

બાળકોને શીખવવા



S.M.A.R.T

સ્માર્ટ શારીરિક

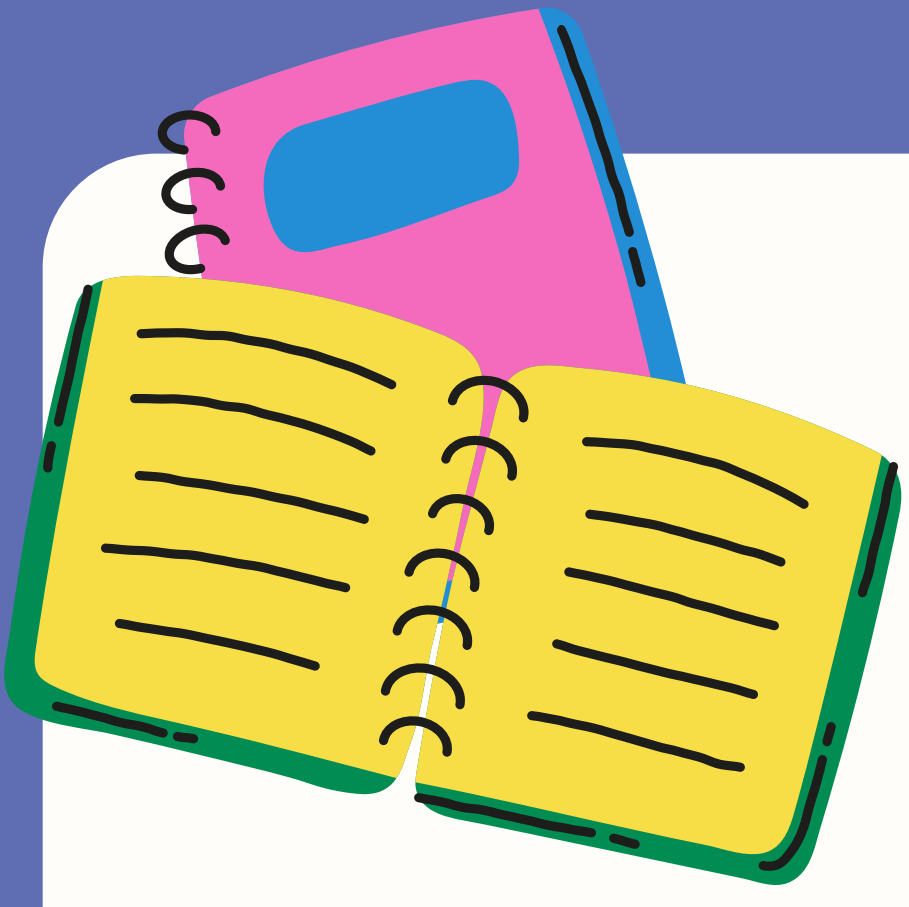
રક્ષણના નિયમો

ઉપયોગી સૂચનો

મોટી વ્યક્તિઓ અને સંભાળ  
રાખનારાઓ માટે

[www.circlesofsafety.com](http://www.circlesofsafety.com)

# શારીરિક રક્ષણના નિયમો



## S

સુરક્ષિત,  
અસુરક્ષિત અને  
ગૂંચવનારી  
પરિસ્થિતિઓ



## M

આદર્શ સ્વસ્થ  
મર્યાદાઓ



## A

ગુપ્તાંગો માટેના  
યોગ્ય શબ્દો  
વાપરો



## T

વિશ્વાસનો ત્રિકોણ



## R

લાગણીઓને  
જાણો



# S.M.A.R.T શારીરિક રક્ષણના નિયમો



## સુરક્ષિત, અસુરક્ષિત અને ગૂંચવનારી પરિસ્થિતિઓ

સ્પર્શને વર્ણવવા માટે સામાન્ય રીતે સારો અને ખરાબ સ્પર્શ એવા શબ્દો વપરાય છે – પણ આ સ્પર્શો ખરાબ લાગતા કે પીડા આપતા નથી. ખરાબ સ્પર્શ એવો શબ્દ વાપરવાથી બાળકના મનમાં પહેલેથી અનુભવાતા ગૂંચવણ અને શરમના ભાવમાં વધારો થાય છે, ખાસ કરીને જ્યારે શોષણકર્તા જાણીતી અને વિશ્વસનીય વ્યક્તિ હોય.

**ઉપયોગી સૂચન:** આ નિયમો સૌને લાગૂ પડે છે એમ બાળક જાણે એની ખાતરી કરી લો. એમને કહો, “કોઈ તમને અસ્વસ્થ કરી મૂકવું ન જોઈએ. એ વ્યક્તિ પછી તમારું સગું હોય કાકા, મામા, કે પડોશી હોય. એ હંમેશાં અયોગ્ય છે અને હું તારામાં હંમેશાં વિશ્વાસ રાખીશ.”

## આદર્શ સ્વસ્થ મર્યાદાઓ



જ્યારે બાળક તમને કહે કે જ્યારે બધા ભેગા થયાં હોય ત્યારે એમને કોઈ ભેટે કે ચૂમે તે એને ગમતું નથી, તો એની વાત સ્વીકારો અને એમને આદર, સ્નેહ દર્શાવવાની રીતો (જેવી કે હાથ મેળવવા, હાથથી ઇશારા કરવા) શોધવામાં મદદ કરો. જ્યારે આપણે આવી બાબતમાં બાળકની પરમીશન માગીએ છીએ ત્યારે એમને પોતાના શરીર પર કાબુ રાખ્યાનો ભાવ આવે છે, અને એમને એ ચાલાક વ્યક્તિઓને ઓળખવામાં મદદ મળે છે.

**ઉપયોગી સૂચન:** બાળકોને અન્ય વ્યક્તિઓ માટે આદર અને સંમાન આપતાં શીખવો. “જેવી રીતે કોઈને મારવું કે હાનિ પહોંચાડવી યોગ્ય નથી તેમ કોઈને અસ્વસ્થ કરી દે તેવી રીતે અડવાની ચાલાકી કરવી કે એનું દબાણ કરવું પણ યોગ્ય નથી. બીજાની ભાવનાઓ અને મર્યાદાઓનો સમ્માન કરવો જોઈએ.”



## ગુપ્તાંગો માટેના યોગ્ય શબ્દો વાપરો

બાળકોને સમજાવો કે કોઈને એમના ગુપ્તાંગોને અડવા ન દો કે જોવા ન દો કે એને વિશે વાત ન કરવા દો. તમે એ ગુપ્તાંગો માટેના યોગ્ય શબ્દો વાપરો – યોની, શિસ્ન, સ્તન, અંડકોશ. કોઈ તમારા બાળકને ગુપ્તાંગોના નામથી મજાક શીખવે તો તમે ચેતી જશો.

**ઉપયોગી સૂચન:** તમારી ભાષાને સરળ અને ઉંમરલાયક રાખો: “મમ્મી તમારી આંખો, તમારા કાન અને તમારા શિસ્નને ધૂએ છે. તમારું શરીર એ ખાસ છે અને એ તમારું છે. જો તમને કોઈ અસ્વસ્થ બનાવી મૂકે તો મને કે કોઈ મોટી વ્યક્તિને કહેજે. તારું રક્ષણ કરવું એ અમારું કામ છે. યાદ રાખ કે નહાવું, સંડાસ જવું કે સૂવું જેવી ક્રિયાઓ ખાનગી હોય છે.”

# S.M.A.R.T શારીરિક રક્ષણના નિયમો

## લાગણીઓને જાણો



આપણી લાગણીઓને જાણવી એ કશુંક સારું નથી લાગતું એ સમજવા માટેનું પહેલું પગલું છે. શિકારીઓ બાળકો સાથે સહોલાઈથી ચાલાકી કરી શકાય છે એ બાબત પર ભરોસો રાખે છે. શું યોગ્ય છે અને શું નથી એ અંગે બાળકો પાસે સારી સંવેદના હોય છે – અને જ્યારે એ લાગણીઓ અંગે વિશ્વાસનીય અને મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ પાસે કહેવામાં આવે ત્યારે એમને બળ મળે છે- એને એ એમના લાભમાં હોય છે.

ઉપયોગી સૂચન: તમારા પોતાના કિસ્સાઓ કહો અને એમાં લાગણીઓ અને સંવેદનો ઉમેરી શકો તેટલી ઉમેરો. મહત્વની બાબત એ છે કે આપણી છઠ્ઠી ઇન્દ્રિય શું કહે છે એ સાંભળવું. દા.ત. “આજે સવારે હું ખૂબ નિરાશ થઈ, કારણ કે મારી ઓફિસની ચોપડી ખોવાઈ ગઈ અને મને ખબર હતી કે મને ઓફિસ જવામાં મોડું થશે. મારા પેટમાં ફાળ પડી અને એ શોધતાં શોધતાં મારું હૃદય જોરથી ધબકવા માંડ્યું.”

## વિશ્વાસનો ત્રિકોણ

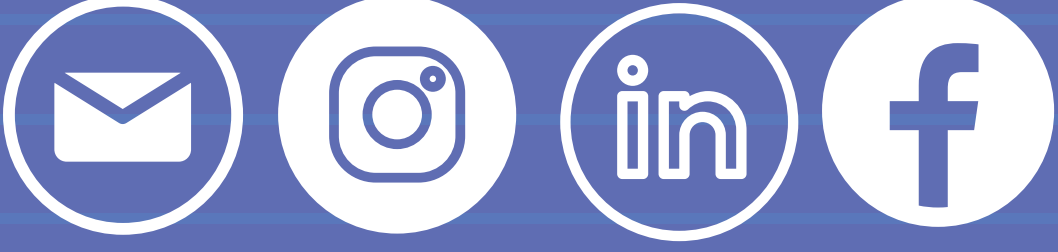


બાળકને એમના વિશ્વાસનો ત્રિકોણ રચવા માટે ઓછામાં ઓછી ત્રણ વ્યક્તિઓ શોધવામાં મદદ કરો જેમાંથી એક કુટુંબની વ્યક્તિ હોય. ઘણી વાર બાળકોને બીક લાગે છે કે જો માતાપિતાને કહીશું તો “મુશ્કેલીમાં મુકાશું.”

ઉપયોગી સૂચન: બાળકને એમને યોગ્ય લાગતી વ્યક્તિ ઉમેરવાનું પસંદ કરવા દો. કહો, “જો તને મને કહેવામાં તકલીફ પડતી હોય તો તને બીજા કોને કહેવાનું ગમે?” અથવા “જો કશુંક તને નિશાળે કે મેદાનમાં થઈ જાય તો તું કોને કહેશે?”

જાતીય શોષણથી બચવા માટે બાળકોને એમના શરીરનું રક્ષણ શીખવવું ખૂબ સારું હોય છે. જોકે, એ બાબત પોતે એટલી અસરકારક નથી. મોટી વ્યક્તિઓએ પોતાની જાતને જાતીય શોષણની વાસ્તવિકતા વિશે જાણવું જોઈએ કે એ કેવી રીતે ઓળખવું અને કેવી રીતે એને રોકવું તેમજ એ પ્રગટ કરાવવા માટે કેવી રીતે સંવેદનશીલ રીતે વર્તવું.

Circles of Safety (CoS) લોકોને શિક્ષણ દ્વારા બાળ-જાતીય શોષણ અંગે સભાન કરે છે. અમે સંસ્કૃતિમાં બદલ કરવા ઇચ્છીએ છે જેમાં વ્યક્તિઓ જાતીયતા કે એ અંગેના વિષયોની ચર્ચા કરવામાં ક્ષોભ ન અનુભવે પણ એનો સ્વીકાર કરે કે કોઈ વિષય નિષિદ્ધ નથી કે અગવડભર્યો નથી જ્યારે બાળકોની સુરક્ષા સામે ખતરો હોય.



[www.circlesofsafety.com](http://www.circlesofsafety.com)

બાળ-જાતીય શોષણ રોકવા માટે  
નીચેના પગલાં પહેલાં લો.

★ ખાનગી સલાહ મેળવો.

★ મોટી વ્યક્તિઓ માટે શિબિરોનું આયોજન કરો.

★ સુરક્ષા વર્તુળના અભ્યાસક્રમને 1-12  
ધોરણમાં દાખલ કરો

