

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



पौष्टिक 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।

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 जिਸने तुम्हें छुआ है।



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



खुद को सुरक्षित रखने के कुछ खास उपाय हैं:

असुरक्षित स्पर्श वह है जिससे तुम्हें गुस्सा, गंदेपन, वेचैनी या असमंजस का अहसास हो। तुम्हें ऐसे हर स्पर्श से सुरक्षित रहने का अधिकार है।

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



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

व्यक्ति को धक्का दो



शोर मचाकर दूसरों को बताओ



वचाव के तरीके अपनाओ

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।



व्यक्ति से दूर हो जाओ

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

स्मार्ट रहो, सुरक्षित रहो, खुश रहो

जानकारी के लिए संपर्क कीजिए

Tulir

57-A, L Block, 26th Street, Anna Nagar East, Chennai - 600 102. India. Tel : 044-26632026
Email : tulircphcsa@yahoo.co.in Web : www.tulircphcsa.org

Illustrations: Rangashree