बहादुर चर्चाएँ हमारे बच्चों के लिए

हमारे बच्चे महत्वपूर्ण हैं, और उन्हें सेक्सुअल शोषण से सुरक्षित रखना हम सभी की जिम्मेदारी है।
इसका मतलब है साहसी होना और उन बातों के बारे में बात करना जो हमने पहले कभी नहीं की है, हमारे बच्चों के लिए।

कैसे?

जातियों को अनूठे चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। हमें हमारे व्यापक परिवार की मदद लेने का संबंध नहीं होता है जो हमारे बच्चों को यहां पर पालने में मदद कर सके। कुछ चीजें हमारे लिए कठिन होती हैं।
लेकिन मिलकर, हम जानते हैं कि हम कई तरीकों से प्रतिरोधी हैं। इसका मतलब है कि हमारे समुदाय सीख सकते हैं कि वे अपने बच्चों को सेक्सुअल शोषण से कैसे बचा सकते हैं। आइए हम मिलकर सीखें और अपने बच्चों को सुरक्षित और खुश रखें।

साहसी चर्चाएँ

बाल यौन शोषण एक परिदृश्य में गुप्त रहता है। बच्चों को नुकसान पहुंचाने वाले लोग इस गुप्तता का फायदा उठाते हैं। आप अपने बच्चों को सुनिश्चित करके उन्हें सुरक्षित रख सकते हैं कि वे आपसे कुछ भी बात कर सकते हैं और आप उन्हें गंभीरता से लेंगे। हमारे बच्चों के साथ गर्म, खुले संबंध रखना पहला कदम है।
अगला कदम हमारे परिवारों और समुदायों में हमारी व्यक्तिगत सीमाओं, सुरक्षित स्पर्श, और संवाद के बारे में खुली चर्चा करना है। चलो हमारे बच्चों को आसानी से बताएं कि वे हमें बताएं कि उन्हें कैसा लगता है, और वे कैसे हैं, बिना यह सोचे कि हम कैसे प्रतिक्रिया करेंगे।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि बच्चे किसी भी चीज़ के बारे में हमसे आराम से बात कर सकें।
जो बच्चे कई सुरक्षित वयस्कों के साथ गर्म संबंध रखते हैं, उनको शोषण के लिए कम विकल्प होते हैं।

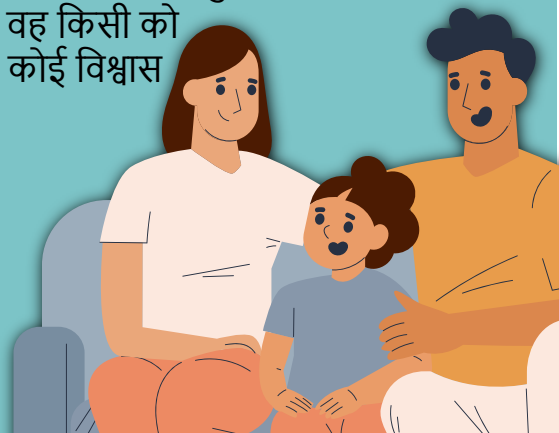
मुद्दे को समझना:

सेक्सुअल शोषण हर सांस्कृतिक, धार्मिक, और नृविग्यानिक पृष्ठभूमि के लोगों को प्रभावित करता है। यह छिपा होता है, इसलिए हमें हमेशा इसकी बड़ी समस्या होने का पता नहीं चलता है।

बच्चे का सेक्सुअल शोषण क्या है?

- बच्चे या युवा को सेक्सुअल गतिविधियों में शामिल करना
- बच्चे या युवा को सेक्सुअल तरीके से छूना
- बच्चे या युवा को सेक्सुअल संतोष के लिए उपयोग करना, जैसे कि उनके कपड़े उतारना, उन्हें पॉर्नोग्राफी दिखाना, या उनके सामने सेक्स करना

हम कभी-कभी सोचते हैं कि बच्चों को नुकसान पहुंचाने वाले लोग आसानी से पहचाने जा सकते हैं। या कि वे हमारे लिए अज्ञात होते हैं।
लेकिन यह सत्य नहीं है। बच्चों को आम तौर पर उनके परिचितों द्वारा हानि पहुंचाई जाती है; उनके माता-पिता के परिचितों द्वारा। बच्चों को नुकसान पहुंचाने वाले लोग आमतौर पर बच्चों को मानिबंधन में लेते हैं, और उनके माता-पिता के बीच में हस्तक्षेप करते हैं। वे बच्चों के साथ भरोसा करके उनके माता-पिता से व्यवस्था में हस्तक्षेप करते हैं। वे बच्चों को कहते हैं कि अगर वे किसी को बताएंगे तो कोई उन्हें विश्वास नहीं करेगा कि वह क्या हो रहा है।
यह सब इसलिए है कि सेक्सुअल शोषण को आसान बनाया जाए। यह बच्चे के लिए अधिक संभावना है कि वह समय पर या बाद में किसी को कुछ नहीं बताएगा। यह बच्चे के लिए अधिक संभावना है कि अगर वह किसी को कुछ बताने की कोशिश करता है, तो उसे कोई विश्वास नहीं करेगा।



अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए:

जानिए कि वे सामान्यत: कैसे व्यवहार करते हैं ताकि आप किसी भी बदलाव को ध्यान दे सकें।
जानिए कि आपका बच्चा किसके साथ समय बिताता है और ध्यान दें कि आपके बच्चे के जीवन में कौन है और कौन उनकी देखभाल करता है।

मैं क्या देखूँ?

यदि आप में से कोई भी निम्नलिखित चीजों का नोटिस करते हैं, तो इन्हें अपने बच्चे के साथ चेक करें:

- नींद, खाने पीने, शौच या स्नान में परिवर्तन।
- अंतर्निहित हो जाना
- दूसरों पर विश्वास करने में समस्या, कुछ लोगों और स्थानों से बचना।
- अपनी उम्र से छोटा व्यवहार करना, अटकलें और रोने की इच्छा होना।
- योनिकृत व्यवहार या भाषा प्रदर्शित करना जो उम्र-अनुसार अनुपयुक्त हो।
- गुस्सा, आक्रामकता, दुस्त, या खुद को चोट पहुंचाना।
- सीखने या ध्यान केंद्रण में कठिनाइयां।
- आपको किसी से या कुछ से चिंता हो रही है, तो बच्चे की राय जानें।

हमारे शरीर के बारे में बात करना

अपने बच्चों को उनके शरीर के सही नाम सिखाएं। यह अच्छा होता है कि हम अपनी भाषाओं में और अंग्रेजी में नाम सिखाएं, ताकि हमारे बच्चे हमें बता सकें अगर कोई उन्हें छूने की कोशिश करे।

ठीक और गलत स्पर्श

अपने बच्चों से सही स्पर्श और अनुचित स्पर्श के बारे में बात करें।

ठीक या 'अच्छे' स्पर्श वे होते हैं जो हमें सुरक्षित, गर्म और प्यार महसूस कराते हैं।
अनुचित या 'बुरे' स्पर्श वे होते हैं जो हमें दुखी, डरा हुआ, भ्रमित या अशुद्ध महसूस कराते हैं।
सीमाएँ बस हमें सुरक्षित महसूस कराने के नियम होते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चों को यह जानना अच्छा होता है कि उनके कुछ शरीर के हिस्से निजी होते हैं।
हम अपने बच्चों को यह भी सिखा सकते हैं कि वे किसी को भी छूने से 'ना' कह सकते हैं, हमें भी। अगर उन्हें किसी रिश्तेदार को अलविदा करने के लिए चुम्मा नहीं चाहिए, तो उन्हें हाथ मिलाने दें। बच्चों को समझाना आवश्यक है कि उनके पास अपने शरीर का स्वामित्व है और उन्हें छूने का तरीका और समय कुछ नियंत्रण है।

समर्थन / संसाधन

अगर आप किसी से बात करना चाहते हैं, तो हम यहां मदद के लिए हैं।

डाइवर्सिटी काउंसलिंग न्यूजीलैंड - https://dcnz.net/

सेफ टू टॉक - 24 घंटे की हेल्पलाइन - https://safetotalk.nz

नेटसेफ - ऑनलाइन सुरक्षा सलाह और संसाधन - https://netsafe.org.nz/

DCNZ
Diversity Counselling New Zealand