CSR ಉಪಕ್ರಮ:

BOSCH

unicef
for every child

ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು:

enfold

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಿರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 2026



© Enfold Proactive Health Trust
2026

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಕಿರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ.

ಏಪ್ರಿಲ್ 2026

CSR ಉಪಕ್ರಮ:

BOSCH

unicef for every child

ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು:

enfold

© Enfold Proactive Health Trust 2025

© ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ 2026

ಈ ಸುಗಮಗಾರರ ಕೈಪಿಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಇಂಟಲೆಕ್ಚುಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟೀಸ್ ಹಕ್ಕುಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ("Enfold") ಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್ (CC BY-NC-ND 4.0) ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ನೀಡಿದೆ, ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಪರವಾನಗಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಮರುಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದೆ. ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ತನ್ನ ಇಂಟಲೆಕ್ಚುಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟೀಸ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿನ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ, ಹಿಂಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಸಂಖ್ಯೆ 42, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ದೊಮ್ಮಲೂರು 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560071, ಭಾರತ.
+91 99000 94251
info@enfoldindia.org

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ;

- ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ, ಸಹ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು
- ಪುಷ್ಪಲತಾ ಎಂ, ನಿರ್ದೇಶಕರು - ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ಸ್
- ಕವಿತಾ ಜೆ. ವಿಕ್ಟರ್ - ಹಿರಿಯ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಗುರುರಾಜ್ ಜಿಜಿ - ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ
- ಲಿಖಿತ್ ಆರ್ ಎಸ್ - ಸುಗಮಕಾರರು
- ಶಿವಶಂಕರಿ ರಾಮಮೂರ್ತಿ - ಹಿರಿಯ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಸಂಜನಾ.ಎಸ್ - ಹಿರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು
- ಲಿಯ ಜೋಸೆಫ್ - ಸುಗಮಗಾರರು
- ವಿಭಾ ಆಂಗ್ರೆ - ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಗಮಗಾರರು
- ಪವಿತ್ರ ಎಚ್ - ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಗಮಗಾರರು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವಿಷಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವಿವರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರಿಗೂ ಸಹ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ:

- ಆರ್ಲಿನ್ ಮನೋಹರನ್ - ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
- ಸ್ವಾಗತ ರಾಹಾ - ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ವಿನ್ಯಾಸ: ರುಂಝುಮ್ ಗುಪ್ತಾ, ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ವಿನ್ಯಾಸ ತಜ್ಞೆ

ಪರಿವಿಡಿ

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ 7

1. ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ. 7

2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಂಶಗಳ ಅವಲೋಕನ 11

3. CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕುರಿತ ಸೆಷನ್‌ಗಳ ರೂಪುರೇಷೆ 13

ಸೆಷನ್ 1: **ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ** 15

ಸೆಷನ್ 2: **ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು** 28

ಸೆಷನ್ 3: **ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು** 38

ಸೆಷನ್ 4: **ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು** 54

ಸೆಷನ್ 5: **ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ** 67

ಸೆಷನ್ 6: **ಲಿಂಗತ್ವದ ಕುರಿತ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ** 79

ಸೆಷನ್ 7: **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ** 86

ಸೆಷನ್ 8: **ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಯ್ದ ಕಾನೂನುಗಳು** 98

ಅನುಬಂಧ 1: ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು 113

ಅನುಬಂಧ 2: ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 119

ಅನುಬಂಧ 3: ಚೈತನ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 123

ಅನುಬಂಧ 4: ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತರಬೇತಿ ಅಧಿವೇಶನದ ಮಾದರಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ 124

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ

ಡಾ. ಶೈಬ್ಯಾ ಸಲ್ದಾನ್ಹ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಸಕ್ಸೇನಾ, ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಾದ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೌನ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು 2001 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. (ಇದು 2002 ರಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಆಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಯಿತು). ಹಾಗೆಯೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ವಿರುದ್ಧದ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ (1 ರಿಂದ 12 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ) ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ತಂಡವು ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳು, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ತಂಡವು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪರಾಧ ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ನೆರವು ಒದಗಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಕ್ಸೋ ಕಾಯಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತಂಡವು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡವು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯಿದೆ, 2015 (JJA) ಮತ್ತು ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಮಾದರಿ ನಿಯಮಗಳು, 2016 (JJ ನಿಯಮಗಳು) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCI) ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನರ್ ಏಕೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಹ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.' ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೇವೆಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.[2]

ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯಿದೆಯ, ಸೆಕ್ಷನ್ 3, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗೀದಾರರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು 'ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ತತ್ವ - ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರನ್ನು ಸಮಾನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು', ಮತ್ತು 'ಉತ್ತಮ ಆಸಕ್ತಿಯ ತತ್ವ - ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು', ಮತ್ತು 'ಸುರಕ್ಷತೆಯ ತತ್ವ - ಮಗುವು ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ದುರ್ವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.' ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಪಾಲಕರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

[1] Preamble, Juvenile Justice (Care and Protection of Children) Act, 2015.
[2] The Juvenile Justice Act, 2015, Section 53(1)(v).

ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ CCI ಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೇಸ್ ವರ್ಕ್ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಾಗ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. CCI ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ವಂಚಿತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಸ್ವ-ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಕೊರತೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಲಿಂಗ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅವರ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿವೆ. .

2023-2024ರಲ್ಲಿ, ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCIs) ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತ ಸಮಗ್ರ, ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು.
ಎನ್‌ಫೋ
ರ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ತಂಡಗಳು ಆಯ್ದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿ

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆರು ಅವಧಿಗಳ (ಸೆಷನ್) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರ , ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರ, ಆಕ್ಸಿಲಿಯಮ್ ನವಜೀವನ, ಬಾಸ್ಕೊ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ 39 ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು 75 ಬಾಲಕಿಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು WeLive (ಆಫ್ಟರ್ ಕೇರ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಒಂದು
ಎ
ನ್‌ಜಿಒ) ಸಂಸ್ಥೆಯ 39 ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸಹ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಮೂಲಕ, ಅವರು ತಮ್ಮ

ಆರು ಸೆಷನ್ಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ, ಟೀಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್ (ರೇಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವುದು), ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಯಿತು. 2023 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ (ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರ, ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರ, ಆಕ್ಸಿಲಿಯಮ್ ನವಜೀವನ, ಮತ್ತು ಬಾಸ್ಕೊ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ) ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಾನೂನುಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಷಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತೀ ಹಿಂದುಳಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಅಪರಾಧಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಿಸಿಐಗೆ ಏಕೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಒಳನೋಟಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮರು-ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಗ್ರ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂಟು ಸೆಶನ್ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ
2. ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು
3. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
4. ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
5. ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ
6. ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮತೆ
7. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ
8. ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಸರ್ಕಾರಿ ಯೋಜನೆಗಳು

ಕೈಪಿಡಿಯು ಎಂಟು ಅವಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಕಲಿಕಾ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು, ಸುಗಮಕಾರರು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅವಧಿಯ ಯೋಜನೆ (ಇದು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ), ಅಗತ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು. ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಧೃಢೀಕರಣ ವಾಕ್ಯಗಳ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದಂತೆ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಿಸಿಐಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಸೆಶನ್ಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಿಸಿಐಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಯಾಮವನ್ನು ಅರಿತವರಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು - ಇದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳ ವಿಷಯವು ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಸಿಸಿಐಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸೆಶನ್ಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಅನುಬಂಧ 3 ರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.**

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಯಾರು ಬಳಸಬಹುದು?

2015 ರ ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ತರಬೇತುದಾರರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ ಪಡದೆ, ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿ, ಯಾರಿಗೂ ತೀರ್ಪು ನೀಡದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರ ಜೊತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ ಕೂಡ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕಾನೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಅಂದರೆ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ ಆರೋಪ ಹೊತ್ತ ಮಕ್ಕಳು) ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವ ತರಬೇತುದಾರರು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ತರಬೇತುದಾರರು ಪಾಠ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಅವರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾನೂನು ಸಂಘರ್ಷದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

---

2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಂಶಗಳ ಅವಲೋಕನ

2.1. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಯೋಜನೆ

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆ, 2015 ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಸಿಸಿಐಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 10-15 ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಗುಂಪಿಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

2.2. ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ

ಸಿಸಿಐ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಸಿಐ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸುಗಮಗಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯ, ಭಾಷಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದ ಮಟ್ಟ, ಸಿಸಿಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಪಾತ್ರಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗೀದಾರರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಮಕ್ಕಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಸುಗಮಕಾರರ ತಯಾರಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಇದು ತಯಾರಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರ ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡೀಸ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳು (ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಕೆಲಸದಂತಹವು), ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು, ವೀಡಿಯೊ ಸ್ಲೈಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ ಕರಪತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅನುಭವದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿವೇಶನ ಯೋಜನೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಲು, ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಆಟಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಢೀಕರಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಗಮಕಾರರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಆರಂಭ, ಚೆಕ್-ಇನ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚೆಕ್-ಔಟ್‌ಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು, ಜೊತೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜೀವನ ಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತರುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ **ಅಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.**

2.3. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರಚನೆ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಆಯ್ದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಸಿಸಿಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ 2 ದಿನಗಳ ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿ ತರಬೇತಿ ನಡೆಸಲು ಬಳಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಗುರುತಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಅವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಚರ್ಚೆಯು 120 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಲಭ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅವಧಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಈ ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು, ಮೇಲಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್ ನಡುವೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

2.4. ಲಾಜಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್

ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಸಿಸಿಐ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಸೆಶನ್ ಅಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳೂ ಎಲ್ಲ ಸೆಷನ್ ಗಳಿಗೂ ಲಭ್ಯರಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸೆಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

2.5. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲು, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಂತರ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಷನ್ ಗೂ ಎರಡು ಬಹು-ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೆಷನ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಪ್ರೇರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
ತರಬೇತಿ ನಂತರ-ಪರೀಕ್ಷೆಯು, ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಎರಡನೇ ದಿನ ಕೊನೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಂತರ-ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಯಾವವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಉತ್ತರಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಾಧಾರಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾದ ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. **ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಸಾಧನಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 2 ನೋಡಿ.**

3. CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕುರಿತ ಸೆಷನ್ ಗಳ ರೂಪುರೇಷೆ

ಎಂಟು ಸೆಷನ್ ಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ: *ಈ ರೂಪುರೇಷೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎನ್ಫೋಲ್ಡ್ ನಡೆಸಿದ ಎರಡನೇ ಪೈಲಟ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಇನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ತಿದ್ದುಪಡಿಗೆ ಒಳಪಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.*

ಸೆಶನ್ 1

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ



ಸೆಷನ್ 1: ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ, ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬಲಪಡಿಸಲು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
2. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ (Self-Esteem ಮತ್ತು Body Image) ಕುರಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
3. ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು (ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು) ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಶ್ಲಾಘಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
4. ಮಕ್ಕಳು "ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಮೌಲ್ಯಯುತರಾಗಿದ್ದೇವೆ" ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.
5. ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳತ್ತ ಗೌರವದ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸುವುದು.
6. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕುರಿತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ತೋರಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳು

1. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕಲು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮಾನವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳು; ಅವರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.
3. ವಿಭಿನ್ನ ಜನರು ವಿಭಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಗುಣಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ನಿಜ.
4. ನಮ್ಮ ಬಲಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಲಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅವರ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

6. ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಂದ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
7. ನಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ; ನಾವು ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಜನರನ್ನು ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಅವರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.
9. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.
10. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನರು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ (Self-Esteem)
ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಬಲಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೌಲ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಯಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನನ್ನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು "ನಾನು ಬುದ್ಧಿಹೀನ", "ನಾನು ಅಸಹ್ಯ", "ನಾನು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅರ್ಹನಲ್ಲ" ಎಂಬಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವ-ಅರಿವು (Self-Awareness) **ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರ**
ಸ್ವ-ಅರಿವು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಲಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ನೀವು ಯಾರು, ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು, ನೀವು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವ-ಅರಿವು.
ಸ್ವ-ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಲು ಚಿಂತನೆ(reflection), ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ (feedback) ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ, ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವ (acceptance) ಅಗತ್ಯ.

ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Understanding Body Image)
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಅವರ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ (Body Image). ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಚರ್ಮ, ಎತ್ತರ, ಬಲಿಷ್ಠ ದೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಾನದಂಡಗಳು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಸಮಾಧಾನವು ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಇತರರ ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
ನಾವು ನಮ್ಮ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದವರು. ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ರೂಪದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವವರು ನಿಜವಾದ ಗುಣಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಪು ಕೊಡುವವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಅಸಮಾಧಾನವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಮಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಪೋಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ (Self-expression) ಉದಾ: ಉಡುಪು, ಟ್ಯಾಟೂಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ನಗು, ಕರುಣೆ, ವರ್ತನೆ ಇವುಗಳೂ ಆಕರ್ಷಕಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ, ನಾವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಅರಿವು ದೇಹ ಸಮರೂಪತೆ (symmetry) ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ (proportion) ಕುರಿತ ಸಹಜ ಸಂವೇದನೆ. ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ (genetic conditions) ಸಮರೂಪದ ಕೊರತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಒಂದು ಕಣ್ಣು (ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ನಡುವೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು). ಸಮರೂಪತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮುಖಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಕರ್ಷಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಮರೂಪತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಕಡಿಮೆ ಸ್ವ-ಗೌರವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು[3]

ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ತನ್ನ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವು:

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು *(Emotional signs)*
• *ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ* • *ಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖವನ್ನೂ , ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು* • *ಸೋಲು ಅಥವಾ ಅವಮಾನ, ಭಯ* • *ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ*

ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು *(Behavioural signs)*
• *ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರಸರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು* • *ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡುವುದು* • *ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ-ಮಾತುಕತೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು* • *ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ "ನಾನು" ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು (ಉದಾ: ನಾನು ವ್ಯರ್ಥ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಾನಿಲ್ಲದ ಜಗತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದು, ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ)* • *ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು* • *ಪ್ರಶಂಸೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ತೋರಿಸುವುದು* • *ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದು* • *ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು* • *ಇತರರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಸಿಪ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು* • *ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಭಾವಪೂರ್ಣ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು* • *ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಅಥವಾ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು* • *ಜೋರಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು* • *ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುವುದು*

[3] Cherry K, (2024), 11 Signs of Low-Self Esteem, Very Well Mind, <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>; Mandriota, M, (2021), 8 Signs of Low Self-Esteem and What to Do, Psych Central, <https://psychcentral.com/health/common-patterns-of-low-self-esteem>

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಧ್ಯಾನ (5 ನಿಮಿಷಗಳು)
ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿ:
ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೋಟವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ. ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಲಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ, ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಹೊರಹಾಕಿ. ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಆಧಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಲೆಯು ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ... ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ... ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು... ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಲು... ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ... ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲಿ... ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.... ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೂ. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ, ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಈ ಕ್ಷಣ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ, ಹಗುರ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೋಣೆಗೆ ಮರಳಿ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸುವುದು (10 ನಿಮಿಷಗಳು): ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕಾಗದ, ಕಾರ್ಡುಗಳು, ಕ್ರೆಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಮತ್ತು ತಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೆಸರಿನ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಮಗೆ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾದ, ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಾದ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿಗೆ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿತ್ರಗೀತೆಯ ಹೆಸರಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನನ್ನ ಹೆಸರು ಕವಿತಾ, ಮತ್ತು ನನಗೆ ಕಾಂಗರೂಗಳು ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ!

ವೃತ್ತ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನ (5 ನಿಮಿಷಗಳು) ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತವಾಗಿ (Restorative Circle) ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೃತ್ತ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್ (15 ನಿಮಿಷಗಳು): ಪ್ರತಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಕ್ಷಣ ತಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು 1 ರಿಂದ 10 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಇಲ್ಲಿ 1 ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು 10 ಎಂದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ (Community building question) **(15 ನಿಮಿಷಗಳು):** ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಧ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ (superpower) ಇರುವುದಾದರೆ, ಅದು ಯಾವ ಶಕ್ತಿ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ವೃತ್ತದ ನಿಯಮಗಳು (Circle guidelines)**:** ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ (Speak from the heart), ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ (Listen from the heart), ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ (No need to rehearse), ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ (Without feeling rushed, say just enough). ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು (15 ನಿಮಿಷಗಳು): ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದು ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ? ಸುಗಮಕಾರರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುವಿರಾ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಜಾಗದ ಸಹ-ಮಾಲೀಕತ್ವ ಇದೆ ಎಂದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಜಾಗವು ಅಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

*ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಮಯ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಸನ್ನಿವೇಶ: ಒಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹದಿಹರೆಯದ ಮೀಮಾಳಿಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾದ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ: "ನೀನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಕಪ್ಪು ಮಗು!"

ಹಂತ 1: ಪ್ರತಿ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಮೀಮಾಳ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ (ಹೆಚ್ಚು, ಮಧ್ಯಮ, ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಬಳಸಿ)
ಭಾವನೆ 1: ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ? ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ?
ಭಾವನೆ 2: ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳು (genes) ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು.
ಭಾವನೆ 3: ನಾನು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 2: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

- ನಾವು ಹೀಗೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕು ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿದೆಯೇ?
- ವಂಶವಾಹಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇದೆಯೇ?
- ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ಬದಲು ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ
- ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆಪಡಿಸದೆ, ಅಥವಾ ಅವರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅಡ್ಡಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬಹುದು?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:
'ನಮ್ಮ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ' (Our Multiple Intelligence) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ (worksheet) ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿತರಿಸಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ (Multiple Intelligences - MI) ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ, ಪ್ರತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ/ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಮಟ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ - ಕೆಲವರಿಗೆ ಓದಲು ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೀಮಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಸರಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಿ.*

ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ 1: ನಮ್ಮ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು

ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ:
ಹಾವರ್ಡ್ ಗಾರ್ಡ್ನರ್ ಅವರ ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ(1983)ವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಂಟು ವಿಧದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು (ಒಂದು ಸಂಭಾವ್ಯ ಒಂಬತ್ತನೆಯದರ ಜೊತೆಗೆ) ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ[5]:

ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 6 ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಜವೆಂದು ಅನಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಗುರುತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮುಂದೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

[4] Gardner, H. (1983) Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books, New York.
[5] Marenus, M. (2025) Gardner's Theory of Multiple Intelligences <https://www.simplypsychology.org/multiple-intelligences.html>

೧. ಭಾಷಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (ಪದಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ) (Linguistic Intelligence**)** _____

1. ನನಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಇಷ್ಟ.
2. ನನಗೆ ಪದಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಸ ಹಾಕುವುದು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಾಡುಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ನನ್ನ ಬರಹ/ಮಾತು/ಪ್ರಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.
4. ನನಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಇಷ್ಟ.
5. ನಾನು ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆ.

೨. ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (ಸಂಖ್ಯೆ/ತಾರ್ಕಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ)(Logical**/** Mathematical Intelligence**)** _____

1. ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳು.
2. ನಾನು ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನನಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ.
4. ನನಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಒಗಟುಗಳನ್ನು (logic puzzles) ಬಿಡಿಸುವುದು ಇಷ್ಟ.
5. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ.
6. ನನಗೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ/ಪ್ರಯೋಗ/ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಇಷ್ಟ.

೩. ದೃಶ್ಯ-ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (‘ಚಿತ್ರಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ’) (Spatial Intelligence**)** _____

1. ನನಗೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಲು, ಗೀಚಲು ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ.
2. ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀಡಲು ನಾನು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ.
3. ನನಗೆ ಗ್ರಾಫ್‌ಗಳು, ಪೈ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಾರ್ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
4. ನಾನು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ.
5. ನನಗೆ ಒರಿಗಾಮಿ (ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಗದ ಮಡಚುವುದು) ಇಷ್ಟ

೪. ದೇಹ ಚಲನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ದೇಹದ ಜಾಣ್ಮೆ") (Bodily Kinesthetic Intelligence**)** _____

1. ನಾನು ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಓಡಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ.
2. ನನಗೆ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಟಕಗಳು ಇಷ್ಟ.
3. ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.
4. ನನಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಇಷ್ಟ.
5. ನನಗೆ ಮಾದರಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಕರಕುಶಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಒಳಾಂಗಣ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಷ್ಟ.
6. ನನಗೆ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಇಷ್ಟ.

೫. ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ಸಂಗೀತದ ಜಾಣ್ಮೆ") (Musical Intelligence**)** ____

1. ನನಗೆ ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಇಷ್ಟ.
2. ನಾನು ಒಂದು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
4. ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ರಾಗ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
5. ನನಗೆ ತಾಳ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗುನುಗುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಗೀತದ ತಾಳಗಳನ್ನು (musical beats) ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ.
6. ನಾನು ಓದುವಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗುನುಗುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ಹಾಡುತ್ತೇನೆ.

೬, ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (Interpersonal Intelligence**)** ____

1. ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
2. ನನಗೆ ಕ್ಯಾರಂ, ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳಂತಹ ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಇಷ್ಟ.
3. ನನಗೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ.
4. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ.
5. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಆಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ (Intrapersonal Intelligence**)** ____

1. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.
2. ನನಗೆ ನೆನಪಿಸದೆಯೇ ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನುಪೂರೈಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾನೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ನೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳವಿದೆ.
5. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಿದೆ.
6. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾನು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ.

೮. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜಾಣ್ಮೆ") (Naturalistic Intelligence**)** ____

1. ನನಗೆ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ.
2. ನನಗೆ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಗಳು/ಪಕ್ಷಿಗಳು/ಕೀಟಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಗೊತ್ತು.
3. ನನಗೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು, ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಷ್ಟ.
4. ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಚಾರಣ ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟ.
5. ನನಗೆ ಒಂದು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ.
6. ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ.

೯. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ("ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯ ಜಾಣ್ಮೆ")(Spiritual Intelligence**)** ____

1. ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
2. ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ದೇವರು/ಆತ್ಮ/ಚೇತನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ, ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ.
4. ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ.
5. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3:

ಈ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು: *ಈ ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.*

ವರ್ಕ್ ಶೀಟ್ 2: ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗುಣಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ (ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ). ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನೀವು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, 'ಹರ್ಷಚಿತ್ತ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ಕಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಇದೇ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಹರ್ಷಚಿತ್ತ	ಶಾಂತಿಯುತ	ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಳ್ಳ
ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ	ಸ್ವತಂತ್ರ	ಸೃಜನಶೀಲ
ವ್ಯವಸ್ಥಿತ	ಸಂವಹನಶೀಲ	ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ
ಉತ್ಸಾಹಿ	ಸೌಮ್ಯ/ಸೊಗಸಾದ	ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ	ಧೀರ	ಸ್ನೇಹಪರ
ಸಾಹಸಿ	ಜಾಗರೂಕ	ಸಮಯಪಾಲನೆ
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ	ಬಲಿಷ್ಠ
ಸಮರ್ಪಿತ	ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯುಳ್ಳ	ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ
ಹಾಸ್ಯಮಯ	ವಿನೀತ	ಚಿಂತನಶೀಲ
ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ	ಶಾಂತ	ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ
ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ	ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸ್ವಭಾವ	ಸಹಕಾರ ನೀಡುವ

ಪಟ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗುಣಗಳಿವೆ?

ನಾವು ಯಾವ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅವುಗಳೇ ನಾವು ಬದುಕುವ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಅನ್ಯಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಕೋಪ ತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವವರೂ ಸಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅವರ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ - ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಗೆಳತನ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ** **ಪ್ರೀತಿ** **ಸತ್ಯ** **ಸ್ವಾವಲಂಬಿ**

ಸ್ಪರ್ಧೆ **ಸಹಕಾರ** **ಸಂಬಂಧ**

ಸಮಾನತೆ **ಸಂತೋಷ** **ನ್ಯಾಯ** **ಸಮಗ್ರತೆ**

ನಾಗರೀಕತೆ **ಜವಾಬ್ದಾರಿ** **ಸೃಜನಶೀಲತೆ** **ಆರೋಗ್ಯ**

ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯ **ಅತ್ಯುತ್ತಮ** **ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ** **ಸಂತೋಷ**

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ:

_____

ಸ್ವ-ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (Self-reflection questions**):**

1. ಇತರ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಇವುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ?
2. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಅಂದರೆ ನೀವು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆಯೇ?
3. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು/ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಅವರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೀರಾ?
4. ನೀವು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿವೆಯೇ?
5. ಜನರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಹಂತ 1:

1. ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗಾರರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಯಾವುದು? ಆ ಗುಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಸುಗಮಗಾರರು ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಬಹು-ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ (Multiple Intelligence - MI) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.
4. ನಿಮ್ಮ ಹರೆಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ ನೆನಪಿದೆಯೇ? ಅಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತ್ತು?

ಹಂತ 2: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

1. ನೀವು ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿತೇ?
2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲಾ 9 ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ - (ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ)?
3. ಸಂಗೀತಗಾರರು, ನೃತ್ಯಗಾರರು, ಪ್ರಕೃತಿವಾದಿಗಳು (naturalists), ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ: *ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 4: ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಮಾಡುವ ಅಪಹಾಸ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು (Handle Body Shaming**)**

ಹಂತ 1: ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:
ವಿನೋದ್, ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ಅವನು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅವನನ್ನು "ಪೆನ್ಸಿಲ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ನೆಲದಿಂದ ಹಾರಿ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಅವನನ್ನು 'ಹೀ-ಮ್ಯಾನ್' ಅಥವಾ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ' ಎಂದು ಕರೆದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಸಿ.ಸಿ.ಐ. ನಲ್ಲಿ (Children's Home) ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಹಾಗು ಹುಡುಗರು ಅವನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

1. ನೀವು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು?
2. ಸಿ.ಸಿ.ಐ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಹಂತ 2: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ (ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ)

- ಸಿ.ಸಿ.ಐ.ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿ, ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ವ-ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ 'ಮಕ್ಕಳ -ಸ್ನೇಹಿ' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಂದರೆ ಏನು? ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಯಾವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಒಟ್ಟಾರೆ 16 ತತ್ವಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಈ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:*

1. **ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆ (**Respect and Dignity**):** ಪ್ರತಿ ಮಗುವನ್ನೂ ಅವರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು.
   ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಮಗು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸದೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು.
2. **ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (**Participation**):** ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.
   ಉದಾಹರಣೆ: ಮನರಂಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು.
3. **ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ (**Best Interest of the Child**):** ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಬೆಂಬಲಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
   ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಅದು ಆ ಮಗು ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ" ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ.
4. **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಲವರ್ಧನೆ (**Positive Reinforcement**):** ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುವುದು.
   ಉದಾಹರಣೆ: "ನೀವು ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.
5. **ಗೌಪ್ಯತೆ (**Confidentiality**):** ಮಕ್ಕಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
   ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ಮಗು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಹೊರತು ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದಿರುವುದು.

- ಯಾವುದೇ ಸಿ.ಸಿ.ಐ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ಎನ್.ಜಿ.ಒ. ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೇಳಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣಡಾ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು?

ದೃಢೀಕರಣಗಳು:
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

- ನನ್ನ ದೇಹ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ!
- ನನ್ನ ದೇಹವೇ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣ

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಸೆಷನ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿ:

- ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಈ
  ಸೆಷ
  ನ್‌ನಿಂದ ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಪ್ರತಿ ಮಗು ತಮ್ಮ ನಿರಾಶೆ ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವಂತಹ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ:
"The Reflection in Me HD"
https://www.youtube.com/watch?v=D9OOXCu5XMg
ಎಂಬ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಅಥವಾ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ - ನಿಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಬಹು-ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ (multiple intelligences) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಏನೆಂದು ವಿವರಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪದ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿ.ಸಿ.ಐ. (Children's Home) ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಅವರು ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಹುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಓದಲು ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚಟಿವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಸೆಷನ್‌ನ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿ.ಸಿ.ಐ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಸೆಷನ್ 2:

ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವುದು



ಸೆಷನ್ 2: ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವುದು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ (CCIs) ಮಕ್ಕಳ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
2. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
3. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಾವು ಎದುರಿಸುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
4. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು, ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
5. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಕನಸು ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಗುರಿ ಹೊಂದುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಗುರಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು; ಗುರಿಯ ಕಡೆಗಿನ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ.
4. ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕ್ಕ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ.
5. ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಜೀವನದ ಪಯಣದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಅವು ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಗುರಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವ ಛಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಯಶಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಂಬಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು?

1. **ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ:** ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಾಗ, ನೀವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಲಮಿತಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು.



2. **ಗುರಿಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ:** ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಪಯಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
3. **ಉತ್ತಮ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ:** ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
4. **ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಿ:** ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಒಂದು ಪಯಣ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅದರ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಪಯಣ ದೀರ್ಘವಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ನಿಗದಿತ ಗುರಿ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರರ್ಥ, ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು/ಕುಟುಂಬದವರು/ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು.
5. **ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:** ಚಿಕ್ಕ ಕಾಲಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಪಯಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರಗತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಿ. ಪ್ರಗತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಶ್ಲಾಘಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. **ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರಿ:** ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಸ್ವರೂಪ: ಈ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತದ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ (ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡೀಸ್)ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಾದವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು (facilitator) ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆರಂಭಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ, ಅವರು 'ಮೌಲ್ಯಗಳು' (Values) ವಿಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿ.*

ಆರಂಭ:
Never Give up on your dreams! - Motivational animated short film
https://youtu.be/_mtQ9AEFn9Q?si=dX5nDlNOihabXWQz

ಸಂವಾದ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ಚೆಕ್-ಇನ್ (15 ನಿಮಿಷಗಳು): ಸಂವಾದ ಸಾಧನ (Talking piece) ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ: ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಾಡು ಅಥವಾ ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಸಿನಿಮಾ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಒಂದು ಜೀವನ ಪಾಠ ಯಾವುದು?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು (Circle guidelines**):** ನಾಲ್ಕು ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:
1. ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, 2. ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, 3. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, 4.ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು (Values**):** ಮೊದಲ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಮತ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCIs) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಏಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವರ ಮುಂದಿನ ಪಯಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಲು, ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಅವರು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿ, ನೀವು ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲ (ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು) ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಲು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (CCIs) ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿತರನ್ನಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "ಹೌದು, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ" ಎಂಬ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳು ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಗಳ ವಿಧಗಳು

ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಹುದು.

- **ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು (**Short-term goals**):** ಇವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು, ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳು. ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ; ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸ ಹಾಡನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- **ಮಧ್ಯಮಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು (**Medium-term goals**):** ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ. ಶಾಲಾ ವರ್ಷದ ಅಂತ್ಯದೊಳಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಉಳಿಸುವುದು ಇವೇ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- **ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು (**Long-term goals**):** ಇವು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರಾಗುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗುವುದು, ಕಲಾವಿದರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗುವುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಗುರಿಗಳ ವಿಭಾಗಗಳು:
ಮಕ್ಕಳ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳು: ಶಿಕ್ಷಕ, ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ಕಲಾವಿದರಾಗುವಂತಹ ವೃತ್ತಿ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಗುರಿಗಳು: ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಓದುವುದು, ಗಣಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಗುರಿಗಳು: ಹಣವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಗುರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಮಗಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಆಸಕ್ತಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಂತ 2 ರೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಗುರಿಚಕ್ರದ (goal wheel) ಭಾಗವು ಸಾಕು, ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆದ ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಅನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.*

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಗುರಿಚಕ್ರದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ. ಸರಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಗಮನಿಸಿ, ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.*

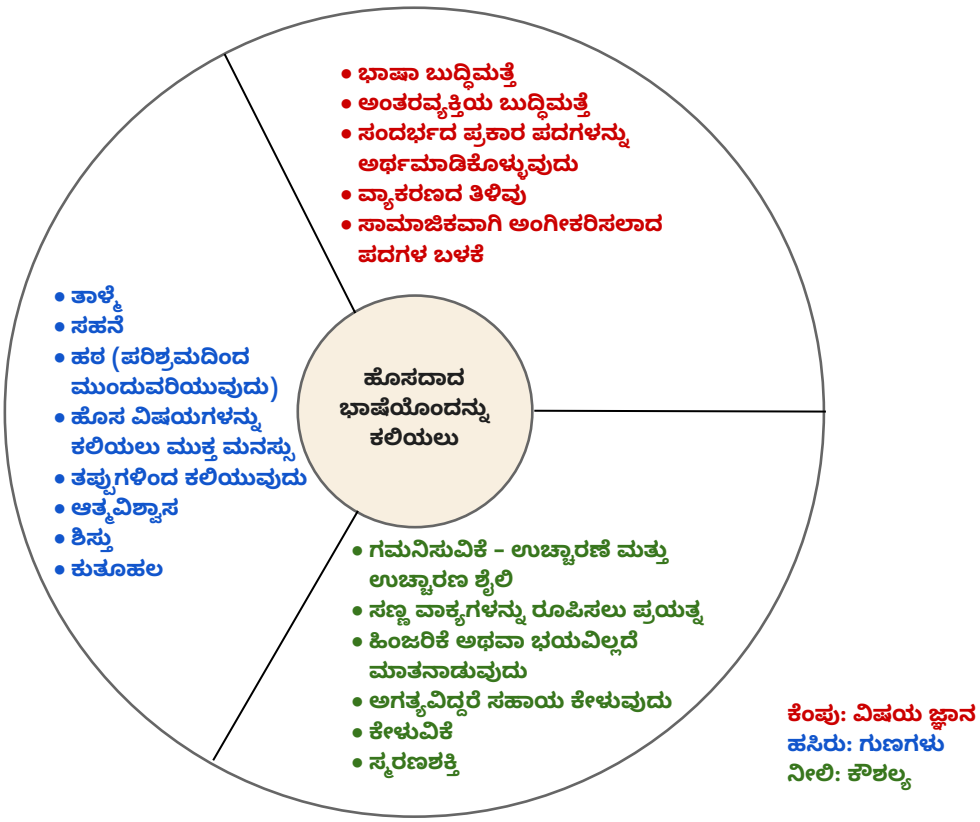
ಹಂತ 1: ಗುರಿಚಕ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. **ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ:** ನೀವು ಮಾಡ ಬಯಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು.
2. **ಗುರಿಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪಯಣ. ನೀವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. **ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:** ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜನರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
4. **ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ:**
    - ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಚಕ್ರವನ್ನು (wheel) ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.
    - ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
    - **ಉದಾಹರಣೆಗಳು:**
        1. **ಪೈಲಟ್:** ತಾಳ್ಮೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು (spatial awareness), ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಗಣಿತ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
        2. **ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್ (ಸೈಕಲ್ ಸವಾರ):** ಸಮತೋಲನ, ತಾಳ್ಮೆ, ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ, ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಾಹಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
        3. **ನರ್ಸ್:** ಮಾನವ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ, ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನ, ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಹಂತ 2 : ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಚಕ್ರವನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗುಣಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ.
- ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಲು ಇತರರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.



ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ: ನೀವು ಗಾಯಕರಾಗಲು, ನೃತ್ಯಗಾರರಾಗಲು, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲು, ಇತ್ಯಾದಿ ಬಯಸಿದರೆ, ಅವರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನಂತರ, ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ/ವೃತ್ತ ಮಾಡಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಇದನ್ನು ಕಲಿತು, ನಂತರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.*

ಹಂತ 3: ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಚಿಕ್ಕದು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದು, ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (CCI) ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಭಾಷಣ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು."

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.*

ಹಂತ 1: ನೀವು ಮುಂದಿನ ಈ ಅವಧಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
ಒಂದು ವಾರ, ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ಒಂದು ವರ್ಷ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು, ಐದು ವರ್ಷಗಳು

ಹಂತ 2: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ
ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

1. ನೀವು ಬಯಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
2. ನೀವು ಸ್ವತಃ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಗುರಿಗಳೇ?
3. ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೀರಿ?

ದೃಢೀಕರಣ: ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಲು ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ದೃಢೀಕರಣದ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

1. ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾದರೂ, ಏನೇ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ!
2. ನನ್ನ ಗುರಿಯೆಡೆಗಿನ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ನಾನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ನನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಗುರಿಗಳನ್ನಾಗಿ, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನಾಗಿ, ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.
4. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.
5. ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ನಾನು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾನು ಅವುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರಿಯತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ:
ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನೀವು ಏನನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

ಸೆಷನ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

1. ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ?
2. ಈ
   ಸೆಷ
   ನ್‌ನಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವೂ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಚಿಂತಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ

ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೊ - ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ !
https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo

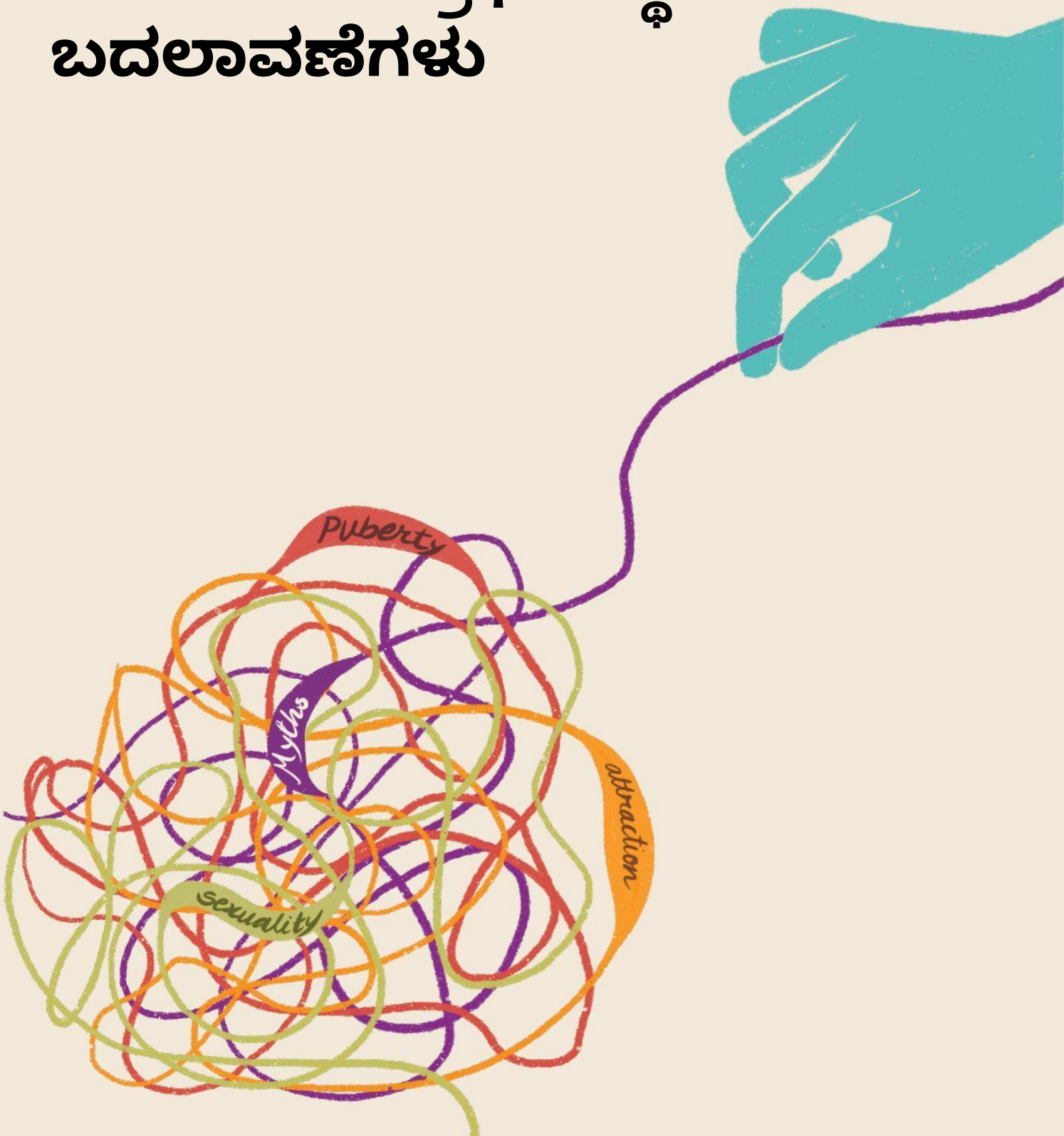
ಇದು ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ
https://youtu.be/Bi-7pho5XB8?si=bQG8JPDjlmru80v3

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಗುರಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳಲ್ಲದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನ ಗಮನ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿ.

ಸೆಷನ್ 3

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು



ಸೆಷನ್ 3: ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಲೈಂಗಿಕ ಎಂಬ ಪದದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.
2. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
3. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
4. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ (puberty) ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಮೂಲಭೂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಬ್ಬರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಇತರರ ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎತ್ತರವಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.
3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಕಾರ, ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
4. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಪರಿಸರ, ಪೋಷಣೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು:

ಲೈಂಗಿಕ (Sexual)[6]
ಈ ಪದವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಯಕೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದರ ಮೂಲ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ 'sexus' ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದು 'sec' ಎಂಬ ಮೂಲದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ - ಇದರರ್ಥ "ಕತ್ತರಿಸುವುದು" ಅಥವಾ "**ವಿಭಾಗಿಸುವುದು**". ಮೂಲ ಅರ್ಥವು "ವಿಭಾಗ" ಎಂದಾಗಿತ್ತು, ಅದು ನಂತರ "ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ನಡುವಿನ ವಿಭಾಗ, ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗ" ಎಂದು ಬದಲಾಯಿತು. 'Sex', 'section' ಮತ್ತು 'segment' ಪದಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಂತರ ಅದು "**ಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ**", ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ".'sexualis' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿತು, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಈ ವಿಶೇಷಣವು "ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ" ದಂತಹ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿತು.

ಜೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಿತ' (visual) ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ಲೈಂಗಿಕ' ಎಂಬ ಪದವು ಮೆದುಳಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು (ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ನರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಾನವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಮಗು ದೃಷ್ಟಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ, - ಅದು ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಮಗುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: (1) ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ, ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು; ಮತ್ತು (2) ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು: ಅಂದರೆ, ಸ್ವತಃ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಲಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ.

ಯುನೆಸ್ಕೋ (UNESCO)ದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಸಮಗ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ[7]:

"ಇದು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರಿವಿನ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಕಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ-ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಯುತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು; ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು; ಮತ್ತು, ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.[8]"

[6] 2025, Enfold Proactive Health Trust
[7] Unesco, Comprehensive Sexuality Education Q&A, May 2023. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
[8] UNESCO et al, International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach (UNESCO 2018) 16 https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770 accessed 26 February 2025.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ[9]

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಂತವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳು, ಇತರ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಂಶಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು, ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಗತ್ಯ, ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ, ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:: *ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು*

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವರು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರು ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು (ವಯಸ್ಕರು) ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಸಹಜ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನನ್ಯ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:

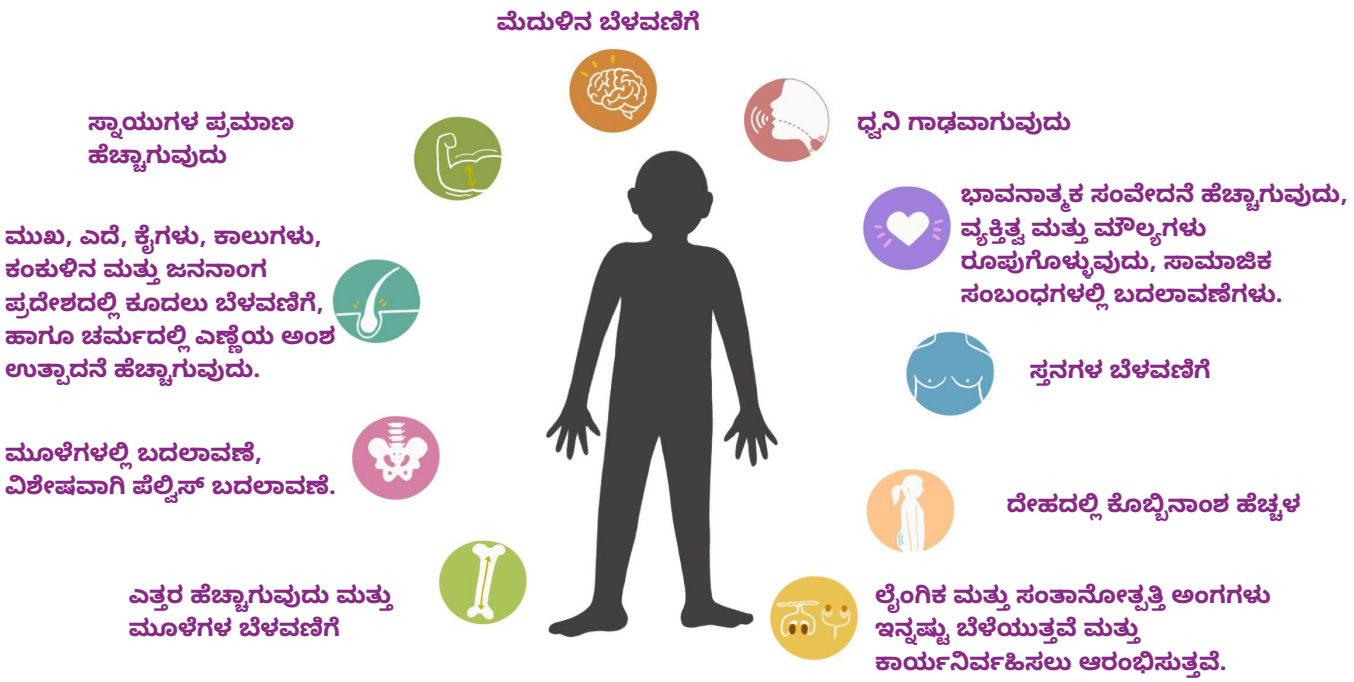
ವಿವರಿಸಿ: *ನಾವು ಈಗ ಹದಿಹರೆಯದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಅಥವಾ ಇದರ ವಿರುದ್ಧವೂ ಆಗಬಹುದು - ಅಯ್ಯೋ! ನನ್ನ ದೇಹವು ಇತರರಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ!*

ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣ, ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳು, ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಒಂದೇ ಎತ್ತರ/ತೂಕ/ಗಾತ್ರ/ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನನ್ಯ. ಸುಗಮಕಾರರು ಫ್ಲಿಪ್ಚಾರ್ಟ್ ಬಳಸಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

[9] ENFOLD PROACTIVE HEALTH TRUST. Demystifying Sexuality Reference Book, 2021 <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf>

ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.
ಇಂಟ
ರ್‌ಸೆಕ್ಸ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು (intersex variations) ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ (ಇಂಟರ್‌ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತ

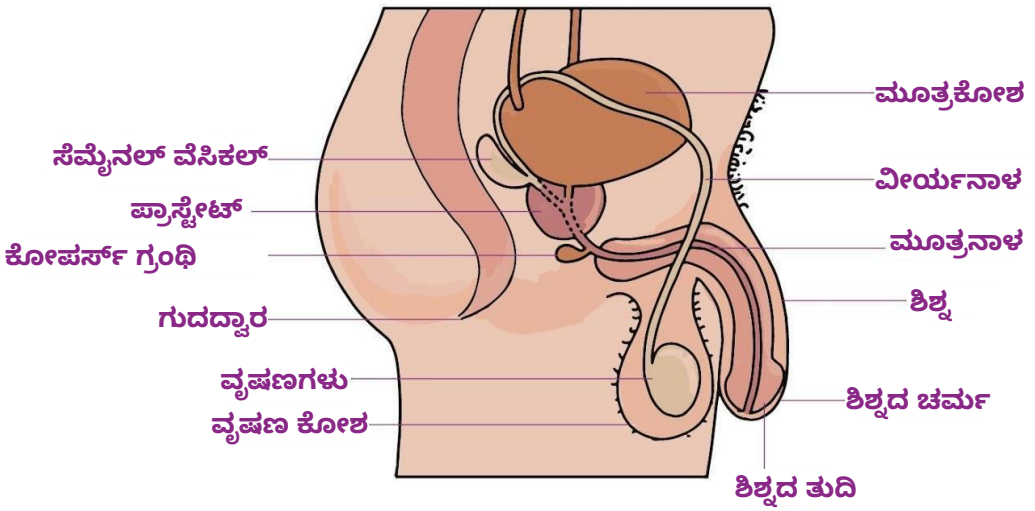
ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.. ಅವುಗಳ ಆರಂಭ, ಬದಲಾವಣೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ: ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ: (ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಳ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ), ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಶ್ರೋಣಿ (pelvis) ಅಗಲವಾಗುವುದು (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಹೆಚ್ಚು, ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ), ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆಪಲ್ (Adam's apple) ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ದೇಹದ ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೊಡವೆ (ಇದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು), ದೇಹ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಕೂದಲು (ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು), ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.



ಜನನಾಂಗಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜನನಾಂಗಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:



ವೃಷಣಕೋಶ: ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆ. ವೃಷಣಕೋಶವು ವೃಷಣಗಳ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಕೋಶದ ತಾಪಮಾನವು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 2 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲವಾಗಿ, ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಮದ ಪ್ರದೇಶವು ತಂಪಾಗಲು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಸ್ಕ್ರೋಟಮ್ ಶಾಖವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ರೋಟಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸ್ನಾಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣಗಳು: ವೃಷಣಗಳು ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಶಿಶ್ನದ ಹಿಂದೆ ನೇತಾಡುವ ವೃಷಣಕೋಶ ಎಂಬ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವೃಷಣಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕೋಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನ: ಶಿಶ್ನವು ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಶಿಶ್ನೋತ್ಥಾನ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರನಾಳ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಒಂದು, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ, ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ, ತಲುಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇದರ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನವು ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ 5-7 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ವಾಸ್ ಡಿಫರೆನ್ಸ್: ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ, ಅವು 'ವಾಸ್ ಡಿಫರೆನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎರಡು ತೆಳುವಾದ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಸೆಮೈನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್ಸ್: ಇವು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶುಕ್ಲ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನಾಳಗಳು ವಾಸ್
ಡಿಫರೆನ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಶುಕ್ಲ ಸ್ಖಲನಾ ನಾಳವನ್ನು (ejaculatory duct) ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

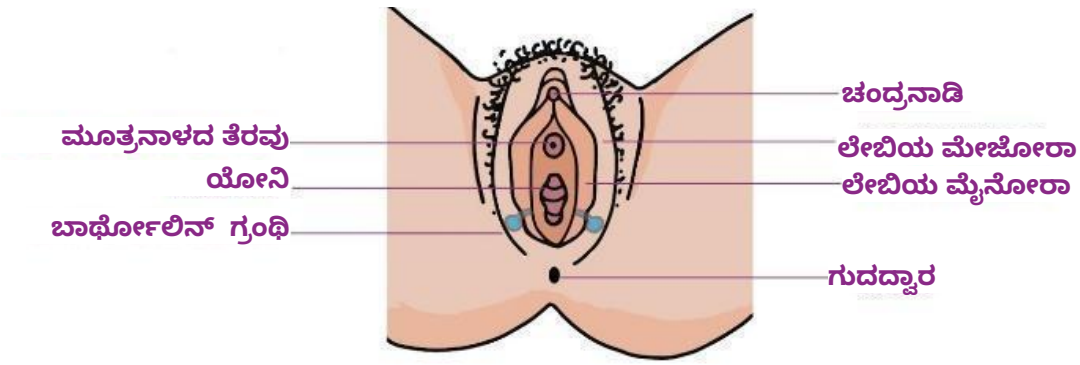
ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ: ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ಲ ಸ್ಖಲನಾ ನಾಳಗಳು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

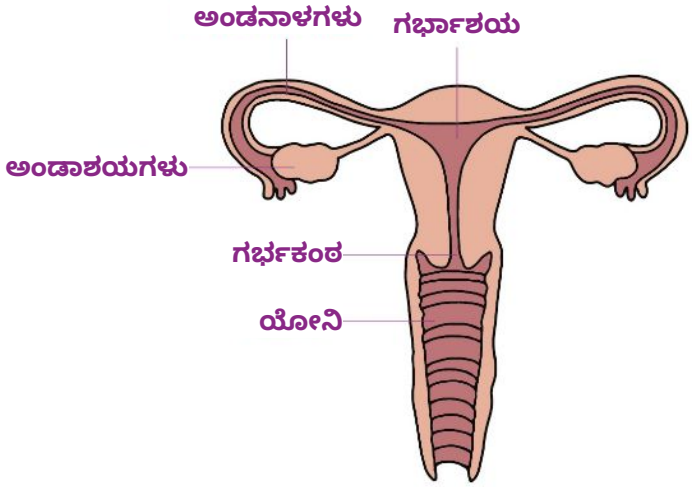
ಕೌಪರ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿ: ಬಲ್ಬೊಯುರೆಥ್ರಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇವು, ಶಿಶ್ನದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಎರಡು ಬಟಾಣಿ ಆಕಾರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಸ್ಖಲನದ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಿಳಿ, ಲೋಳೆಯಂತಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷಾರೀಯ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಸ್ಖಲನವಾದ ವೀರ್ಯದ 5% ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೀ-ಇಜಾಕ್ಯುಲೇಟ್' ಅಥವಾ 'ಪ್ರೀ-ಕಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ಮೂತ್ರನಾಳ: ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಹಾದುಹೋಗಲು ಇದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣು: ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕೀಯ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಖಲನವಾದ ಒಟ್ಟು ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವು ಕೇವಲ ಎರಡು ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಡಾಣುಗಿಂತ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವೀರ್ಯಾಣುವೂ ಒಂದು ತಲೆ, ಒಂದು ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಗೊದಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಬಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 22 ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು X ಅಥವಾ Y ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. X ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು (ಯಾವಾಗಲೂ X ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ Y ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು





ಅಂಡಾಶಯಗಳು: ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಾದಾಮಿ ಆಕಾರದ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳ ಅಳತೆ ಸುಮಾರು 1cm x 2cm x 3cm ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು
ಹೈಪೋಥಲಮ
ಸ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್

ಅಂಡನಾಳಗಳು: ಇವು ಸುಮಾರು 10cm ಉದ್ದದ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ನಾಳಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬದಿಗಳಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ, ಈ ನಾಳಗಳು ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೂಲಕ ಈ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಫಲೀಕರಣ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ: ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು 'ಗರ್ಭಕೋಶ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರೊಳಗೆ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವು ಬೆಳೆದು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕಂಠ: ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕೆಳಗೆ ಕಿರಿದಾಗಿ ಗರ್ಭಕಂಠವನ್ನು (ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ) ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠವು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ.

ಯೋನಿ: ಯೋನಿಯು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಟೊಳ್ಳಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗೋಡೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್, ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲವು.

ಚಂದ್ರನಾಡಿ: ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಒಂದು ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ (ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಂದ ಇದು ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರನಾಳ: ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಮೂತ್ರವು ಹಾದುಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯು ಕೆಲವು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆ: ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ವಲ್ವಾರ್ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ.

ಯೋನಿಪಟಲ (ಕನ್ಯಾಪೊರೆ): ಇದು ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಪಟಲದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊರೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯೋನಿಪಟಲವು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಲೆಬಿಯಾ: ಚಂದ್ರನಾಡಿ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯು ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿವೆ - ಅವು ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ (ಒಳ ತುಟಿಗಳು) ಮತ್ತು ಲೆಬಿಯಾ ಮೇಜೋರಾ (ಹೊರ ತುಟಿಗಳು). ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಲೆಬಿಯಾ ಮೇಜೋರಾ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಫೆರೋಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾರ್ತೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು: ಇವು ಯೋನಿಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವುಗಳ ನಾಳಗಳು ಲೆಬಿಯಾ ಮಿನೋರಾ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಲೋಳೆಯು ಈ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ನಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ (lubrication) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಸ್ಖಲನಗಳು (nocturnal emissions), ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗಳು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ನಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ನಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು.

ನಿಮಿರುವಿಕೆ

ನಿಮಿರುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರ ತುದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ, ಚಂದ್ರನಾಡಿ, ಅಥವಾ ಇತರ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಒಳಹೊಗುವಿಕೆ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಉದ್ರೇಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಸಹ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪುರುಷರ ಉದ್ರೇಕದಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಉಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವದ ಜನರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಹಜ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಮಾನವರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಂತೋಷವೆಂದೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾನ ಲಿಂಗದವರು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗದವರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (STIs) ಹರಡಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ

ಮುಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಿನ ಪದರದಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹೊರಬರುವ ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಮೂಲಕ ಹಾದು, ಯೋನಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮುಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಆವೃತ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಋತುಬಂಧ (menopause) ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.[10]

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯಗಳು:

1. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವು ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ.
2. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.
3. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
4. ದೇಹವು ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು.
5. ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
6. ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರರು.
7. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
8. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
9. ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡಬಾರದು.
10. ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

[10] NCI Dictionaries, https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/menstruation

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸುಗಮಕಾರರು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು.*

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿಥ್ಯಗಳು:

1. *ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*
2. *ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.*
3. *ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಶುದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು.*
4. *ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*
5. *ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.*

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಿಥ್ಯಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಿಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅನೇಕ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಗ್ವಾದ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಚಟಿವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಸುಗಮಗಾರರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

1. *ಹುಡುಗರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು.*
2. *ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯ*
3. *ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಪುರುಷತ್ವ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*
4. *ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವು ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಉದ್ದವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.*
5. *ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.*
6. *ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಲಾಗದ ಪುರುಷ ಪುರುಷನಲ್ಲ.*
7. *ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*
8. *ವೀರ್ಯದ ಒಂದು ಹನಿ 40 ಹನಿ ರಕ್ತದ ಸಮಾನ - ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

1. *ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ನಿಷಿದ್ಧ ವಿಷಯ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು*
2. *ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕರ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ.*
3. *ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ.*
4. *ಮೊಡವೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ.*
5. *ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಧ್ಯಾನ
ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ. ಈಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.
ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ... (ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ). ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ... (ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ). ನೀವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
ಈಗ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ... (ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ).
ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ... (ವಿರಾಮ). ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ಈ ಶಾಂತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಮತ್ತು ಚೆಕ್-ಇನ್: ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿದ್ದ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾವುದು?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು (Circle guidelines**):** ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಶನ್ ಒಂದರಂತೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿಸಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಗೋಚರ/ಮೌಖಿಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು:

- *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿ (ಮಿಶ್ರ ಲಿಂಗ).*
- *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.*
- *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸಹಜತೆ (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.*
- *ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಾರ್ಟ್, ಪೇಪರ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿತರಿಸಿ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1: "ಮಾನವ ದೇಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರ," ದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹಂಚಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು (ಗುರುತಿಸಲು) ಹೇಳಿ.

ಹಂತ 2: ಎಷ್ಟು ಜನರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಾದ ನಾವು ಈ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಆರಾಮದಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 (ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು):

ಹಂತ 1: ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕೈ ಎತ್ತಬೇಕು.
(ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಸುಗಮಕಾರರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಹೇಳಿ, ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೀಡಿ. ನಂತರ ಅವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.)

1. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
3. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನು ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತೆಳ್ಳಗೆ, ಎತ್ತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.
6. ನನಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ನಾನು ಸಿಟ್ಟಾದಾಗ, ಜನರನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತೇನೆ.
8. ನಾನು ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ.
9. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.
10. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವೆಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
11. ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 2:
ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.

1. ಹದಿಹರೆಯದರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಬಹುದು?
2. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು?

ಹಂತ 3: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
2. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
3. ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆಕರ್ಷಣೆ, ಕೋಪ, ಭಯ/ಆತಂಕ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ/ಗುರುತು ಸ್ಥಾಪನೆ), ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.
4. ಸಿಸಿಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1:

ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.

1. ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು 8 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆಯೇ?
2. ತಮ್ಮ ಹರೆಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು?

ಹಂತ 2 : ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

1. ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಸಹಜ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದವರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೇಹಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1: ನೀವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನೀವು ಕೇಳಿದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಿಥ್ಯ / ನಂಬಿಕೆ/ ನಿಯಮವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಮತ್ತು ನೀವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದಿರಾ?

ಹಂತ 2: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಮಿಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಏನನ್ನು ನಂಬಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಂತರಿಕ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿತು ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೇಳಿ: ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಶೈಲಿ: ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ - ಪುರುಷ ದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳು, ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಮಹಿಳಾ ದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ದೃಢೀಕರಣಗಳು (Affirmations)**:**
ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

1. ನನ್ನ ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ.
2. ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಶ್ನೆ (Reflection Question)**:**

1. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು?
2. ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಟೀಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೇಳಿ:

1. ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
2. ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
3. ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಯಾವ ಸಹಾಯ ಬೇಕು?

ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ಸಿಸಿಐ) ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ:

ಬಲೂನ್ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಊದಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಸುಗಮಕಾರರು ಪ್ರತಿ ದೇಹದ ಭಾಗಡಾ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ದೇಹದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭುಜವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಲೂನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಕೆಳಗಿನ ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ:
ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರ
https://www.youtube.com/watch?v=42WIByexiXc

ಫಲೀಕರಣ
https://www.youtube.com/watch?v=u0y2Wvc0Jm0

ಸೆಷನ್ 4

ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಸೆಷನ್ 4: ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
2. ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳ (ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ) ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ದೇಹ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಘನತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
2. ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಹಜ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಜ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಇಲ್ಲ - ಸಂದರ್ಭವು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಗೌಪ್ಯತೆ, ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
3. ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಹರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ . ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
4. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು:

ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಈಗ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಾದಂತೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಅವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಅವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ (ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿರಬಹುದು. POCSO ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ - ಇದು ತಮ್ಮದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೂ ಸಹ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ
ಹಾರ್ಮೋ
ನ್‌ಗಳ ಏರಿಕೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಣಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರಣಯ ಸ

ಯಾವುದೇ ಇತರ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದು - ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ

ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ-ಉತ್ತೇಜನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾಗಿಯಾಗದ ಕಾರಣ, HIV/STI ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅಪಾಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬಂಜೆತನ, ಮೊಡವೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯವು ಲಾಲಾರಸ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೀರಿನಂತೆ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೇಹದ ದ್ರವವಾಗಿದೆ - ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ವೀರ್ಯವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವು ಯಾವುದೇ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (STIs) ಹರಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತವೆಂದರೆ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದು. POCSO ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗೌಪ್ಯತೆ (Privacy)

6-9 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು - ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳು - ವಯಸ್ಕರ ದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವಿನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಗೆಳೆಯರ ನಡುವೆ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಲೈಂಗಿಕ ಆಟಗಳೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ/ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವಾಗ ಇತರರು ನೋಡದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಖಾಸಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಖಾಸಗಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಿಂದನೀಯ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಸಂಗತಿ ಎಂಬ ಮಾನವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಮಾಣಗಳು ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಡಾರ್ವಿನ್ (1872) ಪ್ರಕಾರ, ಈ 'ನಾಚಿಕೆಯ' ಪ್ರಜ್ಞೆ - ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆ - ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಆಶ್ರಯ ಬಯಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮ್ಯಾಕ್‌ಕರ್ಡಿ (1930) ಪ್ರಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮಾನವರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಯಸಿದರು. ಲೈಂಗಿಕ ಅಸೂಯೆಯೂ ಸಹ ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿರಬಹುದು (ಮಾಲಿನೋವ್ಸ್ಕಿ - 1927).

2017 ರಲ್ಲಿ, ಭಾರತದ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ K.S. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ ವರ್ಸಸ್ ಯೂನಿಯನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂವಿಧಾನದ 21 ನೇ ವಿಧಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು.[11] ಈ ತೀರ್ಪು ನವತೇಜ್ ಸಿಂಗ್ ಜೋಹರ್ ವರ್ಸಸ್ ಯೂನಿಯನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಏಕಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಪರಾಧವಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿತು.[12] ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಗೌಪ್ಯತೆಯು ಮಾನವ ಘನತೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಕಟತೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಘನತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ (STIs) ಕುರಿತು ಸೂಚನೆ[13]

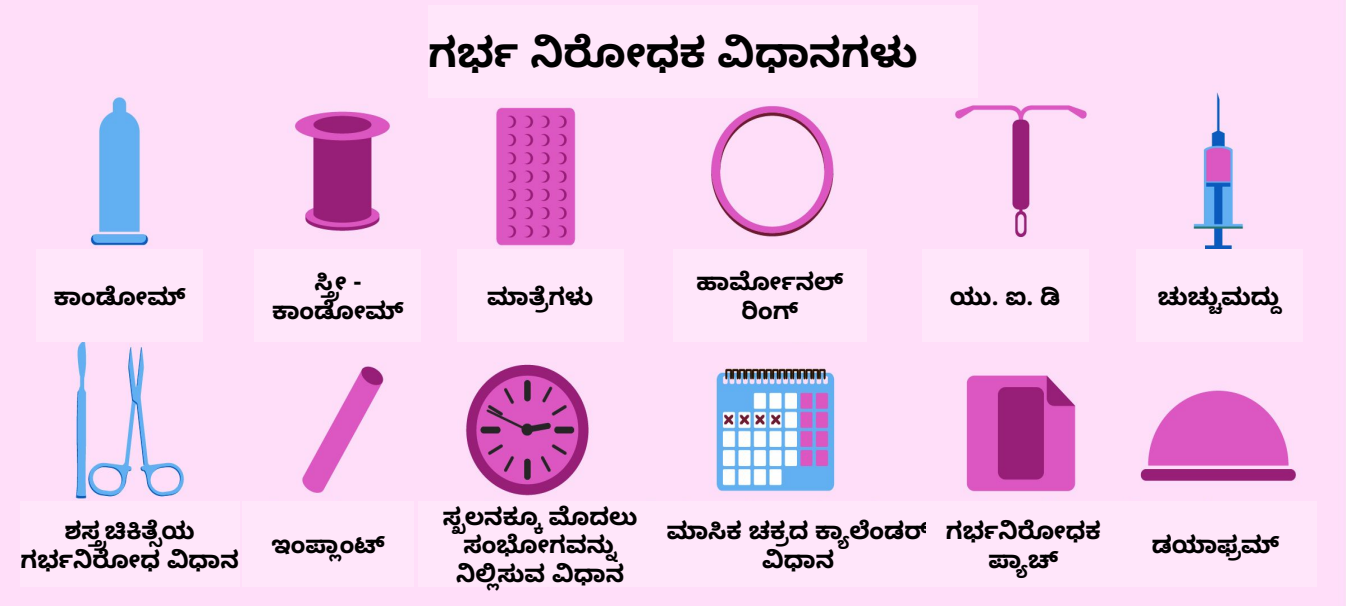
ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು,
ಹೆ
ಚ್ಐವಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಸರಳ ಪದಗಳ

[11] Justice K.S. Puttaswamy Vs. Union Of India, (2017) 10 SCC 1
[12] Navtej Singh Johar & Ors. vs. Union of India, 2018 INSC 790
[13] How well contraception works at preventing pregnancy <.https://www.nhs.uk/contraception/choosing-contraception/how-well-it-works-at-preventing-pregnancy/>

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೇನು?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು (conception) ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನ, ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಔಷಧ.



ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು:

- **ಕಾಂಡೋಮ್** (Condom)**:** ಇದು ಲ್ಯಾಟೆ ಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ. ಇದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ - ಒಂದು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬಳಸಲಾ
- **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಥವಾ ಐಯುಸಿಡಿ** (Copper-T or IUCD)**:** ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ. ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಅಂಡಾಣು ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 100 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ.
- **ಮೌಖಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು** (Oral Contraceptive Pills - OCP)**:** ಇವು ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 100 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- **ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು** (Emergency Contraception)**:** ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಫಲವತ್ತಾದ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ (72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 0.5% ರಿಂದ 48% ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಳಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ/ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ OCP ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ಇತರ ನಿಯಮಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- **ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ (**Safe Period**):** ಇದು ಒಬ್ಬರ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿನಗಳು 'ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, 28 ದಿನಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ 7 ದಿನಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ 14 ದಿನಗಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 19 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (Sexually Transmitted Infections **-** STIs**)**
ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲಮೈಡಿಯಾ, ಗೊನೊರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್,
ಹೆ
ಚ್ಐವಿ, ಜನನಾಂಗದ ಹರ್ಪಿಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾವೈರಸ್ (HPV) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹ

HIV **ಎಂದರೇನು?** AIDS **ಎಂದರೇನು?**
HIV ಎಂದರೆ **ಮಾನವ ಇಮ್ಯುನೊ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್ (**Human Immunodeficiency Virus**).** ಇದು ಮಾನವನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವೈರಾಣು . ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಈ ವೈರಾಣು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ವೈರಾಣು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ; ಸರಿಯಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, HIV ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ, ಅದನ್ನು AIDS ಅಥವಾ **ಅಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (**Acquired Immune Deficiency Syndrome**)** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಐವಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
ಹೆ
ಚ್ಐವಿ ವೀರ್ಯ, ರಕ್ತ, ಯೋನಿಯ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವಗಳು

ಹೆಚ್ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು:
1. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ (unprotected sex).
2. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ (blood transfusion) ಮಾಡುವುದು.
3. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು (sharing of needles).

ಎಚ್ಐವಿ (HIV**) ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?**
ಎ
ಚ್ಐವಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ: ಕೆಮ್ಮುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಉಗುಳುವುದು, ಕೈಕುಲುಕುವುದ

ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ

ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ /ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮುದ್ರಿತ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ.[14]

- ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಕ್ಷೇಪಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನವಾಗಲು ಬಿಡದಿರಬಹುದು - ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ವ್ಯಸನವಾದರೆ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋ ಆನಂದದಾಯಕ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ದೇಹದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು

"ಮಕ್ಕಳನು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾಯ್ದೆ, 2012, ಸೆಕ್ಷನ್ 2(ಡಾ):

"ಮಕ್ಕಳ ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ಎಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ, ವಿಡಿಯೋ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಥವಾ
ಕಂಪ್ಯೂಟ
ರ್‌ನಿಂದ ರಚಿತವಾದ ನಿಜವಾದ ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ಇರುವ ಚಿತ್ರ, ಮತ್ತು ರಚಿಸಲಾದ, ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾದ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ

ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪೋರ್ನ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಆಗಬಹುದು (ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಇದನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ, ಇದು ವಿರೋಧಿತ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ). ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ, ಅಥವಾ ಇತರರು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವು ಜನರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನಿತರರು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ (ಟೆಲಿವಿಷನ್, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಗೇಮ್‌ಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ಗಳು, ಇಂಟರ್ನೆಟ್) ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿಶೋರರು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಪಿಯರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲು, ಮತ್ತು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ (ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಮ್, ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ & ಟೈನ್ಸ್, 2004; ಸುಜುಕಿ & ಕಾಲ್ಫೊ, 2004).
ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಸ್ವಸ್ಥ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಾಧನವಾಗಬಹುದು.

ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋ(Pornography) ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಕನು ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ವೀಡಿಯೊಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ವೀಕ್ಷಕನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರು ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಬಹುದು. ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅವರ ಗಮನ ವಿಚಲಿತವಾಗಿ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು (ಅಶ್ಲೀಲತೆ ನೋಡಲು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಸಮಯ, ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು). ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರಗೊಂಡು ಹೊಸ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

[14] ENFOLD PROACTIVE HEALTH TRUST. Demystifying Sexuality Reference Book, 2021 <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf>

ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ (ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ) ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇತರರಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸಿದರೂ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೆದರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಸರಿ. ತಮ್ಮ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಪಡುವಂಥದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ - ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಜನರು ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ಯಾಮರಾ ಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವೀಕ್ಷಕನು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು, ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ (ಅವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು), ಮತ್ತು ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರಂತೆ ತಾವು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು.

ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ಉದ್ಯಮವು ಒಂದು ಶೋಷಣೆಯ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ[15] (ಜನರ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯಮ). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಟ-ನಟಿಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಆದಾಯದ ಏಕೈಕ ಮೂಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳು ಸಿಗದಂತಹ ಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಇರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಈ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಾನವ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕರೆತರಬಹುದು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ವಾಸ್ತವವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಲಭ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಕೇವಲ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾತ್ಮೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಇತರರು (2023) ನಡೆಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆಯು[16] **ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ನಡುವೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಬಂಧವಿದೆ** ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಗುಂಪು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪುರಾವೆಗಳು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿದ್ದರೂ, ವಿಮರ್ಶೆಯು ಈ ಎರಡು ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆಫನಿ ಪಾಪ್ಪಾಸ್ (2021)[17] ಮತ್ತು ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಮಿತ್-ಜೆರ್ಲೋ, ಮತ್ತಿತರರು (2025)[18] ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಈ ವಿಮರ್ಶೆಯು ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಳ ಏಕೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ.

[15] ENFOLD PROACTIVE HEALTH TRUST. Demystifying Sexuality Reference Book, 2021 <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf>
[16] Pranujan Pathmendra , Michelle Raggatt, Megan SC Lim, Jennifer L Marino , S Rachel Skinner 2023, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10015350/>
[17] Stephanie Pappas, 2021 <https://www.apa.org/monitor/2021/03/teaching-porn-literacy>
[18] Beate Goldschmidt-Gjerløw <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/25355406.2025.2452122?src=#d1e142>

ಈ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಯುವಜನತೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ:
ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಮೇಲೆ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ,[19] *ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಆರೈಕೆದಾರರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ನಡೆಸುವ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.*

ವರದಿಯು ಅಶ್ಲೀಲತೆಯನ್ನು ಲಿಂಗ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಾಗ ಇದು ಆರೈಕೆದಾರರು/ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

- ಲಿಂಗತ್ವ ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಅಸಮತೋಲನ: ಹೆಚ್ಚಿದ ಪುರುಷ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಹೀಗೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ.
- ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ: ಅಶ್ಲೀಲತೆಯು ನಿಜ ಜೀವನದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.
- ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆ: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕುಶಲತೆ, ಪಠ್ಯ ಸಂದೇಶ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಬಲವಂತದ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ: ವಿಪರೀತ ಕೃತ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ, ಆನಂದದ ತಪ್ಪು ನಿರೂಪಣೆ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು.
- ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಬಳಕೆ: ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಂದ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ.

ಈ ಚೌಕಟ್ಟು ಸಂಬಂಧಗಳು, ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೂಢಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

---

[19] Australian Institute of Family Studies, 2017 <https://aifs.gov.au/sites/default/files/publication-documents/rr_the_effects_of_pornography_on_children_and_young_people_1_0.pdf>

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ನೃತ್ಯ ಚಲನೆ
ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನೀವು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಸಣ್ಣ ಹಕ್ಕಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹೊಸ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಆ ಹಕ್ಕಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದೆ? ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಬಾತುಕೋಳಿಯಂತೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಕೊಕ್ಕಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ (pecking motion) ಚಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಇನ್ನೂ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಹಕ್ಕಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ದಣಿಯುವವರೆಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಗೆ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಹಕ್ಕಿ ಈಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಇಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮತ್ತು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು.

ಸಂವಾದ ಸಾಧನ (Talking piece**) ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ:** ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ? ಅಥವಾ, ನೀವು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವುದು?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:

1. ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ
2. ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ
3. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ
4. ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ.

ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಮೊದಲ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಮತ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

1. *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿ (ಮಿಶ್ರ ಲಿಂಗ).*
2. *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.*
3. *ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರವನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಜಾಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.*
4. *ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್, ಪೇಪರ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಬೇಕು.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1: ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರಿಂದ ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಧರಿಸಿ, ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಪ್ರತಿವಾದಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿಶೋರರೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರವಿರುವ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1:

ಕೇಳಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆಯೆ?

ಚರ್ಚೆ: ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಇದರ ವಿರುದ್ಧದ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬದಲಾಗಿ, ಸಮಗ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಯುವಕರಿಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ನೈಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನುಮತಿ, ಪ್ರತಿವಾದಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಕಿಶೋರರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಒತ್ತಡಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಡಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3 (ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಧಾರಿತ):

ಹಂತ 1: ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ಎಂದರೇನು? ಜನರು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ? ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ?

ಚರ್ಚೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ/ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ/ಕ್ರೀಡೆ/ಕುಟುಂಬದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಕ್ಕಾಗಬಹುದು. ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಹಾರ್ಡ್‌ಕೋರ್ ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ವೀಕ್ಷಿಸಿದುದನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ – ಅವರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೋರ್ನೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಪೋರ್ನ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಆದರೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ಈಗ ಪೋರ್ನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹಂತ 2: ನಾವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು?

ಚರ್ಚಿಸಿ: ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು / ಓಡುವುದು / ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಚಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಹಕಾರಿ.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯು ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸಮ್ಮತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಏನನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ (ಸುಗಮಗಾರರು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ 'ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು' ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು).

ಚಟುವಟಿಕೆ 4:

ಹಂತ 1: ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ (STIs) ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ: ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು,
ಹೆ
ಚ್‌ಐವಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡ
ಕೇಳಿ: ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೇನು? ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವು? ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ಎಂದರೇನು? ಹೆಚ್‌ಐವಿ (HIV) ಎಂದರೇನು? ಏಡ್ಸ್ (AIDS) ಎಂದರೇನು?

ಹಂತ 2 : ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ
ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ - ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ದೃಢೀಕರಣ:
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ದೃಢೀಕರಣದ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

- ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ:

1. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು?
2. ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಸೆಷನ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಈ ಸೆಷನ್‌ನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
- ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಯಾವ ಸಹಾಯ ಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿಗೂ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುವಂತಹ ಒಂದು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ
ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯ ಘೋಷಣೆ
https://www.youtube.com/watch?v=jb4sjCmyfe0

ಹುಡುಗಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ (ಹಿಂದಿ)
https://www.youtube.com/watch?v=oLTlfPgmuXI

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮದೇ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಾಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೊಗಳಂತಹ ದೃಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಈ ಸೆಷನ್‌ಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಅಧಿವೇಶನ 5

ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ



ಅಧಿವೇಶನ 5: ಲಿಂಗತ್ವ ಸಂವೇದನೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

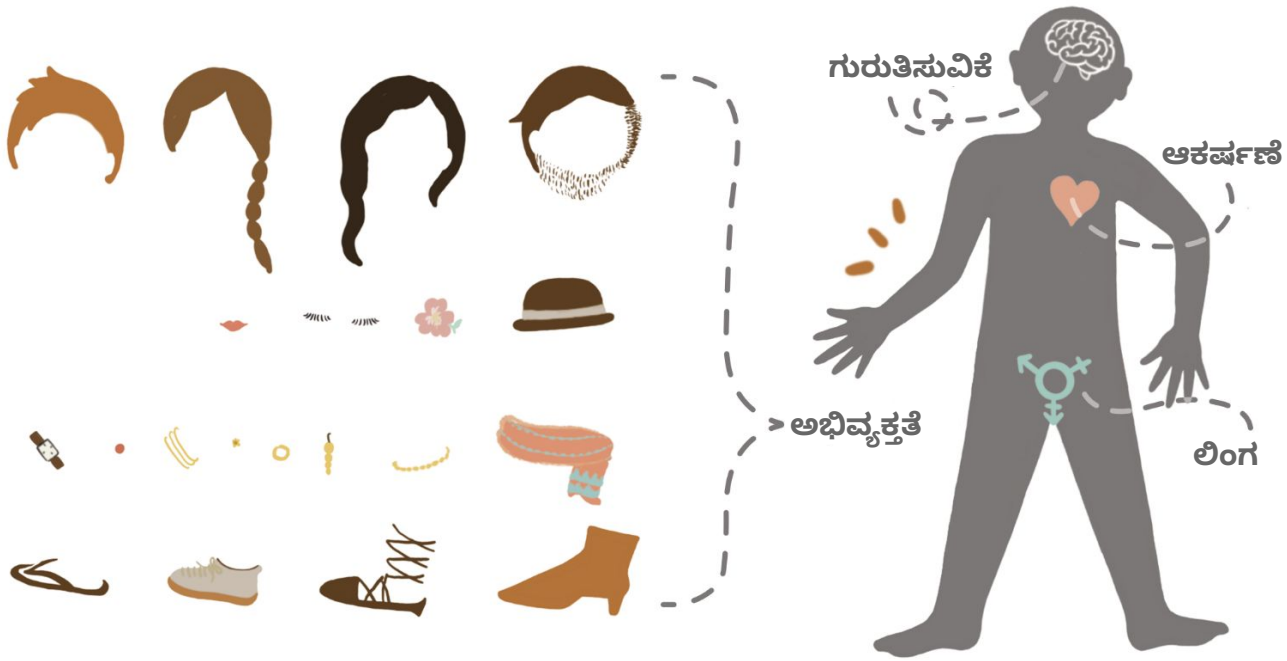
1. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಲಿಂಗತ್ವ, ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು:

1. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು.
2. ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಒಬ್ಬರ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಾರದು.

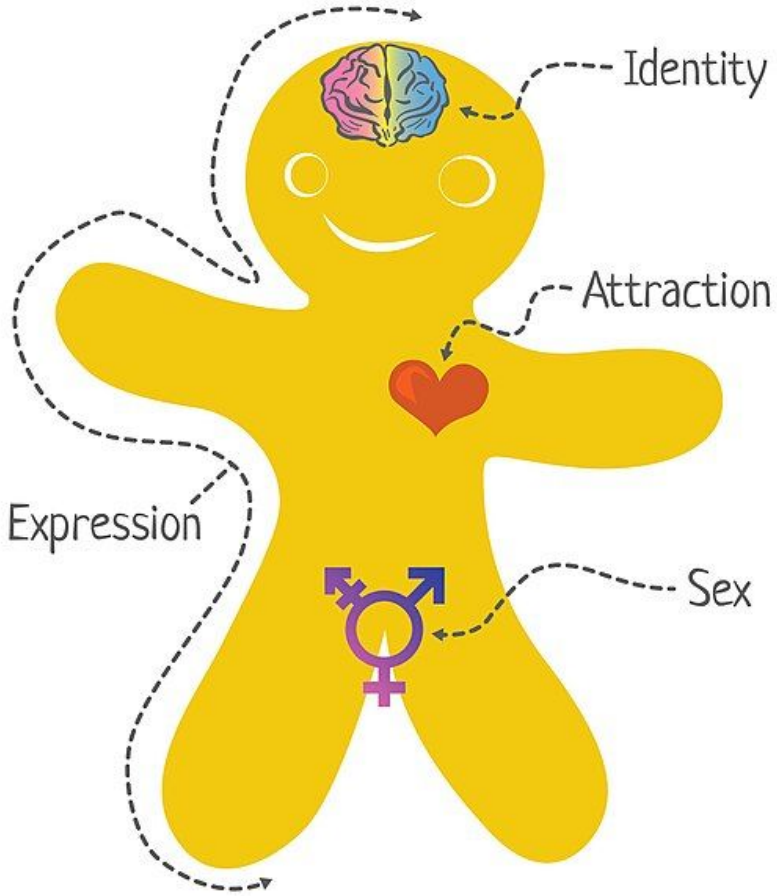
ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು:

ಲಿಂಗ (Sex)
ಲಿಂಗವು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು, ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



The Genderbread Person v4

by it's pronounced METRO sexual .com



⊘ means a lack of what's on the right side

Gender Identity
- ⊘ → Woman-ness
- ⊘ → Man-ness

Gender Expression
- ⊘ → Femininity
- ⊘ → Masculinity

Anatomical Sex
- ⊘ → Female-ness
- ⊘ → Male-ness

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth
☐ Female ☐ Intersex ☐ Male

Sexually Attracted to... and/or (a/o)
- ⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
- ⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Romantically Attracted to...
- ⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
- ⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann

For a bigger bite, read more at www.genderbread.org

ಅಂತರಲಿಂಗಿ (Intersex)

ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಎಂಬ ಪದವು, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕಚೇರಿಯ ಪ್ರಕಾರ, "ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ವಂದ್ವ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಜನರನ್ನು" ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಟರ್‌ಸೆಕ್ಸ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ರೈಟ್ಸ್ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ (IHRA)[20] ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು "ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗೋನಾಡ್‌ಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗರಚನೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ವಿತೀಯಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು" ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಎಂಬುದು ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ವರ್ಗವಾಗಿದೆ (ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲ).

ತಜ್ಞರ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು 1.7 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಜನರು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.[21] ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು) ಪುರುಷ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು) ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು (heterosexual) ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಿಶುವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು). ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೇವಲ ಲಿಂಗ ನಿಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಎಸ್. ಅಮೂತ vs ಸಿ. ಮಣಿವಾನ್ನ ಭೂಪತಿ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ,[22] ಪೋಷಕರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮದ್ರಾಸ್ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಗುರುತಿಸಿತು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಲ್ಸಾ (NALSA)[23] ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್, ಗುರುತಿನ ಕಾನೂನು ಮಾನ್ಯತೆಗಾಗಿ ಯಾರನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು ಎಂದು ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು. ಈ ತೀರ್ಪುಗಳ ನಂತರ, 2019 ರಲ್ಲಿ,
ಅರು
ಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಜಾ vs ದಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ತೀರ್ಪಿನ ಭಾಗವಾ

ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಬಂಜೆತನ, ಮೂತ್ರ ನಿರೋಧಕತೆ, ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ನೋವು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರಲಿಂಗಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವ ಹಾಗೂ ಅಳಿಸಿಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಚಿಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಪಾತರಹಿತ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವವರೆಗೆ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು.

[20] IHRA, <https://interaction.org.au/19853/welcome/>
[21] OHCHR <https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people>
[22] S. Amutha v. C. Manivanna Bhupathy, In The High Court of Judicature at Madras, C.M.S.A. Nos.1 & 2 of 2010
[23] National Legal Services Authority (NALSA) Vs. Union Of India, AIR 2014 SC 1863
[24] Arunkumar & Other Vs. The Inspector General Of Registration & Others, W.P. (MD) No. 4125 of 2019 and W.M.P. (MD) No. 3220 of 2019

ಲಿಂಗತ್ವ (Gender)

ಲಿಂಗತ್ವ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ (sex) ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ಜನರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು, ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬಂತಹ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು **'ಲಿಂಗತ್ವ-ನಿಯಮಾನುಸಾರ'** (gender-normative) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು **'ಲಿಂಗತ್ವ ಅಸಮಂಜಸತೆ'** (gender non-conformity) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು (Gender Identity)

ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅನುಭವ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ, ಪುರುಷನಾಗಿ, ಎರಡೂ ಆಗಿ, ಯಾವುದೂ ಆಗದೆ, ಕ್ವೀರ್ ಆಗಿ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳಾಗಿರುವುದರ ಅವರದೇ ಭಾವನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಂದು ಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ - ಪುರುಷ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪಡೆದ ಮಗುವನ್ನು ಗಂಡು ಮಗು (ಲಿಂಗತ್ವ) ಎಂದು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗವನ್ನು ಪಡೆದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು (ಲಿಂಗತ್ವ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದರ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

1. **ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್** (Cisgender): ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು (ಅವರ ಸ್ವಂತ ಲಿಂಗದ ಭಾವನೆ) ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರ ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ಹೆಣ್ಣು' ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸಿಸ್ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
2. **ಟ್ರಾನ್ಸ್** (Trans)*: ಟ್ರಾನ್ಸ್* ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಂತರ್ಗತ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಿಹ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ (*) ಬರೆಯುವಾಗ, ಟ್ರಾನ್ಸ್* ಎಂಬುದು ಲಿಂಗತ್ವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾದ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಪದವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ಅಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅವು ಜೆಂಡರ್‌ಕ್ವೀರ್ (genderqueer), ಅಜೆಂಡರ್ (agender), ಥರ್ಡ್ ಜೆಂಡರ್ (third gender), ಟು-ಸ್ಪಿರಿಟ್ (two-spirit), ಬೈಜೆಂಡರ್ (bigender),
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ (transman), ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವುಮನ್ (transwoman), ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅನೇಕ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳು.

ಜೈವಿಕ-ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಅಂಶಗಳು, ಇತರರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ, ಅವರ ದೇಹಗಳ ಸ್ತ್ರೀಕರಣ ಅಥವಾ ಪುರುಷೀಕರಣದ ಮಟ್ಟ, ಅವರ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನೀಡಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಸಂಶೋಧಕರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಂತೆ, ಲಿಂಗತ್ವ-ಅಸಮಂಜಸ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು - ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಹನಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ - ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು
(ಸ್ಟೀ
ನ್ಸ್‌ಮಾ ಎಟ್ ಅಲ್., 2013). ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ಲಿಂಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು

ಸೂಚನೆ:

- *ಲಿಂಗತ್ವವು ಒಂದು ವರ್ಣಪಟಲ (spectrum) ಇದ್ದಂತೆ, ಅದು ವಿಶಾಲ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಗುರುತುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.*
- *ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ನೋಡಿದ ಮತ್ತು ಕೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿ (CCI staff) ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತ (inclusive) ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವದ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕು.*
- *ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಅಂತರ್ಗತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.*
- *ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ದಯೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ.*

ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು (Gender Norms)

ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು,
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಅ

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ (International Labour Organization)[25] ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 21 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯು ಮಗುವಿನ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 2 ರಿಂದ 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವೇತನವಿಲ್ಲದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗಿಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ 'ಹೊಟ್ಟೆ ಪಾಡಿನ ಸಂಪಾದಕರು' ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು, ಅಥವಾ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಇತರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಗುಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹುಡುಗರು ಅಳಬಾರದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಬಾರದು; ಹುಡುಗಿಯರು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ, ದೃಢ ಮತ್ತು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗಬಾರದು) ತಪ್ಪು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಾನವರನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

[25] ILO, 2017, <https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40dgreports/%40dcomm/documents/publication/wcms_575499.pdf>

ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ (Sexual Orientation)
ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಪ್ರಣಯ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಹಲವಾರು ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ. ಈ ಸ್ವಯಂ-ಶೋಧನೆ ಒಂದು ಜೀವಮಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ/ವಿಷಮ ಲಿಂಗೀಯ (Heterosexual)**:** ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಲಿಂಗದವರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಪುರುಷ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಪುರುಷರಲ್ಲದವರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾದರೆ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಂಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಬೈಸಕ್ಷುವಲ್ (bisexual) ಅಥವಾ ಪ್ಯಾನ್‌ಸಕ್ಷುವಲ್ (pansexual) ನಂತಹ ಬೇರೆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಲಿಂಗಿ(Homosexual)**:** ಸಲಿಂಗಿಯರು ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗದ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವವರು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಲಿಂಗೀಯರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಹೋಮೋರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ (homoromantic) ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಭಯಲಿಂಗಿ/ಬೈಸಕ್ಷುವಲ್ (Bisexual)**:** ಉಭಯಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರ ಕಡೆಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸರ್ವಲಿಂಗಿ/ಪ್ಯಾನ್‌ಸಕ್ಷುವಲ್ (Pansexual)**:** ಸರ್ವಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಸರ್ವಲಿಂಗತ್ವವು ಯಾರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವು ಒಂದು ಅಂಶವಲ್ಲ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳ ಜನರ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬಹುದು.

ಅರ್ಧಲಿಂಗಿ/ಡೆಮಿ ಸೆಕ್ಷುವಲ್ (Demisexual)**:** ಅರ್ಧಲಿಂಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಆಳವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅರ್ಧಲಿಂಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲೈಂಗಿಕ (Asexual)**:** ಅಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದವರು. ಅಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಅವರು ಪ್ರಣಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಅಧಿವೇಶನದ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ: Gender Identity Short Film
https://www.youtube.com/watch?v=Mvxd-28ULlU

ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನ (Talking Piece - TP**):** ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ನೋಡಿ.

ಪರಿಶೀಲನೆ (Check-in**):** ನೀವು ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಹಾಡು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದು ಯಾವುದು

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಏನು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವಸರ ಪಡದೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 (Annexure 1) ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 1 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಸಹ-ರಚಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೃಶ್ಯ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:
ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಲಿಂಗತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಸರಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸುಗಮಗಾರರು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ತಾತ್ವಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧಿವೇಶನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತಿಗೆ ಅನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ:

ಸನ್ನಿವೇಶ 1 : ನೀವು ಎಂದಾದರೂ 'ಲಿಂಗ' (Sex) ಮತ್ತು 'ಲಿಂಗತ್ವ' (Gender) ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ?

ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಲಿಂಗ (Sex) ಮತ್ತು ಲಿಂಗತ್ವ (Gender) ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು 'ಜೆಂಡರ್ ಬ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸನ್' (Gender Bread person) ಅನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ 2: ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಾನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳು/ಅನುಭವಗಳು/ಯೋಚನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ?
- ಇದು ಆಪ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಾದಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಣ್ಣ/ತಮ್ಮ, ಅಕ್ಕ/ತಂಗಿ, ತಂದೆ/ತಾಯಿ) ಅಥವಾ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?
- ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು, ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?

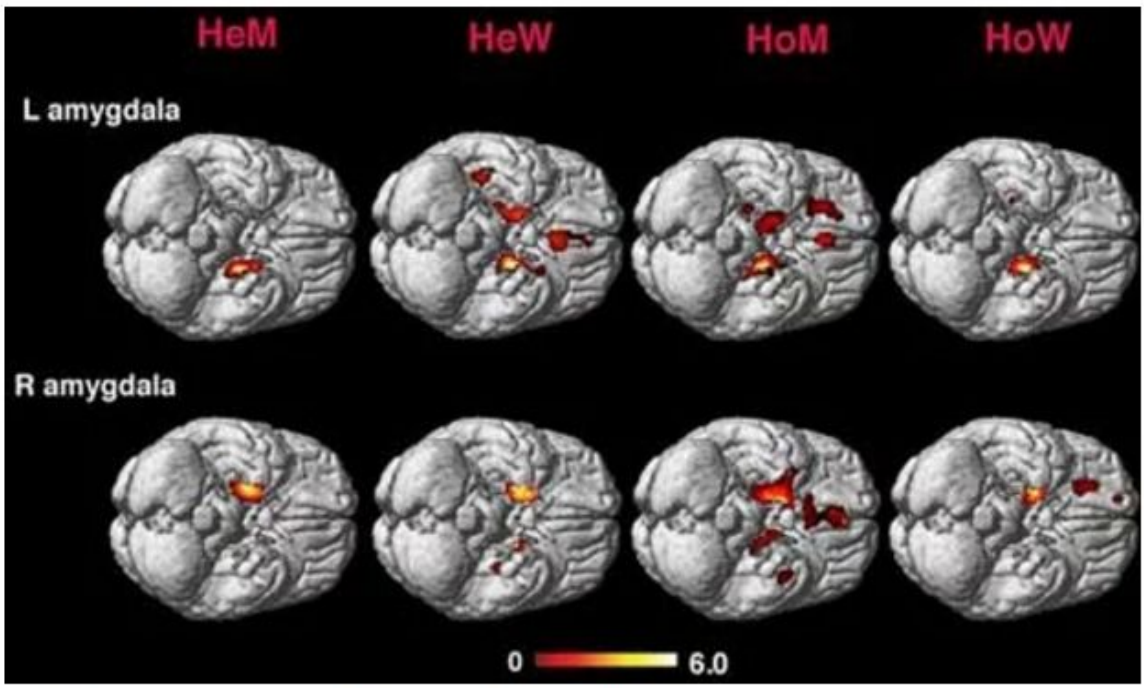
ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಕುರಿತು ಸಂದೇಶ (*Message on Homosexuality****):*** *ಸಲಿಂಗತ್ವವನ್ನು ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಒಂದು ಸಹಜ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.*
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಸಲಿಂಗತ್ವ ಸೇರಿದಂತೆ, ಆನುವಂಶಿಕ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ***ಇದು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ಮಿತೆಯ/ಗುರುತಿನ (****identity****) ಒಂದು ಅಂತರ್ಗತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.***[26]

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಸಲಿಂಗತ್ವ ವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವರಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಲಿಂಗ ಆಕರ್ಷಣೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಅಸಹಜ'ವಾದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನವತೇಜ್ ಸಿಂಗ್ ಜೋಹರ್ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ನಡುವಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, 'ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ'ಯನ್ನು ಅಪರಾಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸಮಾನತೆ, ಖಾಸಗಿತನ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು.[27] *ಆದ್ದರಿಂದ, 2018ರಲ್ಲಿ, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಪರಾಧ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ, ಸಲಿಂಗೀಯ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಮಾನವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾನವ ಅನುಭವದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದು ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಯಂ-ಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ.*

[26] Mikhail Votinov et al, 2021 <https://www.nature.com/articles/s41598-021-84496-z#:~:text=Comparing%20the%20regional%20cortical%20thickness,relative%20to%20heterosexual%20women22.>
[27] Navtej Singh Johar & Ors. vs. Union of India, 2018 INSC 790

Gay men and heterosexual women have similarly shaped brains, research shows

- Lesbians and heterosexual men show same pattern
- Findings may throw light on depression and autism



Brain scans showing electrical activity according to sexuality

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೆದುಳಿನ ಅಮೈಗ್ಡಲಾ ಭಾಗದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಬದಿಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು,ಸಲಿಂಗತ್ವವು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.[28] *ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಪುರುಷರ (HeM ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮತ್ತು ಸಲಿಂಗ ಮಹಿಳೆಯರ (HoW ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮೆದುಳಿನ ಫೆರೋಮೋನ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ (HeW ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮತ್ತು ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷರ (HoM ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.*

ಮಗು ಬೆಳೆಯಲು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಲಿಂಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪೋಷಕರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರೀತಿ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಸಿಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ. ಸಲಿಂಗ ದಂಪತಿಗಳು ಕೂಡ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕರಂತೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲರು. ಅನುಭೂತಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇವರು ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಸಲಿಂಗ ಪೋಷಕರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಪೆಂಗ್ವಿನ್ ಜೋಡಿಗಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯವು ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಲಿಂಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪೋಷಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

[28] The Guardian,2008 <https://www.theguardian.com/science/2008/jun/16/neuroscience.psychology#:~:text=The%20study%2C%20led%20by%20the,in%20heterosexual%20men%20and%20lesbians.>

ಸನ್ನಿವೇಶ 3 : ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗುವನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇತರರಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭೂತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಸಮಲಿಂಗೀಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಥವಾ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ, ಅವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದರ ಅಂತರ್ಗತ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಿಸ್ ಜೆಂಡರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆಯೇ, ಸಲಿಂಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರುತಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪೋಷಕರು ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ - ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಏನೇ ಇರಲಿ - ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಶೀಲನೆ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಈ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?

ಮುಕ್ತಾಯದ ದೃಢೀಕರಣ: ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು
ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಬಲೀಕರಣ ನೀಡುವ ದೃಢವಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ:

- **ನಾನು ನನಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ!** – ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳು ಅವರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
- **ಮೊದಲು ಅವರು ನಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಡಿ.** – ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಇತರರಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- **ಸಮಾನತೆಗೆ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ.** – ಲಿಂಗತ್ವ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅವಕಾಶಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ.
- **ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ.** – ಪ್ರತಿ ಮಗು ತರಗತಿಗೆ ತರುವ ಅನನ್ಯ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಎ
ಲ್ಜಿಬಿಟಿಕ್ಯೂಐಎ+ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸ

1. ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವನಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:

- ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಇಷ್ಟದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸರ್ವನಾಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ (ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಸಂದರ್ಶಕರು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸರ್ವನಾಮಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಜಿಬಿಟಿಕ್ಯೂ+ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ:

- ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ,
  ಎ
  ಲ್ಜಿಬಿಟಿಕ್ಯೂ+ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕುಟುಂಬ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಮತ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಾಕೃತಿಗಳಂತಹ ದೃಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

3. ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕತ್ವ (Active Bystanderism**):**

- ಸಕ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಗೇಲಿ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಯೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಅನಿಸದಂತೆ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದೂ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಾರೊಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. "ಅದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ," ಅಥವಾ "ನಿಮಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ" ಎಂಬಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಯೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮ ಅನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ (ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು) ತಿಳಿಸುವುದು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

4. ಮುಕ್ತ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:

- ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಊಟದ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು), ಗುರುತು, ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಲಿಂಗತ್ವದ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

5. ಲಿಂಗತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಿ:

- ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಲಿಂಗತ್ವದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಹೇರದೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಂಡು ಮಗು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಗು, ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮ ಅನಿಸುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಅದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಗಂಡುಮಲ್ಲಕ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಧರಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಗೊಂಬೆಗಳು, ಆಕ್ಷನ್ ಫಿಗರ್‌ಗಳು, ಕಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳಂತಹ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒದಗಿಸಿ.

6. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿ:

- ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಏನೇ ಇರಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶಾಲೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೋ—ಅದು ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಲಿಂಗೀಯವಾಗಲಿ—ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಿ.ಸಿ.ಐಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಧಿವೇಶನ 6

ಲಿಂಗತ್ವದ ಕುರಿತ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ



ಅಧಿವೇಶನ 6: ಲಿಂಗತ್ವದ ಕುರಿತ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ಮಾನವರು.
2. ಲಿಂಗವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.
3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇತರರ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸಹಪಾಲಕರಾಗಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯ ತತ್ವಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿವೆ[29]:

1. **"ಸ್ವಭಾವತಃ ಇರುವ ಗುಣಗಳ" ಕುರಿತ ಊಹೆಗಳು** – ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ತಾರ್ಕಿಕವಲ್ಲ, ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸತ್ಯವಲ್ಲ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.
2. **ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು** – ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕೇವಲ ಆರೈಕೆದಾರರು ಅಥವಾ ಗೃಹಿಣಿಯರಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ. ಹೆಂಡತಿಯರು ಗಂಡನ ತಾಯ್ತಂದೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
3. **ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು** – ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸುಳ್ಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:
    - ಮಹಿಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.
    - ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಕುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
    - ಕೇವಲ ಅಪರಿಚಿತರು ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
    - ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ವರದಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಸುಳ್ಳು.

ಈ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ತಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಅವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬದಲು ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ

[29] Supreme Court of India, 2023 <https://cdnbbsr.s3waas.gov.in/s3ec0490f1f4972d133619a60c30f3559e/uploads/2024/01/2024012544.pdf>

ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಲಿಂಗತ್ವದ ಕುರಿತು ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು

- ಪುರುಷರು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಾರದು.
- ಪುರುಷರು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೋರಾಟಗಾರರು ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವವರು ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಪುರುಷರು ಮನೆಗೆಲಸ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- "ನಿಜವಾದ" ಪುರುಷರು ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಪುರುಷರು ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಲಾರರು.

ಈ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳಂತೆಯೇ ಪುರುಷರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುಖ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ —. ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು.

ಸೂಚನೆ (ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ): *ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳು ಯಾಕೆ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವಂತಿವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.*

ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳು

ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳು ಎಂದರೆ ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಸೂಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು, ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇವು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಪರಂಪರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಲಿಂಗಗಳನ್ನು (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ, ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿ) ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಿಸುವುದಾಗಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗ ಭೇದಭಾವ

ಲಿಂಗ ಭೇದಭಾವ ಎಂದರೆ ಲಿಂಗ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಡೆಗಣಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧ, ಅದು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು,
ಟ್ರಾ
ನ್ಸ್‌ಜೆಂಡರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗ ಗುರುತಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದನ
ಲಿಂಗ ಭೇದಭಾವವು ಆಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅವರ ಲಿಂಗ ಗುರುತಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಸಮಾನವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭೇದಭಾವದಂತೆ, ಲಿಂಗ ಭೇದಭಾವವು ಸಹ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ರಿಯ ಸಹವೀಕ್ಷಕತ್ವ (Active Bystanderism)

ಒಬ್ಬ **ಸಕ್ರಿಯ ಸಹವೀಕ್ಷಕ** (bystander) ಎಂದರೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅವರು **ಸಕ್ರಿಯ ಸಹವೀಕ್ಷಕ** (active bystander) ಆಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಪಲಕರನ್ನು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಸಹಪಲಕರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹಿಂಸೆಯ ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವೇಶನದ ಯೋಜನೆ

ಪ್ರಾರಂಭ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ
https://www.youtube.com/watch?v=y4QxRV4pMcI

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನ): ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಪರಿಶೀಲನೆ (Check-in)**:** ನಿಮಗೆ ಈಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಇತಿಹಾಸದ) ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅದು ಯಾರು ಮತ್ತು ನೀವು ಏನನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು: ನಾಲ್ಕು ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:

1. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ.
2. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲಿಸಿ.
3. ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
4. ಆತುರಪಡದೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಿ.

ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು:ಸೆಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೇ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿದರೆ, ಗೋಚರ ಅಥವಾ ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳ ಸ್ಟಿಕ್ ಫಿಗರ್ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳ/ತಾರತಮ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು, ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡಿ.

1. ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳು/ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ?
2. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
3. ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (CCI) ಯಾವ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳು/ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು?
4. ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು:
    - ಆ ಪಾತ್ರಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು?
    - ಮಗುವಿಗೆ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ?
    - ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಗುಂಪಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು, ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗತ್ವ ಆಧಾರಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಿಂಗತ್ವ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಹುಡುಗರು ಅಳಬಾರದು,' 'ಹುಡುಗಿಯರು ದುರ್ಬಲರು'). ಈ ಸಂದೇಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಿಂಗ ರೂಢಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ (CCI) ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು:

- ವಿವಿಧ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು, ಗೊಂಬೆಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಟ್ರಕ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು).
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬರ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದು. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವೃತ್ತಿಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ) ಲಿಂಗವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.
- ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವಾನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು ಹಾಗೂ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. For example:
    - ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠ ಪತ್ನಿ / ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಪತ್ನಿ / ಒಳ್ಳೆಯ ಪತ್ನಿ / ವಿಧೇಯ ಪತ್ನಿ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಪತ್ನಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
    - ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ / ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆ / ಉದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆ / ಶೀಲವಂತ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
    - ವಿವಾಹವಾಗದ ತಾಯಿ ಎಂಬ ಪದದ ಬದಲಿಗೆ ತಾಯಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
    - ಈವ್ ಟೀಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಪದದ ಬದಲಿಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
    - ಜೈವಿಕ ಲಿಂಗ / ಜೈವಿಕ ಪುರುಷ / ಜೈವಿಕ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ನೀಡಲಾದ ಲಿಂಗ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
    - ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ / ಹುಡುಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಹಿಳೆ / ಪುರುಷ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು: ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿರಿ?

- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (CCI) ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಉಗುರು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ
- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಸಣ್ಣ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ
- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ತನಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ
- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ತನಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿ:

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗ ಗುರುತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು (CCI) ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

- ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯ:
- ನಾನು ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯ:
- ನಾನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯ:

ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಿ: ಲಿಂಗತ್ವವು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ನೀವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ?

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು

ಸೆಷನ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಸೆಷನ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಪ್ರತಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಮೌಲ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಗತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಾಯ:

ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಸಾರಾಂಶ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ಓಡು – ಜಾಹೀರಾತು
https://www.youtube.com/watch?v=qtDMyGjYlMg

ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದಿರು . ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇರಿರಿ.
https://www.youtube.com/watch?v=C2Poo-E2fDY

ಸಮಾನತೆಯ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ!
https://www.youtube.com/watch?v=lVPlEiWNUxU

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ / ಜೋವೊನ ಜೀವನ
https://www.youtube.com/watch?v=YGAu8gRfv9c

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು:
ಇದೆ ರೀತಿಯ ಕೈಪಿಡಿಗಳಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ:

1. Enfold Proactive Health Trust, (2020) Facilitation of Life Skills in Child Care Institutions in Times of Covid-19 and Beyond <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2020/10/Life-Skills-in-CCIs-during-COVID-27-Sept-2020.pdf>
2. Enfold Proactive Health Trust, (2021), Handbook for Facilitation of Restorative Practices in Child Care Institutions, <https://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2019/06/Restorative-Circle-Handbook-for-CCI.pdf>

ಸುಗಮಕಾರಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸುಗಮಗಾರರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಿದ ಲಿಂಗ ಪಕ್ಷಪಾತ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.

- ಲಿಂಗ ಪಕ್ಷಪಾತವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸುಗಮಗಾರರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ

ಸೆಶನ್ 7:

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ



ಸೆಶನ್ 7: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು
2. ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಾಗಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.
3. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.
4. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಒಳಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು

1. **ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳ ಹಕ್ಕು ಇದೆ –** ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಾಗಿ, ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಆರಾಮದಾಯಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಒಂದು ಜಂಟಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ –** ನಾನು ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆಯೇ, ಅವರು ಇತರರ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
3. **ದೇಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ –** ನನ್ನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೇಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.
4. **ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ –** ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
5. **ಮಕ್ಕಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು –** ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಾಗಿ, ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಅವರು "ಬೇಡ," "ಹೋಗಿ," ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.
6. **ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ –** ಮಕ್ಕಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ, ಅನಾನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ಅವರು ನಂಬಬಹುದಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕನಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಾನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ/ವಲಯ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ನಡುವೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂತರ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಢಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

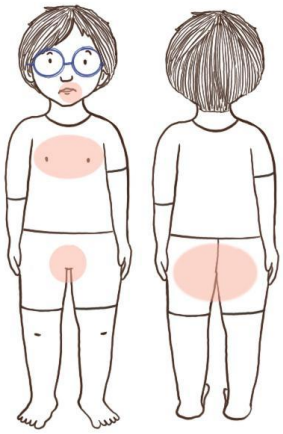
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇತರರಿಂದ ಆಗುವ ನಿಯಂತ್ರಣ, ದುರುಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮಿತಿಗಳು. ಈ ಗಡಿಗಳು ಒಬ್ಬರ ವರ್ತನೆ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಅಥವಾ ಅಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಒಬ್ಬರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ , ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಡಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭ, ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಜನರು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಈ ಗಡಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇಶದ ಸರಳ ಗಡಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅಥವಾ ಬೇಲಿ, ಮಿತಿಗಳು, ತಡೆಗೋಡೆಯಂತಹ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಭಾಗೀದಾರರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯ ಪದಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.*

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸುಗಮಗಾರರು ಬಟ್ಟೆ, ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, "ನಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ, ಹೌದು ತಾನೆ? ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಏಕೆ, ನಾವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗಲೂ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಈ ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಏಕೆ? ನಾವು ಕ್ಯಾರಂ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆಟವನ್ನು ಒಂದು ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ."

ವೈಯಕ್ತಿಕ / ದೇಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ):



ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ನಿಯಮಗಳು:

- ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆ, ದುಃಖ, ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ/ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

'ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ' ಮತ್ತು 'ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ' ಪದಗಳ ಬದಲಿಗೆ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ' ಮತ್ತು 'ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ' ಪದಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

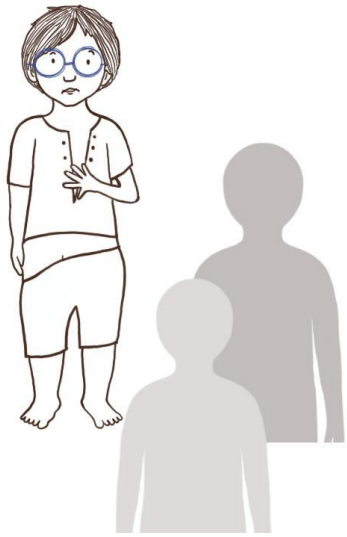
"ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ" (Good Touch) ಮತ್ತು "ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ" (Bad Touch) ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ತಜ್ಞರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದು "ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ" (Safe Touch) ಮತ್ತು "ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ" (Unsafe Touch) ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

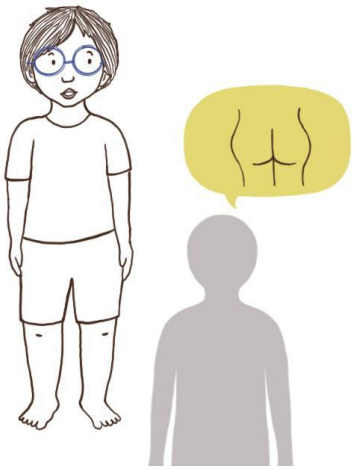
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಹಿತಕರ ಎಂದು ಅನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದು ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು "ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಹೊಸ ಪದಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಳೆಯ ಪದಗಳು	ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ / ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	• ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ 'ಕೆಟ್ಟ' ಸ್ಪರ್ಶವು 'ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. • 'ಕೆಟ್ಟ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡುವವರು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ನೇಹಿತರು). • ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು 'ಕೆಟ್ಟ' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ತಾವು 'ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಭಾವಿಸಬಹುದು. • ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ' ಅಥವಾ 'ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.ಇತರರ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
ಹೊಸ ಪದಗಳು	ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ / ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ
ಲಾಭಗಳು	• ಇದು ನೈತಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. • ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಶವು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ, ಅದು ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ. • ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಟ್ಟೆಯ ನಿಯಮಗಳು:

- ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು (ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ) ಇತರರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ/ದುಃಖ/ಗೊಂದಲ/ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಇರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ.





ಮಾತನಾಡುವ ನಿಯಮಗಳು:

- ನಾವು ಇತರರ ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ/ದುಃಖ/ಗೊಂದಲ/ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ನಮ್ಮ ಎದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ/ಪೃಷ್ಠದ ಬಗ್ಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು. ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. "ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪಲ್ಲ."

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು: ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವಯಸ್ಕರು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರು, ಒಬ್ಬರ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಮರ್ಶೆ ರಹಿತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಆಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ 5 ಜನರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಎಳೆಯಲಾದ ಪ್ರತಿ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ಅವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ: ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ - ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅನುಚಿತ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೆ , ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು: ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು "ಬೇಡ," "ಹೋಗಿ," ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಶಾಲೆ, ಮನೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನೀಡಬಹುದು.*

ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಧಗಳು:

- **ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ಕೂದಲು ಎಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಸಹ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.
- **ಮೌಖಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಭಾಷೆ, ಅವಮಾನಿಸುವ ಅಥವಾ ಅವಹೇಳನಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- **ಭಾವನಾತ್ಮಕ/ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ:** ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದು, ಬೆದರಿಸುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ: ಈ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಳಜಿ ಸುರಕ್ಷತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕ, ಮೌಖಿಕ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವು POCSO ಕಾಯಿದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ - ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ, ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಾಧಾರಿತ, ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ.[30]

ವರ್ಗ	ಅಪರಾಧ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು	ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	ಮಗುವಿನ ಯೋನಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರನಾಳ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.
	ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗುಂಪು, ಮಾರಕ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎಸಗಿದಾಗ.
ಪ್ರವೇಶರಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು	ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟುವುದು.
	ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	ತೀವ್ರ ಪ್ರವೇಶಾಧಾರಿತ ಅಪರಾಧದಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಪ್ರವೇಶ ಇಲ್ಲದೆ.

[30] NHRC, 2020 <https://nhrc.nic.in/sites/default/files/10_PROTECTION%20OF%20CHILDREN%20-%20SEXUAL%20OFFENCES.pdf>

ವರ್ಗ	ಅಪರಾಧ	ವಿವರಣೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ (ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ)	ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ	ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಸನ್ನೆಗಳು, ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಅಶ್ಲೀಲತೆಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಳಕೆ	ಅಶ್ಲೀಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಳಕೆ	ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ	ಮಕ್ಕಳ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ಶೇಖರಣೆ/ವಿತರಣೆ	ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ವಿತರಿಸುವವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಇತರ ಅಪರಾಧಗಳು	ಅಪರಾಧವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ದಾಖಲಿಸಲು ವಿಫಲತೆ	ತಿಳಿದಿರುವ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.
	ಸುಳ್ಳು ದೂರು ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿ	ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಸುಳ್ಳು ದೂರುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ.
	ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ	ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೆಷನ್ ಯೋಜನೆ

ಸ್ವರೂಪ: ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತದ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಗಮಗಾರರು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ 'ಮೌಲ್ಯಗಳು' ಎಂಬ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭ: 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಧ್ಯಾನ

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್: ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆ: 'ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ' ಎಂದರೆ ಏನು? 'ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ವೃತ್ತದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ವೃತ್ತದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 1 ರಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗೋಚರ/ಮೌಖಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಮಯದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

"ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು - ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ - ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ ಅಥವಾ ಏಕೆ ಇಲ್ಲ?" ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ, "ನೀವು ಈಗ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ 12,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 66% ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ - ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಂತಹ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ; 66% ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಮತ್ತು 53% ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ - ಇದರಲ್ಲಿ 47% ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು 53% ಹುಡುಗರು. ಐದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀವ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯವಿದೆ - ಪೋಕ್ಸೊ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ವರದಿಯಾದ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, 97% ಅಪರಾಧಿಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು." ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೇಳಿ, "ಒಂದು ವೇಳೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡುವವರು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಗು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?" ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ, "ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ - ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಭಾಷೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ."

ಸನ್ನಿವೇಶ 1: ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ಕೇಳದೆ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಲನವಲನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಯಸ್ಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೇಳದೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಮಗುವಿನ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಗಡಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾನು ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದೇ?").

ಸನ್ನಿವೇಶ 2: ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ, ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಎರಡನೇ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕರು ಮಗುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಗು "ಬೇಡ" ಅಥವಾ "ನಿಲ್ಲಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಗಡಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರು ಮಗುವಿನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ವಯಸ್ಕನಾಗಿ ಗಡಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ಮಗು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗಡಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
- ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ?
- ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಿ.ಸಿ.ಐ ನ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಸುರಕ್ಷತಾ ನಕ್ಷೆ ರಚನೆ - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳು

ಸೂಚನೆಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರು ಮಾನವ ದೇಹದ ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಮುದ್ರಿಸಲಾದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರಾಮದಾಯಕ ವಲಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
2. **ಕೆಂಪು ವಲಯ (ಅನಾನುಕೂಲ ಗಡಿಗಳು):** ಕೆಂಪು ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಗಡಿಗಳ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಅಥವಾ ಅತಿಕ್ರಮಣದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
    - ಉದಾಹರಣೆ 1: ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು, ಭುಜಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ.
    - ಉದಾಹರಣೆ 2: ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
    - ಉದಾಹರಣೆ 3: ನೀವು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಮುತ್ತಿಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು.
3. **ಹಳದಿ ವಲಯ (ತಟಸ್ಥ ಗಡಿಗಳು):** ಹಳದಿ ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅವರು ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು - ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಇತರರು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳು ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೈಕುಲುಕುವುದು, ಹತ್ತಿರದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು).
    - ಉದಾಹರಣೆ 1: ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಅಥವಾ ತ್ವರಿತ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ಶುಭಾಶಯವಾಗಿ ನೀಡುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಈ ಸನ್ನೆಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ನಿಕಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
    - ಉದಾಹರಣೆ 2: ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹತ್ತಿರ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
    - ಉದಾಹರಣೆ 3: ಬೆಂಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹತ್ತಿರವಿರಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ.
4. **ಹಸಿರು ವಲಯ (ಆರಾಮದಾಯಕ ಗಡಿಗಳು):** ಹಸಿರು ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವಾಗ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ಇರಬಹುದು.
    - ಉದಾಹರಣೆ 1: ಶುಭಾಶಯ, ಆಚರಣೆ, ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಪ್ಪುಗೆ ನೀಡುವುದು.
    - ಉದಾಹರಣೆ 2: ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯವು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
    - ಉದಾಹರಣೆ 3: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಣದ ನಂತರ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ:

- ಯಾವ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ನನಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ನನ್ನ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು?
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ವಲಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 3: ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ ನಕ್ಷೆ ರಚನೆ

ಸೂಚನೆಗಳು:

1. ಬೇರೆ ಒಂದು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಂದು ಮರ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಗಳ ಜಾಲವನ್ನು (ಆದ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ) ಚಿತ್ರಿಸಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಜಾಲ ಅಥವಾ ಮರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು "ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು" (ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ) ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.
3. ಈ ಕೇಂದ್ರ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುತ್ತ, ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪದಗಳು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಅನುಭೂತಿ," "ಗೌರವ," "ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ," "ನಿರ್ಣಯರಹಿತ," "ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ") ಸ್ಟಿಕಿ ನೋಟ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
4. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಯಾರಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆರೈಕೆದಾರರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು) ಮತ್ತು ಈ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮರ ಅಥವಾ ಜಾಲದ ಸುತ್ತ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಿ. ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ 5 ಜನರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಎಳೆಯಲಾದ ಪ್ರತಿ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಗುಂಪು ಹಂಚಿಕೆ: ನಕ್ಷೆ ರಚನೆಯ ನಂತರ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಾಗಲು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಈ ಹಂಚಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಬೇರೆಯವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಊಹಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಳ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಸುಗಮಗಾರರಾಗಿ, ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.. ವಯಸ್ಕರೂ ಸಹ ಈ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೇಗ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ಸಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳು ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕಡೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.*

"ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳು ನಂಬಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೌಖಿಕ, ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ. "ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರ" ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸುಗಮಗಾರರು ಇತರರನ್ನು ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು:

- ಒಬ್ಬ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆದರು ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅನಿಸಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಒಬ್ಬ ಮಗು ಅಳುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಯಾರೋ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ 'ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಕಿಸ್' ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಒಬ್ಬ ಮಗು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಸಿ.ಸಿ.ಐ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗಿನ ದೈನಂದಿನ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು:

1. **ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿ:** ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿ. ಇದು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಅವರಿಗೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
2. **ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ:** ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಅವರು ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿದ್ದರೆ, ನೋಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅಸಹಜರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.
3. **ಗಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ:** ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ.
4. ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ: ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಗೌರವಯುತ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿ.
5. **ಮಕ್ಕಳ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ:** ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೆನಿಸಿದರೆ, "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.
6. **ಸಂವಹನವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಡಿ:** ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಲಭ್ಯರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಲು ಆರಾಮದಾಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು:
ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಏನು?

ಮುಕ್ತಾಯ:
ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೈಗಳು - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಭಾಗ 1 - ಕನ್ನಡ
https://www.youtube.com/watch?v=BCA9djNLrZY

ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

- ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಹಂಚಿಕೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶೆರಹಿತ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಆಲಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.
- ಸುಗಮಗಾರರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬದುಕುಳಿದವರು ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರಿರಬಹುದು. ಇದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೆಶನ್ 8

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಯ್ದ ಕಾನೂನುಗಳು



ಸೆಶನ್ 8: ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಯ್ದ ಕಾನೂನುಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, 2012 (POCSO ಕಾಯ್ದೆ), ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 (PCM ಕಾಯ್ದೆ), ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಕ್ತಾಯ ಕಾಯ್ದೆ, 1971 ರ ಪ್ರಮುಖ ನಿಬಂಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು
2. ಈ ಕಾಯಿದೆಗಳ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಾಗಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
3. POCSO ಅಥವಾ PCMA ಕಾಯಿದೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಘಾತ-ಸಂವೇದನಾಶೀಲ (trauma-informed) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು.
4. POCSO ಮತ್ತು PCMA ಕಾಯಿದೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ (safe adults) ಇರಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.
5. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾಯಿದೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಡಲು ಹಾಗೂ ವಿವರಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಕೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
3. ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.
4. ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಸವಾದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಧೈರ್ಯದ ಕೆಲಸ — ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, 2012 (POCSO Act) – ಅವಲೋಕನ

POCSO ಕಾಯಿದೆ, 2012 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಕಾನೂನಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಗುವೆಂದರೆ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಗುವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯು/ಅನುಮತಿಯು (consent) ಮಾನ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಕಾಯಿದೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆ ಪೊಲೀಸ್, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅನುಕೂಲತೆ , ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪರಾಧವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಪರಾಧವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಪೊಲೀಸ್ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಜುವಿನೈಲ್ (ಬಾಲ) ಪೊಲೀಸ್ ಘಟಕಕ್ಕೆ (Special Juvenile Police Unit) ದೂರು ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

POCSO ಕಾಯಿದೆಯಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು ಯಾವುವು?

1. **ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (ಸೆಕ್ಷನ್ 3 ಮತ್ತು 4):** ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನಿಂದ ತಮಗಾಗಲಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗಲಿ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ, ಬಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಗುದಭಾಗದ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

2. **ತೀವ್ರ/ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (ಸೆಕ್ಷನ್ 5 ಮತ್ತು 6):** ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯ, ಅಧಿಕಾರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಗಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಗು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು 12 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಇದನ್ನು ತೀವ್ರ/ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಪೆನಿಟ್ರೇಟಿವ್ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (Sexual Assault) (ಸೆಕ್ಷನ್ 7 ಮತ್ತು 8):** ಮಗುವಿನ ಯೋನಿ, ಶಿಶ್ನ, ಗುದಭಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಮಗುವಿನಿಂದ ತಮಗಾಗಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು.

4. **ತೀವ್ರ/ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (ಸೆಕ್ಷನ್ 9 ಮತ್ತು 10):** ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೊಲೀಸ್, ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆ, ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಜೈಲು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ವಾಹಕರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು,ಗುಂಪು ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಬಳಸಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ತೀವ್ರ ಗಾಯ, ಮಗುವಿಗೆ HIV ಸೋಂಕು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ/ಮಾನಸಿಕ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡುವುದು.

5. **ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ (ಸೆಕ್ಷನ್ 11 ಮತ್ತು 12):** ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಲಿ , ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು.

6. **ಮಗುವನ್ನು ಅಶ್ಲೀಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದು (ಸೆಕ್ಷನ್ 14):** ಯಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮ (ಟಿವಿ, ಇಂಟ
ರ್ನೆಟ್, ಮುದ್ರಿತ ಮಾಧ್ಯಮ) ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಆಗಲಿ

7. **ಮಗುವಿನ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ (ಸೆಕ್ಷನ್ 15):** ಮಗುವಿನ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡದಿರುವುದು, ನಾಶ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ವರದಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಪರಾಧ. ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಾರ, ವಿತರಣೆ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಅಪರಾಧ.

8. **ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನ:** ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು, ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೆರವಾಗುವುದು.

POCSO **ಕಾಯ್ದೆ, 2012 ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ**

ಅಪರಾಧ	**ಕನಿಷ್ಠ**	**ಗರಿಷ್ಠ**	**ದಂಡ**
ಸೆಕ್ಷನ್4(1): ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	10 ವರ್ಷಗಳು	ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 4(2): 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	20 ವರ್ಷಗಳು	ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ (ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ)	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 6: ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	RI 20 ವರ್ಷಗಳು	ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ (ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ) ಅಥವಾ ಸಾವು	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 8: ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	3 ವರ್ಷಗಳು	5 ವರ್ಷಗಳು	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 10: ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ	5 ವರ್ಷಗಳು	7 ವರ್ಷಗಳು	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 12: ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ	-	3 ವರ್ಷಗಳು	√
ಸೆಕ್ಷನ್ 14: ಮಗುವನ್ನು ಅಶ್ಲೀಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದು	1st CV: 5 ವರ್ಷಗಳು 2nd CV: 7 ವರ್ಷಗಳು		√ √
ಸೆಕ್ಷನ್ 14(1) + ಸೆಕ್ಷನ್ 3	ಶಿಕ್ಷೆ u/s 4 +S.14(1)		√
ಸೆಕ್ಷನ್ 14(1) + ಸೆಕ್ಷನ್ 5	ಶಿಕ್ಷೆ u/s 6 +S.14(1)		√
ಸೆಕ್ಷನ್ 14 + ಸೆಕ್ಷನ್ 7	ಶಿಕ್ಷೆ u/s 8 +S.14(1)		√
ಸೆಕ್ಷನ್ 14 + ಸೆಕ್ಷನ್ 9	ಶಿಕ್ಷೆ u/s 10 +S.14(1)		

ಅಪರಾಧ	ಕನಿಷ್ಠ	ಗರಿಷ್ಠ	ದಂಡ
ಸೆಕ್ಷನ್ 15(1): ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ರವಾನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅಶ್ಲೀಲ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಸಲು/ನಾಶಪಡಿಸಲು/ನಿಗದಿತ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ವಿಫಲತೆ.	**ಮೊದಲನೆಯ ಅಪರಾಧ :** ₹5000 ದಂಡ **ಎರಡನೆಯ / ನಂತರದ ಅಪರಾಧಗಳು:** ₹10000 ದಂಡ		
ಸೆಕ್ಷನ್ 15(2): ವರದಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅಥವಾ ವಿತರಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದು.		3 ವರ್ಷಗಳು	ಮತ್ತು / ಅಥವಾ
ಸೆಕ್ಷನ್ 15(3): ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದು.	1st CV: 3 ವರ್ಷಗಳು **ಎರಡನೆಯ / ನಂತರದ ಅಪರಾಧಗಳು:** CV: 5 ವರ್ಷಗಳು 3 ವರ್ಷಗಳು	1st CV: 5 ವರ್ಷಗಳು **ಎರಡನೆಯ / ನಂತರದ ಅಪರಾಧಗಳು:** 7 ವರ್ಷಗಳು	ಮತ್ತು / ಅಥವಾ √

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಮಗು ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಮಗುವಿನ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಮಗು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಬಾರದು. ಪೊಲೀಸರು ಸಮವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು ಮತ್ತು ತನಿಖೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆರೋಪಿಗೆ ಎದುರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಾಕ್ಷ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಪಿಗೆ ಎದುರಾಗದಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಕ್ಷ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆಯಬಾರದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ 30 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಅವರ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಹರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅನುವಾದಕರು, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಎ
ಫ್ಐಆರ್ ದಾಖಲಾದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತ ಮಗುವಿಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

ತನಿಖೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಯು ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಮಗುವಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಮತ್ತು CWCಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ CCI ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕದ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿರಬಹುದು.ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳು ಕಾನೂನು ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. POCSO ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪರಾಧಗಳು ಜಾಮೀನು ರಹಿತವಾಗಿವೆ, ಅಂದರೆ ಆರೋಪಿಗೆ ಜಾಮೀನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಜಾಮೀನು ಅರ್ಜಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತ ಮಗು ಮತ್ತು ದೂರುದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

POCSO **ಕಾಯ್ದೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ** CCI **ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು?**

- ನಿಯಮ 76(1) ರ ಪ್ರಕಾರ, JJ ಮಾದರಿ ನಿಯಮ, "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಯಾವುದೇ ನಿಂದನೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಂದನೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎಂದರೇನು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಈ ದುರುಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು."
- ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು POCSO ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 19(1) ರ ಪ್ರಕಾರ ತಕ್ಷಣವೇ ಪೊಲೀಸ್ ಅಥವಾ SJPU ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವರದಿ ಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾದರೆ ಸೆಕ್ಷನ್ 21, POCSO ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ದಂಡ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಧಿಸಬಹುದು. ಉಸ್ತುವಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಧೀನ ಅಧಿಕಾರಿ ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾದರೆ, ಶಿಕ್ಷೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದಂಡ ವಿಧಿಸಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸದಸ್ಯರು ಉಸ್ತುವಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಅವರು CWC ಅಥವಾ JJB ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಮಿತಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಘಟನೆಯು CCI ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯಲು ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತಾ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನಾಶವು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ.
- ಬಾಧಿತ ಮಗುವಿನ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಕುಟುಂಬದ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಸೇರಿದೆ. ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು POCSO ಕಾಯ್ದೆ ಮತ್ತು JJ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ.
- ಮಗು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅನಾಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷವಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ CWC ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ ಹಕ್ಕುಗಳು:

POCSO ಕಾಯ್ದೆ, 2012 ಮತ್ತು POCSO ನಿಯಮಗಳು, 2020 ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. POCSO ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 33(8) ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಪರಾಧದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆದೇಶಿಸಬಹುದು. POCSO ನಿಯಮಗಳ ನಿಯಮ 9 ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

- ಮಧ್ಯಂತರ ಪರಿಹಾರ (ನಿಯಮ 9(1)): ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ (CWC) ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅಂತಹ ನಿರ್ದೇಶನದ 30 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿನ ತಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಂತಹ - ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿಚಾರಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ (ನಿಯಮ 9(2): ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಾನಿ, ಆಘಾತ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ವಿಚಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಖುಲಾಸೆ). ವಿಶೇಷ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆದೇಶದ 30 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ (ನಿಯಮ 9(5)) ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನಿಧಿಯಿಂದ (ಸೆಕ್ಷನ್ 357A CrPC ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಈಗ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಂಹಿತಾ, 2023 ರ ಸೆಕ್ಷನ್ 396) ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಇದನ್ನು ವಿತರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೆಕ್ಷನ್ 2(14) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 39, ಹಣಕಾಸಿನ ಬೆಂಬಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಪುನರ್ವಸತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೆಜೆ ಮಾದರಿ ನಿಯಮಗಳು, 2016 ರ ನಿಯಮ 23(16) ಒಂದು ಮಗು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲುCWCಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

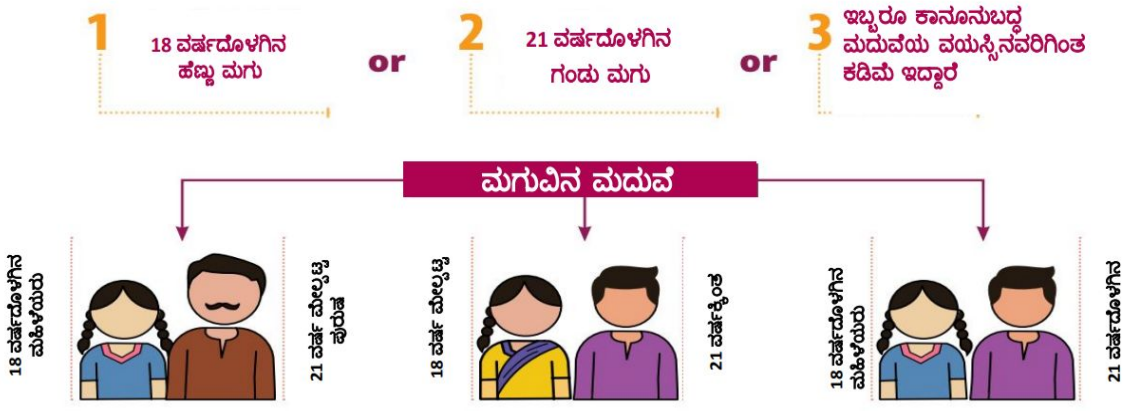
ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 ರ ಅವಲೋಕನ

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಏಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ?

1. **ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ:** ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. **ಆರೋಗ್ಯ ತೊಡಕುಗಳು:** ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಾಹವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಶಿಶು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
3. **ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆ:** ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬಹುದು.
4. **ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವುದು:** ಬಾಲ್ಯದ ವಿವಾಹಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

1.ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಎಂದರೇನು ?

ಎಂದರೆ, ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕನಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು . 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ 21 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹುಡುಗ ಇಂತಹ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮದುವೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ (Child Marriage) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ .



ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ "ಒಪ್ಪಂದದ ಪಕ್ಷ "ಎಂಬ ಪದವನ್ನು "ವಿವಾಹ ಎಂದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ಅಥವಾ ಆಗಲಿರುವ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು" ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ . ಇದರರ್ಥ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆದ ಅಥವಾ ಆಗಲಿರುವ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ವಧು-ವರರು.

ಆಧಾರ: ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 (2024) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ರದ್ದು.

ಕೇಂದ್ರದ ಕಾನೂನಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು "ರದ್ದುಪಡಿಸಬಹುದಾದ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಾಗಿದ್ದವರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ 2 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ (ಕರ್ನಾಟಕ ತಿದ್ದುಪಡಿ) ಕಾಯ್ದೆ, 2016 ರ ಪ್ರಕಾರ, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವು “ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಅನೂರ್ಜಿತ” ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ.[31]

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದ ಕಾನೂನುಸ್ಥಿತಿ

ಶೂನ್ಯ

ಸೆಕ್ಷನ್ 12 ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಕ ಮಗುವಿನ ವಿವಾಹವು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಸಂರಕ್ಷಕರ ವಶದಿಂದ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೋ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೋ, ಮಾನವ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೋ, ಬಲವಂತವಾಗಿ, ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಗಿದೆಯೋ, ಮೋಸದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗಿದೆಯೋ . ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತಡೆ ಅದೇಶವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ನೆರವೇರಿಸಲಾದ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವೂ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ರಾಜ್ಯ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯ್ದೆಗಳು ಜಾರಿಗೊಂಡ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಗಳು ಶೂನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ .

ರದ್ದುಪಡಿಸಬಹುದಾದ

ಸೆಕ್ಷನ್ 3 ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ವಿವಾಹ ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿ ಆಗಿದ್ದ ಯಾವ ಪಕ್ಷವಾದರೂ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸು ಪಡೆದ ದಿನದಿಂದ 2 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ವಿವಾಹವನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ .

ಮಾನ್ಯ

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವು, ವಿವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿ ಆಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಅದನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸದ ಹೊರತು ಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ .

ಆಧಾರ: ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 (2024) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ರದ್ದು.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ 20 ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಮದುವೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ಅಮಾನ್ಯವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಮದುವೆಯನ್ನು ಅಮಾನ್ಯವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲು ಆದೇಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಶ್ರಯ ಮನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪತಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ಜೀವನಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಶೋಷಣೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ನೆರವು ಸೇರಿದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ, ಪುನರ್ವಸತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿವಾಸ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

[31] Clause 2, < https://dpal.karnataka.gov.in/storage/pdf-files/26of2017.pdf>

PCMA ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನಾಗರಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸೆಕ್ಷನ್ 3(2): ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿದಾರರು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಅವರ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೂಲಕ 'ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧಾಧಿಕಾರಿ'ಯೊಂದಿಗೆ (Child Marriage Prohibition Officer**) ಸೇರಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.**



ವಿವಾಹ ರದ್ದುಪಡಿಸುವಿಕೆ

ಸೆಕ್ಷನ್ 3

ವಿವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ತಾನು ವಯಸ್ಕನಾದ ನಂತರದ 2 ವರ್ಷಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವಾಸಸ್ಥಳ

ಸೆಕ್ಷನ್ 4

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ವಿವಾಹದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ರದ್ದತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ವಸತಿ ಹಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾಂಶವು ಮಧ್ಯಂತರ ಅಥವಾ ಅಂತಿಮವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮರುಮದುವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.





ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವಹಿವಾಟು

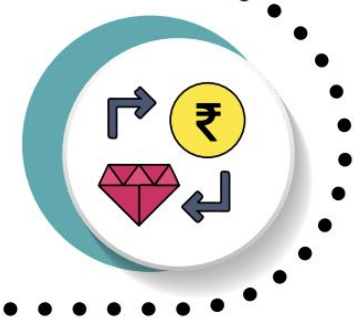
ಸೆಕ್ಷನ್ 5

ಅಂತಹ ಇಂತಹ ವಿವಾಹದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ರದ್ದತಿ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದರೂ ಸಹ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಜನಿಸಿದವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ

ಸೆಕ್ಷನ್ 3(4)

ಮದುವೆಯು ರದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆದೇಶವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ, ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಣ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಭರಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಆದೇಶಿಸಬೇಕು.



ಆಧಾರ: ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 (2024) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ರದ್ದು.

Illustrative Criminal Laws applicable in cases of child marriage

Conduct of Child Marriage

- S. 9, PCMA – Adult male marrying a child
- S. 10, 11, PMCA – Performing, conducting, directing, abetting, promoting or permitting a child marriage
- S. 13, PCMA – violation of court injunction prohibiting a child marriage
- S. 75, JJ Act read with Rule 55, Model JJ Rules– giving a child in marriage is cruelty

Sexual Offences

- Ss. 63 & 65, BNS/Ss. 375, 376, 376AB, IPC – Sexual intercourse with a wife below 18 years **attracts charges of rape for the male party**
- Ss 5(n) & 9(n), POCSO Act – Ground for aggravated penetrative sexual assault and aggravated sexual assault is commission of the offence by a "relative of the child through blood or adoption or **marriage**...."



Kidnapping and Abduction

- S. 135, 137 BNS/ Ss. 361, 363, IPC – Kidnapping from lawful guardianship
- S. 85, BNS/S. 366, IPC – Kidnapping woman to compel her marriage

Trafficking

- Ss. 141, 96 & 97, BNS/Ss. 370, 372 & 373, IPC – Trafficking for exploitation, sale and buying of children for prostitution
- Ss. 5 and 5A, ITPA – Procuring, recruiting, transporting or harbouring children for prostitution
- S. 81, JJ Act - Sale and procurement of children for any purpose

Exploitation and violence

- S. 84, BNS/S. 498A, IPC – Dowry Harassment, cruelty by husband and his relatives
- S. 75, JJ Act – Assault, exploitation and abuse and of child by person having actual charge of child amounts to cruelty

ಮೂಲ: ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೋಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, *ಮಕ್ಕಳ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧ ಕಾಯ್ದೆ, 2006 ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ರದ್ದುಪಡಿಸುವಿಕೆ* (2024).

ಬಲವಂತದ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

1. **ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಮಗುವೊಂದು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ವಯಸ್ಕ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಬೇರೆಯವರಂತಹ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
2. **ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿ:** ಮಕ್ಕಳು ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ NGOಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ಅಥವಾ CWCಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ 3 ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

1. Rತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ. ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.
2. ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯವಾಣಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಮಗುವು ನೇರವಾಗಿ ಪೊಲೀಸರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಯೋಜನೆಗಳು

1. ಮಿಷನ್ ವಾತ್ಸಲ್ಯ- ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಯೋಜನೆ (ಈ ಮಾಹಿತಿಯು 18.06.2025 ರ ಆದೇಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ) ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ -2015, ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಮಾದರಿ ನಿಯಮಗಳು 2016 ರ ಸೆಕ್ಷನ್ 45, ನಿಯಮ -24 ರ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯವು 05-07-2022 ರಂದು ಹೊರಡಿಸಿದ ಮಿಷನ್ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 2022-23 ನೇ ಸಾಲಿನಿಂದ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ರೂ. 2,000/- ರಿಂದ ರೂ. 4,000/- ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ:
ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾಯ್ದೆ, 2021 ರಿಂದ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಲಾದ ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪುನರ್ವಸತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ (ವಿಭಾಗ 3-XII)

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು" ಎಂಬ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ, ಕಷ್ಟಕರ/ದುರ್ಬಲ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಸಮುದಾಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಾರದು. ಕಷ್ಟಕರ/ದುರ್ಬಲ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಸಮುದಾಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015 ರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

2021 ರಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಲಾದ ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ (ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ) ಕಾಯ್ದೆ, 2015, ವಿಭಾಗ 2(58) ರಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವವು ಕಷ್ಟಕರ/ದುರ್ಬಲ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಸಮುದಾಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದ ಅವಧಿ:
ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದ ಅವಧಿಯು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಜೆಜೆಬಿ, CWC ಲಿಖಿತವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಮಿಷನ್ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಬೆಂಬಲವೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕವು ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಮತ್ತು ಪಾಲನಾ ಆರೈಕೆ ಅನುಮೋದನೆ ಸಮಿತಿ ನ್ಯಾಯಯುತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು,

2. ಉಪ್ಕಾರ್ (UPKAR) ಯೋಜನೆ (2020-21)
ಉಪ್ಕಾರ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸಿಸಿಐಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಸಿಕ 5000/- ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 5000/- ರಂತೆ 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆ 21 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 5000/- ರಂತೆ 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಸಾಧಾರಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು ಇನ್ನೂ 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

- ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಯ ಆದೇಶ ಮತ್ತು ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ ಮಂಡಳಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಯೋಜನೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು, ದಾಖಲೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:**
    1. CWC ಅಥವಾ JJB ಯಿಂದ ನೀಡಿದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆದೇಶದ ಪ್ರತಿ.
    2. 2. ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
    3. 3. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳು.
    4. 4. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹಾಜರಾತಿ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
    5. 5. ಈ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ, ವಿನಂತಿಯನ್ನು DCPO ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

3. ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆ:
ಎ
ಚ್ಐವಿ ಪೀಡಿತ ಮತ್ತು ಎಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ -2000 ರೂಪಾಯಿಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡ

4. ಸಿಎಂ ಬಾಲ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ:
ಇದು COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 3500 ರೂಪಾಯಿಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೆಶನ್ ಯೋಜನೆ

ಆರಂಭ: ಬೆರಳು- ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ. ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಬಿಡಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ. ಒಂದು ಎಡಗೈ ಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಡಿ, ಹಸ್ತವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಬಲಗೈ ಇಂದ, ಬೆರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಇಡಿ. ನಾವು ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ -ಕೆಳಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಬೆರಳು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಯಾಮ

1. ಹೆಬ್ಬೆರಳು (Thumb): ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ . ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾದುಬರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.
2. ತೋರು ಬೆರಳು (Index Finger): ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾದುಬರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.
3. ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು (Middle Finger): ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾದುಬರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.
4. ನಾಮ ಬೆರಳು (Ring Finger):ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾದುಬರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ..
5. ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳು (Little Finger):ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾದುಬರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.

ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಿರುವ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದರೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ. ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ಈ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ (TP): ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಚೆಕ್-ಇನ್: ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೆನಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು, ಮತ್ತು ಅದು ಸಮುದಾಯಗಳು/ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ?

ವೃತ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು: ನಾಲ್ಕು ವೃತ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಸೆಷನ್ 1 ರಂತೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ-ರಚಿಸಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಗೋಚರ/ಮೌಖಿಕ ಒಮ್ಮತವನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಪಾಪ್-ಕಾರ್ನ್ ಚರ್ಚೆ

- ನಂತರ ಅವರ CCI ಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಾಗಲು ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
- ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೇನು?
- ಗೌಪ್ಯತೆಯ ತತ್ವದ ಅರ್ಥವೇನು?

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸಲಾದ ಪಿಪಿಟಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮೂರು ಕಾಯ್ದೆಗಳಾದ POCSO, PCMA ಮತ್ತು MTP ಕಾಯ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಸನ್ನಿವೇಶ 1: 11 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಜಾಳ ಮೇಲೆ ಕಳೆದ 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಶಿಬು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎಸಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಜಾ ತಾನು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು ಅವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಜಾ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲಚೇತನಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗುವನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ರಕ್ಷಿಸಿ CWC ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದರು. ತಾಯಿ ಅಮಿತಾ ಮನೆಕೆಲಸಗಾರ್ತಿ, ತಂದೆ ಶಾಲಾ ಬಸ್ ಚಾಲಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಜಾಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಅಮಿತಾ CWCಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಜಾಳನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಿಬು ಅವರ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಜಾಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. CWC ಶ್ರೀಜಾಳನ್ನು ಬಾಲಕಿಯರ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಜಾ ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

- ಶ್ರೀಜಾ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಶ್ರೀಜಾಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಶ್ರೀಜಾ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳೇನು?

ಸನ್ನಿವೇಶ 2: 14 ವರ್ಷದ ಬಬ್ಲು ಬಾಲಕರ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ಗೃಹಪಾಲಕರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಈ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಬ್ಲುಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಸನ್ನಿವೇಶ 3: ರೇವತಿ 17 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ, ತನ್ನ 19 ವರ್ಷದ ಗೆಳೆಯ ಅಪ್ಪಲ್ ಜೊತೆ ಓಡಿಹೋದಳು. ಪೋಕ್ಸೋ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿ ರೇವತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಸಿಸಿಐಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಪೋಷಕರ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು ಮತ್ತು ಅವರು ತನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸದ ಹೊರತು ಅವಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ರೇವತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸುಮಾರು 10 ವಾರಗಳು. ರೇವತಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪಲ್ ಅಥವಾ ಅವನ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ.

- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ?
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೇವತಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಸನ್ನಿವೇಶ 4: ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 15 ವರ್ಷದ ಮೀನಾಳನ್ನು 28 ವರ್ಷದ ಅಶೋಕ್ ಎಂಬಾತನಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ . ಆಕೆಯನ್ನು ಅಶೋಕ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಥಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ, ಅವಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದಳು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದನ್ನು CWC ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆಕೆಯನ್ನು ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೀನಾ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪತಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

- ಮೀನಾ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಮೀನಾ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು?
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನಾ ಹೊಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಸನ್ನಿವೇಶ 5: ರಾತ್ರಿ ಕಾವಲುಗಾರ 11-13 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮೂವರು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡನು, ಆದರೆ ಅವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದನು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು CCI ಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದನು.

- ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ CCI ಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಗುಂಪು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದೆ?

ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಅಧ್ಯಾಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಹಾರ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು POCSO ಮತ್ತು PCMA ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು (ಮಧ್ಯಂತರ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅಂತಿಮ) ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.*

ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪರಿಹಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: POCSO ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಒಪ್ಪಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಒಪ್ಪಿದರೆ, ಸುಗಮಕರರು ಸೆಶನ್ 5 ರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ನೆನಪನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೆಜೆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 3 ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಘನತೆ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬಹುದು.*

ಸುಗಮಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: *ಅಧ್ಯಾಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಗಮಕಾರರು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸೆಶನ್ ಅನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ, ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಸುಗಮಕಾರರು ನವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*

ಚೆಕ್-ಔಟ್: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗಳು
ಇಂದಿನ ವೃತ್ತದಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?

ಮುಕ್ತಾಯ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ವಿತರಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ, ಅವರ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮೆಚ್ಚುವ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೆಂದು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾರೈಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ!

ಅನುಬಂಧ 1: ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯ್ದ ಭಾಗ: ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಗಮಗಾರಿಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ (2021)

ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ, ಕೇಂದ್ರ, ಚೆಕ್-ಇನ್, ಚೆಕ್-ಔಟ್, ಸುತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಟೇಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದ ಅಂಶಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "... ಇತರರಿಂದ ದೂರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಖವಾಡಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ."[32] ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತೀಕರಿಸುವುದು
ಆ
ರ್ಪಿ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತ ಸುಗಮಗಾರರು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸು

ಕೀಪರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಹ-ಕೀಪರ್‌ಗಳು

ವೃತ್ತ ಕೀಪರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಹ-ಕೀಪರ್‌ಗಳು (ಸುಗಮಕಾರರು ಮತ್ತು ಸಹ-ಸುಗಮಕಾರರು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ), ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಜ್ಞರಲ್ಲ, ಸಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು, ಮತ್ತು ಅವರು ವೃತ್ತವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರಂಭವು ವೃತ್ತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಉದ್ದೇಶವು ಕೀಪರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವೃತ್ತದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮತ್ತು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ದಿನದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ 'ಸಂಪೂರ್ಣ' ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೃತ್ತದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರಲು ಗಮನಹರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳು, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತದ ಜಾಗದ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆರಂಭವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು ಅಥವಾ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಹಾಡುಗಳು;
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು;
- ವಾದ್ಯ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಸಂಗೀತ;
- ಧ್ಯಾನ ಮೌನದ ಕ್ಷಣಗಳು.

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ' ಎಂಬ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ, ಸಿಸಿಐ ನಲ್ಲಿದ್ದ 14 ವರ್ಷದ ಮಗು ಒಬ್ಬಳು ಸೋಹನ್ ಲಾಲ್ ದ್ವಿವೇದಿಯವರ "ಕೋಶೀಶ್ ಕರನೇ ವಾಲೋಂ ಕೀ" ಎಂಬ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದಂತಾಗಿ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು.

[32] Pranis, K. (2015). *Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking*. Simon and Schuster; 26

ಕೇಂದ್ರ

ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರವು ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹ-ರಚಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರವು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವೃತ್ತದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಗಮಕರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು (ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು) ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇಂದ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಇತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭಾರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕರ ಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ.ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ,

ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಅದು ಹೀಗಿರಬಹುದು:

- ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ದುಪಟ್ಟಾ;
- ● ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳು;
- ● ದೀಪಗಳು;
- ● ಇದು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳು/ಬಟ್ಟೆ/ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ಚಿತ್ರಗಳ ಕೊಲಾಜ್ ಮೂಲಕ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್

ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಎಂದರೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸುಗಮಕಾರರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ತುಣುಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಆಗಿ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಸುಗಮಕಾರರು ಅದು ಯಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆಯೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ವಸ್ತುವು ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅವರ ಜೀವನದಿಂದ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವಸ್ತುವನ್ನು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾತನಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇತರರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು "ಸಂಭಾಷಣೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ..."[33]

ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ರವಾನಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

[33] Pranis, K. (2015). *Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking*. Simon and Schuster; 30

ಮೌಲ್ಯಗಳು

ವೃತ್ತಗಳ ಮೂಲವು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಒಪ್ಪುವ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೃದಯದಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಮೌಲ್ಯ" ಎಂಬ ಪದವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಸುಗಮಕಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು, ರಹಸ್ಯಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕೇಳಬಹುದು! ಮಕ್ಕಳು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ನಂತರ, "ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಸುಗಮಕಾರರು, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸುಗಮಕಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ-ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಮಕಾರರು(ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಹ) ವೃತ್ತದ ಜಾಗದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮರುಪರಿಶೀಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಗೌರವ ತೋರುತ್ತಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ/ಕೀಟಲೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ CCI ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಡುವಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನಶೀಲತೆಗಾಗಿ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಜಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸುಗಮಕಾರರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು[34]

ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. **ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ:** ಇದರರ್ಥ ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. ನಾವು ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.
2. **ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿ:** ನಾವು ಇತರ ಜನರನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಊಹೆಗಳು ಅವರು ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಹೃದಯದಿಂದ ಕೇಳುವಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಊಹೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ - ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

[34] Amos Clifford, Teaching Restorative Practices with Classroom Circles, pp 16-17, available at https://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Curriculum%20and%20Scripts%20and%20PowePoints/Classroom%20Curriculum/Teaching%20Restorative%20Practices%20in%20the%20Classroom%207%20lesson%20Curriculum.pdf

3. **ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿರಿ - ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ:** ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾತನಾಡುವ ನಮ್ಮ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬಬಹುದು. ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಧನವು (ಟಾಕಿಂಗ್ ಪೀಸ್) ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ (ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ) ನಾವು "ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಕೇಳಲು ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಯಾವ ಆತುರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ:** ಸಮಯದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು "ನೇರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು "ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡು" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಪದಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ನೀವು ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, "ಇದು ಪುನಃಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ ?" ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಚೆಕ್-ಇನ್

ಚೆಕ್-
ಇ
ನ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಗುಂಪನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು" ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈಗಾಗಲೇ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದಿನದ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಗಮಕಾರರು (Keeper) ಚೆಕ್-ಇನ್ ಅನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ವಿಷಯ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚೆಕ್-ಇನ್‌ಗಳು ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು, ಹಗುರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಳವಾಗಿರಬಹುದು. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಏನು ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೆಕ್-
ಇ
ನ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಡೆಯುವ ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಸಮಯ

ಚೆಕ್-ಇನ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಇಂದು ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?
- ಇಂದು ನೀವು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗುಂಪಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಏನಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೇ?
- ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ?
- ದಯವಿಟ್ಟು ಹೃದಯದ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಈಗ, ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ.
- ಇಂದು ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಯಾರೆಂದು ಮತ್ತು ಜೀವನದಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಹಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತೀರಾ?

ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಸುತ್ತು

ವಿಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾರೂ ಅವರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ನಟ/ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಯಾರು? ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದೇನು?
- ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸೂಪರ್ ಪವರ್/ ಅಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ದಿನ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಾರೂ ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಸಿಕ್ಕರೆ, ನೀವು ಆ ದಿನ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಲನಚಿತ್ರ ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸುತ್ತುಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸುತ್ತುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೃತ್ತದ ಕೇಂದ್ರ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅವು ನಿಜ ಜೀವನದ ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಲ್ಲ. ಇವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತನಶೀಲ ಹೇಳಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸುಗಮಕಾರರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸಲಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಸುಗಮಕಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ವೃತ್ತದ ಆಳ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಸುಗಮಕಾರರು ಮತ್ತು ಸಹ-ಸುಗಮಕಾರರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಿಷಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತಿಗೆ ಅವರು ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.

ಚೆಕ್-ಔಟ್

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ವೃತ್ತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸುಗಮಕಾರರು ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ನಂತರ ಸುಗಮಕರಾರು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತದಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಗಮಕಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು, ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರಚಿಸಲಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚೆಕ್-ಔಟ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು:
ವೃತ್ತದ ನಂತರ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
● ಒಂದು ಪದದಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತದ ನಂತರ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?
● ಈ ವೃತ್ತದ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸದನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
● ಇಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತ ಹೊಸದನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
● ಇಂದಿನ ವೃತ್ತದಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಕೆಲವು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
● ನೀವು ಈಗ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮುಕ್ತಾಯ

ವೃತ್ತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದ ಸಮಯದ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು "ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ."[35] ಇದು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ - ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಣಗಳು, ಜಾತ್ಯತೀತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಲನೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕವಿತೆ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಡಿದ ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಡಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಕ್ತಾಯಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಕ್ತಾಯವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ವೃತ್ತದ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಾರಾಂಶ ಮಾಡುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು, ಹಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೊ ತುಣುಕುಗಳು;
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಭ್ಯಾಸ;
- ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣ ವ್ಯಾಯಾಮ;
- ಸಹಯೋಗದ ಕಲೆ, ಒರಿಗಮಿ, ಸ್ಕ್ಯಾಷ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಕಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

---

[35] Pranis, K. (2015). *Little book of circle processes: A new/old approach to peacemaking*. Simon and Schuster; 42

ಅನುಬಂಧ 2 ತರಬೇತಿ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಂತರದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹೆಸರು: _____
ಹುದ್ದೆ: _____
ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೆಸರು : _____
ದಿನಾಂಕ: _____
ಸ್ಥಳ: _____

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಬಯಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಈ ಮೊದಲು ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ತರಬೇತಿ / ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ?
a. ಹೌದು b. ಇಲ್ಲ

1. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ವಿಜಯ್ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಜಯ್ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾನೆ , ಆದರೆ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ವಿಜಯ್ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ? (ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ.
b. ವಿಜಯ್ ಬುದ್ಧಿವಂತ.
c. ವಿಜಯ್ ಬುದ್ಧಿವಂತನಲ್ಲ.
d. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ವಿಜಯ್ ಇಬ್ಬರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರು.

2. ಶಂಕರ್ ಗೆ ಮತ್ತು ರುಕ್ಮಿಣಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು . ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸಿಸಿಐ ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಯಾರೂ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಅವನು/ಅವಳು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಂಕರ್/ರುಕ್ಮಿಣಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ?

3. ಗಂಡು/ಪುರುಷರು : (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ.)

b. ಅಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು
c. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಷ್ಟು ಸದೃಢನಾಗಿರಬೇಕು
d. ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ.
e. ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ದಯೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದರಬೇಕು
f. ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು

4. ಹುಡುಗಿ/ಮಹಿಳೆಯರು : (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ.)

b. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
c. ಯಾವಾಗಲೂ ದಯೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯಳಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದು
d. ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು .
e. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗಿರಬೇಕು
f. ಅವಳ ಕುಟುಂಬವು ಅವಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು

5. ಟ್ರಾನ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ: (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ.)

a. ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪುರುಷ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ
b. ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ
c. ಕೆಲವು ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ
d. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಪುರುಷ
e. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

6. ಸಲಿಂಗತೆ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

7. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು/ಮಹಿಳೆಯರು...: (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ.)

(Choose all applicable responses.)

a. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು
b. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
c. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
d. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು

8. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹದ ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನ ಕಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕು ? (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ
b. ಅವರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ
c. ಅವರಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ

9. ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಜನನಾಂಗಗಳ (ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳು) ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ? (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ತುಂಬಾ ಆರಾಮದಾಯಕ
b. ಆರಾಮದಾಯಕ
c. ತಟಸ್ಥ
d. ಅಹಿತಕರ
e. ತುಂಬಾ ಅನಾನುಕೂಲ

10. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬಹುದು. (ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ.)

a. ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
b. ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
c. ಖಚಿತವಿಲ್ಲ

11. ಮಗುವೊಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದಾಗ:
(ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ
b. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ
c. ಕೆಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ
d. ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ - ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕಲಿಯಬಹುದು

12. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲು: (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರು ಪಾಲಕರು ಇರಬೇಕು
b. ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಿಸಿಟಿವಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
c. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು
d. ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು

13. ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಆಗಿರುವ ಅನಿತಾ, CCI ಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾವೇರಿ ಎಂಬ ಮಗು ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅವಳ ಸೋದರಸಂಬಂಧಿ ಸಹೋದರನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾವೇರಿ ಅವಳ ಕುಟುಂಬವು ಅವಳಿಂದ ಬೇಸರ / ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅನಿತಾ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಕಾವೇರಿಯ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಬಾರದು
b. CCI ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
c. CWC ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
d. ಪೊಲೀಸ್/SJPU ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
e. ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ಅವಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು

14. CCI **ಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 20 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಮಗುವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ** CWC **ಯ ಪಾತ್ರವೇನು?** (ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ)

a. ಮಗು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೆ CWC ಯ ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲ
b. ಮಗು ಅನಾಥವಾಗಿದ್ದರೆ / ಮಗು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಇಚ್ಛೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೇಮಿಸಬೇಕು
c. ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು CWC ಆದೇಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
d. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆದೇಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ತರಬೇತಿ ನಂತರ ನೀಡುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ತರಬೇತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ತಿಳಿಯಲು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ

1. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ.

1	2	3	4	5

2. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಕಲಿತ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.
3. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?
4. ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಯಾವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
5. ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀವು ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು/ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?
    - ಹೌದು
    - ಇಲ್ಲ
6. ಇತರೆ ಯಾವ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಿ?
7. ಸುಗಮಗಾರರು ಹಾಗು ಸೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ
8. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ?

ಅನುಬಂಧ 3: ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗೀದಾರರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ (ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್) ಆಟಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿರುವಾಗ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ. ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ (ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್) ಆಟಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. **ಝಿಪ್-ಝೂಪ್ (**Zip-zap**):** ಸುಗಮಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಟವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರ ಕಡೆಗೆ ಕೈ ತೋರಿಸಿ "ಝಿಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೈ ತೋರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗೀದಾರರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ "ಝೂಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ "ಝೂಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಲು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. "ಝಿಪ್" ಮತ್ತು "ಝೂಪ್" ಪದಗಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ "ಡಮ್" ಮತ್ತು "ಧಮಾಲ್" ನಂತಹ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮೋಜಿನ ಪದಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
2. **50ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ:** 1 ರಿಂದ 50 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಆದರೆ 5 ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳುವ ಬದಲು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ. ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಮತ್ತೆ 1 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "1, 2, 3, 4, ಚಪ್ಪಾಳೆ, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, ಚಪ್ಪಾಳೆ, ..."
3. **'ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್' (**Simon Says**):** ಆಟದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ (ಸೈಮನ್) ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಾರರು 'ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್' ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
    - **ನೀವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀಡಬಹುದು:** ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ನಂತರ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾವು ಮಾಡಿದ ಹಾನಿಯನ್ನು 'ಸರಿಪಡಿಸಲು' ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಇದು ಅವರು ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಈ ಸರಳ 'ದಂಡ'ದಂತೆ ಇರಬಹುದು.
    - **"ಸೈಮನ್ ಸೇಯ್ಸ್" ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:** ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ: ಆಟಗಾರರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತುರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
4. **'ರೆಡ್ ಲೈಟ್, ಗ್ರೀನ್ ಲೈಟ್' (**Red Light, Green Light**):** ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ, ನಾಯಕರು "ರೆಡ್ ಲೈಟ್" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು "ಗ್ರೀನ್ ಲೈಟ್" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
5. **'ಫ್ರೀಜ್ ಟ್ಯಾಗ್' (**Freeze Tag**):** ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ, ಆಟಗಾರರು 'ಟ್ಯಾಗ್' ಆದಾಗ ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
6. **'ಹಾಟ್ ಪೊಟಾಟೊ' (**Hot Potato**):** ಹಾಡು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಹಾಡು ನಿಂತಾಗ, ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."

ಅನುಬಂಧ 4: ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತರಬೇತಿ ಅಧಿವೇಶನದ ಮಾದರಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿಯ ಮಾದರಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ (ಒಟ್ಟು 8.5 ಗಂಟೆಗಳು, ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ	ಅಧಿವೇಶನ/ಚಟುವಟಿಕೆ	ಅವಧಿ
	ದಿನ 1 - ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ	
1	ನೋಂದಣಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗತ	30 ನಿಮಿಷ
2	ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸೂಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು	60 ನಿಮಿಷ
3	ಅಧಿವೇಶನ 1: ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ	60 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	20 ನಿಮಿಷ
4	ಅಧಿವೇಶನ 2: ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು	70 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	45 ನಿಮಿಷ
5	ಅಧಿವೇಶನ 3: ತಿರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು	75 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	20 ನಿಮಿಷ
6	ಅಧಿವೇಶನ 4: ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ	90 ನಿಮಿಷ
7	ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	30 ನಿಮಿಷ
	ದಿನ 2 - ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ	
8	ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು	20 ನಿಮಿಷ
9	ಅಧಿವೇಶನ 5: ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ	85 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	20 ನಿಮಿಷ
10	ಅಧಿವೇಶನ 6: ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ	90 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	60 ನಿಮಿಷ
11	ಅಧಿವೇಶನ 7: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಶಿಕ್ಷಣ	90 ನಿಮಿಷ
	— ವಿರಾಮ —	20 ನಿಮಿಷ
12	ಅಧಿವೇಶನ 8: ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಆಯ್ದ ಕಾನೂನುಗಳು	90 ನಿಮಿಷ
13	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ	30 ನಿಮಿಷ

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಸಂಖ್ಯೆ 42, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ದೊಮ್ಮಲೂರು 2ನೇ
ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560071, ಭಾರತ.
+91 99000 94251
info@enfoldindia.org

ಎನ್‌ಫೋಲ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ

ಎನ್ಫೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ 2001 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರಿತ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, www.enfoldindia.org ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: info@enfoldindia.org