

तुम्हें हर समय सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है

तुम्हारा शरीर खास है और सिर्फ तुम्हारा है

तुम्हारे शरीर को सुरक्षित रखने के कुछ उपाय हैं:



क्रिकेट हेलमेट पहनिए



रोज़ दाँत साफ कीजिए



वस्त्र पहनिए



पोषिक भोजन कीजिए



टीका लगाना



स्वसुरक्षा के लिए चिल्लाना या धक्का देना



दवाई लेना

स्पर्श

वातचीत की तरह, स्पर्श भी एक दूसरे से संबंध रखने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है।



तुम्हारे निजी अंग कौन से हैं? तुम्हारे शरीर के वह अंग जो अंदरूनी कपड़ों से ढके हुए हैं।



अगर तुम्हें कोई असुरक्षित स्पर्श मिले, तो कभीकभी ग्लानि, दुविधा या असहाय होने का अहसास भी हो सकता है

सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श स्पर्श सुरक्षित भी होते हैं और असुरक्षित भी।

सुरक्षित स्पर्श



सुरक्षित स्पर्श कुछ महत्वपूर्ण तरीके हैं जिससे मातापिता, शिक्षकगण और दूसरे लोग तुम्हारे प्रति अपनी परवाह और प्यार जताते हैं।

असुरक्षित स्पर्श



तुम्हें विलकुल बुरा नहीं लगना चाहिए क्योंकि ये तुम्हारी गलती नहीं है। इसके लिए सिर्फ वह व्यक्ति जिम्मेदार है जिम्मे तुम्हें छुआ है।

असुरक्षित स्पर्श वह है जिसमें तुम्हें गुस्सा, गंदेपन, बेचिनी या असमंजस का अहसास हो। तुम्हें ऐसे हर स्पर्श में सुरक्षित रहने का अधिकार है।

कभीकभी तुम्हें उन लोगों से भी असुरक्षित स्पर्श का अहसास हो सकता है जिन्हें तुम अपना समझते हो। वे तुम्हारे माता, शिक्षक, पड़ोसी, स्कूल के लोग या अजनबी भी हो सकते हैं।



खुद को सुरक्षित रखने के कुछ खास उपाय हैं:



"नहीं", "मत करो" या "रुको, रुक जाओ" कहो

व्यक्ति को धक्का दो



शोर मचाकर दूसरों को बताओ



व्यक्ति को दूर हो जाओ



व्यक्ति से दूर हो जाओ



किसी विश्वस्त व्यक्ति को बताओ जो तुम्हारी बात सुनकर मदद करेंगे। जैसे: मातापिता, शिक्षक या दोस्त

ये लोग शायद तुमसे कहें कि यह एक 'खास और गुप्त' बात है।

ये लोग शायद तुम्हें कोई उपहार दें।

या वे तुम्हें डराएँ, धमकाएँ या ब्लैकमेल भी करें।



स्मार्ट रहो, सुरक्षित रहो, खुश रहो

जानकारी के लिए संपर्क कीजिए

Tulir

J - 33/18, 7th Street, Annanagar East, Chennai - 600 102, India
Tel: 91+44+2619 2026/ 2619 0771 . Fax: 91+44+4353 1496
Email: tulircphcsa@yahoo.co.in Web: www.tulircphcsa.org
www.childsexualabuseinindia.blogspot.com

Illustrations: Rangashree