



રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો

માતાપિતા સંસાધન

બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે શાળાઓ અને માતા-પિતા સાથે મળીને કામ કરે છે



Department of  
Education



દ્વારા અવતરણ

## પેગ ફ્લેન્ડ્રેઉ વેસ્ટ

પ્રથમ રક્ષણાત્મક વર્તાણૂક કાર્યક્રમના વિકાસકર્તા

નવેમ્બર ૧૯૮૮

મને હજુ પણ આશ્ચર્ય થાય છે કે કેટલા બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો આપણને કહી રહ્યા છે કે તેઓ તેમના જીવનને બદલવા અને પોતાને પ્રેમ કરવા માટે રક્ષણાત્મક વર્તાણૂકોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી રહ્યા છે. મેં મારી પોતાની સર્જનાત્મકતામાં વધારો કર્યો છે, મારી જીવનશક્તિમાં વધારો કર્યો છે અને સાહસની ભાવનાને તીક્ષ્ણ બનાવી છે. શરૂઆતમાં એ સમજવું કેટલું વિચિત્ર હતું કે હિંસા જેવી પીડાદાયક વસ્તુ સાથે સંકળાયેલા કામમાં હાસ્ય અને આનંદનો સમાવેશ થઈ શકે છે. કારણ કે જેમ જેમ આપણે હિંસાની પ્રતિક્રિયાથી આગળ વધીએ છીએ, તેમ તેમ આપણે સશક્તિકરણના વિકલ્પો તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ, આપણે દુઃખદાયક સમયમાંથી પસાર થવા માટે નવા રસ્તાઓ શોધી રહ્યા છીએ. આ બધાની વચ્ચે પણ, આપણે આપણા માટે ઉત્તેજના, સર્જનાત્મકતા, હાસ્ય અને સાહસ શોધી રહ્યા છીએ.

# રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો

## માતાપિતા સંસાધન

બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે શાળાઓ અને માતા-પિતા સાથે મળીને કામ કરે છે

આ સંસાધન માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો માટે માર્ગદર્શિકા તરીકે રચાયેલ છે.

© કોપિરાઇટ શિક્ષણ વિભાગ, પશ્ચિમ ઓસ્ટ્રેલિયા અને રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો

WA Inc. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત. આ સંસાધન ફક્ત શિક્ષણ વિભાગના રક્ષણાત્મક વર્તણૂક કાર્યક્રમ વિશે માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને માહિતી આપવાના હેતુથી પ્રદાન કરવામાં આવ્યું છે અને તેને કોઈપણ અન્ય વ્યક્તિ અથવા સંસ્થાને ફોરવર્ડ અથવા પુનઃઉત્પાદિત કરવું જોઈએ નહીં. આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ કોપિરાઇટ માલિકોની લેખિત પરવાનગી વિના કોઈપણ સ્વરૂપમાં પુનઃઉત્પાદિત કરી શકાશે નહીં. આ પ્રકાશનની સામગ્રીમાંથી ઉદ્ભવતા કોપિરાઇટના કોઈપણ ઉલ્લંઘન અથવા અન્યથા માટે નિરમાતા, પ્રકાશક અથવા પ્રિન્ટર દ્વારા કોઈ જવાબદારી સ્વીકારવામાં આવતી નથી.

### સ્વીકૃતિઓ

આ સંસાધન પ્રોટેક્ટિવ બિહેવિયર્સ WA ઇન્ટ. દ્વારા શિક્ષણ વિભાગ, પશ્ચિમ ઓસ્ટ્રેલિયાના સહયોગથી વિકસાવવામાં આવ્યું છે.



## સામગ્રી

રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ વિશે માતાપિતા સંસાધન .....	2 દુરુપયોગના
પ્રકારો.....	3 થીમ એક: આપણા બધાને સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર
છે .....	4 અધિકારો અને જવાબદારીઓ..... 5
લાગણીઓ.....	6 પ્રારંભિક ચેતવણી
ચિહ્નો .....	8
સલામતી .....	10 એક પગલું દૂર સમસ્યાનું
નિરાકરણ.....	11 શારીરિક જાગૃતિ અને
માલિકી.....	12 જાહેર અથવા
ખાનગી.....	14 શારીરિક સુરક્ષા
ગીતો .....	15 સલામત અને અસુરક્ષિત
સ્પર્શ .....	16
વ્યક્તિગત જગ્યા.....	૧૭ થીમ બે: આપણે કોઈની સાથે કોઈપણ બાબત વિશે વાત
કરી શકીએ છીએ, પછી ભલે તે ગમે તે હોય..	૨૧
સલામત અને અસુરક્ષિત સ્થાનો.....	22
નેટવર્ક્સ .....	23
મારા મદદગાર હાથની યાદી .....	૨૪ મારા મદદગાર
હાથ.....	૨૫
આમંત્રણ.....	૨૬
દૃઢતા.....	૨૮
તમારી પોતાની કૌટુંબિક સુરક્ષા યોજના બનાવો .....	૩૦ માતાપિતા માટે વધારાની
માહિતી.....	૩૧ બાળકોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રાખવા.....
૩૨ માવજત.....	૩૩ ટેલિફોન હેલ્પલાઇન.....
૩૫	

## રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો વિશે માતાપિતા સંસાધન

જોકે દરેક બાળકને હંમેશા સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર છે, દર વર્ષે ઓસ્ટ્રેલિયામાં હજારો બાળકો દુરવ્યવહારનો ભોગ બને છે. એવો અંદાજ છે કે 18 વર્ષની ઉંમર પહેલાં 4 માંથી 1 છોકરી અને 7 માંથી 1 છોકરો કોઈને કોઈ પ્રકારની અનિચ્છનીય જાતીય પ્રવૃત્તિનો ભોગ બનશે (ઓસ્ટ્રેલિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ક્રિમિનોલોજી, 1993).

રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો કાર્યક્રમ બે થીમ્સ પર આધારિત છે:

આપણા બધાને હંમેશા સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર છે.

આપણે કોઈની સાથે કંઈપણ વિશે વાત કરી શકીએ છીએ, પછી ભલે તે ગમે તે હોય.

તમારા બાળક સાથે રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો શેર કરીને, તમે આજીવન વિકાસ કરવામાં મદદ કરશો દૃઢતા, આત્મવિશ્વાસ, સમસ્યાનું નિરાકરણ, વાતચીત, સ્થિતિસ્થાપકતા અને મદદ માંગવાની કુશળતા.

તમને મળશે કે આ માર્ગદર્શિકામાંની પ્રવૃત્તિઓ અને ચર્ચાઓ સરળ અને મનોરંજક, બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ રીતે રજૂ કરવામાં આવી છે, જે બાળકોને ડરાવવા માટે નહીં પરંતુ તેમને વ્યક્તિગત સલામતીના કેટલાક મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્યો વિશે માહિતગાર કરવા માટે રચાયેલ છે.



### પેન્સિલ આઇકન

તમારા બાળક સાથે આ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરો.



### લાઇટ બલ્બ બબલ

વધુ વિચારો અને ચર્ચાના વિષયો પૂરા પાડે છે તમારા અને તમારા બાળક માટે



### સ્પીચ બબલ

તમારા બાળક સાથે રોજિંદા જીવનમાં બે થીમ્સને મજબૂત બનાવો.

## દુરુપયોગના પ્રકારો

પશ્ચિમ ઓસ્ટ્રેલિયામાં, ચિલ્ડ્રન એન્ડ કોમ્યુનિટી સર્વિસીસ એક્ટ 2004 હેઠળ, બાળક 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની વ્યક્તિ છે.

સામાન્ય રીતે ચાર પ્રકારના બાળ દુરુપયોગ અને ઉપેક્ષા હોય છે, જે સહઅસ્તિત્વમાં હોઈ શકે છે:

**શારીરિક દુરુપયોગ** ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ પુખ્ત વયના અથવા બાળકના સંભાળ રાખનાર દ્વારા બાળકને ગંભીર અને/અથવા સતત ઈજા પહોંચાડવામાં આવે છે અથવા ઈજા થાય છે. તે બાળકને ઈજા થવાના જોખમમાં મૂકવાનું પરિણામ પણ હોઈ શકે છે.

કેટલાક ઉદાહરણો છે: માર મારવો, ધુજાવવો, મુકકો મારવો; સળગાવવું અને ઠપકો આપવો; વધુ પડતી શારીરિક સજા અથવા શિક્ષા; ગૂંગામણનો પ્રયાસ કરવો; બાળકને હલાવવું.

**બાળ જાતીય દુરુપયોગ** ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ બાળક જાતીય પ્રવૃત્તિના સંપર્કમાં આવે છે અથવા તેમાં સામેલ થાય છે જે બાળકની ઉંમર અને વિકાસ સ્તર માટે અયોગ્ય હોય છે. તેમાં એવી પરિસ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે જ્યાં બાળકમાં સામેલ અન્ય વ્યક્તિ કરતા ઓછી શક્તિ હોય છે, તેનું શોષણ કરવામાં આવે છે અથવા જ્યાં બાળકને લાંચ આપવામાં આવી હોય, ધમકી આપવામાં આવી હોય અથવા બળજબરી કરવામાં આવી હોય. તેમાં એવી પરિસ્થિતિઓનો પણ સમાવેશ થાય છે જ્યાં બાળકના વિકાસ અથવા પરિપક્વતાના સ્તર અને સામેલ અન્ય વ્યક્તિ વચ્ચે નોંધપાત્ર તફાવત હોય છે.

કેટલાક ઉદાહરણો છે: બાળકને પોર્નોગ્રાફી જોવા કે વાંચવા દેવી; બાળકને જાતીય કૃત્યો જોવા દેવા; બાળકના ગુપ્તાંગોને પ્રેમ કરવો; બાળક સાથે મુખ મૈથુન કરવું; યોનિમાર્ગ અથવા ગુદામાં પ્રવેશ કરવો; જાતીય શોષણ માટે બાળક શોધવા માટે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવો.

**ભાવનાત્મક દુરુપયોગ** ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ પુખ્ત વ્યક્તિ બાળક સાથે વારંવાર એવી રીતે વર્તન કરીને અને વાત કરીને બાળકના વિકાસને નુકસાન પહોંચાડે છે જે બાળકની લાગણીઓ અનુભવવાની અને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતાને નુકસાન પહોંચાડે છે.

કેટલાક ઉદાહરણો છે: બાળકને સતત નીચે પાડવું; બાળકને અપમાનિત કરવું કે શરમાવવું; પ્રેમ, ટેકો કે માર્ગદર્શન ન બતાવવું; બાળકને સતત અવગણવું કે નકારવું; બાળકને કૌટુંબિક હિંસાનો ભોગ બનાવવું; બાળકને દુરુપયોગની ધમકી આપવી અથવા ધમકાવવી; પ્રિયજનો, મિલકત અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને નુકસાન પહોંચાડવાની ધમકીઓ.

ભાવનાત્મક દુરુપયોગમાં માનસિક દુરુપયોગ અને કૌટુંબિક અને ઘરેલુ હિંસાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

કૌટુંબિક હિંસા શબ્દ સામાન્ય રીતે આત્મીય વ્યક્તિ સામે હિંસા અને દુરુપયોગનો સંદર્ભ આપે છે જીવનસાથી (સમાન લિંગ સંબંધો અને ભૂતપૂર્વ જીવનસાથીઓ સહિત) પરંતુ તે ભાઈ-બહેનો વચ્ચે, કિશોરોથી માતાપિતા સુધી, અથવા પરિવારના સંભાળ રાખનારાઓથી સંબંધી સુધી પણ થઈ શકે છે. તેમાં બાળકો અને યુવાનો, વૃદ્ધ લોકો, અપંગતા ધરાવતા લોકો અને પરિવારના અન્ય સભ્યોનો દુરુપયોગ શામેલ હોઈ શકે છે.

**ઉપેક્ષા** એ છે જ્યારે બાળકને પૂરતો ખોરાક અથવા આશર્ય, અસરકારક તબીબી, ઉપચારાત્મક અથવા ઉપચારાત્મક સારવાર, અને/અથવા સંભાળ, પાલનપોષણ અથવા દેખરેખ એટલી ગંભીર અને/અથવા સતત હદ સુધી પૂરી પાડવામાં આવતી નથી જ્યાં બાળકના સ્વાસ્થ્ય અથવા વિકાસમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે અથવા ગંભીર જોખમ રહેલું છે.

કેટલાક ઉદાહરણો છે: યોગ્ય દેખરેખ વિના બાળકને એકલું છોડી દેવું; બાળક શાળાએ જાય તેની ખાતરી ન કરવી, અથવા બાળકને શાળામાં દાખલ ન કરાવવું; નબળી સ્વચ્છતા અથવા દવાના અભાવને કારણે ચેપ લાગવો; બાળકને સ્નેહ કે ભાવનાત્મક ટેકો ન આપવો; જરૂર પડે ત્યારે તબીબી સહાય ન મળવી.

સ્ત્રોત: સમુદાયો, બાળ સુરક્ષા અને કુટુંબ સહાય વિભાગ

## થીમ એક: આપણા બધાને સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર છે

આપણે બધા જે માનવ અધિકાર  
સાથે જન્મ્યા છીએ તે છીનવી  
શકાતો નથી અને તેને  
કમાવવાની જરૂર નથી.



આપણે બધા

તું, હું,  
મિત્રો, પરિવાર,  
અજાણ્યાઓ...  
દરેક વ્યક્તિ

We all have

the right to

feel safe

at all times.

શારીરિક અને  
ભાવનાત્મક સલામતી  
તે એક વ્યક્તિગત,  
વ્યક્તિગત અનુભવ છે

દિવસમાં 24 કલાક

સવારે, દરમિયાન  
દિવસે, રાત્રે, ઘરે,  
શાળામાં, દાદીમા પાસે,  
શાળા પછીની સંભાળમાં

# અધિકારો અને જવાબદારીઓ



હું શું કરી શકું?

. તમારા બાળકને સમજાવો કે દરેક અધિકાર સાથે જવાબદારી પણ આવે છે.

દાખલા તરીકે:

તમને સારા શિક્ષણનો અધિકાર છે.

શાળામાં શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરવાની જવાબદારી તમારી છે.

તમને તમારો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાનો અધિકાર છે.

બીજાના મંતવ્યોનો આદર કરવાની જવાબદારી તમારી છે.



## લાગણીઓ

આપણું શરીર આપણને ઘણી બધી લાગણીઓ આપે છે. તમારા બાળકને તેમની લાગણીઓને કેવી રીતે ઓળખવી, સમજવી અને વ્યક્ત કરવી તે શીખવવું એ વ્યક્તિગત સલામતીનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

આત્મવિશ્વાસ અને જવાબદારી વિકસાવવા માટે આપણી લાગણીઓના જવાબદાર બનવું મહત્વપૂર્ણ છે.



### હું શું કરી શકું?

- . તમારા બાળકને તેમની લાગણીઓને વિસ્તૃત કરવામાં મદદ કરો  
શબ્દબંડોળ. તમારા બાળકને જ્યારે તેઓ સુરક્ષિત ન અનુભવે ત્યારે તેમની લાગણીઓને નામ આપવામાં અને તેમના પર વિશ્વાસ કરવામાં મદદ કરો.
- . તેમની લાગણીઓને યોગ્ય રીતે ઓળખવા, સમજવા અને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવામાં મદદ કરો.
- . તમારા બાળકને સમજો અને સ્વીકારો  
વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી. જ્યારે તમારું બાળક નાખુશ કે ઉદાસી લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અથવા બતાવે છે ત્યારે પૂછો, "તમે કેવું અનુભવવા માંગો છો? તમે શું કરી શકો જેથી તમે ખુશ/સુરક્ષિત અનુભવો?"
- . તમારા બાળકને બીજાઓની લાગણીઓ ઓળખવામાં મદદ કરો.
- . "મને લાગે છે... જ્યારે..." ફોર્મેટનો ઉપયોગ કરીને તમારી પોતાની લાગણીઓને માલિકી આપીને એક રોલ મોડેલ બનો.
- . લાગણીઓને વધુ શોધવા માટે તેમના રમકડાં અને કઠપૂતળીઓનો ઉપયોગ કરીને ભૂમિકા ભજવો.
- . તમારા બાળકને દરેક લાગણી માટે તેમના ચહેરાના હાવભાવ અને શારીરિક શરીરની પ્રતિક્રિયાઓ જોવામાં મદદ કરવા માટે અરીસાનો ઉપયોગ કરો.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

## પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો

પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો એ અનૈચ્છિક શારીરિક સંવેદનાઓ છે જે આપણા શરીરમાં સંભવિત અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિઓની પ્રતિક્રિયામાં થાય છે.

આપણા પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો આપણને આપણી સલામતી માટેના ભય અથવા ખતરાઓ વિશે ચેતવણી આપે છે. પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો દરેક વ્યક્તિમાં અલગ અલગ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે બધામાં હોય છે.

બાળકો તેમના પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નોને ઓળખવાનું શીખી શકે છે. જ્યારે આપણી સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેના પર આપણી પાસે પસંદગી અને નિયંત્રણ હોય ત્યારે પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો મનોરંજક અને આનંદપૂર્ક હોઈ શકે છે.

આપણું શરીર શું કહે છે:

- . 'મારું હૃદય ખૂબ જ ઝડપથી ધબકી રહ્યું છે!'
- . 'મારા પેટમાં પતંગિયા છે!'
- . 'મારા પગ નબળા લાગે છે અને મારા ઘૂંટણ જેલી જેવા લાગે છે!'
- . 'મારું મો ખૂબ સુકાઈ ગયું છે!'

અન્ય પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- . કડક ખભા
- . પરસેવાથી ભીજાયેલી હથેળીઓ
- . લાલ ગાલ
- . ગુસ બમ્પ્સ



હું શું કરી શકું?

. તમારા બાળક સાથે વાત કરો કે જ્યારે તેઓ ડરવા લાગે છે કે ચિંતિત થાય છે ત્યારે તેમના શરીરમાં શું થાય છે. તેઓ કયા પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો (શારીરિક સંવેદનાઓ) અનુભવે છે? તમારા પોતાના અનુભવોમાંથી ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરો, ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે તમે એપોઇન્ટમેન્ટ માટે મોડા દોડી રહ્યા હોવ.

. એવા સમય પર ધ્યાન આપો જ્યારે તમને લાગે કે તમારું બાળક ડરી રહ્યું છે કે ચિંતિત છે. (ઉદાહરણ તરીકે, ઊંચા સ્વિંગ, ક્યાંક નવી જગ્યાએ જવું, નવા વસ્ત્રમાં પહેલો દિવસ). તેમને કહો કે તેઓ તેમના શરીરમાં ક્યાં શરૂઆતના ચેતવણી ચિહ્નો અનુભવી શકે છે તે ઓળખે. તમારા બાળકને તેમના પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો પર ધ્યાન આપવા અને તે ક્યારે અને ક્યાં બને છે તે જણાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

. તમારા બાળકને ડરવાની જરૂર નથી એવું કહેવાનું ટાળો, અથવા તેઓ ડરવાની મૂર્ખામી કરે છે. તેના બદલે, પરિસ્થિતિને સમસ્યાનું મિરાકરણ લાવવા માટે સમજણ, ખાતરી અને પ્રોત્સાહન આપો.



. કેટલીક મનોરંજક, આનંદપૂર્ક પ્રવૃત્તિઓ અથવા રમતો અજમાવો જ્યાં તમારા બાળકને તેમના પોતાના પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નોનું વર્ણન કરવામાં મદદ કરવા માટે અપેક્ષાનું નિર્માણ થાય. કેટલાક ઉદાહરણો છે જેક-ઇન-ધ-બોક્સ, પોપ અપ પાઇરેટ, ટાવર ઓફ બ્લોક્સ, સ્નેપિંગ ક્રોકોડાઇલ, એગ અને સ્પૂન રેસ, 'વોટ્સ ધ ટાઇમ મિસ્ટર વુલ્ફ?'.

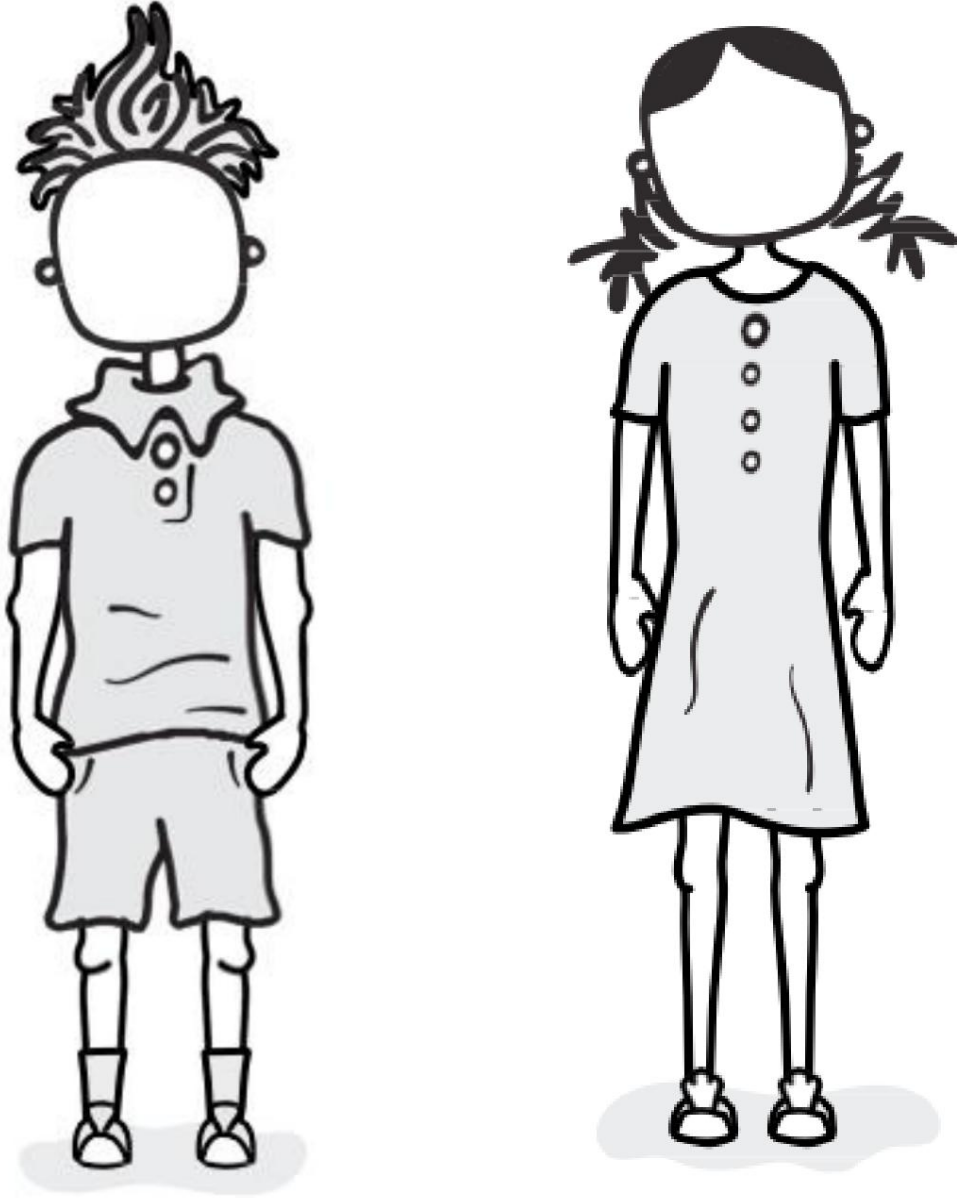
. જ્યારે તેઓ ડર અનુભવવા લાગે ત્યારે તેમને ધીમા શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. સમજાવો કે આ તેમને સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં અને શું કરવું તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે.



## પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો

જ્યારે તમે અસુરક્ષિત અનુભવો છો અથવા કંઈક મનોરંજક કે ડરામણું કરી રહ્યા છો, ત્યારે તમારું શરીર તમને કયા પ્રારંભિક ચેતવણી સંકેતો આપે છે?

તમારા પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો દોરો અથવા લખો



જો મને મારા પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો મળે અને હું અસુરક્ષિત અનુભવું, તો હું જેના પર વિશ્વાસ કરું છું તેને પુખ્ત વયના વ્યક્તિને જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જ્યાં સુધી મારા શરૂઆતના ચેતવણી ચિહ્નો દૂર ન થાય અને હું ફરીથી સુરક્ષિત અનુભવું ત્યાં સુધી હું કહેવાનું ચાલુ રાખી શકું છું.

# સલામતી

સલામતી એક ભૌતિક સ્થિતિ છે. રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ કાર્યક્રમ મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા ભાવનાત્મક સલામતીના મહત્વને ઓળખીને, 'સુરક્ષિત' અનુભવવાની તેમજ 'સુરક્ષિત' રહેવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે.

સલામતીમાં આપણે જે પણ પરિસ્થિતિમાં હોઈએ છીએ તેના પર જાણકાર પસંદગી અને નિયંત્રણ રાખવાનો સમાવેશ થાય છે.

સલામતી = પસંદગી + નિયંત્રણ

મય મર્યાદા



જ્યારે આપણે આપણી પસંદગી અને નિયંત્રણ જાળવી રાખીએ છીએ ત્યારે સલામત અને સાહસિક લાગણી એકબીજા સાથે જોડાયેલી હોય છે. આપણામાંના દરેકે સલામત અને અસુરક્ષિત અનુભવ કર્યો છે અને આ પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિ માટે એકદમ અનન્ય હોઈ શકે છે. ઉદાહરણોમાં કૂતરાની આસપાસ સલામત અથવા અસુરક્ષિત અનુભવવું, અથવા અંધારામાં સલામત અથવા અસુરક્ષિત અનુભવવું શામેલ છે.

સુરક્ષિત અને અસુરક્ષિત લાગણી વચ્ચેનો તફાવત ઓળખવો એ રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ કાર્યક્રમનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. માતાપિતા તરીકે, તમે તમારા બાળક માટે સલામત કે અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિ વ્યાખ્યાયિત કરી શકતા નથી. જો કે, તમે તમારા બાળકને તેમના પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો ઓળખીને તેઓ ક્યારે અસુરક્ષિત અનુભવી રહ્યા છે તે ઓળખવામાં મદદ કરી શકો છો અને તેમને એવી વ્યૂહરચના પસંદ કરવામાં મદદ કરી શકો છો જે તેમને કોઈપણ ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં પસંદગી અને નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરે.

જ્યારે બાળકો સુરક્ષિત અનુભવે છે, ત્યારે તેઓ લાગણી વિશે વાત કરે છે: પ્રેમ, હુંક, સુરક્ષિત, નોંધાયેલ, ખુશ, નિયંત્રણમાં, વિશ્વસનીય...

અસલામતી અનુભવવા સાથે સંકળાયેલી કેટલીક સામાન્ય લાગણીઓ ભયાનક, મૂર્ખ, અટવાયેલી, એકલી પડી ગયેલી, શક્તિહીન, તણાવગ્રસ્ત, અસ્થિર... છે.



હું શું કરી શકું?

- તમારા બાળકને એક ચિત્ર દોરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો  
એવી જગ્યા જ્યાં તેઓ સુરક્ષિત અનુભવે છે - આને તેમનું 'સલામત સ્થળ' કહેવામાં આવે છે. તમારા બાળક સાથે ચર્ચા કરો કે તેમનું 'સલામત સ્થળ' કેવું દેખાય છે, ગંધ કેવી હોય છે, જ્યારે તેઓ ત્યાં હોય છે ત્યારે તેમને કેવું લાગે છે, તેઓ તેમના 'સલામત સ્થળ' શું સાંભળી શકે છે. બાળક પાસે ઘણી 'સલામત જગ્યાઓ' હોઈ શકે છે.
- અસુરક્ષિત અનુભવતી વ્યક્તિ પોતાને ફરીથી સુરક્ષિત અનુભવવામાં મદદ કરી શકે તેવી રીતો વિશે વાત કરો.

## એક પગલું દૂર કરીને સમસ્યાનું નિરાકરણ

બાળકોને પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કુશળતાનો અભ્યાસ કરવામાં મદદ કરવાનો એક સારો રસ્તો એ છે કે સમસ્યા હલ કરવાની રમતો રમવી. બાળક માટે ડોળ કરવો ઘણીવાર ઓછો ભયાનક હોય છે

કે બીજા કોઈને સમસ્યા છે -  
વાસ્તાવિક કઠપૂતળી કે પાત્રની જેમ.

તમારા રોજિંદા જીવનમાં અને આયોજિત પ્રવૃત્તિઓમાં 'શીખવાલાયક ક્ષણો'નો ઉપયોગ કરીને, તમારું બાળક રોજિંદા વ્યૂહરચનાઓ શીખી શકે છે અને સમજી શકે છે કે તેમને હંમેશા સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર છે .



### હું શું કરી શકું?

- . તમારા કેટલાક અનુભવો શેર કરો  
તમારા બાળક સાથે, એ સ્વીકારો કે આપણા બધા પાસે એવા સમય આવે છે જ્યારે આપણે સુરક્ષિત અનુભવતા નથી.
- . તમારા બાળક સાથે સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. ઉદ્દેશ્ય એ છે કે તમારા બાળકને વિચારવાનો અને અસંખ્ય સલામત દ્રિયાઓનો ઉપયોગ કરવાનો અભ્યાસ કરાવો જેનો ઉપયોગ તેઓ અસુરક્ષિત અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતી વખતે કરી શકે.
- . તમારા બાળક સાથે ચર્ચા કરો કે જો આપણે આપણી પસંદગી અને નિયંત્રણ વધારીએ તો અસુરક્ષિત જોખમો કેવી રીતે સલામત જોખમ બની શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, જો તેઓ જાણે છે કે બૂરેક્સ કામ કરે છે, તેઓ હેલ્મેટ પહેરે છે અને રસ્તામાં કોઈ કાર કે પથ્થરો નથી, તો તેઓ ટેકરી પરથી ઝડપે બાઇક ચલાવવાના રોમાંચનો આનંદ માણવા તૈયાર રહે છે.

**“How could someone feel safe even if...”**

**They got lost at the shopping centre?**

**A dog was barking at them?**

**A stranger asked them to get into their car?**

**Their parents were fighting and shouting at each other?**

**They felt unsafe when a grown up touched them?**

# શરીર જાગૃતિ અને માલિકી

તમારા બાળકને શીખવો કે તે તેના શરીરના બોસ છે.

તમારા બાળક સાથે તેમના શરીરના ખાનગી અને જાહેર ભાગોના નામ અને કાર્યો વિશે વાત કરો. બાળક પોતાની લાગણીઓ સમજવા અને શરીરના ભાગોને નામ આપવા માટે પૂરતું મોટું થાય છે, તે સુરક્ષિત રહેવા વિશે વાતચીત કરવા માટે પૂરતું મોટું થાય છે. જેમ જેમ તેઓ મોટા થાય છે, તેમ તેમ રક્ષણાત્મક વસ્તુઓની વાતચીત તેમની ઉંમર સૂતર અને સમજણ અનુસાર વધુ વિગતવાર બને છે.

શરીરના ખાનગી ભાગો માટે યોગ્ય શરીરરચના નામોનો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

સાચા શરીરરચનાત્મક નામોનો ઉપયોગ:

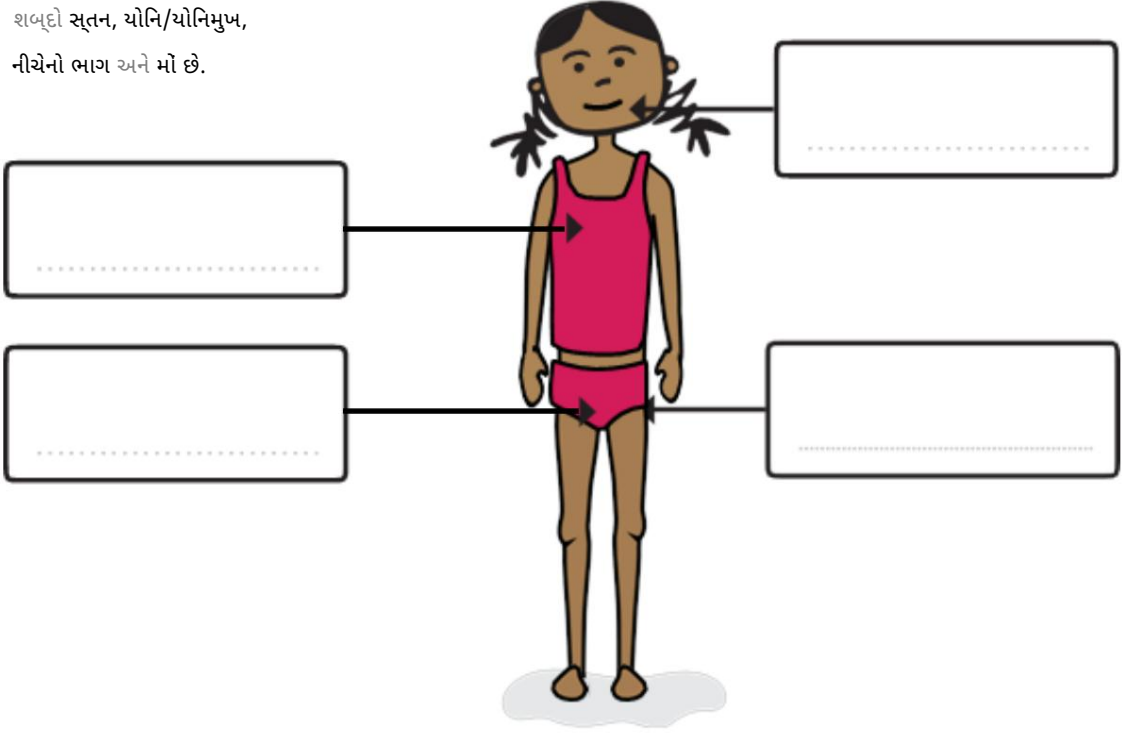
- શરીરની સકારાત્મક છબીને પ્રોત્સાહન આપે છે .
- આત્મવિશ્વાસ વધારે છે
- માતાપિતા-બાળકના સંચારમાં સુધારો કરે છે
- લોકોને બાળકોને અયોગ્ય રીતે સ્પર્શ કરવાથી નિરાશ કરે છે; અને
- દુર્વ્યવહારની સંભવિત ઘટનામાં, બાળકોને પુખ્ત વયના લોકોને શું થયું છે તે જણાવવામાં મદદ કરે છે તેમને.

જો કોઈ તેમના શરીરના કોઈપણ ભાગને સ્પર્શ કરે અને તેમને અસ્વસ્થતા અનુભવાય , તો તમારું બાળક તે વ્યક્તિને રોકવા, દૂર જવા (તેમની વ્યક્તિગત સલામતી પાછી મેળવવા) અને તેમના નેટવર્ક પર કોઈને કહી શકે છે.

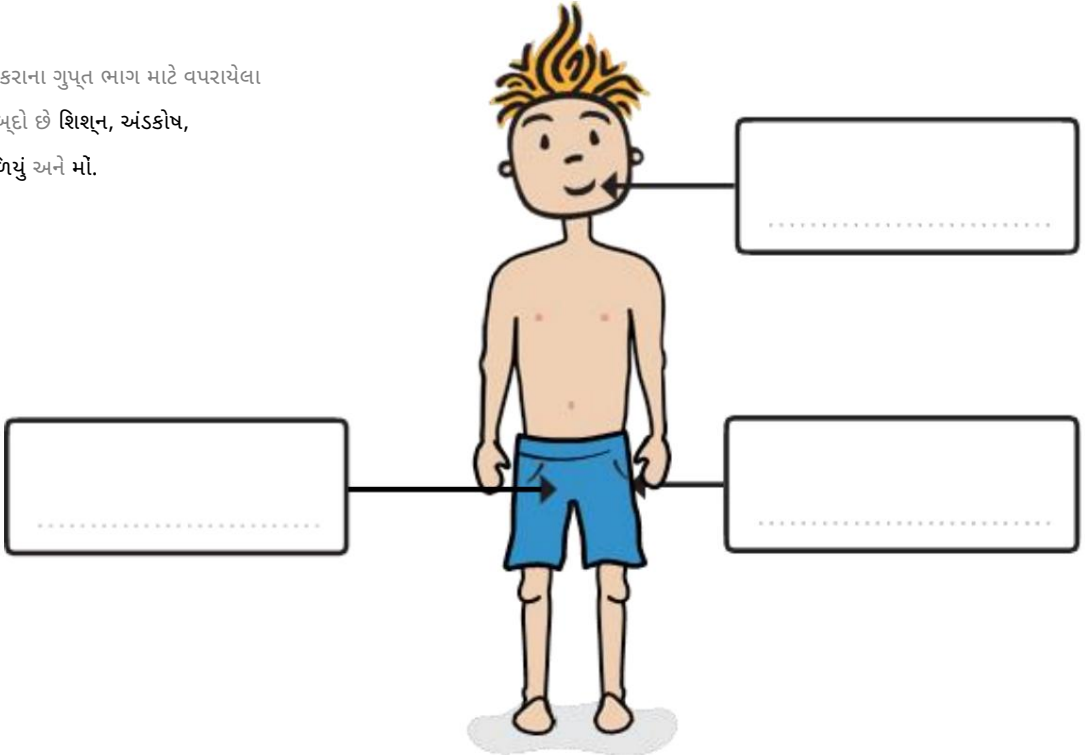


ચિત્રો પર તેમના શરીરના ગુપ્ત ભાગો માટે શબ્દો લખો.

છોકરીના ગુપ્ત ભાગો માટે વપરાયેલા  
શબ્દો સ્તન, યોનિ/યોનિમુખ,  
નીચેનો ભાગ અને મો છે.



છોકરાના ગુપ્ત ભાગ માટે વપરાયેલા  
શબ્દો છે શિશ્ન, અંડકોષ,  
તળિયું અને મો.



તમારું શરીર ખાસ છે અને તે તમારું છે.  
તમે તમારા શરીરના બોસ છો.



## જાહેર કે ખાનગી

તમારા શરીરના જાહેર ભાગો, જેમ કે તમારું માથું, હાથ અને પગ, અન્ય લોકો જોઈ શકે છે.

તમારા શરીરના ગુપ્ત ભાગો એ તમારા શરીરના તે ભાગો છે જે તમારા સ્નાન કરનારાઓ દ્વારા ઢંકાયેલા હોય છે. તમારું મોં પણ એક ખાનગી ક્ષેત્ર છે. આનો અર્થ એ છે કે તમારા મોંમાં શું જાય છે તે ફક્ત તમારે જ પસંદ કરવાનું છે.

તમારા બાળક સાથે ચર્ચા કરો કે કપડાં, સ્થાનો, વસ્તુ અથવા માહિતીના ઉદાહરણો ખાનગી કે જાહેર તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે કે નહીં.



## શરીર સુરક્ષા ગીતો

મારું શરીર મારું શરીર છે.  
અને તે મારું છે

કોઈ તેને સ્પર્શી શકતું નથી,  
મારા સિવાય કોઈ નહીં!

← (પોતાની તરફ ઈશારો કરો)

અને જો તેઓ

પ્રયત્ન કરશે તો હું બૂમ પાડીશ, "રોકો!"

← (હાથ 'રોકો' બતાવવા બહાર આવે છે)

અને દોડો, દોડો, દોડો  
શક્ય તેટલું ઝડપી

અને બૂમો પાડો અને કહો  
વારંવાર

← (હાથ વડે દોડવાની ગતિ)

જ્યોન સેન્ટરસ અને ડેબ્રા બાયર્ન દ્વારા લખાયેલ, ટૂંકલ ટૂંકલ  
વિટલ સ્ટાર [www.somesecrets.info/body-safety-song](http://www.somesecrets.info/body-safety-song) ના સૂર પર ગાયું.

મારું શરીર મારું છે, હું, હું મારું મારું શરીર  
મારું છે મારા માથાથી પગ સુધી,  
પગ, પગ મારું શરીર મારું છે મારું શરીર જેલી, જેલી,  
જેલી જેવું લાગે છે મારું હૃદય  
ડ્રમની જેમ ધબકે છે (બૂમ બૂમ)

મારા પેટમાં દુખાવો થઈ રહ્યો છે, પેટમાં, પેટમાં,  
હું જઈને કોઈને કહીશ! (વાત કરો)

જેન હેસકેટ દ્વારા લખાયેલ  
ના સૂરમાં ગાયું એક નાવિક સમુદ્રમાં ગયો

## સલામત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ

આપણા બાળકોના જીવનમાં સલામત સ્પર્શ મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકોને જાણવાની જરૂર છે કે સ્પર્શના ઘણા પ્રકારો છે અને તેઓ સ્પર્શ સલામત છે કે અસુરક્ષિત અને અનિચ્છનીય છે તે ઓળખવાનું શીખે છે.

તમારા બાળકને પ્રોત્સાહિત કરો કે જો તેઓ સ્પર્શ વિશે અસ્વસ્થતા અથવા મૂંઝવણ અનુભવે છે, તો 'ના' અથવા 'રોકો' કહેવું ઠીક છે.



તમારા બાળક સાથે આ વિધાનોની ચર્ચા કરો.

તમારી પરવાનગી વિના કોઈને પણ તમને સ્પર્શ કરવાની કે ચુંબન કરવાની પરવાનગી નથી.

સલામત અને યોગ્ય સ્પર્શ અસુરક્ષિત અથવા ચિંતાજનક સ્પર્શમાં બદલાઈ શકે છે. તમને 'રોકો' અથવા 'ના' કહેવાનો અધિકાર છે.

જો કોઈ તમને સ્પર્શ કરે અને તે તમને પૂર્વ ચેતવણીના સંકેતો આપે અને તમને અસુરક્ષિત અનુભવ કરાવે, તો તે તમારી ભૂલ નથી. તમારા નેટવર્ક પર કોઈની સાથે વાત કરો.

કોઈએ તમને કોઈ રહસ્ય છુપાવવા, ચુંબન કરવા કે ગળે લગાવવા માટે ન કહેવું જોઈએ. જો કોઈ તમને કોઈ રહસ્ય છુપાવવા, સ્પર્શ કરવા કે ચુંબન કરવા કહે અથવા કહે, તો તમારે કોઈ વિશ્વસનીય પુખ્ત વ્યક્તિને કહેવું જોઈએ. ભલે પૂછનાર વ્યક્તિ તમારા પરિચિત હોય, તો પણ તે કહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

## વ્યક્તિગત જગ્યા

૧

### વ્યક્તિગત જગ્યાનો પરપોટો

આ તમારી અંગત અને ખાનગી જગ્યા છે. કોઈને પણ તમને સ્પર્શ કરવાની મંજૂરી નથી સિવાય કે તમે સ્પર્શ કરવા માંગતા હોવ અને તમે આરામદાયક અને સુરક્ષિત અનુભવો. કોઈને પણ તમારા શરીરના ગુપ્ત ભાગોને સ્પર્શ કરવાની મંજૂરી નથી. તમારે બીજા કોઈના ગુપ્ત ભાગોને સ્પર્શ ન કરવો જોઈએ. અમે સ્પર્શ વિશે કોઈ રહસ્ય રાખતા નથી. જો કોઈ તમને સ્પર્શ કરે છે અને તે ગુપ્ત છે, તો તમારા નેટવર્ક પર અથવા કોઈ પુખ્ત વયના વ્યક્તિને જણાવો જે મદદ કરી શકે.

ક્યારેક, ડોક્ટરને તમારા ગુપ્ત ભાગોની તપાસ કરવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા દંત ચિકિત્સકને તમારા મોની અંદર તપાસ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તેમણે સમજાવવું જોઈએ કે તેમને આવું શા માટે કરવાની જરૂર છે અને ત્યાં

હંમેશા તમારી સાથે એક વિશ્વસનીય પુખ્ત વ્યક્તિ હોવો જોઈએ. 2

ચુંબન કરો, આલિંગન કરો

અને દબાવતા બબલ

જે લોકો (જેમ કે નજીકના પરિવારના સભ્યો અથવા સંભાળ રાખનારાઓ) તમે પ્રેમ કરો છો, તેઓ તમારી નજીક છે અને તમે ખરેખર સારી રીતે જાણો છો કે જો તમે ઇચ્છો તો તેઓ આ પરપોટામાં આવી શકે છે. જ્યારે પણ તમને ચુંબન, આલિંગન અથવા દબાવવાનું મન ન થાય, ત્યારે 'ના આભાર' કહેવું ઠીક છે, પછી ભલે તે તમારા મમ્મી-પપ્પા અથવા સંભાળ રાખનાર હોય.

૩

### આલિંગનનો પરપોટો

જો તમે ઇચ્છો તો, પરિવારના અન્ય સભ્યો અને મિત્રો જેમને તમે સારી રીતે જાણો છો અને આસપાસ રહેવાનું પસંદ કરો છો, તો તેઓ પણ આલિંગન માટે આ પરપોટામાં આવી શકે છે. જ્યારે પણ તમને આલિંગન કરવાનું મન ન થાય ત્યારે 'ના આભાર' કહેવું ઠીક છે, પછી ભલે તે તમારા પરિવારનો કોઈ સભ્ય હોય કે મિત્ર હોય.

## ૪

### હાઇ ફાઇવ બબલ

તમે જાણતા હોય તેવા અન્ય લોકો, પણ તમારા હગ બબલમાં જેટલા સારા નથી, તે તમારા હાઇ ફાઇવ બબલમાં હોઈ શકે છે. તેઓ એવા લોકો હોઈ શકે છે જે તમને મદદ કરે છે, જેમ કે શિક્ષકો અને કોચ. તમે તેમને હાઇ ફાઇવ, સાર્થક હગ અથવા હેન્ડશેક આપવામાં આરામદાયક અને સુરક્ષિત અનુભવી શકો છો. જો તમે ઇચ્છતા નથી કે તેઓ તમને સ્પર્શ કરે, તો 'ના આભાર' કહો અને ખસોડો.

દૂર.

## ૫ વેવ બબલ

તમારા હગ બબલ અથવા હાઇ ફાઇવ બબલ જેટલા સારા લોકો તમે જાણો છો, પણ તેટલા સારા નહીં, તે તમારા વેવ બબલમાં હોઈ શકે છે.

તેઓ એવા લોકો હોઈ શકે છે જેમને તમે સારી રીતે ઓળખતા નથી, પડોશી કે સમુદાયના સભ્ય હોય. તમે આ લોકોને હાથ હલાવીને 'હેલો' કહી શકો છો, પરંતુ તમે સામાન્ય રીતે તેમને ગળે લગાવતા નથી કે સ્પર્શતા નથી.

## ૬ અજાણી વ્યક્તિનો પરપોટો

અજાણ્યા લોકો એવા લોકો છે જેમને તમે પહેલાં ક્યારેય મળ્યા નથી. તમે સામાન્ય રીતે કોઈને ચુંબન, આલિંગન, દબાવ અથવા ગળે લગાવતા નથી જેને તમે પહેલાં ક્યારેય મળ્યા નથી. ક્યારેક તમારે ગણવેશમાં અજાણી વ્યક્તિ (જેમ કે પોલીસ અધિકારી, નર્સ અથવા દુકાન સહાયક) ને મદદ માટે પૂછવાની જરૂર પડી શકે છે.



તમારી પરસનલ સ્પેસ બબલ્સમાં કોણ છે?

. તમારી પોતાની વ્યક્તિગત જગ્યાની યોજના બનાવો, તમારું ચિત્ર દોરો. . હું મારી વ્યક્તિગત જગ્યાનો હવાલો સંભાળું છું. હું બીજા લોકોની વ્યક્તિગત જગ્યાનો આદર કરીશ. . તમને કોને ગળે લગાવવાનું ગમે છે અને કોની સાથે તમને ખુશીથી વાત કરવી ગમે છે? . તમારી દરેક વ્યક્તિગત જગ્યામાં રહેલા લોકોના નામ લખો અથવા ચિત્ર દોરો.

પરપોટા.

૧ વ્યક્તિગત જગ્યા  
બબલ

૨ ચુંબન કરો, આલિંગન કરો અને  
બબલ સ્ક્વિઝ કરો

૩ આલિંગનનો પરપોટો

૪ હાઈ ફાઈવ બબલ

૫ વેવ બબલ

૬ અજાણી વ્યક્તિનો પરપોટો



थीम बे: आपरो कोई परा व्‍यक्ति साथे कोईपरा बाबत  
विशे वात करी शकीअे छीअे, पछी भले ते गमे ते डोय

**We**  
**can**  
**talk with**  
**someone**  
**about anything,**  
**no matter what it is**

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

**Anything** can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

## સલામત અને અસુરક્ષિત રહસ્યો

તમારા બાળકને તકાવત ઓળખવામાં મદદ કરો. (નાના ચિહ્નનો ઉપયોગ કરો - થમ્બ અપ અથવા થમ્બ ડાઉન)



સલામત રહસ્યો સામાન્ય રીતે સુખદ પરિણામ આપે છે, થોડા સમય માટે રાખવામાં આવે છે અને હંમેશા આખરે કહેવામાં આવે છે. ઘણા લોકો સામાન્ય રીતે આ રહસ્ય વિશે જાણે છે, જેમ કે આશ્ચર્યજનક જન્મદિવસની પાર્ટી અથવા આશ્ચર્યજનક મુલાકાતીનું આગમન.



અસુરક્ષિત રહસ્યો સામાન્ય રીતે એવી ક્રિયાઓ અથવા વર્તણૂકો વિશે હોય છે જે અસુરક્ષિત અથવા ખતરનાક હોય છે, દા.ત. જ્યારે કોઈને ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી હોય અથવા દુઃખ પહોંચાડવામાં આવી રહ્યું હોય. તે આપણને ડર, અસ્વસ્થતા, મૂંઝવણ, શરમ, ચિંતા અથવા અસુરક્ષિતતા અનુભવો. તે એવા રહસ્યો છે જ્યાં કોઈ કહે છે, 'તમારે કહેવું જોઈએ નહીં'; તે લાંબા સમય સુધી રહે છે, ક્યારેક કાયમ માટે. અસુરક્ષિત રહસ્યો એવી ધમકી આપી શકે છે કે જો તમે જણાવશો તો કંઈક ખરાબ થશે.

જો તમારું બાળક તમને કહે કે તેમની પાસે કોઈ રહસ્ય છે, તો નીચેના પ્રશ્નો તમને માર્ગદર્શિકા તરીકે મદદરૂપ થઈ શકે છે:

શું તમે મને રહસ્ય વિશે જણાવવા માંગો છો?

જો જવાબ 'ના' હોય, તો નીચેના કેટલાક પ્રશ્નોનો પ્રયાસ કરો:

- . શું તે સલામત રહસ્ય છે કે અસુરક્ષિત રહસ્ય?
- . તમને રહસ્ય કોણે કહ્યું?
- . બીજું કોણ રહસ્ય જાણે છે?
- . તમને આ રહસ્ય વિશે કેવું લાગે છે?
- . શું તમારી પાસે કોઈ પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો છે?
- . શું કોઈ એવી વ્યક્તિ છે જેની સાથે તમે આ વિશે વાત કરી શકો?



હું શું કરી શકું?

- . તમારા બાળક સાથે રહસ્યો વિશે વાત કરો. નીચેના ઉદાહરણો સલામત છે કે અસુરક્ષિત તે અંગે ચર્ચા કરો:  
તમારા પિતા માટે જન્મદિવસની ભેટ અથવા મિત્રની સરપ્રાઈઝ પાર્ટી, ફાજલ ઘરની ચાવી છુપાવવાની જગ્યા અથવા શાળામાં કોઈને ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે.

## નેટવર્ક્સ

નેટવર્ક એ પુખ્ત વયના લોકોનું એક જૂથ છે, જે બાળક દ્વારા પસંદ કરવામાં આવે છે, જે તેમને ટેકો, સહાય અને જો જરૂરી હોય તો રક્ષણ પૂરું પાડી શકે છે.

તમારા બાળક સાથે સલામતીની ચર્ચા કરતી વખતે સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલ એ છે કે વાતચીતના માધ્યમો ખુલ્લા રાખવા, તમારા બાળકને જણાવવું કે તેઓ તમારી સાથે કોઈપણ બાબતમાં વાત કરી શકે છે.

તમારા બાળકને વિશ્વાસુ પુખ્ત વયના લોકોનું 'સુરક્ષા નેટવર્ક' ઓળખવામાં મદદ કરવી પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જેની સાથે તેઓ વાત કરી શકે.

'ઇમરજન્સી નેટવર્ક' ની ચર્ચા કરવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે, જો તમારું બાળક એવી જગ્યાએ અસુરક્ષિત અનુભવે છે જ્યાં તેમના સામાન્ય લોકોનું નેટવર્ક ઉપલબ્ધ ન હોય તો તેઓ કોની પાસે જઈ શકે છે તે ઓળખવું. આ કોઈ દુકાનમાં કામ કરતી વ્યક્તિ, યુનિફોર્મ પહેરેલી વ્યક્તિ અથવા નાના બાળકો સાથેની માતા હોઈ શકે છે. તમારા બાળક સાથે 'પ્રેક્ટિસ રન' કરાવવું અને જો તેઓ ખોવાઈ જાય તો ઇમરજન્સી નેટવર્ક વ્યક્તિ સાથે શું કહેવું તે શીખવવું મદદરૂપ થઈ શકે છે.

એ સમજવું અગત્યનું છે કે જેમ જેમ બાળકો મોટા થાય છે, તેમ તેમ તેઓ જે પરિસ્થિતિઓમાં સામેલ થાય છે તે બદલાશે, પરંતુ સલામત અનુભવવાનો તેમનો અધિકાર ક્યારેય બદલાશે નહીં. તમારા રોજિંદા જીવનમાં અને આયોજિત પ્રવૃત્તિઓમાં 'શીખવા યોગ્ય ક્ષણો' નો ઉપયોગ કરીને, બાળકો સમજે છે કે તેમને હંમેશા સલામત અનુભવવાનો અધિકાર છે.



### હું શું કરી શકું?

- . તમારા બાળક સાથે તેમના જીવનમાં અન્ય પુખ્ત વયના લોકો વિશે વાત કરો. તેમને કોની સાથે વાત કરવાનું ગમે છે? જો તેમને મદદની જરૂર હોય તો તેઓ કોની સાથે વાત કરી શકે?
- . જો બાળક શાળા, રમતગમત, નૃત્ય વર્ગ, ચર્ચ જેવી બધી જગ્યાએ વાત કરવા માટે પુખ્ત વયના વ્યક્તિને ઓળખી શકે તો તે શ્રેષ્ઠ રહેશે.



## મારી મદદરૂપ હાથની ચેકલિસ્ટ

આ ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ તમારા બાળકને તેમના નેટવર્ક માટે પસંદ કરી શકે તેવા લોકોને ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે કરો.

	નેટવર્ક વ્યક્તિનું નામ	૧૮ વરસથી વધુ ઉંમરના પુખ્ત વયના	સુલભ	મારી વાત સાંભળો	માને છે મને	પગલાં લો
૧						
૨						
૩						
૪						
૫						
૬						



### હું શું કરી શકું?

- તમારા બાળકના નેટવર્કને તેમના બેડરૂમમાં પ્રદર્શિત કરો, સાથે નામ, ફોન સંપર્કો અને સરનામાં જેથી તેઓ તેમના નેટવર્કના લોકો સુધી કેવી રીતે પહોંચવું તે જાણે.
- તમારા બાળકને તેમના નેટવર્ક પરના લોકો સાથે સારા અને ખરાબ બંને સમાચાર શેર કરવા પ્રોત્સાહિત કરો, દા.ત. તમારા બાળકે પોતાનું જીવન ગુમાવ્યું છે મનપસંદ રમકડું અથવા તેમને શાળામાં મેરિટ સર્ટિફિકેટ મળ્યું. બાળકો માટે શક્ય તેટલું તેમના નેટવર્કના લોકો સાથે વાત કરવાનો અભ્યાસ કરવો મદદરૂપ થાય છે.



## મારો મદદગાર હાથ

તમારા બાળકને નીચે આપેલા હાથ પર નેટવર્કના લોકોનાં નામ લખવા કહો.



મારા નેટવર્કના લોકો આ કરશે:

- . ઉપલબ્ધ હોવું
- . મારી વાત સાંભળી
- . મારા પર વિશ્વાસ કરી
- . જો જરૂરી હોય તો મને મદદ કરવા માટે પગલાં લેવા



1800 551800

## આમંત્રણ

કેટલાક 'નેટવર્ક લોકો' પસંદ કર્યા પછી, તેમને નેટવર્ક વ્યક્તિ બનવા માટે આમંત્રિત કરવા અને તેમની ભૂમિકા સમજાવવી મહત્વપૂર્ણ છે. નેટવર્ક લેટર્સ વ્યક્તિને બાળકના નેટવર્ક પર રહેવા માટે આમંત્રિત કરે છે પરંતુ જો નેટવર્ક વ્યક્તિને લાગે કે તેઓ મદદરૂપ થઈ શકતા નથી તો તેમને ઇનકાર કરવાની તક પણ પૂરી પાડે છે.

મારા નેટવર્ક વ્યક્તિને એક પત્ર

**A letter to my network person**

Dear .....

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks  
.....  
Name : .....  
Phone : .....



જ્યાં સુધી તમને જરૂરી મદદ ન મળે ત્યાં સુધી તમારા નેટવર્ક પરના લોકોને પૂછતા રહો.

દરેક જણ હંમેશા ઉપલબ્ધ હોતું નથી અથવા ક્યારેક સંદેશ નેટવર્ક પરના લોકો સુધી પહોંચતો નથી. જો તમારા બાળકને શરૂઆતના ચેતવણી ચિહ્નો દેખાય અને કોઈની સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય તો તેને ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સતત કામ કરતા રહેવું ખરેખર મુશ્કેલ હોઈ શકે છે અને તમને હાર માની લેવાનું મન થઈ શકે છે.

તમારા બાળકને કોઈની સાથે વાત ન થાય, તેમને જરૂરી મદદ ન મળે અને તેમના પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી મદદ માંગવાનું ચાલુ રાખવા પ્રોત્સાહિત કરો.

## વિબ્લી ધ વોમ્બેટ

જેન હેસકેટ દ્વારા લખાયેલ (2003)

સમૂહગીત:

વિબ્લી વોમ્બેટ ઉદાસ લાગતો હતો,  
તેની અસુરક્ષિત લાગણીઓ તેને ચિંતા કરતી હતી,  
તો તેને ખબર હતી કે શું કરવું,

તે તેના મિત્ર કોકાટુને કહેતો,

કોણે કહ્યું:

"હું ઉડવામાં ખૂબ વ્યસ્ત છું, તમારી સાથે વાત કરી શકતો નથી"  
(સમૂહગીત)

તે તેના મિત્ર કાંગારુને કહેતો

કોણે કહ્યું:

"હું તમારી સાથે વાત કરવા માટે કૂદવામાં ખૂબ વ્યસ્ત છું"  
(સમૂહગીત)

તે તેના મિત્ર પ્લેટિપસને પણ કહેશે,

કોણે કહ્યું:

"હું રમવામાં એટલો વ્યસ્ત છું કે તારી સાથે વાત પણ નથી કરી શકતો"  
(સમૂહગીત)

તે તેના મિત્ર કોઆલાને પણ કહેશે,

કોણે કહ્યું:

"હું ક્યારેય એટલો વ્યસ્ત નથી હોતો કે તમારી સાથે વાત કરી શકું"

વિબ્લી ધ વોમ્બેટ આખરે ખુશ થયો

તેની બધી અસુરક્ષિત લાગણીઓ ભૂતકાળ બની ગઈ હતી,  
પૂછતા રહો અને કહેતા રહો,

અને તમને ખબર પડશે કે તે તમારા માટે અને તમારા માટે કામ કરે છે!!!





## દુઢત્ત

જો કોઈ તમને દુઢપ પહોચાડી રહ્યું હોય, એવું કંઈક કરી રહ્યું હોય જેનાથી તમને અસુરક્ષિત લાગે અથવા ગુપ્ત ભાગો વિશેના નિયમોનો ભંગ થઈ રહ્યો હોય, તો તમે આ કરી શકો છો:



કહો \_\_\_\_\_



પછી \_\_\_\_\_



અને તમારા નેટવર્કમાંથી  
\_\_\_\_\_  
માટે એક વિશ્વસનીય પુખ્ત વયના વ્યક્તિ શોધો

જો કોઈ ઈચ્છે તો

મારા ગુપ્ત ભાગોને સ્પર્શ કરો  
મારા ગુપ્ત ભાગો જુઓ.  
મારા ખાનગી ભાગોના ફોટા પાડો.  
અથવા  
મને તેમના ખાનગી ભાગો બતાવો.

અડગ બનો

ના કહો, ચીસો પાડો,  
ચીસો પાડો અથવા બૂમ પાડો



તમારી દૃઢતા કુશળતાનો અભ્યાસ કરો

૧. સ્મૃતિયાળ ના	શું હાસ્યજનક ના છે? "કોઈ રસ્તો નથી"
૨. નમ્ર નં.	શું શિષ્ટાચાર નથી? "ના આભાર"
૩. અડગ ના	શું એક મક્કમ મક્કમ ના છે? "ના, તમે નહીં કરી શકો"
૪. ગુસ્સો ના	શું ગુસ્સો છે? "ના, હું નથી ઇચ્છતો"
૫. ઇમરજન્સી નં.	શું કટોકટીનો ભય છે? "ના, મને એકલો છોડી દો"



હું શું કરી શકું?

- . તમારા બાળક સાથે પાંચેય no નો ઉપયોગ કરવાનો અભ્યાસ કરો - શરીર કેવી રીતે ભાષા અને સ્વર દરેક વખતે અલગ અલગ હોય છે. "ના" કહેવા માટે સીધા ઊભા રહેવું, માથું ઉપર રાખવું, ખભા પાછળ રાખવા, વ્યક્તિની આંખોમાં જોવું અને મોટા અવાજે બોલવું મદદરૂપ થાય છે.
- . વિવિધ પરિસ્થિતિઓની ચર્ચા કરો અને નક્કી કરો કે કયું "ના" સૌથી વધુ યોગ્ય રહેશે યોગ્ય.
- . તમારા બાળકના કઠપૂતળીઓ અથવા રમકડાંનો ઉપયોગ કરીને ના, જાઓ, કહો વ્યૂહરચના ભજવો.
- . તમારા બાળકને ઘરે "ઇમરજન્સી ના" નો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને તેમને આવવા દો.

## તમારી પોતાની કૌટુંબિક સુરક્ષા યોજના બનાવો

તમારા બાળક સાથે નાનપણથી જ સલામતી, તેમના શરીર અને પોતાને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તે વિશે વાત કરવી એ તેમને સુરક્ષિત રાખવાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

જે બાળકો આત્મવિશ્વાસુ હોય, સારા સપોર્ટ નેટવર્ક અને દૃઢતા કૌશલ્ય ધરાવતા હોય તેમને લક્ષ્ય બનાવવામાં આવે તેવી શક્યતા ઓછી હોય છે. નાનપણથી જ બાળકોને સરળ સલામતી સંદેશાઓ વિશે શિક્ષિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.



- આપણા બધાને હંમેશા સુરક્ષિત અનુભવવાનો અધિકાર છે. મજબૂત બનાવો આ મૌખિક રીતે, દૃષ્ટિ દ્વારા અને ઉદાહરણ દ્વારા.
- જ્યારે આપણે સુરક્ષિત ન અનુભવીએ ત્યારે આપણને પણ કરવાનો અધિકાર છે આપણે ફરીથી સુરક્ષિત ન અનુભવીએ ત્યાં સુધી આપણે શું કરવાની જરૂર છે. સુરક્ષિત અનુભવવાના આપણા અધિકારમાં એ જવાબદારીનો સમાવેશ થાય છે કે આપણે બીજાઓ સાથે સુરક્ષિત રહીએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આપણે બીજાઓ સાથે એવું વર્તન કરીએ જે રીતે આપણે આપણી જાત સાથે કરવા માંગીએ છીએ.
- પ્રારંભિક ચેતવણી ચિહ્નો અનૈચ્છિક, શારીરિક પ્રતિભાવ છે, જે આપણે આપણા શરીરમાં ત્યારે અનુભવીએ છીએ જ્યારે આપણે સુરક્ષિત ન અનુભવીએ છીએ અથવા જ્યારે આપણે કોઈ ઉત્તેજક કે પડકારજનક પરિસ્થિતિમાં હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે અસુરક્ષિત અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર શારીરિક સંવેદનાઓ દ્વારા આપણને કહી શકે છે કે કંઈક ખોટું છે; ઉદાહરણ તરીકે, આપણું હૃદય વધુ ઝડપથી ધબકે છે અથવા આપણા પેટમાં પર્તગિયા છે.
- જ્યારે વસ્તુઓ આપણા માટે સુરક્ષિત હોય છે ત્યારે આપણી પાસે પસંદગી હોય છે, આરામદાયક લાગે છે અને આપણે નિયંત્રણમાં હોઈએ છીએ.
- આપણે કોઈની સાથે કોઈપણ બાબત વિશે વાત કરી શકીએ છીએ, પછી ભલે તે ગમે તે હોય. આ વાતને મૌખિક, દૃષ્ટિની અને ઉદાહરણ દ્વારા મજબૂત બનાવો.
- આપણે આપણા મદદગાર નેટવર્કનો ઉપયોગ કરીને નક્કી કરી શકીએ છીએ કે વાત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ કોણ છે. અને કોણ આપણને મદદ કરશે.
- જ્યાં સુધી કોઈ આપણું સાંભળે અને વિશ્વાસ ન કરે અને આપણે ફરીથી સુરક્ષિત અનુભવ ન કરીએ ત્યાં સુધી આપણે મદદ માંગતા રહેવું પડી શકે છે.
- 'તમારું શરીર તમારું છે'. તમારા શરીરના ભાગો માટે યોગ્ય શબ્દભંડોળ જાણો, શિશુ અથવા યોનિ/યોનિમાર્ગ સહિત. સમજો કે તમારા સ્તનો, નિતંબ, મોં અને ગુપ્તાંગ ખાનગી છે.
- કોઈને પણ આપણા શરીરના ગુપ્ત ભાગોને સ્પર્શ કરવાની મંજૂરી નથી સિવાય કે તેમની પાસે આપણું પરવાનગી. તબીબી કારણોસર ડોક્ટરને આપણા ગુપ્ત ભાગોની તપાસ કરવાની જરૂર પડી શકે છે, પરંતુ તેમની પાસે આપણી પરવાનગી હોવી જોઈએ અને આપણે કોઈ વિશ્વસનીય પુખ્ત વયના વ્યક્તિ સાથે હોવા જોઈએ. આપણને બીજા લોકોના ગુપ્ત ભાગોને સ્પર્શ કરવાની મંજૂરી નથી.
- સલામતીના નિયમો આપણને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. જો આપણે કોઈ અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિમાં હોઈએ તો આપણે 'ના' કહેવું જોઈએ અને જો શક્ય હોય તો જવું જોઈએ અને કોઈને તેના વિશે કહેવું જોઈએ.

# માતાપિતા માટે વધારાની માહિતી

- . બાળકોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રાખવા . માવજત
- . ટેલિફોન હેલ્પલાઇન

## બાળકોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રાખવા

સ્ત્રોત: ઈ-સેફ્ટી કમિશનરનું કાર્યાલય, [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

ઈ-સેફ્ટી કમિશનરની ઓફિસ પાસે માતાપિતા માટે ડિજિટલ વાતાવરણ અને તેમના બાળકોના ટેકનોલોજીના ઉપયોગ અંગે અપડેટ રહેવા વિશે માહિતી છે.

તમારા પરિવારના વેબ-કનેક્ટેડ ઉપકરણો પર સલામતી સેટિંગ્સનો ઉપયોગ કરવા માટે માર્ગદર્શન, મૂવીઝ અને રમતો પસંદ કરવા માટેની ટિપ્સ અને યુવાનોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રાખવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au) પર મળી શકે છે.

eSafety વેબસાઇટમાં તમારા બાળકને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ કરવા માટેની માહિતી શામેલ છે જેમાં શામેલ છે:

- . વ્યક્તિગત માહિતીનું રક્ષણ
- . ફોટા અને વિડીયો લેવા અને તેમને ઓનલાઇન શેર કરવા માટેની ટિપ્સ
- . ઓનલાઇન સમયનું સંતુલન
- . ફિલ્મો અને રમતો પસંદ કરવી
- . કનેક્ટેડ ઉપકરણો સાથે સલામત અને સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું
- . ઓનલાઇન ગેમિંગ અને સોશિયલ નેટવર્કિંગ

જો તમને લાગે કે તમારું બાળક સંભવિત અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિમાં છે અથવા જો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ સમસ્યા બની રહ્યો છે:

- . વહેલી તકે મદદ અને સલાહ લો
- . તમારા બાળકના સમર્થનમાં રહો અને વાતચીત ખુલ્લી રાખો - દોષારોપણ કરવાનું ટાળો અથવા તેમની એક્સેસ દૂર કરવી અને તેના બદલે તેમને ઇન્ટરનેટનો યોગ્ય અને સલામત ઉપયોગ શીખવામાં મદદ કરવી
- . જો પરિસ્થિતિમાં તમારા બાળકને સોશિયલ મીડિયા પ્રદાતા (દા.ત. ફેસબુક) દ્વારા અયોગ્ય વર્તનનું લક્ષ્ય બનાવવામાં આવે છે, તો સમસ્યાની સીધી જાણ પ્રદાતાને કરો.
- . શક્ય તેટલી માહિતી રેકોર્ડ કરો - સ્ક્રીનશોટ, રેકોર્ડિંગ અથવા કંઈપણ રાખો અન્યથા જેનો ઉપયોગ ફરિયાદને ટેકો આપવા માટે થઈ શકે છે.

# માવજત

માવજત શું છે?

બાળકનું જાતીય શોષણ કરવાનો ઇરાદો ધરાવતી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે બાળકના માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારાઓનો વિશ્વાસ મેળવવા માટે સમય લે છે, અને પછી બાળકનો વિશ્વાસ મેળવે છે. માવજત કરવાની વર્તણૂકમાં બાળકને દુર્વ્યવહાર ગુપ્ત રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રક્રિયા સૂક્ષ્મ અને ઇરાદાપૂર્વકની છે અને તેને 'માવજત' કહેવામાં આવે છે.

બાળકોનું જાતીય શોષણ કોણ કરે છે?

જાતીય દુર્વ્યવહારનો ભોગ બનનારા મોટાભાગના બાળકો દુર્વ્યવહાર કરનાર વ્યક્તિને જાણે છે. તે સામાન્ય રીતે બાળકના પરિવાર અથવા સમુદાયનો ભાગ હોય છે - કદાચ બાળકના પિતા, માતા, દાદા, કાકા, સાવકા માતાપિતા, ભાઈ-બહેન, પાડોશી, કોચ, શિક્ષક અથવા મિત્ર.

બાળકો પર દુર્વ્યવહાર કરનાર વ્યક્તિ માટે કોઈ 'પ્રોફાઇલ' નથી. તેથી, એ મહત્વનું છે કે આપણે એવી શક્યતા માટે ખુલ્લા રહીએ કે કોઈ વ્યક્તિ 'એક સારો વ્યક્તિ', 'બાળકો સાથે ખરેખર સારો' અથવા 'સમુદાય માટે ઘણું બધું કરે છે' છતાં બાળક પર દુર્વ્યવહાર કરી શકે છે.

કોઈ વ્યક્તિ વિશે આપણા નિર્ણય પર આધાર રાખવાને બદલે, જ્યારે તે બાળકો સાથે હોય અથવા કોઈ ચોક્કસ બાળક સાથે હોય ત્યારે તે કેવું વર્તન કરે છે તે ધ્યાનમાં લેવું વધુ મદદરૂપ થશે.

સમુદાય, માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારને તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા

જે વ્યક્તિ દુર્વ્યવહારના ઇરાદાથી બાળક સુધી પહોંચવા માંગે છે, તે સામાન્ય રીતે સમુદાય/માતાપિતા/સંભાળ રાખનાર પ્રત્યે આમાંથી કેટલાક અથવા બધા વર્તન દર્શાવે છે:

- . એવી નોકરી કે ભૂમિકા સ્વીકારે છે જેમાં બાળકો સાથે વિશ્વાસપાત્ર બનવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, જેમ કે કોચ, શિક્ષક, સુપરવાઇઝર, ટ્યુટર, બેબીસીટર, સાવકા પિતા
- . બાળકો સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં સમુદાય/માતાપિતા/સંભાળ રાખનારને મદદ કરવાની ઓફર કરે છે, દા.ત. કોચિંગ, ટ્યુટરિંગ, ડે-કેર અથવા બેબીસીટીંગ જે મફત અથવા સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય.
- . એવી વ્યક્તિ બને છે જેના પર સમુદાય/માતાપિતા/સંભાળ રાખનાર આધાર રાખે છે અને વિશ્વાસ કરે છે
- . પોતાની ઉમરના લોકો કરતાં બાળકોનો સંગત પસંદ કરે છે
- . બાળક/બાળકો સાથે એકલા રહેવાના રસ્તાઓ શોધે છે અને, જો તેના વિશે પૂછવામાં આવે તો અથવા અયોગ્ય વર્તણૂકો, બુદ્ધિગમ્ય સમજૂતીઓ પૂરી પાડે છે.

બાળક કે કિશોરને માવજત કરવાની પ્રક્રિયા

જે વ્યક્તિ દુર્વ્યવહારના ઇરાદાથી બાળક સુધી પહોંચવા માંગે છે, તે સામાન્ય રીતે બાળક અથવા બાળકોના જૂથ પ્રત્યે આમાંથી કેટલાક અથવા બધા વર્તન દર્શાવે છે:

- . કોઈ ચોક્કસ બાળક અથવા બાળકોમાં રસ બતાવે છે. બાળકને હોઈ શકે છે વ્યક્તિ જે નબળાઈનો ઉપયોગ કરે છે, દા.ત. બાળક એકલું સમય વિતાવે છે, તેના જીવનમાં કોઈ મજબૂત પુરુષ કે સ્ત્રી વ્યક્તિત્વ નથી, અથવા અપંગતા છે.
- . બાળક સાથે ખાસ અને વિશિષ્ટ મિત્રતા બનાવે છે, ઉદાહરણ તરીકે તેમના પ્રત્યે પ્રશંસાત્મક વલણ ધરાવે છે; પુરસ્કારો, ભેટો અથવા પૈસા આપે છે; વિશ્વાસ શેર કરે છે
- . બાળકને નિયમો તોડવા દે છે અને બાળક નિયમ તોડવાનું રહસ્ય રાખશે કે નહીં તે ચકાસે છે - ઉદાહરણ તરીકે, રાત્રિભોજન પહેલાં લોલી આપે છે, દારૂ આપે છે
- . જો શોધાય, તો તે બુદ્ધિગમ્ય સમજૂતી પૂરી પાડે છે અથવા નિયમ ભંગને ઓછો કરે છે
- . બાળક કે યુવાન વ્યક્તિની અંગત જગ્યામાં ઘૂસી જાય છે, દા.ત. 'આકસ્મિક રીતે' અંદર ઘૂસી જાય છે બાળક બાથરૂમનો ઉપયોગ કરે છે અથવા કપડાં બદલાવે છે
- . બિન-જાતીય સ્પર્શ પ્રત્યે બાળકની પ્રતિક્રિયાનું પરીક્ષણ કરે છે, જે માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારની હાજરીમાં થઈ શકે છે અને તેને 'આકસ્મિક' તરીકે સમજાવી શકાય છે.
- . બાળક કે યુવાન વ્યક્તિને તેમના રક્ષણાત્મક માતાપિતા/સંભાળ રાખનારથી અલગ કરે છે, દા.ત. 'તમારા માતાપિતા તમને સમજી શકતા નથી પણ હું સમજી શકું છું'
- . ધીમે ધીમે સંબંધને લૈંગિક બનાવે છે, દા.ત. મજાક, કટાક્ષ અથવા હાવભાવ કરે છે જાતીય સ્વભાવ, પોર્નોગ્રાફી બતાવે છે, સેક્સની ચર્ચા કરે છે
- . યુવાન વ્યક્તિના અવરોધ ઘટાડવા માટે ડ્રગ્સ અથવા આલ્કોહોલનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

- . બાળક કે યુવાન વ્યક્તિને જાતીય કૃત્યો કરવા માટે દબાણ કરે છે, ચાલાકી કરે છે અથવા લાંચ આપે છે, ઉદાહરણ તરીકે, 'બીજા બાળકો આવું કરે છે' અથવા 'ખાસ મિત્રો એકબીજા પ્રત્યેનો પ્રેમ આ રીતે દર્શાવે છે' અથવા 'જો તમે આવું કરશો તો હું તમને ખાસ ભેટ ખરીદીશ'
- . ગુપ્તતા જાળવવા અને દુર્વ્યવહાર ચાલુ રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને બ્લેકમેલ કરે છે, ઉદાહરણ તરીકે, માતાપિતા, મિત્રો અથવા પોલીસને તેમના અગાઉના નિયમ ભંગ વિશે કહેવાની ધમકી આપે છે; ખાસ ભેટો બંધ કરવાની ધમકી આપે છે; બાળકને કહે છે કે તેઓ દુર્વ્યવહાર માટે જવાબદાર છે અને તેમના પર વિશ્વાસ કરવામાં આવશે નહીં; પરિવારને ખાતરી આપે છે અને જો બાળક દુર્વ્યવહાર જાહેર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે તો બાળકને બદનામ કરે છે.

એ નોંધવું મહત્વપૂર્ણ છે કે દુર્વ્યવહારની જવાબદારી તે વ્યક્તિની રહે છે જે દુર્વ્યવહાર કરે છે.

જાતીય શોષણ અટકાવવા માટે, એક માતાપિતા તરીકે હું શું કરી શકું?

- . પુખ્ત વયના લોકો અને અન્ય યુવાનોમાં શક્ય માવજત વર્તન પ્રત્યે સતરક રહો જેઓ તમારા બાળક સાથે સંપર્કમાં રહો.
- . તમારા બાળકને જાહેર અને ખાનગી ભાગો, વ્યક્તિગત જગ્યા, સલામત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ અને સલામત અને અસુરક્ષિત રહસ્યો (બધા રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ કાર્યક્રમનો ભાગ) વિશે શીખવો .
- . ખાતરી કરો કે તમારા બાળકને ખબર છે કે તેઓ તમારી સાથે કંઈપણ વિશે વાત કરી શકે છે.
- . તમારા બાળકના શિક્ષકો, સંભાળ પ્રદાતાઓ, કોચ અને તેમના જીવનમાં રહેલા અન્ય કોઈપણ પુખ્ત વયના લોકોને જાણો . ખાતરી મેળવો કે બધા કર્મચારીઓની સલામતી તપાસ કરવામાં આવી છે, દા.ત. વર્કિંગ વિથ ચિલ્ડ્રન કાર્ડ, સંદર્ભો, રેકૉર્ડ્સ. ખાતરી મેળવો કે માન્ય વ્યક્તિગત સલામતી કાર્યક્રમ (જેમ કે રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ) પ્રદાન કરવામાં આવી રહ્યો છે.
- . જો તમને તમારા બાળકની અથવા બીજા કોઈના બાળકની સલામતી વિશે ખાતરી ન હોય અથવા ચિંતિત ન હોય તો મદદ અને સલાહ લો .

## ટેલિફોન હેલ્પલાઇન્સ

ફ્રાઇસિસ કેર લાઇન - 9223 1111 અથવા 1800 199 008 પર મફત કોલ કરો.

બાળકોની હેલ્પલાઇન - ૧૮૦૦ ૫૫૧ ૮૦૦

વાઈફલાઇન - ૧૩ ૧૧ ૧૪

પેરેન્ટિંગ વા લાઇન - 6279 1200 અથવા 1800 654 432 પર મફત કોલ કરો.

રિલેશનશિપ્સ ઓસ્ટ્રેલિયા - ૧૩૦૦ ૩૬૪ ૨૭૭

જાતીય હુમલો સંસાધન કેન્ટ્ર - 9340 1828 અથવા મફત કોલ 1800 199 888 પર