NSPCC

ધી ટૉક PANTS ગાઇડ ફોર પેરેન્ટ્સ

તમારા બાળકોને અત્યાચારથી સુરક્ષિત રાખવામાં
મદદરૂપ થતી સરળ વાતચીતો

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

તમારું નામ

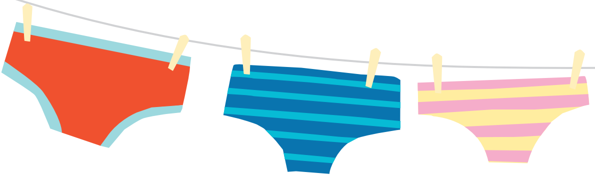
આ માર્ગદર્શિકાના માલિક છે

....

અને

....

તમારા બાળકનું નામ

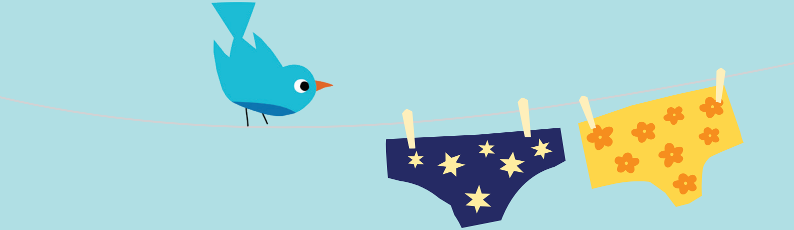


આપણે સૌ આપણાં બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા ઇચ્છીએ છીએ

તમે રસ્તો સુરક્ષિત રીતે ઓળંગવો જેવી બાબતો વિશે બાળકો સાથે કદાચ અગાઉ વાત કરી હશે. પણ શું તમે જાતીય અત્યાચારથી સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું તે વિશે તેઓ સાથે વાત કરી છે? અમે જાણીએ છીએ કે આ એવી વાત છે જે કરવા કોઇ માતા-પિતા ઇચ્છતા નથી, પણ અમે માનીએ છીએ કે તે બિલકુલ સ્વાભાવિક લાગી શકે છે, અને બિલકુલ સરળતાથી કહો, જેમ તમે રસ્તા પર સુરક્ષા જેવી બાબતો માટે વાત કરો છો.

અમે તેને પેન્ટ્સ (PANTS) વિશે વાત કરવાનું કહીએ છીએ. (PANTS માંથી) P થી S સુધીના, દરેક અક્ષર ચાર વર્ષની ઉંમરના બાળકો માટે પણ પોતે સુરક્ષિત રહેવા વિશે મહત્વનો સંદેશ જણાવે છે.

એટલે જ અમે ઇચ્છીએ છીએ કે બધાં માતા-પિતાઓ **પેન્ટ્સની વાત કરે** – કારણ કે અમે જાણીએ છીએ કે બાળકો સાથે આ મહત્વના સંદેશાઓ વિશે નિયમિતપણે વાત કરવાથી તેઓને સુરક્ષિત રહેવામાં ખરેખર મદદ મળી શકે છે.



પેન્ટ્સની વાત કેમ કરવાની છે?

એક મહત્વની કરવા જેવી વાતચીત

અમે જાણીએ છીએ કે તમે આવું વિચારો તેવું બની શકે: આ મારા બાળક માટે નથી. અલબત્ત, કોઇ માતા-પિતા ક્યારેય ઇચ્છતા નથી કે તેઓનું બાળક જાતીય અત્યાચારથી પ્રભાવિત થાય. પણ ખરેખર એ કારણસર જ તમે આ વાતચીત કરો તે અતિ મહત્વની બાબત છે – તેઓને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદરૂપ થવા.

અમે એ પણ સમજીએ છીએ કે આ વિષય વિશે વાત કરવામાં ડર લાગે તેવું બની શકે. પણ એવું હોવું જરૂરી નથી. પેન્ટ્સ (PANTS) ખાસ હેતુસર – માતા-પિતાઓ અને વ્યાવસાયિકોની મદદથી બનાવેલ છે – એ ખાતરી કરવા કે આ વાતચીતો ચાર વર્ષની ઉંમરના બાળકો માટે કરવી પણ શક્ય એટલી સરળ અને યોગ્ય બને.

પેન્ટ્સ ક્યારેય જાતીયતાનો ઉલ્લેખ કરતું નથી

અમે જાણીએ છીએ કે તમારા બાળક સાથે જાતીયતા વિશે વાત કરવામાં બાળક બહુ નાનું હોય તેવું તમને લાગી શકે. અને એટલે જ પેન્ટ્સ ક્યારેય જાતીયતાનો ઉલ્લેખ કરતું નથી. તે પક્ષીઓ અને મધમાખી વિશે શીખવાની વાત નથી, પણ સુરક્ષિત રહેવા વ્યવહારું અને આશ્વાસન આપતા સંદેશાઓ જાણવાના રહે છે.

અમે ડરામણા શબ્દોનો ઉપયોગ ક્યારેય કરતા નથી

અમે તમારા બાળકને અસ્વસ્થ કરવાનું કે ડરાવવાનું ક્યારેય ઇચ્છીશું નહીં. પેન્ટ્સ વિશે વાત કરવી એ સરળ, બાળક-અનુકૂળ ભાષાનો ઉપયોગ કરવા વિશે છે જેથી તમારા બાળકને સુરક્ષિત રહેવામાં આત્મવિશ્વાસ અને જરૂરી જ્ઞાન મળી રહે.

"હું હ્રદયપૂર્વક વિચારું છું કે રસ્તો ઓળંગવાની વાત કરવાની સાથે સાથે પેન્ટ્સની વાત કરવાની બાબત હોવી જોઇએ."

છ-વર્ષની ઉંમરની છોકરીના માતા-પિતા

યોગ્ય ક્ષણ શોધવી

દરેક કુટુંબ જુદું હોય છે અને જ્યારે અને જ્યાં પણ તમારી આ વાતચીતો તમારું બાળક ગમે તેટલું મોટું થયું હોય તો પણ બાળકની ઉંમર પર આધાર રાખી શકે – તે બધું તમે અને તેઓ માટે જે પણ કુદરતી જણાય તે વિશે હોય છે.

શું તમે વાતચીત શરૂ કરવા સારા સમયની શોધમાં છો? અહીં અન્ય માતા-પિતાઓએ અમને જણાવેલા કેટલાક ઉદાહરણો છે જે તેઓ માટે કારગર રહ્યાં હતા:

યોગ્ય સમય ક્યારે આવશે?

* તમે તમારા બાળકને સ્નાન કરાવી રહ્યાં હો, અથવા બાળકોને કપડાં પહેરાવવા કે ક્રીમ લગાડવા જેવી બાબતોમાં મદદ કરી રહ્યાં હો.

* કારમાં પ્રવાસ કરતી વખતે વાત કરવી એ સરસ સમય હોય છે.

* ભલે તમે સ્કૂલેથી ઘરે જવાના માર્ગે હો, અથવા અઠવાડિક રજામાં ચાલીને કોઇ દુકાને જઇ રહ્યાં હો, તમને તે સમયે વાતચીત કરવાનું વધારે સરળ લાગશે.

* સ્વિમિંગ કરવા જાવ ત્યારે તમારા પેન્ટ્સ શું ઢાંકે છે અને તમારું સ્વિમવૅર ગુપ્ત ભાગ ઢાંકે છે તે વિશે વાત કરવી એ સાચે જ સારો સમય છે.

* જો બાળકે શાળામાં અંગત સંબંધો વિશે પાઠ ભણ્યો હોય તો, બાળક ઘરે પરત આવે ત્યારે બાળકને જે યાદ હોય તે વિશે બાળકને પૂછો.

* અમારા મિત્ર જેવા ડાઇનોસૌર પેન્ટોસૌરસની મદદથી અમારા ગીતની સાથે સાથે ગાવાથી યોગ્ય ક્ષણ ઊભી કરવામાં મદદ મળી શકે છે (વધુ માહિતી પાન 6 પર જુઓ).

* જો બાળકના મનપસંદ TV કાર્યક્રમમાં કોઇ સંવેદનશીલ સ્ટોરી સંભળાવવામાં આવી રહી હોય તો બાળકને પરેશાન કરતી કોઇપણ બાબત વિશે વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

હું યોગ્ય શબ્દો કેવી રીતે શોધું?

શરૂઆત કેવી રીતે કરવી

તમે તમારા બાળક સાથે પેન્ટ્સ (PANTS) વિશે ક્યારે અને કેવી રીતે વાત કરશો તે હંમેશા તમારી પસંદગીની બાબત છે. છેવટે, તમે બાળકને બીજા કોઇપણ કરતા વધારે સારી રીતે જાણો છો.

એકવાર તમને બધાં સંદેશાઓ (પાન 8-9), અમારી ‘આઇસબ્રેકર્સ’ની શ્રેણી અનુકૂળ લાગે એટલે, અમારા મિત્ર જેવા ડાઇનોસોર પેન્ટોસૌરસની મદદથી, પેન્ટ્સ વિશે વાત શરૂ કરવાનું સરળ બને છે. રમતો, ગીતો અને પ્રવૃત્તિઓ મારફતે બાળકો મુખ્ય સંદેશાઓ મનોરંજક અને રસપ્રદ રીતે રજૂ કરતા હોય છે. અને તમે આજે શરૂ કરી શકો છો...

આપણાં આઇસબ્રેકર્સ!

અમારી પ્રવૃત્તિ કિપ **એન્ડ લર્ન કિડ્સ પુલ-આઉટ** ઓપોઝિટ વહેંચો – અને નિયમો યાદ રાખવાનું રમૂજી બનાવો.

તમારા બાળકો **પેન્ટોસૌરસની સાથે સાથે ગાઇ શકે છે** – તેમનું ગીત મહત્વના પેન્ટ્સ સંદેશાઓનો આકર્ષક પરિચય આપે છે.

એક ઓનલાઇન રમત **પ્લેટાઇમ વિથ પેન્ટોસૌરસ** – ટેબ્લેટ કે ફોન પર રમી શકાય છે, આ મફત રમત તેઓને બાસ્કેટ બૉલ અને ડાઇવ શીખવાની સાથે સાથે, પેન્ટ્સના બધાં નિયમો શીખવે છે.

આ મોજમજાના આઇસબ્રેકર્સ અહીં જુઓ, **nspcc.org.uk/pants**

શું નિયમો યાદ રાખવાની ખરેખર પ્રભાવશાળી રીત જાણવા ઇચ્છો છો? **પેન્ટોસૌરસનું કિડ્સ પૅક** મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ, સ્ટિકર્સ, એક ડોર હેન્ગર અને બૂકમાર્કથી છલકાઇ રહ્યું છે. તમારા એક પૅકનો ઓર્ડર અહીં આપો, **nspcc.org.uk/shop**

હવે પેન્ટ્સ (PANTS) વિશે વાત કરવાનો સમય આવ્યો છે

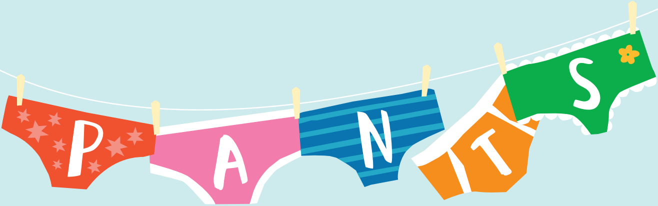
જેથી તમે અમારા આઇસબ્રેકર્સ વિશે જાણો અને તમારા બાળક સાથે વાતચીત ક્યારે શરૂ કરવી તે નક્કી કરી લો.

હવે તમે તમારા બાળકને પાંચ પેન્ટ્સ નિયમો શીખવવા તૈયાર છો. અમે તમને PANTS નાં દરેક અક્ષરો શીખવીશું જેથી તમે દરેકે દરેક વિશે શું કહેવું તે જાણો.

તમે સુરક્ષિત રહેવા વિશે તમારા બાળક સાથે સરળ વાત કરીને શરૂઆત કરી શકો છો – અને પછી તમે બંને તૈયાર હો ત્યારે વધુ વિગતવાર ચર્ચા કરી શકો છો.

PRIVATES ARE PRIVATE	પ્રાઇવેટ્સ એ ખાનગી બાબત છે
ALWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU	ઓલ્વેઝ (હંમેશા) યાદ રાખો કે તમારું શરીર તમારું પોતાનું છે
NO MEANS NO	નો(ના) - અર્થ ના થાય છે
TALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU	ટૉક (વાત કરો) એ રહસ્યો વિશે જે તમને અસ્વસ્થ કરે
SPEAK UP, SOMEONE CAN HELP	સ્પીક-અપ (અવાજ ઉઠાવો), કોઇક મદદ કરી શકે છે

પેન્ટ્સના નિયમો શું છે?



P પ્રાઇવેટ્સ એ ખાનગી બાબત છે

તમારા બાળક સાથે સ્પષ્ટ રહો કે તમારા અન્ડરવૅર તમારા ગુપ્ત ભાગો આવરી લે છે અને 'ખાનગી'નો અર્થ શું થાય છે.

બાળકને સમજાવો કે કોઇપણ વ્યક્તિએ તેઓનો ગુપ્ત ભાગ જોવા કે સ્પર્શ કરવા, અથવા તેઓને બીજી વ્યક્તિનો ગુપ્ત ભાગ જોવા કે સ્પર્શ કરવા કહેવું જોઇએ નહીં.

ક્યારેક તબીબો, નર્સ કે કુટુંબીજનોને જરૂર પડી શકે. સમજાવો કે આ બરાબર છે, પણ તે લોકોએ હંમેશા કારણ સમજાવવું જોઇએ, અને તેઓને કહેવું જોઇએ જો તે પહેલા ઠીક છે કે નહીં.

A ઓલ્વેઝ (હંમેશા) યાદ રાખો કે તમારું શરીર તમારું પોતાનું છે

તમારા બાળકને જણાવો કે તેઓનું શરીર તેઓનું પોતાનું છે, અને બીજા કોઇનું નથી. પોતાને અસ્વસ્થ અનુભવ કરાવી શકે તેવું કંઇપણ કરવાનો કોઇ અધિકાર તેઓને નથી.

જો કોઇ વ્યક્તિ તેઓની અન્ડરવૅર નીચે જોવા કે સ્પર્શ કરવા કહે તો, બાળકે 'ના' કહેવું રહ્યું – અને તે વાત પોતાના વિશ્વાસુ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિને જણાવવી રહી. વિશ્વાસુ વ્યક્તિ કુટુંબીજન, શિક્ષક, સહાયતા કાર્યકર કે તબીબ હોઇ શકે.

N નો(ના) - અર્થ ના થાય છે

ખાતરી કરો કે તમારું બાળક સમજે છે કે બાળક પાસે અનિચ્છિત સ્પર્શને 'ના' કહેવાનો અધિકાર છે – પછી તે કુટુંબીજન કે પોતાની જાણની કે ગમતી કોઇ વ્યક્તિ હોય તો પણ.

તેઓ પોતાના શરીર પર નિયંત્રણ ધરાવે છે અને કોઇએ પણ તેઓને અસ્વસ્થ કરી શકે તેવું કંઇપણ ક્યારેય કરવું જોઇએ નહીં.

T ટૉક (વાત કરો) એ રહસ્યો વિશે જે તમને અસ્વસ્થ કરે

તમારા બાળકને સમજાવો કે બાળકે પોતાને ચિંતિત કરતી દરેક બાબત વિશે વાત હંમેશા કરવી જોઇએ – અને તે જણાવવાથી તેઓને પરેશાની અનુભવવી પડશે નહીં.

‘સારા’ અને ‘ખરાબ’ રહસ્યો વચ્ચેના તફાવતો સમજાવો. ખરાબ રહસ્યો તમને ઉદાસ, ચિંતિત કે ડર હોવાનો અનુભવ કરાવી શકે, જ્યારે સારા રહસ્યોમાં તમને રોમાંચનો અનુભવ કરાવતા અન્ય લોકો માટે આશ્ચર્યજનક પાર્ટી કે ભેટ હોઇ શકે છે.

કોઇપણ રહસ્ય છેવટે હંમેશા કોઇકને કહેવું જોઇએ.

S સ્પીક-અપ (અવાજ ઉઠાવો), કોઇક મદદ કરી શકે છે

તમારા બાળકને કહો કે પોતાને ઉદાસી, બેચેની કે ડરનો અનુભવ કરાવતી કોઇપણ બાબત વિશે, પોતાને વિશ્વાસ હોય તેવી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિને વાત કરવી હંમેશા સારી વાત છે, તેથી તેઓ મદદ કરી શકે છે. અને વ્યક્તિ કુટુંબીજન હોય એ જરૂરી નથી. દાખલા તરીકે, તે વ્યક્તિ શિક્ષક કે મિત્રના માતા-પિતા હોઇ શકે છે.

બાળકને ફરીથી ખાતરી કરાવો કે ગમે તે સમસ્યા હોય, તેમાં તેઓનો વાંક નથી અને તેઓને વાત કરવાને લીધે સમસ્યા ક્યારેય નહિ થાય.

તેઓ ચાઇલ્ડલાઇનને **0800 1111** નંબર પર કૉલ પણ કરી શકે છે અને એક મિત્ર જેવી વ્યક્તિ મદદ કરશે.

પેન્ટ્સ વિશે માતા-પિતાઓનું શું કહેવું છે

અમે પેન્ટ્સ (PANTS) શરૂ કર્યું ત્યારથી અમે ઘણાં માતા-પિતાઓ સાથે વાત કરી છે જેઓનું કહેવું હતું કે...

> “મેં મારી છ વર્ષની ઉંમરની છોકરી સાથે વાત કરવા એક ચડિયાતી તક તરીકે સ્વિમિંગનો ઉપયોગ કર્યો. મેં એક પ્રશ્નથી શરૂઆત કરી કે છોકરાઓનું સ્વિમવૅર છોકરીઓ કરતા જુદું કેમ હોય છે અને આ વાત આગળ વધતા ગોપનીયતા સુધી આવી પહોંચી. તેનાથી એક નાજુક વિષયને ખરેખર સહેલાઇથી રજૂ કરવા મને ખરેખર એક સરસ શરૂ કરવાનું બિંદુ મળ્યું.
>
> **કેથેરિનની મમ્મી**

400,000

ઉપરાંત માતા-પિતાઓએ પહેલેથી પેન્ટ્સ વિશે વાતો કરી છે તેથી અમને ખબર છે કે તે ખરેખર મદદરૂપ થાય છે

“

જો કંઇક અકલ્પનીય બને અને કોઇ મારી પુત્રી સાથે શારીરિક સીમાઓ વટાવી દે તો, શું તેણીને શું કરવું તેની ખબર હશે? શું તેણી મને વાત કરશે? શું તેણી જાણતી પણ હશે કે તે ખોટી વાત હતી?

અમે વાતચીત કર્યા પછી મને એટલું બધું ગૌરવ થયું અને રાહત થઇ કે મેં તેણીને ડરાવી નહોતી કે કોઇ રીતે દૂષિત કરી નહોતી, પણ છેવટે તેણીને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા એક મહત્વનું પગલું ભર્યું હતું. એટલે જ હું ઇચ્છું છું કે બધાં માતા-પિતાઓ પેન્ટ્સ વિશે વાત કરે.

મૅબેલની મમ્મી

“

મેં મારા પાંચ વર્ષના બાળક સાથે આ ખરેખર સ્પષ્ટ સંદેશાઓનો ઉપયોગ કરવાનું બહુ સશક્ત બનાવતું જોયું. મારું બાળક સમજ્યું કે હું તેને શું કહેતી હતી – હકીકતમાં તેણે સ્કૂલ પછી એક દિવસ મને ખરેખર હસાવી જ્યારે તે ઊભો થઇને મને ગૌરવપૂર્વક કહ્યું, “મારા પેન્ટ નીચે જે છે તે ગુપ્ત ભાગ છે અને મેં આ વાત મારા શિક્ષકને કરી છે!”

સૅમની મમ્મી

સારું કર્યું!

તમારા બાળક સાથે પેન્ટ્સની વાત કરીને તમે ખરેખર બાળકને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદરૂપ થતા મહત્વના પગલાઓ લો છો. તમારે ખરેખર કંઇક આશ્ચર્યજનક કરવા માટે ગૌરવ અનુભવવું જોઇએ.

પણ યાદ રાખશો કે આ વાતચીત એકતરફી ના થવી જોઇએ. આ વાતચીતો થોડીક અને વારંવાર કરવી અને તમારું બાળક મોટું થાય એ પ્રમાણે અનુકૂળ બનીને કરવી વધારે સારી વાત છે – તેનાથી સંદેશાઓ મજબૂત બનાવવામાં અને બાળકને તે યાદ રહે તેની ખાતરી કરવામાં મદદ મળશે. બસ તમારા માટે કુદરતી લાગતી ક્ષણો પસંદ કરો.

તમારા માટે યોગ્ય પેન્ટ્સ માર્ગદર્શિકા મેળવો
અમારી પાસે માતા-પિતાઓ, સંભાળકર્તાઓ અને બાળકો માટે અન્ય શ્રેણીબદ્ધ પેન્ટ્સ માર્ગદર્શિકાઓ છે, જેમાં સંખ્યાબંધ જુદી જુદી ભાષાઓમાં માર્ગદર્શિકાઓ અને અશક્ત લોકો માટેની માર્ગદર્શિકાઓ સામેલ છે.

- પાલન-પોષણ કરતા સંભાળકર્તાઓ માટે માર્ગદર્શિકા
- શીખવામાં અશક્તતા ધરાવતા માતા-પિતાઓ માટે માર્ગદર્શિકા
- ઓટિઝમથી પીડાતા બાળકોના માતા-પિતાઓ માટે માર્ગદર્શિકા
- બહેરા બાળકો માટેની ફિલ્મ

તમે આ બધું ઓનલાઇન જોઇ શકો છો, nspcc.org.uk/pants

તમારા બાળકે સ્વાભાવિક રીતે કેટલાક પ્રશ્નો અનુભવ્યા હોઇ શકે
પણ ચિંતા કરશો નહિ – અમે પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા તમને મદદ કરી શકીએ છીએ. તમે પેન્ટ્સ વિશે વાત કરવા પુષ્કળ માહિતી અને સહાયતા ઓનલાઇન મેળવી શકો છો,
nspcc.org.uk/pants

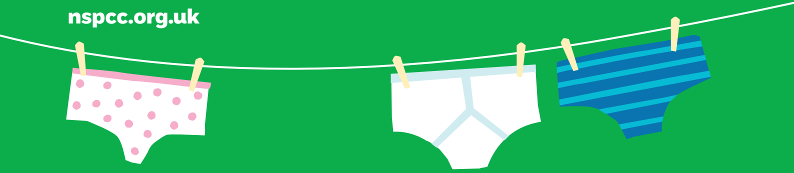
અમારી સાથે વાત કરો
જો તમને ક્યારેય વાત કરવાની જરૂર પડે તો, અમે અહીં 24/7 હાજર છીએ. અમને 0808 800 5000 નંબર પર કૉલ કરો અથવા ઇમેઇલ મોકલો, **help@nspcc.org.uk**

NSPCC

સાથે મળીને આપણે પોતાના જીવનનું પુનર્નિમાણ કરવા અત્યાચાર સહન કર્યો હોય તેવા બાળકોને મદદ કરી શકીએ છીએ. સાથે મળીને આપણે જોખમમાં હોય તેવા બાળકોને સંરક્ષણ આપી શકીએ છીએ. અને, સાથે મળીને, આપણે બાળક સાથે ક્યારેય અત્યાચાર થતો રોકવાની શ્રેષ્ઠ રીતો શોધી શકીએ છીએ.

પણ આ બધું માત્ર તમારી સહાયતાથી શક્ય છે. તમે ઉઘરાવેલો દરેક પાઉન્ડ, તમે સહી કરેલી દરેક પિટિશન, તમારા સમયની દરેક મિનિટ, એ ખાતરી કરાવવામાં મદદરૂપ થશે કે આપણે દરેક બાળપણ માટે લડી શકીએ છીએ.

nspcc.org.uk



EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

National Society for the Prevention of Cruelty to Children
©NSPCC 2017. ઇંગ્લેન્ડ અને વૅલ્સમાં નોંધાયેલી ચેરિટી 216401. સ્કોટલેન્ડ
SC037717. J20171066. Illustrations by Jamie Nash.