचानना</u>	12
<u>गतिविधियाँ</u>	13
<u>आपातकालीन तैयारी</u>	18





प्राथमिक विद्यालय कार्यक्रम

तारा में, हम बच्चों की मदद करने के लिए विद्यालयों (स्कूलों) में खास कार्यक्रम चलाते हैं। हमारे शिक्षक, सलाहकार (काउंसलर) और स्टाफ के लोग मिलकर बच्चों को समझने और उनकी मदद करने का तरीका ढूँढते हैं। हमारा कार्यक्रम बच्चों के लिए है इसलिए हमने इसमें रोचक खेलों को शामिल किया है ताकि बच्चे खेल-खेल में मुश्किल हालातों को आसानी से सीख सकें। हम बातचीत करते हैं, वीडियो देखते और दिखाते हैं और नाटक खेलते हैं।

हम बच्चों को सोचने—समझने और खुद फैसले लेने का हुनर सखाते हैं ताकि वे जागरूक होकर सही और सुरक्षित फैसले ले सकें। हम शिक्षकों को भी वह सभी ज़रूरी संसाधन देते हैं जिससे वे तस्करी के खतरों को पहचान सकें और असरदार तरीके से उन बच्चों की मदद कर सकें जो इसके आसानी से शिकार हो सकते हैं। इसके अलावा हम उनको यह भी सिखाते हैं कि कक्षा और विद्यालय (स्कूल) को सुरक्षित कैसे बनाएँ।

हम माता-पिता और घरवालों को भी ज़रूरी जानकारी, संसाधन और प्रशिक्षण देते हैं ताकि वे भी विद्यालय (स्कूल) में सीखी हुई बातों को घर पर दोहरा सकें। इस तरह, बच्चे घर और विद्यालय (स्कूल) दोनों जगह सुरक्षित और मानसिक व शारीरिक रूप से खुश रहेंगे। हर विद्यालय (स्कूल) में अलग-अलग समुदाय और भाषा बोलने वाले बच्चे होते हैं इसलिए हमारा कार्यक्रम अंग्रेज़ी, स्पेनिश और हिंदी में है। अगर ज़रूरत पड़े तो हम इन कार्यक्रमों का और भी भाषाओं में अनुवाद कर सकते हैं ताकि अन्य शिक्षक, सलाहकार (काउंसलर) और घरवाले समझ सकें।

हम साथ मिलकर बच्चों और समुदायों के लिए सुरक्षित, जागरूक और मददगार वातावरण बना सकते हैं।

चाइल्डलाइन हेल्पलाइन नंबर:

1098

संपर्क हेल्प डेस्क:

1800-4191-813

साइबर क्राइम राष्ट्रीय हेल्पलाइन:

1930



बच्चे सुरक्षा के बारे में क्या जानते हैं यह मालूम करने के लिए कुछ बुनियादी सवाल

इन सवालों को इस तरह से तैयार किया गया है जिससे बच्चों के साथ सुरक्षा, सीमाओं और भरोसे के ऊपर आसानी से खुलकर बात की जा सके। इन सवालों को कभी भी किसी भी कार्यक्रम में जोड़ा जा सकता है।

- “सुरक्षित स्पर्श” के बारे में तुम क्या जानते हो?
- क्या कभी ऐसा हुआ है जब तुमने ये एहसास किया हो? उस वक्त तुमने क्या किया?
- अगर कभी कुछ अजीब लगे या ठीक ना लगे तो ऐसे कौन से भरोसेमंद व्यक्ति हैं जिनसे तुम बात करोगे?
- क्या तुम ऐसे तीन लोगों के नाम बता सकते हो जिनपर तुम मदद के लिए भरोसा कर सकते हो?
- तुम कैसे बता सकते हो कि कोई तुम्हें खुश या सहज महसूस करा रहा है?
- अगर तुम्हें कोई डराता है या असहज महसूस कराता है तो तुम्हें क्या करना चाहिए?
- सही छूना/सुरक्षित स्पर्श क्या होता है जैसे कि ताली देना (हाई-फाइव करना) या उससे गले लगना जिसे तुम प्यार करते हो?
- क्या तुम असुरक्षित स्पर्श/ग़लत तरीके से छूने का, कोई एक उदाहरण दे सकते हो?
- अगर तुम दुखी हो, डरे हुए हो या कुछ समझ नहीं आ रहा तो किससे बात कर सकते हो?
- अगर कोई तुमसे कोई ऐसा राज़ छुपाने के लिए कहे जो तुम्हें अच्छा नहीं लग रहा हो, तो तुम क्या करोगे?
- जब कोई तुम्हारे “नहीं” या “रुको” कहने पर मान जाता है तो तुम्हें कैसा लगता है?
- अगर कोई तुम्हें ग़लत तरीके से छूने की कोशिश करता है तो तुम क्या करोगे?
- अगर तुम किसी बात से परेशान हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताना क्यों ज़रूरी है?
- अगर कोई तुम्हारे बहुत पास आ गया हो और तुम चाहते हो कि वो थोड़ा दूर रहे तो उसे कैसे बताओगे?
- दूसरों की सीमाओं का सम्मान करने के क्या तरीके हो सकते हैं उदाहरण देकर बताओ?
- जब कोई तुम्हारी बात ध्यान से सुनता है तो तुम्हें कैसा लगता है?
- अगर कोई ऐसा मौक़ा आए जहाँ तुम डरे हुए महसूस कर रहे हो तो सबसे पहला काम क्या करोगे?
- “निजी सीमा (पर्सनल बाउंड्री)” से तुम क्या समझते हो?
- अगर कोई तुम्हारे “नहीं” कहने पर भी नहीं रुकता है तो तुम क्या करोगे?
- अगर कुछ ग़लत लग रहा है तो अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करना क्यों ज़रूरी है?
- क्या तुम ऐसी कोई घटना याद कर सकते हो जब तुमने अपने किसी दोस्त को सुरक्षित महसूस कराया हो?
- तुम्हें खुद को कैसे याद दिलाना चाहिए की मदद माँगना ठीक बात है?



निजी सीमाओं को समझना

- बच्चों को "गुप्तांगों (प्राइवेट पार्ट्स)" के बारे में आसान भाषा में बताएँ (शरीर के वे अंग जो अंडरगार्मेंट्स से ढके होते हैं)
- बच्चों को समझाएँ की गुप्तांग (प्राइवेट पार्ट्स) किसी और के छूने या दिखाने के लिए नहीं होते हैं। उसे केवल भरोसेमंद व्यक्ति (माता-पिता, डॉक्टर इत्यादि) ही देख या छू सकते हैं वह भी अगर बहुत ज़रूरी हो तो।
- बच्चों से कहिए चित्र में उन जगहों पर गोला बनाकर दिखाएँ जो उनके हिसाब से गुप्तांग (प्राइवेट पार्ट्स) हैं।
- बच्चों को यह बात अच्छी तरह से समझाएँ कि उनका शरीर उनका है और बिना इजाज़त के उसे न कोई छू सकता है और न ही देख सकता है।

Personal Space





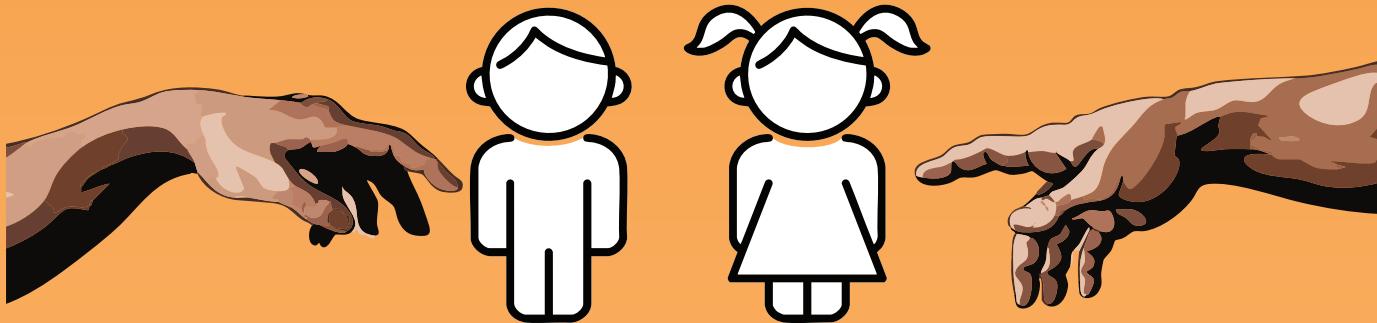
सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श / सही या ग़लत तरीके से छूना

सुरक्षित स्पर्श / सही तरीके से छूना

सुरक्षित स्पर्श वह शारीरिक स्पर्श होता है जो प्यार भरा, सम्मानजनक और तुम्हें सुरक्षित होने के एहसास के साथ खुशी भी देता है। यह स्पर्श तुम्हारी इजाज़त से होता है और और तुम्हारी निजी सीमाओं का सम्मान करता है।

सुरक्षित स्पर्श के उदाहरण:

- मम्मी—पापा या देखभाल करने वाले का गले लगाना जब तुम खुश या दुखी हो (सहमति के साथ)
- सड़क पार करते समय मम्मी—पापा का हाथ पकड़ना।
- किसी बीमारी की वजह से डॉक्टर का चेकअप करना (माता—पिता या देखभाल करने वाले के सामने और बताकर कि यह क्यों ज़रूरी है)
- दोस्तों, शिक्षकों या परिवार के लोगों को ताली देना (हाई फाइव) या मुट्ठी से मुट्ठी टकराना।
- बच्चे ने जब कोई अच्छा काम किया हो या अच्छे नंबर लेकर आया हो तो पीठ थपथपाकर शाबाशी देना या तारीफ में “बहुत अच्छे” कहना।
- बच्चे को नहलाना या तैयार करना (जब भी ज़रूरी हो छोटे बच्चे की निजता (प्राइवेसी) का ध्यान रखते हुए और बताते हुए उनकी मदद करना)



असुरक्षित स्पर्श

असुरक्षित स्पर्श वह होता है जो बच्चे को डराए, उसे तकलीफ पहुँचाए या अजीब लगे। ऐसा स्पर्श आमतौर पर बच्चों की सीमाओं का सम्मान नहीं करता और ग़लत तरीके से होता है। साथ ही यह शोषण का संकेत भी होता है।

असुरक्षित स्पर्श के उदाहरण:

- गुप्तांगों (प्राइवेट पार्ट्स—अंडरगारमेंट्स से ढके हिस्से) को छूना, जबकि उसकी कोई ज़रूरत न हो (बिना मेडिकल या सफाई की वजह के)
- दर्द देने के इरादे से थप्पड़ मारना, चोट पहुँचाना या अन्य किसी तरह से शारिक पीड़ा देना।
- बच्चे के ना चाहने पर भी ज़बरदस्ती पप्पी लेना या उसको गले लगाना।
- बच्चे के “नहीं” कहने पर भी या सज़ा के तौर पर उसको गुदगुदी करना।
- कोई व्यक्ति या बड़ी उम्र का बच्चा किसी छोटे बच्चे से उनके प्राइवेट पार्ट्स छूने के लिए कहे।
- ऐसा कोई भी स्पर्श जिसे राज़ रखने के लिए कहा जाए या जो बच्चे को अच्छा ना लगे।



बच्चों को असुरक्षित स्पर्श का जवाब देने के लिए सशक्त बनाना

- बच्चों को असुरक्षित स्पर्श के खिलाफ़ निडर होकर "नहीं" या "रुको" कहना सिखाएँ.
- ऐसी स्थिति से तुरंत निकलकर किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें.
- बच्चों को समझाएँ कि ये उनकी नहीं बल्कि उसकी ग़लती है जो ऐसा कर रहा है और अगर कोई उनसे राज़ रखने के लिए कह रहा है तो इसके बारे में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को ज़रूर बताएँ
- बच्चों को यह कविता सिखाएँ इससे वे इस बात को जल्दी समझ जाएँगे:

सुरक्षा का मंतर है
ये सुरक्षा का मंतर
जिसपे भी तुम मारोगे
वो बन जाएगा बंदर
ग़लत तरीके से जो छुए
उसपे तुम दहाड़ो
चिल्ला के तुम नहीं कहो
और तुरंत वहाँ से भागो
किसी भरोसेमंद को बताओ
उनकी बैंड बजा दो
मदद करेंगे वो तुम्हारी
करवा देंगे अंदर
सुरक्षा का मंतर है
ये सुरक्षा का मंतर
जिसपे भी तुम मारोगे
वो बन जाएगा बंदर

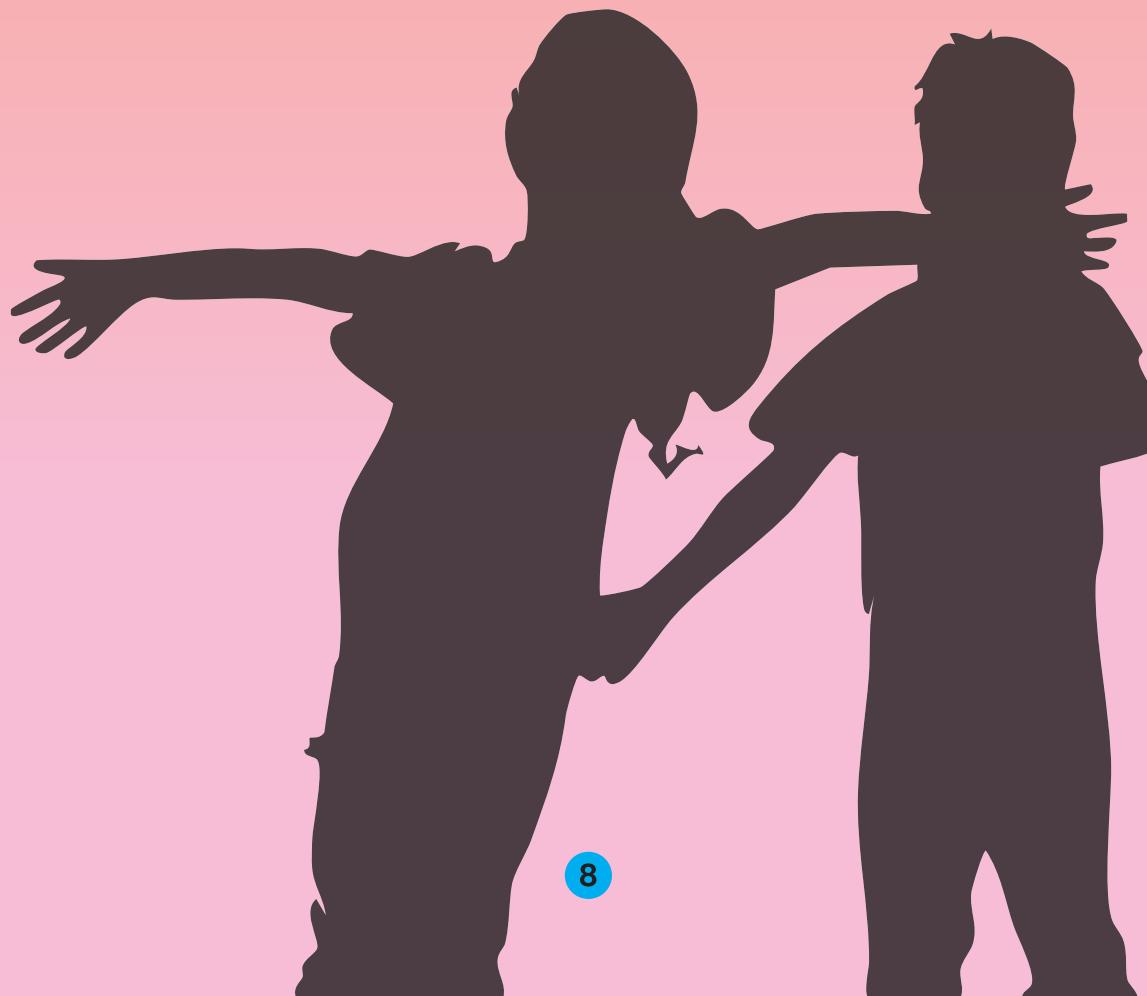
(सुरक्षा का मंतर is refrain. Towards the end either we can keep first two line or till bandar)

- बच्चों को नीचे दिए गए वाक्य बताएँ जिन्हें वे असुरक्षित स्पर्श के खिलाफ़ इस्तेमाल कर सकते हैं:
 - "मुझे मत छुओ!"
 - "मुझे यह पसंद नहीं है"
 - "यह बहुत ग़लत है/ये ठीक नहीं है!"
 - "अभी के अभी रुक जाओ!"
- बच्चे ऐसी स्थिति में कमज़ोर ना पड़े इसके लिए उन्हें पाँव खोलकर, कमर पर हाथ रखकर और सीना तान के मज़बूती से खड़े रहना सिखाएँ.
 - "मदद करो! ये मेरे मम्मी—पापा नहीं हैं"
 - "कोई मेरी मदद करो!"
- बच्चों को अपनी आवाज़ ऊँची और आत्म—विश्वासी रखने के लिए प्रोत्साहित करें.



दोस्ती और भरोसे को समझना

दोस्ती और भरोसा समझना मतलब ये जानना कि एक अच्छा दोस्त कैसा होता है और उनके साथ सुरक्षित कैसे महसूस करें। एक अच्छा दोस्त दयालु होता है, चीज़ें बाँटता है, सुनता है और वादे निभाता है। आप किसी पर तभी भरोसा कर सकते हैं जब वो आपके साथ अच्छे से पेश आए और आपको खुश व सुरक्षित महसूस कराए। अगर कोई दोस्त ऐसा कुछ करता है जिससे आप दुखी या असहज महसूस करते हैं, तो उन्हें बताना ठीक है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं या किसी भरोसेमंद बड़े से बात करें। याद रखें, अच्छे दोस्त कभी आपको ऐसा कुछ करने के लिए नहीं कहेंगे जो ग़लत लगे और उनके साथ रहते हुए आपको हमेशा अच्छा महसूस होना चाहिए।





दोस्तों के दबाव से निपटने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए बच्चों की मदद करना

- बच्चों को सिखाएँ कि अगर कुछ ग़लत लग रहा है तो "नहीं" कहना ठीक भी है और उनका हक भी है भले ही उनके दोस्त ऐसा कर रहे हों। उन्हें बताएँ कि खुद की तरह होना और अपने खुद फैसले लेना अच्छी बात है। जब वे ऐसा करें तो उनकी हिम्मत बढ़ाएँ/तारीफ करें।
- उन्हें अपनी भावनाओं पर भरोसा करने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें याद दिलाएँ कि अलग होना उनकी खूबी है जो उन्हें ख़ास बनाती है।
- बात करें कि हर कोई अलग है और यह एक अच्छी बात है। उन्हें दिखाएँ कि जब वे घबराए हुए हों या असुरक्षित महसूस करें तो कैसे गहरी साँस लें और शांत रहें।
- उन्हें याद दिलाएँ कि असली दोस्त उनके फैसलों का सम्मान करेंगे, भले ही वे दूसरों के फैसलों से अलग हों। सबसे महत्वपूर्ण बात, उन्हें बताएँ कि अगर ज़रूरत पड़े तो आप हमेशा उनकी बात सुनने और मदद करने के लिए मौजूद हैं।





ऑनलाइन सुरक्षा के बुनियादी नियम

- ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए कुछ आसान नियम हैं (जैसे, अपनी व्यक्तिगत जानकारी शेयर ना करें)
- ऑनलाइन माहौल में "अजनबी ख़तरा" क्या होता है इसके बारे में बताएँ.
- बच्चों को सिखाएँ कि व्यक्तिगत जानकारी जैसे की उनका नाम, पता, स्कूल या तस्वीरें, बिना किसी भरोसेमंद व्यक्ति से पूछे कभी भी ऑनलाइन शेयर नहीं की जानी चाहिए.
- आसान उदाहरण देकर बताएँ जैसे "आप सड़क पर किसी अजनबी को नहीं बताएँगे कि आप कहाँ रहते हैं, वैसे ही आपको इसे ऑनलाइन भी शेयर नहीं करना चाहिए"
- उन्हें किसी भी लिंक पर क्लिक करने, नए गेम खेलने या किसी से भी ऑनलाइन चैट (बात) करने से पहले मदद लेने के लिए बढ़ावा दें।
- इस बात का खास ख्याल रखें कि ऑनलाइन दोस्तों को व्यक्तिगत जानकारी नहीं पता होनी चाहिए जब तक कि माता-पिता या देखभाल करने वाले ने इसकी इजाज़त नहीं दें।





ऑनलाइन माहौल में “अजनबी खतरे” का परिचय

बच्चों को समझाएँ कि असल जिंदगी की तरह ऑनलाइन में भी हर कोई वही नहीं होता जो वे कहते हैं। कुछ लोग ऑनलाइन दोस्ताना होने का नाटक करते हैं या बच्चों की तरह बर्ताव करते हैं लेकिन उनकी मंशा बुरी होती है। बच्चों को खतरे पहचानने में मदद करने के लिए परिदृश्यों का इस्तेमाल करें, जैसे कोई उनसे व्यक्तिगत रूप से मिलने के लिए कह रहा हो या राज़ के बदले तोहफ़ा देने की बात कर रहा हो। उन्हें साफ़—साफ़ बताएँ कि अनजान लोगों के मैसेज का कभी भी जवाब नहीं देना चाहिए और अगर कोई ऑनलाइन उन्हें असहज महसूस कराता है तो हमेशा माता-पिता को बताना चाहिए।





छल—कपट वाले तरीकों की पहचान / ग्रूमिंग के तरीकों को पहचानना

छोटे बच्चों से ऑनलाइन छल—कपट(ग्रूमिंग) के विषय में बात कैसे करें:

- ऑनलाइन सुरक्षा आसान तरीके से समझाएँ: बच्चों से ऐसा कहें, " जब तुम टैबलेट या कंप्यूटर का इस्तेमाल कर रहे हो तो सिर्फ उन्हीं लोगों से बात करो जिन्हें तुम जानते हो, उदाहरण के तौर पर, तुम्हारे परिवारवाले, जानकर या वो दोस्त जिसके बारे में मैंने तुम्हें बताया है।"
- "ग्रूमिंग" जैसे भारी—भरकम शब्दों से बचें और सुरक्षा के बुनियादी नियमों पर ध्यान दें।

ऑनलाइन अजनबियों से बात न करें:

- उन्हें समझाएँ कि जैसे वे असल जिंदगी में अजनबियों से बात नहीं करते वैसे ही उन्हें ऑनलाइन अजनबियों से भी बात नहीं करनी चाहिए।
- बच्चों से ऐसा कहें, "अगर कोई खेल में या वीडियो पर तुमसे बात करने की कोशिश करता है तो तुरंत मुझे बताओ।"

ऑनलाइन तोहफों या चालों को पहचानें:

- बच्चों को सिखाएँ कि अगर कोई ऑनलाइन उन्हें तोहफा (जैसे गेम टोकन या कोई सुंदर खिलौना) देने की पेशकश करता है तो यह उनका ध्यान खींचने की एक चाल है और बच्चे को आपको बताना चाहिए।
- उनसे कहें, " अगर कोई अजनबी तुम्हें कुछ भेजता है तो हमेशा "नहीं" कहो और आकर मुझे बताओ"

इंटरनेट इस्तेमाल करने के नियम बनाओ

- बच्चों को समझाएँ कि वे सिर्फ वही गेम खेल सकते हैं या वीडियो देख सकते हैं जिसकी तुमने मंजूरी दी है और कोई भी लिंक किलक करने से पहले तुमसे पूछना ज़रूरी है।
- उदाहरण के तौर पर, "अगर स्क्रीन पर कुछ नया (पॉप—अप) दिखे तो उसपर किलक मत करो पहले आकर मुझे दिखाओ।"

सुरक्षित शेयरिंग

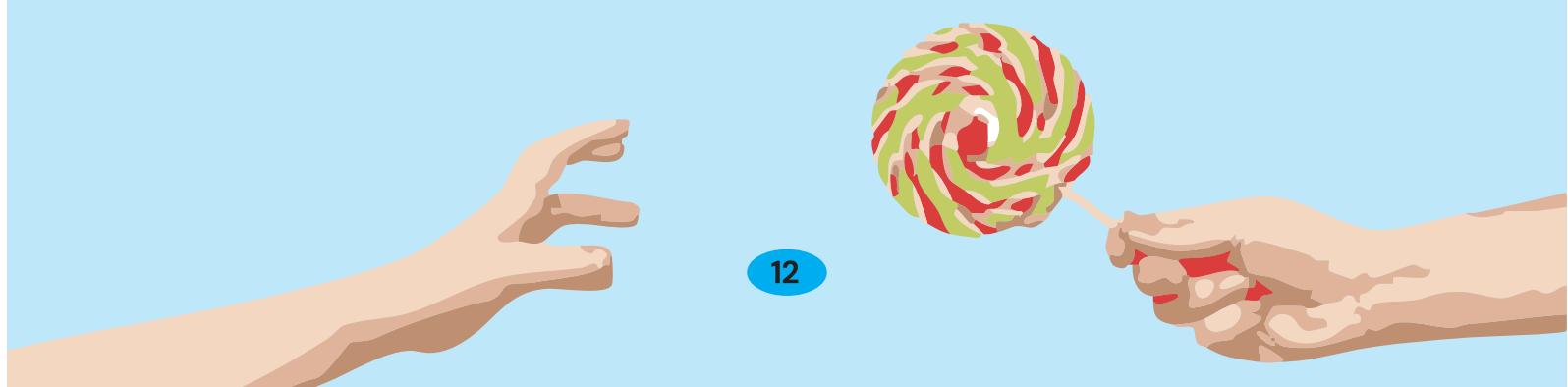
- बच्चों को सिखाओ कि बिना तुमसे पूछे अपना नाम, पता या फोटो ऑनलाइन शेयर न करें।
- उन्हें समझाने के लिए ऐसा कहें, " हमारा नाम, जहाँ हम रहते हैं और हमारी तस्वीरें ये एक ऐसा राज़ है जिसे हमें ऑनलाइन किसी के साथ शेयर नहीं करना चाहिए।"

खुली बातचीत को बढ़ावा दें:

- बच्चों को बताएँ कि अगर ऑनलाइन कोई भी उन्हें परेशान करता है या असहज महसूस कराता है तो वे हमेशा तुम्हारे पास आ सकते हैं।
- बच्चों से कहें, " अगर तुम्हें ऑनलाइन कुछ भी अजीब लगता है या पसंद नहीं आता है तो ये तुम्हारी ग़लती नहीं है। बस आकर मुझे बताओ मैं तुम्हारी मदद करूँगा।"

माता—पिता के लिए आसान टिप्प:

- उनकी ऑनलाइन गतिविधि पर नज़र रखें: जब बच्चे मोबाइल या टैबलेट इस्तेमाल करें तब उनके साथ बैठें या फिर ऐसी सेटिंग्स करें जो बच्चों को ग़लत चीज़ें देखने से रोकें।
- बच्चों के लिए आसान प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें: केवल उन्हीं गेम्स और ऐप्स की इजाज़त दें जो छोटे बच्चों के लिए बनाए गए हों और जिनमें बच्चों की सुरक्षा का ख़ास ध्यान रखा गया हो।
- खेल—खेल में अभ्यास: अगर कोई ऑनलाइन उनसे कुछ माँगे तो "मुझे पहले अपने मम्मी—पापा से पूछना पड़ेगा" कहना सिखाएँ।





गतिविधियाँ

कक्षा (क्लासरूम) में / खेलने के समय

1. सीमाएं और निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) के बारे में बताएँ:

- **गतिविधि:**
 - **परिचय:** गतिविधि शुरू करने से पहले बच्चों को समझाएँ कि हर किसी के चारों ओर एक ना दिखने वाला "बुलबुला" होता है जिसे हम अपना निजी दायरा (पर्सनल स्पेस) कहते हैं। यह बुलबुला (पर्सनल स्पेस) अलग—अलग लोगों और अलग—अलग परिस्थितियों में अलग—अलग महसूस हो सकता है। इसलिए हमें एक दूसरे के निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) का सम्मान करना बहुत ज़रूरी है।
 - **जोड़ियाँ बनाएँ:** कक्षा(क्लास) के उन बच्चों की आपस में जोड़ियाँ बनाएँ जिनके साथ वे आम तौर पर न तो बात करते हैं और न ही खेलते हैं। ऐसा करने से बच्चे सिर्फ अपने दोस्तों के ही नहीं बल्कि हर किसी के निजी दायरे का सम्मान करना सीखेंगे।
 - **अभ्यास:** जोड़ियों को आमने—सामने करीब 6—8 फीट की दूरी पर खड़ा करें। उनमें से एक बच्चे को छोटे—छोटे कदम लेते हुए आगे बढ़ने के लिए कहें और दूसरे को अपनी जगह पर खड़ा रहने के लिए कहें। इस पर ध्यान दें कि जैसे—जैसे दूरी कम होती है वे दोनों कैसा महसूस करते हैं। खड़े हुए बच्चे को जब लगे कि दूसरा बच्चा "बहुत पास" आ गया है और उसके निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) में घुस रहा है तो उसे कहना चाहिए "रुको।" थोड़ा रुककर यह नोट करें कि दोनों बच्चे एक—दूसरे के कितने पास आए हैं। साथ ही उनसे पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है।
 - **विचार—विमर्श:** जब दोनों बच्चे अपनी—अपनी बारी का अभ्यास कर लें तो सभी बच्चों को एक साथ इकट्ठा करें और चर्चा करें: जब कोई तुम्हारे निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) में आया तो तुम्हें कैसा लगा? जब तुमने "रुको" कहा तो क्या कुछ अलग लगा? एक—दूसरे के निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) का सम्मान करना क्यों ज़रूरी है?
 - **मुख्य बात:** बच्चों को समझाएँ कि हर किसी की सहजता की सीमा अलग—अलग होती है और इन सीमाओं का सम्मान करना बहुत ज़रूरी है ताकि सभी लोग सुरक्षित महसूस करें।
2. अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) को पहचानना और उसपर भरोसा करना:
- **चर्चा:** बच्चों को समझाएँ कि हर किसी के पास एक ख़ास दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) होती है। यह एहसास या तो पेट में होता है या दिल में जो उन्हें बताता है कि कोई चीज़ सही है या ग़लत। अगर कोई चीज़ आपको अच्छी नहीं लग रही है तो अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करें और किसी भरोसेमंद व्यक्ति की मदद माँगें। यह एक सुपरपावर है!
 - **उदाहरण:** "कभी—कभी जब हम किसी के साथ होते हैं या किसी जगह पर होते हैं तो हमें थोड़ा डर लग सकता है या बेचौनी महसूस हो सकती है। ये आपके दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) हैं जो आपको बता रही है कि कुछ तो ऐसा है जो ठीक नहीं है। यह सुपरपावर हर किसी के पास होती है जो हमें सुरक्षित रखने में मदद करती है।"
 - **गतिविधि:** दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) के बारे में जानने के लिए नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करके राजू और अंजली का एनीमेशन वीडियो देखें।

<QR CODE>



Suggested Activities

कक्षा (क्लासरूम) में / खेलने के समय

3. आत्म-विश्वास का निर्माण

- **गतिविधि:** आत्म-विश्वास पोस्टर: बच्चे ऐसे पोस्टर बना सकते हैं जिसमें वो अपने बारे में वो सब बातें लिख सकते हैं जो उन्हें पसंद हैं। इससे उनके अंदर अपने लिए सकारात्मकता आएगी, वे अच्छा महसूस करेंगे और उनका आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा। बच्चे कुछ इस तरह की बातें लिख सकते हैं जैसे, “मैं दयालु हूँ”, “मैं सबसे अलग हूँ” यह पोस्टर कक्षा (क्लासरूम) या घर पर लगाया जा सकता है और इसमें लिखे वाक्य उन्हें हर रोज़ ज़ोर-ज़ोर से पढ़ने चाहिए। वे बाद में इसमें और भी बातें जोड़ सकते हैं।



4. भरोसेमंद व्यक्ति को पहचानना:

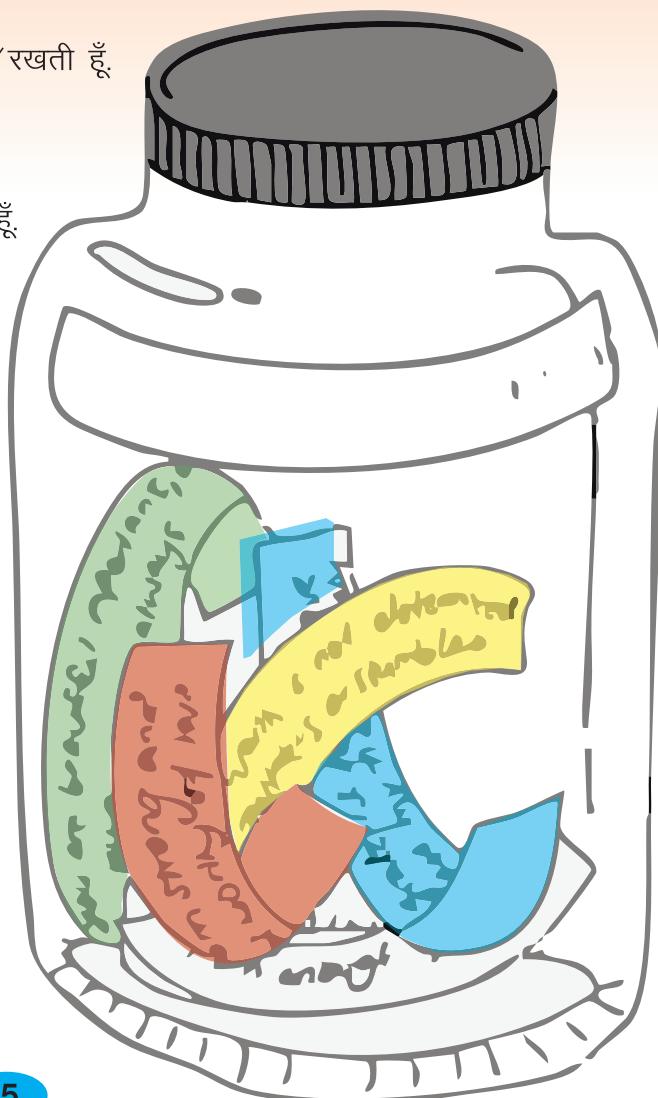
- उन्हें सिखाएँ कि सार्वजनिक जगहों पर किस तरह के “भरोसेमंद व्यक्तियों” से वे मदद ले सकते हैं (जैसे, स्टोर पर काम करने वाले, पुलिस वाले या अन्य बच्चों के साथ आए माता-पिता)।
- उन्हें आस-पास के ऐसे लोगों के नाम लेने का अभ्यास कराएँ जो खतरे की स्थिति में मददगार हो सकते हैं।
- हर बच्चे को एक गोला बनाकर उसमें उन सुरक्षित व्यक्तियों के नाम लिखने को कहें जिनके पास वे मदद के लिए जा सकते हैं।
- **क्राफ्ट प्रोजेक्ट:** मेरा भरोसेमंद गोला: बच्चों से कहें कि एक बड़े से काग़ज के केंद्र में वे खुद की तस्वीर बनाएँ और उसके चारों ओर सुरक्षित व्यक्तियों के नाम लिखें या उनके चित्र बनाएँ (जैसे, माता-पिता, अध्यापक, परिवार के सदस्य)।
- **नाटक:** बच्चों/छात्रों को जोड़ियों में खुद को एक भरोसेमंद व्यक्ति से बात करने का अभ्यास कराएँ जैसे “मेरा नाम _____ है, मुझे _____ में आपकी मदद चाहिए”



घर पर की जाने वाली गतिविधि:

1. सकारात्मक (पॉजिटिव) बातों का जार/वचनों का जार

- सकारात्मक (पॉजिटिव) बातों की पर्चियाँ बनाकर एक जार में डालें। हर दिन सुबह—सुबह बच्चे को जार में से एक पर्ची निकालकर ज़ोर—ज़ोर से पढ़ने के लिए कहें। इससे बच्चे का हर दिन एक नई ऊर्जा के साथ शुरू होगा।
- पॉजिटिव बातों के उदाहरणः
 - मैं दयालु हूँ और सबकी फ़िक्र करता/करती हूँ।
 - मैं मुश्किल काम भी कर सकता/सकती हूँ।
 - मैं दूसरों की बातें ध्यान से सुनता/सुनती हूँ और उनसे सीखता/सीखती हूँ।
 - मैं बहादुर और शक्तिशाली हूँ।
 - मैं ध्यान देता/देती हूँ और सुरक्षित रहता/रहती हूँ।
 - मैं हर काम सोच—समझाकर करता/करती हूँ।
 - मैं नए—नए काम कर सकता/सकती हूँ।
 - मुझे लोग प्यार करते हैं।
 - मैं सही फैसले लेता/लेती हूँ।
 - मैं एक अच्छा दोस्त/सहेली हूँ।
 - मैं अपनी गलतियों से सीखता/सीखती हूँ।
 - मैं समझदार हूँ और दूसरों का ख्याल रखता/रखती हूँ।
 - मुझे खुद पर भरोसा है।
 - मैं अपने आस—पास नज़र रखता/रखती हूँ।
 - मैं मुश्किलों का हल निकाल सकता/सकती हूँ।
 - मैं सही काम करने में अपना वक्त बिताता/बिताती हूँ।
 - मैं हर दिन कुछ नया सीख रहा/रही हूँ और खुद को बेहतर बना रहा/रही हूँ।
 - मैं क्रिएटिव और होशियार हूँ।
 - मैं अपनी भावनाएँ खुलकर बता सकता/सकती हूँ।
 - मैं जैसा/जैसी हूँ वैसा अच्छा/अच्छी हूँ ये मेरी खूबी है।





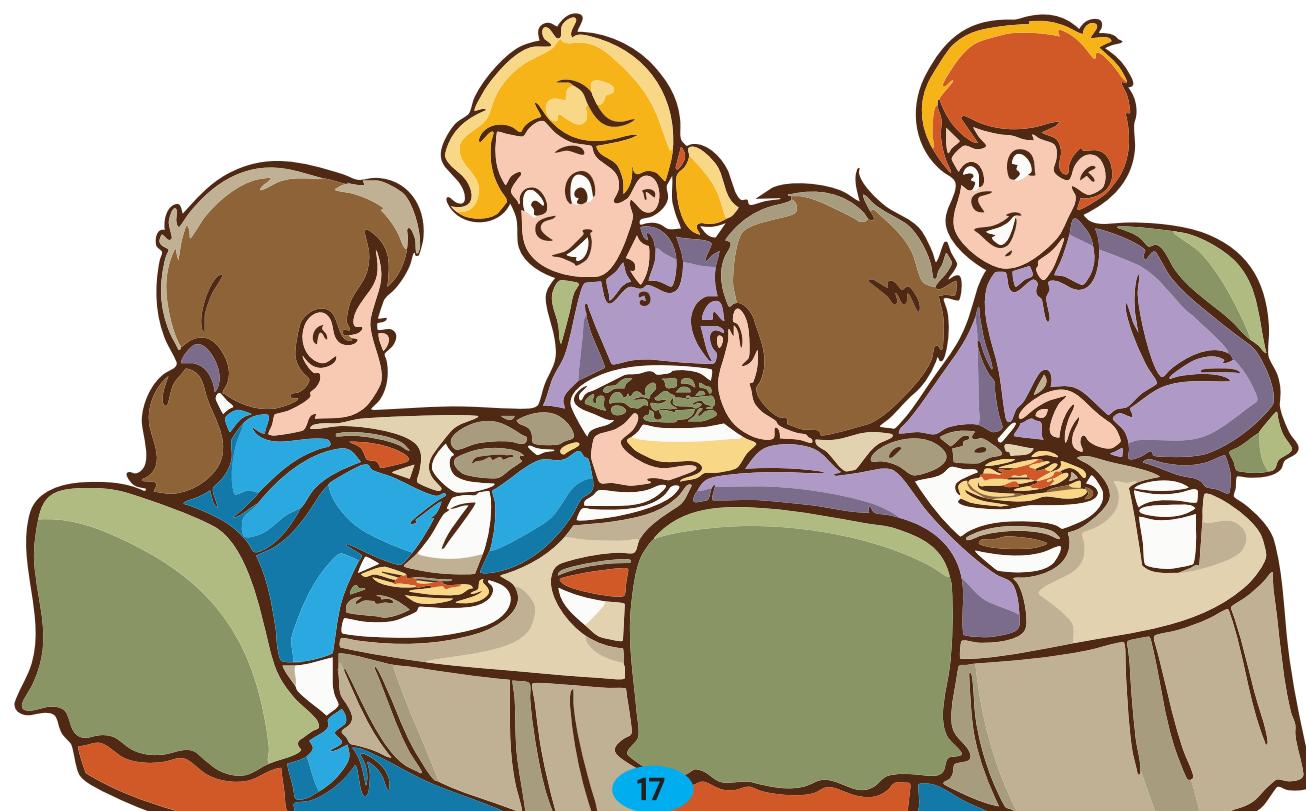
2. जागरूकता की जाँचः बच्चे अब तक क्या सीखे हैं यह पता करने के लिए सवालः

- अगर कोई तुम्हें अपने माता—पिता से बात छुपाने के लिए कहे तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई अनजान इंसान तुमसे तुम्हारा पता या फोन नम्बर माँगे तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई अजनबी तुम्हें अपने साथ कहीं चलने के लिए कहे तो तुम कैसे बर्ताव करोगे?
- अगर कोई तुमसे अपने गुप्तांग दिखाने या छूने के लिए कहे तो तुम क्या करोगे?
- अगर तुम देखो कि कोई गार्ड बच्चों को सुरक्षित तरीके से सड़क पार करने में मदद कर रहा है तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई भरोसेमंद अध्यापक(टीचर) तुम्हें होमवर्क में मदद की पेशकश करे तो तुम कैसे बर्ताव करोगे?
- अगर तुम किसी बात से परेशान या वित्तित हो और अपने माता—पिता या टीचर को कैसे बताओगे?
- अगर कोई ऐसा इंसान जो तुम्हें ऑनलाइन मिला हो ये कहे कि बिना किसी को बताए मुझसे मिलने आओ तो तुम उसको क्या जवाब दोगे?
- अगर कोई तुमसे बड़ी उम्र का छात्र या व्यक्ति तुम्हारे ना चाहने पर भी तुम्हें ज़बरदस्ती छूने या गले लगाने की कोशिश करे तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई तुमसे तुम्हारा खिलौना लेकर वापस नहीं करना चाहे तो तुम क्या करोगे?
- अगर विद्यालय (स्कूल) में कोई बार—बार तुम्हें धक्का दे रहा हो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई दोस्त तुम्हें कैंडी दे और किसी को भी बताने से मना करे तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई ऑनलाइन तुमसे तुम्हारा फोन नम्बर या पता माँगे तो तुम क्या करोगे?
- अगर तुम्हारे किसी भाई—बहन या दोस्त ने तुमसे बिना पूछे तुम्हारा पसंदीदा खिलौना ले लिया तो तुम क्या करोगे?
- अगर तुम किसी बात से घबराते या डरते हो लेकिन उसके बारे में कैसे बात करनी है ये नहीं जानते तो क्या करोगे?
- अगर कोई इंसान तुम्हारा हाथ पकड़कर तुम्हारे माता—पिता की जानकारी के बिना कहीं ले जाने की कोशिश करे तो क्या करोगे?
- अगर तुम्हारी क्लास का कोई बच्चा तुम्हें कोई असुरक्षित काम करने के लिए कहे तो ऐसी स्थिति से कैसे निपटोगे?
- अगर तुम्हें दिखता है कि कोई बिना देखे सड़क पार करने जैसा असुरक्षित काम कर रहा है तो ऐसी स्थिति में तुम्हें क्या करना चाहिए?
- अगर तुम्हें इस बात की उलझन हो कि किसी से बात करना सुरक्षित है या नहीं तो तुम क्या करोगे?



3. रात के खाने के समय करने वाली बातचीत

रात के खाने के समय जब पूरा परिवार एक साथ हो तो पूरे दिन की अच्छी और ख़राब बातों के साथ—साथ अगले दिन की अच्छी और उम्मीद भरी बातें एक—दूसरे से शेयर करें।





आपातकालीन तैयारी

- अपना पूरा नाम, मम्मी—पापा/अभिभावक (गार्डियन) का नाम और फ़ोन नंबर याद रखना.
- आपातकालीन स्थितियों को पहचानना (आग लगना, खो जाना, किसी को चोट लगना)
- उन्हें 100, 101 जैसी आपातकालीन सेवाओं पर कैसे काल करना है, यह सिखाएँ.

ख़ामोश/मूक संकेतों को पहचानना

सामान्य चेतावनी के संकेत

- **व्यवहार में बदलाव:** अचानक से खुद को अलग—थलग करना, बहुत ज्यादा डरा होना या गुरसैल हो जाना .
- **शारीरिक संकेत:** चोट लगने की कोई वजह ना बता पाना, स्कूल से बार—बार गायब होना या बहुत ज्यादा थका हुआ महसूस करना.
- **सामाजिक बदलाव:** दोस्तों से मिलना—जुलना कम करना, अलग—थलग रहना या बातें छुपाना.
- **भावनात्मक परेशानी:** खुद को कमज़ोर या दूसरों से कम समझना, चिंता होना या बहुत ज्यादा दुखी रहना.
- **ऑनलाइन गतिविधि:** मोबाइल या कंप्यूटर पर बार—बार देर तक छुपकर बातें करना या सोशल मीडिया पर अजीब तरह से बर्ताव करना.

टीचर/अध्यापकों के लिए सुझाव:

- बच्चों के साथ भरोसे का रिश्ता बनाओ ताकि वे बिना डरे तुम्हें हर बात बता सकें.
- बच्चों में आने वाले भावनात्मक और शारीरिक बदलाव पर ध्यान दो, ख़ासकर अगर ये बदलाव लंबे समय तक रहें.

खतरे के संकेतों का सामना कैसे करें: सिलसिलेवार निर्देश:

1. **नज़र रखो:** बिना कोई धारणा बनाए उनके व्यवहार या संकेतों को चुपचाप नोट करें.
2. **सुरक्षित माहौल बनाएँ:** बच्चों को बिना डराए उनसे अकेले में बात करें. जैसे, "आजकल तुम बहुत उदास लग रहे हो. अगर कोई परेशानी है तो तुम मुझे बता सकते हो.
3. **बिना किसी निर्णय के सुनें:** उन पर हर बात को बारीकी से बताने के लिए ज़ोर ना डालें. उन्हें अपने हिसाब से घटना के बारे में बताने दें.
4. **स्कूल के नियमों का पालन करें:** अपनी चिंता सलाहकार (काउंसलर) या सुरक्षा अधिकारियों को बताएँ.
5. **दूसरे भरोसेमंद व्यक्तियों को बताएँ:** अगर सही लगे तो बच्चे के माता—पिता या देखभाल करने वाले को बताएँ. लेकिन अगर आपको लगता है वे लोग बच्चे को परेशान करेंगे तो उन्हें न बताएँ.



क्या करें और क्या ना करें:

- **करें:** शांत रहें और बच्चे को बताएँ कि वे किसी मुसीबत में नहीं हैं। साथ ही उन्हें इस बात का भरोसा भी दें कि आप उनकी मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं।
- **ना करें:** अगर किसी बात को छुपाने से बच्चे की सुरक्षा खतरे में आ सकती है तो उसको छुपाने का वादा ना करें।

संसाधन:

- **राष्ट्रीय मानव तस्करी हेल्पलाइन:** 1098 पर कॉल करें या "हेल्प" लिखकर 1098 पर मैसेज करें।
- **स्थानीय बाल संरक्षण केंद्र:** सलाह और कानूनी सहायता के लिए रेफरल्स मुहैया करें।
- **तारा माता-पिता संसाधन:** माता-पिता को जानकरी, सुझाव, अपडेट्स और सहायता के लिए इंस्टाग्राम पर taara_us को फॉलो करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामुदायिक सहयोग को बढ़ावा दें:

- भावनात्मक इलाज के लिए पारिवारिक परामर्श सेवाओं की सिफारिश करें।
- समुदाय में होने वाले मुफ्त कार्यशालाओं (वर्कशॉप) और सुरक्षा प्रशिक्षण कार्य



TAARA *CARES*

Website: www.taara.org | Email: info@taara.org.