

स्वयं को सुरक्षित रखने के स्मार्ट तरीके



शरीर

तुम अपने शरीर के मालिक हो। किसी को भी तुम्हारे शरीर को पीड़ा पहुँचाने का अधिकार नहीं है।



शरीर के निजी अंग

शरीर के वे अंग जिन्हें तुम अंडरवियर से ढकते हो, वे तुम्हारे निजी अंग हैं। स्वास्थ्य के अलावा किसी भी कारण से यदि कोई तुम्हारे शरीर के निजी अंगों को छूए, उनके बारे में बात करे या उन्हें देखे, तो यह सही नहीं है।
स्पर्श के नियम - 1



उपहार

कभी-कभी कुछ लोग चालाकी से तुम्हें मिठाई, रुपये या उपहार देकर स्पर्श के नियम को तोड़ने की कोशिश करेंगे। उनकी बातों को मत मानो और उनके दिए हुए उपहारों को भी मत लो।



गले लगाना, पप्पी देना

गले लगाना और पप्पी देना अच्छा लगता है, विशेषकर उनके साथ जिन्हें तुम पसंद करते हो। मगर यदि तुम्हें इससे डर, परेशानी या अटपटा लगे, तो किसी ऐसे वयस्क को ज़रूर बता दो जिसपर तुम्हें विश्वास है। स्पर्श के नियम - 2



बात छिपाना

स्पर्श से संबंधित बातों को छिपाना सही नहीं है। यदि कोई स्पर्श के नियमों को तोड़ने की कोशिश करके तुमसे उस बात को छिपाने के लिए कहे, तो तुम्हें किसी विश्वसनीय वयस्क को ज़रूर बता देना चाहिए।



नहीं

यदि कोई व्यक्ति स्पर्श के नियमों को तोड़ने की कोशिश करता है, तो इस शब्द का इस्तेमाल करना ज़रूर सीखो। जोर से बोलो - नहीं।



चिल्लाओ और दूर चले जाओ

चिल्लाने का अभ्यास करो - क्योंकि अगर कोई तुम्हें ऐसे छूए जिससे तुम्हें परेशानी, डर या दुविधा लगे, तो तुम्हें ऐसा ही करना चाहिए।



बता दो

अगर कोई तुम्हें ऐसे छूए जिससे तुम्हें चिंता, दुविधा या डर लगे, तो किसी ऐसे वयस्क को बता दो जिसपर तुम्हें विश्वास है। यदि वह व्यक्ति तुम्हारी मदद नहीं करता है, तो किसी और से कहो। और तब तक कहते रहो जब तक तुम्हें मदद नहीं मिल जाती। वयस्कों के कुछ उदाहरण जिन्हें तुम बता सकते हो - मम्मी-पापा, टीचर या दादा-दादी।

यह तुम्हारी गलती नहीं है

हमेशा याद रखो कि यदि कोई स्पर्श के नियमों को तोड़ता है, तो इसमें तुम्हारी गलती नहीं है।



Tulir

For more information, contact :

New No.74, Old No.57 E.V.K.Sampath Road, Vepery,

Chennai 600 007, India Tel : +91 44 26618026

E-mail : tulirphcsa@yahoo.co.in www.tulir.org