परिवारों के लिए जानकारियां

HINDI

हम सभी को क्या जानना चाहिए

प्रजातीय अल्पसंख्यक बच्चों को यौन शोषण से सुरक्षित रखना

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ethnic Minorities & Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuenctid Cymru

Stop It Now! WALES | CYMRU
Helping prevent child sexual abuse

अपने बच्चों को सुरक्षा देने के लिए हमें क्या जानना चाहिए

बाल्य यौन शोषण के ज्यादातर शिकार बच्चे इसके बारे में कुछ नहीं बताते और वे मदद की याचना नहीं कर सकते हैं। इसलिए वयस्कों को आगे आना होता है। हम जोखिमों को समझकर, परिवार सुरक्षा योजनाओं को स्थापित करके और चिंता की स्थिति में क्या किया जाना चाहिए यह जानकर बाल्य यौन शोषण को आरंभ में ही रोक सकते हैं।

इस सूचना-पत्रक का उद्देश्य हमें वे तमाम जानकारियां उपलब्ध कराना है जो बाल्य यौन शोषण की रोकथाम के लिए जरूरी हैं, साथ ही यह कि हम चेतावनी के संकेतों को समझें और इस बारे में कोई कदम उठाने के लिए आत्मविश्वास से भर सकें।

जब भी मन में कोई चिंता उठे या भीतर से कोई आवाज आए तो उसके बारे में बात करना ज्यादा बेहतर होता है न कि उसकी अनदेखी कर देना और यह मान लेना कि सब ठीक है।

यदि आप अपनी किन्हीं चिन्ताओं के बारे में बात करना या और अधिक जानकारियां हासिल करना चाहें तो आप हमारी गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन पर अनुभवी सलाहकारों से बात कर सकते/सकती हैं।

फोन करने वालों को अपनी पहचान बताने वाली कोई भी सूचना देने की जरूरत नहीं है, आप अज्ञात बने रह सकते हैं। हर साल हम हजारों लोगों से बात करते हैं और यौन शोषण एवं उत्पीड़न से बच्चों और किशोर उम्र वालों की रक्षा के लिए कदम उठाने में उनकी सहायता करते हैं।

गुमनाम सहायता के लिए 0808 1000 900 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।

बाल्य यौन शोषण क्या होता है?

लोग अक्सर यह महसूस नहीं करते कि बाल्य यौन शोषण के कई रूप होते हैं।

इसका मतलब किसी वयस्क व्यक्ति द्वारा किसी बच्चे के साथ यौन सम्बंध कायम करना या उसे सेक्सुअल तरीके से छूना मात्र नहीं है, हालांकि इसमें अक्सर किसी बच्चे के निजी अंगों को छूना या उन्हें किसी अन्य के अंगों को छुआना शामिल होता है।

इसमें अन्य कार्य भी शामिल हो सकते हैं, जैसे किसी बच्चे को अश्लील चित्र या फिल्म दिखाना या किसी यौन-क्रिया को देखने के लिए उसे बाध्य करना।

बाल्य यौन शोषण ऑनलाइन भी हो सकता है, जैसे 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के सेक्सुअल चित्र बनाना या साझा करना (जिसे अक्सर चाइल्ड पोर्नोग्राफी भी कहा जाता है), और 16 वर्ष से कम उम्र वालों के साथ सेक्सुअल बातचीत जिसे अक्सर ग्रूमिंग कहा जाता है।

हालांकि ये ज्यादातर शोषण वयस्कों द्वारा किए जाते हैं, लेकिन इनमें से लगभग एक-तिहाई कृत्य 18 साल से कम उम्र वालों द्वारा भी किए जाते हैं।

जहां तक बच्चों और किशोरों की बात है, सामान्य सेक्सुअल तलाश और शोषणकारी व्यवहार में वास्तविक अंतर होता है। माता-पिता या संरक्षक के रूप में हमारे लिए यह जानना जरूरी है कि यह अंतर क्या है और यदि हमारे कोई प्रश्न या सरोकार हों तो हम सलाह के लिए कहां जाएं।

इसमें क्या जोखिम निहित है?

बाल्य यौन शोषण एक बड़ी समस्या है, लेकिन अक्सर यह छिपी ही रह जाती है। इससे सभी प्रकार की पृष्ठभूमियों के बच्चों पर प्रभाव पड़ता है।

- **6 बच्चों में से 1 को यौन शोषण का शिकार होना पड़ता है। उनमें से ज्यादातर किसी को कुछ नहीं बताते, और अधिकांश मामले पुलिस, सामाजिक सेवाओं और स्वास्थ्यकर्मियों को ज्ञात नहीं होते।**
- **ज्यादातर यौन शोषण बच्चे के परिचित व्यक्ति द्वारा किए जाते हैं। करीब एक-तिहाई यौन शोषण अन्य बच्चों और युवाओं द्वारा किए जाते हैं।**
- **शारीरिक रूप से सक्षम बच्चों की तुलना में विकलांग बच्चों के यौन शोषण का शिकार होने की संभावना ज्यादा होती है।**

लज्जा या शर्म के कारण शोषण की किसी से चर्चा नहीं की जाती या उसके बारे में नहीं बताया जाता, खास तौर पर प्रजातीय अल्पसंख्यक समुदायों में।

कौन करता है बच्चों का यौन शोषण?

बच्चों का यौन शोषण करने वाले लोग विभिन्न पृष्ठभूमियों, प्रजातियों, समुदायों और जीवन के अनेक क्षेत्रों से आते हैं।

वे कोई भी हो सकते हैं – पुरुष, स्त्री, शादीशुदा, अविवाहित, युवा, बच्चे, परिवार के सदस्य, दोस्त या प्रोफेशनल लोग।

ज्यादातर बच्चे किसी परिचित और विश्वस्त व्यक्ति के हाथों यौन शोषण का शिकार होते हैं। उनमें शामिल हैं:

- **हमारी जान-पहचान के लोग**
- **वे लोग जिनकी हम परवाह करते हैं**
- **सभी वर्गों, संस्कृतियों और पृष्ठभूमियों के लोग**

"वह बड़ा सरल जान पड़ता है और बच्चों के साथ उसका व्यवहार बड़ा अच्छा है। मैं तो उसे कभी शोषण करने वाला मान भी नहीं सकता था।"
एक 7-वर्षीय बच्चे की मां जो पड़ोसी द्वारा शोषण का शिकार होता है

कैसे होता है शोषण

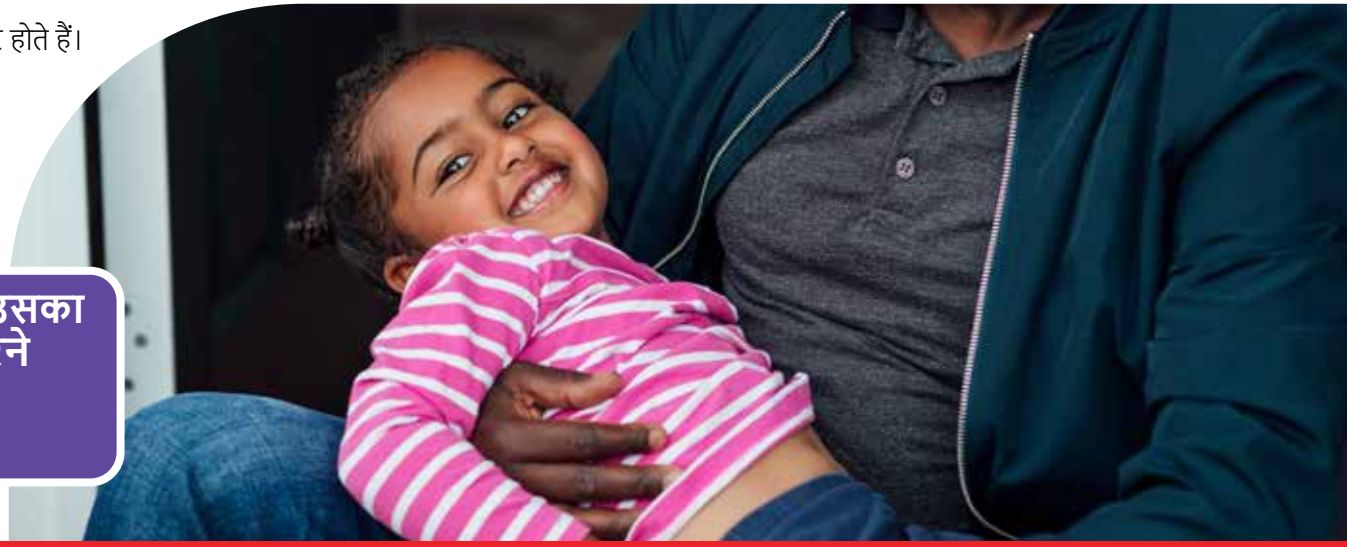
इसे समझना आसान नहीं है कि मामूली लोग बच्चों को कैसे हानि पहुंचा सकते हैं। बच्चों का यौन शोषण करने वाले कुछ लोग जानते हैं कि यह गलत है और अपनी करतूत से उन्हें खुशी नहीं होती। कुछ अन्य लोग सोचते हैं कि वे जो कर रहे हैं वह ठीक है और इससे बच्चों के प्रति उनका प्रेम प्रदर्शित होता है।

बच्चों और वयस्कों से घनिष्ठता बढ़ाना – ग्रूमिंग

शोषण करने वाले बहुत से लोग बच्चों और उनके आस-पास के वयस्कों से 'दोस्ती' कायम करने में माहिर होते हैं। कुछ लोग अपने आप ऐसे माता-पिताओं से दोस्ती गांठ लेते हैं जो किसी दिक्कत में होते हैं। कुछ लोग अपने आप को भरोसेमंद जताते हैं और बच्चों की देखरेख या अन्य प्रकार की सहायता का प्रस्ताव रखते हैं। कुछ लोग समुदाय में भरोसेमंद पदों पर होते हैं जिससे वे बच्चों के सम्पर्क में आ जाते हैं।

रहस्य

बच्चों का यौन शोषण करने वाले लोग उपहार या दावत का मिला-जुला प्रलोभन पेश कर सकते हैं और यह धमकी भी दे सकते हैं कि यदि बच्चे ने 'ना' बोला या किसी को बताया तो अंजाम बुरा होगा। शोषण को हमेशा एक रहस्य बनाए रखने के लिए, शोषण करने वाला व्यक्ति बच्चे में डर की भावना, शर्मिंदगी या जो हो रहा है उसके लिए पाप-बोध का फायदा उठाता है। वे बच्चे को यह भी यकीन दिला सकते हैं कि उसकी बात पर कोई विश्वास नहीं करेगा।



बच्चे क्यों नहीं बताते?

यौन शोषण का शिकार होने वाले अनेक बच्चे अपने साथ हुए शोषण के बारे में उसी समय नहीं बताते क्योंकि उनके मन में शर्मिंदगी या निरादर का भाव होता है या उन्हें लगता है कि कोई उन पर यकीन ही नहीं करेगा।

कई बार किसी बच्चे की उम्र इतनी कम होती है या उसके मन में इतना डर समाया होता है कि उसके साथ जो हो रहा है उसे बताने के लिए उसके पास समुचित शब्द नहीं होते। और कई बार शोषण करने वाला व्यक्ति उन्हें इतना मतिभ्रमित कर देता है कि वे समझ ही नहीं पाते कि जो हो रहा है वह गलत है।

बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है कि उनके जीवन में भरोसेमंद वयस्क लोग हों जिनसे वे अपनी चिन्ताएं साझा कर सकें। बच्चों को यह महसूस हो सकता है कि यदि अपराधी समुदाय में कोई बहुत ही इज्जतशुदा या प्रतिष्ठित व्यक्ति है तो उनकी बात पर कोई विश्वास ही नहीं करेगा। लेकिन हर चिंताजनक बात को गंभीरता से लेना और चाहे जो भी हो उसकी रिपोर्ट करना बहुत ही महत्वपूर्ण है।

बच्चों के यौन शोषण के बारे में बात करने को कठिन बनाने वाली चीजों में यह भी शामिल है कि आप किसी प्रजातीय अल्पसंख्यक समुदाय के हैं

कलंक – बच्चों और माता-पिता की प्रथम भाषा कुछ और हो सकती है और शायद दोनों या उनमें से कोई एक प्रवाह के साथ अंग्रेजी न बोल पाते हों। फिर भी हानि या किन्हीं भी चिंताजनक बातों से बचाव के लिए अपनी आवाज़ बुलन्द करना महत्वपूर्ण है, हो सकता है यह काम किसी अभिनय या चित्रों के माध्यम से किया जाए।

भाषा की बाधा – बच्चों और माता-पिता की प्रथम भाषा कुछ और हो सकती है और शायद दोनों या उनमें से कोई एक प्रवाह के साथ अंग्रेजी न बोल पाते हों। फिर भी हानि या किन्हीं भी चिंताजनक बातों से बचाव के लिए अपनी आवाज़ बुलन्द करना महत्वपूर्ण है, हो सकता है यह काम किसी अभिनय या चित्रों के माध्यम से किया जाए।

अपने अधिकारों को जानना – हो सकता है कि कुछ माता-पिता यहां बच्चों के संरक्षण सम्बंधी कानूनों को न समझते हों और ये कानून उनके मूल देश के कानूनों से भिन्न हो सकते हैं। गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन आपको अपने अधिकारों के बारे में जानने में मदद दे सकती है।

डर – आपको इस बात का भय हो सकता है कि यदि आप अपनी चिन्ताओं के बारे में किसी से कहेंगे तो पता नहीं आपके बच्चे के साथ क्या हो। अपनी चिन्ताओं की रिपोर्ट अज्ञात और गोपनीय तरीके से बताने के उपाय मौजूद हैं, और हमारी हेल्पलाइन आपको बच्चे के सर्वोत्तम हित में कदम उठाने में सहायता दे सकती है। आपको हमेशा सहायता की मांग करनी चाहिए और याद रखना चाहिए कि आप अकेले नहीं हैं।

ऐसे अनेक संगठन हैं जो आपको मदद दे सकते हैं।

किसी बच्चे या परिवार के लिए जोखिम कैसे बढ़ता है?

कोई भी बच्चा यौन शोषण का शिकार हो सकता है। बच्चों का शोषण करने वाले व्यक्ति जीवन के सभी क्षेत्रों और पृष्ठभूमियों से होते हैं। ये किसी खास प्रकार के ही लोग हों, यह सच्चाई नहीं है।

लेकिन बच्चे और किशोर यदि अकेले हों, या अकेलापन महसूस कर रहे हों, तो वे विशेष तौर पर ज्यादा अरक्षित हो जाते हैं। हो सकता है वे अपने मित्रों से अलग-थलग पड़ गए हों या जिस तरह से वे दिखते हैं वे उन्हें पसन्द न करते हों। उनका व्यवहार चुनौतीपूर्ण हो सकता है या वे अपनी ओर अतिरिक्त ध्यान खींचना चाहते हों। हो सकता है वे सामान्य तौर से ज्यादा बड़े जोखिम उठाने लगे हों। यदि वे इस तरह के हों तो एक माता-पिता की हैसियत से वे हमारे लिए ज्यादा चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं, और चूंकि यह काम मुश्किल हो सकता है इसलिए उन्हें दरकिनार किया जा सकता है। लेकिन वास्तविकता यह है कि माता-पिता के रूप में उन्हें ऐसे ही वक्त हमारी ज्यादा जरूरत होती है।

कुछ कारक जो किसी भी बच्चे को ज्यादा असुरक्षा की स्थिति में डाल सकते हैं:

- **माता-पिता की निगरानी का अभाव, बेबीसिटर्स पर ज्यादा निर्भरता**
- **आपसी संवाद का खराब स्तर या नकारात्मक संवाद**
- **समुचित सेक्स शिक्षा की कमी**
- **घर में बहुत से आगंतुकों का आना-जाना**
- **वयस्कों और बच्चों के बीच समुचित सम्बंधों की समझ का अभाव**
- **हिंसा एवं आक्रामकता पर आधारित सम्बंधों का अनुभव होना**
- **अलग-थलग, एकाकी, भावनात्मक रूप से वंचित बच्चे**
- **घर में शराब या मादक वस्तुओं का सेवन**

बच्चों और युवाओं के लिए ध्यान देने योग्य संकेत

बच्चे कहने के बजाय अक्सर अपने व्यवहार से यह दर्शाते हैं कि कुछ है जिससे वे परेशान हैं। उनके व्यवहार में परिवर्तन के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन जब कई मिले-जुले चिंताजनक संकेत उभरने लगें तो यह सहायता या परामर्श लेने का वक्त है।

बच्चों में किन संकेतों पर ध्यान दिया जाए

- **व्यवहार या व्यक्तित्व में अनपेक्षित बदलाव**
- **अपने से कम उम्र जैसा व्यवहार**
- **खिलौनों या वस्तुओं के साथ यौनसुलभ (सेक्सुअल) आचरण**
- **लोगों या स्थानों से अकारण डर**
- **सेक्स के प्रति अपनी उम्र से बढ़कर जागरूकता**
- **अकारण धन या उपहार**
- **चिंता या अवसाद की स्थिति में रहना**
- **खुद को नुकसान पहुंचाना**
- **ड्रग (मादक द्रव्य) या शराब का सेवन**

जब भी मन में कोई चिंता उठे या भीतर से कोई आवाज आए तो उसके बारे में बात करना ज्यादा बेहतर होता है न कि उसकी अनदेखी कर देना और यह मान लेना कि सब ठीक है।

यदि आप अपनी किन्हीं चिन्ताओं के बारे में बात करना या और अधिक जानकारियां हासिल करना चाहें तो आप हमारी गोपनीय "Stop It Now!" हेल्पलाइन पर अनुभवी सलाहकारों से बात कर सकते/सकती हैं। गुमनाम सहायता के लिए 08081000 900 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।

इंटरनेट पर पेरेंट्स प्रोटेक्ट की खोज करके आप बाल्य यौन शोषण के संकेतों के बारे में और अधिक जानकारी पा सकते हैं।

वयस्कों में पाए जाने वाले जोखिम सूचक संकेत

ज्यादातर बच्चे किसी परिचित और विश्वस्त व्यक्ति के हाथों यौन शोषण का शिकार होते हैं। यह सोचना भले ही बड़ा कठिन प्रतीत होता हो किंतु इसका मतलब यह है कि कई बार परिवार के लोग या मित्र बच्चों के लिए जोखिम भरे हो सकते हैं। इसलिए जब बच्चे ऐसे लोगों के साथ हों जिनपर उन्हें भरोसा करना चाहिए, जैसे किसी पारिवारिक सम्मेलन या पार्टियों में, तो भी हमें उनकी सुरक्षा के बारे में सोचने की जरूरत है।

कोई वयस्क व्यक्ति किसी बच्चे के साथ अपने सम्बंध का इस्तेमाल यौन कारणों से कर रहा होगा, इसके संकेत स्पष्ट नहीं होते। वे बच्चे के साथ जिस तरह से खेलते हैं, या हमेशा उसकी तरफदारी करते प्रतीत होते हैं और उन्हें अकेला रखने का कारण पैदा करते रहते हैं, इन बातों से हमें चिन्तित होना चाहिए।

किसी वयस्क या युवा व्यक्ति का इस प्रकार का व्यवहार चिंता का कारण हो सकता है यदि वे:

- **बच्चे को पर्याप्त निजता (प्राइवेसी) की अनुमति न दें**
- **जब बच्चा न चाहे तो भी उसे चूमने, आलिंगन में लेने, उसके साथ धींगामुश्ती करने या उसे गुदगुदाने की जिद करें।**
- **किसी बच्चे या किशोर के सेक्सुअल विकास में अभिरुचि दिखाएं**
- **ऑनलाइन या ऑफलाइन तरीके से किसी बच्चे या युवा व्यक्ति से सेक्सी ज़ोक्स या सेक्सी विषय-सामग्री पर चर्चा करें या उन्हें साझा करें**
- **किसी बच्चे के साथ अकेले, बिना किसी बाधा के, समय बिताने का आग्रह करें**
- **अपना ज्यादातर खाली समय बच्चों के साथ बिताएं और अपनी उम्र के लोगों के साथ समय गुजारने में ज्यादा दिलचस्पी न लें**
- **निःशुल्क रूप से बच्चों की देखभाल करने या बच्चों को रात भर के लिए अकेले बाहर ले जाने का प्रस्ताव रखें**
- **बच्चों के लिए कीमती उपहार खरीदें या अकारण उन्हें धन दें**
- **किसी खास बच्चे को अपना पसंदीदा बताएं, परिवार के अन्य लोगों की तुलना में उसे 'विशेष' होने का एहसास कराएं**
- **किसी खास बच्चे का चयन करें**

ऑनलाइन सुरक्षा

बच्चे अपने माता-पिता से प्राप्त विभिन्न वेबसाइटों और एप्स का प्रयोग करते हैं और इस तेजी से बदलती डिज़िटल दुनिया में इस स्थिति से निबटना कठिन हो सकता है।

लेकिन बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षा देने के तरीके अक्सर वे ही होते हैं जिनसे उन्हें ऑफलाइन सुरक्षा दी जाती है।

उन्हें यह दर्शाएं कि अगर वे ऑनलाइन रूप से कोई चिंताजनक व्यवहार देखें तो उसकी सूचना दें – उदाहरण के लिए, 'बाल्य शोषण एवं ऑनलाइन सुरक्षा कमांड' अथवा 'इंटरनेट वॉच फाउंडेशन' के माध्यम से। यह वेबसाइट विज़िट करें: **ceop.police.uk/ceop-reporting**

यदि हम बच्चों को सुरक्षित एवं जिम्मेदार तरीके से ऑनलाइन होने में मदद देते हैं तो हम भविष्य के लिए उन्हें तैयार होने में मदद दे रहे होते हैं। बहुत से लोग स्क्रीन पर बिताए जाने वाले ज्यादा समय को लेकर चिंता करते हैं, लेकिन आपका बच्चा ऑनलाइन रूप से कई सकारात्मक काम भी कर सकता है – मनोरंजन, मित्रों से मेलजोल, और होमवर्क के बारे में रिसर्च – इसलिए, महत्वपूर्ण बात यह है कि स्क्रीन पर बिताया गया उनका समय गुणात्मक हो।

युवाओं को ऑनलाइन रूप से सुरक्षित रखने में मदद देने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं:

- किसी भी सोशल नेटवर्किंग साइट में जाने से पहले इस बात पर चर्चा करें कि उनसे क्या पाने की उम्मीद है
- इस बात पर सहमत हों कि एक विश्वस्त वयस्क व्यक्ति को 'मित्र' (फ्रेंड) के रूप में शामिल किया जाए और सुनिश्चित करें कि उनकी प्रोफाइल प्राइवेट हो
- उन्हें व्यक्तिगत डेटा को साझा किए जाने के खतरों के बारे में बताएं
- उन्हें याद दिलाएं कि वे घर पर ऑनलाइन हों या स्कूल में, दोनों जगह समान नियम लागू होते हैं
- यह जांच लें कि शोषण/दुरुपयोग की रिपोर्ट करने और सम्पर्कों को ब्लॉक करने के बारे में आपके बच्चे को पता हो
- ऑनलाइन पोर्नोग्राफी और उसके खतरों के बारे में बातचीत शुरु करें
- गेम्स, ऑनलाइन फिल्मों और प्रोग्रामों की एज रेटिंग जांच लें
- उन्हें याद दिलाएं कि यदि वे ऐसा कुछ देखें या उनके साथ ऐसा कुछ हो जिससे वे परेशान या चिन्तित हो जाएं तो वे आपसे बात कर सकते हैं
- उनसे इस सम्बंध में बात करें कि वे किस तरह के ऑनलाइन व्यवहार को सामान्य समझते हैं तथा स्वयं उनसे और दूसरों से कैसे व्यवहार की अपेक्षा की जाती है
- सुनिश्चित करें कि वे यह जानते हों कि सिर्फ ऑनलाइन रूप से मिलने पर हर व्यक्ति वही नहीं होता जो वह कहता है कि वह है

आप उम्र के उपयुक्त कुछ सवालों के साथ बातचीत शुरु कर सकते हैं:

- तुम किस प्रकार के एप्स/गेम्स का उपयोग कर रहे हो?
- तुम्हें किस प्रकार की वेबसाइट पसंद हैं और क्यों?
- यह गेम/एप कैसे काम करता है? क्या मैं भी खेल सकता हूं?
- क्या तुम्हारे कुछ ऑनलाइन मित्र हैं? वे कौन हैं?
- तुम मदद के लिए कहां जाओगे?
- क्या तुम्हें ब्लॉक करना और रिपोर्ट करना आता है?
- क्या तुम्हें पता है कि तुम्हारी व्यक्तिगत जानकारी क्या है?
- क्या तुम्हें अपनी सीमाओं के बारे में पता है?
- क्या तुमने स्कूल में सबके पास 'नग्नता' का प्रसार करने की बात सुनी है?
- यदि तुमसे कोई कहे तो तुम क्या करोगे?
- क्या तुमने अजनबी लोगों से ऑनलाइन बातचीत की है?
- ऑनलाइन रूप से ऐसी क्या चीजें हैं जो तुम्हें असहज महसूस करा सकती हैं – अजनबी लोग, फोटो भेजने का निवेदन, परिवार के लोगों के सम्पर्क, चित्रों में टैग किया जाना, मित्रता या फॉलो करने के लिए निवेदन?
- क्या तुम्हें अपने ऑनलाइन अधिकारों और दायित्वों के बारे में पता है?

यदि कोई बच्चा आपसे शोषण/दुरुपयोग की बात कहे तो क्या करना चाहिए

1 सावधानी के साथ और तुरन्त प्रत्युत्तर दें
यदि आपको लगता है कि कोई बच्चा आपसे कोई ऐसी बात कहना चाहता है जो उसके साथ घटित हुई है तो आपको तेजी से और सावधानी के साथ प्रतिक्रिया देनी चाहिए।

2 बच्चे का विश्वास करें
यदि किसी बच्चे को आपमें इतना विश्वास है कि वह दुरुपयोग के बारे में आपसे कह सकता है तो आपको याद रखना चाहिए कि ऐसे मामलों में वे शायद ही कभी झूठ बोलेंगे।

3 मददगार बनें
यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें लगे कि उन्हें मदद मिलेगी – उनके दावों से इन्कार न करें या उन्हें इस बारे में बात करने से हतोत्साहित न करें।

4 शांत रहें
यदि वे आपसे इस बारे में बता रहे हैं तो क्रोधित या परेशान न हों। शांत रहें यदि आप क्रोधित होंगे तो बच्चे को लगेगा कि आप उन्हें दंड देने जा रहे हैं। इससे उस व्यक्ति को ही फायदा होगा जिसने बच्चे का यौन शोषण किया है, और जिसने शायद बच्चे को यह भी चेतावनी दी हो कि वह किसी को यह न बताए।

5 ध्यान रखने वाला बनें
सुनिश्चित करें कि बच्चे को यह लगे कि आपको उनसे प्यार है और उन्होंने कुछ भी गलत नहीं किया है, यह आश्वासन उन्हें बार-बार दें।

6 समस्या का सामना करें
जब शोषण या दुरुपयोग के बारे में पता चले तो वयस्कों को चाहिए कि वे उस समस्या का सामना करें और शोषण करने वाले व्यक्ति के सम्पर्क में दोबारा आने से बच्चे को बचाएं।

7 सुरक्षा की पुनर्स्थापना करें
अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए आप एक परिवार सुरक्षा योजना लागू कर सकते हैं।

8 सहायता प्राप्त करें
ऐसे प्रोफेशनल लोगों से सहायता प्राप्त करें जो सुरक्षा और आरोग्य की दिशा में आपको राह दिखा सकें। कहां से सहायता प्राप्त की जाए इस बारे में जानकारी हमारी पेरेंट्स प्रोटेक्ट वेबसाइट से प्राप्त हो सकती है।

9 निराश न हों
बच्चे बाल्य यौन शोषण की त्रासदी से उबर सकते हैं। यह सुनना बड़ा कष्टदायक लगता है कि जिसे आप इतना प्यार करते हैं उसे इस रूप में ठेस पहुंचाई गई है, लेकिन इस स्थिति से उबरने के लिए सहायता उपलब्ध है।

10 गुमनाम सहायता के लिए 0808 1000 900 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।

कोई सरोकार या चिंता होने की स्थिति में मैं क्या करूं?

यदि आपको चेतावनी के संकेत दिखें और समझ में न आए कि क्या करें तो सहायता और परामर्श प्राप्त करें। जब भी मन में कोई चिंता उठे या भीतर से कोई आवाज आए तो उसके बारे में बात करना ज्यादा बेहतर होता है न कि उसकी अनदेखी कर देना और यह मान लेना कि सब ठीक है।

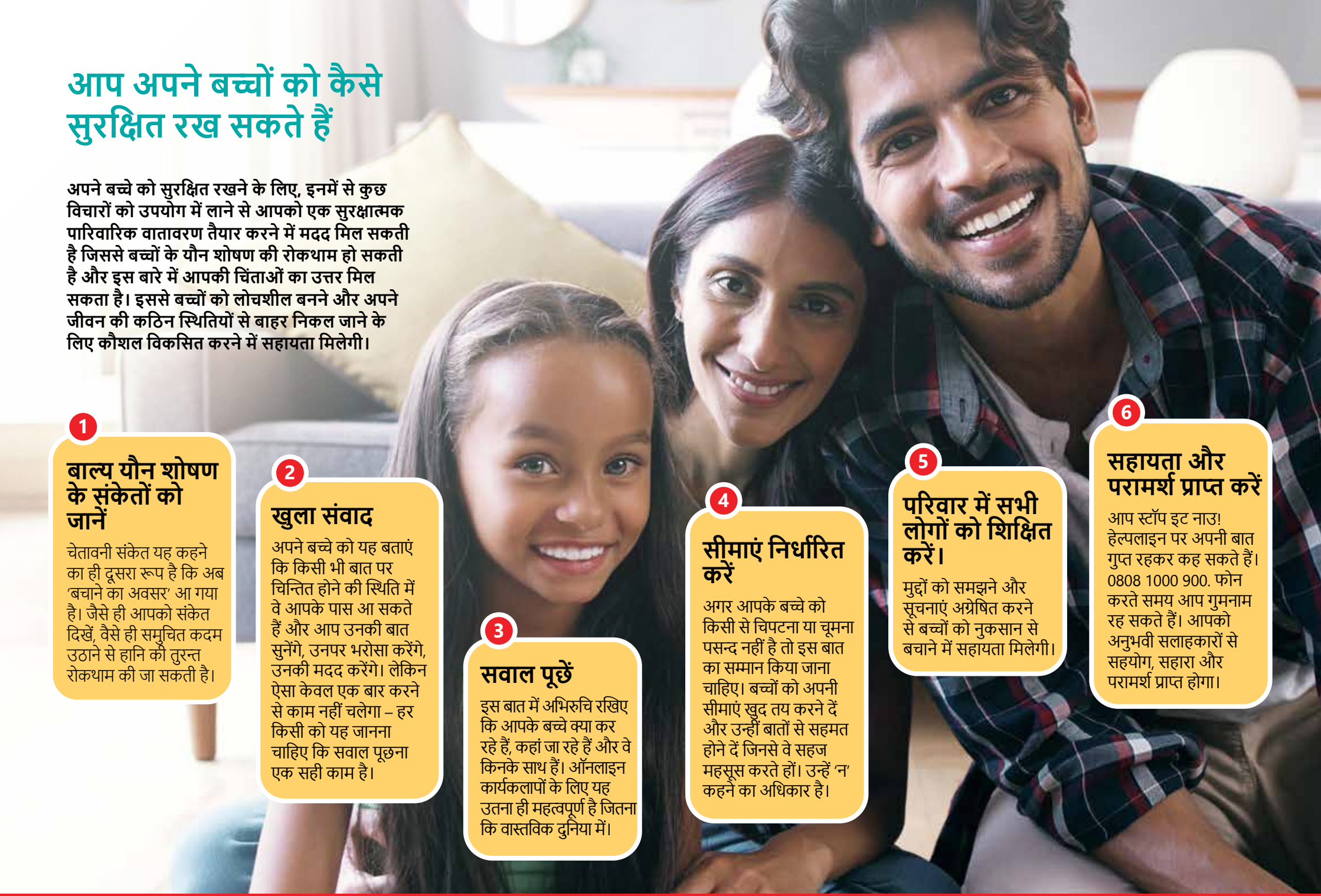
आप हमारी गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन पर अनुभवी सलाहकारों से बात कर सकते हैं।

फोन करने वालों को अपनी पहचान बताने वाली कोई भी सूचना देने की जरूरत नहीं है, आप अज्ञात बने रह सकते हैं। हर साल हम हजारों लोगों से बात करते हैं और यौन शोषण एवं उत्पीड़न से बच्चों और किशोर उम्र वालों की रक्षा के लिए कदम उठाने में उनकी सहायता करते हैं।

- **गुमनाम सहायता के लिए 0808 1000 900 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।**
- **यदि आपके बच्चे को तुरन्त कोई खतरा है तो 999 पर पुलिस को फोन करें।**
- **जब आप स्टॉप इट नाउ! पर शोषण का खुलासा करते हैं तो उसके बाद क्या होता है, इस बारे में आप और जानकारी पा सकते हैं। वेल्स वेबसाइट।**
- **ऑनलाइन खोज के माध्यम से आप अपने स्थानीय बच्चों की सेवाएं के सम्पर्क विवरण भी तलाश सकते हैं।**

आप अपने बच्चों को कैसे सुरक्षित रख सकते हैं

अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए, इनमें से कुछ विचारों को उपयोग में लाने से आपको एक सुरक्षात्मक पारिवारिक वातावरण तैयार करने में मदद मिल सकती है जिससे बच्चों के यौन शोषण की रोकथाम हो सकती है और इस बारे में आपकी चिंताओं का उत्तर मिल सकता है। इससे बच्चों को लोचशील बनने और अपने जीवन की कठिन स्थितियों से बाहर निकल जाने के लिए कौशल विकसित करने में सहायता मिलेगी।



1

बाल्य यौन शोषण के संकेतों को जानें

चेतावनी संकेत यह कहने का ही दूसरा रूप है कि अब 'बचाने का अवसर' आ गया है। जैसे ही आपको संकेत दिखें, वैसे ही समुचित कदम उठाने से हानि की तुरन्त रोकथाम की जा सकती है।

2

खुला संवाद

अपने बच्चे को यह बताएं कि किसी भी बात पर चिन्तित होने की स्थिति में वे आपके पास आ सकते हैं और आप उनकी बात सुनेंगे, उनपर भरोसा करेंगे, उनकी मदद करेंगे। लेकिन ऐसा केवल एक बार करने से काम नहीं चलेगा – हर किसी को यह जानना चाहिए कि सवाल पूछना एक सही काम है।

3

सवाल पूछें

इस बात में अभिरुचि रखिए कि आपके बच्चे क्या कर रहे हैं, कहां जा रहे हैं और वे किनके साथ हैं। ऑनलाइन कार्यकलापों के लिए यह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि वास्तविक दुनिया में।

4

सीमाएं निर्धारित करें

अगर आपके बच्चे को किसी से चिपटना या चूमना पसन्द नहीं है तो इस बात का सम्मान किया जाना चाहिए। बच्चों को अपनी सीमाएं खुद तय करने दें और उन्हीं बातों से सहमत होने दें जिनसे वे सहज महसूस करते हों। उन्हें 'न' कहने का अधिकार है।

5

परिवार में सभी लोगों को शिक्षित करें।

मुद्दों को समझने और सूचनाएं अग्रेषित करने से बच्चों को नुकसान से बचाने में सहायता मिलेगी।

6

सहायता और परामर्श प्राप्त करें

आप स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन पर अपनी बात गुप्त रहकर कह सकते हैं। 0808 1000 900. फोन करते समय आप गुमनाम रह सकते हैं। आपको अनुभवी सलाहकारों से सहयोग, सहारा और परामर्श प्राप्त होगा।

अपने बच्चे के साथ बातचीत आरंभ करने के बारे में कुछ सुझाव

सुरक्षा के बारे में अपने बच्चे के साथ बात करने के बारे में सोचना थोड़ा भयावह लग सकता है, लेकिन ऐसी कोई बात नहीं। आसान एवं उम्र के उपयुक्त बातचीत से शुरु करें।

अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए इनमें से रोकथाम के कुछ सकारात्मक निवारक कदमों को इस्तेमाल में लाने से एक रक्षात्मक पारिवारिक वातावरण तैयार करने में मदद मिलेगी जिससे बाल्य यौन शोषण की रोकथाम की जा सकती है और उससे सम्बंधित चिंताओं के उत्तर पाए जा सकते हैं। इससे बच्चों को सुदृढ़ बनने और अपने जीवन की कठिन स्थितियों से बाहर निकल जाने में सहायता मिलेगी।

- **उन्हें यह बताएं कि उनका शरीर उनका अपना है और यदि कोई उसे छूना चाहे तो वे मना कर सकते हैं।**
- **बातचीत के लिए सही समय का चुनाव करें: नहाने के समय, स्कूल से घर लौटते वक्त या कार में, इस तरह की पहली बातचीत के लिए कई अवसर हो सकते हैं।**
- **डर पैदा करने वाले शब्दों का प्रयोग न करें: विषय का आरंभ कुछ इस तरह से करें कि "क्या मैं इस बारे में तुमसे बात कर सकता हूं, क्योंकि यह मेरे लिए महत्वपूर्ण है"**
- **उन्हें समझाएं कि "राज़ रखने की अच्छी बात" - जैसे कोई सरप्राइज़ पार्टी – और "राज़ रखने की बुरी बात" यानी वह जिसे आप किसी से कभी कह नहीं सकते, इन दोनों में फ़र्क होता है।**

इस बात को समझें कि किशोर उम्र के बच्चों को कई परिवर्तनों से गुजरना पड़ता है, इसलिए अपने माता-पिता से बात करना उनका अंतिम विकल्प हो सकता है। लेकिन बातचीत का क्रम जारी रखना महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को यह पता हो कि वे किसी भी चिंताजनक विषय पर आपसे बात कर सकते हैं।

बच्चों को यह मालूम होना चाहिए कि उनके बारे में कोई भी राय कायम किए बिना उनकी बात सुनी जाएगी।

युवा लोगों को आपसी सम्बंधों, सेक्स और सेक्सुअलिटी जैसे विषयों पर जानकारी के लिए भरोसेमंद एवं विश्वस्त सूचना-स्रोतों की ओर मार्गदर्शित किए जाने की जरूरत हो सकती है।

दोस्तों की ओर से मिलने वाले दबावों के बारे में बात करें और बताएं कि उन्हें अपने शरीर के प्रति स्वयं जिम्मेदार होने का अधिकार प्राप्त है।

प्रश्न पूछने से डरें नहीं – अपनी अंतःप्रेरणा का अनुसरण करें

- **आपके बच्चे का दायित्व और किस व्यक्ति पर है? अपने घर सुलाने वाले मित्र या रिश्तेदार, परिवार के सदस्य, सवैतनिक देखभालकर्ता?**
- **क्या आपको पता है कि आपका बच्चा अपनी शिक्षा के दौरान क्या सीखता है? व्यक्तिगत सुरक्षा, अच्छे सम्बंध, आत्म-सुरक्षा, यौन शिक्षा?**
- **क्या आपने परिवार की सीमाओं के बारे में बात की है? निजता, निगरानी, पारिवारिक मेहमान, बच्चों के दोस्त?**

सहायता और सलाह कहां से प्राप्त करें

गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन

जब भी मन में कोई चिंता उठे या भीतर से कोई आवाज आए तो उसके बारे में बात करना ज्यादा बेहतर होता है न कि उसकी अनदेखी कर देना और यह मान लेना कि सब ठीक है।
यदि आप अपनी किन्हीं चिन्ताओं के बारे में बात करना या और अधिक जानकारियां हासिल करना चाहें तो आप हमारी गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन पर अनुभवी सलाहकारों से बात कर सकते/सकती हैं।
फोन करने वालों को अपनी पहचान बताने वाली कोई भी सूचना देने की जरूरत नहीं है, आप अज्ञात बने रह सकते हैं। हर साल हम हजारों लोगों से बात करते हैं और यौन शोषण एवं उत्पीड़न से बच्चों और किशोर उम्र वालों की रक्षा के लिए कदम उठाने में उनकी सहायता करते हैं।

गुमनाम सहायता के लिए 0808 1000 900 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।

जब आप स्टॉप इट नाउ! पर शोषण की रिपोर्ट करते हैं तो उसके बाद क्या होता है, इस बारे में आप और जानकारी पा सकते हैं। वेल्स वेबसाइट।

पेरेंट्स प्रोटेक्ट

हमारी वेबसाइट पर उन माता-पिताओं, देखभालकर्ताओं और प्रोफेशनल लोगों के लिए परामर्श और सूचना उपलब्ध है जो बाल्य यौन शोषण की रोकथाम कैसे करें इस बारे में और अधिक जानकारी चाहते हों।
इसमें इस सूचना-पत्रक में शामिल स्थानों के बारे में और अधिक जानकारी तथा छोटी फिल्में भी हैं जिनसे आपको जोखिमों को समझने और यह जानने में मदद मिलेगी कि बच्चों की ऑफलाइन एवं ऑनलाइन सुरक्षा कैसे की जाए। वे अंग्रेजी एवं वेल्श भाषाओं में हैं।
उसमें एक मार्गदर्शिका भी है जो आपको एक परिवार सुरक्षा योजना और उन स्मार्ट नियमों को बनाने में सहायता देगी जो अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए आप उनके साथ साझा कर सकते हैं।
और कुछ किताबें भी हैं जिनसे आपको अपने बच्चों के साथ सचमुच बहुत ही महत्वपूर्ण बातचीत शुरु करने में मदद मिलेगी।

parentsprotect.co.uk

NSPCC अंडरवियर नियम: 'Pantosaurus'

एक दोस्ताना डायनासोर की मदद से, ये स्रोत-सामग्रियां माता-पिताओं को अपने बच्चों से शरीर की सुरक्षा के बारे में बात करने में सहायता देती हैं – विभिन्न भाषाओं में सूचना प्राप्त करने के लिए 'Pantosaurus' की ऑनलाइन खोज करें।

वेल्स में रहने वाले प्रजातीय अल्पसंख्यक परिवारों को मदद देने के लिए अनेक संस्थाएं मौजूद हैं।

EYST वेल्स

EYST वेल्स की स्थापना प्रजातीय अल्पसंख्यक युवाओं, उनके परिवारों और वेल्स में रहने वाले समुदायों को सहायता देने के लिए की गई थी। इस संस्था का उद्देश्य अपने लक्षित समूह को सांस्कृतिक दृष्टि से संवेदनशील सहायता सेवाएं उपलब्ध कराना है।

eyst.org.uk
01792 466 980
info@eyst.org.uk

बरनार्डो

बरनार्डो सिमरू का उद्देश्य वेल्स में अत्यंत वंचित तबके के बच्चों, युवाओं, परिवारों और समुदायों तक पहुंच प्राप्त करना है ताकि यह सुनिश्चित करने में सहायता दी जा सके कि वे अपने जीवन का आरंभ यथासंभव सर्वोत्तम रूप से कर सकें और गरीबी, शोषण एवं भेदभाव के कारण उत्पन्न असुविधाओं पर विजय पा सकें।

barnardos.org.uk/wales
02920 493 387
cymru@barnardos.org.uk

BAWSO

BAWSO पूरे वेल्स में ऐसे लोगों के साथ कार्यरत है जो घरेलू शोषण और सभी प्रकार की हिंसा से प्रभावित हैं या उनके जोखिम में हैं।

bawso.org.uk
029 20644 633
info@bawso.org.uk

लिव फियर फ्री हेल्पलाइन

यह हेल्पलाइन वेल्श गवर्नमेंट से आर्थिक सहायता-प्राप्त है और ऐसे किसी भी व्यक्ति को सहायता और परामर्श उपलब्ध करा सकती है जो यौन उत्पीड़न के शिकार हैं या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हों जिसे सहायता की जरूरत है। लिव फियर फ्री के साथ सभी बातचीत गोपनीय होती है और उनकी सार-संभाल उच्च अनुभव-प्राप्त एवं पूर्णतया प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा की जाती है।

gov.wales/live-fear-free
0808 80 10 800 पर फोन करें या
07860 077 333 पर टेक्स्ट संदेश भेजें
info@livefearfreehelpline.wales
(ये सभी 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध हैं)

वेल्श शरणार्थी परिषद

वेल्श शरणार्थी परिषद विशेषज्ञ सहायता प्रदान करके तथा नीति एवं कार्य-प्रथाओं पर प्रभाव डालकर वेल्स में शरणार्थियों एवं शरण-याचकों के जीवन को बेहतर बनाती है। वे अपने विभिन्न कार्यकलापों के माध्यम से व्यावहारिक सहायता, परामर्श और पक्षसमर्थन एवं सूचना उपलब्ध कराते हैं।

wrc.wales
0300 3033 953
info@wales.wrc

वीमेन कनेक्ट फर्स्ट

वीमेन कनेक्ट फर्स्ट कार्डिफ एवं साउथ-इस्ट वेल्स में सेवाएं एवं प्रशिक्षण मुहैया कराके अश्वेत एवं अल्पसंख्यक प्रजातीय महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए सक्रिय है। वे खास तौर पर वंचित, एकाकी एवं अधिकार-विहीन महिलाओं को सहारा देते हैं ताकि उन्हें अपनी पूरी क्षमता को पहचानने और वेल्स के समाज में अपना सकारात्मक योगदान देने में सहायता दी जा सके।

womenconnectfirst.org.uk
02920 343 154
admin@womenconnectfirst.org.uk

Thinkuknow

Thinkuknow एक शैक्षणिक प्रोग्राम है जो कि यू.के. की एक संस्था NCA-CEOP द्वारा प्रस्तुत किया गया है, यह संस्था बच्चों को ऑफलाइन एवं ऑनलाइन दोनों किस्म की सुरक्षा उपलब्ध कराती है। उनकी वेबसाइट पर इंटरनेट सुरक्षा के सम्बंध में माता-पिता और युवाओं दोनों के लिए उपयोगी स्रोत-सामग्रियां उपलब्ध हैं।

thinkuknow.co.uk

CEOP

यदि आप ऑनलाइन यौन शोषण को लेकर अथवा कोई आपसे या आपके बच्चे से जिस तरीके से ऑनलाइन संवाद कायम किया है इस बात से चिन्तित हैं तो CEOP के किसी भी बाल्य सुरक्षा सलाहकार को सूचित करें। अनुचित ऑनलाइन सम्पर्क की रिपोर्ट देने पर आपको सहायता और समर्थन प्राप्त होगा।

ceop.police.uk/safety-centre

शब्दावली

बच्चा – कोई भी व्यक्ति जो 18 वर्ष से कम उम्र का है

बाल्य यौन शोषण – इसके अंतर्गत 18 वर्ष से कम उम्र के किसी भी बच्चे को सेक्सुअल कार्यकलापों में भाग लेने के लिए बाध्य या राजी करने का कृत्य शामिल है। बाल्य यौन शोषण (CSA) ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीकों से हो सकता है।

ग्रूमिंग – वह स्थिति जब कोई व्यक्ति किसी बच्चे या युवा से उन्हें हानि पहुंचाने की नीयत से सम्बंध बनाता है। ग्रूम किए हुए बच्चों और युवाओं को यौन शोषण, उत्पीड़न या अवैध व्यवसाय का शिकार बनाया जा सकता है। कोई भी किसी बच्चे को ग्रूम कर सकता है – चाहे उसकी उम्र, लिंग या प्रजाति कुछ भी हो।

शोषणकर्ता/दुरुपयोगकर्ता – वह व्यक्ति जिसने बाल्य यौन शोषण (CSA) जैसा हानिकारक या गैरकानूनी काम किया है।

शिकार – वह व्यक्ति जिसे गैर-कानूनी आचरण के तहत हानि पहुंचाई गई है, घायल किया गया है, या उसकी हत्या कर दी गई है।

सकारात्मक रोकथाम के कदम – वे कदम जो हम बाल्य यौन शोषण की घटना को रोकने के लिए उठा सकते हैं।

संस्कृति – यह संस्कृति के उस हिस्से की ओर संकेत देता है जिसमें भाषा, धर्म, खान-पान और जीवन-शैली शामिल होते हैं

प्रजातीयता – यह संस्कृति के उस हिस्से की ओर संकेत देता है जिसमें भाषा, धर्म, खान-पान और जीवन को प्रभावित करने वाले पहलू शामिल होते हैं।

प्रजातीय अल्पसंख्यक समुदाय – इस रिपोर्ट में इस शब्दावली का प्रयोग उन लोगों को संकेतित करने के लिए किया गया है जिनकी पहचान किसी प्रजातीय अल्पसंख्यक समूह के रूप में है, और राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय द्वारा इसका प्रयोग 'अश्वेत', 'अश्वेत कैरीबियन', 'एशियाई', 'भारतीय' प्रजातियों को वर्णित करने के लिए किया गया है (ONS 2019 और वेल्श गवर्नमेंट)।

स्टीरियोटिपिकल (रूढ़िवादी) – किसी खास मुद्दों या लोगों के समूह के लिए एक व्यापक किस्म का एवं सरलीकृत दृष्टिकोण।

कलंक – संस्कृति, नस्ल, उम्र, धर्म, अनुभवों अथवा परिस्थितियों पर आधारित किसी व्यक्ति से जुड़ी हुई बदनामी का संकेतक।

टैबू (निषेध) – कोई भी विषय, शब्द या कार्य जिससे सामाजिक या धार्मिक कारणों से परहेज़ किया जाता है।

स्टॉप इट नाउ! वेल्स एथनिक मायनॉरिटीज ऐंड यूथ सपोर्ट टीम (EYST) की मदद से प्रजातीय अल्पसंख्यक समुदायों में बाल्य यौन शोषण की रोकथाम के लिए क्रियाशील है।

स्टॉप इट नाउ! वेल्स लूसी फेथफुल फाउंडेशन का एक हिस्सा है - जो कि बाल्य यौन शोषण की रोकथाम के लिए समर्पित एवं बच्चों की रक्षा करने वाली एक धर्मार्थ संस्था है।

हम परिवारों और प्रोफेशनल लोगों के साथ मिलकर काम करते हैं ताकि हर किसी को यह पता हो कि बच्चों को सुरक्षित रखने में वे अपनी भूमिका कैसे निभा सकते हैं। हमारी गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन ऐसे किसी भी व्यक्ति को गोपनीय सलाह देती है जो बाल्य यौन शोषण को लेकर और इस बात से चिन्तित हैं कि उसकी रोकथाम कैसे की जाए।

EYST प्रजातीय अल्पसंख्यक युवा लोगों, परिवारों और व्यक्तियों के साथ मिलकर काम करता है जिनमें वेल्स में रहने वाले शरणार्थी एवं शरण-याचक भी शामिल हैं। यह अनेक सेवाएं उपलब्ध कराता है जिनमें शामिल हैं, शिक्षा, रोजगार, परिवार-सहायता एवं सामुदायिक सुरक्षा। इसका उद्देश्य प्रजातीय विविधता के बारे में नकारात्मक रूढ़िवादी विचारों को चुनौती देना और उनका सामना करना तथा जागरूकता एवं समझ का विकास करना भी है।

इस साझेदारी को वेल्श गवर्नमेंट द्वारा आर्थिक सहायता प्राप्त है।

जब भी मन में कोई चिंता उठे या भीतर से कोई आवाज आए तो उसके बारे में बात करना ज्यादा बेहतर होता है न कि उसकी अनदेखी कर देना और यह मान लेना कि सब ठीक है।

यदि आप अपनी किन्हीं चिन्ताओं के बारे में बात करना या और अधिक जानकारियां हासिल करना चाहें तो आप हमारी गोपनीय स्टॉप इट नाउ! हेल्पलाइन पर अनुभवी सलाहकारों से बात कर सकते/सकती हैं
गुमनाम सहायता के लिए 900 1000 0808 पर फोन करें या ऑनलाइन सम्पर्क के लिए वेबसाइट stopitnow.org.uk/helpline के माध्यम से हमसे जुड़ें।

सभी बच्चों और युवाओं को सुरक्षित और हानिरहित जीवन जीने का अधिकार है। वेल्स में बच्चों के अधिकारों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें:
gov.wales/childrens-rights-in-wales

आप हमारी वेबसाइट पर अंग्रेजी और वेल्श में सामान्य सलाह और सूचना भी पा सकते हैं।
stopitnow.org.uk/wales
parentsprotect.co.uk

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Stop It Now! WALES | CYMRU
Helping prevent child sexual abuse

Ethnic Minorities & Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuenctid Cymru

THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION
Working to protect children

The Lucy Faithfull Foundation is a registered Charity No. 1013025, and is a company limited by guarantee. Registered in England No. 2729957. Registered office: 2 Birch House, Harris Business Park, Hanbury Road, Stoke Prior, Bromsgrove, B60 4DJ.
Important note: The photographic content within this document is for illustrative purposes only. All persons featured are models @ iStock and Shutterstock.