सुविधा

हस्तलिखित

वैयक्तिक सुरक्षा आणि लैंगिक शिक्षण

बौद्धिक अपंगत्व/ अक्षमता,
ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर आणि
संवेदनेचे अपंगत्व असलेल्या मुले व तरुणांसाठी



एन्फोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्ट द्वारे पालक,
शिक्षक आणि काळजीवाहकांसाठी मार्गदर्शक पुस्तिका

सुविधा

हस्तलिखित/मॅन्युअल



वैयक्तिक सुरक्षा
आणि
लैंगिक शिक्षण

बौद्धिक अपंगत्व/ अक्षमता,ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर आणि
संवेदनेचे अपंगत्व असलेल्या लहान मुले आणि तरुणांसाठी

एन्फोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्ट द्वारे पालक, शिक्षक आणि काळजीवाहकांसाठी मार्गदर्शक पुस्तिका

एनफोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्टच्या डॉ. संगीता सक्सेना आणि रेणू सिंग लिखित आणि डॉ. एम. थॉमस किशोर, अतिरिक्त प्राध्यापक, क्लिनिकल सायकोलॉजी विभाग, निमहान्स, बंगळुरू, यांच्या विकासात्मक अपंगत्व असलेल्या लोकांसाठी असलेल्या सामग्रीशी जुळवून घेण्याबाबत तांत्रिक सूचनांवर / इनपुटसवर आधारित

हे मॅन्युअल हा सुविधा संचाचा एक भाग आहे.

प्रकाशित- 2025 एनफोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्टद्वारे

या पुस्तिकेचा कोणताही भाग एनफोल्डच्या पूर्व परवानगी शिवाय इंटरनेटवर कॉपी/पुनर्मुद्रित /पुनर्निर्मित/पोस्ट केला जाऊ शकत नाही किंवा सॉफ्ट कॉपी म्हणून शेअर केला जाऊ शकत नाही. सुविधा संच आणि त्यातील साहित्य, या पुस्तिकेसह, एनफोल्डचे कॉपीराइट असून त्याच्या बौद्धिक संपदेचा भाग आहेत.

एनफोल्ड प्रोॲक्टिव हेल्थ ट्रस्ट
क्रमांक 42, ३rd मेन रोड ,१st
क्रॉस
डोमलूर २nd स्टेज
बंगळुरू ५६००७१, भारत
टेलिफोन नंबर +
९१९९०००९४२५१
www.enfoldindia.org

टीप

लेखक, योगदानकर्ते आणि मदतकर्ते यांबद्दल

एनफोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्टच्या सह-संस्थापक डॉ. संगीता सक्सेना आणि डॉ. शैब्या सल्दान्हा यांनी २०१६ मध्ये सुविधा प्रकल्पाची संकल्पना मांडलीहोती. मुले, पालक आणि शिक्षकांसोबत 15 वर्षे काम केल्यानंतर, त्यांना वाटले की त्यांनी जीवन कौशल्ये, लैंगिकता आणि वैयक्तिक सुरक्षा शिक्षण या क्षेत्रात इतका अनुभव मिळवला आहे, की बौद्धिक अपंगत्व/ अक्षमता, ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर आणि संवेदी अपंगत्व (दृष्टीदोष, VI आणि श्रवणदोष, HI) असलेल्या मुलांसाठी हे सर्व सुलभतेने उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न केला जाऊ शकेल. हजारो मुलांबरोबर थेट काम करण्याव्यतिरिक्त, त्यांनी २००८ मध्ये मॅकमिलन इंडियाने प्रकाशित केलेल्या शालेय विद्यार्थ्यांसाठी जीवन कौशल्य आणि वैयक्तिक सुरक्षा या विषयावरील कार्यपुस्तिकेची मालिका 'ऑन ट्रॅक' चे सह-लेखन देखील केले होते. डॉ. संगीता यांनी महाविद्यालयीन विद्यार्थी आणि प्रौढांच्या वापरासाठी जीवन कौशल्ये आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेवर कार्यपुस्तिका लिहिल्या होत्या. त्यांनी जीवन कौशल्ये, लैंगिकता आणि वैयक्तिक विषयांवरील पदव्युत्तर पदविका आणि प्रमाणपत्र कार्यक्रमांची स्थापना आणि सुरुवात केलेली आहे.

एनफोल्डच्या जीवनकौशल्ये, लैंगिकता आणि वैयक्तिक सुरक्षा शिक्षणाच्या मूलभूत संकल्पनांचे अधिक ठोस साहित्य आणि उपक्रमांमध्ये रूपांतर करण्यासाठी आणि बौद्धिक अक्षमता, ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर आणि संवेदी दुर्बलता (एचआय आणि व्हीआय) असलेल्या मुलांसाठी ते सुलभ करण्यासाठी श्री.

रेणू सिंग २०१७च्या सुरुवातीला सुविधा प्रकल्पात सामील झाल्या. ऑटिझम असलेल्या किशोरवयीन मुलीचे पालक असलेल्या रेणू यांच्याकडे विज्ञान विषयातील पदव्युत्तर पदवी, बी.एड आणि विशेष शिक्षण विषयातील, ऑटिझममध्ये विशेष प्राविण्यासह पदविका आहे.त्यांना जीवशास्त्राच्या शिक्षिका म्हणून आणि ऑटिझम आणि इतर संबंधित अक्षमता असलेल्या मुलांबरोबर काम करणाऱ्या विशेष शिक्षिका म्हणून शिकवण्याचा अनेक वर्षांचा अनुभव आहे. विशेषतः ऑटिझम आणि बौद्धिक अक्षमता असलेल्या मुलांसाठी असलेल्या 'विंग्स टू लर्न' या त्यांच्या स्वतःच्या सानुकूलित (त्या त्या व्यक्तीच्या गरजेनुसार तयार केलेला) आणि वैयक्तिकृत शैक्षणिक मदतीच्या साधनांचे श्रेय देखील त्यांना जाते. रेणू यांनी 'स्ट्रक्चर्ड टीचिंग एड्स फॉर चिल्ड्रन विथ एएसडी, अ प्रॅक्टिकल मॅन्युअल फॉर पॅरेंट्स' २०१५ मध्ये प्रकाशित) या शीर्षकाचा शोधनिबंध लिहिला आहे आणि डॉ. संगीता यांच्यासमवेत सुविधा प्रकल्पावर अनेक संशोधन प्रबंध लिहिले आहेत, जे देशभरातील राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय परिषदांमध्ये सादर केले गेले आहेत. सुविधा संच उपक्रमांची रचना आणि विकास करणे, आशय विकसित करणे आणि प्रशिक्षकांना प्रशिक्षण देणे ह्या सुविधा प्रकल्पावरील त्यांच्या कामाच्या काही भूमिका आहेत.

बेंगळुरूच्या निमहान्स येथील क्लिनिकल सायकोलॉजी विभागातील क्लिनिकल सायकोलॉजीचे अतिरिक्त प्राध्यापक डॉ. एम. थॉमस किशोर यांनी सुविधा प्रकल्पात एनफोल्डला मार्गदर्शन करण्यास आनंदाने सहमती दर्शवली. बौद्धिक आणि विकासात्मक अपंगत्व (आयडीडी), ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी), विशिष्ट शिक्षण अपंगत्व (एसएलडी) आणि अटेंशन डेफिसिट/हायपरॅक्टिव्हिटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) यासह बाल मानसिक आरोग्य आणि विकासात्मक अपंगत्वांमध्ये या विषयांमध्ये त्यांना विशेष स्वारस्य आहे. बाल आणि पौगंडावस्थेतील मानसिक आरोग्यावर त्यांचे कार्य केंद्रित आहे. एनफोल्ड टीमने त्याच्यासोबत कल्पनांची देवाणघेवाण केली आणि फक्त सुविधा संच च्या एकूण रचनेतच नव्हे तर सामाजिक लिप्यांमध्ये वापरलेले शब्द आणि वैयक्तिक चित्रे आणि रेखाचित्रे यासारख्या सूक्ष्म तपशीलांमध्येही त्यांची मते मागितली. एनफोल्ड्स एथिक्स कमिटीने सामाजिक पुस्तिका आणि सुविधा संच मधील उपक्रमांचा आढावा घेतला आणि किट अधिक मजबूत आणि अपंग मुलांसाठी सुयोग्य बनवण्यासाठी मौल्यवान सूचना दिल्या.

या समितीचे सदस्य पुढीलप्रमाणे आहेत:
१. मीना शिवरामन-बालविकास तज्ज्ञ, संस्थापक, संचालक, ब्राइट व्हिस्टास डे केअर आणि एनफोल्डच्या कार्यकारी विश्वस्त
२. डॉ. मधुरा महेश-दंतवैद्य, विशेष शिक्षक आणि एएसडी असलेल्या मुलाचे पालक
३. मालिनी श्रीधर-कार्यकारी संचालक, परिवर्तन समुपदेशन प्रशिक्षण आणि संशोधन केंद्र
४. मीनाक्षी कावासेरी-विशेष शिक्षिका आणि कार्यक्रम प्रमुख, बबल्स सेंटर फॉर ऑटिझम
५. साजिनी ज्ञानथीबन-विशेष शिक्षिका आणि मुख्याध्यापिका, बाल्डविन ऑपर्च्युनिटी स्कूल
६. सरबानी मलिक-बबल्स सेंटर फॉर ऑटिझम आणि प्रगती सेंटर फॉर व्होकेशनल ट्रेनिंगच्या संस्थापक, संचालक आणि व्यवस्थापन विश्वस्त

किटमधील उपक्रमांची चाचणी घेण्यासाठी अनेक संस्था आणि पालक पुढे आले. समाविष्टांची यादी :

- अकॅडमी फॉर सिव्हिअर हँडीकॅप्स अँड ऑटिझम / (आशा), बंगळुरू
- तामाहार ट्रस्ट, बंगळुरू
- बिस्वा गौरी चॅरिटेबल ट्रस्ट, बंगळुरू
- बाल्डविन ऑपर्च्युनिटी स्कूल, बंगळुरू

संशोधन आणि मार्गदर्शक तत्त्वांसाठी आम्ही विविध संकेतस्थळांवर/ वेबसाइट उपलब्ध असलेल्या माहितीवर अवलंबून होतो. त्यांचा तपशीलवार उल्लेख संदर्भ विभागात केला आहे.

तारशी (https://www.tarshi.net/) - प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्याच्या मुद्यांविषयी बोलताना-टीमच्या /गट सदस्यांनी लैंगिक आणि अक्षमतेच्या दृष्टीकोनातून सुविधा नियमावलीचा आढावा घेतला. त्यांनी २०१८ साली परिश्रमपूर्वक या पुस्तिकेचा पहिला मसुदा वाचला आणि मौल्यवान सूचना दिल्या. त्यांच्या शिफारशींमुळे आम्ही नियमावलीत वापरल्या जाणाऱ्या भाषेबद्दल अधिक जागरूक झालो . या आधारावर, ही नियमावली लैंगिकदृष्ट्या शक्य तितकी संवेदनशील आणि सशक्त बनवण्याचे आमचे प्रयत्न राहिले आहेत.

अद्याप विद्यार्थी असूनही, रोहन सिंग यांच्या रचना आणि व्यक्तीचित्रांनी सुरुवातीच्या टप्प्यात सुविधा सुरक्षा किटच्या प्रयोगाला आधार दिला आणि अंतिम चित्रांसाठी संदर्भ प्रतिमा पुरविल्या. फॉस्फेनेस फिल्म्स अँड डिझाइन यांनी केलेला येथील अंतिम चित्रांचा एक भाग आणि द अदर डिझाइन स्टुडिओच्या अँजेलीन प्रधान आणि उपेश प्रधान यांच्या योग्य वेळच्या पाठिंब्यामुळे, तसेच सामाजिक पटकथांचे चित्रण, अंतिम रचना आणि निर्मितीमुळे सुविधा सुरक्षा संच एक आकर्षक, प्रभावी आणि मौल्यवान स्त्रोत बनला आहे.

रोहन सिंग यांचा सुविधा स्पर्श संच विकसित करण्यात आणि सुविधा स्पर्श सामाजिक लिपी पुस्तकांच्या मांडणीची रचना करण्यात मौल्यवान वाटा आहे; मित्रज्योति, ही बंगलोरमधील एक व्यावसायिक प्रशिक्षण संस्था त्यांच्या गटासह ब्रेलमध्ये पुस्तकांचे प्रतिलेखन आणि मुद्रण करण्यास मदत करते तसेच भारतीय संकेत- भाषेच्या (आयएसएल) व्हिडिओंसाठी ऑडिओ रेकॉर्डिंग करण्यासाठीसुद्धा त्यांच्या कामाचीची प्रशंसा केली गेली आहे. स्पर्शजन्य (ब्रेल) आकृती पुस्तिकेची रचना आणि विकास करण्यासाठी रेझड लाइन्स फाऊंडेशनचे कुणाल क्वात्रा आणि लिपिका, तसेच डॉ. रेणुका रमेशन आणि त्यांचे असोसिएशन ऑफ साइन लँग्वेज इंटरप्रिटर्स (एएसएलआय) मधील सांकेतिक भाषेच्या विद्यार्थ्यांच्या चमूने व्हिडिओंचे सांकेतिक भाषेत भाषांतर करून सुविधा स्पर्श संच सर्वसमावेशक आणि संवेदनाक्षम अपंगत्व असलेल्या वापरकर्त्यांसाठी सुलभ केला आहे.

अनेक एनफोल्ड कर्मचारी, प्रशिक्षणार्थी आणि स्वयंसेवकांनी या प्रकल्पाला पाठिंबा दिला आहे. चित्र, मुद्रण आणि ऑनलाइन अभ्यासक्रमाला अंतिम रूप देताना विविध संस्थांद्वारे वितरित करण्यायोग्य वस्तूंचे समन्वय आणि व्यवस्थापन केल्याबद्दल **गीता नायर,** त्याच बरोबर लिंगभाव आणि लैंगिकता समावेशक संदेश देण्यास साहाय्य्य केल्याबद्दल **आशिका शेट्टी,** संदर्भ आणि प्रशस्तिपत्राचे साहाय्य दिल्याबद्दल **रुचिरा रामकृष्ण**, प्रारंभिक मसुद्याचा आढावा घेण्यासाठी आणि समर्पकबदल सुचवल्याबद्दल **भूमिका साहनी**, हस्तलिखिताची / मॅन्युअलची ही आवृत्ती आणण्यासाठीचे अतिरिक्त पाठबळ दिल्याबद्दल **दीपिका भारद्वाज**, सर्व जुळवून आणण्याचे समन्वयकाचे काम केल्याबद्दल **पुष्पलता एम**, सामग्रीचे पुनरावलोकन, सुधारणा आणि संबंधित बदल सुचवल्याबद्दल **वर्षिनी सेकरन** आणि **जुही मॅथ्यू यांच्यासह विजया वेंकटेश आणि अनाला रेड्डी** यांचा आम्ही विशेष उल्लेख करतो. एनफोल्ड इंडियाला विश्वास आहे की तुम्हाला सुविधा संच आणि हे मॅन्युअल उपयुक्त आणि प्रभावी वाटेल.

जास्तीतजास्त लोकांपर्यंत पोहोचण्याच्या दृष्टीने , इंग्रजी सुविधा मॅन्युअलचे पाच प्रादेशिक भाषांमध्ये भाषांतर करण्यात आले आहे. हे कार्य एका समूहाच्या एकत्रित समर्पित प्रयत्नांचे प्रतिबिंब आहे. हे योगदानकर्ते पुढीलप्रमाणे:

- **हिंदी:** अनुवाद: मंजुषा, स्क्वेअर मीडिया सोल्यूशन्स; प्रूफरीडिंग: डॉ. संगीता सक्सेना
- **कन्नड:** अनुवाद: अंबिका सावित्री; प्रूफ रीडिंग: पुष्पलता एम.
- **मराठी:** अनुवाद: अन्वया देशमुख; प्रूफरीडिंग: मैत्रेयी के
- **तमिळ:** अनुवाद: गायत्री दिलीप कुमार; प्रूफरीडिंग: कृष्णवेणी के.
- **मल्याळम:** अनुवाद: श्री कृष्णा भारती नॉलेज सर्विसेस; प्रूफरीडिंग: सानूप ससिधरन

आम्ही प्रत्येकाचे मनापासून आभार मानतो.

तुम्हाला' सुविधा संच (संच) " आणि हे मॅन्युअल उपयुक्त आणि परिणामकारक वाटेल असा
'एनफोल्ड इंडिया "ला विश्वास वाटतो.

समाविष्ट विषय/ अनुक्रम

प्रस्तावना ११

१. पार्श्वभूमी
२. गरजांचे विवरण
३. सुविधा प्रकल्प : आजपर्यंतचा आमचा प्रवास
४. सुविधा हस्तलिखिताची रचना
५. सुविधा नियमावली कशी वापरावी?

विभाग १

शिकण्याची मॉड्यूल्स/ नियामके २३

यामागील विचारधारा

अ. शिकण्याच्या सुलभ पद्धती
ब. आपला दृष्टिकोन
क. शिक्षणासाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण करणे

मॉड्यूल १ माझ्या क्षमता आणि वर्तन २९

मुख्य संदेश

अ. माझ्यात अनेक गुण आहेत.
ब. माझ्यात अनेक क्षमता आहेत.
क. मी नवीन गोष्टी शिकू शकतो/ शकते
ड. मी अनेक वेगवेगळे उपक्रम करू शकतो/ शकते
ई. मी माझ्या शरीराचा विकास होण्यात मदत करू शकतो/ शकते
फ. मला माझ्या शरीराचा अभिमानही वाटत नाही किंवा मला त्याची लाजही वाटत नाही.

मॉड्यूल२: शरीराची प्रतिमा आणि वर्तन ४९

मुख्य संदेश

अ. मला माझ्या शरीराचे अवयव माहीत आहेत.
ब. प्रत्येक अवयवाचे एक कार्य असते.
क. मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो/ ठेवते .
ड. जसजसे वय वाढते तसे शरीर बदलते.
ई. माझ्या शरीराच्या कोणत्याही भागाची मला लाज वाटत नाही.
फ.माझे शरीर निसर्गाने तयार केले आहे.
ग. माझे शरीर कसे दिसते यापेक्षा माझे वागणे अधिक महत्त्वाचे आहे.
ह.एखाद्या व्यक्तीचे वागणे मला त्या व्यक्तीची ओळख करून देते.

मॉड्यूल ३:माझ्या भावना

६८

मुख्य संदेश

अ. मला अनेक वेगवेगळ्या भावना आहेत. माझ्या भावनांशी माझी मैत्री आहे.

ब. भावना व्यक्त केल्याने मला बरे वाटण्यास मदत होते.

क. माझी काळजी घेणाऱ्या लोकांना माझ्या भावना सांगून मला आवश्यक असलेला आधार मिळू शकतो.

ड. जेव्हा मला राग येतो किंवा वाईट वाटते, तेव्हा मला कशाबद्दल राग येतो किंवा वाईट वाटते हे मी सांगू शकतो/ शकते.

इ. इतरांना मारल्याशिवाय किंवा दुखावल्याशिवाय मी राग व्यक्त करू शकतो/ शकते.

फ . माझी काळजी घेणाऱ्या लोकांना मी मनातल्या लाजिरवाण्या भावना किंवा गुपिते सांगू शकतो/ शकते..

ग. माझी काळजी घेणाऱ्या आणि मला जपणाऱ्या लोकांशी मी मैत्री करू शकतो/ शकते.

ह. स्वतःच्या प्रेमाच्या आणि लैंगिक आकर्षणाच्या भावना समजून घेणे मला जबाबदार बनण्यास मदत करू शकतात.

माझी लिंगभावाची ओळख आणि लैंगिक कल इतरांपेक्षा वेगळा आहे हे मला माहिती आहे पण ही एक नॉर्मल गोष्ट आहे.

महिला किंवा पुरुषांमध्ये अपेक्षित असलेल्यापेक्षा वेगळे जननेंद्रिय आणि इतर लैंगिक वैशिष्ट्ये असू शकतात हे मी स्वीकारू शकतो/शकते.

मॉड्यूल ४: वैयक्तिक सुरक्षा नियम

८४

मुख्य संदेश

अ. सुरक्षेचे नियम.

ब. वैयक्तिक सुरक्षा नियम.

क. मी इतरांबरोबर वागताना वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो.

ड. फोन किंवा कॅमेरा किंवा इंटरनेट वापरताना मी सुरक्षित राहू शकतो.

ई. लोकांचे वर्तन सुरक्षित किंवा असुरक्षित असू शकते.

मॉड्यूल ४: मदत मिळवणे, नियम मोडणाऱ्यास थांबवणे

९५

मुख्य संदेश

अ. ज्यांच्याकडे मी मदतीसाठी जाऊ शकतो, असे लोक माझ्याकडे आहेत.

ब. जर कोणी नियम मोडले असतील तर मी त्यांना- नाही- निघून जा अस सांगतो आणि माझ्या सुरक्षित प्रौढाला त्याबद्दल सांगतो.

क. मला मदत मिळेपर्यंत मी मदत मागत राहू शकतो.

ड. जर कोणी मला त्रास देत असेल तर त्यात माझी काही चूक नाही.इ.सुरक्षित प्रौढ व्यक्ती वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतात.

फ. हे सांगण्यास उशीर झाला, असे कधीच नसते.

ग. मी माझ्या विश्वासातील प्रौढाला 'गुपिते' सांगू शकतो.

ह. मी माझ्या विश्वासातील प्रौढ व्यक्तीशी माझ्या मनातल्या प्रेमाच्या भावनांवर चर्चा करू शकतो./शकते

सत्र २

सखोल वाचन

अ. लैंगिकता १०४

अ. गोष्टी समजून घेणे
ब. उत्क्रांतीः आपली शारीरिक आणि वागणूक वैशिष्ट्ये सारखीच का आहेत?
क. जन्मापासून प्रौढावस्थेपर्यंत लैंगिक विकास
ड. पोर्नोग्राफी (अश्लील साहित्य)
इ . लैंगिकतेबद्दलची मिथके आणि अपंग व्यक्ती/लैंगिकतेविषयीचे गैरसमज आणि अपंग व्यक्ती
फ.ऑटिझम असलेल्या व्यक्तींमध्ये लैंगिक विकास, लैंगिकदृष्ट्या अयोग्य वर्तनास प्रतिसाद देणे
ग. अधिकार, आदर आणि संमती

ब. लैंगिक शोषण ११५

अ. बाल लैंगिक शोषणाची समस्या
ब. बाल लैंगिक शोषण रोखणे
क. जेव्हा बाल लैंगिक शोषणा होत असल्याचा संशय येतो किंवा तशी तक्रार केली जाते तेव्हा...
ड. गैरवर्तनाबद्दल/ लैंगिक शोषणाबद्दल लहान मुलांशी कसे बोलावे
ई. गुन्ह्याची तक्रार करणे आणि लैंगिक शोषण करणाऱ्या व्यक्तीशी व्यवहार करणे
फ. आपल्या मुलांचे संरक्षण करणारे कायदे आणि व्यवस्था

क. यापुढील वाचन आणि दृक-माध्यमांची यादी १२६

परिशिष्ट १२९

- प्रौढांसाठी अनेक बुद्धिमत्ता कार्यपत्रक
- काही सामान्य खाद्यपदार्थांमधील पोषक घटक

सत्र ३

कृती मार्गदर्शक १३४

संदर्भ १६८

१.पार्श्वभूमी

एनफोल्ड इंडिया (http://enfoldindia.org/) ने नोव्हेंबर 2016 मध्ये सुविधा प्रकल्प सुरू केला. यामागचे आमचे ध्येय शिक्षक, प्रशिक्षक, पालक आणि अपंग मुलांची काळजी घेणाऱ्यांना सहाय्यकारी ठरणे,, लैंगिकतेचा विषय सहजपणे हाताळता येणे, त्यांच्या देखरेखीखाली असलेल्या किशोरवयीन मुलांशी जबाबदार लैंगिक वर्तनाबद्दल चर्चा करणे आणि लहान मुलांना सहज सोप्या आणि कुठलीही भीती न बाळगता सक्षमीकरणासाठी वैयक्तिक सुरक्षा शिकण्यास मदत करणे हे होते.

भारतीय समाज अद्याप लैंगिकता आणि लिंगभाव या विषयांशी जुळवून घेऊ शकलेला नाही. विशेषतः जेव्हा लहान मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुलांशी बोलण्याचा प्रश्न येतो, तेव्हा सर्वसाधारणपणे लोक या विषयांवर कोणतीही चर्चा करण्यास टाळाटाळ करतात त्यामुळे किशोरवयीन मुलांवर एक मर्यादा येते आणि आयुष्यातील महत्त्वाच्या आणि जगण्याचा अविभाज्य पैलू असलेल्या याविषयांची माहिती इंटरनेट सारख्या इतर माध्यमातून आणि त्यांच्या समवयस्कांच्या अनुभवातून गोळा करायला त्यांना भाग पडते . लैंगिकता तसेच प्रजनन संस्थेसारख्या विषयांबद्दल राखलेली ही गुप्तता आणि असलेला हा ठपका यामुळे लैंगिक अत्याचार करणाऱ्या लोकांना त्याचा फायदा उठवता येतो. लैंगिक शोषण आणि हिंसेला आपण पुरेसा प्रतिकार करू शकत नाही आणि काही वेळा तर आपला प्रतिकार तो अगदीच अपुरा आणि आपल्यालाच कमजोर करणारा असतो. भारत सरकारच्या महिला आणि बालविकास मंत्रालयाने २००७ साली केलेल्या बाल शोषणावरील अभ्यासानुसार, मोठ्या आकडेवारीमध्ये मुलांनी (५३ %) हे व्यक्त केले की त्यांच्यावर विविध स्वरूपात लैंगिक अत्याचार केले गेलेले आहेत. बहुतांश प्रकरणांमध्ये, लैंगिक हानी पोचवणारी व्यक्ती मुलाची ओळखीची व्यक्ती होती.3.

जे लोक लैंगिक हानी पोचवण्याची योजना आखतात ते अनेकदा अपंग व्यक्तींचे, विशेषतः बौद्धिक अपंगत्व असलेल्यांचे शोषण करतात. अपंग व्यक्तींचे हक्क कायदा, २०१६ मध्ये अपंग व्यक्तीची व्याख्या खालीलप्रमाणे केलेली आहेः

दीर्घकालीन शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक किंवा संवेदनेचे अपंगत्व असलेली व्यक्ती, जिला ह्या अपंगत्वामुळे इतरांशी संवाद साधण्यास, समाजात इतरांच्या बरोबरीने पूर्ण आणि प्रभावी सहभाग घेण्यास अडथळा होतो"४

भारतात, अपंगत्व असलेल्या मुलाचे पालकत्व करणे सोपे नाही. खूप आव्हाने आहेत. अशा वातावरणात, अपंग असलेल्या मुलांच्या लैंगिकतेबद्दल बोलणे मुलाचे पालक, काळजीवाहक आणि शिक्षकांना अत्यंत कठीण होऊन बसते. या विषयावरील मर्यादित माहिती, प्रशिक्षणाचा अभाव किंवा शिकवण्याचे-शिकण्याचे साहित्य वापरणे सोपे नसल्यामुळे प्रौढांना हे शिक्षण देणे किंवा त्याविषयी चर्चा करणे कठीण होते. 'कोणीतरी आपल्या मुलाच्या आगतिकतेचा गैरफायदा घेऊ शकेल अशी भीती काळजी घेणाऱ्यांच्या चिंतेत भर घालत असते. या विषयावर त्यांच्याशी संवाद साधताना कुटुंबे आणि काळजी घेणाऱ्यांबद्दल आदर आणि सहानुभूती बाळगण्याचे आवाहन **तारशी (ही संस्था) करते.**

भारतात, अपंगत्वाकडे पाहण्याची पद्धत हळूहळू दान व सद्भावनेवर-आधारित रचनेवरून हक्काधारित रचनेवर सरकली आहे. धर्मादाय किंवा कल्याणकारी मॉडेलकडे, लोकांच्या सहानुभूतीमुळे, त्यांनी देऊ केलेल्या देणगीमुळे किंवा सरकारी परोपकारामुळे मिळालेली मदत प्राप्त करणारे म्हणून पाहिले जाते. अधिकार/हक्क-आधारित मॉडेल मात्र अपंगत्व असलेल्या किंवा नसलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला समान हक्कांचे धारक मानते आणि प्रत्येक व्यक्तीला 'प्रतिष्ठा, स्वत्व ,अधिकार आणि निवडीचा हक्क ' चा अविभाज्य अधिकार असल्याचे मानते. 5. निवडण्याचा हक्क

आम्ही एनफोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्ट (http://enfoldindia.org/) तर्फे साल २००२ पासून, शहरी आणि ग्रामीण भागातील मुख्य प्रवाहातील शाळांमधील मुले, त्यांचे पालक आणि शिक्षकांसह, सांस्कृतिकदृष्ट्या साजेसे आणि मूल्य-आधारित पद्धतीने वैयक्तिक सुरक्षा, सर्वसमावेशक लैंगिकता आणि वयानुसार या संबंधित जीवन कौशल्ये शिकवण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी प्रौढांना आणि मुलांना मदत करण्याचे काम यशस्वीरित्या पार पडले आहे.

अनेक वर्षांच्या अनुभवासह मिळालेल्या आत्मविश्वासावर आणि आमच्या संस्थेअंतर्गत असलेल्या कौशल्यावर आधारित, आम्ही एक संच विकसित केला आहे _ एक क्रियाकलापांसह पूर्ण असे हे हस्तलिखित/ मॅन्युअल आहे -जे तुमच्यासारखे प्रौढ-पालक, काळजी वाहक , प्रशिक्षक, शिक्षक आणि इतर सर्व जे वेगवेगळ्या अपंगत्व असलेल्या मुलांची काळजी आणि संगोपन करण्याशी जवळून निगडित आहेत ते (जसे की बौद्धिक किंवा विकासात्मक विलंब, स्वमग्नता, संवेदना अपंगत्व/ अक्षमता, एच आय आणि व्ही आय) तुमच्या देखरेखीखाली असलेल्या मुलांना वैयक्तिक सुरक्षा, लैंगिक आणि प्रजननआरोग्य शिकण्यास मदत करण्यासाठी वापरू शकता.

लैंगिकतेवरील चर्चा ही भारतात मोठ्या प्रमाणात निषिद्ध मानली जाते. ५(पृ. १३८) तारशी ह्यावर प्रकाश टाकते की "अपंग लोकांना अनेकदा त्यांची लैंगिकता व्यक्त केल्याबद्दल त्यांची काळजी घेणाऱ्यांकडूनच शिक्षा केली जाते आणि अनेकदा त्यांची थट्टा केली जाते". ५ (पृ.44), या पेपरमध्ये पुढे असे म्हटले आहे की, विशेष शिक्षकच, तरुण लोकांच्या लैंगिक इच्छेला फारशी किंमत देत नाहीत किंवा त्याकडे दुर्लक्ष करतात.अपंगत्व असलेल्या लोकांना अलैंगिक व्यक्ती मानले जाते आणि या संदर्भात फारसे काम/अभ्यास केलेले नाहीये. लैंगिकता आणि अपंगत्व या विषयांवरील चर्चा वैद्यकीय आरोग्य, गैरवर्तन, हिंसा आणि असुरक्षित लैंगिक संबंधांच्या परिणामांपर्यंत मर्यादित असतात. तारशी च्या मते, "जिव्हाळा, आनंद आणि प्रणय , आपलीअभिव्यक्ती, आत्मसन्मान, नातेसंबंध यासारख्या अनेक मुद्द्यांसकट लैंगिकतेची संपूर्ण व्याप्ती विशाल आहे आणि मानवी जीवन आणि मानवी हक्कांशी खोलवर जोडली जात आहे,ह्यावर अद्याप पुरेसे काम झालेले नाही.".५ (पृ. १२)

आमचा हेतू तुम्हाला जुन्या निषिद्ध गोष्टींवर मात करण्यास आणि भीतीवर नव्हे तर अधिकार आणि जबाबदारीवर आधारित सहज, सोप्या आणि सुरक्षित पद्धतीने वैयक्तिक सुरक्षा शिकण्यास मदत करणे हा आहे तसेच पौगंडावस्थेतील मुलांशी आदराने आणि समजूतदारपणे लैंगिकता आणि जबाबदार लैंगिक वर्तन यावर चर्चा करणे हा देखील आहे.

२ गरजेचे विधान

भारतामध्ये १२ लाख इतकी मोठी लोकसंख्या असूनही अपंग मुलांवरील लैंगिक, शारीरिक आणि भावनिक अत्याचारांविषयी बाळगले गेलेले मौन आश्चर्यकारक आणि धक्कादायक आहे. अंशतः भारतातील लैंगिकता, बाल हक्क आणि अपंगत्व या क्षेत्रातील संशोधनाच्या कमतरतेमुळे आणि या क्षेत्रातील दर्जेदार, सर्वसमावेशक शिक्षणाच्या कमतरतेमुळे, लैंगिकता आणि लैंगिक शोषण रोखण्यासाठीच्या माहितीची कमतरता योग्य रित्या किंवा पुरेशा प्रमाणात भरून निघू शकलेली नाही.

भारतामध्ये १२ लाख इतकी मोठी लोकसंख्या असूनही अपंग मुलांवरील लैंगिक, शारीरिक आणि भावनिक अत्याचारांविषयी बाळगले गेलेले मौन आश्चर्यकारक आणि धक्कादायक आहे. अंशतः भारतातील लैंगिकता, बाल हक्क आणि अपंगत्व या क्षेत्रातील संशोधनाच्या कमतरतेमुळे आणि या क्षेत्रातील दर्जेदार, सर्वसमावेशक शिक्षणाच्या कमतरतेमुळे, लैंगिकता आणि लैंगिक शोषण रोखण्यासाठीच्या माहितीची कमतरता योग्य रित्या किंवा पुरेशा प्रमाणात भरून निघू शकलेली नाही.

त्यांना कदाचित समाजात योग्य न वाटणाऱ्या पद्धतीने आपली भावना व्यक्त करावी लागते, कारण त्यांचा सन्मान आणि शिक्षणाचा हक्क पूर्ण झालेला नाही. हे ओळखणं खूप महत्त्वाचं आहे की ती सुद्धा आपल्यासारखीच समान माणसं, नागरिक आणि सहभागी आहेत... फक्त संसाधनं किंवा माहिती घेणारे निष्क्रिय लोक नाहीत.हा दृष्टिकोन त्यांना सक्षम बनवतो आणि त्याचबरोबर त्यांच्यावर होणारा छळ-अत्याचार थांबवतो.

भारतीय समाजात, पालक आणि शिक्षक बऱ्याचदा मुलांशी आणि अगदी पौगंडावस्थेतील मुलांशी लैंगिकता आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेबद्दल बोलण्यास कचरतात. ते त्यांच्या विकासासाठी किंवा सुरक्षिततेसाठी हे महत्त्वाचे आहे असे मानत नाहीत. लैंगिकतेबद्दलचे राखलेले मौन आणि त्या विषयाला जोडलेला कलंक यामुळे मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना लैंगिक शोषणाचा धोका कसा आणि किती निर्माण होतो याबद्दल काहीच जाणीवजागृती झालेली नाही. अनेक काळजी वाहकांना भारतातील बाल लैंगिक अत्याचाराच्या व्याप्तीबद्दल आणि मुलीच नाहीत तर मुलगेसुद्धा (जास्त नाही तरी तेवढ्याच प्रमाणात) ह्याला बळी पडत आहेत याबद्दल काहीच कल्पना नाहीये.

जे लोक अपंग व्यक्तींचे शोषण करतात आणि त्यांच्या विशिष्ट अपंगत्वाचा फायदा घेतात -विशेषतः बौद्धिक अपंगत्व आणि दृष्टी दोष- ते ती लैंगिक हानी पोचवण्याची अशी योजना आखतात की ज्यामुळे नुकसान झालेल्या व्यक्तीची तक्रार घेणे किंवा गुन्हेगाराविरुद्ध प्रभावी कारवाई करणे आव्हानात्मक ठरू शकते. भारतात मोठ्या प्रमाणात मुलांवर होणारे लैंगिक अत्याचार दाखवणारी अनेक प्रकरणे असूनही, अपंग मुलांसाठी लैंगिकता आणि सुरक्षा शिक्षण देणाऱ्या, स्वदेशात विकसित केल्या गेलेल्या , सांस्कृतिकदृष्ट्या योग्य अश्या शैक्षणिक साहित्याची कमतरता आहे. या उद्देशासाठी समर्पित असे अध्यापन-शिक्षण संच विकसित केलेले नाहीत, तसेच ते भारतात सहज उपलब्ध होतही नाहीत.
अपंग मुलांना सर्वसमावेशक लैंगिक शिक्षण देण्यात, काळजी वाहक, पालक आणि शिक्षकांना भेडसावणारी आव्हाने ओळखून आम्ही सुविधा सुरक्षा आणि सुविधा स्पर्श संच विकसित केले आहेत. आमच्या अंतर्गत कौशल्याचा वापर करून आणि क्षेत्रातील तज्ञांच्या सहकार्याने, आम्ही एनफोल्डचा अभ्यासक्रम आणि मॉड्यूल्स तयार केले आहेत ज्याचा उद्देश मुख्य प्रवाहातील विद्यार्थ्यांना, शिकवणे-शिकण्याचे/अध्यापन-शिक्षणाचे साहित्य तयार करणे आणि सुविधा संचांचे उपक्रम तयार करणे हा आहे. प्रौढ भागधारकांना त्यांची क्षमता वाढवण्याचे प्रशिक्षण देऊन आणि शिकवण्याच्या सुविधा

सुविधा प्रकल्प

3. आमचा आत्तापर्यंतचा प्रवास

बौद्धिक अपंगत्व, ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) आणि संवेदी दुर्बलता (एचआय आणि व्हीआय) असलेल्या मुलांची काळजी घेणाऱ्यांना सांस्कृतिकदृष्ट्या योग्य शिकवणे - शिकणे ह्या हेतूवर आधारित मॉड्यूल्स, साहित्य आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेवरील उपक्रम विकसित करण्यासाठी एनफोल्ड इंडिया सज्ज आहे. या सुविधा संचामध्ये पुनरुत्पादक आरोग्याची मूलभूत तत्त्वे आणि लैंगिकता यांचा समावेश असेल.

आमचे उद्दिष्ट खालील प्रमाणे:

१. लैंगिकतेवरील चर्चा आणि लैंगिक अत्याचाराच्या घटना नोंदवण्यामागचे मौन तोडणे आणि लोकांना लैंगिक अवयवांसह स्वतःच्या शरीराच्या सर्व भागांबद्दल आदर निर्माण करण्यास प्रोत्साहन देणे आणि या अवयवांना लाजिरवाण्या गोष्टींशी न जोडण्याचा विस्तृत सामाजिक बदल घडवून आणणे हे आमचे उद्दिष्ट आहे ; अत्याचारास बळी पडलेल्या लहान वा मोठ्या व्यक्तीला नव्हे तर हे कृत्य केलेल्या गुन्हेगाराला जबाबदार धरणे हेसुद्धा आमचे उद्दिष्ट आहे.

२. त्याचसोबत बौद्धिक अपंगत्व, एएसडी, दृष्टी आणि/किंवा श्रवणदोष असलेल्या मुलांची काळजी घेणारे, शिक्षक आणि पालकांना लैंगिक शोषण ओळखण्यासाठी, त्याचा प्रतिकार करण्यासाठी आणि त्याबद्दल तक्रार करण्यासाठी सक्षम करणे.

३. बौद्धिक अपंगत्व, एएसडी आणि संवेदी दुर्बलता (एचआय आणि VI) असलेल्या मुलांची काळजी घेणारे, शिक्षक आणि पालक यांना साहित्य, साधने, संकल्पना आणि तत्त्वे पुरवणे जी त्यांना लहान मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना मदत करण्यास सक्षम करेल.

अ. त्यांच्यात/त्यांचा स्वाभिमान / आत्मसन्मान निर्माण करणे.
ब. शरीराबद्दल सकारात्मक प्रतिमा विकसित करणे.
क. वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम सोयीस्कर आणि धोकादायक नसलेल्या पद्धतीने शिकवणे.
ड. जर कोणी वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम मोडले असतील तर त्याची तक्रार कशी करायची ते शिकवणे.
इ . प्रजनन संस्थेचे आरोग्य आणि लैंगिकतेची मूलभूत तत्त्वे जाणून घेण्यास मदत करणे

४. भारतातील २८ राज्ये आणि ८ केंद्रशासित प्रदेशांमधील सुविधा संच पुरवणाऱ्यांना बौद्धिक अपंगत्व, ए. एस. डी. आणि संवेदी अपंगत्व (एच.आय.आणि व्ही. आय) असलेल्या मुलांना वैयक्तिक सुरक्षा आणि लैंगिकता शिकवण्यासाठी सुविधा संच वापरण्याचे प्रशिक्षण देणे.

सुविधा संच विकसित करण्यापूर्वी आम्ही गरजांचे विश्लेषण केले. बंगळुरू आणि रायपूरमधील बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या मुलांचे ६५ शिक्षक/प्रशिक्षक आणि ९३ पालक/काळजीवाहकांकडून प्राप्त झालेले काही ठळक निष्कर्ष असे होतेः

- ५२ % शिक्षक आणि ५६ % पालकांनी सांगितले की त्यांना 'लैंगिक शिष्टाचार शिकवणे कठीण वाटते', १४ % शिक्षक आणि ३० % पालकांनी 'काहीही शिकवू शकत नाही' हा पर्याय निवडला होता.
- ३४ % शिक्षक आणि ४६ % पालकांनी सांगितले की बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या मुलांना आलेले कठीण /विचित्र लैंगिकअ नुभव आणि त्यांच्याशी झालेले गैरवर्तन हाताळण्यासाठी त्यांच्याकडे कुठलीही साधने नाहीयेत.
- केवळ ३४ % शिक्षक आणि २३ % पालकांनी सांगितले की ते मोकळेपणाने मुलांशी सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शाबद्दल बोलू शकतात.
- ५४ % शिक्षक आणि ६१ % पालक या विधानाशी असहमत होते की पौगंडावस्थेतील लैंगिक शिष्टाचाराचे शिक्षण त्यांना अयोग्य लैंगिक वर्तन दर्शविण्यास प्रवृत्त करेल.

साल २००२ पासून मुले आणि प्रौढांसोबत काम करण्याच्या आमच्या अनुभवाच्या आधारे तसेच संशोधन, गरज विश्लेषणाचे निष्कर्ष आणि अपंगत्व क्षेत्रातील तज्ञांशी चर्चा; याद्वारे आम्ही आव्हाने असलेली आणि काम करायची मुख्य क्षेत्रे ओळखली. त्यानंतर आम्ही जीवन कौशल्ये, लैंगिकता आणि वैयक्तिक सुरक्षा शिक्षणावरील एनफोल्ड इंडियाच्या भारतातच विकसित झालेल्या वैज्ञानिक आणि मूल्याधारित अभ्यासक्रमाचे मुख्य संदेश/ महत्वाची माहिती सर्वांसमोर आणण्यासाठी तज्ञांच्या मार्गदर्शनासह सुविधा संच आणि मॅन्युअल सामग्रीची रचना केली. आम्हाला हा अभ्यासक्रम प्रभावी असल्याचे आढळले आहे आणि वैज्ञानिक माहितीआणि सांस्कृतिक बदलांसह अद्ययावत राहण्यासाठी आम्ही वेळोवेळी त्यात दुरुस्ती आणि सुधारणा करत आलेलो आहोत.

आम्ही २०१९ च्या उत्तरार्धात बौद्धिक अपंगत्व आणि ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर असलेल्या मुलांना आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना वापरण्यासाठी आवश्यक सामग्री असलेले सुविधा संच बनवले आहे. यापैकी काही साहित्य संवेदी अपंगत्व असलेल्या मुलांसाठीही वापरले जाऊ शकते (एच.आय.आणि व्ही.आय.)

साल २०२२ च्या सुरुवातीला सुविधा संच चे नाव बदलून सुविधा सुरक्षा किट असे करण्यात आले. जेव्हा एच. आय. आणि व्ही. आय.असलेल्या मुलांसाठी दुसरा संच तयार करण्यात आला तेव्हा नाव बदलण्याची गरज जाणवली आणि त्या दुसऱ्या संचाला सुविधा स्पर्श संच असे नाव देण्यात आले,

श्रवण आणि दृष्टी अक्षमता असलेल्या मुलांना वापरण्यासाठी विशेष संच असलेल्या सुविधा स्पर्श किटमध्ये सामाजिक पुस्तिका ब्रेलमधे लिहिलेली आहे. त्यामध्ये मानवी लैंगिक आणि प्रजनन संस्थेच्या स्पर्शजन्य आकृत्या आणि त्यांची ब्रेल मध्ये लिहिलेली मार्गदर्शक तत्वे , सामाजिक पुस्तिकेच्या ऑडिओ फाइल्स आणि भारतीय सांकेतिक भाषेच्या (आय. एस. एल.) भाषांतरासह व्हिडिओ यासारखे साहित्य आहे.

सुविधा संचाचे महत्त्व



सुविधा संच जन्मापासून प्रौढत्वापर्यंत मानवी लैंगिक विकासाची मूलभूत माहिती देते.



सर्वसाधारण मानवी प्रजनन संस्थेची मूलभूत माहिती करून देते.



लैंगिकता,शारीरिक प्रतिमा आणि स्वतःचे मूल्य याबद्दल सक्षमता वाढते व मूल्यांवर आधारित दृष्टीकोन प्रदान करते.



यात लैंगिक आणि प्रजनन संस्थेच्या आरोग्याची तत्त्वे नमूद केली आहेत आणि बौद्धिक अपंगत्व, ए. एस. डी. आणि संवेदी दुर्बलता असलेल्या पौगंडावस्थेतील मुलांना ती शिकण्यासाठी मदत केलेली आहे.



हे विद्यमान कायद्यांवर आधारित वैयक्तिक सुरक्षिततेचे नियम सांगते आणि बौद्धिक अपंगत्व, एएसडी आणि संवेदनाक्षमता अडचणी (एचआय आणि व्हीआय) असलेल्या मुलांना ते शिकण्यासाठी काही कृती देते.



यात मुलांच्या यौनिकता आणि प्रजननाबद्दलच्या प्रश्नांना कसे उत्तर द्यावे याबद्दल सूचना दिल्या आहेत. हे लैंगिक अत्याचार आणि हिंसा याबद्दल न्याय्य आणि सशक्त दृष्टीकोन देते.



तसेच मुलांना सावरण्यास कशी मदत करावी आणि “हानी पोचवणाऱ्या व्यक्तीला” कसे हाताळावे याबद्दलही सूचना देते.

पालक आणि शिक्षकांकडून आलेला प्रतिसाद:

"लोक ज्या विषयांबद्दल साधे बोलणे सुद्धा टाळतात त्या विषयांचा समावेश सुविधा संच मध्ये आहे. हे शिक्षक आणि मु लामधील मर्यादेचा अडथळा दूर करते. ही खरोखरच काळाची गरज आहे ".
साजिनी ज्ञानथीबन,
विशेष शिक्षक आणि मुख्याध्यापक, बाल्डविन अपॉर्च्युनिटी स्कूल,
बंगळुरू

"चाचणीसाठी सुविधा संच अतिशय विस्तृत आणि व्यवस्थापनास सोपा आहे. यात लैंगिक शिक्षण अशा प्रकारे मांडलेले आहे की शिक्षकांना विद्यार्थ्यांना कसे शिकवायचे हे समजते आणि त्यांचे नियोजनही या किटमध्ये सोपे केलेले आहे. हे एक सर्वसमावेशक किट आहे जे क्रियाकलापांसाठी वापरलेले साहित्य कोणते आहे तेदेखील स्पष्ट करते. आम्ही ते आमच्या अभ्यासक्रमात समाविष्ट करण्यास उत्सुक आहोत."
सुश्री तृप्ती, मुख्य समन्वयक तमाहार ट्रस्ट, बेंगळुरू.

"किटमधील उपक्रमांच्या आधारावर केलेल्या मांडणीमुळे आयईपीसाठी नियोजन करण्याचे आमचे काम सोपे झाले आहे. ह्या किटमुळे आमच्या तयारीत भर पडली आहे आणि आम्हाला मुलांना स्व-सुरक्षा, स्वच्छता आणि लैंगिक शिष्टाचार पद्धतशीरपणे शिकवण्याच्या कल्पना सुचत आहेत. यामुळे आम्हाला पालकांना त्यांच्या मुलांशी लैंगिकतेवर निरोगी पद्धतीने चर्चा करण्यासाठी मार्गदर्शन करण्याचा आत्मविश्वास मिळाला आहे ".
विजयलक्ष्मी, विशेष शिक्षिका, कुव्हीट

"सुविधा संच ही एक प्रकारची शैक्षणिक मदत आहे आणि माझ्या मते केवळ अपंगच नाही तर ती सर्व मुलांसाठी आहे. गैरवर्तन/शोषण टाळण्यासाठी मुलांना सावध करण्याची वेळ आली आहे ".
पालक 1

"मला असे वाटते की सामाजिक पुस्तिकेत गोष्टी अतिशय चांगल्या पद्धतीने चित्रांसकट स्पष्ट केलेल्या आहेत. आपल्या वाढत्या वयातील संबंधित विविध विषय ही पुस्तिका हळुवारपणे हाताळते. ही पुस्तके आपल्याला काय चालते किंवा चालत नाही अश्या वर्तनाची यादी करून सोप्या पद्धतीने वागण्यात कसा बदल करावा हे शिकवतात. एकंदरीत हा एक शिकण्याचा उत्तम स्त्रोत आहे-खूप खूप धन्यवाद! "
पालक 2

"यामुळे माझ्या मुलीला अधिक गोष्टी समजून घेण्यास मदत होईल. ती एक मुलगी असल्याने, तिला मासिक पाळी आणि शरीरातील बदलांबद्दल कसे समजावून सांगावे याबद्दल मला खूप भीती वाटत होती पण ही पुस्तिका पाहिल्यानंतर, तिला शिकवण्यासाठी मला आत्मविश्वास मिळाला. अशा मदतीसाठी आणि पालकांना हा आत्मविश्वास दिल्याबद्दल खूप खूप धन्यवाद ".
पालक ३

"विशेष मुलांच्या गरजेनुसार हे पुस्तक अतिशय विचारपूर्वक तयार केलेले आहे. हे चित्रांच्या स्वरूपात असल्यामुळे समजण्यास सोपे आहे. पालकांना आणि त्यांच्या मुलांना सर्व योग्य सामाजिक शिष्टाचार आणि वर्तन शिकवण्यासाठी हा एक अतिशय उपयुक्त संच आहे. वैयक्तिक स्वच्छता आणि सुरक्षितता शिकवण्यासाठी देखील हे खूप उपयुक्त आहे ".
पालक ४

" ह्या संचात अश्या विषयांचा समावेश आहे ज्यामध्ये काम करण्यासाठी आपल्याला फारच कमी संसाधने सापडतात आणि हे विषय महत्त्वाचे आहेत, याकडे आपण लक्ष देणे आवश्यक आहे. हे दिसायला आकर्षक केले गेलेले आहे त्यामळे मुलांच्या मनावर ताण न येता समजायला सोपे झाले आहे. मी माझ्या मुलीसोबत यावर काम करण्यास सुरुवात केली आहे आणि तिला ही चित्र बघण्यात खूप रस आहे कारण त्यातून तिला गोष्ट वाचल्याचा आनंद मिळतो. तरीही, ते अशा प्रकारे तयार केले आहे की मुले त्या संकल्पना समजून घेण्यास आणि त्यांच्या दैनंदिन जीवनात त्यांचा वापर करण्यास सक्षम होतील. मला वाटते की महत्त्वाचे म्हणजे हे सर्व सहज समजून घेता येईल अशा प्रकारे वैज्ञानिक परंतु स्पष्ट मार्गाने व्यक्त केले गेले आहे. एकंदरीत खूप उपयुक्त! "
पालक५

"संचामध्ये मुलांशी निगडित चित्रे आहेत. ती त्यांना समजतील असे महत्त्वाचे शब्द वापरून साध्या शैलीत लिहिलेली आहेत. मुलांसाठी हे वाचन अधिक मनोरंजक बनविणारी छायाचित्रे वापरून या महत्त्वाच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी पालक आणि काळजीवाहकांना मदत करतील.
पालक ६

"हा आमच्या मुलांसाठी खूप उपयुक्त संच आहे. जेव्हा मुलांना समजावून सांगायला नुसते शब्द थोडे गैरसोयीचे असतात तेव्हा चित्रे खरोखरच उपयुक्त असतात ".
- पालक 7

४ मॅन्युअलची रचना

हे हस्तलिखित तीन व्यापक सत्रांमध्ये विभागले गेलेले आहे.

सत्र १
मॉड्यूल्स शिकणे

या सत्रात खालील विषयांचा समावेश असलेल्या 5 मॉड्यूल्सचा संच आहेः

१. माझ्या क्षमता आणि वर्तणूक
२. शरीराची प्रतिमा आणि वर्तन
३. माझ्या भावना
४. माझे शरीर आणि शरीराच्या सुरक्षेचे नियम
५. मदत मिळवणे, नियमभंग करणाऱ्याला थांबवणे

प्रत्येक मॉड्यूलमध्ये विशिष्ट महत्वाचे संदेश आहेत. तसेच प्रत्येक मॉड्यूलमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश आहेः

१. संकल्पना

मुख्य संदेशाशी संबंधित तार्किक आणि वैज्ञानिक तथ्ये इथे समाविष्ट केलेली आहेत. अनेक वर्तनात्मक संकल्पना एनफोल्डच्या जीवन कौशल्याच्या क्षेत्रातील अनुभवावर आधारित आहेत.

२. काळजी घेणाऱ्यांसाठी उपक्रम

पालक/काळजीवाहू व्यक्तीला संकल्पनेवर विचार करून ती आत्मसात /अंतर्भूत करायला मदत करण्यासाठी यामध्ये टिपा आहेत. काही मॉड्यूल्समध्ये, प्रौढांसाठी विशिष्ट उपक्रमही सुचवलेले आहेत.

३.दैनंदिन सराव

मुलांबरोबर नियमित, दैनंदिन संवादासाठी सूचना.

४. मुलांबरोबर उपक्रम

मुलांना मुख्य संदेश शिकण्यास सक्षम करण्यासाठी मुलांबरोबर केल्या जाऊ शकणाऱ्या विशिष्ट उपक्रमांची यादी व हे उपक्रम आयोजित करण्याच्या सूचना या नियमावलीच्या तिसऱ्या (३) सत्रात दिलेल्या आहेत. या उपक्रमांसाठी आवश्यक साहित्य सुविधा संच मध्ये समाविष्ट केले आहे

सत्र २

सखोल वाचन

आधी स्वतःची पुरेशी तयारी आणि विषयाचा अभ्यास केल्यास एक चांगला शिक्षक होण्यास मदत होते. त्यामुळे सत्राच्या शेवटी, मॉड्यूल्सनंतर काही विशिष्ट विषयांवरील अतिरिक्त माहिती/ साहित्य दिले जात आहे .

सत्र ३

कृती मार्गदर्शक

या विभागात मुलांसोबत विशिष्ट उपक्रम करण्याच्या सूचना समाविष्ट आहेत. या उपक्रमांसाठी आवश्यक साहित्यदेखील सुविधा संच मध्ये समाविष्ट केले आहे.

आम्ही तुम्हाला सुचवलेल्या उपक्रमांचा जरूर सराव करावा असे आम्ही आवाहन करतो. या उपक्रमांचा उद्देश तुम्हाला चर्चेतील विषय सहजपणे समजावा असा आहे. तुम्ही तुमच्या शिक्षणाचा वापर कुटुंबातील सदस्यांशी/सहकाऱ्यांशी दैनंदिन व्यवहार करतानाही करू शकता.

जेव्हा तुम्हाला सोयीचे वाटेल, तेव्हा मुलांसाठी सुचवलेले उपक्रम वाचून काढा. तुमच्या जोडीदाराशी/कुटुंबातील इतर सदस्यांशी/मुलाचे न्यूरो-नॉर्मेटिव्ह भावंड/शिक्षक/इतर काळजी वाहकांशी याबद्दल चर्चा करा कारण मुलाच्या वातावरणातील सर्व सदस्यांना समान (तीच) माहिती असणे आवश्यक आहे. त्यांच्या शंकांना उत्तरे द्या. गरज भासल्यास त्यांनाही ते हस्तलिखित वाचून दाखवा.

तुमच्या देखरेखीखाली असलेल्या मुलासोबत नियमितपणे हे उपक्रम करा. तुमच्या मुलाला मॉड्यूलमध्ये समाविष्ट असलेल्या सगळ्या संकल्पना कदाचित समजतील किंवा समजणार नाहीत पण मूल जसजसे मोठे होईल तसे हे उपक्रम वेगवेगळ्या वेळी परत परत करत रहा.

रोजच्या जीवनात देखील मुलांसमोर यामध्ये दिलेल्या नियम आणि संकल्पनांना धरून वागत रहा.

आपल्याला यामध्ये अधिक मदतीची आवश्यकता असल्यास, “पुढील वाचनासाठी आणि निरीक्षणासाठी ” या विभागाचा संदर्भ घ्या किंवा आमच्याशी info@enfoldindia.org/+ 91.99000.94251 वर संपर्क साधा.

तुम्ही कोणत्याही मॉड्यूलपासून सुरुवात करू शकता, तथापि सूचीनुसार अनुक्रमाने पुढे जाणे चांगले आहे. शक्य असल्यास सुविधा संच्याचा वापर करून, इतर पालक आणि काळजी घेणाऱ्यांशी संपर्क साधा त्यामुळे एकमेकांशी चर्चा, विचार आणि दृष्टिकोनांची देवाण-घेवाण सोपी होऊ शकते.

जिथे आयडी, एएसडी, एच आय/व्ही आय सारख्या कमजोरी लक्षात घेऊन क्रियाकलापत सुधारणा करायची असेल तिथे तसे सूचित केले गेले आहे. पालक/शिक्षक/काळजी घेणारा, एच. आय. असलेल्या मुलांशी संवाद साधण्यासाठी सांकेतिक भाषा वापरत आहे असे गृहीत धरले जाते. एच. आय. असलेल्या मुलांना आवश्यक माहिती पुरवण्यासाठी संचातील चित्र आणि मजकूर पुरेसे असेल. मुलांना कुठच्यातरी भाषेचे ज्ञान आहे/मुलांना कुठली तरी भाषा येते असेही गृहीत धरले गेले आहे. आम्ही लिंग समावेशक भाषा वापरली आहे आणि लिंग ही द्वैती संकल्पना मानणाऱ्या संज्ञा टाळल्या आहेत. आम्ही त्याला/तिला टाळले आणि याऐवजी ते /त्यांचा अशा शब्दांचा वापर केला.

एनफोल्डचे ई-शिक्षण पर्याय वापरणे

मोफत ॲप्स

नॅशनल मोबाइल गव्हर्नन्स इनिशिएटिव्हच्या अंतर्गत युनिसेफ आणि इलेक्ट्रॉनिक्स आणि माहिती तंत्रज्ञान मंत्रालयाच्या (सी-डॅक हैदराबाद) सहकार्याने विकसित केलेली ही ॲप्स, मुले आणि प्रौढ भागधारकांना वैयक्तिक सुरक्षा, कायदेशीर उपाययोजना आणि प्रतिबंध, हस्तक्षेप आणि गैरवर्तनाचे व्यवस्थापन यासंबंधीची माहिती एकाच ठिकाणी मिळविण्यासाठी तयार केलेली आहेत.



बाल सुरक्षा[7] ॲप-बाल लैंगिक शोषण रोखण्यासाठी आणि अशी घटना घडल्यास त्याची नोंद घेऊन प्रतिसाद देण्यासाठी तुम्हाला मदत करते. पालक, शाळा, डॉक्टर, परिचारिका, पोलीस, वकील आणि प्रसारमाध्यमांच्या मुलांप्रती असलेल्या जबाबदाऱ्या आणि नुकसान/गैरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तीशी कसे वागावे याबद्दल त्यामध्ये तपशीलवा र माहिती दिली आहे. मुलांना वैयक्तिक सुरक्षा नियम शिकण्यास मदत करणे आणि २ वर्षावरील मुलांच्या प्रश्नांची उत्तरे देणे तसेच 'नो-गो-टेल' तंत्र कसे वापरावे हे शिकणे ही बाल लैंगिक शोषणाविरूद्ध प्रतिबंधात्मक धोरणे म्हणून तपशीलवारपणे दिलेली आहेत. आपत्कालीन क्रमांक आणि सहाय्य संरचनांचाही यामध्ये समावेश आहे.



सुरक्षित[8] ॲप - वैयक्तिक सुरक्षिततेसंबंधी 6-18 वर्षे वयोगटासाठी हे ॲप आहे यामध्ये मुले शरीर सुरक्षा नियम, सुरक्षित-असुरक्षित स्पर्श, सुरक्षित प्रौढ कसे ओळखायचे हे शिकतात. गोष्टीरूपाने मुलांना वैयक्तिक सुरक्षिततेचे मार्गदर्शक 'नो-गो-टेल' हे ब्रीद वाक्य शिकायला मदत मिळते आणि मुलावर अत्याचार करणारी व्यक्तीच फक्त त्यासाठी जबाबदार आहे हे ही समजण्यास मदत होते. दोष आणि लाज यावर चर्चा होते. इंटरनेट सुरक्षा आणि डिजिटल नागरिकत्व हे विषयदेखील मोठ्या मुलांसाठीच्या ॲपमध्ये आहेत.



स्त्री सुरक्षा[9] ॲप- घर, सार्वजनिक ठिकाणे, कामाच्या जागा आणि सायबरस्पेस अशा वेगवेगळ्या ठिकाणी महिलांवरील हिंसाचार कसा ओळखावा आणि त्याची कशी तक्रार करावी याबद्दल माहिती देते. ही माहिती मिळवू इच्छिणारे यावरील कायदे आणि बी. एन. एस. कलमांची माहिती घेऊ शकतात, , प्रकरण न वाढवता कसा प्रतिकार करावा, योग्य वेळी कसा हस्तक्षेप करावा आणि समुदाय-आधारित पुनर्संचयित न्यायाबद्दल शिकून घेऊ शकतात. तक्रार करण्यासाठी आपत्कालीन क्रमांकदेखील यामध्ये समाविष्ट केलेले आहेत, आणि परत नेहमीचे आयुष्य जगण्यासाठी करायला लागणाऱ्या, स्वतःला त्या घटनांमधून बाहेर काढणाऱ्या उपायांची माहिती देखील यामध्ये दिलेली आहे.

तुम्ही ही सगळी ॲप्स अँड्रॉइड डिव्हाइसवर गुगल प्ले स्टोअरवरून १०
वेगवेगळ्या भाषांमध्ये विनामूल्य डाउनलोड करू शकता आणि सुरक्षिततेबद्दल आणि एखाद्याच्या अधिकार आणि जबाबदाऱ्यांबद्दल जागरूकता वाढवू शकता.

ऑनलाईन कार्यक्रम- एनफोल्ड विविध विषयांवर ऑनलाईन कार्यक्रम चालवते. अधिक माहिती www.enfoldindia.org या वेबसाईटवर/संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

मॉड्यूल्स शिकणे

विभाग १

मॉड्यूल्स शिकणे

सामान्य विचार

१. शिकण्याची व्यवस्था करणे

बहुतेक अपंग मुलांना विविध प्रकारच्या कमतरता आणि आव्हानांना तोंड द्यावे लागते ज्यामुळे त्यांच्या माहिती मिळवण्याच्या, त्याच्यावर विचार करून कुठच्याही निष्कर्षापर्यंत येण्याच्या प्रक्रियेवर परिणाम होतो.

बौद्धिक अपंगत्व (आयडी)/ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी)/अटेंशन डेफिसिट डिसऑर्डर (एडीडी) असलेल्या मुलांमध्ये/किशोरांमध्ये शिक्षण सहज सोपे करणे.

आयडी, एएसडी आणि एडीडी असलेली मुले चित्रे, तक्ते, फ्लॅश कार्ड आणि व्हिज्युअल वेळापत्रक यासारख्या दृक साधनांच्या मदतीने अधिक चांगले शिकतात. उच्च संज्ञानात्मक पातळीवरील (वरच्या पातळीवरचे गुंतागुंतीचे अपंगत्व असलेल्या) मुलांसाठी,निसर्गाच्या सानिध्यात घडवलेली छोटी प्रासंगिक नाटिका तसेच प्रासंगिक आणि व्यावहारिक शिक्षण/चर्चा, अधिक प्रभावी ठरेल.

- हस्तलिखित आणि क्रियाकलाप मार्गदर्शकांमध्ये सुचविलेल्या विशिष्ट क्रियाकलापांचा वापर करा. हे उपक्रमाला एक बांधणी व स्वरूप देतात आणि गुंतागुंतीच्या कल्पनांचा सोप्या पद्धतीने उलगडा करतात.
- एक निवांतपणा वाटेल असे पण उत्साहाने शिकण्याचे वातावरण तयार करा. सत्र चालू असताना दृश्य, श्रवण आणि इतर विचलितता कमी करा.
- बारकाईने लक्ष द्या आणि शांत रहा. लक्षपूर्वक ऐका आणि मुलाची/पौगंडावस्थेतील मुलाची/किशोराची देहबोली पहा. तटस्थ स्वर आणि देहबोलीचा वापर करा.
- बहु-संवेदी/ सर्व इंद्रियांचा वापर करणारा दृष्टीकोन स्वीकारा आणि शिकणे -शिकवण्यासाठी उत्साही वातावरण तयार करा. प्रत्येक क्रियाकलापासाठी सुचविल्याप्रमाणे दृश्य, श्रवणविषयक, देहबोलीचा वापर असणारे, स्पर्शक्षम शिक्षण वापरा.
    - साध्या भाषेत स्पष्ट सूचना द्या. उदाहरणार्थ, 'मला एका खाजगी जागेचे चित्र द्या', 'सार्वजनिक जागेकडे निर्देश करा', 'तुमच्या डोळ्याकडे निर्देश करा', 'कठपुतळीच्या/पपेट खाजगी अवयवांकडे निर्देश करा'.
    - जर मूल या सूचनांचे पालन करण्यास असमर्थ असेल, तर सांकेतिक खुणा (हातवारे किंवा हावभाव) वापरा. (संकेत/सांकेतिक) मुलाच्या गरजेनुसार ह्या सांकेतिक सूचना तोंडी, हातवारे किंवा शारीरिक हातभाव यापैकी काहीही असू शकते. सूचना चतुराईने वापरा. जसजसे मुलाचे वय वाढत जाते,तसतसे ते आपणहून प्रतिसाद द्यायला सुरुवात करेपर्यंत सांकेतिक सूचना देणे कमी करा. त्यांचे सांकेतिक खुणांवर अवलंबणे टाळण्यासाठी हे केले जाते.
    - योग्य प्रतिसादांचे सकारात्मक आणि प्रेरणादायी शब्दांनी कौतुक करा.
    - मुलाच्या चुकीच्या प्रतिसादांवर नकारात्मक प्रतिक्रिया देऊ नका. चुकीच्या प्रतिसादांकडे किंवा चुकांकडे दुर्लक्ष करा. योग्य प्रतिसाद मिळेपर्यंत परत परत तेच विचारत रहा.
    - मुलाला पुन्हा एकदा चांगले वाटवणारा, छान क्रियाकलाप करावासा वाटेल असा प्रेरणादायी प्रतिसाद द्या. भेटवस्तूंपेक्षा स्तुती करणारे शब्द, पाठीवर मिळणारी शाबासकीची थाप किंवा हाय फाय सारख्या गोष्टींची निवड करा. चांगल्या वागण्यासाठी स्टार्स, टोकन, स्टिकर्स या गोष्टी देखील बक्षिसे म्हणून वापरल्या जाऊ शकतात. मात्र या सगळ्या गोष्टींच्या पुष्टीकरणासाठी अन्नपदार्थांचा बक्षीस म्हणून वापर करणे टाळा.

- शिकवण्यात सातत्य ठेवा. टेबलटॉप क्रियाकलापांसाठी, एक दृश्य वेळापत्रक बनवा आणि त्याचे काटेकोरपणे पालन करा. संकल्पना पूर्णपणे समजेपर्यंत दिवसातून किमान एकदा तरी ते क्रियाकलाप करा.
- भाषा, रचना आणि पद्धतींमध्ये सुसंगतता राखण्यासाठी परत परत तेच सांगत, बोलत, तेच परत दाखवत पुनरावृत्ती करत रहा.

- स्वतःच्या शिकवण्याचा आणि त्यावर मुलाच्या प्रतिसादांच्या तारीखवार नोंदी ठेवा. अभ्यासाचे निरीक्षणे नोंदवा आणि नियमित अंतराने त्यावर चर्चा करा / विश्लेषण करा.
- एकदा संकल्पना कळली की विविध साहित्याचा आणि पद्धतींचा वापर करून आणि वेगवेगळ्या लोकांसह वेगवेगळ्या परिस्थितींमध्ये सामान्यतः तिचा वापर करू शकतो.
- छोटीशी नाटिका सादर करा आणि हावभाव आणि हातवार्यांचा भरपूर प्रयोग करा. मुलांना "नाही", "थांबा" आणि "मदत करा" असे म्हणायला शिकण्यासाठी मदत करा. वारंवार सराव केल्याने अनेक मुले हे कौशल्य आत्मसात करतात. मुलासोबत चर्चा करा, कृती करा आणि 'जर असे घडले तर' परिस्थितीचा सराव करा. प्रत्येक विशिष्ट परिस्थितीसाठी विशिष्ट नियम द्या. उदाहरणादाखल काही परिस्थिती येथे नियमावलीत दिल्या आहेत.
- शक्य तितके नैसर्गिक पर्यावरण शिक्षण/प्रशिक्षणासाठी वापरा. शक्यतो नैसर्गिक वातावरणात शिकवायचा किंवा शिकायचा प्रयत्न करा. रोजच्या कामाच्या गोष्टी करताना जेव्हा जशी संधी मिळेल तसं त्यातून शिकवायचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ, आरोग्य, स्वच्छता, वैयक्तिक काळजी, निरोगी आहार, निरोगी सवयी, भावना समजून घेणे आणि समजून घेणे इत्यादी शिकवणे.
- काहीतरी नवीन नवीन गोष्टी करत राहा, जेणेकरून शिकणे हा मुलासाठी एक आनंददायी अनुभव राहील आणि ज्याची मुले उत्सुकतेने वाट बघतील.
- जेव्हा मूल सकारात्मक वर्तन दाखवते तेव्हा त्याची नोंद घ्या.त्याला पाठीवर कौतुकाची थाप द्या , हायफाय द्या, प्रशंसा किंवा स्तुती करा आणि त्याचे कौतुक करा. उदाः "तुम्ही चांगले काम करून दाखवले...! तुम्ही नियमांचे पालन केले. हे भारी आहे! "

वरील टिपा आणि सूचना प्रामुख्याने स्ट्रक्चर्ड टीचिंग अप्रोच (टीईएसीसीएच) आणि अप्लाइड बिहेविअर ॲनालिसिस (एबीए) या तत्त्वांवर आधारित आहेत. जरी टी. ई. ए. सी. सी. एच. आणि ए. बी. ए. ही ऑटिझम / स्वमग्नता आणि अश्याच प्रकारच्या इतर मानसिक स्थिती असलेल्या मुलांसाठी सर्वात प्रभावी आणि लोकप्रिय पद्धती असल्याचे आढळून आले आहे आणि असेही आढळून आले आहे की या पद्धती त्यांच्या मर्यादांसकट सगळ्याच मुलांसाठी तितक्याच प्रभावीपणे काम करतात. टी इ . ए. सी. सी. एच. आणि ए. बी. ए. पद्धतीवर आधारित, ID असलेल्या मुलांबरोबर काम करणाऱ्या काळजीवाहू, विशेष शिक्षक आणि इतर व्यावसायिकांना पुढील वाचन आणि प्रशिक्षण देण्याचा सल्ला दिला जातो.

पुढील वाचन आणि निरीक्षणासाठी यादी पहा.

संवेदनाक्षम दुर्बलता (श्रवणदोष आणि दृष्टीदोष) आणि शारीरिक दुर्बलता असलेल्या मुलांमध्ये शिक्षण सहज, सोपे करणे.

यापूर्वी अंध/बहिरे/मानसिक मंदपणा यासारख्या संज्ञा परिस्थितीवर अवलंबून वापरल्या जात होत्या म्हणजेच मुलाला ह्या बाबतीत आधाराची गरज असू शकते. बदलत्या काळानुसार सामाजिक-सांस्कृतिक संवेदना आणि वैज्ञानिक समजानुसार याव्याख्यासुद्धा बदलतात. या नियमावलीमध्ये आपण VI, HI, ID या संज्ञा वापरतो.

HI आणि VI असलेल्या मुलांसाठी चांगल्या शिकवणे आणि शिकण्यासाठी काही सामान्य धोरणे:

- सर्वोत्तम पद्धती आणि शिक्षण धोरणांसाठीचे विचारमंथन करताना, त्यात विद्यार्थ्यांना सहभागी करून घेणे नेहमीच चांगले असते कारण त्यांच्याकडे त्यांना काय समजते आणि काय चांगले असू शकते याबद्दलच्या मौल्यवान सूचना असू शकतात.
- मुलाला जिथे स्वातंत्र्य मिळेल, जिथे त्याला नियम आणि मर्यादा ओळखून त्या पाळण्यास मदत होईल अशी जागा शिक्षणासाठी निवडा.
- मुलाला जिथे स्वातंत्र्य मिळेल, जिथे त्याला नियम आणि मर्यादा ओळखून त्या पाळण्यास मदत होईल अशी जागा शिक्षणासाठी निवडा.
- शिकवण्याच्या /उपक्रम करायच्या जागेची नीट रचना करा. क्रियाकलापाचे साहित्य ठेवायला आणि हालचाल सुलभ होईल अश्या तर्हेने फर्निचरची व्यवस्था करा. व्यक्तीची गरज त्याची एकाग्रता आणि उर्जेच्या पातळीनुसार बसण्याची व्यवस्था करा.
- ठराविक दिनचर्या पाळा.
- दिशानिर्देश आणि सूचना देताना विद्यार्थ्यांच्या आवडीच्या आणि त्यांना व्यवस्थित समजू शकणाऱ्या संवाद पद्धतीचा आणि शिकण्याच्या मार्गांचा वापर करण्याचा प्रयत्न करा. बहुतेक मुलांसाठी बहुसंवेदी दृष्टीकोन चांगले कार्य करतो.
- स्पष्ट, विशिष्ट आणि वारंवार दिल्या जाणाऱ्या सूचनांसाठी काही विशिष्ट संकेत, चिन्हे वापरा. अजून चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी गरज पडल्यास दृश्य साधने, श्रवण साधने आणि लेखी साहित्याचा वापर करा.
- माहितीचे छोट्या छोट्या तुकड्यांमध्ये विभाजन करा.
- ज्या मुलांना बोलण्यात किंवा संवाद साधण्यात अडचणी येत असतील त्यांच्यासाठी पर्यायी संवाद तंत्रे आणि उपकरणे यांचा (ए. ए. सी.) वापर करा.

- (प्रकाश, आवाज, गंध, दृश्ये, स्पर्श) यापैकी कशाहीमुळे होऊ शकणार संवेदी अतिरेक टाळा. त्यांच्या वागण्याचे निरीक्षण करा आणि हा अतिभार हाताळण्यासाठीची तंत्रे वापरा. अस्वस्थता/त्रासदायक वर्तणूक, हायपर ऍक्टिव्हिटी /अतिसक्रियता किंवा संवेदी अतिरेक दर्शविणारी इतर कोणतीही लक्षणे असल्यास, तिथून दूर जा आणि मुलाला शांत करणारी वैयक्तिक धोरणे वापरा.
- मुलाची कमजोरी (व्यंग) आणि त्याच्या गरजांनुसार दुभाष्याची आवश्यकता भासू शकते.
- सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगा आणि स्वतःला प्रोत्साहन द्या. तुमच्या अपेक्षेप्रमाणे गोष्टी घडल्या नाहीत तर तुम्ही निराश होऊ शकता. अशावेळी तुम्ही पर्यायी संसाधने आणि धोरणे शोधू शकता आणि तुमच्या विद्यार्थ्यांना/मुलांना चांगल्या शिक्षणाचे मार्ग शोधण्यात सामील करू शकता पण हार मानू नका. 11.

श्रवणदोष असलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट धोरणे १२

शिकण्यासाठी वर्गातील वातावरण योग्य असणे खूप महत्त्वाचे आहे. कारण एच. आय.असलेली मुले त्यांच्या दृष्टीवर किंवा ओठांनी वाचण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असतात. म्हणून, खालील गोष्टी लक्षात घेणे महत्वाचे आहेः

- खोलीत व्यवस्थित प्रकाश आहे आणि तुमचा चेहरा ओठांच्या हालचालीसाठी स्पष्ट दिसत आहे याची खात्री करा.
- जेव्हा तुमच्या विद्यार्थ्यांना तुमचा चेहरा दिसत नसेल अशावेळी तेव्हा बोलणे टाळा, जसे की फळ्यावर लिहिताना.
- फळ्यावर लिहिलेल्या गोष्टींचा उल्लेख करताना चपखल रहा. उदाहरणार्थ, तुम्ही ज्या गोष्टींबद्दल बोलत आहात त्या तुम्ही प्रत्यक्ष दाखवू शकता.
- जर वर्ग लहान असेल तर डेस्क/बाक अर्धवर्तुळाकारात मांडता येऊ शकतात
- आजूबाजूनी कुठूनही अजिबात आवाज येणार नाही याची खात्री करून घ्या कारण श्रवणयंत्र वापरणाऱ्या विद्यार्थ्यांना ह्या गोष्टीचा त्रास होऊ शकतो.
- शिकवण्याचे साहित्य चांगले, संरचित वापरा जे स्वयं-स्पष्टीकरणात्मक आहे आणि ज्याची सुरुवात आणि अंत स्पष्ट आहे.
- तुम्ही त्यांना जे काही वाचण्यास सांगितले आहे ते त्याच वाचन करत असताना मुलाशी/मुलांशी बोलणे टाळा.
- जर तुम्ही मोठ्याने काहीतरी वाचत असाल, तर ते सावकाश वाचा, जेणेकरून प्रत्येक विद्यार्थ्याला ते समजेल.
- एच. आय. असलेल्या विद्यार्थ्यांना माहिती देण्यासाठी काही खाणाखुणा करून देहबोलीचा वापर केला जाऊ शकतो.

दृष्टीदोष असलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट पद्धती/धोरणे

- दृष्टीदोष असलेली मुले निश्चितच शिकू शकतात आणि चांगली कामगिरी करू शकतात, परंतु त्यांना अपंगत्व नसलेल्या मुलांसारखे दृश्य शिक्षण सहज उपलब्ध नसते. आता शिकणे हे फक्त एका इंद्रियाद्वारे होत नाही. शिक्षक आणि विद्यार्थी मुलांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी वेगवेगळ्या इंद्रियांचा आणि पद्धतींचा वापर करू शकतात. VI असलेली मुले बहुतेकदा वास, ध्वनी, स्पर्श आणि चव यासारख्या त्यांच्या इतर इंद्रियांचा वापर करून गोष्टीं समजून घेत असतात. जेव्हा एखादे मूल हातात काहीतरी धरते तेव्हा ते त्या वस्तूला चाचपडत त्या विषयी अंदाज बांधत असते. मुलांना गोष्टी संवेदनांमधून जाणण्यास सांगणे आणि त्या विषयी - पोत, वजन, ती कशी वाटते यासारखी अधिक माहिती स्पष्ट करणे त्यांना शिकण्यास मदत करते.

- पर्यावरणातील गोष्टींचा उपयोग विद्यार्थ्यांना त्यांचे काम सुलभतेने, जलद गतीने आणि स्वतंत्रपणे करता येण्यासाठी करा.

- वर्ग-व्यवस्था मुलांना मुबलक प्रमाणात हालचाल करण्यायोग्य आणि आरामदायक असावी. त्यांची बसण्याची व्यवस्था शक्यतो वर्गाच्या पुढील बाजूस असावी, जेणेकरून शिक्षक त्यांच्या क्रियाकलापाकडे नीट लक्ष देऊ शकतील. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वातावरणात मार्गदर्शन करण्यासाठी स्पर्शिक संकेतांचा वापर केला जाऊ शकतो. प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी उतार असलेले डेस्क वापरा.

- खोलीतल्या प्रकाशाची व्यवस्था अशी असली पाहिजे की बाकावर आणि फळ्यावर (डेस्क आणि ब्लॅकबोर्ड) कुठचाही चकचकीत प्रकाश येणार नाही. प्रकाश विद्यार्थ्याच्या मागून किंवा बाजूने येत असल्याची खात्री करा. मुलाच्या विशिष्ट दृष्टीदोषावर आधारित वैयक्तिक गरजांचा विचार केला पाहिजे.

- बहू संवेदनीय शिक्षण वापरा ज्यात भाषा, स्पर्शाची भाषा आणि कमीत कमी दृक शिक्षण असलेल्या पद्धती असतील..

- मुलाला साहित्य अधिक चांगल्या प्रकारे समजण्यास मदत करण्यासाठी दृश्य साधनांसारख्या संसाधनांचा वापर करा. उदाहरणार्थ, चष्मा, भिंग, मोठ्या छापाची पुस्तके वाचणे इत्यादी.

- मुलाची मर्यादित दृष्टी किंवा डोळ्याच्या विशिष्ट भागाने न दिसणे यासारखे विशिष्ट दृष्टीदोष लक्षात घेऊन त्यानुसार तुमच्या शिकवण्याच्या सूचना आणि साहित्य वापरायची तयारी ठेवा. उदाहरणार्थ, डाव्या बाजूची दृष्टी किंवा विशिष्ट भागाने न दिसणे असे दोष असलेल्या मुलाला उजव्या बाजूला असलेल्या सामग्रीची आवश्यकता असेल. मुलाच्या दृष्टीबद्दलची अचूक माहिती आणि ती परिस्थिती माहिती मिळवण्याच्या क्षमतेवर कितपत परिणाम करते हे पहाणे महत्त्वाचे आहे.

- दृश्य माहिती सादर करताना, मुलाच्या डोळ्यांची बघण्याची ताकद आणि सादर केलेली दृश्य सामग्री यांच्यातील अंतर विचारात घ्या.

- छापील साहित्य वाचनीय आणि ठळक असणे आवश्यक आहे. अभ्यासासाठी रेघा असलेला कागद वापरणे सर्वोत्तम आहे. रेघा जितक्या गडद असतील तितके चांगले. चांगल्या सुवाचनीयतेसाठी छोट्या लिपीतल्या अक्षरांना मोठ्या आकारात छापले जाते. एकाच पानावर जास्ती मजकुर नसेल असे पहा; कमीत कमी मजकूर असलेल्या कागदाच्या पट्ट्या वापरल्या जाऊ शकतात.

- तुम्ही वापरत असलेल्या दृश्य साहित्यात कॉन्ट्रास्टचे प्रमाण जास्ती ठेवा, प्रामुख्याने काळा आणि पांढरा रंग वापरा म्हणजे मुलांना त्यातील फरक लगेच ओळखता येईल. अधिक चांगल्या पद्धतीने समजण्यासाठी आणि समजवण्यासाठी जास्तीतजास्त मौखिक क्रियाकलाप, खऱ्या गोष्टींचा , व्यावहारिक आणि प्रत्यक्ष तसेच क्रियाकलापांवर आधारित अनुभवांचा वापर करा.

- शिकण्यासाठीच्या साहित्याचा शोध चालूच ठेवा तसेच,मॉडेल पद्धतीचा वापर करा आणि परस्पर संशोधनाला प्रोत्साहन द्या. अशा प्रकरणात हॅन्ड अंडर हँड किंवा हॅन्ड ओव्हर हँड हे तंत्र फारच प्रभावी ठरते. अर्थात हॅन्ड अंडर हॅन्ड किंवा हॅन्ड ओव्हर हँड हे तंत्र त्याच्यावरचे अवलंबित्व टाळण्यासाठी काळजीपूर्वक वापरायचा सल्ला दिला गेला आहे.

- अंदाजपत्रके, वेळापत्रके, नवीन कामाची सुरुवात, त्याचे होणारे अपेक्षित परिणाम आणि बदल यासगळ्या बाबतीत आधीच माहिती मिळवणे, वेळापत्रक तयार करणे हे विद्यार्थ्यांना शिकण्यास मदत करेल.

- मुले चेहऱ्यावरील हावभावांचा आणि हातवाऱ्यांचाचुकीचा अर्थ लावू शकतात, म्हणून विशेषतः दृश्य सामग्री वापरताना, तुमचे उच्चार साफ आणि सूचना स्पष्ट असणे महत्वाचे आहे.

- मुलाला प्रत्येक काम पूर्ण करण्यासाठी भरपूर वेळ द्या आणि त्यांना तणाव न येण्यासाठी अधिकाधिक विश्रांती द्या.

- नित्यक्रमांमध्ये नियमितता ठेवा, परंतु पूर्वी शिकलेल्या गोष्टी/ संकल्पनांची आठवण राहण्यासाठी आणि त्या डोक्यात घट्ट बसवण्यासाठी त्यांची उजळणी करत रहा. त्यांना स्पर्शजन्य सामग्रीसारख्या अभ्यास सामग्रीचा वापर करताना, त्याच-त्याच गोष्टींची परत परत ओळख करून द्या ज्यामुळे त्यांची त्या गोष्टींशी ओळख राहील.

- मुलांचे स्वातंत्र्य आणि सहभाग वाढवण्यासाठी छोट्यापासून मोठ्यात मोठी नवनवीन तंत्रज्ञानाची उपकरणे वापरण्याच्या शक्यतेवर चर्चा करण्यासाठी सहाय्यक तंत्रज्ञान तज्ञांचा सल्ला घेतला जाऊ शकतो. लाईट बॉक्ससेस / प्रकाशपेटी आणि/किंवा दुसरी काही उपकरणे - मुद्रण आणि साहित्याचा आकार मोठा केला जाऊ शकणारी उपकरणे, ब्रेल रायटर्स, क्लोज-सर्किट टेलिव्हिजन आणि स्क्रीन विस्तारक हे काही पर्याय आहेत ज्यांचा शोध घेतला जाऊ शकतो आणि त्यांचा वापर केला जाऊ शकतो.

- विद्यार्थी/मुलांच्या गरजा ओळखण्यासाठी, पद्धती, धोरणे ठरवण्यासाठी, नोट्स शेअर करण्यासाठी इतर शिक्षक, काळजीवाहकांनी आणि पालकांनी मिळून मिसळून एकत्र काम करणे नेहमीच चांगले असते.

२. आपला दृष्टिकोन

जसजसे आपण अधिक मानवीय समाजाकडे वाटचाल करत जातो तसतसे आपला दुसऱ्या व्यक्तीकडे पाहण्याचा आदराचा आणि समजूतदारपणाचा दृष्टिकोन वाढू शकतो. आपण प्रथमदर्शनी एखाद्या व्यक्तीचे लिंग, रंग, जात, संस्कृती, पंथ, किंवा शारीरिक क्षमता यानुसार वर्गीकरण करून, त्या व्यक्तीशी कसे संबंध ठेवावेत याचा विचार करणे हा सगळा प्रकार टाळू शकतो आणि सर्वांशीच वागताना आपण आदर आणि समजूतदारपणे वागू शकतो.

आपले पर्यावरण, सामाजिक-सांस्कृतिक आणि शैक्षणिक पातळी, आपले वय आणि आपले शरीर आपल्याला 'सबल' किंवा 'दुर्बल' करू शकते. आपण आपल्या क्षमतेवर लक्ष केंद्रित करू शकतो आणि प्रत्येकासाठी शक्य तितके सक्षम वातावरण बनवू शकतो. थोडक्यात, आपण एकमेकांना नावं न ठेवता एकमेकांना सबल करू शकतो.

३. लैंगिक हानी पोहोचविणाऱ्या व्यक्तीकडे बघायची वृत्ती "

आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की लैंगिक शोषण बऱ्याच वेळा नित्यनियमाने, दैनंदिन वातावरणात केले जाते. लैंगिक हानी पोचवणारे बहुतांश लोक घरातीलच किंवा शेजारी किंवा शाळेत ओळखणारे असतात. त्यामुळे लोकांच्या संशयास्पद वागण्याकडे लक्ष द्या आणि त्यावर कारवाई करा. त्यांना नीट समजावून सांगा की मुलांच्या सुरक्षेच्या काळजीमुळे तुम्ही असे वागत आहात, या बाबतीत तुमचे डोळे पाळत ठेवणाऱ्या कॅमेऱ्यांपेक्षा तीक्ष्ण आहेत!

गैरवर्तनाच्या क्षणी, जी व्यक्ती अपमान करत असते ती व्यक्ती मग ते वडील, भाऊ, मावशी ,शिक्षक किंवा इतर कोणीही असोत त्या मुलाशी असलेल्या त्यांच्या नात्याला किंमत आणि आदर द्यायचा बंद करते. त्यांना स्वतःच्या होणाऱ्या कुठच्याही नुकसानाची फिकीर नसते, कारण समाजाच्या मौनावर आणि निष्क्रियतेवर त्यांचा भरवसा असतो. संयुक्त राष्ट्रांच्या बाल हक्कांवरील अधिवेशन, १९९० च्या कलम २३ द्वारे, १७ बाल न्याय कायदा (मुलांची काळजी आणि संरक्षण), २०१५ च्या कलम ३ द्वारे, १८ आणि लैंगिक गुन्ह्यांपासून मुलांचे संरक्षण कायदा (POCSO), २०१२.१९ नुसार आपण अपंग मुलांच्या सुरक्षिततेच्या आणि सन्मानाच्या अधिकाराचा आदर आणि समर्थन करू शकतो. आपण मुल बरे होण्यावर आणि त्याच्या सुरक्षिततेवर तसेच आपल्या आजूबाजूच्या आणि समाजातील इतर मुलांच्या कल्याणावर लक्ष केंद्रित करू शकतो. हे आपल्याला आपल्या सामाजिक, नैतिक आणि कायदेशीर जबाबदारीनुसार योग्य ती कारवाई करण्यासाठी मार्गदर्शन करेल.

४.शिकण्यासाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण करणे.

सहाय्यक व्यक्ती/शिक्षक /काळजीवाहक व्यक्ती निवडणे

जे लोक मुलांना लैंगिक हानी पोहोचवण्याची योजना आखतात, ते अपंग मुलांना लक्ष्य करून आणि त्यांच्या अगतिकतेचा गैरफायदा घेण्याची शक्यता जास्त असते. ते अनेकदा अशा शाळा आणि संस्थांना लक्ष्य करतात जिथे त्यांना मुलांपर्यंत थेट प्रवेश मिळू शकतो.

तुमच्या संस्थेसाठी किंवा घरासाठी कर्मचारी निवडताना सावधगिरीने सुरुवात करणे चांगले. विश्वासार्हता गृहीत धरू नका. ते कर्मचारी त्यांच्या सहकाऱ्यांशी, इतर प्रौढांशी आणि मुलांशी कसे बोलतात ह्याचे निरीक्षण करा. देहबोली सकट त्यांच्या वागण्याबोलण्याचे, त्यांच्या वर्तनाचे, ते काय शब्द वापरतात त्याचेही निरीक्षण करा. त्यांचे वागणे तुम्हाला अस्वस्थ करते आहे का? ते कोणत्या प्रकारचे विनोद सांगतात? गैरवर्तन आणि लैंगिक छळाच्या बातम्यांवर ते कसे व्यक्त होतात ? त्यांच्या आधीच्या नियोक्त्याशी गप्पा मारा आणि विचारा, " असे काही कारण घडले आहे का की या व्यक्तींनी मुलांबरोबर काम करू नये असे तुम्हाला वाटते?" मुलांशी संवाद साधण्याबद्दल आणि त्यांच्याकडून तुम्ही काय अपेक्षा करता याबाबत त्यांना स्पष्टता द्या.

बाल सुरक्षा व्यवस्था स्थापन करणे

सर्व संस्थांनी राज्य आणि केंद्र सरकारची सुरक्षा धोरणे आणि कायद्याचे पालन करणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ बाल संरक्षण धोरण स्वीकारणे, बाल संरक्षण समिती (सी. पी. सी.) स्थापन करणे आणि सर्व कर्मचाऱ्यांची पार्श्वभूमी तपासणे. यासाठी धोरण आणि मार्गदर्शक तत्त्वे स्वाक्षरी करणाऱ्या व्यक्तीच्या भाषेत उपलब्ध करून द्या. घरगुती क्षेत्रात काम करणाऱ्या मुलांची काळजी घेणाऱ्या सर्व काळजीवाहकव्यक्तींसाठी तुम्ही सांस्कृतिकदृष्ट्या योग्य आणि व्यावहारिक मार्गदर्शक तत्त्वे विकसित करण्याचा प्रयत्न करूशकता.

कामाच्या ठिकाणी महिलांच्या लैंगिक छळाविरूद्ध संरक्षण प्रदान करण्यासाठी आणि लैंगिक छळाच्या तक्रारींचे निवारण आणि निराकरण करण्यासाठी आणि त्याच्याशी संबंधित बाबींसाठी, कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ (प्रतिबंध, बंदी आणि तक्रार निवारण) कायदा, २०१३ (पीओएसएच) च्या आधारे आवश्यक धोरण आणि समिती स्थापन केली जाऊ शकते. 20.

विभाग १

मोड्युल १
माझ्या क्षमता आणि वर्तन

मुख्य संदेश

- माझ्यात अनेक गुण आहेत.
- माझ्यात अनेक क्षमता आहेत.
- मी माझ्या मेंदूचा विकास घडवून आणू शकतो.
- मी अनेक वेगवेगळी कामे करू शकतो/ शकते.
- मी माझ्या शरीराच्या विकासास मदत करू शकतो/ शकते.
- मला माझ्या शरीराचा अभिमानही वाटत नाही आणि लाजही वाटत नाही.

माझ्यात अनेक गुण आहेत.

संकल्पना

गुण म्हणजे एखादे वैशिष्ट्य जे कोणाचे किंवा कशाचे तरी असते. ते जन्मजात किंवा उपजतच असते आणि एखाद्या व्यक्तीचे किंवा गोष्टीचे स्वरूप आणि वर्तन ठरवते. ज्याप्रमाणे आपण आपल्या शरीरातल्या विविध अवयवांसह जन्माला येतो, त्याचप्रमाणे प्रत्येक व्यक्ती अनेक जन्मजात गुणांसह जन्माला येते. आपले गुण आपल्याला समाज म्हणून एकत्र राहून आपल्यातले संबंध मजबूत करण्यास, आपल्या परिसराचा शोध घेण्यास, सुरक्षित राहण्यास आणि समस्यांना सामोरे जाण्यास सक्षम करतात. गुण म्हणजे आपले सकारात्मक गुणधर्म. काही गुण आपल्यात नैसर्गिकरित्या चांगले विकसित झालेले असतात आणि काही मजबुतीकरण आणि सरावाद्वारे पुढे विकसित केले जातात. मुलांच्या गुणांबद्दल विचार केल्याने आणि त्यांचे कौतुक केल्याने पालकांना त्यांच्या पाल्याचा आत्मसन्मान वाढवण्याची आणि आपुलकीचे नाते घट्ट करण्याची संधी मिळते. मुलामध्ये नैसर्गिकरित्या कोणते गुण आहेत, ते काय करू शकते याची जाणीव जर पालक आणि शिक्षकांना असेल तर त्यांची संभाव्य कमी सकारात्मक वर्तणूक हाताळण्यास मदत होऊ शकते.

पालक आणि शिक्षकांनी त्यांच्या मुलांच्या चांगल्या वागण्याकडे अधिक लक्ष दिल्यास त्या मुलांना रोजच्या जीवनात सकारात्मक वागण्यास अधिक प्रोत्साहन मिळते. लॅविग्युअरच्या मते, "एखाद्याला तो काहीतरी चांगले करत असताना पहाणे आणि तुम्ही जे पाहिलंत ते त्यांना सांगणे हा या वर्तनाची पुनरावृत्ती करण्यास प्रोत्साहित करण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग आहे".

गुणांची यादी

आनंदी	शूर	प्रेमळ	मैत्रीपूर्ण	स्पर्धा करणारा /स्पर्धात्मक
धीर देणारा/ देणारी	आशावादी	उत्साही	प्रामाणिक	जबाबदार
न्याय्य	क्षमाशील	दयाळू	उदार	नाजूक/ हळुवार
विनम्र	शिस्तप्रिय	सृजनशील	विचारी	शांतता प्रिय
सहकार्य करणारा/ करणारी	खिलाडू वृत्तीचा/ची	शांत	चिकाटीचा/ची	समंजस
संवेदनशील	महत्त्वकांक्षी	संयमी	उत्साही	प्रगतिशील
जिज्ञासू/चौकस	समजूतदार	अंतर्मुख	स्वतंत्र	कल्पक
नम्र	व्यावहारिक	धाडसी	आध्यात्मिक	विनोदी
आनंदी	धाडसी	आत्मविश्वासू		

काळजीवाहू व्यक्तीसाठी उपक्रम/करायची कामे

तुम्ही स्वतः मधले, तुमच्या कुटुंबातील प्रौढांमधले, मित्र-सहकार्यांमधले आणि तुमच्या कुटुंबातील मुलांमधले गुण तपासण्यासाठी 'गुणांची यादी' वापरू शकता.

प्रत्येक व्यक्तीचा विचार करा आणि प्रत्येक व्यक्तीमध्ये तुम्हाला त्यांच्यात जे चांगले गुण विकसित झालेले आहेत असे वाटते त्याची नोंद करा. त्या व्यक्तीसाठी एक टीप लिहा किंवा कार्ड तयार करा, त्यात तुम्हाला आवडणाऱ्या गुणांची यादी करा.

रोजचा सराव

गुणांचा वापर करा-आत्मसन्मान, सकारात्मक वागणूक निर्माण करा

आत्मसन्मान म्हणजे स्वाभिमानाची भावना, स्वतःबद्दल आदर आणि आत्मविश्वास, स्वतःची क्षमता आणि कौशल्ये. आत्मसन्मान वाढवण्यासाठी स्वतःमधील गुण आणि क्षमतांची जाणीव असणे महत्वाचे आहे.

तुम्ही ज्या लोकांशी वागता बोलता, त्यांचे गुण दाखवण्याची आणि त्याबद्दल त्यांचे कौतुक करण्याची सवय तुम्ही अंगी बाणवू शकता. जेव्हा तुम्ही एखाद्याला भेटता, तेव्हा तुम्ही त्यांच्या दिसण्यावर किंवा त्यांच्याकडे असलेल्या वस्तूंवर किंवा मालमत्तेवर भाष्य करण्याऐवजी त्यांच्या गुणांवर भाष्य करणे निवडू शकता. आम्ही हे विशेषतः मुलांबरोबर करण्याची शिफारस करतो. यामुळे त्यांचा आत्मसन्मान वाढण्यास आणि नातेसंबंध घट्ट होण्यास मदत होते.

आत्मसन्मान ही एखाद्या व्यक्तीची स्वतःबद्दल असलेली भावना आहे, आपण प्रेम आणि आदरास पात्र आहोत अशी ही भावना आहे. एखादी व्यक्ती स्वतःकडे कसे पाहते आणि त्या प्रतिमेबद्दल त्यांना कसे वाटते यावर ती अवलंबून असते. जर एखाद्या मुलाला तो/ती काय करायला शिकत आहे आणि जे करत आहे त्या सगळ्या गोष्टी त्याला चांगल्या प्रकारे येतात असे दिसून येत असेल आणि त्यासाठी त्याचे कौतुक केले तर मुलांना स्वतःबद्दल चांगले आणि लायक वाटू लागते आणि त्यांचा आत्मसन्मान वाढतो.

वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळ्या लोकांबरोबरच्या आलेल्या अनुभवांमुळे आपल्या संपूर्ण आयुष्यात आत्मसन्मानाचे रूप बदलत जात असते. विशेषतः बालपणी आलेले अनुभव व्यक्तीच्या आत्मसन्मानाला आकार देण्यात महत्वाची भूमिका बजावतात. प्रत्येक मुलामध्ये क्षमता आणि गुणांचे अद्वितीय मिश्रण असते. त्यांच्या क्षमता आणि गुणांबद्दल ते काय विचार करतात यावर त्यांची आत्मसन्मानाची भावना अवलंबून असते. प्रौढ (मोठी माणसे) म्हणून आपण मुलांना त्यांची क्षमता आणि सामर्थ्य ओळखण्यास आणि समजून घेण्यास मदत करू शकतो आणि अशा प्रकारे त्यांची पात्रता आणि आत्मसन्मान वाढविण्यासही मदत करू शकतो. मुलांशी व्यवहार करताना प्रशंसा हे मूलभूत तत्त्व आहे. यामुळे त्यांचा आत्मसन्मान स्पष्टपणे वाढलेला दिसतो.

मुलाचे कौतुक कधी आणि कसे करावे?

३ गोष्टींचा सराव करा - (जागरूक रहा) सतर्क रहा, स्वीकारा आणि कौतुक करा

- **सतर्कता: मुलाच्या वर्तनातील गुणांकडे लक्ष द्या -** मूल कसे आहे? दयाळू ? काळजी घेणारे ? मैत्रीपूर्ण? खेळकर? उत्साही? जिज्ञासू?
- **त्यांच्या वागण्यातील गुणांची दखल घ्या** जेणेकरून मुलांनाही त्यांच्या वागण्याची जाणीव होईल. त्यांना सांगा, "तुम्ही दयाळू आहात" किंवा दुसरा कुठचाही गुण जो तुमच्या निदर्शनास आला असेल त्याची त्यांना जाणीव करून द्या.
- **सकारात्मक वर्तनाचे लगेच कौतुक कराः** सामाजिक सकारात्मक शब्दांचा, कृतींचा वापर करा. मूल सकारात्मक वर्तनाची पुनरावृत्ती करण्याची शक्यता असते, कारण खरी प्रशंसा आपल्या मेंदूतील बक्षीस प्रणाली जागी करते. कोणी कौतुक केल्यास आपल्याला चांगले वाटते आणि त्या वर्तनाची पुनरावृत्ती करावीशी वाटते. "काळजी घेतल्याबद्दल धन्यवाद. मला हे आवडले." अशा प्रकारच्या गोष्टी मनापासून बोला आणि साधे शब्द वापरा. मूल काय करत आहे आणि त्यातून कोणती गुणवत्ता व्यक्त केली जात आहे याचे वर्णन करा. मुलाला समजेल असे शब्द वापरा. उदाहरणार्थ, "जेव्हा तुम्ही ताट स्वयंपाकघरात घेऊन जाता तेव्हा तुम्ही घरकामात मदत करत असता. तुम्ही मदत करणारे/पद्धतशीर/जबाबदार आहात " असे म्हणा
- **अतिशयोक्ती किंवा विलंब टाळाः** काल तुम्ही संपूर्ण जगातील सर्वात जबाबदार व्यक्ती होतात -तुम्ही ताट स्वयंपाकघरात घेऊन गेलात!" अशा प्रकारच्या किंवा उशिरा केलेल्या कौतुकामुळे त्यातील आशय निघून जाऊ शकतो.

जेव्हा मूल त्यांच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी धडपडत असते

- स्वीकारा: भावना/वर्तनाचे निरीक्षण करा आणि त्याला नाव द्या- त्वरित प्रतिसाद द्या, दुर्लक्ष करू नका. मुलाच्या जवळ जा, मुलाकडे पहा, मूल काय किंवा कुठची भावना अनुभवत आहे असे तुम्हाला वाटते त्या भावनेचे नाव सांगा आणि म्हणा, मला दिसत आहे “मला दिसतय तुम्ही रागावलेले/कंटाळलेले/असमाधानी/दुःखी/चिडचिडे/ बेचैन झालेले आहात". तुम्ही ज्या लोकांशी संवाद करता, त्यांच्या चांगल्या गुणांकडे लक्ष वेधून त्यांचे कौतुक करण्याची सवय स्वतःला लावू शकता. एखाद्याला भेटताना त्यांच्या दिसण्यावर किंवा त्यांच्याकडे असलेल्या वस्तूंवर बोलण्यापेक्षा त्यांच्या गुणांबद्दल बोलणे अधिक चांगले. विशेषतः मुलांबरोबर असे करण्यास आम्ही सुचवतो. यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि नाते अधिक मजबूत होते.

- शक्य असल्यास कारण ओळखा: कारण ओळखण्यासाठी/संभाव्य कारणे सुचवण्यासाठी मुलाला शांतपणे विचारा-"तुम्हाला भूक लागली आहे का? तुम्हाला शौचालय वापरायचे आहे का? आणखी काही हवे आहे का? तुम्हाला दुसरीकडे कुठे जायचे आहे का? दुसरे काही करायचे आहे का? दुसरी कसली गरज आहे का? तुम्हाला कंटाळा आला आहे का? " इत्यादी. ज्या मुलांना बोलता येत नाही किंवा आपल्या भावना व्यक्त करता येऊ शकत नाहीत अशा मुलांकडून , विशेषतः ऑटिझम असलेल्या मुलांकडून प्रतिसाद मिळवण्यासाठी निवड कार्डे वापरा

- निर्णय घ्याः जर गरज भागवता येणे शक्य नसेल, तर स्वतःबद्दल पश्चाताप किंवा खंत न बाळगता तसं स्पष्टपणे आणि शांतपणे सांगा. "मला माहीत आहे की तुम्हाला _ _ _ _ _ _ _ _ _ हवे आहे. माझी इच्छा तुम्हाला ते मिळवून/आणून द्यायची आहे. पण आता, किंवा कदाचित नंतरही, दुसऱ्या कुठल्या दिवशी/वेळी/किंवा कदाचित कधीच आम्ही ते करू शकत नाही. गरज भासल्यास मिठी मारून सांत्वन करा. जरी मुलाने त्यांचे हट्टीपणाचे वर्तन वाढवले तरी या वेळी निर्णय बदलू नका. जर तुम्ही हार मानली, तर त्यांना जे हवे आहे ते मिळवण्याचा हा एक मार्ग म्हणून मूल हे शिकेल.

- पर्यायी क्रियाकलाप कराः उत्साहाने एखादा क्रियाकलाप सुचवा. हे लक्ष विचलित करण्यासाठी देखील काम करू शकते. "चला खेळूया/पाहूया/करुया /जाऊया/ खाऊया/ वाचूया/ ऐकूया/ काढूया/ नाच करूया/ उड्या मारूया"...

- मुलाला नावं ठेवू नका/मुलाला लेबल लावू नकाः मुलाला लेबल लावणे किंवा टीका करणे टाळा- जसे की, "ते खूप हट्टी/बिघडलेले/विध्वंसक/चिडखोर/निरुपयोगी/मूर्ख / लाजिरवाणे आहे !"

श्रवण आणि दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांसाठी

आपल्यातील फरक व मतभिन्नतांबद्दल बोला आणि तसे असणे साजरे करा. श्रवण आणि दृष्टीबाधा असलेल्या विद्यार्थ्यांना इतर सर्वांप्रमाणेच स्वीकारले जावे अशी इच्छा असते. पण कधीकधी त्यांना 'वेगळे' म्हणून वागवणारे इतर लोक त्यांना लक्ष्य करतात/ हिणवतात. मुलांच्या आवडीनिवडीवर लक्ष केंद्रित करा. गुंडगिरीपासून सावध रहा आणि त्या वर्तनासाठी शून्य सहिष्णुतेचे धोरण ठेवा /आणि ती कदापिही खपवून घेऊ नका.

मुलांबरोबर करायचे उपक्रम/क्रियाकलाप

क्रियाकलाप मार्गदर्शक 1 चा संदर्भ द्या- 'माझ्याकडे अनेक गुण आणि क्षमता आहेत' (मी/ME (माझे) पुस्तक)

बौद्धिक अक्षमता/ ऑटिझम स्प्रेक्ट्रम डिसॉर्डर) आयडी/एएसडी असलेले मूल

मुलासाठी 'एक माझ पुस्तक' याच वाचन सुरू करा. जिथे त्याची प्रत्येक ओळखली गेलेली आणि कौतुक केली गेलेली गुणवत्ता रेखाटली जाईल/लिहिली जाईल/चिकटवलेली असेल. मुलांच्या आवडीनिवडीवर आणि त्यांना काय काम केल्याने आनंद मिळतोय यावर लक्ष केंद्रित करा.

दृष्टीबाधा असलेले मूल

मुलासाठी त्याचे स्वतःचे असे 'एक माझे पुस्तकाचे' ध्वनिमुद्रण करा. त्यात त्याच्या सर्व गुणांची चर्चा करा आणि त्यांची यादी करा, ज्या गोष्टी त्याला चांगल्या प्रकारे करता येतात आणि करायला आवडतात त्या लिहा. त्याच्या प्रत्येक गुणांचे ,कौशल्याचे आणि बुद्धिमत्तेचे बोलून कौतुक करा.

वर्गात, मुलांना त्यांच्या वर्गमित्रांबद्दल, काय आवडते, त्यांचे गुण आणि क्षमता ज्या त्यांना आवडतात आणि ज्याचे ते कौतुक करतात त्याबद्दल बोलण्यासाठी संधी दिली जाऊ शकते . अशा उपक्रमाचे नियोजन केले जाऊ शकते जेथे विद्यार्थी जोड्यांमध्ये काम करू शकतील आणि एकमेकांच्या सकारात्मक गुणांबद्दल बोलू शकतील.

श्रवणदोष असलेले मूल

समजून घेण्याच्या स्पष्टतेसाठी मजकूर चित्रांद्वारे असलेले आणि अधिक माहिती असलेले दृश्य 'एक माझे पुस्तक' तयार करा. गाणी, चित्र किंवा लिहिलेल्या मजकुराच्या माध्यमातून त्यांच्या गुणांचे आणि क्षमतांचे कौतुक करून मुलांना स्वतःबद्दल आणि त्यांच्या मित्रांबद्दल बोलण्याला प्रोत्साहन द्या.

संकल्पना

बहुविधबुद्धिमत्ता

आपण गाऊ शकतो, नाचू शकतो, खेळू शकतो, बोलू शकतो, रेखाटू शकतो, वाचू शकतो, लिहू शकतो, गणित करू शकतो, गोष्टी बनवू शकतो, निसर्ग आणि प्राण्यांची काळजी घेऊ शकतो, मित्र बनवू शकतो, सत्य आणि असत्याबद्दल विचार करू शकतो, देव आणि निसर्गाच्या सामर्थ्याबद्दल विचार करू शकतो. या सर्व कार्यांसाठी बुद्धिमत्तेची आवश्यकता असते. हॉवर्ड गार्डनर २२ यांनी बहुविध बुद्धिमत्तेचा सिद्धांत मांडला आहे जो मानवाकडे नऊ वेगवेगळ्या प्रकारच्या बुद्धिमत्ता असतात हे सिद्ध करतो.



भाषिक



स्व-संबंधित



शारीरिक गतिज/काइनस्थेटिक



निसर्गवादी



अवकाशीय



परस्पर संबंधित



आध्यात्मिक



तार्किक/ गणितीय



सांगीतिक

बुद्धिमत्ता जन्मापासून अस्तित्वात असते. जसजसे मूल मोठे होते, तसतसे ती वेगवेगळ्या लोकांमध्ये वेगवेगळ्या प्रमाणात विकसित होते. आपण सरावाने आपली बुद्धिमत्ता विकसित करू शकतो, परंतु सर्व बुद्धिमत्ता त्यांच्या पूर्ण क्षमतेने विकसित करणे एखाद्या व्यक्तीसाठी जवळजवळ अशक्य आहे. आपण गटांमध्ये राहत असल्याने, कोणीही सर्व बुद्धीमत्तेमध्ये तज्ज्ञ असण्याची गरज नाही! प्रत्येक व्यक्ती तिला जे काम चांगले येते ते करते आणि अशा प्रकारे समाजाच्या सर्व गरजांची काळजी घेतली जाते. त्यामुळे सर्व बुद्धिमत्ता सारख्याच मौल्यवान आहेत. तुम्ही अशा जगाची कल्पना करू शकता का जिथे नऊ बुद्धिमत्तांपैकी कोणतीही एक गायब झाली असेल? असे झाले तर काय होईल ?

काहीवेळा एखादी व्यक्ती विविध न्यूरोबायोलॉजिकल घटकांमुळे त्यांची बुद्धिमत्ता व्यक्त किंवा प्रकट करू शकत नाही. याचा अर्थ बुद्धिमत्तेचा अभाव किंवा बुद्धिमत्तेची कमतरता असा केला जाऊ शकत नाही. तुम्ही तुमच्या मुलाला तो इतर सर्वसाधारण माणसांपैकीच एक माणूस आहे आणि आदरास पात्र आहे अशी जाणीव करून देऊन वाढवू शकता. निसर्गाने प्रत्येकाचा मेंदू आणि शरीर वेगळे बनवले आहे, प्रत्येकाला वेगवेगळे गुण आणि क्षमता दिल्या आहेत म्हणून कोणीही मनुष्य तो श्रेष्ठ असल्याचा दावा करू शकत नाही.

काळजीवाहू व्यक्तीसाठी उपक्रम/क्रियाकलाप

तुम्ही तुमच्यासाठी आणि तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांसाठी परिशिष्टात दिलेल्या 'प्रौढांसाठी बहुविध बुद्धिमत्ता' यातील कार्यपत्रिका भरू शकता. त्यांच्यापैकी कितीजण अशा व्यवसायात किंवा नोकरीत आहेत जिथे त्यांना त्यांच्या बुद्धिमत्तेचा पूर्णपणे वापर करण्याची संधी मिळते? त्यांच्यातल्या गुणांच्या, कौशल्यांच्या आणि बुद्धिमत्तेच्या अद्वितीय मिश्रणाची त्यांना किती जाणीव आहे?

खालील गोष्टींवर विचार कराः

- तुमच्या स्वतःच्या आत्मसन्मानाच्या भावनेचे तुम्ही मूल्यांकन कसे कराल?
- बालपणीच्या कोणत्या अनुभवांनी तुमच्या आत्मसन्मानाच्या भावनेला आकार दिला?
- तुम्हाला आता स्वतःबद्दल कसे वाटते?

तुमच्या मुलाच्या बुद्धिमत्तेची सखोल माहिती घ्या.

तुमच्या मुलामध्ये कोणकोणत्या बुद्धिमत्ता चांगल्या विकसित झाल्या आहेत? तुमचे मूल या नऊपैकी प्रत्येक क्षेत्रात काय काय करू शकते? अंशतः किंवा पूर्ण सत्य असलेल्या विधानांवर खूण करा. तुमच्या मुलाच्या सामर्थ्याची कल्पना येण्यासाठी प्रत्येक बुद्धिमत्तेखालील केलेल्या खुणांची संख्या मोजा.



1. भाषिक - चांगली भाषा/ चांगले शब्द

- वेगवेगळे शब्द समजतात
- सोपे शब्द वापरते/तो
- कठीण शब्द वापरते/तो/समजतात
- काही अक्षरे/शब्द लिहू/निवडू/बोलू शकतात
- एकापेक्षा जास्त भाषा जाणतात



2. तार्किक / गणिती - संख्या आणि तर्कशास्त्रात चांगले

- तर्क लावता येणे - उदाहरणार्थ- पाऊस पडत असेल तर छत्री वापरणे
- गुंतागुंतीचे तर्कशास्त्र समजते - उदाहरणार्थ - एखाद्याला पावसात बाहेर जाण्यासाठी छत्री आणून देणे.
- संख्या / आकडे समजणे
- साध्या संख्यांची बेरीज किंवा वजाबाकी करता येणे
- उत्तम तार्किक आणि गणितीय कौशल्ये असणे



3. अवकाशीय - वस्तूंची उत्तम मांडणी आणि स्थान व नियोजन यात प्राविण्य

- खुर्ची टेबलाजवळ ठेवणे, दाराचे हॅन्डल व्यवस्थित फिरवणे.
- वस्तूंचा तोल नीट सांभाळून ठेवणे म्हणजे त्या पडणार किंवा कोसळणार नाहीत.
- बाटलीचे झाकण लावून ठेवू शकणे / कप बशीमध्ये ठेवू शकणे/ चेंडू पकडू शकणे, लाथ मारू शकणे
- जिगसॉ कोडी सोडवू शकणे.
- नमुने आणि डिझाइनमध्ये रस दाखवणे किंवा स्वतःचे अद्वितीय नमुने किंवा डिझाइन तयार करू शकणे .



4. शारीरिक गतिज/ किनेस्थेटिक - शरीराच्या हालचाली आणि समतोल राखण्यात प्राविण्य

- बसू शकणे, उभे राहू शकणे, चालू शकणे.
- (स्वतःचे) स्वतः खाऊ शकणे.
- स्वतःचे स्वतः कपडे घालू शकणे , स्वच्छता करू शकणे, शौचालयाचा वापर करू शकणे, दात घासू शकणे.
- पेन्सिल, चमचा, कप धरू शकणे, चित्र काढू शकणे.
- नाचू शकणे, एका पायावर तोल सांभाळू शकणे.



5. सांगीतिक - संगीताचे चांगले ज्ञान

- संगीत लक्षपूर्वक ऐकू शकणे
- गुणगुणू शकणे/ संगीताच्या ओळी परत म्हणणे
- बरोबर गाऊ शकणे
- तालावर ढोल वाजवू शकणे/ संगीत वाद्य वापरू शकणे
- चांगले गाऊ शकणे /वाद्य वाजवू शकणे



6. परस्परसंबंधित- लोकांशी चांगले वागणे आणि मैत्री कर

- इतरांबद्दल प्रेम वाटणे /दाखवणे
- एखादी व्यक्ती कधी दुःखी किंवा आनंदी किंवा रागावलेली किंवा घाबरलेली आहे हे समजणे /समजून घेणे
- इतरांच्या अधिक गुंतागुंतीच्या भावना समजून घेणे
- ज्यांच्याशी जुळवून घेता येईल असे एखाद दोन मित्र असणे.
- ज्यांच्याशी रोजचा आणि जवळचा संबंध ठेवता येईल असे खूप मित्र असणे.



7. स्व-संबंधित - स्वतःबद्दल चांगले वाटणे

- आनंद/ दुःख/ राग/ अस्वस्थता/ भीती व्यक्त करणे
- अधिक गुंतागुंतीच्या भावना व्यक्त करता येणे.
- स्वतःला कसं शांत करायचे हे माहीत असणे
- समाधानी दिसणे/ वाटणे
- स्वतःविषयी आत्मविश्वास आणि आनंद जाणवणे



8. निसर्गवादी- प्राणी, वनस्पती, निसर्गावर प्रेम करणारा

- निसर्गातील फुले, आकाश, झाडे, पाणी यांचे निरीक्षण करणे आवडते
- झाडांना, पाना फुलांना आणि प्राण्यांना स्पर्श करायला आवडतो
- (स्वतःचा) पाळीव प्राणी आहे
- झाडांची काळजी घेणे.
- प्राण्यांच्या भावना समजून घेणे.



9. आध्यात्मिक -विश्वाच्या/निसर्गाच्या सामर्थ्यावर विश्वास ठेवणारा, जीवन आणि त्याच्या उद्देशाबद्दल विचार करणे.

- प्रार्थना, ध्यान यासारख्या धार्मिक, आध्यात्मिक प्रथा पाळायला आवडणे.
- प्रार्थना/ध्यान कक्षात, प्रार्थना/ध्यान चटईवर शांतपणे बसायला आवडणे.
- देवाविषयी प्रश्न विचारणे
- मृत्यूविषयी प्रश्न विचारणे
- आयुष्य आणि जगण्याबद्दल बोलणे, संवाद साधणे



रोजचा सराव

मूल काय करू शकते याकडे लक्ष द्या.

एखादी व्यक्ती, विशेषतः मूल, काय करू शकते, ते काय करण्यास सक्षम आहे, त्याने पूर्वी काय केलेले आहे- अशा गोष्टी, तुम्हाला किंवा इतरांना कितीही लहान किंवा क्षुल्लक वाटत असल्या तरी त्या महत्त्वाच्या आहेत. मूल किंवा आपण स्वतः काय करू शकत नाही यावर विचार करणे आपण टाळू शकतो! आपण त्या मुलाचा किंवा एखाद्या व्यक्तीचा-किंवा अगदी स्वतःचाही- मूर्ख,लायकी नसलेला, निरुपयोगी इ. असा उल्लेख करणे टाळू शकतो. त्यात तथ्य नाही. त्याऐवजी - आपण त्यांच्या/आपल्या मर्यादांऐवजी मुलाची/इतर व्यक्तीची क्षमता आणि स्वारस्यावर लक्ष (आणि आपली स्वतःची ताकद) केंद्रित करू शकतो.

जेव्हा आपण कमतरते पेक्षा मुलाच्या क्षमतेवर/सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित करतो, तेव्हा मुलाला त्याच्या सामर्थ्याची जाणीव होते. त्यांना आत्मविश्वास वाटू लागतो. प्रशंसा/कौतुक त्यांना अधिक शिकण्यासाठी आणि अधिक चांगले काम करण्यासाठी प्रेरित करते. कालांतराने, सकारात्मक वर्तनाचे अनुभव जसजसे वाढतात, तसतसा कमकुवतपणा आणि अयोग्य वर्तन कमी होते.

वारंवार प्रशंसा करा

आपण मुलाच्या क्षमतांची आणि सकारात्मक वागण्याची प्रशंसा करायला हवी, त्यांच्या रूपाची, कपड्यांची किंवा त्यांच्याकडे असलेल्या गोष्टींची नाही. यावरून परत एकदा सिद्ध होते की **त्यांच्या मालकीच्या गोष्टी नव्हेत, तर त्यांचे गुण आणि क्षमता, त्यांची ओळख सांगतात** आणि ते कोण आहेत हे ठरवतात.

कौतुक करा, विशिष्ट तपशील वापरा आणि अवास्तव, खोटी स्तुती टाळा. उदाहरणार्थ, "तुमची चित्रकला M.F हुसेन पेक्षा चांगली आहे." असे म्हणण्यापेक्षा अधिक वैयक्तिक वाटावे म्हणून तुम्ही , "तुमचा लाल रंगाचा वापर आणि तुमची झाडाचे चित्र काढायची पद्धत मला आवडली" असे म्हणू शकता. ह्यामुळे त्या मुलाला, तुम्ही ते चित्र पाहिले आहे, त्याकडे लक्ष दिले आहे आणि त्याबद्दल विचार केला आहे हे समजते. यामुळे मुलाला असे देखील जाणवते की हे एक वैयक्तिक खास मत आहे आणि इतरांशी तुलना केलेली नाही. दोन-चार दिवसांनंतर नाही तर आपण तिथल्या तिथे मुलाचे कौतुक करू शकतो. प्रशंसा लगेचच्या लगेच केली तर ती सकारात्मक वागण्याच्या प्रवृत्तीला मजबूत करते. विलंब झाल्यास त्याचे मूल्य कमी होते./त्यातील आशय निघून जातो.

इतर मुलांशी तुलना करणे टाळा.

'मूल अमुक इतकेच सृजनशील आहे' किंवा 'अमुक स्वतःचे स्वतः खाऊ शकतो, तू का नाही खाऊ शकत?' अशी विधाने करणे टाळा. ही दोन्ही विधाने त्या व्यक्तीला किंमत देत नाहीत आणि मुलाला त्यांच्या आत्मसन्मानावर शंका घ्यायला प्रवृत्त करतात. ज्या व्यक्तीशी त्यांची तुलना केली जात आहे, त्या व्यक्तीबद्दलही ते नाराज होऊ शकतात/त्यांना त्या व्यक्तीचा राग येऊ शकतो.

दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांचा आत्मसन्मान वाढवणे[23]

- आत्मसन्मान हा मुलाच्या विकासाचा पाया आहे. आत्मसन्मान म्हणजे ते स्वतःकडे कसे पाहतात. चांगलाआत्मसन्मान असलेली मुले सामान्यतः नवीन गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करण्यास तयार असतात, मैत्री करणारी, मदत करणारी असतात आणि त्यांच्यात जबाबदारीची भावना अधिक असते.
- तुमच्या मुलाच्या आत्मसन्मानाचा प्रभाव त्याच्या इतरांशी असलेल्या वागण्या-बोलण्यावर पडू शकतो. सकारात्मक नातेसंबंधांच्या संपर्कात आल्याने त्यांना स्वतः बद्दल अधिक सकारात्मक वाटेल.
- तथापि, हे देखील शक्य आहे की तुमच्या मुलाला काही नकारात्मक अनुभव येतील. उदाहरणार्थ, अशी शक्यता आहे की काही मुले तुमच्या मुलाला दुखावणारी नावे ठेऊन त्याच्या दृष्टीबद्दल चिडवू शकतात. हे रचनात्मक मार्गाने हाताळले जाऊ शकते. उदाहरणार्थ, तुला दुःख होणे आहे पण लोकांनी इतरांना दुखावणे योग्य नाही हे त्यांना सांगून तुम्ही मुलाच्या भावनांना समर्थन देऊ शकता.
- काही लोक "तुमच्या डोळ्यांना काय झाले आहे?" असे आक्षेपार्ह प्रश्न विचारू शकतात. योग्य उत्तरे सुचवून अशा प्रश्नांना उत्तर देण्यास त्यांना मदत केल्यास त्यांचा आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होऊ शकते. "निसर्गाने माझे डोळे अशा प्रकारे बनवले, जसे निसर्गाने तुमचे डोळे वेगळ्या प्रकारे बनवले. निसर्गाच्या निर्मितीच्या बाबतीत काहीही बरोबर किंवा चुकीचे नसते". हे या प्रश्नाचे उत्तर असे असू शकते,
- मुलाला/किशोरवयीन मुलाला ते कोणते काम चांगले करतात हे सांगून त्यांना प्रोत्साहन द्या. त्यांच्या कौशल्यांना प्रोत्साहन मिळावे म्हणून ही चांगली बातमी त्यांच्यासाठी जी लोक महत्त्वाची आहेत अश्या लोकांबरोबर शेअर करा. त्यांच्या यशाबद्दल सांगताना पाठीवर शाबासकीची थाप देऊन किंवा बोलून कौतुक करणे अशा इतर मार्गांनीही प्रोत्साहन द्या.
- मुलाला/किशोरवयीन मुलाला घरातील काही कामे पूर्ण करण्यासाठी मदत मागणे, शेजाऱ्यांना मदत करणे, बागेत किंवा घराभोवती काही काम करणे यामुळे त्यांची स्वावलंबनाची भावना आणि आत्मविश्वास वाढू शकतो.
- तुमच्या मुलाला/किशोरवयीन मुलाला दृष्टिबाधा (व्हीआय) असलेल्या लोकांना भेटण्यासाठी प्रोत्साहन द्या, जेणेकरून त्यांना स्वतःची परिस्थिती अधिक चांगल्या प्रकारे समजेल. व्हीआय असलेल्या इतर लोकांना भेटल्याने मुलाला/किशोरवयीन मुलाला सार्वजनिक ठिकाणी कसे वावरायचे, उद्दिष्टे कशी ठरवायची आणि ती कशी साध्य करायची, तसेच आपल्या हक्कांसाठी कसे बोलायचे याबद्दल वेगवेगळे दृष्टिकोन समजू शकतात. यामुळे त्यांच्या भविष्यासंबंधी असलेल्या काही चिंता किंवा प्रश्नांवर चर्चा करण्यासही मदत होऊ शकते.

मुलांबरोबरचे करायचे क्रियाकलाप/ उपक्रम

आयडी/एएसडी असलेले मूल

'माझे पुस्तक' यातील मधील 'माझी बुद्धिमत्ता' ह्या क्रियाकलापाची पृष्ठे मुलासह भरा. क्रियाकलाप मार्गदर्शक 1 चा संदर्भ घ्या, 'माझ्याकडे अनेक गुण आणि क्षमता आहेत'.

दृष्टीबाधा असलेले मूल

तुम्ही मुलाशी वेगवेगळ्या प्रकारच्या बुद्धिमत्तांची आणि दैनंदिन जीवनात त्यांचा कसा वापर केला जातो यावर चर्चा करू शकता. मुलाचा सहभाग असू शकेल अशा - खोलीची आवरावर करणे, कपड्यांच्या घड्या घालणे, स्वयंपाक करणे- सर्व कामांमध्ये कोणकोणत्या प्रकारच्या बुद्धिमत्तेचा वापर झाला आहे याबद्दल त्याला विचार करण्यास सांगा. मोठ्या मुलांबरोबर, तुम्ही व्यवसाय आणि नोकऱ्यांची आणि त्यात वापरलेल्या बुद्धिमत्तेची यादी बनवू शकता.

एच आय/ श्रवणदोष असलेले मूल

व्यवस्थित रीतीने, स्पष्टपणे समजून घेण्यासाठी पालक आणि प्रशिक्षक, मजकुर रूपात अधिक माहिती असलेले दृश्य 'एक माझे पुस्तक' वापरू शकतात. वरील गोष्टींवर चर्चा करण्यासाठी सांकेतिक भाषा वापरा..

मी नवीन गोष्टी शिकू शकतो.

संकल्पना

शिकणे

प्रत्येक व्यक्ती जन्मतः शिकणारी असते. शिकणे आपल्याला आपल्या वातावरणात टिकून राहण्यास मदत करते. मेंदू आणि शरीर सतत शिकत असतात. मुलगा/मुलगी कसे चांगले शिकतात हे लक्षपूर्वक पाहा — काही मुले पाहून जास्त शिकतात, काही अनुकरण करून, काही ऐकून, काही वाचून, तर काही कृती करून शिकतात. तुम्ही मुलाला शिकण्याच्या सर्व पद्धतींचा अनुभव देऊ शकता आणि बहु-संवेदनात्मक पद्धत वापरू शकता, ज्यामुळे प्रत्येक संकल्पना शिकताना मुलाला आपल्या सर्व इंद्रियांचा वापर करण्याची संधी मिळते.

दैनंदिन आणि नियमित संवादांमधून मुलाला,त्याच्यावर काही सिद्ध करण्याचा दबाव न आणता, शिकण्यास आणि सराव करण्यास मदत करता येते. गोष्ट कितीही छोटी वाटली तरी मुलाला समजेल अशा भाषेत आणि पद्धतीत, त्याने केलेल्या प्रत्येक यशाचे आणि प्रगतीचे कौतुक करा. सर्व मुलांमध्ये बुद्धिमत्तेच्या प्रत्येक क्षेत्रात प्रगती दिसेलच असे नाही.

कधी कधी मुलगा/मुलगी अपेक्षित पातळीपर्यंत किंवा 'सामान्य मानकांपर्यंत' पोहोचत नाही, तेव्हा आपल्याला निराशा वाटू शकते. प्रत्येक मूल वेगळे असते आणि त्यांना वेगवेगळ्या अडचणींचा सामना करावा लागू शकतो. आपण मुलाच्या क्षमता (त्या मर्यादित असल्या तरी) स्वीकारून त्यांवर लक्ष केंद्रित करून त्यांना प्रोत्साहन देऊन, पुढे जाऊ शकतो. आपण स्वतःला माहितीपूर्ण, जागरूक आणि सक्षम करण्यासाठी वाचन व अभ्यास करू शकतो. तसेच सराव करा – पुनरावृत्ती करा – चिकाटी ठेवा हे धोरण अवलंबून आणि गरज भासल्यास तज्ज्ञ व व्यावसायिकांकडून मदत / सल्ला घेऊ शकतो.

रोजचा सराव

तुमचा अनुभव, दिवसातील महत्त्वाच्या घटना तुमच्या मुलासोबत शेअर करा.

यामुळे मुलाला तुमच्या जीवनाचा भाग असल्यासारखे वाटते. मुलाला त्याच्या अनुभवांविषयी विचारा. मुलाची क्षमता अधोरेखित करण्यासाठी या संधीचा वापर करा. पर्यायांवर चर्चा करा आणि तसेच ती गोष्ट मूल किंवा तुम्ही हा कार्यक्रम कुठल्याही वेगवेगळ्या पद्धतीने कसे करू शकले असते याविषयीच्या सूचनांची चर्चा करा.

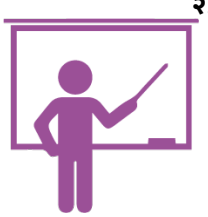
सर्व नऊ बुद्धिमत्तांच्या विकासाचा विचार करा

येथे काही उपक्रम सुचवलेले आहेत, जे यापैकी प्रत्येक बुद्धिमत्ता विकसित करण्यासाठी मदत करू शकतात. तुम्ही मुला बरोबर करू शकता अशा आणखी उपक्रमांचा विचार करा.



१. भाषिक बुद्धिमत्ता

- सावकाश आणि स्पष्ट बोला
- त्या त्या वस्तूंसाठी तोच शब्द वापरा
- दोन संकल्पना एकत्र जोडा- लाल फूल, निळा शर्ट
- लाल गुलाबाचे फूल, निळा सुती शर्ट अशा तीन संकल्पना एकत्र जोडा.
- योग्य वाटल्यास दुसऱ्या भाषेतील शब्दांचा वापर करा.



२. तार्किक / गणितीय बुद्धिमत्ता

- छोट्या संख्या वापरा - एक बशी, दोन कप
- साधे तर्क समजावून सांगा- भूक लागली की खा, थकलेले असताना विश्रांती घ्या, पोट भरलेले वाटल्यावर शौचालयात जा, हात ओले असल्यास पुसा
- गुंतागुंतीचे तर्कशास्त्र समजावून सांगा- पाय दुखू नयेत म्हणून बूट घाला, पावसात बाहेर जाणाऱ्या कोणासाठी तरी छत्री आणा.
- फळांची संख्या वाढवून, मिठाईचे विभाजन करून बेरीज किंवा वजाबाकी कशी करायची ते समजावून सांगा.
- अधिक कठीण आणि गुंतागुंतीचे तर्कशास्त्र आणि गणितीय कौशल्ये स्पष्ट करा.



३. अवकाशीय बुद्धिमत्ता

- टेबलाजवळ खुर्ची सारख्या मोठ्या वस्तू ठेवायची व्यवस्था करण्यासाठी मुलाला बरोबर घ्या.
- वस्तूंचा/ ठोकळ्यांचा तोल जाऊ न देता ठेवण्यास मुलाला प्रोत्साहन द्या, म्हणजे त्या खाली पडणार नाहीत किंवा कोसळणार नाहीत.
- मुलाला दार उघडणे आणि बंद करण्यासाठी, हॅन्डल फिरवण्यासाठी, चेंडूला लाथ मारण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- मुलाला बाटलीला झाकण लावण्यासाठी, कप बशीमध्ये ठेवण्यासाठी, चेंडू झेलण्यासाठी आणि कागद दुमडण्यासाठी प्रोत्साहन द्या
- मुलाला जिगसॉ पझल लावण्यासाठी, पुस्तकाचे / नियतलकालिकाचे पान उलटण्यासाठी, कपड्यांच्या घड्या घालण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.



४. शारीरिक गतिज/ किनेस्थेटिक बुद्धिमत्ता

- मुलाला बसायला, उभे राहायला आणि आधार घेऊन चालायला प्रोत्साहन द्या नंतर आधाराचे प्रमाण आणि कालावधी कमी करा
- मुलाला स्वतःचे स्वतः खायला आणि स्वतःचे कपडे घालायला प्रोत्साहन द्या.
- मुलाला स्वच्छता ठेवण्यासाठी, शौचालयाला जाऊन आल्यावर स्वच्छता करण्यासाठी, दात घासण्यासाठी, खेळण्यांसह खेळण्यासाठी प्रोत्साहन द्या .
- मुलाला चित्र काढायला, रंगवायला, चिकण मातीबरोबर काम करायला/ खेळायला प्रोत्साहन द्या
- मुलाला नाच करण्यासाठी, एका पायावर तोल सांभाळण्यासाठी, तीन चाकी, दोन चाकी सायकल चालवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.



५. सांगीतिक बुद्धिमत्ता

- वाऱ्याच्या, पाणी पडण्याच्या, पक्षांच्या हाकेच्या रहदारीच्या, घरातल्या वस्तूंच्या, खाण्याच्या टाळ्यांच्या अशा विविध आवाजांकडे लक्ष वेधून घ्या.
- बसून संगीत ऐका - तुम्हाला कसे वाटले ते सांगा.
- मुलाला गुणगुणण्यास / पुनरावृत्ती होणारे संगीतमय आवाज काढण्यास, आवाज करण्यास प्रोत्साहित करा.
- मुलाला तालावर ढोल वाजवायला/संगीत वाद्य वापरण्यास प्रोत्साहन द्या
- मुलाला सोबत /एकट्याने गाण्यासाठी प्रोत्साहन द्या; साथीला संगीत वाद्य वाजवा



६. आंतरवैयक्तिक बुद्धिमत्ता

- तुमच्या भावना मुलाला दाखवा आणि त्यांचा अर्थ समजावून सांगा; काही भावनिक शब्द वापरा- तुम्ही चांगले/वाईट वाटणे याने सुरुवात करू शकता.
- याहून इतर अधिक भावना समजावून सांगा- राग, दुःख, भीती
- मुलाला तुमच्या भावनांची, चेहऱ्यावरील भावांची नक्कल करण्यास सांगा आणि त्याला नाव द्यायला सांगा- हा माझा रागावलेला चेहरा, दुःखी चेहरा इ.
- (एखादी)तिसरी व्यक्ती कधी दुःखी असते , कधी आनंदी असते, कधी रागावते किंवा कधी घाबरते हे स्पष्ट करा.
- अधिक गुंतागुंतीच्या भावना समजावून घेण्यास मदत करा
- इतर मुलांशी मैत्री करण्यासाठी मुलाला प्रोत्साहन द्या.
- मुलाला प्रौढांशी योग्य प्रकारे वागण्यास प्रोत्साहन द्या.



७. अंतर्वैयक्तिक बुद्धिमत्ता

- मुलाला जाणवत असलेल्या भावनेचे नाव सांगा-चांगल्या/वाईटा उदाहरणांनी सुरुवात करा; नंतर आनंद, दुःख, राग, भीती, अशा भावनांचा परिचय करून द्या.
- मुलाला आनंद/दुःख/राग/अस्वस्थता/भीती व्यक्त करण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- मुलाच्या अधिक गुंतागुंतीच्या भावनांना नाव द्या-चिडचिड, अस्वस्थता, मत्सर.
- मुलाला स्वतःला कसे शांत करायचे ते शिकवा - एका जागी शांत बसा, रडा, उड्या मारा, उशीवर ठोसा मारा, बोला, स्वतःला मिठी मारा, पालक/शिक्षक/मित्राला मिठी मारा असे उपाय सांगा.



८. निसर्गवादी बुद्धिमत्ता

- मुलासोबत बसून निसर्गाचे निरीक्षण करा: फुले, आकाश, झाडे, पाणी.
- मुलाला रोपे आणि प्राण्यांना स्पर्श करण्यास प्रोत्साहन द्या.
- पाळीव प्राणी पाळा, मुलाला रोपाची काळजी घेण्यास सांगा.
- प्राण्याच्या भावनांबद्दल मुलाशी बोला.



९. आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता

- प्रार्थना, ध्यान यासारख्या धार्मिक किंवा आध्यात्मिक प्रथांचे पालन करण्यासाठी मुलाला प्रोत्साहन द्या.
- प्रार्थना/ध्यान कक्षात, प्रार्थना/ध्यान चटईवर शांतपणे बसण्यासाठी मुलाला प्रोत्साहन द्या.
- लोक, वनस्पती, प्राणी यांच्याशी दयाळूपणे वागायला सांगा.
- देव, मृत्यू आणि जीवनाबद्दलच्या प्रश्नांची उत्तरे द्या

शिक्षण आणि दूरचित्रवाणी पाहायचा कालावधी निश्चित करण्याबाबतची आव्हाने

दूरचित्रवाणी/टीव्ही हा मनोरंजनाचा एक अतिशय आकर्षक प्रकार आहे. काही वाहिन्या शैक्षणिक मानल्या जातात. दूरचित्रवाणी पाहायच्या कालावधीची /स्क्रीनवरील वेळेची नकारात्मक बाजू खालीलप्रमाणे आहेः

- अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, पुस्तके वाचताना, खेळताना आणि सामान्यतः घरातला इतर गोंधळ चालू असताना मेंदू अधिक सक्रिय असतो. दूरचित्रवाणी/पडदा पाहण्याने एक अल्फा वेव्ह पॅटर्न तयार होते जी आरामशीर परंतु विचार न करण्याच्या अवस्थेशी संबंधित आहे. त्यामुळे सावधगिरी, सक्रिय विचार, तर्क आणि युक्तिवाद यासारख्या डाव्या मेंदूच्या क्रियांशी संबंधित बीटा लहरी कमी होतात.
- दूरचित्रवाणी/पडदा पाहताना मेंदूमध्ये वाहणारी रसायने 'छान वाटणारी' स्थिती निर्माण करतात. टीव्ही/पडदा पाहणाऱ्या व्यक्तीला हे त्यांच्यासाठी चांगले नाही हे जरी माहीत असले तरी ते बंद करू इच्छित नसतात.

टीव्ही/पडद्यावर पाहताना घालवलेला वेळ विचारक्षमता आणि कल्पनाशक्ती कमी करतो

टीव्ही/डिजिटल स्क्रीनवर चित्रे आवाज आणि प्रकाशाच्या प्रभावांसकट दाखवली जातात. अगदी पुस्तकाच्या उलट, स्क्रीन रंग, स्वर, ध्वनी इ.सकट दिसते. मुलाला कशाचीही कल्पना करण्याची गरज भासत नाही.

- टी. व्ही./पडदा पाहताना उजवा मेंदू निष्क्रियपणे माहिती टिपत असतो. ते आपल्या भावनांचे केंद्र स्थान देखील आहे. मेंदूची आखणी अतिशय सखोल मानसिक स्तरावर केली जात असते. ज्यामुळे प्रेक्षकांच्या मनात एक आदर्श प्रतिमा तयार होते. मुले अनेकदा ऑनलाइन किंवा टीव्ही दिसणाऱ्या पात्रांच्या किंवा सूत्रसंचालकांच्या किंवा अभिनेत्यांच्या वागण्याची नक्कल करू लागतात. किशोरवयीन मुले त्यांचा पोशाख, त्यांची बोलण्याची पद्धत आणि वर्तणुकीच्या शैलीची नक्कल करू लागतात.
- कार्टून फिल्म्स (चलचित्रमालिका)आणि चित्रपट/मालिकांमध्ये मारामारी (हिंसा) हा एक सामान्य विषय आहे. मूल मारामारीचा उपयोग करून खऱ्या आयुष्यातील समस्या सोडवायला शिकते. यामध्ये सहसा, राग आणि संघर्ष हाताळण्याचा आक्रमकतेशिवाय दुसरा कोणताही पर्याय दर्शविला जात नाही
- टीव्ही/स्क्रीन बघण्यात वेळ घालवल्यामुळे, खेळणे, व्यायाम करणे, सामाजिक संवाद (लोकांशी बोलणे, वागणे) आणि वाचनाची सवय कमी होते.
- दूरचित्रवाणीवर/ऑनलाईन दाखवल्या जाणाऱ्या जाहिराती बाकीच्या नेहमीच्या कार्यक्रमांपेक्षा मोठया आवाजात असतात. मूल त्या जाहिरातीत केलेल्या दाव्यांवर प्रश्न उपस्थित करत नाही
- आणि ते खरे असल्याचे मानते कारण-विशेषतः अनेक प्रसिद्ध लोक त्या उत्पादनास मान्यता देत असतात. मुलांच्या गरजा वाढू शकतात. व्यक्तीचे गुण, कौशल्य आणि प्रयत्नांऐवजी यश आणि कीर्तीचा संबंध भौतिक वस्तूंशी जोडण्यास सुरुवात होते.
- दूरचित्रवाणी/ऑनलाइन खेळ/व्हिडिओ हे मनोरंजनाचे एक सोपे, कायम उपलब्ध असलेले साधन आहे . स्थिर किंवा बोलू न शकणाऱ्या मुलांसाठी, त्यांना गुंतवून ठेवण्याचा आणि त्यांना व्यस्त ठेवण्याचा हा एक सोपा मार्ग वाटू शकतो. पण गोष्टी सांगणे, सचित्र पुस्तके वापरणे, सगळ्यांनी मिळून विविध क्रियाकलाप करणे यासारखे पर्याय आपण काळजीपूर्वक निवडू शकतो. यासाठी आपल्याकडून अधिक प्रयत्नांची आणि वेळेची गरज असते, त्यामुळे नात्यांची वीण घट्ट होण्यास आणि मुलाच्या सर्वांगीण विकासास मदत होते.

कॉम्पुटर (संगणक) आणि व्हिडिओ गेम्स

- हे टीव्ही (दूरचित्रवाणीपेक्षा थोडे अधिक संवादात्मक आहेत. तरीही, त्यांचा वापर करताना आपल्या शारीरिक हालचाली आणि आजूबाजूच्या लोकांशी संवाद कमी होतो. मेंदूच्या लहरींवर त्यांचा प्रभाव दूरचित्रवाणीसारखाच असतो. हिंसक खेळांमुळे हिंसक वागण्याला चालना मिळते असे दिसते. २४. ऑनलाइन गेमिंगचे व्यसन लागू शकते, त्यामुळे आपण मुलांच्या गेमिंग करण्यावरलक्ष ठेवू शकतो.
- बौद्धिक आव्हाने असलेल्या मुलांसाठी, वैयक्तिक आणि बाकीच्या सुरक्षिततेसाठी टीव्ही पाहणे आणि इंटरनेट वापरणे हे आपल्या देखरेखीखाली आणि मार्गदर्शनाखालीच असले पाहिजे. इंटरनेट सुरक्षा नियम शिकण्यासाठी लहान मुले आणि किशोरवयीन मुलांना मदत करणे आवश्यक आहे. सुविधा संचातील 'सुरक्षा नियम 1: इंटरनेट सुरक्षा' या सामाजिक पुस्तिकेचा संदर्भ घ्या.

- लर्निंगवर्क्स फॉर किड्सच्या मते (एक व्यासपीठ ज्याने अपंग मुलांना मदत करण्यासाठी व व्हिडिओ गेम खेळण्यासाठी एक अभिनव ऑनलाइन कार्यक्रम विकसित केला आहे.)

  ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर असलेल्या मुलांचे शैक्षणिक, सामाजिक आणि भावनिक कार्य सुधारण्याची क्षमता व्हिडिओ गेम्समध्ये आहे. १९९६ मध्ये केलेल्या संशोधनात असे सुचवले गेले की ए. एस. डी. ने प्रभावित झालेली मुले तीन प्राथमिक कारणांमुळे संगणकाकडे आकर्षित झाली होती: कॉम्प्युटरचा सामाजिक घटकांशी काहीही संबंध नसतो, कॉम्प्युटर सातत्यपूर्ण आणि अंदाज लावण्यायोग्य असतो आणि मुले कॉम्पुटरवर नियंत्रण ठेवू शकतात आणि आपल्या कृतींचीची गती ठरवू शकतात... "

ए. एस. डी. असलेल्या मुलांकडे विशिष्ट व्हिज्यूस्पेशियल (दृक-अवकाशीय) सामर्थ्य असू शकते, जे अनेकदा न्यूरोसायकोलॉजिकल चाचणीमध्ये दिसून येते जे त्यांना व्हिडिओ गेम्सकडे आकर्षित करते. ऑटिझमचे निदान झालेल्या मुलांमध्ये व्हिडिओ गेम्सचा अतिवापर आणि व्यसनाधीनतेच्या संभाव्यतेबद्दल साहजिक चिंता असली तरी यात अशी अनोखी वैशिष्ट्ये देखील आहेत जी त्यांना शिक्षणासाठीचीउत्तम साधने बनवतात.

टीव्ही/ डिजिटल माध्यमांचा मुलांवर कसा परिणाम होतो?
वाचनाची जागा टीव्ही / डिजिटल माध्यमे घेऊ शकतात. ज्यामुळे वाचनाकडे दुर्लक्ष होऊ शकते व त्यामुळे मुलांच्या निरोगी वाढीवर परिणाम होऊ शकतो.

झोपेच्या वेळी टीव्ही/डिजिटल माध्यमे पाहण्यामुळे झोप पूर्ण न होणे आणि झोपेचे वेळापत्रक अनियमित होणे हे घडते. ज्याचा मुलावर परिणाम होऊ शकतो.

मुले कुटुंबाबरोबर संवाद साधण्यात कमी वेळ घालवतात.

अति टीव्ही/ऑनलाइन पाहण्यामुळे एकूणच पुस्तके, त्यातही अभ्यासाची पुस्तकेसुद्धा वाचण्याची आवड आणि वेळ कमी होऊशकतो. तसेच झोपायची वेळ, वागण्यातील समस्या आणि लठ्ठपणा याप्रकारच्या समस्या वाढू शकतात.

अनेक कार्यक्रम समस्यांवरील पूर्वग्रहदूषित हिंसक उपाय आणि वाईट वर्तन शिकवतात.

त्यामुळे आक्रमक वर्तन, असंवेदनशीलता, हिंसा, दुःस्वप्न आणि दुखापत होण्याची भीती वाढू शकते.



टीव्ही /स्क्रीन टाईम/ (बघायच्या) च्याऐवजी करायचे क्रियाकलाप
टीव्ही/डिजिटल स्क्रीनसमोर बसल्यामुळे मुलाला मित्रांबरोबर खेळणे, शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे, गृहपाठ आणि बाकी कामे
करणे किंवा इतर कार्यक्रमांमध्ये भाग घेण्यात बाधा येते.

रोजचा सराव

आपल्या कृतींकडे मुले लक्ष देऊन पाहतात, हे नेहमी लक्षात ठेवा.

जर आपल्याला मुलांनी खूप दूरदर्शन पाहू नये किंवा खूप व्हिडिओ गेम खेळू नयेत असे वाटत असेल, तर आपणही तसेच वागणे आवश्यक आहे. मुलांसाठी प्रेरणादायी आदर्श बना. काही कुटुंबे दूरदर्शन अजिबात पाहत नाहीत. त्यामुळे एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी आणि इतर उपक्रमांसाठी अधिक वेळ मिळतो. काही कुटुंबे दूरदर्शन पाहण्याचा मर्यादित वेळ ठरवू शकतात – उदाहरणार्थ, दिवसाला अर्धा तास.

दूरदर्शन आणि जास्त व्हिडिओ गेमचे वाईट परिणाम मुलांना वारंवार समजावून सांगा आणि ठरवलेल्या वेळेचे पालन करा, जेणेकरून मुलांनाही ते पाळण्याची सवय लागेल.

कधी कधी मुलांसोबत हे कार्यक्रम पाहणेही उपयुक्त ठरते, कारण त्यामुळे त्या कार्यक्रमांमधून कोणते संदेश दिले जात आहेत हे समजते. असे करताना मुलांशी चर्चा करण्याची संधीही मिळते. उदाहरणार्थ, एखाद्या दृश्यात चुंबन दाखवले असेल किंवा अंतर्वस्त्रांची जाहिरात असेल, तर त्या वेळी वैयक्तिक सुरक्षिततेसाठी स्पर्शाचे नियम आणि कपड्यांचे नियम याबद्दल मुलांशी बोलता येते.

स्वतःसाठी वाचन आणि बाहेरील/घरातील क्रियाकलापांचा वेळ देखील समाविष्ट करा.

यामुळे मुलालाही तेच करण्यास प्रोत्साहन मिळेल.

सर्व लिंगभावांची मुले अनेक वेगवेगळी कामे करू शकतात.

संकल्पना

लिंगभेदामुळे मुलांची सर्वांगीण वाढ आणि विकास खुंटतो. प्रत्येकाच्या लिंगभावावर आधारित त्यांच्यावर लादलेल्या भूमिका, त्यांच्याकडून अपेक्षित असलेल्या आणि चालत आलेल्या पारंपरिक कल्पनांमुळे त्यांना खूप त्रास सहन करावा लागतो. मुलांना त्यांचा सौम्य स्वभाव दाखवण्याची परवानगी दिली जात नाही तर मुलींना त्यांच्या आवडीच्या कार्यांमध्ये सहभागी होण्याची परवानगी दिली जात नाही.

आजूबाजूच्या भिन्नलिंगी लोकांवर लादलेल्या भूमिकांचे निरीक्षण करून - वेगवेगळ्या लिंगभावांचे लोक कसे वागतात आणि ते काय करतात किंवा काय नाही करत याचे मुले निरीक्षण करून ह्यातूनच शिकतात. जाहिराती, मालिका, चित्रपट आणि जाहिरात फलकांवर जे दाखवले जाते त्याकडे ती आकर्षित होतात. ती यावर आत्मपरीक्षण करू लागतात. विशेषतः जेव्हा ती प्रौढ आणि/किंवा समवयस्कांना लिंग, हिंसा, परंपरा आणि सामाजिक नियम या विषयी बोलताना ऐकतात तेव्हा तर ती त्या सगळ्याकडे अधिकच लक्ष पुरवतात. . म्हणूनच आपण लिंगभावाबद्दल काय बोलतो, भिन्न लिंगीय व्यक्तीच्या भूमिका आणि वातावरणात आपल्याला दिसणाऱ्या पारंपरिक कल्पना आणि आपण स्वतः कसे वागतो हे लक्षात घेणे आपल्यासाठी महत्वाचे आहे.

वर्णनात्मक शब्द सगळ्या लिंगाना व लिंगभावांना उद्देशून सामान असणे आवश्यक आहे म्हणजे मुलांना योग्य वेळी हे समजेल की गुण आणि बुद्धिमत्ता ही केवळ लिंगापुरती मर्यादित नाही. उदाहरणार्थ, पुरुष म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या मुलांचे अभिमानाने कार्यक्षम आणि बुद्धिमान म्हणून वर्णन केले जाते, तर स्त्री म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या मुलींना सुंदर आणि प्रतिभावान म्हणून संबोधले जाते! ही एक मर्यादा घालणारी रुढीवादी संकल्पना आहे.

सर्व लिंगभावांची मुले सारखीच बुद्धिमान असतात आणि त्यांच्यात अनेक गुण असतात. तुम्ही तुमच्या मुलाला तो इतर सर्वसाधारण माणसांपैकीच एक माणूस आहे आणि तेवढ्याच प्रतिष्ठा आणि आदरास पात्र आहे ह्याची जाणीव करून देत वाढवू शकता. केवळ विशिष्ट लिंगात जन्माला आल्याने कोणीही इतरांपेक्षा वरचढ असल्याचा, अधिक प्रतिष्ठेचा हक्कदार असल्याचा दावा करू शकत नाही.

काळजी वाहकासाठी क्रियाकलाप

२८व्या पानावर दिलेल्या गुणांची यादी पहा. जे गुण तुमच्यामध्ये आहेत असे तुम्हाला वाटते त्यांच्यावर बरोबरची खूण करा. उदाहरणार्थ, जर नमूद केलेला गुण 'शांततापिय' असा असेल आणि जर तुम्हाला वाटत असेल की तुम्ही शांततापिय आहात तर त्यावर खूण करा. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही नेहमीच शांत राहिले पाहिजे. पण सर्वसाधारणपणे, जर तुम्ही शांततापिय व्यक्ती असाल, तर त्यावर खूणकरा.

आता पुन्हा यादी पहा. तुमच्या कुटुंबातील, सामाजिक किंवा व्यावसायिक क्षेत्रातील, तुमच्यापेक्षा वेगळ्या लिंगभावाच्या सदस्याचा विचार करा. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही स्वतःला एक महिला म्हणून ओळखत असाल, तर अशा व्यक्तीचा विचार करा जी स्वतःला पुरुष, किंवा ट्रान्स किंवा लिंगभाव न मानणारी व्यक्ती म्हणून ओळखते. त्यांच्यात कोणते गुण आहेत? याची यादी तयार करा.

- **तुमच्या आणि दुसऱ्या व्यक्तीच्या यादीची तुलना करा. खालील गोष्टींवर विचार करा:**
    - दोन्ही याद्यांमध्ये काही गुण समान आहेत का?
    - काही वेगळे गुण आहेत का?
    - काही गुण केवळ विशिष्ट लिंगभावातील व्यक्तींमध्येच आढळतात असे तुम्हाला वाटते का? तसे असल्यास, कोणते?
    - तुमच्या यादीमध्ये नसलेल्या पण दुसऱ्या व्यक्तीच्या यादीमध्ये खूण केलेल्या गुणांबद्दल, तुम्ही विचार करू शकता का की कधी अशी परिस्थिती आली होती का कि तेव्हा तुम्ही तो गुण दाखवला होतात ? उदाहरणार्थ, जर तुम्ही धाडसी या गुणावर खूण केलेली नसेल, तरी तुम्हाला असा कुठला प्रसंग आठवतो का की जेव्हा तुम्ही धाडसी आहात असे तुम्हाला वाटले? तुम्ही तो गुण कशामुळे दाखवला? तो गुण दाखवताना तुम्हाला कसे वाटले? खूण केलेल्या प्रत्येक वेगवेगळ्या गुणाबद्दल असाच विचार करा.
    - तुम्ही स्वतःसाठी निवडलेले कोणकोणते गुण सामान्यतः दुसऱ्या लिंगभावात अधिक चांगल्या प्रकारे विकसित होतात असे तुम्हाला वाटते?

      जन्मापासूनच आपल्या सर्वांमध्ये सर्व मानवी गुण असतात. आपापल्या बुद्धिमत्तेप्रमाणेच, ते वेगवेगळ्या लोकांमध्ये वेगवेगळ्या प्रमाणात विकसित होतात. गुण लिंगभावावर आधारित नसतात. स्नायूंप्रमाणे ते आपल्या सर्वांमध्ये असतात. जरी सर्वसाधारणपणे, पुरुषांमध्ये स्नायू जास्त विकसित होत असले तरी आपण स्नायूंना मर्दानी म्हणत नाही, त्याचप्रमाणे, जर एखाद्या विशिष्ट गुणाचा विकास एखाद्या विशिष्ट लिंगभावाच्या लोकांमध्ये जास्त चांगल्या प्रकारे होत असेल तरी त्याला पुरुषी किंवा बायकी असे नाव लावू नये.

      गुणांना स्त्रीलिंगी, पुल्लिंगी किंवा तटस्थ असे लेबल लावणे म्हणजे त्यांना मर्यादित करणे. अशा शिक्क्यांचा वापर अनेकदा लोकांचे वर्तन मर्यादित करण्यासाठी आणि त्यांना दुसऱ्या लिंगभावाशी संबंधित असलेले गुण विकसित करण्यापासून रोखण्यासाठी केला जातो. अशा लेबल्सचा वापर अनेकदा वेगळे गुण दाखवणाऱ्या लोकांना चिडवण्यासाठी आणि टोमणे मारण्यासाठी केला जातो - उदाहरणार्थ, सीसी, टॉम-बॉय / बायल्या, ५०-५० इत्यादी.

- **काही व्यवसाय विशिष्ट लिंगभावासाठी मानले जातात असे तुम्हाला का वाटते?**

  अशा व्यवसायांचा विचार करा जे परंपरेनुसार फक्त पुरुष किंवा महिलाच करू शकतात असे मानले जाते. तुम्ही इतर लिंगांच्या लोकांना ही कामे करताना ऐकले किंवा पाहिले आहे का? उदाहरणार्थ, पुरुष परिचारिका असू शकतात का? महिला टॅक्सी/कॅब ड्रायव्हर/पायलट देखील असू शकतात का? सर्व तऱ्हेच्या बुद्धिमत्ता आणि मानवी गुण सर्व लिंगभावांमध्ये

- **आत्मपरीक्षण आणि चर्चा**

  कौशल्ये, क्षमता, गुण आणि बुद्धिमत्ता यांना लिंगभावानुसार नाव दिले गेलेले दिसते आणि त्यावर आधारित त्यांचे मूल्य वेगवेगळे मापलेले दिसते .या वस्तुस्थितीमुळे लैंगिक पूर्वग्रह आणि लिंगाधारित हिंसाचाराच्या अनेक समस्यांची सुरुवात होते.

रोजचा सराव

सर्व लिंगभावांचे लोक, त्यांना जे काही करायचे आहे ते करायला सक्षम आहेत हे मुलाला समजावून सांगा. डॉक्टर, शिक्षक, वैमानिक, पोलीस, घरगुती कामे, शिंपी, स्वयंपाकी, शास्त्रज्ञ, नर्तक, कलाकार, वाहनचालक, बाळाची काळजी घेणारे, नर्स इत्यादी पेशांमध्ये सर्व लिंगभावातील लोक नोकरी करत असल्याची उदाहरणे दाखवा. इंटरनेटवर असे अनेक व्हिडिओ आहेत जे हा मुद्दा दाखवून देतात. मुलांबरोबर हे पाहणे निश्चितपणे लैंगिक रूढीवादी विचारांना मोडता घालण्यात मदत करते.

तुमच्या घरी, शाळेत, भूमिका आणि जबाबदाऱ्यांचे प्रतिनिधित्व लिंगसमावेशक बनवा. उदाहरणार्थ, जर एखादी मुलगी टेबल लावण्याची जबाबदारी सांभाळत असेल, तर मुलगा जेवण पुरवण्याची जबाबदारी सांभाळू शकतो. त्याचप्रमाणे, जर एखाद्या मुलाला बागकाम करायला सांगितले, तर मुलींनाही त्यात सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जाऊ शकते.

मुलाशी बोलताना, त्यांच्या लिंगभावाचा उल्लेख करणे टाळा. मूल हे मूल असते. प्रौढ हा प्रौढ असतो. आपण माणूस म्हणून एकमेकांशी संबंध जोडू शकतो आणि स्वतःला पुरुष, स्त्री, मुलगी किंवा मुलगा अश्या लिंगभाव संबंधित भूमिका बजावण्यापुरते मर्यादित ठेवू नये.

मुलासोबतचे क्रियाकलाप

आयडी, एएसडी आणि एच आय असलेले मूल

वर्तमानपत्रे, मासिके किंवा इतर पुस्तकांमधून कापलेली छायाचित्रे असलेले स्क्रॅपबुक तयार करा. प्रत्येक पानावर दोन वेगवेगळ्या कॉलममध्ये (स्तंभांमध्ये) ही चित्रे चिकटवा, एका कॉलमच्या वरती 'मुली करू शकतात' आणि दुसऱ्या कॉलमच्या वरती 'मुलगे करू शकतात' असे लेबल लावा. चित्रे निवडण्यासाठी आणि कापण्यासाठी तुमच्या मुलाला मदत करा. चित्रातील लोक काय करत आहेत ते दाखवा . वेगवेगळ्या लिंगांचे लोक समान कृती करत आहेत अशी चित्रे शोधा. क्रीडा, गायन, नृत्य, खेळ खेळणे, स्वयंपाक करणे, साफसफाई करणे, चित्रकला, बांधकाम, शिवणकाम, शिक्षण, प्रशिक्षण ही क्रियाकलाप चित्रांची काही उदाहरणे निवडली जाऊ शकतात.

योग्य कॉलममध्ये चित्रे चिकटवण्यासाठी तुमच्या मुलाला मदत करा. निवडलेल्या सर्व चित्रांसाठी हे करा. हा उपक्रम अनेक दिवस केला जाऊ शकतो. या उपक्रमामागील संदेश असा आहे की मुले त्यांचे लिंग विचारात न घेता त्यांना आवडणारा कोणताही उपक्रम करू शकतात.

दृष्टीदोष/(व्ही आई) असणारे मूल

मुलांशी चर्चा करा आणि मुले त्यांच्या आवडीचे कोणतेही काम करू शकतात या संदेशावर भर देत मुली आणि मुले करू शकतील अशा उपक्रमांची यादी तयार करा. त्याचप्रमाणे, जे प्रौढ त्यांच्या आवडी, कौशल्ये आणि क्षमतांनुसार करू शकतात अश्या नोकरी आणि व्यवसायांबद्दल चर्चा करा. हे एखाद्याच्या लिंग किंवा लिंगभावावर अवलंबून नाही यावर भर द्या.

ॲक्टिव्हिटी २ गाइडमधील "मुले अनेक वेगवेगळ्या कृती करू शकतात" ही कृती करा.

मी माझ्या शरीराचा विकास करण्यास मदत करू शकतो/ शकते

संकल्पना

मुलांना त्यांचे शरीर विशेष आणि अद्वितीय आहे हे समजून घेण्यास मदत केली जाऊ शकते. शरीर स्वतःचे स्वतःच वाढते आणि स्वतःला बरे करते. आपण त्याची काळजी घेऊ शकतो व घेतो. मूल त्याच्या शरीराची काळजी कशी घेते ह्याचे कौतुक केल्यास त्याला चांगली काळजी घेण्यास प्रेरणा मिळते . त्यांना समजावून सांगा की ते त्यांच्या शरीराची अजून अनेक प्रकारे काळजी घेऊ शकतात - बाहेर थंडी असताना गरम कपडे घालून, हात घाणेरडे असता ते स्वच्छ धुवून, भूक लागल्यावर सकस पौष्टिक() अन्न खाऊन, शरीराला तहान लागल्यावर स्वच्छ पाणी पिऊन, शरीराला दुखापत होऊ शकणाऱ्या तीक्ष्ण वस्तू टाळून ते स्वतःला जपू शकतात.

बहुतेक अन्नपदार्थ आपल्या शरीराच्या वाढीस मदत करतात, परंतु काही पदार्थ जरी चवीला चांगले लागले तरी वारंवार खाल्ल्याने त्याचा आपल्या शरीराला त्रास होऊ शकतो हे मुलांना समजण्यास सुरुवात होते. आपण काय खायचे हे आपण ठरवू शकतो. आपण आपले शरीर चांगले वाढण्यास आणि मजबूत होण्यास मदत करू शकतो. मुलांना आरोग्यदायी अन्न आणि जंक फूडमधील फरकाची जाणीव करून दिली जाऊ शकते.

जंक फूड हे व्यावसायिकदृष्ट्या तयार केलेले खाद्यपदार्थ आहेत ज्यांत पोषणमूल्य अतिशय कमी किंवा शून्य प्रमाणात असते. त्यात सामान्यतः कॅलरीज (चरबी किंवा साखर किंवा साधी कर्बोदके) किंवा कृत्रिम गोड पदार्थ किंवा ज्यामध्ये मिठाचे प्रमाण जास्त असते असे -उदाहरणार्थ, शीतपेये, मिठाई, कँडी, चवदार स्नॅक्स, बेकरी उत्पादने, आइस्क्रीम, बटाट्याचे चिप्स. या सगळ्यात फायबर, प्रथिने, खनिजे किंवा जीवनसत्त्वे खूप कमी असतात.२७. हे अन्न आपली हाडे किंवा स्नायू तयार करण्यास मदत करत नाही आणि आपल्या रक्तवाहिन्या आणि हृदयाला हानी पोहोचवू शकतात. अनेक फास्ट फूड्स देखील जंक फूड्स असतात.

फास्ट फूड म्हणजे-नावाप्रमाणेच- फास्ट (पटापट) तयार होणारे किंवा अंशतः शिजवलेले अन्न तयार करणे. यात कॅलरीजचे प्रमाण खूप जास्त असते पण पोषणमूल्य मात्र अतिशय कमी असते, तर इतर सॅलड्ससारखे पदार्थ, कॅलरीजमध्ये कमी आणि निरोगी असू शकतात.

मैद्यापासून, अत्यंत प्रक्रिया केलेल्या मक्याच्या पिठापासून तयार केलेले पदार्थ, भरपूर साखर असलेले पदार्थ किंवा फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप ह्यापासून तयार केलेले पदार्थ सामान्यतः जंक फूड श्रेणीत मोडतात. पकोडे, सामोसे, पफ्स आणि पॅटीज, कचोरी, भुजिया आणि बिस्किटे, जिलेबी, गुलाबजाम, सोनपापडी यासह बहुतेक भारतीय मिठाया हे जंक मानले जाऊ शकतात. मैद्यापासून बनवलेले आणि तळलेले- भटुरा, पांढरा ब्रेड, पेस्ट्री, बटाट्याच्या चिप्स आणि फ्राईज हे देखील जंक फूड आहेत.

मुलांसाठी पोषक घटक आणि आवश्यकता असलेले काही सामान्य अन्नपदार्थ परिशिष्टात दिलेले आहेत.

रोजचा सराव

जर आपल्याला आपल्या मुलांनी निरोगी खाण्याच्या निवडी आत्मसात कराव्यात असं आपल्याला वाटत असेल, तर आधी आपण स्वतः निरोगी निवडी केल्या पाहिजेत. मुले निरीक्षण करून आणि नक्कल करून शिकतात. आपण घरी किंवा बाहेर जंक फूडचा वापर टाळू किंवा कमी करू शकतो. या वस्तू खरेदी करणे टाळणे चांगले. आपण त्यांचा घरी साठा करणे थांबवू शकतो आणि त्यांच्या जागी फळांचे चाट, शेंगदाणे, भाजलेले चणे, पफ्ड चणे, वाटाणे, खजूर, अंजीर, लस्सी, रागीचे पेय, ताजे रस इत्यादी आरोग्यदायी आणि मजेदार पदार्थ वापरू शकतो. दररोजचा आहार हा ताजा तयार केलेला, पूर्ण धान्य, शाकाहारी आणि मांसाहारी प्रथिने, भाज्या, फळे आणि शेंगदाण्यांच्या स्रोतांवर आधारित असू शकतो.

जंक आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ पटकन बनवून द्यायला सोपे असतात, विशेषतः जेव्हा आपल्याकडे कमी वेळ असतो तेव्हा. तथापि, असे अनेक पौष्टिक खाद्यपदार्थ आहेत जे शिजवायला कमी वेळ घेतात किंवा अजिबात वेळ घेत नाहीत. इंटरनेटवर अशा अनेक पाककृती आहेत आणि त्या मिळवणे सोपे आहे.

प्रौढांनी, सर्वसाधारणपणे, मुलांना जे अन्न दिले जाते तेच खाणे आणि त्याबद्दल खरी आवड दाखवणे महत्वाचे आहे. तुम्ही मुलाबरोबर एकत्र जेवत असताना अन्नाचा रंग, चव आणि पोताचे कौतुक करणे आणि त्याचे आरोग्यविषयक फायदे हलक्या फुलक्या रीतीने समजावून सांगणे हा मुलांना अशा अन्नाची आवड लावण्याचा एक मार्ग आहे.

मुलांमध्ये पौष्टिक खाण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन देण्यासाठी काही टिप्स२८:

ठरलेल्या वेळात नियमित अंतराने जेवणे शरीरासाठी खूप फायदेशीर ठरते.

- न्याहारी अजिबात टाळू नये. आपण कितीही व्यस्त असलो तरी, नाश्ता खाण्यासाठी वेळ काढणे ही निरोगी आणि उत्साही जीवनशैलीची गुरुकिल्ली आहे.
- सामान्यतः 'जंक' म्हणून नाव दिलेले पदार्थ दूर ठेवल्याने ते खाण्याचा मोह कमी होण्यास मदत होते. आपण त्यांचा साठा करणे टाळू शकतो जेणेकरून जेव्हा आपल्याला ते खायची इच्छा होईल तेव्हा ते सहज उपलब्ध नसेल!
- मुले जेव्हा गोड खाण्याचा हट्ट धरतात, तेव्हा त्यांच्या बाबतीत एक साधा नियम लागू करा - ते जेवल्यानंतर त्यांना ते द्या. भरल्या पोटावर ते (जास्त गोड खाण्याची)शक्यता खूप कमी असते!
- जेव्हा आपण एखाद्या लोकांसोबतच्या कार्यक्रमात असतो, तेव्हा स्वतःसाठी निरोगी आहाराची निवड करणे मुलांना त्याचे अनुकरण करण्यास प्रेरित करते
- आपण खात असलेल्या अन्नावर थोडे लक्ष दिल्याने तुमच्या आवडीनिवडी मुलाला वैज्ञानिकदृष्ट्या समजावून सांगण्यास मदत होते. "ते निरोगी आहे" हे मुलाला ते खाण्यास पटवून देण्यासाठी पुरेसे कारण असू शकत नाही. "ते खाल्ल्याने तुमचे स्नायू आणि हाडे मजबूत होतात." हे सांगणे अधिक प्रेरणादायी असू शकते.
- नियमित पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या शरीरातील पाण्याची पातळी व्यवस्थित राहते.
- खाण्याने बरे वाटते! शिवाय आपण या वेळेचा उपयोग मुलाशी संवाद साधण्यासाठी करू शकतो. जरी मुलाला आपापले व्यवस्थित खाता न आल्याने अन्न बाहेर सांडत असले तरी मुलांना स्वतःचे स्वतः खाण्यासाठी प्रोत्साहन दिल्याने त्यांना त्यांच्या शरीराच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करण्याचे समाधान मिळते.
- कुठल्या अन्नपदार्थांची ॲलर्जी/ (एखाद्या अन्नपदार्थाचे वावडे) नसल्यास आपल्याकडे सगळ्यांसाठी एकसारखेच जेवण बनते हे सांगितल्याने मुलाला पानात जे वाढले आहे ते खायचे असते हे शिकायला मदत होईल
- जर खाण्याचे आणि जेवण्याच्या टेबलावरचे नियम पाळणे आवश्यक असेल , तर ते ज्या घरात/वातावरणात लागू केले जातात त्या सर्वांनी त्यांचे पालन करणे आवश्यक आहे. मुलासाठी वेगळे आणि स्वतःसाठी वेगळे नियम असू शकत नाहीत. त्यामुळे मूल गोंधळून जाते आणि अनेकदा चिडचिड होते.
- आपण जे अन्न खातो त्याचा आपण मनापासून आनंद घेऊ शकतो आणि त्याची कदर करू शकतो. मुले सूक्ष्म कृती आणि हावभाव समजून घेऊ शकतात. त्यामुळे आपण अन्नाला किती महत्त्व देतो हे त्यांना शिकायला मिळेल.
- खाताना-सर्व इंद्रियांना गुंतवून विचारपूर्वक खा या विचाराला प्रोत्साहन द्या. अन्न कसे दिसते/ त्याची चव/वास कसा असतो? चव घेतल्यावर त्यात कुठले मसाले वापरलेले आहेत हे तुम्ही ओळखू शकता का? अन्न चावत असताना, तोंडात घोळवले जात असताना आणि शेवटी गिळले जाते तेव्हा त्याचा पोत काय असतो?
- वाढलेल्या अन्नाबद्दलच्या संवादाला प्रोत्साहन द्या. मुलांना त्यांनी खाल्लेल्या अन्नाबद्दल त्यांना काय वाटते/त्यांना त्याची चव आवडली का /पदार्थ तयार करण्याच्या पद्धतीबद्दल त्यांच्या काही आवडीनिवडी आहेत का, हे विचारल्याने मुलास त्यांच्या सूचनासुद्धा महत्त्वाच्या आहेत यावर त्यांचा विश्वास बसू शकतो.

ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) आणि इतर अपंगत्व असलेल्या मुलांसाठी पोषण आणि आहार

पुरेसे पोषण मिळण्याच्या बाबतीत ए. एस. डी. असलेल्या मुलांना भेडसावणाऱ्या प्रश्नांमध्ये मर्यादित पदार्थ खाऊ शकणे, जेवण पूर्ण होईपर्यंतचा वेळ बसून राहण्यामुळे होणारी अडचण आणि पचनाच्या समस्या यांचा समावेश होतो. मुलाच्या आहाराच्या गरजा पूर्ण करणारे संतुलित जेवण केवळ त्यांच्या शिकण्याच्या क्षमतेलाच नव्हे तर भावनिक नियंत्रण आणि त्यांच्या समजण्याच्या क्षमतेच्या प्रक्रियेलाही आधार देऊ शकते.२९

ज्या मुलांमध्ये ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) आहे, अनेकदा त्या मुलांच्या आवडीनिवडी मर्यादित असतात किंवा एखाद्या गोष्टीमध्ये ते खूपच गुंतलेले असतात. टेंडर टच ऑटिझम सर्व्हिसेस यांच्या मते, यामुळे त्यांच्या अन्नाच्या निवडीवर आणि खाण्याच्या सवयींवर परिणाम होऊ शकतो, त्यामुळे काही समस्या निर्माण होऊ शकतात.

- **फक्त मोजकेच पदार्थ खाणे किंवा काही पदार्थांची अतिशय नापसंती**
  ऑटिझम असलेली मुलं अनेकदा खूप निवडक जेवतात .ते अन्नाची चव, वास, रंग किंवा पोत याबद्दल खूपच संवेदनशील असतात. त्यामुळे ते काही पदार्थ खाण्याचे पूर्णपणे टाळतात किंवा अगदी संपूर्ण अन्नगटच (उदा. फळं, भाज्या) खाणं बंद करतात. बहुतेकांना फळं, भाज्या आणि चिकट-मुलायम पदार्थ आवडत नाहीत. काही मुलांना मात्र फक्त एकाच प्रकारची चव, पोत किंवा वास असलेले पदार्थच आवडतात.
- **अपुरे अन्न सेवन**
  ऑटिझम असलेल्या मुलांना कामावर लक्ष केंद्रित करणे कठीण होऊ शकते कारण त्यांचा लक्ष देण्याचा कालावधी कमी असतो. खाण्याच्या संदर्भातही तसेच होते. सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत एका जागी बसून जेवण पूर्ण करणे हे मुलासाठी कठीण काम असू शकते.
- **जास्त खाणे**
  काही मुलांचा कल जास्त खाण्याकडे असू शकतो ज्यामुळे वजन वाढते आणि लठ्ठपणा येतो. डाऊन सिंड्रोम असलेल्या मुलांना तृप्तीची समस्या असते, त्यांचे पोट भरलेले असतानाही ते अनेकदा खाणे थांबवू शकत नाहीत.
- **बद्धकोष्ठता**
  अन्नपदार्थांच्या मर्यादित सेवनामुळे आणि फळे आणि भाज्या न खाल्ल्यामुळे तसेच अपुऱ्या तंतुमय पदार्थांच्या सेवनामुळे बद्धकोष्ठता होऊ शकते. सामान्यतः भरपूर तंतुमय आहार, भरपूर द्रवपदार्थ आणि नियमित शारीरिक हालचालींद्वारे हे बरे केले जाऊ शकते. शरीराची कमीत कमी हालचाल आणि दीर्घकाळ सतत बसल्याचा परिणाम म्हणून देखील बद्धकोष्ठतेचा आजार होऊ शकतो. चयापचयाची गती आणि पचन समस्या यासारखे य विकार देखील बद्धकोष्ठतेला कारणीभूत ठरू शकतात.
- **औषधोपचार**
  ऑटिझमसाठी घेतल्या जाणाऱ्या काही औषधांमुळे भूक कमी होऊ शकते. उदाहरणार्थ, रिटालिनमुळे भूक कमी होते. यामुळे मूल खात असलेल्या अन्नाचे प्रमाण कमी होऊ शकते, ज्यामुळे वाढीवर परिणाम होऊ शकतो. इतर काही औषधे भूक वाढवू शकतात किंवा विशिष्ट जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या शोषणावर परिणाम करू शकतात. जर तुमचे मूल औषधे घेत असेल, तर संभाव्य दुष्परिणामांबद्दल तुमच्या आरोग्य सेवा प्रदात्याला विचारा. (डॉक्टरला
- **अन्नाची ॲलर्जी आणि संवेदनशीलता असलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट आहार**
  सामान्यतः माहिती असलेल्या अशा आहारांमध्ये जी. एफ. सी. एफ.-ग्लूटेन आणि केसिन विरहित आहाराचा समावेश होतो, ज्यामध्ये प्रथिनेयुक्त ग्लूटेन असलेले सर्व धान्य आणि दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ वगळलेले असतात. हा आहार किती परिणामक ठरतो याचे संशोधन अजून चालू आहे. तथापि अनेक पालक आणि काळजी घेणाऱ्यांना असे आढळले आहे की हा आहार त्यांच्या मुलांचे चित्त एकाग्र करण्यात, त्यांच्या आजूबाजूच्या गोष्टींशी संपर्क ठेवण्यात, गैरवर्तन सुधारण्यात आणि अपचन, वात आणि इतर जठरासंबंधी समस्यांमध्येही मदत करतो.
- **इतर वैद्यकीय परिस्थिती**
  - हायपोथायरॉईडीझम: शरीरातील चयापचय कमी कॅलरीज जाळते, परिणामी वजन वाढते.
  - सेलियाक रोग
  - ॲसिड रिफ्लक्स / आम्ल पित्त

अशा सर्व वैद्यकीय परिस्थितींसाठी तज्ञ वैद्य आणि पोषणतज्ञांचे मार्गदर्शन आवश्यक असते. *पुढील वाचन आणि निरीक्षणासाठी यादी पहा.*

मुलांबरोबरचे उपक्रम

आयडी, ए. एस. डी. आणि ए. आय. असलेल्या मुलांसाठी- सुविधा किटमधील क्रियाकलाप मार्गदर्शकांचे साहित्य वापरा.

- खाऊ शकणाऱ्या / न खाऊ शकणाऱ्या पदार्थांचे वर्गीकरण करण्याचा क्रियाकलापः क्रियाकलाप मार्गदर्शक 4 वापरा-मी पौष्टिक अन्न खाऊन माझे शरीर निरोगी ठेवतो/ ठेवते.
- निरोगी आणि मजबूत शरीरासाठी पौष्टिक अन्नाचे महत्व सविस्तरपणे सांगा.
- "मी यापैकी अन्न जास्त खाऊ शकतो/मी यापैकी अन्न कमी खाऊ शकतो" म्हणून आरोग्यदायी/अस्वास्थ्यकारक अन्न वर्गीकरण क्रियाकलाप वापरला जाऊ शकतो.
- निरोगी आणि मजबूत शरीरासाठी निरोगी सवयी आणि क्रियाकलाप रुजवून समर्थन द्या.
- 'घरी आणि शाळेत स्वतःची काळजी घेणे' ही सामाजिक पुस्तिका .

दृष्टीबाधा असलेल्या मुलासाठी

मुलांशी त्यांना आवडणाऱ्या अन्नपदार्थांविषयी आणि त्याचा त्यांच्या आरोग्यावर होणाऱ्या परिणांमांविषयी, ते अन्न पौष्टिक आहे की जंक/फास्ट फूड आहे याविषयी आणि निरोगी शरीर आणि मनासाठी निरोगी खाण्याचे महत्त्व याबद्दलही चर्चा करा.

मी माझ्या शरीराचा अभिमान बाळगत नाही किंवा लाजही बाळगत नाही.

संकल्पना

आपल्या शरीराची रचना निसर्गाने तयार केलेली आहे, आपण आपले शरीर निवडत नाही. आपल्या पालकांकडून आपल्याला मिळालेल्या (जीन्स) जनुकांवर, लहानपणापासून आपल्याला मिळणाऱ्या पोषणावर किंवा आपण ज्या वातावरणात वाढलो त्यावर आपले कोणतेही नियंत्रण नव्हते. कोणीही त्यांच्या शरीराची रचना किंवा ते कसे कार्य करते किंवा करत नाही हे निवडत नाही. त्यामुळे आपले शरीर कसे दिसते, आपली उंची, आपल्या त्वचेचा रंग किंवा आपल्या केसांचा प्रकार किंवा आपल्या कानांचा किंवा डोळ्यांचा किंवा हातांचा किंवा पायांचा आकार याबद्दल आपल्याला अभिमान किंवा लाज वाटण्याची गरज नाही! जेव्हा आपण आपल्या शरीराचा उपयोग कुणालाही त्रास न देता स्वतःच्या आणि इतरांच्या फायद्यासाठी करतो तेव्हा आपल्याला स्वतःबद्दल चांगले वाटू शकते.

याचे कारण असे की जरी बुद्धिमत्ता आणि गुण जन्मजात असले तरी बहुतेक वेळी आपण सवयीने ते सुधारू शकतो. बहुतांश घटनांमध्ये, आपण काय बोलतो आणि काय करतो, आपण आपला वेळ कसा घालवतो यावर आणि आपण निवडलेल्या क्रियाकलापांवर आपले नियंत्रण असते. म्हणूनच, आपल्या वागण्यामुळे आणि आपल्या सृजनशीलतेमुळे आपल्याला आदर मिळतो.(अर्थातच जर ते आपल्या आणि इतरांच्या हक्कांना समर्थन देत असेल तर) मात्र आपले शरीर कसे दिसते त्यामुळे नाही. हीच समज आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास वाढवण्यास मदत करते. हीच समज मुलांना आणि प्रौढांना शिवीगाळ आणि गुंडगिरीला सकारात्मक प्रतिसाद देण्यास सबल करते. लोक सहसा इतरांना त्यांच्या दिसण्यावरून टोमणे मारतात आणि जाहिराती आपल्याला अधिक चांगले दिसण्याचे वचन देणारी उत्पादने विकण्याचा प्रयत्न करतात. ही समज आपल्याला जाहिरातींच्या परिणामांना कसे उत्तर द्यायचे आणि लोक कसे आहेत-त्यांचे वागणे आणि त्यांची कृती यावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करू शकते.

काळजीवाहकासाठी क्रियाकलाप

तुमच्या शरीराची रचना बदलण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या किंवा तुमच्या दिसण्यावर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या उत्पादनांकडे लक्ष द्या. तुम्हाला याबद्दल काय वाटते? तुम्ही अशा किती उत्पादनांची खरेदी करता?

- **परीक्षण/चिंतन करा**
    - तुमच्या दिसण्याबद्दल आणि त्वचेच्या रंगाबद्दल तुम्ही किती समाधानी आहात?
    - तुम्ही फेअरनेस (गोरे होण्यासाठी असलेली) उत्पादने वापरता का? जर हो, तर त्यांचा काय फायदा होतो?
    - एखाद्या व्यक्तीच्या रूपावर (दिसण्यावर) लक्ष केंद्रित करणारे शब्द तुम्ही वापरता का?

रोजचा सराव

लोकांशी, विशेषतः मुलांशी बोलताना, त्यांचे गुण, वागणूक किंवा त्यांनी काय केले किंवा काय केले नाही याचे वर्णन करणारे शब्द वापरा. ते कसे दिसतात यावर भाष्य करणे टाळा. जर तुम्हाला त्यांच्या शरीराविषयी काही सांगायचे असेल, तर "तुम्ही तेजस्वी/निरोगी/तंदुरुस्त/मजबूत दिसत आहात" असे म्हणणे ठीक आहे. "तुम्ही गोड /गोरे/सुंदर/देखणे/उंच दिसता" असे म्हणणे टाळा कारण यापैकी काहीही त्यांच्या हातात नसते तर अनुवांशिकदृष्ट्या ठरलेले असते.

विभाग २

मोड्युल २
शरीराची प्रतिमा आणि वर्तन

मुख्य संदेश

- मला माझ्या शरीराचे अवयव माहीत आहेत.
- प्रत्येक भागाचे / (अवयवाचे) एक कार्य असते.
- मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो/ ठेवते
- वय वाढत असताना शरीरात बदल होतात.
- माझ्या शरीराच्या कोणत्याही भागाची मला लाज वाटत नाही.
- माझे शरीर निसर्गाने बनवले आहे.
- माझे शरीर कसे दिसते यापेक्षा माझे वर्तन जास्त महत्त्वाचे आहे.
- एखाद्या व्यक्तीचे वागणे मला त्या व्यक्तीविषयी (ची कल्पना देते) सांगते.

वरील सर्व विषय एकमेकांशी जवळून जोडलेले असल्याने त्यांचा येथे एकत्रितपणे विचार केला आहे.

मी माझ्या शरीराचा आणि त्याच्या कार्याचा आदर करतो.

संकल्पना

- 'लैंगिक' या शब्दाची समज - लैंगिक या शब्दाचा अनेकदा गैरसमज होतो आणि तो लैंगिक संबंध ठेवण्याच्या इच्छेशी मिसळला जातो. तथापि, त्याची उत्पत्ती लॅटिन 'सेक्सस' या शब्दापासून झाली आहे, जो 'सेक' या मूळ शब्दापासून आला आहे - ज्याचा अर्थ 'कट' (विभाग किंवा विभाग) आहे. मूळ अर्थ 'विभाजन' होता, जो 'पुरुष आणि स्त्रियांमधील विभागणी, जैविक लिंग' असा बदलला. नंतर ते 'सेक्सुआलिस' या विशेषणात बदलले, जे 'लिंगांशी संबंधित' आहे, जसे की 'लैंगिक पुनरुत्पादन'. कालांतराने, हे विशेषण 'लैंगिक संभोग' सारख्या वाक्यांशांद्वारे लैंगिक कृतीशी जोडले गेले.
- कालांतराने, हे विशेषण "लैंगिक संभोग" सारख्या वाक्यांशांद्वारे लैंगिक कृतीशी जोडले गेले. जैविक दृष्टिकोनातून, लैंगिक हा शब्द 'दृश्य' या शब्दाच्या सादृश्याने समजला जाऊ शकतो. 'लैंगिक' हा शब्द त्या सर्व उत्तेजनांना (दृश्य, श्रवण, स्पर्श, वास, चव, विचार) संदर्भित करतो ज्यामुळे मेंदूच्या लैंगिक भागांना उत्तेजन मिळते, ज्यामुळे काही विशिष्ट भावना निर्माण होतात आणि गुप्तांग आणि शरीराच्या इतर भागांमध्ये रक्त प्रवाह आणि मज्जातंतूंची संवेदनशीलता वाढते. अशा प्रकारे समजून घेतल्यास, हे स्पष्ट होते की मानव जन्मापासून मृत्यूपर्यंत लैंगिक प्राणी आहेत. त्यांच्याकडे लैंगिक उत्तेजनांना जाणण्याची आणि प्रतिसाद देण्याची क्षमता असते. जसे बाळे दृश्य असतात, - ते प्रकाश पाहू शकतात - आणि ही क्षमता वाढत असताना वाढते आणि परिष्कृत होते. नवजात बाळांना रंग दिसत नाहीत आणि जन्माच्या वेळी त्यांची दृष्टी खूपच कमी असते. त्याचप्रमाणे, लैंगिक उत्तेजनांना जाणण्याची आणि प्रतिसाद देण्याची मुलाची क्षमता कालांतराने विकसित होते, विशेषतः यौवनात आणि प्रौढावस्थेत.

- मुलांना लैंगिक आणि प्रजननअवयवांची नावे शिकवणे महत्त्वाचे आहे.

- जर मुलांना लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांची नावे शिकवली गेली नाहीत आणि शरीराच्या बाकीच्या भागांना नावे देताना या भागांकडे दुर्लक्ष केले गेले तर मूल:
    - जर मुलांना लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांची नावे शिकवली गेली नाहीत आणि शरीराच्या बाकीच्या भागांना नावे देताना या भागांकडे दुर्लक्ष केले गेले तर मूलः
    - पालक या भागांशी संबंधित कोणत्याही गोष्टीकडे दुर्लक्ष करणे पसंत करतात हे त्याला कळते.
    - मुलांना वाटते की या भागांबद्दल पालकांशी बोलायचे नाही, या भागांबद्दल बोलायची पालकांना लाज वाटते.
    - मुलांना कोणतीही तक्रार करणे, प्रजननाबद्दल प्रश्न विचारणे (मुले, सामान्यतः जिज्ञासू असल्यामुळे विचारतात) लैंगिकता आणि लैंगिक जवळकीबद्दल किंवा लैंगिक शोषणासह कोणत्याही अस्वस्थतेची तक्रार करणे कठीण वाटते.
- पालक, काळजीवाहक (आणि नंतर, शाळा/शिक्षक) हे मुलासाठी लैंगिक शिक्षणासाठी सर्वोत्तम मार्गदर्शक/माहिती देणाऱ्या व्यक्ती आहेत. मुले घरी आरामात आणि सहजतेने वापरू शकतील अशी स्पष्ट नावे लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांना देणे, एक महत्त्वपूर्ण अडथळा दूर करण्यास मदत करते. यामुळे लैंगिकता, आनंद, गैरवर्तन आणि प्रजनन यावर मोकळेपणाने संवाद होण्यासाठी केवळ सध्याच नाही तर आयुष्यभरासाठी त्यांचा मार्ग मोकळा होऊ शकतो.

लैंगिक आणि पुनरुत्पादक अवयवांबद्दलची लाज दूर करणे महत्वाचे आहे.

लैंगिकतेवरील चर्चेतील दुसरा अडथळा म्हणजे जननेंद्रियांचा संबंध 'गलिच्छ', 'अशुद्ध', 'वाईट', 'लाजिरवाणा' इत्यादीं घृणास्पद शब्दांची जोडणे. पूर्णपणे जैविक दृष्टीकोनातून, जननेंद्रियांवरील त्वचा आणि केस काखेतील त्वचेपेक्षा किंवा डोक्यावरील केसांपेक्षा कमी किंवा अधिक प्रमाणात गलिच्छ नसतात. लघवी निर्जंतुक असते आणि त्यात कोणतेही जीवाणू नसतात. योनीमध्ये अनुकूल जीवाणूंचा अधिवास असतो आणि ती अत्यंत अम्लीय असते. यामुळे आपल्या योनीत तोंडापेक्षा कमी रोगजंतू (रोगवाहक जीवाणू) असतात. मासिक पाळीतील स्त्राव आणि वीर्य देखील स्वच्छ असतात- गर्भाशयात किंवा वृषणात कोणतेही रोगजंतू राहत नाहीत.

आपण अनेकदा काही लैंगिक अवयवांना आणि कृतींना वाईट किंवा लज्जास्पद असे लेबल लावतो. तथापि, आपण हे लक्षात ठेवू शकतो की आपल्या शरीराचा प्रत्येक भाग निसर्गाने बनवला आहे आणि त्याचे एक कार्य आहे. आपण आपल्या शरीराच्या प्रत्येक भागाचा आदर करू शकतो आणि त्याची काळजी घेऊ शकतो. निसर्गाने आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागाची लाज बाळगण्यासारखी निर्मिती केलेली नाही. आपल्याला आपल्या कृतींबद्दल वाईट वाटू शकते - आपण आपल्या शरीराचा वापर कसा केला याबद्दल वाईट आणि पश्चात्ताप वाटू शकतो. पण शरीराच्या काही भागांबद्दल असे वाटणे तर्काला धरून नाही.

जर मी माझ्या हाताचा वापर आई-वडिलांना किंवा मुलाला किंवा जोडीदाराला मारण्यासाठी केला, तर ते अस्वीकारार्ह आहे-लोक त्याला लाजिरवाणे वर्तन म्हणतात. जर मी माझ्या त्याच हाताचा वापर आई-वडिलांना/मुलाला/जोडीदाराला आधार देण्यासाठी केला, तर त्यामुळे मला आदर मिळू शकतो आणि मला स्वतःबद्दल चांगले वाटू शकते. पण माझ्या हातामुळे मला लाज येत नाही किंवा आदर मिळत नाही. त्याचप्रमाणे, लैंगिक अवयव स्वाभाविकपणे वाईट किंवा अस्वच्छ नसतात. हस्तमैथुन (आत्मशोध/आत्मसंतुष्टी) ही एक सामान्य आणि नैसर्गिक प्रक्रिया आहे जी बालपणापासून सुरू होते आणि प्रौढत्वापर्यंत चालू राहते. रूढी, परंपरा काय आहेत आणि या संदर्भात, विकासासाठी योग्य काय आहे हे सखोल समजून घेण्यासाठी लैंगिकतेवरील कलम २-'जन्मापासून प्रौढत्वापर्यंत लैंगिक विकास' चा संदर्भ घ्या. लैंगिकतेला आपली जबाबदारी, आदर, संमती आणि आनंद यांच्याशी जोडणे आणि आपल्या बालवयीन आणि किशोरवयीन मुलांना तसे करण्यासाठी पाठिंबा देणे हे आमचे उद्दिष्ट आहे.

लैंगिकतेच्या विषयावर नि: संकोच भावना विकसित करणे महत्वाचे आहे.

प्रजनन आणि लैंगिक अवयव, प्रेम, लिंग, जिव्हाळा आणि लैंगिकता यांना नाव देताना आणि त्यावर चर्चा करताना प्रौढ व्यक्तीला संकोच न वाटणे महत्वाचे आहे. अन्यथा, ते ऐकताना मुले देखील अस्वस्थ होतील आणि प्रश्न विचारण्यापासून स्वतःला थांबवतील. खालील नोंदींचा उपयोग स्वतःला सत्य माहीत करून घेण्यासाठी आणि लैंगिकतेबद्दल सकारात्मक, सक्षम वृत्ती विकसित करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. जेव्हा या विषयांचा उल्लेख केल्यावर मुले गोंधळून जातात, त्यांच्या चेहऱ्यावर तिरस्काराचे भाव दिसू लागतात, ती मस्करी करतात आणि हसतात तेव्हा मुलांना या भावना व्यक्त करू देणे आवश्यक आहे. काही मुले कदाचित तुम्ही दिलेली उत्तरे आणि माहिती लगेच समजून घेऊन आत्मसात करू शकणार नाहीत. ते ठीक आहे! मुलाला समजू शकतील अशा शब्दांचा, चित्रांचा आणि इतर साधनांचा वापर करून माहिती देण्यासाठीच्या प्रत्येक संधीचा वापर करा. ***सातत्य ठेवा आणि वारंवार सांगा.***

मुलांच्या प्रश्नांची उत्तरे देणे महत्वाचे आहे.

मुले फार चौकस असतात. ते जे पाहतात किंवा ऐकतात - अगदी इंद्रधनुष्यापासून ते फुलपाखरापर्यंत ते बाळांचा जन्म कसा होतो, अशा प्रत्येक गोष्टीबद्दल त्यांना प्रश्न असतात. ती लैंगिक संबंध, गैरवर्तन आणि बलात्कार यासारखे शब्दही ऐकतात. जर तुम्ही त्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे दिलीत, तर मुले वैयक्तिक सुरक्षितता शिकतील तसेच सहजतेने, सत्यपरिस्थितीनुसार लैंगिक शिक्षण घेतील. याव्यतिरिक्त, तारुण्य, गर्भधारणा, प्रसूती, लैंगिक ओळख, कल आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंबद्दलची त्यांची जिज्ञासा देखील सुरक्षितता, मूल्ये आणि हक्कांवर आधारित पद्धतीने पूर्ण केली जाईल. ती पुढे येऊन आपल्याला त्यांच्या शंका विचारायला अजिबात संकोच करणार नाहीत.

पण जर आपण दुर्लक्ष केले, आपण ऐकले नाही असे भासवले, किंवा तथ्यात्मकदृष्ट्या चुकीची उत्तरे दिली किंवा त्यांना सांगितले की ते मोठे झाल्यावर/नंतर/ योग्य वेळ आल्यावर आपण प्रश्नाचे उत्तर देऊ, तर मूल आपल्याला हे प्रश्न विचारणे थांबवू शकते आणि उत्तरांसाठी इतरत्र वळू शकते. ते मित्रांना किंवा इतर प्रौढांना विचारू शकते किंवा ऑनलाइन पाहू शकते. यामुळे त्यांना अशी उत्तरे मिळू शकतात जी कदाचित योग्य किंवा वस्तुस्थितीनुसार परिपूर्ण नसतील. काही लोक या अज्ञानाचा गैरफायदा घेतात आणि त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचारही करतात.

निष्पापपणा आणि अज्ञान वेगवेगळे आहे.

निष्पापपणा म्हणजे अपराधीपणाचा अभाव. मुले दोषी नसतात. त्यांनी जाणूनबुजून कोणताही कायदा मोडण्याचा, कोणाला दुखावण्याचा किंवा त्रास देण्याचा कट आखलेला नसतो. आपण अज्ञान आणि निष्पापपणा यात गोंधळ करतो. वैयक्तिक सुरक्षा नियम, प्रजनन कार्ये आणि लैंगिकता याबद्दलची माहिती मुलांना सक्षम आणि संरक्षित करू शकते. याचे कारण असे की जे लोक लैंगिक हानी करतात ते मुलांना फसवण्यासाठी कुठला स्पर्श सुरक्षित आणि असुरक्षित आहे यातला फरक आणि स्पष्ट माहिती नसल्याचा गैरफायदा घेतात. ते मुलाला जाळ्यात अडकवण्यासाठी खोटे-नाटे बोलून, लाच, धमक्या देऊन, ब्लॅकमेल करून, गोंधळ, अपराधीपणा (कारण असुरक्षित स्पर्श चांगले आणि आनंददायक वाटू शकतात) यांचे जाळे विणतात. अज्ञानी मुलाला या जाळ्यातून बाहेर पडणे जवळजवळ अशक्य वाटते. मुलाला एकतर त्यांना गैरवर्तनाचा सामना करावा लागला आहे हे कळतच नाही किंवा त्यांच्यावर लाज आणि अपराधीपणाचे ओझे असते. बरेचदा, मूल गप्प बसते आणि आपल्याशी असुरक्षित पद्धतीने वागत असलेल्या व्यक्तीबद्दल कोणालाही सांगत नाही.

वैयक्तिक सुरक्षिततेचे शिक्षण देणे महत्वाचे आहे आणि मुले मोठी होताना " ती आपापली शिकतील " अशी अपेक्षा करू नका.

मुलांना कपडे, स्पर्श आणि बोलण्याबद्दलचे सामाजिक नियम हळूहळू समजतात, परंतु प्रौढ म्हणून आपण या विषयांवर गप्प बसून त्यांना जी लाज आणि अपराधीपणाची भावना जाणवून देतो त्यातून त्यांना बाहेर पडणे कठीण होते. त्यांना आपल्याशी याविषयी बोलण्यास लाज वाटते, कारण आपण पहिल्यापासूनच त्यांच्याशी कधीच याबद्दल बोललेलो नसतो

आय डी असलेल्या मुलांना त्यांच्या वातावरणातून उत्स्फूर्तपणे शिकणे कठीण वाटू शकते, कारण ते कदाचित सामाजिक संकेत सहजपणे समजू शकत नाहीत. याचा संबंध अपंगत्वाशी संबंधित विविध घटकांशी जोडला जाऊ शकतो. ते त्यांच्या स्वतःच्या जगात हरवलेले असू शकतात(स्वलीनतेप्रमाणे) किंवा सामाजिक नियम समजून घेण्याची आणि त्यातून शिकण्याची त्यांची क्षमता नसू शकते. व्हीआई असलेली मुले पाहू शकत नाहीत आणि ए. आय. असलेली मुले ऐकू आणि शिकू शकत नाहीत. अशा परिस्थितीत प्रौढांनी, शिकण्यास सोप्या असणाऱ्या पद्धती आणि साधनांचा वापर करून या नियमांच्या सक्रिय शिकवण्यात आणि शिकण्यात त्यांचा समावेश करणे अत्यावश्यक असते.

मुले विचारतात त्या काही प्रश्नांची उत्तरे कशी द्यावी?

तुम्ही समजण्यास स्वच्छ सोपे आणि वयानुसार योग्य असे स्पष्ट शब्द वापरू शकता.तुम्हाला सोयीस्कर वाटतील असे शब्द वापरा. जर तुम्हाला जननेंद्रिये, शिश्न, योनिभाग, योनी (किंवा तुमच्या मूळ भाषेत त्याला जे म्हणत असतील ते शब्द) यासारखे शारीरिक/जैविक शब्द वापरण्यास सोयीस्कर असेल तर कृपया ते वापरा. पण जर नसेल तर तुम्ही असे शब्द वापरू शकता जे मूल आणि तुमच्या समाजातील इतर लोक सामान्यतः मूत्र (शू) किंवा विष्ठेचा (शी) संदर्भ देण्यासाठी वापरतात आणि या भागांना 'शू -शु ची जागा ', 'शी- ची जागा ' असे म्हणतात. अंडी आणि शुक्राणूंना आईची बाळाची पेशी आणि वडिलांची बाळाची पेशी असे संबोधले जाऊ शकते. गर्भाशयाला बाळाचे घर आणि योनीला बाळाचा जन्म मार्ग/नळी म्हणून संबोधले जाऊ शकते- जसे अन्ननलिका किंवा श्वासनलिका असते. जसजसे मूल मोठे होत जाते, तसतशी या शब्दांची जागा या अवयवांसाठी योग्य शारीरिक शब्दांनी घेतली जाऊ शकते. लाज किंवा घृणा व्यक्त करणारे किंवा 'छी-छी', 'शेम', 'फूल', 'पोपट' इत्यादी इतर अर्थ असलेले शब्द टाळा.

मुलांना सहजपणे समजून घेण्यास आणि शिकण्यास मदत करण्यासाठी दृश्य आणि/किंवा ऑडिओ (श्राव्य) किंवा स्पर्शजन्य शिक्षण साधने आणि इतर साधने वापरा. बोलून समजावताना शक्य तितक्या अशा साहित्याचा वापर करा.

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

मुलांपेक्षा मुली वेगळ्या का असतात? मुले उभे राहून लघवी का करतात आणि मुली का करत नाहीत?

निसर्ग प्रत्येक व्यक्तीच्या शरीराची रचना वेगवेगळी करतो. मुले मोठी झाल्यावर बाबा/काका/आजोबांसारखी होतात आणि मुली मोठ्या झाल्यावर आई/मावशी/आजीसारख्या होतात. आई आणि वडिलांचे शरीर एकमेकांहून थोडे वेगळे असते आणि यात त्यांची शूशू ची जागा/ जननेंद्रिय वेगवेगळे असते कारण फक्त आईच बाळाला जन्म देते आणि त्याला दूध पाजते. या फरकांमुळे, मुले आणि पुरुष उभे राहून तसेच खाली बसून लघवी करू शकतात आणि मुली आणि स्त्रिया लघवी करण्यासाठी खाली बसतात. मुली उभे राहून लघवी करू शकतात परंतु नंतर लघवी त्यांच्या पायांवर घरंगळत खाली जाईल.

काकूंचे पोट इतके मोठे का आहे? ती जाडी आहे का?
काकू जाड नाहीत. त्यांच्या पोटात बाळाच्या घरात बाळ आहे.

बाळ कसे बाहेर येते?

आईच्या शरीरात तिच्या पोटाच्या/पोटाच्या खालच्या भागात (ओटीपोटात) बाळाचे घर असते. (ते पोटात आहे असे म्हणू नका) बाळ त्यात वाढते. जेव्हा ते पुरेसे मोठे होते, तेव्हा ते 'बेबी पॅसेज/ 'बाळाचा जन्म मार्ग/नळीमधून बाहेर येते.

हे कुठे आहे?

जशी अन्न आत जाण्यासाठी अन्ननलिका, श्वासोच्छवासासाठी श्वासनलिका आहे. त्याचप्रमाणे, आईच्या शरीरातील शू शू च्या जागेजवळ बाळाच्या जन्माचा मार्ग आहे. म्हणूनच आईचे शरीर वडिलांच्या शरीरापेक्षा वेगळे असते.

बाळ आईच्या शरीरात कसे आले?

जसे घर विटांनी बनलेले असते, तसेच आपले शरीर पेशींनी बनलेले असते. जेव्हा वडिलांची बाळाची पेशी आईच्या बाळाच्या पेशीमध्ये जोडली जाते तेव्हा बाळ तयार होते. जेव्हा आई आणि बाबा बाळाला जन्म देऊ इच्छितात, तेव्हा ते एकमेकांच्या खूप जवळ येतात. ते असे करतात कारण पेशी खूप लहान असतात आणि त्या हरवू शकतात. अशा प्रकारे जेव्हा वडिलांची पेशी आईच्या शरीरात प्रवेश करते आणि आईच्या बाळाच्या पेशीला मिळते, तेव्हा बाळ तयार होऊ लागते आणि वाढू लागते.

जर मुलाने वडिलांची पेशी आईच्या शरीरात कशी प्रवेश करते असे विचारले, तर स्पष्ट करा की बाळाची पेशी वडिलांच्या शू शू च्या जागेतून बाहेर पडते. आणि आईच्या शरीरात बाळाच्या मार्गाद्वारे प्रवेश करते.

जर मूल मोठे किंवा किशोरवयीन असेल तर योग्य शब्द वापरा आणि हे स्पष्ट करा की शुक्राणू अंड्याच्या शक्य तितक्या जवळ जाण्यासाठी शिश्न योनीच्या आत ठेवले जाते आणि या कृतीला लैंगिक संबंध म्हणतात. जर किशोरवयीन मुलाला लैंगिक संबंधांच्या प्रकारांबद्दल आणखी प्रश्न असतील, तर तुम्ही लैंगिकतेवरील कलम २ चा संदर्भ देऊन त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकता.

मासिक पाळी/सॅनिटरी पॅड म्हणजे काय?

जेव्हा मुली मोठ्या होतात, तेव्हा त्यांचे शरीर बाळाच्या पेशी तयार करू लागते. दर महिन्याला बाळाच्या घरातून (गर्भ/गर्भाशय) 4-5 दिवस स्त्राव बाहेर येतो. या स्त्रावाला मासिक पाळी म्हणतात. यामुळे त्यांच्या कपड्यांवर डाग पडतात, त्यामुळे त्या काळात मुली सॅनिटरी पॅड वापरतात.

इतर मुले जरलघवीवर नियंत्रण ठेवू शकतात तर मी माझ्या लघवीवर नियंत्रण का ठेवू शकत नाही?

बसमध्ये/वर्गात/घरी अंथरुण ओले होणे/मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे हे असे घडू शकते. वेगवेगळ्या मुलांमध्ये वेगवेगळ्या वेळी मूत्राशयाच्या कार्यावर नैसर्गिकरित्या नियंत्रण तयार होते. काही मुलांमध्ये ते कधीच होत नाही. हे एक शारीरिक कार्य आहे ज्यावर आपले फारसे नियंत्रण नसते. ही आपली चूक नाही - आपण अशा ठिकाणी जाणूनबुजून लघवी करत नाही! आपण त्यासाठी एकमेकांना चिडवणे एकमेकांची हेटाळणी करणे टाळू शकतो आणि एकमेकांची काळजी घेऊन आदराने पाठिंबा देऊन ते व्यवस्थापित करू शकतो.

अंथरुण ओले करणे म्हणजे काय?

कधीकधी, जेव्हा आपण सकाळी उठतो तेव्हा आपल्याला झोपेत लघवी झाल्याचे जाणवते. आपल्याला लाज वाटू शकते. आपले कपडे आणि चादरी बदलण्याची आवश्यकता भासू शकते आणि त्यासाठी आपल्याला आधाराची गरज असू शकते. कधीकधी, काही लोक आपल्याला टोमणे मारू शकतात.

हे कशामुळे होते? याबद्दल काही करता येईल का?

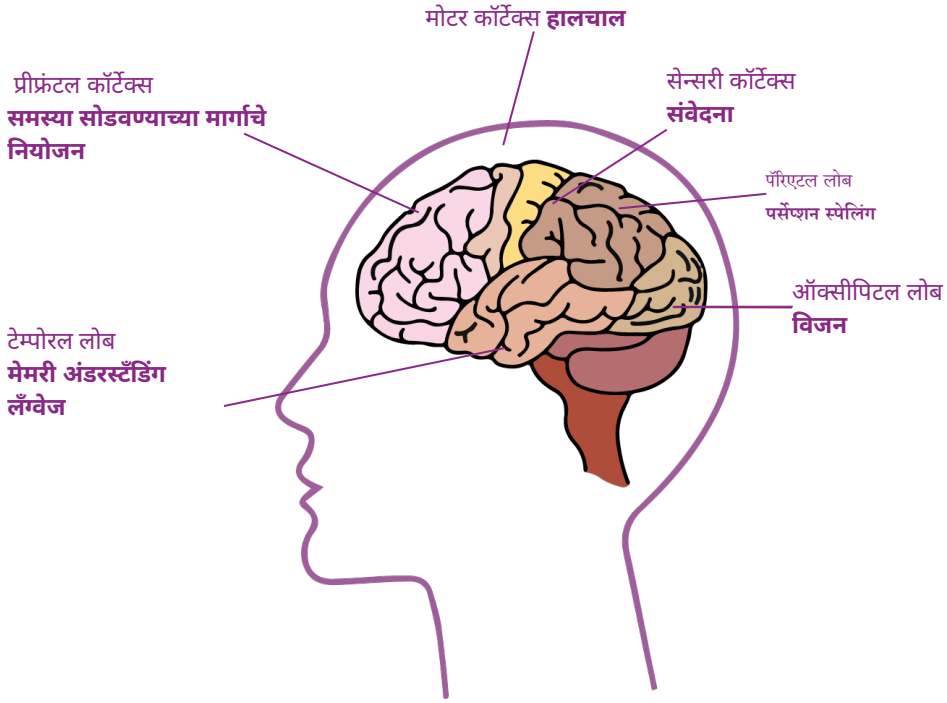
हे घडते ह्याचे कारण म्हणजे आपल्या मूत्राशयाचे स्नायू, आपल्या मूत्रपिशवीतील मूत्र कसे धरून ठेवायचे हे अजूनही शिकत आहेत. जेव्हा तुम्ही बुटांची नाडी किंवा शर्टची बटणे लावणे यासारखे काहीतरी नवीन शिकलात, तेव्हा तुम्ही ते पहिल्यांदाच नीटपणे व्यवस्थित करायला लागलात का? तर नाही. त्यासाठी अनेक दिवस सराव करावा लागला. त्याचप्रमाणे मूत्र पिशवीचे स्नायू मूत्र धरून ठेवण्यास शिकत आहेत.

आपल्यापैकी काहीजण हे लवकर शिकतात आणि काहीजणांना जास्तवेळ लागतो. कधीकधी, जेव्हा आपण खूप अस्वस्थ असतो, घाबरलेले असतो किंवा तणावाखाली असतो, तेव्हा शौचालयात पोहोचण्यापूर्वीच लघवी बाहेर येऊ शकते. जसजसे आपण मोठे होत जातो तसतसे हे स्नायू सामान्यतः अधिक नियंत्रित होतात. ह्याचे व्यवस्थापन करण्यासाठी कोण काय करू शकते तर ते म्हणजे झोपण्यापूर्वी लघवी करून झोपणे आणि शरीरावर नियंत्रण येईपर्यंत अंथरुणावर प्लास्टिकच्या चादरी वापरणे. कधीकधी शाळेतून परतताना बस किंवा व्हॅनमध्ये असे होऊ शकते कारण मूत्राशय भरलेले असते आणि तुम्ही बस थांबवू शकत नाही. अशा परिस्थितीत आपल्याला त्या व्यक्तीवर हसण्याची किंवा त्याची खिल्ली उडवण्याची गरज नाही. आपल्या पिशवीत असू शकेल असा अतिरिक्त पोशाख देऊन आपण त्या व्यक्तीला आधार देऊ शकतो

किशोरावस्थेतील शरीरातील बदल

किशोरवयीन अवस्था: एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून वाढणे

जसजसे आपले वय वाढते तसतसे आपल्या शरीराचे प्रौढ शरीरामध्ये रूपांतर होते. ते बदलते. आजपर्यंत चालत आलेल्या विकासाच्या प्रक्रियेनुसार, पौगंडावस्थेतील बदल वयाच्या ९-११ वर्षांच्या आसपास सुरू होतात आणि १२-१४ वर्षे होत राहतात. २२-२४ वर्षे वयापर्यंत शरीरआणि मेंदूची वाढ प्रौढांसारखी होते. किशोरवयीन मुलाचे शरीर आणि मेंदू स्वतंत्र होण्यासाठी आणि एक अद्वितीय ओळख निर्माण करण्यासाठी तयारी करत असतो. शरीर प्रथम परिपक्व होते, 12-14 वर्षांमध्ये प्रजनन करण्यास सक्षम होते.



सामान्यतः अपंग मुलांमध्ये किशोरवयीन बदल इतर सर्वसाधारण मुलाप्रमाणे त्याच वयात होतात ,मात्र मुलांमधील काही अंतर्निहित आजारांमुळे पौगंडावस्थेतील बदलांचा प्रारंभ (उशीर होणे किंवा लवकर होणे), प्रगती आणि पूर्णता यामध्ये फरक पडू शकतो. पिट्यूटरी, हायपोथॅलेमिक आणि इतर हार्मोनल (संप्रेरक) यांचे विकार यांसह केंद्रीय मज्जासंस्थेची रचना आणि तिच्या कार्य समस्यांमुळे या बदलांना एकतर लवकर सुरुवात होऊ शकते, ते मधेच थांबू शकते किंवा तारुण्यात पदार्पण करण्यास विलंब होऊ शकतो- विशेषतः आयडी असलेल्या मुलांमध्ये.

मेंदू २२-२४ वर्षांच्या वयात प्रौढ अवस्थेपर्यंत पोहोचतो. कपाळामागील भाग ज्याला वैज्ञानिकदृष्ट्या प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स म्हणतात तो मेंदूचा सर्वात शेवटी विकसित होणारा भाग असतो, जो (प्रायॉरीटी)प्राधान्यक्रम ठरवणे, वेळेचे व्यवस्थापन आणि भावनांच्या अतिरेकाला आवर घालणे यासारखी तथाकथित 'कार्यकारी कार्ये' करण्यासाठी ओळखला जातो. हा अगदी शेवटचा विकसित होणारा भाग असल्यामुळे हे कार्य पूर्ण होण्यास थोडा वेळ लागतो.

बाल आणि किशोरवयीन मुले क्षमता विकसित करत आहेत

- स्वतंत्र मते आणि दृष्टिकोन विकसित करणे, स्वतःचे विश्वास व धारणा निर्माण करणे
- जगण्यासाठी आणि टिकवण्यासाठी मूल्ये निवडणे, ध्येये निश्चित करणे
- गुण, कौशल्ये, बुद्धिमत्ता आणि प्रतिभा समजून घेणे आणि विकसित करणे
- स्वयं -प्रेरणा आणि स्वयं-शिस्त - स्वतःच्या अंतःप्रेरणेवर नियंत्रण विकसित करणे

चर्चेला प्रोत्साहन द्या

मुलांना, विशेषतः किशोरवयीन मुलांना रोजच्या जीवनातील घडामोडी आणि त्यांच्या आवडीनिवडीबद्दल मते आणि विचार व्यक्त करण्यासाठी जागा द्या. त्यांना अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी- आपण त्यांची मते विचारू शकतो ज्यामुळे त्यांना जाणवेल की त्यांचे मत महत्त्वाचे आहे. तुम्ही त्याच्याशी सहमत असाल किंवा असहमत असाल, तरी ते काय म्हणतात याचा गांभीर्याने विचार करा. आपण त्यांचे म्हणणे समजून घेण्यासाठी ऐकत आहोत, ते योग्य की अयोग्य हे ठरवण्यासाठी किंवा त्याच्यावर टीका करण्यासाठी नाही. जेव्हा आपण त्यांचे म्हणणे ऐकतो, तेव्हा त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. किशोरवयीन मुलांना स्वतःला व्यक्त करण्याचे वेगवेगळे आणि अधिक प्रभावी मार्ग चोखाळण्यास सक्षम केल्याने ते स्वाभिमानी, आत्मविश्वासी प्रौढ बनतात. वेगवेगळी किशोरवयीन मुले ही कौशल्ये आणि क्षमता वेगवेगळ्या प्रमाणात विकसित करतील. पालक आणि काळजीवाहू म्हणून, आपण त्यांना प्रोत्साहन देणे आणि त्यांची इतरांशी तुलना न करणे हे आपले काम आहे.

शरीराची प्रतिमा

शरीराची प्रतिमा म्हणजे आपण आपल्या शरीराबद्दल काय विचार करतो आणि अनुभवतो. विशेषतः तारुण्यावस्थेत प्रवेश करताना शरीराची प्रतिमा स्वतःच्या आत्मसन्मानाला हातभार लावते. साधारणपणे, किशोरवयीन मुले त्यांच्या शरीराविषयी विशेष जागरूक होतात आणि त्यांची स्वतःची वर्गमित्र आणि इतर मित्रांशी तुलना करू शकतात आणि आपल्या शरीरातील बदल त्यांच्यापेक्षा वेगळे दिसत असतील तर ते बेचैनही होतात. काही मुले शरीरात होत असलेल्या बदलांकडे दुर्लक्ष करू शकतात, तर काहींना त्याची जास्त जाणीव असू शकते. काही मूलभूत परिस्थिती हे बदल घडण्याच्या पद्धती बदलू शकतात.

एनफोल्डने तयार केलेल्या विविध संसाधनांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, लोक अनेकदा किशोरवयीन मुलांच्या दिसण्यावर भाष्य करतात आणि त्यांना चिडवतात किंवा टोमणे मारतात, किंवा त्यांच्या शरीराच्या दिसण्याबद्दल किंवा त्यांच्या जन्माच्यावेळी असलेल्या लिंगाबद्दल त्यांना जबाबदार धरतात. यामुळे त्यांच्या स्वाभिमानाला धक्का बसतो.

आपल्या शरीराची रचना निसर्गानेच बनवली आहे. निसर्ग वैविध्यपूर्ण आहे. प्रत्येक वनस्पती, प्राणी आणि व्यक्ती वेगवेगळी आणि अद्वितीय आहे. आपण जन्माला येताना आपले शरीर निवडलेले नाही. आपण आपल्या शरीराच्या प्रत्येक भागाचा आदर करू शकतो. आपण आपल्या शरीराची काळजी कशी घेतो आणि त्याचे संगोपन करण्यात कशी मदत करतो याचा आपण अभिमान बाळगू शकतो. आपले शरीर कसे आहे याबद्दल आपल्याला लाज किंवा अभिमान वाटण्याची गरज नाही. आपण एकमेकांच्या हक्कांना पाठिंबा देणाऱ्या आपल्या वागण्याचा अभिमान बाळगू शकतो. यासाठी लोक आपला आदर करतात. ही समज आपल्यात आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास निर्माण करण्यास मदत करते.

माध्यमे, जाहिराती आणि सौंदर्य

किशोरवयीन मुले त्यांच्या शरीराला किती महत्त्व देतात हे पालक, मित्र आणि त्यांच्या सभोवतालच्या लोकांकडून त्यांना मिळणाऱ्या संदेशांवर अवलंबून असते. किशोरवयीन मुले तारुण्यात प्रवेश करत असताना, त्यांचे शारीरिक बदल लक्षात येऊ लागतात. काही प्रौढ थेट किशोरवयीन मुलाच्या दिसण्यावर किंवा लिंगावर भाष्य करतात. काही प्रौढ त्यांची तुलना इतर मुलांशी करतात किंवा त्याबद्दल विनोद करतात. इतर वेळी, एका किशोरवयीन मुलाच्या दिसण्यावर कौतुकाचा वर्षाव करून दुसऱ्याकडे दुर्लक्ष करून किंवा मुलांची तुलना करून आणि एखाद्याला सर्वात सुंदर घोषित करून सूक्ष्म संदेश दिले जातात. या सर्वांमुळे किशोरवयीन मुलाला अस्वस्थता येते, लाज वाटते किंवा बेचैनी येते. त्यामुळे किशोरवयीन मुलाला असे वाटते की दिसणे खूप महत्वाचे आहे.

जाहिरातींमधील थेट संदेश आणि अप्रत्यक्ष माध्यम संदेशांचाही किशोरवयीन मुलांवर मोठा प्रभाव पडतो. ते यश आणि प्रसिद्धीचा संबंध गोरा रंग आणि रेशमी केसांसारख्या शारीरिक गुणांशी जोडू लागतात! जर किशोरवयीन मूल चालत आलेल्या सामाजिक किंवा पारंपरिक व्याख्येनुसार 'सुंदर' नसेल तर या सर्व गोष्टींमुळे त्याच्या आत्मसन्मानाला धक्का बसू शकतो.

स्वतःची सुंदर प्रतिमा

निसर्गाने आपल्याला शरीराच्या प्रमाणबद्धतेला सुंदर गोष्ट म्हणून पाहण्याची प्रेरणा दिली आहे आणि आपल्याला त्याचे आकर्षण वाटते. कारण शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांची उत्कृष्ट सममिती आणि प्रमाण हे आरोग्याचे एक लक्षण आहे. हे बाह्य सौंदर्य आहे. तथापि, आपले शरीर निसर्ग बनवते आपण बनवत नाही, म्हणूनच, तार्किकदृष्ट्या आपण आपल्या शरीराच्या दिसण्याबद्दल अभिमान बाळगू नये किंवा आपल्याला त्याची लाजही वाटू नये. दुसरीकडे, आपल्या शरीराच्या रचनेच्या तुलनेत, आपले वागणे मात्र आपल्या हातात आहे. आपण कसे वागावे हे निवडतो किंवा ठरवतो. पण आपण आपल्या डोळ्यांचा किंवा हाताचा आकार निवडत नाही!

आपल्या वागण्यावरून आपले व्यक्तिमत्व आणि चारित्र्य दिसून येते. आपण कसे वागतो आणि त्यामुळे आपण खुश आहोत की नाखूष आहोत त्याची आंतरिक जाणीव होते. आपली स्वतःची स्वतःबद्दलची प्रतिमा- यालाच स्व-प्रतिमा म्हणतात, म्हणजेच ती व्यक्ती स्वतःकडे एक माणूस म्हणून कसे बघते .

प्रत्येक व्यक्तीच्या अनेक क्षमता असतात. हे आपले असे गुण असतात जे आपल्यात चांगल्या प्रकारे विकसित झालेले असतात. एखाद्याच्या आतल्या सामर्थ्याची जाणीव त्याला आत्मसन्मानाची भावना देते. यामुळे 'आंतरिक सौंदर्य' ची कल्पना येते. एखाद्याचे 'आंतरिक सौंदर्य' शोधणे, ओळखणे आणि स्वीकारणे यामुळे त्याला स्वतःबद्दल चांगले आणि समाधानी वाटते. खरे सौंदर्य हे आपला स्वभाव, क्षमता, प्रतिभा, सामर्थ्य आणि आपल्या कमतरता स्वीकारणे यात आहे. आपली कमतरता म्हणजे वाढीच्या संधी, आपल्यात नसलेले किंवा कमी असलेले गुण विकसित करण्याच्या संधी. बाह्य घटक आणि रूप यावर आधारित स्वतःला जोखण्याऐवजी आपण आपल्या आतल्या व्यक्तीशी, आपल्या स्वभावाशी- गुण आणि कौशल्यांशी जोडलेले राहू शकतो.

प्रौढ माणसे एखाद्या किशोरवयीन मुलाला आळशी, निरुपयोगी किंवा निष्काळजी असे लेबल लावू शकतात /नावे ठेवू शकतात. इतर लोक एखाद्या व्यक्तीबद्दल जे बोलतात ते त्यांचे मत असते. ते त्या व्यक्तीचे योग्य वर्णन असेलच असे नाही. कोणत्याही परिस्थितीत, वर्तन आणि सवयी बदलू शकतात. मुलांना सक्षम शरीर-प्रतिमा तयार करण्यास मदत करण्यात प्रौढ माणसे मोठी भूमिका बजावू शकतात. जेव्हा प्रौढ किशोरवयीन मुलाच्या विविध प्रतिभा, क्षमता, बहुविध बुद्धिमत्ता, गुण आणि मूल्यांवर लक्ष केंद्रित करतात, तेव्हा ते किशोरवयीन मुलाला सकारात्मक आणि मजबूत अशी स्वतःची - प्रतिमा विकसित करण्यास सक्षम करतात.

लोक आपल्या शरीरावर टीका करू शकतात. त्याची तुलना आपल्यापेक्षा वेगळ्या शरीराच्या आकार/आकारमानाच्या किंवा त्वचेचा वेगळा रंग असलेल्या व्यक्तीशी नकारात्मक पद्धतीने करू शकतात. आपण आपल्याला आतून मजबूत करू शकतील आणि आपला आत्मविश्वास वाढवू शकतील असे विचार विकसित करू शकतो. एखादी व्यक्ती ज्या पद्धतीने बोलते त्यावरून आपल्याला त्या व्यक्तीचे चारित्र्य आणि ज्ञान कळते. त्याचप्रमाणे, आपल्याला आपल्या शरीराच्या दिसण्याबद्दल अभिमान बाळगण्याची गरज नाही - कारण आपण ते तयार केले नाही. त्याऐवजी आपण कसे वागतो आणि आपण ज्या अनेक क्रियाकलापांमध्ये चांगले आहोत त्याचा अभिमान बाळगू शकतो. पौष्टिक अन्न खाऊन, व्यायाम करून आणि खेळून आपण आपले शरीर निरोगी आणि स्वच्छ ठेवून आपल्या शरीराची चांगली काळजी घेण्याचा अभिमान बाळगू शकतो.

समवयस्कांचा प्रभाव आणि समवयस्कांचा दबाव

या वयात, समवयस्कांचा एकमेकांवर जबरदस्त प्रभाव पडू लागतो. ज्यांच्या शरीरात आणि मनात जलद बदल होतात अशी किशोरवयीन मुले विशेषतः समवयस्कांच्या गटात सामील होण्यास उत्सुक असतात. त्यांच्यावर या गटाकडून दबाव आणला जाऊ शकतो किंवा त्यांना असे काहीतरी करण्यास भाग पाडले जाऊ शकते जे त्यांना करायचे नसेल.

मोठे विद्यार्थी, समवयस्क आणि कधीकधी प्रौढ देखील अनेकदा किशोरांना धमकावतात किंवा टोमणे मारतात. यामुळे किशोरांचा धीर (आत्मसन्मान) कमी होऊ शकतो कारण त्यांच्याकडे अशा छळवणूकीला हाताळण्याचे प्रभावी मार्ग नसतात. ते सूड घेण्याचा प्रयत्न करू शकतात किंवा त्यांना विश्वासार्ह माणसाकडून मदत न मिळाल्यामुळे निराधार वाटू शकते. ते घटनेकडे दुर्लक्ष करण्याचे नाटक करू शकतात आणि कधीकधी हे हानिकारक संदेश आत्मसात करू लागतात. आपण किशोरांना त्यांच्या सामर्थ्याची आणि मूल्यांची आठवण करून देऊन आधार देऊ शकतो. यामुळे किशोरांना ते कोण आहेत हे समजण्यास मदत होईल आणि कृती किंवा शब्द किंवा इतर लोकांच्या टीकेचे परिणाम टाळण्यास मदत होईल. ही त्रास देणारी एखादी व्यक्ती कशी वागते यावरून इतरांना त्या व्यक्तीचे चारित्र्य आणि व्यक्तिमत्त्व कळते - ज्या व्यक्तीला ते छेडत होते किंवा टोमणे मारत होते त्या व्यक्तीबद्दल नाही.

मित्रांच्या दबावाचा प्रतिकार करण्याचे मार्ग; ठाम राहणे आणि "नाही" म्हणणे

सामाजिक गटांमध्ये राहून, आपण सर्वजण (फक्त किशोरवयीनच नाही) नेहमीच इतरांच्या प्रभावाखाली असतो - जे तरुण/मोठे किंवा आपल्यासारख्याच वयाचे असतात. यापैकी, आपण आपल्या समवयस्कांच्या मतांकडे सर्वाधिक लक्ष देतो कारण त्यांचे अनुभव आणि विचार आपल्या जीवनातील परिस्थितीशी जुळतात. जेव्हा समवयस्कांच्या विचारांचा पगडा जो तुमच्या मूल्यांशी जुळत नाही किंवा स्वतःसाठी आणि/किंवा इतरांसाठी हानिकारक असतो- तरी तुमच्यावर पडतो, तेव्हा त्याला समवयस्कांचा दबाव म्हणतात. आपण समवयस्कांच्या दबावाचा सामना कसा करू शकतो ते येथे दिलेले आहे:

- **आत्मविश्वास बाळगा/नकार द्या**
  - हे लक्षात घ्या की प्रत्येकजण ती गोष्ट (सांगितलेली) करत नाही आणि तुम्ही ते न करणे ठीक आहे.
  - तुमच्या निवडींबद्दल आत्मविश्वास बाळगा - नकार देण्याचे कारण सांगा: "माझ्या नातेवाईकाला फुफ्फुसांचा त्रास झाल्यानंतर मी धूम्रपान न करण्याचा निर्णय घेतला."

- **वारंवार आणि सातत्याने नकार द्या.**
    - पर्यायी उपाय सुचवा.
    - मित्रासोबत किंवा ग्रूप मिळून (गटात) तुम्ही आणखी काही करू शकता का, याचा विचार करा - "आपण फुटबॉल खेळू / चित्रपट पाहू."
- **परिस्थिती टाळा**
    - निघून जा.
    - आधीच विचार करा. जर तुम्हाला अशी परिस्थिती उद्भवताना दिसली जिथे तुमच्यावर दबाव येऊ शकतो, तर ती परिस्थिती टाळा.
    - तुमच्या भावना आणि मूल्यांचा आदर होईल अश्या दुसऱ्या गटात (ग्रुपमध्ये) सामील व्हा.

अपंग आणि किशोरवयीन मुले त्यांच्या समजण्याच्या आणि कार्यक्षमतेच्या पातळीनुसार गोष्टी समजून परिस्थितीचे आकलन करतात आणि स्वतःबद्दल आणि सभोवतालच्या वातावरणाबद्दल समज विकसित करू शकतात. प्रत्येक मुलाला सर्वसाधारण मुलांसाठी असलेल्या शैक्षणिक योजनेऐवजी वैयक्तिक शैक्षणिक योजनेची आवश्यकता असू शकते.

दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांमध्ये शरीराची प्रतिमा ३०,३१

आपले शरीर कसे दिसते हे स्वतःच्या डोळ्यांनी बघू शकणाऱ्या लोकांपुरतीच आपली शरीराची प्रतिमा मर्यादित नाही तर - दृष्टिबाधा असलेले लोक स्पर्श, गतिमानता, श्रवण आणि इतर संवेदनांचा वापर करून देखील शरीराची प्रतिमा तयार करू शकतात.

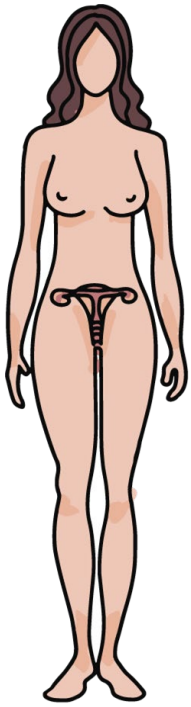
- आपल्या शरीराच्या प्रतिमेबद्दल समाधानी असणे आणि आत्मविश्वास हे एकमेकांना पूरक आहेत. एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या शरीराबद्दल जितके जास्त समाधान असेल तितकाच त्याचा आत्मविश्वास जास्त असतो. सकारात्मक दृष्टिकोन, शांतता, नवीन नातेसंबंध तयार करण्यातील सहजता, समस्या सोडवण्याची उच्च क्षमता इत्यादींद्वारे आत्मविश्वासाची उच्च पातळी दर्शविली जाऊ शकत.
- कधीकधी, शरीराची प्रतिमा एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनाच्या इतर पैलूंवर लक्ष केंद्रित करण्याच्या क्षमतेत अडथळा आणते आणि मनात स्वतःबद्दलची निरुपयोगीपणाची भावना निर्माण करू शकते.
- दृष्टीबाधा असलेल्या मुलाला/ किशोरवयीन मुलाला स्वतःची सकारात्मक शरीराची प्रतिमा तयार करण्यात मदत करणे महत्वाचे आहे. त्यांना विविध उपक्रमांमध्ये गुंतवून हे केले जाऊ शकते. उदाहरणार्थ, पाण्यात खेळ खेळणे, मालिश करणे, व्यायाम करणे इत्यादी हालचालींद्वारे मुलाच्या/किशोरवयीन मुलाच्या शरीराला सक्रिय ठेवणे. जर मुलाला/किशोरवयीन मुलांना हरकत नसेल तर त्यांच्या पाठीवर थाप मारून किंवा त्यांना मिठी मारून तुम्ही तुमचे प्रेम व्यक्त करू शकता.
- तुम्ही दृष्टीबाधा असलेल्या मुलाला/किशोरवयीन मुलाला त्यांच्या स्वतःच्या शरीराची जास्तीत जास्त ओळख करून घेण्यास प्रोत्साहन देऊ शकता, त्यांना शरीराच्या वेगवगळ्या भागांची जाणीव करून देऊ शकता, आणि विविध भावना जसे की भुकेची भावना, तिची तृप्तता, थकवा इत्यादी भावनांची ओळख करून देऊ शकता. तुम्ही मुलाला/किशोरवयीन मुलाला आव्हाने स्वीकारण्यास देखील प्रोत्साहन देऊ शकता जेणेकरून त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. .
- रंगांबद्दल शिकताना दृष्टीबाधा असलेले लोक उष्णतेची जाणीव किंवा आवाज यांसारख्या संकेतांशी संबंध जोडून त्याची मानसिक प्रतिमा तयार करतात. त्याचप्रमाणे, विविध संवेदना आणि इतरांशी होणाऱ्या संवादांमधून शरीराची प्रतिमा तयार होऊ शकते. दृष्टीदोष (व्हीआय) असलेले मूल किंवा किशोरवयीन व्यक्ती स्वतःच्या शरीराची प्रतिमा कशी तयार करतात, यामध्ये वातावरणाची खूप महत्त्वाची भूमिका असते.
- सकारात्मक शरीर-प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराविषयी स्वीकार आणि आदराची भावना निर्माण होते. पण शरीर-प्रतिमा नीट विकसित झाली नाही तर एकटेपणा आणि नैराश्याच्या भावना वाढू शकतात. त्यामुळे मुलगा किंवा किशोरवयीन व्यक्तीला आपल्या शरीराविषयी आनंदी आणि समाधान वाटेल असे मार्गदर्शन आपण देऊ शकतो.

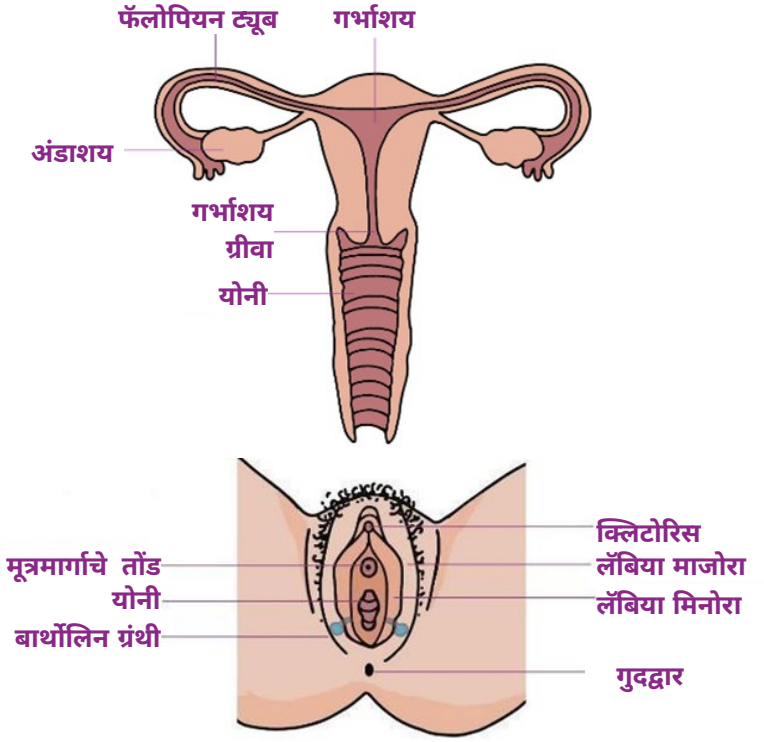
श्रवणदोष असलेल्या मुलांमध्ये शरीराची प्रतिमा ३२

मुलाला/किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या आवाजाबद्दल धीर द्या. एआय असलेली मुले बहुतेकदा स्वतःच्याच आवाजावर टीका करतात, कारण त्यांना असे वाटते की त्यांचा आवाज इतर मुलांसारखा नसतो. त्यांचा आवाज ऐका, विशिष्ट शब्द वापरताना तुम्ही तुमचे तोंड, जीभ आणि ओठ कसे हलवता हे दाखवून त्यांचे उच्चार सुधारा.

त्यांना कौतुकाचे शब्द ऐकू येत नसल्यामुळे, एआय असलेल्या मुलांच्या काळजीवाहकांना, मिठी किंवा इतर शारीरिक कृतींद्वारे त्यांच्या कामाबद्दल किंवा वर्तनाबद्दल योग्य देहबोलीचा वापर करत, प्रशंसा करणे आणि पावती देणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

सामान्य स्त्री लैंगिक आणि प्रजनन प्रणाली आणि कार्याची मूलतत्त्वे



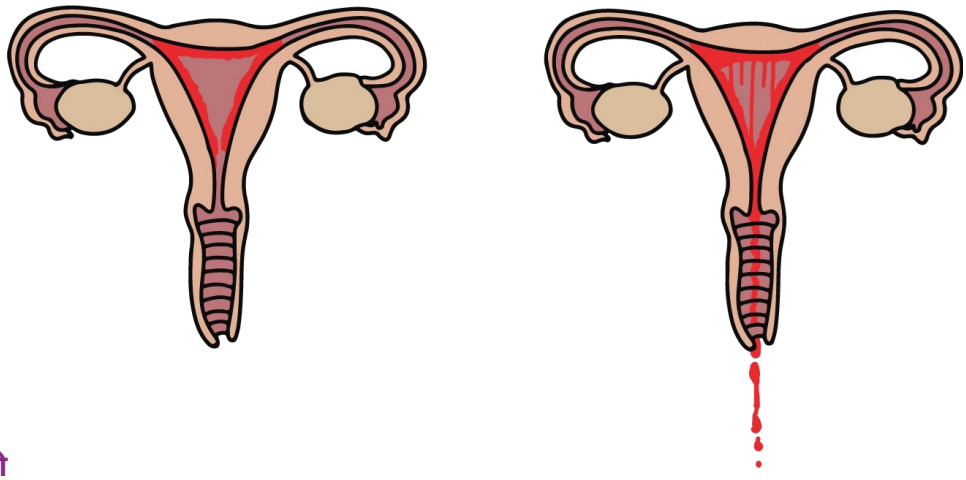


बाह्य जननेंद्रियांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश असतो:

- क्लिटोरिस/शिश्निका - लैंगिक आनंद प्रदान करते.
- लॅबिया मिनोरा - योनी आणि मूत्रमार्गाचे रक्षण करते .
- लॅबिया मजोरा - इथे केस आणि फेरोमोन सोडणाऱ्या ग्रंथी असतात.
- योनीमार्गाचे तोंड - गर्भाशयाच्या तोंडाजवळ, म्हणजेच जन्म मार्गाजवळ शुक्राणू जमा होण्यास मदत करते. याच्या वरच्या भागात हायमेन नावाचा पातळ पडदा असतो.
- बार्थोलिन या ग्रंथी येथे उघडून लुब्रिकेशन/ स्नेहन प्रदान करतात.
- मूत्रमार्गाचे तोंड- इथून मूत्र बाहेर टाकले जाते.

अंतर्गत अवयवांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश असतो:

- योनी - जन्माचा मार्ग
- गर्भाशय ग्रीवा - गर्भाशयाचे तोंड .
- गर्भाशय (कूस) - गर्भाशयाच्या अस्तरात बाळाची वाढ होते. जर गर्भधारणा झाली नाही तर गर्भाशयाचे अस्तर गाळून पडते. याला मासिक पाळी म्हणतात.
- फेलोपियन ट्यूब /(नलिका) - अंडी आणि शुक्राणू इथे एकत्रित होतात. येथे फर्टिलायझेशन/ फलन होते.
- अंडाशय - बीजांडाची' पिशवी'. बीजांड - व्यक्तीच्या अर्ध्या अनुवांशिक लक्षणांचे वाहक असलेली पेशी - येथे परिपक्व होते. यौवनापासून रजोनिवृत्ती पर्यंत, सामान्यतः अंडाशयातून दर महिन्याला एक बीजांड बाहेर पडते.



मासिक पाळी

- गर्भधारणा झाली नसेल तर गर्भाशयाचे आवरण महिन्यातून एकदा गळून पडते. याला मासिक पाळी म्हणतात. मासिक पाळी, ज्याला इंग्रजीमध्ये 'पिरियड ' म्हणतात, ती २१-३५ दिवसांतून एकदा येते आणि बहुतेक व्यक्तींमध्ये २-७ दिवस टिकते. सुरुवातीला, मासिक पाळी, दर तीन, चार, पाच किंवा सहा महिन्यांनी एकदा अशी अनियमित असू शकते पण नंतर हळूहळू ती अधिक नियमित /ठराविक तारखेला येते.
- ताणतणाव, खाण्यातील बदल किंवा आजारपण यामुळे मासिक पाळी नियमित करणाऱ्या हार्मोन्स आणि इतर घटकांवर परिणाम होऊन सायकलच्या नियमिततेवर परिणाम होऊ शकतो.
- काही व्यक्तींना मासिक पाळीच्या पहिल्या किंवा दुसऱ्या दिवशी ओटीपोटात वेदना, फुगीरपणा , स्तनांमध्ये हळवेपणा व बद्धकोष्ठता जाणवू शकते.
- बहुतेकांसाठी, मासिक पाळी रोजच्या कामांमध्ये व्यत्यय आणत नाही. मासिक पाळीसाठी व्यक्तीची मानसिक तयारी आणि पाळीकडे पहाण्याचा दृष्टिकोन हाही अस्वस्थतेच्या प्रमाणातील एक घटक असू शकतो
- मासिक पाळीच्या आधीच्या दहा दिवसांत हार्मोनच्या पातळीत बदल झाल्यामुळे काहींमध्ये प्री मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस) दिसू शकतो. हे बहुतेकदा चिडचिडेपणा, थकवा, चिंता, ओटीपोटजड झाल्याची भावना, गोड खायची इच्छा, स्तनांचा हळवेपणा डोकेदुखी आणि नैराश्य म्हणून दिसून येते. व्यायाम आणि संतुलित आहार पीएमएस कमी करण्यास मदत करतात असे मानले जाते.

रजोनिवृत्ती

- वयाच्या ४०-५५ दरम्यान, बीजांड परिपक्व होणे थांबते. सेक्स हार्मोन्स कमी होतात. मासिक पाळीचे प्रमाण आणि ती येण्याचे प्रमाण हळूहळू कमी होते जाते आणि नंतर थांबते. स्तन, जननेंद्रिये आणि मूत्रमार्ग कोरडे पडू लागतात. मध्येच अंगाची लाही / अंग गरम होण्यास सुरवात होते. योनीच्या भिंती पातळ होतात, लुब्रिकेशन आणि लवचिकता कमी झाल्यामुळे संभोग त्रासदायक वाटू लागतो. मूत्रमार्गाच्या समस्या वाढतात.
- स्त्रीच्या संपूर्ण आयुष्यात क्लिटोरिस कायम उत्तेजित राहतात. क्लीटोरल उत्तेजनाद्वारे कामोत्तेजना वृद्धापकाळातही शक्य आहे. मात्र या काळात आणखीही काही बदल होतात. हाडे ठिसूळ होण्याची क्रिया जलद गतीने होते. त्वचेची लवचिकता कमी होते आणि सुरकुत्या पडू लागतात. हृदय प्रणाली आणि रक्तवाहिन्यांवरील इस्ट्रोजेनिक संरक्षण कमी होते, ज्यामुळे आरोग्याच्या समस्या वाढतात.

मासिक पाळी/जननेंद्रियाची स्वच्छता

- जननेंद्रियांची पुढील बाजूपासून मागील बाजूस स्वच्छता केल्याने जननेंद्रियांमध्ये, विशेषतः मूत्रमार्ग आणि योनीमार्गामध्ये, विष्ठेमुळे होणारा दूषितपणा टाळता येईल. आंघोळ करताना किंवा मलमूत्र विसर्जन केल्यानंतर, जननेंद्रिय पुढच्या भागापासून मागच्या बाजूला स्वच्छ केले पाहिजे. या दिशेने स्वच्छता केल्यास मूत्रमार्ग आणि योनीमार्गात विष्ठेचा संसर्ग होणे टाळले जाते.
- धुतल्यानंतर काखेतील आणि जांघेतील केस स्वच्छ आणि कोरडे ठेवावे. जांघेतील किंवा काखेतील केस काढून टाकण्याचे कोणतेही वैद्यकीय किंवा आरोग्यविषयक कारण नाही.
- मासिक पाळी दरम्यान वापरलेले विल्हेवाट लावण्याचे पॅड्स किंवा पुन्हा वापरता येण्याजोगे/धुता येण्याजोगे कापडी पॅड्स दर ६-८ तासांनी बदलले पाहिजे, मग ते पूर्णपणे भिजलेली असोत किंवा नसोत.
- सॅनिटरी नॅपकिन्सऐवजी टॅम्पोन्स (कापसापासून बनवलेले - खडूच्या तुकड्यासारखे दिसणारे) वापरले जाऊ शकतात. हे परिधान करून तुम्ही पोहू शकता. दर 6 तासांनी टॅम्पोन्स बदलणे आवश्यक आहे. मासिक पाळी थांबल्यानंतर टॅम्पन्स काढणे विसरलात तर धोका असतो. अशा परिस्थितीत टॉक्सिक शॉक सिंड्रोमचा (विषारी संसर्ग होण्याचा) धोका असतो.



पॅड टॅम्पॉन्स कप

- मासिक पाळीचे कप हे मेडिकल ग्रेड सॉफ्ट सिलिकॉन किंवा तत्सम पुन्हा वापरता येण्याजोग्या, धुण्यायोग्य पदार्थांपासून बनवलेले असतात. कप योनीच्या आत ठेवला जातो आणि दर 6-12 तासांनी तो रिकामा करावा लागतो. कप काढता येतो, धुता येतो आणि तिथेच पुन्हा ठेवता येतो. 'निर्जंतुकीकरण' करण्याची आवश्यकता नाही.
- तोच कप निर्जंतुक करून, वाळवून पुढील मासिक पाळीच्या चक्रासाठी हवेशीर कापडी पिशवीत ठेवता येतो. तो अनेक वर्षे वापरता येतो. हे कप पर्यावरणपूरक आहेत. त्याचप्रमाणे, धुण्यायोग्य सॅनिटरी नॅपकिन्स आता उपलब्ध आहेत.

सुविधा सुरक्षा किट आणि सुविधा स्पर्श किटमधील 'माझे शरीर बदलत आहे ३: किशोरवयीन मुलींसाठी मासिक पाळी' आणि सुविधा सुरक्षा किटमधील 'आरोग्य आणि स्वच्छता १: किशोरवयीन मुलींसाठी मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवते ' ही सामाजिक पुस्तिका पहा.

मासिक पाळीसंबंधीत सबलीकरणाचा विचार विकसित करणे

मासिक पाळी म्हणजे गर्भाशयाच्या आतील अस्तर - एंडोमेट्रियमचा स्त्राव, जो रक्ताने आणि फलित अंड्याच्या पोषणासाठीच्या रक्त आणि स्रावाने मिळून थोडा जाड झाला आहे. गर्भधारणा झाली नाही तर तो बाहेर पडतो. तो कोणत्याही प्रकारे 'घाणेरडा', 'अस्वच्छ' किंवा 'अपवित्र' नसतो, कारण मासिक पाळीच्या वेळी योनीतून बाहेर पडणारे तेच ऊतक, श्लेष्मा, रक्त गर्भाच्या वाढीस मदत करू शकले असते.

मासिक पाळी आणि प्रार्थना

- आपले शरीर निसर्गाने बनवले आहे. मासिक पाळीत काहीही अपवित्र नाही. काही संस्कृतींमध्ये मासिक पाळीच्या वेळी प्रार्थना करण्याबद्दल किंवा धार्मिक स्थळाला भेट देण्याबद्दल काही परंपरा आणि निर्बंध आहेत. पूर्वीच्या काळात राजा आणि मुख्य पुरोहित शारीरिक बळाच्या जोरावर किंवा दैवी कोपाच्या, शिक्षेच्या भीतीने लोकांवर नियंत्रण ठेवत असत. शारीरिक दृष्ट्या, सरासरी पुरुष स्त्रियांपेक्षा जास्ती ताकदवान असतात. राजा होण्यासाठी, एखाद्याला इतर पुरुषांशी लढावे लागायचे आणि त्यांची शक्ती सिद्ध करावी लागायची. ऐतिहासिकदृष्ट्या आपण पाहतो की बहुतेक शासक पुरुष होते. परंतु पुरोहित पदासाठी ताकदीची आवश्यकता नव्हती - महिला हे शक्तिशाली पद भूषवू शकल्या असत्या, परंतु मासिक पाळीच्या कारणास्तव त्यांना त्यापासून वंचित ठेवण्यात आले होते!
- आपल्यापैकी काहीजणांसाठी, या समजुती आयुष्याचा एक भाग बनल्या आहेत आणि त्या बदलणे आपल्याला खूप कठीण वाटते. परंतु स्वतःला कमजोर करणाऱ्या समजुती बाळगणे म्हणजे स्वतःवर बंधने घालण्यासारखे आहे. अशा अनेक समजुतींचे खंडन केले गेले आहे आणि विधवा पुनर्विवाह आणि बालविवाह रद्द करणे यासारखे लोकांना सबल करण्यासाठीचे कायदे केले गेले आहेत. मासिक पाळी आणि धर्माचा एकमेकांशी असलेल्या संबंधावर अभ्यास करणे ही चांगली कल्पना आहे. काही धर्मांमध्ये, मासिक पाळीच्या वेळी घरी किंवा सामुदायिक वातावरणात प्रार्थना करण्यावर कोणतेही निर्बंध नाहीत.
- तुम्ही एखादा प्रयोग करून बघू शकता. झाडाला पाणी घाला /लोणच्याला स्पर्श करा/मंदिरात जा/महिन्याच्या प्रत्येक दिवशी प्रार्थना करा. बघ काय होते ते. कोणालाही सांगू नका- हे तुमच्यासाठी आहे- जेणेकरून तुम्ही मासिक पाळी आणि त्या काळात केलेल्या प्रार्थनांबद्दलच्या तुमच्या जुन्या विश्वासावर प्रश्न उपस्थित करू शकाल.
- या विषयावर कुटुंब आणि तुमच्या मित्रांबरोबर चर्चा करा. तुमच्या दृष्टिकोनाशी सहमत किंवा असहमत असलेले लोक तुम्हाला सापडतील. तथापि, यामुळे प्रत्येकाला इतरांचे दृष्टिकोन समजून घेण्याची आणि त्यावर विचार करण्याची संधी मिळते. जर तुम्हाला असे वाटत असेल की इतर ठिकाणी ते स्वीकारले जाणार नाही/ त्यांचा आदर केला जाणार नाही तर तुम्ही तुमच्या खोलीत/तुमच्या कपाटात/बाहेर/कुंडीत स्वतःची अशी छोटी प्रार्थनेची जागा बनवून तुमच्या विश्वासावर कायम राहू शकता. तुमच्या शरीराबद्दल आणि त्याच्या कार्याबद्दल आदर दाखवण्याचा हा एक मार्ग आहे. तुम्ही ज्या मुलांशी संवाद साधता त्यांना त्यांच्या शरीराबद्दल आदर निर्माण करण्यास मदत करा.

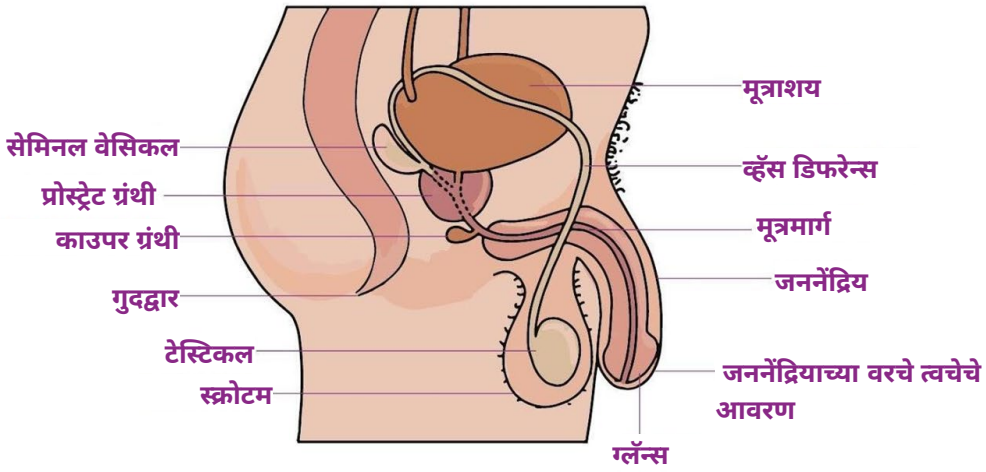
पांढरा स्त्राव

- पांढरा स्त्राव म्हणजे प्रजनन मार्गातून येणारा स्त्राव जो अवयवांना निरोगी ठेवण्यास मदत करतो. तो आम्लयुक्त असतो (ज्यामुळे अंतर्वस्त्राचा रंग बदलतो), तो दुर्गंधीयुक्त नसतो आणि त्रासदायकही नसतो. तो सामान्य आणि नैसर्गिक असतो आणि त्यामुळे अशक्तपणा येत नाही.
- कुठल्या संसर्गामुळे होणारा स्त्राव मात्र सामान्यतः दुर्गंधीयुक्त असतो, ज्यामुळे योनीमार्गात खाज सुटते आणि जळजळ होऊ शकते. तो स्त्राव राखाडी, पिवळा, हिरवा किंवा अगदी लाल देखील असूशकतो.

हायमेन

- योनीच्या तोंडाच्या मागच्या बाजूला पसरलेल्या पडद्याला हायमेन म्हणतात. तो पातळ व लवचिक असतो आणि इतर शरीराच्या अवयवांसारखाच मज्जातंतू आणि रक्तवाहिन्यांद्वारे त्या भागालाही आधार दिलेला असतो. त्यात एक किंवा अनेक प्रकारची आणि आकाराची अनेक छिद्र किंवा तोंडं असतात- -ज्याद्वारे मासिक पाळीचे रक्त योनीतून बाहेर पडू शकते. हायमेनची लवचिकता आणि रक्तपुरवठा व्यक्तीनुसार बदलतो. तो काही लोकांमध्ये क्वचितच अस्तित्वात असू शकतो आणि इतरांमध्ये इतके ताणण्यायोग्य असू शकते की हायमेनचे कोणतेही विघटन न होता किंवा फाटल्याशिवाय संभोग होऊ शकतो. जर हायमेन टाईट/जाड असेल, आणि त्यात एकच लहान तोंड असेल, तर पहिला संभोग त्या व्यक्तीसाठी त्रासदायक असू शकतो. हाइमनची स्थिती कौमार्यासाठी 'चाचणी' म्हणून वापरली जाऊ शकत नाही.

सर्वसाधारणपुरुष लैंगिक आणि प्रजनन संस्था आणि तिच्या कार्याची मूलतत्वे



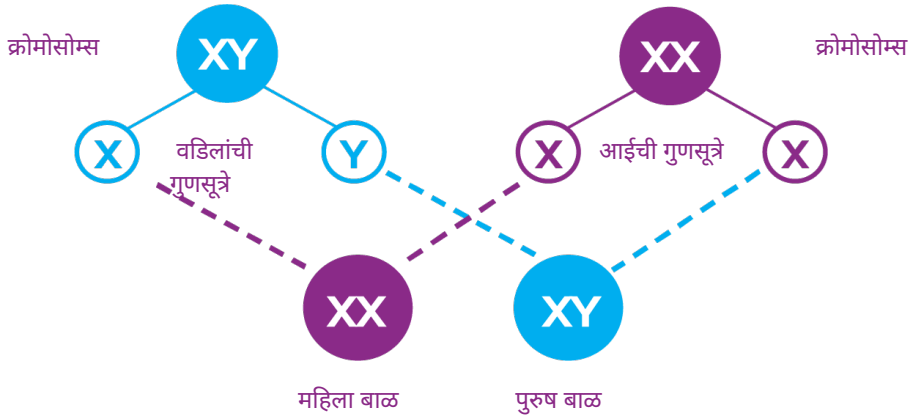
बाह्य जननेंद्रिये

- लिंग/ शिश्न - शुक्राणूंना अंड्याच्या शक्य तितक्या जवळ (योनीच्या वरच्या भागात) पोचवण्यासाठी लिंगाचा उपयोग होतो. तसेच त्याद्वारे मूत्र विसर्जन देखील केले जाते. विश्रांतीच्या (फ्लॅसिड) स्थितीत त्याचा आकार काहीही असो पण, जेव्हा लिंग ताठ होते तेव्हा त्याला भरपूर रक्तपुरवठा झालेला असतो. आणि त्याची लांबी, ५-७ इंच आणि व्यास दीड इंचापर्यंत वाढू शकतो. जरी संपूर्ण लिंग खूप संवेदनशील असले तरी, लिंगाचा टोकाचा भाग (लिंगाचे डोके) भरपूर नसांनी भरलेला असतो आणि लैंगिक सुखात महत्त्वाची भूमिका बजावतो. पुढची त्वचा म्हणजे लिंगाभोवतीच्या पुढच्या बाजूच्या त्वचेच्या आवरणाची सैल घडी.
- अंडकोष - दोन जोडलेल्या पिशव्या ज्यामध्ये वृषण असतात.
- वृषण- अंडकोषामध्ये जाणवू शकते. पौगंडावस्थेत प्रवेश केल्यावर वृषण / शुक्राणू (सूक्ष्म पेशी ज्या व्यक्तीची अर्धी अनुवांशिक जीन्स वाहून नेतात) आणि टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन्स (संप्रेरक) तयार करतात.

- साधारणपणे, अर्ध्या शुक्राणूंमध्ये X गुणसूत्र असते आणि अर्ध्या शुक्राणूंमध्ये Y गुणसूत्र असते. बीजांडात नेहमीच X गुणसूत्र असते. जर Y गुणसूत्र असलेल्या शुक्राणूमुळे बीजांड फलित झाले, तर सहसा पुरुष बाळ विकसित होते. जर X गुणसूत्र असलेल्या शुक्राणूमुळे बीजांड फलित झाले, तर सहसा स्त्री बाळ विकसित होते. काही बदल होऊ शकतात ज्यामुळे आंतरलिंगी बाळ विकसित होऊ शकते.

अंतर्गत अवयव

- व्हॅस डेफेरेन्स - वृषणकोषातून शुक्राणू मूत्रमार्गात वाहून नेणारी नलिका.
- सेमिनल व्हेसिकल्स- मूत्राशयाच्या मागे असलेल्या वीर्यकोष , वीर्याचा मोठा भाग बनविणारे स्राव तयार करतात.
- प्रोस्टेट ग्रंथी - मूत्राशयाच्या खाली स्थित. तिचा स्राव वीर्यवर्धक असतो.



- प्रोस्टेटच्या खाली असलेल्या काउपर ग्रंथी वंगणयुक्त द्रव तयार करतात, जे बहुतेकदा 'प्री-कम' म्हणून बाहेर पडते. वीर्य हा एक पांढरा द्रव आहे जो कामोत्तेजनाच्या वेळी स्खलीत होतो (बाहेर पडतो). ते साधारण सुमारे २-५ मिली असते आणि ते सहसा १०० दशलक्ष ते ९०० दशलक्ष शुक्राणू वाहून नेतात.

वेट ड्रीम्स / (ओली स्वप्ने)

झोपेत असताना, कामुक स्वप्नांमुळे कामोत्तेजना होऊन वीर्यस्खलन होऊ शकते.

या स्वप्नांना वेट ड्रीम्स किंवा नॉक्टर्नल एमिशन/रात्रीचे उत्सर्जन म्हणतात. कामुक स्वप्ने सर्व लिंगांच्या आणि सर्व वयोगटातील लोकांना पडू शकतात. अशी स्वप्ने न पडणे ह्यातही काही गैर नाही.

लैंगिक प्रतिसाद

लैंगिक उत्तेजनेच्या वेळी, मेंदू जी रसायने सोडतो त्यामुळे बाह्य जननेंद्रिय आणि शरीराच्या इतर भागांमध्ये जास्त रक्त पुरवठा होते. क्लिटोरिस अधिक उत्तेजित आणि संवेदनशील बनते. लिंगातील रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात आणि लिंगात जास्त रक्तपुरवठा होतो त्यामुळे ते रुंद, लांब आणि कडक होते आणि वरच्या दिशेने उचलले जाते. याला इरेक्शन/ उभारणी म्हणतात. या स्थितीत, लिंग आत जाऊ शकते. जर योनीमध्ये प्रवेश केला तर त्याला पेनो-व्हजायनल (योनीप्रवेशी)सेक्स म्हणतात. योनीमध्ये (बाह्य जननेंद्रिय) असलेल्या बार्थोलिन ग्रंथी आणि पुरुषांच्या शरीरात असलेल्या काउपर्स ग्रंथी द्रव/ स्राव तयार करतात जे वंगणाचे काम करतात.

कामोत्तेजना

अधिक लैंगिक उत्तेजनेमुळे, पेल्विक /ओटीपोटाच्या आणि शरीराच्या इतर भागांमधील स्नायू जलद आणि लयबद्धरीतीने प्रसरण आणि आकुंचन पावतात, त्यामुळे वीर्यस्खलन होते. लिंगातून वीर्य बाहेर पडते.

लिंगभेदक योनीप्रवेशी संभोगादरम्यान महिलांना कामोत्तेजना होऊ शकते किंवा नाही. क्लिटोरिस, योनी, गर्भाशय ग्रीवा, प्रोस्टेट - याशिवाय शरीराचे इतर अनेक भाग जसे की कान, गुडघ्याच्या मागचा भाग इत्यादींना उत्तेजित केल्याने कामोत्तेजना होऊ शकते. पेनो- व्हजायनल संभोगा दरम्यान, स्नायूंचे लयबद्ध आकुंचन शुक्राणू गर्भाशयात ओढण्यास मदत करू शकते. महिलांच्या मूत्रमार्गाजवळ असलेल्या काही ग्रंथी स्राव स्खलन देखील करू शकतात.

संभोगाची परिणती

कामोत्तेजना ही आनंद आणि समाधानाच्या अतिउच्च भावनेशी संबंधित आहे. वीर्यस्खलनानंतर, मेंदूतून रसायनांचे उत्सर्जन थांबते आणि जननेंद्रियांमध्ये रक्त प्रवाह आणि त्यांची संवेदनशीलता कमी होते. हळूहळू अवयव त्यांच्या विश्रांतीच्या स्थितीत परत येतात. वीर्यस्खलनानंतर काही काळासाठी - जे व्यक्ती आणि वयानुसार बदलते - पुरुषांना दुसरी उभारणी अनुभवता येत नाही. महिलांमध्ये कामोत्तेजना साध्य होण्यास वेळ लागतो आणि सामान्यतः ती पुरुषांपेक्षा जास्त काळ टिकते. महिलांना अनेक कामोत्तेजनांचा अनुभव घेता येऊ शकतो. सामान्य समजुतीच्या विरुद्ध, महिलांचा लैंगिक आनंद योनीतला प्रवेश किती खोलवर आहे यावर अवलंबून नसतो.

संभोगाची परिणती :

- लिंग स्वच्छ करण्यासाठी, पुढच्या त्वचेकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे. या सैल त्वचेच्या आवरणाखाली स्त्राव जमा होतो. याला स्मेग्मा म्हणतात आणि त्याला तीव्र वास येऊ शकतो. पुढची त्वचा हळूवारपणे मागे खेचून साबण आणि पाण्याने स्वच्छ केली पाहिजे.
- स्खलनानंतर, वीर्य कापडाने/टॉवेल किंवा टिश्यू पेपरने पुसले जाऊ शकते. कोणतीही दुर्गंधी किंवा डाग दूर करण्यासाठी कपडे धुतले जाऊ शकतात. वीर्याचे सहजपणे दिसणारे कोणतेही डाग पडत नाहीत.

आंतरलिंगी भिन्नतेची मूलभूत तत्त्वे / इंटरसेक्स व्हेरिएशनची मूलतत्त्वे

इंटरसेक्स म्हणजे लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांच्या विकासातील एक वेगळेपण. इंटरसेक्स बाळाची जी जननेंद्रिये असतात ती स्त्री किंवा पुरुष म्हणून ओळखली केली जाऊ शकत नाहीत. अंतर्निहित जैविक घटक व्यक्तीनुसार वेगवेगळे असतात आणि अनुवांशिकता, हार्मोनल किंवा एंजाइम फंक्शनपासून ते रिसेप्टर संवेदनशीलतेपर्यंत काहीही असू शकतात. किशोरावस्थेच्या सुरुवातीसच आंतरलिंगी फरक स्पष्ट होऊ शकतो - काही दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये पुढे येतात आणि काही अजिबातच दिसून येत नाहीत, हे सगळे अंतर्निहित घटकांवर अवलंबून असते.

लैंगिक कृती

हस्तमैथुन

- लैंगिक सुख मिळविण्यासाठी गुप्तांगांना किंवा शरीराच्या इतर कामुक भागांना स्पर्श करून स्वतःला उत्तेजित करणे याला हस्तमैथुन म्हणतात. हे बहुतेकदा व्यक्ती कामोत्तेजनापर्यंत पोहोचेपर्यंत केले जाते. सर्व लिंग आणि लिंगांचे लोक हस्तमैथुन करू शकतात. हे एकटे किंवा जोडीदारासोबत केले जाऊ शकते. क्लिटोरिस विशेषतः स्पर्शासाठी संवेदनशील असते, जसे की ग्लॅन्स लिंग.

  या प्रक्रियेदरम्यान एखादी व्यक्ती त्यांचे हात किंवा वस्तू किंवा विशेषतः डिझाइन केलेली उपकरणे (ज्याला सेक्स टॉय म्हणतात) वापरू शकते आणि/किंवा कल्पना करू शकते. यौवन सुरू झाल्यानंतर व्यक्तीमध्ये दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये विकसित होऊ लागतात तेव्हा लैंगिक भावना उद्भवतात. यौवन सुरू झाल्यानंतर आपण लैंगिक क्रियाकलाप अनेक वर्षे विलंबित ठेवत असल्याने, बरेच लोक हस्तमैथुन करून त्यांच्या सामान्य आणि नैसर्गिक लैंगिक भावना व्यवस्थापित करतात. लहान मुले देखील गुप्तांग घासतात कारण ते आनंददायी असते. हस्तमैथुन ही एक सामान्य प्रथा आहे, केवळ मानवांमध्येच नाही - इतर अनेक प्राण्यांमध्ये देखील ती दिसून आली आहे.
- जर एखादी व्यक्ती एकट्याने हस्तमैथुन करत असेल तर एच. आय. व्ही./एस. टी. आय. चा धोका नसतो. संभोग होत नसल्यामुळे गर्भधारणेचाही धोका नसतो. यामुळे अशक्तपणा, वंध्यत्व, मुरुम इ. येत नाहीत. वीर्य हे लाळ किंवा अश्रूंसारखे शरीराचे नैसर्गिक द्रव आहे. ह्याची रक्ताच्या प्रमाणाशी तुलना करता येत नाही. (एक सामान्य दंतकथा)
- वेगवेगळ्या लोकांच्या लैंगिक गरजा वेगवेगळ्या असतात. वेगवेगळे लोक वेगवेगळ्या प्रमाणात हस्तमैथुन करतात, काही जण कदाचित अजिबात हस्तमैथुन करत नाहीत. मात्र अत्यंत टोकाची केलेली कोणतीही कृती हानिकारक ठरू शकते
- सामान्यतः जोडप्यांमध्ये परस्पर हस्तमैथुन केले जाते. हे जोडपे त्यांचे हात/तोंड किंवा शरीराचे इतर भाग किंवा लैंगिक खेळणी वापरून एकमेकांच्या जननेंद्रियांना स्पर्श करतात. इतर लैंगिक कृत्यांप्रमाणेच यामध्ये संमतीला सर्वाधिक महत्त्व आहे.

सेक्स

लोक विविध प्रकारच्या लैंगिक संबंधांद्वारे आनंद मिळवतात. परस्पर-सहमतीने लैंगिक कृतींमध्ये सहभागी होणे हा प्रत्येक प्रौढ व्यक्तीचा अधिकार आहे. संमती- त्यातही उत्साहाने संमती दर्शवणे - सर्व प्रकारच्या लैंगिक क्रियाकलापांमध्ये अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जरी प्रत्येक प्रकारची लैंगिक क्रिया आनंदाशी संबंधित असली, तरी प्रत्येक कृतीचे काही शारीरिक परिणाम असतात. पेनो-वजाइनल सेक्समुळे गर्भधारणा आणि एच. आय. व्ही. सह, लैंगिक संबंधांतून पसरणारे रोग होऊ शकतात. पेनो-गुदद्वार मैथुनामध्ये, गुदद्वाराला हानी पोहोचू शकते आणि रक्तस्त्राव होण्याचा धोका असू शकतो. यामुळे एच. आय. व्ही. पसरण्याचा धोका वाढू शकतो. मात्र यामुळे गर्भधारणा होत नाही. ओरो-जेनिटल सेक्समुळे गर्भधारणा होऊ शकत नाही आणि एच. आय. व्ही. पसरण्याचा धोका देखील अत्यंत कमी असतो. पण सर्व प्रकारच्या लैंगिक संबंधांमध्ये लैंगिक संक्रमित रोग हे संसर्गित जोडीदाराकडून त्याच्या लैंगिक जोडीदाराकडे संक्रमित होऊ शकतात.

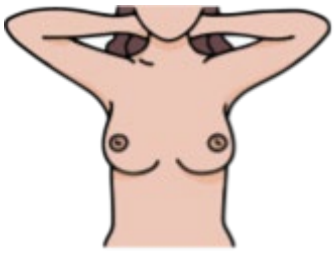
फलन आणि गर्भधारणा

- **फलन-** म्हणजे शुक्राणूचे बीजांडाशी मिलन होऊन फलित अंडे तयार होणे, हे साधारणपणे फॅलोपियन ट्यूबमध्ये होते. फलित अंडे पाचव्या दिवशी गर्भाशयामध्ये पोहोचते आणि जिथे त्याचा अधिक विकास होईल अश्या गर्भाशयाच्या आतील अस्तरात स्थापित होते . ते स्वतःचे पोषण करण्यासाठी नाळ/ वार (प्लेसेंटा) तयार करते. मासिक पाळी (किंवा गर्भाशयाच्या अस्तराचे गळणे) थांबते.

- गर्भधारणा साधारणपणे ४० आठवडे टिकते (शेवटच्या मासिक पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून मोजली गेल्यास), साधारण त्यानंतर, प्रसूती वेदना सुरू होतात. प्रसूतीदरम्यान, गर्भाशयाचे स्नायू आकुंचन आणि प्रसरण पावतात आणि प्रत्येक आकुंचनानंतर ते निमुळते होत जातात. यामुळे गर्भाशयाचे तोंड उघडण्यास आणि बाळाला योनीमार्गातून खाली ढकलण्यास मदत होते. यासाठी सहसा १६-२० तास लागतात. बाळाच्या जन्मानंतर, पुढील १५ मिनिटांत नाळ/ वार/ प्लेसेंटा बाहेर काढली जाते. पुढील काही आठवड्यांत प्रजनन अवयव हळूहळू गर्भारपणाच्या आधीच्या स्थितीत परत येतात, तरी ते थोडे मोठेच राहतात.
- बाळाच्या जन्मानंतर लगेचच स्तनपान सुरू करणे आवश्यक आहे आणि ते अनेक वर्षे चालू ठेवता येते, परंतु बाळाच्या आयुष्याच्या पहिल्या 6 महिन्यांसाठी ते महत्वाचे आहे. जन्मानंतर पहिल्या 30 मिनिटांत बाळाला स्तनपान दिल्याने दूध तयार होण्यास मदत होते आणि बाळाला जास्तीत जास्त फायदा होतो. प्रसूतीनंतर पहिल्या 3 दिवसांत तयार होणारे पिवळे कोलोस्ट्रम (चीक) बाळाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असते

स्तनांची स्वतः परीक्षा करणे

स्तनांमध्ये काही समस्या किंवा बदल शोधण्यासाठी ही तपासणी घरच्या घरी केली जाते. शहरांमध्ये राहणाऱ्या भारतीय महिला, स्तनाच्या कर्करोगाच्या जास्तीतजास्त प्रमाणात बळी पडत आहेत. स्वतःची तपासणी केल्याने समस्या लवकर ओळखण्यास मदत होते. तपासणीसाठी मासिक पाळी संपल्यानंतर लगेचचा काळ योग्य असतो कारण या काळात स्तनात जास्त गाठी नसतात किंवा स्तन फार संवेदशील नसतात. साधारणतः, हे दर महिन्याला करावे. रजोनिवृत्तीनंतर / मेनोपॉज (मासिक पाळी थांबल्यानंतर - साधारणपणे ४०-५५ वर्षे वयोगटातील महिलांनी), ते दर महिन्याला ठराविक दिवशी करावे



तुमचे हात खाली, वर आणि नितंबांवर ठेवून आरशात आपल्या स्तनांची तपासणी करा.



स्त्राव तपासणीसाठी तुमचे स्तनाग्र दाबा, स्तनाग्राखाली तपासा.



तुमच्या बोटांनी स्तनावर दाबा आणि स्तनाभोवती वर्तुळाकार दिशेने फिरवा.

काळजी वाहकासाठी क्रियाकला

चिंतन करा.

- तुमच्या शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांबद्दल तुम्हाला कसे वाटते? शरीराचे सर्व भाग महत्वाचे आहेत का?
- शरीराच्या सर्व भागांची नावे तुम्हाला सहजतेने सांगता येतील का? शरीराच्या काही भागांची नावे सांगताना, ओळखताना आणि स्वीकारताना काही अस्वस्थता जाणवते का ते लक्षात घ्या.
- शरीराचे काही भाग लाजिरवाणे आहेत का?
- तुम्ही तुमच्या शरीराच्या सर्व भागांचा आदर करता का?
- मासिक पाळीच्या वेळी तुम्ही प्रार्थना करू शकाल का?
- प्रजनन अवयवांबद्दल बोलताना मुलांकडून वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया स्वीकारणे तुम्हाला सोयीचे वाटते का?
- किशोरवयीन मुलांनाही लैंगिकता आहे हे तुम्ही मान्य करू शकता का?
- किशोरवयीन मुलांनाही लैंगिकता आहे हे तुम्ही मान्य करू शकता का?
- तुम्हाला कधी अभिमान वाटतो? तुम्हाला कधी लाज वाटते? या भावना, वर्तन, जबाबदारी आणि तुमच्या नैतिकतेशी जोडल्या गेल्या आहेत का?
- वर्तनापेक्षा दिसण्याला किती महत्त्व दिले जाते याबद्दल चर्चा आणि वादविवाद करा.
- मुलाचे शरीर कसे दिसते किंवा कसे कार्य करते याची पर्वा न करता, तो अद्वितीय आणि विशेष आहे हे त्याला समजण्यासाठी तुम्ही त्याला कशी मदत कराल?

दैनंदिन सराव

- मुले जेव्हा जेव्हा प्रजनन आणि लिंगाबद्दल विचारतील तेव्हा त्यांना सहज-सोप्या आणि स्पष्ट शब्दात उत्तरे द्या, त्यांना समजेल अशा शब्दांचा वापर करा. जर तुम्हाला याविषयी बोलण्यास अस्वस्थ वाटत असेल तर अशा प्रौढांशी संपर्क साधा जे तुम्हाला याबाबतीत मदत करू शकतील. या प्रश्नांची खोटी उत्तरे देणे/ किंवा प्रश्न टाळल्याने मुलाला विश्वासार्ह नसलेल्या स्त्रोतांकडून तीच माहिती मिळविण्यासाठी प्रोत्साहन मिळू शकते.
- मुलाच्या दिसण्यावर किंवा शरीराच्या रचनेवर टीका होत आहे किंवा नाही त्याकडे लक्ष द्या. त्यांना लगेच सांगा की "हो, पण या गोष्टी मुलाच्या हातात नाहीत. पण हे मूल प्रेमळ आणि सगळ्यांशी मैत्री करणारे आहे."
- शरीर, बुद्धिमत्ता आणि मूल्यांच्या संदर्भात मीडिया (प्रसारमाध्यमां)द्वारे दिल्या गेलेल्या संदेशांबद्दल कुटुंब, मित्र आणि मुलांशी चर्चा करा.
- फेअरनेस(गोरे होण्यासाठी वापरायची क्रीम्स) यासारख्या शरीराच्या चुकीच्या प्रतिमेला प्रोत्साहन देणाऱ्या उत्पादनांचा वापर टाळा. त्याऐवजी आरोग्य वाढवणाऱ्या उत्पादनांचा वापर करा.

दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांना शरीराच्या अवयवांची नावे शिकवणे [33]

- दृष्टीबाधा (व्ही आय) असलेली मुले शिकण्यासाठी त्यांच्या स्पर्श आणि श्रवणेंद्रियांवर/कानांवर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असतात. शरीराच्या विविध अवयवांबद्दल शिकताना या इंद्रियांचा त्यांच्या फायद्यासाठी वापर केला जाऊ शकतो. स्पष्ट उच्चार आणि विस्तृत वर्णनासह स्पर्शजन्य साहित्य देणे हे अशा शिकण्याच्या अनुभवांमध्ये उपयुक्त ठरेल.
- उदाहरणार्थ, वर्गात, मानवी सांगाड्याचा नमुना त्यांना शरीरातील वेगवेगळ्या हाडांबद्दल माहिती करून देण्यासाठी वापरला जाऊ शकतो. हाडांची नावे मोठ्या छापात किंवा ब्रेलमध्ये लिहिलेली कार्डे बनवून हे केले जाऊ शकते. त्यानंतर तुम्ही त्यांना ती कार्डे शरीराच्या संबंधित हाडांशी जुळवण्यास सांगू शकता.
- त्याचप्रमाणे, तुम्ही मानवी शरीराचे वेगळे करता येणारे अवयव असलेले मॉडेल किंवा खेळणी देखील खरेदी करू शकता, ज्यामुळे मुलांना शरीरात हे अवयव जाणवू शकतील आणि ते शोधता येतील. ह्याबरोबरच वर उल्लेख केलेले सरावही केले जाऊ शकतात. स्पर्शिक मॉडेल्सचा अशा सरावांसाठी वापर केला जाऊ शकतो.
- मुले त्यांच्या स्वतःच्या शरीरातूनही मानवी शरीराबद्दल जाणून घेऊ शकतात. उदाहरणार्थ, तुम्ही मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या छातीवर हात ठेवून त्यांच्या हृदयाची धडधड जाणून घेण्यास सांगू शकता. तसेच ते त्यांच्या छातीला स्पर्श करून आणि श्वास आत आणि बाहेर सोडून त्यांच्या फुफ्फुसांना देखील अशाच प्रकारे अनुभवू शकतात. ह्या अश्याच कृती शरीराच्या प्रत्येक भागासाठी आणि व्यक्तीची काळजी घेऊन, आदराने, त्याच वेळी गोपनीयता राखून केल्या जाऊ शकतात.

मुलांबरोबरचे क्रियाकलाप

आय डी/एसडी असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा किटमध्ये दिलेल्या साहित्याचा वापर क्रियाकलाप मार्गदर्शकानुसार करा (या नियमावलीच्या विभाग ३ मधे दिल्याप्रमाणे).

	मुख्य संदेश	सुविधा सुरक्षा किटमधील उपक्रम	कृती मार्गदर्शकातील कृती क्रमांक
a.	मला माझ्या शरीराचे भाग माहित आहेत	• शरीराच्या बाहुल्या (लहान आणि किशोरवयीन मुलगा व मुलगी) • शरीराच्या भागांची जुळवा-जुळव कोडी (मुलगा व मुलगी) • सामाजिक संवाद-पाठ पुस्तिका a. आरोग्य आणि स्वच्छता १ : मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो/ठेवते (लहान मुलगा/मुलगी) b. आरोग्य आणि स्वच्छता २ : मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो/ठेवते (किशोरवयीन मुलगा/मुलगी) c. आरोग्य आणि स्वच्छता ३ : मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवते (किशोरवयीन मुलगी)	**कृती ५** बाहुली उपक्रम – मला माझ्या शरीराच्या भागांची नावे माहित आहेत **Activity 6** Body puzzle - I know the parts of my body
b.	मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो / ठेवते	• **क्रम कार्डे** a. सॅनिटरी नॅपकिन वापरणे आणि टाकून देणे b. हात धुणे c. शौचालय वापरणे d. कपडे घालणे (मुलगे) e. कपडे घालणे (मुली) f. हस्तमैथुन क्रम कार्डे	**कृती ६** शरीर कोडे – मला माझ्या शरीराचे भाग माहित आहेत
c.	वाढत्या वयात होणारे शारीरिक बदल	• **शरीराच्या बाहुल्या (लहान आणि किशोरवयीन मुलगा व मुलगी)** • **मुलांसाठी सामाजिक संवाद-पाठ** a. माझे शरीर बदलत आहे १ : मी मोठा होत आहे! b. माझे शरीर बदलत आहे २ : स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करणे c. माझे शरीर बदलत आहे ३ : लिंग उभारणी d. माझे शरीर बदलत आहे ४ : ओली स्वप्ने • **मुलींसाठी सामाजिक संवाद-पाठ** a. माझे शरीर बदलत आहे १ : मी मोठी होत आहे! b. माझे शरीर बदलत आहे २ : स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करणे c. माझे शरीर बदलत आहे ३ : मासिक पाळी	

एच आय/ श्रवणदोष असलेले मूल

वरील तक्त्यात दिलेल्या सुविधा सुरक्षा किटमधील साहित्य वापरले जाऊ शकते. प्रत्यक्ष सामग्रीव्यतिरिक्त, 'फीलिंग्स' वरील पेनड्राईव्हमध्ये असलेले आय. एस. एल. व्हिडिओ वापरले जाऊ शकतात.

सुविधा स्पर्श किटमधील वापरता येणारे भारतीय सांकेतिक भाषा (आयएसएल) व्हिडिओ:

मुलांसाठी

- माझे शरीर बदलत आहे १ : मी मोठा होत आहे!
- माझे शरीर बदलत आहे २ : स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करणे
- माझे शरीर बदलत आहे ३ : लिंग उभारणी
- माझे शरीर बदलत आहे ४ : ओली स्वप्ने

मुलींसाठी

- माझे शरीर बदलत आहे १ : मी मोठा होत आहे!
- माझे शरीर बदलत आहे २ : स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करणे
- माझे शरीर बदलत आहे ३ : मासिक पाळी

व्हीआय (दृष्टिबाधा) असलेल्या मुलांसाठी

सुविधा सुरक्षा किटमधील वरील सामाजिक हस्तलिखितं पालक किंवा काळजीवाहक मोठ्याने वाचून दाखवू शकतात आणि त्या विषयावर चर्चा करू शकतात.

सुविधा स्पर्श किटमधील शिकण्यासाठीची साधने:

सुविधा स्पर्श सामाजिक संवाद-पाठ/ हस्तलिखितं

मुलींसाठी

माझे शरीर बदलत आहे १ : मी मोठा होत आहे!

माझे शरीर बदलत आहे २ : स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करणे

माझे शरीर बदलत आहे ३ : मासिक पाळी

.१. ब्रेल वाचता येणारी मुले ही सामग्री स्वतः शिकण्यासाठी वापरू शकतात.

२ .वरील सर्व सामाजिक स्क्रिप्ट्सचे ध्वनीमुद्रित संच, जे मुलं किंवा किशोरवयीन मुलं ऐकून समजू शकतात.

३. सुविधा स्पर्श : स्पर्शाने समजण्यासाठी तयार केलेली आकृत्यांची पुस्तिका. यात पुरुष व स्त्री यांच्या बाह्य जननेंद्रियांच्या आणि प्रजनन प्रणालीच्या आकृत्या तसेच त्यांचे ब्रेल लिपीतील रूपांतर दिलेले आहे.

४. “ॲज वी ग्रो अप – मेंस्ट्रुअल मॅनेजमेंट टॅक्टाइल बुक” हे रेज्ड लाइन्स फाउंडेशन (आरएलएफ) यांनी संयुक्त राष्ट्रांच्या प्रायोजकत्वाखाली तयार केलेले एक उपयुक्त साधन आहे. यात स्पर्शाने समजणाऱ्या आकृत्या तसेच मार्गदर्शक सूचना आणि इतर तपशीलांचे ब्रेल लिपीतील रूपांतर दिलेले आहे.

विभाग १

मोड्युल ३

माझ्या भावना

मुख्य संदेश

- मला अनेक वेगवेगळ्या भावना आहेत. माझ्या भावनांशी माझी मैत्री आहे.
- भावना व्यक्त केल्याने मला बरे वाटण्यास मदत होते.
- माझी काळजी घेणाऱ्या लोकांना माझ्या भावना सांगून मला आवश्यक असलेला आधार मिळू शकतो.
- माझी काळजी घेणाऱ्या लोकांना मी मनातल्या लाजिरवाण्या भावना किंवा गुपिते सांगू शकतो/ शकते.
- माझी काळजी घेणाऱ्या आणि मला जपणाऱ्या लोकांशी मी मैत्री करू शकतो/ शकते.
- माझी काळजी घेणाऱ्या आणि मला जपणाऱ्या लोकांशी मी मैत्री करू शकतो/ शकते.
- इतरांना मारल्याशिवाय किंवा दुखावल्याशिवाय मी राग व्यक्त करू शकतो/ शकते
- प्रणय भावना आणि लैंगिक आकर्षणाच्या भावना समजून घेणे मला जबाबदार राहण्यास मदत करू शकते.
- माझी लैंगिक ओळख आणि प्रवृत्ती इतरांपेक्षा वेगळी आहे हे मला माहिती आहे पण ही एक सामान्य गोष्ट आहे
- महिला किंवा पुरुषांमध्ये अपेक्षित असलेल्यापेक्षा वेगळे जननेंद्रिय आणि इतर लैंगिक वैशिष्ट्ये असू शकतात हे मी स्वीकारू शकतो/शकते.

(माझ्या मनात) मला खूप वेगवेगळ्या भावना आहेत. भावनांशी माझी मैत्री आहे.

संकल्पना

आपल्या स्वतःचे आपल्या भावनांशी असलेले अगदी नाते नैसर्गिक आणि स्वाभाविक आहे. शरीरात किंवा आजूबाजूच्या वातावरणात काय घडत आहे याच्या प्रतिसादात भावना नैसर्गिकरित्या आणि उत्स्फूर्तपणे उद्भवतात. त्या अर्थाने भावनांशी आपली मैत्री असते. एका दिवसात आपण असंख्य भावना अनुभवतो.

आपले विचार देखील भावना प्रेरित करतात. आपल्या भावना अनेकदा आपण परिस्थितीला कसे सामोरे जातो आणि लोकांशी कसा संवाद साधतो हे ठरवतात. ही एक गतिमान प्रक्रिया असते, कधीकधी आपल्या 'जागरूक' विचारपातळीपेक्षा खाली ती घडते, कारण आपण आपल्या सभोवतालच्या लोकांशी संवाद साधताना त्यांच्या भावना आणि जाणीवा एकाच वेळी ओळखतो. म्हणूनच, एखाद्या व्यक्तीसाठी सामाजिक परिस्थितीत कसे प्रतिसाद द्यायचे आणि कसे संवाद साधायचे हे शिकण्यासाठी भावना समजून घेणे महत्वाचे आहे.

समवयस्कांशी संबंध, परस्पर संवाद यासाठी लागणारी सामाजिक कौशल्ये आवश्यक आहेत परंतु मुलांना आवश्यक असलेल्या तडफेने आणि समर्पणाने ती नेहमीच शिकवली जाऊ शकत नाहीत. अपंग मुलांना तर स्वतःहून ही कौशल्ये आत्मसात करणे कठीण जाऊ शकते.

भावना व्यक्त केल्यामुळे मला बरे वाटते.

संकल्पना

मुलांना अनेकदा त्यांच्या भावना 'समजत' नाहीत आणि त्या योग्यरित्या कशा व्यक्त करायच्या हेही त्यांना कळत नाही. त्यांच्याकडे त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी पुरेसे शब्दच नसू शकतात. किंवा त्यांना काय वाटतंय आणि तस का वाटतंय हे सुद्धा ती सांगू शकत नाहीत. काही विशिष्ट अपंगत्व असलेल्या मुलांना तर त्यांच्या स्वतःच्या भावना लक्षात घेणे किंवा त्याबद्दल सतर्क राहणे आणखी कठीण होऊ शकते, इतरांच्या भावना समजून घेणे तर फारच दूरची गोष्ट आहे.

मुलांना प्रत्यक्ष परिस्थितीत म्हणजे जेव्हा मूल भावना अनुभवत असते तेव्हा - विविध आणि सूक्ष्म भावनात्मक शब्दांनी सुसज्ज केले पाहिजे म्हणजे ती एक समृद्ध शब्दसंग्रह तयार करू शकतात जेणेकरून मुलांना त्यांच्या भावना व्यक्त करणे सोपे होईल - विशेषतः अस्वस्थ परिस्थितीत. लोकांना चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी त्यांच्या स्वरांवर आणि देहबोलीवर लक्ष केंद्रित करण्याची सूचना त्यांना देऊ शकतो. जेव्हा ऑटिझम असलेले मूल अलिप्त दिसते किंवा उत्तर देत नाही तेव्हा याचा अर्थ असा नाही की त्यांना भावनाच नाहीत. संशोधन-अभ्यास दर्शवितात की ऑटिझम असलेली मुले नेहमीच चेहऱ्यावरील भाव ओळखतील असे नाही, म्हणूनच त्यांना इतरांच्या भावनिक प्रतिक्रिया वाचण्यात अडचण येते. ३४ऑटिझम किंवा इतर बौद्धिकदृष्ट्या अपंग मुले अनेकदा त्यांच्या भावना वेगळ्या पद्धतीने व्यक्त करतात.

हानिकारक वर्तनाचा लोकांवर कसा परिणाम होतो ते व्यक्त करा.

सर्व भावना स्वीकारण्याचा अर्थ असा नाही की प्रौढांनी मुलांच्या कशाही वागण्याला माफ करावे. प्रौढ त्या त्रासदायक वागण्याचा जाब विचारू शकतात आणि मुलाला अश्या वागण्याचा त्यांच्यावर काय परिणाम होत आहे याचा विचार करण्यास सांगू शकतात. प्रौढ स्वतःचे किंवा इतरांचे नुकसान होणार नाही अशा प्रकारे भावना व्यक्त करण्याचे मार्ग त्यांना वागण्यातून दाखवून शकतात आणि सुचवू शकतात. वास्तविक जीवनातील परिस्थिती, उदाहरणे आणि कथा वापरून प्रौढ, भावना आणि कृतीमधील फरक स्पष्ट करू शकतात.

मुलाच्या बाजूने होणारे कोणतेही 'वर्तन' हे संवादाचे एक रूप आहे हे समजून घ्या.

- मुलाची वर्तणूक कधीकधी अप्रिय, समस्याप्रधान किंवा अवाजवी वाटू शकते. पण त्याद्वारे व्यक्त होत असलेला मुलाचा संवाद समजून घेणे ही आपली जबाबदारी आहे.
- उच्च पातळीची आकलनशक्ती असलेले मूल त्यांना असे विशिष्ट प्रकारे का वाटत आहे याचा विचार करण्याइतपत सक्षम असू शकते. मात्र जेव्हा भावना थोड्या तीव्र होतात तेव्हा मुलावर दडपण आल्यासारखे वाटते आणि ते त्यांना प्रभावीपणे हाताळता येत नाही. मुलाला त्यांच्यावर कसला परिणाम होत आहे हे ओळखण्यास मदत करा आणि आपण भावना वेगवेगळ्या प्रकारे कशा व्यक्त करू शकतो याचे वेगवेगळे मार्ग सुचवा. काही मार्ग दुसऱ्या व्यक्तीला किंवा स्वतःलाही दुखवू शकतात किंवा हानी पोहोचवू शकतात. सराव, चिकाटी आणि संयमाने, आपण मुलाला राग, भीती, गोंधळ किंवा चिडचिड व्यक्त करताना अधिक काळजी घेण्याच्या पद्धती वापरण्यास मदत करू शकतो.

मुलाला अस्वस्थ किंवा लाज वाटत असेल तर मदत मागण्यास प्रोत्साहन द्या.

- विशेषतः जेव्हा कुणाला त्रास दिला जात असेल किंवा कुणाचा छळ केला जात असेल तर त्यांना शिकण्यास मदत करा की जर एखादी व्यक्ती तुम्हाला वारंवार दुखावत असेल किंवा इजा करत असेल तर त्यांच्यापासून दूर राहणेच चांगले! आपल्या भावना आणि सुरक्षिततेची काळजी घेणाऱ्यांशी मैत्री करणे चांगले. त्यांना त्रास देणाऱ्या लोकांबद्दल त्यांनी येऊन तुम्हाला/त्यांच्या सुरक्षित प्रौढांना सांगण्यास सांगा.
- मुलाला त्याची काळजी घेणाऱ्या लोकांशी मैत्री करण्यास आणि त्याला त्रास देणाऱ्या, चिडवणाऱ्या किंवा दुखावणाऱ्या लोकांपासून दूर राहण्यास आवर्जून सांगा. तुमचे मूल ज्यांच्या सहवासात आरामात आणि शांत असते त्यांना ओळखा. ह्या लोकांवर तुमच्या मुलाचा विश्वास असू शकतो.

- त्यांना लाज वाटणाऱ्या किंवा लाजिरवाण्या गोष्टींबद्दल बोलणे ठीक आहे हे त्यांना समजावून सांगा - जसे की अंथरुण ओले करणे किंवा सार्वजनिक ठिकाणी लघवी होणे. तुमची काळजी घेणारे लोक तुम्हाला येणाऱ्या समस्यांना तोंड देण्यासाठी आणि तुम्हाला मदत करण्यासाठी तयार असतील हे स्पष्ट करा. तुम्हाला कोण काय त्रास देत आहे ते जर तुम्ही सांगू शकलात त्यांना तुम्हालामदत करणे सोपे होते .

भावनांचे प्रभावीपणे व्यवस्थापन

असे अनेक प्रसंग येतात जेव्हा आपण गडबडून जातो, असहाय्य होतो, भीती वाटते, रागावतो, निराश होतो, चिंताग्रस्त होतो आणि इतर अनेक भावना आपल्याला अस्वस्थ करतात. ज्या व्यक्तींबद्दल आपल्याला हे सगळे वाटत असते त्यांच्याशी संवाद साधणे आपल्याला अनेकदा कठीण जाते. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, मुलांचा त्वरित प्रतिसाद म्हणजे कठोर शब्द किंवा कृती वापरणे असा असतो. पण दुसऱ्या व्यक्तीला, प्रौढांना किंवा कुणाला इजा न करता या भावना व्यक्त करणे शक्य आहे. या भावनांना तोंड देण्याचा एक मार्ग म्हणजे आपल्या लक्षात येताच क्षणी त्या भावना व्यक्त करणे आणि त्या मनात ठेवून किंवा शांतपणे वागून आपला भावनिक उद्रेक अनावर होईल अशा स्थितीपर्यंत पोहोचू नये. भावना मनात दाबून ठेवून आपल्याला वाट पाहण्याची यावेळी गरज नाही, कारण अनियंत्रित उद्रेकामुळे नुकसान होऊ शकते ज्याचा आपल्याला नंतर पश्चात्ताप होऊ शकतो.

वर्तनात बदल करण्याच्या धोरणांचा वापर

वर्तन सुधारणे ही गैर-अनुकूल (समस्याग्रस्त) वर्तनांपासून मुक्त होण्याचा आणि योग्य वर्तन मजबूत करण्याचा एक मार्ग आहे. जेव्हा एखादे मूल त्यांच्या भावना आणि वर्तन व्यवस्थापित करण्यात संघर्ष करत असते आणि पालक किंवा शिक्षक म्हणून तुम्हाला ते समजून घेणे कठीण जात असते तेव्हा

वर्तनामागील कारण, नंतर उपयोजित वर्तन विश्लेषण (ABA) ची तत्त्वे वापरली जाऊ शकतात. वर्तन विश्लेषकांचा असा विश्वास आहे की वर्तन एका कारणास्तव घडते. ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर असलेल्या मुलांच्या बाबतीत, जेव्हा आव्हानात्मक वर्तनांचा उद्देश/कारण अज्ञात असतो, तेव्हा वर्तन विश्लेषणासाठी पूर्व-वर्तन - परिणाम (ABC) डेटा रेकॉर्डिंग वापरणे वर्तनांचा उद्देश/कार्य डीकोड करण्यात मदत करू शकते. वर्तन विश्लेषणाच्या आधारे, मुलाला त्यांचे वर्तन आणि भावना व्यवस्थापित करण्यास मदत करण्यासाठी योग्य धोरणे आणि तंत्रे लागू केली जाऊ शकतात. पालक आणि शिक्षक ABA, VBA (मौखिक वर्तन विश्लेषण) आणि ABC धोरणांचे ज्ञान आणि अनुप्रयोगाने स्वतःला सुसज्ज करू शकतात.

'अधिक संदर्भ आणि वाचनसाठी 'वर्तन व्यवस्थापन' या भागाचा संदर्भ घ्या.

बेचैनी समजून घेणे

मानसिक विकारांचे निदान आणि सांख्यिकीय नियमावली 5 वी आवृत्ती (DSM-5), चिंतेची व्याख्या पुढीलप्रमाणे करते:

> *भविष्यातील धोक्याची किंवा दुर्दैवाची भीतीदायक अपेक्षा, डिसफोरियाची भावना किंवा तणावाची शारीरिक लक्षणे. अपेक्षित धोक्याचे केंद्रबिंदू बाह्य किंवा अंतर्गत असू शकते."*[35]

कुरे आणि बकाला३६ यांनी "शिकण्यास अक्षम असलेल्या लोकांमधील चिंता विकार" या विषयावरील त्यांच्या लेखात चिंता विकारांवर चर्चा करताना असे नमूद केले आहे की:

> *"चिंतेचा विकार, किंवा पॅथॉलॉजिकल चिंता, तेव्हा उद्भवते जेव्हा चिंतेची तीव्रता किंवा कालावधी हानीच्या क्षमतेपेक्षा जास्त असतो, किंवा व्यक्तीला ओळखता येण्याजोगा धोका नसतो. यामध्ये उत्तेजनाची पातळी वाढते, ज्याचा परिणाम व्यक्तीच्या कामगिरीला सुलभ करण्याऐवजी अव्यवस्थित करण्यात होतो."*

बौद्धिक अपंगत्व आणि ऑटिझम असलेल्या व्यक्तींमध्ये बैचैनी असणे ही साधारण गोष्ट आहे. त्यामुळे अस्वस्थता, भीती, गोंधळ आणि चिंता निर्माण होऊ शकते. बेचैनी किंवा अस्वस्थता ही एक सर्वसाधारण भावना आहे ज्याचा प्रत्येक व्यक्तीला वेगवेगळ्या वेळी अनुभव येतो. अस्वस्थता /बेचैनी निर्माण करणारी कारणे आणि ती व्यक्त करायची पद्धत प्रत्येक व्यक्ती आणि परिस्थितीनुसार बदलते. कमी पातळीची बेचैनी आणि थोडी चिंता मिळून चांगली कामगिरी होऊ शकते परंतु टोकाची बेचैनी किंवा अस्वस्थता माणसाच्या शारीरिक, वर्तणुकीय आणि संज्ञानात्मक क्षेत्रात त्याच्या कल्याणावर आणि कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम करू शकते.

ऑटिझम स्पेक्ट्रम असलेल्या ४०% मुलांमध्ये या आजाराचे निदान होऊ शकते आणि यापैकी मोठ्या संख्येने मुलांना या आजाराची तीव्रता खूपच जास्ती असते[37]

अनिश्चितता सहन न होणे हे ऑटिझम असलेल्या व्यक्तींमधील अस्वस्थतेचे सर्वात मोठे कारण आहे. काही प्रकरणांमध्ये, जी मुले बोलू शकतात, ती अनेक प्रश्न विचारू शकतात. याचा अर्थ असा देखील असू शकतो की त्यांनाही एक निश्चित दिनचर्या आणि गोष्टींचा साधारण अंदाज असण्याची आवश्यकता असते आणि कोणत्याही प्रकारच्या बदलांना तोंड देताना त्यांना तणाव जाणवू शकतो, मग ते नवीन ठिकाण असो, नवीन लोक असोत, नवीन अनुभव असो, नवीन अन्न असो किंवा नवीन गोष्ट वापरून पहाणे असो.

चिंतेची चिन्हे ओळखणे (निरीक्षण)

ऑटिझम असलेल्या मुलांमध्ये चिंता वेगवेगळ्या प्रकारे व्यक्त केली जाते. चिंतेची लक्षणे ओळखणे कठीण असते कारण ती ऑटिझमच्या लक्षणांसारखी दिसू शकतात जसे की फिरणे, हात फडफडवणे, उत्तेजित होणे, डोलणे, मागे हटणे, अंतर्मुख होणे, रडणे/मुसमुसणे, लपणे, भीती वाटणे, घाबरणे, पळून जाणे, प्रकाश, आवाज, पोत आणि वासांबद्दल अचानक संवेदनशीलता निर्माण होणे, नियमांचे पालन न करणे, काम टाळणे, स्वतःला दुखापत करणारे वर्तन, इतरांबद्दल हिंसाचार आणि आक्रमकता, न खायची वस्तू तोंडात घालणे , शौचालय वापरण्याची वाढलेली गरज इ.

प्रत्येक वर्तनामागे एक गरज असते - ती आपल्याला शब्दांपेक्षा जास्त काही सांगते. मुलांसाठी, त्यांचे वागणे हा त्यांचा सर्वात मोठा आवाज असू शकतो.

भीती आपल्याला सावध राहण्यास सांगते.

प्रौढ लोक सहसा मुलांना सांगतात, "घाबरू नका", कारण मूल भीतीने 'गोठून' जावे आणि त्याने कोणतीही नकोशी कृती करून बसावे असे त्यांना वाटत नाही. भीती ही एक संरक्षणासाठी असलेली आणि आपोआप घडणारी क्रिया आहे. ती आपल्याला सावधगिरी बाळगण्यास सांगते. याचा अर्थ निष्क्रियता नाही. मुलांना हा फरक शिकवल्याने तीभीतीदायक परिस्थितींना काळजीपूर्वक आणि सावधगिरीने तोंड देऊ शकतील. लढणे, पळून जाणे किंवा गोठणे हे आपल्या जीवाला धोका निर्माण करणाऱ्या प्रतिक्रियांमध्ये समाविष्टहो ते.३८ तथापि, ज्या अनेक परिस्थितींमध्ये आपल्याला भीती वाटते त्या जीवावर बेतलेल्या नसतात - उदाहरणार्थ, परीक्षा लिहिणे किंवा स्टेजवर येणे! म्हणून अशा परिस्थितींबद्दल विचार केल्यानंतर आपण प्रतिसाद देण्यास शिकू शकतो.

काळजीवाहकासाठी क्रियाकलाप

चिंतन करा.

- तुम्ही तुमच्या भावनांकडे किती लक्ष देता? तुम्ही तुमचे शरीर काय सांगत आहे ते ऐकता का?
- भावनांसाठीच्या शब्दांची यादी बनवा.
- तुम्ही तुम्हाला अस्वस्थ करणाऱ्या भावना कशा व्यक्त करता?
- तुम्ही भीतीची भावना कशी हाताळता? कुठल्या भीतीच्या भावनेवर तुम्ही मात केली आहे?
- चिडवले जात असताना वाईट वाटणे किंवा दुखावले जाणे योग्य आहे का? ज्या मुलाची थट्टा/मस्करी केली जात आहे किंवा ज्याला धमकावले जात आहे त्याच्या भावना तुम्ही कशा हाताळाल आणि त्याच्याप्रती सहानुभूती कशी व्यक्त कराल?

दैनंदिन सराव

मुलांना त्यांच्या भावना चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करा. त्यांना, दैनंदिन घडामोडी आणि विशिष्ट क्रियाकलापांचा, वर्तणुकींचा वापर करून सामाजाच्या दृष्टीने स्वीकारार्ह पद्धतीने त्यांच्या भावना कशा व्यक्त करायच्या हे शिकण्यास मदत करा.

ऐका आणि निरीक्षण करा.

मुलाच्या भावना नीट लक्ष देऊन ऐका, शब्दांपेक्षा त्याच्या देहबोली आणि वागण्याकडे जास्त लक्ष द्या, कारण कधीकधी ते मूल प्रत्यक्षात काय व्यक्त करू इच्छिते याच्याशी शब्दांचा संबंध नसू शकतो. तुमची खात्री करून घेण्यासाठी, मुलाला परत विचारा. आयडी असलेली मुले त्यांच्या भावना वेगळ्या पद्धतीने व्यक्त करू शकतात.

भावनेला नाव द्या.

मुलाला त्यांच्या भावनांना नावे देऊन, भावना आणि शब्दांमध्ये नाते निर्माण करण्यास मदत करा. मदत करा. उदाहरणार्थ, जेव्हा एखादे मूल हसत/खुश असेल किंवा आनंदी दिसत असेल तेव्हा मोठ्याने म्हणा, "अरे, तुला आनंद होत आहे! " हसण्याच्या खुणा वापरा, हसरा चेहरा वापरा, त्याच्याकडे बोट दाखवा आणि म्हणा, "तू आनंदी आहेस." मुलाला भावना ओळखण्यास आणि सर्व भावना नैसर्गिक आहेत हे समजावून सांगण्यास मदत करा. भावना आपल्या मित्रच आहेत आणि त्या आपल्याला स्वतःची काळजी घेण्यास सक्षम करतात.

सर्व भावना स्वीकारा.

मुलाच्या सर्व भावना नैसर्गिक आणि सामान्य म्हणून स्वीकारा. त्यामुळे मुलाला धीर येईल आणि त्याला समजून घेतल्यासारखे वाटेल. उदाहरणार्थ: जर मुल म्हणाले की "मी 'अ' व्यक्तीवर रागावलो आहे", आणि प्रौढाने उत्तर दिले की "तुम्ही रागवता कामा नये कारण 'अ व्यक्ती' तुमचा मित्र आहे., तर मुलाचा गोंधळ उडतो आणि तो स्वतःच्या भावनांवर विश्वास ठेवू नये हे शिकतो. त्याऐवजी, जर प्रौढ म्हणाला, "तुम्ही 'अ' वर खरोखर नाराज आहात. काय झाले?" तर मग

भावनांना 'चांगले' किंवा 'वाईट' असे लेबल लावू नका.

मुले त्यांच्या सभोवतालच्या प्रौढांसकट बाकी लोकांना, तसेच टेलिव्हिजन मालिका पाहून भावना कशा व्यक्त करायच्या हे देखील शिकतात. कधीकधी, मुलामध्ये एखादी विशिष्ट भावना निर्माण होऊन त्याची वागणूक बदलते ज्यामुळे त्याच्या आजूबाजूचे लोक अस्वस्थ होऊ शकतात जेव्हा असे घडते तेव्हा काही प्रौढ, मुलाच्या वागण्याच्या कारणांकडे लक्ष देण्याऐवजी, मुलाच्या भावनांना 'वाईट' असे लेबल लावू शकतात. मुलाला असे वाटू शकते की भावना 'चांगल्या' आणि 'वाईट' अश्या प्रकारच्या असतात. उदाहरणार्थ, मूल म्हणू शकते की 'आनंदी भावना' ही 'चांगली' भावना आहे आणि 'रागाची भावना' ही 'वाईट' भावना आहे आणि एखाद्याला राग येऊ नये, राग येणे वाईट आहे. मुलाला हे कळत नाही की भावना वाईट नाही, तर ती व्यक्ती राग कसा व्यक्त करत आहे ते चांगले किंवा वाईट असू शकते.

मुलाला भावना व्यक्त करण्याचे वेगवेगळे मार्ग दाखवा.

कधीकधी, फक्त आपल्या भावनांबद्दल बोलणे किंवा त्या व्यक्त करणे किंवा फक्त रडणे किंवा बेचैनी व्यक्त करणे, धावून किंवा उड्यामारून आपल्या चिंता व्यक्त करण्याने आपल्याला बरे वाटते.

भावनांवर नियंत्रण ठेवणे मुलाला जमत नसेल तर त्या विषयी काळजी व्यक्त करा.

उदाहरणार्थ, एखाद्या मुलाने मित्राशी भांडल्यावर राग आल्यामुळे त्याला मारले आहे. जर प्रौढ व्यक्ती म्हणाली, "तुम्हाला राग येता कामा नये, ते तुमचे मित्र आहेत. त्यांना माफ करा आणि त्यांच्याशी परत मैत्री करा." तर मूल गोंधळते आणि स्वतःच्या भावनांवर विश्वास ठेवू नये हे शिकते आणि राग मारामारी न करता सुद्धा अहिंसक पद्धतीने व्यक्त करता येतो हे त्याला कळत नाही. त्याऐवजी जर प्रौढ व्यक्ती म्हणाली, "तुम्ही तुमच्या मित्रावर खूप नाराज दिसत आहात. तुम्ही त्यांच्याशी भांडला आहात असे दिसत आहे. त्यांना मारण्याऐवजी तुम्ही त्यांच्यावर का रागावला आहात हे त्यांना सांगू शकला असतात." तर मूल त्याच्या भावनांवर विश्वास ठेवण्यास शिकते आणि त्याला वाटते की एखादी भावना अनुभवणे आणि ती भावना आपण जी कृती करून व्यक्त करतो त्याच्याबद्दल काळजी घेणे योग्य आहे.

जर आणि जेव्हा मुलाला लाजिरवाणे वाटते तेव्हा:

अशावेळी तुम्ही मुलाबद्दल सहानुभूती दाखवू शकता आणि सांगू शकता, "मला दिसतंय की तुम्हाला लाज वाटते आहे /अस्वस्थ वाटतंय. असं वाटणं ठीक आहे. परत हेच घडू नये म्हणून आपण काय करू शकतो ते पाहूया." मुलावर हसणे, त्यांच्या भावनांची थट्टा करणे किंवा त्यांना झिडकारणे टाळा." त्यात लाज वाटण्यासारखे काय आहे?" किंवा "तुम्ही खूप संवेदनशील आहात!" असे म्हणू नका.

भावनांचे व्यवस्थापन

राग, नाराजी किंवा मतभेद यासारख्या भावना प्रभावीपणे, रचनात्मक पद्धतीने व्यक्त करा.

जेव्हा तुम्ही मुलाच्या वागण्याशी सहमत नसता

- तुमच्या भावना स्पष्टपणे व्यक्त करा - "जेव्हा मी खोटे ऐकतो तेव्हा मला त्रास / राग / अस्वस्थ वाटते." - "मी तुमचा तिरस्कार करतो." असे नाही.
- जरी तुम्ही त्याच्याशी असहमत असलात तरीही समोरच्या व्यक्तीच्या दृष्टिकोनाला महत्त्व द्या,-"मला कळतंय की तुमचा दृष्टिकोन वेगळा आहे. माझ्या अनुभवाप्रमाणे, कदाचित तो काम करणार नाही."
- नियम सांगा - "जिना वापरताना काळजी घ्या / जिना वापरताना तुमच्या वेगाकडे लक्ष ठेवा. / जिन्यावरून हळू चालत जा."
- समस्येचे वर्णन करा -"तुम्हाला उशीर झाला आहे. आता आपल्या सर्वांची बस चुकेल."
    - उपाय सुचवा- "आपण दुसऱ्या मार्गाने जाऊ शकतो. त्या रस्त्यावर वाहतूक कमी असेल."
    - पर्याय द्या
    - चिठ्ठी लिहा .
    - त्या व्यक्तीला त्याचे परिणाम भोगू द्या - "तू माझी पुस्तके दोनदा हरवलीस आणि त्या बदली नवीन आणून दिली नाहीस. मी ह्यापुढे तुला माझे पुस्तक उधार देऊ शकत नाही."
    - तुमच्या मूल्यांवर ठाम रहा - "आम्ही लोकांना मारत नाही! अशा प्रकारे संवाद साधतो ज्यामुळे लोक दुखावले जात नाहीत!"
    - जर विरोधक उपस्थित नसेल, तर उत्तर देण्यापूर्वी तुम्ही शांत होईपर्यंत थांबा. जेव्हा तुम्ही शांत असाल तेव्हा तुम्हाला समस्या सोडवण्याचा मार्ग सापडण्याची शक्यता जास्त असते.

जेव्हा आपल्याला आपल्या भावना हाताळण्यात अडचण येते तेव्हा आपण हे टाळू शकतो:

- जश्यास तसे करणे - एखाद्याला उंदीर म्हणल्याने तो उंदीर होत नाही.
- सूड उगवणे - कारस्थाने, सूड घेण्यासाठी कट रचणे यात वेळ जातो आणि त्याचा उलट परिणाम होण्याची शक्यता असते.
- अतिरंजित बोलणे -"मी तुझ्या शरीरातील प्रत्येक हाड तोडून टाकेन"- जे शक्य नाही.
- लेबल लावणे /नावं ठेवणे किंवा खरे-खोटे ठरवणे - "तू खोटा आहेस" असे लेबल लावणे किंवा मत जाहीर करणे - "तू मूर्ख आहेस. तू चुकीचा आहेस" - कधीकधी आपण सर्वजण हे सगळ असतो, नाही का?
- दुसऱ्या व्यक्तीला दोष देणे - "ही तुमची चूक आहे" हे ऐकल्यावर समोरची व्यक्ती कमी सहकार्य करते.
- घडलेल्या गोष्टीची अतिशयोक्ती करणे - "आता आपण अगदी उद्ध्वस्त झालो आहोत." - खरोखर झालेलो असतो का?
- युक्तिवादात चिडीची/ वादाची भाषा वापरणे - " मला बघू द्या तुम्ही काय करू शकता ते" - यासारखी चिथावणी देणारी भाषा वापरणे परिस्थिती आणखी बिकट करते.
- युक्तिवादात चिडीची/ वादाची भाषा वापरणे - " मला बघू द्या तुम्ही काय करू शकता ते" - यासारखी चिथावणी देणारी भाषा वापरणे परिस्थिती आणखी बिकट करते.
- असंबद्ध प्रतिसाद - भांडी फेकणे, वस्तू फोडणे - यामुळे संघर्षाची तीव्रता वाढते.
- शारीरिक हिंसा - कधीही समस्या सोडवत नाही - नवीन समस्या निर्माण करते.
- शाब्दिक शिवीगाळ - अपमानामुळे समस्या आणखी वाढते आणि शिवीगाळ करणाऱ्या व्यक्तीचे चारित्र्य दिसून येते. काही शब्द दुसऱ्या व्यक्तीचा 'अपमान' करण्यासाठी वापरले जातात. परंतु असे शब्द ते वापरणाऱ्या व्यक्तीचे चारित्र्य प्रतिबिंबित करतात. अशा प्रकारे अपमान करणारी व्यक्ती स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा अपमान करते!
- कोणतीही समस्या नसल्याची बतावणी करणे - ज्या समस्येचे निराकरण झाले नाही ती समस्या नाहीशी होत नाही. ती वाढते, अनेकदा बिकट होते आणि नंतर पुन्हा उभी राहते.

चिंतेचे व्यवस्थापन

जर तुम्हाला असे आढळले की मुलाचा कल लगेच बेचैन होण्याकडे आहे किंवा तो खरोखरच बेचैन/अस्वस्थ आहे, तर तुम्ही हे करू शकता:

- वेळापत्रक तयार करा आणि त्याचे पालन करा. त्याला सहज समजू शकेल असा दिनक्रम तयार करा.
- ज्या परिस्थितीत बरेच बदल होणार असतील त्या परिस्थितीसाठी आगाऊ तयारी करा.
- वाचनातून, चित्र दाखवून मुलाला संभाव्य परिस्थितीसाठी तयार करा.
- मूल बेचैन /अस्वस्थ असताना त्याच्याभोवतीचे वातावरण शांत करा.
- ग्राउंडिंग तंत्राद्वारे मुलाला शांत होण्यास मदत करा.
- ग्राउंडिंग तंत्राचा वापर करणे यामध्ये जाणीवपूर्वक एखाद्याच्या सभोवतालाची दखल घेणे, एखाद्याच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे, कुठल्यातरी गोष्टीला धरून ठेवणे ज्याने एखाद्याला बरे वाटेल किंवा स्वत: ला सुरक्षित ठिकाणी असल्याची कल्पना करणे समाविष्ट आहे.
- मोठा आवाज, तीव्र प्रकाश, पोत, उग्र वास किंवा टेलिव्हिजन आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक गॅझेटच्या अतिवापराने येणारा अतिउत्साहीपणा टाळा / ओव्हर स्टिम्युलेशन टाळा.
- शाब्दिक सूचना देणे/मुलाशी आणि आजूबाजूच्यांशी बोलणे कमी करा. त्याऐवजी हावभावांचा वापर करा.
- मुलाला शांत होण्यास मदत करणारे क्रियाकलाप त्यांना करायला द्या. मुलाला त्यांच्या आवडीचा क्रियाकलाप निवडू द्या. इंद्रियांना शांत करण्यासाठी अधिक संवेदनात्मक क्रियाकलाप वापरा.
- चित्र/मजकूर कार्ड, खाणाखुणा किंवा हावभावांचा वापर करून बेचैनी व्यक्त करण्याच्या प्रक्रियेद्वारे मुलाला मदत करा.
- मुलाच्या वागण्यात बदल घडवण्यासाठी त्याला वेगवेगळे उपाय सुचवा जसे की सुरक्षित प्रौढ व्यक्तींशी बोलून आपल्या भावना व्यक्त करणे, श्वासोच्छवासाचे व्यायाम करणे, ध्यान करणे, विश्रांती घेणे, व्यायाम करणे, फिरायला जाणे, स्वतःला शांत करणाऱ्याक्रियाकलपामध्ये सहभागी होणे, चित्र काढणे, लिहिणे इत्यादी.

व्ही आय असलेल्या मुलांच्या भावना आणि त्यांचे व्यवस्थापन आणि अभिव्यक्ती

- व्हीआय असलेल्या मुलांना त्यांच्या भावना व्यक्त करणे खूप कठीण जाते कारण त्यांनी इतर लोक भावना कशा व्यक्त करतात हे कधी पाहिलेले नसते. स्पर्शाने, बोलण्याच्या स्वराने, शब्दांच्या निवडीने लोक कसे भावना व्यक्त करतात हे त्यांना सांगून आणि दाखवून यावर मात करता येते.
- त्यांना योग्य संभाषण कसे करायचे आणि सूर आणि भावना कशा ओळखायच्या हे शिकण्यास मदत करा. त्यांच्याशी वेगवेगळ्या स्वरात बोला म्हणजे त्यांना इतरांच्या भावना त्यांच्या सूरावरून ओळखण्यास मदत होईल.
- त्यांना लोकांकडून मिळणारे सुरक्षित आणि असुरक्षित संकेत आणि खुणा ओळखायला शिकवा. कोणत्या प्रकारचे वर्तन अयोग्य आहे हे त्यांना समजावून सांगा म्हणजे तसे वर्तन ते ओळखू शकतील आणि ते टाळू शकतील. योग्य शब्द, वाक्ये आणि कृती त्यांच्या सहज लक्षात येत नसेल तर ते वापरण्यास त्यांना मदत करा, आणि जेव्हा परिस्थिती उद्भवते तेव्हा त्यांचा वापर करायला शिकवा. नाही म्हणायला आणि अस्वस्थ असताना स्वतःला माफ करायला शिकवल्याने त्यांना सक्षम बनण्यास आणि त्यांच्या भावना अधिक चांगल्या रीतीने व्यक्त करण्यास मदत होते.
- तुमच्या चेहऱ्यावर भावना कशा व्यक्त होतात हे त्यांना जाणवून देऊन आणि ते काय करू शकतात हे सांगून त्यांना भावना, कृती, स्वरातील विविधता शिकण्यास मदत करा.
- भावना दिवसभर बदलत असतात, याला आपण चेहऱ्यावरील भाव म्हणू शकतो .उदाहरणार्थ, दुःखी, हसणारा, अस्वस्थ, आठ्या घातलेला. मुलांना हे समजणे महत्वाचे आहे की त्यांना काय आणि कसे वाटते हे इतरांना सांगणे हे तोंडी शब्दांशिवाय किंवा चेहऱ्यावरील भावांद्वारेसुद्धा व्यक्त केले जाऊ शकते.
- डोळे असलेल्या लोकांना दृष्टिहीन व्यक्तींशी संवाद साधताना, त्यांच्या भावना शब्दांमध्ये व्यक्त करण्याची आठवण करून दिली जाऊ शकते कारण दृष्टिहीन लोकांना त्यांचे हसणे, आठ्या घालणे, किंवा चेहऱ्यावरील इतर भाव कदाचित दिसणार नाहीत.

मुलासोबतचे क्रियाकलाप

आय डी /एएसडी असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा किटमध्ये दिलेल्या साहित्याचा वापर क्रियाकलाप मार्गदर्शकानुसार करा (या नियमावलीच्या विभाग ३ मध्ये).

मुख्य संदेश		क्रियाकलाप	ॲक्टिव्हिटी गाइडमधील ॲक्टिव्हिटी क्रमांक
a.	माझ्या मनात अनेक वेगवेगळ्या भावना आहेत. माझ्या भावनांशी माझी मैत्री आहे.	• ४ वेगवेगळे भाव दर्शविणाऱ्या बाहुल्या - आनंदी, दुःखी, रागावलेली आणि घाबरलेली • भावदर्शक चक्र	**क्रियाकलाप ८-** माझ्या मनात खूप वेगवेगळ्या भावना आहेत. **क्रियाकलाप ९-**मी माझ्या भावना व्यक्त करू शकतो/ ते.
b.	भावना व्यक्त केल्याने मला बरे वाटते	**•सामाजिक पुस्तिका** ○माझ्या भावना १: जेव्हा मला राग येतो . ○ माझ्या भावना २: जेव्हा मी अस्वस्थ/ बेचैन होतो . ○माझ्या भावना ३: जेव्हा मला वाईट वाटते.	
c.	माझी काळजी घेणाऱ्या लोकांना माझ्या भावना सांगून मला आवश्यक असलेला आधार मिळू शकतो.	• सामाजिक पुस्तिका • माझ्या भावना १: जेव्हा मला राग येतो . • माझ्या भावना २: जेव्हा मी अस्वस्थ/ बेचैन होतो . • माझ्या भावना ३: जेव्हा मला वाईट वाटते. ○३ राग व्यापस्थापन पोस्टर्स ○राग व्यवस्थापन ○अनुक्रम फोल्डर आणि अनुक्रम कार्डे ○राग / चिंता व्यवस्थापन निवड कार्डे	

एच आय असलेले मूल/श्रवणदोष असलेले मूल

वरील तक्त्यामध्ये दिलेल्या सुविधा सुरक्षा किटमधील साहित्य वापरले जाऊ शकते. व्यावहारिक साहित्याव्यतिरिक्त, पेनड्राईव्हमध्ये 'भावना' या विषयावरील दिलेले ISL व्हिडिओ वापरले जाऊ शकतात.

व्ही आय असलेले मूल /दृष्टिबाधा असलेले मूल

वर नमूद केल्याप्रमाणे सुविधा सुरक्षा सामाजिक पुस्तिका मोठ्याने वाचा आणि त्याचे वर्णन करा

सुविधा स्पर्श सोशल पुस्तिकेतील 'माय फीलिंग्ज'/माझ्या भावना मालिका ब्रेल मजकूरासह विद्यार्थी स्वतः वापरू शकतात. 'व्हेन आय फील अँग्री/'जेव्हा मला राग येतो, 'व्हेन आय फील अँक्सियस'/ जेव्हा मला अस्वस्थ वाटते, 'व्हेन आय फील सॅड' जेव्हा मला दुःख होते /वाईट वाटते आणि 'रोमँटिक फीलिंग्ज'/ प्रणय भावना हे सर्व सोशल पुस्तिकेत सुलभतेसाठी ब्रेल लिपीमध्ये आहेत.

मूल पेनड्राईव्हमध्ये दिलेल्या "माझ्या भावना" मालिकेतील ऑडिओ फाईली ऐकू शकतेआणि काळजीवाहकाशी त्यावर चर्चा करू शकते. मुलांशी त्यांच्या भावनांबद्दल चर्चा करा आणि त्यांना त्यांच्या सुरक्षित प्रौढांसोबत आणि सुरक्षित समवयस्कांसोबत त्या भावना व्यक्त करण्यास प्रोत्साहन द्या.

प्रणय भावना आणि लैंगिक आकर्षणाच्या भावना समजून घेतल्याने मला जबाबदार होण्यास मदत होऊ शकते.

संकल्पना

बौद्धिक/आकलनाचे अपंगत्व असलेल्या किशोरवयीन मुलांना इतर सामान्य किशोरवयीन मुलांसारख्याच लैंगिक आणि कामुक भावनांचा अनुभव येतो. तथापि, त्यांच्याकडे या भावनांवर विचार करण्याचे किंवा त्या व्यक्त करण्याचे मार्ग मात्र कमी असतात. शाळेत जीवशास्त्राचे धडे आणि घरी काळजीवाहकांशी संवाद साधून, मुलांचा लैंगिक विकास आणि शारीरिक लैंगिकतेची समज विकसित होऊ शकते. मूल किशोरवयीन अवस्थेतून जात असताना जवळीकीच्या आणि लैंगिक संबंधांबद्दल बोलल्याने अशा संबंधांबद्दल त्यांचा निरोगी दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत होईल.

मुलांमधील सामान्य लैंगिक विकास समजून घेण्यासाठी लैंगिक विकास आणि पौगंडावस्थेबद्दल सखोल माहितीसाठी विभाग २ पहा.

प्रेमसंबंधांवर चर्चा करणे

आयडी/एएसडी असलेले मूल "गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड (प्रियकर/प्रेयसी) म्हणजे काय?", किंवा "मी गर्लफ्रेंड /बॉयफ्रेंड कसा बनवू शकतो", किंवा "चुंबन म्हणजे काय/चुंबन कसे घ्यावे?" असे प्रश्न विचारू शकते. या प्रश्नांची उत्तरे मुलाशी लैंगिकतेबद्दल बोलून आणि मुलाच्या भावना समजून घेऊन त्यानुसार योग्य वर्तन शिकण्यास त्याला मदत करून दिली जाऊ शकतात.

रोमँटिक आणि लैंगिक भावना ओळखणे

प्रौढ म्हणून, आपण हे समजू शकतो की रोमँटिक/प्रेम आणि लैंगिक आकर्षण यात फरक आहे.

प्रेमाच्या आकर्षणात प्रेमाची भावना, भावनिक बंध आणि दुसऱ्या व्यक्तीशी नाते जोडण्याची इच्छा यांचा समावेश होतो.

अनेक अलैंगिक लोकांना लैंगिक आकर्षण वाटत नसले तरी त्यांना रोमँटिक आकर्षणाचा अनुभव येऊ शकतो. कोणत्याही लिंगाच्या व लिंगभावाच्या व्यक्तीला रोमँटिक आकर्षण वाटू शकते.

लैंगिक आकर्षणामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल वाटणारी लैंगिक इच्छा असते आणि त्यात लैंगिक उत्तेजना देखील समाविष्ट असते.

लैंगिक आकर्षण (संज्ञा)[40] - लैंगिक इच्छेच्या आधारावर वाटणारे आकर्षण.

आकर्षण (संज्ञा)[41] - स्वारस्य निर्मिण्याची गुणवत्ता; आकर्षक असणे किंवा आकर्षित करणारे काहीतरी.

तुम्हाला किशोरवयीन मुलाला रोमँटिक आकर्षण म्हणजे काय ते समजावून सांगावे लागेल. उदाहरणार्थ, जेव्हा किशोरवयीन व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीकडे प्रेम-भावनेने आकर्षित होते, तेव्हा त्यांना असे वाटू शकते की त्यांना ती व्यक्ती खूप आवडते, ते त्यांच्याबद्दल खूप विचार करतात आणि त्यांच्याबरोबर बराच वेळ घालवावा असे वाटते. त्यांना त्यांच्याशी भावनिक बांधिलकी वाटू शकते. त्यांनी सतत त्यांच्या जवळ राहावे: त्यांना स्पर्श करावा, त्यांना मिठी मारावी, त्यांचे चुंबन घ्यावे, त्यांना जवळ घ्यावे असे वाटू शकते.

तुम्ही हे स्पष्ट करू शकता की लैंगिक उत्तेजनेत भावनिक बांधिलकी असेलच असे नाही. लैंगिक आकर्षणामध्ये लैंगिक उत्तेजनाच्या भावनांचा समावेश होतो. एखाद्या व्यक्तीसोबत बराच वेळ घालवण्याची इच्छा असताना किंवा नसताना तसेच त्यांच्याशी भावनिक जवळीक साधण्याची इच्छा नसतानाही त्या भावना जाणवू शकतात.

आयडी/ए. एस. डी. असलेल्या व्यक्तींना इतरांच्या भावनांचा अर्थ स्पष्टपणे व्यक्त केल्याशिवाय समजणे कठीण वाटते आणि त्यांना कदाचित हेदेखील समजत नाही की लोकांना व्यक्तिगत आणि रोमँटिक भावना व्यक्त करण्यास लाज वाटू शकते. न्यूरोटाइपिकल किशोरवयीन मुले अनेकदा विचित्र वागतात आणि त्यांना वाटत असलेल्या आकर्षणाच्या भावना व्यक्त करणे टाळतात, त्यामुळे आयडी/एएसडी असलेल्या किशोरवयीन मुलांना दुसऱ्या व्यक्तीला काय वाटते याचा अर्थ लावणे कठीण होऊ शकते.

'माझ्या नवीन भावना ४: रोमँटिक भावना' ही सामाजिक पुस्तिका पहा.

नात्याचा शेवट

पौगंडावस्थेतील मुलांना आकर्षण वाटणे आणि कोणाबद्दल तरी प्रेमभावना भावना वाटणे हे स्वाभाविक आणि नैसर्गिक आहे,जे कदाचित बराच काळ टिकेल किंवा लवकर संपेल. कधीकधी असे नाते दोन्ही लोकांच्या परस्पर निर्णयाने संपू शकते किंवा कधीकधी फक्त एकच व्यक्ती ते नाते संपुष्टात आणण्याचा निर्णय घेऊ शकते. आय. डी./ए. एस. डी. असलेल्या किशोरवयीन मुलाला जर ते नाते संपावे असे वाटत नसेल तर त्यांना नाते संपलेले स्वीकारणे कठीण होऊ शकते. यामुळे त्यांना नाकारलेले, दुःखी, रागावलेले, एकाकी किंवा गोंधळलेले वाटू शकते आणि दुसऱ्या व्यक्तीची निवड स्वीकारणे कठीण होऊ शकते. पण अशा भावना असणे ठीक आहे आणि त्या देखील स्वाभाविक आणि नैसर्गिक भावना आहेत हे त्यांना समजावून सांगणे ही काळजी घेणाऱ्याची जबाबदारी आहे.

संवेदी समस्यांचे व्यवस्थापन

आयडी/एएसडी असलेल्या तरुणांना संवेदनांच्या समस्यांसकट प्रेमसंबंध टिकवणे फार कठीण जाऊ शकते. उदाहरणार्थ, स्पर्शाची संवेदनशीलता असलेल्या मुलाला पालक आणि जवळच्या कुटुंबातील सदस्यांनीदेखील मिठी मारणे, प्रेमाने अंगावरून हात फिरवणे किंवा चुंबन घेणे आवडत नाही. याचा त्यांच्या प्रेम, आपुलकी आणि आकर्षण व्यक्त करण्याच्या पद्धतीवर परिणाम होऊ शकतो. काही मुलांना स्पर्श आवडत नाही,हे ठीक आहे. परंतु इतर मुले 'नि:संवेदनेद्वारा /डिसेन्सेटायझेशन' द्वारे स्पर्शाबाबतीत सहजतेने वागण्यास शिकू शकतात.

स्पर्शाबद्दल संवेदनशीलता कमी करणे म्हणजे किशोरवयीन मुलांना जे सोयीस्कर वाटतात अशा स्पर्शांपासून सुरुवात करणे. जसे की सुरुवातीला आनंदीआणि आरामदायी वातावरणात त्यांच्या जवळ बसणे आणि कालांतराने हळूहळू शारीरिक संपर्क वाढवणे. थोड्या वेळासाठी त्यांच्या हाताला स्पर्श करून सुरुवात करा, जोपर्यंत ते तुम्हाला मिठी मारू शकत नाहीत तोपर्यंत हळूहळू स्पर्शाचा कालावधी वाढवा. तुमच्या मुलाकडून वास्तववादी अपेक्षा ठेवा. याला महिने किंवा कधीकधी वर्षे लागू शकतात आणि ते तुमच्या मुलाची सहनशीलता आणि प्रगतीवर अवलंबून असेल. कधीकधी तुमचे मूल तुमची किंवा इतर कोणाचीही मिठी सहन करू शकणार नाही किंवा कधीकधी ते इतर कोणाला नाही पण फक्त तुम्हालाच मिठी मारू देतील.



काळजीवाहकासाठी क्रियाकलाप

चिंतन करा.

- तुमच्या स्वतःच्या किशोरावस्थेचा विचार करा. सेक्स, लैंगिकता आणि प्रणय/ प्रेम याबद्दल तुम्हाला कोण माहिती देत होते? तुमच्या शंका किंवा गोंधळाबद्दल तुम्ही कोणाशी बोलत होतात?
- किशोरावस्थेत, तुम्हाला किंवा तुमच्या समवयस्कांना दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल प्रेम किंवा लैंगिक आकर्षण वाटले का?
- तुमच्या मते, लैंगिक शिक्षणाची गरज आहे का? याचे उत्तर जर हो असेल, तर किशोरवयीन मुलांना लैंगिकता आणि प्रजनन आरोग्याचे शिक्षण देणे हे कोणाचे काम आहे? आणि जर उत्तर नाही असेल, तर का?



दैनंदिन व्यवहारात

तुम्ही तुमच्या किशोरवयीन मुलाला पुढील प्रकारे आधार देऊ शकता:

- त्यांच्या प्रेम भावना आणि लैंगिक गरजा **स्वीकारणे** - किशोरवयीन मुलांना हस्तमैथुन करण्यासाठी खाजगी जागा उपलब्ध करून देणे.
- **मान्य करणे -** मला समजते की तुम्हाला ह्या ह्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटते. ते स्वाभाविक आणि नैसर्गिक आहे.
- **शेअरिंग -** “मलाही आकर्षण वाटले. पण समोरच्या व्यक्तीला त्यात रस नव्हता. म्हणून मी फक्त त्याबद्दल कल्पना केली/माझ्या भावना लिहून ठेवल्या/माझ्या भावना दर्शवणारी चित्रे काढली / आणि ते सगळे बाजूला ठेवले/माझ्या जवळच्या मित्राला/ मैत्रिणीला त्याबद्दल सांगितले.”, किंवा “सर्व भावना मोठ्याने व्यक्त करायच्या नसतात. जर तुम्हाला एखाद्या व्यक्तीवर प्रेम असेल तर तुम्हाला काहीतरी करावेच लागते असे नाही.”

लैंगिक संबंध आणि गर्भनिरोधकांवरील प्रश्नांची किशोरवयीन मुलांना उत्तरे देणे

लहान मुलांप्रमाणेच, किशोरवयीन मुलांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे त्यांना समजेल अशा भाषेत किंवा दुसऱ्या कुठल्याही संवाद साधनांचा वापर करून देणे ही एक चांगली कल्पना आहे, जेणेकरून त्यांना दिली जाणारी उत्तरे समजतील. प्रश्नाकडे दुर्लक्ष करणे किंवा लक्ष दुसरीकडे वळवणे किंवा'ही योग्य वेळ नाही' असे म्हणणे गंभीर परिणाम करू शकते कारण किशोरवयीन मुले ह्या प्रश्नांची उत्तरे इतरत्र शोधू शकतात. पालक/शिक्षक/काळजीवाहू म्हणून तुम्ही वैज्ञानिक, तथ्यात्मक मूल्यांवर आधारित उत्तरे देऊ शकता.

उदाहरणार्थ:

सेक्स/संभोग म्हणजे काय

तुम्ही समजावून सांगू शकता की "सेक्समध्ये दोन व्यक्ती एकमेकांच्या जवळ येतात आणि एकमेकांच्या जननेंद्रियांना स्पर्श करतात तेव्हा सेक्स होतो. जर परस्पर संमती असेल तर पुरुष त्यांच्या महिला जोडीदाराच्या योनीमध्ये लिंगप्रवेश करू शकतो."

अशा प्रकारे पुरुषाच्या शरीरात तयार होणारे शुक्राणू स्त्रीच्या गर्भाशयात पोहोचू शकतात आणि बाळ तयार होऊ शकते. स्त्री गर्भवती होऊ शकते. दोन लोक एकमेकांना लैंगिक अवयवांशी संबंधित अनेक इतर लैंगिक मार्गांनी स्पर्श करू शकतात. जर किशोरवयीन व्यक्ती लैंगिक क्रियाकलापांच्या इतर प्रकारांबद्दल किंवा विशेषतः समलिंगी जवळीकतेबद्दल विचारत असेल, तर "लोक लैंगिक सुखासाठी तोंड, गुद्द्वार किंवा बोटे यासारख्या शरीराच्या इतर भागांचा वापर करू शकतात" असे स्पष्ट करा. लैंगिकतेबद्दल बोलताना नेहमी परस्पर संमती आणि परस्पर आदर यासारख्या मूल्यांवर जोर द्या. सांगा , "लैंगिक क्रिया ही एक स्वाभाविक, नैसर्गिक आणि आनंददायी शारीरिक प्रक्रिया आणि क्रिया आहे. आपण शरीराच्या प्रत्येक भागाचा आणि कार्याचा आदर करू शकतो. आपण आपल्या शरीराचा आणि इतरांच्या शरीराचा आदर करतो. लैंगिक संबंधांमध्ये, तसेच इतरांबरोबरच्या कोणत्याही कृतीत आणि व्यवहारात जवळीकतेच्या विविध टप्प्यांवर, जबाबदारी, भागीदारी, संमती आणि आदर असणे महत्त्वाचे आहे.

तरुण लोक सेक्स करू शकतात का?

तुम्ही समजावून सांगू शकता की, "सेक्स म्हणजे दोन व्यक्तींमधील त्यांचे सखोल प्रेमसंबंध आणि/किंवा लैंगिक भावना व्यक्त करण्याची कृती - इतर कोणत्याही कृतीप्रमाणे, जर आपण त्या कृतीच्या परिणामांची जबाबदारी घेऊ शकत असलो तर आपण ते करू शकतो. सेक्समुळे गर्भधारणा, संसर्ग यासारखे अनेक परिणाम होऊ शकतात, शिवाय भावनिक आणि सामाजिक परिणाम देखील होऊ शकतात. हे परिणाम तरुणांसाठी खूप आव्हानात्मक आणि हाताळण्यास कठीण आहेत.तसेच, सध्या, POCSO कायदा म्हणतो की 18 वर्षांपेक्षा कमी वयाची व्यक्ती ही एक बालक आहे आणि तिची इच्छा असली तरीही लैंगिक क्रियेसाठी ती संमती देऊ शकत नाही. ते कायद्याने अमान्य आहे. ."

कंडोम म्हणजे काय?

तुम्ही समजावून सांगू शकता, "कंडोम हा एक प्रकारचा गर्भनिरोधक आहे. जोडीदाराकडून होणाऱ्या संसर्गाची शक्यता कमी करण्यासाठीदेखील याचा वापर केला जातो."

गर्भनिरोधक म्हणजे काय?

तुम्ही हे स्पष्ट करूशकता की"गर्भनिरोधकांचा वापर बहुतेकदा गर्भधारणा रोखण्यासाठी केला जातो. कंडोम आणि तोंडावाटे घेण्याच्या गोळ्यांसारखे वेगवेगळे गर्भनिरोधक आहेत. तथापि, कोणतेही गर्भनिरोधक गर्भधारणा रोखण्यासाठी १०० टक्के प्रभावी नाही."



गर्भनिरोधक | तोंडाने घ्यायच्या गोळ्या | आय यु डी | स्पर्मीसाईड शुक्राणूनाशक | गर्भनिरोधक इंजेक्शन्स

जर बालकाने/किशोरवयीन मुलाने आणखी प्रश्न विचारले तर तुम्हाला काही अधिक माहिती द्यावी लागू शकते. सर्व प्रश्नांची सत्य आणि वयानुसार उत्तरे द्या.

गरज पडल्यास,किशोरवयीन मुलांना वयाने त्यांच्यापेक्षा खूप मोठ्या लोकांबद्दल वाटणाऱ्या लैंगिक आकर्षणाच्या भावनांवर चर्चा करणे.

जर तुमच्या लक्षात आले की किशोरवयीन मुलाला एखाद्या वयाने जास्त असलेल्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटत आहे - उदाहरणार्थ, शिक्षक, कुटुंबातील सदस्य, कुटुंबातील सदस्याचा मित्र - आणि मूल त्यांना मिठी मारत आहे किंवा त्यांच्या मागे फिरत आहे, त्यांना स्पर्श करायचा प्रयत्न करून त्यांच्याजवळ जाऊ इच्छित आहे, किंवा त्यांच्या अनुपस्थितीत जर किशोरवयीन मुलाला निराश वाटत असेल, तर तुम्ही त्याला निरोगी नात्यातल्या सीमा समजून घेण्यास मदत करू शकता. तुम्ही सांगू शकता की "कधीकधी आपल्याला लोकांबद्दल आकर्षण वाटते. सर्व भावना ठीक असल्या तरीही, वेगवेगळ्या कारणांमुळे त्यांना स्पर्श करणे, मिठी मारणे किंवा त्यांच्या जवळ जाण्याचा प्रयत्न करणे हे ठीक नाही. प्रथम, जेव्हा समोरच्याला रस नसतो तेव्हा आपण त्यांना स्पर्श करत नाही किंवा त्यांच्यावर जबरदस्ती करत नाही. दुसरे म्हणजे, समोरची व्यक्ती तुमच्यापेक्षा वयाने खूप मोठी असेल, उदाहरणार्थ तुमचे शिक्षक/काकू/काका/चुलत भाऊ/पालकांचा मित्र तेव्हा आपण त्यांची वैयक्तिक सीमा ओलांडत नाही. आपण त्यांच्यासोबत वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो."

***टीप**: सुविधा सुरक्षा आणि सुविधा स्पर्श किटमध्ये दिलेल्या वैयक्तिक सुरक्षा नियम आणि सीमांवर सामाजिक पुस्तिका वापरा.*

संबंधित प्रौढ व्यक्तीशी चर्चा करा आणि त्यांना किशोरवयीन मुलांशी संवाद साधताना वैयक्तिक सीमा आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेचे आदर्श नियम निग्रहाने पाळण्याची विनंती करा. सर्व कर्मचारी आणि काळजीवाहकांशी चर्चा करा आणि सर्व मुले आणि किशोरवयीन मुलांसाठी वैयक्तिक सुरक्षा सत्रे आयोजित करा.

किशोरवयीन मुलांना आदरयुक्त नातेसंबंध विकसित करण्यासाठी मदत करणे

जर तुम्हाला असे लक्षात आले की किशोरवयीन मुलाचे एखाद्या विशिष्ट मित्राशी जवळचे नाते निर्माण होत आहे, तर तुम्ही जवळचे नाते आपल्यावर कसा परिणाम करते आणि जर आपल्याला एखादे नाते सुरक्षित, असुरक्षित, आनंदी किंवा दुःखी वाटत असेल तर आपण काय करू शकतो यावर चर्चा करू शकता.

1. **जवळच्या नात्यांचा तुमच्यावर कसा परिणाम होऊ शकतो?**

    - तुम्हाला या व्यक्तीविषयी जवळीक आणि विशेष आकर्षण वाटते.
    - तुम्हाला या व्यक्तीसोबत तुमचा जास्तीत जास्त वेळ घालवावासा वाटतो.
    - तुम्हाला या व्यक्तीला आनंदी करायचे असते.
    - ती व्यक्ती तुमच्यासोबत आनंदी राहावी अशी तुमची इच्छा असते.
    - ते लोक जे बोलतात किंवा करतात त्याचा इतर लोक काय म्हणतात किंवा करतात त्यापेक्षा तुमच्यावर जास्त परिणाम होतो

2. एका आदरयुक्त, निरोगी नात्यात,

- तुम्हाला असे वाटते की दुसरीव्यक्ती तुमची काळजी घेते.
- दुसरी व्यक्ती तुमचे विचार आणि मते ऐकते.
- दुसरी व्यक्ती तुमच्या भावनांचा आणि तुम्हाला काय करायचे आहे किंवा नाही याचा आदर करते.
- दुसरी व्यक्ती तुम्हाला जाणूनबुजून दुखवत नाही किंवा इजा करत नाही.
- तुम्ही आणि दुसरी व्यक्ती तुमच्या भावनांबद्दल आणि तुम्हाला काय करायला आवडते याबद्दल एकमेकांशी उघडपणे बोलता.
- तुम्हाला असे वाटते की दुसरी व्यक्ती तुम्हाला समजून घेते.
- तुम्हाला त्या व्यक्तीसोबत सुरक्षित वाटते.
- तुम्हाला असे वाटते की तुम्ही त्या व्यक्तीवर विश्वास ठेवू शकता.

3. जर नाते निरोगी नसेल तर तुम्हाला वाटेल

- की ती व्यक्ती तुमची पर्वा करत नाही.
- की ती व्यक्ती तुमची मते किंवा दृष्टिकोन ऐकून घेत नाही.
- की ती व्यक्ती तुमच्या भावनांचा किंवा इच्छांचा आदर करत नाही. त्यांना जे आवडते तेच तुम्ही करावे असे त्यांना वाटते.
- की दुसरी व्यक्ती तुम्हाला जाणूनबुजून दुखावते, मारते, टोमणे मारते किंवा धमकावते.
- की दुसरी व्यक्ती तुमच्याबद्दल किंवा तुमच्याशी खोटे बोलू शकते.
- की दुसरी व्यक्ती तुम्हाला समजून घेत नाही.
- की तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीला समजू शकत नाही.
- की तुम्हाला त्या व्यक्तीसोबत असुरक्षित वाटते.
- तुम्हाला असे वाटते की तुम्ही या व्यक्तीवर विश्वास ठेवू शकत नाही/विसंबून राहू शकत नाही.

4. तुमच्या जवळच्या मित्रासोबत असुरक्षित वाटल्यास किंवा नाखूष वाटल्यास काय करावे

- तुम्हाला कशामुळे वाईट वाटत आहे हे तुम्ही त्या व्यक्तीला सांगू शकता.
- जर ती व्यक्ती सतत तुम्हाला दुखावत असेल आणि तुमची पर्वा करत नसेल तर तुम्ही तिच्यासोबत कमीतकमी वेळ घालवू शकता.
- तुम्ही त्यांना भेटणे बंद करू शकता.
- ज्यांच्या सहवासात तुम्हाला आनंद मिळतो आणि सुरक्षित वाटते त्यांच्यासोबत तुम्ही जास्त वेळ घालवू शकता.

5. जेव्हा एखादा जवळचा मित्र तुमच्याशी संबंध तोडतो तेव्हा काय करावे

- तुम्ही त्या व्यक्तीला विचारू शकता की ते का मैत्री तोडत आहेत/ ब्रेकअप करत आहेत?
- जेव्हा ते याबद्दल स्पष्टीकरण देत असतात तेव्हा तुम्ही ते ऐकू शकता.
- तुम्ही त्यांच्या भावनांचा आदर करून त्यांनी सांगितले असल्यास त्यांच्यापासून दूर राहू शकता.
- जर ते म्हणाले की ते तुमच्या वागण्यामुळे मैत्री तोडत आहेत, तर तुम्ही त्याबद्दल विचार करू शकता आणि ते सुधारू शकाल का हे पाहू शकता आणि अधिक काळजी घेणारे आणि आदर दाखवणारे बनू शकता.
- जर तुम्हाला स्वतःबद्दल आपण लायक नसल्याची आणि उदासीनतेची भावना निर्माण झाली तर तुम्ही स्वतःला तुमच्या गुणांबद्दल आणि तुम्ही करत असलेल्या चांगल्या गोष्टींबद्दल आठवण करून द्या.
- स्वतःला आठवण करून द्या की काही वेळा दोन लोक एकमेकांना काही काळासाठी आवडतात पण काही काळानंतर ते बदलते.
- तुमची काळजी घेणाऱ्या सर्व लोकांची स्वतःला आठवण करून द्या - तुमचे कुटुंब, शिक्षक, इतर मित्र, शेजारी.
- तुम्हाला आवडणाऱ्या इतर लोकांशी तुम्ही मैत्री करू शकता.
- या (ब्रेकअप) बद्दल तुमची काळजी घेणाऱ्या लोकांशी बोला.

6. जेव्हा एखादा मित्र तुमच्याशी संबंध तोडतो तेव्हा काय करू नये

- असभ्य वागणे, त्यांना दुखावणे किंवा इजा करणे
- त्यांना तुमच्याबरोबर राहण्यास भाग पाडणे .
- इतर मित्रांशी त्यांच्याबद्दल वाईट बोलणे
- इंटरनेटवर किंवा इतर लोकांना त्यांच्याबद्दल खोटे सांगणे .
- असभ्य गोष्टी लिहू नयेतकिंवा त्यांचे अश्लील फोटो पोस्ट करू नयेत.
- त्यांच्या मागे लागणे आणि त्यांच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न करणे किंवा त्यांच्या जवळ जाणे .



मुलाबरोबरच करायचे क्रियाकलाप



आय डी//एएसडी असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा सामाजिक स्क्रिप्ट/पुस्तिका - माझ्या भावना ४: रोमँटिक फीलिंग्स/ प्रणय भावना - एकत्र वाचा आणि त्यावर चर्चा करा. त्यांच्या भावना आणि मते शांतपणे, कुठचेही मत न बनवता ऐकून घ्या आणि त्यावर चर्चा करा.



एआय असलेले मूल

सुविधा स्पर्श किट मटेरियल/साहित्य - आयएसएल व्हिडिओ, 'माय फीलिंग्ज ४: रोमँटिक फीलिंग्ज' आणि त्यावर आधारित सामाजिक पुस्तिका .



व्ही आय असलेले मुल

सुविधा स्पर्श ही सोशल स्क्रिप्ट 'माझ्या भावना ४: रोमँटिक फीलिंग्स', ब्रेल लिपीसह व्ही आय असलेल्या किशोरवयीन मुलांसाठी वापरली जाऊ शकते. ' माझ्या भावना ४: रोमँटिक फीलिंग्स' ही ऑडिओ फाइल देखील वापरली जाऊ शकते.

लिंगभावाची ओळख आणि लैंगिक ओळखजन्माच्या वेळी असलेल्या लिंगापेक्षा वेगळी असू शकते आणि ते नॉर्मल आहे हे समजून घेणे



संकल्पना

इतर किशोरवयीन मुलांप्रमाणेच, बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या किशोरवयीन मुलांनाही त्यांची लिंग ओळख (जेंडर आयडेंटिटी) किंवा लैंगिक ओळख (सेक्चुअल आयडेंटिटी) जन्माच्या वेळी असलेल्या शारीरिक लिंगापेक्षा खूप वेगळी असू शकते. अनेकदा अशा परिस्थितीत, व्यक्तींना हे समजून घेण्याची किंवा त्यांच्या भावना स्पष्ट करण्याची कमी संधी मिळते.
शाळेत लैंगिक शिक्षणाचे वर्ग आणि घरी पालक व मित्रांशी बोलल्याने लिंगभाव ओळख आणि लैंगिक प्रवृत्तीबद्दल सखोल समज विकसित होण्यास मदत होऊ शकते. याबद्दल कोणताही पूर्वग्रह न ठेवता वैज्ञानिक आणि वस्तुनिष्ठ पद्धतीने बोलल्याने किशोरवयीन मुलांना पूरक आणि संवर्धन करणाऱ्या वातावरणात आपली ओळख आणि लैंगिक प्रवृत्ती स्वीकारण्यास मदत होऊ शकते.

लैंगिक विकासाची सखोल माहिती आणि मुलांमधील सामान्य लैंगिक विकास समजून घेण्यासाठी, कृपया पुढील वाचन विभाग २ पहा.

लिंगभावाची ओळख आणि लैंगिक ओळख जाणून घेणे.

पौगंडावस्थेच्या सुरुवातीला, बौद्धिक अक्षमता (आयडी)/ ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) असलेल्या मुलांना त्यांच्या शरीरात होणारे बदल गोंधळात टाकणारे वाटू शकतात. या बदलांमध्ये त्यांना सहज परंतु आदरपूर्वक पाठिंबा देऊन, तथ्यांवर लक्ष केंद्रित करून त्यांच्यासाठी एक सुरक्षित आणि स्वस्थ जागा तयार करण्यास मदत होऊ शकते.

विषयांचा शोध घेताना, ऑनलाइन आणि ऑफलाइन दोन्ही ठिकाणी, परस्परसंवादी अध्यापन संसाधनांचा वापर केल्यास, तसेच कोणताही पूर्वग्रह न ठेवता मोकळेपणानी संवाद साधल्यास लैंगिकतेशी संबंधित भावना समजून घेणे आणि त्या नॉर्मल आहेत हे स्वीकारणे सोपे होते. तसेच, यामुळे मुलांना आपल्या भावनांना जबाबदार कृतींमध्ये कसे बदलावे आणि लैंगिकतेबद्दल चांगला दृष्टिकोन कसा विकसित करावा हे शिकायला मिळते.

आंतरलैंगिकता समजून घेणे

संकल्पना

बौद्धिक अक्षमता किंवा ऑटिझम असलेली मुलं मोठी होत असताना, त्यांना त्यांच्या शरीरातील लैंगिक बदलांची जाणीव होते. पण कधीकधी त्यांची जननेंद्रिये अशी विकसित होतात की, ती 'आंतरलिंगी' प्रकारात मोडतात. याचा अर्थ, त्यांना स्पष्टपणे 'मुलगी' किंवा 'मुलगा' असे म्हणता येत नाही. किंवा वर्गीकरण करता येत नाही. कधीकधी तर हे आंतरलिंगीत्व पौगंडावस्थेतच पहिल्यांदा लक्षात येते. अशा वेळी काही दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये खूप जास्त प्रमाणात वाढलेली दिसू शकतात, काही बदल असे असू शकतात जे दुसऱ्या लिंगात अपेक्षित असतात, तर काही अपेक्षित असलेले बदल अजिबात दिसत नाहीत.

मुलांच्या लैंगिक अवयवांशी संबंधित प्रश्नांची उत्तरे देताना त्यांचा विश्वास संपादन करून त्यांना समजावून सांगणे आवश्यक आहे की 'वेगळे असणे नॉर्मल आहे' अशी ग्वाही परत परत दिल्याने त्यांना त्यांच्या शरीराबद्दल एक चांगला आणि निरोगी दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत होते. जेव्हा ते आपले शरीर स्वीकारतात आणि त्याचा आदर करतात, तेव्हा त्यांना हा फरक पचवणे सोपे जाते आणि त्यांच्या मनात ही भावना रुजते की, "मी वेगळा असलो तरी, या जगाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे." *मुलांमधील सामान्य लैंगिक विकास,तसेच पौगंडावस्था यांबद्दल अधिक सखोलपणे समजून घेण्यासाठी, कृपया पुढील वाचन विभाग २ पहा.*

मुलांबरोबर करायचे उपक्रम

ओळखपत्र/एएसडी असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा किटमधील साहित्याचा वापर कृती मार्गदर्शिकेनुसार/ मॅन्युअलच्या (विभाग ३ मध्ये) करा.

	महत्त्वाचा संदेश	कृती	कृती मार्गदर्शिकेतील कृती क्रमांक
a	मला माहीत आहे की, माझा लिंगभाव आणि लैगिक ओळख इतरांपेक्षा वेगळी असणे नॉर्मल आहे.	• सोशल स्क्रिप्ट ○ माझ्या भावना ५: जेव्हा मला वेगळे वाटते • ४ भावना बाहुल्यांना तोंड देतात - आनंदी, दुःखी, रागावलेले आणि घाबरलेले • भावनांचे चक्र	**कृती ८ -** मला अनेक वेगवेगळ्या भावना/संवेदना /जाणिवा आहेत . **क्रियाकलाप ९ -** मी माझ्या भावना व्यक्त करू शकतो.
b	माझी जननेंद्रिये इतरांपेक्षा वेगळी असली तरी, मी ती स्वीकारू शकतो/शकते.		

श्रवणबाधा असलेले मूल

सुविधा स्पर्श किटमधील साहित्य: ISL व्हिडिओ, 'माझ्या भावना ५: "जेव्हा मला वेगळे वाटते"' आणि त्यावर आधारित सामाजिक संवाद.

दृष्टिबाधा असलेले मूल

सुविधा स्पर्श सामाजिक पुस्तिका 'माझ्या भावना ५: "जेव्हा मला वेगळे वाटते"', ब्रेल लिपीसह दृष्टिबाधा (VI) असलेल्या किशोरवयीन मुलांसाठी वापरली जाऊ शकते. याच संदर्भातील ऑडिओ फाइल 'माझ्या भावना ५: "जेव्हा मला वेगळे वाटते"' देखील वापरली जाऊ शकते.

विभाग १

मॉड्युल ४

वैयक्तिक सुरक्षा नियम

मुख्य संदेश

- नियम माझ्या सुरक्षिततेसाठी आहेत.
- मी वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो.
- मी इतरांसोबत वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो.
- फोन/कॅमेरा/इंटरनेट वापरताना मी सुरक्षित राहू शकतो.
- लोकांचे वर्तन सुरक्षित किंवा असुरक्षित असू शकते.

नियम माझ्या सुरक्षिततेसाठी आहेत

संकल्पना

आपण आपल्या मुलांशी नियमांबद्दल सहजरीत्या बोलू शकतो. मुलांना घरात, शाळेत, सार्वजनिक ठिकाणी - जसे की वाहतुकीचे नियम, ग्रंथालये किंवा रुग्णालयात पाळायचे नियम तसेच फुटबॉल, क्रिकेट किंवा पोहताना पाळायचे नियम शिकवले जातात; त्यामुळे मुलाला आधीच नियम आणि त्यांच्या वापराची काही प्रमाणात माहिती असतेच.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम

हे सामाजिकदृष्ट्या स्वीकारार्ह नियमांवर आधारित आहे. हे नियम आपल्या सध्याच्या कायद्यांवर आधारित आहेत. वैयक्तिक सुरक्षेच्या नियमांच्या अंतर्गत मुलांना लहानपणापासूनच कपडे, स्पर्श आणि बोलण्याबद्दलचे नियम शिकवले जातात - जेव्हा आपण प्रजनन अवयव किंवा लैंगिक कृती याबाबत कोणत्याही प्रकारची घृणा, लाज किंवा अपराधीपणाची भावना न बाळगता त्याबद्दलचे नियम सांगतो तेव्हा आपण प्रजनन संस्थेशी संबंधित कोणत्याही भावनांना वेगळे ठेवू शकतो. यामुळे आपल्याला जननेंद्रियांबद्दल बोलताना अवघडलेपण किंवा लाजिरवाण्या भावनांवर मात करता येते. एनफोल्डचा नेहमीच असा विश्वास राहिला आहे की आपण आपल्या मुलांना दुखापतीपासून स्वतःचे संरक्षण कसे करावे, आग, वीज, वाहतूक किंवा अपघातांपासून कसे सावध राहावे हे शिकवतो त्याचप्रमाणे आपण मुलाला वैयक्तिक सुरक्षितता, वैयक्तिक जागेचे नियम आणि सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श याबद्दल शिकवू शकतो. हे नियम खालील 'दैनंदिन व्यवहार' विभागात स्पष्ट केले आहेत.

वैयक्तिक जागा म्हणजे आपल्या सभोवतालची आपली जागा. आपल्या प्रत्येकाची स्वतःची अशी वैयक्तिक जागा किंवा अवकाश असतो जो फक्त आपला असतो. ही अशी जागा आहे जिथे कोणीही आपली परवानगी घेतल्याशिवाय येऊ शकत नाही कारण अन्यथा आपल्याला अस्वस्थ, गोंधळलेले आणि दुःखी देखील वाटू शकते.

आपल्या स्वास्थ्यहितासाठी **स्पर्श** महत्त्वाचा असतो आणि बहुतेक स्पर्श सुरक्षित असतात. आपण संवाद साधताना बोलताना किंवा खेळताना कधीकधी एकमेकांना स्पर्श करतो. आपल्यापैकी काहींना स्पर्श करायला आवडते तर काहींना नाही. उदाहरणार्थ, आपल्यापैकी काहींना आपल्या आजी किंवा आईला मिठी मारायला आवडते, काहींना आई किंवा वडिलांच्या मांडीवर बसायला आवडते, काहींना आपल्या मित्रांच्या हातात हात घालायला आवडते आणि कधीकधी त्यांना मिठी मारायलाही आवडते. परंतु अशी मुलेदेखील असू शकतात ज्यांना हे सर्व आवडत नाही. काही मुले स्पर्शाच्या बाबतीत अत्यंत संवेदनशील असू शकतात. त्यांना कदाचित स्पर्श करणे किंवा मिठी मारणे पसंत नसते. ऑटिझम असलेल्या मुलांमध्ये हे अनेकदा दिसून येते. या सर्व विविधतेचा आणि फरकांचा आदर केला जाऊ शकतो.

लहान मुलांमध्ये, सुमारे ७-८ वर्षे वयापर्यंत, एकमेकांविषयी जाणून घ्यायच्या उत्सुकतेमुळे त्यांच्यात एकमेकांच्या शरीराचा शोध व कुतूहल स्वाभाविक आहे - विभाग ३ मधील लैंगिक विकासावरील नोंदी पहा.

वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम मोडणाऱ्या कोणाचीही तक्रार करण्यास मुलांना प्रोत्साहन द्यावे. जेव्हा मुलाला वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम योग्यरित्या शिकवले जातात, तेव्हा मुलाला काय सुरक्षित आहे आणि काय असुरक्षित आहे हे ओळखण्यासाठी आणि अशा परिस्थितीत काय करावे यासाठी स्पष्ट मार्गदर्शक तत्त्वे उपलब्ध असतात. ४२ प्रौढांना २४ तास मुलाची सुरक्षितता पाहणे आणि देखरेख करणे शक्य नसते. असुरक्षित वर्तन ओळखण्यास आणि त्याची तक्रार करण्यास मुलाला स्वतःला सक्षम बनवणे हा अतिशय उत्तम मार्ग आहे. मात्र कलम ३ मध्ये वर्णन केलेल्या विविध घटकांमुळे - मुलांना गैरवर्तनाचा प्रतिकार करणे कठीण असते.

आपल्याला जे अस्वस्थ वाटते त्याबद्दल बोलणे नेहमीच चांगले असते. मुलांना 'गुपिते' ठेवायला आवडतात. त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार करण्याची योजना आखणारी व्यक्ती मुलांना गप्प बसवण्यासाठी याचा वापर करू शकते. मुलांना हे समजावून सांगणे महत्वाचे आहे की त्यांना वैयक्तिक सुरक्षा नियमांबद्दल कोणतेही गुपिते ठेवण्याची गरज नाही. त्यांना दुःखी, त्रासदायक, किळसवाणी किंवा भीतीदायक गोष्ट/ गुपित लपवून ठेवण्याची गरज नाही. त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला ते अशा गोष्टी सांगू शकतात आणि त्यांना पाठिंबा मिळू शकतो आणि ते पुन्हा सुरक्षित आणि आनंदी होऊ शकतात.

योग्य शब्द वापरा. कधीकधी एखाद्या मुलाशी गोड आणि प्रेमाने वागून गैरवर्तन केले जाऊ शकते. जेव्हा असे घडते तेव्हा मुलाचा खूप गोंधळ उडू शकतो कारण ते योग्य वाटत नसले तरी ते चांगले, सौम्य किंवा प्रेमळ वाटते. म्हणून 'सुरक्षित स्पर्श' आणि 'असुरक्षित स्पर्श' असे विशिष्ट शब्द वापरणे महत्वाचे आहे आणि "चांगला स्पर्श/वाईट स्पर्श" सारखे सामान्यतः वापरले जाणारे परंतु गोंधळात टाकणारे आणि नैतिक शब्द टाळणे महत्वाचे आहे. जननेंद्रियांच्या रचनेमुळे आणि कार्यामुळे, 'वाईट' स्पर्श चांगला वाटू शकतो - आणि म्हणूनच मुलाला गोंधळात टाकतो. मुलांना असेही वाटते की जर आपल्याबरोबर काही 'वाईट' घडले तर आपणही वाईटच झालो आहोत!

काळजी-वाहकासाठी क्रियाकलाप

चिंतन करा

- वैयक्तिक शरीर सुरक्षेबद्दल तुम्ही मुलाला काय शिकवू इच्छिता? तुमची स्वतःची यादी बनवा आणि त्यांची खालील विभागात दिलेल्या नियमांशी तुलना करा.
- नियम तयार करताना आपण काही ठराविक शब्द का वापरले आहेत आणि काही शब्द का टाळले आहेत ?
- काळजीवाहक, सुविधा देणारे आणि इतर प्रौढांनी लिंग, योनी, जननेंद्रिय आणि गुदद्वार यासारखे शब्द सहजतेने बोलणे का महत्त्वाचे आहे?
- सुरक्षेची हमी ही मुलांची जबाबदारी आहे का?

दैनंदिन सराव

मुलांना कपड्याचे आणि स्पर्शाचे नियम आणि वैयक्तिक सुरक्षितता शिकण्यास मदत करा.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम

वैयक्तिक सुरक्षेच्या नियमांमध्ये कपडे, स्पर्श आणि बोलण्याचे नियम समाविष्ट आहेत. दररोजच्या उदाहरणांचा वापर करून शांत, स्वस्थ, तरीही आत्मविश्वासपूर्ण पद्धतीने हे नियम लागू करा आणि त्यावर भर द्या.

मुलाला फक्त एका विशिष्ट सुरक्षित ठिकाणी कपडे काढायला किंवा बदलायला शिकण्यास मदत करा. मुलाला अंघोळ करण्यास मदत करताना, त्यांना त्यांच्या शरीराचे वेगवेगळे भाग स्वतः स्वच्छ करण्यास आणि धुण्यास प्रोत्साहन द्या. तुम्ही पाणी ओतून मदत करू शकता, परंतु शक्य तितके, मुलाला स्वतःला अंग घासण्यास आणि स्वच्छ करण्यास सांगा - विशेषतः जननेंद्रिय आणि नितंब. अशा प्रकारे तुम्ही स्पर्शाचे नियम त्यांच्या मनावर बिंबवू शकता. मुलाला वारंवार त्याच्या वयानुसार, मूल्यांवर आधारित गोष्टी सांगत रहा. जेव्हा एखादे मूल विचारते की शरीराचे हे भाग वेगळे कसे आहेत आणि आपण ते का झाकतो, तेव्हा त्यांना समजावून सांगा की हे आपले खाजगी भाग आहेत आणि कपड्यांचा नियम उलगडून सांगा की आपण आपले खाजगी भाग झाकण्यासाठी कपडे घालतो. प्रेम, प्रणय, गर्भधारणा, बाळंतपण इत्यादींबद्दलच्या प्रश्नांची उत्तरे त्यांनी विचारल्यावर, स्वाभाविक, सहज स्वरात स्पष्ट, योग्य आणि सोप्या शब्दांत ती द्या. ते इतरांशी सामाजिकदृष्ट्या स्वीकारहार्य पद्धतीने कसे संवाद साधायचे ते यातून शिकतात ; ते मोठे होताना त्यांच्या शंका आणि गोंधळांवर चर्चा करत राहतात. मुलाला जितके समजेल तितकेच स्पष्ट करा, संदेश छोट्या छोट्या वाक्यांमध्ये वारंवार पुनरावृत्ती करत सांगत रहा.

वैयक्तिक जागा आणि स्पर्श

मुलाला तुमच्यात आणि त्याच्यात कितपत अंतर चालू शकते आणि त्यांना कोणत्या प्रकारचा स्पर्श मान्य आहे आणि त्याला त्यांची काही हरकत नाही हे विचारा आणि लक्षात घ्या. मुलाच्या प्रतिसादांवरून तुम्ही तुमचा अंदाज घ्या आणि मुलाच्या इच्छेचा आदर करा.

मुलाला जाणीव करून देत रहा की ते खास आहेत. जर एखाद्या व्यक्तीने /मित्राने /वर्गमित्राने त्यांच्या वस्तूंना स्पर्श केला/धरून खेचले/ढकलले/चिमटा काढला /भोसकले /जवळ बसले किंवा त्याच्या वस्तू घेतल्या यामुळे त्यांना अस्वस्थ वाटत असेल, तर ते त्यांच्या आवाजाचा किंवा देहबोलीचा वापर करून "नाही! थांबा! पुरे झाले!" असे म्हणू शकतात. ते पालक किंवा शिक्षकासारख्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीला या व्यक्तीबद्दल सांगू शकतात.

०-२ वर्षांचे मूल

आंघोळ करताना, बाळाला स्वच्छ करताना, शुशू किंवा शी साफ करताना तुमच्या चेहऱ्यावर असलेले हावभाव, आवाजाचा सूर आणि शब्दांकडे लक्ष द्या. शरीराच्या सर्व अवयवांबद्दल आणि त्यांच्या कार्याबद्दल आदर बाळगा.

२-३ वर्षांचे मूल

या वयातील मुले बोलू लागतात. त्यांना शरीराच्या सर्व बाह्य अवयवांची नावे शिकवा. यामुळे त्यांना एक स्पष्ट, सोपा शब्दसंग्रह मिळेल. त्यानंतर ते या शरीराच्या भागांबद्दल आपल्याशी स्पष्ट व्यवस्थित बोलू शकतील, प्रश्न विचारू शकतील आणि या भागांबद्दल काही अस्वस्थता/गोंधळ किंवा समस्या असल्यास विचारू शकतील.

शरीराच्या सर्व भागांची नावे सांगा.

उदाहरणार्थ, वडील मुलाला आंघोळ करण्यास मदत करताना, "तुमचा चेहरा, नाक, कान, छाती, सुसू आणि शीची जागा आणि पाय धुवा" असे सांगू शकतात. जर तुम्हाला सोयीस्कर वाटत असेल तर इंग्रजी भाषेत किंवा तुमच्या मातृभाषेत जननेंद्रिये/योनी (मुलींसाठी)/गुदद्वार/नितंब असे शरीर-शास्त्राच्या दृष्टीने योग्य असे शब्द वापरा. घाण किंवा लाज व्यक्त करणारे शब्द टाळा - जसे की छी -छी /घाण इत्यादी.

मुलाच्या प्रश्नांची उत्तरे सोप्या शब्दांत, वेळच्यावेळी आणि वस्तुस्थितीनुसार द्या. काही सामान्य प्रश्नांच्या सुचवलेल्या उत्तरांसाठी वरील मॉड्यूल २ पहा.

पहिले तीन वैयक्तिक सुरक्षा नियम शिकवण्यास सुरुवात करा.

वैयक्तिक सुरक्षा नियम हे स्पर्श करण्याच्या, कपडे घालण्याच्या आणि खाजगी भागांबद्दल बोलण्याच्या संबंधी आहेत. आपले खाजगी भाग म्हणजे अंतर्वस्त्रांनी किंवा स्विमसूटने झाकलेले शरीराचे भाग. आपण आपले तोंड झाकत नसलो तरी ते देखील खाजगी असते.

मुलगे : तोंड, जननेंद्रिय(अंडकोष, लिंग/शूशूची जागा), गुदद्वार (शीची जागा), नितंब आणि आजूबाजूचे भाग

मुली: तोंड, जननेंद्रिय (योनी, /शूशू ची जागा), गुदद्वार (शीची जागा), नितंब आणि आजूबाजूचे भाग, स्तन (मोठ्या मुलींसाठी).

वैयक्तिक सुरक्षा नियम खालीलप्रमाणे

- आपण इतरांसमोर आपले खाजगी भाग कपड्यांनी झाकून ठेवतो.
- आपण इतरांसमोर आपल्या खाजगी भागांना स्पर्श करत नाही.
- आपण या भागांबद्दल फक्त आपल्या विश्वासातील प्रौढांशीच बोलतो.

नियम १: कपड्यांचे नियम

जेव्हा एखादे मूल नागडे होऊन समारंभात धावते तेव्हा त्याला सांगा, "अरे बाळा जा आणि तुझे कपडे घाल! तूझी पँट/चड्डी घाल." जर त्याने विचारले, "का?", तर सांगा , "बघ, आपण सर्वजण कपडे घालतो. हा एक नियम आहे."

मुलाला आंघोळ घालण्यास मदत करताना त्याला समजावून सांगा, "मी तुला आंघोळ करायला मदत करत आहे म्हणून आता माझ्यासमोर कपडे काढायला हरकत नाही. नाहीतर आपण आपले खाजगी भाग - शुशूची जागा, शीची जागा,, (मोठे झाल्यावर स्तन/छाती) - इतरांसमोर झाकून ठेवतो. पोहायला जातानाही आपण हे भाग झाकलेले ठेवतो.

“शेम शेम ! किंवा तू नागडा आहेस आहेस तुला लाज वाटली पाहिजे” अशी हेटाळणी करणे टाळा.

नियम २: स्पर्शाचे नियम

जेव्हा कुटुंब एखादा कार्यक्रम पाहत असते आणि मुलाचा हात पँटमध्ये असतो, तेव्हा तुम्ही मुलाचे लक्ष विचलित करू शकता. नंतर, तुम्ही त्याला बाजूला घेऊन सांगू शकता, "तू कार्यक्रम पाहण्यात इतका गढून गेला होतास की तुला कळलेच नाही की तुझा हात कुठे आहे. आपण इतरांसमोर आपल्या जननेंद्रियांना स्पर्श करत नाही."

"छी , घाणेरडी मुलगी/मुलगा, जा हात धुवा!" असे म्हणणे टाळा.

मुलाला स्वतःला स्पर्श करता यावा म्हणून एक खाजगी जागा नेमून - बेडरूम/बाथरूम/ पडदा लावलेला पलंग - द्या . तिथे मुलाला त्रास देऊ नका. जर तुम्हाला वाटत असेल की मूल 'खूप जास्त' हस्तमैथुन करत आहे, तर मुलाला तुमच्यासोबत काही क्रियाकलाप करायला बोलवा- "अरे, चला खेळू/चित्र काढू/नाचू/गाऊ/बाहेर जाऊया!"

नियम ३: बोलण्याचे नियम

जेव्हा एखादे मूल सार्वजनिक ठिकाणी वडिलांना हाक मारते आणि विचारते , "बाबा! तुमच्या पँटची झिप बंद आहे का?"

तुम्ही मुलाला सांगू शकता, "आपण आपल्या विश्वासू प्रौढांसोबत जननेंद्रियांबद्दल खाजगीत बोलतो. आपण इतरांसमोर या भागांबद्दल बोलून त्यांचे लक्ष वेधून घेत नाही. आपण आपले प्रश्न ओरडून विचारत नाही कारण इतर लोकही आपले बोलणे ऐकू शकतात. बाबांच्या जवळ जा आणि खाजगीत विचार."

"गप्प रहा! तोंड बंद कर ! तुला कसे बोलावे हे माहीत नाही का?" असे म्हणणे टाळा.
जर एखाद्या मुलाने विचारले की आपण हे भाग का झाकून ठेवतो किंवा ते इतर भागांपेक्षा कसे वेगळे आहेत, तर त्यांना समजावून सांगा की आपण कपडे घालतो आणि हे कपडे घालण्याचे नियम आहेत. नियम आपल्या सुरक्षिततेसाठी आहेत. काही लोक वैयक्तिक सुरक्षिततेचे नियम मोडून मुलांना त्रास देऊ शकतात. असे नियम मोडणाऱ्या आणि तुमच्याशी किंवा इतरांशी असुरक्षितपणे वागणाऱ्या व्यक्तीची तक्रार करण्यासाठी तुम्हाला हे नियम माहीत असणे महत्त्वाचे आहे.

आपण लोकांना आपल्याला स्पर्श करण्यापासून नेहमीच थांबवू शकत नाही हे सांगा, परंतु त्याच बरोबर आपल्या कृतींवर आपले नियंत्रण असते हेही स्पष्ट करा. आपण इतरांना असुरक्षित किंवा त्रासदायकरित्या स्पर्श करत नाही. कोणीही (प्रौढ किंवा मूल) दुसऱ्या व्यक्तीच्या शरीराला असुरक्षित किंवा त्रासदायकरित्या स्पर्श करू नये.

सुरक्षित प्रौढ म्हणजे असे लोक ज्यांच्यावर आपण विश्वास ठेवतो आणि जे आपली काळजी घेतात - जसे की पालक किंवा डॉक्टर. आपण त्यांना या अवयवांबद्दल प्रश्न विचारू शकतो आणि आपल्याला त्रास देत असलेल्या कोणत्याही गोष्टीबद्दल त्यांना सांगू शकतो. आपल्याला आधार देण्यासाठी आणि आपली काळजी घेण्यासाठी डॉक्टरांना आपल्या शरीराची तपासणी करावी लागू शकते (एखाद्या विश्वासातील/ सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीच्या उपस्थितीत) ते ठीक आहे.

तोंड हीदेखील एक खाजगी जागा आहे, जरी ते आपण झाकून ठेवत नसलो तरी आपण इतरांच्या तोंडाला स्पर्श करत नाही.

एकमेकांच्या शरीराविषयीचे कुतुहल

जर तुम्हाला लहान मुलांमध्ये सामाजिक-लैंगिक खेळ दिसला - मुले "तू मला तुझे जननेंद्रिय दाखव, मी तुला माझे दाखवतो / आपण डॉक्टर-डॉक्टर खेळूया" असा खेळ खेळत असतील किंवा एकमेकांच्या जननेंद्रियांविषयी कुतूहल दाखवत असतील आणि जर मुले एकाच वयाची किंवा २-३ वर्षाचा फरक असलेली असतील तर त्याकडे दुर्लक्ष करा. लहान मुलांच्या लैंगिक विकासाचा हा एक सामान्य भाग आहे.

नंतर मुलांना सांगा, "कधीकधी आपल्याला उत्सुकता असते आणि आपले शरीर इतर मुलांच्या शरीरांपेक्षा कसे वेगळे आहे हे जाणून घ्यायचे असते. हो, मुलांचा लघवीचा मार्ग लांब असतो आणि तो मुलींच्या शरीरापेक्षा वेगळा असतो. जेव्हा आपण लहान असताना कधीकधी असे खेळ खेळतो तेव्हा आपण एकमेकांच्या या भागांना पाहतो किंवा स्पर्श करतो. जेव्हा तुम्ही तुमच्या मित्रांबरोबर असे खेळ खेळत असता, तेव्हा जर कोणत्याही मुलाला त्यात भाग घ्यायचा नसेल तर त्याला जबरदस्ती करू नका. तसेच, जर एखाद्या मोठ्या मुलाला किंवा व्यक्तीला या खेळात सामील व्हायचे असेल तर 'नाही' म्हणा. तुम्ही मला येऊन या व्यक्तीबद्दल सांगू शकता."

मुलांच्या लैंगिक विकासाबद्दल विभाग २ मध्ये दिलेल्या अधिक तपशीलांचा संदर्भ घ्या.

४ते ६ वर्षांचे मूल
वैयक्तिक सुरक्षा नियम १, २ आणि ३ वर भर द्या आणि म्हणा.

- आपण स्वतःसाठी आणि इतरांसाठी नियमांचे पालन करतो.
- आपण इतरांच्या खाजगी भागांना स्पर्श करत नाही.
- आपण दुसऱ्यांच्या खाजगी भागावरचे कपडे काढत नाही.
- आपण आपल्या खाजगी भागांचे फोटो किंवा व्हिडिओ काढत नाही.
- आपण पालक/डॉक्टर यासारख्या आपली काळजी घेणाऱ्या लोकांशी खाजगी भागांबद्दल बोलतो. आपण सहसा इतरांशी खाजगी भागांबद्दल बोलत नाही.
- जरी आपण तोंड झाकत नसलो तरी तो देखील एक खाजगी भाग आहे

७ ते १८ वर्षांचे मूल

- ऑनलाइन सुरक्षितता शिकण्यासाठी मुलाला मदत करा.
- वैयक्तिक सुरक्षा नियम १, २, ३ आणि ४ वर भर द्या

सुरक्षित स्पर्श आणि असुरक्षित स्पर्श

बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या व्यक्तींना अनेकदा बरोबर आणि चूक यातला फरक जाणवण्यात अडचण येते आणि ते असुरक्षित परिस्थिती आणि लोक ओळखू शकत नाहीत. तुम्हाला सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श आणि त्यांच्यातील फरक स्पष्टपणे शिकवावा लागू शकतो. उदाहरणार्थ, एका व्यक्तीला मिठी मारणे (सुरक्षित स्पर्श) आवडू शकते, तर स्पर्शास संवेदनशील असलेल्या व्यक्तीला मिठी मारणेही आवडत नाही (हा त्या व्यक्तीसाठी असुरक्षित स्पर्श आहे). किंवा, जवळच्या कुटुंबातील सदस्याच्या गालावर त्यांच्या संमतीने चुंबन घेणे ठीक आहे आणि तो सुरक्षित स्पर्श आहे परंतु अनोळखी व्यक्तीचे चुंबन घेणे ठीक नाही आणि तो असुरक्षित स्पर्श आहे.

योग्य आणि अयोग्य स्पर्श दर्शविणारी दृश्य-सामग्री वापरली जाऊ शकते. सामाजिक पुस्तिका देखील उपयोगी ठरू शकतात. असुरक्षित स्पर्शाची काही उदाहरणे येथे आहेत:

- माझ्या खाजगी भागांना कोणीतरी स्पर्श करत आहे (स्वच्छता आणि कपडे घालताना मदत म्हणून खाजगी भागांना स्पर्श करणारे सुरक्षित प्रौढ आणि सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीच्या उपस्थितीत तपासणी करणारे डॉक्टर याव्यतिरिक्त.)
- कोणीतरी मला मारत आहे .
- जेव्हा मी नको म्हणत असतो/ते तेव्हा कोणीतरी माझ्या गालाचे चुंबन घेत आहे.

तुमच्या लहान मुलाला/किशोरवयीन मुलाला इंटरनेटवर पोर्नोग्राफी आढळू शकते किंवा त्यांच्या समवयस्कांकडून ते त्याच्या संपर्कात येऊ शकतात. तुमच्या मुलाशी पोर्नोग्राफीबद्दल चर्चा करा. पोर्नोग्राफी म्हणजे लैंगिक शिक्षण नाही आणि पोर्नोग्राफीमध्ये दाखवलेली लैंगिक कृत्ये अतिशयोक्तीपूर्ण आणि अनेकदा शोषणात्मक असतात. त्यामुळे घनिष्ठ नातेसंबंधांबद्दल, लैंगिक क्रियांबद्दल किंवा स्वतःबद्दलही काळजी आणि आदर निर्माण होत नाही. ४३. पोर्नोग्राफी पाहणाऱ्या व्यक्तीला, सायबर छळ आणि गुंडगिरीचा धोका देखील संभवतो. ती व्यक्ती त्यांनी पाहिलेल्या गोष्टींची पुनरावृत्तीदेखील करू शकते.

तुमच्या लहान मुलासमोर/किशोरवयीन मुलांसमोर तोंडाने चुंबन घेण्यासारख्या जवळकीच्या सार्वजनिक प्रदर्शनांवर मर्यादा घाला. मूल/किशोरवयीन या वर्तनाचे अनुकरण करण्याचा प्रयत्न करू शकते. त्यांना कदाचित कुतूहल वाटेल आणि कदाचित त्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे असेल.



नियम ४: मोठ्या मुलांसाठी फोन आणि इंटरनेट सुरक्षेचे नियम

कपडे, स्पर्श आणि बोलण्याचे नियम ऑनलाइन तसेच ऑफलाइन देखील लागू होतात

इंटरनेट भरपूर माहिती आणि मनोरंजन प्रदान करते. ते एका महामार्गासारखे आहे जिथे माहिती अतिशय वेगाने प्रवास करते. जगात कुठेही, कितीही लोकांपर्यंत, जवळजवळ त्वरित पोहोचता येते. आपण ऑनलाइन बोलतो किंवा शेअर करतो त्या सर्व गोष्टी (फोटो, व्हिडिओ) कायम ऑनलाइन राहतात आणि कोणीही त्या पाहू शकते. जरी वरवर इंटरनेट निरुपद्रवी, खाजगी, क्षणिक आणि 'डिलिट करता येण्याजोगे /हटवण्यायोग्य' असल्याचे दिसून येत असले तरी ते तसे नाही आहे.

इंटरनेट हे वास्तव आहे हे समजावून सांगा!

आपण सर्वजण ज्याप्रमाणे भौतिक/वास्तविक जगात राहतो त्याप्रमाणेच, डिजिटल, इंटरनेट जग देखील खूप वास्तविक आहे. लोक इंटरनेटवर एकमेकांना 'भेटतात', मित्र बनवतात, अभ्यास करतात किंवा ऑनलाइन काम करतात. बरेच लोक ऑनलाइन खरेदी करतात, पैसे ट्रान्सफर करतात आणि अगदी ऑनलाइन जेवण ऑर्डरदेखील करतात!

कधीकधी, भौतिक जगासारखेच, डिजिटल जगातदेखील लोक ऑनलाइनवर धमकावतात, चिडवतात, टोमणे मारतात किंवा अफवा पसरवतात. काही लोक इंटरनेटचा वापर लोकांना मूर्ख बनवण्यासाठी, फसवणूक करण्यासाठी आणि केवळ प्रौढांवरच नव्हे तर मुलांवरही अत्याचार करण्यासाठी करतात.

लैंगिक हानी पोहोचवू इच्छिणाऱ्या किंवा इतर मार्गांनी मुलांचे शोषण करणाऱ्या लोकांसाठी मुले सोपे लक्ष्य ठरतात कारण मुले त्यांच्यावर लगेच विश्वास ठेवतात आणि नवीन गोष्टींचा शोध घेण्यास उत्सुक असतात परंतु त्यांना धोक्यांची जाणीव नसते. म्हणूनच, लहान मुलांनी, प्रौढांच्या देखरेखीशिवाय इंटरनेट वापरण्यापासून दूर राहणे अधिक सुरक्षित आहे.

नेट स्मार्ट कसे व्हावे यावर चर्चा करा

फक्त रस्त्यावर किंवा शाळेतच नाही तर इंटरनेटवरही ही सुरक्षित राहणे आणि आदर ठेवणे महत्त्वाचे आहे हे स्पष्ट करा. आपण आपल्या शिष्टाचारांची काळजी घेतो आणि इंटरनेटवर आदराने वागतो. आपण आपल्या मित्रांशी आणि इंटरनेटवरील इतरांशी तसेच वागतो जसे आपल्याशी त्यांनी वागावे असे आपल्याला वाटते. आपण एकमेकांची काळजी घेतो आणि सुरक्षित राहण्यासाठी एकमेकांना पाठिंबा देतो.

किशोरवयीन मुलांसाठी इंटरनेट वापरताना तुम्ही त्यांना असे सांगू शकता की जरी तुम्ही वैयक्तिक माहिती शेअर किंवा पोस्ट केलेली नसली तरी, तुम्ही पोस्ट केलेल्या तुमच्या कुटुंबाच्या, मित्रांच्या किंवा शाळेतील कार्यक्रमांच्या फोटो किंवा व्हिडिओंवरून तुमचे वय, तुमच्या शाळेचे नाव किंवा तुमच्या घराचा पत्ता मिळवणे शक्य आहे. जे लोक मुलांना लैंगिकरित्या हानी पोहोचवण्याची योजना आखत असतात ते बहुतेकदा स्वतःला त्यांच्या वयापेक्षा खूपच लहान असल्याचे भासवतात आणि मुलांशी मैत्री करण्यासाठी स्वतःचे फोटो आणि खोटी माहिती पोस्ट करतात. सुरुवातीला ते सुरक्षित वाटतात, मित्रत्वाने वागतात आणि भेटवस्तू पाठवू शकतात! नंतर ते खाजगी माहिती आणि फोटो मागू लागतात किंवा भेटायची मागणी करू लागतात. नंतर धमकी देणे किंवा ब्लॅकमेल करणे सुरू करतात. ते माहिती गोळा करण्यासाठी आणि साठवण्यासाठी, लोकांचे संगणक हॅक करण्यासाठी, त्यांची खाजगी माहिती आणि फोटो डाउनलोड करण्यासाठी, त्यात आणखी बदल करून ते पुन्हा पोस्ट करण्यासाठी अनेक प्रकारची सॉफ्टवेअर्स वापरतात. अर्थात तुम्ही तरीही सुरक्षितपणे आणि हुशारीने इंटरनेट वापरू शकता."

जेव्हा किशोरवयीन मुले इंटरनेट वापरत असतात तेव्हा त्यांना नेट स्मार्ट कसे बनायचे ते दाखवा.

1. सुरक्षित प्रौढांना ते इंटरनेट वापरत आहेत याची माहिती द्या.
2. स्क्रीनवर असे नाव निवडा ज्यात त्यांचे नाव, लिंग, शाळेचा पत्ता, घर किंवा ते वारंवार जात असलेल्या ठिकाणांचा उल्लेख नसेल.
3. अकाउंटची गोपनीयता सेटिंग्ज सक्रिय करा.
4. एक मोठा पासवर्ड निवडा आणि तो नियमितपणे बदलत रहा. .
5. सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीने परवानगी दिली तरच माहीती डाउनलोड करा.
6. ज्यांना ते वैयक्तिकरित्या ओळखतात किंवा ज्यांना ते प्रत्यक्ष भेटले आहेत त्यांच्याशी आणि जर सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीची हरकत नसेल तरच त्यांच्याशी मैत्री करा.
7. जर एखादा 'मित्र' त्यांचा 'एकमात्र खास मित्र' बनण्याचा प्रयत्न करत असेल तर सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला सांगा.
8. शेअर केले जाणारे संगणक/कॉम्प्युटर , सार्वजनिक इंटरनेट कनेक्शन किंवा सायबर कॅफे वापरू नका.
9. "तुम्हाला संगणकाने तुमचे वापरातले नाव लक्षात ठेवावे असे वाटते का?" असे पॉप-आउट विंडोवर दिसल्यावर 'नाही' वर क्लिक करा.
10. त्यांचे वापरातले नाव आणि पासवर्ड वापरून त्यांनी उघडलेल्या असलेल्या सर्व साइट्समधून लॉग आउट/साइन आउट करा.

*सोशल पुस्तिका पहा - **सुरक्षा नियम १: इंटरनेट सुरक्षा***

सुरक्षित प्रौढांपर्यंत पोहोचणे म्हणजे नेट स्मार्ट असणे आहे हे स्पष्ट करा.

तुम्ही सांगू शकता, "जर तुम्हाला कोणाच्याही ऑनलाइन पोस्टमुळे किंवा प्रत्यक्ष भेटण्याच्या विनंतीमुळे बेचैन, लाजिरवाणे, अस्वस्थ, घाबरलेले किंवा जबरदस्ती केली जात असल्यासारखे वाटत असेल तर तुम्ही त्या व्यक्तीशी गप्पा मारणे/ईमेल करणे/मेसेज करणे थांबवू शकता. ऑफलाइन जा आणि तुमच्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला सांगा. जरी तुम्ही तुमच्या पालकांच्या सल्ल्याविरुद्ध या व्यक्तीला तुमचा मित्र म्हणून जोडले असेल - तरीही ती तुमची चूक नाही. ती व्यक्ती काहीतरी बेकायदेशीर आणि असुरक्षित करत आहे. त्यांच्या वर्तनासाठी त्यांनाच जबाबदार धरले पाहिजे. कधीही खूप उशीर झालेला नसतो किंवा ही खूप छोटी गोष्ट पण नाही- तुमच्या पालकांशी/काळजीवाहकांशी तुम्हाला त्रास देणाऱ्या गोष्टींवर चर्चा करणे नेहमीच सुरक्षित आणि सावधगिरीचे असते."

सायबर बुलिंग, डिजिटल नागरिकत्व, सुरक्षितता आणि इंटरनेटवर वापरल्या जाणाऱ्या सामान्य संज्ञांबद्दल तपशीलांसाठी सुरक्षा ॲपमधील इंटरनेट सुरक्षा टॅब डाउनलोड करा आणि पहा.

एचआय असलेल्या मुलाला सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शांबद्दल समजावून देऊन संवाद साधण्यास मदत करा.

- श्रवणदोष असलेल्या मुलांना सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शांमध्ये फरक करणे कठीण होऊ शकते आणि काही इतर कारणांमुळे त्यांना लैंगिक शोषणाचा धोका असू शकतो. [44]:
- ते संवादाचे साधन म्हणून स्पर्शाच्या संवेदनांचा वापर करू शकतात. मुलाला लैंगिकरित्या हानी पोहोचवण्याची योजना आखणारी व्यक्ती याचा फायदा घेण्याची शक्यता असते. म्हणूनच, त्यांना सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श काय आहेत याची जाणीव असणे महत्वाचे आहे.
- श्रवणदोष असलेल्या मुलाला त्याच्या आजूबाजूच्या लोकांना लैंगिक शोषणाची माहिती देणे कठीण होऊ शकते. जी व्यक्ती मुलाला लैंगिकरित्या हानी पोहोचवण्याची योजना आखते ती या कमजोरीचा फायदा घेऊ शकते.
- तुमच्या मुलाला लैंगिक शोषण समजून घेणे आणि त्याबद्दल कसे बोलायचे ते सांगणे याविषयी साह्य करण्यासाठी पुढील मुद्द्यांचा विचार करा. [44].
- तुमच्या मुलाला सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शातील फरक समजण्यासाठी शक्य तितके दृश्य संकेत/खुणा वापरा. उदाहरणार्थ, बाहुल्या, कार्ड इत्यादींचा वापर करून मुलाला हे शिकवता येईल. त्यामुळे जर कोणी त्यांना असुरक्षित पद्धतीने स्पर्श केला तर त्यांना त्याची जाणीव होईल.
- याव्यतिरिक्त, मुलाला लैंगिक हानी पोहोचवण्याची योजना आखणारी व्यक्ती सामान्यपणे वापरू शकेल अश्या "गुप्त", "विश्वास", "खाजगी" इत्यादी शब्दांबद्दल आणि तिच्या हाताळणीच्या पद्धतींबद्दल त्यांना समजावून सांगणे देखील महत्त्वाचे आहे.
- खात्री करून घ्या की तुमच्या मुलाला माहीत आहे की त्यांना सर्व वडीलधाऱ्या माणसांच्या आज्ञेचे पालन करण्याची गरज नाही. जर कोणत्याही क्षणी मुलाला वाटत असेल की त्यांच्या सुरक्षिततेचा भंग झाला आहे, तर त्यांना सांगा की ते कायम "नाही" म्हणू शकतात. त्यांना शिकवा की जर कोणी त्यांना त्रास देत असेल तर आवाजाचा वापर ओरडण्यासाठी करावा आणि त्या व्यक्तीला चावण्यासाठी दाताचा वापर करणेही योग्य आहे.
- तुमच्या मुलाला पूर्णपणे समजले आहे याची खात्री पटेपर्यंत, शक्य असेल तितक्या प्रकारे त्यांना या गोष्टी वारंवार समजावून सांगा.
- तुमच्या मुलाला सांकेतिक भाषा येत आहे याची खात्री करा म्हणजे ते कोणत्या लोकांशी संवाद साधतात, ते कुठे जातात या सगळ्याचे त्यांना वर्णन करता येईल. यामध्ये मदत करण्यासाठी, तुम्ही त्यांना "उंच", "बारीक" यासारखे वर्णनात्मक शब्द शिकवू शकता.
- एआय असलेल्या मुलांना स्पर्श करण्यापूर्वी, त्यांची परवानगी घ्या. यामुळे मुलाला त्यांच्या शरीरावर आणि त्यांच्या स्वतःच्या वैयक्तिक जागेवर नियंत्रण ठेवता येईल[45].
- तुमच्या मुलाला मार्गदर्शन करत असतानाही, ते कशाला स्पर्श करतात यावर त्याला/तिला नियंत्रण ठेवू द्या. हे करण्याची एक पद्धत म्हणजे बार्बरा माइल्सने १५ सुचवलेले हाताखाली हात हे तंत्र. या पद्धतीत तुम्ही तुमचा हात तुमच्या मुलाच्या हाताखाली किंवा त्याच्या शेजारी ठेवाल आणि ते त्यांच्या सभोवतालच्या जगाचा शोध घेत असताना आणि संवाद साधत असताना त्यांना मार्गदर्शन कराल46.

दृष्टिबाधा असलेल्या मुलांना वैयक्तिक सीमा आणि स्पर्श शिकण्यास मदत करणे [45,47-49]

- दृष्टिबाधा असलेली मुले स्पर्श, ध्वनी आणि वास यासारख्या संवेदनांवर अवलंबून असतात. त्यांना दैनंदिन सराव , सामाजिक परिस्थिती आणि संवादाद्वारे त्यांना आजूबाजूच्या परिस्थितीचे आणि लोकांचे अर्थ लावण्यास शिकवले जाऊ शकते.
- श्रवण आणि दृष्टिबाधा असलेली मुले त्यांच्या सभोवतालच्या जगाबद्दल जाणून घेण्यासाठी स्पर्शावर अवलंबून राहू शकतात. म्हणूनच, इतर लोकांबरोबर स्पर्शाची संवेदना कशी वापरायची हे त्यांना माहीत असणे महत्वाचे आहे आणि जेव्हा इतर लोक त्यांना स्पर्श करतात तेव्हा काय योग्य आहे आणि काय अयोग्य आहे हे देखील त्यांना माहीत असणे आवश्यक आहे.
- हे शक्य आहे की दृष्टिबाधा असलेले मूल त्यांच्या सभोवतालच्या लोकांशी योग्य स्पर्शाच्या नियमांचे पालन करू शकत नाही, ज्यामुळे त्या लोकांना धोका किंवा त्यांच्या मर्यादांचे उल्लंघन झाल्यासारखे वाटू शकते. त्यांच्या सभोवतालच्या जगात स्वतःला कसे सांभाळायचे हे समजून घेण्यासाठी स्पर्श वापरून, ते नकळतपणे त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांच्या मर्यादेचे उल्लंघन करू शकतात.
- दृष्टिबाधा असलेली मुले आजूबाजूच्या वस्तूंबद्दल जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या शरीराच्या विविध भागांचा वापर करू शकतात - जीभ, नितंब, पाय इत्यादी. जे समाजाच्या दृष्टीने स्वीकारार्ह असेलच असे नाही म्हणूनच, मुलांना त्यांच्या सभोवतालच्या जगात वावरताना कोणते शिष्टाचार पाळावेत हे माहीत असणे महत्वाचे आहे.
- दृष्टिबाधा असलेली मुले आजूबाजूच्या वस्तूंबद्दल जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या शरीराच्या विविध भागांचा वापर करू शकतात - जीभ, नितंब, पाय इत्यादी. जे समाजाच्या दृष्टीने स्वीकारार्ह असेलच असे नाही म्हणूनच, मुलांना त्यांच्या सभोवतालच्या जगात वावरताना कोणते शिष्टाचार पाळावेत हे माहीत असणे महत्वाचे आहे.

- दृष्टिबाधा असलेल्या मुलांना इतरांशी संवाद कसा साधायचा हे शिकवण्यासाठी एक गोष्ट केली जाऊ शकते ती म्हणजे लोकांशी कसे वागायचे, बोलायचे, अभिवादन कसे करायचे याची रोजची सवय लावणे. जेणेकरून त्याला कुटुंबातील सदस्य, मित्र, शिक्षक आणि अनोळखी लोकांना अभिवादन करण्याच्या विविध पद्धती माहीत असतील.
- दृष्टिबाधा असलेले मूल जर तयार असेल तर त्याच्याशी संवाद साधणारी व्यक्ती, त्याला आपल्याला स्पर्शाद्वारे कसे ओळखायचे ते ठराविक खुणा ठरवून ठेवून सांगू शकते. उदाहरणार्थ, अंगठी, वेणी किंवा आपली ओळख पटवण्यासाठी जी काही सोपी असेल ती गोष्ट. अशा प्रकारे, मूल त्या व्यक्तीला लगेच ओळखू शकते, प्रत्येक वेळी त्यांना शोधण्याची गरज पडत नाही .
- सामाजिक संकेत शिकणे महत्वाचे आहे. तुम्ही तुमच्या मुलाला त्यांच्या आजूबाजूला घडणाऱ्या गोष्टी, लोक एकमेकांशी कसे बोलत असतात ते दाखवून शिकवू शकता - उदाहरणार्थ लोक एकमेकांशी कसा संवाद साधत आहेत किंवा कोणत्या परिस्थितीत लोक आनंदी किंवा दुःखी दिसतात हे स्पष्ट करू शकता. जर तुम्ही त्यांच्यासोबत रस्त्यावर चालत असाल, तर त्यांना समजून-उमजून निर्णय घेण्यासाठी आणि स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी कोणत्या संकेतांवर लक्ष ठेवायला हवे हे समजवा.
- उदाहरणार्थ, रस्त्यावर काही लोक भांडत असतील तर तुम्ही त्यांना सांगू शकता की भांडणात सापडायला नको म्हणून चालत दुसरीकडे जाणे चांगले. यामुळे तुमच्या मुलाला निर्णय घेण्यास मदत करणारे आवाज आणि संकेत शिकण्यास मदत होऊ शकते. यामुळे त्यांना शहरात प्रवास करण्यासाठी स्वतंत्र होण्यास देखील मदत होईल.
- बाहुल्या आणि कठपुतळ्या वापरण्याव्यतिरिक्त, त्यांच्या स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करून दाखवून, कुठले स्पर्श सुरक्षित आणि कुठले स्पर्श असुरक्षित आहेत हेदेखील तुम्ही मुलाला समजावून सांगू शकता. त्यासाठी 'स्वीडिश एप्रन' नावाची पद्धत वापरली जाऊ शकते.
- तुमच्या मुलाला त्यांचे हात त्यांच्या छातीवर ठेवण्यास सांगा आणि त्यांच्या डाव्या हाताचा स्पर्श त्यांच्या उजव्या खांद्याला आणि उजव्या हाताचा स्पर्श त्यांच्या डाव्या खांद्याला करण्यास सांगा
- शरीराच्या पुढच्या भागाला होऊ शकेल असा असुरक्षित स्पर्श शिकवण्यासाठी त्यांना त्यांचे हात त्यांच्या पोटावर आणि ओटीपोटावर अशाच प्रकारे ठेवण्यास सांगा.
- शरीराच्या मागच्या बाजूचे कोणते अवयव/ भाग खाजगी आहेत हे दर्शविण्यासाठी त्यांना त्यांचे हात त्यांच्या पाठीमागे अशा प्रकारे धरून ठेवण्यास सांगा की ते त्यांच्या मांडीच्या वरच्या भागाला आणि नितंबांना स्पर्श करू शकतील.
- या सवयीद्वारे, मुलाला हे शिकता येते की त्यांच्या काळजीवाहकांव्यतिरिक्त, किंवा त्यांच्या काळजीवाहकांच्या उपस्थितीशिवाय, (जसे की डॉक्टर तपासणीच्या वेळी) इतर कोणीही या अवयवांना स्पर्श करू नये.
- तुमच्या मुलाला खोलीत कपडे घालताना किंवा काढताना आणि बाथरूममध्ये असताना दार बंद करायला आणि पडदे बंद करायला शिकवा.
- तुमच्या मुलाला कपड्यांचे नियम शिकवताना, शरीराचे काही भाग झाकून ठेवणे महत्त्वाचे आहे हे सांगण्याबरोबरच, विविध वातावरणात इतर मुले कसे कपडे घालतात घालतात - ते कुठे असतात, त्याप्रमाणे ते कसे कपडे घालतात आणि त्यांच्या शरीराचे कोणते भाग झाकलेले असतात ह्याचेदेखील तपशीलवार वर्णन करू शकता.
- तुमच्या मुलाला शरीराचे वेगवेगळे भाग कुठे आहेत हे समजावून सांगा आणि त्यांना त्यांच्या शरीरावर ते भाग कुठे आहेत हे देखील कळले आहे ना याची खात्री करून घ्या. त्यांचे लैंगिक अवयव कुठे आहेत आणि त्यांची नावे काय आहेत हे त्यांना माहीत आहे की नाही याची खात्री करून घ्या. तुम्ही या भागांसाठी योग्य नावे वापरत आहात याची काळजी घ्या.
- तुमचे मूल आंघोळ करताना किंवा कपडे घालताना, त्याला एकांत हवा आहे असे सांगत असेल तर त्याचे म्हणणे ऐका. त्यांना या कृतींसाठी तुमची मदत लागू शकते, परंतु जर त्यांना एकटे असावेसे वाटत असेल तर तुम्ही त्यांना ते स्वतःचे स्वतः करण्यास प्रोत्साहन देऊ शकता.५०

पालक/काळजी वाहकांनी करायचा क्रियाकलाप

आयडी / एएसडी / एचआय असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा किटमधील क्रियाकलाप आणि साहित्य खालीलप्रमाणे वापरा.

एखादे साहित्य कसे वापरायचे याच्या तपशीलासाठी क्रियाकलाप मार्गदर्शिका (अक्टिव्हिटी गाईड) पहा.

	मुख्य संदेश	सुविधा सुरक्षा संचामधील क्रियाकलाप	कृती मार्गदर्शनातील कृती क्रमांक
a.	नियम माझ्या सुरक्षिततेसाठी आहेत	**बाहुल्या** तरुण आणि किशोरवयीन मुलगा आणि मुलगी	**कृती ५** मला माझ्या शरीरातील अवयवांची नावे माहीत आहेत.
b.	मी वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो/ करते.	**कार्डे फ्लॅश करणे/कार्ड क्रमवारीने लावणे** • कपड्याचे नियम • स्पर्शाचे नियम **फाइल फोल्डर क्रियाकलाप** • कपड्याचे नियम • स्पर्शाचे नियम **सामाजिक पुस्तिका** • वैयक्तिक सुरक्षा १: खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणी नियम आणि सीमा • वैयक्तिक सुरक्षा २: कपड्यांसाठी नियम आणि मर्यादा • वैयक्तिक सुरक्षा ३: स्वतःला स्पर्श करण्याचे नियम आणि मर्यादा • वैयक्तिक सुरक्षा ४: इतरांना स्पर्श करण्याचे नियम आणि मर्यादा • वैयक्तिक सुरक्षा ५: बोलण्याचे नियम आणि मर्यादा	**कृती १०** वैयक्तिक सुरक्षेसाठी कपड्यांचे नियम शिकण्यास मुलाला मदत करणे. **कृती ११** मी कपड्यांचे नियम पाळतो/ पाळते **कृती १२** मला इतरांना स्पर्श करण्याचे नियम माहीत आहेत आणि मी त्यांचे पालन करतो. **कृती १२** मी स्वतःला स्पर्श करण्याचे नियम पाळतो. **कृती १४** खाजगी आणि सार्वजनिक
c.	मी लोकांबरोबर वागताना वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो./करते	**मी लोकांबरोबर वागताना वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो./करते** • वैयक्तिक सुरक्षा १: खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणी नियम आणि सीमा • वैयक्तिक सुरक्षा ४: इतरांना स्पर्श करण्याचे नियम आणि मर्यादा • वैयक्तिक सुरक्षा ५: बोलण्याचे नियम आणि मर्यादा	
d.	मी फोन / कॅमेरा / इंटरनेट वापरताना सुरक्षित राहू शकतो/ते	**सामाजिक पुस्तिका** • इंटरनेट सुरक्षा • रस्ते सुरक्षा • फोन सुरक्ष	

दृष्टिबाधा असलेले मूल

संबंधित सुविधा सुरक्षा सामाजिक पुस्तिका वाचा आणि मुलांसोबत या विषयावर चर्चा करा. वैयक्तिक सुरक्षेबद्दल नियमितपणे चर्चा करण्याची प्रत्येक संधी घ्या. सुविधा स्पर्श ऑडिओ फाइल्स आणि वैयक्तिक सुरक्षा नियम आणि सीमा आणि सुरक्षा नियमांवरील सामाजिक पुस्तक मालिका, (ब्रेल मजकुरासह) मुले स्वतः वापरू शकतात. वैयक्तिक सुरक्षा सामाजिक पुस्तिकेमध्ये 'खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणी नियम आणि सीमा', 'कपड्यांसाठी नियम आणि सीमा', 'स्वतःला स्पर्श करण्यासाठी नियम आणि सीमा', 'इतरांना स्पर्श करण्यासाठी नियम आणि सीमा' आणि 'बोलण्यासाठी नियम आणि सीमा' यांचा समावेश आहे. सुरक्षा नियम सामाजिक पुस्तिकेमध्ये 'इंटरनेट सुरक्षा', 'फोन सुरक्षा' आणि 'रस्ता सुरक्षा' यांचा समावेश आहे.

गाणे आणि कृती

मुलाला तुम्ही दाखवलेल्या भागांची नावे सांगायला सांगा आणि त्याबरोबर गाणे गा, किंवा तुम्ही गाताना मुलाला शरीराच्या त्या त्या भागांकडे खूण करायला सांगा:

डोके, खांदे, गुडघे आणि पायाची बोटे - हे माझ्या शरीराचे भाग आहेत.
नाक, कान, शुशू आणि शीची जागा - हे माझ्या शरीराचे भाग आहेत.
मान, पाठ, हात आणि पाय - हे माझ्या शरीराचे भाग आहेत.
माझ्या शरीरावर माझे प्रेम आहे! मला माझ्या शरीराची काळजी आहे!

विभाग १

मॉड्यूल ५

नियम मोडणाऱ्याला थांबवणे, मदत मिळवणे

मुख्य संदेश

- मी अशा लोकांना ओळखतो/ओळखते, ज्यांच्याकडे मी मदतीसाठी जाऊ शकतो/शकते.
- मी त्यांना नाही म्हणतो/म्हणते - निघून जा म्हणतो/ते - नियम मोडले तर माझ्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला सांगतो/ते .
- मी माझ्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला 'गुपिते सांगू शकतो/ते.
- मला मदत मिळेपर्यंत मी ती मागू शकतो/ते.
- मी माझ्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीसोबत रोमँटिक भावनांविषयी चर्चा करू शकतो.
- सुरक्षित प्रौढ व्यक्ती वैयक्तिक शरीर सुरक्षा नियमांचे पालन करतात.
- महत्त्वाची गोष्ट सांगायला कधीच उशीर झालेला नसतो.
- जर कोणी मला त्रास देत असेल तर ती माझी चूक नाही - त्रास देणाऱ्याला दोषी ठरवले पाहिजे.
- मी अशा लोकांना ओळखतो ज्यांच्याकडे मी मदतीसाठी जाऊ शकतो.

नियम माझ्या सुरक्षिततेसाठी आहेत.

संकल्पना

अपंगत्व असलेल्या मुलांना वैयक्तिक सुरक्षितता शिकवताना मदत करणारी तत्वे.

- आपले जग मूलतः एक सुरक्षित ठिकाण आहे. बहुतेक प्रौढांना मुलांच्या सुरक्षिततेची काळजी असते आणि ते त्यांना सुरक्षित ठेवू इच्छितात.
- मुलांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी लोकांची भीती दाखवणे टाळा. खूप काळजी करणे आणि भीती बाळगणे टाळा.
- मूल काय करू शकते आहे यावर लक्ष केंद्रित करा - ते स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी काय करू शकेल - यावर भर द्या.
- संकल्पना स्पष्ट करण्यापेक्षा, स्पष्ट सूचना देण्यावर लक्ष केंद्रित करा.
- नियम स्पष्ट करून सांगा. अपंगत्व असलेल्या मुलांना अस्पष्ट गोष्टी समजायला कठीण जातात.
- काळजीवाहकांनी मुलांना शिकवत असलेल्या नियमांचे स्वतःही पालन करावे.
- टेलिव्हिजन पाहणे /व्हिडिओ गेम्स खेळणे टाळा किंवा मर्यादित ठेवा कारण या गोष्टींमुळे अवास्तव अपेक्षा निर्माण होऊ शकतात. तसेच, मुले त्यांनी पाहिलेल्या गोष्टींचे अनुकरण करू शकतात.
- सुरक्षित प्रौढ स्वतःसाठी आणि इतरांसाठी वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतात. ते इतरांचे कपडे ओढत नाहीत, इतरांना स्पर्श करत नाहीत, अनावश्यक बोलत नाहीत किंवा इतरांशी चुकीच्या पद्धतीने वागत नाहीत. कपडे, स्पर्श आणि बोलण्याचे नियम पाळल्याने आपण सुरक्षित राहतो कारण आपण इतरांशी संवाद साधतानादेखील नियम लागू करतो.

- वैयक्तिक सुरक्षा नियमांमुळे मुलांना समजते की जेव्हा त्यांच्या काही भागांना 'गुपचूप ' किंवा लैंगिक हेतूने स्पर्श केला जातो तेव्हा त्यांना अस्वस्थता किंवा संभ्रम का निर्माण होतो. हे नियम त्यांच्यासाठी पुढील पाऊल उचलणे सोपे करतात – म्हणजेच, असुरक्षित वर्तनाची तक्रार करणे. या नियमांमुळे मुलांवर अशा धमक्या, लाच, खरेखोटे आणि इतर फसवणूकीसारख्या युक्त्यांचा प्रभाव होण्याची शक्यता कमी होते, जर कोणी असुरक्षित पद्धतीने वागले किंवा त्यांना असुरक्षित वर्तन दिसले तर काय करावे हे मुलांना स्पष्टपणे सांगितले पाहिजे.

मुलांना वैयक्तिक सुरक्षा मार्गदर्शक शिकण्यास मदत करा:

नाही म्हणा - निघून जा - सांगा

सुरक्षा नियम पुन्हा स्पष्ट करा आणि पुढीलप्रमाणे सांगा:

» "जर कोणी वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम मोडत असेल, तर शक्य होईतो त्या व्यक्तीला "नाही" म्हणा." मुलांना प्रौढ व्यक्तीला "नाही" म्हणणे कठीण जाते, विशेषतः जर त्या व्यक्तीचा त्यांच्यावर अधिकार असेल तर अजूनच कठीण होते.

» "एखाद्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला या व्यक्तीबद्दल सांगा कारण ती व्यक्ती काहीतरी असुरक्षित कृती करत आहे आणि तिला थांबवावे लागेल.जेव्हा तुम्ही कोणालातरी या नियम मोडणाऱ्या व्यक्तीबद्दल सांगाल, तेव्हा ते लैंगिक हानी पोहोचवणाऱ्या व्यक्तीला थांबवण्यासाठी पावले उचलू शकतील. जोपर्यंत कोणीतरी ऐकत नाही आणि तुम्हाला मदत करण्यासाठी पावले उचलत नाही तोपर्यंत सांगत राहा."

» या व्यक्तीबद्दल एखाद्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीला सांगा कारण ती व्यक्ती काहीतरी असुरक्षित करत आहे आणि तिला थांबवावे लागेल. जेव्हा तुम्ही लोकांना या नियम मोडणाऱ्या व्यक्तीबद्दल सांगाल तेव्हा ते लैंगिक हानी पोहोचवणाऱ्या व्यक्तीला थांबवण्यासाठी पावले उचलू शकतील. जोपर्यंत कोणीतरी ऐकत नाही आणि तुम्हाला मदत करण्यासाठी पावले उचलत नाही तोपर्यंत सांगत राहा.”



नाही म्हणा **जा** **सांगा**

गैरवर्तनाची जबाबदारी

मुलांना खात्री देता येते की दुसऱ्याने केलेले असुरक्षित वर्तन ही मुलाची जबाबदारी नाही. ती त्यांची चूक नाही. दुसऱ्याने त्यांच्याबाबतीत जे केले त्यासाठी त्यांना स्वतःला जबाबदार धरण्याची गरज नाही. स्पष्ट करा की "आपण इतरांच्या हाडांवर किंवा स्नायूंवर नियंत्रण ठेवत नाही आणि त्यांनी ठरवलेले काम करण्यापासून त्यांना रोखू शकत नाही. आपण मदत मिळवण्यासाठी आपल्या सुरक्षित प्रौढांना याबद्दल सांगू शकतो. अशा प्रकारे वयस्कर, अधिक सक्षम लोक लैंगिक हानी करणाऱ्या व्यक्तीला थांबवण्यासाठी पावले उचलू शकतात."

जर एखाद्या मुलाने गैरवर्तनाची तक्रार केली तर तेव्हा काय करावे:

ऐका.

विश्वास ठेवा.

आश्वस्त करा/पाठिंबा द्या.

नियम मोडणाऱ्या/लैंगिक हानी पोहोचवणाऱ्या व्यक्तीवर वर्तनाची जबाबदारी आणि उत्तरदायित्व सोपवा. मुलाला आधार द्या आणि स्वतःसाठी आधार मिळवा! लैंगिक हानी करणाऱ्या व्यक्तीला थांबवण्यासाठी पावले उचला.

पॉक्सो कायद्यानुसार (लैंगिक गुन्ह्यांपासून मुलांचे संरक्षण कायदा, २०१२) तुम्हाला बाल लैंगिक शोषणाची तक्रार जवळच्या पोलिस ठाण्यात करणे अनिवार्य आहे. बाल लैंगिक शोषण आणि POCSO कायद्याबद्दल अधिक माहितीसाठी कलम २ पहा.

अपंगत्व असलेल्या किशोरांना लैंगिकतेबद्दल शिकण्यासाठी पाठिंबा देण्यासाठीची तत्त्वे

- सहजतेने आणि स्वस्थतेने, वारंवार मूल्ये आणि नियमांवर आधारित संभाषण करा.
- मर्यादा आणि दुसऱ्याबद्दलचा आदर यावर भर द्या आणि तो दाखवा.
- अपंगत्व असलेल्या किशोरवयीन मुलाचे लैंगिक विचार, गरजा आणि इच्छा इतरांसारख्याच असतात, परंतु त्यांच्या वयानुसार लैंगिक क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होण्याच्या संधी मात्र कमी असतात.
- किशोरवयीन मुलाच्या आजूबाजूच्या लोकांनी सार्वजनिक प्रेमाचे प्रदर्शन कमी करावे. यामध्ये किशोरवयीन व्यक्ती टेलिव्हिजनवर किंवा ऑनलाइन काय पाहते याकडे लक्ष देणे याचाही समावेश आहे.

ऑटिझम (AI) आणि दृष्टीबाधा (VI) असलेल्या मुलांना लैंगिक अत्याचार47 काय आहे हे शिकण्यास आणि त्याबद्दल माहिती देण्यास मदत करणे.

- श्रवण आणि दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांना कोणीतरी त्यांना अयोग्यरित्या स्पर्श केला आहे हे कळणे महत्वाचे आहे. त्यांना हे कसे कळवायचे/सांगायचे हे आपल्याला देखील माहीत असणे तितकेच महत्वाचे आहे. काळजीवाहकांना, श्रवण किंवा दृष्टीबाधा आणि बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या मुलांमध्ये लैंगिक शोषणाची कोणतीही चिन्हे ओळखणे कठीण जाऊ शकते. गैरवर्तन झाल्याची काही सामान्य लक्षणे, जसे की नैराश्य, फीट, स्पर्शाचा तिटकारा, इत्यादी त्यांच्यामध्ये दिसून येऊ शकतात. मात्र ती अन्यथा देखील या मुलांमध्ये असू शकतात.
- तुमच्या मुलाशी संवाद साधणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीची पार्श्वभूमी तुम्हाला माहिती आहे ना याची खात्री करा - काळजीवाहक, शिक्षक, बस ड्रायव्हर इत्यादी. काळजीवाहक म्हणून, तुम्ही तुमच्या मुलाशी त्या पद्धतीने संवाद साधा ज्याप्रकारे इतरांनी त्याच्याशी संवाद साधावा असे तुम्हाला वाटते. शक्य तितक्या सर्व प्रकारे त्यांचा आदर करा. जेव्हा तुम्ही हे कराल, तेव्हा तुमच्या मुलाला कळेल की लोकांनी त्यांच्याशी कश्या प्रकारे संवाद साधायला हवा..
- त्यांना स्पर्श करण्यापूर्वी त्यांची परवानगी घेणे हा रोजचा परिपाठ /नित्यक्रम बनवा. जर ते "नाही" म्हणाले किंवा तुमचे हात बाजूला ढकलले तर थांबा आणि त्यांना इतर पर्याय देण्याचा प्रयत्न करा.
- तुमच्या मुलाला त्यांच्या परवानगीशिवाय स्पर्श करू नये हे इतर लोकांनाही कळेल याची खात्री करा. त्याऐवजी ते त्यांना, हस्तांदोलन किंवा इतर साधे अभिवादन करू शकतात.
- तुमच्या मुलाला जास्त आज्ञाधारक राहण्यास शिकवू नका - त्यांना पर्याय द्या, त्यांना शक्य तितक्या निवडी करू द्या, जेणेकरून त्यांना जाणीव होईल की काही गोष्टींवर त्यांचेदेखील नियंत्रण असते.
- तुमच्या मुलाला 'नाही' आणि 'थांबा' सारखे शब्द कसे व्यक्त करायचे ते शिकवा जेणेकरून त्यांच्या वैयक्तिक जागेचा आणि सीमांचा आदर केला जाईल.
- तुमच्या मुलाला दुखापत झाली तर ती कशी व्यक्त करायची ते शिकवा. ते इशारा करून किंवा दुखत असलेल्या जागेकडे बोट दाखवून तसे व्यक्त करू शकतात.

श्रवणदोष असलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट धोरणे४६[44]

- तुमच्या मुलाला लैंगिक शोषण समजून घेण्यास आणि ते कसे कळवायचे हे सांगण्यासाठी,
- आपल्या मुलाला लैंगिक अत्याचार समजून घेण्यास आणि व्यक्त करण्यास मदत करण्यासाठी आणि सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श यातील फरक स्पष्ट करण्यासाठी शक्य तितक्या दृश्य संकेतांचा वापर करा. उदाहरणार्थ, कठपुतळ्या, कार्ड्स किंवा इतर साधनांचा उपयोग करून हे शिकवता येऊ शकते. यामुळे, जर कोणी त्यांना असुरक्षित पद्धतीने स्पर्श केला तर त्यांना लगेच ओळखता येईल.
- तुमच्या मुलांना सांगा की जर कोणी त्यांच्याशी असुरक्षित पद्धतीने वागले किंवा त्यांना कोणामुळे असुरक्षित वाटले, तर त्यांनी लगेच तुम्हाला सांगावे. तसेच, त्यांना "गुप्त," "विश्वास," "खाजगी" वगैरे असे काही साधे-साधे शब्द आणि फसवणूक करण्याच्या पद्धती समजावून सांगा ज्या मुलाला लैंगिक हानी करण्याचा विचार करणारी व्यक्ती वापरू शकते.
- तुमच्या मुलाला स्पष्टपणे समजावून सांगा की प्रत्येक मोठ्या माणसाची आज्ञा पाळणे आवश्यक नाही. जर त्यांना कधीही असे वाटले की त्यांची सुरक्षितता धोक्यात आली आहे, तर त्यांना हे सांगा की ते कधीही "नाही" म्हणू शकतात. तसेच, त्यांना सांगा की जर कोणी त्यांना त्रास देत असेल, तर जोरात ओरडायला किंवा दातांचा वापर करून त्यांना चावायला हरकत नाही.
- तुमच्या मुलाला हे पूर्णपणे समजले आहे याची खात्री होईपर्यंत, शक्य तितक्या वेळा त्यांना या गोष्टी वारंवार समजावून सांगा. तुमच्या मुलाला सांकेतिक भाषा येत आहे याची खात्री करून घ्या, जेणेकरून ते कोणत्या लोकांशी संवाद साधतात, ते कुठे जातात इत्यादींचे वर्णन ते करू शकतील. यामध्ये मदत करण्यासाठी, तुम्ही त्यांना "उंच", "बारीक" यासारखे वर्णन करणारे शब्द शिकवू शकता.

दृष्टीबाधा असलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट धोरणे

तुमच्या मुलाला सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शांबद्दल शिकवा - त्यांना कोणते भाग खाजगी आहेत ते सांगा आणि हे भाग त्यांच्या शरीरावर कुठे आहेत हे त्यांना माहीत आहे याची खात्री करा. (हे कसे करायचे ते मॉड्यूल २ आणि ४ मध्ये स्पष्ट केले आहे).



काळजीवाहकासाठी क्रियाकलाप

चिंतन करा.

- लाज, अपराधीपणा, दोष म्हणजे काय? या भावना आपल्याला कधी आणि कशा जाणवतात ? लाज शरीराच्या एखाद्या भागात राहते का? एखाद्याला दोष दिल्याने जबाबदारी आणि उत्तरदायित्व निर्माण होते का?
- बहुतेक प्रौढांना मुलांचे पालनपोषण करायचे आहे आणि त्यांना सुरक्षित ठेवायचे आहे याची खात्री तुम्ही मुलांना कशी द्याल?
- "बालकांची सुरक्षा ही प्रौढांची जबाबदारी आहे - बालकांची नाही." तुम्ही सहमत आहात की असहमत आहात किंवा अंशतः सहमत आहात? आणि का?
- बाल लैंगिक शोषण हा POCSO कायदा, २०१२ अंतर्गत गुन्हा आहे. ज्या प्रौढ व्यक्तीला माहीत असेल की एखाद्या मुलावर लैंगिक अत्याचार होत आहेत, तिने कायद्यानुसार जवळच्या पोलिस ठाण्यात तक्रार करणे अनिवार्य आहे. हा नियम सर्व प्रौढांना - पालक, काळजीवाहक, शिक्षक, प्रशिक्षक, समुपदेशक, डॉक्टर यांना लागू होतो. तक्रार करण्याच्या या बंधनाबद्दल तुम्हाला कसे वाटते?
- लैंगिक शोषणाची तक्रार करणाऱ्या मुलाशी कसे बोलावे, लैंगिक शोषणाचा संशय आल्यास मुलाशी कसे बोलावे आणि हानी पोहोचविणाऱ्या व्यक्तीशी कसे बोलावे याबद्दल माहितीसाठी या नियमावलीच्या कलम २ मधील बाल लैंगिक शोषणावरील विभाग पहा. तसेच पृष्ठ २० वर वर्णन केलेले बाल सुरक्षा ॲप पहा.



दैनंदिन जीवनात -

असुरक्षित लोक ओळखणे.

- आपण ज्यांना ओळखतो, पाहतो किंवा भेटतो असे बहुतेक लोक आपल्यासाठी कसे सुरक्षित आहेत याबद्दल पहिल्यांदा बोला. "बहुतेक लोक आपल्यासाठी सुरक्षित असतात. ते मुलांची काळजी घेतात आणि त्यांना सुरक्षित ठेवतात. रस्त्यावर, बाजारात, मॉलमध्ये किंवा रेस्टॉरंटमध्ये आपल्या आजूबाजूने जाणारी बरीच माणसे अनोळखी असतात. बहुतेक अनोळखी लोक सुरक्षित असतात आणि बरेच जण गरजू मुलांना मदत करतात." हे स्पष्ट करा.

- आता समजावून सांगा की "काही लोक असुरक्षित पद्धतीने वागतात. काही लोक स्वतःच्या फायद्यासाठी नियम मोडून इतरांना हानी पोहोचवतात किंवा दुखावतात. काही लोक चोरी करतात किंवा लुटतात. काही लोक वाहतूक नियम मोडतात आणि अपघात घडवतात. काही लोक वैयक्तिक सुरक्षा नियम मोडून आणि त्यांना स्पर्श करून, त्यांना जननेंद्रिये दाखवून किंवा कपडे नसलेल्या मुलांचे फोटो किंवा व्हिडिओ काढून त्रास देतात. हे लोक काहीतरी असुरक्षित करत आहेत - काहीतरी लज्जास्पद आणि दंडनीय. त्यांना थांबवण्याची गरज आहे. तुमच्यासोबत कोणी असुरक्षित पद्धतीने वागले तर येऊन मला सांगा."

व्यक्तिगत सुरक्षितता मार्गदर्शक: "नाही - जा - सांगा" यावर भर द्या.

मुलाशी स्पर्श आणि परवानगी याबद्दल चर्चा करा.

आपण बोलताना किंवा खेळताना एकमेकांना स्पर्श करतो. आपल्याला स्पर्श चांगला वाटतो. शरीराच्या काही भागांना जसे हात, डोके किंवा खांदे यांना जास्त वेळा स्पर्श होतो.

मुलाला आवडणाऱ्या आणि न आवडणाऱ्या स्पर्शांबद्दल बोला.

- आपण लोकांना त्यांना न आवडणाऱ्या रीतीने स्पर्श करत नाही/ आपण इतरांना त्रास होईल अशा प्रकारे स्पर्श करत नाही.
- आपण नियमांच्या विरुद्ध असलेल्या पद्धतीने इतरांना स्पर्श करत नाही.
- जर तुम्हाला एखादे वर्तन आवडत नसेल किंवा ते नियमांच्या विरुद्ध असेल तर त्याला "नाही" म्हणायला हरकत नाही.
- "नाही" म्हणा, त्या ठिकाणापासून आणि त्या व्यक्तीपासून दूर जा.
- तुमच्या सुरक्षित प्रौढांना त्या व्यक्तीबद्दल आणि घटनेबद्दल सांगा.
- आयडी असलेल्या मुलांसाठी,(बौद्धिक अक्षम मुलांसाठी) अस्पष्टता टाळण्यासाठी विश्वासातील, त्यांना सुरक्षित वाटतील अश्या प्रौढ व्यक्ती कोण आहेत त्यांची नावे स्पष्टपणे सांगा.

मुलांना असुरक्षित वर्तनाबद्दल तक्रार करण्यास प्रोत्साहन द्या.

मुलांना जेव्हा एखाद्या गोष्टीमुळे किंवा कोणामुळे तरी असुरक्षित वाटू लागते तेव्हा ते ओळखण्यास आणि त्याची तक्रार करण्यास त्यांना सक्षम करा. "होय" आणि "नाही" हे शब्द कधीकधी सुरक्षित आणि असुरक्षित भावनांचा संदर्भ देण्यासाठी वापरले जातात.

खाजगी भागांना नावे द्या - साधी, स्पष्ट, सोपी, नावे जसे की शूशू प्लेस / पॉटी प्लेस / जननेंद्रिय / योनी / लिंग / अंडकोष / गुदद्वार.

- या भागांमध्ये काही विचित्र वाटत असल्यास ____, ____ ला सांगा.
- तुमच्या या भागांना जर कोणी स्पर्श केला तर ____, ____ ला सांगा.
- तुम्ही तुमच्या खाजगी भागांबद्दल ____, ____, डॉक्टरांशी बोलू शकता.
- जर इतर लोक सुरक्षिततेचे नियम मोडत असतील, तर ____ आणि ____ ला सांगा, जरी त्या व्यक्तीने तुम्हाला ते गुप्त ठेवण्यास सांगितले असले तरीही सांगा .
- प्रौढांना नियम तोडणाऱ्यांबद्दल माहिती असणे आवश्यक आहे जेणेकरून ते असुरक्षित वागणाऱ्या व्यक्तीला थांबवू शकतील. जर कोणी तुम्हाला काही गुप्त ठेवण्यास सांगितले तरीही ____ आणि ____ ला सांगा.

"जर तुम्ही नाही म्हणू शकत नसाल, तर तुम्ही दूर जाऊ शकता आणि कोणालातरी सांगू शकता, नाही म्हणू शकला नाहीत तरीही ती तुमची चूक नाही! ती तसे वर्तन करणाऱ्याची चूक आहे. त्या व्यक्तीने जाणूनबुजून नियम तोडले आहेत. त्यांच्या वर्तनासाठी ते जबाबदार आहेत. आपले कायदे अशा लोकांना शिक्षा देतात."

मूल जेव्हा जेव्हा नियम पाळते तेव्हा तेव्हा त्यांचे कौतुक करा. म्हणा, "शाब्बास!" त्याला फटकारू नका, अविश्वास दाखवू नका किंवा क्षुल्लक लेखू नका. "नाही, ती व्यक्ती खूप चांगली आहे! त्यांनी असे करणे शक्य नाही, , तुम्ही तुमच्या_____बद्दल (ती व्यक्ती) असे बोलू शकत नाही" किंवा "एवढे काहीच नाही. ते विसरून जा." किंवा "माझ्याकडे या सगळ्या गोष्टी सांगायला येऊ नका!" असे म्हणू नका.
जेव्हा एखादे मूल गैरवर्तनाची तक्रार करते तेव्हा त्याला कसा प्रतिसाद द्यायचा याबद्दलच्या नियमावलीसाठी कलम २ चा संदर्भ घ्या.

जबाबदारी आणि उत्तरदायित्वाबद्दल बोला

"आपल्याला आदर आपण ज्या पद्धतीने बोलतो आणि वागतो त्यावरून मिळतो. लाज आणि आदर आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागात नसतो. जी व्यक्ती स्वतःच्या फायद्यासाठी आणि इतरांना हानी पोहोचवण्यासाठी नियम मोडते ती काहीतरी गैर करत असते. ती कायदे मोडत असते. त्यांनी केलेल्या कृत्याबद्दल त्यांना जबाबदार धरले पाहिजे. त्यांनी केलेले नुकसान त्यांनी स्वीकारले पाहिजे. ज्यांना त्यांनी हानी पोहोचवली आहे, त्यांच्या नुकसानभरपाईची जबाबदारी त्यांच्यावर आहे. त्यांना लोकांचा आणि त्यांच्या अधिकारांचा आदर कसा करायचा हे शिकणे आवश्यक आहे.

मुलाला जेवढे समजेल तेवढे सोप्या शब्दात समजावून सांगा.

या शिक्षणावर भर देण्यासाठी नेहमीच्या आयुष्यातील परिस्थितींचा वापर करा.

उदाहरण: एका शाळेत, 'अ' नावाच्या मुलाने 'ब' नावाच्या दुसऱ्या मुलाची पॅन्ट खाली ओढली आणि त्यावर हसायला सुरुवात केली. बची थट्टा करण्यात इतर अनेक मुले अला सामील झाली. बला लाज वाटली आणि तो रडू लागला. आता विचारा, "कोणी चूक केली? नियम कोणी मोडले? कोणाचे वर्तन बेजबाबदारपणाचे होते? कोणाला जबाबदार धरले पाहिजे?"

समजावून सांगा की ज्या मुलाची पॅन्ट खाली ओढली गेली त्याने काहीही चूक केलेली नाही. त्याला दोष देता येणार नाही. शरीराच्या कोणत्याही भागाची लाज बाळगायची नसते. ज्याने दुसऱ्या मुलाचे नियम मोडले त्याला फटकारले पाहिजे. तसेच, अ मुलाला सामील होऊन ब मुलावर हसणारे सर्वजणही दोषी आहेत. ते अला वैयक्तिक सुरक्षा नियम मोडण्यापासून रोखू शकले असते आणि बची थट्टा करण्याऐवजी त्याला पाठिंबा देऊ शकले असते.

दैनंदिन जीवनात वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करा

संस्थेत किंवा घरात सर्वांसाठी कपड्यांचे नियम लागू होतात. तुमच्या आजूबाजूच्या वातावरणाचा आणि संदर्भाचा विचार करा.प्रत्येक ठिकाणी वेगवेगळ्या आचारसंहितेचे पालन केले जाते.हे नियम शाळा, खेळाचे मैदान, पार्टी, रस्ता, बाजार इत्यादी ठिकाणानुसार बदलतात.

स्पर्श करण्याचे नियम: मुलाला शौचालयात जाण्यासाठी मदत करताना काळजीवाहकांनी प्लॅस्टिकचे हातमोजे घालावेत. शक्यतो, व्यक्तीची काख, जननेंद्रिय आणि नितंब स्वच्छ करण्यासाठी हात मोज्याचा वापर करावा. जर ती व्यक्ती स्वतःला अजिबात स्वच्छ करू शकत नसेल, तर काळजीवाहकाने स्वतः हातमोजे वापरून त्यांना स्वच्छ करावे. हे सर्व संबंधित व्यक्तींच्या सुरक्षिततेसाठी बाथरूमचा दरवाजा/तपासणी खोलीचा दरवाजा उघडा ठेवून करावे .

किशोरवयीन मुलाबरोबर वैयक्तिक सुरक्षितता, आत्म-शोध आणि लैंगिक आनंद याबद्दल चर्चा करा.

- लैंगिक सुख आणि हस्तमैथुन हे स्वाभाविक आणि नैसर्गिक आहे. ते आनंददायी आहे. ते लैंगिक तणाव कमी करते आणि स्वतःला किंवा इतरांना कोणतेही नुकसान करत नाही. बहुतेक मुले, किशोरवयीन मुले आणि सर्व लिंग व लिंगभावांचे प्रौढ हस्तमैथुन करू शकतात आणि करतात.
- खाजगीपणा सुरक्षा प्रदान करते. किशोरवयीन मुलांना लैंगिक आत्म-शोधासाठी खाजगी वेळ/जागा (बेडरूम/शौचालय/पडद्याची जागा) उपलब्ध करून द्या.
- कृतीवर नव्हे तर आजूबाजूच्या वातावरणावर आणि संदर्भावर लक्ष केंद्रित करा.
- पुढील नियम वारंवार सांगा - "आपण इतरांसमोर स्वतःच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करत नाही. आपण फक्त खाजगी जागांमध्येच या भागांना स्पर्श करतो. तुमच्या खोलीत/शौचालयात जा."
- किशोरवयीन मुलाला दोष देऊ नका, लाजवू नका किंवा शिक्षा देऊ नका. नियमांचे पालन केल्याबद्दल त्याचे कौतुक करून त्याला धीर द्या

"'जर असे झाले तर काय करायचे" अश्या परिस्थितींवर चर्चा करा?"

काही संभाव्य परिस्थितींची उदाहरणे घ्या जिथे किशोरवयीन मुलांना निर्णय घेण्यास मदतीची आवश्यकता असू शकते.

- वर्ग सुरु असताना स्तनांना खाज सुटली तर काय करायचे? - बाथरूममध्ये जाण्यास सांगा
- शाळेतील सॅनिटरी पॅड संपले आहेत - एका महिला शिक्षिकेला ते देण्यास सांगा.
- चड्डी मासिक पाळीच्या रक्ताने खराब झाली आहे - बाथरूममध्ये जा, बॅगेत ठेवलेले नवीन कपडे घाला. एका महिला शिक्षिकेची मदत घ्या

- वर्गात तुम्हाला इरेक्शन होते – इतरांनी तुम्हाला इरेक्शन होताना पाहणे ठीक नाही आहे. तुम्ही रुमाल किंवा पुस्तक वापरून इरेक्शन लपवण्याचा प्रयत्न करू शकता आणि तुम्हाला नेमून दिलेले काम/क्रियाकलाप करत राहू शकता. जर तुम्ही मोकळे असाल आणि वाट पाहावी लागणार असेल, तर तुम्ही तुमच्या शिक्षकांना स्वतःला व्यस्त ठेवण्यासाठी तुमच्या आवडीच्या कृती देण्यासाठी विचारू शकता. काही काळानंतर इरेक्शन आपोआप निघून जाईल. इरेक्शन होत असताना सार्वजनिक ठिकाणी स्वतःला स्पर्श करणे ठीक नाही.
- लोक म्हणाले की तुम्हाला दुर्गंधी येते आहे - त्यांना सांगा "माफ करा" आणि त्यांच्यापासून दूर जा. शिक्षक/पालकांकडे जा आणि विचारा की मला वास येत आहे का. जर येत असेल तर स्वतःला स्वच्छ करा आणि/किंवा कपडे बदला.

किशोरवयीन मुलांशी स्पर्श आणि परवानगी यावर चर्चा करा.

सांगा, "आपण बोलताना किंवा खेळताना एकमेकांना स्पर्श करतो. आपल्याला स्पर्श छान वाटतो. जसजसे आपण मोठे होतो तसतसे आपल्याला एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीला मिठी मारण्याची किंवा तिचे चुंबन घेण्याची इच्छा होते. आपल्याला कदाचित असे वाटू शकते की आपण त्यांच्यावर प्रेम करतो. आपल्याला त्यांच्या जननेंद्रियांना स्पर्श करण्याची इच्छा होऊ शकते. याला लैंगिक स्पर्श म्हणतात. अशा गोष्टींची कल्पना करणे ठीक आहे. कल्पना करताना आपण स्वतःला आणि आपल्या प्रजनन/शरीराच्या लैंगिक अवयवांना स्पर्श करणे ठीक आहे." हस्तमैथुन लैंगिक भावना मुक्त करण्यास मदत करते आणि त्यामुळे त्या व्यक्तीला किंवा इतर लोकांना कोणतेही नुकसान होत नाही.

वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम अधिक बळकट करा. सांगा , "आपण इतर कोणालाही त्यांना न आवडणाऱ्या रीतीने स्पर्श करत नाही. आपण इतर कोणालाही अशा प्रकारे स्पर्श करत नाही जो नियमांच्या विरुद्ध आहे. जर तुम्हाला एखादा स्पर्श आवडत नसेल किंवा ते नियमांच्या विरुद्ध असेल तर "नाही" म्हणणे ठीक आहे. तुम्ही "नाही" म्हणू शकता, दूर जाऊ शकता आणि तुमच्या विश्वासातील प्रौढांना म्हणजे _____ आणि _____ ला सांगा."

मॉड्यूल ३ - 'रोमँटिक भावना आणि लैंगिक आकर्षणाच्या भावना समजून घेतल्याने मला जबाबदार राहण्यास मदत होऊ शकते' या अंतर्गत रोमँटिक भावनांवरील विभाग पहा.

मुलाबरोबरचे क्रियाकलाप

नाटुकले आणि खेळ किशोरवयीन मुलांना त्यांची 'लग्न करणे' यासारखी इच्छा अनुभवण्यास मदत करू शकतात. लग्न हा फक्त एक सोहळा नसून, त्यामागील वास्तव म्हणजे जीवनातील गरजा पूर्ण करणे – काम करणे, कुटुंबाची काळजी घेणे, घर सांभाळणे इत्यादी बाबी देखील स्पष्ट करा. जर मूल या विषयाचा ध्यास घेण्याची शक्यता असेल तर असे नाटुकले टाळा.

आयडी असलेले मूल

सुविधा सुरक्षा किटमधील खालील क्रियाकलापांचा वापर मुख्य संदेशांची पुनरावृत्ती करण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

	मुख्य संदेश	कृती
a	मी अशा लोकांना ओळखतो/ते ज्यांच्याकडे मी मदतीसाठी जाऊ शकतो/ते. मला मदत मि	एक माझे पुस्तक-माझ्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्ती. सोशल स्क्रिप्ट वैयक्तिक
b	मी नाही म्हणू शकतो/ते - मी निघून जातो/ ते - कुणी नियम मोडले तर माझ्या विश्वासातील प्रौढांना सांगतो/ते .	सोशल स्क्रिप्ट वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम आणि सीमा भाग १ ते ५
c	मी माझ्या विश्वासातील प्रौढ व्यक्तीसोबत रोमँटिक भावनांबद्दल चर्चा करू शकतो.	सोशल स्क्रिप्ट्स माझ्या भावना ४: प्रणयरम्य भावना

एच आय आलेले मूल

वरील दृश्य-साहित्य आणि पुस्तके मुले वापरू शकतात. त्याच विषयांवरील ISL व्हिडिओ, ISL येत असलेली मुले वापरू शकतात.

व्हीआय असलेले मूल

व्हीआय असलेल्या मुलांसाठी वर उल्लेख केलेल्या सोशल स्क्रिप्ट (सामाजिक पुस्तिका) वाचा आणि त्यावर चर्चा करा. सीमा, संमती आणि परस्पर आदराच्यासंदर्भात रोमँटिक भावनांवर चर्चा करा. अधिक माहितीसाठी विभाग ३ पहा.

समान विषयांवर ब्रेल लिपीतील मजकूर असलेले सुविधा स्पर्श सोशल स्क्रिप्ट सामाजिक पुस्तिका मुले स्वतंत्रपणे किंवा प्रौढांच्या देखरेखीखाली आवश्यकतेनुसार वापरू शकतात.

सखोल वाचन

विभाग २

खोलवर वाचन समजून घेणे

अ. लैंगिकता

- व्याख्या समजून घेणे
- जन्मापासून प्रौढत्वापर्यंतचा लैंगिक विकास
- लैंगिकता, मिथके (गैरसमज) आणि अपंग व्यक्ती
- ऑटिझममध्ये लैंगिक विकास, लैंगिकदृष्ट्या अनुचित वर्तनाचे व्यवस्थापन
- पॉर्नोग्राफी

ब. बाल लैंगिक शोषण

- बाल लैंगिक शोषणाची समस्या.
- बाल लैंगिक शोषण समजून घेणे आणि प्रतिबंधित करणे
- बाल लैंगिक शोषणाचे व्यवस्थापन
- अपंग मुलाशी गैरवर्तनाबद्दल कसे बोलावे?
- बाल लैंगिक शोषणाची तक्रार करणे आणि ज्या व्यक्तीने हानी पोहोचवली आहे त्याच्याशी बोलणे.
- मुलांच्या संरक्षणासाठीचे कायदे, प्रणाली

अ. लैंगिकता

कृपया लक्षात ठेवा: या विभागात, आपण लैंगिकतेमागील विज्ञानाचा विचार करत आहोत. आपण कोणत्याही धार्मिक किंवा वैयक्तिक श्रद्धांवर चर्चा करत नाही आहोत.

व्याख्या समजून घेणे

सेक्स / लिंग

सेक्स या शब्दाची उत्पत्ती लॅटिन शब्द 'सेकेअर' पासून झाली आहे, ज्याचा अर्थ विभागणी/गट/विभाग असा आहे.
अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशन ५१ नुसार, लिंग (नाम), लिंगाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केली आहे:

- पुरुष आणि महिलांमध्ये फरक करणारे गुणधर्म. लिंग विशेषतः शारीरिक आणि जैविक वैशिष्ट्यांचा संदर्भ देते, तर लिंगभाव (जेंडर) विशेषतः सामाजिक किंवा सांस्कृतिक वैशिष्ट्यांचा संदर्भ देते, जरी दोन्ही संज्ञांमधील फरक नेहेमी पाळला जातोच असे नाही."
- "प्रजनन आणि कामुक आनंदाशी संबंधित शारीरिक आणि मानसिक प्रक्रिया."

इंटरसेक्स

संयुक्त राष्ट्रांच्या मानवी हक्क उच्चायुक्त कार्यालयाच्या मते (UNO), आंतरलिंगी लोक अश्या शारीरिक किंवा जैविक लैंगिक वैशिष्ट्यांसह जन्माला येतात जे पुरुष किंवा महिला शरीराच्या सामान्य व्याख्येत बसत नाहीत. (जसे की लैंगिक शरीररचना, प्रजनन अवयव, आंतर्स्राव (हार्मोनल) प्रणाली आणि/किंवा गुणसूत्र प्रणाली) काही आंतरलिंगी लोकांमध्ये हे गुण जन्माच्या वेळी स्पष्ट होतात, तर काहींमध्ये ते आयुष्याच्या उत्तरार्धात, बहुतेकदा यौवनात दिसू लागतात.

जेंडर/ लिंगभाव (नाम)

अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनच्या 53 म्हणण्याप्रमाणे, "लिंग म्हणजे पुरुष, महिला किंवा दोन्हीही नसण्याची अवस्था. मानवी संदर्भात, 'लिंगभाव/जेंडर ' आणि 'सेक्स (लिंग)' यातील फरक हा या शब्दांच्या वापरावरून दिसून येतो. मानवांसाठी 'सेक्स' हा जैविक पैलूंना दर्शवतो, तर 'लिंगभाव'/जेंडर म्हणजे व्यक्तीचे मानसिक, वर्तनात्मक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक गुणधर्म, जसे की पुरुषत्व किंवा स्त्रीत्व"

अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशननुसार५४, “लिंगभाव म्हणजे त्या विशिष्ट संस्कृतीत एखाद्या व्यक्तीच्या जैविक लिंगाशी संबंधित असलेल्या भावना, दृष्टिकोन आणि वर्तन. सांस्कृतिक अपेक्षांशी सुसंगत वर्तनाला लिंगभाव-नॉर्मेटिव्ह (लिंगानुसारचे लिंगभावाचे वर्तन) म्हटले जाते; आणि जे वर्तन या अपेक्षांशी विसंगत मानले जाते, त्यास लिंगभाव-अनुकूल नसलेले म्हणून ओळखले जाते.”

लिंगभाव ओळख

लिंगभाव ओळख म्हणजे आपल्या स्वतःची ओळख पुरुष किंवा महिला म्हणून करणे. बऱ्याच वर्षांपासून मानसशास्त्रातील प्रमुख दृष्टिकोन असा होता की, लैंगिक ओळख ही व्यक्तीच्या आतच असते. परंतु आता हे मान्य झाले आहे की सामाजिक रचना, सांस्कृतिक अपेक्षा आणि वैयक्तिक संवाद यांचा तिच्या विकासावर महत्त्वाचा प्रभाव असतो. पर्यावरणीय आणि जैविक घटक हे दोन्ही लैंगिक ओळखीवर परिणाम करतात, असे सिद्ध करणारे महत्त्वपूर्ण पुरावे उपलब्ध आहेत.

सिसजेंडर (विशेषण)

अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशन५६ नुसार सिसजेंडरची व्याख्या "एखाद्याच्या जन्माच्या लिंगासाठी (म्हणजेच, ज्या जैविक लिंगासह तो जन्माला आला आहे) संस्कृतीवर आधारित भूमिकांशी जुळणारी लिंगभाव ओळख असणे" अशी करते. अशा प्रकारे, सिसजेंडर पुरूष किंवा सिसजेंडर स्त्री म्हणजे ज्याची अंतर्गत लिंग ओळख पुरुष किंवा स्त्री म्हणून एखाद्याच्या लिंगासाठी योग्य मानल्या जाणाऱ्या वर्तन आणि भूमिकांच्या बाह्यरित्या निर्धारित सांस्कृतिक अपेक्षांशी जुळते आणि त्यानुसार स्वतःला सादर करते."

ट्रान्सजेंडर

मेयर आणि लाबुस्की यांच्या मते, ५७ ट्रान्सजेंडर म्हणजे अशा व्यक्ती ज्यांना असे वाटते की ते दुहेरी लिंग संरचनेत बसत नाहीत. ज्याद्वारे त्यांना पुरुष किंवा महिला म्हणून ओळखले जाईल. या श्रेणीतील व्यक्तींना असे वाटू शकते की ते चुकीच्या शरीरात आहेत पण त्यांना शरीर बदलण्यासाठी शस्त्रक्रिया करायचीच असेल किंवा हार्मोन्स घ्यायचे असतीलच असं नाही

क्विअर (नाम)

समलैंगिकता ही एक ओळख आणि एक सैद्धांतिक चौकट दोन्ही आहे. त्याच्या गाभ्यामध्ये, समलैंगिकता लैंगिकता, लिंग आणि इच्छा यांच्या निश्चित श्रेणींना आव्हान देते. ते विषमलैंगिक/समलैंगिक, पुरुष/स्त्री, किंवा सक्षम/अपंग अशा मानक बायनरींना विरोध करते, त्याऐवजी तरलता, बहुलता आणि सामाजिकरित्या लागू केलेल्या नियमांच्या पलीकडे अस्तित्वात असलेल्या ओळखीच्या शक्यतेवर भर देते (बटलर, १९९०; जगोस, १९९६).६८,६९,७०

ट्रान्सजेंडर आणि समलैंगिक ओळख असलेल्या लोकांबद्दलचा दृष्टिकोन

प्रत्येक मानव समान आहे. आपण शरीराच्या पलीकडे जाऊन प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व, व्यक्तीत्व, प्रत्येक व्यक्तीचे मनुष्यत्व पाहिले पाहिजे. आपण लोकांच्या बुद्धिमत्तेचा, गुणांचा, कौशल्यांचा आणि वर्तनाचा आदर करतो, त्यांच्या शरीराच्या रचनेचा नाही.

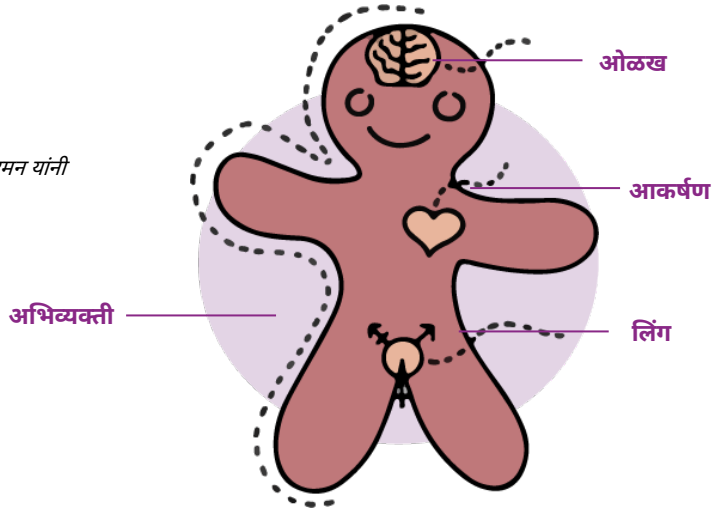
लैंगिक कल

अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनच्या मते, 54 लैंगिक प्रवृत्ती "ज्यांच्याकडे एखादी व्यक्ती लैंगिक आणि प्रेमाने आकर्षित होते त्यांच्या लिंगाचा संदर्भ देते. लैंगिक प्रवृत्तीच्या श्रेणींमध्ये सामान्यतः स्वतःच्या लिंगाच्या सदस्यांबद्दल आकर्षण (समलिंगी पुरुष किंवा समलैंगिक, ज्यांना समलैंगिक म्हणून संबोधले जाते), दुसऱ्या लिंगाच्या सदस्यांबद्दल आकर्षण (विषमलिंगी) आणि दोन्ही लिंगांच्या सदस्यांबद्दल आकर्षण (उभयलिंगी) यांचा समावेश असतो. काही लोक त्यांच्या लैंगिक प्रवृत्तीच्या बाबतीत पॅनसेक्सुअल किंवा क्विअर म्हणून ओळखतात, याचा अर्थ ते त्यांच्या लैंगिक प्रवृत्तीला केवळ "पुरुष" आणि "स्त्री" या लिंग बायनरीच्या बाहेर परिभाषित करतात. जरी या श्रेणींचा व्यापक वापर सुरू असला तरी, संशोधनातून असे सूचित झाले आहे की लैंगिक प्रवृत्ती नेहमीच अशा परिभाषित श्रेणींमध्ये दिसून येत नाही आणि त्याऐवजी एका सातत्यपूर्णतेवर येते. याव्यतिरिक्त, काही संशोधन असे सूचित करतात की लैंगिक प्रवृत्ती काही लोकांसाठी तरल असते; हे विशेषतः महिलांसाठी खरे असू शकते.

काही लोक स्वतःला अलैंगिक म्हणून ओळखतात, कामुक किंवा लैंगिक आकर्षण नसतानाही. त्यांना रोमँटिक आकर्षणाचा अनुभव येऊ शकतो आणि जवळीकतेची इच्छा असू शकते. जीन्स, हार्मोनल आणि एपिजेनेटिक घटकांच्या प्रभावाखाली गर्भात शारीरिक लिंग, लिंग ओळख आणि लैंगिक अभिमुखता विकसित होऊ लागते. त्यानंतर, सामाजिक-सांस्कृतिक घटकांसह विविध घटकांच्या प्रभावाखाली ते पुढे विकसित होते.

जेंडरब्रेड पर्सन

"जेंडरब्रेड पर्सन व्हर्जन ४, २०१७ मध्ये सॅम किलरमन यांनी तयार केले आणि कॉपीराइटमुक्त केले."



जागतिक आरोग्य संघटना५८ लैंगिकतेची एक व्यावहारिक व्याख्या सांगते, “लैंगिकता माणसाच्या आयुष्याचा एक मध्यवर्ती पैलू आहे, ज्यात लिंग, लिंग ओळख आणि भूमिका, लैंगिक कल , कामुकता, आनंद, जवळीक आणि प्रजननयांचा समावेश होतो. लैंगिकता विचार, कल्पना, इच्छा, विश्वास, दृष्टिकोन, मूल्ये, वर्तन, प्रथा, भूमिका आणि संबंधांमध्ये अनुभवली आणि व्यक्त केली जाते. लैंगिकतेमध्ये या सर्व परिमाणांचा समावेश असू शकतो, तरीही त्या सर्वांचा अनुभव किंवा अभिव्यक्ती नेहमी होतेच असे नाही. जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, सांस्कृतिक, कायदेशीर, ऐतिहासिक, धार्मिक आणि आध्यात्मिक घटकांच्या परस्पर संवादानचा लैंगिकतेवर प्रभाव असतो. ”

अशा प्रकारे, लैंगिकता म्हणजे ‘लोक एक लैंगिक घटक म्हणून स्वतःचा अनुभव कसा घेतात आणि कसे व्यक्त होतात ते. म्हणजेच, ते त्यांच्या लैंगिक इच्छा, लैंगिक आवड आणि लिंग ओळख वैयक्तिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आणि जवळच्या संबंधांमध्ये कशी अनुभवतात आणि व्यक्त करतात.’

लैंगिक भूमिका

युनिसेफने५९ परिभाषित केल्यानुसार, लैंगिक भूमिका म्हणजे "सामाजिक आणि वर्तणुकीचे नियम, जे विशिष्ट संस्कृतीत, विशिष्ट लिंगाच्या व्यक्तींसाठी सामाजिकदृष्ट्या योग्य मानले जातात. हे नियम अनेकदा पुरुष, महिला, मुले आणि मुली यांच्यावर सोपवलेल्या पारंपरिक जबाबदाऱ्या आणि कार्ये निश्चित करतात. लिंग-विशिष्ट भूमिका अनेकदा घरातील रचना, संसाधनांची उपलब्धता, जागतिक अर्थव्यवस्थेचे विशिष्ट परिणाम, संघर्ष किंवा आपत्तीची घटना आणि पर्यावरणीय परिस्थितीसारख्या स्थानिक पातळीवर संबंधित असलेल्या इतर घटकांमुळे ठरते. ."

लिंगभेद/भेदभाव

एका विशिष्ट लिंगाच्या सदस्यांना फक्त ते विशिष्ट प्रजनन आणि लैंगिक अवयवांसह जन्माला आले आहेत म्हणून इतरांपेक्षा श्रेष्ठ/अधिक मौल्यवान मानणे असे घडताना दिसते. साधारणपणे ,हा अनुभव तेव्हा येतो जेव्हा जेव्हा विशिष्ट लिंगाच्या लोकांसाठी काही संधी रोखल्या जातात, तर इतर लिंगांसाठी त्या उपलब्ध करून दिल्या जातात. उदाहरणार्थ, काही पालक त्यांच्या मुलांच्या शिक्षणासाठी स्वेच्छेने पैसे खर्च करतात, परंतु त्यांच्या मुलींच्या शिक्षणावर तितकाच पैसा खर्च करत नाहीत.

लैंगिक अधिकार

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार ५८, "लैंगिक अधिकार म्हणजे प्रत्येकाला आपली लैंगिकता व्यक्त करण्याचा आणि लैंगिक आरोग्य राखण्याचा हक्क आहे. हे करताना इतरांच्या अधिकारांचा योग्य आदर करून आणि भेदभावापासून सुरक्षित राहणे गरजेचे आहे . लैंगिक आरोग्याची पूर्तता मानवी अधिकारांचा किती आदर केला जातो, संरक्षण केले जाते आणि त्याची पूर्तता केली जाते, यावर अवलंबून असते."

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, लैंगिक आरोग्याच्या पूर्ततेसाठी आवश्यक असलेले अधिकार, खालीलप्रमाणे:

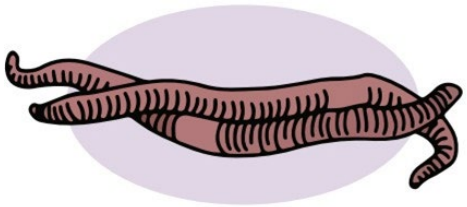
- समानता आणि भेदभाव न करण्याचा अधिकार
- गोपनीयतेचा अधिकार
- आरोग्याच्या (लैंगिक आरोग्यासह) आणि सामाजिक सुरक्षेच्या सर्वोच्च प्राप्य मानकांचा अधिकार.
- माहितीचा आणि शिक्षणाचा अधिकार.
- मत आणि अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याचा अधिकार.

मानवी हक्कांच्या पूर्ण अंमलबजावणीसाठी सर्व व्यक्तींनी इतरांच्या हक्कांचा आदर करणे आवश्यक आहे.

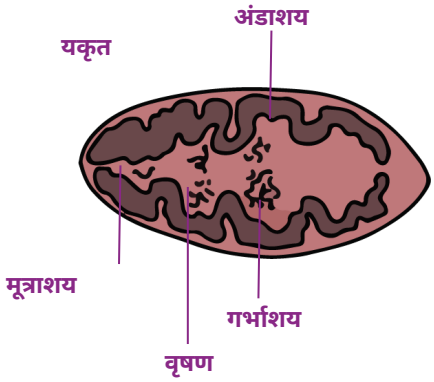
उत्क्रांती: आपल्यात समान शारीरिक आणि वर्तणुकीची वैशिष्ट्ये का आहेत.

लैंगिक आणि पुनरुत्पादक प्रणालींची उत्क्रांती - त्यांच्यात फरकांपेक्षा जास्त साम्य का आहे?

सर्व सजीव साध्या एकपेशीय जीवन स्वरूपांतून विकसित झाले आहेत. जीवनाची उत्क्रांती साध्या अलैंगिक जीवसृष्टीतून हर्माफ्रोडाइट्स (एकाच शरीरात नर आणि मादी हे दोन्ही लैंगिक अवयव असलेले जीव)मध्ये झाली,आणि स्वतंत्र लैंगिक प्राण्यांपर्यंत (स्वतंत्र शरीरात पूर्णपणे विकसित पुरुष आणि स्त्री असे लैंगिक अवयव) विकसित झाले.



दोन गांडुळे एकत्र येऊन समागम करून एकमेकांच्या अंड्यांचे फलन करून शकतात.



निसर्गात विविधता हा नियम आहे. ती समूहाला टिकून राहण्यास मदत करते. आपण उभयलिंगी प्राण्यांपासून विकसित झालेलो आहोत. आपल्या शरीरात पुरुष आणि स्त्री प्रणालींचे अवशेष आहेत. पुरुष शरीरात स्त्री प्रणालींचे अनेक अवशेष आहेत - छातीवरील स्तनाग्रे सर्वात स्पष्ट आहेत. त्याचप्रमाणे स्त्री शरीरात पुरुष प्रणालींचे अनेक अवशेष आहेत, विशेषतः गर्भाशयाच्या जवळ. आंतरलिंगी बदल देखील होतात. वेगवेगळ्या लोकांमध्ये वेगवेगळे अवयव विकसित होत असले तरी, आपल्यात फरकांपेक्षा साम्ये जास्त आहेत.

आपल्या शरीरात साधारणपणे ४६ गुणसूत्रं असतात आणि ४६ पैकी ४५ गुणसूत्रं वेगवेगळ्या लिंगांमध्ये समान असतात. आपल्या प्रजनन संस्थेत समरूपता असते - म्हणजे समान रचना असतात. उदाहरणार्थ, स्त्री शरीरातील शिश्निका आणि पुरुष शरीरातील शिश्न यांचा उगम एकच आहे. गर्भात, सुमारे ७ आठवड्यापर्यंत पुरुष आणि स्त्री गर्भाची जननेंद्रिये सारखी दिसतात. दोन्ही लिन्गाच्या व्यक्तींमध्ये इस्ट्रोजेन आणि टेस्टोस्टेरॉन असते.

सर्व लिंगांमध्ये दोन्ही हार्मोन्स असतात. इस्ट्रोजेन साधारणपणे स्त्रियांमध्ये जास्त असते, तर टेस्टोस्टेरॉन पुरुषांमध्ये जास्त असते. आंतरलिंगी व्यक्तींमध्ये, अंतर्निहित घटकांमुळे या हार्मोन्सची पातळी बदलते.

दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये आणि गुणधर्मांची उत्क्रांती

जीवनाची मूलभूत तत्वे म्हणजे जगणे आणि प्रजनन. एकदा जगण्याची मूलभूत क्षमता प्राप्त झाली की, प्रजनन कार्य सुरू होते. मानवांमध्ये, ही मूलभूत क्षमता साधारणपणे १२-१४ वर्षांपर्यंत प्राप्त होते. दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये तारुण्यात विकसित होतात आणि त्यांचा संबंध प्रजननाशी असतो. जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टी जन्मापासूनच शरीरात उपस्थित असतात.

उत्क्रांतीदरम्यान इतर अनेक प्राण्यांप्रमाणे, मानवी पुरुषही कोण बलवान आहे हे ठरवण्यासाठी इतर पुरुषांशी लढतात. जो बलवान असतो, तो अनेक स्त्रियांशी समागम करतो. या सिद्धांताला पुष्टी देण्यासाठी, पुरुषांची उंची, स्नायू, केस आणि आवाज वाढतात.

पुरुष वर्चस्व प्रस्थापित करण्यासाठी लढतात, पण दुसऱ्याला मारण्यासाठी नाही - कारण त्यांना संसाधनांसाठी इतर जमाती आणि टोळ्या आणि शिकारींशी लढण्यासाठी एकमेकांची गरज असते. ते पुनरुत्पादनासाठी स्पर्धा करतात आणि जगण्यासाठी मात्र सहकार्य करतात. अशा प्रकारची काही वर्तने पुरुषांच्या पुनरुत्पादक यशास मदत करतात.

मानवी स्त्रियांना पुरेशी उंची आणि स्नायू असतात ज्यांच्या बळावर त्या जगू शकतात. त्या बाळाला जन्म देतात आणि ते अन्न खाण्यायोग्य मोठे होईपर्यंत त्याला दूध पाजतात. स्त्रियांमध्ये स्तन ग्रंथी, रुंद ओटीपोट आणि त्वचेखाली अतिरिक्त चरबी विकसित होते (ज्याचा उपयोग गर्भाला गरज लागल्यास अन्न म्हणून होतो.)

यशस्वी प्रजननआणि जगण्यासाठी स्त्रियांनाही एकमेकांच्या सहकार्याची गरज असते. जेव्हा वैयक्तिक जीवनाचा प्रश्न असतो, तेव्हा त्या संसाधनांसाठी एकमेकांशी स्पर्धा करतात. अशा प्रकारे काही वर्तने स्त्रियांच्या पुनरुत्पादक यशास मदत करतात.
समाज, लिंगांमधील फरक मोठा करून दाखवू शकतो किंवा कमी करू शकतो.

मानवी गुणधर्मांचा विकास - गुणांना लिंग नसते.

सर्व माणसे मानवी गुणांसह जन्माला येतात, मग ते गुण पुरुषी असोत किंवा स्त्रीसारखे., जरी लिंगानुसार आणि प्रत्येक लिंगातील सदस्यांमध्ये आकार आणि प्रमाण वेगवेगळे असले, तरी स्नायू, हाडे, हृदय आणि यकृत यांसारखे अवयव आपल्या सर्वांकडे असतात. तसेच आपल्या सर्वांकडे मानवी गुण आणि बुद्धिमत्ता असतात - पोषण, सहकार्य, सहानुभूती, स्पर्धात्मकता, आक्रमकता इ. या गुणांना पुरुषी किंवा स्त्रीचे म्हणून नाव देऊन त्यांचे वर्गीकरण करणे चुकीचे आहे. हे लोकांना - प्रौढ किंवा मुलांना - त्यांच्या संपूर्ण मानवतेचा शोध घेण्यापासून आणि विकसित करण्यापासून प्रतिबंधित करते.

आपल्या समाजात लिंगभेद करणे ही आपण केलेली सर्वात मोठी चूक आहे! प्रत्येक व्यक्तीला त्यांचे गुण विकसित करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे, जेणेकरून ते एकमेकांच्या हक्कांचे समर्थन करू शकतील. कोणताही गुण दुसऱ्यापेक्षा चांगला, श्रेष्ठ किंवा अधिक हवा असणारा नाही. लिंगाधारित लेबल - पुरुषी/स्त्रीचे - 'अनिष्ट' गुण दर्शविणाऱ्या लोकांना चिडवण्यासाठी आणि टोमणे मारण्यासाठी देखील वापरले जातात - उदाहरणार्थ, सिसि मुलगा, टॉम-बॉय मुलगी. प्रत्येक व्यक्तीला त्यांचे गुण विकसित करण्यास आणि त्यांचा वापर स्वतःच्या आणि समाजाच्या विकासासाठी आणि समृद्धीसाठी करण्यास प्रोत्साहित केले जाऊ शकते.

जन्मापासून प्रौढत्वापर्यंत लैंगिक विकास

डॉन अपगरच्या 'सोशल वर्क एएसडब्ल्यूबी मास्टर्स एक्झाम गाइड: ए कॉम्प्रिहेन्सिव्ह स्टडी गाइड फॉर सक्सेस'६० नुसार, "अनेक लोकांना कल्पनाही करता येत नाही की प्रत्येकजण - बाळ, मुले, किशोरवयीन, प्रौढ आणि वृद्ध - लैंगिक प्राणी आहेत. काहीजणांचा तर असा विश्वास आहे की लैंगिक संबंध फक्त तरुण आणि मध्यमवयीन प्रौढांसाठीच राखीव आहेत. किशोरवयीन लोकांना अनेकदा असे वाटते की प्रौढ लोक लैंगिक संबंधांसाठी खूप वृद्ध आहेत. लैंगिकता, लैंगिक संबंधांपेक्षा खूप जास्त विस्तीर्ण आहे आणि मानव आयुष्यभर लैंगिक प्राणी असतो आणि राहणार."

लैंगिक विकास: ०-२ वर्षे



व्यक्तीच्या लैंगिकतेचा पाया गर्भधारणेच्या वेळी घातला जातो. काही आठवड्यांत गोनाड्स वृषण किंवा अंडाशयात रूपांतरित होतात आणि हार्मोन्सचा स्राव होण्यास सुरवात होते, जे शारीरिक, न्यूरोलॉजिकल आणि लैंगिक विकासाला दिशा देतात. लैंगिक ओळख आणि लैंगिक कलाचा पायाही गर्भावस्थेतील मेंदूमध्ये घातला जातो, असे मानले जाते. पुरुष गर्भांना इरेक्शन येत असल्याचेही दिसून आले आहे.

जननेंद्रियांना स्पर्श करणे मजेशीर असते आणि लहान मुले १८ महिन्यांनंतर त्यांच्या जननेंद्रियांना स्पर्श करतात आणि त्यांचा अनुभव घेतात. हा आनंद लैंगिक विचार किंवा प्रतिमांशी जोडलेला नाही. विशेषतः मूत्राशय भरलेले असताना पुरुषांच्या / मुलांच्या लिंगाला ताठरता येऊ शकते.

मुलांना त्यांच्या जननेंद्रियांबद्दल 'लाज' किंवा 'घृणा ' जाणवत नाही. त्यांना लघवी आणि शौच यांच्या मार्गाबद्दल उत्सुकता असते. मुले आणि मुली वेगवेगळ्या प्रकारे लघवी करतात, हे त्यांना समजते.

मूल सुमारे ३ वर्षांच्या वयात स्वतःला एका विशिष्ट लिंगाशी जोडायला लागते. यावेळी त्याची लिंग ओळख तयार होत असते आणि मूल स्वतःला 'मुलगा' किंवा 'मुलगी' म्हणून ओळखायला सुरुवात करते. ते कपडे आणि केसांच्या रचनेबद्दल सामाजिक संकेतांना प्रतिसाद देतात.

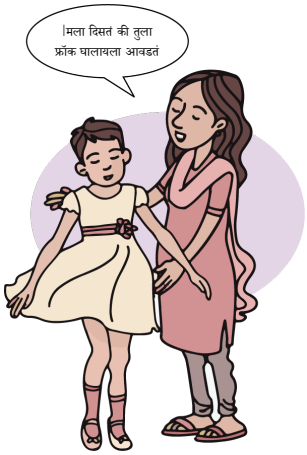
लैंगिक विकास: ३-७ वर्षे

मुलांना त्यांच्या जननेंद्रियाबद्दल कुतूहल वाटते, त्याला अनुभवणेआणि स्पर्श करणे ते सुरू ठेवतात आणि त्यांना इतरांच्या शरीराबद्दलही उत्सुकता असते. ते अनेकदा त्यांचे पालक आणि भावंडांना शरीरातील फरकांबाबत, विशेषतः जननेंद्रिये, स्तन आणि गर्भधारणेबाबत प्रश्न विचारतात.

५-६ वर्षांच्या वयात, ते अधिक सजग होतात आणि एकांतात आंघोळ करणे आणि कपडे घालणे पसंत करतात. त्यांच्या इच्छांचा आदर केला पाहिजे आणि त्याकडे दुर्लक्ष करू नये किंवा त्यांची थट्टा करू नये. त्यांना असे खेळ खेळायला आवडतात जिथे ते एकमेकांना जननेंद्रिये दाखवू शकतील किंवा त्याला स्पर्श करू शकतील.. ही उत्सुकता स्वाभाविक आहे. पालक सहसा जननेंद्रियांबद्दल बोलताना योग्य नावे वापरत नसल्यामुळे, या वयातील मुले बरेच अयोग्य शब्द वापरतात जे त्यांना सहसा समजत नाहीत - 'शू-शू ,पॉटीचे' विनोद त्यांना हसवतात!



त्यांना अनेक प्रश्न पडतात, विशेषत: जेव्हा ते गर्भवती स्त्रीला, नातेवाईकाला किंवा माध्यमांद्वारे असे काही पाहतात. मूल गर्भात कसे आले आणि बाहेर कसे येते, याबद्दल ते विचारतात. या विषयाबद्दल ते पूर्णपणे अनभिज्ञ असल्याने, त्यांना मिळणारी कोणतीही उत्तरे ते सहसा स्वीकारतात. लहान मुले प्रौढांचे सामाजिक आणि लैंगिक वर्तन जसे की हात धरणे, चुंबन घेणे आणि कधीकधी 'एकावर एक झोपणे' यांचे अनुकरण करताना आढळून येऊ शकतात. हे त्यांच्या निरीक्षण आणि वास्तविक जीवनातील परिस्थिती किंवा टीव्हीवरील अनुकरणाद्वारे शिकण्याचा भाग आहे. लिंग भूमिका दैनंदिन संवादाद्वारे शिकल्या आणि मजबूत केल्या जातात - उदाहरणार्थ, समान लिंग असलेल्या पालकांची ओळख करून घेणे आणि त्यांचे अनुकरण करणे. मुले 'घर-घर', लग्न किंवा पालक बनण्याचे काल्पनिक खेळ खेळतात आणि अनुकरण करतात. ते मोठे झाल्यावर आवडत्या काकू, चुलत भाऊ किंवा पालकांशी लग्न करणार असल्याचे जाहीर करू शकतात!



'घर-घर', लग्न किंवा पालक होण्याचे काल्पनिक खेळ. ते मोठे झाल्यावर आवडत्या काकू, चुलतभावाशी किंवा पालकांशी लग्न करतील असे जाहीर करू शकतात!

बालपणातच लिंग ओळख विकसित होण्यास सुरुवात होते. बालपणात, ही जाणीव प्रामुख्याने द्विभाषिक असते. पालक, कुटुंबातील सदस्य आणि शिक्षक मुलाची लिंग ओळख आणि अभिव्यक्ती विकसित होत असताना संवेदनशील, स्वीकारणारे आणि आदरणीय असू शकतात.

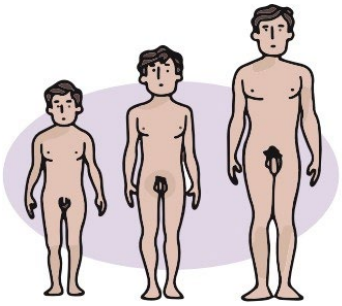
आपण मुलांच्या लिंग-अभिव्यक्तीवर निर्बंध घालणे टाळू शकतो आणि मुलांनी निवडलेल्या कपड्यांवर किंवा ॲक्सेसरीजवर (इतर वापरायच्या वस्तूंवर) कठोर सामाजिक नियम लादू नयेत.

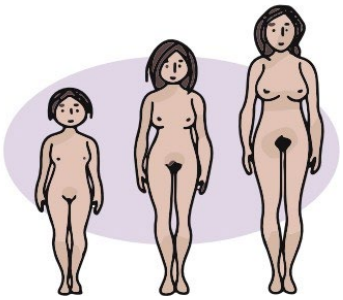
अधिक माहितीसाठी या विभागात 'लैंगिकता - अटी समजून घेणे' पहा.

लैंगिक विकास: ८-१२ वर्षे

तारुण्याची प्रक्रिया सुरू होते आणि साधारण पुढील दहा वर्षात मूल मोठे होते. मेंदूच्या आधी शरीर परिपक्व होते, हे साधारणत: २२-२४ वर्षांपर्यंत चालू असते. ॲड्रीनेल ग्लॅण्डस/ (अधिवृक्क ग्रंथी) ही सक्रिय होणारी पहिली ग्रंथी आहे, ज्यामुळे तारुण्यपूर्व वाढ होते - उंची आणि वजन वाढते. त्यानंतर लवकरच अंडाशय आणि वृषण लैंगिक हार्मोन्स स्राव स्रवण्यास सुरवात करतात, ज्यामुळे तारुण्यातील बदल दिसून येतात.

मुलींमध्ये पौगंडावस्थेतील बदल वयाच्या ८ वर्षापर्यंत सुरू होऊ शकतात - स्तनांचा आणि जांघेतील केसांचा विकास प्रथम सुरू होतो. मुली १५-१७ वर्षापर्यंत आणि मुले १६-१७ वर्षापर्यंत तारुण्यात पदार्पण करतात. मुलांमध्ये लिंग आणि अंडकोषांचा विकास साधारणपणे १० ते ११ वर्षांच्या दरम्यान सुरू होतो.





महिला आणि पुरुषांमध्ये तारुण्यात पदार्पण करतानाची शारीरिक चिन्हे सारखीच असतात. उंची, वजन, शरीर आणि चेहऱ्यावरील केसांची वाढ आणि जांघेतील केसांची वाढ, पुटकुळ्या आणि आवाजातील बदल इत्यादी. या बदलांची व्याप्ती वेगवेगळी असते. चेहऱ्यावर केस वाढणे आणि आवाज घोगरा होणे यांसारखे काही बदल मुलांमध्ये जास्त असतात, तर स्तनांचा विकास आणि ओटीपोटाचा विस्तार मुलींमध्ये जास्त असतो. जननेंद्रिये आणि अंतर्गत प्रजनन अवयवांचा आकार वाढतो. मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होते आणि मुलांमध्ये वीर्यस्खलन सुरू होते. ते त्यांच्या शरीराबद्दल अधिक सतर्क होतात. आंतरलिंगी मुलांमध्ये, अंतर्निहित घटकांनुसार तारुण्यात पदार्पण करताना वेगवेगळे बदल होऊ शकतात.

किशोरवयीन मुलांचे सामाजिक संबंध बदलतात. समलिंगी गट सहजरित्या तयार होतात, तर लैंगिक क्रिया आणि हस्तमैथुनातील रस वाढतो. दुसऱ्या व्यक्तीवर प्रेम जडल्यामुळे किशोरावस्थेच्यापूर्वीच मुलांच्या गटांमध्ये "जोड्यांची जुळवाजुळव" होते आणि त्यावरून खूप चिडवाचिडवी होते.

लैंगिक विकास: १३-१९ वर्षे

किशोरवयीन मुलांचे शरीर आणि त्याचे स्वरूप, कपडे, सौंदर्य यांच्याबद्दलचे आकर्षण वाढते तसेच त्यांची लैंगिक क्रियाकलापांमधील आवड वाढते. लैंगिक संबंध कसे होतात हे जाणून घेण्याची त्यांच इच्छा तीव्र असते आणि ती सहजपणे दुसरीकडे वळवता येत नाही - जर त्यांना पालक/शिक्षक/प्रौढांकडून उत्तरे मिळाली नाहीत, तर ते मित्र, इंटरनेट, मासिके, पुस्तके यांकडे वळतात. पॉर्नोग्राफीचे आकर्षण खूप जास्त असते. दुसऱ्या व्यक्तीबद्दलचे रोमँटिक आणि/किंवा लैंगिक आकर्षण, क्रश आणि मोह यांचे रूप घेते. प्रणय, लैंगिक क्रियाकलाप, मत्सर आणि ब्रेकअप नॉर्मल आहेत.

एखाद्या व्यक्तीचा लैंगिक कल आणि लैंगिक आकर्षण वेगवेगळ्या प्रकारचे असू शकते.
भारतात, १८ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या व्यक्तीला बालक मानले जाते आणि कोणत्याही प्रकारच्या लैंगिक क्रियेसाठी संमती देण्यास असमर्थ मानले जाते. एखाद्या व्यक्तीची लैंगिक अभिमुखता लैंगिक अभिमुखतेच्या स्पेक्ट्रममध्ये कुठेही असू शकते.

लोकांची लैंगिक आवड पूर्णपणे विषमलिंगी (व्यक्ती जी त्यांच्यापेक्षा वेगळ्या लिंगभाव-ओळखीकडे आकर्षित होते) किंवा समलिंगी (व्यक्ती जी त्यांच्यासारख्याच लिंगभाव-ओळखीकडे आकर्षित होते, ज्याला गे पुरुष/लेस्बियन महिला देखील म्हणतात), उभयलिंगी (एकापेक्षा जास्त लिंग किंवा लिंगभावाच्या सदस्यांकडे आकर्षण), अलैंगिक किंवा इतर कोणतीही असू शकते. पालक, कुटुंबातील सदस्य आणि शिक्षक किशोरवयीन मुलाच्या लैंगिक अभिमुखतेबद्दल संवेदनशील, ती स्वीकारणारे आणि त्याबद्दल आदर ठेवणारे असावेत. जोपर्यंत ते इतर लोकांच्या हक्कांवर अतिक्रमण करत नाहीत तोपर्यंत एखाद्या व्यक्तीने त्यांची आवड कशी व्यक्त करावी यावर कोणतेही कठोर नियम लागू करू नयेत. लैंगिकतेची अभिव्यक्ती कायद्याद्वारे वेगळ्या प्रकारे पाहिली जाऊ शकते आणि नागरिक म्हणून आपण कायद्याबद्दल जागरूक असणे आवश्यक आहे.

अधिक माहितीसाठी 'लैंगिकता - अटी समजून घेणे' हा विभाग पहा.

लैंगिकता, गैरसमज आणि अपंगत्व असलेली व्यक्ती

बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या लोकांच्या लैंगिकतेबद्दल अनेक समज पसरलेले आहेत. त्यापैकी बहुतेक खोटे आणि हानिकारक आहेत, त्यामुळे जे नैसर्गिक, सामान्य अनुभव इतरांना हक्क म्हणून मिळतात त्यापासून बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या व्यक्ती वंचित राहतात. हे समज शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक अपंगत्व नसलेल्या बहुसंख्य लोकांनी ठरवलेले असल्याने, त्यात काही बाबी अज्ञान, नकारात्मक दृष्टीकोन आणि शत्रुत्व म्हणून असू शकतात. खाली काही सामान्य गैरसमज मांडले आहेत:

गैरसमज: अपंग लोक निष्पाप असतात - लहान मुलांसारखे (ज्यांना लैंगिकतेचे फारसे किंवा काहीच ज्ञान नसते).

तथ्य : बरीच प्रौढ माणसे चुकून लहान मुलांना अलैंगिक मानतात. ते शरीराच्या लैंगिक कार्यांचे ज्ञान लहान मुलांसाठी अनावश्यक आणि 'दूषित' मानतात - आणि अशा अज्ञानाला निष्पापपणाचे नाव देऊन मोकळे होतात. ते लहान मुलांच्या जननेंद्रियांबद्दलच्या प्रश्नांची किंवा बाळ कसे बनते आणि जन्माला येते याबद्दलच्या प्रश्नांची उत्तरे देत नाहीत. अशा परिस्थितीत बहुतेक लोकांना अपंग व्यक्तींना समान मानव म्हणून स्वीकारण्याऐवजी ' निष्पाप मुले' म्हणून लेबल लावणे आणि त्यांच्या लैंगिकतेकडे दुर्लक्ष करणे किंवा ती नाकारणे सोयीचे वाटते. लोक असेही गृहीत धरतात की जर अपंगत्व असलेल्या प्रौढ व्यक्तीला लहान मुलासारखे वागवले गेले तर कोणत्याही लैंगिक आक्षेपार्ह वर्तनाकडे दुर्लक्ष केले जाईल.

लोक असेही गृहीत धरतात की जर एखाद्या प्रौढ अपंग व्यक्तीला मुलासारखे वागवले तर कोणत्याही लैंगिक आक्षेपार्ह वर्तनाकडे दुर्लक्ष केले जाईल किंवा ते कमी केले जाईल.

हा दृष्टिकोन जे अनुभव प्रौढ व्यक्तींनी अनुभवायला हवे असे अनेक अधिकार नाकारण्यासाठी कारणीभूत ठरू शकतो. उदाहरणार्थ, शारीरिक स्वायत्तता, अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य, संघटन स्वातंत्र्य इ. त्यांच्या अपंगत्वामुळे, या व्यक्तींना त्यांचे हक्क परत मिळवणे कठीण होऊ शकते. काळजीवाहक, शिक्षक आणि आरोग्यसेवा कर्मचाऱ्यांच्या अश्याच धारणांमुळे हे आणखी वाढू शकते.

गैरसमज: अपंग लोकांमध्ये अनियंत्रित आणि व्यवस्थापन न करता येण्याजोग्या लैंगिक इच्छा असतात.

तथ्य: या गैरसमजामुळे काळजी घेणारे आणि शिक्षक लैंगिक शिक्षण देत नाहीत, कारण दिलेले कोणतेही ज्ञान अयोग्य, अनियंत्रित लैंगिक वर्तनाला प्रोत्साहन देणारे मानले जाऊ शकते. काही अपंग लोकांना सामाजिक संकेत समजायला जास्त वेळ लागू शकतो. तथापि, लवकर आणि सातत्यपूर्ण ज्ञान, वैज्ञानिक माहिती, मूल्यांवर आधारित चर्चा ज्यामुळे शिक्षण सुलभ होते आणि सामाजिकीकरण सक्षम होते, ते एखाद्याच्या क्षमता काहीही असल्या तरी, निरोगी, सहानुभूतीपूर्ण आणि सन्माननीय लैंगिक वर्तन सुनिश्चित करण्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

गैरसमज: अपंग लोकांना लैंगिकता शिक्षणाची आवश्यकता नाही.

"तथ्य: अज्ञानामुळे लोकांना हानी पोहोचण्याची शक्यता असते. अपंग मुलाला किंवा किशोरवयीन मुलालाही अपंग नसलेल्या इतर मुलांप्रमाणेच वैज्ञानिक, मूल्यांवर-आधारित लैंगिक शिक्षणामुळे फायदा होईल. लहान मुलाच्या/किशोरवयीन मुलाच्या विशिष्ट गरजा पूर्ण करण्यासाठी साधने आणि शिकवण्याच्या पद्धती त्याच्यात्याच्या गरजेनुसार बदलणे आवश्यक आहे. काही अपंग मुलांना बौद्धिक किंवा भावनिक विकासापेक्षा शारीरिक विकास खूप लवकर अनुभवता येतो."

लैंगिक शिक्षण आणि स्वतःच्या सुरक्षिततेबद्दलची माहिती लहानपणापासूनच योग्य पद्धतीने दिली गेली, तर लहान मुले /किशोरवयीन मुले सामाजिक आणि भावनिकदृष्ट्या सक्षम बनतात, आणि योग्य पद्धतीने वागतात. हे शिक्षण हा त्यांचा हक्क आहे."

गैरसमज: अपंग महिलांना मासिक पाळीमध्ये स्वच्छतेचे पालन करणे कठीण असते.

"तथ्य: बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या जवळजवळ सर्व महिला जसे बाकीच्या सामान्य स्वच्छतेबद्दल शिकतात तसेच मासिकपाळीमधील स्वच्छतासुद्धा शिकू शकतात, पण त्यांना किती मदत लागेल हे त्यांच्या अपंगत्वाच्या प्रकारावर आणि पातळीवर, संबंधित समस्यांवर आणि किती लवकर शिकायच्या संधी मिळाल्या आहेत यावर अवलंबून असते. मासिक पाळी व्यवस्थापित करण्यात बौद्धिक अपंगत्व किंवा 'अडचण' असल्यामुळे महिलेची मासिक पाळी थांबवणे योग्य नाही."

"तथ्य: बाहेरून पाहता काही अपंग व्यक्ती जिव्हाळ्याच्या नात्यात पूर्णपणे सहभागी होण्यास असमर्थ आहेत असे दिसून येते. त्यांना इतरांपेक्षा कुटुंब आणि समाजाकडून अधिक पाठिंबा आणि काळजीची गरज भासू शकते.

आपण सर्व लोकांबद्दल स्वीकारार्ह, सक्षम आणि सहानुभूतीपूर्ण दृष्टिकोन विकसित करू शकतो. योग्य शिक्षण आणि माहितीमुळे आपण अपंग व्यक्तींच्या लैंगिकतेबद्दल चुकीचे विचार करणे टाळू शकतो."

ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) असलेल्या किशोरवयीन मुलांचा लैंगिक विकास आणि त्यांच्या लैंगिक वर्तनाचे व्यवस्थापन करण्यास त्यांना मदत करणे

ऑटिझम असलेल्या किशोरवयीन मुलांमध्ये लैंगिक विकास इतर मुलांसारखाच असतो, पण त्यांना सामाजिक कौशल्ये शिकण्यासाठी आणि लैंगिक भावना समजून घेण्यासाठी जास्त मदतीची गरज असते."

"या मुलांना लैंगिक शिक्षण क्वचितच मिळते , त्यामुळे त्यांना सुरक्षितता, खाजगी आणि सार्वजनिक जागा आणि गुप्तता या सारख्या गोष्टींची मूलभूत समज नसते. त्यांच्या अपंगत्वामुळे, जसे की बोलण्यात अडचणी, इतरांचा दृष्टिकोन समजण्यातल्या अडचणी, स्वतःच्या वैयक्तिक मर्यादा राखण्याची समज आणि इतरांचे हावभाव न समजणे, ह्यामुळे ते लोकांशी बोलताना योग्य प्रकारे वागू शकत नाहीत आणि त्यामुळे ते चुकीचे वाटू शकते."

"इतरांच्या खाजगी भागांना स्पर्श करणे, इतरांचे कपडे ओढणे, सार्वजनिक ठिकाणी लैंगिक किंवा खाजगी भागांबद्दल बोलणे, परिणामांची जाणीव न ठेवता अश्लील चित्र/व्हिडिओ दाखवणे किंवा वापरणे यांसारख्या अयोग्य वर्तनामुळे अपंग लहान मुले/अपंग किशोरवयीन मुले लैंगिक शोषणाचे बळी होऊ शकतात. ते नकळत वैयक्तिक सीमा तोडू शकतात त्यामुळे त्यांना कायद्याचा सामना करावा लागू शकतो आणि लोक त्यांच्यावर गुन्हेगारीचा शिक्का मारू शकतात."

ASD असलेल्या व्यक्तींच्या लैंगिक शिक्षणासाठी वापरल्या जाऊ शकणाऱ्या पद्धती

ऑटिझम स्प्रेक्ट्रम डिसॉर्डर असलेल्या व्यक्तींना मदत करण्यासाठी प्रभावी शिक्षण आणि प्रशिक्षण पद्धती:

- नैसर्गिक परिस्थितीत शिकवणे आणि अचानक उद्भवणाऱ्या संधींचा वापर करून प्रशिक्षण देणे
- शाळा किंवा सार्वजनिक ठिकाणी किशोरवयीन मुलांसमोर येणाऱ्या पूर्वनियोजित परिस्थितींवर आधारित नाटुकले सादर करणे (Role Play), योग्य परस्परसंवादाचे प्रदर्शन करून, स्वच्छतागृहाचा वापर, कपडे घालणे, वैयक्तिक स्वच्छता, मासिक पाळीचे व्यवस्थापन यांसारख्या गरजा हाताळणे.
- फोटो, रेखाचित्रे, प्रत्यक्ष वस्तू (सॅनिटरी पॅड, कंडोम), चित्रपट, भिंतीवरील तक्ते इत्यादी विविध दृश्य साधनांचा वापर करून संवाद वाढवणे.
- ऑटिझम स्प्रेक्ट्रम डिसॉर्डर असलेल्या व्यक्तीचे वय जसजसे वाढत जाते तसतसे नवीन परिस्थितींशी जुळणाऱ्या योग्य दृश्यांसह लिहून दिलेल्या सामाजिक वाक्यरचना आणि संहितांद्वारे संरचित शिक्षण, संवाद प्रणालीमध्ये समाविष्ट केले जाऊ शकते. हे साहित्य ज्याच्यात्याच्या गरजेनुसार बनवले जाते, ज्यामुळे शिकणे सोपे होते.

सखोल वाचन आणि निरीक्षणासाठी यादी

सत्ता, आदर आणि संमती

पॉवर

"एनफोल्डमध्ये आमचा विश्वास आहे की सत्ता म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीला सक्षम करण्याची क्षमता. अधिकारात असलेल्या अश्या व्यक्तीशी संवाद साधणाऱ्या लोकांना सक्षम झाल्यासारखे वाटते. पदावर असलेली व्यक्ती पद, स्थान, नाते, संस्थेचा आकार, संसाधने, लिंग किंवा जात यांच्या माध्यमातून मिळालेल्या सत्तेचा गैरवापर करू शकते. आणि इतरांवर वर्चस्व गाजवण्यासाठी तिचा दुरुपयोग करू शकते ."

"एखाद्यावर वर्चस्व गाजवण्यास आणि त्याला दडपण्यासाठी बळाची आवश्यकता असते. जे लोक इतरांना दडपतात ते सामान्यतः अधिकाराच्या पदावर असतात, परंतु ते खऱ्या अर्थाने शक्तिशाली लोक नसतात. खऱ्या अर्थाने शक्तिशाली व्यक्तीकडे खूप आत्मविश्वास असतो आणि त्याची शारीरिक प्रतिमा सकारात्मक असते. ते स्वतःला चांगले वाटण्यासाठी दुसऱ्या व्यक्तीची ऊर्जा 'चोरत' नाहीत. ते दुसऱ्या व्यक्तीला टोमणे मारत नाहीत किंवा तुच्छ लेखत नाहीत. ते प्रत्येकाशी समानतेने बोलतात, त्यांची मते जाणून घेतात आणि त्यांच्या कल्पना आदरपूर्वक ऐकतात."

"अधिकारी लोक शारीरिकदृष्ट्या मजबूत असतील किंवा नसतील, उच्च पदावर असतील किंवा नसतील त्यांच्याकडे खूप पैसा असेल किंवा नसेल! पण त्यांना स्वतःसाठी आणि समाजासाठी उपयुक्त असलेल्या गोष्टींचा विचार करायला आणि त्यासाठी काहीतरी तयार करायला आवडते."

आदर

"आपण कोणाचा आदर करतो यावर विचार करा. आपण वस्तूंना, वयाला, पैशाला किंवा पदाला आदर देतो का? आपण आदर कसा दाखवतो? आदर आज्ञाधारकतेसारखाच आहे का?

आदर म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला किंवा गोष्टीला त्यांच्या गुणांसाठी महत्त्व देणे. तो आज्ञाधारकतेपेक्षा वेगळा आहे. आपण लोकांच्या कौशल्यांचा, गुणांचा, वर्तनाचा, मूल्यांचा, अनुभवांचा आणि बुद्धीचा आदर करतो. आपण त्यांचे ऐकून, चर्चा करून आणि आपल्या विचारांची देवाणघेवाण करून आदर राखू शकतो. (पण त्यांनी काही सांगितल्याप्रमाणे तसेच करणे यासाठी आवश्यक नाही). आपण त्या व्यक्तीची किंवा गोष्टीची काळजी घेऊन आदर प्रदर्शित करतो.

आज्ञाधारकता म्हणजे विचार न करता, चर्चा न करता किंवा सहमत नसताना सांगितल्याप्रमाणे करणे. आज्ञाधारक असणे सशस्त्र दलात महत्त्वाचे असेल तथापि, घरात किंवा शाळेत जिथे मुले विचार करण्याची, तर्क करण्याची आणि स्वतंत्र होण्याची क्षमता विकसित करत आहेत, तिथे त्याला फारशी किंमत नाही."

संमती

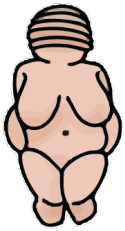
संमती देणे म्हणजे दुसऱ्याने प्रस्तावित केलेल्या गोष्टीशी सहमत होणे, त्याला मान्यता देणे किंवा हो म्हणणे. दुसऱ्या व्यक्तीच्या विनंतीला स्पष्टपणे "होय" किंवा "नाही" कसे म्हणायचे हे आपण दाखवून देऊ शकतो. दुसऱ्या व्यक्तीने आपल्या विनंतीला "नाही" म्हटले तर कसा प्रतिसाद द्यायचे हेदेखील आपण दाखवून शकतो. संमती, परस्पर आदर आणि स्पष्ट संवादावर अवलंबून असते. जेव्हा आपल्या स्वतःच्या इच्छा आणि भावना इतरांच्या इच्छा आणि भावनांच्या विरुद्ध असतात तेव्हा स्वतःबद्दलचा आदर आपल्याला त्यांची विनंती नाकारण्यास सक्षम करेल. दुसऱ्या व्यक्तीबद्दलचा आदर आपल्याला त्यांचे "नाही" ऐकण्यास सक्षम करेल आणि त्यांना आपली विनंती स्वीकारण्यास भाग पाडणार नाही किंवा त्यांच्यावर दबाव आणणार नाही किंवा त्यांना प्रवृत्तही करणार नाही.

सहज खेळताना आणि मजा करता-करता आपण मुलांना संमती द्यायला किंवा घ्यायला ('हो' आणि 'नाही' म्हणायला) शिकवू शकतो. हे कौशल्य त्यांना मोठे झाल्यावर लैंगिक संबंधांबद्दल योग्य निर्णय घ्यायला मदत करेल." *सखोल वाचन आणि निरीक्षणासाठी यादी*

पोर्नोग्राफी

लोक पोर्नोग्राफी का पाहतात?

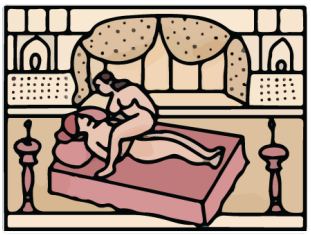
मनुष्यप्राणी विविध कारणांसाठी एकांतात सेक्स/ संभोग करतात. सुरक्षितता हे त्यापैकी एक कारण आहे. ज्या काळात मानव जंगलात राहत होता, त्या काळात एकांतात सेक्स करणे (उदाहरणार्थ झुडुपाच्या मागे) जोडप्याची सुरक्षितता वाढवत असे कारण जंगलात पटकन पळून जाणे कठीण होते. शिवाय, शिश्न-योनि सेक्स, म्हणजेच लिंगप्रवेश हे सहजतेने होत नाही - ते पाहिले पाहिजे किंवा सांगितले पाहिजे.



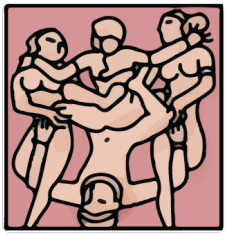
व्हीनस ऑफ विलनडॉर्फ



रोमन ऑइल लॅम्प



कामसूत्र



खजुराहो टेम्पल

म्हणूनच मुले आणि किशोरवयीन मुलांना शरिराच्या अवयवांबद्दल आणि लैंगिक संबंध प्रत्यक्षात कसे घडतात याबद्दल स्वाभाविकपणे उत्सुकता असते. यौवनकाळात शरीर प्रजननासाठी तयार होत असताना ही उत्सुकता अधिक तातडीची बनते. म्हणूनच, बहुतेक तरुणांनी लैंगिक संबंधांबद्दल जाणून घेण्यासाठी - कुतूहलपोटी पोर्नोग्राफी पाहिली आहे आणि अजूनही पाहत आहेत.

तथापि, पोर्नोग्राफी पाहणे ही एक सवय बनू शकते. पोर्नोग्राफी पाहण्यामुळे अभ्यासाचा, परस्पर संबंधाचा, विश्रांतीचा किंवा खेळण्याचा वेळ कमी होण्यास सुरुवात होते. व्यक्ती अधिक हार्डकोर पोर्नोग्राफी पाहू शकते आणि तिला पाहिलेल्या गोष्टींचे अनुकरण करण्याची इच्छादेखील होऊ शकते. यामुळे स्वतःचे किंवा दुसऱ्या व्यक्तीचे नुकसान होऊ शकते.४३

काही लोक असे मानतात की, पोर्नोग्राफी लैंगिक इच्छांना एक मार्ग प्रदान करते – विशेषतः बाल लैंगिकतेच्या /पिडिओफिलियाच्या बाबतीत – प्रत्यक्ष मुलाला नुकसान न करता अशा प्रकारच्या लोकांना लैगिक आनंद मिळू शकतो. काही लोक याला आनंददायक, शैक्षणिक आणि निरूपद्रवी मनोरंजन मानतात.

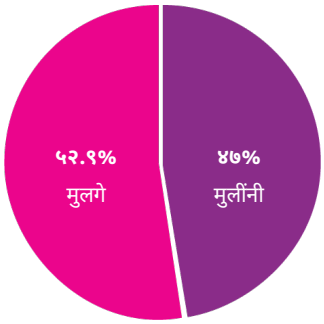
पॉर्नोग्राफी वास्तववादी नसते. यामुळे प्रेक्षकांना लिंग, लिंग भूमिका, लैंगिक नातेसंबंध, लैंगिक क्रिया आणि शरीराच्या भागांबद्दल अवास्तव कल्पना निर्माण होतात. त्यामुळे लैंगिक जोडीदाराबद्दल किंवा लैंगिक क्रियेबद्दल आदर निर्माण होत नाही. अनेकदा, पॉर्नोग्राफी प्रौढांचे तसेच मुलांचे शोषण करते.

जर एखादी व्यक्ती नियमितपणे पॉर्नोग्राफी पाहत असेल, तर यामुळे त्याचे व्यसन लागण्याचा धोका असू शकतो. अशावेळी ती व्यक्ती अभ्यास, मित्रांसोबतचा वेळ, खेळ, छंद किंवा कुटुंबासोबतचा वेळ दुर्लक्षित करून पॉर्नोग्राफीसाठी अधिक वेळ देऊ शकते. जर नियोजित वेळेला ती व्यक्ती पॉर्नोग्राफिक चित्रपट बंद करू शकत नसेल, तर याचा अर्थ असा असू शकतो की तिला याचे व्यसन लागले आहे.

समजा एखाद्या मुलाने ठरवले की तो ३० मिनिटे पॉर्नोग्राफी पाहणार आहे, पण ३० मिनिटांनंतर तो ती बंद करू शकत नाही, तर याचा अर्थ असा की आता त्याच्याकडे नियंत्रण राहिलेले नाही—पॉर्नोग्राफी त्याच्यावर नियंत्रण ठेवत आहे. हे कसे हाताळता येईल? इतर कोणत्याही व्यसनांप्रमाणे - व्यावसायिकांकडून किंवा कुटुंब आणि मित्रांकडून मदत मिळवता येईल. तसेच, बाहेरील खेळ, धावणे किंवा जॉगिंगसारख्या इतर अनेक मनोरंजनात्मक क्रियाकलापांची निवड केल्यामुळे ऊर्जा चांगल्या मार्गाने वापरण्यास मदत होते.

ब. बाल लैंगिक शोषण

बाल लैंगिक शोषणाची समस्या



बाल लैंगिक शोषण ही एक गंभीर समस्या आहे. २००७ मध्ये भारत सरकारच्या बाल शोषणावरील अभ्यासात असे आढळून आले की १२,४४७ मुलांपैकी (समाजाच्या सर्व स्तरातील आणि १३ वेगवेगळ्या राज्यांमधील) ५३% मुलांना लैंगिक शोषणाचा सामना करावा लागला होता आणि २१% मुलांना गंभीर लैंगिक शोषणाचा सामना करावा लागला होता. ५२.९% मुलगे आणि ४७% मुलींनी सांगितले की त्यांना कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात लैंगिक शोषणाचा सामना करावा लागला आहे. मुलींपेक्षा जास्त संख्येने मुलाग्यांनी गंभीर प्रकारच्या लैंगिक शोषणाची तक्रार केली. बहुतेक मुलग्यांनी ही बाब कोणालाही कळवली नव्हती.

विविध अभ्यासातून असे आढळून आले आहे की बौद्धिक अपंगत्व (आयडी) असलेली लहान मुले, किशोरवयीन मुले आणि प्रौढ हे विशेषतः लैंगिक अत्याचार आणि शोषणाला बळी पडतात आणि त्यांना ते थांबवणाऱ्या सेवांची आवश्यकता असते. सामान्यतः बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या मुलांना इतर अपंगत्व असलेल्या मुलांपेक्षा लैंगिक शोषणाचा धोका थोडा जास्त असल्याचे आढळून आले, पण त्यांना अपंगत्व नसलेल्या मुलांपेक्षा लैंगिक शोषणाचा धोका ३.१४ पट जास्त होता.[61]

बौद्धिक अपंगत्व असलेल्या मुलांना, विशेषत: मानसिक अपंगत्व असलेल्या मुलांना, बहुतेकदा निष्पाप, अर्भक, अलैंगिक आणि निर्णय घेण्यास असमर्थ मानले जाते. त्यांना गोपनीयतेचा अधिकार, स्पर्शाच्या सीमा निश्चित करण्याचा अधिकार आणि लैंगिकता आणि सुरक्षिततेबद्दल कोणतीही माहिती दिली जात नाही. भारतीय पालक आणि शिक्षक, जे सामान्यतः न्यूरोटिपिकल लहान व किशोरवयीन मुलांशी लैंगिकतेबद्दल चर्चा करणे टाळतात, ते लहान मुलांना/किशोरवयीनांना हायपरसेक्सुअल/अतिलैंगिक असे लेबल/नाव ठेवू शकतात आणि सामाजिक नियम न समजून घेण्यामुळे त्यांना शिक्षा करू शकतात.

विशेषतः बौद्धिक अपंगत्व असलेली लहान मुले आणि किशोरवयीन मुले अनेक कारणांमुळे सोपे लक्ष्य ठरतात:

- वैयक्तिक देखभालीसाठी इतरांवर अवलंबून राहणे.
- मोठ्या माणसांच्या आज्ञा निमूटपणे पाळणे.
- सामाजिक संपर्काच्या अभावामुळे प्रेम आणि स्नेह शोधणे.
- इतरांवर सहज विश्वास ठेवणे. वैयक्तिक जागेबद्दल आणि लैंगिक सुरक्षिततेबद्दल ज्ञान आणि समजुतीचा अभाव.
- गैरवर्तन व्यक्त करण्यात अडचण.

बाल लैंगिक शोषण समजून घेणे आणि प्रतिबंधित करणे

बाल लैंगिक शोषणाबद्दलचे विविध दृष्टिकोन समजून घेणे (CSA): बाल लैंगिक शोषणात शारीरिक, दृश्य किंवा तोंडी लैंगिक शोषणाचा समावेश होतो. जर तुम्हाला या गुन्ह्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी काही करायचे असेल, तर तुम्हाला अनेक आघाड्यांवर वेगवेगळ्या समस्यांशी लढावे लागेल. तुम्हाला ह्या समस्यांची कितपत माहिती आहे? तुम्ही खालील विधानांशी सहमत आहात, असहमत आहात की अनिश्चित आहात? ही मिथके आहेत की तथ्ये आहेत?

प्रत्येक विधानापुढे तुम्हाला काय वाटते ते लिहा.

1. बहुतांश गंभीर सीएसए (बाल लैंगिक शोषण) हे अनोळखी लोकांकडून केले जाते. _____
2. धार्मिक, सुसंस्कृत आणि पारंपरिक कुटुंबांमध्ये सीएसए होत नाही. _____
3. जर आपल्यातील ५०% मुलांनी लैंगिक शोषणाची तक्रार केली असेल तर याचा अर्थ असा की बहुतेक प्रौढ लैंगिक शोषण करतात _____
4. मुलांवर २४ तास देखरेख ठेवल्यास लैंगिक अत्याचार टाळता येतील. _____
5. मुलाला वैयक्तिक सुरक्षिततेबद्दल समजावून सांगितल्याने तो/ ती उगाचच घाबरेल किंवा त्याला/तिला नको त्या 'कल्पना' सुचतील. _____
6. मुले अनेकदा CSA बद्दल खोटे बोलतात. _____
7. जर पालकांनी CSA बद्दल आरडा-ओरडा केला नाही तर मूल ते विसरून जाईल. _____
8. मुलाला लैंगिक इजा करण्याचा विचार करणारी व्यक्ती मुलाने कोणालाही काही सांगू नये म्हणून लाच, धमक्या, गुप्तता, आश्वासने आणि फेरफारीचा वापर करते. _____

मुलांवर लैंगिक अत्याचार करणे सोपे होईल असे वातावरण निर्माण करणारे सामाजिक आणि सांस्कृतिक घटक समजून घेणे आणि त्यांना आळा घालणे.

1. **बहुतांश गंभीर CSA हे अनोळखी लोकांकडून केले जातात. – खोटे**
   बहुतेकदा मुलांचे लैंगिक शोषण त्यांच्या ओळखीच्या व्यक्तीकडूनच केले जाते आणि सहसा ती व्यक्ती अधिकारपदावर असलेली असते.३ त्यामुळेच जेव्हा मुले त्यांच्या पालकांना/काळजी घेणाऱ्यांना लैंगिक शोषणाची माहिती देतात तेव्हा ती नाकारले जाते किंवा त्यांच्यावर अविश्वास दाखवला जातो.

1. **धार्मिक, सुसंस्कृत आणि पारंपरिक कुटुंबांमध्ये बाल लैंगिक शोषण होत नाही. - खोटे**
   सीएसए कोणत्याही कुटुंबात, कोणत्याही सामाजिक वर्गात, कोणत्याही प्रकारची धार्मिक पार्श्वभूमी असलेल्यांमध्ये होऊ शकते - आणि विशेषतः जिथे लैंगिकता, वैयक्तिक जागा आणि सुरक्षितता यावर चर्चा होत नाही आणि मुलांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्याचा किंवा प्रश्न विचारण्याचा अधिकार दिला जात नाही तिथे हे होते..

1. **२००७ च्या अहवालानुसार जर ५०% मुलांनी लैंगिक शोषणाची तक्रार केली असेल तर याचा अर्थ असा की मोठ्या संख्येने प्रौढ मुलांचे लैंगिक शोषण करतात? - खोटे**
   बहुतेक लोक मुलांशी सुरक्षित पद्धतीने वागतात. जरी सी. एस. ए. वरील आकडेवारी विशेषतः पुनरावृत्ती करणाऱ्या गुन्हेगारांवर बोट ठेवत नसली किंवा ते हायलाइट करत नसली, तरीही काही विशिष्ट गुन्हेगारांवरील काही संशोधन आणि अभ्यासांवरून असे दिसून येते की एक गुन्हेगार अनेकदा अनेक मुलांवर अत्याचार करतो.६२ याचा अर्थ असा होऊ शकतो की लैंगिक हानी पोहोचवणाऱ्या व्यक्ती आणि पीडितांचे प्रमाण एकास एक नाही आणि मुलांवर लैंगिक अत्याचार करणारे लोक अनेकदा अनेक मुलांना लक्ष्य करतात.

4. मुलांवर २४ तास देखरेख ठेवल्याने लैंगिक अत्याचार रोखता येतील. - खोटे

मुलावर २४ तास देखरेख ठेवणे शक्य नाही आणि ती सुरक्षिततेची हमीही नाही. मुलाला सक्षम करणे हाच एक चांगला पर्याय आहे. खरं तर, देखरेखीचा मुलांवर उलट परिणाम होऊ शकतो, सतत आपल्यावर कोणी देखरेख ठेवत आहे ही भावना मुलाला उत्स्फूर्त आणि खेळकर बनण्यापासून रोखते. अधिक प्रभावी मार्ग म्हणजे मुलाला असुरक्षित परिस्थिती ओळखण्यास आणि शक्य तितक्या प्रमाणात स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी व्यावहारिक कृती करण्यास सबळ करणे.

4. मुलाला वैयक्तिक सुरक्षिततेबद्दल समजावून सांगण्याने तो अनावश्यकरित्या घाबरेल किंवा त्याला (नको त्या)'कल्पना' सुचतील . - खोटे

मुलाला वैयक्तिक सुरक्षेबद्दल समजावून सांगितल्याने तो सुरक्षित राहू शकतो. जसे मुलांना अनोळखी लोकांपासून, चोरांपासून आणि अपहरणकर्त्यापासून घ्यायच्या खबरदारीबद्दल सांगितले जाते. त्याचप्रमाणे आपण त्यांना वैयक्तिक सुरक्षेबद्दल सांगू शकतो. मुलाला समजावून सांगा की बहुतेक प्रौढ मुलांची काळजी घेतात. त्यांना मुलांना सुरक्षित ठेवायचे असते. फक्त काही लोक असुरक्षित असतात - ते असुरक्षित मार्गांनी मुलांना स्पर्श करून त्रास देतात. वैयक्तिक जागेबद्दल बोला आणि त्यांना पाठिंबा द्या. वैयक्तिक सुरक्षिततेबद्दल जाणून घेण्यासाठीसुरक्षित ॲप आणि बाल सुरक्षा ॲप डाउनलोड करा आणि पहा.

4. मुले अनेकदा CSA बद्दल खोटे बोलतात. - खोटे

लैंगिक शोषणाची तक्रार करणारा मुलगा खोटेपणा करत नसतो! मुलांना लैंगिक कृत्याची संपूर्ण माहिती नसते. जरी एखाद्या मुलाने लैंगिक कृत्य पाहिले असले तरी, ते प्रत्यक्षात त्यांच्याबरोबर घडलेल्या लैंगिक कृत्याचे वर्णन करण्यास सक्षम नसतात. जर एखाद्या मुलाने एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीचे नाव घेतले आणि त्या व्यक्तीने त्यांच्यासोबत केलेल्या लैंगिक कृत्याचे वर्णन केले तर ते खरे बोलत आहेत हे जवळजवळ निश्चित आह

4. जर पालकांनी CSA बद्दल आवाज उठवला नाही तर मूल ते विसरून जाईल. - खोट

मुले अत्याचार विसरत नाहीत. त्याचा त्यांच्या वर्तनावर अनेक प्रकारे परिणाम होऊ शकतो. त्याचे अनेक अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतात. मोठेपणीसुद्धा मुलाच्या आयुष्यावर त्याचा परिणाम होऊ शकतो आणि त्याचे पिढीजात परिणाम देखील होऊ शकतात. तथापि, बाल लैंगिक अत्याचाराची बहुतेक प्रकरणे जोपर्यंत आपल्याला बाल लैंगिक अत्याचाराची लक्षणे माहीत नसतात आणि आपण त्याकडे लक्ष देऊन बघत नाही तोपर्यंत ओळखली जात नाहीत.

बाल लैंगिक शोषणाच्या चिन्हे आणि लक्षणांसाठी कृपया बाल लैंगिक शोषण व्यवस्थापनावरील विभाग क पहा.

4. लैंगिक हानी पोहोचवण्याची योजना आखणारी व्यक्ती मुलाने कोणालाही सांगू नये म्हणून लाच, धमक्या, गुप्तता, आश्वासने आणि खऱ्याखोट्याचा वापर करते. - खरे

मुलांवर लैंगिक अत्याचार करण्याची योजना आखणारी व्यक्ती अनेकदा लाच देते, धमकी देते, गप्प राहायला सांगते, बक्षिसे देण्याचे आश्वासन देते आणि कसेही करून मुलाला गप्प बसवते. ही लढाई प्रौढांचा मेंदू आणि मुलाच्या मेंदूमधली असते. मूल प्रौढांशी एकटे लढू शकत नाही. मुलाला संबंधित प्रौढांच्या पाठिंब्याची आवश्यकता असते. आपण मुलाला सबळ बनवू शकतो. जर आपल्याला आपल्या मुलांना सुरक्षित राहण्यासाठी मदत करायची असेल तर आपण आपल्या घरात - जिथे आपल्या डोळ्यासमोर अत्याचार होत आहेत तिथे लैंगिकता आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेशीसंबंधित समस्यांवर नैसर्गिकरित्या आणि उघडपणे चर्चा करू शकतो.

9. मुले सहसा अत्याचाराबद्दल कोणालाही सांगत नाहीत कारण त्यांना वाटते की कोणी त्यांच्यावर विश्वास ठेवणार नाही किंवा त्यांनाच त्यासाठी दोषी ठरवले जाईल किंवा आपल्यामुळे कुटुंब तुटू नये असे त्यांना वाटते. - खरे आहे

तुमच्या मुलासोबतच्या नात्यात विश्वास आणि आदर निर्माण करा. मुलांवर विश्वास ठेवा. आपण अशा संस्कृतीतून येतो जिथे मुलांना 'मोठ्यांचा आदर' करायला सांगितले जाते. आपण मुलांना आदर देण्यास पात्र मानत नाही! मुलांना त्यांच्या पालकांची मालमत्ता मानले जाते, एक स्वतंत्र हक्क असलेली व्यक्ती म्हणून ओळखले जात नाही. मुलांना सांगा की जे लोक त्यांचे सुरक्षा नियम मोडतात त्यांच्यापासून सावध राहा - फक्त अनोळखी लोकांपासूनच सावध राहा असे नाही! मुलांना लैंगिकरित्या हानी पोहोचवणारे बहुतेक लोक मुलांच्या ओळखीचे असतात. बऱ्याचदा प्रौढ मुलावर विश्वास ठेवत नाहीत. किंवा ते काही विकृत तर्काने, ह्या अत्याचारासाठी मुलाला दोष देऊ शकतात. किंवा ते मुलाला गप्प बसण्यास आणि नीट वागण्यास सांगू शकतात. हे सर्व लैंगिक शोषणाबद्दल गुप्तता राखण्यास कारणीभूत ठरते. मुलांना सांगा की तुम्ही त्यांचा आदर करता. त्यांना सांगा की आपण लोकांचा त्यांच्या वर्तनामुळे, कौशल्यांमुळे आणि गुणांमुळे आदर करतो, फक्त ते आपल्यापेक्षा मोठे आहेत म्हणून नाही. मुलांना जे त्यांचा आदर करतील त्यांचा आदर करायला शिकवा. जर कुटुंब किंवा कुटुंबातील सदस्य तुमचा/तुमच्या मुलांचा आदर करत नसेल तर दूर जाणे, स्वतः आणि मुलाला आधार देऊन आदर आणि सन्मानाने जगणे ठीक आहे.

10. जर लैंगिक हानी पोहोचवणारी व्यक्ती जवळचा नातेवाईक / कुटुंबातील सदस्य असेल तर त्याबद्दल काहीही करता येणार नाही. - हो.

कुटुंबात CSA च्या बाबतीत, अपमान न करणारे पालक/कुटुंबातील सदस्यांची मुलाप्रती मोठी जबाबदारी असते. आपली प्राथमिक जबाबदारी आपल्या मुलांप्रती आहे - इतर प्रौढांप्रती नाही! काही लोकांना वाटते की लैंगिक हानी करणाऱ्या व्यक्तीची ओळख इतरांना किंवा बाहेरील लोकांना कळू देऊ नये, कारण त्यामुळे कुटुंबाला 'लाज ' येईल आणि 'कुटुंबाचा सन्मान' नष्ट होईल. तथापि, कुटुंबाचा आदर कुटुंब ज्या मूल्यांचे पालन करते त्यावर आधारित असतो, विशेषतः जेव्हा कुटुंबातील एखादा सदस्य जाणूनबुजून लोकांना हानी पोहोचवतो किंवा दुखावतो तेव्हा सन्मान नष्ट होतो. एखाद्याशी गैरवर्तन करण्यात काहीही सन्माननीय नाही. आपले धर्म, शिकवणी, तत्वज्ञान, परंपरा एकमेकांचा आदर आणि महत्व देण्याबद्दल बोलतात, विशेषतः आपल्या मुलांना. गैरवर्तन करणाऱ्या कुटुंबातील सदस्याने कुटुंबाचा किंवा मुलाचा आदर ठेवलेला नाही. गप्प राहिल्याने कुटुंबातील आणि परिसरातील सर्व मुले आणि ही व्यक्ती जिथे काम करत असेल त्या ठिकाणीही धोका निर्माण होतो. पीडित मुलाची ओळख गुप्त ठेवत असतानाच दुसरीकडे लोकांना हे ही माहित असले पाहिजे की मुले या व्यक्तीसोबत सुरक्षित नाहीत. त्याच वेळी, लैंगिक हानी पोचवणाऱ्या व्यक्तीला जबाबदार धरले पाहिजे. जर अपमान न करणारे पालक मुलाला 'परिस्थितीशी जुळवून घेण्यास', माफ करण्यास किंवा विसरून जाण्यास सांगत असतील, तर मूल गैरवर्तनासकट जगण्यास शिकते. गैरवर्तनाचे चक्र अखंड चालू राहते. तसेच, इतर लोक मुलावर अत्याचार करू शकतात कारण मुलाचा आत्मविश्वास कमी होतो आणि तो त्यांचे हक्क किंवा वैयक्तिक जागेबद्दल ठामपणे बोलत नाही. अपमान न करणाऱ्या पालकांना गैरवर्तन थांबवण्यासाठी आणि मुलाला आवश्यक असलेला पाठिंबा मिळावा यासाठी सर्व पावले उचलावी लागतील. पॉस्को कायदा, २०१२ ने सर्व प्रौढांना मुलावरील लैंगिक अत्याचाराची कोणतीही घटना जवळच्या पोलिस ठाण्यात नोंदवणे बंधनकारक केले आहे. सरकारी आणि गैर-सरकारी संस्था आहेत जिथे कोणीही आश्रय आणि संरक्षण मागू शकते. मुलांना सन्मानाने आणि सुरक्षिततेने जगण्याचा अधिकार आहे. प्रौढ म्हणून, तो अधिकार सुनिश्चित करणे ही आपली जबाबदारी आहे.

10. आपण फक्त गंभीर स्वरूपाच्या CSA चा निषेध केला पाहिजे. - नाही.

आपण CSA च्या प्रत्येक प्रकाराचा निषेध केला पाहिजे. आपण जे काही दुर्लक्षित करतो किंवा सहन करतो ते लवकरच सर्वसामान्य प्रमाण बनते म्हणून CSA साठी शून्य सहनशीलता बाळगूयात.

10. जर समाजाला गैरवर्तनाची माहिती मिळाली, तर मुलाचे ज्याने नुकसान केले त्यापेक्षा मुलाचे जास्त नुकसान होईल. - नाही.

जरी लोकांना 'छान दिसावे' आणि 'चांगली प्रतिमा' असावी असे वाटत असले, तरी हा विषय कोणाकडे किती आहे किंवा कोणाला काय गमवायचे आहे याचा नाही. हा विषय आपल्या समाजाला अधिक सुरक्षित आणि आनंदी बनवण्याचा आहे. ज्याने हानी केली आहे त्याला जबाबदार धरले पाहिजे आणि त्याने त्याची जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. हानी पोचवणाऱ्या व्यक्तीने आपण केलेल्या हानीची जाणीव ठेवून, त्या व्यक्तीची नुकसान-भरपाई करण्यासाठी प्रयत्न करावेत आणि भविष्यात असे वर्तन न करण्याचे सुनिश्चित करावे. समाजही यात भाग घेऊ शकतो. मुलाला त्रास सहन करावा लागला आहे आणि त्याने काहीही चुकीचे केलेले नाही. जर मुलाला याबद्दल बोलण्यासाठी प्रोत्साहन दिले गेले आणि पालक/पालकवर्गाने योग्य पावले उचलली, तर अत्याचाराचे हे दुष्टचक्र थांबू शकते.

13. ज्या व्यक्तीने हानी पोहोचवली त्याला जबाबदार धरणे हा पीडित कुटुंबासाठी उपलब्ध असलेला एक शक्तिशाली पर्याय आहे. - होय.

पुढे जाऊन ते परिसरातील, कुटुंबातील आणि समाजातील मुलांचे रक्षण करते. ज्या व्यक्तीने हानी केली त्याला जबाबदार धरून आणि प्रभावित पक्षांना सहभागी करून, मुलाचे कुटुंबदेखील केवळ त्यांच्या मुलांनाच नव्हे तर इतर अनेक मुलांना सुरक्षित ठेवून उपायाचा भाग बनू शकते. म्हणूनच, अधिकाऱ्यांना आणि हे सहजपणे करू शकणाऱ्या इतरांना माहिती देणे महत्वाचे आहे.

एखाद्याला आपल्या कुटुंबाला आणि परिसरातील लोकांना माहिती द्यायची असेल तर ते अशा प्रकारे करता येते - "मला कळले आहे की ही व्यक्ती मुलांसाठी सुरक्षित नाही. मी तुम्हाला हे सांगत आहे कारण मला तुमच्या मुलांची काळजी आहे आणि मी त्यांना सुरक्षित ठेवू इच्छितो." मुलाची ओळख उघड करू नका. ज्या व्यक्तीने हानी पोहोचवली आहे त्याची ओळख तुम्ही उघड करू शकता. ते तोंडी आणि अनौपचारिक ठेवा - आणि मानहानीच्या आरोपांपासून वाचण्यासाठी त्या व्यक्तीचा आरोपित गुन्हेगार म्हणून उल्लेख करा. पॉस्को कायदा, २०१२ ने सर्व प्रौढांना मुलांवरील लैंगिक शोषणाच्या कोणत्याही घटनेची तक्रार जवळच्या पोलिस ठाण्यात करणे बंधनकारक केले आहे.

14. **आपल्या मुलांचेच नव्हे तर आपल्या समाजातील इतर मुलांचेही संरक्षण करण्याची आपली सामाजिक जबाबदारी आहे. - हो.**

मुले -तसेच प्रौढ - एकमेकांना मदत करणाऱ्या समाजात राहतात, शिकतात, वाढतात आणि भरभराटीला येतात. मुले हे हक्क असलेले नागरिक आहेत. केवळ आपल्या मुलाचेच नाही तर आपल्या समाजातील इतर मुलांचेही रक्षण करणे हे आपले कर्तव्य आहे. जर माझ्या बहिणीला किंवा माझ्या शेजाऱ्याला असा संशय आला की माझे मूल ज्या व्यक्तीशी संबंध ठेवत आहे ती व्यक्ती असुरक्षित पद्धतीने वागत आहे , तर मी त्यांच्याकडून मला इशारा मिळण्याची अपेक्षा करणार नाही का? त्याचप्रमाणे, जी व्यक्ती मुलांसाठी धोकादायक असू शकते अशा मुलाच्या पालकांना आपण त्या व्यक्तीच्या उपस्थितीत सावध राहण्यास आणि काळजी घेण्यास सांगू शकतो. आपण नुकसान झालेल्या व्यक्तीसाठी तसेच नुकसान करणाऱ्या व्यक्तीसाठी (जसे आणि जेव्हा योग्य असेल तेव्हा) सामुदायिक संबंध, सहभाग आणि समर्थन वाढवण्यासाठीदेखील काम करू शकतो.

15. **एखाद्या प्रौढ व्यक्तीला एखाद्या मुलाचे लैंगिक शोषण होत असल्याचे कळते किंवा तसा संशय येतो, तेव्हा कायद्याने स्थानिक पोलिसांकडे त्याची तक्रार करणे आवश्यक आहे. - होय.**

यामागील उद्देश म्हणजे मुलांवर होणारे लैंगिक अत्याचार रोखणे. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, मुलांना लैंगिक हानी पोहोचवणारी व्यक्ती त्यांच्या माहितीची असते. मुलाला अनेकदा या व्यक्तीच्या असुरक्षित वर्तनाबद्दल बोलणे, तक्रार करणे आणि मदत मिळवणे कठीण जाते. POCSO कायदा, २०१२ नुसार, ज्या प्रौढ व्यक्तीला मुलांच्या लैंगिक अत्याचाराबद्दल माहिती मिळते किंवा त्यांना असे वाटते की एखाद्या मुलावर लैंगिक अत्याचार होत आहेत, त्याने विशेष बाल पोलिस युनिट किंवा स्थानिक पोलिस स्टेशनला तक्रार करण्याची जबाबदारी घेतली पाहिजे. तक्रार करण्याचे हे बंधन सर्वांना लागू होते - पालक, डॉक्टर आणि शाळेतील कर्मचारी, समुपदेशक, सामाजिक कार्यकर्ते किंवा त्यांच्या व्यावसायिक क्षमतेतील व्यक्ती किंवा विश्वासू प्रौढाला लागू होते.

या अहवालासाठी कोणत्याही पूर्वअटी नाहीत. संबंधित विभाग किंवा एजन्सीमध्ये प्रथम तक्रार दाखल करण्याची आवश्यकता नाही, अगदी लैंगिक अत्याचार केल्याचा आरोप असलेली व्यक्ती त्या संस्थेची कर्मचारी असली तरीही. बाल लैंगिक शोषणाची तक्रार न केल्यास POCSO कायद्यात शिक्षेची तरतूद आहे.

बाल लैंगिक शोषणाला प्रतिसाद देणे

बाल लैंगिक शोषणाचा संशय कधी येऊ शकतो

सध्याच्या सामाजिक-सांस्कृतिक घटकांमुळे, बाल लैंगिक शोषणाची बहुतेक प्रकरणे ओळखली जात नाहीत. जोपर्यंत आपण जागरूक नसतो आणि लैंगिक शोषणाची चिन्हे शोधत नाही तोपर्यंत या प्रकरणांकडे लक्ष दिले जात नाही. बहुतेक मुलांमध्ये कोणतीही शारीरिक किंवा भावनिक लक्षणे किंवा वर्तणुकीत बदल दिसून येत नाहीत. ते निरोगी दिसतात. ते अत्याचार झाल्याची तक्रार करत नाहीत कारण त्यांना धमकी दिली गेलेली असते किंवा गप्प बसवले गेलेले असते.

बाल लैंगिक शोषणाचे वर्तणुकीय निर्देशक

- **मुलाच्या सामाजिक वर्तनात बदल -** एक आनंदी मूल अंतर्मुख, शांत होते, सामुदायिक कार्यामध्ये सहभागी होण्यास नकार देते. मूल असुरक्षित होऊ शकते आणि त्याच्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीला चिकटून राहू शकते किंवा खूप घाबरू शकते. कधीकधी, मूल आक्रमक होऊ शकते, सहज रागावू शकते. मूल एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीच्या संपर्कात येण्याचे टाळते.
- **मुलाच्या दिसण्यात बदल -** स्वतःच्या दिसण्याकडे दुर्लक्ष करणे, जाणूनबुजून अस्वच्छ, गलिच्छ किंवा घाणेरडे दिसण्याचा प्रयत्न करणे. कुठच्याही हवामानात एकावर एक कपडे घालून बसणे.
- **शैक्षणिक कामगिरीत बदल -** कमी एकाग्रता, लक्ष विचलित होणे, रस नसणे
- **झोपेचा त्रास -** गैरवर्तनामुळे रात्रीची झोप न येणे/वाईट स्वप्ने पडणे/वारंवार जाग येणे/ निद्रानाश हे सगळे होऊ शकते.
- दुसऱ्या मुलासोबत, त्यांच्यापेक्षा लहान किंवा त्यांच्याच वयाच्या मुलांबरोबर, गैरवर्तनाची पुनरावृत्ती करणे. याला प्रती-वर्तन म्हणतात.
- **खाण्याच्या सवयींमध्ये बदल -** मुलाचे वजन कमी होऊ लागते किंवा ते जास्त खाऊ शकते, ज्यामुळे वजन वाढू शकते.
- मुलाने वयानुसार गादीत/अंथरुणात शी/शू करायची थांबवल्यावरही परत अंथरुणात शी/शू करणे.

बाल लैंगिक शोषणाची शारीरिक लक्षणे

- शरीरात शुक्राणूंची/स्पर्मची उपस्थिती
- गर्भधारणा
- लैंगिक संक्रमित आजार
- जननेंद्रियांना नकळत झालेली दुखापत
- वारंवार व्हल्व्होव्हॅजिनायटिस
- योनी किंवा लिंगातून स्त्राव
- लघवी केल्यावर वेदना होणे
- वारंवार मूत्रमार्गात संसर्ग होणे
- गुदद्वारासंबंधी तक्रारी (फिशर, वेदना, रक्तस्त्राव)

लैंगिक हिंसाचाराच्या बळींच्या वैद्यकीय-कायदेशीर काळजी मार्गदर्शक तत्त्वांमधून रूपांतरित.

बाल लैंगिक शोषणाचे दीर्घकालीन परिणाम असू शकतात[64]

1. जवळच्या कुटुंब आणि मित्रांवर अविश्वास
2. नाती टिकवण्यात अडचण
3. खराब शरीर प्रतिमा
4. राग व्यवस्थापनाचे प्रश्न
5. दुसऱ्यांवर नियंत्रण ठेवण्याची गरज
6. अंमली पदार्थांचा गैरवापर
7. हानिकारक लैंगिक वर्तन अधिक प्रमाणात करणे
8. वैवाहिक समस्या
9. असामाजिक वर्तन
10. कुटुंबाची अकार्यक्षम रचना/ चांगले पालकत्व न देऊ शकणे
11. आघाताचे परिणाम पुढच्या पिढीपर्यंत पोचणे

लैंगिक अत्याचाराचा संशय असल्यास मुलाशी कसे बोलावे?

- काळजीवाहक/ शिक्षक/ पालक आणि समुपदेशकांसाठी / काउंसिलरसाठी

मुलाचे भावनिक आणि मानसिक कल्याण निश्चित करण्यासाठी आपण त्याला सहानुभूतीपूर्वक प्रश्न विचारू शकतो. अशाप्रकारे आपण मुलामध्ये भीती, लाज किंवा अपराधीपणाची भावना निर्माण न करता किंवा मुलाला दोष न देता किंवा त्याला लांब न ठेवता CSA चा विषय मांडू शकतो.

जर तुम्हाला शंका असेल की मुलावर अत्याचार होत आहे पण मूल जर समोर येऊन त्याबद्दल काही बोलत नसेल तर तुम्ही या प्रकरणाची अधिक चौकशी कशी करू शकता ते येथे दिले आहे:

मुलाशी एकांतात, आरामदायी वातावरणात संभाषण करा

१. मुलाच्या संवेदना आणि भावनिक आरोग्याबद्दल विचारा.

तुम्हाला सर्वसाधारणपणे कसे वाटते? तुम्हाला बहुतेक वेळा आनंदी, स्वस्थ, शांत वाटते का? बेचैन किंवा अस्वस्थ वाटते का? तुम्हाला वाईट वाटते का? तुम्हाला दुःख होते का ? तुम्ही घाबरला आहात का? तुम्हाला काळजी वाटते आहे का? कधीकधी ताणतणाव, चिंताग्रस्त किंवा भीती वाटते का? असे बऱ्याचदा होते का? काही विशिष्ट लोकांसोबतच होते का?

२. मुलाला स्वतःबद्दल कसे वाटते ते विचारा.
तुम्हाला स्वतःबद्दल कसे वाटते? तुम्हाला वाटते का की तू चांगला मुलगा/मुलगी आहेस की वाईट मुलगा/मुलगी आहेस? विद्यार्थी म्हणून तुम्ही किती चांगले किंवा वाईट आहात असे तुम्हाला वाटते? मित्र म्हणून? कुटुंबातील सदस्य म्हणून? तुमच्या शरीराबद्दल आणि तुमच्या दिसण्याबद्दल तुम्हाला कसे वाटते? लोक - मोठे लोक किंवा समवयस्क तुमच्याकडे कसे पाहतात किंवा तुम्हाला कसा स्पर्श करतात?

३. आता तुम्ही वैयक्तिक सुरक्षिततेबद्दल महत्त्वाचे प्रश्न विचारू शकता.
तुम्हाला कधी कोणी अस्वस्थ केले आहे का? कोणी तुमच्याशी वागताना असं काही लाजिरवाणे कृत्य केले आहे का ज्याची तुम्हाला लाज वाटते म्हणून तुम्ही याविषयी कोणाशी काहीही बोललेले नाही आहात? कोणी तुम्हाला स्पर्श केला आहे का? कोणी काही बोलले आहे का? किंवा कोणी काही दाखवले आहे का? - जसे की त्यांच्या शरीराचे खाजगी भाग किंवा एखादा फोटो - ज्यामुळे तुम्हाला असुरक्षित, अस्वस्थ वाटत आहे किंवा किळस वाटते आहे? ते ओळखीचे किंवा अनोळखी लोक असू शकतात.

४. मुलाला शांत करण्यासाठी आणि धीर देण्यासाठी, असे सांगा :
अशा गोष्टी घडू शकतात आणि जर तुमच्यासोबत असे घडले तर मी ऐकण्यासाठी येथे आहे.

हे करावे:

1. मुलाला सांगा, "गोष्टी आतल्याआत दाबून ठेवणे हे चांगले नव्हे. सुरक्षित प्रौढांशी अशा गोष्टींबद्दल बोलल्याने तुम्हाला मार्ग सापडू शकतो."
2. मुलाला सांगा, "ती व्यक्ती तुम्हाला सांगू शकते की कोणालाही काही सांगण्याची गरज नाही, ते गुप्त ठेवण्यासाठी, लाच देण्याचा प्रयत्न करू शकते किंवा धमकी देखील देऊ शकते परंतु तुमच्या सुरक्षिततेसाठी, तुमचा विश्वास असलेल्या प्रौढ व्यक्तीला याबद्दल सांगणे चांगले राहील."
3. मुलाला सांगा, "तू मला सांगू शकतोस."
4. मुलाला सांगा, "तुला हे सहन करावे लागले याबद्दल मला वाईट वाटते. मला तुझी काळजी आहे. माझा तुझ्यावर विश्वास आहे."
5. मुलाच्या धाडसाची कदर करा - "माझ्यावर विश्वास ठेवल्याबद्दल आणि मला त्याबद्दल सांगितल्याबद्दल धन्यवाद. ह्याबद्दल बोलण्यासाठी धाडस लागते."
6. मुलाला सांगा की हानी पोहोचविणाऱ्या व्यक्तीचा दोष होता, तुमची चूक नाही. “ती व्यक्ती दोषी आहे. प्रौढ/मोठी व्यक्ती गुन्ह्यासाठी दोषी आहे. त्यांनी जे केले त्यासाठी ते जबाबदार आहेत. जरी तुम्ही पहिल्यांदा अत्याचार झाल्यानंतर कोणालाही काहीही सांगू शकला नसाल तरीही अशा कृत्यांची पुनरावृत्ती करणे ही त्या व्यक्तीची चूक आहे. त्यासाठी तुम्ही कोणत्याही प्रकारे जबाबदार नाही.

हे करू नका

1. मुलाला प्रश्न विचारणे किंवा दोष देणे - "तू मदतीसाठी आरडा-ओरड का केली नाहीस?" "तू का त्याला मारले नाहीस?" लक्षात ठेवा, ते एक मूल आहे आणि ज्याने त्रास दिला आहे ती सहसा मुलाच्या ओळखीतली आणि विश्वासार्ह व्यक्ती असते.
2. मुलाला "माफ करा", "विसरून जा" किंवा "जुळवून घ्या" असे सांगणे चुकीचे आहे. मुलाला सांगणे की तुम्हाला इतर प्रौढांची (कुटुंबातील सदस्य, संस्था, कर्मचारी) मदत घ्यायची आहे म्हणजे ते मुलाला आधार देऊ शकतील.
3. लैंगिक हानी करणाऱ्या व्यक्तीशी कसे वागायचे याबद्दल बोला - "या व्यक्तीसारखे लोक अनेक मुलांना त्रास देतात, परंतु तुम्ही हे आमच्या लक्षात आणून दिल्यामुळे आम्ही या व्यक्तीला थांबवण्यासाठी पावले उचलू शकतो. यासाठी, आम्हाला काही लोकांशी सविस्तर बोलण्याची गरज भासू शकते. तुम्हाला ते चालेल का?" असे विचारा.
4. खोटी आश्वासने देणे किंवा "मी या व्यक्तीला तुरुंगात पाठवेन" किंवा "मी हे गुपित ठेवेन आणि याबद्दल कोणालाही कधीही सांगणार नाही" यासारखे संपूर्ण गुप्तता ठेवण्याचे वचन देणे असे करू नये. कायदा तुम्हाला असा अधिकार देत नाही.

जर एखाद्या मुलाने लैंगिक शोषणाबद्दल सांगितले तर त्याला कसा प्रतिसाद द्यावा?

- वर नमूद केल्याप्रमाणे काय करावे आणि काय करू नये ते पहा.
- बाल सुरक्षा ॲप डाउनलोड करा आणि पहा (तपशील पृष्ठ २० वर).
- जर तुम्हाला वाटत असेल की तुम्ही मुलाला आधार देऊ शकत नाही, तर तुम्ही नेहमीच सक्षम, सहानुभूतीशील आणि प्रशिक्षित समुपदेशकाची (कौन्सिलरची) मदत घेऊ शकता. काहीही झाले तरी कोणत्याही परिस्थितीत, तुम्ही नेहमीच मुलावर विश्वास ठेवू शकता, आपलंसं करू शकता आणि त्याची काळजी घेऊ शकता.

मानसोपचारतज्ञाची मदत घेणे/ घ्या

मुलाचे वर्तन, लक्षणे आणि सामना करण्याच्या कौशल्यांच्या तयारीवर मानसिक आरोग्य तज्ञांचा सल्ला घेणे अवलंबून आहे. गंभीर लक्षणे, संशयास्पद किंवा उघडपणे स्वतःला इजा पोहोचवणारे वर्तन असल्यास बाल लैंगिक शोषणाच्या पीडितांशी व्यवहार करण्यात निपुण असलेल्या मानसिक आरोग्यतज्ञांशी त्वरित सल्लामसलत करणे आवश्यक आहे.

तक्रार करणे (अहवाल देणे)

तुम्ही शाळेतील बाल संरक्षण कार्यालय/ शाळेचे प्रमुख/ संस्था/ पालक किंवा पोलिसांना या प्रकरणाची तक्रार करू शकता. POCSO कायदा, २०१२ नुसार, ज्या प्रौढ व्यक्तीला एखाद्या मुलावर लैंगिक अत्याचार झाल्याची माहिती मिळते किंवा तसा संशय येतो, त्याने स्थानिक पोलिस ठाण्यात तक्रार करावी.

अपंग मुलाशी गैरवर्तनाबद्दल कसे बोलावे

लैंगिक शोषणाचा संशय असल्यास अपंग मुलांशी कसे बोलावे ह्याच्या काही सूचना खाली दिलेल्या आहेत:

1. लांना कौन्सिलिंग/(समुपदेशन) करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कौशल्यांमुळे संवादाचा पाया तयार होतो. विविध प्रकारचे अपंगत्व आणि एखाद्या व्यक्तीची,त्यातही अपंग असलेल्या मुलाची, अद्वितीय वैशिष्ट्ये लक्षात घेता, अशी कोणतीही एकच पद्धत अवलंबता येत नाही.
2. मुलांसोबत काम करताना, विशेषतः अपंगत्व असलेल्या मुलांसोबत काम करताना प्रौढांनी संयम आणि संवेदनशीलता दाखवावी आणि त्यांच्याबरोबर काम करण्यासाठी अधिक वेळ देण्यास तयार राहावे.
3. लैंगिकतेबद्दल चर्चा करताना आणि गैरवर्तन निश्चित करताना दुसऱ्या सहकाऱ्याचा पाठिंबा आणि सूचना ऐकणे चांगले आहे. शक्य असल्यास, तुमच्या ठिकाणी एक 'बहु-शाखीय संसाधन गट' तयार करा ज्यामध्ये अपंगत्वाशी संबंधित समस्यांबद्दल जाणकार असलेल्या सर्व व्यावसायिकांचा समावेश असेल.
4. विशिष्ट अक्षमता असलेल्या मुलांशी संवाद सुधारण्यासाठी कौशल्य, संवेदनशीलता आणि जागरूकता आवश्यक आहे. विशिष्ट अपंगत्वांबद्दल प्रशिक्षण आणि अधिक वाचनाद्वारे तुमची क्षमता आणि संवाद साधण्याचे कौशल्य आत्मसात करणे ह्याची तुमच्याशी संवाद साधणाऱ्या मुलांना खूप मदत होईल.

बाल लैंगिक शोषणाची तक्रार करणे आणि ज्या व्यक्तीने हानी पोहोचवली आहे त्याच्याशी व्यवहार करणे

मुलाचे भावनिक आणि शारीरिक आरोग्य अत्यंत महत्त्वाचे आहे आणि प्रथम त्यावर उपचार केले पाहिजेत.

गुन्हा केल्याचा आरोप असलेल्या व्यक्तीशी बोलणे

तुम्ही म्हणू शकता:

- "तुमच्यावर लैंगिक गुन्हा केल्याचा आरोप आहे."
- "तुमच्या कृतींमधून मुलांबद्दल किंवा या कुटुंब/संस्थेने जपलेल्या मूल्यांबद्दल कोणताही आदर दिसून येत नाही."
- "मुलांपासून दूर राहा आणि यापुढे त्यांच्याशी संपर्क साधू नकोस."
- "तुम्हाला संस्थेच्या धोरणांचे आणि कार्यपद्धतीचे पालन करावे लागेल."
- "कायद्याने मला गुन्ह्याची तक्रार पोलिसांकडे करणे बंधनकारक आहे."
- तुम्ही "तुमचे वर्तन बदलण्यासाठी जे काही करावे लागेल ते करा." असेही सांगू शकता.

मुलाच्या गोपनीयतेचा आणि कायद्याचा आदर करा

आपण केवळ अशा व्यक्तींशीच गैरवर्तनाबद्दल माहिती शेअर करू शकतो जे मुलाला पुन्हा बरे वाटावे आणि न्याय मिळवून द्यावा यामध्ये सहभागी असतील. *बाल सुरक्षा ॲप डाउनलोड करा आणि पहा (तपशील पृष्ठ २० वर).*

- पोलिसांकडे तक्रार कशी, कुठे आणि कोणी दाखल करावी?
- घटनेच्या तपासकार्यात पोलिसांना कसे सहकार्य करावे?
- कायदेशीर कारणांसाठी वैद्यकीय तपासणी
- पालक आणि शाळेच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्या
- डॉक्टर, फिर्यादी आणि माध्यमांच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्या

मुलांच्या संरक्षणासाठी कायदे, प्रणाली

POCSO कायद्याअंतर्गत २०१२ च्या काही तरतुदी

POCSO कायदा २०१२ अंतर्गत लैंगिक गुन्हे

गुन्हा	शिक्षा (कारावास)
लिंगप्रवेशी लैंगिक अत्याचार (कलम ३)	१० वर्षे जन्मठेपेची शिक्षा आणि दंड (कलम ४)
१६ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलावर लिंगप्रवेशी लैंगिक हल्ला (कलम ४{२})	किमान २० वर्षे जन्मठेप ज्याची मुदत वाढवता येऊ शकते म्हणजेच नैसर्गिक आयुष्याचा उर्वरित काळ जन्मठेप आणि दंड
तीव्र लिंगप्रवेशी लैंगिक अत्याचार (कलम ५)	२० वर्षे जन्मठेप ज्याची मुदत वाढवता येऊ शकते म्हणजेच नैसर्गिक जन्मठेपेची शिक्षा किंवा मृत्युदंड आणि दंड
लैंगिक अत्याचार (कलम ७)	३ वर्षे-५ वर्षे कारावास (कलम ८)
तीव्र लिंगप्रवेशी लैंगिक अत्याचार (कलम ९)	५ वर्षे-७ वर्षे कारावास (कलम १०)
लैंगिक छळ (कलम ११)	३ वर्षे कारावास (कलम १२)
गुन्हा केल्याची माहिती न दिल्यास व त्यासाठी होणारी शिक्षा (कलम २१(१)	६ महिन्यांपर्यंत शिक्षा किंवा दंड किंवा दोन्ही
संस्था/कंपनीच्या जबाबदार व्यक्तीने गुन्हा केल्याची माहिती न दिल्यास (कलम २१(२))	१ वर्षापर्यंत शिक्षा किंवा दंड किंवा दोन्ही
कोणाच्या विरोधात खोटी तक्रार किंवा खोटी माहिती देणे (कलम २२{१})	६ महिन्यांपर्यंत कैद किंवा दंड किंवा दोन्ही
बालकाविरुद्ध खोटी तक्रार किंवा खोटी माहिती देणे (कलम २२ {२}	१ वर्षापर्यंत तुरुंगवास किंवा दंड किंवा दोन्ही
माध्यमांद्वारे बालकाची ओळख उघड करणारी माहिती प्रसिद्ध करणे (कलम २३(४))	६ महिने ते १ वर्ष तुरुंगवास किंवा दंड किंवा दोन्ही
बालकाचा अश्लील चित्रपटांसाठी वापर (कलम १४(१))	पहिली शिक्षा: किमान ५ वर्षे तुरुंगवास दुसरी किंवा पुढची शिक्षा: किमान ७ वर्षे तुरुंगवास आणि दंड
बालकाशी संबंधित अश्लील साहित्याची साठवणूक करणे आणि ते डिलीट न करणे /त्या विषयी तक्रार न नोंदवणे आणि ते प्रसारित करण्याचा हेतू बाळगणे (कलम १५(१))	किमान ५००० रुपयांचा दंड
बालकाशी संबंधित अश्लील साहित्याची साठवणूक करणे आणि ते डिलीट न करणे /त्या विषयी तक्रार न नोंदवणे आणि ते प्रसारित करण्याचा हेतू बाळगणे (कलम १५(१))	दुसरा किंवा पुढचा गुन्हा: किमान १०,००० रुपयांचा दंड
बालकाशी संबंधित अश्लील साहित्याची साठवणूक करणे, त्याचे प्रसारण ,प्रचारण, प्रदर्शन किंवा वितरण करणे (कलम १५(२))	३ वर्षांपर्यंत तुरुंगवास किंवा दंड किंवा दोन्ही
बालकाशी संबंधित अश्लील साहित्याची व्यावसायिक हेतूने साठवणूक करणे (कलम १५(३))	पहिली शिक्षा: ३ ते ५ वर्षे तुरुंगवास किंवा दंड किंवा दोन्ही दुसरी किंवा पुढची शिक्षा: ५ ते ७ वर्षे तुरुंगवास आणि दंड
प्रोत्साहन: मदत करणे, वगळणे, मदत करणे (कलम १६)	गुन्ह्यासाठी शिक्षा (कलम १७)
गुन्हा करण्याचा प्रयत्न आणि त्यावरील शिक्षा (कलम १८)	गुन्ह्यासाठी जन्मठेपेची अर्धी शिक्षा किंवा सर्वात जास्त काळाची शिक्षा किंवा दंड किंवा दोन्ही (कलम १८)
POCSO (सुधारणा) कायद्यानुसार, काही प्रकरणांमध्ये मृत्युदंड लागू होऊ शकतो.२०१९	

कर्नाटक राज्य बाल संरक्षण धोरण ६५ (२०१६) मध्ये प्रत्येक शाळेला हे बंधनकारक आहे:

- बाल संरक्षण धोरण (CPP) स्वीकारा आणि एक बाल संरक्षण समिती (CPC) आणि एक बाल संरक्षण अधिकारी (CPO) नेमा
- शाळेच्या बाल संरक्षण धोरणाची एक प्रत प्रत्येक पालक आणि कर्मचाऱ्यांसोबत शेअर करणे.
- बाल संरक्षण समितीमध्ये पालक आणि विद्यार्थी प्रतिनिधींचा सदस्य म्हणून समावेश करा.
- शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी आणि पालकांसाठी बाल शोषण, बाल संरक्षण धोरण आणि POCSO बद्दल संवेदनशीलता सत्र आयोजित करा.
- प्राथमिक आणि पूर्वप्राथमिकवर्गांसह सर्व इयत्तांच्या विद्यार्थ्यांसाठी वैयक्तिक सुरक्षा आणि जीवन कौशल्ये यावरील चर्चासत्रे चालू उपक्रम म्हणून आयोजित करा.

पुनर्स्थापनात्मक न्याय /रेस्टोरेटिव्ह जस्टीस (आरजे)

पुनर्स्थापनात्मक न्याय हा न्यायव्यवस्थेच्या पर्यायी दृष्टीकोन न्यायाच्या सिद्धांतावर आधारित आहे, गुन्हेगारी आणि चुकीचे काम करणे हे राज्यापेक्षा एखाद्या व्यक्ती किंवा समुदायाविरुद्धचा गुन्हा आहे असे हा सिद्धांत मानतो. पीडित या प्रक्रियेत सक्रिय भूमिका घेतात. दरम्यान, गुन्हेगारांना त्यांच्या कृतींची जबाबदारी घेण्यास, त्यांनी केलेल्या नुकसानाची दुरुस्ती करण्यास- माफी मागण्यास, चोरलेली मालमत्ता परत करण्यास किंवा समाजसेवा करण्यास प्रोत्साहित केले जाते. सहभागी (पीडित, गुन्हेगार आणि समुदायाचे सदस्य) एका वर्तुळात बसतात, ज्यामध्ये कोणतेही टेबल किंवा अडथळे नसतात. वर्तुळाचे भौतिक स्वरूप सामायिक नेतृत्व, समानता, संबंध आणि समावेशाचे प्रतीक आहे. त्यामुळे सर्वांचे लक्ष, जबाबदारी आणि सहभाग देखील वाढतो . आर. जे. दृष्टिकोनाचा उद्देश पिडीताने सहन केलेल्या त्रासाला न्यायाची भावना प्राप्त करून देण्यासाठी आणि गुन्हेगाराला भविष्यातील गुन्हे टाळण्यासाठी मदत करणे हा आहे. पुनर्स्थापनात्मक न्यायाचा सराव कौटुंबिक वातावरणात देखील केला जाऊ शकतो.[66]

पुढील वाचन आणि पाहण्यासाठी यादी

पुढील वाचन आणि पाहण्यासाठी यादी

ऑनलाइन उपलब्ध असलेली काही पुस्तके, वेबसाइट्स आणि ऑनलाइन साहित्य खालील यादीत दिले आहे जी उपयुक्त संसाधने आहेत:

ऑटिझम आणि इतर अपंगत्व

- Teachers Pay Teachers - https://www.teacherspayteachers.com/
- The National Autistic Society - https://www.autism.org.uk
- Autism Truths on Introduction to TEACCH - https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- Autism Society of Indiana - http://www.autismsocietyofindiana.org
- Autism Speaks - https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- Structured Teaching by TEACCH Staff - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- Irish Nutrition Dietetic Institute - https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html
- TPT - https://www.teacherspayteachers.com/
- The National Autistic Society - https://www.autism.org.uk
- TEACCH - https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- Autism Society of Indiana - http://www.autismsocietyofindiana.org
- Autism Speaks - https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- TEACCH - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- Irish Nutrition & Dietetic Institute- https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html

भावना, वर्तन आणि त्यांचे व्यवस्थापन

- KU the University of Kansas https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- SYNAPSE Australia's Brain Injury Organisation - https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioural/

- Virginia Commonwealth University's Autism Center for Education - https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/
- The University of Kansas - https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- SYNAPSE https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioural/
- VCU Autism Center for Education - https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/

किशोरावस्था आणि लैंगिक शिक्षण

- Healthy Bodies: A Parent's Guide on Puberty for Girls with Disabilities https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Girls-web.pdf
- Healthy Bodies Appendix- A parent's guide on puberty for boys with disabilities - https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Boys-web5.pdf
- Amaze www.amaze.org.au - https://www.amaze.org.au/understand-%20autism/life-stages/adolescence/
- One Place For Special Needs http://www.oneplaceforspecialneeds.com/
- Raising Children - https://raisingchildren.net.au/search?query=puberty
- Centre for Parent Information & Resources - https://www.parentcenterhub.org/sexed/
- Mary E. Van Bourgondien, Ph.D., Clinical Psychologist, Chapel Hill TEACCH Center

बाल लैंगिक शोषण

- The Conversation - https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559
- Safer, Smarter Kids- videos and other resources on personal safety for parents children, in graded categories - https://safersmarterkids.org
- The Conversation - https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559

इंटरनेट आणि मोबाइल फोन सुरक्षा

- Thinkuknow - http://www.thinkuknow.co.uk
- Childnet - https://www.childnet.com/resources/be-smart-online/
- KidsHealth - https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

सामाजिक कथा

- Social stories - www.autismsocialstories.com
- ErinoakKids Centre for Treatment and Development - https://www.erinoakkids.ca
- Website: https://goboardmaker.com
- Living Well With Autism
  http://livingwellwithautism.com/how_to_use_social_stories/puberty_tips_and_social_stories

परिशिष्ट

आपली बहुविध बुद्धिमत्ता

शास्त्रज्ञांचा विश्वास आहे की मानवामध्ये विविध प्रकारच्या बुद्धिमत्ता असतात. प्रत्येक व्यक्तीत सर्व प्रकारच्या बुद्धिमत्ता उपस्थित असतात, मात्र काही बुद्धिमत्ता इतरांपेक्षा अधिक विकसित असतात .

तुमच्या बुद्धिमत्तेचे खरे अद्वितीय मिश्रण तपासा. प्रत्येक बुद्धिमत्तेखाली पाच विधाने दिली आहेत. तुमच्यासाठी सत्य किंवा अंशतः सत्य असलेल्या विधानांवर खूण करा. खूणांची संख्या मोजा आणि दिलेल्या जागेत बुद्धिमत्तेच्या नावाच्या पुढे लिहा.



भाषिक बुद्धिमत्ता

- मला पुस्तके वाचायला आवडतात.
- मला स्क्रॅबल, शब्दकोडी यांसारखे शब्दखेळ खेळायला आवडतात.
- मला यमक जुळवणे आवडते आणि मी गाण्याचे शब्द सहज लक्षात ठेवू शकतो/शकते.
- मी माझ्या लिखाणात /भाषणात/निबंधांमध्ये नेहमीपेक्षा वेगळ्या आणि अलंकारिक शब्दांचा वापर करतो/करते.
- मी नवीन भाषा सहज शिकू शकतो/शकते.



लॉजिकल/ मॅथेमॅटिकल बुद्धिमत्ता/ तार्किक / गणितीय बुद्धिमत्ता

- गणित आणि विज्ञान हे माझे आवडते विषय आहेत.
- मी माझ्या मनात सहज संख्या मोजू शकतो/शकते.
- मला वैज्ञानिक शोधांमध्ये रस आहे.
- मला तर्कशक्तीवर आधारित कोडी सोडवायला आवडतात.
- मला संशोधन/प्रयोग करणे/एखाद्या विषयावरील माहिती शोधणे आवडते.



स्पेशिअल बुद्धिमत्ता/अंतराळीय बुद्धिमत्ता / अवकाशीय बुद्धिमत्ता

- मला जिगसॉ कोडी सोडवायला आवडतात. / मला ओरिगामी (कागदाच्या घड्या घालून विविध आकार तयार करणे) करायला आवडते.
- मला चित्र काढायला, रंगवायला किंवा खरडायला आणि पोस्टर्स तयार करायला आवडते.
- मी एखाद्या ठिकाणी पोहोचण्यासाठी दिशा समजून घेण्यात आणि अचूक मार्गदर्शन करण्यात कुशल आहे.
- मला आलेख, पाई चार्ट आणि बार आकृत्या सहजपणे समजतात.
- मी माझ्या मनात गोष्टींची कल्पना सुस्पष्टपणे करू शकतो/शकते.



बॉडिली काईनेस्थेटिक इंटेलिजन्स/शारीरिक-गतीशील बुद्धिमत्ता

- मला चालत-चालत विचार करायला आवडते. मी बोलताना माझ्या शरीराचा खूप वापर करतो/ करते आणि हातवारे सुद्धा करतो/करते
- मला नृत्य आणि नाटकाची आवड आहे.
- मला मैदानी खेळ खेळायला आवडतात.
- मला क्रीडा स्पर्धांमध्ये सहभागी व्हायला आवडते.
- मला मॉडेल तयार करणे, हस्तकला आणि इतर घरातील इतर शारीरिक उपक्रमांमध्ये सहभागी व्हायला आवडते.



म्युझिकल इंटेलिजन्स/सांगीतिक बुद्धिमत्ता

- मी वाचताना, काम करताना किंवा चालताना अनेकदा गुणगुणतो/गुणगुणते.
- मी वाद्य वाजवतो/वाजवते किंवा गाणे गातो/गाते.
- मी अनेकदा संगीत ऐकतो/ऐकते.
- गाणे कधी बेसूर झाले तर ते मी लगेच ओळखू शकतो.
- मला ठेका धरून किंवा गुणगुणून माझी स्वतःची संगीताची चाल बनवायला आवडते.



इंटर-पर्सनल इंटेलिजन्स /आंतरवैयक्तिक बुद्धिमत्ता

- मी सहज मित्र बनवू शकतो/शकते.
- माझा मित्र दुःखी असेल तर मी ते सहज ओळखू शकतो/शकते.
- मला एकट्याने काम करण्यापेक्षा गटामध्ये काम करायला जास्त आवडते.
- मला एकटा वेळ घालवण्यापेक्षा मित्रांसोबत राहायला जास्त आवडते.
- माझ्या समस्या मी मनात ठेवण्यापेक्षा त्या माझ्या मित्र किंवा कुटुंबासोबत बोलून मोकळं व्हायला मला आवडते.



इंट्रापर्सनल इंटेलिजन्स/आंतरव्यक्तीमत्व बुद्धिमत्ता)/"स्वतःला समजून घेण्याची बुद्धिमत्ता",

- मला मी आवडतो/आवडते.
- मी माझं काम स्वतः वेळेवर पूर्ण करतो/करते आणि मला त्याची आठवण करून द्यावी लागत नाही.
- मी माझ्या भावना आणि समस्या इतरांशी चर्चा करण्यापेक्षा स्वतःच सोडवणे पसंत करतो.
- घरात एक माझी आवडती जागा आहे जिथे मला एकटे राहायला आवडते.
- माझ्या शरीरावर मी समाधानी आहे



निसर्गविषयक बुद्धिमत्ता

- मला घरात बसण्यापेक्षा बाहेर राहणे जास्त आवडते.
- मला विविध वनस्पती, पक्षी आणि कीटकांची नावे माहीत आहेत.
- मला झाडे लावणे, त्यांना पाणी घालणे आणि त्यांची निगा राखणे आवडते.
- मला निसर्गात फिरायला आणि ट्रेकिंग करायला आवडते.
- मला पाळीव प्राणी पाळायचा आहे/ मला दुखापत झालेल्या किंवा आजारी असलेल्या प्राण्यांना सांभाळायला आवडते



आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता

- मला वाटतं की माझी ऊर्जा ही वैश्विक उर्जेचा एक भाग आहे.
- मला वाटते विज्ञानाने सगळेच स्पष्ट केलेले नाहीये.
- मी देव, आत्मा आणि अदृश्य शक्तींविषयी विचार करतो/करते.
- मी चेतना/जाणिवा म्हणजे नेमके काय आहे याबद्दल विचार करतो/करते.
- मला वाटते की सर्वच एकमेकांशी जोडलेले, मिसळलेले आणि परस्परसंबंधित आहे.

जरी काही बुद्धिमत्ता नैसर्गिकरित्या इतरांपेक्षा अधिक विकसित असतात, तरीही सरावाच्या मदतीने आपण प्रत्येक बुद्धिमत्ता अधिक विकसित करू शकतो. मात्र, सर्व बुद्धिमत्ता त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत विकसित करणे जवळजवळ अशक्य आहे. प्रत्येक बुद्धिमत्तेमुळे वेगवेगळ्या व्यवसायांच्या संधी निर्माण होतात. आपल्यामधील वेगवेगळ्या बुद्धिमत्तांच्या अनोख्या संयोगामुळे आपण स्वतःसाठी आणि इतरांसाठी काहीतरी उपयुक्त तयार करू शकतो.

काही सामान्य अन्नपदार्थांचे पोषणमूल्य

अन्नपदार्थ १०० ग्रॅ.	लोह (मिग्रॅ)	कॅल्शियम (मिग्रॅ)	% मध्ये प्रथिने
मेथी	16.5	400	4
पुदिना	16.0	200	5
शेवग्याची पाने	25.5	440	4
चवळीच्या पानांची भाजी लाल माठ/ हिरवी भाजी	25.5	400	4
पालकाची भाजी	2.8	230	25
शेंगदाणे	3.8	230	25
बदाम	4.5	230	21
काजू	7.7	87	12
बेदाणे किशमिश	10.5	1150	20
तीळ	15.0	1150	43
सोयाबीन	11.5	248	21
कणिक	2.5	23	11
गहू	2.9	40	11
तांदुळाचे पीठ	0.9	23	7
चण्याची डाळ	3.3	134	20
काळ्या उडदाची डाळ	7.3	124	24
मुगाची डाळ	7.3	124	24
मसुरीची डाळ	6.1	120	23
राजमा	3.0	60	22
दूध	0.3	120	3
दही	0.6	120	3
चीजचा 20 ग्रॅम चा एक तुकडा	0.3	60	8
नाचणी 100 ग्रॅम	3.4	344	8
अंडी चिकन 50 ग्रॅम	1.3	13	11
मासे	1.4-3.0	300-4000	-

स्रोत: भारतीय अन्नपदार्थांचे पोषणमूल्य, नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च

आहारातील कॅल्शियम

अन्नपदार्थ १०० ग्रॅ.	कॅल्शिअम (मिलिग्रॅममध्ये)
नाचणी	344
राजमा	260
सोयाबीन	240
लाल माठाची पाने	400
शेवग्याची पाने	440
मेथीची पाने	400
कमळाचे सुकवलेले देठ	405
तीळ	1150
मासे	300-4000
म्हशीचे दूध	210
गाईचे दूध	120
म्हशीच्या दुधाचे पनीर	480

बालकांसाठी काही दैनंदिन पौष्टिक गरजा

वय	कॅल्शियम	आयर्न	प्रथिने ग्रॅम	कॅलरीज
७-९	४००-५००	२६.००	४१	१९५०
मुले १०-१२	६००-७००	३४.२	५४	२१९०
मुली १०-१२	५००-६००	१६.९०	५७	२१९०

क्रियाकलाप मार्गदर्शक

मॉड्यूल १

क्रियाकलाप मार्गदर्शक

माझी क्षमता आणि वर्तन

कृती १

माझ्याकडे अनेक गुण आणि क्षमता आहेत

उद्दिष्ट

1. मुलांना त्यांचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी मदत करणे.
2. मुलांना त्यांच्याकडे असलेल्या अनेक क्षमता आणि प्रतिभेबद्दल चांगले वाटण्यास मदत करणे, जे त्यांना विशेष आणि अद्वितीय बनवते.

संकल्पना

आत्मविश्वास म्हणजे स्वतःबद्दलची चांगली भावना, प्रेम आणि आदरास पात्र असल्याची जाणीव. एखादी व्यक्ती स्वतःला आणि स्वतःच्या प्रतिमेला कसे पाहते आणि त्याबद्दल तिला काय-काय वाटते, यावर त्या व्यक्तीचा आत्मविश्वास अवलंबून असतो. जर एखाद्या मुलाला ते शिकत असलेल्या सर्व गोष्टीत ते चांगले असतील, ह्याची जाणीव असेल, त्यांच्या वागण्यातून ते सर्व चांगले गुण दाखवत असतील आणि ह्या गोष्टींसाठी त्यांचे कौतुक केले गेले; तर त्या मुलाला स्वतःबद्दल चांगले वाटू लागते. मूल स्वतःला लायक आणि पात्र समजू लागते आणि त्याच्या आत्मविश्वासात वाढ होते. प्रत्येक मुलामध्ये काहीतरी खास आणि वेगळे असते.

मुलांना त्यांच्या बुद्धिमत्ता आणि क्षमतांबद्दल काय वाटतं, त्याचा त्यांच्या आत्मसन्मानवर परिणाम होतो. प्रौढ म्हणून, आपण त्यांना त्यांच्या क्षमता आणि ताकद ओळखायला मदत करू शकतो, ज्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. कौतुक केल्याने मुलांचा आत्मविश्वास नक्कीच वाढतो. मुलांच्या वागणुकी, दृष्टिकोन, कौशल्य आणि बुद्धिमत्तेसारख्या अनेक गोष्टींचं कौतुक करता येते.

हार्वर्ड विद्यापीठातील मानसशास्त्रज्ञ हावर्ड गार्डनर यांनी सात बुद्धिमत्तांची यादी तयार केली - भाषिक, तार्किक-गणितीय, संगीत, अवकाशीय, शारीरिक-गतिबोधक, आंतरवैयक्तिक आणि अंतरवैयक्तिक. नंतर मानसशास्त्रज्ञांनी आणखी दोन जोडल्या - निसर्गवादी आणि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता. या ९ बुद्धिमत्ता स्वतंत्रपणे कार्य करत नाहीत. लोक कौशल्ये शिकतात किंवा समस्या सोडवतात तेव्हा त्या एकाच वेळी त्या वापरल्या जातात आणि एकमेकांना पूरक असतात.

पालक आणि शिक्षक म्हणून, आपण आपल्या मुलांना हे लक्षात आणून देण्यासाठी मदत करू शकतो की बुद्धिमत्तेचे अनेक प्रकार आहेत. प्रत्येकामध्ये बुद्धिमत्तेचा एक वेगळा मिलाफ असतो, ज्यामुळे आपण काही क्षेत्रांमध्ये अपवादात्मकरित्या चांगले आणि काही क्षेत्रांमध्ये तितके चांगले काम करत नाही. आपल्या मेंदूची रचना आणि बुद्धिमत्तेनुसार, विविध कौशल्यांमध्ये आपली स्वतःची ताकद आणि कमतरता असते. आपण आपल्या मुलांना त्यांच्या कौशल्यांचे अद्वितीय मिश्रण शोधण्यास मदत करू शकतो, त्यांच्या सामर्थ्याची प्रशंसा करू शकतो आणि त्यांची कौशल्ये अधिक सुधारण्यासाठी त्यांना मदत करू शकतो.

बहुविध बुद्धिमत्ता सिद्धांताद्वारे २२, एखाद्या विशिष्ट सामर्थ्य असलेल्या मुलाला त्या बुद्धिमत्तेचा वापर करून सर्वात प्रभावीपणे शिकता येते, हे समजून घेऊन आपण त्याला मदत करू शकतो. उदाहरणार्थ, ज्या मुलामध्ये बॉडीली कायनेस्थेटिक/ शारीरिक-गतिबोधक बुद्धिमत्ता जास्त आहे, ते नक्कल करून, फिरून आणि संकल्पना अभिनय करून अधिक चांगले शिकेल.

क्षमता आणि कौशल्यांव्यतिरिक्त, एखाद्या मुलामध्ये किंवा प्रौढ व्यक्तीमध्ये दिसणारे गुण अमर्याद असतात . गुण प्रत्येक व्यक्तीला अद्वितीय, खास आणि इतरांपेक्षा वेगळे बनवतात. जेव्हा आपण त्यांच्या गुणांचे कौतुक करतो तेव्हा मुले आनंदाने फुलतात.

दिलेले साहित्य

मी /एक माझे पुस्तक

- पृष्ठ ७- माझे गुण
- पृष्ठ ८,९,१०- माझ्या क्षमता

पालकांसाठी/शिक्षकांसाठी सूचना

माझ्या क्षमता

'एक माझे पुस्तक' ह्या पुस्तकात 'माझ्या क्षमता' विभागासाठी ३ पत्रके दिलेली आहेत. तुमच्या मुलाला आवडणाऱ्या आणि चांगल्या प्रकारे करता येणाऱ्या काही क्रियाकलापांचे, मूल ते करत असतानाचे फोटो घ्या. चित्रे तयार करताना, लक्ष विचलित होऊ नये म्हणून कमीतकमी गोंधळाची पार्श्वभूमी असल्याची खात्री करा. अर्थ स्पष्टपणे सांगणारी चित्रे वापरा. प्रत्येक बुद्धिमत्तेच्या प्रकारातून १ किंवा २ चित्रे निवडा आणि दिलेल्या पानांवर चिकटवा. चित्रे चिकटवताना, मुलाला या पुस्तकाच्या कामात चित्रेनिवडण्यात आणि चिकटवण्यात सहभागी करा. विविध क्रियाकलाप करतानाचे मुलाचे नवीनतम चित्र चिकटवा.

बुद्धिमत्तेच्या प्रकारानुसार काही सुचविलेल्या क्रियाकलापांसाठी, मॉड्यूल १ मधील 'माझ्या क्षमता आणि वर्तन' यावरील मुख्य विभाग पहा.

माझे गुण

गुण हे सकारात्मक वर्तनाचे नमुने आहेत. गुणांचे कौतुक करायला हवे. खाली काही गुणांची यादी दिली आहे. मुलाच्या वर्तनातील गुण ओळखा आणि त्यांचा आत्मसन्मान वाढवण्यासाठी त्यांचे कौतुक करा. गुण दर्शवणाऱ्या परिस्थितीतचे फोटो काढा आणि ते 'एक माझे पुस्तक' मध्ये दिलेल्या पत्रकांवर चिकटवा.

गुणांची उदाहरणे - आनंदी, मोहक,मदतीला तत्पर शांत, मजबूत, सर्जनशील, शूर, विनोदी, मेहनती, मैत्रीपूर्ण, काळजी घेणारे.

'एक माझे पुस्तक' कसे वापरावे आणि मुलांचा आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास वाढवण्यास त्यांना कशी मदत करावी?:

1. एक माझे पुस्तकचा वापर नियमितपणे (दिवसातून एकदा) तरी मुलांबरोबर बसून, चित्रे पाहण्यासाठी करा. चित्रांकडे बोट दाखवा आणि त्याबद्दल बोला. बोलता येणाऱ्या मुलाला ते चित्रांमध्ये काय करत आहेत ते सांगण्यास सांगा, तर ज्या मुलांना बोलता येत नाही त्यांना चित्राकडे बोट दाखवून ते काय करत आहेत त्याचे वर्णन करण्यास सांगा.

1. बोलताना सकारात्मक भाषा आणि हावभाव वापरा, मुलाचे कौतुक करत राहा, ज्यामुळे त्यांना ते क्रियाकलाप करताना छान वाटेल आणि स्वतःचा अभिमान वाटेल.

उदाहरणार्थ: “हे बघ तू या चित्रात रंगवत आहेस. तू तुझ्या चित्रांमध्ये वापरलेले रंग मला आवडले”/ “तू हे फूल कसे काढले आहेस ते मला आवडले.”/ “तू फुटबॉल खेळत आहेस. तू चेंडूला खूप छान लाथ मारतोस! तू बलवान आहेस!”/ “तू खूप आनंदी दिसत आहेस!”/ “तू मदत करत आहेस! प्रत्येकजण त्यासाठी तुझ्यावर प्रेम करतो आणि त्यांना तू आवडतोस .”

कृती २

मुले अनेक वेगवेगळे क्रियाकलाप करू शकतात

उद्दिष्टे

मुली आणि मुले अनेक वेगवेगळे क्रियाकलाप करू शकतात हे समजून घेण्यासाठी त्यांना मदत करणे.

संकल्पना

प्रत्येक व्यक्ती खास असते आणि ती खास गोष्टी करू शकते. मुलगी किंवा मुलगा असण्यापेक्षा हेच महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक व्यक्ती समान आहे. कोणीही इतर कोणत्याही लिंगापेक्षा श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ नाही.

मुली आणि मुलगे सारखेच बुद्धिमान असतात आणि त्यांच्यात अनेक गुण असतात. त्यांना जे करायचे आहे ते करण्यासाठी ते सक्षम असतात. मूल मोठे झाल्यावर कोणताही व्यवसाय करण्याची इच्छा बाळगून त्यासाठी काम करू शकते. ही वैयक्तिक आवडी-निवडीची बाब आहे. डॉक्टर असो, शिक्षक असो, पायलट असो, पोलिस असो, घरकाम असो, शिंपी असो, स्वयंपाकी असो, शास्त्रज्ञ असो, नर्तक असो, कलाकार असो, ड्रायव्हर असो, बाळांची काळजी घेणारे असो, परिचारिका असो - कोणत्याही लिंगाचे मूल यापैकी काहीही बनू शकते.

करायच्या गोष्टी

1. स्क्रॅपबुक बनवा किंवा घरी बनवलेल्या लॅमिनेटेड कार्ड्सचा संच वापरा.
2. मासिके, वृत्तपत्रे आणि इतर छापील माध्यमांमधून काढलेली चित्रे वापरून स्क्रॅपबुक तयार करा.
3. विविध क्रियाकलाप करत असलेल्या मुलांच्या आणि मुलींच्या चित्रांची लॅमिनेटेड कार्डे वापरा.
4. वेगवेगळ्या व्यवसायातील लोकांची चित्रकार्डे वापरा. ही कार्डे फ्लॅशकार्डे म्हणून तसेच सॉर्टिंग कार्डे म्हणून वापरली जाऊ शकतात.
5. कार्डबोर्ड शू बॉक्स किंवा ट्रे वापरून सॉर्टर बॉक्स बनवा. ते दोन कप्प्यांमध्ये विभागून प्रत्येक कप्प्यावर मुलगा/मुलगी असे लेबल लावा.

शिकण्यास मदतकरणे

स्टेप १/ पायरी १

1. तुमच्या मुलाला वेगवेगळ्या गोष्टी करत असणाऱ्या दुसऱ्या मुलांचे फोटो दाखवा. फोटोबद्दल बोला. मुलाला बोलता येत असेल, तर फोटोत ते काय करत आहेत हे विचारा. मुलाला बोलता येत नसेल, तर फोटोत काय करत आहेत , तिकडे बोट दाखवायला सांगा.
   उदाहरणार्थ, एका कार्डाकडे बोट दाखवा आणि मोठ्याने म्हणा, "बघा, पिहू (मुलाचे नाव) चित्र रंगवत आहे, ती एक मुलगी आहे. बघा, संजू (एक मुलगा) देखील चित्र रंगवत आहे. संजू एक मुलगा आहे. सर्व मुले रंगवू शकतात."
1. दोन कप्पे असलेल्या सॉर्टर बॉक्सचा वापर करा, एका कप्प्यावर "मुली" आणि दुसऱ्यावर "मुलगे" असे लेबल लावा. या दोन श्रेणींमध्ये चित्रे क्रमवारीने लावण्यास मुलाला मदत करा.
2. जेव्हा मूल एक ॲक्टिव्हिटी कार्ड उचलते, उदाहरणार्थ 'मुलगा सायकलिंग', तेव्हा पुढचे कार्ड दुसऱ्या लिंगाच्या मुलाचे, या प्रकरणात, 'मुली सायकलिंग' असे असले पाहिजे याची खात्री करा. त्याचप्रमाणे सर्व कार्डे क्रमवारी लावा, प्रत्येक वेळी चित्राकडे निर्देश करून आणि ॲक्टिव्हिटीबद्दल बोला.

स्टेप २/ पायरी २

1. मोठे झाल्यावर काय करणार याबद्दल बोलताना तुम्हाला मोठेपणी काय व्हायचे आहे, ते विचारा. तुम्ही घरी काय काम करता, ऑफिसमध्ये काय करता, त्याबद्दल बोला. घरातले इतर लोक काय कामे करतात, त्याबद्दल बोला. घरातली कामे (भांडी घासणे, फरशी पुसणे, कपडे धुणे, धूळ झटकणे, स्वयंपाक करणे) सगळेजण करतात, हे सांगा. सर्व लिंगांचे लोक सर्व प्रकारची कामे करू शकतात यावर भर द्या.
2. विविध व्यवसायांमधील विविध प्रकारची कामे करणाऱ्या पुरुष आणि महिलांच्या चित्रांसह फ्लॅश कार्ड दाखवा.
3. तुमच्या मुलासोबत वर्गीकरणाची क्रिया करा, वेगवेगळ्या गोष्टी करणाऱ्या पुरुषांना आणि स्त्रियांना वेगळे करा. मुलांना समजावून सांगा, की त्यांना जे व्हायचं आहे, ते ते होऊ शकतात. ते कोणत्याही लिंगाचे असोत तरी त्यांना आवडेल तो व्यवसाय ते निवडू शकतात.

कृती ३

मी माझ्या शरीराच्या विकासास मदत करू शकतो/शकते.

उद्दिष्टे

1. मुलाला कोणत्या प्रकारच्या क्रियाकलापांमुळे त्यांचे शरीर आणि मेंदू निरोगी आणि मजबूत बनू शकतात आणि कोणत्या क्रियाकलापांमुळे ते अस्वस्थ आणि कमकुवत होऊ शकतात हे समजून घेण्यास मदत करणे.

2. मुलाला हे समजून घेण्यास मदत करणे की ते त्यांच्या शरीर आणि मेंदूसाठी चांगले असलेले क्रियाकलाप निवडू शकतात.

संकल्पना

विविध क्रियाकलापांचे आपल्या शरीरावर आणि मेंदूवर होणारे परिणाम समजून घेतल्यास एखाद्या व्यक्तीला योग्य निर्णय घेण्यास मदत होऊ शकते.

मुलांना निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी काय केले पाहिजे याबद्दल जागरूक केले जाऊ शकते जसे की बाहेरचे खेळ, कला आणि हस्तकला, वाचन, गाणे आणि वाद्ये वाजवणे, बोर्ड गेम आणि कोडी सोडवणे जे आपल्या मेंदू आणि शरीराला निरोगी आणि मजबूत ठेवण्यास मदत करतात. चांगले खाणे, योग्य झोपणे, व्यायाम करणे आणि खेळणे याद्वारे आपण आपले शरीर आणि मेंदू सक्रिय आणि निरोगी ठेवू शकतो.

जास्त वेळ संगणक आणि टीव्ही पाहणे, तसेच आयपॅड आणि मोबाईल गेम्स इत्यादी बसून काम केल्याने होणाऱ्या नकारात्मक परिणामांची समज आपल्याला निरोगी आयुष्याची निवड करण्यास मदत करू शकते. स्नायूंप्रमाणे, आपल्या मेंदूला निरोगी सतर्क आणि सक्रिय राहण्यासाठी योग्य व्यायामाची आवश्यकता असते.

दिलेले साहित्य

- निरोगी आणि रोगकारक क्रियाकलापांची वर्गवारी करणे
- प्रत्येक श्रेणीतील लॅमिनेटेड कार्डे
- कार्डे फ्लॅशकार्ड म्हणून तसेच सॉर्टिंग कार्ड म्हणून वापरली जाऊ शकतात.

शिकण्याची मदत करणे

स्टेप १/ पायरी १

1. दिलेल्या कार्डांचा, फ्लॅशकार्ड म्हणून वापर करा. विशिष्ट क्रियाकलाप समजावून सांगा. प्रत्येक कार्ड तोंडी लेबल करण्यास मुलाला मदत करा. जर मुलाला बोलता येत नसेल तर, त्यांना तिकडे खूण करून दाखवण्यास सांगा आणि तुम्ही मोठ्याने बोलून ते लेबल करण्यास मदत करा. उदाहरणार्थ, व्यायाम करणे, चित्रकला करणे, गाणे (कृती शब्द).

2. प्रत्येक निरोगी क्रियाकलापाचे थोडक्यात वर्णन द्या. उदाहरणे:

   व्यायाम करणे - व्यायाम करणे माझ्या शरीरासाठी चांगले आहे, त्यामुळे माझी हाडे आणि स्नायू मजबूत होतात. कोडी सोडवणे - कोडी सोडवणे माझ्या मेंदूसाठी चांगले आहे, त्यामुळे माझा मेंदू सक्रिय होतो.

3. टीव्ही पाहणे, मोबाईल किंवा संगणकावर जास्त वेळ गेम खेळणे यासारख्या रोगकारक क्रियाकलापांसाठी, कार्ड दाखवा आणि त्यांचा मेंदू आणि शरीरावर होणारा नकारात्मक परिणाम सांगण्यासाठी एक छोटेसे स्पष्टीकरण द्या. उदाहरणार्थ, टीव्ही पाहणे आपल्या मेंदूसाठी चांगले नाही, ते आपल्या मेंदूला आळशी आणि निष्क्रिय करते.

4. प्रत्येक श्रेणीतील कमीत कमी ३-४ कार्डांनी सुरुवात करा. एका आठवडाभर रोज सातत्याने त्यावर काम करा आणि पुढील आठवड्यात प्रत्येक श्रेणीतील आणखी दोन कार्डे वाढवा. जर मुलाला संकल्पना समजण्यास जास्त वेळ लागत असेल (म्हणजे, विशिष्ट क्रियाकलाप जसे चित्रावर लेबल लावणे किंवा निर्देशित करणे) तर त्याच कार्डांवर अजून जास्त दिवस काम करा. जर मूल लवकर शिकत असेल, तर पुढील आठवड्यात कार्डांची संख्या वाढवत रहा.

5. मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत जे क्रियाकलाप होतात त्या क्रियाकलापांशी कार्डाची जुळणी करा. उदाहरणार्थ, जेव्हा मूल पुस्तक वाचत असेल तेव्हा मुलाला 'वाचन' कार्ड दाखवा आणि त्यावर लेबल लावा. जेव्हा मूल बाहेर खेळायला जाते तेव्हा ' मैदानी खेळ/विशिष्ट खेळ' क्रियाकलाप कार्ड दाखवा.

स्टेप २/ पायरी २

1. मूल कमीत कमी सूचना/संकेतांसह ॲक्टिव्हिटी कार्ड्सना लेबल लावू शकले किंवा त्याकडे खूण करून दाखवू शकल्यानंतर सॉर्टिंग ॲक्टिव्हिटी सुरू करता येते. दुसरे म्हणजे, मुलाला लेबल लावता आले किंवा नाही आले तसेच त्यांनी खुणेने ते दाखवले किंवा नाही तरीही सॉर्टींग लेबलिंग फ्लॅश कार्ड्स ॲक्टिव्हिटीसोबत करता येते.

2. 'निरोगी क्रियाकलाप' आणि 'अपायकारक क्रियाकलाप' असे दोन कप्पे असलेला एक सॉर्टर बॉक्स बनवा. सॉर्टर बॉक्स वापरताना, मुलाला एक कार्ड उचलण्यास सांगा, त्यावर लेबल लावण्यास त्यांना मदत करा आणि ते योग्य कप्प्यात ठेवा - निरोगी क्रियाकलाप/अपायकारक क्रियाकलाप. आणि कप्प्यात ठेवताना, ते त्या कप्प्यात ठेवण्यामागील कारण स्पष्ट करा. उदाहरणार्थ, मैदानी खेळ - निरोगी क्रियाकलाप (माझ्या आरोग्यासाठी चांगले) - ते माझे शरीर सक्रिय आणि मजबूत बनवतात. वाचन - निरोगी क्रियाकलाप - ते माझा मेंदू सक्रिय आणि निरोगी बनवते.

1. सुरुवातीला मुलाला कोणतीही चूक न होण्यासाठी सूचना/संकेत वापरून क्रियाकलाप पूर्ण करण्यास मदत करा. मूल स्वतंत्रपणे क्रियाकलाप करू लागल्यानंतर हळूहळू सूचना/संकेत कमी करा.

निरोगी क्रियाकलाप/ जे क्रियाकलाप माझ्या शरीरासाठी आणि मेंदूसाठी चांगले आहेत.	**माझ्या शरीरासाठी आणि मेंदूसाठी अपायकारक क्रियाकलाप/क्रियाकलाप जे चांगले नाहीत.**
व्यायाम	टीव्ही बघणे
मैदानी खेळ खेळणे	मोबाईलवर गेम्स खेळणे
वाचणे	कॉम्प्युटरवर गेम्स खेळणे
चित्रे काढणे आणि रंगवणे	
गाणे/संगीत, वाद्य वाजवणे	
घरातील बैठे खेळ खेळणे, बोर्ड गेम, कोडी, गणिते सोडवणे	

कृती ४

मी सकस अन्न खाऊन माझे शरीर निरोगी ठेवतो

उद्दिष्टे

1. मुलाला सकस आणि अपायकारक अन्नामधील फरक शिकण्यास मदत करणे.
2. खाण्यासाठी सकस आहार निवडण्यासाठी मुलाला सक्षम करणे.

संकल्पना

पोषक तत्वे, जंक फूड आणि निरोगी अन्नपदार्थांबद्दल जागरूक राहिल्याने एखाद्या व्यक्तीला जेवताना निरोगी निवडी करण्यास प्रवृत्त केले जाऊ शकते. मुलांना त्यांच्या आरोग्याची मालकी घेण्यास आणि त्यांच्या शरीराचे पोषण करणारे आणि वाढण्यास मदत करणारे पदार्थ निवडण्यास प्रोत्साहित केले जाऊ शकते. बहुतेक ताजे तयार केलेले अन्न, फळे, भाज्या, सुकामेवा, दूध, सॅलड इत्यादी पौष्टिक असतात आणि आपले शरीर निरोगी आणि मजबूत ठेवतात. फास्ट फूड, पॅकेज केलेले अन्न आणि चिप्स, कोला इत्यादीसारखे तळलेले स्नॅक्स हाडे आणि स्नायू वाढण्यास मदत करत नाहीत. ते आपल्या शरीराला हानी पोहोचवतात आणि ते टाळता येतात.

सविस्तर वाचन आणि माहितीसाठी विभाग १, पृष्ठ ४४-४८ पहा.

दिलेले साहित्य

निरोगी/अनारोग्यकारक अन्नाबद्दलचे क्रियाकलाप: प्रत्येक श्रेणीतील ८-१० लॅमिनेटेड कार्डे. ही कार्डे फ्लॅश कार्ड तसेच सॉर्टिंग कार्ड म्हणून वापरली जाऊ शकतात.

पालक/शिक्षकांसाठी सूचना

या वर्गीकरण कृतीसाठी आणि आरोग्यदायी आणि अपायकारक अन्न यातील फरक समजावण्यासाठी चित्र कार्डांचा एक संच पुरवण्यात आलेला आहे. दिलेल्या संचातून, तुमच्या मुलाच्या ओळखीचे असलेले आणि त्याच्याशी संबंधित असलेले कार्ड वापरा. तुमच्या मुलाला आवडणाऱ्या, त्याला माहिती असलेल्या आणि त्यांच्या आहारात समाविष्ट करायच्या किंवा काढून टाकायच्या असलेल्या अन्नपदार्थांच्या चित्रांसह तुम्ही अधिक कार्डे तयार करू शकता.

चित्र वर्गीकरणासाठी, सुरुवातीला सॉर्टर बॉक्स वापरा. नंतरच्या टप्प्यात बदल म्हणून फाइल फोल्डरचा वापर केला जाऊ शकतो.

शिकण्याची सोय करणे/शिकण्यास मदत करणे

स्टेप १/ पायरी १

1. फूड पिक्चर कार्ड्सचा फ्लॅश कार्ड म्हणून वापर करा आणि त्यांना ओळखण्यात आणि लेबल लावण्यात (नावे देण्यात) मुलाला मदत करा. ज्या मुलांना बोलता येत नाही त्यांना नाव असलेले फूड पिक्चर कार्ड दाखवण्यास/निवडण्यास आणि देण्यास सांगितले जाऊ शकते.

2. मुलाला अन्नाचे चित्र ओळखण्यास आणि लेबल लावण्यास मदत करताना, अन्नपदार्थाबद्दल बोला - ते खाण्यास निरोगी आणि चांगले आहे की फारसे आरोग्यदायी नाही आणि खूप वेळा किंवा जास्त प्रमाणात खाणे चांगले नाही ते सांगा. मुलाच्या समजुतीच्या पातळीनुसार आणि सहनशीलतेनुसार भाषा वापरा. ज्या मुलांना बोलता येत नाही अशी मुले जास्त शब्दाने गांगरून जाऊ शकतात म्हणून संदेश स्पष्टपणे सांगण्यासाठी कमीत कमी शब्दांचा वापर करा.

3. सकस अन्नाचा संबंध निरोगी आणि मजबूत शरीराशी जोडा.

4. मूल सातत्याने (75% किंवा अधिक वेळा) ओळखू आणि योग्य नावे देऊ शकेपर्यंत फ्लॅश कार्ड क्रियाकलाप सातत्याने करा.

स्टेप २/ पायरी २

1. तीन ट्रे किंवा कप्पे असलेला सॉर्टर बॉक्स वापरा. दोन कप्पे लेबल करा: 'मी हे जास्त खातो (निरोगी पदार्थ)' आणि 'मी हे कमी खातो (अपायकारक पदार्थ)'.

2. पहिल्या डब्यात सर्व अन्नचित्रकार्डे ठेवा आणि मुलाला सांगा, "आपण आपल्या आरोग्यासाठी चांगल्या आणि आपल्या आरोग्यासाठी फारसे चांगले नसलेल्या पदार्थांविषयी शिकणार आहोत."

3. एक-एक करून चित्रकार्डे उचला, त्या कार्डाचे नाव मोठ्याने सांगा व मुलाशी त्याबद्दल बोला. उदाहरणार्थ: "फळे. फळे हे निरोगी अन्न आहेत. फळे माझ्या शरीरासाठी चांगली आहेत" आणि नंतर ते निरोगी अन्नाच्या डब्यात ठेवा. नंतर "चॉकलेट्स. चॉकलेटमध्ये अतिरिक्त साखर असते. ते माझे दात खराब करू शकतात. जास्त चॉकलेट्स खाणे आरोग्यदायी नाही." याचप्रमाणे, सर्व कार्डांसह पुनरावृत्ती करा.

स्टेप ३/ पायरी ३

1. मॉडेलिंग संपल्यानंतर, मुलाला कृती करायला सांगा. सुरुवातीला शारीरिक सूचना किंवा हावभावांच्या संकेतांचा वापर करून मुलाला चित्रे क्रमवारी लावण्यास मदत करा. चुकरहित शिकवणीचे पालन करा, कोणत्याही चुका होऊ देऊ नका आणि सर्व चित्रे योग्यरित्या क्रमवारी लावण्यास मुलाला (आवश्यक असल्यास शारीरिक सूचनांसह) पाठिंबा द्या.

2. मुलाला योग्यरित्या आणि स्वतंत्रपणे वर्गीकरण करता येईपर्यंत ही क्रिया सातत्याने करा आणि पुन्हा करा.

3. प्रत्येक वेळी अन्न निरोगी आहे की अस्वास्थ्यकर, खाण्यास चांगले आहे की वाईट हे तोंडी दाखवा आणि त्यावर भर द्या.

4. बॉक्समध्ये वर्गीकरण करण्याऐवजी, एक फाइल फोल्डर देखील वापरता येते, ज्यामध्ये सर्व मिश्र कार्डे डाव्या बाजूच्या फ्लॅपवर वेल्क्रो वापरून चिकटवली जातात. उजव्या फ्लॅपवर, दोन कॉलम ठेवा - 'मी यापैकी जास्त खातो' आणि 'मी यापैकी कमी खातो' यासाठी प्रत्येकी एक. लहान आकाराचे चित्र कार्ड वापरले जाऊ शकतात.



मॉड्यूल २

क्रियाकलाप मार्गदर्शक

शरीराची प्रतिमा आणि वर्तन

क्रियाकलाप ५

मला माझ्या शरीराच्या अवयवांची नावे माहित आहेत.

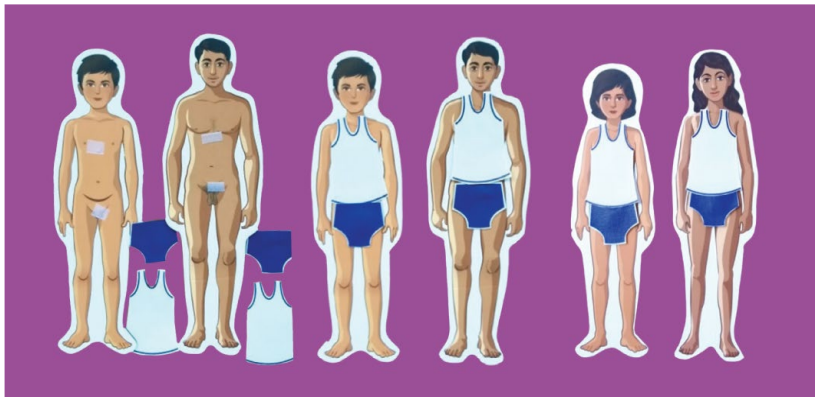
उद्देश

मुलाला त्यांच्या शरीराच्या अवयवांची, ज्यात गुप्तांगांचा समावेश आहे, नावे शिकण्यास मदत करणे.

संकल्पना

मुलांना जननेंद्रियांची नावे शिकण्यास मदत केल्याने त्यांना स्पष्ट आणि सोपा शब्दसंग्रह मिळतो. त्यानंतर ते या भागांबद्दल आपल्याशी सरळ स्पष्टपणे बोलू शकतात, प्रश्न विचारू शकतात आणि या भागांबद्दल काही गोंधळ किंवा समस्या असल्यास त्या नोंदवू शकतात. जर काही घडले असेल तर लैंगिक शोषणाची तक्रार करणे मुलाला सोपे होते, कारण आपण आधीच सोप्या आणि नैसर्गिक पद्धतीने संवाद साधण्याचे एक माध्यम स्थापित केले आहे.

दिलेले साहित्य



तरुण आणि किशोरवयीन मुला-मुलींच्या प्रत्येकी दोन बाहुल्या

शिकण्याची सोय करणे/शिकण्यास सुरुवात करणे

स्टेप १ / पायरी १

1. शरीराचे भाग शिकवताना, मुलासाठी कृती मनोरंजक आणि आकर्षक बनवण्यासाठी किनेस्थेटिक शिक्षण आणि हालचालींपासून सुरुवात करा.

2. खाजगी भागाव्यतिरिक्त शरीराच्या भागांना नावे देण्यासाठी किंवा दाखवण्यासाठी संबंधित कृती असलेल्या गाणी कविता यांचा वापर करा. उदाहरणार्थ, टाळ्या वाजवा, गाणे ऐकताना टाळ्या वाजवून गाणे ऐका.

स्टेप २ / पायरी २

1. मुलाला बाहुल्या दाखवा आणि म्हणा, "ही एक मुलाची /मुलीची बाहुली आहे. या मुली/मुलाच्या बाहुलीच्या मदतीने आपण मुली/मुलाच्या शरीराचे भाग शिकूया."

1. "प्रथम आपण शरीराचे सर्व भाग पाहण्यासाठी अंतर्वस्त्रे काढूया," असे म्हणून मुलाला बाहुलीचे बनियन आणि अंतर्वस्त्रे काढण्यास मदत करा.

1. शरीराच्या प्रत्येक भागाकडे बोट दाखवा आणि त्याला नाव द्या, ज्यामध्ये खाजगी भागांचाही समावेश आहे. 'शूशू ची जागा/लिंग आणि अंडकोष', 'योनी/ वलवा', 'मागचाभाग/नितंब', 'पॉटीची जागा/गुदद्वार' यांसारखे शब्द वापरा. तुम्हाला सोयीस्कर वाटणारे शब्द वापरा, पण तो शब्द स्पष्ट आणि इतर काळजीवाहकांना सहज समजेल याची खात्री करा. जी नावे प्रजनन अवयवांना दिली गेली आहे तीच वापरा उगाच बोलीभाषेतील नावे वापरू नका जसे की 'फूल/पोपट/शेम -शेम /छी - छी' इत्यादींसारखे सौम्य शब्द नसावेत. विशिष्ट भागासाठी एकच शब्द वापरा आणि त्याचा वापर सातत्याने करा.

1. नावे वापरण्यात सातत्य ठेवा. सर्व काळजीवाहक आणि सुविधा देणाऱ्यांनी घरच्या आणि शाळेच्या वातावरणात एकसारखी नावे वापरणे आवश्यक आहे. यामुळे मुलाला प्रभावीपणे शिकण्यास आणि लक्षात ठेवण्यास मदत होते.

1. मुलाला शरीराच्या प्रत्येक भागाकडे बोट दाखवण्यास आणि तुमच्या मागे त्या नावांचा परत उच्चार करायला सांगण्यास मदत करा. (बोलणाऱ्या मुलाच्या बाबतीत.)

स्टेप ३ / पायरी ३

1. पुढील टप्प्यात, शरीराच्या भागाचे नाव सांगा आणि मुलाला स्वतंत्रपणे तो दाखवायला सांगा. मूल दाखवू शकत नसल्यास, खुणा करून त्यांना दाखवायला मदत करा. बोलू शकणारे मुल त्याचे नाव सांगू शकते, न बोलणाऱ्या मुलाला ते त्या दिशेला खूण करून दाखवायला सांगितले जाऊ शकते.

1. मूल वरील गोष्टी स्वतंत्रपणे करू शकेपर्यंत वारंवार शिकवत रहा.

1. हे काम पूर्ण झाल्यावर, मुलाला कपड्यांचे तुकडे योग्य ठिकाणी चिकटवण्यास मदत करा आणि म्हणा, "चला कपडे परत घालूया आणि खाजगी भाग झाकूया."

अधिक वाचन आणि माहितीसाठी मॅन्युअलमधील विभाग १ मधील मॉड्यूल २ पहा.

कृती ६

मला माझ्या शरीराचे भाग माहीत आहेत - कोडे

उद्दिष्टे

मुलाला त्यांच्या शरीराच्या भागांची नावे आणि त्यांचे उपयोग व कार्ये शिकण्यास मदत करणे.

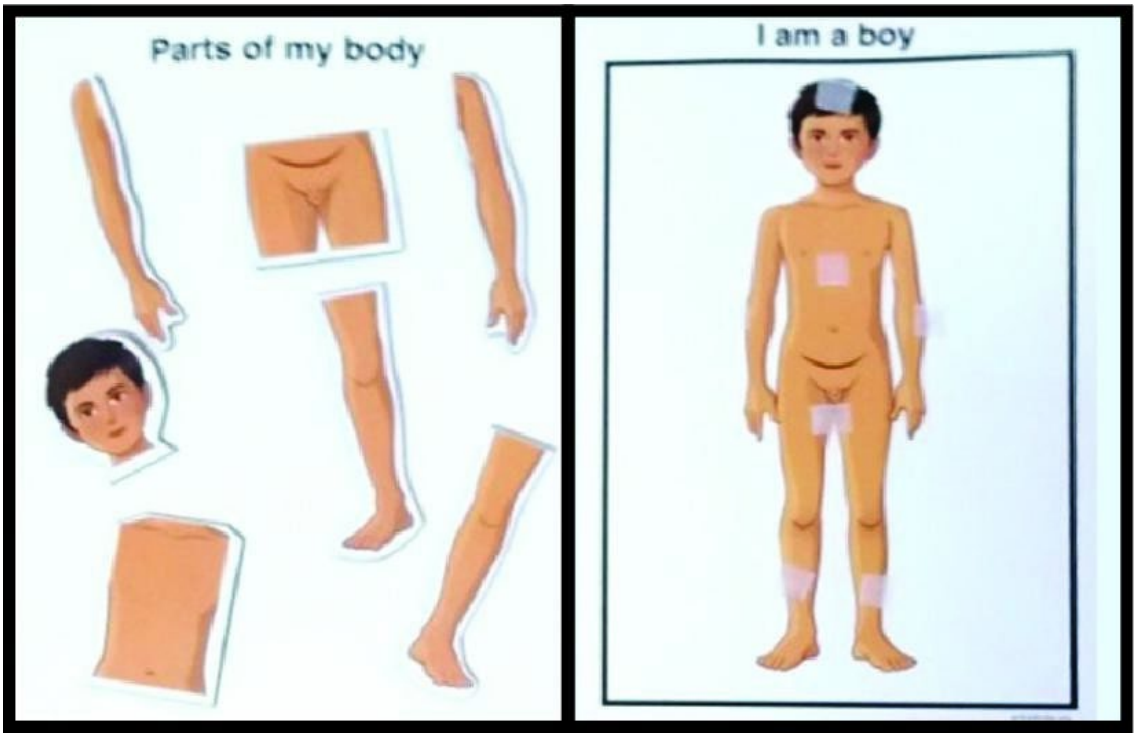
संकल्पना

शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांची नावे आणि कार्ये शिकल्याने शरीराबद्दल जागरूकता आणि त्याविषयी आदर निर्माण होतो. स्वतःच्या शरीराबद्दल जागरूकता आणि आदर वाढल्याने, मुलांना शरीराची काळजी घेणे आणि स्वच्छता राखणे महत्त्वाचे आहे हे समजणे सोपे होते.

वैयक्तिक सुरक्षेसाठी स्पर्श करण्याचे नियम शिकल्याने मुलांना संवाद साधण्यास आणि दुसऱ्या व्यक्तीने स्पर्श करण्याचे कोणतेही नियम मोडल्यास तक्रार करण्यास प्रोत्साहन देतायेते. मूल स्वतःला आणि इतरांना स्पर्श करण्याचे नियम पाळण्यास देखील शिकते.

दिलेले साहित्य

बॉडी पझल फोल्डर



शिकण्यास मदत करणे

स्टेप १/ पायरी १

1. पझलचा / कोड्याचा अर्थ समजण्यापूर्वी काहीतरी मजेशीर खेळ खेळा, गाणी म्हणा ज्याच्यात शारीरिक हालचालींचा समावेश असेल

1. मुलाचे लक्ष कोड्याच्या फोल्डरकडे वेधून घ्या आणि त्यांना सांगा , "चला या बॉडी पझलवर एक नजर टाकूया. आत काय आहे ते पाहूया." जमिनीवर किंवा टेबल टॉप ॲक्टिव्हिटीसाठीची तयारी करा. मुलाला फोल्डर धरू द्या आणि उघडू द्या जेणेकरून समोरच्या बॉडी पझलसह पहिले पान उघडेल.

1. फोल्डरच्या उजव्या पानावर असलेल्या मुली/मुलाच्या संपूर्ण चित्राकडे निर्देश करा आणि शरीराच्या अवयवांकडे लक्ष वेधून, त्यांना लेबल लावून आणि त्यांचा वापर सांगून त्याबद्दल बोला. उदाहरणार्थ, हात - आपण हातांनी टाळ्या वाजवतो, पाय - आपण पायांनी चालतो इत्यादी. शक्य असेल तेव्हा शरीराच्या अवयवांच्या कार्यांसाठी संबंधित कृती करा. मुलाचे लक्ष केंद्रित आणि व्यस्त ठेवणे हा यामागील हेतू आहे.

1. शरीराच्या एखाद्या भागाचे नाव सांगा आणि मुलाला तो भाग दाखवण्यास सांगा, जर मुलाला ते जमत नसेल तर खूण करून किंवा सूचना देऊन त्यांना मदत करा.

1. व्यवस्थित समजण्यासाठी आणि लक्षात राहण्यासाठी तीच कृती वारंवार करा.

स्टेप २/ पायरी २

1. मुलाला कोडे जोडायला सांगा, डाव्या बाजूच्या फ्लॅपमधून शरीराचे भाग काढून उजव्या बाजूच्या फ्लॅपवर योग्य ठिकाणी चिकटवायला सांगा. सुरुवातीला, सूचना आणि संकेतांचा वापर करून मुलाला कोडे जोडायला मदत करा.

2. मुलाला ह्यामधील कोड्याचे सर्व तुकडे स्वतंत्रपणे जुळवता येईपर्यंत ही क्रिया रोज एकदा तरी करत रहा.

अधिक माहितीसाठी या मॅन्युअलमधील विभाग १ मधील मॉड्यूल २ पहा.

टीप: कोणताही क्रियाकलाप सुरू करण्यापूर्वी जोडलेले कोड्याचे तुकडे आधीच बाजूला काढून ठेवा, मुलाच्या उपस्थितीत ते तुकडे काढणे किंवा तोडणे टाळा.

क्रियाकलाप ७

मी माझे शरीर स्वच्छ ठेवतो/ ठेवते

उद्दिष्टे

1. मुलाला त्यांचे शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे आणि वैयक्तिक स्वच्छता राखण्याचे महत्त्व शिकण्यास मदत करणे.
2. हात धुणे, कपडे घालणे आणि शौचालय वापरणे हा क्रम शिकण्यासाठी मुलाला मदत करणे.

संकल्पना

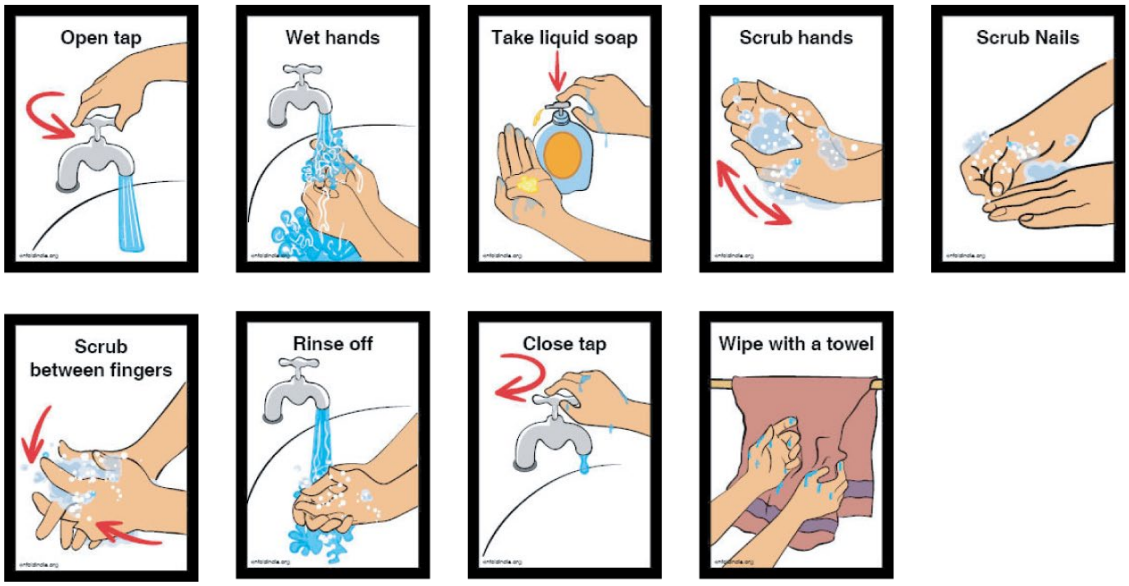
आपले शरीर स्वच्छ ठेवणे हा आपल्या शरीराची चांगली काळजी घेण्याचा एक मार्ग आहे. "मी माझ्या शरीराची काळजी घेणारी पहिली व्यक्ती आहे. मी माझ्या शरीराची काळजी घेतो." हे मुले शिकू शकतात. दैनंदिन वैयक्तिक स्वच्छतेच्या दिनचर्येचा क्रम शिकल्याने वैयक्तिक स्वच्छता वाढेल कारण मुले योग्य स्वच्छता सुनिश्चित करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या क्रम चुकवतात.

दिलेले साहित्य

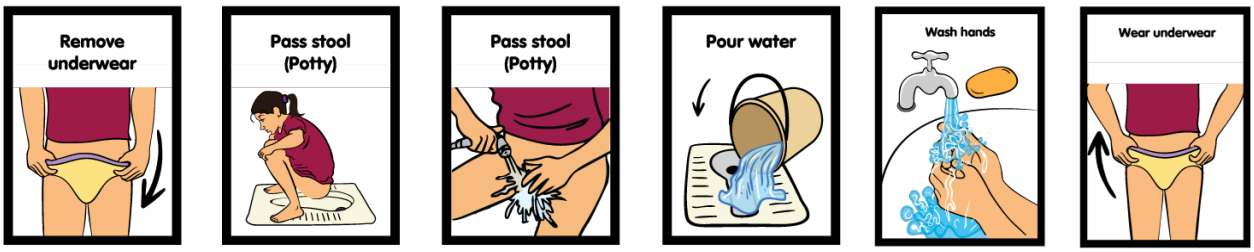
प्रत्येक साफसफाईच्या दिनचर्येचे लॅमिनेटेड कार्ड:

- हात धुणे
- कपडे घालणे
- शौचालयाचा वापर करणे

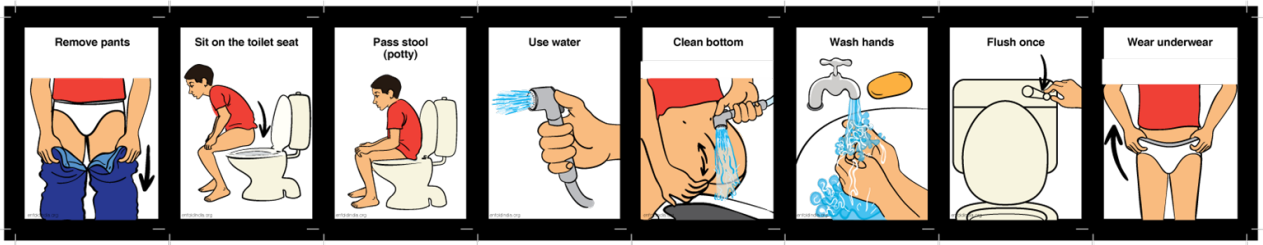
कार्डे क्रमाने लावण्यासाठी एक फाइल फोल्डर. कार्डे फ्लॅशकार्ड तसेच क्रमवारी कार्ड म्हणून वापरली जाऊ शकतात.



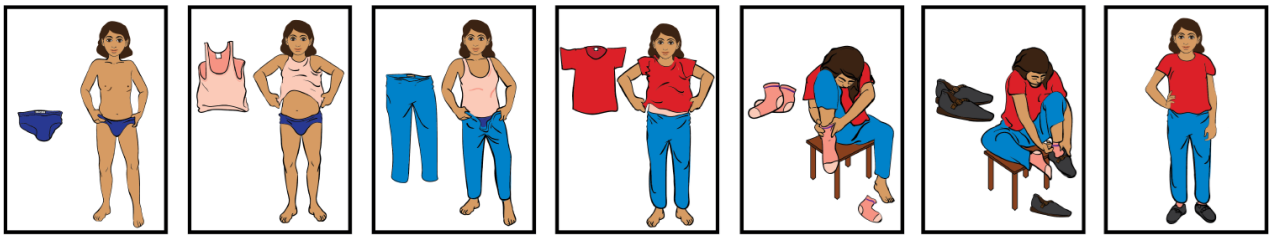
हात धुण्याची क्रमवार पद्धत



शौचालय वापरण्याच्या क्रमाचा एक भाग (मुली)



शौचालय वापरण्याच्या क्रमाचा एक भाग (मुलगे)



कपडे घालण्याच्या क्रमाचा एक भाग(मुली) क्रम



कपडे घालण्याच्या क्रमाचा एक भाग(मुलगे) क्रम

पालक/शिक्षकांसाठी सूचना

दिलेल्या क्रम-कार्डांतून, तुमच्या मुलाशी संबंधित चित्रे असलेली आणि तुमच्या घराच्या/शाळेच्या परिस्थितीशी जुळणारी कार्डे निवडा.

1. जर तुमच्या घरी/शाळेत साबण वापरला जात असेल तर 'साबणाने हात धुणे' या चित्राचे कार्ड निवडा. ज्या मुलांना लिक्विड सोप डिस्पेंसरची माहिती आहे त्यांनी 'लिक्विड सोपने हात धुणे' ह्या चित्राचे कार्ड वापरावे.
2. पाश्चात्य किंवा भारतीय शौचालये
3. पँट, शॉर्ट्स किंवा ड्रेस घालणे.

   जर तुम्ही फाइल फोल्डर वापरत असाल तर, क्रियाकलाप सुरू करण्यापूर्वी दिलेल्या फोल्डरच्या डाव्या फ्लॅपवरील सर्व कार्डे एकमेकांत मिसळून टाका.

शिकण्यास मदत करणे

स्टेप १ /पायरी 1 - वास्तविक जीवनातील परिस्थितीनुसार क्रमवार कार्डांचा वापर करणे.

1. प्रत्येक कार्ड उचला आणि मुलाला कमीत-कमी शब्दात चित्र समजावून सांगा. ज्या मुलाला बोलता येत नाही त्यांना एका विशिष्ट कार्डाकडे खूण करण्यास सांगा. बोलता येणाऱ्या मूलाला सर्व चित्रे माहीत झाल्यानंतर त्यांना चित्र/त्याचे स्पष्टीकरण समजावून सांगण्यास सांगितले जाऊ शकते.
2. मुलाला हात धुण्यासाठी/कपडे घालण्यासाठी किंवा शौचालयात जाण्याच्याआधी तयारी करण्यासाठी सिक्वेन्स कार्ड वापरा. आवश्यकतेनुसार, वॉशबेसिनच्यावर/ टॉयलेटच्या दाराच्या/ बेडरूमच्या मागील बाजूस भिंतीवर हा सिक्वेन्स/क्रम चिकटवता येतो.
3. पुढच्या स्टेपसाठी तयार करण्यासाठी, मुलाला सूचीतील विशिष्ट क्रमाचे चित्रकार्ड दाखवले जाईल किंवा खुणेने दर्शवले जाईल. उदाहरणार्थ, हात धुण्यासाठीचे, पहिले कार्ड दाखवा आणि मुलाला नळ चालू करून हात ओले करण्यास सांगा. सूचीतील पुढील कार्ड दाखवा आणि मुलाला साबण वापरण्यास सांगा. त्या पुढील कार्ड दाखवा आणि मुलाला फेस तयार करण्यास आणि घासण्यास सांगा आणि असेच पुढे करत रहा.

स्टेप २/पायरी २ - फाइल/फोल्डर क्रियाकलाप वापरणे

1. फोल्डरच्या डाव्या फ्लॅपवर सर्व कार्डे उलट-सुलट क्रमाने लावा.
2. फोल्डरच्या उजव्या बाजूला असलेल्या वेल्क्रो स्ट्रिप्सचा वापर करून मुलाला कार्डे निवडण्यास आणि योग्य क्रमाने नीट लावण्यास मदत करा.
3. असे करताना, चित्रात काय दाखवले जात आहे ते कमीत कमी शब्दात स्पष्ट करा.
4. बोलता येणाऱ्या मुलांना चित्र चिकटवल्यानंतर पुढे काय करायचे असे विचारले जाऊ शकते.
5. हे त्यांना त्यांची स्मरणशक्ती, तर्कशास्त्र आणि तर्क-कौशल्ये वापरण्यास मदत करेल.

मॉड्यूल ३

क्रियाकलाप मार्गदर्शक

माझ्या भावना

क्रियाकलाप ८

मला अनेक वेगवेगळ्या भावना आहेत.

उद्देश

1. मुलांना भावना ओळखण्यास मदत करणे.
2. मुलांना हे समजून घेण्यास मदत करणे की भावना असणे योग्य आहे. भावना आपल्याला स्वतःची काळजी घेण्यासाठी मदत करतात.

संकल्पना

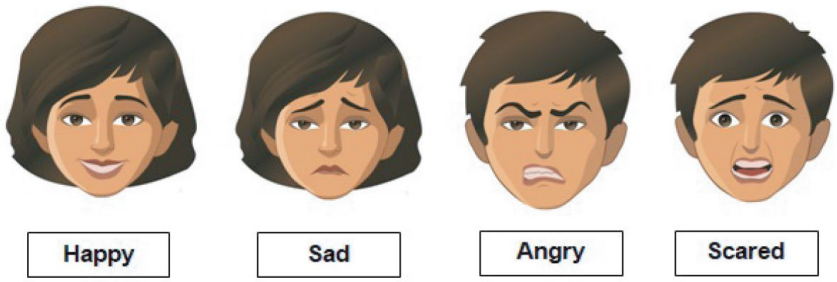
परिस्थिती आणि लोकांविषयी आपली प्रतिक्रिया आपल्या भावनांवर आधारित असते. मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या भावना समजत नाहीत आणि त्या कशा व्यक्त कराव्यात हे त्यांना माहीत नसते. भावना व्यक्त करण्यासाठी त्यांच्याकडे पुरेसा शब्दसंग्रहही नसतो. त्यामुळे, त्यांना विविध भावना व्यक्त करण्यासाठी आवश्यक असलेले शब्द शिकवणे, विशेषतः कठीण परिस्थितीत, भावना स्पष्टपणे व्यक्त करायला मदत करणे आवश्यक आहे.

ऑटिझम असलेली मुले जेव्हा अलिप्त असतात किंवा प्रतिसाद देत नाहीत असे वाटते, तेव्हा याचा अर्थ असा नाही की त्यांना भावना जाणवत नाहीत. कधीकधी ही मुले त्यांच्या भावना वेगळ्या प्रकारे व्यक्त करतात. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की ऑटिझम असलेली मुले चेहऱ्यावरील हावभाव दरवेळी ओळखतातच असे नाही, त्यामुळे त्यांना इतरांच्या भावनिक प्रतिक्रिया वाचण्यात अडचणी येतात.

पालक आणि काळजीवाहक ऑटिझम असलेल्या मुलांना त्यांच्या भावना सामाजिकदृष्ट्या स्वीकारार्ह पद्धतीने व्यक्त करण्यास शिकवू शकतात आणि त्याचबरोबर त्यांना भावना चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करू शकतात. संज्ञानात्मक अपंगत्व असलेली मुले चित्रे, तक्ते इत्यादी दृश्य साधनांच्या मदतीने सर्वोत्तम शिकतात. उच्च कार्यक्षमता पातळी असलेल्या मुलांसाठी, नैसर्गिक पर्यावरणीय परिस्थितीत भूमिका बजावणे आणि आनुषंगिक शिक्षण/बोलणे प्रभावी ठरेल.

साहित्य पुरवले

एका मुली/मुलाच्या हातातील बाहुल्या ज्या चार भावना दर्शवितात - आनंदी, दुःखी, रागावलेले, घाबरलेले.



शिकण्यास मदत करणे

बाहुल्यांचे चेहरे वापरा - आनंदी, दुःखी, रागीट आणि घाबरलेले.

1. तुमचे मूल तुमच्याशी बोलत असताना लक्ष द्या. जर मुलांना वाटत असेल की तुम्ही त्यांचे ऐकत नाही आहात तर ते उघडपणे बोलणार नाहीत. जेव्हा ते तुमच्याशी बोलतात किंवा शब्दांशिवाय मूक संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नका ,त्यांना दूर लोटू नका. त्यांच्याकडे पहा, त्यांच्या भावना समजून घ्या आणि गरज पडल्यास स्पष्टीकरण विचारा. एकदा त्यांना कळले की तुम्ही त्यांचे सगळे नीट ऐकून घेत आहात, की ते तुमच्याशी गोष्टी शेअर करू लागतील.

1. भावना व्यक्त करण्यासाठी बाहुल्यांच्या चेहऱ्यांचा वापर करा. नैसर्गिक वातावरणात, मुलाच्या प्रत्यक्ष भावनांशी निगडित भावना दर्शवणाऱ्या बाहुल्या त्यांना दाखवा. जेव्हा-जेव्हा संधी मिळेल, तेव्हा-तेव्हा मुलाला भावना दर्शवणारी बाहुली दाखवून सांगा, "तू आनंदी आहेस, तू अगदी याच्यासारखा आनंदी दिसतोस." बोलू शकणाऱ्या मुलाला, तो आनंदी असण्याचे कारण विचारा. उत्तराची वाट पाहा, मूल उत्तर देऊ शकत नसल्यास, त्यांना उत्तर देण्यास मदत करा. त्यांना सांगा की “,मला वाटते तुला खाऊ मिळाला म्हणून तू खूष झाला आहेस." दुःखी, घाबरलेल्या आणि रागावण्याच्या प्रसंगांत, मूल शांत झाल्यावर थोड्या वेळाने हे काम करा.

1. दिलेल्या परिस्थितीत मुलाला कसे वाटत आहे ते विचारा. उदाहरणार्थ, जेव्हा मूल आनंदी दिसत असेल, तेव्हा त्यांना कसे वाटत आहे ते विचारा. जेव्हा मुलाला खात्री नसते की त्यांना कसे वाटत आहे, तेव्हा त्यांना त्यांची योग्य भावना दर्शवणाऱ्या बाहुलीकडे बोट दाखवायला सांगा, तसेच त्यांच्या शारीरिक लक्षणांवर लक्ष ठेवा.

2. मुलाला परिचित असलेल्या विविध परिस्थितींचे कार्ड दाखवा, उदाहरणार्थ, भेटवस्तू/चॉकलेट/खेळणी घेणे, त्यांचे आवडते खेळ खेळणे, कौतुक होणे, त्यांना आवडणाऱ्या व्यक्तीला भेटणे, त्यांच्या आवडत्या ठिकाणी भेट देणे इत्यादी आणि त्यांना कसे वाटते ते विचारा. दोन बाहुल्या दाखवा, एक आनंदी आणि दुसरी दुःखी आणि मुलाला निवडण्यास सांगा आणि शक्य असल्यास त्या भावनेला 'आनंदी' असे नाव द्या.

1. त्याचप्रमाणे, इतर भावना - दुःख, भीती, राग - दर्शविणारी इतर परिस्थितींची चित्रे दाखवा आणि मुलाला त्या भावनांशी जुळणाऱ्या चेहऱ्याच्या बाहुलीशी जोडण्यास मदत करा.

क्रियाकलाप ९

मला कसे वाटते ते मी व्यक्त करू शकतो.

उद्दिष्ट

मुलाला/किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यास मदत करणे.

दिलेले साहित्य

बाण असलेले भावनांचे रंग चक्र



शिकण्यास मदत करणे

भावनांच्या रंगीत चक्राचा वापर करणे

1. भावनांच्या रंगचक्राची ओळख करून द्या. मुलाला बाण योग्य भावनेशी जुळवण्यात मदत करा. उदाहरणार्थ, जेव्हा मूल आनंदी असेल तेव्हा त्यांना सांगा की ते आनंदी आहेत आणि रंगचक्रातील बाण त्या रंगाच्या भावनेशी जुळवण्यात त्यांना मदत करा. मूल शांत झाल्यावर आणि सहकार्य करण्याच्या मूडमध्ये असेल तेव्हा दुःखी, घाबरलेल्या आणि रागाच्या भावनांच्या संबंधित हीच कृती करा.

1. भावना शिकवताना, मुलावर ताण येऊ देऊ नका. शारीरिक लक्षणे पहा आणि जर मूल ताणतणावात असेल किंवा अस्वस्थ होत असेल तर ती क्रिया थांबवा.

नाटुकले

एक नाटुकल्याचा खेळ खेळा ज्यामध्ये तुम्ही विविध भावनांचे प्रदर्शन कराल आणि मूल त्याच्याबद्दल अंदाज बांधेल. तुम्ही मुलाला बाहुली उचलायला सांगू शकता, जिचा चेहेरा त्यांना वाटत असलेल्या भावनांशी मिळताजुळता असेल. या कृतीमुळे मुलांना चेहऱ्यावरील हावभावांसारख्या सामाजिक संकेतांशी भावना जुळवण्यास मदत होऊ शकते.

मॉड्यूल ४

क्रियाकलाप मार्गदर्शक

माझे शरीर आणि वैयक्तिक सुरक्षिततेचे नियम

क्रियाकलाप १०

वैयक्तिक सुरक्षेसाठी कपड्यांचे नियम शिकण्यास मुलाला मदत करणे.

उद्देश

1. इतरांसमोर शरीराचे खाजगी भाग झाकून ठेवणे.
2. कपडे फक्त नियुक्त केलेल्या सुरक्षित ठिकाणी काढा.

संकल्पना

कपड्यांचे नियम स्पष्टपणे सांगितल्याने मुलाला नियमांचे पालन करण्यास मदत होते आणि हे नियम मोडणाऱ्या कोणाचीही तक्रार करण्यास मदत होते. ते फक्त काही विशिष्ट सुरक्षित ठिकाणीच कपडे काढायला किंवा बदलायला शिकतात.

जर एखाद्या मुलाने प्रश्न उपस्थित केला की आपण हे भाग का झाकून ठेवतो किंवा ते इतर भागांपेक्षा कसे वेगळे आहेत, तर प्रश्न टाळू नका परंतु चर्चा करा. कपडे घालण्याचे काही नियम आहेत हे मुलाला समजावून सांगणे महत्त्वाचे ठरते. हे नियम आपल्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी तयार केले गेले आहेत. काही लोक सुरक्षेचे नियम तोडून मुलांना त्रास देऊ शकतात. त्यामुळे नियम जाणून घेणे महत्वाचे आहे, जेणेकरून तुम्ही सुरक्षा नियम मोडणाऱ्या व्यक्तीची तक्रार करू शकाल.

दिलेले साहित्य



पालक/शिक्षकांसाठी सूचना

शिकवण्यासाठीच्या साहित्याची जुळवणी करणे

1. दिलेल्या फोल्डरच्या डाव्या हाताच्या फ्लॅपवर कपड्यांसह आणि कपड्यांशिवाय मुली/मुलांच्या प्रतिमा चिकटवा.

1. दिलेल्या बॉक्समधील उजव्या हाताच्या फ्लॅपवर, मुलाने ज्या जागांबद्दल /परिस्थितीबद्दल जाणून घ्यायला पाहिजे असे तुम्हाला वाटत असेल त्याची १-४ कार्डे (आवश्यकतेनुसार) चिकटवा. मुली/मुलांच्या कटआउट्सवर, एरिया कार्ड्सवर तसेच फोल्डर फ्लॅप्सवर वेल्क्रो स्टिकर्स दिलेले आहेत.

शिकण्यास मदत करणे

मुली/मुलांच्या बाहुल्या वापरणे

" बनियन आणि चड्डीच्या (अंतर्वस्त्र) खाली झाकलेले भाग हे आपल्या शरीराचे खाजगी भाग आहेत हे स्पष्ट करा. आपण ते इतरांसमोर झाकून ठेवतो. आपण हे कपडे इतरांसमोर काढत नाही. बाथरूममध्ये आंघोळ करताना किंवा लघवी/शौचास (शी/शू)करताना आपण ते काढू शकतो. जर तुम्हाला आंघोळ करताना/ शी धुण्यासाठी/कपडे बदलण्यासाठी मदत हवी असेल तर तुम्ही तुमचे कपडे आईसमोर (सुरक्षित प्रौढ व्यक्ती) काढू शकता (मुलाला आधार देणाऱ्या सुरक्षित प्रौढ व्यक्तीचे नाव सांगा). जेव्हा कोणी तिथे नसेल आणि दार आणि खिडक्या बंद असतील, तेव्हा तुम्ही तुमचे कपडे एकांतात, तुमच्या बेडरूममध्ये कपडे बदलू शकता."

स्टेप १/ पायरी १

बाहुल्यांना घरातील विविध खोल्यांमध्ये आणि सगळीकडे उदाहरणार्थ शौचालय, बेडरूम, बैठकीची खोली, बाल्कनी इत्यादी ठिकाणी घेऊन जा. मुलाला कपडे कुठच्या जागी काढायचे आणि शरीराचे सर्व खाजगी अवयव कुठच्या जागी झाकून ठेवायचे हे शिकवा. प्रात्यक्षिक दाखवण्यासाठी बाहुल्या वापरा.

स्टेप २/पायरी २

भूमिका साकारण्यासाठी आणि कथाकथनासाठी बाहुल्यांचा मदतीने खाजगी भागांबद्दल आणि सार्वजनिक ठिकाणी ते झाकून ठेवण्याबद्दल (कपड्यांचे नियम) स्पष्ट करा.

स्टेप ३ /पायरी ३

मुलाला समजावून सांगा की इतरांनीही त्यांचे गुप्तांग त्यांच्यासमोर झाकून ठेवावेत आणि जर कोणी त्यांचे गुप्तांग उघडे करण्यासाठी कपडे काढले तर मुलाने _____ आणि/किंवा _____ (घरी आणि शाळेत सुरक्षित प्रौढ) यांना येऊन कळवावे.
क्रिया संपल्यानंतर, मुलाला कापडाचे तुकडे त्यांच्या योग्य ठिकाणी जोडण्यास मदत करा, "चला कपडे परत घालू आणि गुप्तांग झाकू."

कृती ११
मी कपड्याविषयीचे नियम पाळतो

उद्दिष्टे

1. वैयक्तिक सुरक्षेसाठी कपड्यांचे नियम शिकण्यास मुलाला मदत करणे.
2. इतरांसमोर शरीराचे खाजगी भाग झाकून ठेवणे.
3. कपडे फक्त निश्चित केलेल्या सुरक्षित ठिकाणीच काढणे.

संकल्पना

मुलांना कपड्यांचे नियम स्पष्ट करून सांगणे हे मुलांना नियमांचे पालन करण्यास तसेच ते मोडणाऱ्या कोणाचीही तक्रार करण्यास मदत करते. ते केवळ काही निश्चित केलेल्या सुरक्षित ठिकाणीच कपडे काढायला किंवा बदलायला शिकतात.

जर एखाद्या मुलाने प्रश्न उपस्थित केला की आपण हे भाग का झाकून ठेवतो किंवा ते इतर भागांपेक्षा कसे वेगळे आहेत, तर प्रश्न टाळू नका परंतु चर्चा करा. कपडे घालण्याचे काही नियम आहेत हे मुलाला समजावून सांगणे महत्त्वाचे ठरते. हे नियम आपल्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी तयार केले गेले आहेत. काही लोक सुरक्षेचे नियम तोडून मुलांना त्रास देऊ शकतात. त्यामुळे नियम जाणून घेणे महत्वाचे आहे जेणेकरून तुम्ही सुरक्षा नियम मोडणाऱ्या व्यक्तीची तक्रार करू शकाल आणि स्वतः त्या नियमांचे पालन करू शकाल.

दिलेले साहित्य

- शरीर सुरक्षा नियम फोल्डर
- कपड्यांशिवाय मुली/मुलांच्या प्रतिमांचे ५ कटआउट्स;
- कपडे घातलेल्या मुली/मुलांच्या प्रतिमांचे ७ कटआउट्स;
- १ अंडरवेअर घातलेला मुलगा (कटआउट)
- १ मुलगा बनियन घातलेला, १ मुलगा शॉर्ट्स घातलेला; (कटआउट्स)
- कुटुंबातील ५ सदस्य
- घरातील आणि बाहेरील वेगवेगळ्या ठिकाणांची/परिस्थितीची १४ कार्डे

पालक/शिक्षकांसाठी सूचना

शिकवण्यासाठी साहित्याची जुळवणी करणे

1. दिलेल्या फोल्डरच्या डाव्या हाताच्या फ्लॅपवर कपड्यांसह आणि कपड्यांशिवाय असलेल्या मुला/ मुलींच्या प्रतिमा चिकटवा.

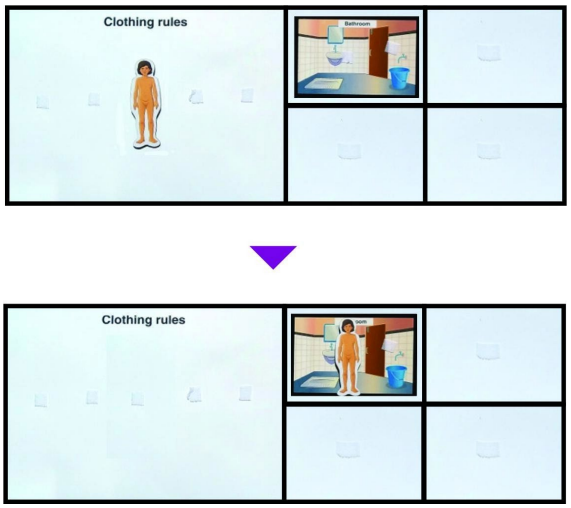
2. दिलेल्या बॉक्समध्ये उजव्या हाताच्या फ्लॅपवर, मुलाने ज्या ठिकाणांबद्दल /परिस्थितीबद्दल जाणून घ्यावे असे तुम्हाला वाटते आहे त्याचे १-४ कार्ड (आवश्यकतेनुसार) चिकटवा. मुला/मुलींच्या कटआउटसवर, एरिया कार्ड्सवर तसेच फोल्डर फ्लॅप्सवर वेल्क्रो स्टिकर्स दिले आहेत.

शिकण्यास मदत करणे

1. मुलाला मुली/मुलाचे कटआउटस दाखवून सुरुवात करा. एकाने कपडे घातले आहेत आणि दुसऱ्याने कपडे घातलेले नाहीत हे दाखवा.

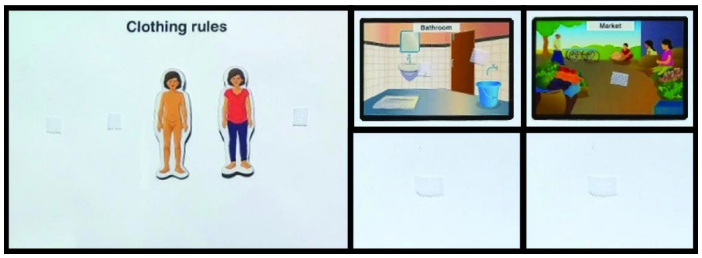
2. आता प्रत्येक जागेकडे /परिस्थिती कार्डाकडे निर्देश करा, प्रत्येकाला स्पष्ट नाव द्या. उदाहरणार्थ, "हे बाथरूम/बेडरूम आहे" किंवा "ही एक बाग आहे." इत्यादी.

3. मुलाला समजावून सांगा की आपण कपड्यांशिवाय कुठे राहू शकतो आणि कुठे योग्य कपडे घालून जाण्याची गरज आहे हे शिकणार आहोत.



स्टेप १ / पायरी १

1. एकाच एरिया कार्डने सुरुवात करा - बाथरूम (दार बंद असलेले) आणि नग्न मुलगी/मुलगा कटआऊट कार्ड.
2. मुलाला स्पष्टीकरणासह दाखवा- कपडे नसलेली मुलगी/मुलगा बाथरूममध्ये असेल. मुलगी/मुलगा चे कार्ड काढा आणि बाथरूमच्या चित्रावर चिकटवा.
3. आता मुलाला जोड्या जुळवायला सांगा. जर मूल स्वतःहून ते करू शकत नसेल तर प्रॉम्प्ट वापरून मुलाला आधार द्या.
4. मूल स्वतंत्रपणे ही क्रिया जोपर्यंत करू शकत नाही तोपर्यंत ही क्रिया पुन्हापुन्हा करा.
5. बेडरूम कार्ड (दार आणि खिडकी बंद असलेले कार्डदेखील अशाच प्रकारे वापरा आणि मुलाला शिकण्यात मदत करा.



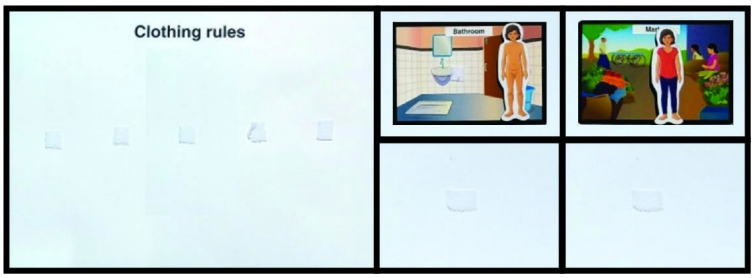
स्टेप २/ पायरी २

1. फोल्डरमध्ये दोन एरिया कार्ड निवडा आणि चिकटवा, एक खाजगी (दार आणि खिडकी बंद असलेले बाथरूम/बेडरूम) आणि एक सार्वजनिक. एक नग्न मुलगी/मुलगा कार्ड वापरा.
2. मुलाला दोन्ही एरिया कार्ड्स नावासकट नीट स्पष्टपणे समजावून सांगा.
3. मुली/मुलाचे योग्य कार्ड कसे निवडून ते योग्य एरिया कार्डवर कसे चिकटवायचे ते दाखवा. "कपड्यांशिवाय मुलगी/मुलगा फक्त बाथरूम/बेडरूममध्ये राहील. कपड्यांशिवाय मुलगी/मुलगा पार्कात /दुकानात जाणार नाही."
4. मुलाला जोड्या जुळण्यास सांगा. असे करताना मूल चुकत नाही आहे ना नाही याची खात्री करा. गरज वाटल्यास, मुलाला मदत करण्यासाठीच्या सूचना वापरा, फक्त खाजगी एरिया कार्डवर नग्न मुलाला चिकटवा. या प्रकारचे अचूक शिक्षण तंत्र विशेषतः ऑटिझम असलेल्या मुलांसाठी उपयुक्त आहे.

5. मुलाला असे प्रश्न विचारले जाऊ शकतात, की "तुम्ही रस्त्यावर/पार्कात/मॉलमध्ये कपड्यांशिवाय जाऊ शकता का?" मुलाला "नाही" म्हणण्यास सांगा किंवा पाठिंबा द्या.
6. इतर एरिया कार्डच्या पर्यायांचा वापर करून ही क्रिया पुन्हा करा.
7. मूल स्वतःहून कृती करू लागेपर्यंत वारंवार पुनरावृत्ती करा.

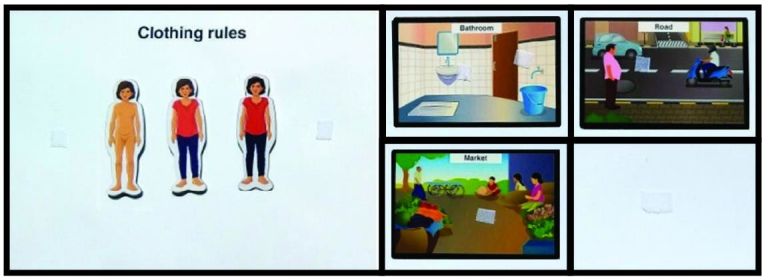
स्टेप २/पायरी ३

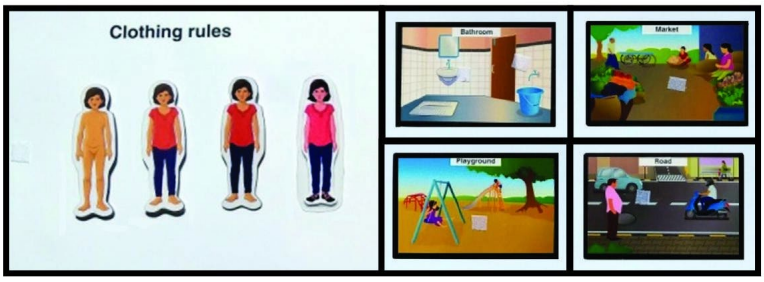
1. एरिया कार्ड निवडींची संख्या ३ आणि नंतर ४ पर्यंत वाढवा. खाजगी जागा फक्त एक आहे आणि इतर ३ सार्वजनिक जागा आहेत याची खात्री करा.
2. मागील पायऱ्या १ आणि २ प्रमाणे प्रात्यक्षिक दाखवा आणि स्पष्ट करा व मुलाला शिकण्यात मदत करा.



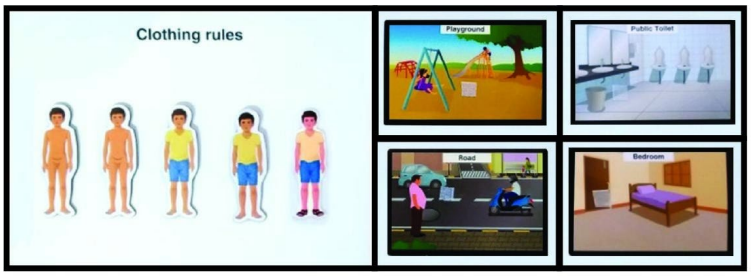
कृतीमधील विविधता

1. कपडे घातलेल्या मुलगी/मुलगा आणि नग्न मुलगी/मुलगा कार्ड एकत्र वापरणे. कपडे घातलेल्या आणि नग्न मुलगी/मुलगा कटआउट्स आणि दोन जागांच्या पर्यायांसह सुरुवात करा, एक खाजगी आणि दुसरी सार्वजनिक.





1. एक नग्न मुलगी/मुलगा कटआउट आणि दोन किंवा अधिक कपडे घातलेल्या मुलांचे कटआउट वापरा. सार्वजनिक जागा कार्डे कपडे घातलेल्या मुलांच्या कार्डांच्या संख्येशी जुळत असल्याची खात्री करा. या प्रकरणात खाजगी जागा कार्ड फक्त एकच असेल.



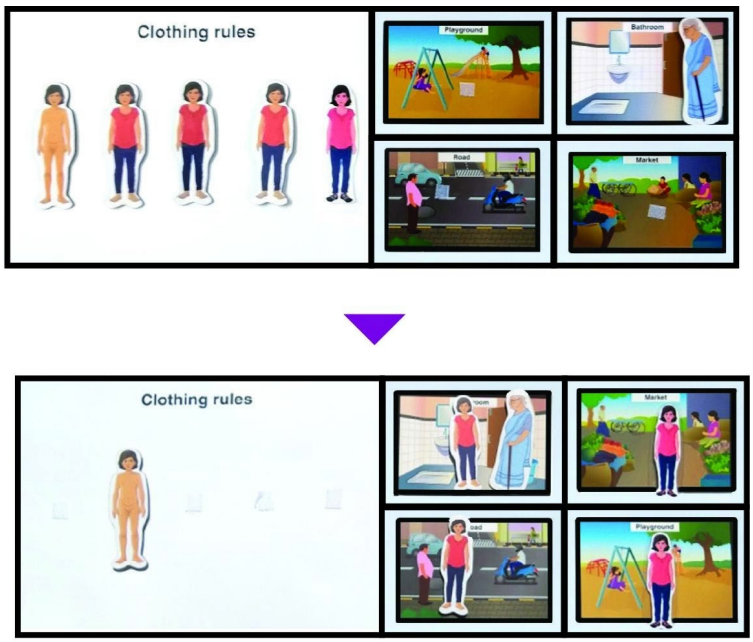


3. दोन नग्न मुलांचे कटआउट्स आणि एक किंवा दोन कपडे घातलेले मुलांचे कटआउट्स वापरा. एरिया कार्ड्स बालकांच्या कटाऊट्स कार्ड्सशी जुळणारे असावेत.

3. बालकांचे कटआउट्स आणि एरिया कार्ड्सच्या संख्येसाठी इतर पध्द्ती वापरा, प्रत्येक वेळी प्रत्येक एरिया कार्डमध्ये एक जुळणारे बालक कार्ड असावे याची खात्री करा.

3. बालकांचे कटआउट्स आणि एरिया कार्ड्सच्या संख्येसाठी इतर पध्द्ती वापरा, प्रत्येक वेळी प्रत्येक एरिया कार्डमध्ये एक जुळणारे बालक कार्ड असावे याची खात्री करा.

3. वेगवेगळ्या ठिकाणी योग्य कपडे घालण्याची संकल्पना शिकवण्यासाठी मुली/मुलांच्या ड्रेसिंगच्या विविध टप्प्यांमध्ये (फक्त अंडरवेअर घातलेले, फक्त पँट घातलेले, फक्त शर्ट घातलेले) कटआउटस वापरा.



7. खाजगी जागेच्या कार्डमध्ये दुसऱ्या व्यक्तीचे चित्र चिकटवून (दरवाजा आणि खिडकी बंद असलेले बेडरूम/बाथरूम) हीच क्रिया करा. दुसऱ्या व्यक्तीच्या उपस्थितीत त्यांनी त्यांचे कपडे काढू नयेत हे जाणून घेण्यासाठी मूल सर्व कार्डांसह फक्त कपडे घातलेल्या मुलगी/मुलग्याशी हे कार्ड जुळवेल

8. तुम्ही तुमच्या मुलाला माहीत असलेल्या जागांचीची चित्रे देखील वापरू शकता. तुमची स्वतःची कार्डे तयार करा आणि त्यांचा वापर करा.

9. महत्वाची टीप: मुलाला समजावून सांगा की इतरांनीही तेच सुरक्षा नियम पाळले पाहिजेत आणि जर कोणी ते नियम मोडले तर मूल तुम्हाला येऊन या व्यक्तीबद्दल सांगू शकते.

कृती 12

इतरांना स्पर्श करण्याचे नियम मला माहीत आहेत आणि मी त्याचे पालन करतो/ करते

उद्दिष्ट

मुलाला खालील गोष्टी शिकण्यास मदत करणे:

1. जेव्हा ते ठीक आहे असं म्हणतात किंवा सहमत होतात तेव्हाच आपण इतरांना त्यांच्या 'सुरक्षित स्पर्श' भागात स्पर्श करू शकतो. हा 'सुरक्षित स्पर्श' आहे.
2. आपण इतरांच्या खाजगी भागांना स्पर्श करत नाही. तो "असुरक्षित स्पर्श" आहे.
3. आपण एकमेकांबरोबर हे नियम पाळतो. जर कोणी आपल्या जननेंद्रियांना स्पर्श केला तर ते योग्य नाही.
4. मी नाही म्हणू शकतो/शकते - जर कोणी मला असुरक्षित प्रकारे स्पर्श केला तर मी दूर जाऊ शकतो/शकते आणि माझ्या सुरक्षित प्रौढांना सांगू शकतो/शकते.

संकल्पना

जेव्हा आपण इतरांसोबत असतो तेव्हा आपण वैयक्तिक सुरक्षेचे नियम पाळतो. आपण इतरांसमोर आपल्या खाजगी भागांना स्पर्श करत नाही. आपण इतरांच्या खाजगी भागांना स्पर्श करत नाही. कोणत्या प्रकारचे स्पर्श करणे योग्य आहेत आणि कोणते अयोग्य आहेत हे समजून घेणे महत्वाचे आहे म्हणजे मुलाला इतरांशी सुरक्षितपणे संवाद साधायला शिकता येईल तसेच जर कोणी वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे उल्लंघन केले तर ते त्याविषयी तक्रार करायला देखील शिकतील.

दिलेले साहित्य

बॉडी पझल फाईल फोल्डर

बॉडी पझल फाईल फोल्डर

मुलाला शरीराच्या सगळ्या अवयवांची नावे शिकवण्यासाठी मुलगी/मुलग्याच्या बाहुल्या आणि बॉडी पझल फाईल वापरा. ही क्रिया वरील कृतींसह किंवा वरील कृतींचे उद्दिष्ट साध्य झाल्यानंतर एकाच वेळी वापरली जाऊ शकते. लाल आणि हिरव्या रंगाचे प्रत्येकी दहा गोलाकार काउंटर बनवा. तुम्ही कार्डबोर्डचा उपयोग करून नाण्यांच्या आकाराचे गोलाकार काउंटर बनवू शकता.


सुरक्षित स्पर्श


असुरक्षित स्पर्श

शिकवण्यासाठी साहित्याची जुळवणी करणे

कृती सुरू करण्यापूर्वी सर्व काउंटर फोल्डरच्या डाव्या बाजूला चिकटवा.

शिकण्याची सोय करणे/शिकण्यास सुरुवात करणे

स्टेप १/ पायरी १

1. तुमच्या मुलाला शिकवा की हिरवा म्हणजे 'सुरक्षित' आणि लाल म्हणजे 'असुरक्षित', अगदी वाहतूक नियमांप्रमाणेच. लाल आणि हिरवे काउंटर दाखवा.

2. दिलेल्या आकृत्यांचा वापर करून मुलाला इतरांना कुठे स्पर्श करणे योग्य आहे आणि इतरांनी त्यांना कुठे स्पर्श करणे योग्य आहे हे शिकण्यास मदत करा. शरीराच्या एकेका भागाकडे बोट दाखवा आणि विचारा 'आपण येथे स्पर्श करू शकतो का?' जर हो, तर त्या शरीराच्या भागावर "सुरक्षित स्पर्शा' साठीचा हिरवा काउंटर लावा. जर नसेल, तर 'असुरक्षित स्पर्शा' साठीचा लाल काउंटर लावा.

3. उदाहरणार्थ, तुमच्या मुलाने हातावर, खांद्यावर, डोक्यावर, पाठीवर हिरव्या रंगाचे काउंटर लावावेत परंतु डोळ्यावर, तोंडावर, नितंबावर, छातीवर, जननेंद्रियांवर लाल रंगाचे काउंटर लावावेत.

4. इतर लोकांच्या शरीराचे जे भाग अंतर्वस्त्रांनी झाकलेले असतात, जसे की त्यांचे नितंब, स्तन, लिंग किंवा योनी, त्यांना स्पर्श करणे योग्य नाही, हे वारंवार समजावून सांगा. हे सर्व, शरीराचे खाजगी भाग आहेत. या भागांना स्पर्श केल्यास त्याला रेड टच म्हणजेच - 'असुरक्षित स्पर्श' म्हणतात.

5. एखाद्या व्यक्तीच्या ओठांना किंवा तोंडाला स्पर्श करणेदेखील योग्य नाही.

6. हे देखील समजावून सांगा की जेव्हा आपण आपल्या मित्रांसोबत आणि कुटुंबासोबत असतो तेव्हा त्यांना स्पर्श करणे आणि त्यांनी आपल्या हाताला, पाठीला, खांद्याला स्पर्श करणे ठीक आहे. हे शरीराचे 'सुरक्षित स्पर्श करण्याचे' भाग आहेत. उदाहरणार्थ, मी हाय-फाइव्ह देऊ शकतो, त्यांना पाठीवर थाप देऊ शकतो किंवा त्यांचे लक्ष वेधण्यासाठी हाताला स्पर्श करू शकतो. कधीकधी इतरांना सुरक्षित स्पर्श करण्याच्या जागी स्पर्श केलेलाही आवडणार नाही. ते ठीक आहे. आपण त्या व्यक्तीच्या भावनांचा आदर केला पाहिजे.

स्टेप/पायरी २

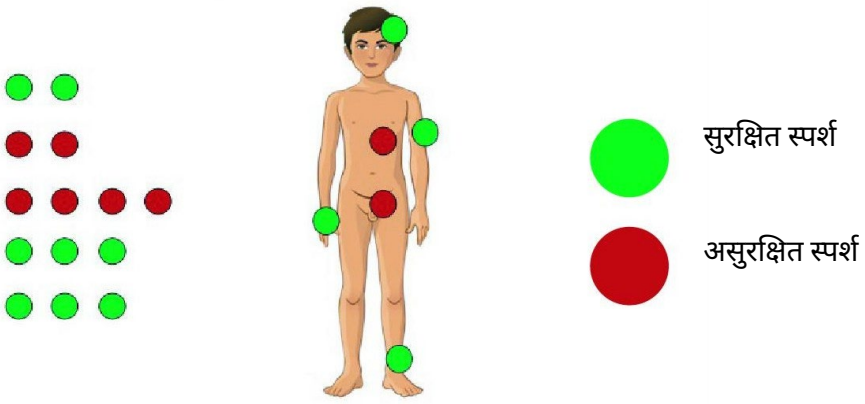
1. तुम्ही हीच कृती वापरून मुलांना विचारू शकता, "लोक मला कुठे स्पर्श करू शकतात?" आणि मुलाला 'सुरक्षित स्पर्श' भागांवर हिरवे काउंटर लावण्यास मदत करा. त्याचप्रमाणे विचारा, "कोणीही मला कुठे स्पर्श करू शकत नाही?" आणि मुलाला खाजगी भागांवर लाल 'असुरक्षित स्पर्श' काउंटर लावण्यास मदत करा.

2. पुन्हा पुन्हा समजावून सांगा की माझ्या अंडरवेअरने झाकलेल्या शरीराच्या काही भागांना कोणीही स्पर्श करणे योग्य नाही. हे शरीराचे खाजगी भाग आहेत आणि इथे केलेला स्पर्श 'असुरक्षित स्पर्श' आहे.

3. जननेंद्रिय स्वच्छ किंवा निरोगी ठेवण्यासाठी, पालक/डॉक्टर किंवा नर्सला खाजगी भागांना स्पर्श करावा लागू शकतो हे स्पष्ट करा. ते ठीक आहे.

स्टेप / (पायरी) ३

काउंटर आणि आकृती दाखवून, समजावून सांगा की जर कोणी माझ्या खाजगी भागाला स्पर्श केला तर मी "थांबा" किंवा "नाही" म्हणू शकतो, त्यांना निघून जा असे सांगू शकतो आणि माझ्या सुरक्षित प्रौढांना (आई, बाबा किंवा शिक्षकांना) सांगू शकतो.



क्रियाकलाप १३
मी स्वतःला स्पर्श करण्याचे नियम पाळतो.

उद्देश
मुलाला हे शिकण्यास मदत करण्यासाठी सांगा की:

1. आपण इतरांसमोर आपल्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करत नाही.
2. इतरांशी संवाद साधताना हे नियम पाळले पाहिजेत. इतरांच्या खाजगी भागांना (तोंड, छाती, गुप्तांग, नितंब) स्पर्श करू नका.

संकल्पना
इतरांशी संवाद साधताना आपण वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करतो. हे नियम आपल्या सुरक्षेसाठी तयार करण्यात आले आहेत. काही लोक मुद्दाम हे नियम मोडतात आणि मुलांना त्रास देतात. जर आपण मुलांना नियम समजून घेण्यास मदत केली तर जर कधी कोणी त्यांना किंवा इतर मुलांना त्रास दिला तर तेव्हा त्यांना गैरवर्तन ओळखता येण्याची आणि ते सुरक्षित प्रौढांना त्याबद्दल कळवण्याची शक्यता जास्त असेल.

दिलेले साहित्य

- फाईल फोल्डर
- स्वतःला स्पर्श करणाऱ्या मुलगी/मुलग्याच्या प्रतिमांचे चार कटआउट्स (पॅन्टच्या आत हात); बाजूला हात असलेल्या मुलगी/मुलग्याच्या प्रतिमांचे ४ कटआउट्स.
- घरातील आणि बाहेरील वेगवेगळ्या ठिकाणांची/ परिस्थितीची ८-१० कार्डे
- खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणांची फ्लॅश कार्डे
- खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणी स्वतःला स्पर्श करत असल्याचे दर्शवणारे फ्लॅशकार्ड

शिकवण्यासाठी साहित्याची जुळवणी करणे

1. दिलेल्या फोल्डरच्या डाव्या हाताच्या फ्लॅपवर कपड्यांसह आणि कपड्यांशिवाय मुली/मुलांच्या प्रतिमा चिकटवा.
2. दिलेल्या बॉक्समधील उजव्या हाताच्या फ्लॅपवर, मुलाला ज्या क्षेत्रांबद्दल/परिस्थितीबद्दल जाणून घ्यायचे आहे त्याचे १-४ कार्ड (आवश्यकतेनुसार) चिकटवा. मुली/मुलांच्या कटआउट्सवर, एरिया कार्ड्सवर तसेच फोल्डर फ्लॅप्सवर वेल्क्रो स्टिकर्स दिले आहेत.

शिकण्यास मदत करणे
शिकण्यास मदत करणे

दिलेल्या फ्लॅश कार्ड्सचा वापर 'खासगी आणि सार्वजनिक जागा' आणि 'बरोबर आणि चुकीचा स्पर्श' शिकवण्यासाठी करा.फ्लॅशकार्ड्स दाखवणे आणि त्यांचा वर्गीकरण खेळासाठी वापर करून- खासगी/सार्वजनिक ठिकाणे, योग्य/अयोग्य स्पर्श शिकवणे.

फ्लॅशकार्ड वापरण्यासाठी, कार्डांवर लाल मार्करने "अयोग्य /नाही" असे क्रॉस/फुल्ली (X) काढा . "योग्य /हो" असे दर्शवण्यासाठी कार्डांवर हिरवा टिकमार्क (बरोबरची खूण) वापरता येते.

टिक आणि क्रॉस मार्कनंतर क्रमवारी कार्ड म्हणून ते वापरण्यासाठी काढले जाऊ शकतात.

फाइल फोल्डर वापरण

स्टेप १ / पायरी १

1. मुलाला मुलगी/मुलग्याचे कट-आउटस दाखवा - एकाचे हात पँटच्या आत स्वतःला स्पर्श करत आहेत आणि दुसऱ्यामध्ये हात त्यांच्या बाजूला आहेत. यापैकी प्रत्येक मूल काय करत आहे याबद्दल बोला.

2. सर्व परिस्थिती चित्रकार्ड दाखवा आणि मुलाला ठिकाणे ओळखण्यास आणि लेबल/ नाव देण्यास मदत करा. बेडरूम आणि बाथरूमच्या चित्राकडे लक्ष वेधा ज्यामध्ये दुसरी व्यक्ती आहे .

3. मुलाला समजावून सांगा की आपल्याला गरज भासल्यास आपण स्वतःला कुठे स्पर्श करू शकतो आणि कुठे करू शकत नाही हे आपण शिकणार आहोत.

4. मुलाला प्रत्यक्ष कृती कशी करायची ते दाखवा.

पालक/शिक्षकांसाठी सूचना

स्टेप २/ पायरी २

1. एकदा मुलाला चित्रकार्डे ओळखता आली आणि लेबल करता आले की, फाइल फोल्डर वापरा आणि फक्त एका चित्रकार्डाने सुरुवात करा, एकतर रिकामी बेडरूम किंवा बाथरूम (दार बंद केलेले) आणि मुलगी/मुलगा स्वतःला स्पर्श करत असल्याचे कटआउट.

2. डाव्या फोल्डर फ्लॅपमधून कटआउट काढण्यास मुलाला मदत करा आणि व्हेल्क्रो स्ट्रिप्सने चित्रकार्डावर चिकटवा. बाथरूम/बेडरूममध्ये (दार आणि खिडकी बंद असताना) आणि दुसरे कोणीही नसताना आपण स्वतःला स्पर्श करू शकतो आणि पॅन्टमध्ये हात घालू शकतो हे स्पष्ट करा.

स्टेप ३/ पायरी ३

1. एकदा मुलाने स्वतंत्रपणे कृती केल्यानंतर, दुसरे परिस्थिती कार्ड जोडा, उदाहरणार्थ पार्क.

2. मुलाला फक्त खाजगी बेडरूम/बाथरूमच्या चित्रावरच मुलाचा कटआउट काढण्यासाठी आणि चिकटविण्यासाठी मदत करा. आपण फक्त बेडरूम/बाथरूममध्येच स्वतःला स्पर्श करू शकतो हे स्पष्ट करा आणि त्यातही फक्त तेव्हाच जेव्हा तिथे इतर कोणीही नसते आणि दार आणि खिडकी बंद असते. बाहेर पार्कमध्ये/रस्त्यावर असताना, अश्या ठिकाणी आपण स्वतःला स्पर्श करत नाही.

3. वरील कृती विविध सिच्युएशन कार्ड्स वापरून पुन्हा करा, एकदा मुलाला ही कृती स्वतंत्रपणे करता येऊ लागली की, त्यात दुसऱ्या सिच्युएशन कार्डची भर घाला, म्हणजे स्वतःला स्पर्श करणाऱ्या मुलगी/मुलग्याच्या कटआउटच्या एका सिच्युएशन कार्डसाठी तीन सिच्युएशन कार्ड असतील. नंतरच्या टप्प्यात ही संख्या चार सिच्युएशन कार्ड्सपर्यंत वाढवा.

1. एकदा मुलाला ही कृती स्वतंत्रपणे करता येऊ लागली की, स्वतःला स्पर्श करणाऱ्या मुलगी/मुलग्याच्या कटआउटसशी जुळणारे सिच्युएशनकार्ड वापरा. या प्रकरणात, मुलगी/मुलगा स्वतःला (रिकामे बाथरूम आणि बेडरूम) स्पर्श करतानाशी मिळतीजुळती आणि एक किंवा दोन सार्वजनिक ठिकाणाची सिच्युएशन कार्ड असतील.

1. प्रत्येक टप्प्यावर मुलाला सुरुवातीला सूचना किंवा संकेत देऊन कृती करण्यास मदत करा आणि त्यांना ती स्वतंत्रपणे करता येईपर्यंत सराव करत रहा.

1. मुलाला असे प्रश्न विचारले जाऊ शकतात, की "रस्त्यावर/पार्कात/मॉलमध्ये जाताना तुम्ही पँट/स्कर्टमध्ये हात घालून स्वतःला स्पर्श करू शकता का?" मुलाला "नाही" म्हणण्यास सांगा किंवा नाही म्हणल्यास दुजोरा द्या.

कृतीमधील विविधता

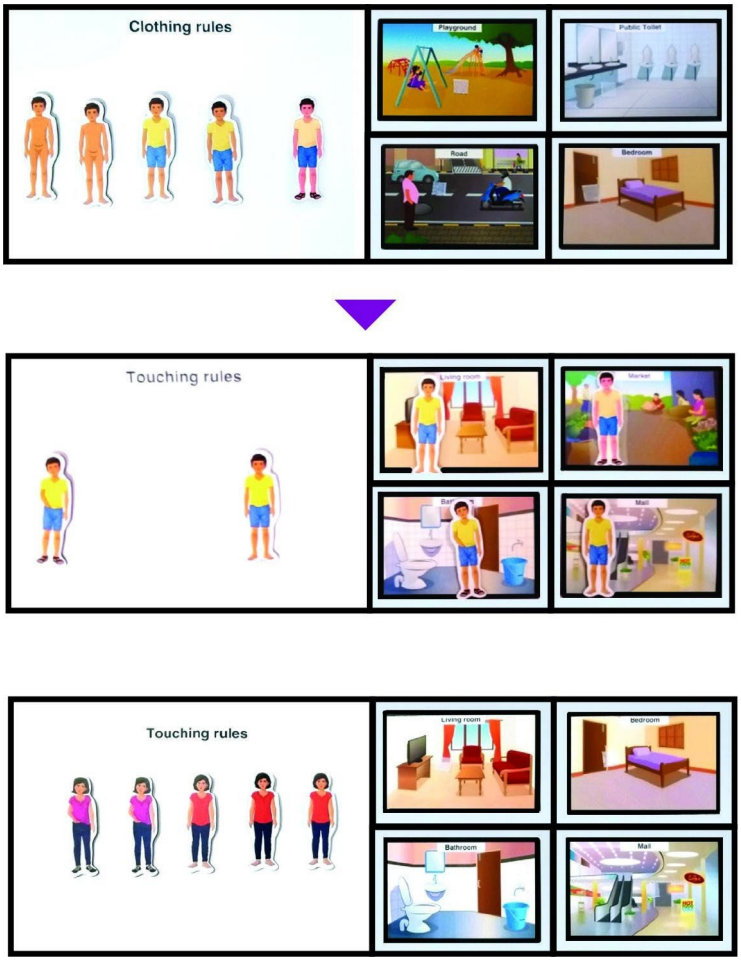
मुलगी/मुलग्याचेचे हात बाजूला असलेले कार्ड आणि मुलगी/मुलग्याचे हात पँटच्या आत असलेले कार्ड वापरा. सुरुवातीला प्रत्येकी एक मुलगी/मुलग्याचे हात बाजूला ठेवून असलेले कटआउट्स आणि एक खाजगी आणि दुसरा सार्वजनिक असे दोन जागेचे पर्याय निवडा.

एक मुलगी/मुलग्याचे कटआउटस घ्या, ज्या कटआउटसमध्ये त्यांचे हात पँटमध्ये आहेत आणि तसे आणखी दोन किंवा जास्त मुलांचे कटआउट घ्या ज्यांच्या कटआउटस मध्ये त्यांचे हात बाजूला आहेत. सार्वजनिक जागेची कार्डे बाजूला हात असलेल्या मुलांच्या कटआउटसशी जुळत असल्याची खात्री करा, या परिस्थितीत खाजगी जागेचे कार्ड फक्त एकच असेल.

प्रत्येक प्रकारच्या बालक कटआउटसपैकी दोन वापरा. जागेच्या कार्डाशी मुलांचे कार्ड जुळणारे असावे

मुलांच्या कार्डांची संख्या आणि जागांची कार्ड्स बदलून प्रयोग करा. पण, प्रत्येक जागेच्या कार्डशी जुळणारे मुलाचे कार्ड नक्कीच असावे.

प्रत्येक वेळी, लक्षात ठेऊन मुलाला आधी पँटमध्ये हात असलेल्या मुलाच्या कार्डाशी जोडी जुळवायला सांगा आणि नंतर हात बाजूला असलेल्या मुलाच्या कार्डाशी जोडी जुळवायला सांगा.



कृती १४
खाजगी आणि सार्वजनिक

उद्दिष्ट

- मुलाला खाजगी आणि सार्वजनिक जागांबद्दल आणि या जागी कपड्यांचे, स्पर्श करण्याचे आणि बोलण्याचे सुरक्षा नियम शिकण्यास मदत करणे.
- खाजगी आणि सार्वजनिक जागा ओळखणे.
- वैयक्तिक सुरक्षा नियमांचे पालन करणे. कपड्यांचे नियम:
    - मी सार्वजनिक ठिकाणी माझ्या शरीराचे खाजगी भाग झाकून ठेवतो.
    - मी कपडे फक्त नियुक्त केलेल्या सुरक्षित ठिकाणी, एकांतातच काढतो..
- स्पर्श करण्याचे नियम: मी सार्वजनिक ठिकाणी माझ्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करत नाही.
- बोलण्याचे नियम: मी सार्वजनिक ठिकाणी खाजगी गोष्टींबद्दल बोलत नाही.

संकल्पना

खाजगी आणि सार्वजनिक जागा आणि तिथे वागण्याची पद्धत समजून घेतल्याने आपल्याला खाजगी आणि सार्वजनिक नियमांचे पालन करण्यास आणि त्यानुसार आपल्या कृती आणि वर्तन नियंत्रित करण्यास मदत होते. खाजगी आणि सार्वजनिक जागा ओळखायला शिकणे ही खाजगी आणि सार्वजनिक कपड्यांचे, स्पर्शाचे आणि बोलण्याचे नियम शिकण्यासाठीची एक पूर्वअट आहे. वेगवेगळ्या ठिकाणांशी संबंध जोडणे आणि त्यांना स्वतःच्या आणि इतरांच्या कृती आणि वर्तनाशी जोडणे ही सुरक्षा नियम समजून घेण्याची आणि त्यांचे पालन करण्याची पहिली पायरी आहे.

दिलेले साहित्य

- खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणांची फ्लॅशकार्ड्स.
- स्पर्श आणि कपड्यांच्या नियमांची फ्लॅशकार्ड्स
- ADL सिक्वेन्स फ्लॅशकार्ड्स (शौचालय, कपडे घालणे, हस्तमैथुन, मासिक पाळी व्यवस्थापन)

शिकण्यास मदत करणे

खाजगी आणि सार्वजनिक जागा ओळखणे

फाइल फोल्डर वापरणे
स्टेप १/पायरी १

1. खाजगी आणि सार्वजनिक जागांचे फ्लॅशकार्ड्स खाजगी आणि सार्वजनिक जागांचे लेबलिंग करणे आणि त्याबद्दल बोलण्यासाठी वापरली जाऊ शकतात.

2. एक कार्ड घ्या, उदाहरणार्थ, बाथरूम कार्ड, मुलाला ते खाजगी की सार्वजनिक असे सांगण्यास किंवा लेबल करण्यास सांगा आणि जर ते करू शकत नसतील तर त्यांना लेबलिंग करण्यास मदत करा. कार्डाबद्दल आणि ते दाखवत असलेल्या जागेबद्दल बोला.

3. शौचालय आणि बेडरूमच्या कार्ड्समध्ये, दरवाजे आणि खिडक्या उघड्या आहेत की बंद आहेत यावर लक्ष केंद्रित करायला सांगा आणि त्या जागा खाजगी (दरवाजे आणि खिडक्या बंद असता) किंवा सार्वजनिक (दरवाजे आणि खिडक्या दोन्ही उघड्या असता) असू शकतात का ते स्पष्ट करा.

4. २ ते ३ कार्डांपासून सुरुवात करा आणि हळूहळू त्यांची संख्या वाढवत रहा. उत्तरांबद्दल बोला; नेहमी योग्य आणि संबंधित उत्तरे द्या.

5. दिलेली कार्डे वापरण्याऐवजी, तुम्ही तुमच्या मुलासाठी तुमचे स्वतःचे कार्ड बनवून वापरू शकता. तुम्ही मुलाला त्याला माहिती असलेले घरातील आणि बाहेरील ठिकाणांचे फोटो वापरू शकता.

6. जागेच्या प्रकाराची वेगवेगळी चित्रे वापरून या संकल्पनेचे सामान्यीकरण केले जाऊ शकते. उदाहरणेः दुकाने, उद्याने, खेळाची मैदाने, मॉल्स, बस-थांबे इत्यादींची वेगवेगळी चित्रे.

खाजगी ठिकाणे कार्डे





सार्वजनिक ठिकाणे कार्डे







स्टँप २/पायरी २

1. सॉर्टिंग ॲक्टिव्हिटीमध्ये कार्ड्सचा वापर करा. दोन कप्पे असलेल्या सॉर्टर बॉक्सचा वापर करा, एका कप्प्याला 'खाजगी जागा' आणि दुसऱ्याला 'सार्वजनिक जागा' असे लेबल करा.

2. सर्व कार्डे एकावर एक रचून ठेवा, मुलाला कार्ड निवडण्यास सांगा, त्यावर लेबल लावून ते योग्य डब्यात ठेवायला सांगा. उदाहरण: जर एखाद्या मुलाने खेळाच्या मैदानाचे कार्ड उचलले तर ते 'सार्वजनिक जागा' लेबल असलेल्या डब्यात ठेवतील. गरज पडल्यास मुलाला मदत करा.

3. मुलाला सर्व कार्डे अश्याच क्रमवार पद्धतीने लावण्यास मदत करा. प्रत्येक कार्डबद्दल कमीत कमी पण सुसंगत भाषेत बोला.

4. मुलाला प्रत्येक चित्राला लेबल लावता येईपर्यंत आणि तो स्वतंत्रपणे त्यांची क्रमवारी लावू शकेपर्यंत ही क्रिया पुनःपुन्हा करा.

खाजगी आणि सार्वजनिक ठिकाणी कपड्याचे आणि स्पर्शाचे नियम शिकणे

1. मुलांना कपड्याचे आणि स्पर्शाचे नियम शिकण्यास मदत करण्यासाठी कपडे आणि स्पर्श नियमकार्डे वापरली जाऊ शकतात. खाजगी आणि सार्वजनिक जागांच्या वेगवेगळ्या पार्श्वभूमीनुसार कपडे नसलेल्या बालकाचे फ्लॅश कार्ड आणि कपडे घातलेल्या बालकाचे फ्लॅश कार्ड वापरा

1. लेबलिंग करण्यास सुरवात करा आणि प्रत्येक कार्डबद्दल बोला.
2. पुढे, वर वर्णन केल्याप्रमाणे खाजगी आणि सार्वजनिक जागांमध्ये वर्गीकरणाच्या क्रियाकलापातील कार्डे वापरा.

कपड्यांच्या नियमांचे कार्ड







स्पर्शाच्या नियमांचे कार्ड





खाजगी आणि सार्वजनिक वर्तनाबद्दल शिकणे

1. चित्रांची क्रमवारी लावण्याच्या कृतीद्वारे, तुम्ही तुमच्या मुलाला सार्वजनिक ठिकाणी कोणते वर्तन (कृती) योग्य आहे आणि कोणते वर्तन खाजगीत करावे हे शिकवू शकता.
2. तुम्ही 'खाजगी वर्तन' आणि 'सार्वजनिक वर्तन' असे लेबल असलेले दोन बॉक्स/कॉलम असलेले बोर्ड वापरू शकता किंवा दोन कप्पे असलेले व योग्यरित्या लेबल केलेले सॉर्टिंग बॉक्स वापरू शकता.
3. कपडे घालणे, हस्तमैथुन करणे, स्वतःच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करणे व खाजवणे, शौचालय वापरणे ही चित्रे खाजगी वर्तन शिकवण्यासाठी वापरली जाऊ शकतात आणि त्याची योग्य विभागात/कंपार्टमेंटमध्ये क्रमवारी लावता येते. नाक साफ करणे, कपडे ठीकठाक करणे हे देखील खाजगी वर्तन आहे (स्वतःचे फोटो वापरा).
4. हस्तांदोलन करणे /हात मिळवणे, खांद्यावर थाप मारणे, शुभेच्छा देणे, इतरांशी बोलणे, हात धुणे, खाणे, खरेदी करणे, खेळणे इत्यादी सार्वजनिक वर्तने आहेत

खाजगी आणि सार्वजनिक चित्रे याची आठवण करून देण्यासाठी दाखवली जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ, जर मूल सार्वजनिक ठिकाणी त्यांचे नितम्ब/पार्श्वभाग खाजवत असेल, तर तुम्ही त्यांना खाजवण्यासाठी खाजगी जागा शोधण्याची आठवण करून देण्यासाठी 'खाजगी' चित्र कार्ड उचलू शकता.

या चित्रांचा वापर मुलाला सार्वजनिक वावरासाठी, जसे की पार्क किंवा रेस्टॉरंटमध्ये जाण्यासाठीची आगाऊ तयारी म्हणूनदेखील केला जाऊ शकतो.

विशिष्ट खाजगी आणि सार्वजनिक जागी वागण्यावर चर्चा करणे

तुम्ही किंवा दुसरा सुरक्षित प्रौढ व्यक्ती मुलाशी खालील गोष्टींवर चर्चा करू शकता:

घराचे नियम

कपडे घालण्याबाबत घरातील नियमांची चर्चा करा.

1.कपडे न घालता कुठच्या जागी/ठिकाणी असणे योग्य आहे?

2. फक्त अंतर्वस्त्र/चड्डी घालून असणे कुठच्या जागी/ ठिकाणी योग्य आहे?

3. मी कुठे कपडे घालू आणि काढू शकतो/शकते?

घरातील स्पर्शाबाबतच्या नियमांची चर्चा करा

1. मी माझ्या शरीराला स्पर्श करण्याबाबत कोणते नियम आहेत?
2. मी माझ्या खाजगी भागांना स्पर्श करण्याबाबत कोणते नियम आहेत?
3. घरातल्या कुठल्या जागी मी माझ्या खाजगी भागांना स्पर्श करू शकतो?

खाजगी जागांबद्दल चर्चा करा

1. आपल्या घरात अश्या काही खाजगी जागा आहेत का जिथे मी स्वतःला स्पर्श करू शकतो?
2. आपल्या घरातील खाजगी जागा कोणत्या आहेत?
3. आपल्या परिसरातील खाजगी जागा कोणत्या आहेत?
4. शाळेत खाजगी जागा आहेत का?
5. शाळेत खाजगी जागा कोणत्या आहेत?

तुमच्या घरात, परिसरात, समुदायात आणि शाळेत सार्वजनिक ठिकाणे कुठली आहेत याची चर्चा करा.

1. तुमच्या घरातील काही सार्वजनिक ठिकाणांची नावे सांगा.
2. तुमच्या शाळेतील काही सार्वजनिक ठिकाणांची नावे सांगा
3. तुमच्या आजूबाजूच्या परिसरातील काही सार्वजनिक ठिकाणांची नावे सांगा

दैनंदिन कामांच्या संबंधातल्या सार्वजनिक आणि खाजगी गोष्टींची चर्चा करा.

1. तुमच्या घरात इतरांच्या प्रायव्हसीचा/ खाजगीपणाचा/ गोपनीयतेचा आदर कसा केला जातो? उदाहरणार्थ, खोलीत जाण्याआधी दार ठोठावणे, न विचारता इतरांच्या वस्तू न वापरणे इ.

2. लघवी करणे, आंघोळ करणे, कपडे घालणे, वर्तमानपत्र चाळणे /मासिक पाहणे किंवा मित्राला मिठी मारणे कुठे ठीक आहे? (खालील प्रत्येक ठिकाणासाठी उत्तरे चर्चा करा).

   a. घरी?
   b.आजूबाजूच्या परिसरात?
   c.शाळेत?

सुरक्षित प्रौढ कोण आहेत याबद्दल चर्चा करा - असे प्रौढ ज्यांच्याशी मूल वैयक्तिक भावना, समस्या आणि गरजांबद्दल बोलू शकते.

संदर्भ

[1] Seshadri, S., Saksena, S. & Saldanha, S. (2008). On Track: A Series on Life Skills and Personal Safety. Macmillan Publishers.

[2] Saksena, S. & Singh, R. (2018, November 12). Protecting Children With Disabilities From Sexual Abuse. PatientsEngage.
https://www.patientsengage.com/news-and-views/protecting-children-disabilities-sexual-abuse

[3] Ministry of Women and Child Development, Government of India. (2007). Study on Child Abuse: India 2007. http://www.indianet.nl/pdf/childabuseIndia.pdf

[4] The Rights of Persons With Disabilities Act, 2016, No. 49, Acts of Parliament, 2016 (India).

[5] TARSHI (2018, March). Sexuality and Disability in the Indian Context. (Working Paper No. 2).
https://www.tarshi.net/downloads/Sexuality_and_Disability_in_the_Indian_Context.pdf

[6] Saksena, S., & Saldanha, S. (2003). Impact of a course on human sexuality and adolescence. Indian Journal of Pediatrics, 70(3), 203–206. https://doi.org/10.1007/BF02725582

[7] Mobile Seva. (2017a). Bal Suraksha (Version 1.7) [Mobile app]. Google Play.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_children_English

[8] Mobile Seva. (2016). Surakshith English (Version 1.1) [Mobile app]. Google Play.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.mlearn.enfoldcartooneng

[9] Mobile Seva. (2017b). Stri Suraksha (Version 1.4) [Mobile app]. Google Play.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_women_English

[10] Dutt, R., & Thapa, N. (2018, March 15). Prompts in Special Education. Playstreet.
https://www.playstreet.in/2018/03/15/prompts-special-education/

[11] National Council for Special Education. (n.d.). Strategies for Learning and Teaching.
https://www.sess.ie/categories/sensory-impairments/visual-impairment/tips-learning-and-teaching

[12] Downs, S., Owen, C., & Vammen, A. N. (2000). Make a Difference: Tips for Teaching Students who are Deaf Or Hard of Hearing, Handbook. Postsecondary Education Consortium, University of Tennessee, Knoxville. https://www.umaryland.edu/media/umb/oaa/campus-life/disability-services-/documents/Tips-for-Te aching-Students-Who-Are-Deaf-or-Hard-of-Hearing.pdf

[13] TherapyTravelers. (2018, February 27). How to Help Students with Visual Impairments or Blindness? https://www.therapytravelers.com/help-students-visual-impairments-blindness/

[14] FamilyConnect. (n.d.-a). *Hand-Under-Hand Instruction for Children With Blindness or Low Vision.* https://familyconnect.org/browse-by-age/infants-and-toddlers/education-iandt/hand-under-hand-a nd-hand-over-hand/

[15] Miles, B. (1997). *Talking the language of the hands to the hands.* National Information Clearinghouse on Children who are Deaf-Blind. https://documents.nationaldb.org/products/hands.pdf

[16] Reichow, B. (2013). Hand-Over-Hand Assistance. In F. R. Volkmar (Ed.), *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders* (1). SpringerLink. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_1159

[17] Convention on the Rights of the Child, November 20, 1989, https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf

[18] The Juvenile Justice (Care and Protection of Children) Act, 2015, No. 2, Acts of Parliament, 2016 (India).

[19] The Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012, No. 32, Acts of Parliament, 2012 (India).

[20] The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013, No. 14, Acts of Parliament, 2013 (India).

[21] *Children's Qualities.* (n.d.). For Me, As A Parent. Retrieved February 6, 2023, from http://formeasaparent.com/the-intervention-tools/childrens-qualities/

[22] Gardner, H. E. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* Basic books.

[23] FamilyConnect. (n.d.-b). *Building Self-Esteem in Children Who Are Blind or Low Vision.* https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/growth-and-development-grade-schoole rs/building-self-esteem/

[24] Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature. *Psychological science, 12*(5), 353-359. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366

[25] Kulman, R. (2018, March 5). *Video Games Can Help Children with Autism Function Better.* LearningWorks for Kids. https://learningworksforkids.com/2018/03/video-games-can-help-children-autism-function-better/

[26] *Healthy Habits for Media Use.* (n.d.). KidsHealth. https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

[27] National Institute of Nutrition. (2011). Dietary guidelines for Indians: a manual. https://www.nin.res.in/downloads/DietaryGuidelinesforNINwebsite.pdf

[28] Pena, M. (2015, October 16). *Mealtime tips for autistic children with eating challenges.* Autism Speaks. https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-mealtime-therapists-top-ten-tips-succes s

[29] Autism Spectrum Disorder (ASD) and Diet. (2017, November 7). Tender Touch Autism Services. Retrieved February 6, 2023, from https://www.tendertouchservices.net/food-aversion-and-autism/

[30] Jameel, H. T., & Shamim, F. (2019). Relationship of Self-confidence with self body image of visually impaired children. *Journal of Research in Psychology, 1*(1), 9–11. https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517

[31] Morgado, F. F. R., Morgado, J. J. M., Ferreira, M. E. C., & Tavares, M. C, G, C, F. (n.d.). *Body Image for the Visually Impaired: a review study.* Retrieved from https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/imagemcorporal2010/trabalhos/english/area3/IC3-24.pdf

[32] Aldalur, A., & Schooler, D. (2019). Culture and deaf women's body image. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 24*(1), 11-24. https://doi.org/10.1093/deafed/eny028

[33] Polite, J. (n.d.). *Children Who Are Blind Can Learn About Their Bodies Too!.* Paths to Literacy. https://www.pathstoliteracy.org/children-who-are-blind-can-learn-about-their-bodies-too/

[34] Baron-Cohen, S., Golan, O., & Ashwin, E. (2009). Can emotion recognition be taught to children with autism spectrum conditions?. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 364*(1535), 3567–3574. https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0191

[35] American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

[36] Cooray, S. E., & Bakala, A. (2005). Anxiety disorders in people with learning disabilities. *Advances in psychiatric treatment, 11*(5), 355-361. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.355

[37] van Steensel, F. J., & Heeman, E. J. (2017). Anxiety levels in children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Journal of child and family studies, 26*(7), 1753-1767. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0687-7

[38] Landis, C. (1930). Walter B. Cannon. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.(revised and enlarged.) New York: Appleton, 1929. Pp. xvi+ 404. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 38*(1-4), 527-531.

[39] Caporuscio, J. (2020, March 31). *Grounding techniques: Step-by-step guide and methods.* Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques

[40] Vocabulary.com. (n.d.-a). Sexual attraction. In *Vocabulary.com dictionary.* Retrieved January 31, 2023, from https://www.vocabulary.com/dictionary/sexual%20attraction

[41] Vocabulary.com. (n.d.-b). Attractiveness. In *Vocabulary.com dictionary*. Retrieved January 31, 2023, from https://www.vocabulary.com/dictionary/attractiveness

[42] Enfold Proactive Health Trust. (2021). *Demystifying Sexuality Reference Book.* http://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enf old-2021.pdf

[43] Perry, L. D. (2016). *The Impact of Pornography on Children.* American College of Pediatricians. https://acpeds.org/assets/The-Impact-of-Pornography-on-Children.pdf

[44] Niemann, S., Greenstein, D., & David, D. (2004). *Helping Children who are Deaf: Family and Community Support for Children who Do Not Hear Well.* Hesperian Foundation. https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnacy216.pdf

[45] FamilyConnect. (n.d.-c). *It's a Matter of Safety: What Kinds of Touch are Okay?.* https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/its-a-matter-of-safety-what-kinds-of-tou ch-are-okay/

[46] National Center on Deaf-Blindness. (2021). *Hand-under-hand technique: NCBD practice guide.* https://www.nationaldb.org/media/doc/HandUnderHandTechnique_a.pdf

[47] Moss, K., & Blaha, R. (2001). *Introduction to Sexuality Education for Individuals Who Are Deaf-Blind and Significantly Developmentally Delayed.* DB-LINK - The National Information Clearinghouse on Children Who Are Deaf-Blind.

[48] Bobnar, A. (2022, November 19). *Teaching Your Blind Child About Sexuality.* WonderBaby. https://www.wonderbaby.org/articles/teaching-your-blind-child-about-sexuality

[49] FamilyConnect. (n.d.-d). *Knowledge is Power for Children with Blindness or Low Vision: How Knowing Your Own Body Keeps You Safe - Incidental Learning of Everyday Concepts.* https://familyconnect.org/browse-by-age/teenagers/growth-and-development-teenagers/knowledg e-is-power-for-children-with-visual-impairments/

[50] Niemann, S., & Jacob, N. (2002). *Helping Children Who Are Blind: Family and community support for children with vision problems.* http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en_hcwb_2000/en_hcwb_2000_00.pdf

[51] American Psychological Association. (n.d.-a). Sex. In *APA dictionary of psychology.* Retrieved January 31, 2023, from https://dictionary.apa.org/sex

https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques
[52] OHCHR. (n.d.).https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people

[53] American Psychological Association. (n.d.-b). Gender. In *APA dictionary of psychology.* Retrieved January 31, 2023, from https://dictionary.apa.org/gender

[54] American Psychological Association. (n.d.-c). Key terms and concepts in understanding gender diversity and sexual orientation among students. https://www.apa.org/pi/lgbt/programs/safe-supportive/lgbt/key-terms.pdf

[55] American Psychological Association. (n.d.-d). Gender identity. In *APA dictionary of psychology.* Retrieved January 31, 2023, from https://dictionary.apa.org/gender-identity

[56] American Psychological Association. (n.d.-e). Cisgender. In *APA dictionary of psychology.* Retrieved January 31, 2023, from https://dictionary.apa.org/cisgender

[57] Meier, S. C., & Labuski, C. M. (2013). The Demographics of the Transgender Population. I*nternational Handbook on the Demography of Sexuality*, 289–327. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5512-3_16

[58] World Health Organization. (n.d.). *Defining sexual health.* https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health

[59] UNICEF. (2017). *Glossary of Terms and Concepts.* https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Genderglossarytermsandconcepts.pdf

[60] Apgar, D. (2017). *Social work ASWB clinical exam guide: A comprehensive study guide for success.* Springer Publishing Company.

[61] Sullivan, P. M., & Knutson, J. F. (2000). Maltreatment and disabilities: A population-based epidemiological study. *Child abuse & neglect, 24*(10), 1257-1273. https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00190-3

[62] Darkness to Light. (2015). *Child sexual abuse statistics: person who cause the harms.* https://www.d2l.org/wp-content/uploads/2017/01/Statistics_2_person who cause the harms.pdf

[63] World Health Organization. (2003). *Guidelines for medico-legal care of victims of sexual violence.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42788/924154628X.pdf?sequence=1

[64] Hall, M., & Hall, J. (2011). *The long-term effects of childhood sexual abuse: Counseling implications.* American Counseling Association. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_19.pdf

[65] Department of Women and Child Development, Government of Karnataka. (2016). *Karnataka State Child Protection Policy.* https://www.makkalahakku.com/main-control/uploads/Karnataka%20State%20Child%20Protection%20Policy-English%202016.pdf

[66] Heath-Thornton, D. (2018, August 26). *restorative justice. Encyclopedia Britannica.* https://www.britannica.com/topic/restorative-justice

[67] Gopalan, C., Rama Sastri, B. V., & Balasubramanian, S. C. (1971). *Nutritive value of Indian foods.* National Institute of Nutrition.

[68] Butler, J. (1990). Gender trouble: Feminism and the subversion of identity. Routledge.

[69] Jagose, A. (1996). Queer theory: An introduction. New York University Press.

[70] Warner, M. (1993). Fear of a queer planet: Queer politics and social theory. University of Minnesota Press.



ENFOLD PROACTIVE HEALTH TRUST