IndiaBioscience

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★ MYSORE ★

PROJECT RAKSHA

Girl 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 सवालों में शामिल होने और जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- आप उन्हें ऑनलाइन ई-पुस्तक के रूप में उपयोग कर सकते हैं या फ़्लिपबुक 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।

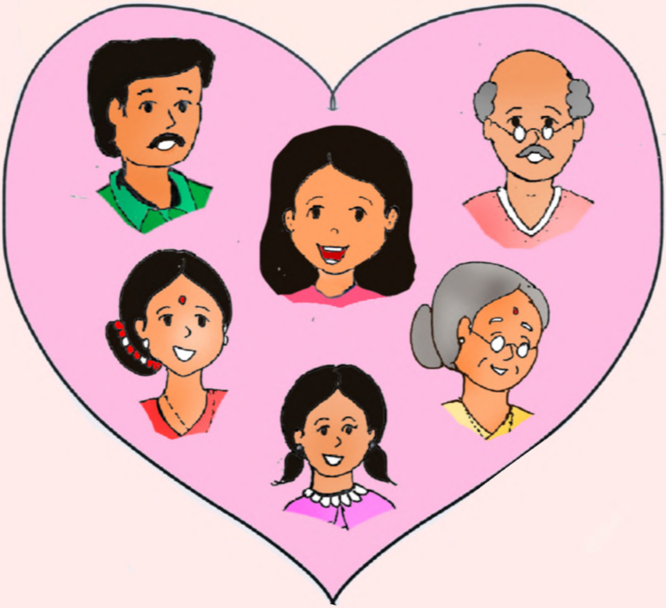
- यदि आप आदि की यात्रा का अनुसरण कर रहे हैं, तो आप सामग्री को एक अलग दृष्टिकोण से समझने के लिए टिया की कहानी के प्रासंगिक भागों को पढ़ सकते हैं और इसके विपरीत। ऐसा करने से बच्चों को शरीर के प्रकार में अंतर की सराहना करने में मदद मिलेगी।
- अंत में, जब आप यौन स्वास्थ्य और सुरक्षा का पता लगाते हैं तो साझा पुस्तक पढ़ने के अनुभव को अपने बच्चे के लिए मज़ेदार 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 projectrakshaforasd@gmail.com पर टीम रक्षा से भी संपर्क कर सकते हैं।

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

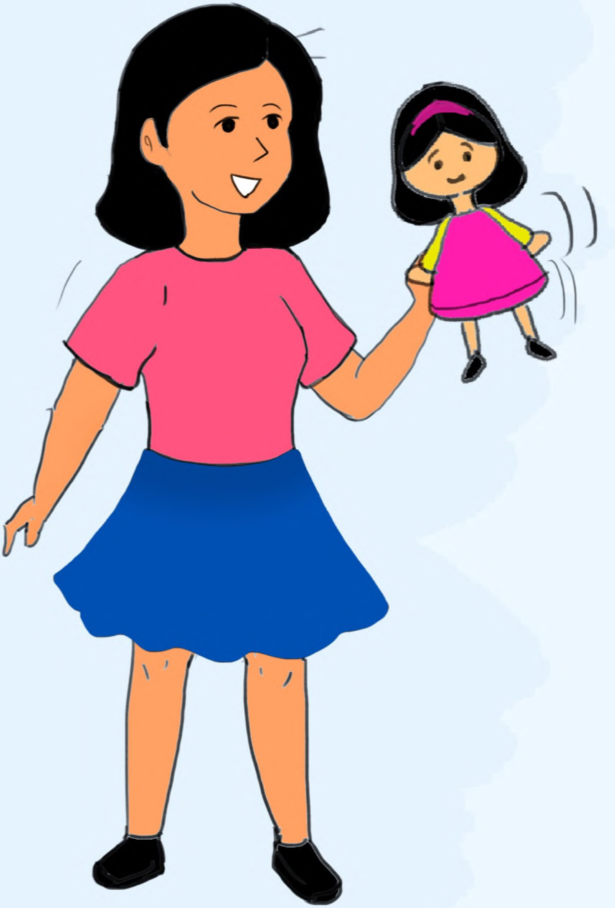
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★



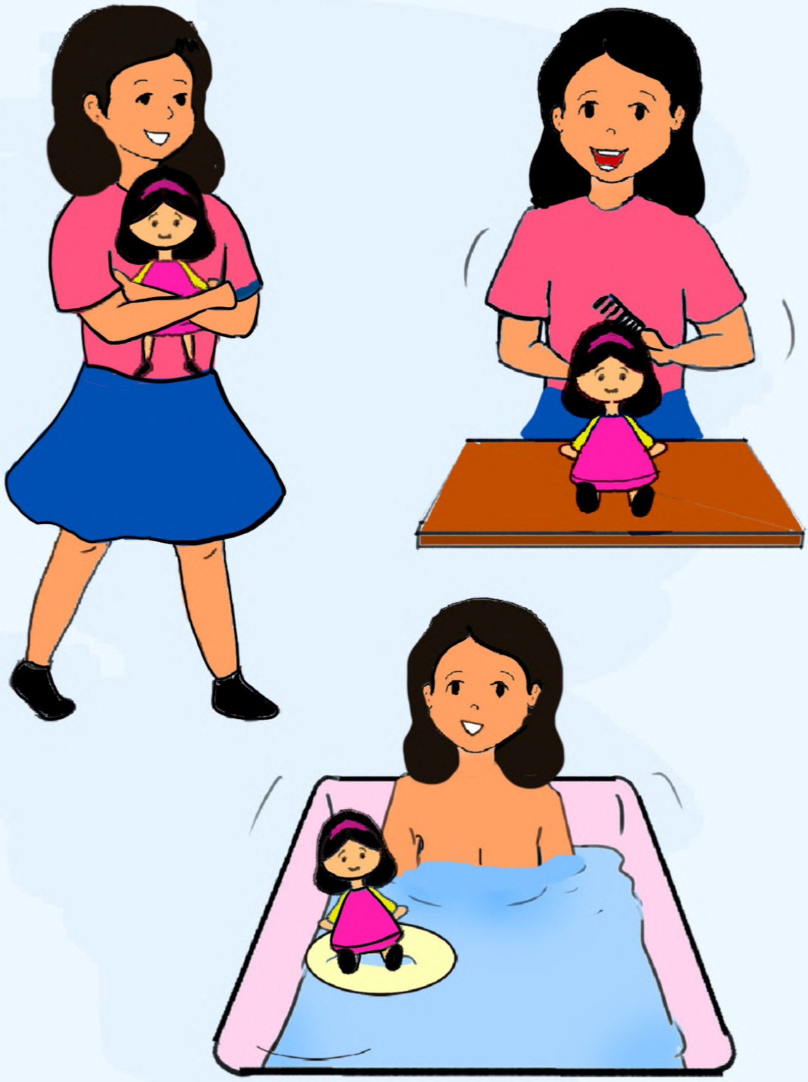
सुरक्षा का घेरा, गुप्तांग, सार्वजनिक और निजी स्थान, और निजी सामान।

लड़कियों के लिए

सुरक्षा का घेरा

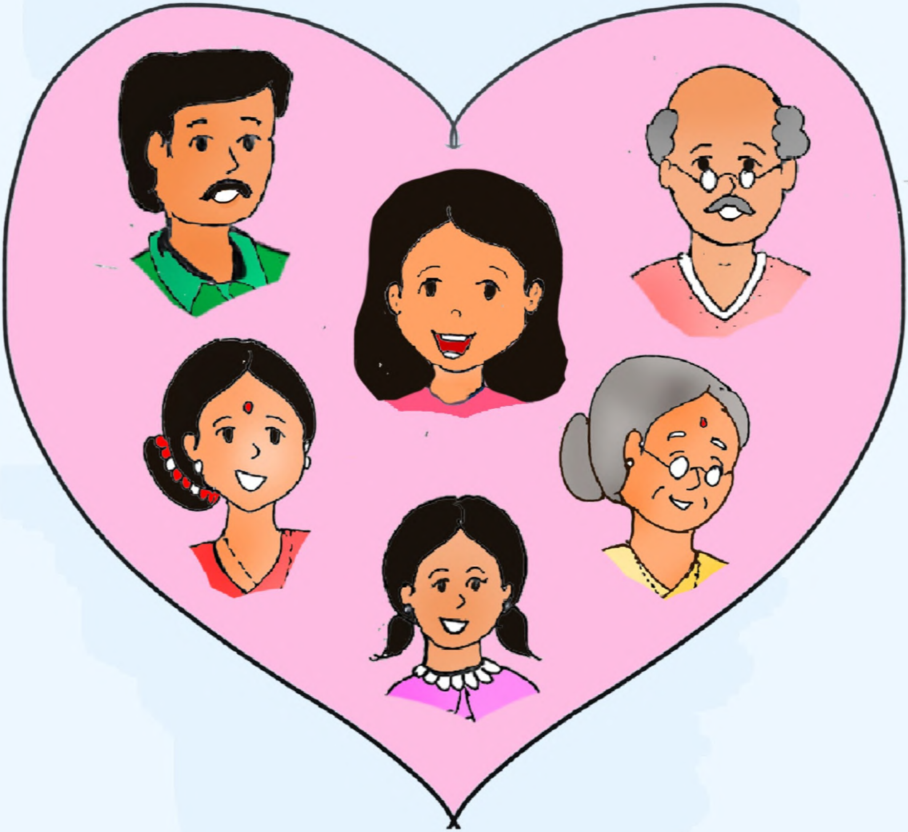


नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ,
यह मेरी प्रिय गुड़िया है।



जब मैं घूमने जाती हूँ, तो मैं इसे कस कर पकड़ लेती हूँ।
मैं इसे स्वच्छ रखने के लिए इसे नहलाती,
इसके बाल बनाती हूँ।

मैं अपने गुड़िया को सुरक्षित रखती हूँ,
क्योंकि मैं इससे बेहद प्यार करती हूँ।
आपकी सबसे पसींदा चीज क्या हैं?



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

पापा और माँ मेरे लिए मेरी पसंदीदा मिठाई बनाते हैं।

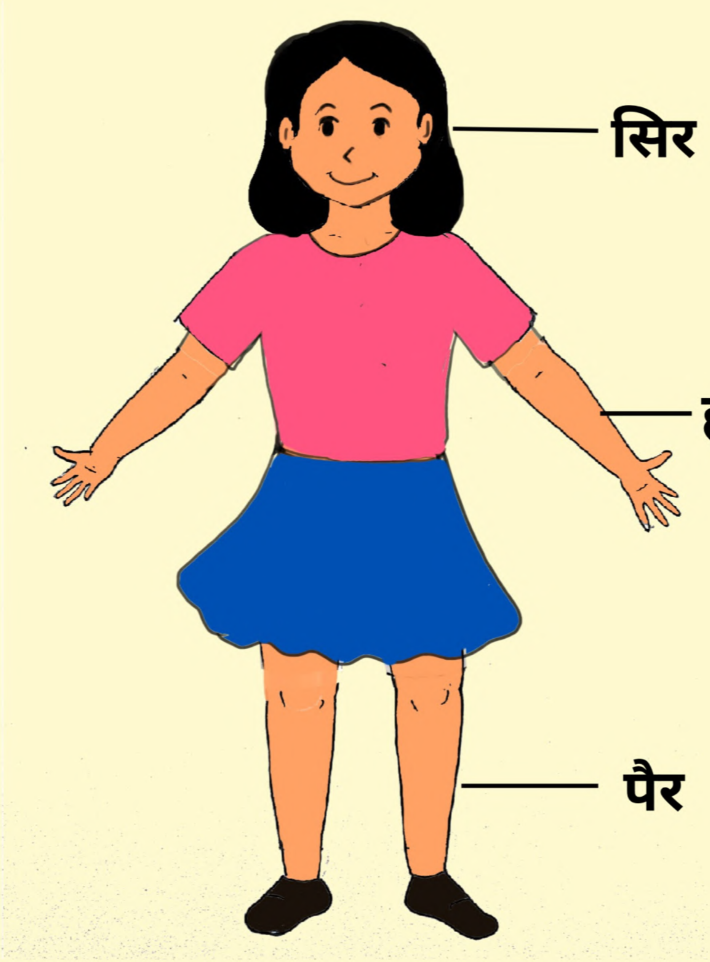
मैं डरती हूँ, तो मुझे गले लगा लेते हैं।

वे मेरे सुरक्षा के घेरे के व्यक्ति हैं,
आपके सुरक्षा के घेरे मैं कोन-कोन हैं?

निजी आंग/ गुप्तांग

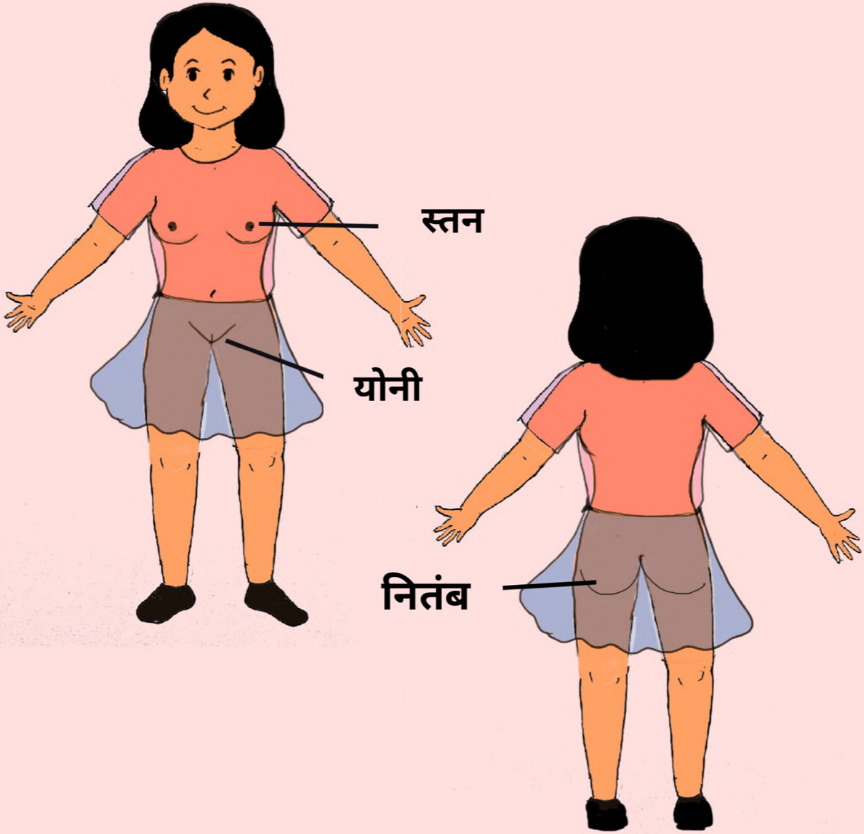
नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ,
यह मेरा साईकिल है।

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



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

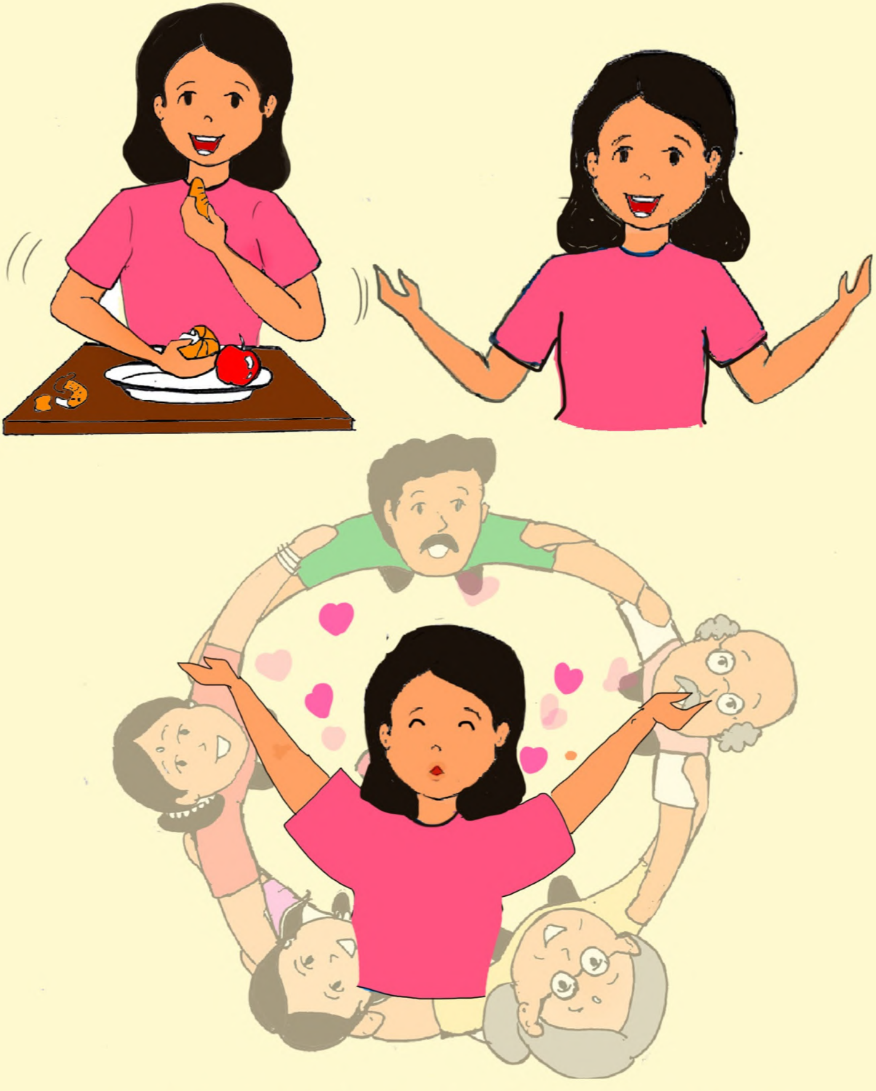
मैं इन हिस्सों का उपयोग ताली बजाने, घूमने, कूदने
और कई अन्य काम करने के लिए करती हूं।
मेरा भाई और मैं कभी-कभी नाचते हुए अपनी बाहें जोड़ते हैं।
मुझे उसके साथ नाचना पसंद है।



लेकिन कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिन्हें केवल मैं ही देख और छू सकती हूँ, उन्हें निजी आंग/ गुप्तांग कहा जाता है। मेरे स्तन, योनी और नितंब मेरे गुप्तांग हैं। मेरे गुप्तांग मेरे अधोवस्त्र (underclothes) से ढके हुए होते हैं।

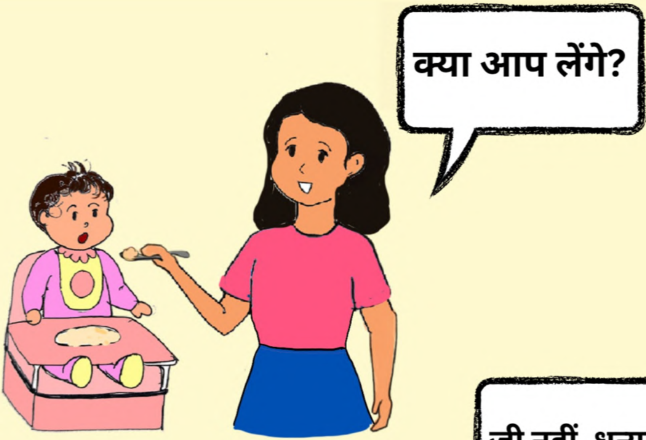
मैं पेशाब करने के लिए अपने मूत्रवाहिनी और
शौच करने के लिए अपने गुद्दे का उपयोग करती हूँ।
मैं अपने शरीर को हमेशा धोकर साफ रखती हूं।

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



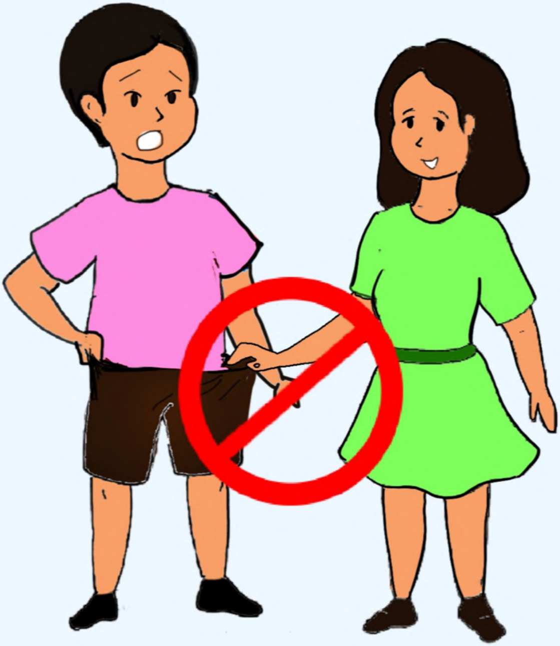
एक और निजी अंग जिसके बारे में मैंने सीखा वह है मेरा मुँह,
मैं अपने मुँह का इस्तेमाल खाने, बोलने और अपने प्रियजनों को
चूमने के लिए करती हूं।

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

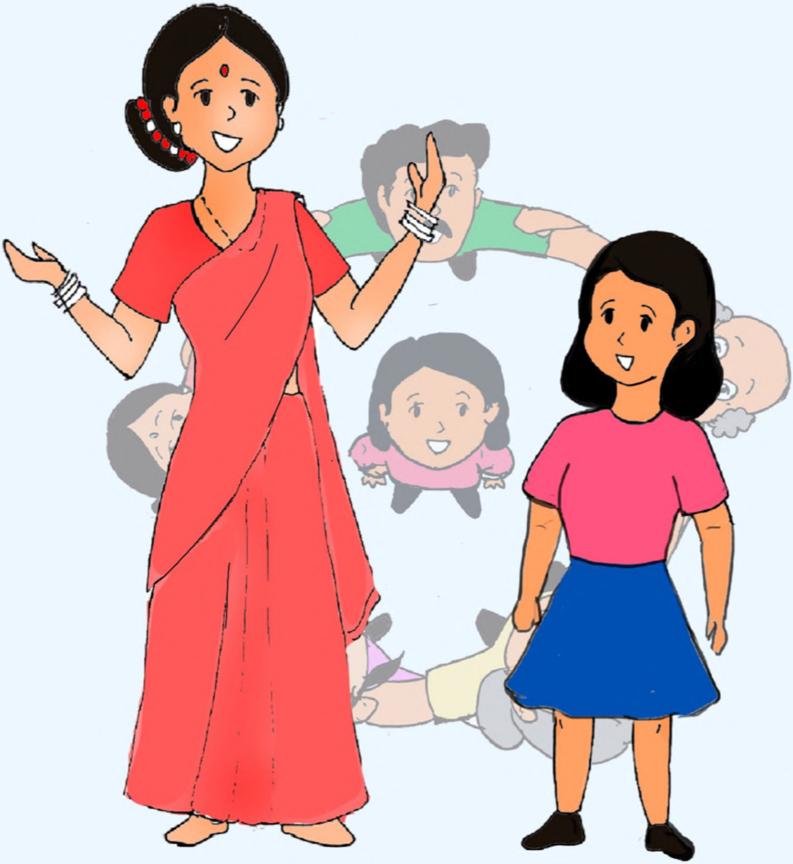


मैं दूसरों को नहीं चूमती, होठों पर स्पर्श नहीं करती,
या किसी की अनुमति के बिना किसी को नहीं खिलाती।
ये निजी गतिविधियां हैं।
जब मैं चूमना, छूना या खिलाना नहीं चाहती,
मैं "नहीं, धन्यवाद!" या "मत कीजिये" कह सकती हूँ।

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



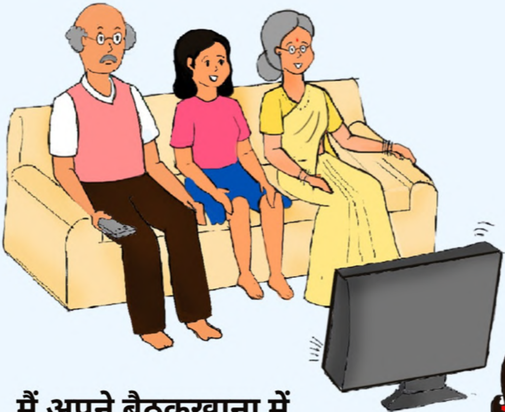
सबके गुप्तांग होते हैं, बड़ों के भी।
मैं दूसरे लोगों के गुप्तांग को देखने या
छूने के लिए नहीं कहती।
यह उनका है और केवल वे ही उन्हें देख या छू सकते हैं।



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

सार्वजनिक और निजी स्थान

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

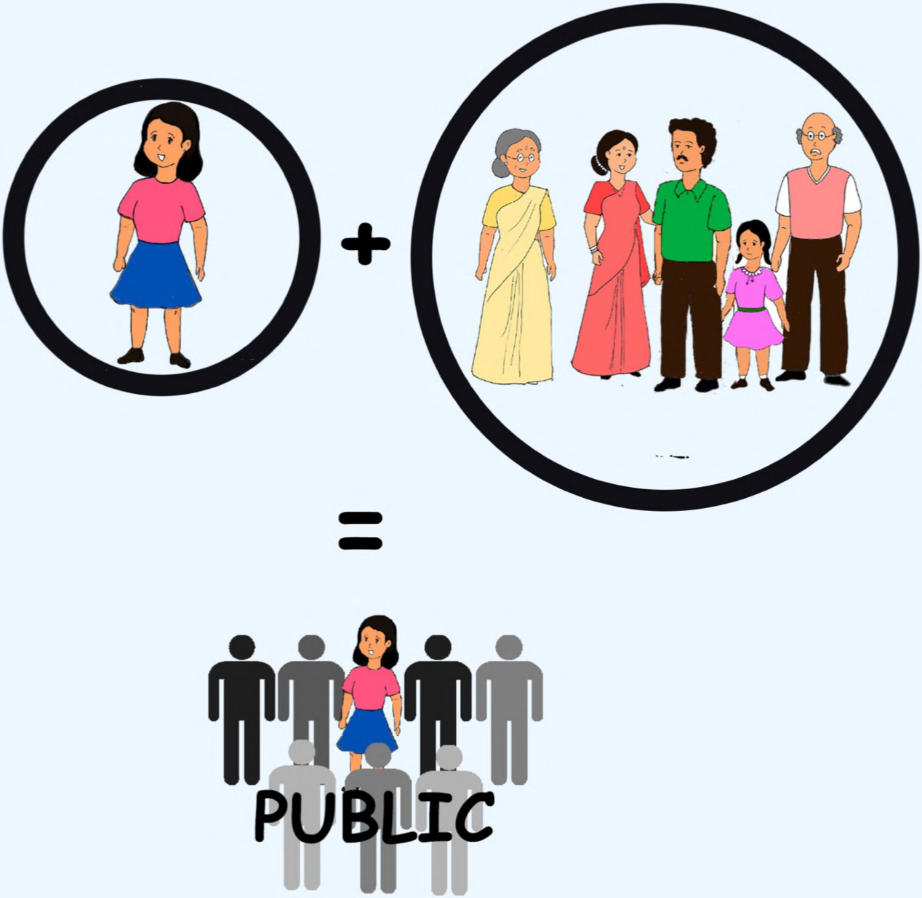


मैं अपने बैठकख़ाना में
टीवी देखती हूं।

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

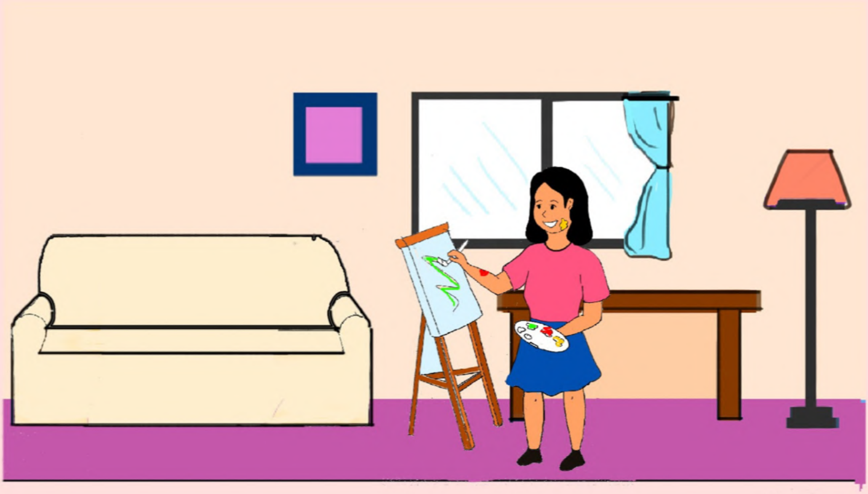
मैं अपने भाई के साथ खेल के मैदान में खेलती हूं।

मुझे बाहर समय बिताने में भी मजा आता है।
मुझे बस से स्कूल जाना बहुत अच्छा लगता है.
मुझे पार्क में टहलने जाना भी पसंद है।
आपको कौन सी बाहरी गतिविधियाँ पसंद हैं?



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

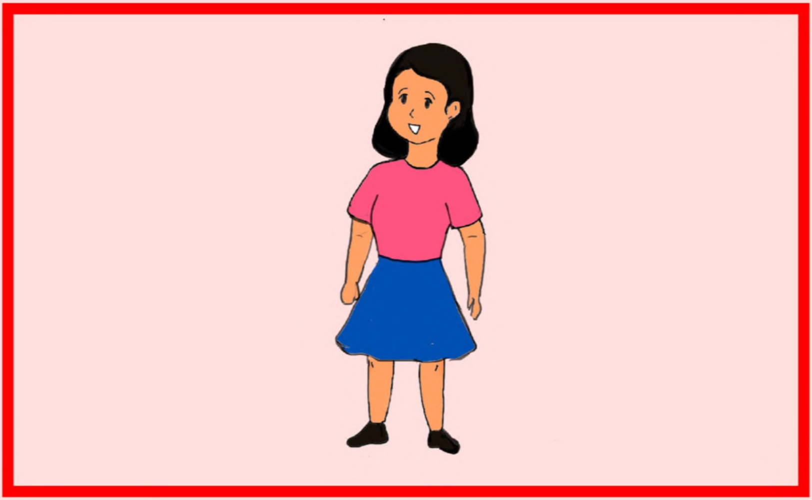
मॉल, पार्क, अस्पताल और स्कूल कुछ ऐसे सार्वजनिक स्थान हैं जहां मैं जाती हूं।
इन तस्वीरों में आपको कौन से सार्वजनिक स्थान दिखाई दे रहे हैं?



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

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

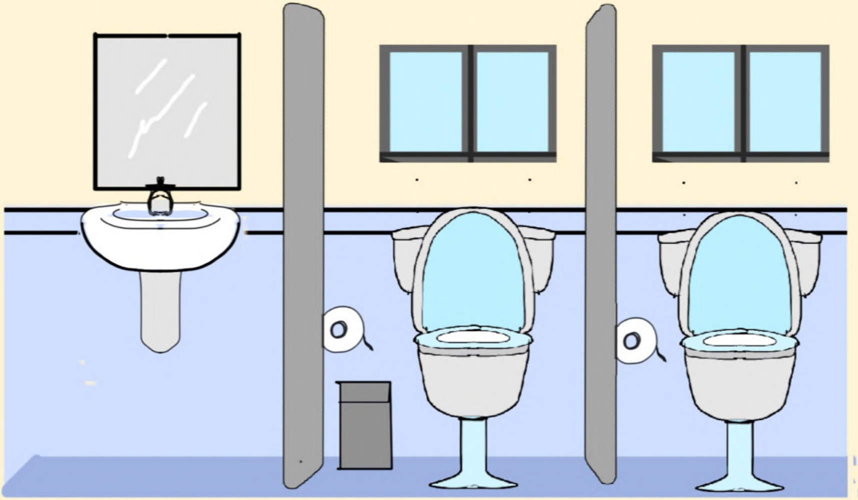
क्या आप कुछ अन्य निजी गतिविधियों को देख सकते हैं जिन्हें आप सार्वजनिक स्थान पर नहीं कर सकते?

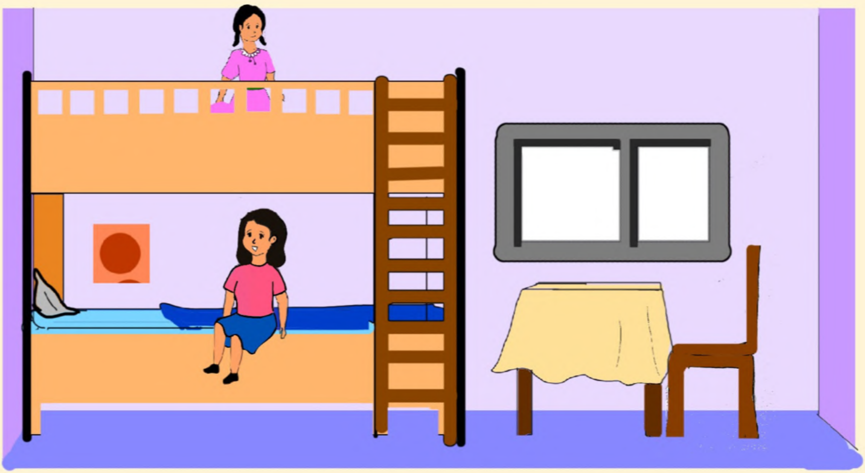


निजी गतिविधियों के लिए निजी स्थान होते हैं।
जहाँ न कोई मुझे देख सकता है और
न ही मैं दूसरों को उनके निजी स्थानों में देख सकती हूँ।
क्या आप सभी निजी स्थानों को सूचीबद्ध कर सकते हैं?

मेरे शयन कक्ष और स्नानघर निजी स्थानों के उदाहरण हैं। मैं सुनिश्चित करती हूं कि निजी गतिविधियां करने से पहले दरवाजा बंद हो और पर्दा खींचा गया हो।

मैं हमेशा किसी निजी स्थान में प्रवेश करने से
पहले दस्तक देती हूं या अनुमति मांगती हूं।





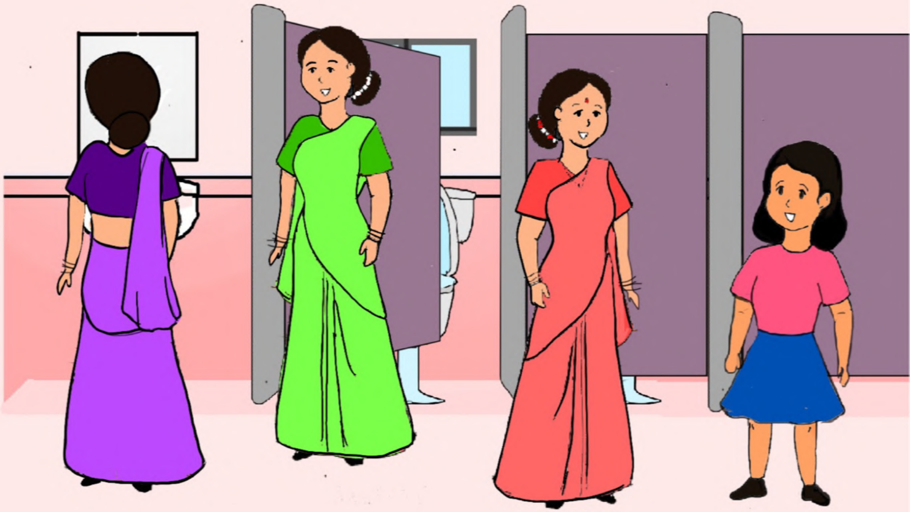
जब मैं दूसरों के साथ अपना निजी स्थान साझा करती हूं,
तब वो जगह निजी नहीं होती।

अगर मेरे सुरक्षा घेरे 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 जाती हूं।
मां मुझे वहां के नियमों के बारे में बताती हैं।
मैं उनसे अपने सभी प्रश्न पूछती हूँ और
उन गतिविधियों के बारे में सीखती हूँ जो मैं कर सकती हूँ।

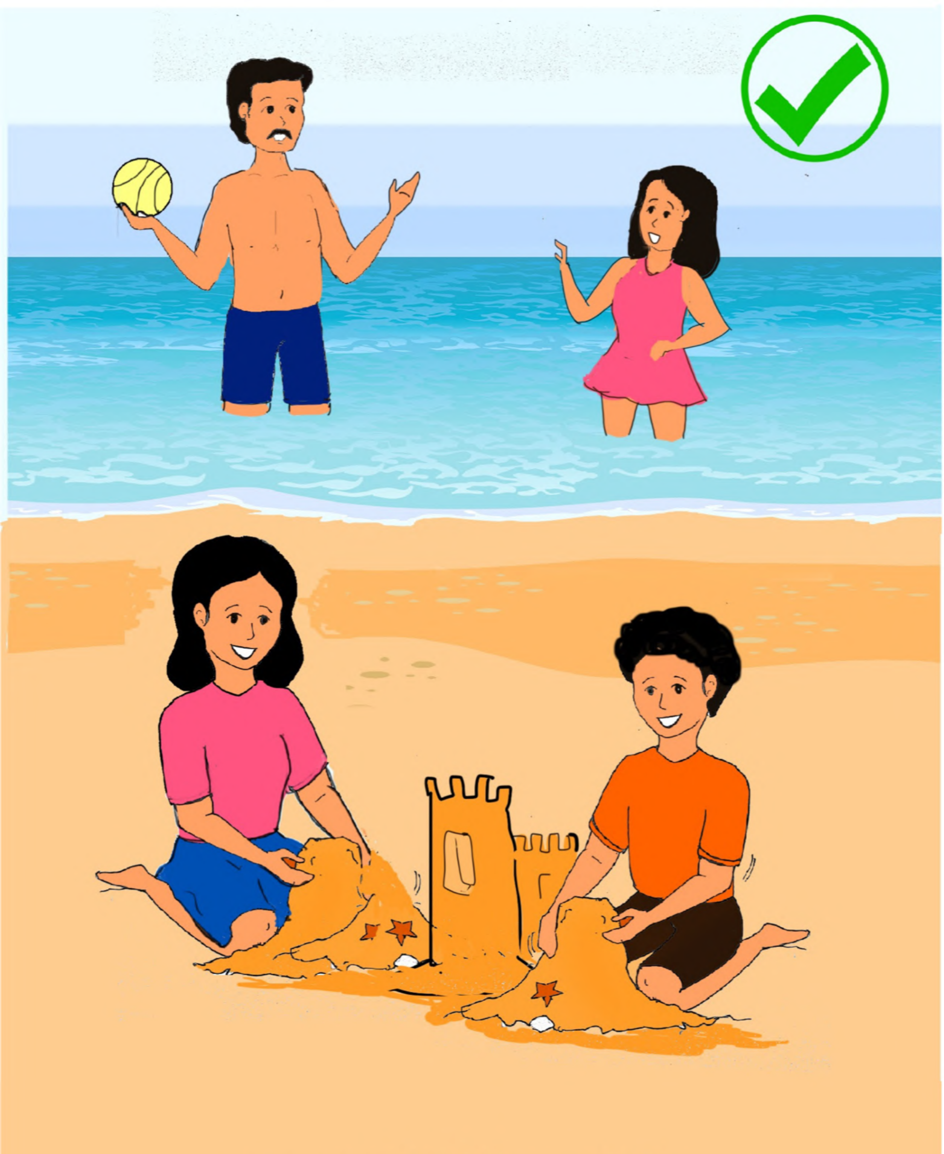
आपको इन नियमों के बारे में कौन बताता है?

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 मैं भी,
पेशाब करने के लिए अलग कक्ष का उपयोग करना ठीक है।

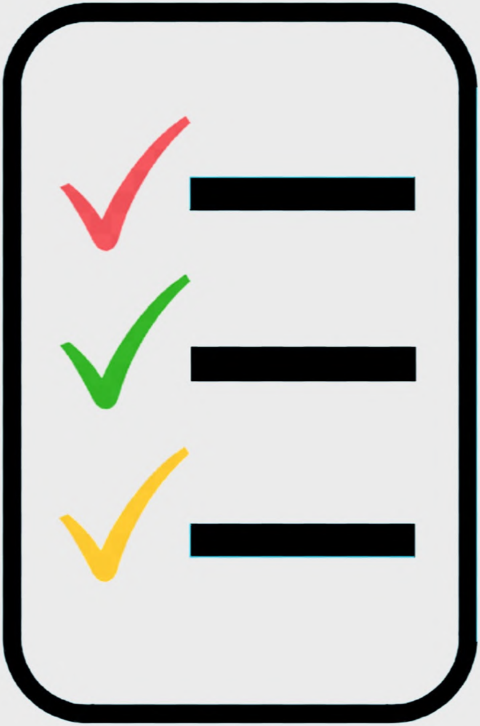
अगर मुझे शौच करना है,
तो मैं दरवाजा बंद करके शौचालय का उपयोग करती हूं।



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

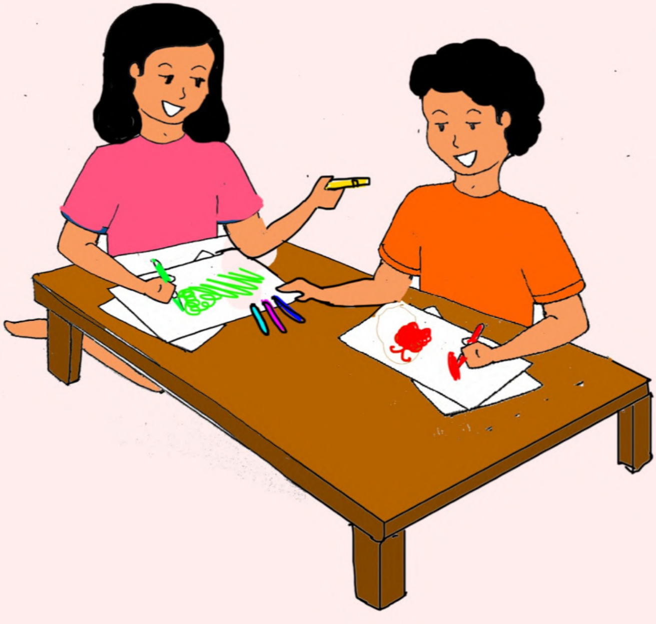
लेकिन मैं अपना अंडरवियर/ गंजी इसलिए नहीं उतारती
क्योंकि ये मेरे गुप्तांगो को छिपा देते हैं।
मैं जानती हूं कि हमें अपने गुप्तांग
सार्वजनिक स्थानों में नहीं दिखाने चाहिए।

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



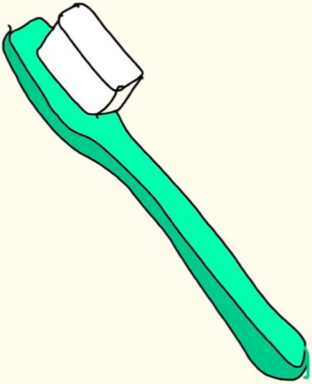
निजी वस्तुएं

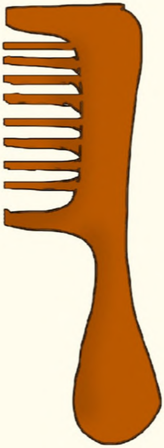
नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ,
मैं अपने क्रेयॉन से रंगाना पसंद करती हूँ।

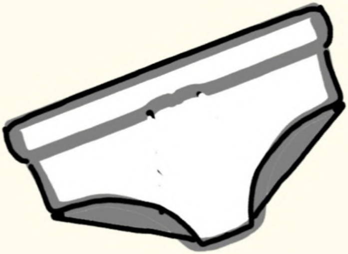


मेरे भाई को मेरे साथ चित्रों को रंगाना पसंद है।
मैं उसके साथ अपना रंग साझा करती हूँ।
हम मिलकर अद्भुत कलाकृति बनाते हैं।

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

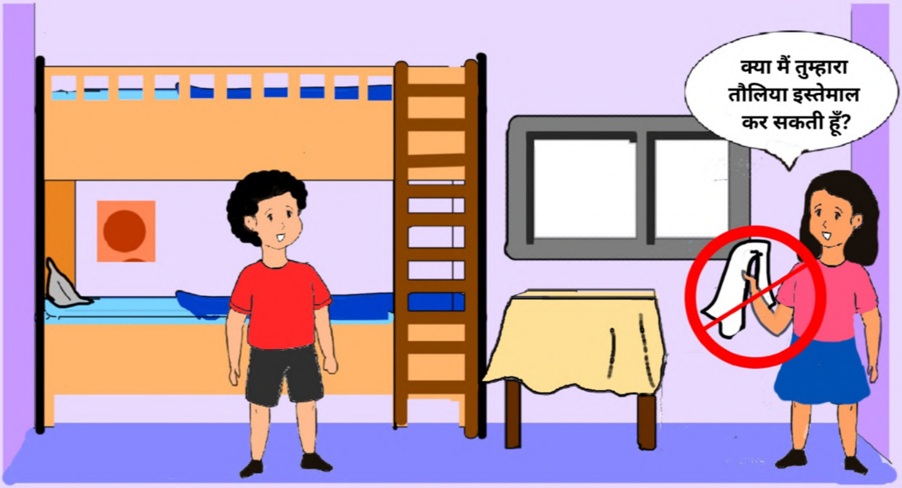






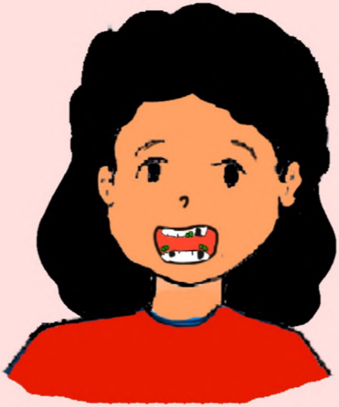
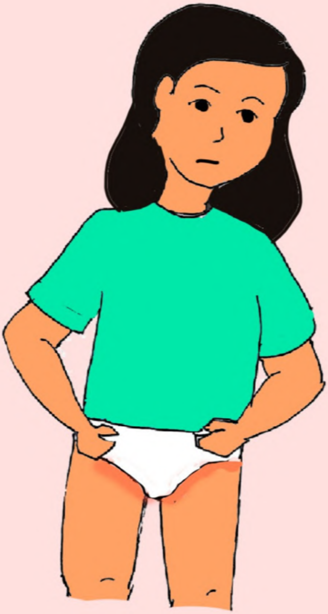
यहाँ कुछ निजी निजी वस्तुएं हैं जो मेरे पास हैं:
टूथब्रश, कंघी, अंडरवियर और तौलिया।

आपकी निजी वस्तुएं क्या हैं?

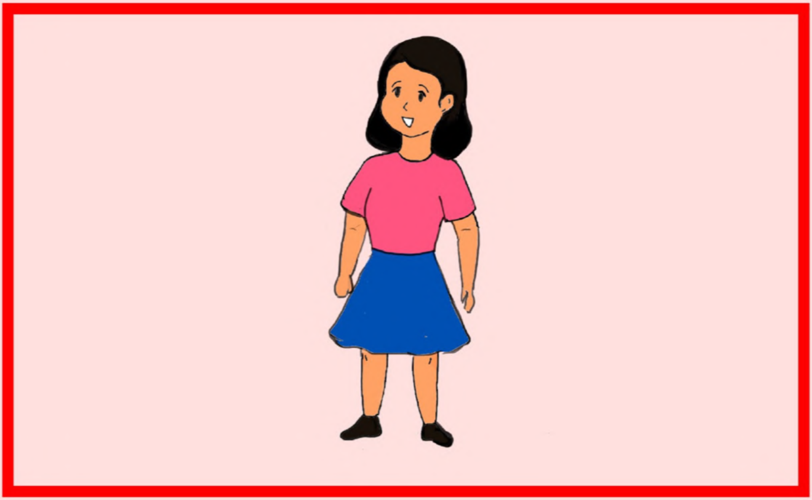


अन्य लोगों के पास भी ये निजी वस्तुएं होती हैं।

मैं उन चीजों का इस्तेमाल नहीं कर सकती।

निजी चीजें साझा करना हमें बीमार कर सकता है।

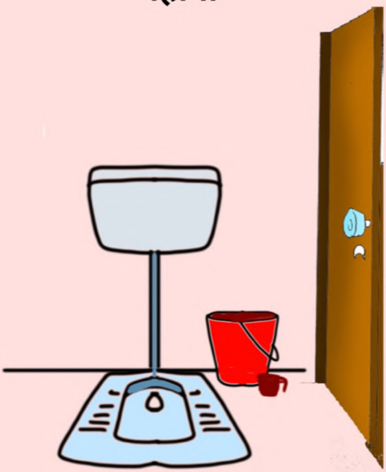


मैं कुछ निजी गतिविधियाँ भी करती हूँ।
निजी गतिविधियाँ साझा गतिविधियों की तरह नहीं होती।

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

नहाना

अपने गुप्तांगों को छुना



शौच करना

अपने कपड़े बदलना

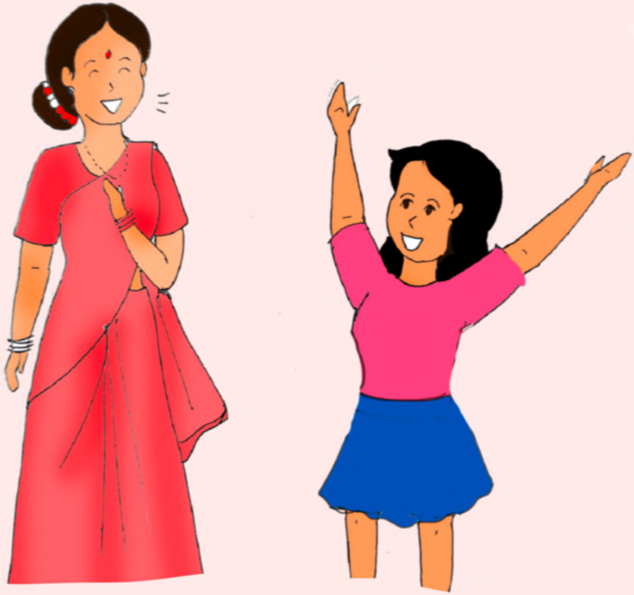
निजी गतिविधियों को करने के लिए
हर किसी को निजी समय चाहिए।

आप कौन सी निजी गतिविधियाँ करते हैं?

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★



खुद को छूने के नियम।

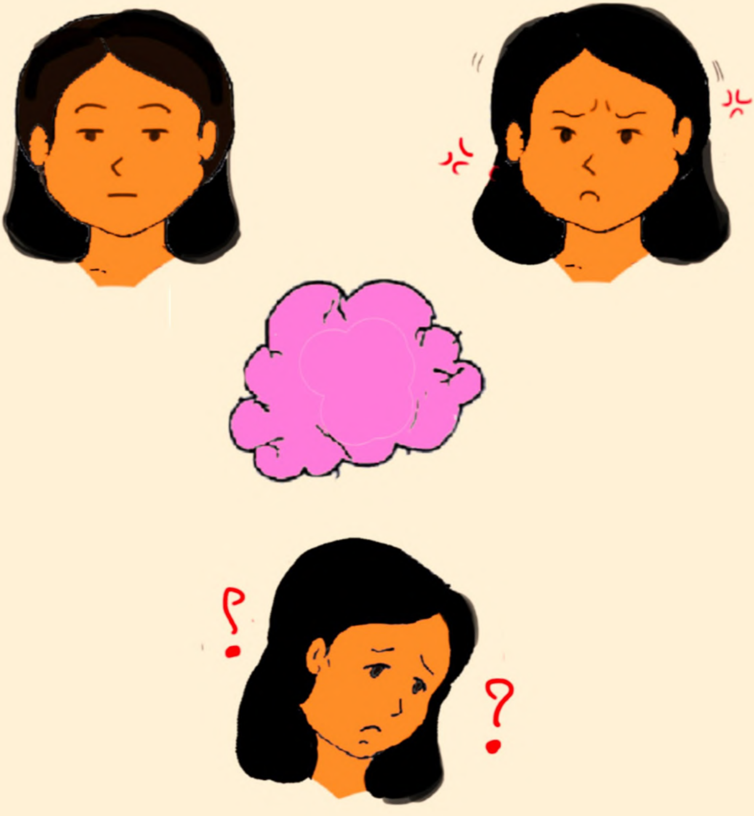
लड़कियों के लिए

खुद को छूने के नियम

नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ,
यह मेरी गाड़ी है।

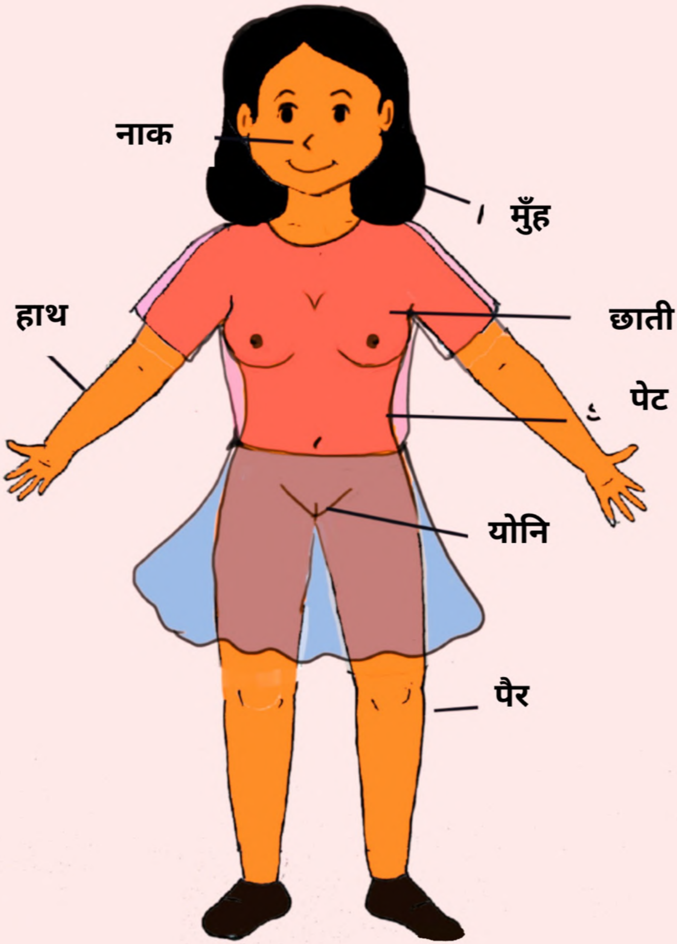
मैं हर समय इसे अपने साथ लेकर जाना
पसंद करती हूँ।
मैं सभी अलग-अलग जगहों पर
इसे लेकर घूमती हूँ।

मैं शांत और स्वस्थ रहने के लिए
अपने दिमाग और शरीर की सुनती हूं।



जब मैं उदास या क्रोधित या ऊब जाती हूँ,
मैं बेहतर महसूस करने के लिए
बहुत सी चीजें करती हूं।

मैं अपने चेहरे पर हवा को महसूस करने के लिए दौड़ती हूं
और बैंगनी चीजों के नाम कहती 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। यह सब, लंबे पैर, छोटी नाक और गुप्तांगों के बारे मैं भी।

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

मेरा शरीर मुझे ठंडी या गर्मी
लगने पर बताता हैं।
मुझे चोट या खुजली के बारे मैं भी बताता हैं।

मैं अपने शरीर की मदद करती हूं और अपने सुरक्षित व्यक्ति से भी मदद मांगती 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 डरी हुई और अकेली होती 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?

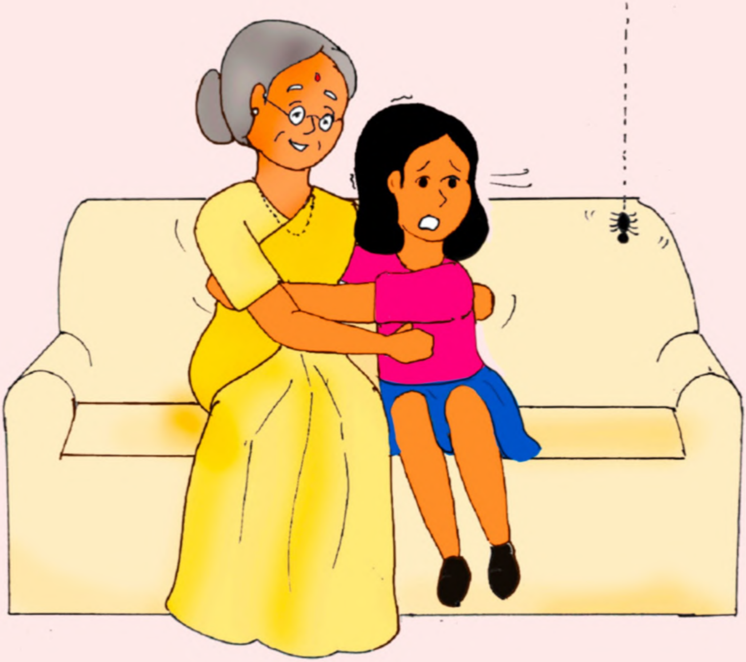
निजी व्यवहारों के बारे में मेरा सुरक्षा घेरे से बात करना ठीक है।
वे मेरे सवालों का जवाब देने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

मैं किसी को भी मेरे गुप्तांगो को देखने, तस्वीर खिंचने, और छूने की अनुमती नहीं देती| मैं 'नहीं' कह कर मना कर देती हुं,

वहाँ से चली जाती हूँ और अपने सुरक्षित व्यक्ति को इस बारे में बताती हूँ।

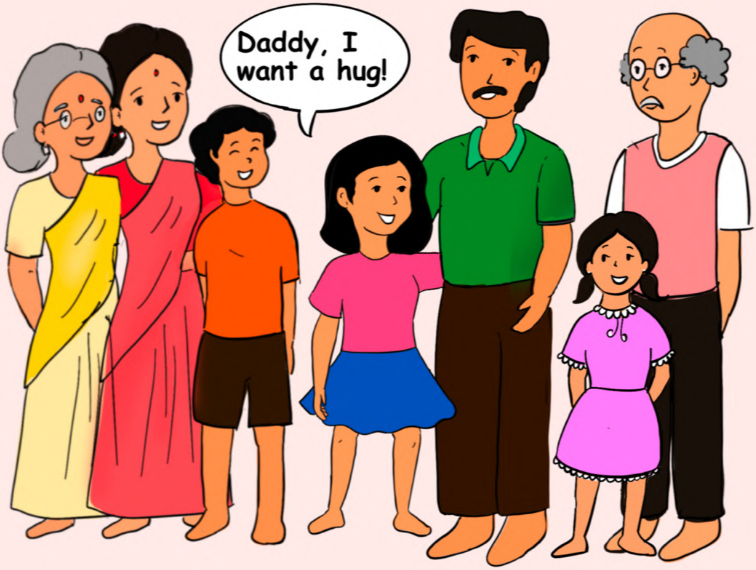
मेरे निजी अंगों को छूने जैसा निजी व्यवहार सार्वजनिक स्थानों के लिए नहीं है।

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 करती हूँ।



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

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



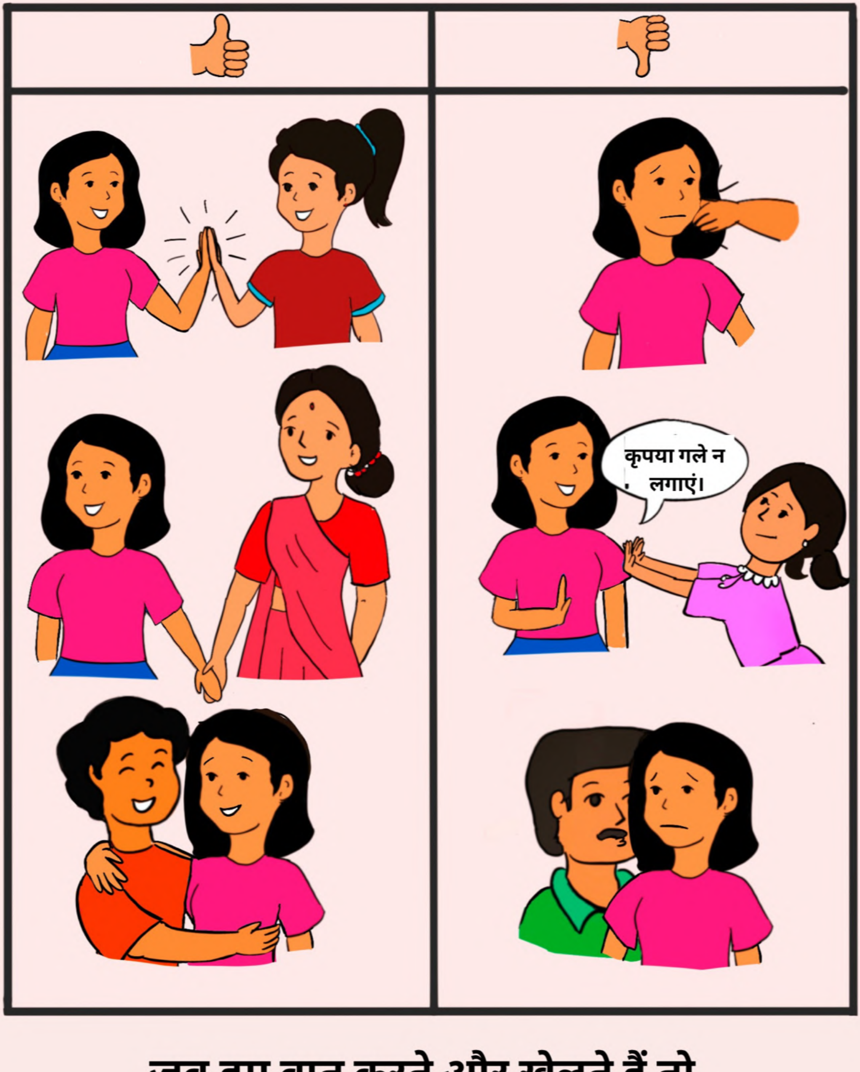
दूसरों को छूने के नियम।

लड़कियों के लिए

दूसरों को छूने के नियम।

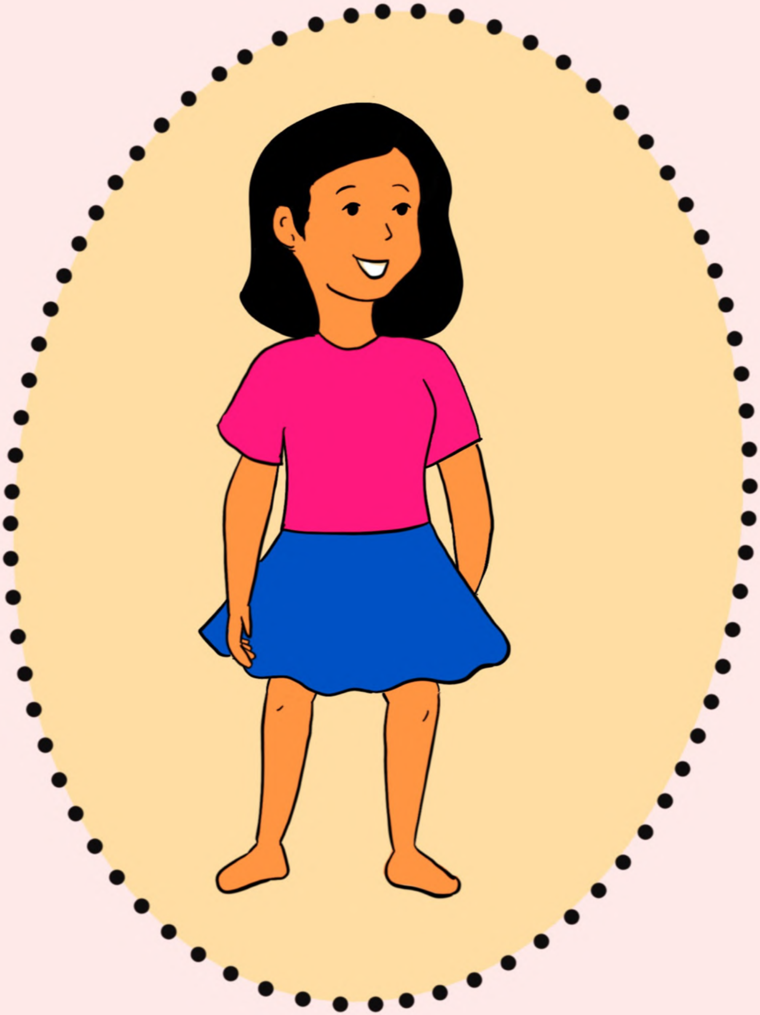
नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ।
क्या आपको जब मैं नमस्ते कहती
हूं तो अच्छा लगता हैं?

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

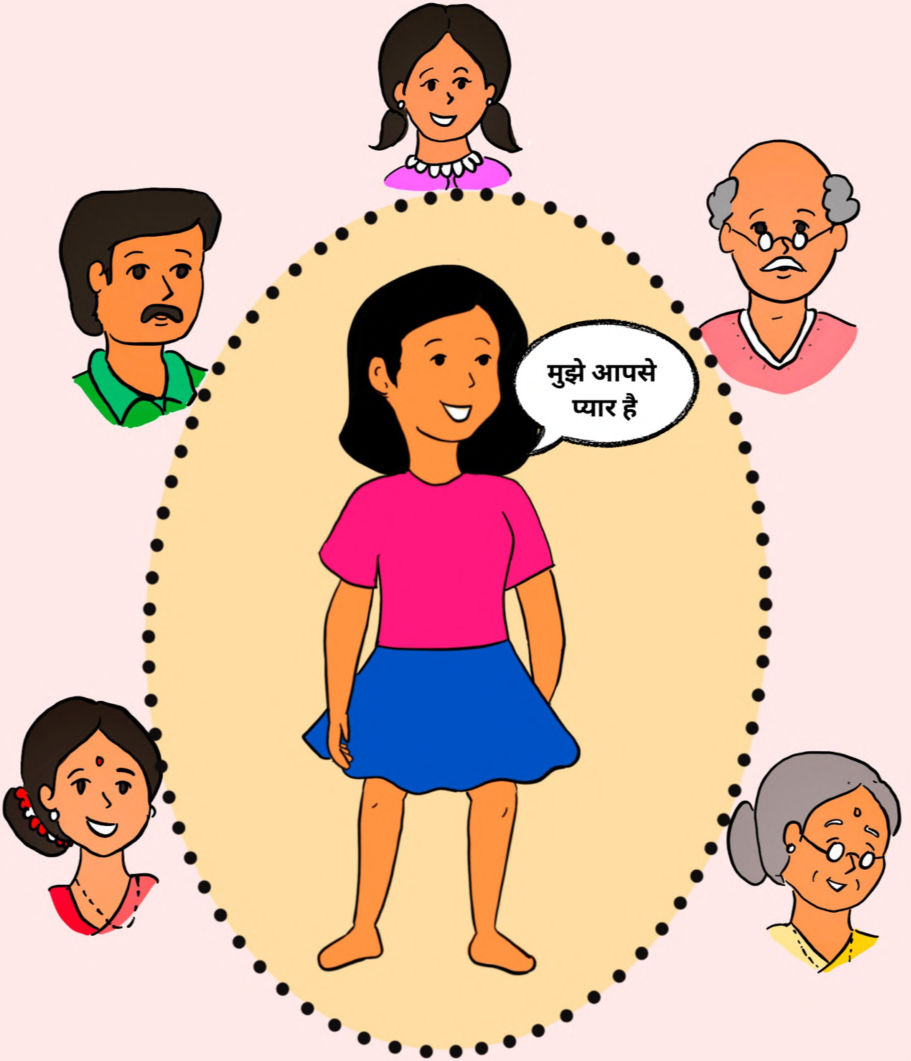


जब हम बात करते और खेलते हैं तो
हम अक्सर एक-दूसरे को छूते हैं।
कभी मैं इसे पसंद करती हूं
और कभी नहीं करती।

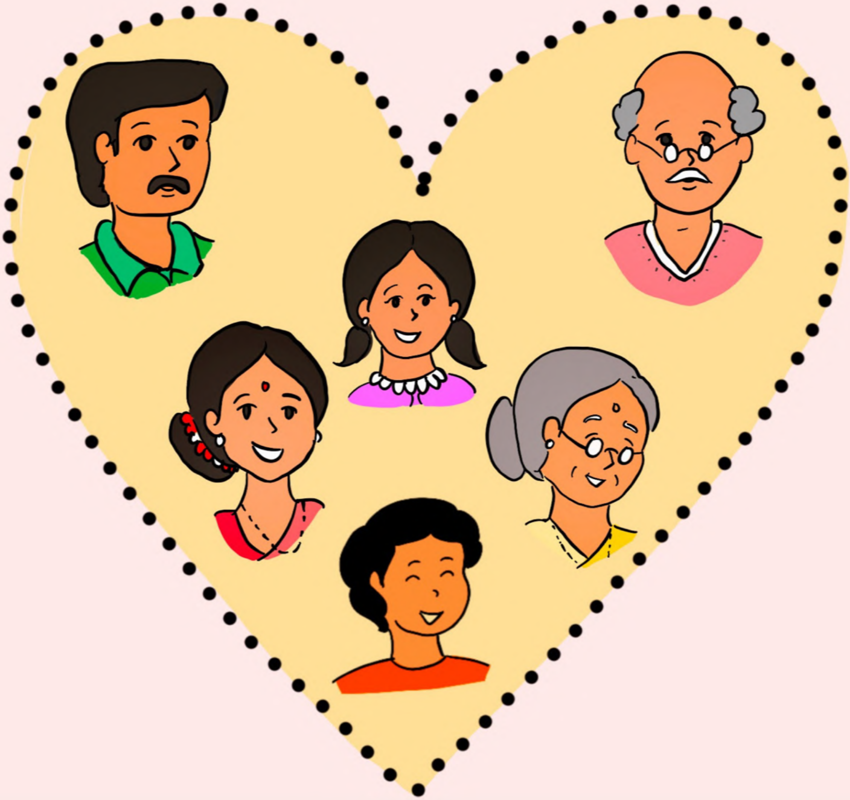
निजी दायरा



मुझे अपने निजी दायरे में रहना पसंद है।

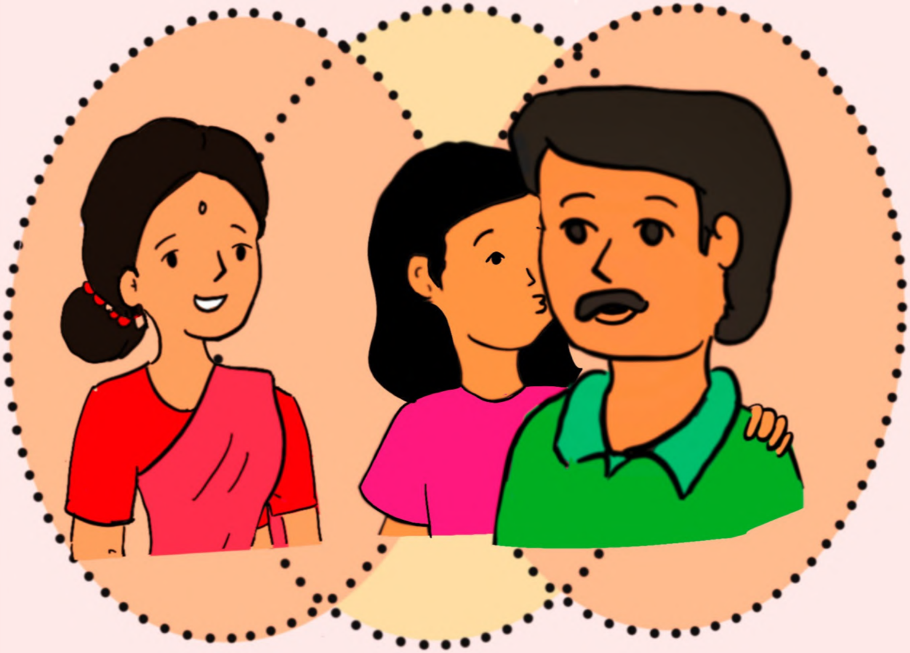


मैं अन्य लोगों को प्यार जताने के लिए
उन्हें छूती हूँ।



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 चूमती हूं।
वे इसे पसंद करने लगते हैं।

क्या आप उन्हें मुस्कुराते हुए देख सकते हैं?

मैं अपनी बहन, भाई और दोस्तों को
समय-समय पर गले लगाती हूं।

क्या आपको लगता है कि वे इसे पसंद करते हैं?

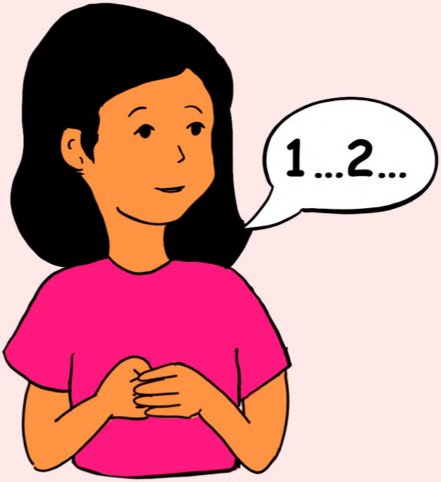
मैं अपने प्रियजनों के साथ सार्वजनिक स्थानों पर चुंबन नहीं करती या गले नहीं लगाती ।

मैं इसके बजाय हाथ पकड़ती या मिलाती हूं।
मैं सार्वजनिक स्थानों पर मुस्कुराती हूं
और अपने शब्दों का प्रयोग करती हूं।
इससे वे जानते हैं कि मुझे उनके साथ रहना पसंद है।

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

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

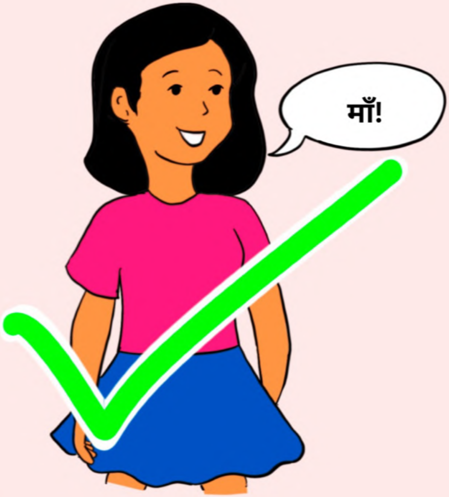
अपने शब्दों, चेहरों और कार्यों से।



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

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

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



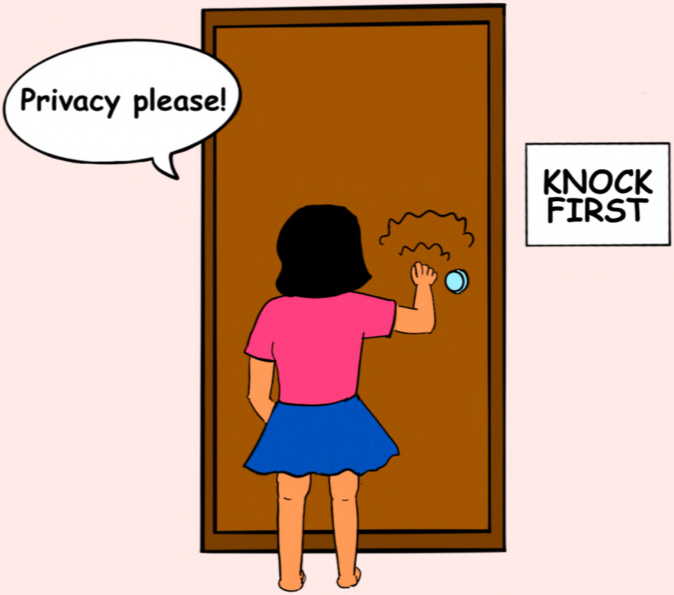
जब मैं चाहती हूं कि दूसरे मेरी बात सुनें
तो मैं उनका नाम पुकारती हूँ।
उनके के लिए रूकती हूं।
जब वे व्यस्त होते हैं तो मैं उन्हें
हाथ से खींचती या रोती नहीं हूं।

मैं धैर्य रखती हूँ और उन्हें बताती हूँ की
मुझे कब छूने से आपत्ति नहीं हैं।
इससे वे मुझे बेहतर समझ पाते हैं।

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING
MYSORE



नग्न होनाः कहाँ और किसके आसपास?

लड़कियों के लिए

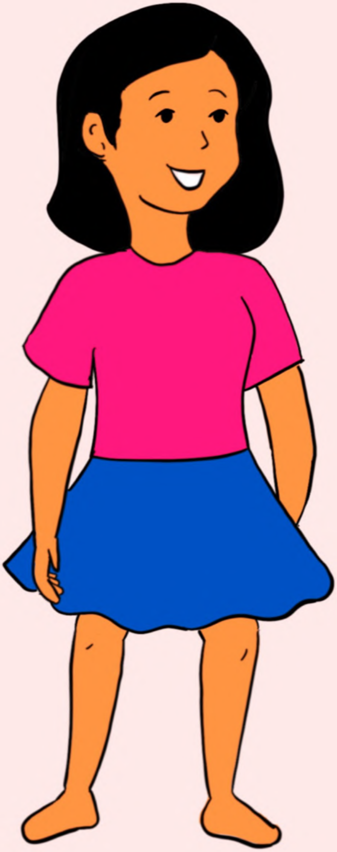
नग्न होना: कहाँ और किसके आसपास

नमस्ते दोस्तो, मैं टिया हूँ,
यह मेरी पसंदीदा कहानी की किताब है।

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

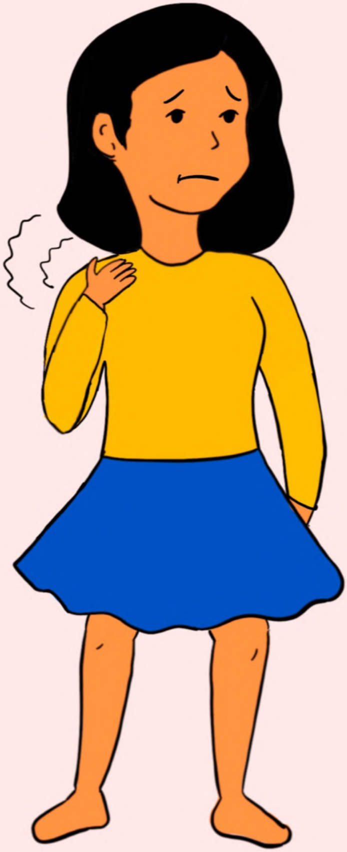
इसका एक सुंदर आवरण है।
मम्मी ने सुझाव दिया कि
मैं अपने किताब को गंदगी और मरोड़ ने से बचाने
के लिए एक आवरण का उपयोग करूँ।

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

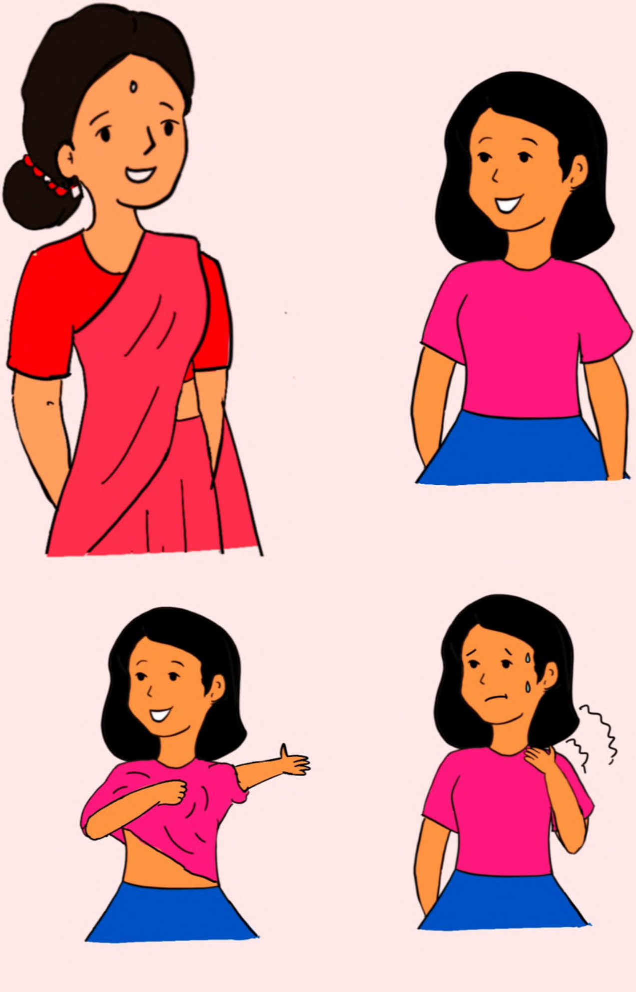


अपने शरीर की रक्षा के लिए मैं कपड़े पहनती हूँ।
मेरे पास बहुत सारे रंग-बिरंगे कपड़े हैं।
मुझे अपनी गुलाबी टी-शर्ट सबसे ज्यादा पसंद है।

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 हे की केवल निजी स्थानों मैं अपने कपडे उतार सकती हूँ ।

यह एकांत मैं या अपने सुरक्षित गेरे वाले लोगों के मौजूदगी मैं ही हो सकती हैं ।

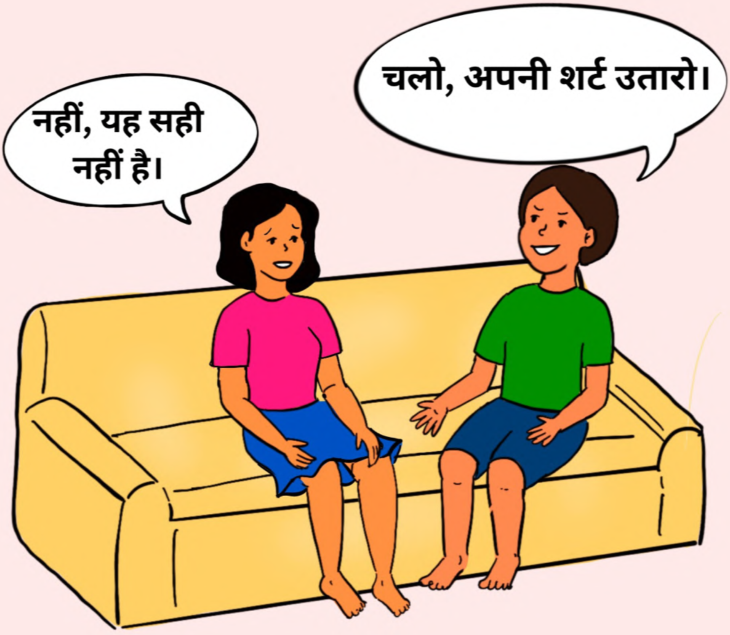
दूसरों के सामने जूते पहनना ठीक है
पर अंडरवियर पहनना नहीं।

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

मैं निजी स्थानों पर नग्न हो सकती हूं लेकिन मैं सार्वजनिक स्थानों पर ऐसा नहीं कर सकती।

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

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



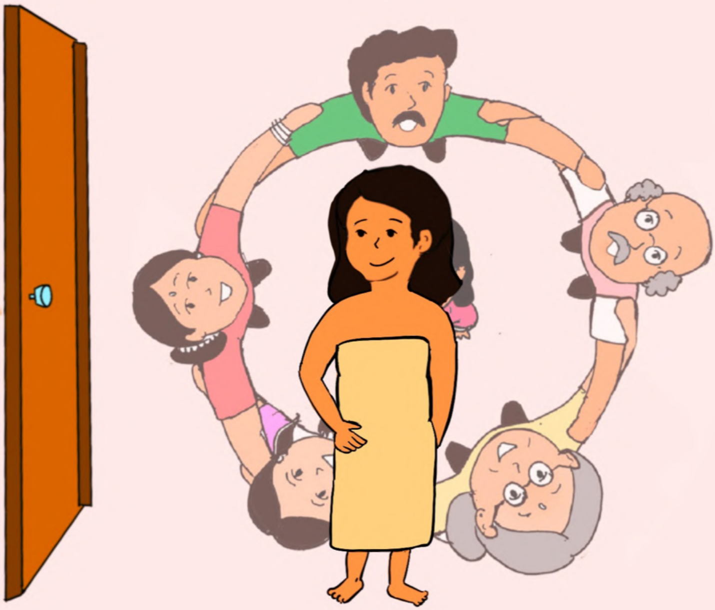
जब मेरा सुरक्षित घेरा आसपास न हो तो किसी को भी मुझे कपड़े उतारने के लिए कहने की अनुमति नहीं हैं।

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!" कहती 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 लेती 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।

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

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★

सहमतिः "नहीं" कहना

लड़कियों के लिए

सहमतिः "नहीं" कहना

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

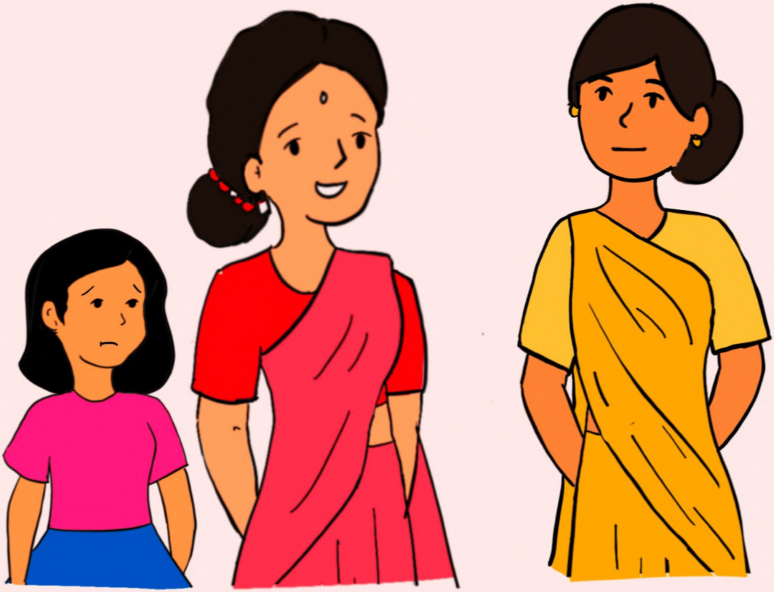
जब मैं बाहर खेलती हूं तो मैं गंदी हो जाती हूं।
आज खेलने के बाद, मेरी चाची मुझे खींचकर ले गई।
उन्होंने पार्क में नल पर मेरा हाथ और चेहरा धुलाया, फिर
फिर हम घर चले गए।

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

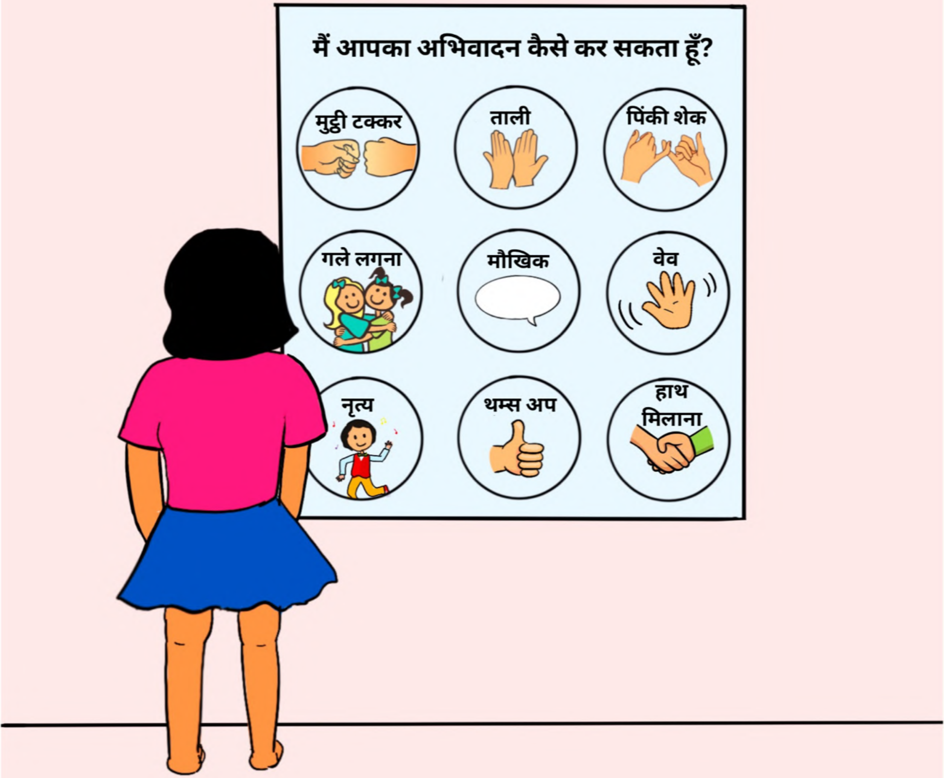
अनुमति व्यक्तिगत स्वायत्तता शारीरिक स्वायत्तता

पूछो-रुको-जो कहा जाता है वह करो। नहीं मतलब नहीं

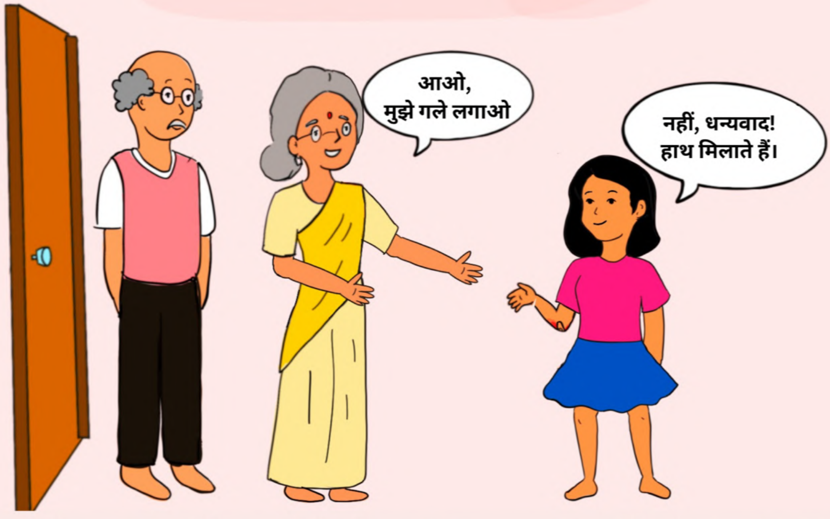


जब मैंने अपनी माँ को इसके बारे में बताया, तो उन्होंने मेरी चाची को इस समस्या के बारे में समझाया,
उन्होंने कुछ बड़े शब्दों का इस्तेमाल किया।
मेरी चाची ने मुझे असहज महसूस कराने वाली बात को समझा और माफ़ी मांगी।
क्या आप मेरे लिए उन बड़े शब्दों को पढ़ सकते हैं?

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 ।"



इसका मतलब है कि आपके शरीर के साथ क्या होता हैं 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।



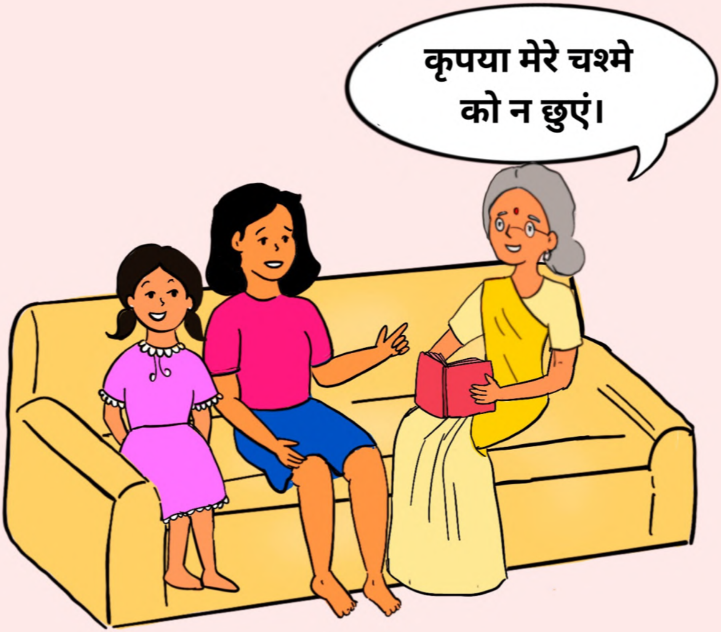
मैं उनके प्रस्ताव के बारे में कैसा महसूस करती हूं, इस आधार पर मैं "हां" या "नहीं, धन्यवाद" कह सकती हूं।
मेरा गले लगाने या चुंबन से इनकार करना ठीक है।
उन्हें मेरी पसंद को समझना चाहिए और इसके बारे में बुरा नहीं मानना चाहिए।

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 बेहेन के बालों को नहीं छूती।

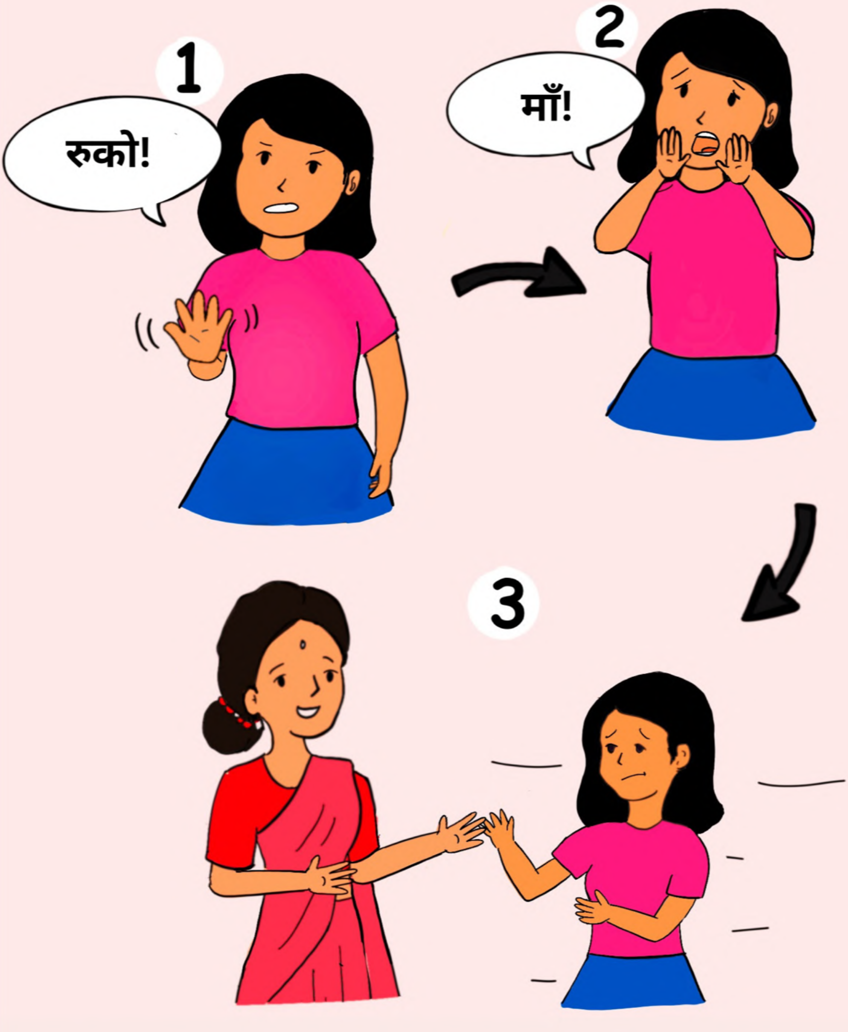
मैं उसके मना करने के अधिकार का सम्मान करती हूँ।

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 मांगती हूं तो मुझे मौखिकः जवाब नहीं मिलता।
तो मैं व्यक्ति के चेहरे और शरीर के संकेतों के लिए देखती हूं।
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 मांगती हूं।
मैं जोर से कहती हूं "रुको", अपनी मां को पुकारती हूं और सुरक्षा के लिए उनके पास दौड़ती हूं।

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

IndiaBioscience

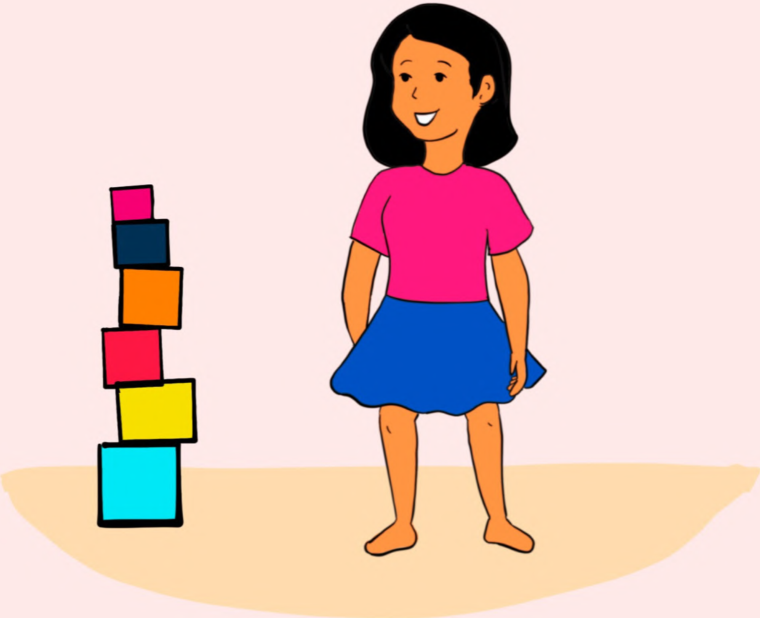
PROJECT RAKSHA

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★

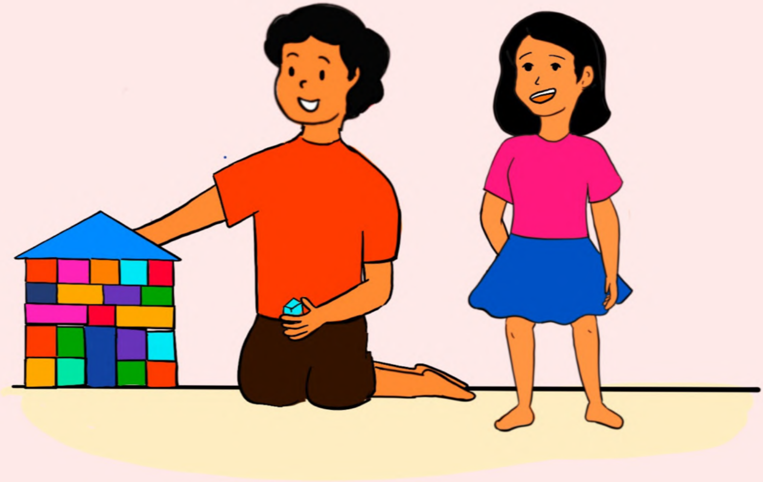
सहयोग मांगना: मदद मांगना।

लड़कियों के लिए

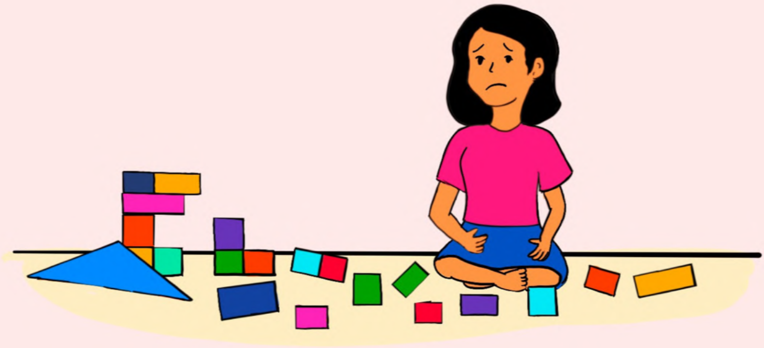
सहयोग मांगना: मदद मांगना



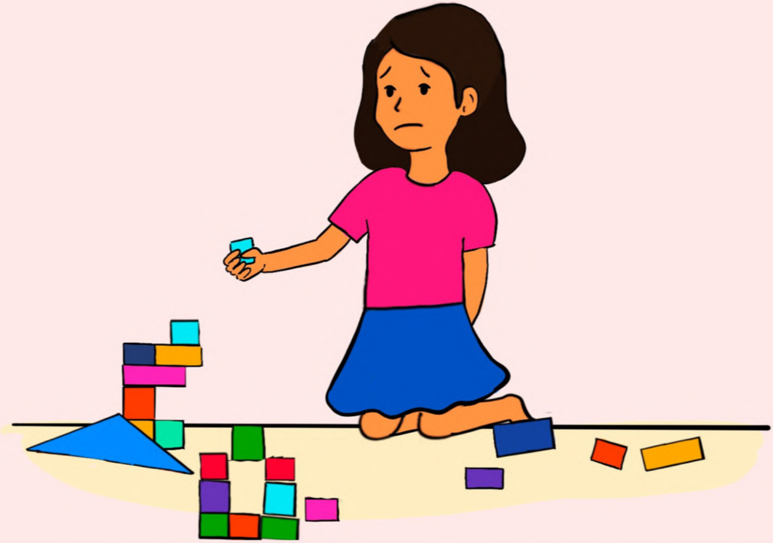
नमस्ते मैं टिया हूँ।
मुझे ब्लॉक के साथ खेलना पसंद है।
ये ऊँचा मीनार मैंने बनाया है!
जब मैं अपने आप से कुछ बना पाती हूँ, तो मुझे गर्व महसूस होता हैं।



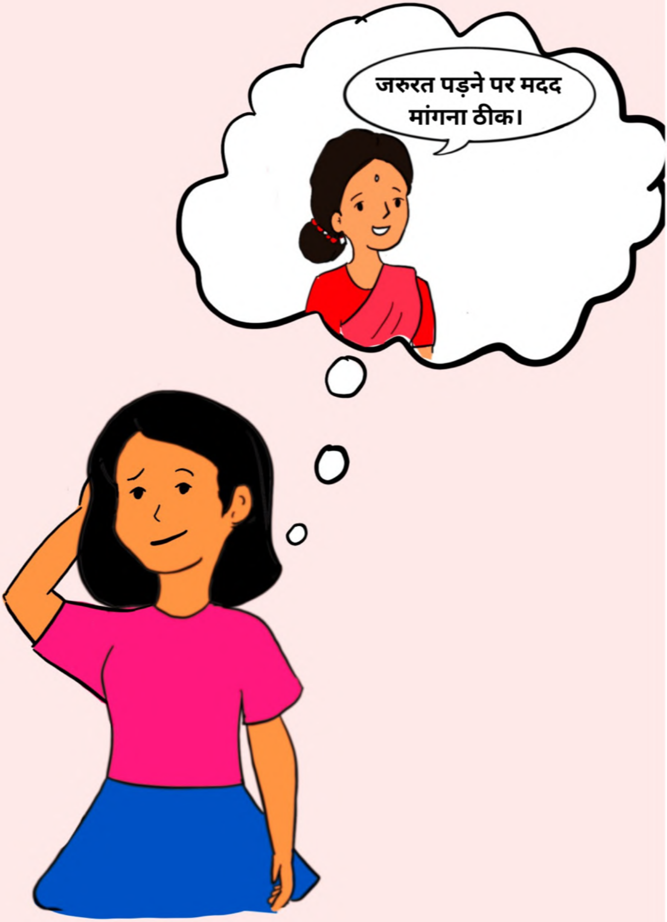
मेरे भाई को भी ब्लॉक्स से खेलना पसंद हैं।
भाई ने एक बार ब्लॉक्स से छोटा सा घर भी बनाया था।
वह बहुत अच्छा लग रहा था।



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

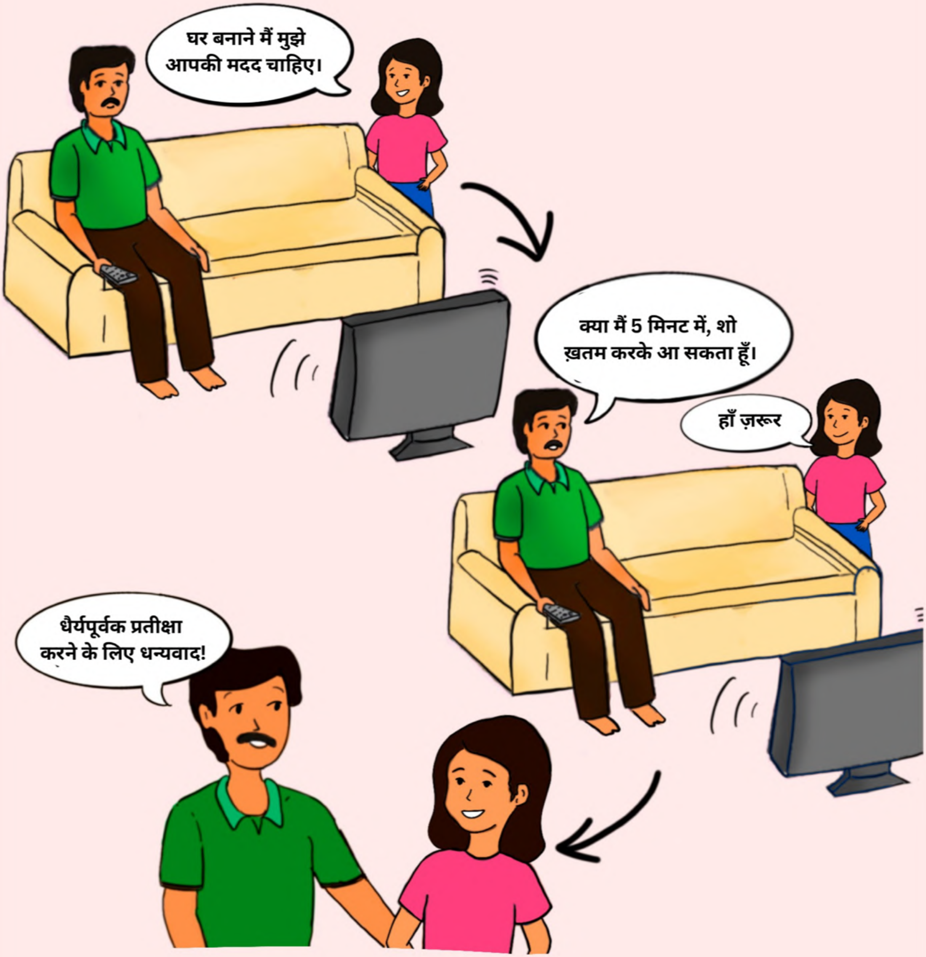


माँ हमेशा मुझे कोशिश करते रहने के लिए कहती है।
इसलिए मैंने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की और
ब्लॉक के साथ एक चौकोर बनाया।
लेकिन आगे क्या करना था ये मैं नहीं समाज पायी।



अब जब मैं कोशिश कर चुकी थी,
तो शायद मदद मागंने का समय आ गया था ।
आप जरुरत पड़ने पर कैसे मदद मांगते हैं?

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



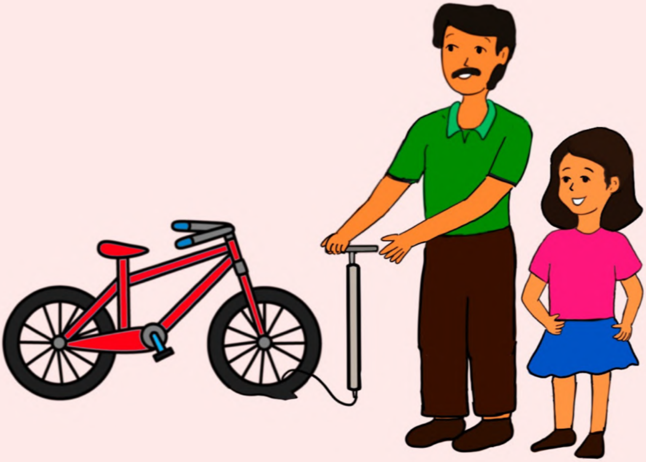
दूसरा, उन्हें संकेत दें कि आपको मदद की ज़रूरत है।
मैंने अपने शब्दों का इस्तेमाल किया और मदद मांगी।
क्या आप देखते हैं कि मैंने क्या कहा?

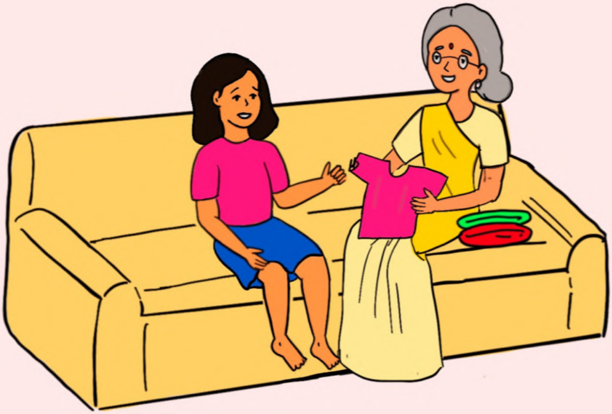
मुझे उनके शो के खत्म होने का इंतजार करना पड़ा।
धैर्य रखना अच्छा है।
पापा खुश थे कि मैंने धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की।

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?

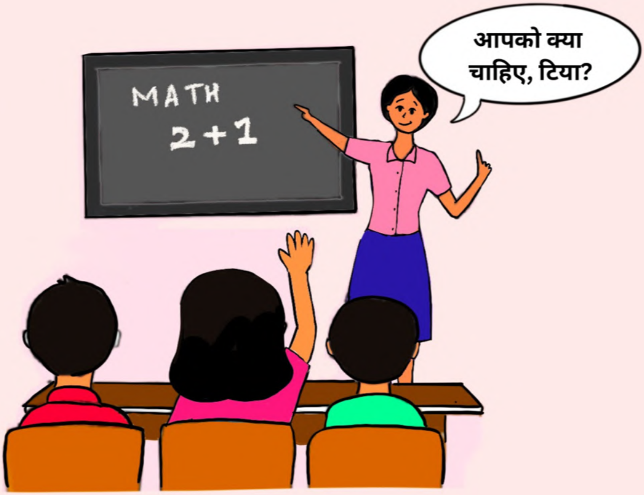
हमने कर दिखाया! हमने घर बना लिया।
क्या आपने देखा कि मैं कितना खुश हुई?
अब, चरण 3 का समय था।
मैंने अपने पिताजी को धन्यवाद दिया।
मुझे पता है कि वह भी खुशी महसूस कर रहे थे
क्योंकि वह भी मुस्कुरा रहे थे।

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



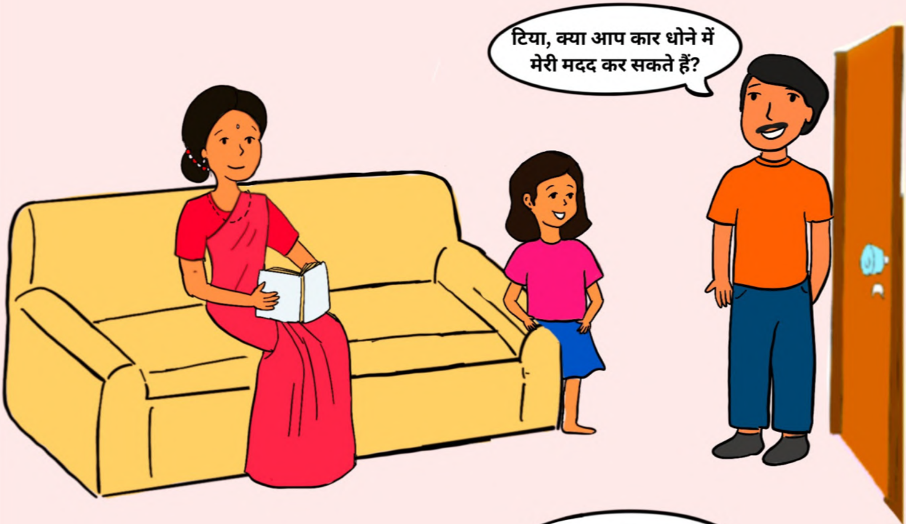


ऐसी कुछ चीजें हैं जो मैं खुद नहीं कर सकती।
तब मुझे मदद की जरूरत पड़ती हैं।
क्या आप ऐसी परिस्थितियों के बारे में सोच सकते हैं जहां
आपको सहायता की आवश्यकता हो?



सभी को मदद मांगने की जरूरत होती रहती है।
किसी भी समय या स्थान पर हमें मदद की ज़रूरत पड़ सकती हैं।
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 घेरे के लोगों से पूछ सकती हूं।



मैं भी दूसरों की मदद करती हूं।
मैं हमेशा दूसरों की मदद करने से पहले
अपने सुरक्षित घेरे के व्यक्ति से पूछती हूँ।
ऐसा करने से वे मेरे बारे मैं सूचित रहते हैं।

मैं अपने दादाजी के पौधों को पानी देने में उनकी मदद करती हूं और
मां को मशीन मैं 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 सकती।

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

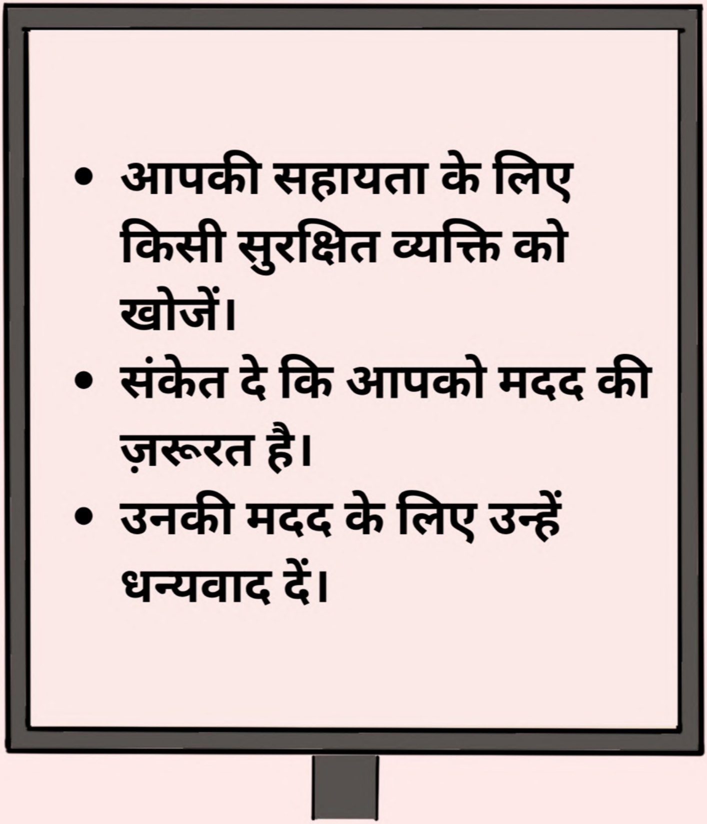
मैं वयस्क काम करने में दूसरों की मदद नहीं कर सकती।

मुझे अभी वह सब करना सीखना है।

मैं निजी गतिविधियों में भी दूसरों की मदद नहीं करता।

मैं अपनी सुरक्षित घेरे को बुलाती हूं और इस बारे मैं उन्हें बताती हूं।

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।

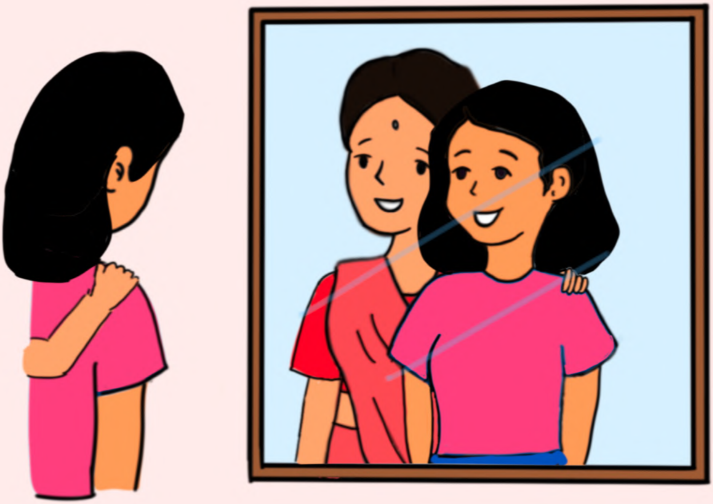


क्या आपको याद है कि जब हम मदद मांगते हैं
तो हमें क्या कदम उठाने चाहिए ?

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

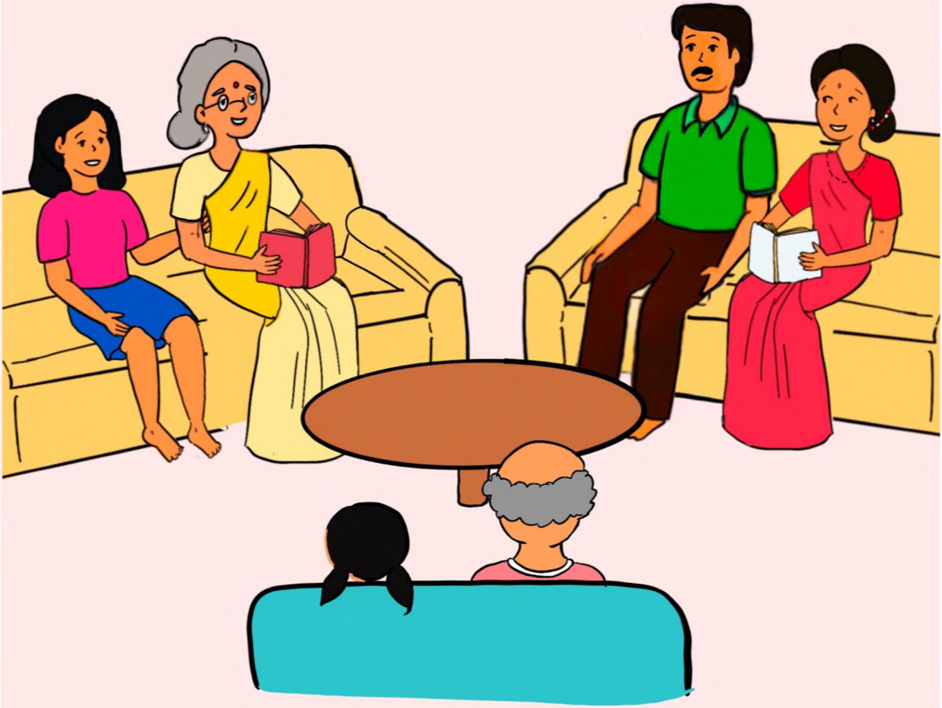
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★



सहयोग मांगना: भावनाओं और जरूरतों को व्यक्त करना।

लड़कियों के लिए

सहयोग मांगना: भावनाओं और जरूरतों को व्यक्त करना



नमस्ते, मैं टिया 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।
जब मेरे पिताजी ने पूछा कि क्या मैं खेलना चाहती हूं, तो मैं चिल्लाया 'नहीं!'

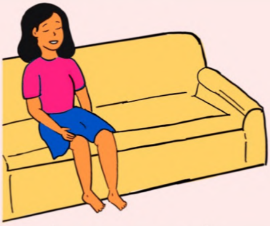
मेरे पिताजी मुझे एक पेड़ के नीचे शांत जगह पर ले गए।
उन्होंने समझाया कि मैं कैसा महसूस करती हूं,
यह समझने के लिए मेरे शरीर को सुनना महत्वपूर्ण है।

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

व्याकुल होने पर क्या करें:

गहरी सांसें लो।

10 तक गिनें।



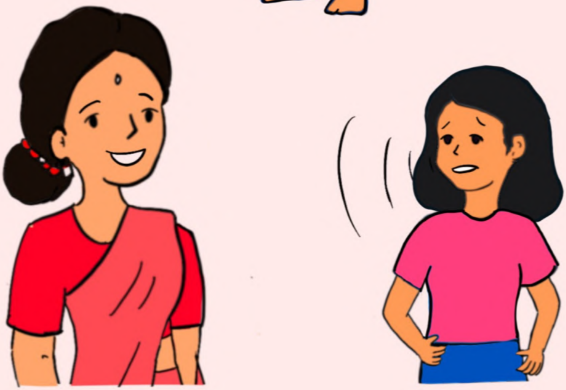
एक शांत जगह खोजें।

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 रही था।
मेरे पिताजी ने मुझे बताया कि मैं बेहतर महसूस करने के लिए बहुत सी चीजें कर सकती हूं।

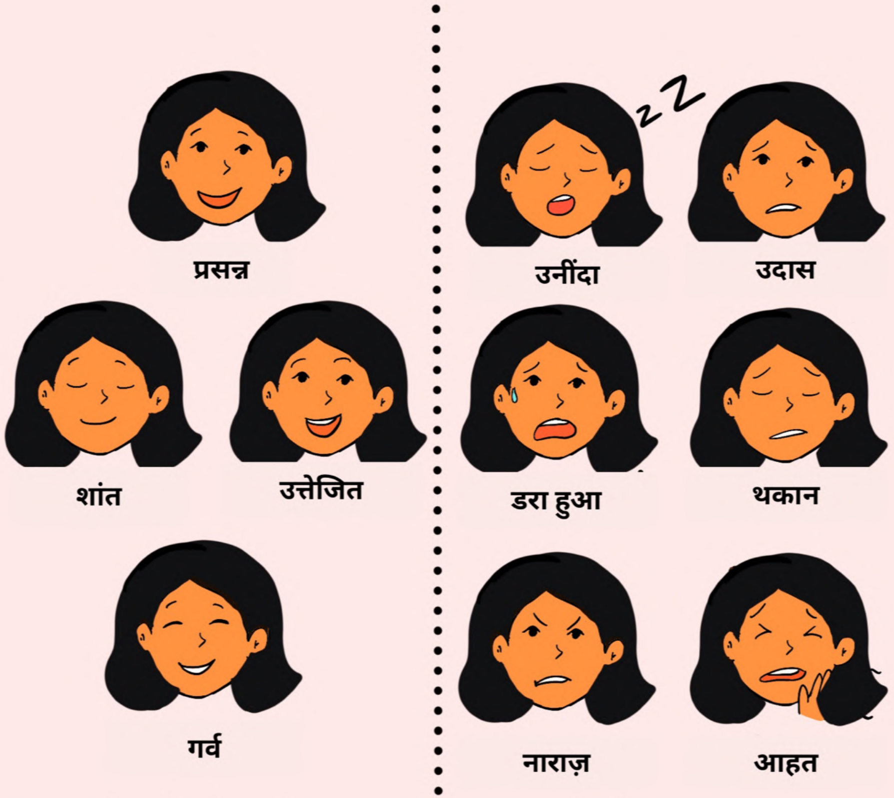
मैंने अपनी मां के हेडफोन का इस्तेमाल किया और कुछ देर बेंच पर बैठ गयी।
मैं बेहतर महसूस करने लगी।
मेरे पिताजी से मेरी भावनाओं के बारे में बात करने से मुझे मदद मिली!



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।

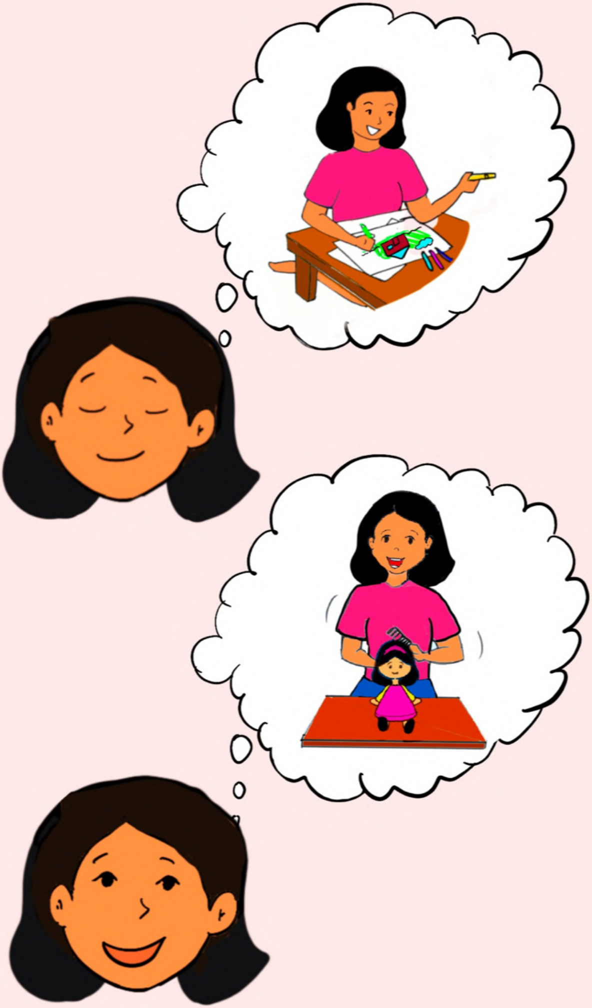
मैंने अपनी माँ को रसोई में देखा और बताया कि
मेरा शरीर कैसा महसूस कर रहा है।
मेरी मां ने मेरे शरीर को सुनने के लिए और
इसे साझा करने के लिए मुझे शबाशगि दी।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



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

असहज भावनाएं हमें व्याकुल कर सकती हैं,
लेकिन वे 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 हैं।
आप सहज भावनाएं कब महसूस करते हैं ?

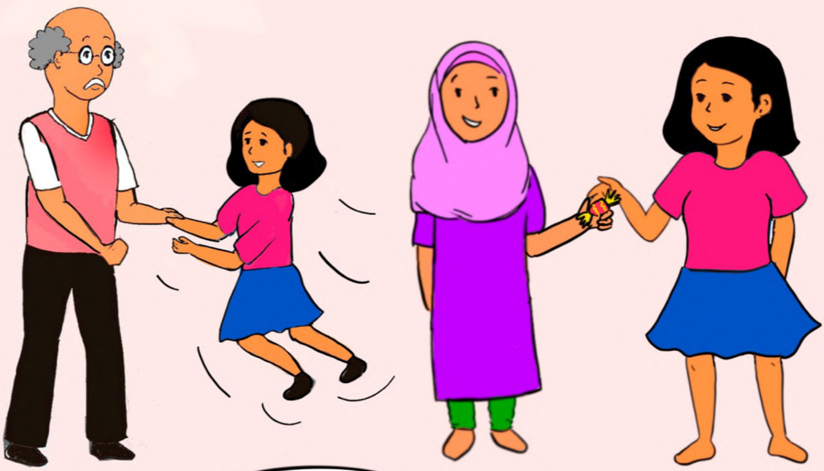
पानी पीना।

समय पर शौच करना।

अपने शरीर के शौच के संकेतों पर ध्यान देना।

पौष्टिक भोजन खाना।

मैं असहज भावनाओं का भी अनुभव करती हूं।
उस समय, मैं अपने शरीर की सुनती हूँ और
अपने सुरक्षित घेरे में किसी को बताती हूं।
वे मुझे समाधान खोजने में मदद करते हैं



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

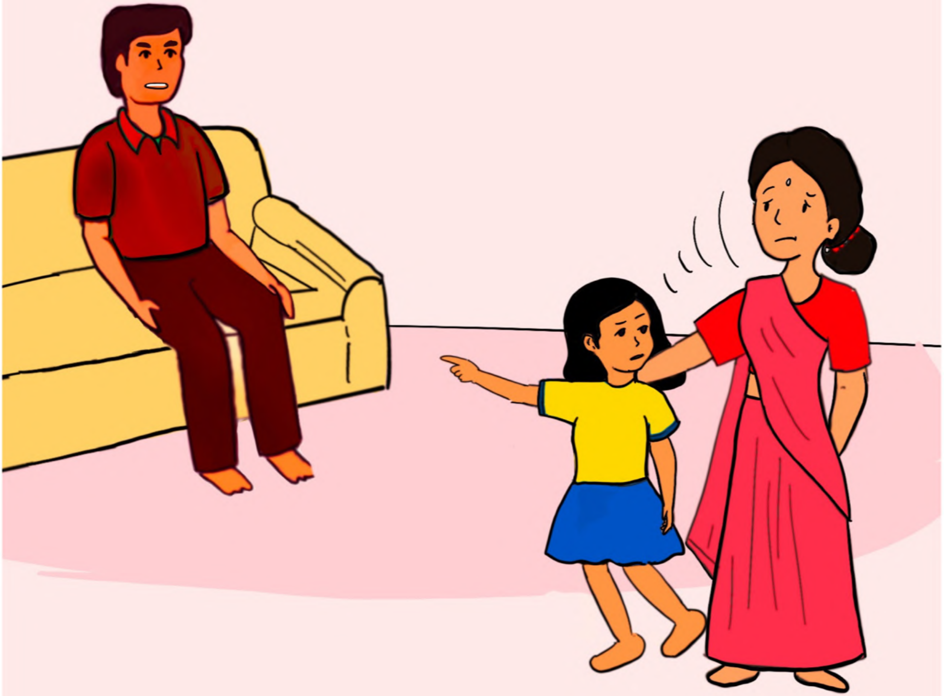
कभी-कभी लोग ऐसी बातें कहते या करते हैं जो मुझे असहज करती हैं।
मुझे पता है कि ये भावनाएँ मुझे सुरक्षित रखती हैं।

मैं अपने शब्दों का इस्तेमाल करके बताता हूँ कि
मुझे असहज महसूस हो रहा हैं।
मैं इस घटना को अपने सुरक्षित घेरे के साथ साझा करना भी याद रखती हूँ ।

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

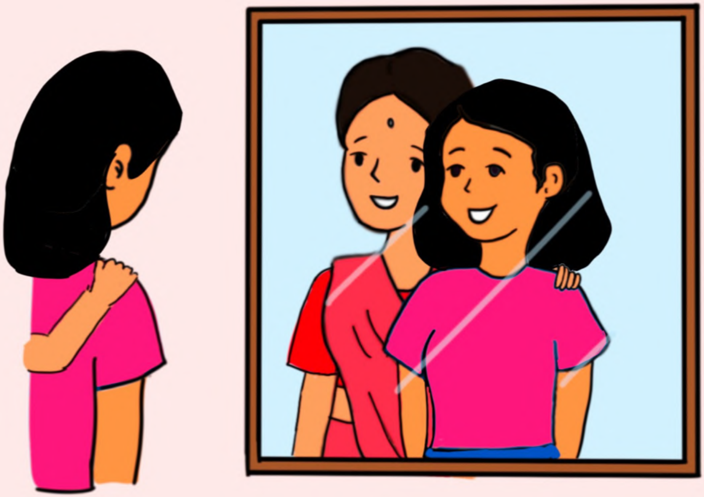
उन्होंने मुझे यह भी सिखाया कि मेरे सुरक्षित घेरे से बाहर के लोगों का मेरे निजी अंगों को देखना या छूना कभी ठीक नहीं है, भले ही यह पहली बार में असहज महसूस न हो।



मुझे ऐसी स्तिथि मैं दूर हटना चाहिए और
अपने सुरक्षित घेरे के व्यक्तियों को इस बारे मैं बताना चाहिए।

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

अगर मैं देखती हूं कि कोई और असहज महसूस करता है, तो मैं उनसे पूछती हूं 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 करती हूं।



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?

IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

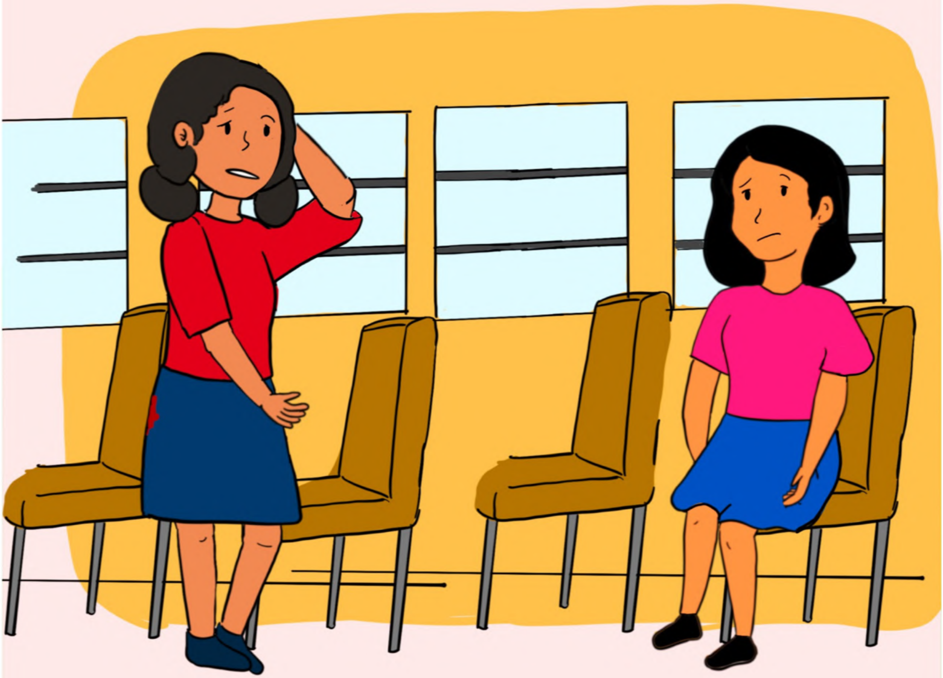
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★

युवावस्था परिवर्तनः शरीर और जरूरतों को बदलना।

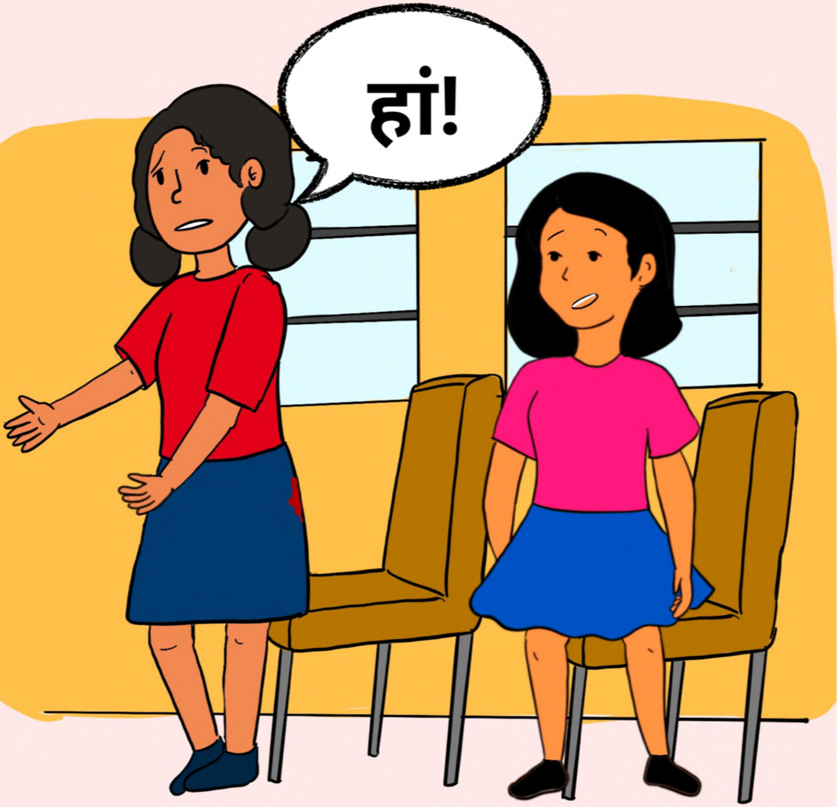
लड़कियों के लिए

युवावस्था में बदलाव: शरीर और शारारिक जरूरतों का बदलना

नमस्ते दोस्तों! मैं टिया हूँ!
मैं आप सभी को हाल की एक घटना के बारे में बताना चाहती हूं।



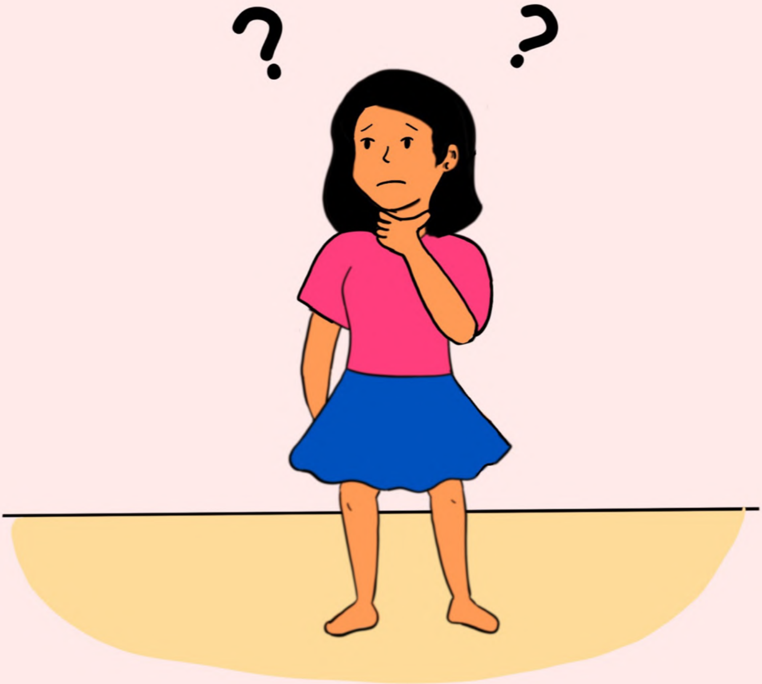
मैं स्कूल बस में बैठी अपने दोस्तों के आने का इंतज़ार कर रही थी। मैंने रीता दीदी को असमंजस के साथ बस में चढ़ते हुए देखा।



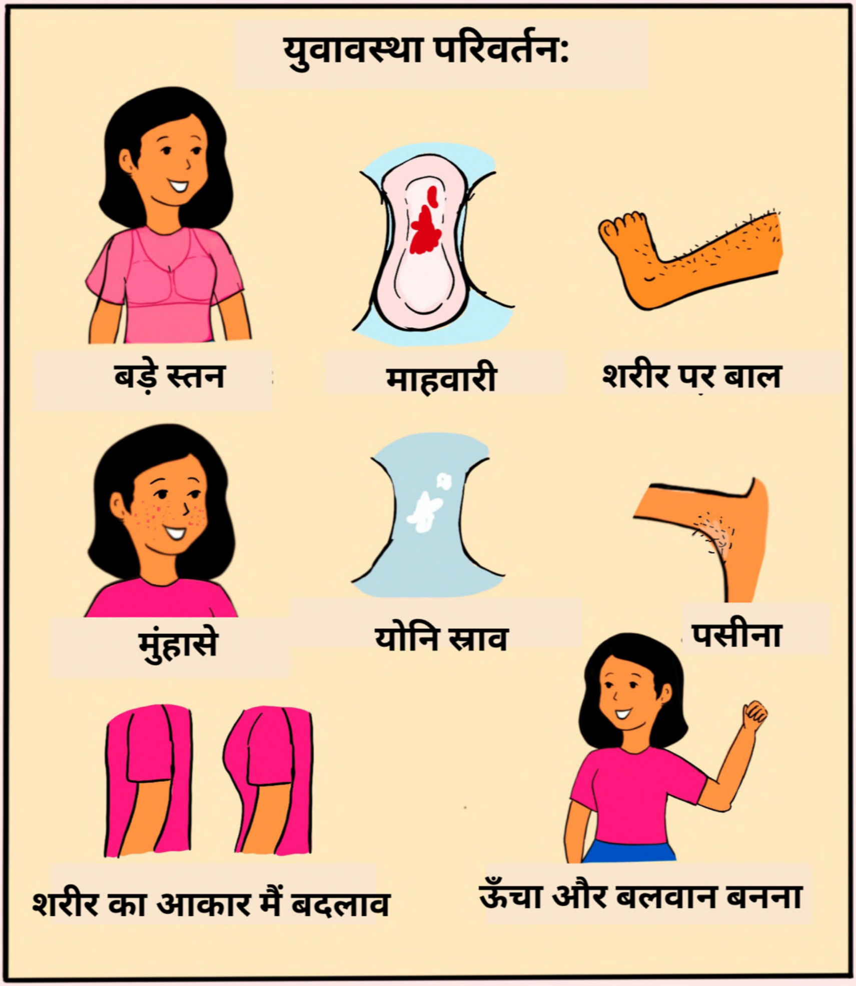
उनकी स्कर्ट पर एक बड़ा लाल दाग था।
मुझे लगा कि उन्हें चोट लगी है।
मैंने उनसे पूछा कि क्या वह ठीक है।
उन्होंने उलझन में जवाब दिया "हाँ!"।

मैंने अपने सुरक्षा घेरे वाले व्यक्ति से इसके बारे में पूछा।
मां ने शांति से मुझे बताया कि रीता के साथ जो हुआ वह सामान्य था।
उन्होंने मुझे बताया कि रीता दीदी "यौवन" पर पहुंच गई थीं।
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 मैं परिवर्तन होने के लिए बदलता है।
लड़कियों में युवावस्था लगभग 8 से 13 वर्ष की आयु
मैं शुरू होती है।

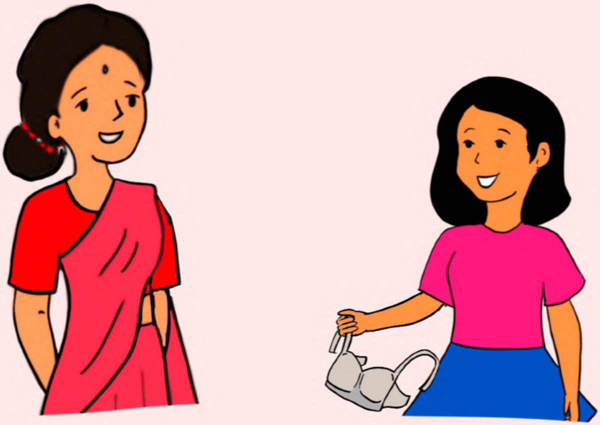


तो, क्या मैं भी यौवन तक पहुँच जाऊँगी?
मेरे साथ क्या परिवर्तन होंगे?

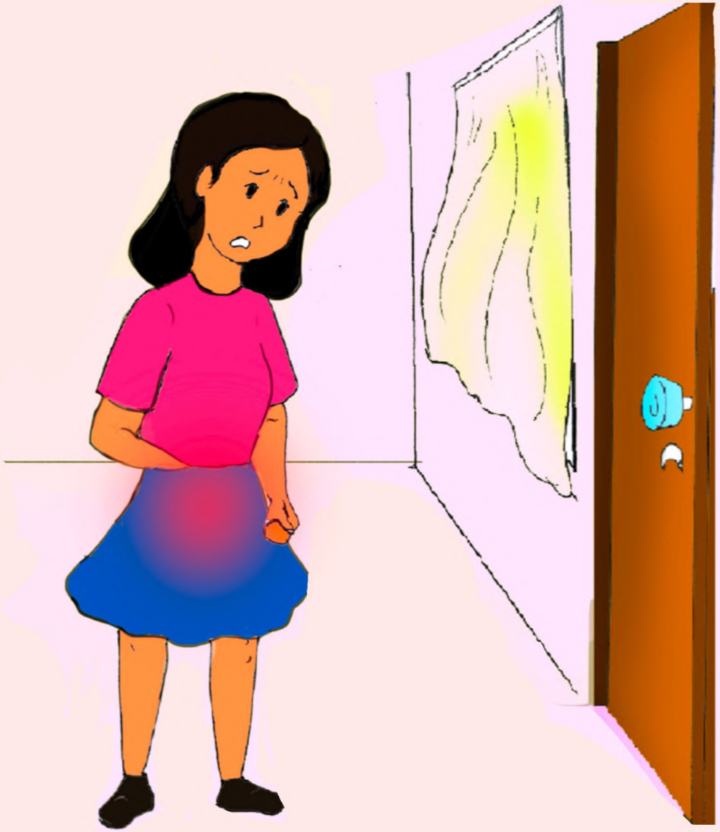


मां ने कहा कि युवावस्था के दौरान लड़कियों में बहुत से बदलाव आते हैं। दोस्तों क्या आप इन सभी बदलावों के बारे में जानते हैं?

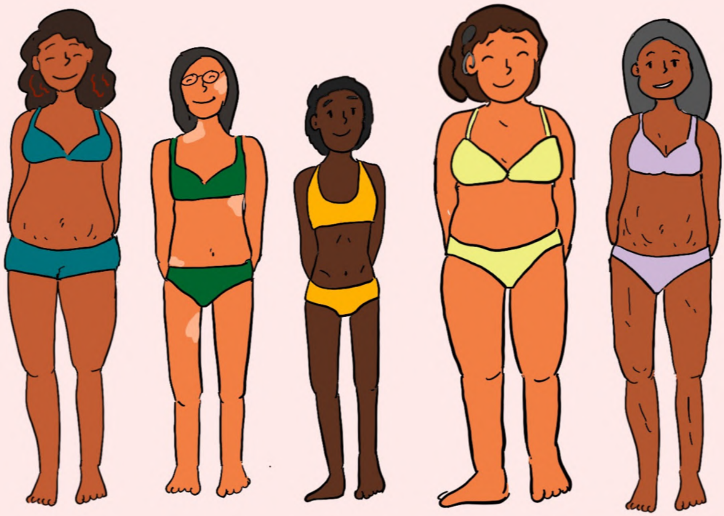
मां की बात सुनकर मैं चिंतित हो गयी। इतने सारे बदलाव!
मां ने कहा कि ये बदलाव सामान्य हैं।
मेरे दोस्त भी इन् बदलाव से गुजरेंगे।
जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम सभी के शरीर बदलते हैं।



जैसे-जैसे मैं बड़ी होती जाउंगी, मुझे ब्रा पहनने की आवश्यकता होगी।
ब्रा पहन्ने से मेरे स्थन आराम महसूस करेंगे और ढके रहेंगे।
मां स्टोर से आरामदायक ब्रा खरीदने में मेरी मदद करती हैं।
जल्द ही मुझे ब्रा पहनने की आदत हो जाएगी।



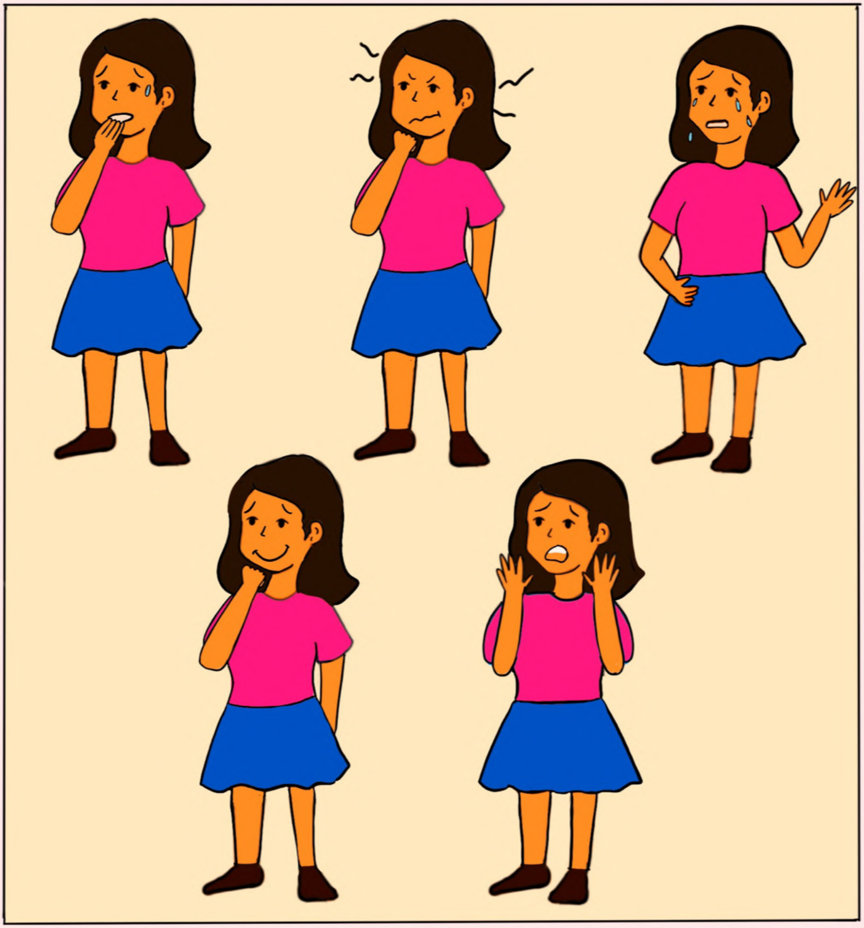
कभी-कभी मैं अपनी योनी हलके से रगड़ती हूं।
यह एक निजी व्यवहार है।
आनंद के लिए अपने ही गुप्तांग को छूना
हस्तमैथुन (masturbation) कहलाता है।
अगर मुझे गीलापन महसूस हो तो बाद में मुझे खुद को साफ करना चाहिए।



सारे शरीर अलग-अलग आकार में होते हैं।

मुझे अपने शरीर से प्यार करना चाहिए और इसे स्वस्थ रहना चाहिए।

हार्मोन हमारे शरीर के अंदर विशेष रसायन होते हैं जो इसे बढ़ने में मदद करते हैं!



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-

नियमित रूप से स्नान करना

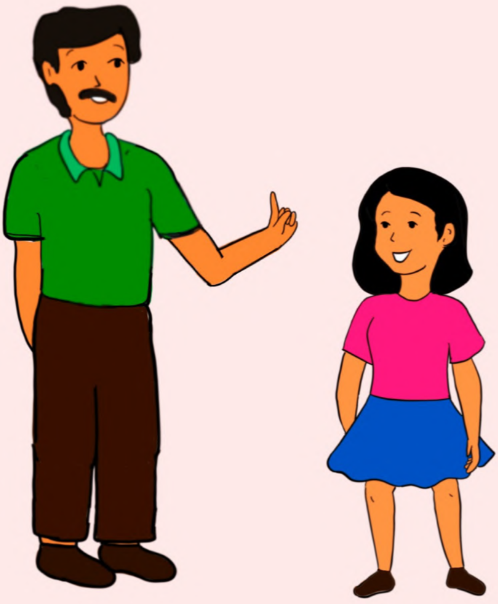
डिओडोरेंट का उपयोग करना

नियमित रूप से कपड़े बदलना और धोना

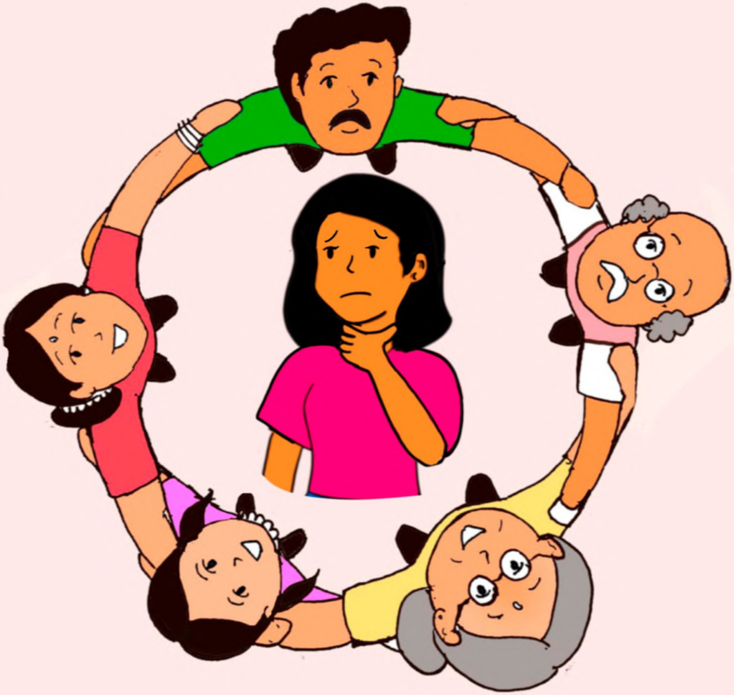
जीवाणुरोधी मोज़े पहनना

योनि की सफाई

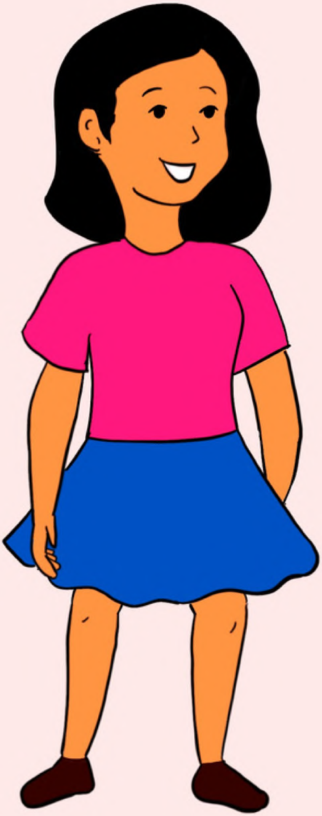
मुहांसों के लिए उचित त्वचा देखभाल का उपयोग करना



मेरे स्वच्छता कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में बांटने में
पिताजी मेरी मदद करते हैं।
इससे मेरे लिए अब उन्हें सीखना आसान है।



डर महसूस करना ठीक है, मैं किसी भी चीज़ के बारे में हमेशा जाकर
अपनी सुरक्षित मंडली से बात कर सकती हूँ।
चाहे यह कितना भी शर्मनाक क्यों न हो!



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

IndiaBioscience

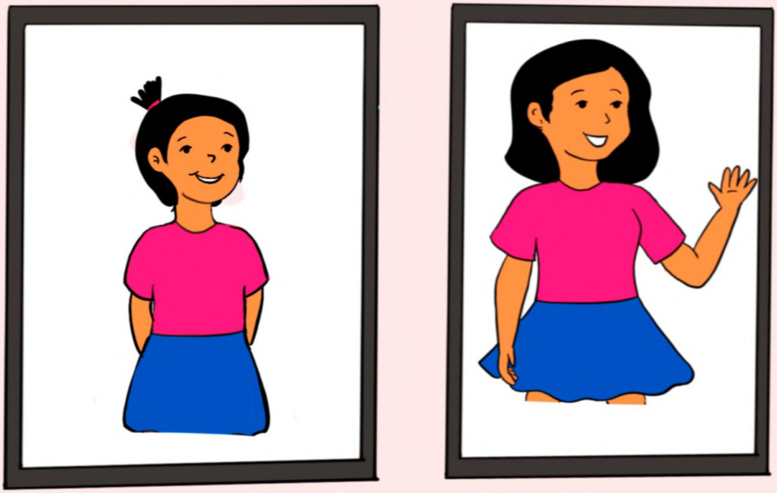
PROJECT RAKSHA

ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★

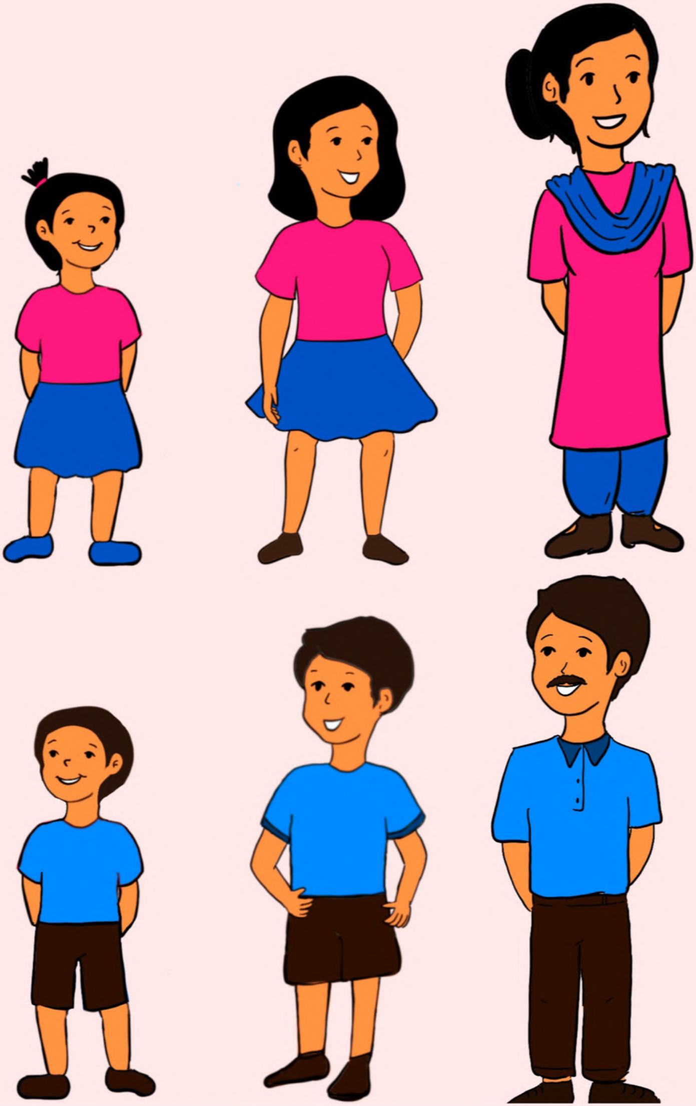
मासिक धर्म और संबंधित देखभाल।

लड़कियों के लिए

मासिक धर्म और संबंधित देखभाल।



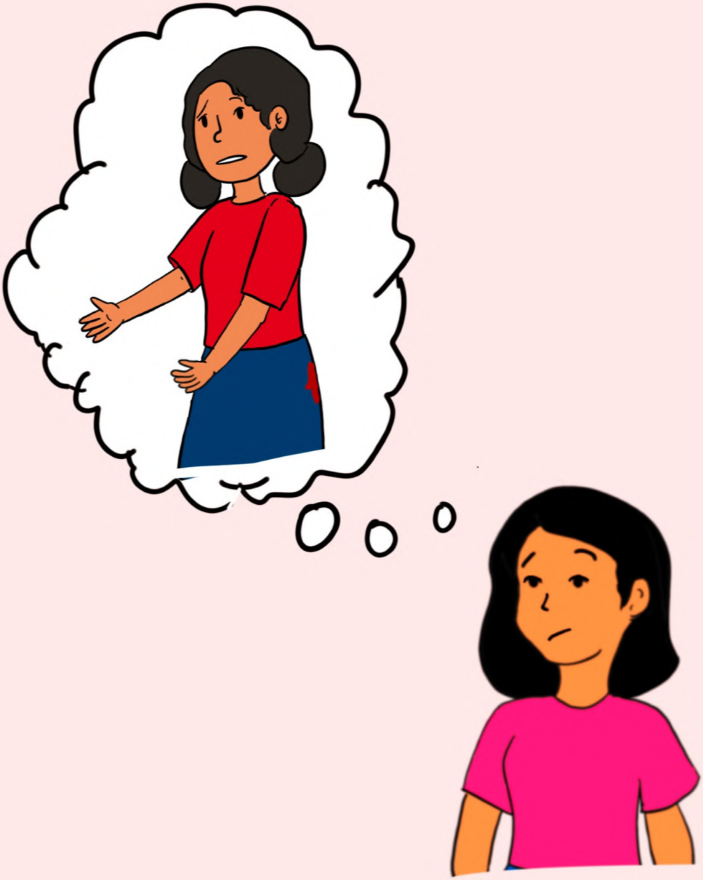
नमस्कार दोस्तों, यह मेरी बचपन की तस्वीर हैं।
जब मैं बच्ची थी तब की तुलना में अब मैं लंबी और बलवान हूं।
मेरे सारे दांत आ गए हैं और बाल भी लंबे बढ़ते हैं।



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

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

अगले कुछ सालों में मेरे स्तन और कूल्हे बढ़ेंगे। मेरे मासिक धर्म भी आएँगे।

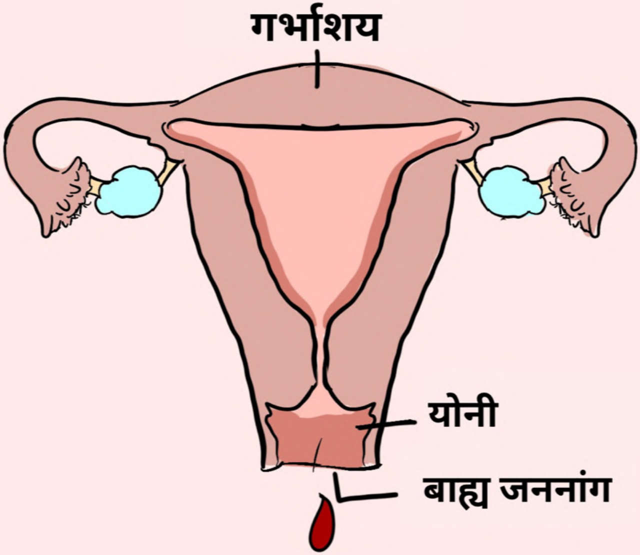


रीता दीदी की स्कर्ट पर लाल दाग था ,
मुझे लगा कि उन्हें चोट लगी है।
मां ने मुझे चिंता न करने के लिए कहा क्योंकि
यह सिर्फ उनके मासिक धर्म का खून था।

मासिक धर्म जल्द ही आ रहा है!

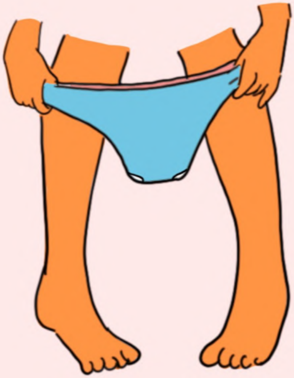
मां ने कहा कि मुझे अपना पहला मासिक धर्म मेरे 11वें और 15वें जन्मदिन के बीच कभी भी आ सकता है।

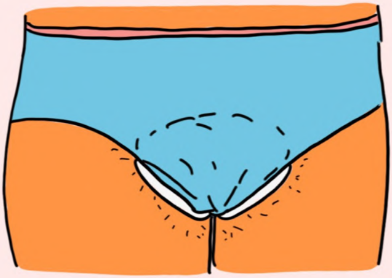
क्या आपकी मासिक धर्म (periods) आए है?



माहवारी के दौरान, मासिक धर्म का रक्त योनि (vagina) से बाह्य जननांग (vulva) के द्वारा बाहर निकलता है।

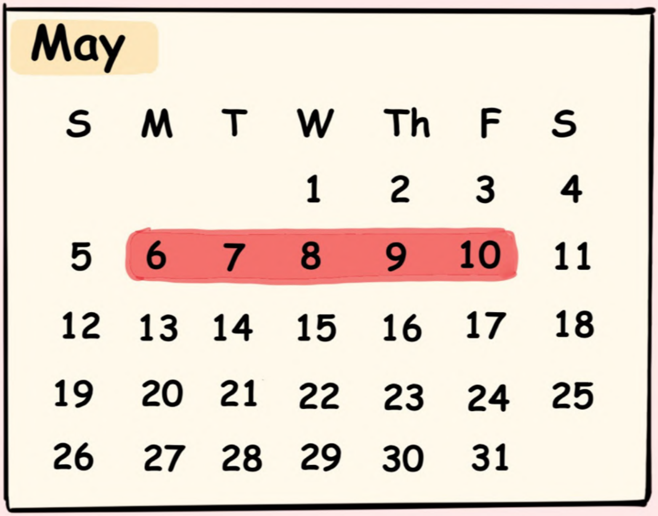
सुनने पर यह डरावना और गंदा लग सकता हैं लेकिन
लड़कियों के लिए मासिक धर्म एक स्वस्थ बात है।
मां, मौसी, मेरी बहन जैसी सभी महिलाओं को यौवनारंभ के बाद माहवारी होती है।



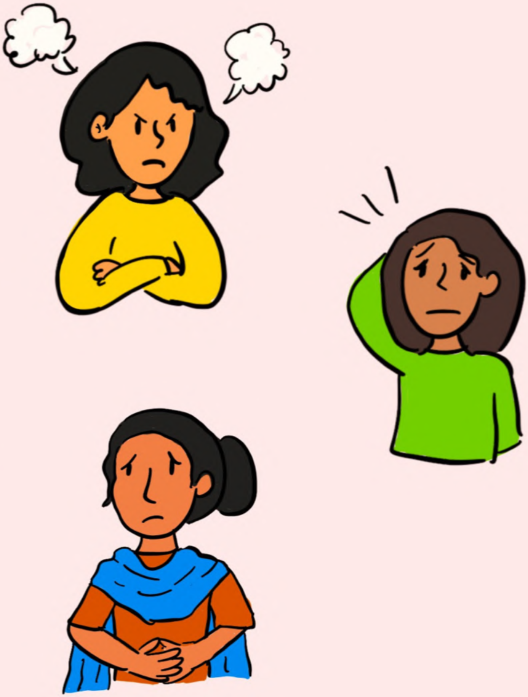


अपने अंडरवियर पर खून को सोखने के लिए
पैड (pad) का इस्तेमाल किया जाता है।

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।
आप थकान महसूस कर सकते हैं, शरीर में दर्द और अन्य चीजें भी हो सकती हैं।



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



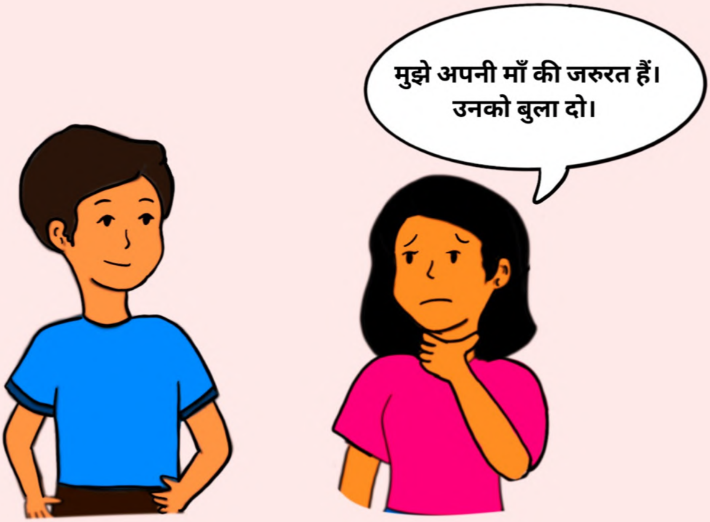
आपके मासिक धर्म चक्र का आपके शरीर और आपकी मनोदशा पर प्रभाव पड़ता है।
मासिक धर्म चक्र एक हार्मोनल परिवर्तन है जो पूरे महीने
एक महिला के शरीर में होता है।

ऐसे वक़्त मैं आराम करना या पसंदीदा गतिविधियों मैं तल्लीन होना ठीक हैं। इससे बेहतर महसूस कर सकते हैं।

कुछ लोगों को मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द के लिए दवा की आवश्यकता भी हो सकती है।

मासिक धर्म के बारे में अपने सुरक्षित घेरे से बात करना ठीक है।
वे आपको पैड (pad) खोजने में मदद कर सकते हैं, आपको इसे पहनना सिखा सकते हैं
और यदि आप बीमार महसूस करते हैं तो आपकी देखभाल कर सकते हैं।

हमेशा अपने साथ एक पैड (pad) रखना एक अच्छी आदत हैं।



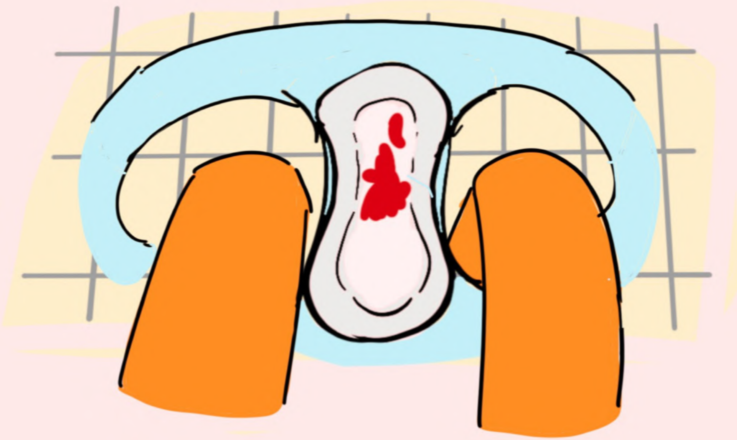
यदि आप किसी सार्वजनिक स्थान पर हैं या आपके आस-पास कोई सुरक्षित व्यक्ति नहीं है, तो आप किसी को मदद के लिए बुला सकते हैं।

अपने सुरक्षित व्यक्ति से संपर्क करने के लिए आप किन तरीकों का उपयोग कर सकते हैं?

पैड (pad) बदलने का तरीका

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

निजी



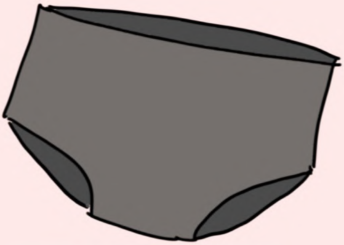
पैड बदलना एक निजी गतिविधि है इसलिए केवल आपके
सुरक्षा घेरे वाले व्यक्ति ही इसमें आपकी मदद कर सकता है।
यदि आप स्वच्छ पैड पहन लेते हैं तो आप अपने दैनिक कामों को जारी रख सकते हैं।

पैड (pad)

टैम्पॉन
(tampon)

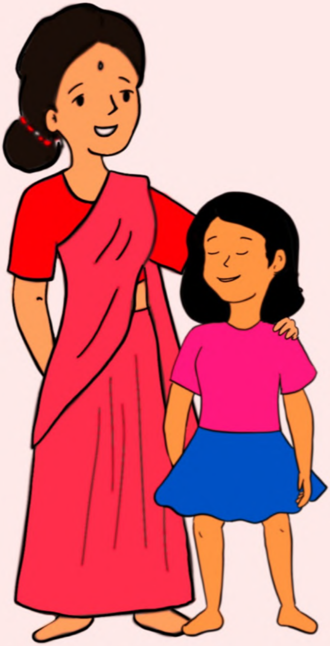
मेंस्ट्रुअल कप
(menstrual cup)

मेंस्ट्रुअल कप
(menstrual cup)



पीरियड पैंटी
(period panty)

कई अन्य मासिक धर्म देखभाल उत्पाद हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है।
कुछ नया आज़माने से पहले अपने डॉक्टर से पूछना सबसे अच्छा है।



जब मुझे मासिक धर्म (periods) के दौरान मदद की आवश्यकता होगी तो मेरी मां मेरी सुरक्षित व्यक्ति होंगी।

आपका सुरक्षित व्यक्ति कौन है?

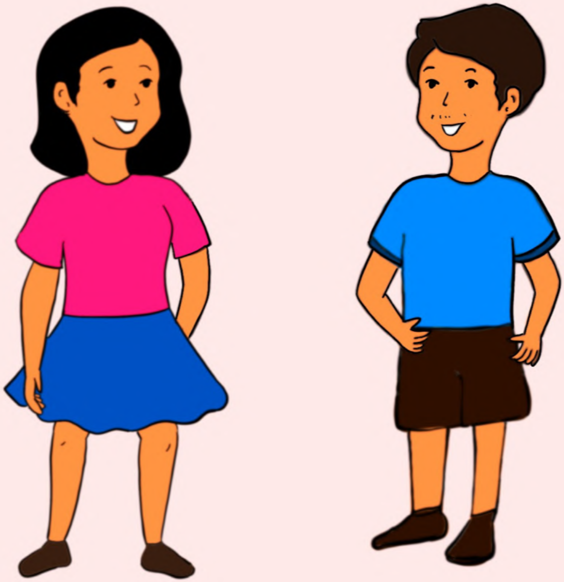
IndiaBioscience

PROJECT RAKSHA

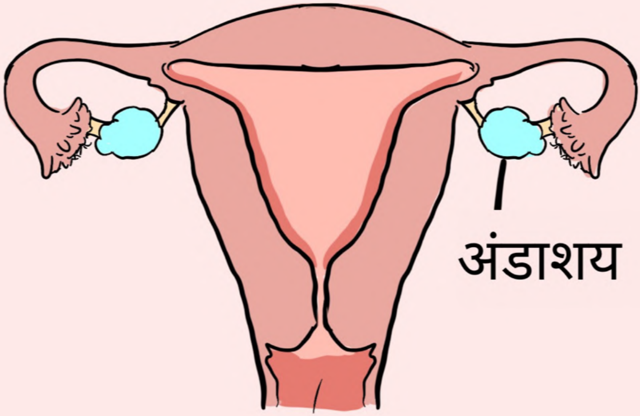
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING ★MYSORE★

प्रजननः बच्चे कहाँ से आते हैं?

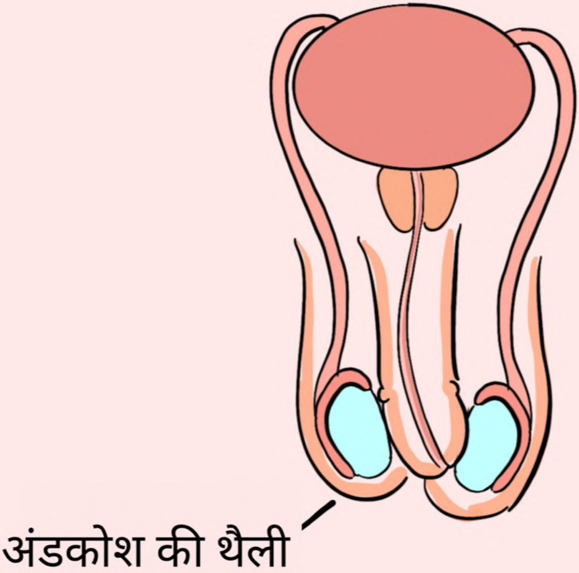
प्रजननः बच्चे कहाँ से आते हैं?



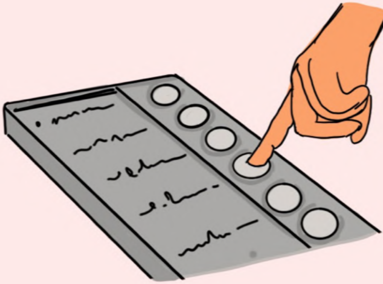
हमारे निजी अंग पेशाब करने और शौच करने जैसे
निजी व्यवहारों में हमारी मदद करते हैं।
यौवन के बाद हमारे शरीर नए काम करना सीखते हैं,
जैसे मासिक धर्म होना या इरेक्शन होना।



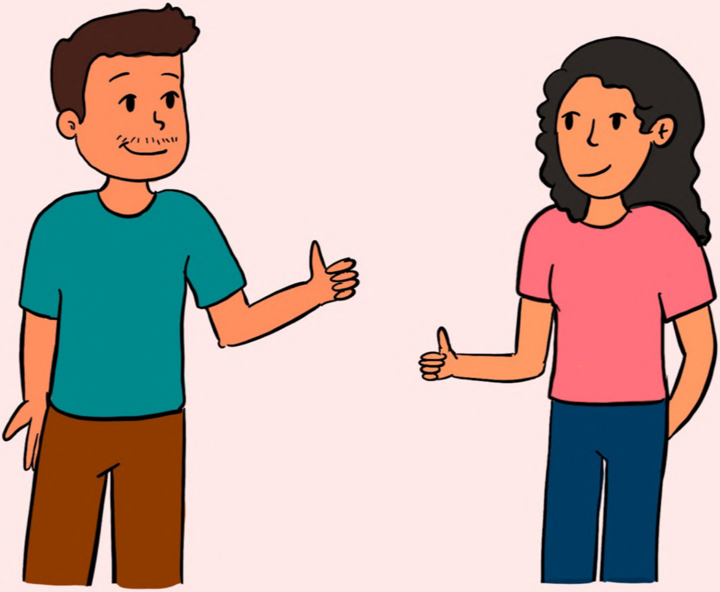
लड़कियों में शरीर के अंदर अंडाशय (ovary) हर महीने एक अंडा बनाते हैं।



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

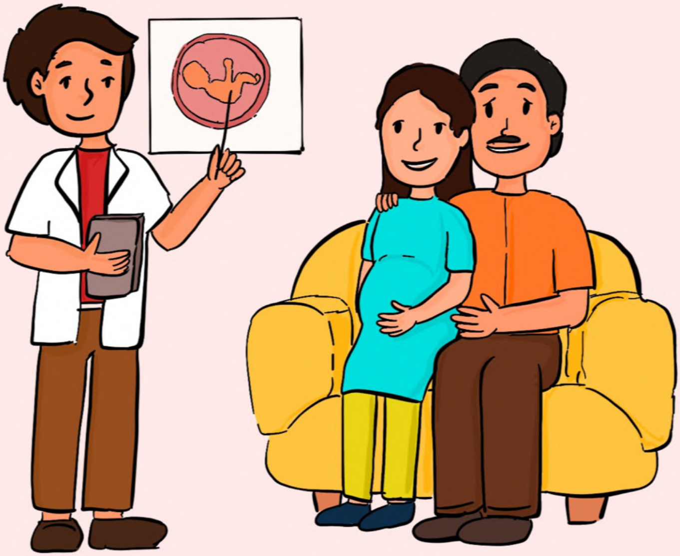


आपके 18वें जन्मदिन के बाद आप वयस्क हो जाते हैं। वयस्क वे काम कर सकते हैं जो बड़े करते हैं जैसे कार चलाना, कार्यालय में काम करना या मतदान करना।

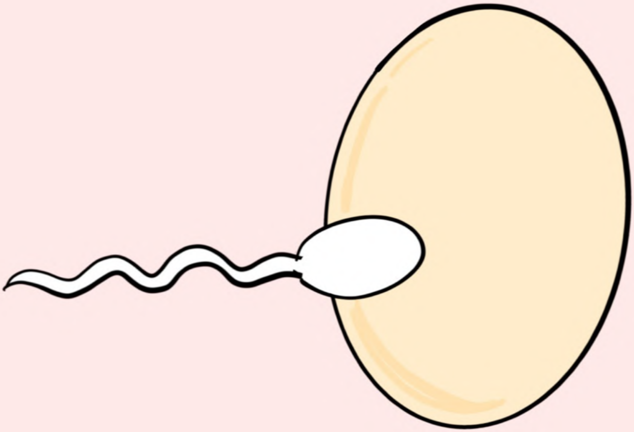


वयस्क दूसरे वयस्क के प्रति स्नेह दिखाने या अच्छा महसूस करने के लिए गले लगाते हैं, चूमते हैं, स्पर्श करते हैं और यौन व्यवहार करते हैं।
उनके वयस्क साथी से अनुमति लेना महत्वपूर्ण है।

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

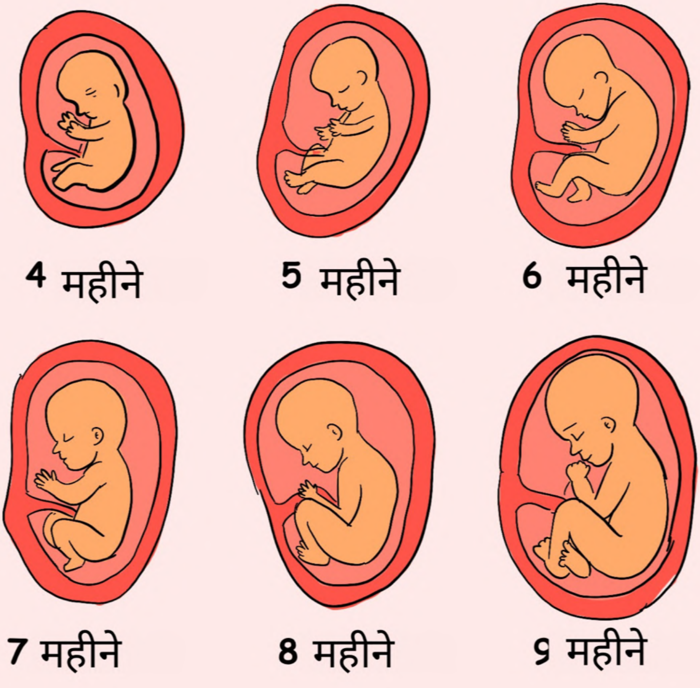


बच्चा पैदा करने या यौन संबंध बनाने से संबंधित प्रश्नों में डॉक्टर वयस्कों की मदद कर सकते हैं।



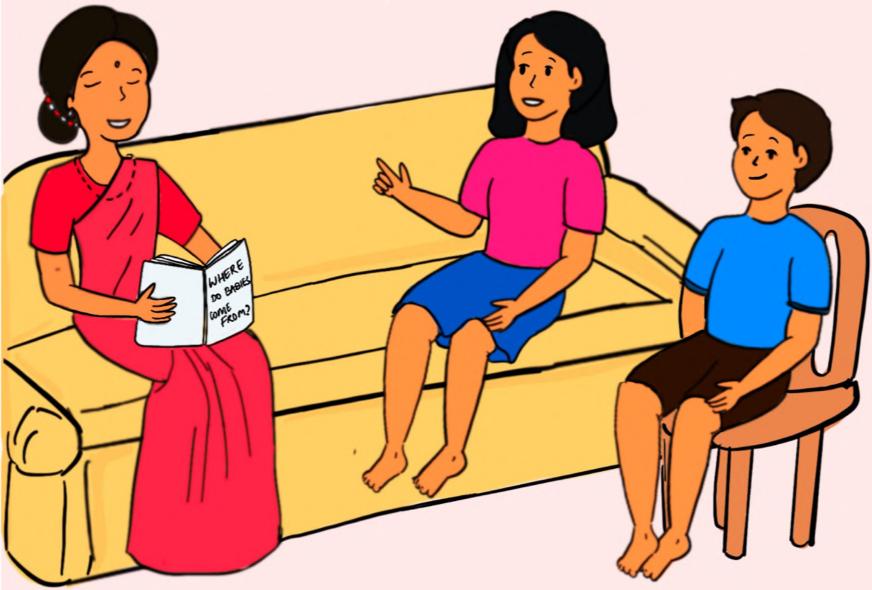
यदि पुरुष का शुक्राणु (sperm) महिला के शरीर में अंडे (egg) से मिलता है तो बच्चा बनता है।
वयस्क चुन सकते हैं कि बच्चा पैदा करना है या नहीं।

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



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 घेरे से संभोग के बारे में
कोई भी प्रश्न पूछना ठीक है।