



Boy version: Hindi

This is a product of IndiaBioscience 2nd outreach grant.

The Project RAKSHA story series is available in Hindi and Indian English. Empty templates without text are also available for printing and translation of material but for personal use only and can not be sold.

This material can be downloaded and shared without changing the material in anyway as long as credit is given to original authors.
This material can not be used commercially.



CC BY-NC-ND
Attribution-NonCommercial-NoDerivs



[from left Ms. Mansi Karnad, Mr. Pradyumna Murali (Co-Lead), Dr. Reuben Varghese (Lead Investigator), Dr. Jayashree Shanbal, Ms. Hema Nair, Ms. Ridha Fameen]

Who are we?

We are a group of budding Speech-Language Pathologists with a keen interest in Autism Spectrum Disorders (ASD) at the All India Institute of Speech and Hearing. “Project RAKSHA” – Reach and Advocacy for Autistic Kids’ Sexual Health and Safety Attitudes is a project under the 2nd IndiaBioscience Outreach Grant funded by the IndiaBioscience Organisation.

Our Aim:

Through Project RAKSHA, we aim to create accessible, science-based intervention resources to help children navigate sexual health knowledge and develop positive safety attitudes. The resources are culturally sensitive and suitable for vulnerable groups, such as children with ASD. This material is available in Hindi and Indian English. Graphical templates without text are also available for printing. Children and adolescents with ASD above the age of six and parents, educators, and developmental interventionists will benefit from the material. We hope your educators, students, clinicians, and developmental interventionists fully use these resources while working with children with disabilities.

Lead Investigator:

Dr. Reuben Varghese, Scientist B, All India Institute of Speech and Hearing.

Story Writing, Editing and Design:

Mansi Karnad, Ridha Fameen, Hema Nair, Pradyumna Murali (Co-Lead)

Artists:

Manali Naik, MN Designs

Manasa RB, @happycrisps

Reviewers:

Dr. Nandita de Souza, Developmental Paediatrician and Director, Sethu Child Development and Family Guidance.

Dr. Jayashree C Shanbal, Associate Professor and Head – Telecenter for Persons with Communication Disorders, All India Institute of Speech and Hearing.

Dr. Kadambari Naniwadekar, Special Educator, Dept. of Special Educator, All India Institute of Speech and Hearing.

प्रोजेक्ट रक्षा कहानी श्रृंखला

Theme 1	सुरक्षा का घेरा, गुप्तांग, सार्वजनिक और निजी स्थान, और निजी सामान।
Theme 2	खुद को छूने के नियम।
Theme 3	दूसरों को छूने के नियम।
Theme 4	नग्न होना: कहाँ और किसके आसपास?
Theme 5	सहमति: "नहीं" कहना
Theme 6	सहयोग मांगना: मदद मांगना।
Theme 7	सहयोग मांगना: भावनाओं और जरूरतों को व्यक्त करना।
Theme 8	युवावस्था में परिवर्तन: शरीर और शारारिक जरूरतों का बदलना
Theme 9	मासिक धर्म और संबंधित देखभाल।
Theme 10	प्रजनन: बच्चे कहाँ से आते हैं?

सामान्य निर्देश:

बच्चे बहुत जिज्ञासु प्राणी होते हैं। आप अपनी किराने की खरीदारी कर रहे होंगे जब वे आपसे पूछेंगे "सेक्स का क्या मतलब है?"। आप अचानक लड़खड़ा रहे हैं, समझ नहीं पा रहे हैं कि क्या कहें। हमारे समाज में यौन स्वास्थ्य को वर्जित माना जाता है, लेकिन बच्चों के साथ इस तरह की चर्चाओं को प्रोत्साहित करने से उनके ज्ञान को सुरक्षित और सटीक तरीके से आकार देने में मदद मिल सकती है।

प्रोजेक्ट रक्षा के माध्यम से हमने ऐसे संसाधन विकसित किए हैं जो यौन स्वास्थ्य और सुरक्षा के दृष्टिकोण से संबंधित विभिन्न विषयों को रोचक और प्रभावी तरीके से पेश करने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते हैं। आपके पास दस केंद्रीय विषयों में कई कहानियों तक पहुंच होगी। प्रत्येक कहानी आदि (पुरुष) और टिया (महिला) नाम के 2 बच्चों के माध्यम से लिखी गई है। ये संसाधन हिंदी और भारतीय अंग्रेजी में उपलब्ध हैं।

इस सामग्री का उपयोग 4 - 6 वर्ष से अधिक की विकासात्मक आयु वाले बच्चों के साथ किया जा सकता है। ऑटिज्म जैसी न्यूरोडाइवर्सिटी वाले बच्चों की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए इसे डिजाइन किया गया था। थीम 8-10 को लगभग 11 वर्ष की आयु में और उसके बाद पेश किया जा सकता है।

हमने जानकारी को कहानी के प्रारूप में प्रस्तुत करने का चयन किया क्योंकि यह आपको गति तय करने की अनुमति देता है, इसे सभी प्लेटफार्मों पर सुलभ बनाता है और व्यापक दर्शकों तक पहुंचता है। चित्र बच्चों को आकर्षित करते हैं और उन्हें महत्वपूर्ण अवधारणाओं की कल्पना करने में मदद करते हैं। पढ़ने का समय आपके बच्चे के लिए एक यादगार अनुभव हो सकता है जब यह अधिक वर्णनात्मक दृष्टिकोण की तुलना में संवादात्मक हो।

हमने अपनी कहानियों में शरीर के अंगों/घटनाओं से संबंधित शब्दों का प्रयोग ज्यों का त्यों किया है। ऐसा करने से इससे जुड़ा कलंक कम हो जाता है क्योंकि बच्चा सीखता है कि उनमें से प्रत्येक के कई कार्य हैं।

यहां कुछ निर्देश दिए गए हैं जो इस संसाधन का अधिक प्रभावी तरीके से उपयोग करने में आपकी सहायता करेंगे :

- हम दोहराते हैं: यथासंभव संवादात्मक बनें! अपने बच्चे के साथ जुड़ने के लिए केवल एक गाइड के रूप में कहानी का उपयोग करें, पृष्ठ पर प्रस्तुत की जाने वाली सामग्री का विस्तार करने के लिए अलग-अलग समय पर रुकें।

- कहानी को और अधिक अनुकूलित करने के लिए बच्चे के जीवन से प्रासंगिक घटनाओं या पात्रों को साझा करें। जब वे अपने जीवन में इसी तरह की परिस्थितियों का सामना करते हैं तो आप उन्हें एक कहानी भी याद दिला सकते हैं।

- इन संसाधनों में विशिष्ट बिंदु हैं जहां आदि/टिया उन्हें पढ़ने वाले बच्चे से प्रश्न पूछते हैं। अपने बच्चे को उन सवालियों में शामिल होने और जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।

- आप उन्हें ऑनलाइन ई-पुस्तक के रूप में उपयोग कर सकते हैं या फ्लिपबुक के रूप में प्रिंट कर सकते हैं।
- इसे हाथों-हाथ बनाने के लिए विशिष्ट भागों पर ड्रा करें/रिक्त स्थान भरें (जैसा कि वे एक चित्रण में दिखाई देते हैं)।

- प्रत्येक कहानी/विषय पर जितना चाहें उतना समय लें। आपका बच्चा गति तय करता है।
- अपने बच्चे के साथ सामग्री का उपयोग करने से पहले, ऐसे किसी भी शब्द या विषय को पढ़ें जिससे आप अपरिचित हैं। परिणामस्वरूप अपने छोटे बच्चे के साथ इसका उपयोग करने से पहले आपको विषयों को पढ़ना होगा। इसके बावजूद, प्रासंगिक अवधारणाओं को सीखने के लिए प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियाँ करके या उनके साथ अनुसंधान करके अपने बच्चे को सीखने में मदद करने में कोई बुराई नहीं है।

- पाठ में प्रयुक्त शब्दावली को छोटे बच्चों के लिए बहुत जटिल माना जा सकता है। अपने बच्चे की समझ के स्तर के अनुसार, माता-पिता/ अभिभावक से अपेक्षा की जाती है कि वे इन शब्दावली की व्याख्या करें (सुझाए गए शब्दों के प्रयोग से परहेज न करें/ सुझाई गई शब्दों को न बदलें) और अवधारणाओं को सरल बनाएं।

- प्रमुख वाक्यांशों का परिचय दें जो नई सीखी गई अवधारणाओं के लिए प्रासंगिक हैं और सुरक्षा के दृष्टिकोण को प्रदर्शित करने या बढ़ावा देने के लिए दैनिक संदर्भ में इन वाक्यांशों का सार्थक उपयोग करें।

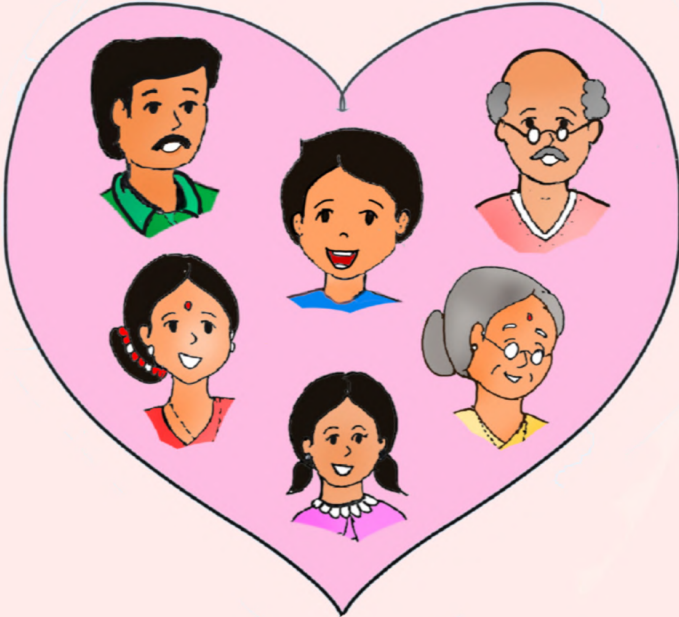
- प्रत्येक कहानी/थीम पर कई बार दोबारा गौर किया जा सकता है और होना चाहिए। दोहराव कुंजी है!
- यहां तक कि जैसे-जैसे आप विषयों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, हम आपको उनके ज्ञान को ठोस बनाने के लिए पिछली कहानी पर वापस आने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

यहां तक कि जैसे-जैसे आप विषयों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, हम आपको उनके ज्ञान को मजबूत करने के लिए पिछली कहानी पर वापस आने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

- यदि आप आदि की यात्रा का अनुसरण कर रहे हैं, तो आप सामग्री को एक अलग दृष्टिकोण से समझने के लिए टिया की कहानी के प्रासंगिक भागों को पढ़ सकते हैं और इसके विपरीत। ऐसा करने से बच्चों को शरीर के प्रकार में अंतर की सराहना करने में मदद मिलेगी।

- अंत में, जब आप यौन स्वास्थ्य और सुरक्षा का पता लगाते हैं तो साझा पुस्तक पढ़ने के अनुभव को अपने बच्चे के लिए मजेदार और आनंदमयी बनाना न भूलें!

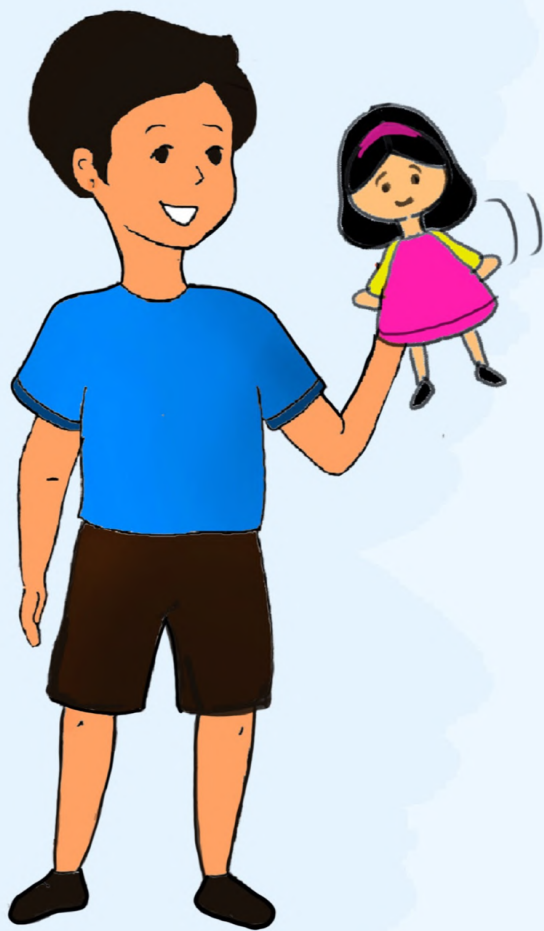
यदि आप माता-पिता/ अभिभावक हैं, तो सामग्री के बारे में विस्तृत निर्देशों के लिए अपने चिकित्सक या शिक्षक से संपर्क करें। आप projectrakshaforsad@gmail.com पर टीम रक्षा से भी संपर्क कर सकते हैं।



सुरक्षा का घेरा, गुप्तांग, सार्वजनिक और
निजी स्थान, और निजी सामान।

लड़कों के लिए

सुरक्षा का घेरा



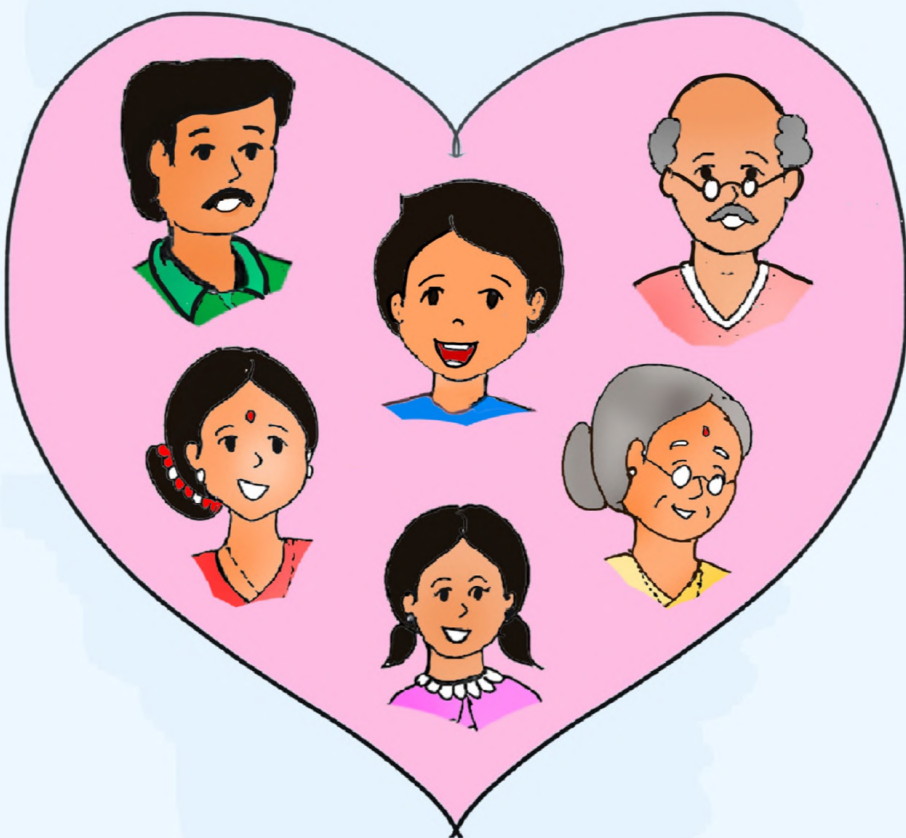
नमस्ते दोस्तो, मैं आदि हूँ,
यह मेरी प्रिय गुड़िया है।



जब मैं घूमने जाता हूँ, तो मैं इसे कस कर पकड़ लेता हूँ।
मैं इसे स्वच्छ रखने के लिए इसे नहलाता,
इसके बाल बनाता हूँ।



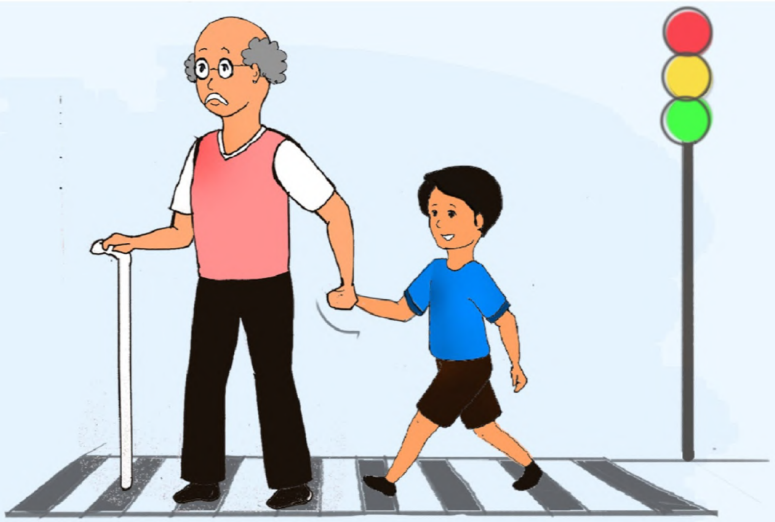
मैं अपने गुड़िया को सुरक्षित रखता हूँ,
क्योंकि मैं इससे बेहद प्यार करता हूँ।
आपकी सबसे पसंदीदा चीज क्या है?



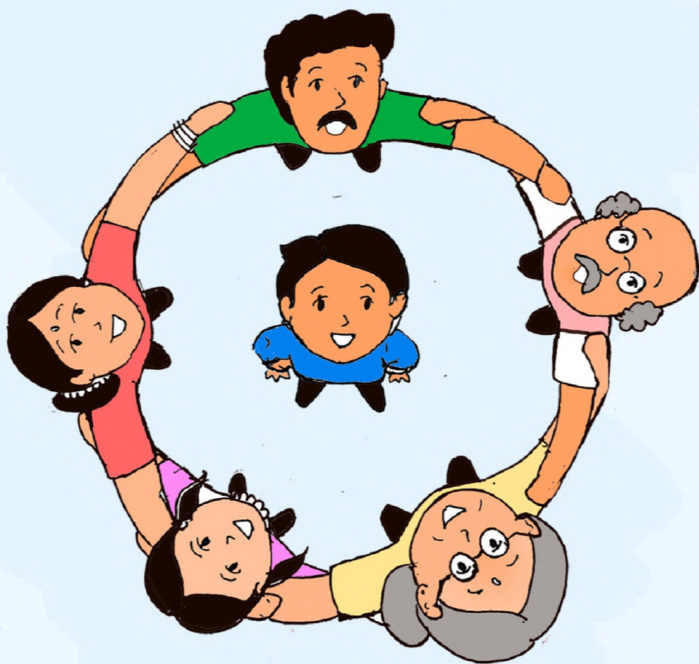
मेरे पापा, माँ, दादा, दादी वे लोग है
जो मुझझे प्यार करते हैं, वे मेरा ध्यान रखते है।
मुझे सुराक्षित भी रखते हैं।



पापा और माँ मेरे लिए मेरी पसंदीदा मिठाई बनाते हैं।



जब हम बाहर जाते हैं, वे मेरा हाथ पकड़े रहते हैं।
अगर डर जाऊ, तो मुझे गले लगा लेते हैं।



वे मेरे सुरक्षा के घरे के व्यक्ति हैं,
आपके सुरक्षा के घरे में कौन-कौन हैं?

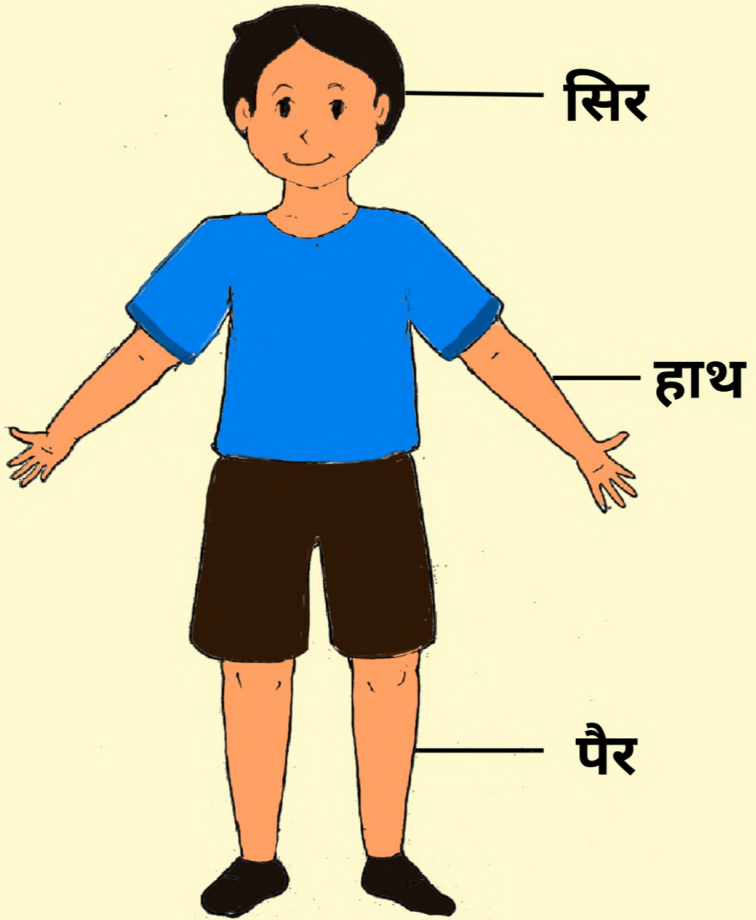
निजी आंग/ गुप्तांग



नमस्ते दोस्तो, मैं आदि हूँ,
यह मेरा साईकिल है।



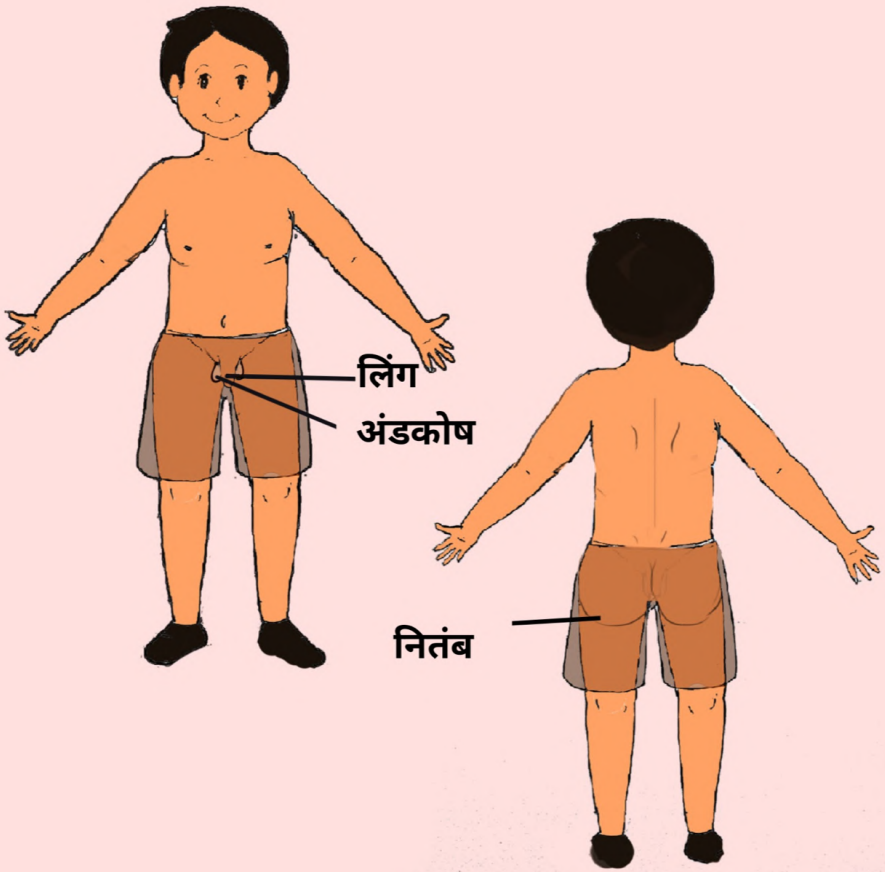
मुझे साईकिल चलाना पसंद है,
इसके बड़े चक्के, मजबूत हैंडल और कई हिस्से भी हैं,
मैं इसे हर सप्ताह धोकर साफ रखता हूँ।



यह मेरा शरीर है, और इसके भी कई हिस्से हैं,
मेरे सिर, हाथ और पैर जैसे कुछ हिस्सों को
देखा जा सकता है
कुछ अन्य हिस्से भी हैं, क्या आप उन्हें देख सकते हैं?



मैं इन हिस्सों का उपयोग ताली बजाने, घूमने, कूदने
और कई अन्य काम करने के लिए करता हूँ।
मेरा भाई और मैं कभी-कभी नाचते हुए
अपनी बाहें जोड़ते हैं। मुझे उसके साथ नाचना पसंद है।



लेकिन कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिन्हें केवल
में ही देख और छू सकता हूँ, उन्हें गुप्तांग कहा जाता है।
मेरा लिंग, अंडकोष तथा नितंब मेरे गुप्तांग/ निजी आंग हैं।
मेरे गुप्तांग मेरे अधोवस्त्र से ढके हुए हैं। वे केवल मेरे हैं।



मैं पेशाब करने के लिए अपने लिंग और
शौच करने के लिए अपने गुदा का उपयोग करता हूँ।
मैं अपने शरीर को हमेशा धोकर साफ रखता हूँ।



जब मुझे कपड़े बदलने, शौचालय का उपयोग करने या स्नान करने में मदद की आवश्यकता होती है, तो मेरे सुरक्षा के घरे में से लोगों के लिए मेरे गुप्तांग को देखना या छूना ठीक है। मेरे माँ और पापा मेरी मदद करते हैं। इन निजी कार्यों में आपकी मदद कौन करता है?



एक और निजी आंग जिसके बारे में मैंने सीखा वह है मेरा मुँह,
मैं अपने मुँह का इस्तेमाल खाने, बोलने और
अपने प्रियजनों को चूमने के लिए करता हूँ।



मैं अपने दांतों को ब्रश करके और नियमित गरारे
करके अपना मुंह साफ रखता हूं।
मेरे मुंह में क्या जाता है, इस बारे में बहुत सावधान हूं।



मैं दूसरों को नहीं चूमता, होठों पर स्पर्श नहीं करता, या किसी की अनुमति के बिना किसी को नहीं खिलाता।

ये निजी गतिविधियां हैं।

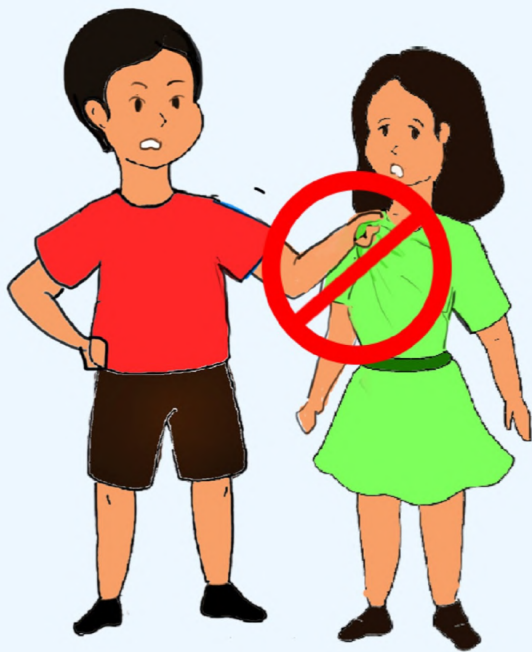
जब मैं चूमना, छूना या खिलाना नहीं चाहता, मैं "नहीं, धन्यवाद!" या "मत कीजिये" कह सकता हूँ।

अगर आपको मदद की
जरूरत हो, तो मैं यहीं हूँ,
आदि।

क्या आप अपनी पैंट उतार
सकते हैं, मैं जांच करना
चाहता हूँ कि सब कुछ ठीक
है या नहीं।



कभी-कभी डॉक्टर मेरे स्वास्थ्य को जांचने के लिए
मेरे गुप्तांगों को देखने या छूने के लिए कह सकते हैं।
अगर कमरे में मेरे सुरक्षा घेरे में से कोई हो,
तो डॉक्टर को दिखाना ठीक है।



सबके गुप्तांग होते हैं, बड़ों के भी।
मैं दूसरे लोगों के गुप्तांग को देखने या छूने
के लिए नहीं कहता।
यह उनका है और केवल वे ही उन्हें देख या छू सकते हैं।

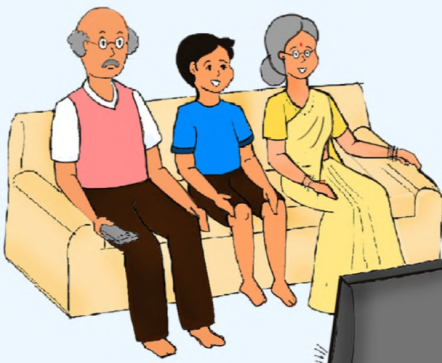


जब भी मुझे गुप्तांग से संबंधित कोई सवाल होता है,
तो मैं अपने सुरक्षा के घेरे में से व्यक्तियों से इस बारे में बात करता हूँ।
वे मुझे बेहतर समझने में मदद करते हैं।

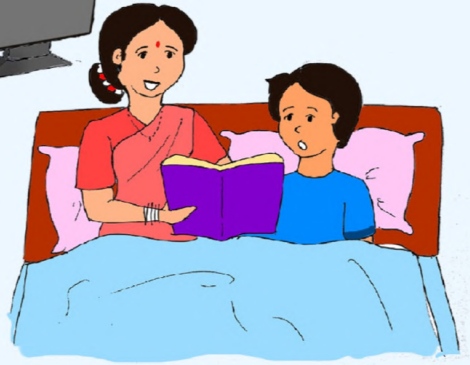
सार्वजनिक और निजी स्थान



नमस्ते दोस्तो, मैं आदि हूँ,
मुझे अपने परिवार के साथ घर पर समय बिताना पसंद है,
मैं अपना घर अपने परिवार के साथ साझा करता हूँ।
मैं अपने परिवार के साथ घर पर कई चीजें करता हूँ।



मैं अपने बैठकखाना में
टीवी देखता हूँ।



मैं शयन कक्ष में अपनी माँ के साथ पुस्तकें पढ़ता हूँ।



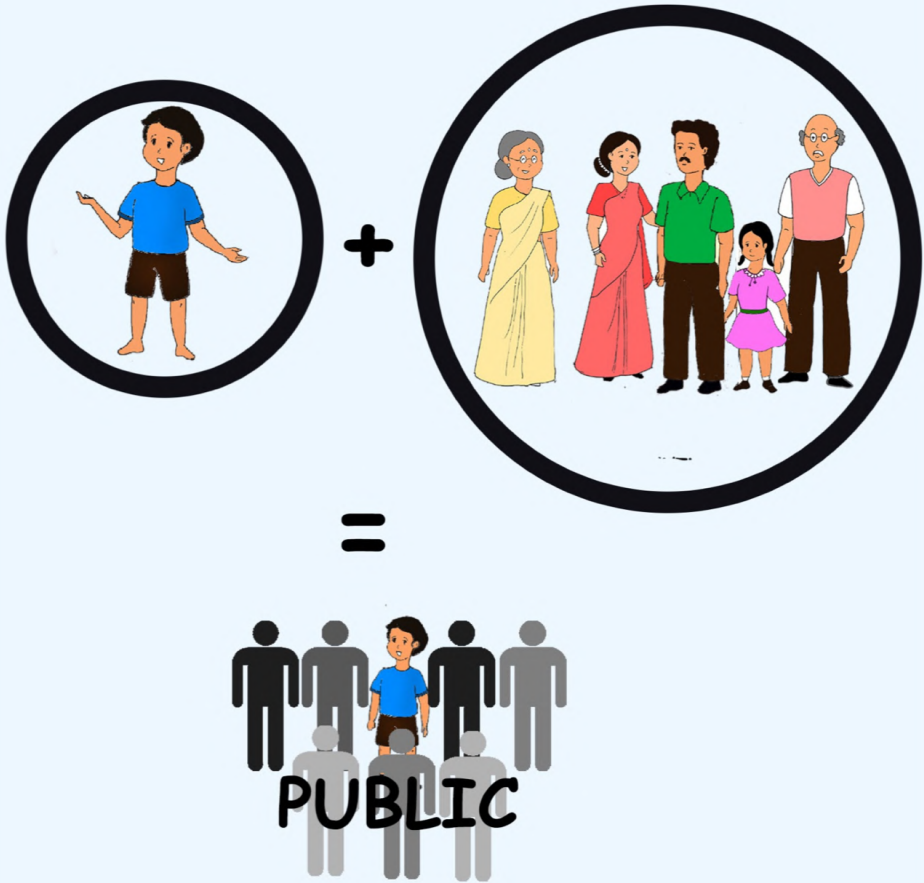
मैं अपने भाई के साथ खेल के मैदान में खेलता हूँ।



मुझे बाहर समय बिताने में भी मजा आता है।
मुझे बस से स्कूल जाना बहुत अच्छा लगता है।



मुझे पार्क में टहलने जाना पसंद है।
आपको कौन सी बाहरी गतिविधियाँ पसंद हैं?



कोई भी ऐसा स्थान जिसे मैं अन्य लोगों के साथ साझा करता हूं, सार्वजनिक स्थान कहलाता है।
अगर मैं किसी और को देख सकता हूं या वे मुझे देख सकते हैं, तो यह सार्वजनिक स्थान है।



मॉल, पार्क, अस्पताल और स्कूल कुछ ऐसे सार्वजनिक स्थान हैं जहां मैं जाता हूं। इन तस्वीरों में आपको कौन से सार्वजनिक स्थान दिखाई दे रहे हैं?



सार्वजनिक स्थान पर,
मैं स्वयं रंग कर सकता हूँ या पढ़ सकता हूँ।
लोगों से बात कर सकता हूँ और
उनके साथ टेबल पर खाना साझा भी कर सकता हूँ।



लेकिन, निजी गतिविधियां सार्वजनिक स्थानों के लिए नहीं हैं।
जब मैं किसी सार्वजनिक स्थान पर होता हूं
तो मैं अपने कपड़े नहीं बदल सकता या
अपने निजी अंगों को नहीं छू सकता।

क्या आप कुछ अन्य निजी गतिविधियों को देख सकते हैं
जिन्हें आप सार्वजनिक स्थान पर नहीं कर सकते?



निजी गतिविधियों के लिए निजी स्थान होते हैं।
जहाँ न कोई मुझे देख सकता है और
न ही मैं दूसरों को उनके निजी स्थानों में देख सकता हूँ।

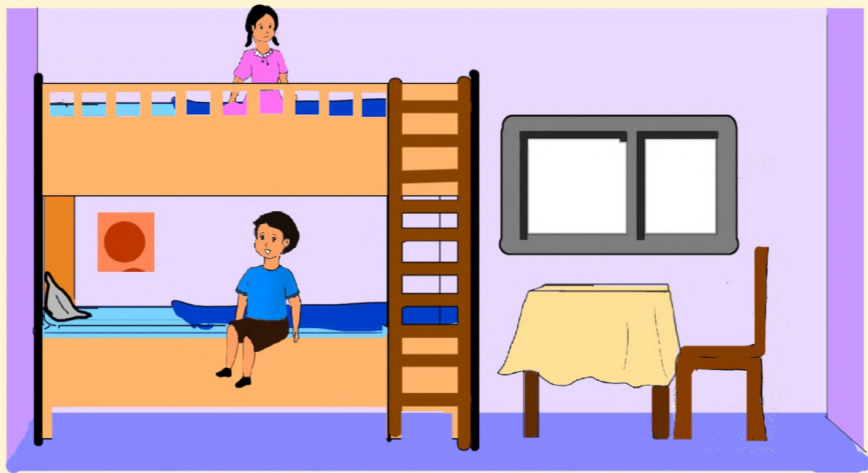
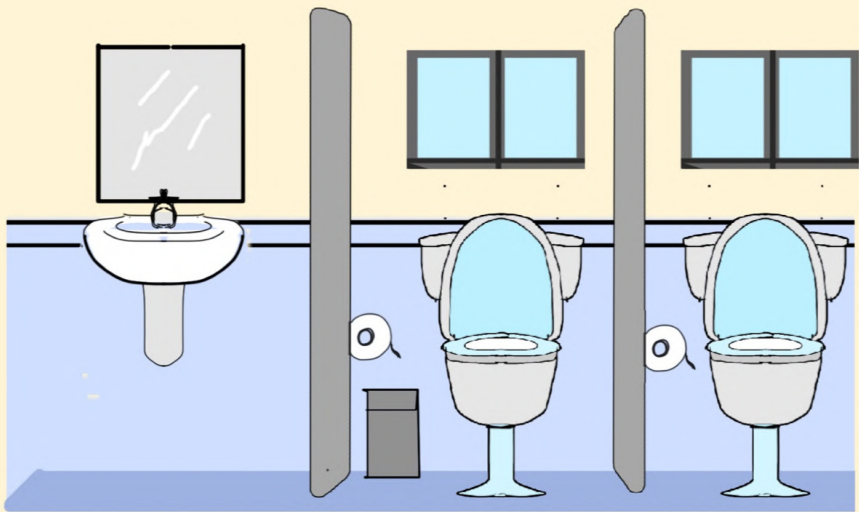
क्या आप सभी निजी स्थानों को सूचीबद्ध कर सकते हैं?



मेरे शयन कक्ष और स्नानघर निजी स्थानों के उदाहरण हैं।
मैं सुनिश्चित करता हूँ कि निजी गतिविधियाँ करने से
पहले दरवाजा बंद हो और पर्दा खींचा गया हो।



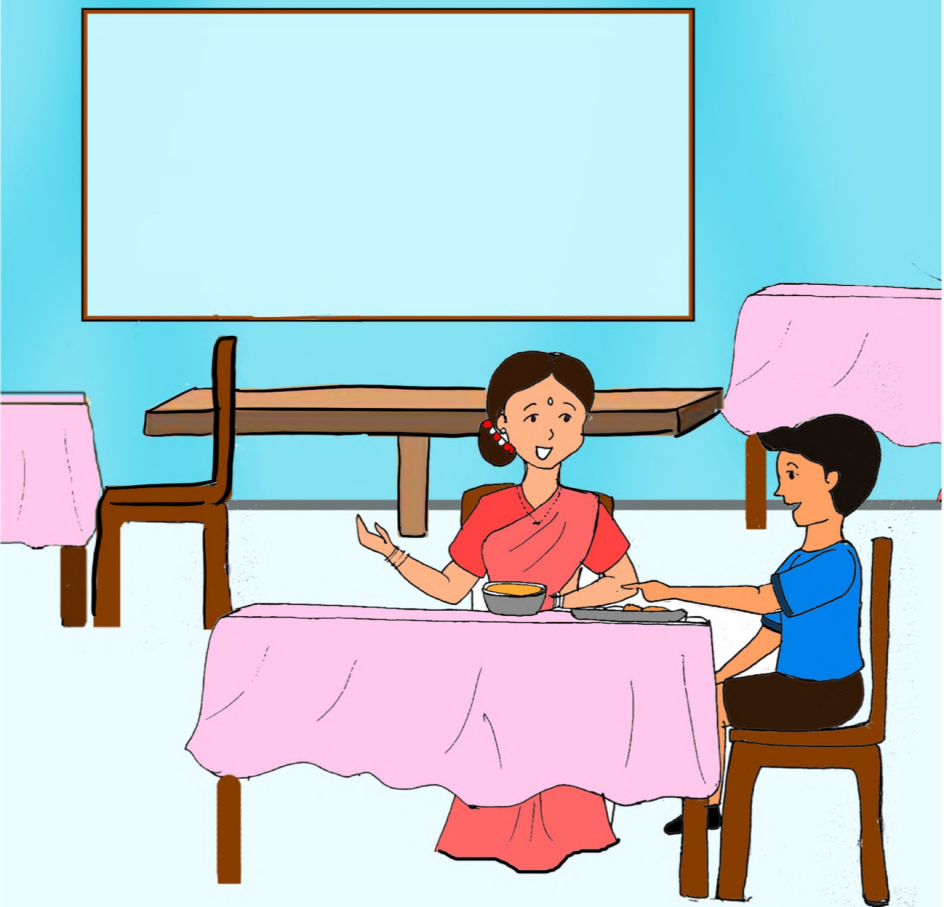
मैं हमेशा किसी निजी स्थान में प्रवेश करने से पहले दस्तक देता हूँ या अनुमति मांगता हूँ।



जब मैं दूसरों के साथ अपना निजी स्थान साझा करता हूं,
तब वो जगह निजी नहीं होती।



अगर मेरे सुरक्षा घरे के लोग मुझे अपने कपड़े बदलने,
शौचालय का उपयोग करने,
या स्नान करने में मदद की आवश्यकता होने पर
मेरे निजी स्थान में प्रवेश करते हैं तो यह ठीक है।



जब मैं नई जगहों पर जाता हूँ।
मां मुझे वहां के नियमों के बारे में बताती हैं।
मैं उनसे अपने सभी प्रश्न पूछता हूँ और उन गतिविधियों
के बारे में सीखता हूँ जो मैं कर सकता हूँ।
आपको इन नियमों के बारे में कौन बताता है?

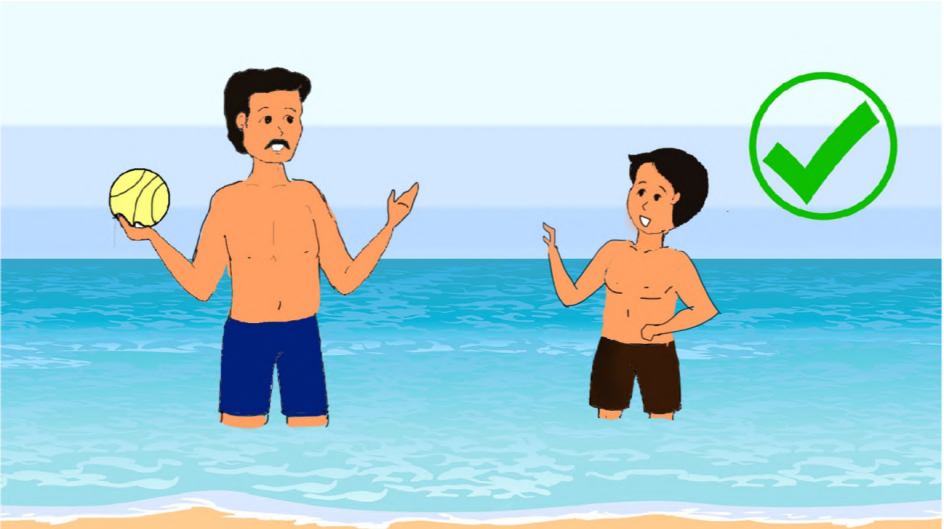


मुझे अपने परिवार के साथ मॉल या बाजार में खरीदारी करने में भी बहुत मजा आता है।
ऐसे मैं अगर मुझे पेशाब करने जाना हो तो मैं अपने किसी सुरक्षित व्यक्ति के साथ सार्वजनिक शौचालय में जाता हूं।



**अन्य लोगों की मौजूदगी में भी,
पेशाब करने के लिए अलग कक्ष का उपयोग करना ठीक है।**

**अगर मुझे शौच करना है,
तो मैं दरवाजा बंद करके शौचालय का उपयोग करता हूँ।**

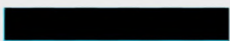
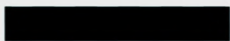


समुद्र तट या तैराकी के समय के लिए
केवल अपने अंडरवियर या गंजी को पहने रखना ठीक है।



लेकिन मैं अपना अंडरवियर/ गंजी इसलिए नहीं उतारता
क्योंकि ये मेरे गुप्तांगो को छिपा देते हैं।
मैं जानता हूँ कि हमें अपने गुप्तांग
सार्वजनिक स्थानों में नहीं दिखाने चाहिए।

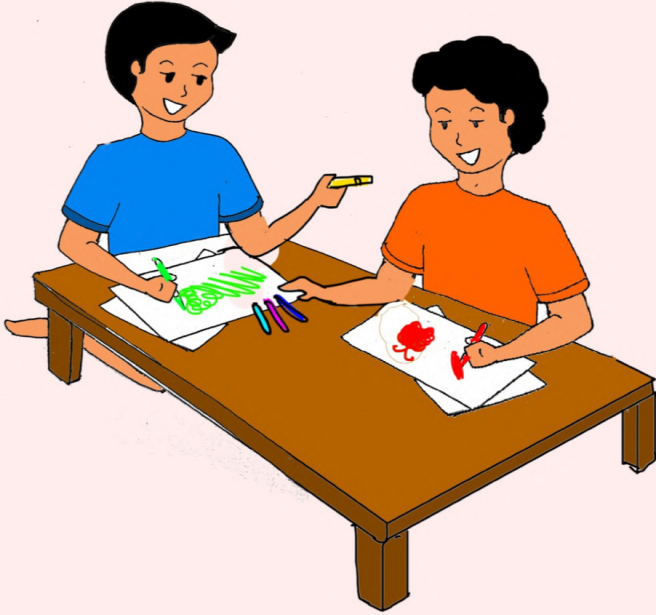
क्या आप उन सभी सार्वजनिक स्थानों की सूची बना सकते हैं जहाँ आप जाते हैं?



निजी वस्तुएं



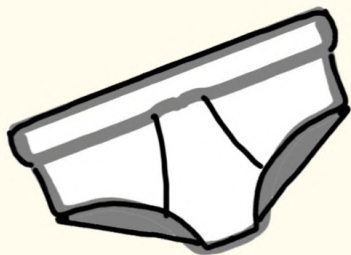
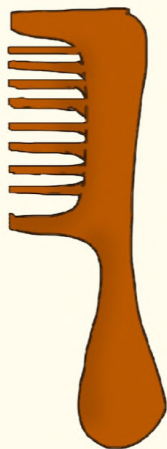
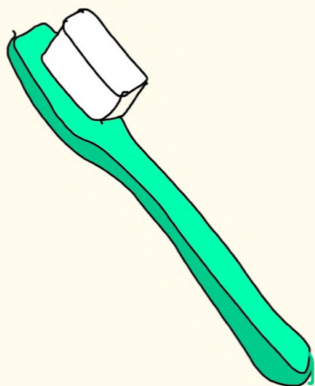
नमस्ते दोस्तो, मैं आदि हूँ,
मैं अपने क्रेयॉन से रंगाना करना पसंद करता हूँ।



मेरे भाई को मेरे साथ चित्रों को रंगाना पसंद है।
मैं उसके साथ अपना रंग साझा करता हूँ।
हम मिलकर अद्भुत कलाकृति बनाते हैं।

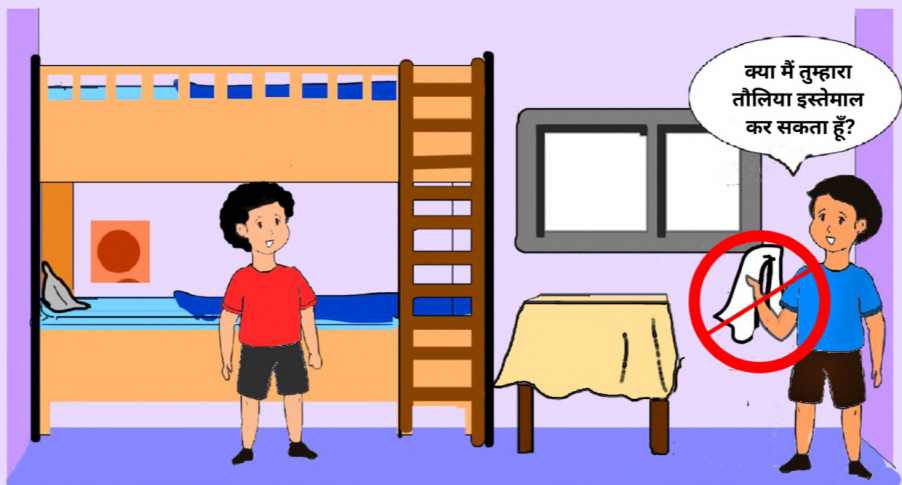


लेकिन कुछ चीजें हैं जो मैं उसके साथ
साझा नहीं कर सकता।
इन् वस्तुओं को निजी वस्तुएँ कहा जाता है।
वे केवल मेरे हैं।



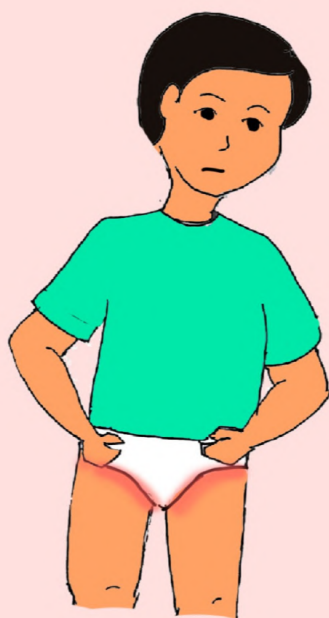
यहाँ कुछ निजी निजी वस्तुएं हैं जो मेरे पास हैं:
दूधब्रश, कंघी, अंडरवियर और तौलिया।

आपकी निजी वस्तुएं क्या हैं?



अन्य लोगों के पास भी ये निजी वस्तुएं होती हैं।

मैं उन चीजों का इस्तेमाल नहीं कर सकता।



निजी चीजें साझा करना हमें बीमार कर सकता है।



मैं कुछ निजी गतिविधियाँ भी करता हूँ।
निजी गतिविधियाँ साझा गतिविधियों की तरह नहीं होती।

यहाँ कुछ निजी गतिविधियाँ हैं जो मैं
निजी स्थानों पर करता हूँ-



नहाना



अपने गुप्तांगों को छुना



शौच करना

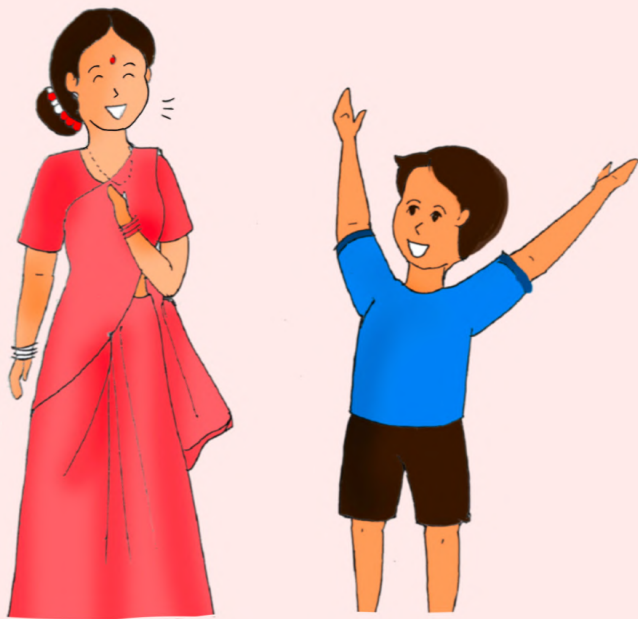


अपने कपड़े बदलना



निजी गतिविधियों को करने के लिए
हर किसी को निजी समय चाहिए।

आप कौन सी निजी गतिविधियाँ करते हैं?



खुद को छूने के नियम।

लड़कों के लिए

खुद को छूने के नियम



नमस्ते दोस्तों, मैं आदि हूँ,
यह मेरी गाड़ी है।



मैं हर समय इसे अपने साथ लेकर जाना
पसंद करता हूँ।
मैं सभी अलग-अलग जगहों पर
इसे लेकर घूमता हूँ।

अपने दिमाग और शरीर
की बात हमेशा सुनी
चाहिए।



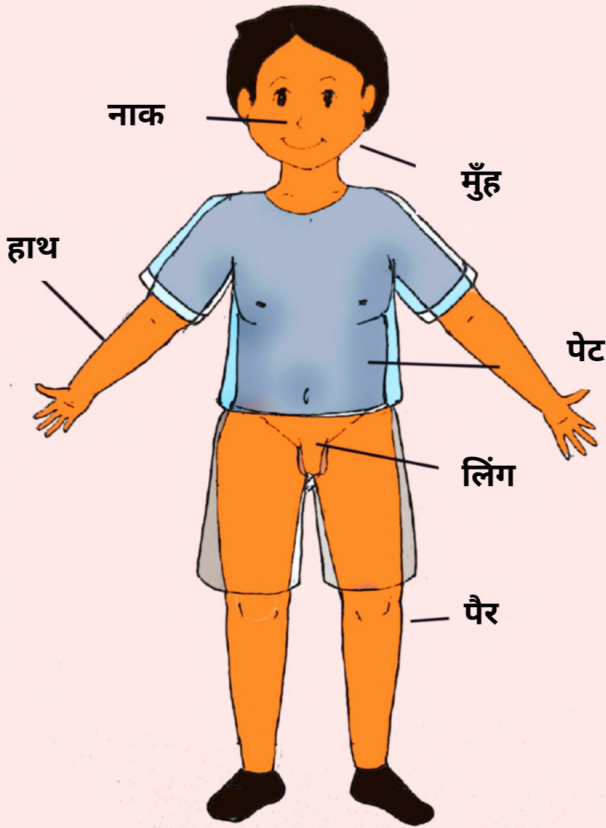
मैं शांत और स्वस्थ रहने के लिए
अपने दिमाग और शरीर की सुनता हूँ।



जब मैं उदास या क्रोधित या ऊब जाता हूँ,
मैं बेहतर महसूस करने के लिए
बहुत सी चीजें करता हूँ।



मैं अपने चेहरे पर हवा को महसूस करने के लिए
दौड़ता हूं और बैंगनी चीजों के नाम कहता हूं।
इससे मुझे अच्छा महसूस होता है।
अच्छा महसूस करने के लिए
आप क्या करते हैं?



मुझे अपने शरीर के बारे में
सीखना अच्छा लगता है।
लंबे पैर, छोटी नाक
और गुप्तांगों के बारे में भी।



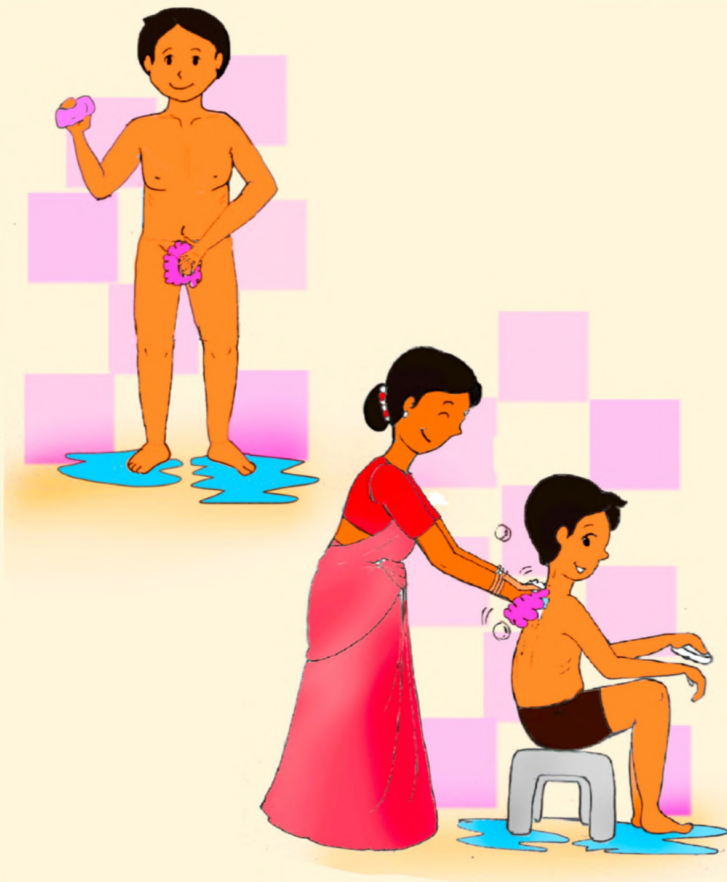
तक जाने पर हमारे शरीर की कुछ जरूरतें होती हैं।
यह भोजन या पानी मांगता है,
कभी केवल एक छोटी सी झपकी।



मेरा शरीर मुझे ठंडी या गर्मी
लगने पर बताता है।
मुझे चोट या खुजली के बारे में भी बताता है।



**मैं अपने शरीर की मदद करता हूं और
अपने सुरक्षित व्यक्ति से भी मदद मांगता हूं।
आपका सुरक्षित व्यक्ति कौन है?**



मेरे गुप्तांग कोई दूसरा छू नहीं सकता है।
हमें अपने गुप्तांग को साफ करना और
उनकी देखभाल करना स्वयं सीखना चाहिए।
माँ अभी नहाने और सफाई में मेरी मदद करती हैं।
आपकी मदद कौन करता है?



निजी अंगों में दर्द, खुजली और वृद्धि हो सकती है।
इसके बारे में अपने सुरक्षित व्यक्ति
से बात करना और प्रश्न पूछना ठीक है।



**मुझे अपने गुप्तांग को छूकर
अलग सा अनुभव होता है।
यह मुझे आराम करने में मदद करता है खासकर
जब मैं डरा हुआ और अकेला होता हूँ।**



अपने निजी अंगों को छूना ठीक है
लेकिन हमें इसे निजी जगह पर ही करना चाहिए।
क्या आप तस्वीरों में निजी स्थानों की ओर
संकेत कर सकते हैं?



निजी व्यवहारों के बारे में मेरा सुरक्षा घरे से
बात करना ठीक है।
वे मेरे सवालों का जवाब देने के लिए
हमेशा तैयार रहते हैं।

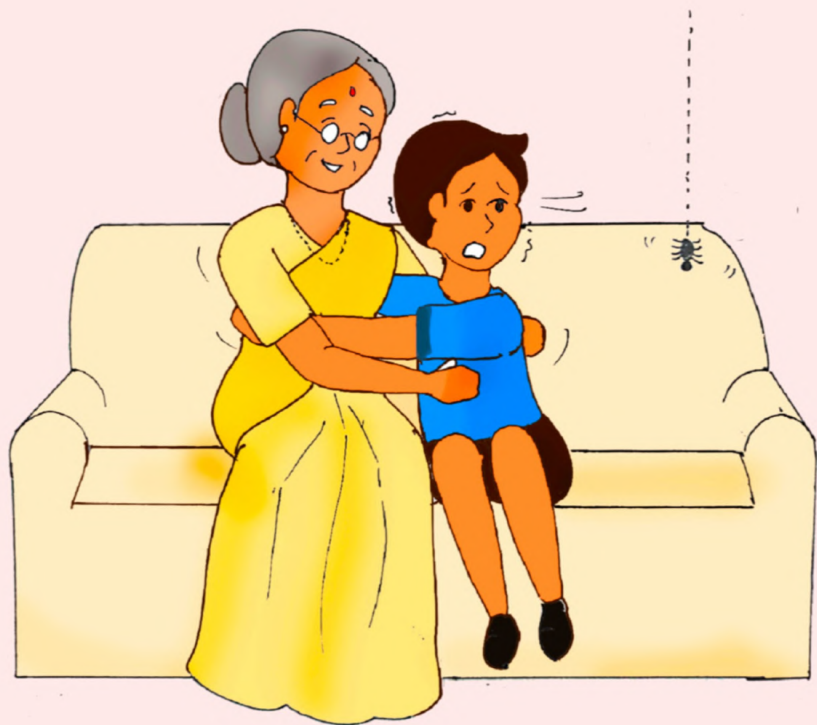


मैं किसी को भी मेरे गुप्तांगो को देखने, तस्वीर खिंचने,
और छूने की अनुमती नहीं देता। मैं 'नहीं' कह कर मना
कर देता हूँ,
वहाँ से चला जाता हूँ और अपने
सुरक्षा व्यक्ति को इस बारे में बताता हूँ।

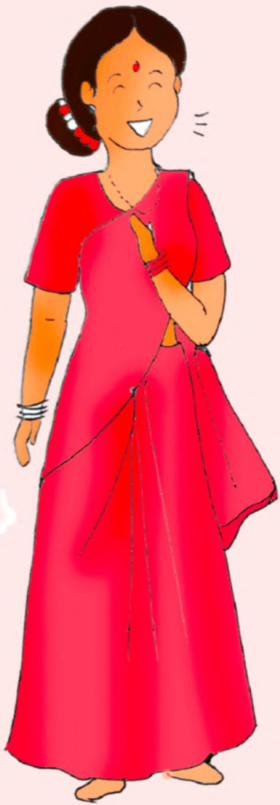


मेरे निजी अंगों को छूने जैसा निजी व्यवहार
सार्वजनिक स्थानों के लिए नहीं है।

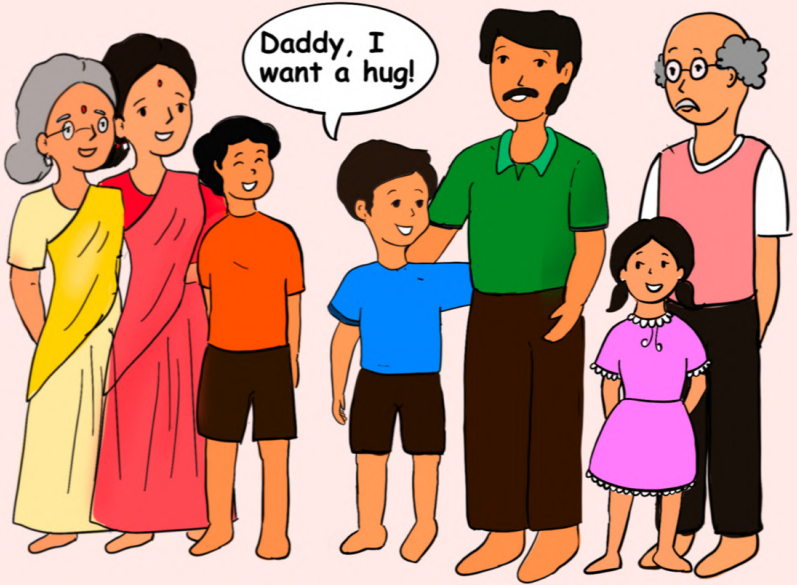
इसके बजाय मैं सार्वजनिक स्थान पर
अपने शरीर को व्यस्त रखने के लिए रेत के साथ खेलना,
पेंटिंग करना या बादलों को देखने
जैसी शांत गतिविधियाँ करता हूँ।



**मुझे आराम महसूस करने के लिए,
हाथ पकड़ने या कसकर गले लगाने के लिए मेरे सुरक्षित
घरे से मदद मिलती हैं।**



हमारा शरीर खूबसूरत है और हम उसके बारे में हर रोज बहुत कुछ सीखते हैं।



दूसरों को छूने के नियम।

लड़कों के लिए

दूसरों को छूने के नियम



नमस्ते दोस्तो, मैं आदि हूँ
क्या आपको जब मैं नमस्ते कहता
हूँ तो अच्छा लगता है?

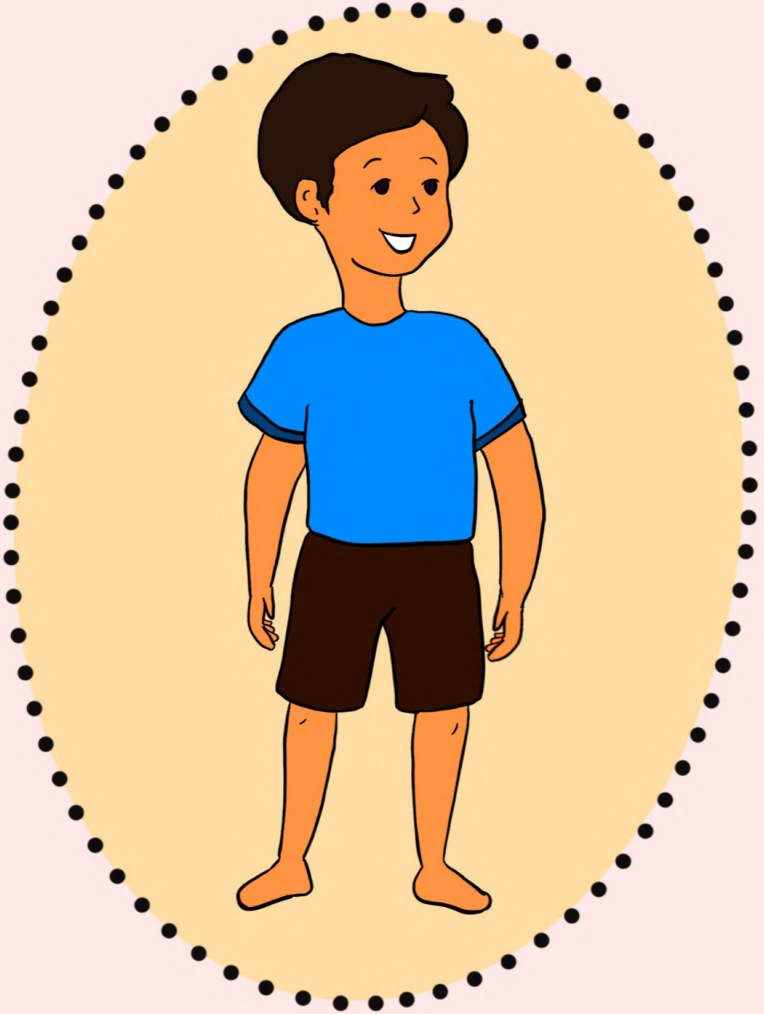


**जब दूसरों को मेरा बर्ताव पसंद आता है,
तो वो मुस्कराते हैं और अच्छी बातें कहते हैं।**

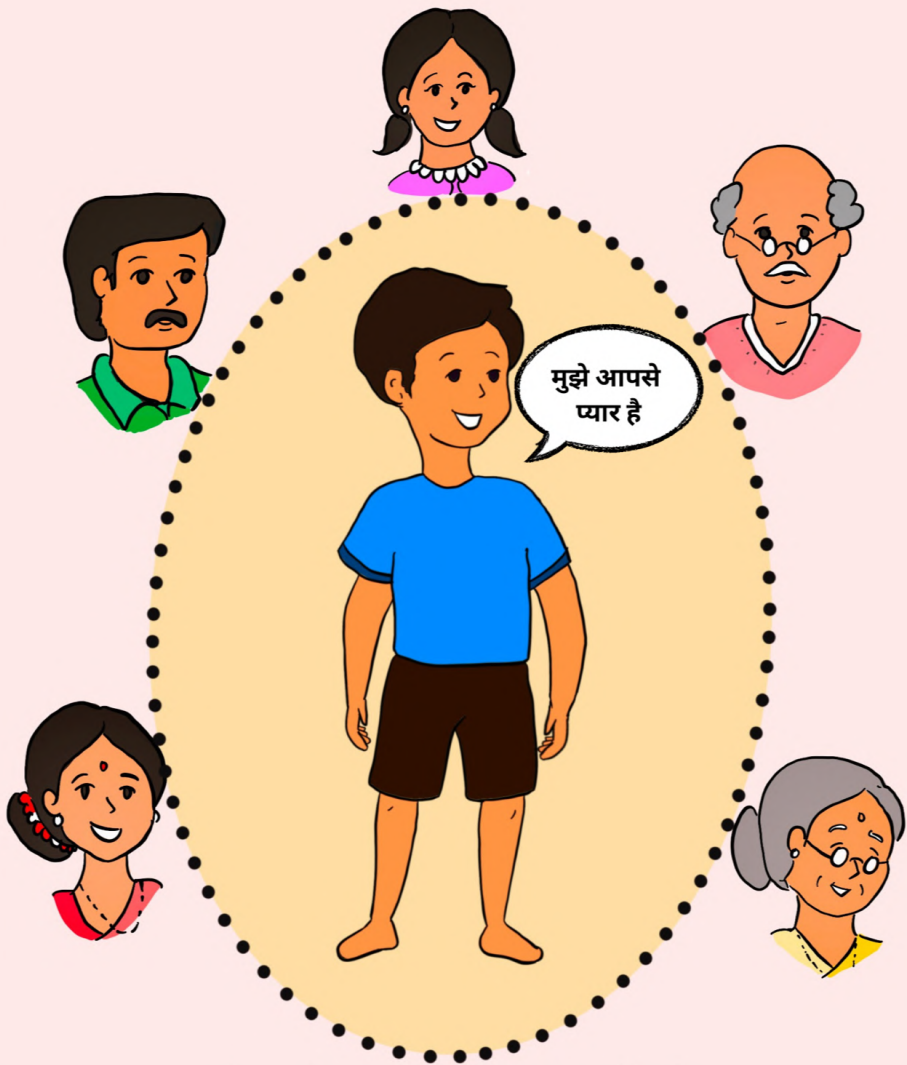


जब हम बात करते और खेलते हैं तो
हम अक्सर एक-दूसरे को छूते हैं।
कभी मैं इसे पसंद करता हूं
और कभी नहीं करता।

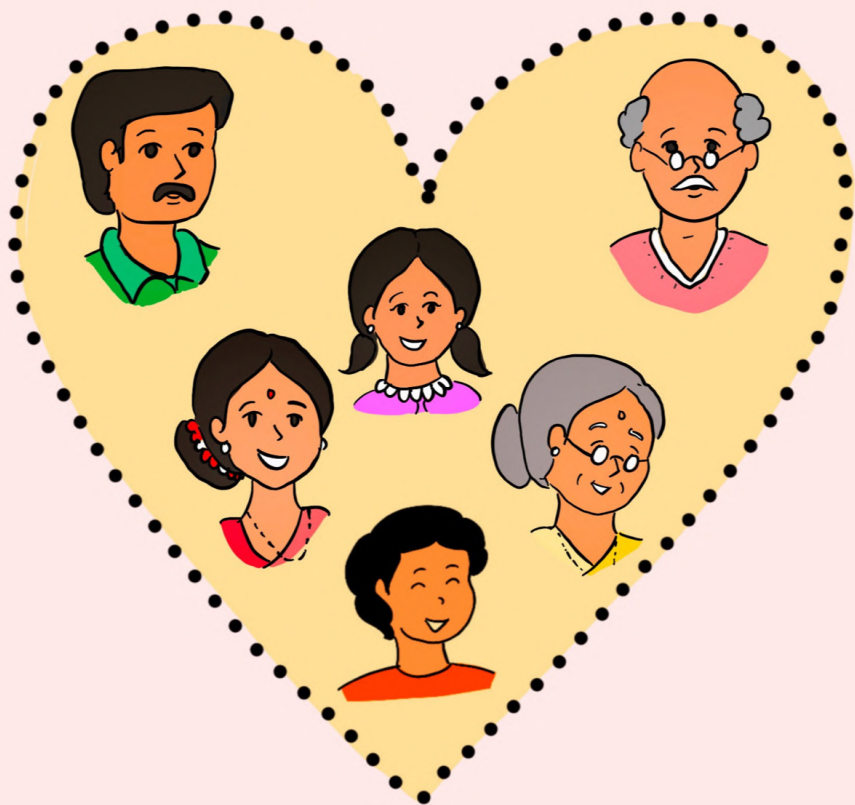
निजी दायरा



मुझे अपने निजी दायरे में रहना पसंद है।

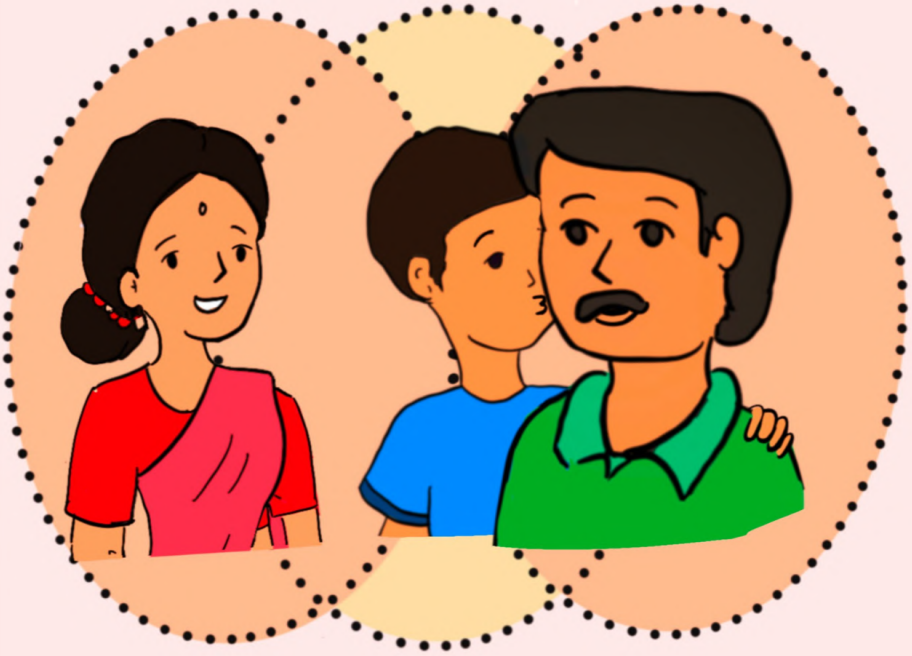


मैं अन्य लोगों को प्यार जताने के लिए
उन्हें छूता हूँ।



मां, पापा, बहन, भाई, दादा, दादी और मेरे दोस्त मेरे
कुछ प्रिय लोग हैं।

वे लोग कौन हैं जिन्हें आप प्यार करते हैं?



मैं अपने मम्मी-पापा के गालों पर चूमता हूँ।
वे इसे पसंद करते हैं।

क्या आप उन्हें मुस्कुराते हुए देख सकते हैं?

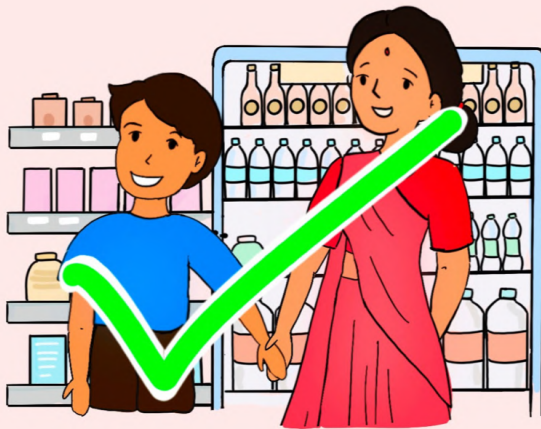


मैं अपनी बहन, भाई और दोस्तों को
समय-समय पर गले लगाता हूँ।

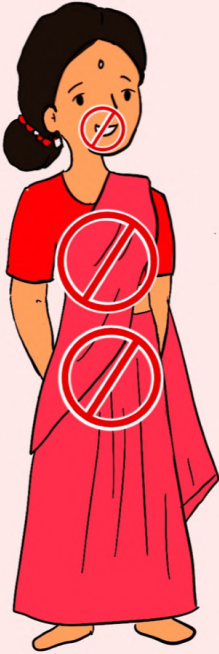
क्या आपको लगता है कि वे इसे पसंद करते हैं?



मैं अपने प्रियजनों के साथ सार्वजनिक स्थानों पर चुंबन नहीं करता या गले नहीं लगाता ।



मैं इसके बजाय हाथ पकड़ता या मिलाता हूं।
मैं सार्वजनिक स्थानों पर मुस्कुराता हूं
और अपने शब्दों का प्रयोग करता हूं।
इससे वे जानते हैं कि मुझे उनके साथ रहना पसंद है।



दूसरों के निजी अंगो को छूना ठीक नहीं है।
मैं किसी के सीने को, उनकी पैंट या स्कर्ट के ऊपर,
या उनके मुँह को नहीं छूता।



जब लोगों को छुआ जाना पसंद नहीं होता है,
तो वे हमें अलग-अलग तरीकों से बताते हैं।

अपने शब्दों, चेहरों और कार्यों से।



1...2...

जब मुझे रुकने के लिए कहा जाता है तो मैं जल्दी से दूर हट जाता हूँ और दस तक गिनता हूँ।



रुको



गले लगाने का समय समाप्त हो गया है।



मुझे याद दिलाने की जरूरत पड़ सकती है लेकिन मैं अपने निजी दायरे में रहना सीखता हूँ।



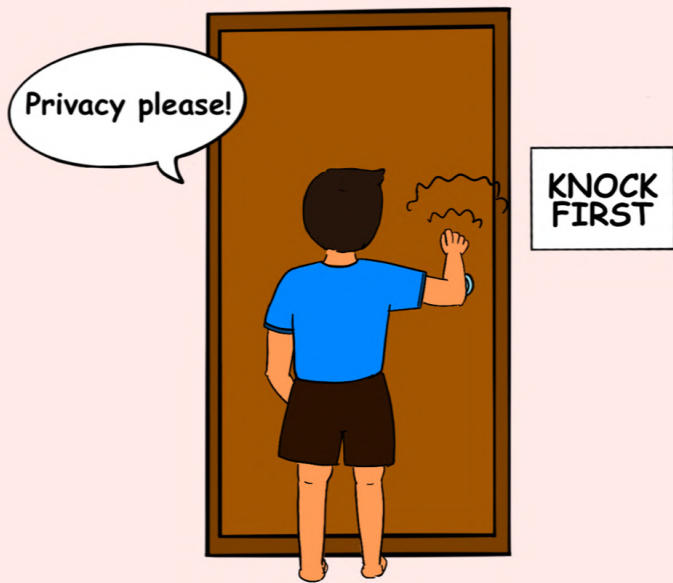
जब कोई उनकी पसंद- नापसंदी के बारे में बताते हैं,
तब हमें उनकी सुन्नी चाहिए।
इससे हमें उनको जानने में मदद मिलती है।



जब मैं चाहता हूँ कि दूसरे मेरी बात सुनें
तो मैं उनका नाम पुकारता हूँ।
उनके के लिए रुकता हूँ।
जब वे व्यस्त होते हैं तो,
मैं उन्हें हाथ से खींचता या रोता नहीं।



मैं धैर्य रखता हूँ और उन्हें बताता हूँ की
मुझे कब छूने से आपत्ति नहीं है।
इससे वे मुझे बेहतर समझ पाते हैं।



नग्न होना: कहाँ और किसके
आसपास?
लड़कों के लिए

**नग्न होना: कहाँ और
किसके आसपास**



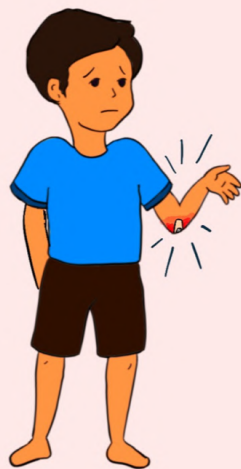
नमस्ते दोस्तों, मैं आदि हूँ,
यह मेरी पसंदीदा कहानी की किताब है।



मुझे स्कूल जाते समय बस में इसे पढ़ना अच्छा लगता है ।



इसका एक सुंदर आवरण है।
मम्मी ने सुझाव दिया कि
मैं अपने किताब को गंदगी और मरोड़ ने से बचाने
के लिए एक आवरण का उपयोग करूँ।



यह मेरा शरीर है।
यह खास और निजी है।
मुझे अपने शरीर को गंदगी, गर्मी, ठंड और चोट
से बचाना चाहिए।



अपने शरीर की रक्षा के लिए मैं कपड़े पहनता हूँ।
मेरे पास बहुत सारे रंग-बिरंगे कपड़े हैं।
मुझे अपनी नीली टी-शर्ट सबसे ज्यादा पसंद है।

क्या आपकी कोई पसंदीदा टी-शर्ट है?



कुछ कपड़े मुझे गर्म और असहज महसूस कराते हैं।
कभी-कभी मेरे अंडरवियर में खुजली होती है।
ऐसे समय में मेरा मन करता है कि मैं अपने कपड़े उतार दूं।



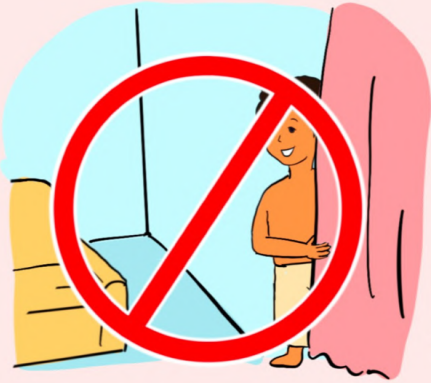
लेकिन माँ कहती है की केवल निजी स्थानों में अपने कपडे
उतार सकता हूँ ।
यह एकांत में या अपने सुरक्षित गेरे वाले लोगों के
मौजूदगी में ही हो सकता है ।



दूसरों के सामने जूते पहनना ठीक है
पर अंडरवियर पहनना नहीं।

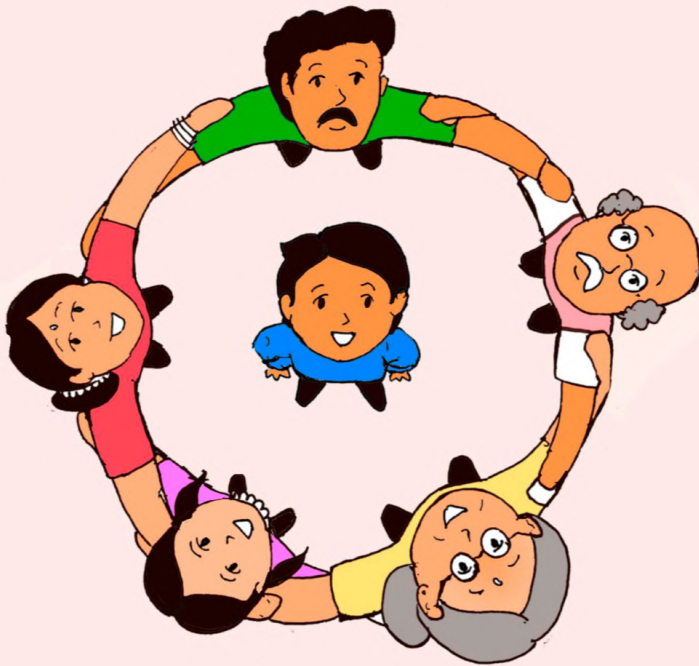


दूसरों के सामने अपने हाथ धोना ठीक है
पर अपने नितंब धोना नहीं।

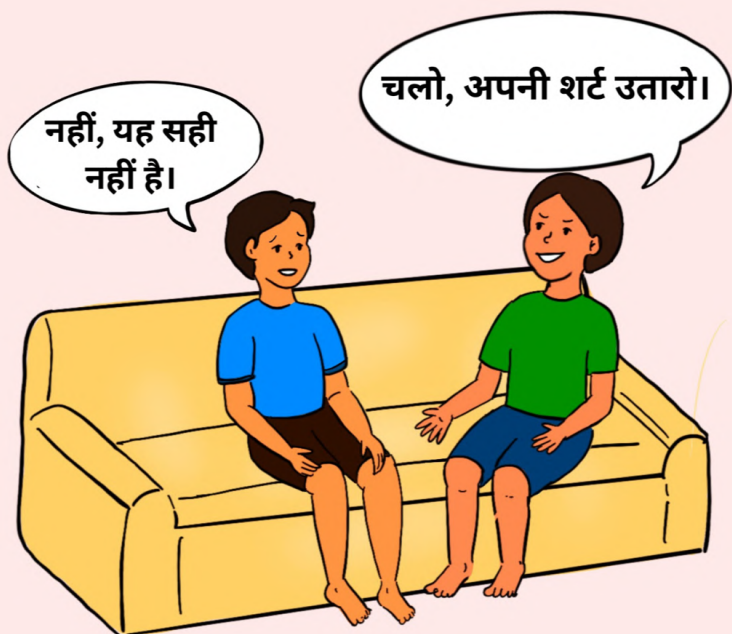


मैं निजी स्थानों पर नग्न हो सकता हूँ लेकिन
मैं सार्वजनिक स्थानों पर ऐसा नहीं कर सकता।

क्या आप कुछ निजी और सार्वजनिक स्थानों के
नाम बता सकते हैं?



मेरा शरीर निजी है, इसलिए जब तक मेरे सुरक्षित घरे में से कोई मुझे ना कहे, मुझे अपने कपड़े पहने रखने चाहिए।



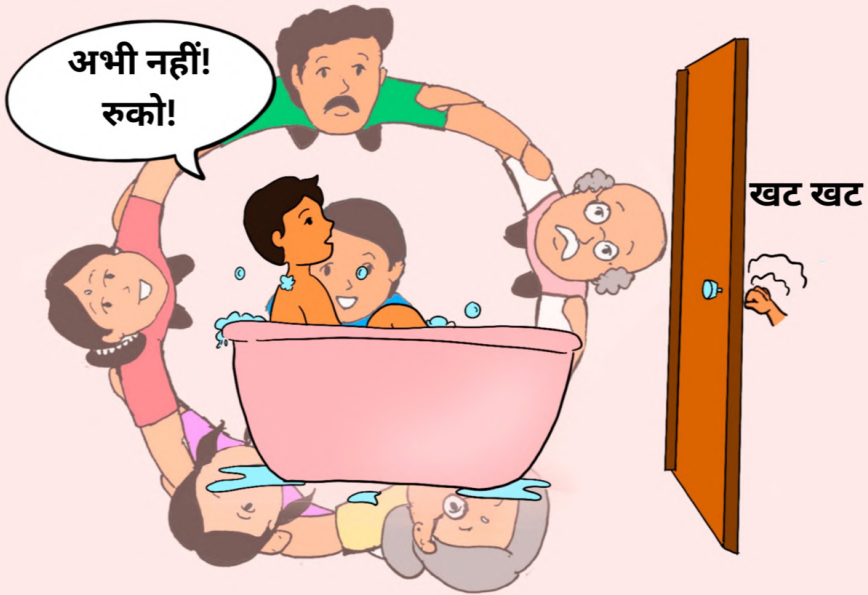
जब मेरा सुरक्षित घेरा आसपास न हो तो किसी को भी मुझे कपड़े उतारने के लिए कहने की अनुमति नहीं है।

कृपया प्रतीक्षा करें।

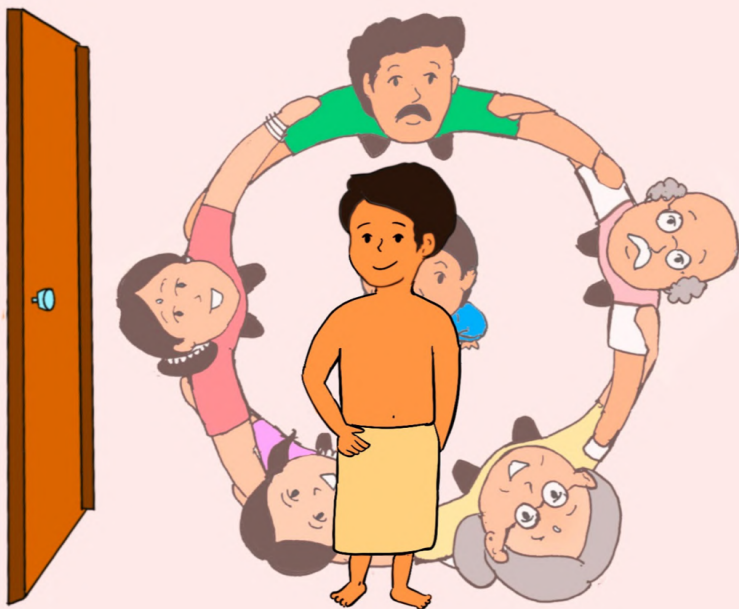


प्रवेश करने से
पहले दस्तक दें।

जब कोई कपड़े पहन रहा या शौचालय का उपयोग कर रहा हो, तो मुझे पहले दस्तक देनी चाहिए।
प्रवेश करने से पहले
उनके उत्तर की प्रतीक्षा करनी चाहिए।



अगर कोई शौच या स्नान करते समय नॉक करता है,
तो मैं "अभी नहीं! रुको!" कहता हूँ।
ताकि जब तक मुझे उनकी सहायता की आवश्यकता न हो,
तब तक वे प्रतीक्षा करें।



बाथरूम से आने के बाद मैं अपने आप को
तौलिये में लपेट लेता हूँ।



मुझे क्या पहनना है, यह चुनने और निकालने
में माँ मेरी मदद करती है।
मुझे ऐसे कपड़ा पसंद है जो नरम और आरामदायक हो।

उनके निजी दायरे का सम्मान
करो, पहले दस्तक दो।



पापा कहते हैं कि हम सभी को एक-दूसरे की
जरूरतों का सम्मान करना चाहिए।



सहमति: "नहीं" कहना
लड़कों के लिए

**सहमति देना: 'नहीं'
कहना**



नमस्ते मैं आदि हूँ।
मुझे अपने दोस्तों के साथ दौड़ना
और गेंद के साथ खेलना पसंद है।



जब मैं बाहर खेलता हूं तो मैं गंदा हो जाता हूं।
आज खेलने के बाद, मेरी चाची मुझे खींचकर ले गई।
उन्होंने पार्क में नल पर मेरा हाथ और चेहरा धुलाया,
फिर हम घर चले गए।



मुझे खींचा जाना पसंद नहीं आया, पानी ठंडा लग रहा था
और मेरे कपड़े भी गीले हो गए थे।
वे सावधानी से कर रही थी और मुझे चोट नहीं पहुंचा रही
थी। लेकिन मुझे कुछ ठीक नहीं लगा।

शरीर की संप्रभुता

शारीरिक अखंडता

स्व-स्वामित्व

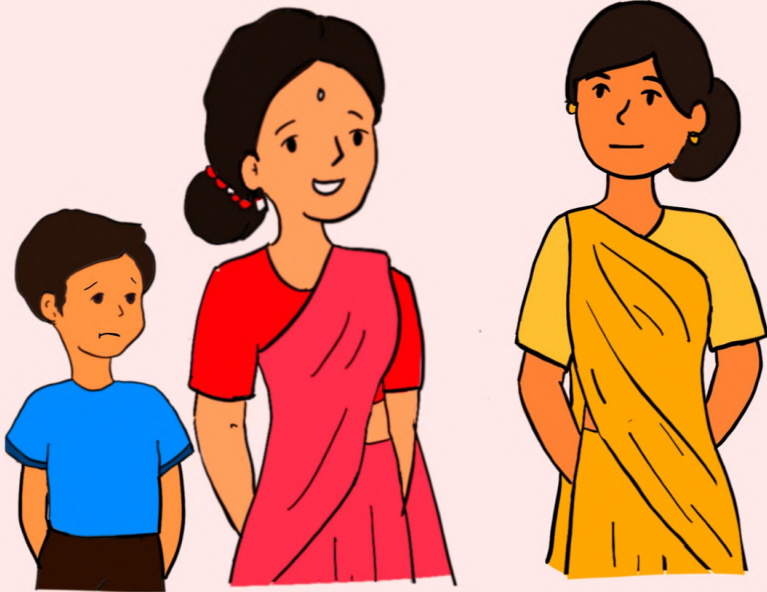
अनुमति

व्यक्तिगत स्वायत्तता

शारीरिक स्वायत्तता

पूछो-रुको-जो कहा जाता है वह करो।

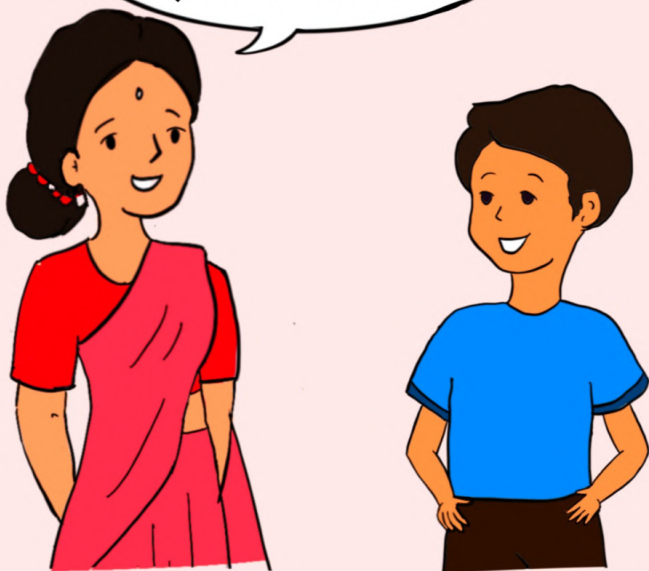
नहीं मतलब नहीं



जब मैंने अपनी माँ को इसके बारे में बताया, तो उन्होंने मेरी चाची को इस समस्या के बारे में समझाया, उन्होंने कुछ बड़े शब्दों का इस्तेमाल किया। मेरी चाची ने मुझे असहज महसूस कराने वाली बात को समझा और माफ़ी मांगी।

क्या आप मेरे लिए उन बड़े शब्दों को पढ़ सकते हैं?

मेरा शरीर, मेरा अधिकार।
हमेशा याद रखना।



मुझे बड़े-बड़े शब्द समझ में नहीं आए।
माँ ने मुझे बिठाया और कहा कि मुझे याद रखना चाहिए
" मेरे शरीर पर केवल मेरा अधिकार।"

मैं आपका अभिवादन कैसे कर सकता हूँ?



इसका मतलब है कि आपके शरीर के साथ क्या होता है ये केवल आप स्वयं ही चुन सकते हैं।

अन्य लोग- मेरे दोस्त, सभी वयस्क और यहां तक कि मेरी बहन को मेरे शरीर के साथ कुछ करने से पहले मुझसे पूछना चाहिए। इसे अनुमति मांगना कहते हैं।

क्या अब आपका
लिंग धो दूं?



हाँ, ठीक है।



आओ,
मुझे गले लगाओ

नहीं, धन्यवाद!
हाथ मिलाते हैं।



मैं उनके प्रस्ताव के बारे में कैसा महसूस करता हूं, इस आधार पर मैं "हां" या "नहीं, धन्यवाद" कह सकता हूं। मेरा गले लगाने या चुंबन से इनकार करना ठीक है। उन्हें मेरी पसंद को समझना चाहिए और इसके बारे में बुरा नहीं मानना चाहिए।



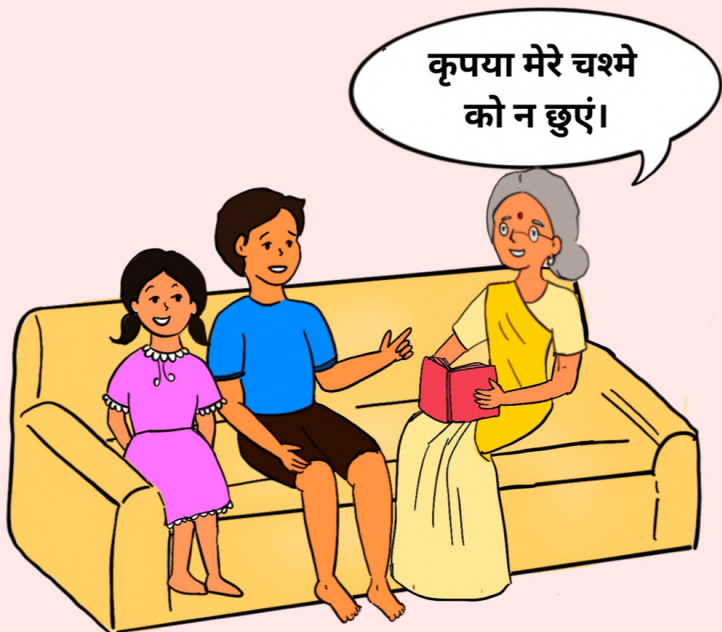
अगर कोई मेरे छूने या उनकी मदद करने से मुझे मना करे तो मुझे बुरा नहीं मानना चाहिए।

मेरी बहन को मेरा उसके बालों को छूना अच्छा नहीं लगता। भले ही उसके मुलायम बाल छूना मुझे पसंद हो, उसके "नहीं" कहने के बाद मैं मेरी बहने के बालों को नहीं छूता।

मैं उसके मना करने के अधिकार का सम्मान करता हूँ।



घर पर हर कोई मुझे छूने से पहले हमेशा स्नेहपूर्ण सवालों का इस्तेमाल करता है।
 क्या आप उन प्रश्नों की ओर संकेत कर सकते हैं जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपसे पूछें?



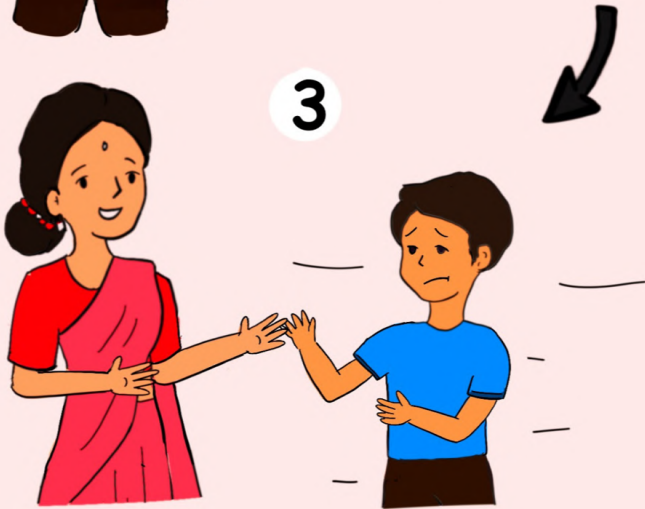
"नहीं" कहना ठीक है।

आप अजनबियों, अपने दोस्तों और यहां तक कि अपने परिवार के सदस्यों को भी "नहीं" कह सकते हैं। जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, वे "नहीं" कहके आपको छूने से मना कर सकते हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि वे आपसे प्यार नहीं करते हैं। वे बस छुए नहीं जाना चाहते हैं।



कभी-कभी जब मैं सहमति मांगता हूँ तो मुझे मौखिक:
जवाब नहीं मिलता।

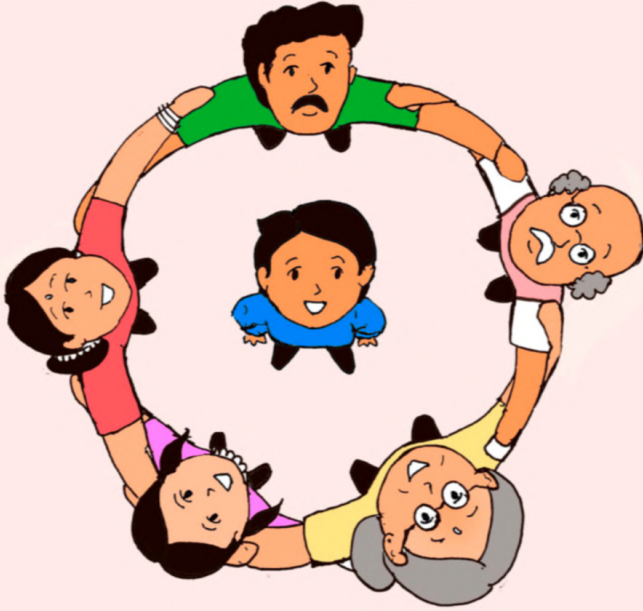
तो मैं व्यक्ति के चेहरे और शरीर के संकेतों के लिए देखता हूँ।
यदि वे झिड़क रहे हैं, दूर जा रहे हैं या पीछे हट रहे हैं, तो
इसका मतलब उनका जवाब "नहीं" है।



अगर कोई मेरे मना करने के बावजूद भी मुझे छुए, तो मैं अपने सुरक्षित व्यक्ति से मदद मांगता हूँ। मैं जोर से कहता हूँ "रुको", अपनी मां को पुकारता हूँ और सुरक्षा के लिए उनके पास दौड़ता हूँ।



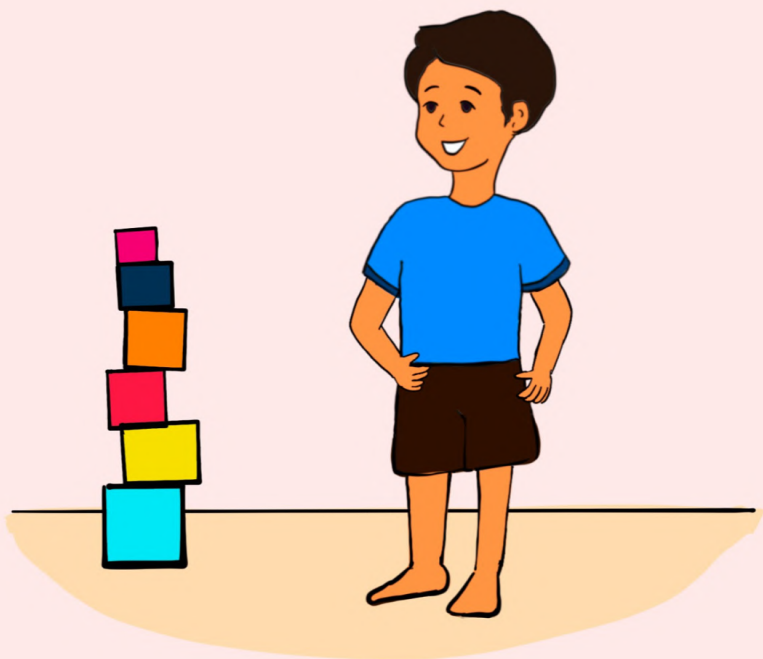
जब लोग मुझे उठाने, हाथ पकड़ने, गले लगाने से पहले,
या मुझे साफ़ करने में मेरी मदद करने से पहले मुझसे
अनुमति मांगते हैं तो मुझे अच्छा है।



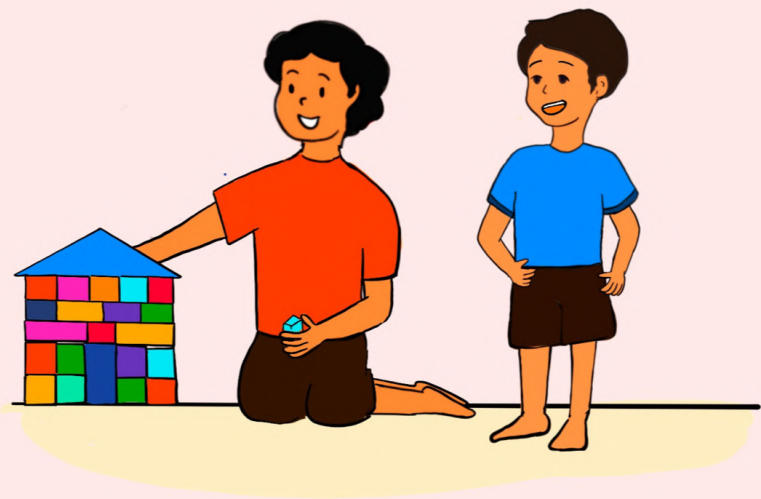
सहयोग मांगना: मदद मागना।

लड़कों के लिए

सहयोग मांगना: मदद मांगना



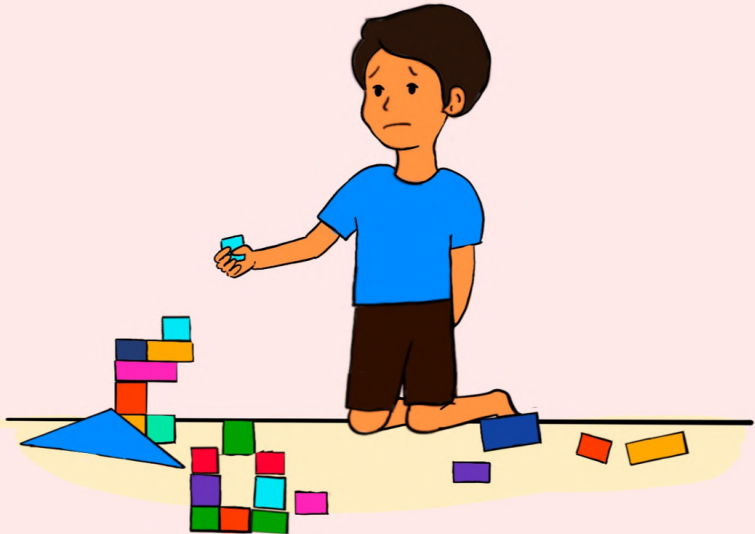
नमस्ते मैं आदि हूँ।
मुझे ब्लॉक के साथ खेलना पसंद है।
ये ऊँचा मीनार मैंने बनाया है!
जब मैं अपने आप से कुछ बना पाता हूँ, तो मुझे गर्व महसूस होता है।



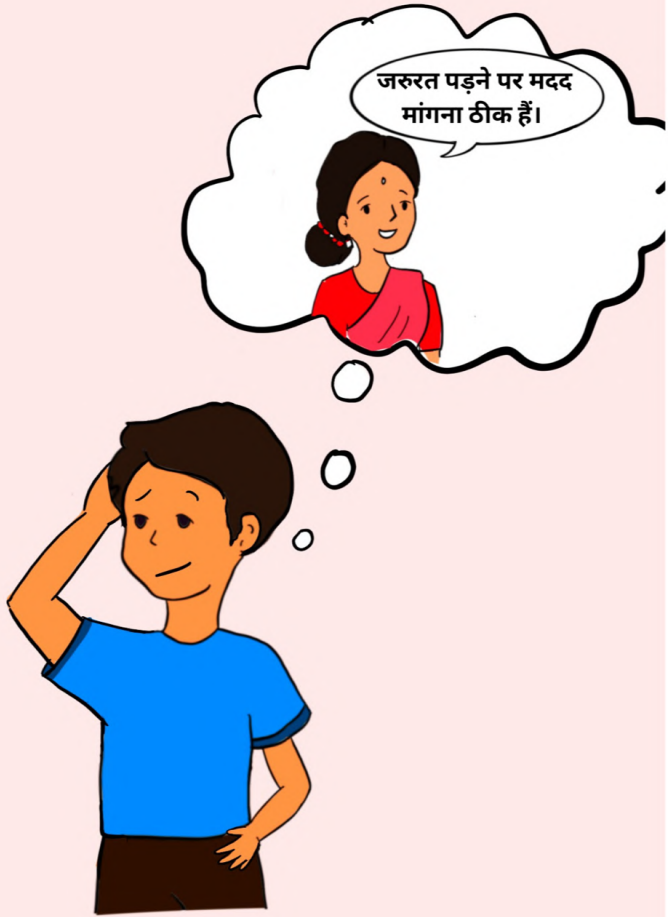
मेरे भाई को भी ब्लॉक्स से खेलना पसंद है।
भाई ने एक बार ब्लॉक्स से छोटा सा घर भी बनाया था।
वह बहुत अच्छा लग रहा था।



मुझे भी वैसा ही एक छोटा सा घर बनाने का मन किया।
लेकिन कैसे! मुझे समझ नहीं आ रहा था।
मुझे निराशाजनक महसूस हुआ।




माँ हमेशा मुझे कोशिश करते रहने के लिए कहती है।
इसलिए मैंने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की और
ब्लॉक के साथ एक चौकोर बनाया।
लेकिन आगे क्या करना था ये मैं नहीं समाज पाया।




अब जब मैं कोशिश कर चुका था,
तो शायद मदद मांगने का समय आ गया था ।
आप जरूरत पड़ने पर कैसे मदद मांगते हैं?



मैं यह करता हूं।
पहले, किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें जो मदद कर सके।
जैसे मैंने अपने पिताजी को बैठक कक्ष में पाया।




घर बनाने में मुझे
आपकी मदद चाहिए!



क्या मैं 5 मिनट में, शो
खत्म करके आ सकता हूँ!

हाँ ज़रूर



धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा
करने के लिए धन्यवाद!

दूसरा, उन्हें संकेत दें कि आपको मदद की ज़रूरत है।
मैंने अपने शब्दों का इस्तेमाल किया और मदद मांगी।
क्या आप देखते हैं कि मैंने क्या कहा?

मुझे उनके शो के खत्म होने का इंतजार करना पड़ा।
धैर्य रखना अच्छा है।
पापा खुश थे कि मैंने धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की।



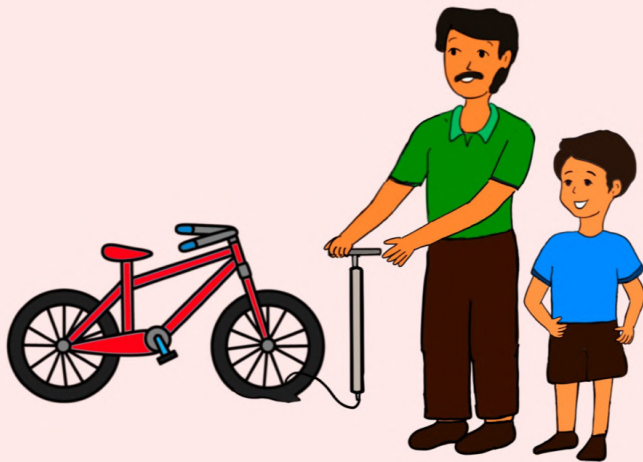
जैसे ही उनका शो समाप्त हुआ,
उन्होंने कोमल शब्दों का इस्तेमाल किया और
मुझे पालन करने के लिए सरल निर्देश दिए।
मैंने उनके निर्देशों का पालन किया और
क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि आगे क्या हुआ?



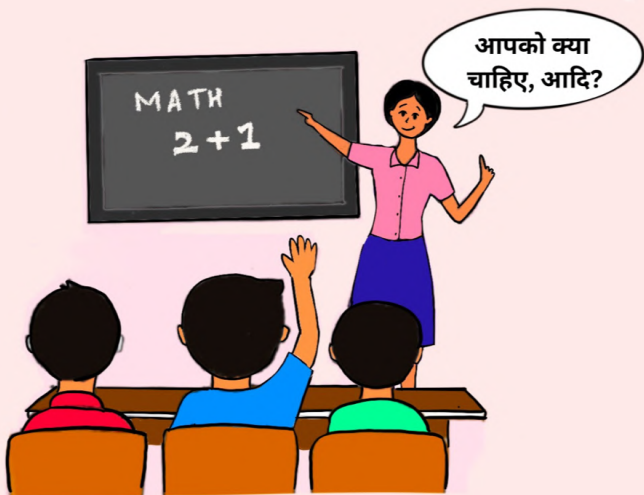
हमने कर दिखाया! हमने घर बना लिया।
क्या आपने देखा कि मैं कितना खुश हुआ?
अब, चरण 3 का समय था।
मैंने अपने पिताजी को धन्यवाद दिया।
मुझे पता है कि वह भी खुश महसूस कर रहे थे
क्योंकि वह भी मुस्कुरा रहे थे।



मैं अपने आप से बहुत सारी गतिविधियाँ कर सकता हूँ।
क्या आप कुछ ऐसी चीज़ों की सूची बना सकते हैं
जो आप स्वयं कर सकते हैं?



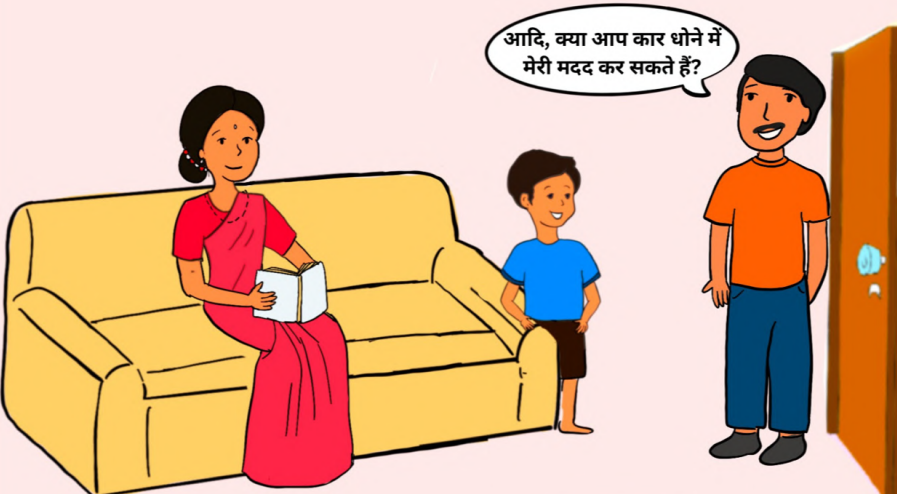
ऐसी कुछ चीजें हैं जो मैं खुद नहीं कर सकता।
तब मुझे मदद की जरूरत पड़ती है।
क्या आप ऐसी परिस्थितियों के बारे में सोच सकते हैं जहां
आपको सहायता की आवश्यकता हो?




सभी को मदद मांगने की ज़रूरत होती रहती है।
किसी भी समय या स्थान पर हमें मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।
स्कूल में, मेरे शिक्षक मेरी मदद करते हैं।
दुकान पर दुकानदार मेरी मदद करता है।
क्या आप मुझे और सहायकों के नाम बता सकते हैं?



अगर मुझे किसी निजी गतिविधि में मदद की ज़रूरत हो,
तो मैं केवल अपने सुरक्षित घरे के लोगों से पूछ सकता हूं।



आदि, क्या आप कार धोने में मेरी मदद कर सकते हैं?



माँ, क्या मैं बाहर जाकर चाचा जी की मदद करूँ?

ज़रूर आदि, लेकिन ज़्यादा भीगें नहीं वरना आपको सर्दी लग सकती है।

मैं भी दूसरों की मदद करता हूँ।
मैं हमेशा दूसरों की मदद करने से पहले
अपने सुरक्षित घरे के व्यक्ति से पूछता हूँ।
ऐसा करने से वे मेरे बारे में सूचित रहते हैं।



मैं अपने दादाजी के पौधों को पानी देने में उनकी मदद करता हूँ और
मां को मशीन में कपड़े धोने के लिए।
इससे वह खुश होते हैं।
मुझे भी उनके साथ समय बिताना अच्छा लगता है।

ऐसी गतिविधियाँ जिनमें मैं मदद नहीं कर सकता।



कार चलाना, पैसे का इस्तेमाल करना या टूटी-फूटी चीजों को स्वयं ठीक करना वयस्क गतिविधियाँ हैं।

मैं वयस्क काम करने में दूसरों की मदद नहीं कर सकता।

मुझे अभी वह सब करना सीखना है।

मैं निजी गतिविधियों में भी दूसरों की मदद नहीं करता।

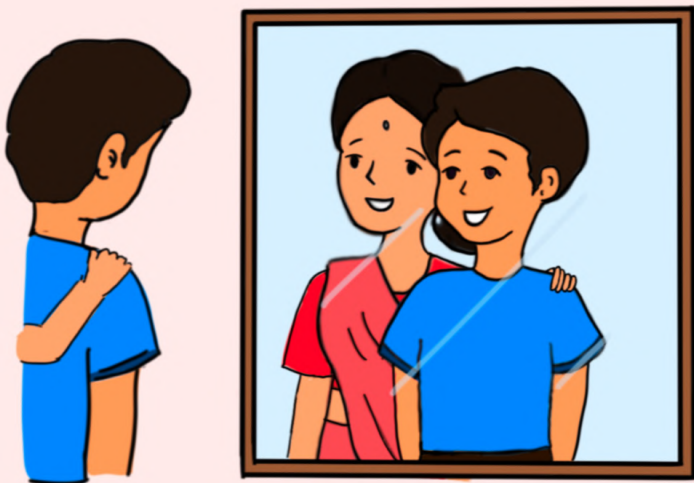
मैं अपनी सुरक्षित घरे को बुलाता हूँ और इस बारे में उन्हें बताता हूँ।



लोग किसी भी समय कई तरीकों से मदद मांग सकते हैं
और यह बिल्कुल ठीक है।
हमें उनके अनुरोधों को सुनने के लिए
अपने कान और आंखें खुली रखनी चाहिए।

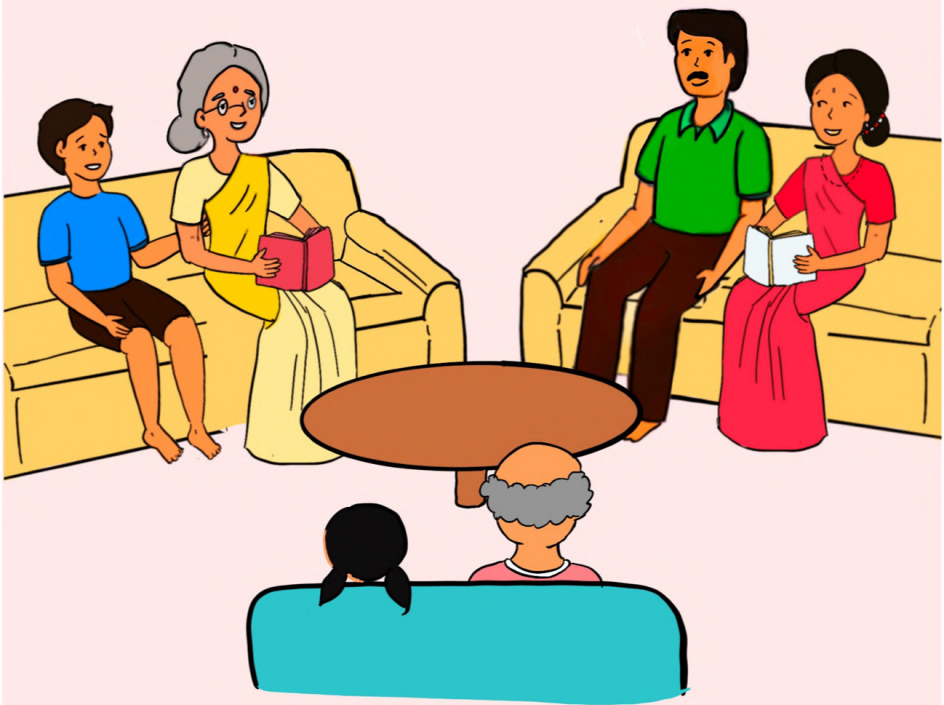
- आपकी सहायता के लिए किसी सुरक्षित व्यक्ति को खोजें।
- संकेत दे कि आपको मदद की ज़रूरत है।
- उनकी मदद के लिए उन्हें धन्यवाद दें।

क्या आपको याद है कि जब हम मदद मांगते हैं तो हमें क्या कदम उठाने चाहिए ?



सहयोग मांगना: भावनाओं और
जरूरतों को व्यक्त करना।
लड़कों के लिए

**सहयोग मांगना: भावनाओं और
जरूरतों को व्यक्त करना**



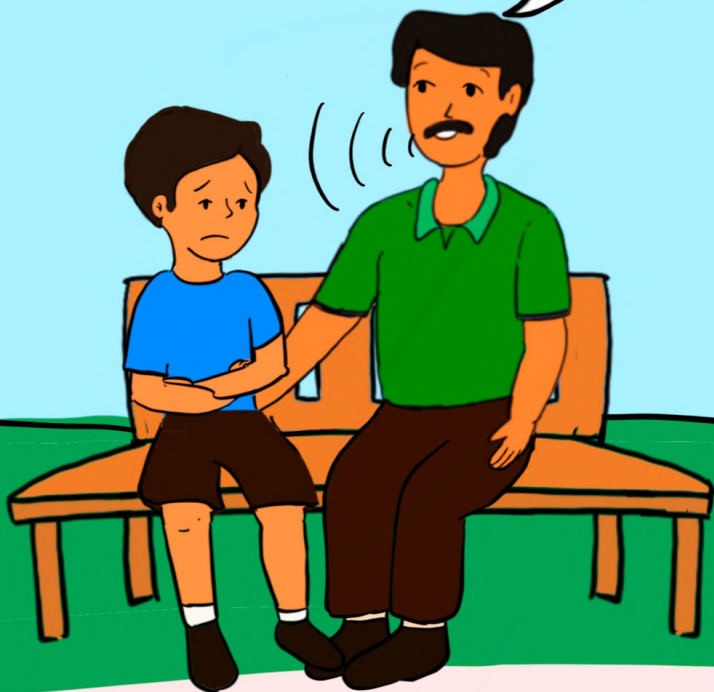
नमस्ते, मैं आदि हूँ।
माँ ने सोचा कि पार्क में दोपहर का भोजन करने में मज़ा आएगा।



हम दोपहर में पार्क गए।
पार्क में काफी लोग थे, धूप थी, हर कोई इसे पसंद कर रहा था।
मुझे पार्क पसंद नहीं आया।

तुम निराश लग रहे हो,
पर क्यों, मैं समझ नहीं पा रहा।

आपका शरीर अदभुत है।
यह आपको बताता है कि आप अपने शरीर
के सभी अंगों में कैसा महसूस कर रहे हैं।
इससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि
आपको क्या परेशान कर रहा है।



मेरे पिताजी मुझे एक पेड़ के नीचे शांत जगह पर ले गए।
उन्होंने समझाया कि मैं कैसा महसूस करता हूं,
यह समझने के लिए मेरे शरीर को सुनना महत्वपूर्ण है।



उन्होंने मुझे मेरे शरीर को सुनकर, उन्हें बताने के लिए कहा कि मैं क्या महसूस कर रहा था।
शोर के कारण, मैं अपने सिर में दर्द महसूस कर रहा था।

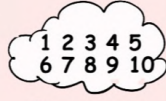
व्याकुल होने पर क्या करें:



गहरी सांसें लें।



10 तक गिनें।



एक शांत जगह खोजें।



हेडफोन पहनें।

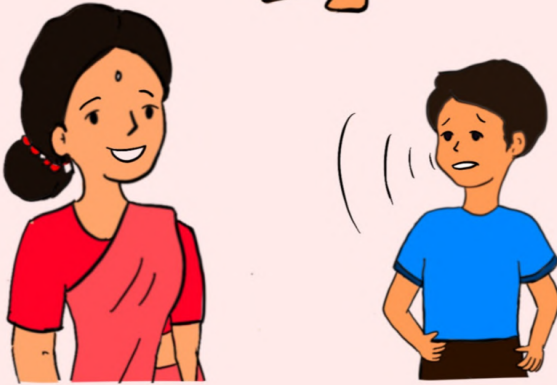


मन को शांत करने वाला संगीत सुनें।

मेरे शरीर को सुनने से मुझे यह समझने में मदद मिली कि
मैं कैसा महसूस कर रहा था।

मेरे पापा ने मुझे बताया कि मैं बेहतर महसूस करने के लिए
बहुत सी चीजें कर सकता हूं।

मैंने अपनी मां के हेडफोन का इस्तेमाल किया और कुछ देर बेंच पर बैठ गया।
मैं बेहतर महसूस करने लगा।
मेरे पापा से मेरी भावनाओं के बारे में बात करने से मुझे मदद मिली!



शाम को हम लोग घर वापस आ गए। मुझे फिर अच्छा नहीं लग रहा था। लेकिन, मुझे पता था कि मुझे पहले अपने शरीर की बात सुननी चाहिए। दूसरा, मुझे इसके बारे में किसी को बताना चाहिए।

मैंने अपनी माँ को रसोई में देखा और बताया कि मेरा शरीर कैसा महसूस कर रहा है। मेरी मां ने मेरे शरीर को सुनने के लिए और इसे साझा करने के लिए मुझे शबाशगि दी।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



प्रसन्न



उनींदा



उदास



शांत



उत्तेजित



डरा हुआ



थका हुआ



गर्व



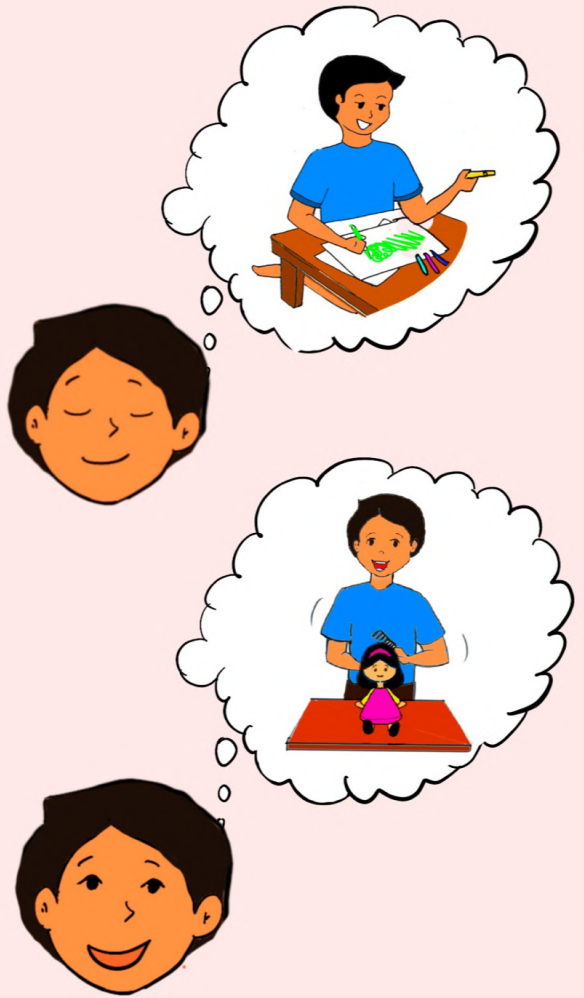
नाराज़



आहत

उन्होंने मुझे यह समझने में मदद की कि शायद मुझे थकान महसूस हो रही है।
ऐसी भावनाओं को असहज भावनाएं कहा जाता है।

असहज भावनाएं हमें व्याकुल कर सकती हैं,
लेकिन वह हमेशा बुरी चीज नहीं होती हैं।
ये भावनाएँ मुझे अपने शरीर की ज़रूरतों को समझने में मदद करती हैं
ताकि मैं इसे सुरक्षित और स्वस्थ रख सकूँ।



मुझे रोज़ अपने पसंद की गतिविधियां करने से
सहज भावनाओं का अनुभव मिलता है।
आप सहज भावनाएं कब महसूस करते हैं ?



मेरा पेट दर्द कर रहा है और मैं शौच नहीं कर पा रहा हूँ।



लगता है आपको कब्ज़ हो गया है। हमें इस बारे में कुछ करना चाहिए।



पानी पीना।



समय पर शौच करना।



अपने शरीर के शौच के संकेतों पर ध्यान देना।



पौष्टिक भोजन खाना।

मैं असहज भावनाओं का भी अनुभव करता हूँ।
उस समय, मैं हमेशा अपने शरीर की सुनता हूँ और
अपने सुरक्षित घरे में किसी को बताता हूँ।
वे मुझे समाधान खोजने में मदद करते हैं।



आप बहुत अच्छे
कलाकार हो, आदि।



मेरा परिवार और दोस्त अक्सर ऐसी बातें कहते या करते हैं
जिससे मुझे सहज भावनाएं महसूस होती हैं।

रुको! मुझे धक्का दिया
जाना पसंद नहीं है।



कभी-कभी लोग ऐसी बातें कहते या करते हैं जो मुझे असहज करती हैं।
मुझे पता है कि ये भावनाएँ मुझे सुरक्षित रखती हैं।

मैं अपने शब्दों का इस्तेमाल करके बताता हूँ कि
मुझे असहज महसूस हो रहा है।

मैं इस घटना को अपने सुरक्षित घेरे के साथ साझा करना भी याद रखता हूँ।



जब मैं भ्रमित हो जाता हूँ, तो मेरा सुरक्षित घेरा मुझे समझने में मदद करता है।
पापा ने कहा कि अगर मैं असहज महसूस करता हूँ, 'ना' कहना ठीक है।
कभी कभी अपने प्रियजनों को मना करना पड़ सकता है
इसमें संकोच करने की कोई बात नहीं है।

मुझे पता है कि आपको कार्टून
देखना अच्छा लगता है।
लेकिन इसे ज्यादा देर तक देखने से
आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है।
क्या मैं 30 मिनट के लिए टाइमर सेट कर दूँ?

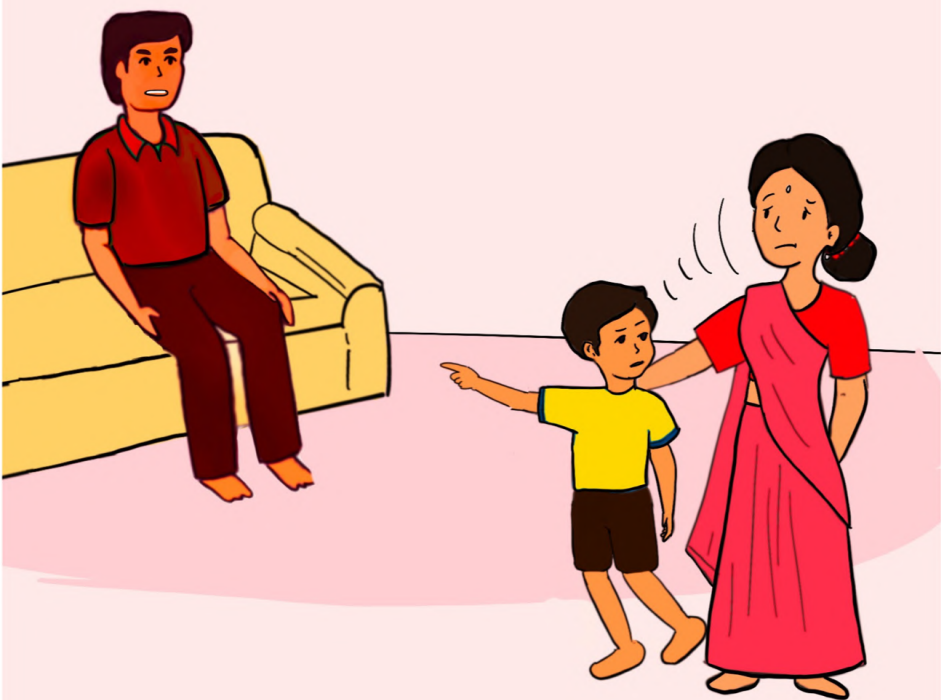
हाँ माँ, ठीक हैं।



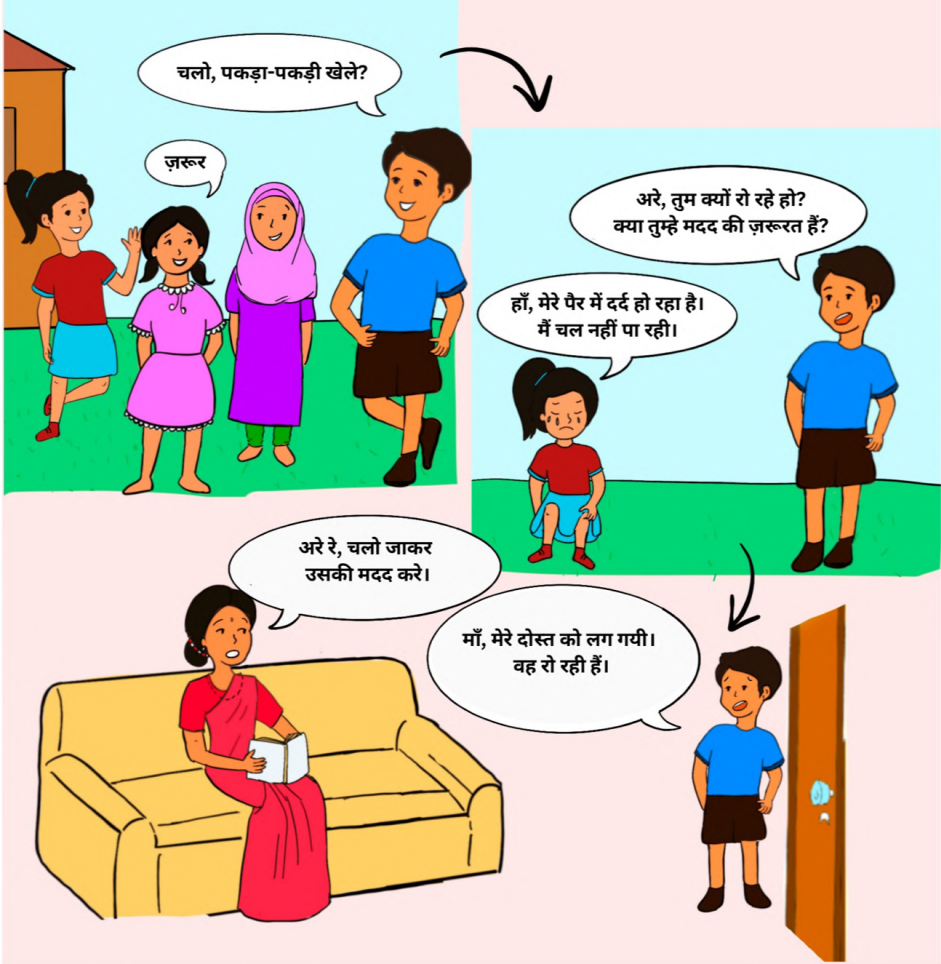
माँ केवल 30 मिनट का स्क्रीन टाइम देती हैं क्योंकि भले ही
यह एक आरामदायक एहसास हो,
यह मेरी आंखों को प्रभावित कर सकता है।



उन्होंने मुझे यह भी सिखाया कि मेरे सुरक्षित घरे से बाहर के लोगों का मेरे निजी अंगों को देखना या छूना कभी ठीक नहीं है, भले ही यह पहली बार में असहज महसूस न हो।

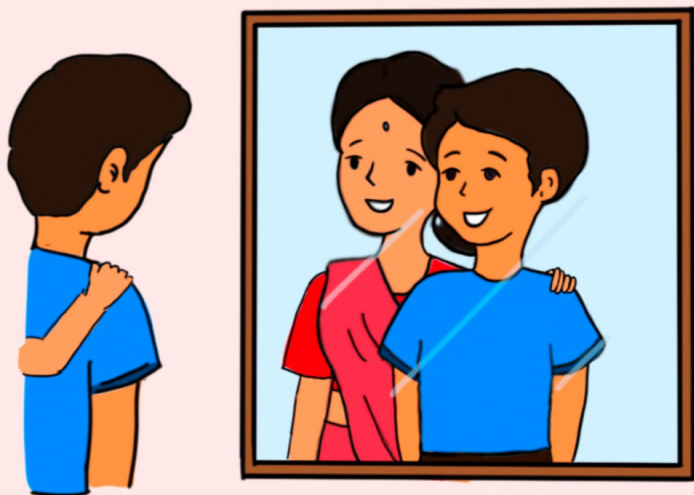


**मुझे ऐसी स्थिति में दूर हटना चाहिए और
अपने सुरक्षित घरे के व्यक्तियों को इस बारे में बताना चाहिए।**



मैं दूसरों से सहमति माँगकर और विभिन्न गतिविधियाँ एक साथ करके उन्हें सहज महसूस कराता हूँ।

अगर मैं देखता हूँ कि कोई और असहज महसूस करता है, तो मैं उनसे पूछता हूँ कि क्या उन्हें मदद की ज़रूरत है। मैं स्थिति को बेहतर ढंग से समझने के लिए अपने सुरक्षित घेरे के साथ भी इस पर चर्चा करता हूँ।



मुझे अपने शरीर को सुनना और समझना अच्छा लगता है ।

अभी अपने शरीर को सुनने का प्रयास करें।
इस समय आप क्या महसूस कर रहे हैं?



युवावस्था परिवर्तन: शरीर और
जरूरतों को बदलना।
लड़कों के लिए

**युवावस्था में बदलाव:
शरीर और शारारिक जरूरतों
का बदलना**



नमस्ते दोस्तों! मैं आदी, आप सभी को हाल की एक घटना के बारे में बताना चाहता हूं।



फुटबॉल बहुत मजेदार खेल है।
नील मेरे साथ फुटबॉल खेलता है।

बॉल पकड़ो



उसकी गहरी आवाज है।
उसके सभी दोस्त उस पर हँसे।
इससे मैं चिंतित हो गया।
मैंने सोचा शायद नील का गला खराब हैं।



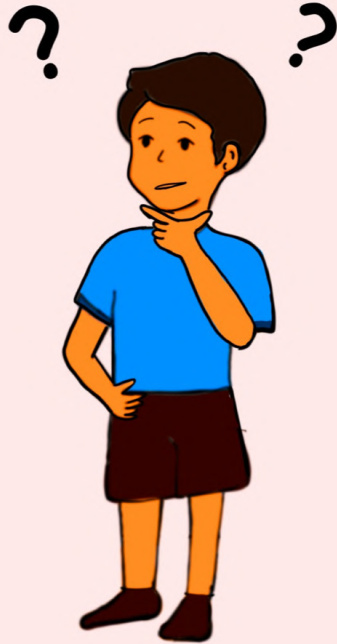
फुटबॉल के बाद मैंने उससे पूछा कि क्या वह ठीक है।
उसने उलझन में जवाब दिया "हाँ!" और भाग गया।



मां ने कहा कि नील ने "यौवन" (puberty) प्राप्त कर लिया होगा।
क्या आप सभी जानते हैं कि यौवन क्या है?



यौवन का मतलब है बड़ा होना।
यह तब होता है जब एक बच्चे का शरीर बढ़ना शुरू होता है
और वयस्क अवस्था में परिवर्तन होने के लिए बदलता है।
लड़कों में युवावस्था तब शुरू होती है जब
वे लगभग 9 से 14 वर्ष की आयु के होते हैं।



तो, क्या मैं भी यौवन प्राप्त कर लूंगा?
मेरे साथ क्या परिवर्तन होंगे?

युवावस्था परिवर्तन:



बड़ा लिंग और अंडकोष



अंडकोश का रंग बदलना



शरीर पर बाल उगना



पसीना



मुंहासा



गहरी कर्कश आवाज



ऊँचा और बलवान बनना



चेहरे पर बाल बढ़ना

मां ने कहा, लड़के कई बदलाव से गुजरते हैं।
दोस्तों, क्या आपको इन सभी बदलावों के बारे में जानते हैं?



मां की बात सुनकर मैं चिंतित हो गया।
फिर उन्होंने कहा कि ये बदलाव सामान्य हैं और
जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हमारे शरीर में बदलाव आते हैं।



कभी-कभी, मुझे इरेक्शन हो सकता है।
इरेक्शन का मतलब है कि मेरा लिंग सख्त और बड़ा हो जाता है।
लिंग का खड़ा होना एक निजी व्यवहार है और
यह दिन के किसी भी समय हो सकता है।



कभी-कभी मैं अपने लिंग की तब तक मालिश करता हूँ
जब तक कि उसमें से सफेद रंग का तरल पदार्थ न निकले।

इस द्रव को वीर्य (semen) कहते हैं।

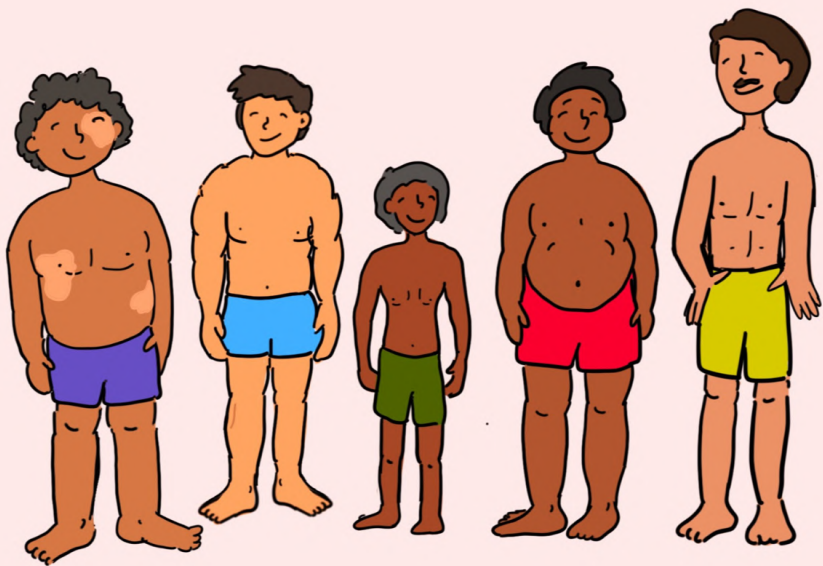
अपने यौन सुख के लिए अपने ही लिंग को छूना

हस्तमैथुन (masturbation) कहलाता है।

कभी-कभी, मैं अपनी नींद में वीर्य स्थलित कर सकता हूँ।

यह सामान्य बात है। ऐसा होने पर मुझे अपने सुरक्षित घेरे से मदद लेनी चाहिए

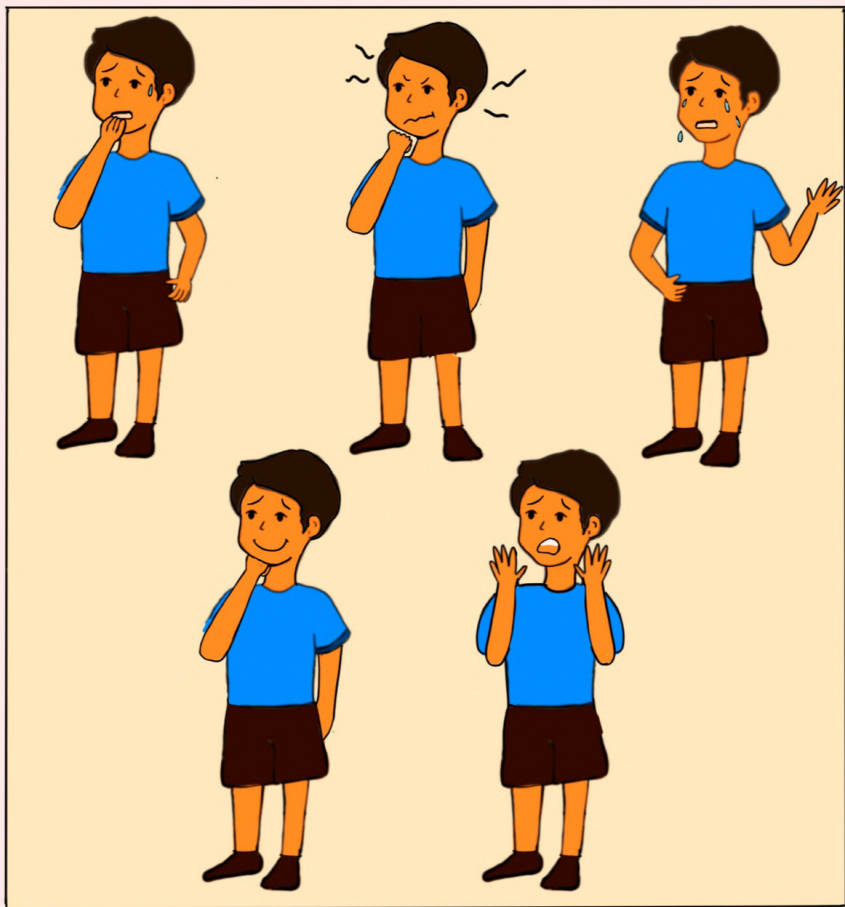
और अपने आप को साफ करना चाहिए।



शरीर सभी अलग-अलग आकार में होते हैं।
मुझे अपने शरीर से प्यार करना चाहिए और स्वस्थ रहना चाहिए।



हार्मोन विशेष रसायन हैं जो हमारा शरीर कुछ खास काम करने में मदद करने के लिए बनाता है - जैसे बड़े होना!



पापा कहते हैं कि युवावस्था के दौरान,
हम भ्रमित महसूस कर सकते हैं या हमारे मन में तीव्र भावनाएँ आ सकती हैं,
जो हमने पहले कभी महसूस नहीं की हैं।
हमारा बदलता शरीर कैसा दिखता है,
इस बारे में हम चिंतित हो सकते हैं।
हम अत्यधिक संवेदनशील महसूस कर सकते हैं या
आसानी से परेशान हो सकते हैं।
इन सभी भावनाओं का होना सामान्य है।

यौवन के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है,
या हम बीमार पड़ सकते हैं।
हम इन चरणों का पालन करके ऐसा कर सकते हैं-



अपने बगल, कमर और पैरों को दिन में कम से
कम दो बार साबुन से धोएं और अच्छी तरह
सुखाएं।



डिओड्रेंट का इस्तेमाल करना।



अपने कपड़े नियमित रूप
से बदलते और धोते रहना।



जीवाणुरोधी मोज़े
पहनना।



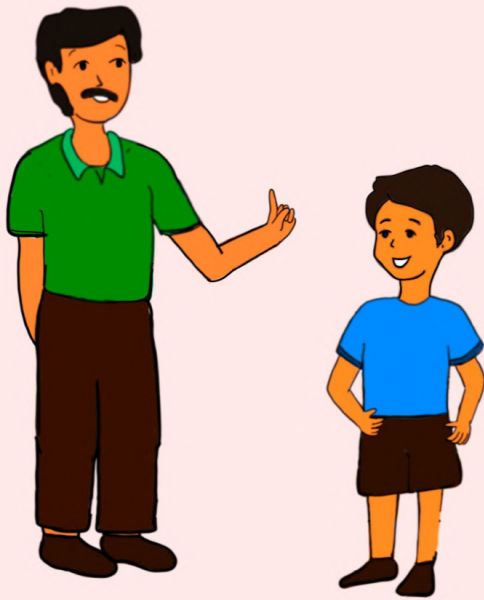
धीरे-धीरे और नियमित रूप से
लिंग की नोक के साथ-साथ
आसपास के क्षेत्र की भी
सफाई करें।



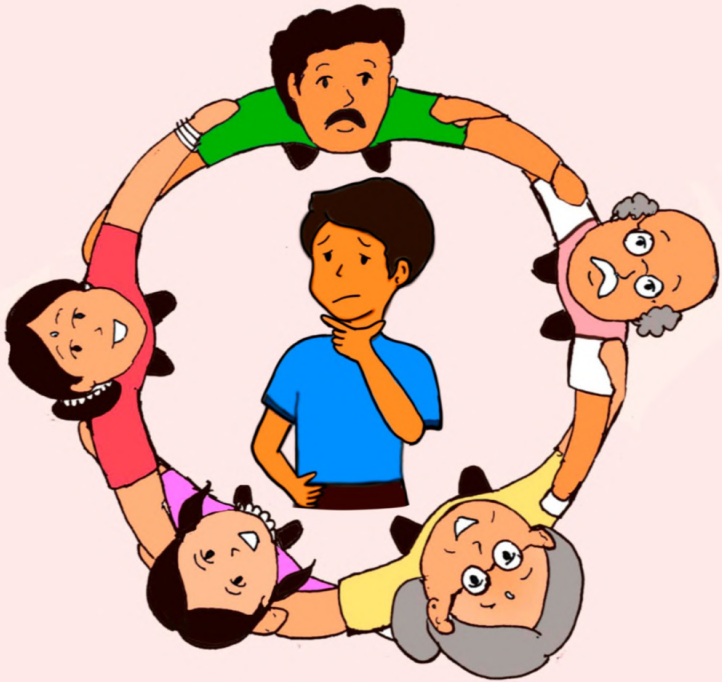
अपने बालों को संवारना।



त्वचा की देखभाल।



मेरे स्वच्छता कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में बांटने में पिताजी मेरी मदद करते हैं।
मेरे लिए अब उन्हें सीखना आसान है।
मुझे हर दिन अपनी स्वच्छता का ध्यान रखना अच्छा लगता है।



डर महसूस करना ठीक है, मैं किसी भी चीज़ के बारे में हमेशा जाकर अपनी सुरक्षित घेरे से बात कर सकता हूँ। इसमें शर्मने वाली कोई बात नहीं है।



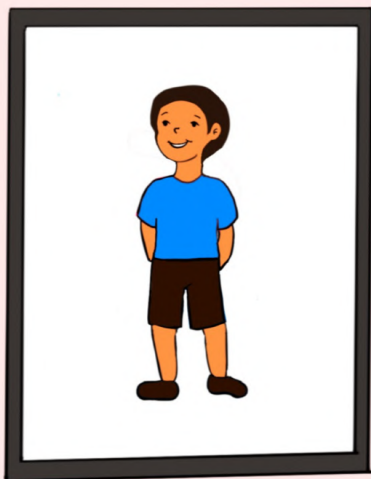
**मुझे सीखना और अपने शरीर के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ करना पसंद है।
दोस्तों, मैं युवावस्था में आने वाले किसी भी बदलाव का सामना करने के लिए
तैयार हूँ। आप तैयार हैं?**



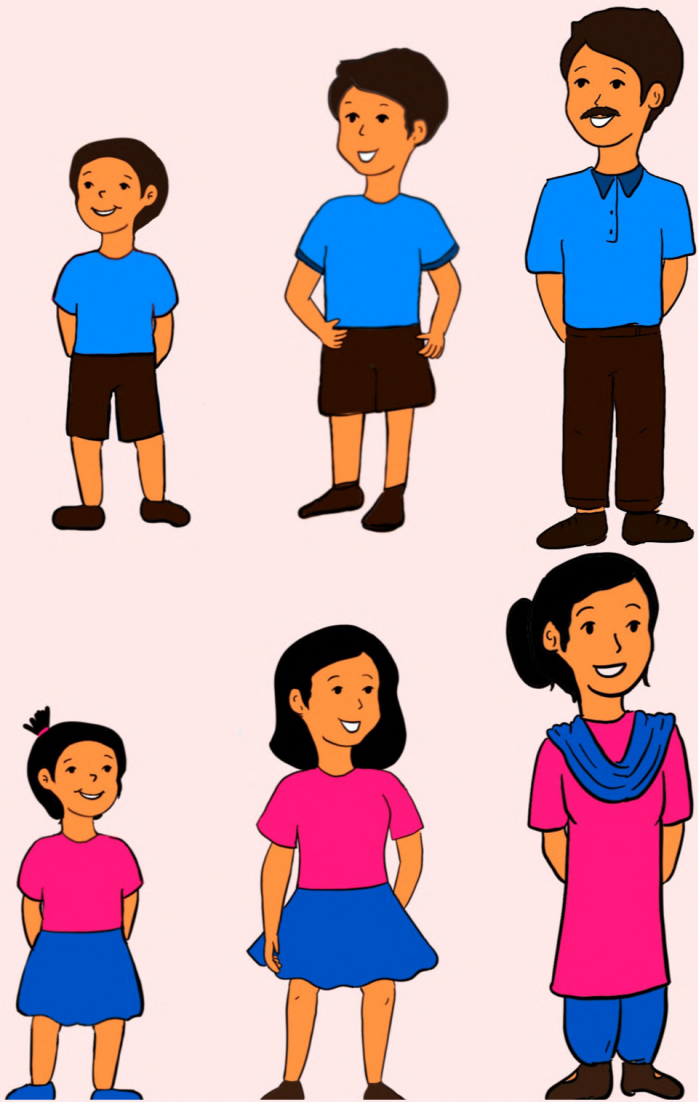
मासिक धर्म और संबंधित देखभाल।

लड़कों के लिए

**मासिक धर्म और संबंधित
देखभाल।**



नमस्कार दोस्तों, मैं आदि हूँ।
यह मेरी बचपन की तस्वीर है।
जब मैं बच्चा था तब की तुलना में अब मैं लंबा और बलवान हूँ।
अब मेरे सारे दांत आ गए हैं और बाल भी लंबे बढ़ते हैं।



मैं एक लड़का हूँ और टिया एक लड़की है।
जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हमारे शरीर में बदलाव आता है।
ये परिवर्तन लड़कों और लड़कियों के लिए समान नहीं हैं।

आदि

- आवाज में परिवर्तन
- बढ़ते निजी अंग

टिया

- स्तन बढ़ते हैं
- कूल्हे चौड़े हो जाते हैं
- शरीर पर बाल
- माहवारी/ मासिक धर्म

अगले कुछ सालों में मेरी आवाज बदल जाएगी
और मेरे निजी अंग भी बढ़ जाएंगे।
टिया के लिए, उसके स्तन और कूल्हे बढ़ेंगे।
उसे अपने मासिक धर्म भी आएंगे।

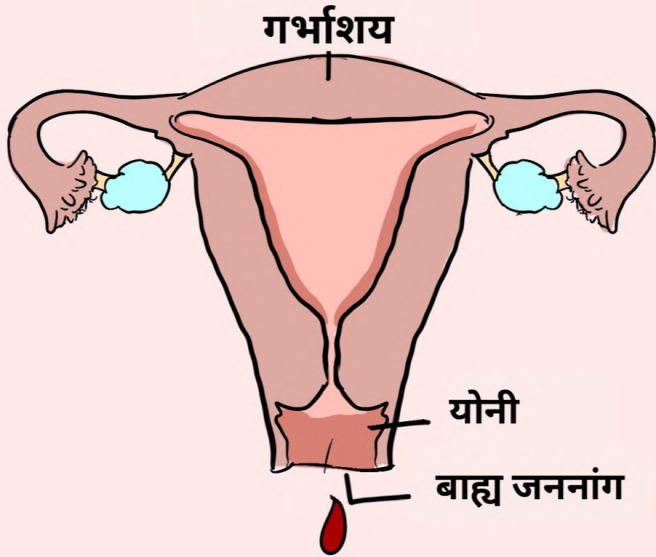


रीता दीदी की स्कर्ट पर लाल दाग था ,
मुझे लगा कि उन्हें चोट लगी है।
मां ने मुझे चिंता न करने के लिए कहा क्योंकि
यह सिर्फ उनके मासिक धर्म का खून था।

मासिक धर्म जल्द ही आ रहा है!



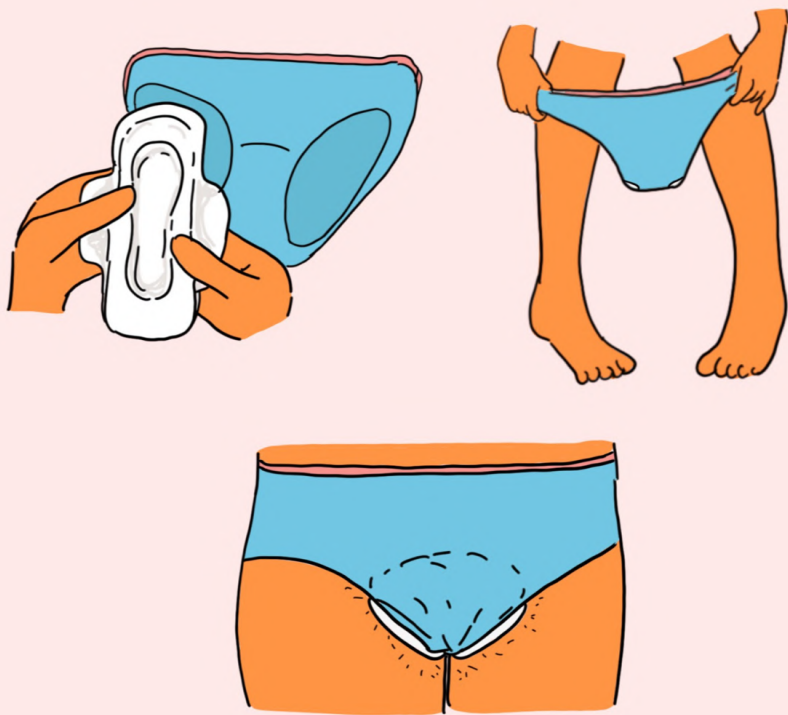
मां ने कहा कि लड़कियों को उनके 11वें और 15वें जन्मदिन के बीच कभी भी पहला मासिक धर्म आ सकता है। यह उस समय के आसपास होता है जब लड़के भी शारीरिक परिवर्तनों से गुजरते हैं।



लड़कियों के प्राइवेट पार्ट उनके वल्वा, स्तन और तल होते हैं।
माहवारी के दौरान, मासिक धर्म का रक्त योनि (vagina) से बाह्य जननांग (vulva)
के द्वारा बाहर निकलता है।



सुनने पर यह डरावना और गंदा लग सकता है लेकिन लड़कियों के लिए मासिक धर्म एक स्वस्थ बात है।
मां, मौसी, मेरी बहन जैसी सभी महिलाओं को यौवनारंभ के बाद माहवारी होती है।



उनके अंडरवियर पर खून को सोखने के लिए
पैड (pad) का इस्तेमाल किया जाता है।

ऐंठन



सरदर्द



नासूर



पसीना आना



पेट फूलना



मां कहती हैं कि हर किसी का मासिक धर्म का अपना अनुभव होता है।
माहवारी से पहले मां का पेट खराब रहता है
और मेरी बुआ को बहुत भूख लगती है।
उन्हें थकान महसूस हो सकती है,
शरीर में दर्द हो सकता है और अन्य चीजें भी हो सकती हैं।

May

S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

मासिक धर्म हर महीने 4-5 दिनों के लिए होता है।
यह मासिक धर्म चक्र की शुरुआत का प्रतीक है।



मासिक धर्म चक्र का महिला के शरीर और मनोदशा पर प्रभाव पड़ता है।
मासिक धर्म चक्र एक हार्मोनल परिवर्तन है जो पूरे महीने
एक महिला के शरीर में होता है।



ऐसे वक़्त में उनका आराम करना या पसंदीदा गतिविधियों में तल्लीन होना ठीक हैं।
इससे वह बेहतर महसूस कर सकते हैं।
कुछ लोगों को मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द के लिए
दवा की भी आवश्यकता हो सकती है।

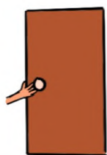


लड़कियाँ अपने सुरक्षित घरे से मासिक धर्म (periods) के बारे बात करती हैं।
पीरियड्स के बारे में लड़के भी अपने सुरक्षित घरे से बात कर सकते हैं।
पीरियड्स के बारे में प्रश्न पूछना ठीक है, भले ही लड़कों को उनका अनुभव न हो।
मासिक धर्म के बारे में अपने सुरक्षित व्यक्तियों से बात करने में
कोई संकोच नहीं करना चाहिए।



यदि किसीको मासिक धर्म से संबंधित मदद की जरूरत हो,
तो आपको एक वयस्क को सूचित करना चाहिए।

पैड (pad) बदलने का तरीका



बाथरूम जाओ



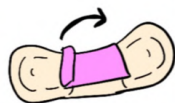
भरे हुए पैड को हटा दो



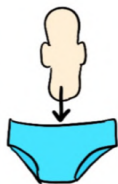
पुराने पैड को लपेटें



नया पैड खोलें



चिपचिपी पट्टी हटा दो,



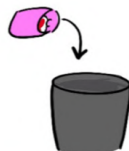
इसे अंडरवियर
पर लगाओं



नीचे से चिपकाओ



अंडरवियर ऊपर खींचो



पुराने पैड को
कूड़ेदान में दालों



हाथ धोलो

पैड (pad) को हर 6-8 घंटे या जब वह भरे हुए, भारी या चिपचिपे महसूस होते हैं, बदलने की जरूरत होती है। पैड बदलना एक निजी गतिविधि है।



यदि वे कहते हैं कि उन्हें अकेले रहने और आराम करने की आवश्यकता है,
तो आप उनके व्यक्तिगत स्थान से दूर जा सकते हैं और
उन्हें बेहतर महसूस करने के लिए कुछ समय दे सकते हैं।



4 महीने



5 महीने



6 महीने



7 महीने



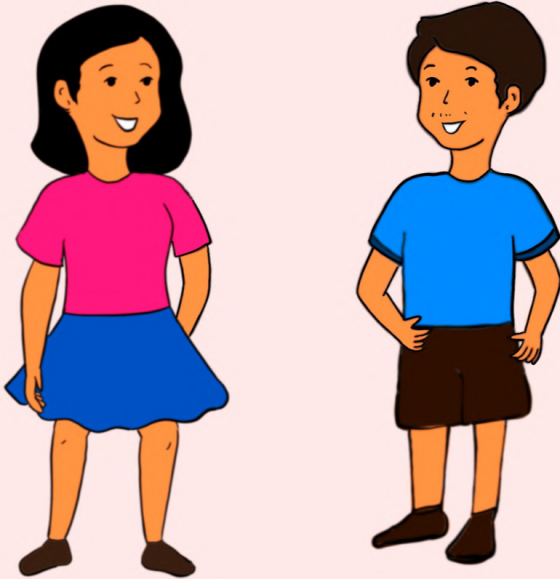
8 महीने



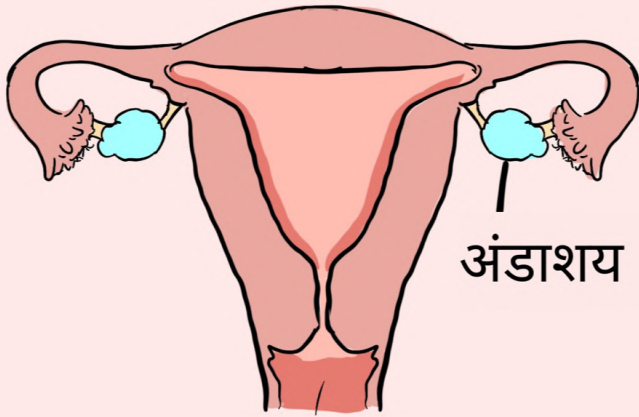
9 महीने

प्रजनन: बच्चे कहाँ से आते हैं?

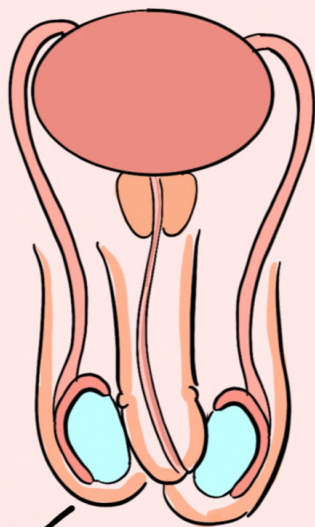
**प्रजनन: बच्चे कहाँ से
आते हैं?**



हमारे निजी अंग पेशाब करने और शौच करने जैसे निजी व्यवहारों में हमारी मदद करते हैं। यौवन के बाद हमारे शरीर नए काम करना सीखते हैं, जैसे मासिक धर्म होना या इरेक्शन होना।

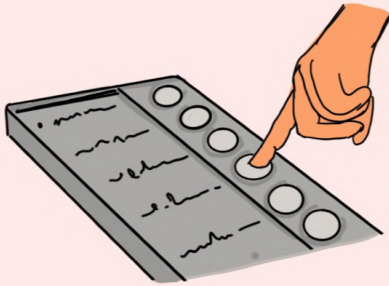


**लड़कियों में शरीर के अंदर अंडाशय (ovary)
हर महीने एक अंडा बनाते हैं।**

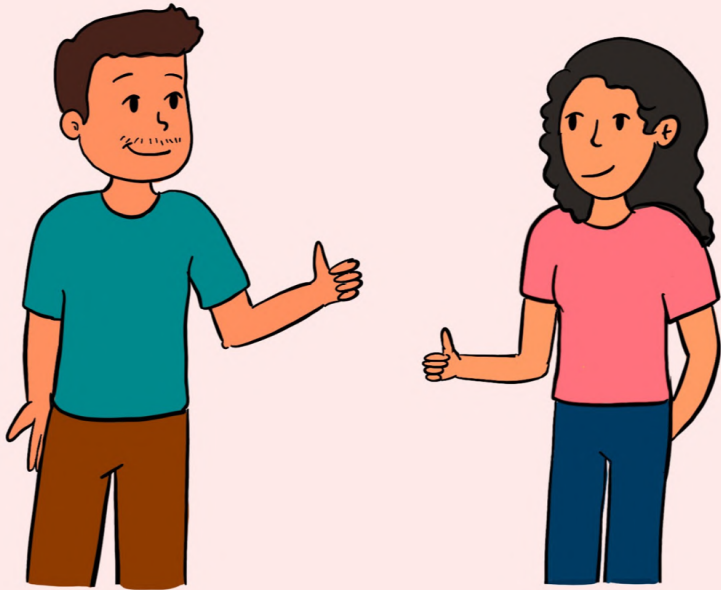


अंडकोश की थैली

लड़कों के लिए, वृषण (testes) शुक्राणु (sperm) बनाते हैं और अंडकोश की थैली (scrotum) उन्हें सुरक्षित रखती है।



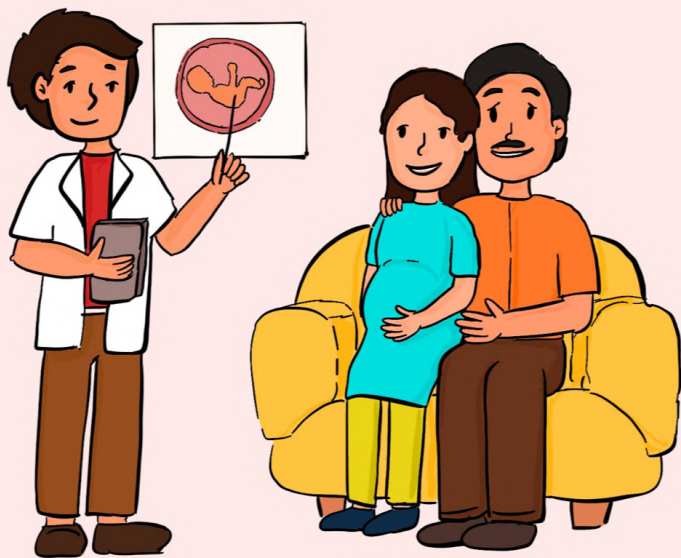
**आपके 18वें जन्मदिन के बाद आप वयस्क हो जाते हैं।
वयस्क वे काम कर सकते हैं जो बड़े करते हैं जैसे कार
चलाना, कार्यालय में काम करना या मतदान करना।**



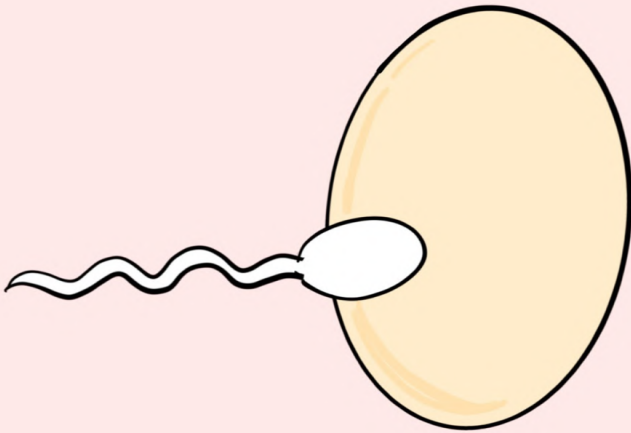
**वयस्क दूसरे वयस्क के प्रति स्नेह दिखाने या अच्छा महसूस करने के लिए गले लगाते हैं, चूमते हैं, स्पर्श करते हैं और यौन व्यवहार करते हैं।
उनके वयस्क साथी से अनुमति लेना महत्वपूर्ण है।**



संभोग एक निजी व्यवहार है, जो केवल वयस्कों के लिए है। यह वयस्क जीवन का एक स्वाभाविक और स्वस्थ हिस्सा है।



बच्चा पैदा करने या यौन संबंध बनाने से संबंधित प्रश्नों में डॉक्टर वयस्कों की मदद कर सकते हैं।



यदि पुरुष का शुक्राणु (sperm) महिला के शरीर में
अंडे (egg) से मिलता है तो बच्चा बनता है।
वयस्क चुन सकते हैं कि बच्चा पैदा करना है या नहीं।



केवल गर्भाशय वाले वयस्क ही अपने अंदर बच्चे को बढ़ा सकते हैं। इसे गर्भावस्था कहा जाता है।



4 महीने



5 महीने



6 महीने



7 महीने



8 महीने

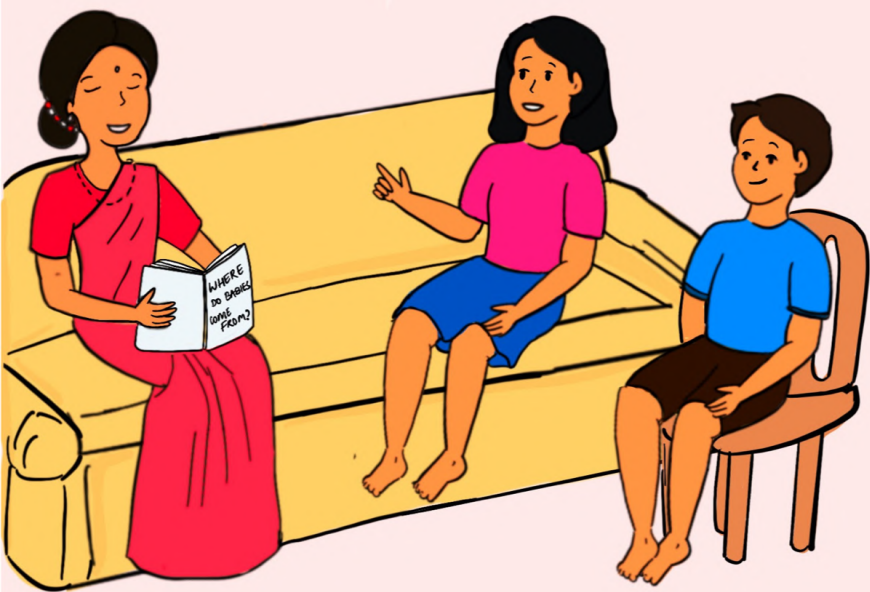


9 महीने

गर्भावस्था के दौरान बच्चा 9 महीने तक बढ़ता है।
जब बच्चे पैदा होते हैं, तो वह योनि के माध्यम से या पेट
और गर्भाशय को काटकर
मां के गर्भाशय से बाहर आते हैं।
नवजात शिशु छोटे होते हैं और जन्म के समय उन्हें
देखभाल की आवश्यकता होती है।



कुछ परिवार बच्चे को घर लाने के लिए डॉक्टर और अन्य वयस्कों की मदद लेते हैं। यह आईवीएफ, सरोगेसी या गोद लेने जैसी प्रक्रियाओं के माध्यम से हो सकता है। घर में जब भी कोई नया बच्चा आता है तो परिवार बढ़ता है।



**बच्चों के लिए अपने सुरक्षित घरे से संभोग के बारे में
कोई भी प्रश्न पूछना ठीक है।**