CIRCLES OF SAFETY

मुलांना शिकवा

S.M.A.R.T

शरीर सुरक्षिततेचे प्रभावी नियम

उपयुक्त सूचना

प्रौढांसाठी व पालकांसाठी

www.circlesofsafety.com

Body Safety Rules

S सुरक्षित, असुरक्षित, व संभ्रमजानक परिस्थिती

M वैयक्तिक सीमा आखा:

A गुप्त अवयवांची योग्य नावे वापरा:

T भावना ओळखायला शिका:

R सुरक्षित त्रिकोण:

S.M.A.R.T शरीर सुरक्षिततेचे प्रभावी नियम

सुरक्षित, असुरक्षित, व संभ्रमजानक परिस्थिती

स्पर्शाचे वर्णन बहुधा 'चांगला स्पर्श' व 'वाईट स्पर्श' असे केले जाते. परंतु बहुतेक वेळी हे स्पर्श तसे वाईट किंवा वेदनादायक वाटत नाहीत. 'वाईट'स्पर्श असा शब्दप्रयोग केल्याने, पीडित मुलाच्या मनात जास्तच गोंधळ किंवा लाज निर्माण होण्याची शक्यता असते - विशेषतः जेव्हां अपराधी व्यक्ती मुलाच्या माहितीतील व विश्वासातील असते.

उपयुक्त टीप: तुमच्या पाल्याला ही समाज द्या की हे नियम सर्वांना सारखेच लागू आहेत. त्यांना सांगा, "तुला अस्वस्थ वाटेल असे वागायची कोणालाही परवानगी नाही. अगदी ती व्यक्ती तुझे आत्ते/मामे भावंडं, काका, मावशी, शेजारी, कोणीही असले तरीही. हे अयोग्यच आहे, आणि मी नेहमीच तुझ्यावर विश्वास ठेवीन."

वैयक्तिक सीमा आखाः

जर मुलं आपल्याला सांगत असतील की
कौटुंबिक मेळाव्यात सर्वांना मिठी मारणे, चुंबन घेणे, त्यांना आवडत नाही, तर ते त्यांच्यावर लादू नका. परिवारावर प्रेमादर व्यक्त करण्याचे इतर मार्ग सुचवा (जसे - हात मिळवणे, टाळी देणे, निघताना निरोप घेणे). जेव्हां आपण मुलांच्या परवानगीला मान देतो, तेव्हा त्यांना स्वतःच्या शरीरावर नियंत्रण असल्याची जाणीव होते. त्यांना हेही समजते की परवानगी न घेणे हे असभ्यतेचे लक्षण आहे, आणि अश्या असभ्य वर्तन करणाऱ्या लोकांना ओळखणे त्यांना सोपे जाते.

उपयुक्त टीप: मुलांना इतरांचाही मान व मर्यादा राखण्याची शिकवण द्या. त्यांना सांगा, "जसे कोणीही तुला मारणे, इजा करणे योग्य नाही, तसेच तूही चालाखीने किंवा सक्तीने कोणाच्या अंगचटीला जाणे, त्यांना अस्वस्थ करणे योग्य नाही. तू सर्वांच्या भावना व मर्यादा सांभाळायला हव्या."

गुप्त अवयवांची योग्य नावे वापराः

मुलांना हे समजायलाच हवे की कोणीही त्यांच्या गुप्तांगाला हात लावणे, गुप्तांग पाहणे, किंवा त्याबद्दल बोलणे चूक आहे. हे शिकवताना गुप्त अवयवांची योग्य नावे वापरा - योनी, स्तन, शिश्न, अंडकोष. जर कोणी वेगळ्याच, रचलेल्या नावाने त्यांच्या गुप्तांगाबद्दल गमती-गमतीत बोलू लागले, तर त्यांना ते जाणवेल व तुम्हालाही वेळीच इशारा मिळेल.

उपयुक्त टीप: त्यांच्याशी बोलताना तुमची भाषा सोपी, वयाला साजेशी ठेवा: "आई आता तुझे डोळे, कान आणि तुझे शिश्न धूत आहे. तुझे शरीर खास आहे, आणि ते फक्त तुझेच आहे. तुला अस्वस्थ करेल असं कोणी वागलं, तर नक्की मला किंवा इतर कुठल्याही सुरक्षित व्यक्तीला सांग, कारण तुला सुरक्षित ठेवणे हे आमचे कामच आहे. लक्षात ठेव, अंघोळ, संडास, व झोपणे ह्या गोष्टी नेहमी खासगीतच करायच्या असतात."

S.M.A.R.T शरीर सुरक्षिततेचे प्रभावी नियम

भावना ओळखायला शिका:

जेव्हां एखादी गोष्ट खटकते, तेव्हां त्याबाबतच्या आपल्या भावना ओळखता येणे ही गैरप्रकार टाळण्याची पहिली पायरी असते. एरव्ही मुलांना कसेही वाकवता येऊ शकते, म्हणूनच शोषणकर्त्यांचे फावते. पण जी मुले एखाद्या घाटानेबाबतच्या आपल्या भावना ओळखू शकतात, व सुरक्षितपणे त्याबद्दल एखाद्या प्रौढाशी संवाद साधू शकतात, त्यांना मोठाच लाभ होतो.

उपयुक्त टीप: मुलांशी स्वतःबद्दल बोला, आणि बोलताना शक्य तितक्या भावनांचा व संवेदनांचा उल्लेख करा. यातून आपल्याला 'आतला आवाज कसा ओळखावा' याची शिकवण देता येईल. उदा:- "आज सकाळी ऑफिसची वही हरवल्यामुळे मी खूप निराश झाले, आणि मला आता मीटिंगला पोचायला उशीर होणार हे मला कळलंच. ती शोधताना माझ्या पोटात गोळा आला होता आणि माझी छाती धडधडत होती."

सुरक्षित त्रिकोण:

आपल्या मनातले बिनदिक्कत सांगता येईल, अशा किमान तीन 'सुरक्षित प्रौढ' व्यक्ती हेरण्यास मुलांना मदत करा. त्यातील एक तरी व्यक्ती कुटुंबाबाहेरची असल्यास उत्तम. कारण, आपल्याच पालकांना गैरप्रकार सांगितला तर पुढे काय होईल, याची मुलांना धास्ती असते.

उपयुक्त टीप: मुलांना अशा व्यक्तींची निवड स्वतःच करू द्या. त्यांना विचारा, "तुला माझ्याशी बोलावसं वाटत नसेल, तर तू इतर कोणाशी मोकळेपणाने बोलू शकशील?" किंवा, "शाळेत किंवा मैदानावर एखादी घटना घडली, तर तू त्याबद्दल कोणाला सांगशील?"

शरीर सुरक्षिततेबद्दल मुलांना शिकवणे ही त्यांना लैंगिक छळापासून वाचवण्याची उत्तम पद्धत होय. परंतु तेवढेच पुरेसे नाही. प्रौढांनीही मुलांच्या लैंगिक शोषणाबद्दल माहिती करून घेणे, ते ओळखायला शिकणे, व मुले बोलती झाल्यावर त्यांना संवेदनशीलपणे प्रतिसाद देणे शिकले पाहिजे.

CIRCLES OF SAFETY

'सर्कल्स ऑफ सेफटी' (CoS) - म्हणजेच सुरक्षितता वर्तुळ - ही संस्था शिक्षणाद्वारे बाल लैंगिक शोषण रोखण्यासाठी समाजाला संवेदनशील बनवते. आम्ही अशी संस्कृती निर्माण करण्याच्या प्रयत्नात आहोत, ज्यात प्रौढवर्ग लाज व भीती न बाळगता लैंगिकता व संबंधित विषयांवर व्यवस्थित चर्चा करू शकेल, व कुठलाही विषय मुलांच्या सुरक्षिततेपुढे निषिद्ध वा अवजड मानणार नाही.

www.circlesofsafety.com

बाल लैंगिक शोषण थांबवण्यासाठी पहिले पाऊल उचला

- खासगी सल्ल्यासाठी विचारणा करा
- प्रौढांसाठी कार्यशाळा आयोजित करा
- १ली - १२वी इयत्तांसाठी सर्कल्स ऑफ सेफटीचा विद्यार्थी अभ्यासक्रम लागू करा