

"બાળ સુરક્ષાની પગાંડી"



સમૃદ્ધ બાળક
સમૃદ્ધ ભારત

તાલીમ મોડ્યુલ
અને
સંદર્ભ સાહિત્ય

- ઇમરાન ભોંહરીયા



Centre for Development

સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ

બાળ સુરક્ષા એક સહિયારી ફરજ

સંપાદન: ઈમરાન ભોંહરીયા
(ગામ-રોજકા, ધંધુકા-અમદાવાદ. સંપર્ક નંબર-૯૬૦ ૧૪૫ ૭૨૭૨)

માર્ગદર્શક: મીરાં મલેક

પ્રકાશક: સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ



Centre for Development

સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ

મૂલ્ય: વિના મૂલ્યે.

જાહેર હેતુ માટે પ્રકાશિક કરેલ છે.

નોંધ: આ પુસ્તકની માહિતીનો ઉપયોગ દરેક વ્યક્તિ દ્વારા બાળકોના હિતોની રક્ષા માટે કરી શકાય છે.
આ પુસ્તકના ઉપયોગની નોંધ લેવા વિનંતી.

પ્રસ્તાવના



બાળકો આપણી આવતી કાલનાં નાગરિક છે. બાળકોનો ઉછેર જેવી રીતે થાય તેવું જ બાળકનું ઘડતર થાય છે અને તેવી જ સમજ સાથે તે બાળક દેશનો નાગરિક બને છે. કોઈ પણ દેશ સમૃદ્ધ અને સુખી ત્યારેજ બની શકે જ્યારે તે દેશના બાળકોનું ઘડતર સાચી માનવતાવાદી સમજ સાથે થયું હોય. બાળકોનો ઉછેર તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં થવો જોઈએ. બાળકોને વિચારવા માટેની અને પોતાના અભિપ્રાયો જણાવવા માટેની સ્વતંત્રતા આપવી જ જોઈએ. બાળકોને એ પણ શીખવવું જોઈએ કે નિષ્ફળતા એ અનુભવો છે. નાનપણમાં મળતી નિષ્ફળતાઓમાંથી શીખતા રહેવું જોઈએ. આજના સમયમાં બાળકોની એક નિષ્ફળતાને લીધે માતા-પિતા તેમને સતત ટોકે છે જે બાળકને માનસિક તનાવ આપે છે. એટલે કે બાળકોની સાથે માતા પિતાને પણ બાળકો સાથેનો વ્યવહાર કેવો હોય તે શીખવવું જરૂરી છે.

વિશ્વ વિખ્યાત લેખક ખલીલ જિબ્રાને કહેલું કે, બાળકો એ આપણી સંપત્તિ નથી, પણ આપણે તેમના માર્ગદર્શક અને રખેવાળ બનવાનું છે. બાળકો માટે ચાલવા માટે રસ્તો નથી બનાવવાનો પણ તેને ક્યા રસ્તે ચાલવું એ રસ્તો જ બતાવવાનો છે.

સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ સંસ્થા છેલ્લા ૨૬ વર્ષોથી બાળકો સાથે બાળકોના અધિકાર અને રક્ષણ માટે કામ કરી રહી છે. બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તેના માટે અલગ અલગ પ્રકારની તાલીમ આપે છે. જેમા પાયાની તાલીમમાં જેન્ડર ઇક્વાલિટીની તાલીમનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવે છે. સાંપ્રત સમયમાં સ્ત્રીઓ ઉપર થતી હિંસા, દીકરીઓ પર થતા હુમલાઓ અને દીકરા-દીકરી વચ્ચે ભેદભાવ જેવી ઘટનાઓથી ઉભી થતી સમસ્યાઓના નિવારણ માટે આ તાલીમ ખુબ જ મહત્વની બની રહે છે. બાળકોને શાળામાંથી જે મુદ્દાઓ શીખવવામાં નથી આવતા અથવા શીખવવાના બાકી રહી જાય છે તે મુદ્દાઓ આ પુસ્તિકા દ્વારા શીખવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. ઉપરાંત આ પુસ્તિકા શિક્ષકો, વાલી-માંબાપ અને બાળકો ને શીખવવાની પ્રવૃત્તિ સાથે જોડાયેલા તાલીમકારો માટે પણ ખુબ જ ઉપયોગી છે. આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ બાળક પોતાની જાતને નવેસરથી ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરશે. એક આત્મવિશ્વાસ સાથે પોતાનું જીવન આગળ વધારશે અને દેશ તથા સમાજને સારો નાગરિક મળશે. ઉપરાંત માતા-પિતા, શિક્ષક કે બાળકો સાથે કામ કરતા કોઈપણને આ પુસ્તિકા એક માર્ગદર્શક બની રહેશે.

સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ સંસ્થાની ટીમે આ અગત્યના મુદ્દાઓ માટે વર્ષોથી કામ કર્યું છે. જેના અનુભવો પણ આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં ખુબ મહત્વના રહ્યાં છે.

પુસ્તક વિશે...

આ પુસ્તિકા લખવા માટેનો એક માત્ર હેતુ બાળકોનાં અધિકારોનું રક્ષણ અને તેમની સુરક્ષામાં વધારો કરવાનો છે અને બાળકો વ્યક્તિત્વ વિકાસ ઉપરાંત તેના સાથે સંકળાયેલા કેટલાક મુદ્દાઓ વિશે જાણકારી મેળવે. કારણ કે, બાળકો જ ભવિષ્યના નાગરિકો છે તેથી તેમનો વિકાસ યોગ્ય દિશામાં થાય તો આવનાર સમાજ પર તેની અનુકૂળ અસરો લાવી શકાય છે. આંપણે કહીએ છીએ કે બાળક એ કોરી પાટી છે જેના પર જેવું લખવું હોય તેવું લખી શકીએ છીએ, અન્ય એક કહેવત છે કે કુંમળા છોડને જેમ વાળીએ તેમ વળે. તેથી અહિં બાળકોની સુરક્ષાના મુદ્દા સાથે વ્યક્તિત્વ વિકાસને લગતા કેટલાક મુદ્દાઓ આવરી લેવામાં આવ્યા છે. જેના દ્વારા બાળકને યોગ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે અને જે ખરેખર લોકશાહી, બિનસાંપ્રદાયિકતા, સામાજિક સમરસતા જેવા મુલ્યોને વરેલા આંપણા સમાજ માટે મહત્વનું છે.

બાળકો સાથે કામ કરતા એકમો, શિક્ષકો કે તાલીમકારો બાળકોની સુરક્ષાના મુદ્દાને પોતે સમજે અને બાળકોને યોગ્ય તાલીમ આપી સુરક્ષિત વાતાવરણ ઉભું કરી શકે. સુરક્ષા એટલે કોઈ હથિયાર વડે બાળકોને સુરક્ષા પુરી નથી પાડવાની, પરંતુ બાળકોનું ચોક્કસ ઘડતર કરવાનું છે. બાળકોના ઘડતરમાં વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર ખુબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એટલા માટે વ્યક્તિ બાળક હોય ત્યારથી તેનું ઘડતર ચોક્કસ થાય તો ભવિષ્યમાં તે એક સુરક્ષિત નાગરીક બનશે અને તેના આવનાર બાળકોને પણ સુરક્ષિત બનાવશે.

વ્યક્તિત્વ એટલે કે વ્યક્તિની સ્વયંની ઓળખથી કેવી રીતે પરિચિત બનવું તે આ પુસ્તક દ્વારા જાણી શકાય છે. આ પુસ્તક દ્વારા સચોટ વાર્તાલાપ, દીકરા-દીકરીનો ભેદભાવ, જાતિગત(મહિલા-પુરુષ) વચ્ચેના ભેદભાવ, સંઘર્ષ અને તેને નિવારવાના ઉપાયો, બાળકોના અધિકારો, બાળકોની સુરક્ષા અને બાળ શોષણથી બચવાના ઉપાયો વિગેરે મુદ્દાઓ ઉપર આ પુસ્તિકામાં પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

વધતી ટેકનોલોજીને કારણે ઓનલાઇન સ્પેસનો ઉપયોગ વધ્યો છે. વર્ષ ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧ માં કોરોના વાયરસના સંક્રમણથી સમગ્ર દુનિયા થંભી ગઈ હતી ત્યારે ઓનલાઇન સ્પેસ મારફતે જીવન જીવવાનો માર્ગ મોકળો બન્યો. એટલે કે જીવન જરૂરી એવા કામો જે ઘરની બહાર જઈ કરવા સુરક્ષિત ન હતા તે ઓનલાઇન થવા લાગ્યા. હવે આ ઓનલાઇન સ્પેસ જાણે આંપણું એક અભિન્ન અંગ બની ગયું છે. આ ઓનલાઇન સ્પેસમાં પુખ્ત વ્યક્તિની હરોળમાં બાળકો પણ અભ્યાસ માટે



થઈ ઓનલાઈન જોડાઈ ગયા છે. બાળકો આ ઓનલાઈન સ્પેસનો ઉપયોગ અભ્યાસની સાથે અન્ય ઈતર પ્રવૃત્તિઓ માટે પણ કરી રહ્યા છે. ટેકનોલોજીના આ યુગમાં ઓનલાઈન છેતરપિંડી અને પજવણી ખુબ જ ગંભીર સમસ્યાઓ છે. બાળકો પણ તેનો શિકાર બનતા બાકાત રહ્યા નથી. આ ઓનલાઈન છેતરામણીથી કે પજવણીથી બાળકોને બચાવવા માટે સજાગ કરવા માટે ઉપરાંત બાળકોની સુરક્ષાના મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખતા બાળકોની દૈનિક ઓનલાઈન કામગીરી પર માં-બાપ કે તાલીમકાર કઈ રીતે નજર રાખી શકે તે વિશે પણ ચોક્કસ માહિતી આ પુસ્તકમાંથી મળે છે. અહિં બાળકોની ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ પર નજર રાખવી એ માત્ર તેમની સુરક્ષા માટે સંબોધવામાં આવ્યું છે. નહિ કે બાળકોની જાસુસી કરવી. કારણ કે જાસુસી એ અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે જે તમામ પ્રકારના સંબંધો માટે ખુબજ હાનિકારક છે.

હેતુ:- આ પુસ્તિકા લખવાનો મુખ્ય હેતુ બાળકોની સુરક્ષા અને તેમનો સર્વાંગી વિકાસ સુનિશ્ચિત કરવા માટેનો છે. તેદ્ઉપરાંત આ પુસ્તિકા દ્વારા નીચે મુજબના હેતુઓ વિકસાવવા માટે માર્ગદર્શન મળી રહેશે.

- બાળકો પોતાનાના અધિકારો, હકો, સુરક્ષા, શોષણ અને શોષણથી બચવાના ઉપાયો જાણે, સમજે અને કેળવે.
- બાળકોમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને પોતાની જાતને ઓળખવા માટેના ગુણો વિકસે.
- બાળકો ઓળખ વિશે જાણે અને સમજે.
- બાળકો ચોક્કસ કોમ્યુનિકેશન (વાર્તાલાપ) અંગે યોગ્ય ગુણો કેળવે.
- બાળકો જાતિ અને જેન્ડર વિશે સમજણ કેળવે.
- બાળકો સંઘર્ષ વિશે સમજણ મેળવે અને તેને નિવારવાના ગુણો કેળવે.

સંપાદક
ઈમરાન આદમભાઈ ભોંડરીયા



અનુક્રમણિકા

(બાળકોની સુરક્ષા એક સહિયારી ભાગીદારી રૂપરેખા)

ભાગ - ૧



ક્રમ	વિષયવસ્તુ	સત્ર નંબર	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
૧	બાળક એટલે શું	૧	૭
૨	બાળકોની સુરક્ષા	૨	૯
૩	બાળકોના અધિકારો	૩	૧૨
૪	બાળકોનું શોષણ	૪	૧૬
૫	બાળકોને સ્પર્શતા અન્ય મુદ્દાઓ	૫	૨૫
	પ. ૧ બાળ મજૂરી		૨૫
	પ. ૨ બાળ લગ્ન		૨૬
	પ. ૩ લૈંગિક વિવિધતા		૨૮
	પ. ૪ બાળકોની સુરક્ષા માટે આટલું કરીએ.		૩૦



ઉપયોગ કરતાં માટે નોંધ

જો તમે આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરીને બાળકો કે અન્ય કોઈપણ તાલીમાર્થીઓને તાલીમ આપી રહ્યાં છો તો જે તે સત્રમાં આપેલ સમજૂતી ઉપરાંત અહિં સુચવ્યા મુજબની સહ પ્રવૃત્તિઓ કે તેવા જ સમાન ઉદ્દેશ ધરાવતી પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

સત્ર નંબર	વિષય વસ્તુનું નામ	સહ પ્રવૃત્તિઓ
૧	બાળક એટલે શું	<ul style="list-style-type: none"> બાળક એટલે શું તે અંગેના પ્રતિભાવો તાલીમાર્થીઓ પાસેથી લખાવવા અને તે વિશે થોડી ચર્ચા કરવી.
૨	બાળકોની સુરક્ષા	<ul style="list-style-type: none"> બાળકોને ડર લાગે તેવા ભય સ્થાનોની યાદી બનાવવી અને તેની સામે કેવા પ્રકારે રક્ષણ મેળવવું તેની સામાન્ય ચર્ચા કરવી.
૩	બાળકોના અધિકારો	<ul style="list-style-type: none"> તાલીમકાર બાળકોના અધિકારો વિશે યોગ્ય સમજણ આપવા માટે કોમ્પ્યુટર દ્વારા પ્રેઝન્ટેશન કરી શકે અને બાળકોની સાથે શ્રુપ એક્ટીવીટી અથવા રમતોનો ઉપયોગ કરી શકે. સુરક્ષિત સ્પર્શ અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વિશે ચોક્કસ સમજૂતી આપવા માટે તાલીમકાર આ વિશેના ચોક્કસ પોસ્ટર ઉપરાંત ડોક્યુમેન્ટ્રી ફિલ્મોનો ઉપયોગ કરી શકે.
૪	બાળકોનું શોષણ	<ul style="list-style-type: none"> તાલીમકાર બાળકોના શોષણ અને ભેદભાવને લગતી ડોક્યુમેન્ટ્રી ફિલ્મો તાલીમાર્થીઓને બતાવશે.
૫	બાળકોને સ્પર્શતા અન્ય મુદ્દાઓ	
	૫.૧ બાળ મજૂરી	<ul style="list-style-type: none"> તાલીમકાર બાળ મજૂરી વિશે સમજૂતી આપવા માટે વિષયને અનુરૂપ ડોક્યુમેન્ટ્રી ફિલ્મ બતાવી શકે, વાર્તા સંભળાવી શકે. ડોક્યુમેન્ટ્રી ફિલ્મો જેવી કે “છોટુ” અને “દરપન” બાળક શાળામાંથી શા માટે દુર થાય છે તે વિષય ઉપર વધારે પ્રકાશ પાડવા માટે તાલીમકાર આ મુદ્દાને લઈને તાલીમાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરી યાદી તૈયાર કરી શકે.
	૫.૨ બાળ લગ્ન	<ul style="list-style-type: none"> તાલીમકાર બાળલગ્ન વિશેની ડોક્યુમેન્ટ્રી ફિલ્મ અથવા વાર્તા દ્વારા વિષય સાથે અભિમુખ બનાવશે. સંદર્ભ: “અમ્મુ અને અમન” કાર્ટૂન ફિલ્મ બતાવી શકાય બાળ લગ્ન સંબંધિત કાયદા વિશેના સરકારી પરિપત્ર વંચાવી શકાય, સમાજ સુરક્ષા કચેરીની મુલાકાત કરાવી શકાય. સેક્સ એજ્યુકેશન વિશે વાત કરી શકાય.
	૫.૩ ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ પર બાળકોની સુરક્ષા	<ul style="list-style-type: none"> મોબાઇલ ફોન કે અન્ય ઉપકરણો દ્વારા રમાતી ઓનલાઇન રમતો સિવાયની રમતો કે જે મિત્રો સાથે રમી શકાય તેની યાદી બનાવવી અને આ રમતો રમવાથી કેવા કેવા શારીરિક અને માનસિક કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય તે સમજાવવું.

	પ.૪ લૈંગિક વિવિધતા	<ul style="list-style-type: none"> ● ઘર-પરિવારમાં છોકરા-છોકરી બાબતે જોવા મળતા ભેદભાદની યાદી બનાવવી અને તેની માનસિક રીતે થતી ખરાબ અસરો વિશે ચર્ચા કરવી. ● સ્ત્રી-પુરૂષ દ્વારા કરવામાં આવતા કામોની યાદી બનાવવી અને તેનું આર્થિક મુલ્ય કાઢી સરખામણી કરી મહિલાઓ દ્વારા કરવામાં આવતા ઘરકામનું મહત્વ સમજાવી શકાય.
	પ.૫ બાળકોની સુરક્ષા માટે આટલું કરીએ.	
૬	વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના મુદ્દાઓ	<ul style="list-style-type: none"> ● વ્યક્તિત્વના પ્રકારો કેવી રીતે ઓળખી શકાય તે વિશે પ્રાથમિક સમજણ પુરી પાડવી.
	૬.૧ વ્યક્તિત્વ વિકાસ (સ્વ ને ઓળખવું)	
	૬.૨ ઓળખ	<ul style="list-style-type: none"> ● તાલીમાર્થીઓને ઓળખ અને વિવિધતા વિશે સમજાવવા માટે વાર્તાઓ, ફિલ્મો બતાવી શકાય. ● ધર્મના તહેવારોમાં ઉજવણી પાછળનું ચોક્કસ મર્મ સમજાવવામાં આવે જેથી જ્યાં ત્યાંથી ખોટા અર્થ-ઘટન વાળી માહિતી ગ્રહણ ન કરે.
	૬.૩ સંવાદ (કોમ્યુનિકેશન)	<ul style="list-style-type: none"> ● કોમ્યુનિકેશન ગેપ વિશની રમતો દ્વારા બાળકોને સંવાદ કઈ રીતે કરવો તે સમજાવી શકાય. ● આસપાસ ભૂતકાળમાં ફેલાયેલી અફવાઓની યાદી તૈયાર કરી શકાય અને તે અફવાઓને કારણે સમાજમાં કેવી અસરો થઈ હતી તેની ચર્ચા કરી શકાય.
	૬.૪ સંઘર્ષ	<ul style="list-style-type: none"> ● ભૂતકાળમાં થયેલ કોઈ સંઘર્ષની ચર્ચા કરવામાં આવે અને તેનું સચોટ કારણ જાણી-સમજવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે.

બાળક એટલે શું

ભાગ - ૧ સત્ર નંબર - ૧



બાળકની પરિભાષા

બાળક એટલે સામાન્ય રીતે જન્મ સમય થી ૧૮ વર્ષની ઉંમર થાય ત્યાં સુધી વ્યક્તિને બાળક ગણવામાં આવે છે. દુનિયાના બાળકોની ચિંતાને લઈને દુનિયાના દેશોનો બનેલો એક સંઘ એટલે કે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘ દ્વારા એક ઘોષણાં પત્ર તૈયાર કરવામાં આવ્યું જેમાં ભારત દેશે વર્ષ ૧૯૮૨ માં પોતાના હસ્તાક્ષર કર્યા અને બાળકોના અધિકારો બાબતના ઘોષણાં પત્રને સ્વીકાર્યું. જેના આધારે ૦-૧૮ વર્ષની દરેક વ્યક્તિને બાળક ગણવામાં આવે તેવો આદેશ થયો. આપણાં દેશમાં બાળકો સાથે સંકળાયેલા થોડા આંકડાઓ જોઈએ તો તે મુજબ,

- દુનિયાના ૧૯ ટકા બાળકો ભારત દેશમાં વસે છે.
- ભારતની વસ્તિમાં ૧/૩ થી પણ વધારે ભાગ બાળકોનો છે. અંદાજીત ૪૪ કરોડ થી વધારે બાળકો ભારતમાં છે.
- આ ૪૪ કરોડ જેટલા બાળકો માંથી ૪૦ ટકા જેટલા બાળકો બાળ મજૂરી, બાળ લગ્ન, શારીરિક કે જાતિય શોષણ અને ત્રાસ કે કાયદાના ઉલ્લંઘન સામે જોખમમાં છે. એટલે કે બાળકોના રક્ષણ માટે જરૂરી માળખાની જરૂર છે.

બાળક એટલે શું, બાળક કોને કહેવાય અને સમાજમાં મોટેભાગે લોકો બાળકની કાયદાથી અલગ કેવી કેવી વ્યાખ્યાઓ કરતા હોય છે તે વાત સમજવાનો એક પ્રયત્ન કરીએ.

અહિં આ વાતને સમજવા માટે આંપણે એક ૬-૧૪ વર્ષ સુધીના બાળકના નામનો ઉપયોગ કરીને આ આખી વાતને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું. (બાળકનું નામ મોન્ટુ)

- મોન્ટુ હવે ધોરણ-૨ માં અભ્યાસ કરવા માટે જાય છે. મોન્ટુના ઘરના દરેક સભ્યો વાતે વાતે તેને કહે છે કે હવે તું નાનો નથી, મોટો થઈ ગયો છે. તારે તો આમ કરવું જોઈએ, તેમ કરવું જોઈએ. દરરોજ શાળાએ જવામાં મોન્ટુ મસ્તી કરતો હોય ત્યારે તેના મમ્મી કહે કે જેમ મોટો થતો જાય છે તેમ તારું તોફાન વધતું જાય છે.
- એક દિવસ મોન્ટુના ઘરે મહેમાન આવ્યા, મોન્ટુને જોઈને તેઓ તુરંત જ બોલી ઉઠ્યા કે ઓહો મોન્ટુ તો મોટો થઈ ગયો.
- મોન્ટુને ગણિતનો દાખલો ન આવડ્યો તો શિક્ષકે પણ કહ્યું કે અલ્યા મોટો ઢાંઢો થયો તો પણ સાદો સરવાળો તને ન આવડ્યો.

ઘર-પરીવાર, ઘરની બહાર, શાળા દરેક જગ્યાએ દરેક બાળકોને તુ હવે મોટો થઈ ગયો એ વાક્ય સાંભળવા મળે છે. તો શું ખરેખર બાળક શાળામાં આવે અથવા ૧૦ થી ૧૨ વર્ષનો થાય તો મોટો થઈ જાય છે... આ વિચારવા જેવી વાત છે. કારણ કે મમ્મી, દાદા, દાદી, પિતા, કાકા, શિક્ષક, દરજી, શાકભાજીવાળો, રીક્ષા વાળો દરેકના મતે બાળક કહેવાની ઉંમર અલગ તરી આવે છે. શું કોઈ ચોક્કસ ઉંમર નક્કી કરવામાં આવી છે કે જેના દ્વારા મોન્ટ્રુ ક્યાં સુધી નાનો એટલે કે બાળક છે તેવું કહી શકાય ?

બાળક ૧૮ વર્ષથી મોટી ઉંમરનું થાય તો તેને ચુંટણીમાં મત આપવાનો અધિકાર મળે છે અને તે પોતે પોતાના ગામ, શહેર, રાજ્ય કે દેશના નેતા ચુંટવા માટે સક્ષમ ગણવામાં આવે છે. તો શું ૧૮ વર્ષની પહેલા વ્યક્તિ જ્યારે બાળક હોય તો તેને કેવા અધિકારો મળવો જોઈએ તે વિશે થોડી પ્રાથમિક સમજ આપણે આપણાં બાળકોમાં કેળવવી જોઈએ.

યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ઓન ધ રાઈટ્સ ઓફ ચાઈલ્ડ ના મત મૂજબ કોઈપણ વ્યક્તિ કે જેની ઉંમર ૧૮ વર્ષથી ઓછી છે તે બાળક છે. આ સિવાય ભારત દેશમાં પણ બંધારણીય કાયદા મૂજબ ૧૮ વર્ષથી નાની વ્યક્તિ બાળક ગણવામાં આવે છે.

દરેક દેશમાં જૂદી વ્યાખ્યા હોય છે. પરંતુ જે દેશોએ યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ના મુસદ્દાઓને સ્વીકાર્યું છે તે તમામ દેશોમાં બાળકની ઉંમર ૧૮ વર્ષથી નાની વ્યક્તિને બાળક કહેવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત વિવિધ સંસ્કૃતિઓ કે ધર્મમાં પણ બાળકની ઉંમર અલગ અલગ જોવા મળે છે. માતાના ગર્ભને પણ બાળક ગણવામાં આવે છે.

બાળકોએ ફક્ત આંપણાં સંતાન, વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રાહકો અને ભાવિ નાગરીકો જ નથી પરંતુ બાળક એ સ્વતંત્ર અને આગવું વ્યક્તિત્વ છે જે દરેકને પોતાના અધિકારો છે.

બાળ સુરક્ષા

ભાગ - ૧ સપ્ત નંબર - ૨



બાળકોની સુરક્ષા એટલે કે બાળકનું શોષણ, દુરુપયોગ કે અવગણના ન થાય અથવા બાળક આવી પરિસ્થિતિઓમાં ન મુકાય અને બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય એટલે કે શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ થાય તેવી પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરવું.

● બાળકોને રક્ષણની જરૂરીયાત શા માટે?

બાળકો પોતે પોતાના અધિકારો ભોગવી શકે, પોતાનું બાળપણ માણી શકે તે માટે બાળકોને રક્ષણની જરૂરીયાત છે. જેમાં ખાસ બાળ મજૂરી, બાળ લગ્ન, જાતિય સતામણી, હિંસા થી બાળકો સુરક્ષિત રહે.

નીચે મુજબની પરિસ્થિતિમાં કે સંજોગોમાં સુરક્ષા જોખમાય છે જેનાથી તેમના અધિકારો અને સુરક્ષાનું હનન થાય છે એટલા માટે બાળકોની સુરક્ષા કરવી એ ખુબ જ મહત્વનું છે. બાળકોને નીચે મુજબની પરિસ્થિતિ કે સંજોગોમાં રક્ષણ પુરૂ પાડવું જોઈએ જે માનવ સજ્જત કે કુદરતી પણ હોઈ શકે છે.

૧. કોમી તોફાનો/યુધ્ધ
૨. કૌટુંબિક કે સામાજિક ઝઘડા
૩. બાળ મજૂરી
૪. બાળ લગ્ન
૫. અસુરક્ષિત સ્થળાંતર
૬. ટેકનોલોજીનો દુરુપયોગ- જેમાં, ગેમ, ચેટીંગ કે જેના દ્વારા અસામાજિક માનસ ધરાવતા શિકારી (Predator) પ્રકૃતિના લોકો ખાસ કરીને બાળકોને નિશાન બનાવે છે અને તેમનું શોષણ કરે છે.
૭. આ ઉપરાંત બાળકો રોજ બરોજની કામગીરીમાં જે લોકોના કે સ્થળોના સંપર્કમાં આવતા હોય તે દરેકથી તેમને સુરક્ષા મળવી જોઈએ. જેમાં ઘર, કુટુંબના લોકો, ફળીયું, સોસાયટી કે ઓળખીતા અથવા જાણકાર લોકો, ગામ, શહેર, શાળા કે શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, રીક્ષા કે બસ ડ્રાઈવર અને કંડક્ટર, ઘરની આજુબાજુના વેપારી, ફેરીયા કે કોઈપણ નાના મોટા દુકાનદારો.

બાળકને મુખ્ય ત્રણ વસ્તુઓ ખુબ આકર્ષે છે જેમા,

૧-પ્રેમ:-બાળક પ્રેમના સતત ભુખ્યા હોય છે એટલે કે બાળકની સતત ઈચ્છા હોય છે કે તેને પ્રેમ મળી રહે.

૨-ધ્યાન:- બાળક હંમેશા એ જ ઈચ્છા ધરાવે છે કે તેની આસપાસના લોકો તેનામાં ધ્યાન કેન્દ્રીત કરે તેનામાં ધ્યાન આપે તેને સમય આપે.

૩-મંજૂરી:- બાળકના મનમાં આવતી દરેક વસ્તુ કે પ્રશ્નોને આચરવા માટે કે બહાર લાવવા માટે મંજૂરી મળી રહે. શોષણકર્તા બાળકની આ ત્રણ લાગણી કે ભાવનાને જાણીને બાળકનું શોષણ કરતા હોય છે.

બાળકોની સુરક્ષાના મુખ્ય ત્રણ પાંસાઓ છે.

- બાળકનું શોષણ, દુરુપયોગ કે અવગણના ન થાય અથવા તે આવી પરિસ્થિતિઓમાં ન મુકાય, બાળકનો શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ થાય તેવી પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરવું.
- બાળકલક્ષી, હકારાત્મક અને સક્રિય માળખાઓ તથા પ્રક્રિયાઓની સામેલગીરીથી બાળકો માટે સુરક્ષિત વાતાવરણ ઉભું કરવાનો સમાવેશ. (બાળ પ્રેમી અભિગમ)
- જો બાળકોના અધિકારોનો ભંગ થાય તો તાત્કાલિક અને લાંબાગાળાની જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવા માટે અને બાળ અધિકારોના ઉલ્લંઘનને રોકવા માટે અસરકારક વ્યવસ્થા ઉભી કરવી.૨

ઉપરોક્ત ત્રણેય પાંસાઓ બાળ સુરક્ષાની ખાતરી આપે છે.બાળ સુરક્ષાની ખાતરી કરવા માટે સમાજમાં બાળ મજૂરી, બાળલગ્ન, બાળકોનું જાતીય શોષણ, ભેદભાવ, સજા વગેરેથી મુક્ત વાતાવરણ હોય તે જરૂરી છે.



● બાળકોને રક્ષણની જરૂરીયાત ક્યાં ક્યાં છે?

જ્યાં જ્યાં પણ બાળકો હોય ત્યાં, કુટુંબમાં, શાળામાં, પોલીસની અટકાયતમાં, સમુદાયમાં, સામુદાયિક મેળાવડાઓમાં વિગેરે...

● બાળકોનું રક્ષણ કોણે કરવું જોઈએ?

બાળકોએ પોતે, દરેક ફરજ બજાવનારે, દરેક ૧૮ વર્ષથી મોટી વ્યક્તિએ, સંભાળ રાખતા માતા-પિતા, ન્યાયાધીશ, ડોક્ટર, સામાજિક સંસ્થાઓ, સામાજિક કાર્યકરો, જેમાં મૈત્રીપુર્ણ પોલીસ, મદદગાર શિક્ષકો, બાળકોને સાંભળનારા સરપંચો કે પ્રતિનિધિઓ, આંગણવાડી, શાળા, દવાખાના, નર્સ, ડોક્ટર, વિગેરેના હકારાત્મક અભિગમો અને સગવડો યોગ્ય વાતાવરણ ઉભું કરવા માટે જરૂરી છે. સમુદાય પણ બાળ ઉછેર અને બાળ સુરક્ષામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

● આંપણે એક વાલી તરીકે શું કરવું જોઈએ અથવા શું કરી શકીએ...

બાળકોને જાતીયતાનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ, ગુડ ટચ અને બેડ ટચ વિષે વાત કરવી જોઈએ.

ઉંમર પ્રમાણે જાતીય શિક્ષણ ૩-૭ વર્ષના બાળકો માટે શરીરના વિવિધ અંગોના નામ અને તેમનું કામ જેવી પ્રાથમિક ઓળખ, ૮-૧૨ વર્ષના બાળકો માટે જાતીય અંગોની સ્વચ્છતા, પોતાની સુરક્ષા અને જાતીય અંગોનું કામ, ૧૩-૧૮ વર્ષના બાળકો માટે માસિક સ્નાવ, વીર્ય સ્નાવ, હસ્તમૈથુન, પ્રેગનેન્સી, ઈન્ટરકોર્ષ, રેપ, સંમતી...વિગેરે

● ભોગ બનેલ બાળક પાસેથી વાત કઢાવવા શું કરવું જોઈએ...

ધીમે ધીમે વાતો શરૂ કરીને મુખ્ય વિષય પર લાવવું, સાડા વાતાવરણ, રંગો ચિત્રો, રમકડાંનો ઉપયોગ કરવો, બાળકને પૂરેપૂરું જાણવું, બાળકની દિન ચર્ચા જાણવી, રસરૂચિ શોખ, શાળા-મિત્ર, ઘર, વિગેરે વિશે જાણકારી મેળવવી. બાળકનો સ્વીકાર કરવો અને તેને બોલવાનો મોકો આપવો, વાતચીત સિવાય અભિવ્યક્તિ, ચિત્રો રમતોનો ઉપયોગ કરવો, ખુલીને વાત કરે તેવા પ્રશ્નો પુછવા માત્ર હા કે ના માં જવાબ મળે તેવા પ્રશ્નો પુછવા નહિ.

● બાળકોનું શોષણ થાય તો બાળકો પર તેની શું અસર થાય...

- શારીરિક અસરો: બાળકોનું શોષણ થાય તો બે પ્રકારની અસરો થતી જોવા મળે છે. શારીરિક અસર અને માનસિક અસર.
 - શારીરિક અસર: શરીરના બાહ્યભાગો પર અને શરીરના ગુપ્ત ભાગોની અંદર પણ આંતરિક ખરાબ અસરો થતી જોવા મળે છે.
 - માનસિક અસર: માનસિક બિમારીથી પીડાતુ થાય, આઘાત લાગે, માનસિક આઘાત લાગે, પોતાની જાત પ્રત્યે ધૂણા થાય, વ્યસન કે ગુનાહિત પ્રવૃત્તિમાં ભાગીદાર બની શકે, લઘુતાગ્રંથીથી પીડાય, સ્વભાવ ચીડીયો થાય, નિષ્ક્રિયતા આવે, એકલા પશું વધે, એકાગ્રતા તુટે, વિશ્વાસ સંપાદન ન કરી શકે, આત્મ હત્યા- હત્યા કરી શકે, દૈનિક ક્રિયાઓ બદલાય.
- અન્ય અસરો: બાળક અને વાલીને તેમના આજુબાજુના લોકો, સગા સબંધીઓ ખાસ નજરે જુએ, સામાજિક પ્રતિષ્ઠામાં ઘટાડો થાય, બાળકનો શિક્ષણાત્મક વિકાસ રૂંધાય વિગેરે.



બાળકોના અધિકારો

ભાગ - ૧ સપ્ત નંબર - ૩

અધિકાર અથવા હક એટલે શું.

વ્યક્તિ માટે યોગ્ય અને ન્યાયી તમામ પાયાની જરૂરીયાતને અધિકાર કહેવાય છે. દરેક બાળકને સમાનતાના ધોરણે પુષ્ટ વ્યક્તિ જેટલા જ અધિકારો છે. બાળપણનું પોતાનું મુલ્ય છે પણ બાળકની કુમળી વયની જરૂરીયાતને ખાસ રક્ષણ અને કાળજીની જરૂર હોય છે. બાળકોના ઉત્તમ હિતને જ હંમેશા પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ.

બાળ અધિકારોની ઐતિહાસિક તવારીખ

૧૯૨૩	સેવ ધ ચિલ્ડ્રન ઈન્ટરનેશનલ યુનિયન દ્વારા બાળ અધિકારનો સ્વીકાર
૧૯૨૪	પ્રથમ યુધ્ધની અસરો પછી પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રયત્નમાં લીગ ઓફ નેશન્સ દ્વારા બાળ અધિકારની ઘોષણા.
૧૯૪૮	રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા માનવ અધિકારની ઘોષણા જેમાં બાળ અધિકારોની સામેલગીરી ઉપરાંત બાળ અધિકારો માટે અલગ ખાસ ઘોષણાપત્રની જરૂરીયાત પર ભાર મુક્યો.
૧૯૫૯	રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા બાળકોના અધિકારોનું બીજું ઘોષણાપત્ર અને બાળકોના અધિકારો અંગે મુસદ્દા બનાવવાની દિશામાં કામગીરી શરૂ કરી.
૧૯૭૯	આંતરરાષ્ટ્રીય બાળ વર્ષ તરીકે ઉજવવામાં આવ્યું અને ૧૦ મુસદ્દાઓની ઘોષણા કરવામાં આવી.
૧૯૮૯	બાળ અધિકારોનું ખતપત્ર તૈયાર કરવાની કામગીરી પૂર્ણ થઈ અને રાષ્ટ્ર સંઘ દ્વારા તેનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો.
૧૯૯૨	ભારત દેશ દ્વારા બાળ અધિકારોના ખતપત્રનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો.

બાળ અધિકાર મૂળભૂત રીતે ૫૪ આર્ટીકલમાં વહેંચાયેલ છે પરંતુ તેને મૂળ ૪ વિભાગોમાં વહેંચી શકાય જે મુજબ બાળકોના મુખ્ય ૪ અધિકારો છે.

૧. જીવન જીવવાનો અધિકાર
૨. વિકાસનો અધિકાર

૩. સુરક્ષાનો અધિકાર

૪. સહભાગીદારીતાનો અધિકાર.

૧. જીવન જીવવાનો અધિકાર-

જન્મ લેવાનો અધિકાર, જીવન જીવવા માટે શ્રેષ્ઠ તબીબી અને આરોગ્ય સવલતો મેળવવાનો અધિકાર

૨. વિકાસનો અધિકાર-

બાળકના શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક, નૈતિક અને સામાજિક વિકાસ માટે જરૂરી જીવન ધોરણ મેળવવાનો તથા દરેક પ્રકારનું શિક્ષણ મેળવવાનો અધિકાર.

૩. સહભાગીદારી મેળવવાનો અધિકાર-

બાળકોને અસર કરતી તમામ બાબતો અંગે અભિવ્યક્તિ કરવાનો અધિકાર, માહિતી મેળવવાનો અધિકાર, નિર્ણાયક બનવાનો અધિકાર, સ્વતંત્રતા મેળવવાનો અધિકાર.

૪. સુરક્ષાનો અધિકાર-શોષણ સામે રક્ષણ મેળવવાનો અધિકાર

શોષણ સામે, ભેદભાવ સામે, બેદરકારી તથા અત્યાચાર સામે, કુટુંબ વિહોણી સ્થિતિ સામે, શરણાર્થી તરીકે રક્ષણ મેળવવાનો અધિકાર.

બાળકોના શોષણ સામે રક્ષણ મેળવવા માટે બાળકોને સુરક્ષાનો અધિકાર મળેલો છે પરંતુ બાળકોની આ બાબતે જાગૃતતા વધે તે માટે સુરક્ષિત સ્પર્શ અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વિશે બાળકો જાગૃત થાય તે ખૂબ જરૂરી છે. જેથી બાળકોને કયો સ્પર્શ જોખમી અને કયો સ્પર્શ લાગણીનો કે સુરક્ષિત છે તે વિશે ચોક્કસ જાણકારી મળશે. તો આવો સમજીએ સુરક્ષિત સ્પર્શ અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ.

સુરક્ષિત સ્પર્શ અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ

કોઈને સ્વાભાવિક રીતે અડી જવું અને ઈરાદા સાથે અડવું તેમાં ઘણો તફાવત છે. આવા ઈરાદાઓને પોતાની મજબૂરી, સંમતી કે કશુંક પામવા માટે કશુંક ખોવું પડે જેવા સંતાપ કરીને મંજૂરી આપવી તે વ્યક્તિના નૈતિક મુલ્યોનું પતન છે. પુત્ર વ્યક્તિઓ આ બાબતોને સમયે-સમયે પોતાના ફાયદા કે ગેરફાયદા માટે અલગ અલગ સ્વરૂપ કે આકાર આપી શકે છે. પરંતુ બાળકમાટે આ તદ્દન નવી જ અને પરગ્રહી જેવી બાબતો છે. બાળકો આવી સ્થિતિના શિકાર જલ્દી બની જતા હોય છે અને તેમને તેનાથી ભવિષ્યમાં થનારી આડઅસરો વિશે સંપૂર્ણ અજ્ઞાનતા હોય છે.

ચાલો, આજે બાળકોને આવા જ એક નવા વિષય ઉપર નવું શીખવીએ સારો સ્પર્શ અને ખરાબ સ્પર્શ. જેથી તેઓ તેમની જાતને સુરક્ષિત રાખી શકે છે. આ તદ્દન નગણ્ય જેવી બાબત છે. પરંતુ બાળકના માનસ પર ખૂબ ઉંડે સુધી અસર કરે છે. જેવી રીતે દરેક નજર સારી નથી હોતી તેમ દરેક સ્પર્શ સારો નથી હોતો. એવી નજર કે જે લાંબી છે, એટલે કે કોઈ એકી ટશે જોયા કરે. આવું જ્યારે આંપણે અનુભવીએ તો તે વ્યક્તિના ઈરાદાઓ વિશે તથા આવનારા ખતરા વિશે આપણને થોડો અંદાજો મળે છે. પુત્રવયની વ્યક્તિને જ્યારે



કોઈ સ્પર્શ કરે છે ત્યારે તે સારી રીતે સામેની વ્યક્તિના હાવભાવ ઓળખીને સમજી શકે છે કે સ્પર્શ સારો છે કે ખરાબ. પુખ્તવયની સરખામણીમાં બાળકો શોષણના વધારે ભોગ બને છે. કારણ કે બાળક નિર્દોષ છે, બાળકો જે તદ્દન માસુમ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. તેમને એ સમજ નથી હોતી કે સામેની વ્યક્તિ દ્વારા કરવામાં આવેલ સ્પર્શ સારો છે કે ખરાબ તથા તે સારા આશય થી કરવામાં આવ્યો છે કે ખરાબ આશય થી જેથી બાળકો શોષણના ભોગ સહેલાઈથી બની છે.

સ્પર્શ એટલે કે....

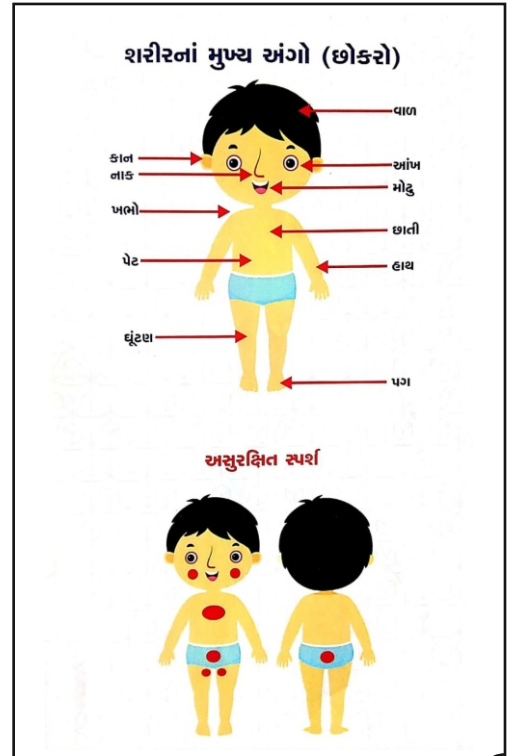
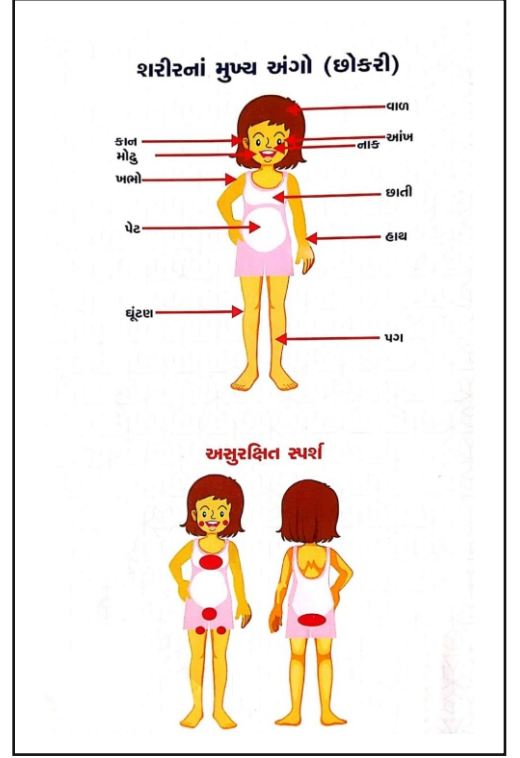
માતા-પિતા, મિત્રો, બહેન કે પરિવારના સભ્ય દ્વારા, શિક્ષકો કે અન્ય અજાણ્યા વ્યક્તિઓ દ્વારા હાથ મેળવવો, ખભાપર હાથ મૂકવો, શાબાશી આપવું, બાળકોને તેડવું, માથામાં હાથ ફેરવવો વિગેરે આ સ્પર્શ આપણને ગમતો હોય છે જે આપણી મરજી મુજબનો હોય છે.

સારો અથવા સુરક્ષિત સ્પર્શ એટલે કે,

- આ સ્પર્શ એવા હોય છે જેમાં આપણને સારું લાગે છે, ગમે છે.
- માતા-પિતા નવડાવે છે ત્યારે બાળકને અડકે, ગુપ્ત ભાગોની સફાઈ કરે, ગળે મળે, ચુંબન કરે.
- ડોક્ટર માતા-પિતા કે કોઈ પરિવારના સભ્યની હાજરીમાં તપાસ કરવા માટે બાળકને અડકે.
- ભાઈ-બહેન, મિત્રો કે કુટુંબના વ્યક્તિઓ હાથ મેળવે, ગળે મળે.
- શિક્ષક કે કોચ દ્વારા શાબાશી આપવી કે અન્ય અભિવાદન માટે થતો સ્પર્શ. જેમ કે પીઠ થાબડવી, ખભા પર હાથ મૂકવો, માથા પર હાથ ફેરવવો.

ખરાબ અથવા અસુરક્ષિત સ્પર્શ એટલે કે,

- ખરાબ કે અસુરક્ષિત સ્પર્શ એવો હોય છે જેમાં આપણે હતાશ થઈ જઈએ છીએ, આપણે નર્વસ થઈએ, આપણને ગમે નહિ. આ સ્પર્શમાં બળજબરી હોય છે.
- અજાણ્યા કે જાણીતા વ્યક્તિ દ્વારા ગુપ્ત ભાગોને જાણી જોઈ અડકવામાં આવે અને આ વિશેની વાત બાળકને ખાનગી રાખવાનું કહેવામાં આવે.
- શિક્ષક કે કોઈ અન્ય કોચ દ્વારા જાણી જોઈને મરજી વિરુદ્ધમાં શરીરના કોઈ ભાગને શાબાશી કે અભિવાદન આપવાના બહાને અડકવામાં આવે. પીઠ પર હાથ થાબડવો, ગાલ પર હાથ મૂકવો, ઢીંચણથી ઉપરના ભાગને અડવું, થાપાના ભાગને થાબડવું કે કોઈ પણ પ્રકારનું ચુંબન કરવું.
- ઘણી વાર એવું પણ બને કે સ્પર્શ જાહેર જગ્યાએ અથવા તો ઘણાં લોકોની વચ્ચે કરવામા આવે પરંતુ તે બદ ઈરાદાથી કરવામાં આવ્યો હોય. જે વિશે જાહેરમાં જ વિરોધ કરવો જોઈએ.



- પ્રલોભન આપીને, મજબૂરીમાં મૂકીને, અયોગ્ય પરિસ્થિતિનો લાભ લઈને ઘણાં વ્યક્તિઓ સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તો આવી પરિસ્થિતિઓમાં જ તેમનો વિરોધ કરવો.

બાળકના શોષણ વિશે નીચેના સંપર્ક સ્થાનો પર જાણકારી આપી શકાય જેથી બાળકોનું શોષણ અટકાવી શકાય

- ચાઇલ્ડ હેલ્પ લાઇન નંબર-૧૦૯૮ (૯૧ નવ આઠ) આ સુવિધા ૨૪ કલાક શરૂ હોય છે. જેમાં ફોન કરવા માટે કોઈ ચાર્જ વસુલ કરવામાં આવતો નથી.
- બાળ સુરક્ષા એકમ દરેક જિલ્લામાં બાળ સુરક્ષા એકમ સક્રિય છે તો તેમનો સંપર્ક કરવો. ગુજરાતમાં બાળ સુરક્ષા એકમ સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીતા વિભાગનો એક વિભાગ છે.
- ગુજરાત રાજ્ય બાળ અધિકાર સરંક્ષણ આયોગ, ગાંધીનગર કે જેને બાળ આયોગ પણ કહેવામાં આવે છે. સરનામું:- પ્લોક નંબર-૧૯ ૩જો માળ, ડો.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦. ફોન નંબર ૦૭૯ ૨૩૨૫૫૬૬૯
- બાળ કલ્યાણ સમિતી, અમદાવાદ બીજો માળ, માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, સન્યાસ આશ્રમની બાજુમાં, આશ્રમ રોડ અમદાવાદ. (દરેક જિલ્લામાં બાળ કલ્યાણ સમિતી કાર્યરત હોય છે.)
- તમારા વિસ્તારનાં નજીકનું પોલીસ સ્ટેશન અથવા તો ૧૦૦ નંબર ડાયલ કરો.

બાળકોનું શોષણ

ભાગ - ૧ સપ્ત નંબર - ૪

બાળકોનું શોષણ એ સમાજને પાંગળું બનાવનાર દૂષણ છે. બાળકો નાના હોય છે, તેથી તેઓ તેમની સાથે થતા શોષણને સારી રીતે સમજી શકતા નથી. સામાન્ય રીતે બાળકોનું શોષણ બાળકના સંપર્કમાં આવ્યા પછી બાળકના જાણીતા વ્યક્તિઓ દ્વારા વધારે પ્રમાણમાં થતું હોય છે. બાળકોનું કોઈ પણ પ્રકારનું શોષણ થતું હોય જેમાં જાતીય શોષણ ગંભીર છે. બાળકોની સાથે ઘટેલી તેમના શોષણની ઘટના તેમના સમગ્ર જીવન દરમ્યાન અસર કરી શકે છે. શોષણથી ગભરાયેલા બાળકો સ્વભાવે એકલવાયું જીવન જીવતા શીખે છે. તેઓ કોઈપણ વ્યક્તિ પર વિશ્વાસ કરતા ખચકાટ અનુભવે છે. ઘણીવાર બાળપણમાં ઘટેલી ઘટના બાળકને પરિવારમાં સામેલ થવામાં અડચણ ઉભી કરે છે, ભવિષ્યમાં લગ્નજીવનમાં પણ તે નડતર રૂપ બને છે. તેથી બાળકો સાથે થતા અસામાન્ય શોષણની ઘટનાઓને રોકવા માટે લોકોએ જાગૃત બનવું જોઈએ અને આવા બાળકો અને તેમના પરિવારોને સહાનુભૂતિ કે જે કોઈપણ પ્રકારની મદદની જરૂર હોય તે પુરી પાડવી જોઈએ. તેમને સમાજમાં સ્થિરતા લાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. સમાજની બદનામીના ડરથી લોકો આવું કરતા ડરે છે.



બાળ શોષણની વાત કરીએ તો ભારત દેશની સાથે સમગ્ર દુનિયામાં બાળકોના શોષણની ઘટનાઓ સતત વધી રહી છે. આમ છતાં લોકો સજાગ રહેતા નથી, જેના કારણે બાળકોને ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. બાળકો સાથે થતા શોષણના મુખ્ય પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

૧. **શારીરિક શોષણ** - બાળકોને માર મારવો જેમાં, લાફો મારવો, લાત મારવી, કોઈ પદાર્થ કે વસ્તુ વડે મારવું, ચૂંટલો ખણવો, શાળામાં ભણતા બાળકને વર્ગની બહાર ઉભો રાખવો, કાન આમળવો, દોડાવવો વગેરે રીતોનો ઉપયોગ કરીને બાળકોનું શારીરિક શોષણ કરવામાં આવે છે.

શારીરિક શોષણના કેટલાક ઉદાહરણો:

- માતા-પિતા કે વાલી દ્વારા ઘરે જમવા માટે કે શિસ્તના પાલન બાબતે બાળકોને મારવું.
- વાલી કે શિક્ષક દ્વારા અભ્યાસ બાબતે બાળકને માર મારવો.

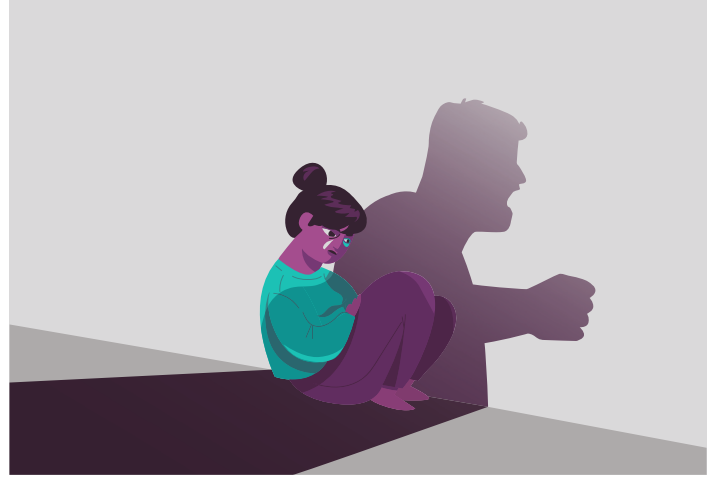
- બાળક ઘરના વડીલોનું કામ ન કરે તો તેને મારવું.
- આ પ્રકારના શારીરિક શોષણમાં મુખ્યત્વે અભ્યાસ અને શિસ્તની બાબતમાં બાળકોને માતા-પિતા, વાલી કે શિક્ષકો તરફથી ઠપકો જલ્દી આપવામાં આવે છે. જો બાળકમાં પરિવર્તન ન આવે તો બાળકોને ચુંટલો ભરવો, લાફો મારવો, લાત મારવી, ડંડો કે બેલ્ટ વડે ફટકારવું વિગેરે.

આપણે બાળકોને માર મારીને કે ઠપકા દ્વારા જ શિખવવાના આદી બની ગયા છીએ. આ માટેનો આપણો અભિગમ બદલવાની જરૂરીયાત છે. દરરોજની દિન ચર્ચામાં જેમકે, ખોરાક ખાવો, શાળા કે ટ્યુશન જવું, કપડા પહેરવા, સ્નાન કરવું કે અન્ય કોઈપણ કામ માટે આપણે બાળકોને બીક અને મારથી જ શીખવીએ છીએ. તેમની જરૂરીયાતો પુરી કરવામાં પણ આજ અભિગમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. બાળકોની શિખવાની ક્ષમતા અને તેમનો બુધ્ધિઆંક કેટલો છે, કેટલા પ્રયત્નોએ તેઓ શીખી શકે છે તે જાણવાની જરૂરીયાત આંપણને જણાતી નથી. બાળકોની પરીક્ષા કરવાને બદલે તેમનું સતત મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે તો તેમને ન આવડતું શીખવી શકાય છે. બાળકોને ઘરમાં કે શાળામાં મારવું તે કાયદાકીય રીતે પણ યોગ્ય નથી. જાણી જોઈને કે અજાણતા બાળકોનું શારીરિક શોષણ ન થાય તેની તકેદારી રાખીશું.

૨. **માનસિક શોષણ :** બાળકોને ગાળો બોલવી, બાળક સાથે ભેદભાવ રાખવો, ચીડવવો, ઉતારી પાડવા, બાળકોનો બહિષ્કાર કરવો, અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

માનસિક શોષણના કેટલાક ઉદાહરણો:

- માતા-પિતા કે શિક્ષક દ્વારા બાળકોને અભ્યાસ શિખવા બાબતે સતત ઠપકો આપવો.
- તુ ડોબો છે, તને નહિ આવડે રહેવા દે, જેવા બાળકોનો આત્મવિશ્વાસ ઓછો કરે તેવા શબ્દો કહેવા.
- અન્ય બાળકો સાથે તેમની સરખામણી કરી બાળકને નીચું બતાવવું કે ઠપકો આપવો.
- દીકરી હોય તો દીકરાની સરખામણીમાં તેની સાથે તેના ઉછેરને લઈ, કપડાં, ખોરાક અને જીવન જીવવાની રીતભાતમાં દિકરાઓને વધારે હકો આપવા કે વધારે સ્વતંત્રતા આપવી.
- શાળામાં કે અન્ય શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં રમત ગમતમાં કે અન્ય સ્પર્ધાઓમાં છોકરીઓને છોકરાઓ કરતા ઓછી ભાગીદારીતા મળવી.



૩. **લૈંગિક શોષણ :** બાળકોને અશ્લીલ સાહિત્યો કે ચલચિત્રો બતાવવા, બાળકોના ગુહ્યંગોને જાણી જોઈને અડકવું, બાળકોને અણગમતો સ્પર્શ કરવો વિગેરે દ્વારા બાળકોનું જાતિય કે લૈંગિક શોષણ કરવામાં આવે છે.

જાતિય શોષણના કેટલાક ઉદાહરણો:

- કોઈ વ્યક્તિ બાળકો સાથે અશ્લીલ ફોટા કે ચલચિત્રો બતાવે.
- કોઈ વ્યક્તિ બાળકનો અશ્લીલ કૃત્યો માટે ઉપયોગ કરે.
- બાળકને ન ગમતું હોય તો પણ તેના શરીર કે ગુહ્યંગોને જાણી જોઈને અડે, ગળે લગાડે.



- કોઈ બાળકને કપડાં ઉતારવા કહે.
- કોઈ શિક્ષક જાણી જોઈ કોઈ વિદ્યાર્થીનીના ખભાપર હાથ મુકે અથવા પીઠ પંપાળે.
- કોઈ વ્યક્તિ કે ટોળા દ્વારા બાળકની જાતીય ટીપ્પણી કરવી કે તેના શરીર વિશે કોઈ ટીપ્પણી કરે.
- બાળક સાથે શારીરિક સંબંધ બનાવવો કે પ્રયત્ન કરવો.

૪. બાળકની અવગણના કરવી કે કોઈ પણ રીતે ભેદભાવ રાખવો

બાળકોની અવગણના એટલે કે બાળક સાથે બાળકની ચામડીનો રંગ, બાળકની જાતિ, લિંગ, ભાષા કે અન્ય કારણ સર ભેદભાવ રાખવો. માનસિક રીતે અને શારીરિક રીતે અલગ ક્ષમતા ધરાવતા બાળકો સાથે અલગ વર્તન કરવું. ભારતના બંધારણમાં જણાવવામાં આવેલ છે કે કોઈ બાળક કે પુખ્તવયની વ્યક્તિ સાથે તેના રંગ, જાતિ, લિંગ ભાષા કે અન્ય કારણસર ભેદભાવ રાખવો જોઈએ નહિં. માનસિક અને શારીરિક રીતે અક્ષમતા ધરાવતા બાળકો સાથે પણ યોગ્ય માનપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. જે બાળક સાથે અવગણના કે ભેદભાવ થાય છે તેનું કંઈક જુદી રીતે સામાજિકરણ થાય છે તેથી તેમને વધારે સારસંભાળ કે સુરક્ષાની જરૂર પડે છે. મુખ્યત્વે બાળકો સાથે ઘર અને શાળા આ બે જગ્યા પર અવગણના વધારે થતી જોવા મળે છે. ખાસ કરીને શાળા, બૌદ્ધિક ક્ષમતા, દેખાવ, માનસિક સજ્જતા, જાતિ, વર્ગ, અભ્યાસને લઈને બાળકો સાથે ભેદભાવ કે અવગણના થાય છે જે સદંતર બંધ થવી જોઈએ. અવગણના એ શોષણના અન્ય પ્રકાર કરતા કંઈક જુદું છે. જેમાં કદાચ કોઈ વ્યક્તિ કે બાળક પોતે પણ કોઈ અન્ય બાળકની અવગણના કરતું હોય તો પ્રથમ નજરે તેને જોઈ શકાતું નથી. મુખ્યત્વે માતા-પિતા, શિક્ષક, વાલી કે અન્ય નાગર સમાજ જ્યારે તેમની ફરજ બજાવવામાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે અવગણના થતી હોય છે. બાળકને પાયાની જરૂરીયાતો જેવી કે, ખોરાક, રહેઠાણ, કપડાં, દવાં, પ્રેમ, લાગણી, ભાવનાત્મક ટેકો, વગેરે ન આપી શકવાની પરિસ્થિતિને અવગણના કહી શકાય. અવગણના જાણી જોઈને કે અજાણતા પણ થાય છે.



બાળકોની અવગણનાના ઉદાહરણો

- આંગણવાડી કે શાળામાં મધ્યાહ્ન ભોજનની વહેંચણીમાં ચોક્કસ જાતિના બાળકોને અલગ બેસાડવા,
- ચોક્કસ જાતિના બાળકો માટે શાળામાં કે કોઈપણ જગ્યાએ પીવાના પાણીની અલગ વ્યવસ્થા કરવી..
- પોતાના બાળકોને ચોક્કસ જાતિના બાળકો સાથે મિત્રતા ન કરવા કહેવું,
- શારીરિક અને માનસિક રીતે અક્ષમતા ધરાવતા બાળકોને તરછોડવા કે તેમના પર વધારે દયાભાવ દેખાડી તેમને શિક્ષણ કે અન્ય રમત-ગમતોમાં તેમની ભાગીદારી ન થવા દેવી.

જાણકારી - બાળકોનું કોઈ પણ રીતે થતું શોષણ કાયદાકીય રીતે ગુન્હો છે જેના માટે પોક્સો, બાળમજૂરી પ્રતિબંધક ધારો, બાળ લગ્ન પ્રતિબંધક ધારો અને જૂવેનાઈલ જસ્ટિસ એક્ટ જેવા કાયદાઓ સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલા છે.

શોષણનો ભોગ બનેલા હોય તેવા બાળકોની ઓળખ અંગેના ચિન્હો અથવા શોષણનો ભોગ બનેલા બાળકો પર પડતી અસરો

- જાતીય પ્રકૃતિની તમામ બાબતોમાં અસામાન્ય રસ અથવા અવગણના
- ઊંઘની સમસ્યાઓ અથવા સ્વપ્નો આવવા.
- મિત્રો અથવા પરિવાર સાથે સંબંધો તૂટવા
- પોતે હવે ખરાબ થઈ ગયા તેવી માનસિકતા ધરાવવી, પોતાનું શરીર ખરાબ છે. તેમના જાતિય અવયવો હવે ખરાબ થઈ ગયા વગેરે.
- શાળામાં જવાનો ઈનકાર
- અપરાધિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવું/વર્તણૂંક સમસ્યાઓ
- પોતાની દરેક પ્રવૃત્તિ અંગે વધારે ગુપ્તતા રાખવી. જે કામ કરે તે દરેકથી સંતાઈને કરવું.
- દરેક કામમાં જાતીય સતામણી અંગેની કલ્પનાઓ કરવી અને ડર અનુભવવો.
- અસામાન્ય આક્રમકતા
- ભારે ડર અથવા ચિંતા
- આત્મઘાતી વર્તન

શોષણકર્તા- આવા લોકોને અંગ્રેજીમાં Abuser એટલે કે શોષણકર્તા કહેવામાં આવે છે. આવા લોકો બાળકો સાથે સંબંધો બનાવવા માટે પ્રથમ તો બાળકોને આત્મીયતા આપે છે, ગુપ્તતા જાળવવાનું કહે છે, તેમનામાં ધ્યાન કેન્દ્રીત કરે છે, ભાવનાત્મક રીતે બ્લેકમેલ કરવાની શરૂઆત કરે છે, સારો સ્પર્શ કરીને ખરાબ સ્પર્શ તરફ જઈ બાળકોનું શોષણ કરે છે જેમ કે પ્રથમ ખભા પર હાથ મુકવો, સ્પર્શ કરવાની શરૂઆત કરવી, હાથ પકડવો, ઝાંઘ પર હાથ મુકવો, પીઠ થાબડવી, છાતી પર હાથ મુકવો અને ત્યારબાદ ગુહ્યંગોને સ્પર્શ કરવો. કોઈને કોઈ રીતે બાળક અથવા તેના પરિવારને મદદરૂપ બનવા માંગે છે તેવી રીતે સતત બાળકોની નજીક આવે છે.



જે લોકો બાળકોનું શોષણ કરતા હોય અથવા કરવાનો ઈરાદો ધરાવતા હોય તેમની કેટલીક ચોક્કસ પ્રકારની ઓળખાણ હોય છે જે નીચે જણાવેલા વર્તન ઉપરથી સમજી શકાય.

- બાળકને લાલચ આપે અને તેની સાથે પ્રથમ ખુબ જ શાંત અને બાળકોને પ્રિય હોય તેવી રીતે વાત કરે.
- બાળકનો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મેળવે છે અને ત્યારબાદ બાળક પર પૂરેપૂરો કંટ્રોલ મેળવે અને ત્યારબાદ બાળક સાથે દરેક પ્રકારના સંબંધો બનાવવાનું શરૂ કરે.

- બાળકોને ફોસલાવીને બાળકની કે તેના કુટુંબના કોઈપણ વ્યક્તિની માહિતી મેળવે. ઘરના વ્યક્તિઓ વિશે પણ લાગણી બતાવે.
- બાળકોને ખુબ લાડ લડાવે, રમાડે, ખવડાવે, ગાઢ મિત્રતા કેળવે અને ઘરના કોઈ વ્યક્તિને એના વિશે કંઈ પણ વાત કહેવાની ના પાડે.
- બાળકનું બ્રેઈનવોશ કરે અને તે બાળકને ખુબ જ પ્રેમ કરે છે તેમ જતાવે.
- બાળક સાથે એકલા રહી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરે.
- બાળકને કંઈ શીખવવાનો પ્રયત્ન કરે જેમકે ડ્રાઈવ કરતા શીખવે, તરતા શીખવે, ગેમ રમતા શીખવે.
- બાળકોને ભેટ આપે.

દુરુપયોગની જાણ કરો:

જો તમે કોઈ એવા બાળક વિશે માહિતી મેળવી છે કે જેનું શોષણ થયું છે કે કોઈપણ રીતે બાળકોનો દૂરુપયોગ થઈ રહ્યો છે તો તુરંત જ ચાઈલ્ડ હેલ્પ લાઈન-૧૦૮૮ નો સંપર્ક કરો, રાજ્યના બાળ સંરક્ષણ સેવાઓના વિભાગ અથવા સ્થાનિક પોલીસનો સંપર્ક કરો. બાળકના દુરુપયોગ વિશે કે શોષણ વિશે બાળક સાથે વાત કરતી વખતે કાળજીપૂર્વક સાંભળો, બાળકને ખાતરી આપો કે તેણે કશું ખોટું કયું નથી અને જે થયું તે માટે તે જવાબદાર નથી.

બાળકોમાં રોકાણ કરો:

સમુદાયમાં નેતાઓને બાળકો અને પરિવારોના સહાયક બનવા પ્રોત્સાહિત કરો. નોકરી કરતા લોકોને તેમના કુટુંબ અને બાળકો સાથે મૈત્રી પૂર્ણ વાતાવરણ પૂરું પાડવા માટે કહો. બાળકોને વધુ સારી રીતે સુરક્ષિત રાખવા અને તેમના જીવનમાં સુધારો કરવા માટે સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય નેતાઓ (ધારાસભ્યો તેમજ સાંસદ સભ્યો) ને બાળકોના સંરક્ષણાત્મક કાયદાને સમર્થન આપવા કહો.

- કોઈ ભોગ બનેલ બાળક સાથે કેવું વર્તન કરવું જોઈએ (શું ન કરવું અને શું કરવું.)

શું ન કરવું-

- ગુસ્સો દર્શાવીને વાત ન કરવી જોઈએ અથવા કોઈ પ્રશ્ન વારંવાર ન પૂછવો જોઈએ,
- ભુમ બરાડા પાડી લોકોને ભોગ બનનાર બાળક વિશે માહિતી આપવા એકઠાં ન કરવા જોઈએ અથવા તો ભોગ બનનાર બાળકની ઓળખાણ જ્યાં ત્યાં છતી થાય તેમ સામાન્ય લોકોને દરેક માહિતી ન આપવી જોઈએ.
- ભોગ બનનાર બાળકની આપવિતી સાંભળી તમને બહુ આઘાત લાગ્યો છે તેવું બાળક સમક્ષ દર્શાવવું જોઈએ નહિ.

શું કરવું જોઈએ-

- ભોગ બનેલા બાળકની વાત શાંતિથી સાંભળવી અને તેમાં સહકાર આપવો જોઈએ.
- ફરી બાળક આવા શોષણનો શિકાર ન બને તે માટે તેને જરૂરી સુરક્ષાત્મક વાતાવરણ પુરું પાડવું જોઈએ.
- બાળકનો બીન શરતી સ્વીકાર કરવો એટલે કે બાળકને મદદ કરવા માટે અને તેની પાસેથી માહિતી મેળવવા માટે તેની સમક્ષ કોઈ શરત ન મુકવી.
- બાળકની પ્રશંસા કરવી કે તેણે આવી અઘરી પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો તે બહાદુરીનું કામ છે.
- મદદની ખાતરી આપવી, તેનો કોઈ વાંક નથી તેવું જણાવવું, બાળક સાથે થયેલ શોષણની ઘટનાને ગુપ્ત રાખવા માટેની ખાતરી આપવી.
- કાયદાકીય કામગીરી માટે સમજણ આપવી.

પોતાની સુરક્ષા રાખવા માટે બાળકોએ ધ્યાનમાં લેવાની બાબતો

- તમને મદદગાર બની શકે તેવા સ્વંયસેવકો બનાવો જેમ કે તમારા માતાપિતા કે સમુદાયના જાણકાર લોકો.
- બાળકોને તેમના અધિકારો શીખવો. જ્યારે બાળકોને શીખવવામાં આવે છે કે તે ખાસ છે અને તેમને સુરક્ષિત રહેવાનો અધિકાર છે.
- બાળકોને ગુડ ટચ અને બેડ ટચ વિશે જાણકારી મેળવવી. (તાલીમકાર આ વિશે ડોક્યુમેન્ટરી દ્વારા વિસ્તૃત જાણકારી આપશે.
- બાળ દુરુપયોગ શું છે તે જાણો તેના ચિન્હો જાણો. બિનજરૂરી ઈજાઓ માત્ર ચિન્હો નથી. ડિપ્રેશન, ચોક્કસ વયનો ડર, અન્ય પર ભરોસો ન રાખવો અથવા મિત્રો ન બનાવવા, અનિયમિત કે ઓછું ખાવું અથવા ઊંઘની પેટર્નમાં અચાનક ફેરફાર આવવો, અયોગ્ય જાતીય વર્તણૂંક જેવા બાળ શોષણના ગંભીર ચિન્હો છે.



● બાળક કોઈ મુશ્કેલીમાં છે તો તે અંગે તેના વાલીને કેવી રીતે જાણ કરવી:

હું અને મારા સાથી મિત્રો અને સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ સંસ્થાના વડીલો છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી બાળકો, કિશોર-કિશોરીઓ, યુવાઓ, શિક્ષકો અને બાળકોના ઘડતરમાં કોઈને કોઈ રીતે ફાળો આપનાર તે દરકે સાથે કામ કરી રહ્યા છીએ. આ તમામ તેમની કારકિર્દીના અમુક તબક્કે એક પડકારનો સામનો કરે છે: કે જ્યારે બાળક સાથે કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું હોય કે થયું હોય ત્યારે માતાપિતા સાથે વાતચીત કરવી. આપણાં આ કાર્યનું આ પાસું મુશ્કેલ હોવું સામાન્ય છે. માતાપિતા સાથે નાજુક વિષય પર ચર્ચા કરવી સરળ નથી. જ્યારે બધું સારું હોય ત્યારે, માતાપિતાને આપણે આસાનીથી જણાવીએ છીએ કે તેમનું બાળક કયા તબક્કે કે કેટલું સારું છે અથવા કઈ વસ્તુ બાળક માટે લાભદાયી છે. પરંતુ જ્યારે મુશ્કેલી ચાલુ રહે ત્યારે બાળકની ચિંતાઓ તેના વાલી સાથે વહેંચવી જટિલ બની શકે છે.

કમનસીબે, ત્યાં કોઈ ચમત્કાર નથી, એવી કોઈ યુક્તિઓ નથી કે જે સમસ્યા વિશે વાત કરવાનું સરળ બનાવે. સમય જતાં, તમે વધુ આત્મવિશ્વાસ પામશો. તમે માતાપિતા સાથે જેટલી વધુ ચર્ચા કરશો, તેટલા વધુ સાધનો તમે વિકસિત કરશો. તમને ખ્યાલ આવશે કે અમુક માતાપિતાનો સંપર્ક કરવો વધુ સરળ છે. તમે તેમની સાથે વધુ મજબૂત જોડાણ બનાવ્યું હશે, જે સંચારને સરળ બનાવે છે. તે બધા ઉપરાંત, જાણો કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિની આસપાસની તમારી ચિંતાઓની ચર્ચા કરવી એ એક જવાબદારી છે. નીચેના સૂચનો આ માટે મદદરૂપ થશે.

- સૌથી પહેલા, બાળકોના માતાપિતાને જાણવાની ખાતરી કરો. તેઓ ક્યાં રહે છે? તેઓ ક્યાં કામ કરે છે? તેઓ શું કરે? સકારાત્મક સંબંધ સ્થાપિત કરવાથી તેમનો સંપર્ક કરવો વધુ સરળ બનશે. પ્રથમ દિવસથી જ ધીમે ધીમે માતા-પિતા સાથે સંબંધ બાંધવાનો પ્રયાસ કરો. તેમની સાથે નિયમિત વાત કરવાથી આ શક્ય બનશે.
- બાળકની દિનચર્યામાંથી નિયમિતપણે આનંદની વિગતો શેર કરવાનો મુદ્દો બનાવો ચર્ચાઓ હંમેશા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ વિશે ન હોય તે ખૂબ જરૂરી છે. માતાપિતા સાથે, તેમના બાળકની પ્રવૃત્તિઓ અને નાની જીત વિશે વાત કરો. આ તમને મજબૂત સંબંધ બનાવવામાં મદદ કરશે અને ખાતરી કરશે કે તેઓ સમજે છે કે તમે માત્ર નકારાત્મક પાસાઓ જ જોતા નથી. આ પધ્ધતિ ત્યારે ખૂબ મહત્વની સાબિત થાય છે જ્યારે એવું લાગે છે કે બધું ખોટું થઈ રહ્યું છે.
- પરિસ્થિતિની ચર્ચા કરવા માટે યોગ્ય સમય પસંદ કરો. પરિસ્થિતિની ગંભીરતાના આધારે, દિવસના અંતે દરવાજામાં ઉભા રહી કોઈ સમસ્યા વિશે વાત કરવી આદર્શ ન હોઈ શકે. વન-ઓન-વન મીટિંગની યોજના બનાવો અથવા સાંજે ફોન કોલ શેડ્યૂલ કરો. ખાતરી કરો કે તમારી પાસે પરિસ્થિતિને સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવા માટે પૂરતો સમય છે અને અસ્પષ્ટતા માટે કોઈ જગ્યા છોડો નથી.

- વાલી સાથેની આ બેઠક માટે તૈયાર રહો. બાળકોની શૈક્ષણિક અને સામાજિક વૃદ્ધિ માપી શકાય તેવા અને અવલોકનક્ષમ તથ્યોની સૂચિ બનાવો જે તમને પરિસ્થિતિનું એકંદર ચિત્ર શેર કરવામાં મદદ કરશે. બાળકની શક્તિ અને નબળાઈઓ બંનેનું દસ્તાવેજીકરણ કરો.

જ્યારે પણ તમારે કોઈ મુશ્કેલી અથવા બાળક વિશેના માઠાં સમાચારની ચર્ચા વાલી સાથે કરવી હોય, ત્યારે ખાતરી કરો કે:

- બાળક સાથે ઘટેલી સમસ્યા કે ઘટનાના જે કઈ તથ્યો છે તેને માત્ર વાલીને જણાવવાના ઉદ્દેશ્યથી વાલીને જણાવવા જોઈએ અને ઘટના કે સમસ્યા સંદર્ભે નિર્ણય લેવાનું ટાળવું.
- તમે જે લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માંગો છો તેના સંદર્ભમાં મુશ્કેલી અથવા સમસ્યા વિશે વાત કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે માતા-પિતાને કહી શકો છો કે તેમનું બાળક જ્યારે ગુસ્સે હોય ત્યારે પોતાની જાતને વ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે, પરંતુ તમે તેની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા સુધારવા માટે પ્રયત્ન કરો.
- તમારા તરફથી જે સંદેશ માતાપિતાને જાય તેના અર્થઘટનને ચકાસો અને ખાતરી કરો કે વાલી અસ્વસ્થતા તો અનુભવતા નથી ને. તમે પોતે આ ઘટના કે સમસ્યા વિશે શું વિચારો છો તે નહિ પરંતુ સચોટ અને મૂલ્યો આધારિત વાત રજૂ કરો.
- બાળકની આ પરિસ્થિતિને સુધારવા માટે તમે જે ક્રિયાઓ અમલમાં મૂકવા માંગો છો તેની સૂચિ વાલીને આપો અને વાલીના પોતાના મંતવ્યો શું છે તે તેમની પાસેથી જાણો. પછી એવું ન બને કે વાલી આ પરિસ્થિતિને સંદર્ભમાં તેની આવડત મુજબ નિર્ણય કરી લે. જો આવું થશે તો તમે જે પ્રયત્નો બાળક સાથે કરતા હશો તેમાં બાળક મુંઝવણમાં મુકાશે. તેના માટે વાલી કે શિક્ષક બંનેમાંથી એકની પસંદગી કરવી પડશે.
- પરિસ્થિતિની સમીક્ષા કરવા માટે બીજી મીટીંગ સુનિશ્ચિત કરો (અમલીકરણ કરેલ ક્રિયાઓ અને પરિણામો).

મહત્વનું એ છે કે તમારે બાળકને મદદ કરવા માટે માતાપિતા સાથે સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિઓની ચર્ચા કરવી જોઈએ. તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે વિવિધ ક્રિયાઓમાં હસ્તક્ષેપ કરવા અને અમલ કરવા માટે એક ટીમ તરીકે કામ કરો. જો આ મુશ્કેલ હોય, તો તમારા આ વિશે વાલીને નિષ્ણાંતનો સંપર્ક કરવા અને જરૂરી સાધનો અને સહાયની વિનંતી કરવામાં અચકાશો નહીં. તમારે એકલા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની જરૂર નથી કારણ કે તે તમારા અને બાળક બંને પર ખૂબ અસર કરી શકે છે.

● કોધાવેશ ને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવો:-

બાળકો હોય કે પુષ્પ વ્યક્તિ અથવા શિક્ષકો. કોધાવેશ સાથે વ્યવહારું બનવું એ જીવનની હકીકત છે. ઉત્સાહી લોકો માટે હોય છે. કોધને વિકાસના તબક્કાઓ સાથે મિશ્રિત કરો અને, પ્રામાણિક બનો. કોધાવેશ ક્યારેય મજા આપતો નથી. બાળક માટે કે પુષ્પ માટે. કેટલીકવાર, બાળક ખૂબ જ ઉશ્કેરણીજનક હોઈ શકે છે, મોટે ભાગે છોકરાઓ ગુસ્સાને વધારે બહાર કાઢે છે. છોકરીઓમાં કોધાવેશ છોકરાઓના પ્રમાણમાં ઓછું જોવા મળે છે. જેના પાછળ પુરુષપ્રધાન સમાજ જવાબદાર છે. આપણે મોટે ભાગે જાણતા નથી કે કોધાવેશને સમાપ્ત કરવા માટે આપણે વધુ શું કરી શકીએ. આ માટે સદાય તૈયાર રહેવું શ્રેષ્ઠ છે. આંપણી પાસે થોડી યુક્તિઓ રાખવી જોઈએ. કોધાવેશના સમયે "પ્રતિક્રિયા" ને બદલે “કાર્ય” કરવામાં આવે તો મદદ મળશે. અહીં આ ચર્ચા બાળકોના કોધાવેશ તેમજ તેમની સાથે કામ કરતા પુષ્પ વ્યક્તિઓના કોધાવેશને શામવા માટે ઉપયોગી છે. બાળક અને પુષ્પ એમ બંનેના સંદર્ભમાં સમજવું.

કોધાવેશને સંચાલન કરવાની કામગીરી બેવડી છે, જેમાં બાળક અને માતાપિતા બંને સામેલ છે. માતાપિતા સાથે કોધાવેશની ચર્ચા કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તે તમને એ સમજવામાં મદદ કરશે કે ઘરમાં કોધાવેશ દરમિયાન બાળક સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવામાં આવે છે. છેવટે, માતા-પિતા તેમના બાળકના કોધાવેશનું કેવી રીતે સંચાલન કરે છે તેની અસર તેમના બાળકના દૈનિક સંભાળ પર પડશે. એક પુષ્પ વ્યક્તિ જ્યારે ગુસ્સે થઈ જાય છે અથવા થાકી જાય છે ત્યારે તેને અથવા તેણીએ કોધાવેશને સંચાલન કરતા કરતા વ્યવહાર કરવો જોઈએ. જો એવું નહિ કરો તો આ અવસ્થા કે પરિસ્થિતિ બાળકને કોધાવેશ કઈ

રીતે સંભાળવુ તે શીખવામાં કોઈ મદદ કરશે નહીં.

તો, ક્રોધાવેશ અનુભવતા બાળકને કે તમારી જાતને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો? તમારે કેવી રીતે દરમિયાનગીરી કરવી જોઈએ જેથી તમે સ્પષ્ટપણે નિયંત્રણની ભાવના વ્યક્ત કરી શકો જે અસ્વસ્થ બાળકને શાંત કરવામાં મદદ કરશે? અહીં કેટલીક યુક્તિઓ છે જેનો તમે સરળતાથી અમલ કરી શકો છો.

ક્રોધાવેશનું આગમન દર્શાવતા ચેતવણી ચિન્હો:

ક્રોધાવેશ પહેલાં તમે અમુક ચેતવણી ચિન્હોનું અવલોકન કરી શકો છો જે દર્શાવે છે કે ક્રોધાવેશ નજીક છે: ઊંચો અવાજ, કમશ: ગુસ્સો, આંખો દ્વારા આંદોલનની તૈયારી, સતત ઘર્ષણ, વગેરે. આ ચિન્હો ખૂબ જ વહેલાં ઓળખવા મહત્વપૂર્ણ છે. જલદી તમે તેમના પર ધ્યાન આપો, “ક્રોધના બોમ્બ” ને નિષ્ક્રિય કરવા માટે દરમિયાનગીરી કરવી જરૂરી છે.

શબ્દોને બદલે ચિન્હોનો ઉપયોગ: બાળકને “રોકો” કહેવા માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો, બાળકને શાંત રહેવા માટે ઈશારા કરવામાં હાથનો ઉપયોગ કરો. બાળકને જણાવવા માટે તમારા હોઠ પર આંગળી દબાવો કે તેણે શાંત રહેવું જોઈએ. (આમ કરતી વખતે તમારા મોઢાં પર સ્મિત રાખવું જરૂરી છે. નહિ તો બાળક તેને ગુસ્સો ગણી શકે છે.) બાળકના ખભાને હળવા હાથે સ્પર્શ કરો જેથી તે જે તણાવ અનુભવી રહ્યો હોય તેને હળવો કરવામાં મદદ મળે... (જો તમે માતા-પિતા છો ને તમારા પોતાના બાળક સાથે વાર્તાલાપ કરી રહ્યા છો તો કોઈ ચિંતા નથી. જો શિક્ષક કે અન્ય હોવ તો બાળકોને સ્પર્શ કરવો જોઈએ નહિં આ સમય દરમિયાન જો બાળક સ્ત્રી જાતીનું હોય તો તેના સાથે કોઈ મહિલા કર્મચારી દ્વારા કે મહિલા કર્મચારીની હાજરીમાં વાર્તાલાપ કરવો.) આ તમામ સંકેતો મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. ક્રોધાવેશ ઝડપથી સમાપ્ત નહિ થાય, પરંતુ આ તમને ક્રોધાવેશને શમવા માટે મદદ કરશે.

શાંત વાતાવરણ- જો કોઈ એવી પરિસ્થિતિને કારણે બાળક બહુ જ ગુસ્સે થાય અને જો આ ક્રોધાવેશ બાળકને ખરેખર પરેશાન કરી રહ્યો હોય, તો બાળકને સલામત વિસ્તારમાં લાવો જેથી બાળક તત્કાળ પરિસ્થિતિમાંથી દૂર થાય. જો ક્રોધાવેશમાં કોઈ પુષ્પ વ્યક્તિ છે તો તેણે ઊંડો શ્વાસ લઈને પોતાની જાતને શાંત કરવાનું કહો. માનસિક અસ્વસ્થતા બાળક કે કોઈપણ વ્યક્તિના ગુસ્સામાં વધારો કરશે.

રૂમમાં હાજર ઊર્જાને બદલો:

ક્રોધાવેશ પછી, આપણે ઘણીવાર શાબ્દિક રીતે હવામાં તણાવ અનુભવીએ છીએ. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે તે તદ્દન શક્ય છે કે અન્ય ક્રોધાવેશ ફાટી નીકળશે. આનાથી બચવા માટે વાતાવરણને બદલવાનો પ્રયાસ કરો. નવી પ્રવૃત્તિ રજૂ કરો, બાળકોને સક્રિય થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જેથી તેઓ તેમના ગુસ્સા અથવા તેમની શક્તિને બીજી દિશામાં વાળી શકે. આ માટે વિવિધ રમતનું આયોજન પણ કરી શકો છો.

બાળકોને કેવી રીતે શાંત થવું તે શીખવો:

મહત્તમ બાળકોને તેમના ક્રોધાવેશનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તેની જાણ નથી. આ કામની કોઈ ચાવી હોતી નથી. તેથી તેઓ ઘણી જુદી જુદી લાગણીઓનો સામનો કરે છે અને ખરેખર તેમણે પોતાની જાત સાથે શું કરવું તે જાણતા નથી. આ માટે તેમને શાંત થવા માટે તેઓ જે પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી શકે તે શીખવો. શાંત ખૂણાની મુલાકાત લેવી, સુતી વખતે તકીયાનું આલિંગનું, હળવું સંગીત સાંભળવું, શ્વાસ લેવાની તકનીકો, સ્ટ્રેસ બોલ વગેરે. આ બધી પદ્ધતિઓ બાળકોને (અને પુષ્પ વયના લોકોને) શાંત કરવામાં ઘણી મદદ કરી શકે છે.

આલિંગન (ફક્ત માતા-પિતા કરી શકે):

આલિંગન હંમેશા દિલાસો આપે છે. કેટલીકવાર, આ સરળ હાવભાવ ક્રોધાવેશની લંબાઈ અને મહત્વને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવા માટે પૂરતો છે. જો કોઈ અસ્વસ્થ બાળક સ્વીકારે છે, તો તેને ફક્ત તમારા હાથમાં પકડો અને તેને હળવેથી રોકો. ઘણા બાળકો માટે, આલિંગન લાગણીઓને શાંત કરવાની શક્તિ ધરાવે છે.

સતત મનોરંજક પ્રવૃત્તિ:

તણાવ મુક્ત કરવા માટે આગળ વધો. તણાવ અને નકારાત્મક લાગણીઓને દૂર કરવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ એક અસરકારક રીત છે. જ્યારે પણ તમને લાગે કે બાળકો તણાવમાં છે, ત્યારે તેમને સક્રિય થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જટિલ પ્રવૃત્તિઓ અને રમતોનું આયોજન કરવાની જરૂર નથી. ફક્ત બાળકોને ઉપર અને નીચે કૂદવાનું, નૃત્ય કરવા, દોડવું, ચાલવું વગેરે માટે આમંત્રિત કરો. આ બધી ક્રિયાઓ બાળકોને વધુ શાંત અનુભવવામાં મદદ કરશે. આપણી પાસે ક્રોધાવેશનું શમન કરવા માટે સ્પષ્ટ યોજના હોવી જોઈએ કે જેને તમે ક્રોધાવેશ દરમિયાન અનુસરી શકો. તમારે બાળકની વર્તણૂક પર “પ્રતિક્રિયા” નહીં પણ “કાર્ય” કરવું જોઈએ.

નકારાત્મક વિચારો સામે લડવું:

નકારાત્મક વિચારો તમારા શરીર અને તમારી લાગણીઓ પર નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. આ વિચારો પર કામ કરો અને તેમને સકારાત્મક વિચારોમાં પરિવર્તિત કરો. શ્વાસ લો. તમે વધુ નિયંત્રણમાં અનુભવશો... અને તેથી તમે પરિસ્થિતિ પર નિયંત્રણ મેળવી શકશો.

અલબત્ત, બધા ઈચ્છીએ છીએ કે આંપણે ક્રોધાવેશનો સામનો ન કરવો પડે, પરંતુ તે ટાળી શકાય તેમ ન હોવાથી, આ યુક્તિઓને ધ્યાનમાં રાખી જેથી કરીને તમે લાગણીઓને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરી શકો.

બાળકોને સ્પર્શતા અન્ય મુદ્દાઓ

ભાગ - ૧ સત્ર નંબર - ૫

બાળ મજૂરી

- બાળ મજૂરી શું છે તે સમજાવો.

સામાન્ય રીતે કોઈ બાળક જે ૧૮ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું છે અને સીધી કે આડકતરી રીતે રોજગારમાં જોડાયેલી હોય. જેમ કે, બીજાના ઘરનું કામ કરવું, ગેરેજમાં કામ કરવું, કોઈ ચીજ વસ્તુઓ વેચનારની દુકાનમાં કામ કરવું, કડિયાકામ, સુથારીકામ, લુહારીકામ કે અન્ય કોઈ વસ્તુ કે સેવાનું ઉત્પાદન કરતી કંપની કે ફેક્ટરીમાં કામ કરવું, ખાવા પીવાની દુકાન પર કામ કરવું, પશુપાલન કરવું, ખેતીકામ કરવું.

વાર્તા: બાળ મજૂરી વિશેની સમજણ એક વાર્તા દ્વારા મેળવીએ.

સલીમ હાલ ધોરણ ૬ માં ભણે છે. તે ભણવામાં અન્ય બાળકો કરતા થોડો નબળો છે પરંતુ તેનામાં અન્ય કલા અને આવડતો બીજા બાળકો કરતા વધારે છે. તેના પિતાજી કાપડ વેચવાનું કામ કરે છે.

તેના મમ્મી ઘરકામ કરે છે અને તેનો મોટો ભાઈ ગેરેજમાં કામ કરવા માટે જાય છે. તેની બહેન કે જે ૧૬ વર્ષની હતી તેના લગ્ન થઈ ગયા. સલીમનું ધ્યાન અભ્યાસમાં ઓછું છે તેથી તેને હવે તેના પપ્પા સાથે કાપડની ફેરીમાં જવું પડે છે. તેના પપ્પા કહે છે તુ ભણીશ જ નહિ. તો હવે તુ આ કામ શીખી જા. તેના પપ્પા તેને દરરોજ ૧૦ રૂ. ખર્ચ કરવા માટે આપે છે.

- પ્રશ્નો:

- શું સલીમ આ ઉંમરે કામ કરવું જોઈએ?
- સલીમ શા માટે શાળાથી દુર થઈ ગયો?
- સલીમને અભ્યાસમાં રસ નથી તો રસ જગાડવા માટે કોણે કોણે તેને મદદ કરવી જોઈએ?

- કામ કરવાથી બાળકો પર કઈ કઈ વિપરીત અસરો પડે છે તે જોઈએ,
- બાળકોને જે તે વ્યવસાયને લગતા વ્યવસાયિક રોગો થવા જેવા કે, ચામડીના રોગો, ફેફસાના રોગો, આંખોનું તેજ ઘટવું, શરીરના અંગો કોઈ મશીનમાં આવવાથી કપાઈ જવા કે વિક્ષત થવા વિગેરે.
- શારીરિક અને જાતીય શોષણ તથા દુર્વ્યવહારના ભોગ બની શકે છે.
- એક બાળક તરીકે ના તેમના મૌલિક અધિકારો જેવા કે રમવું, આરામ કરવો, ફરવું, મિત્રો સાથે મસ્તી કરવી, મિત્રો બનાવવા કે તેમની સાથે સમય પસાર કરવો વિગેરે.
- બાળકો જીવનમાં સારી તકો મળવા માટે જરૂરી એવા શિક્ષણથી દુર થાય છે.
- બાળકોમાં વિવિધ જીવન કૌશલ્યોનો વિકાસ ઓછો થાય છે અથવા તેનાથી વંચિત પણ રહે છે.
- બાળકો શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક ચોક્કસ તાલીમ મેળવી શકતા નથી.
- બાળકો ગરીબીના ચક્રમાં ફસાયેલા રહે છે.

બાળ લગ્ન

બાળ લગ્ન: કાયદાની દૃષ્ટીએ નક્કી કરવામાં આવેલ પુષ્ત વ્યક્તિની ચોક્કસ ઉંમર પહેલા થયેલા કોઈપણ લગ્ન બાળ લગ્ન છે. એટલે કે વ્યક્તિ જ્યાં સુધી પુષ્ત ન બને ત્યાં સુધી તેના લગ્ન ન કરવા જોઈએ. જો પુષ્તતા પહેલા લગ્ન થશે તો તે બાળ લગ્ન કહેવાશે.

જાણકારી: દરેક દેશોમાં લગ્ન માટેની ઉંમર અલગ અલગ નક્કી કરવામાં આવેલ છે. ભારત દેશમાં લગ્ન માટેની યોગ્ય ઉંમર પુરુષ માટે ૨૧ વર્ષ અને મહિલા માટે ૧૮ વર્ષ નક્કી કરવામાં આવેલ છે. આ નિયત કરેલ ઉંમર પહેલા જો લગ્ન કરવામાં આવે તો તે બાળ લગ્ન કહેવાશે.

બીજી રીતે બાળ લગ્નને સમજાવે: ભારતીય સમાજમાં બાળલગ્ન સામાજિક કે ધાર્મિક રીત-રીવાજોના એક ભાગ તરીકે કરવામાં આવે છે. જેમાં બાળકની ઉંમર નાની હોય છે. ચોક્કસ સમાજના કબીલાઓમાં દિકરીઓની અને દીકરાઓની નાની ઉંમરમાં એટલે કે પારણામાં કે જન્મ પહેલા સગાઈ નક્કી કરી દેવામાં આવે છે અને દિકરીઓને ૧૬-૧૮ વર્ષની થાય ત્યારબાદ તેમના સાસરીમાં આણું કરીને મોકલવામાં આવે છે. આ એક બાળ લગ્નનો પ્રકાર છે.

હવે બાળ લગ્ન વિશે એક વાર્તા દ્વારા સમજણ કેળવીએ.

વાર્તા:

રૂડકી ધોરણ ૮માં ભણતી ત્યારે તે ખૂબ હોંશિયાર વિદ્યાર્થી હતી. દર વર્ષે તેનો ત્રીજો ક્રમાંક આવતો. તેના ઘરમાં માત-પિતા, ભાઈ, દાદા-દાદી, કાકા-કાકી એમ સૌ સંગાથે રહેતા હતાં. તેમનો મુળ ધંધો પશુપાલન કરવાનો હતો. એટલે ઘરના પુરૂષો સાથે મહિલાઓ પણ પશુપાલનને લગતું કામ કરતી. રૂડકીની આગળ ભણવાની ખુબ જ ઈચ્છા હતી પરંતુ તેમના ઘર અને આંપણાં સમાજના સભ્યો

સામે તેની બાળ જીવ ચાલી નહીં અને તેણે ભણતર છોડી દેવું પડ્યું. હાલ રૂડકી ૧૬ વર્ષની થઈ. આવતા મહિને તેના લગ્ન છે. જે વ્યક્તિ સાથે તેના લગ્ન થવાના છે તેની ઉંમર ૨૧ વર્ષની છે. આ લગ્ન માટે રૂડકીએ પોતાના પરિવારના લોકો સાથે અસહમતિ દર્શાવી જેમાં તેની માતાએ સહકાર આપ્યો. આખરે એક વાત નક્કી થઈ કે લગ્ન પછી રૂડકી ધોરણ ૧૦ સુધી અભ્યાસ કરશે અને પછી સાસરે જશે.

રૂડકીના લગ્ન થઈ ગયા. અગાઉ જે મુજબ અભ્યાસ કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું તે મુજબ રૂડકી દસ દિવસ સાસરીમાં રહીને તેના માતા-પિતાના ઘરે પરત આવી ગઈ. શાળામાં અભ્યાસ કરવાની ચર્ચા ચાલી ત્યાં રૂડકીની તબીયત લથડી અને તેને દવાખાને રાખવામાં આવી. ડોક્ટરે કહ્યું કે રૂડકી માં બનવાની છે તેથી તેની તબીયત બગડી. હવે રૂડકીને સાસરીમાં પરત મોકલવામાં આવી અને તેનું ભણવાનું સ્વપ્ન પણ એક સ્વપ્ન રહી ગયું. સમય જતા ૧૭ વર્ષની ઉંમરે રૂડકી એક બાળકની માતા બની.

● પ્રશ્નો

- શું રૂડકીના લગ્ન વહેલા કરાવી દેવા યોગ્ય છે?
- ૧૭ વર્ષની રૂડકીના કયા કયા અધિકારોનું હનન થયું?
- રૂડકીને નાની ઉંમરે પરણાવવાથી તેના સ્વાસ્થ પર કેવી અસરો પડી હશે?

અહીં લગ્ન વિશે ચર્ચા થાય છે તો બાળકોને જણાવવું જરૂરી છે કે શા માટે બાળ લગ્ન કે ઓછી ઉંમરે લગ્ન ન કરવા જોઈએ. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના લગ્ન થાય ત્યાર પછી શારીરિક સંબંધ અને આ શારીરિક સંબંધ થકી જે નવું બાળક જન્મશે તે અંગે (કિશોર અવસ્થામાં પ્રવેશ પામેલા) બાળકોની સાથે આ વિશે ચર્ચા કરવી જોઈએ. ટુંકમાં બાળકોને જાતિય સંબંધો (સેક્સ એજ્યુકેશન) વિશેનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

● બાળ લગ્ન થવાથી બાળકો પર પડતી નકારાત્મક અસરો:

- બાળકોનો શિક્ષણનો અધિકાર મોટે ભાગે રૂંધાય છે.
- કિશોરીઓના વહેલા લગ્ન થવાથી તે માનસિક રીતે તેના નવા કુટુંબને સાચવવા માટે સક્ષમ નથી હોતી જેથી કુટુંબમાં ઝઘડા અને કંકાસ વધે છે જે અમુક વખતે લગ્ન ભંગાણ સુધી જાય છે.
- કિશોરીના વહેલા લગ્ન થવાથી સ્વાભાવિક રીતે તે વહેલા માતા બનશે જેના માટે તેનું શરીર પુરતું વિકસીત નથી હોતું. જેની અસર આવનાર બાળકના સ્વાસ્થ પર પણ પડે છે.
- બાળક કુપોષિત જન્મશે અથવા બાળ મૃત્યુ દર વધશે.
- જીવન કૌશલ્યો અને શિક્ષણથી વંચિત રહે છે.
- શારીરિક અને માનસિક હિંસાનો ભોગ બનશે.

● બાળ લગ્ન અટકાવવા માટે લેવાયેલા પગલાઓ:

- બાળ લગ્ન વિરોધી કાયદાઓનું ઘડતર
- દિકરીઓને શિક્ષણ માટે પ્રોત્સાહન
- બાળ લગ્નને અટકાવવા માટે પ્રેરણા આપતા સામુદાયિક કાર્યક્રમોમાં વધારો
- સામાજિક રીત-રિવાજોમાં સુધારો.

લૈંગિક વિવિધતા

જ્યારે બાળક જન્મે ત્યારે તે છોકરો હોય અથવા છોકરી હોય. નાનપણમાં આ ભેદ બાહ્ય રીતે માત્ર એક શારીરિક ફેરફારથી જોઈ શકાય છે. નાનું બાળક છોકરો હોય તો તેને મુત્ર માર્ગ તરીકે લિંગ અને અંડગ્રંથી (વૃષણકોથળી) હોય અને નાનું બાળક છોકરી હોય તો તેને યોની હોય છે. જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ શરીરમાં ફેરફાર દેખાતા હોય છે.

બાળક મોટું થાય તો તેના શરીરમાં નીચે મુજબ ફેરફાર થાય. જો છોકરો હોય તો દાઢી, મૂછ, બગલમાં અને ગુહંગો આજુબાજુ વાળ આવે અને સંભોગ કરવા માટે કે બાળકની પ્રજોત્પત્તિ માટે સક્ષમ થાય. છોકરી હોય તો તેના સ્તનોનો વિકાસ થાય, ગુહંગો ફરતે વાળ આવે, બાળકની પ્રજોત્પત્તિ માટે અને ગર્ભના વિકાસ માટે સક્ષમ બને. આ શારીરિક ભેદ સિવાય છોકરા કે છોકરી અથવા સ્ત્રી કે પુરુષમાં કોઈ ભેદભાવ કે તફાવત હોતા નથી.

જૈવિક કે શારીરિક રચનાને લિંગ કહેવામાં આવે છે. આ શારીરિક રચનાના પરિણામે છોકરો નર અને છોકરી માદા કહેવાય છે. આ ભેદ પ્રકૃતિએ આપેલા છે. કપડાં, કામ, વર્તણૂક, શિક્ષણ, નામનાં કે તેમના ઉછેરમાં રખાતા ભેદભાવ સામાજિક કે સાંસ્કૃતિક છે કોઈ પ્રાકૃતિક નથી.

કોઈ છોકરીના વાળ લાંબા હોય છે તો કોઈના ટુંકા પણ હોય છે. કોઈ સાડી કે સલવાર કમીઝ પહેરે છે તો કોઈ પેન્ટ શર્ટ કે ટીશર્ટ પણ પહેરે છે. ઘણાં પુરુષો હોટલોમાં વાસણ ધોવાનું કે રસોઈ કરવાનું કામ કરે છે તો ઘણી સ્ત્રીઓ ડ્રાઈવીંગનું કામ કરે છે. આમ છતાં સમાજમાં છોકરા છોકરી વચ્ચે કે સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે ભેદભાવની મોટી ખીણ છે. આ ભેદભાવ બાળકના જન્મ સાથે જ શરૂ થતો જોવા મળે છે. કેટલાક ઉદાહરણો જોઈએ.



- છોકરાનો જન્મ થાય તો પેંડા વહેંચવામાં આવે અને છોકરી જન્મે તો જલેબી.
- છોકરીને રમવા માટે રસોડા સેટ અને ઢીંગલી લાવી આપીએ અને છોકરાને બંદુક કે અન્ય રમકડાં આપવામાં આવે.
- છોકરી ઘરમાં રમે અને છોકરા ઘરની બહાર રમે.
- છોકરીને ઓછો પૌષ્ટિક આહાર આપીએ અને છોકરાને વધારે પૌષ્ટિક આહાર આપીએ.
- છોકરાને પહેલા જમવાનું છોકરીને પછી.
- છોકરાને વધારે શિક્ષણ આપવાનું છોકરીને ઓછું કારણ કે એને નોકરી નથી કરવાની એને તો ઘર સંભાળવાનું છે એવી માન્યતા છે.

આમ સમાજમાં ઉપરોક્ત ભેદભાવો છોકરા છોકરી કે મહિલા અને પુરૂષ વચ્ચે જોવા મળે છે. તેમાં પણ જો ઉચા કુળના છોકરી-છોકરા અને નીચા કુળના છોકરી-છોકરા વચ્ચે પણ આંતરિક ભેદ જોવા મળે છે.

સત્યવાત તો એ છે કે દરેક વ્યક્તિમાં સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્ને હોય છે પરંતુ સમાજ અને આપણે પોતે પણ તેને પ્રગટ થવા દેતા નથી. જેમ કે કોઈ છોકરો રડતો હોય તો તેને રડવા દેવામાં આવતો નથી તરત જ તેને કહેવામાં આવે છે કે શું છોકરીની જેમ રડે છે. જો કોઈ સરપંચ બહેન હોય તો તે માત્ર નામની હોય છે ગ્રામ સભા, વહિવટી કાર્ય કે અન્ય મિટિંગોમાં તેનો પતિ એટલે કે પુરૂષ જાય છે. સમાજમાં આજે પણ પિતૃ સત્તાક વિચારધારાનો પ્રભાવ છે. જે પુરૂષની સત્તાને વધારે મહત્વ આપે છે.

એક કુટુંબના ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે કે એક છોકરી-મહિલા અને છોકરો-પુરૂષ કયા કામો કરી શકે અને તેનું આર્થિક મુલ્ય કેટલું છે.

ક્રમ	કામોની યાદી	છોકરી કે મહિલા દ્વારા થઈ શકે કે કેમ	છોકરો કે પુરૂષ દ્વારા થઈ શકે કે કેમ	સેવાઓનું બજારમાં ઓછામાં ઓછું મૂલ્ય ★
૧	ચા બનાવવી	હા	હા	એક ચાના ૧૦ રૂ.
૨	કપડા ધોવા	હા	હા	એક જોડીના ૧૦ રૂ.
૩	ઈસ્ટ્રી કરવી	હા	હા	એક જોડીના ૧૦ રૂ.
૪	જમવાનું બનાવવું.	હા	હા	એક વ્યક્તિના ૫૦ રૂ.
૫	બાળકોનો ઉછેર કરવો	હા	હા	એક બાળકના એક મહિનાના ૬૦૦૦ રૂ.
૬	ઘર સાફ સફાઈ, વાસણની સફાઈ	હા	હા	એક મહિનાના ૩૦૦૦ રૂ.
૭	બાળકનો જન્મ	હા	ના	બાળકનો જન્મ આપવા માટે સરોગેશી ચાર્જ ૬ થી ૭ લાખ રૂપિયા

તો આપણે જોયું કે ઉપરોક્ત યાદીમાં સમાવિષ્ટ દરેક કામો બહેનો અને ભાઈઓ બન્ને કરી શકે છે. ઉપરાંત આપણાં ઘરમાં ઘરની મહિલાઓ દ્વારા કરવામાં આવતા કામનું બજાર મુલ્ય સામાન્ય કમાણી કરતા પુરૂષ દ્વારા જે કમાણી થાય તેના કરતા પણ વધારે છે તો પછી સમાજમાં સ્ત્રી-પુરૂષ વચ્ચે આટલા મોટા ભેદભાવ શા માટે રાખવામાં આવે છે તે વિચારવું રહ્યું.

★ મૂલ્ય એ સમજણ મેળવવા માટે એક દ્રષ્ટાંત તરીકે લખેલું છે.

૫.૪ બાળકોની સુરક્ષા માટે આટલું કરીએ.

- **બાળકને પોતાના વિશેની માહિતી આપો:** બાળકોને પરિવારના સભ્યો કાકા-કાકી, દાદા-દાદી, મામા-મામી, માતા-પિતા, નાના-નાની, ભાઈ-બહેન સાથે સંપર્ક કેમ કરવો તે પણ શીખવવું. તેમના મોબાઈલ નંબર બાળકો યાદ કરે કે લખીને તેમની પાસે રાખે તેવું શીખવવું. જ્યારે મદદની જરૂરીયાત ઉભી થાય ત્યારે તેમની સાથે સંપર્ક કરી રીતે કરવો તે શીખવવું.
- **પરિસ્થિતિ અંગે સભાનતા:** બાળકોને શીખવવું જોઈએ કે જો બાળક કોઈ જોખમી પરિસ્થિતિમાં આવી જાય તો ત્યારે કંઈ પણ છુપાવ્યા વિના પોતાના માતા-પિતા, મિત્રો કે વાલીને જાણ કરવી જોઈએ. જેથી તેને તાત્કાલિક મદદ મળી રહે. કોઈ ગંભીર વાત કે ઘટના વિશે છુપાવવાથી તેનો ઉકેલ આવતો નથી.
- **સલામત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ:** તમારા બાળકને સલામત સ્પર્શ અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વચ્ચેનો તફાવત શીખવો. આંપણા શરીરના ગુપ્ત ભાગો કે અંગો કે જેમને માતા-પિતા કે ડોક્ટર જ અડી શકે છે. દા.ત: સ્નાન કરતા સમયે માતા-પિતા બાળકના ગુપ્ત ભાગોને સાફ સફાઈ કરવા માટે અથવા સારવાર કરવા માટે ડોક્ટર માતા-પિતાની હાજરીમાં અડે. આ સિવાય કોઈ અજાણી વ્યક્તિ બાળકોના ગુપ્ત ભાગોને ન અડે તેવી સમજણ આપણે કેળવવી જોઈએ. આ વિશે બાળકોને વિશેષ સમજણ આપવી જોઈએ. જેથી વાલીઓની ગેરહાજરીમાં પણ બાળકની સુરક્ષાને નિશ્ચિત કરી શકાય.
- **નો એન્ડ ગો (ના કહો અને ભાગી જાઓ):** તમારા બાળકને જણાવો કે જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ અણગમતો સ્પર્શ કરે કે અણગમતી વાતચીત કરે ત્યારે જોરથી ના કહો અને શક્ય હોય તો જે તે જગ્યા કે તે વ્યક્તિને છોડીને ત્યાંથી દૂર ભાગી જવા માટે કહો અથવા જોશથી બુમો પાડવા કહો.
- **ચાઈલ્ડ હેલ્પ લાઈન નંબર ૧૦૯૮:** ખાતરી કરો કે તમારું બાળક ચાઈલ્ડ હેલ્પલાઈન નંબર - ૧૦૯૮ યાદ રાખે. કોઈ પણ કઠોર પરિસ્થિતિમાં બાળકો આ નંબર પર ફોન કરીને મદદ માંગી શકે છે. આ હેલ્પલાઈન તદ્દન ફ્રી છે. જેના માટે કોઈ ચુકવણી કરવી પડતી નથી.
- **અજાણ્યા લોકોથી સુરક્ષિત રહો:** કેટલીકવાર, આપણી હાજરીમાં કે ગેર હાજરીમાં બાળક અજાણ્યા સાથે વાત કરવા માટે ઉત્સાહિત થતા હોય છે. દા.ત: ઘર અને તેની આસપાસ આવતા ફેરીયાઓ, પ્રવાસ દરમિયાન મળતા વ્યક્તિઓ.. બાળકોને શીખવવું જોઈએ કે અજાણ્યા લોકો સાથે કામ પુરતી વાત કરવી અને તેમને વ્યક્તિગત વાતો કે માહિતી કહેવી નહિ. ખાસ કરીને મુસાફરી કરતા હોય ત્યારે અજાણ્યા લોકો દ્વારા આપેલો ખોરાક ખાવો નહિ.
- **એકલા ફરવું નહિ:** બાળકને ઘર કે શાળા કે સગા-સબંધીના ઘરના રસ્તા અને રસ્તામાં રહેલા જોખમો, સુરક્ષિત સ્થાનો અને અસુરક્ષિત સ્થાનો વિશે માહિતગાર બનાવવા જોઈએ. બાળકોએ બને ત્યાં સુધી જાણીતી વ્યક્તિ સાથે ફરવું.
- **સ્વ બચાવ:** બાળકોને અને ખાસ આપણી દિકરીઓને કોઈપણ જોખમી પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે પોતાનો સ્વ બચાવ કરવો તેની તાલીમ આપવી જોઈએ અને તેના માટે ઉપયોગી નાની નાની વસ્તુઓ સાથે રાખવા માટે જણાવવું.
- **હંમેશાં સાવચેત રહો અને જાગૃત રહો:** જાણીતા સ્થાનો અથવા જાણીતા લોકો સલામત હોય તેવું જરૂરી નથી. તેથી પોતાના સ્વરક્ષક બનવું હંમેશા જરૂરી છે. એટલે કે, હંમેશા સાવચેત રહેવું જોઈએ. કોઈ કામ કે યોજના બનાવીએ ત્યારે તેમાં આવનારા જોખમો કે ખતરાઓ વિશે જાગૃત રહેવું જોઈએ.
- **સહજતા પર વિશ્વાસ કરો:** એક નજર કે જે ખૂબ લાંબી છે અથવા એવો સ્પર્શ જે અસ્વસ્થ છે. એટલે કે જાણી જોઈને બાળકને એકી ટશે જોઈ રહેવું, જાણી જોઈને બાળકને અડકવાનો પ્રયત્ન કરવો. જ્યારે બાળકો આવું કંઈક અનુભવે ત્યારે તેમણે તેમના વાલીઓને તુરંત જાણ કરવા કહો. આંપણુ બાળક કિશોર અવસ્થામાં હોય તો તેણે તેની સહજવૃત્તિ પર વિશ્વાસ રાખીને, મન શાંત રાખીને પોતાની જાતની સુરક્ષા પર ધ્યાન આપે તેવું બાળકને શીખવવું જોઈએ.
- **ઝડપથી ના કહો:** કોઈ પણ કામ માટે પોતાની સંમતિના મૂલ્યને સમજવું આવશ્યક છે. બાળકો અને ખાસ દિકરી કોઈ અણગમા કે અસ્વસ્થતા જ્યારે અનુભવે ત્યારે કોઈના દબાણમાં રહ્યા વિના ના કહેતા શીખવવું જોઈએ.

- **ઓપન કોમ્યુનિકેશન:** જે મુદ્દાઓ વિશે ખુલ્લા મને વાતચીત થઈ શક્તી હોય તેવા મુદ્દાની ખુલ્લા મને વાત કરવી અને જે મુદ્દાઓ વિશે દરેક વ્યક્તિ સાથે ખુલ્લા મને વાતચીત કરી શકાતી ન હોય તો ન કરવી. તેના વિશે તેના કારણો સહિત સમજણ આપો. કારણ કે જેમ બાળકોની ઉંમર વધે છે તેમ સ્વાભાવિક છે કે તે મિત્રો સાથે વધુ સમય પસાર કરવા લાગશે, નવી જગ્યાઓ અને નવું જાણવા/ જોવા માટે ઉત્સુક હશે. તમે હંમેશાં બાળકની સાથે છો તેમના મદદગાર તરીકે છો તેવું બાળકને સતત જણાવતા રહો.
- **ડિજિટલ સ્પેસ:** બાળક પાસે જો સમાર્ટ ફોન હોય અને સોશિયલ મીડિયા પર સક્રિય હોય તો તેને ઓનલાઈન જોખમોથી જાગૃત કરો અને સાવચેતી રાખવા માટેની ટીપ્સ આપો. બાળકને શીખવો કે વ્યક્તિગત વિગતોને ઓનલાઈન દરેક સાથે આપ-લે ન કરે અથવા કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા ન કરે જે જાણીતી નથી.

બાળક કોને કહેવાય, બાળકોના અધિકારો આપણે સારી રીતે જાણ્યા. આ ઉપરાંત બાળકોનું કેવા પ્રકારનું શોષણ થાય છે અને શોષણથી બચવા માટે બાળકોને શું શીખવવું જોઈએ, બાળકો માટે કામ કરતા એકમો વિવિધ મુદ્દાઓ વિશે આપણે ચર્ચા કરી. બાળકો એ આપણા દેશના આવનાર નાગરીકો છે. આપણા દેશમાં વિવિધતામાં એકતા છે. અલગ અલગ ધર્મ અને જાતિના લોકો કે સમૂહો એક બીજા સાથે વસવાટ કરે છે. એક બીજાના ધર્મ અને સંસ્કૃતિના પરિચયમાં આપણે આવીએ છીએ. જેથી બાળકોને તેમનું વ્યક્તિત્વ કેવી રીતે કંડારવું તે વિશે બાળકોનું ઘડતર આ કુમળી વયે કરવામાં આવે તો બાળકો સમજદાર, સુદ્રઢ નાગરીક બનશે. સમજદાર અને સુદ્રઢ નાગરીકોથી સુસજ્જ અને સુદ્રઢ દેશ અને સમાજની સ્થાપના કરી શકીશું. જેના માટે વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને તેને અસરકર્તા વિવિધ પાસાંઓ જેવાકે ઓળખ, સંઘર્ષ, સંવાદ (કોમ્યુનિકેશન) વિગેરે જેવા વિષયો ઉપર પ્રકાશ પાડીશું.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના મુદ્દાઓ

ભાગ - ૨

૧.૧ વ્યક્તિત્વ વિકાસ-પર્સનાલીટી ડેવલપમેન્ટ (પોતાની જાત ને જાણવી)

વ્યક્તિત્વ એટલે હું, પોતે. જ્યાં સુધી કોઈ વ્યક્તિ પોતાની જાતને જાણે અને સમજે નહિં ત્યાં સુધી તેના ઘડતરનો પાયો મજબૂત બની શકતો નથી. મહાન તત્ત્વજ્ઞાની એરીસ્ટોટલે કહ્યું છે કે પોતાની જાતને જાણવાની શરૂઆત એ જ ડહાપણની શરૂઆત છે. જ્યાં સુધી આપણું પોતાનું સ્થાન સમાજ કે દુનિયામાં ક્યાં છે તે આપણે પોતે જાણીશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને એક ચોક્કસ જગ્યાએ લઈ જવા માટે શું કામગીરી કે પ્રવૃત્તિઓ કરવાની છે તેનું ચોક્કસ આયોજન આપણે કરી શકીશું નહિ.

દરેક વ્યક્તિનો કોઈ ને કોઈ આદર્શ હોય છે પણ આપણે ખરેખર તેને આદર્શ કેમ માનીએ છીએ તેના વિશે ચોક્કસ અને ઉંડું ગહન કર્યું નહિ હોય.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે જરૂરી એવા નીચે મૂજબના વિષયો સમજવા જરૂરી છે.

- વ્યક્તિત્વ અને તેના પ્રકારો
- ઓળખ
- કોમ્યુનિકેશન
- લૈંગિક વિવિધતા કે જેન્ડર
- સંઘર્ષ



વ્યક્તિત્વ અને તેના પ્રકારો

મનસા, વાચા, કર્મજ્ઞાથી મનુષ્યની વ્યક્તિ તરીકેની જે આગવી મુદ્રા પ્રગટ થાય છે. તમામ માનવીઓ ઘણી બાબતોમાં સમાનતા ધરાવે છે. છતાં દરેક જણ બીજા દરેક જણથી કેટલીક બાબતોમાં ભિન્નતા પણ ધરાવે છે. જુદા જુદા માણસો એક જ પરિસ્થિતિનો અલગ અલગ રીતે પ્રતિભાવ આપે છે; એટલું જ નહિ, એક જ વ્યક્તિ એક જ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં પણ જુદા જુદા સંજોગોમાં જુદી જુદી પ્રતિક્રિયાઓ આપે છે. આ દરેક પ્રસંગે વ્યક્તિનું વર્તન, તેની પ્રતિક્રિયા તેના વ્યક્તિત્વ ઉપર આધાર રાખતાં હોય છે. વ્યક્તિત્વ માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ 'Personality' છે, જે ગ્રીક શબ્દ 'Persona' પરથી ઊતરી આવ્યો છે. 'Persona' એટલે 'બુરખો' અથવા 'ચહેરા ઉપર પહેરવાનું મહોરું'. એ સમયના ગ્રીકમાં નાટકના અદાકારો તેમણે ભજવવાના પાત્રને અનુરૂપ મહોરું પહેરતા; જેથી

પ્રેક્ષકો મહોરાના દેખાવ ઉપરથી કોણ 'નાયક' છે અને કોણ 'ખલનાયક' છે તે ઓળખી શકતા. આ ઉપરથી વ્યક્તિત્વ એટલે 'માણસનો બાહ્ય દેખાવ' એવો અર્થ પ્રચલિત થયો.

સામાન્યરીતે એક વ્યક્તિની બીજી વ્યક્તિ ઉપર જે છાપ પડે છે તેના 'સામાજિક ઉદ્દીપનના મૂલ્ય'ને વ્યક્તિત્વ કહે છે; જેમ કે, જે વ્યક્તિ પોતાનાં વાણી, વર્તન, દેખાવ, પહેરવેશ ઉપરથી અન્ય માણસોને પ્રભાવિત કરે કે આંજી નાખે તેને પ્રભાવશાળી 'વ્યક્તિત્વ' છે એમ કહેવામાં આવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ એટલે તેની વર્તનશૈલી, તેની બૌદ્ધિક શક્તિઓ, અભિયોગ્યતાઓ, વિચારો, ટેવો, આવેગો, મનોવલણો અને બીજાં એવાં વિશિષ્ટ પાસાંઓનું ઊપજેલું સુગ્રથિત સ્વરૂપ.

વ્યક્તિત્વના પ્રકારો (personality types) દ્વારા અભ્યાસ : વ્યક્તિત્વમાંના તફાવતોના આધારે વર્ગીકરણ કરી પ્રકારો પાડીને માણસોને ઓળખવાની રીત બહુ જૂની છે. મનોવિજ્ઞાનીઓએ, મનોરોગચિકિત્સકોએ આવાં ઘણાં વર્ગીકરણો સૂચવ્યાં છે. આવા પ્રકારો સામાજિક વર્તન, મૂલ્યો, મનોવલણો તેમજ સ્વભાવ સાથે સંબંધ મનાતાં જૈવીય તત્ત્વો, શરીરબંધારણ અને માનસિક લક્ષણો વગેરેના આધારે પાડવામાં આવ્યાં છે. આ વિવિધ રીતના વર્ગીકરણમાં અનેક પ્રકારો એકસરખા પણ જોવા મળે છે.

વ્યક્તિને ઓળખવા માટેના ઘણાં પ્રકારો છે. મુખ્યત્વે વ્યક્તિત્વને બે સરળ અને ટુંકી રીતે ઓળખી શકાય છે.

- બાહ્ય વ્યક્તિત્વ એટલે બોડી લેંગ્વેજ, દેખાવ અને પહેરવેશ.
- આંતરિક વ્યક્તિત્વ જેમાં સકારાત્મકતા, પોતાનો મત, નવી ઓળખાણ, વાંચન અને રસ, ઉત્તમ શ્રોતા, ભાષા પર કાબુ, સ્પષ્ટ વક્તા છતા સભ્યતા, સહજ રમૂજવૃત્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને જાત સાથે સંવાદ.

મને શું ગમે અને મને શું ન ગમે, મારો આદર્શ કોણ એવા મુદ્દાઓની સમજ અનને ચર્ચા દ્વારા વ્યક્તિત્વ એને તેના પ્રકારો વિશે આપણે પ્રાથમિક સમજ ઉભી કરી શકીએ છીએ. કોઈ વ્યક્તિને જ્યારે પુછવામાં આવે કે તેનો આદર્શ કોણ છે તો તે મોટે ભાગે જે વ્યક્તિનું નામ રજૂ કરશે તેના વિશે વાતો કરીને આપણે

૧.૨ ઓળખ

પોતાની જાતને ઓળખવી, હું કોણ છું વગેરે જેવા પ્રશ્નો વ્યક્તિ સહજ રીતે વાગોળતો હોય છે.

ઓળખ એટલે એક માનસિક અને સામાજિક છબી જે માનવી પોતાના માટે ઉભી કરે છે તેને સ્વ સાથે એટલે કે પોતાની જાત સાથે જોડીને સમાજની સમક્ષ તેને અભિમુખ કરે છે.

સામાન્ય રીતે ઓળખ બે પ્રકારની હોય છે.

- જન્મજાત ઓળખ
- મેળવેલી ઓળખ

જન્મજાત ઓળખ એટલે કે વ્યક્તિને તેના જન્મ થતા જ તે ઓળખ મળે છે તે ઓળખ. જેમ કે છોકરો છે કે છોકરી, જાતિ, ધર્મ, રંગ, શારીરિક બાંધો, નાગરીકતા વિગેરે ઓળખો વ્યક્તિને ગમે કે ન ગમે તેને સ્વીકારવી જ પડે છે. વ્યક્તિ જ્યાં સુધી નાનું બાળક છે ત્યાં સુધી આ જન્મજાત ઓળખ સાથે વધારે ફરક પડતો નથી પરંતુ જેમ જેમ મોટું થતુ જાય તેમ આ ઓળખ તેનું સ્વરૂપ લેતી જાય છે. ઘણી વખત આ જન્મજાત ઓળખને કારણે વ્યક્તિને મુંઝવણ અને માનસિક તણાવ પણ થાય છે. જેમકે કોઈ વ્યક્તિનો રંગ કાળો હોય તો તે તેની સામાજિક છાપ પડવાને કારણે મુંઝવણ અનુભવે છે. અમુક જન્મજાત ઓળખ બદલાવી શકાય છે. જેમ કે ધર્મ, અને નાગરિકતા.

મેળવેલી ઓળખ વ્યક્તિના વિચારો સાથે કે તેના કર્મ સાથે જોડાયેલી છે. વ્યક્તિ પોતે ઈચ્છે તેવી ઓળખ મેળવી શકે છે.

હું શિક્ષક છું, હું સલમાનખાનનો ફેન્ડ છું, હું માંસ અને ઈંડા આરોગુ છું, હું ક્રિકેટ ક્લબની સભ્ય છું, હું સ્ત્રી સ્વતંત્રતામાં માનું છું, હું કોઈ ધર્મમાં માનતો નથી વિગેરે...

કોઈ એક ઓળખ સાથે કોઈ વ્યક્તિ જીવી શકતો નથી. એક વ્યક્તિની ઘણી બધી ઓળખ હોય છે.

નામ	પેટાજ્ઞાતિ	શોખ	કુટુંબ	વ્યવસાય	જાતિઅભ્યાસ
ગામ	વર્ણ	આવડત	જ્ઞાતિ	વિચારધારા	પહેરવેશ
દેશ	વર્ગ	સંબંધો	ધર્મ	ભાષા	હોદ્દો

આમ આવી કેટલીય ઓળખો સાથે એક વ્યક્તિ સતત જીવે છે. આ ઓળખો ભેગી મળીને એક વ્યક્તિની છાપ ઉભી કરે છે. કોઈ એક ઓળખ વિરોધાભાસી હોઈ શકે અને એવી પણ હોય શકે જે બીજી ઓળખોને સાથ આપતી હોય.

વ્યક્તિના સામાજિક, માનસિક અને આર્થિક પરિસ્થિતિ તેની ઓળખ ને અસર કરતા મુખ્ય પરિબલો પણ છે.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાની અને અન્યોની ઓળખની સમજ મેળવવી જોઈએ અને તેને માન આપવું જોઈએ. ઘણાં ખરા વ્યક્તિ, સમાજ કે કોઈ ચોક્કસ વર્ગને તેની ઓળખ પસંદગી કરવાની તક આપતા નથી. તેથી આ શોષિત વર્ગમાં ત્રણ પ્રકારના વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે.

- મારે મારી ઓળખને ઓળખવી જ નથી. જે છે તેને સ્વીકાર કરીને જીવતા રહેવું.- જેમ કે હું સ્ત્રી છું તો મારે આમ ન કરાય. હું દલીત છું મારે આમ ન કરાય. હું મુસ્લિમ છું તો મારે આમ ન કરાય, હું હિંદુ છું તો મારે આવું ન કરાય વિગેરે. કિસ્મતમાં લખ્યું તે ખરૂં. આપણું નસીબ હવે. આવી માન્યતામાં માનવા વાળા હોય છે.
- એક બીજો વર્ગ એવો છે જે પોતે બીજા જેવી ઓળખ ઉભી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેમાં ક્યારેક વ્યક્તિ પોતે શોષણકર્તા પણ બની જાય છે.
- ત્રીજો એવો વર્ગ છે જે પોતાની આગવી ઓળખ શોધીને ગરિમાપુર્ણ જીવન જીવવા માટે સંઘર્ષ કરે છે. આવા જ લોકોને કારણે આંદોલનો થાય છે, નવી શોધો કે ટેકનોલોજી મેળવી શકાય છે. કદાચ એટલે જ આપણે ગુલામીમાંથી આઝાદી મેળવી શક્યા.

એટલે કે કોઈ એક વ્યક્તિની કોઈ એક જ ઓળખ સત્ય હોઈ શકે નહિં. કોઈ વ્યક્તિની ચોક્કસ ઓળખને આધારે સમગ્ર વર્ગ, જાતિ, ધર્મ ને તેની હરોળમાં આંકી શકાય નહિ. ઓળખને આધારે રાજનિતી ચાલતી હોય ત્યારે એ જરૂરી છે કે સહુ એક બીજાની ઓળખને માન આપે અને દરેકને સારી ઓળખ મેળવવાની તક આપે.

૧.૩ સંવાદ (કોમ્યુનિકેશન)

સંવાદ અથવા કોમ્યુનિકેશન એટલે કે પોતાની વાત, લાગણી, સંદેશો બીજાને પહોંચાડવાની રીત.

વ્યક્તિ બોલીને અને ઈશારા દ્વારા સંવાદ કરી શકે છે. એક બીજા સાથે વાત કરવી. સંદેશાની આપ લે કરવી. જેમાં એક કરતા વધારે વ્યક્તિઓ હોય, વાતચીત બન્ને બાજુ થતી હોય. સંદેશા વ્યવહાર બન્ને બાજુથી શરૂ હોય. એક તરફથી જે વાત થાય તેને સંવાદ કહી શકાય નહિ. અસરકારક સંવાદ માટે વાણી સાથે હાવભાવ મહત્વના છે.

અહીં સંવાદ-સંદેશા વ્યવહાર વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં કઈ રીતે અસરકારક છે તે દિશામાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશુ.

ગુજરાતી કહેવતો છે કે બોલે એના બોર વેચાય, બોલે એમાંજ પૈસા પડી જાય.

બોલે એના બોર વેચાય આ કહેવત સમજાવે છે કે વ્યક્તિએ અચુક બોલવુ જ જોઈએ. પણ ક્યાં અને કેટલું બોલવુ તે એક કળા છે. છાપા કે ટીવીના સમાચારોમાં આપણે જોઈએ અને વાંચીએ છીએ કે અમુક નેતા કે કોઈ જાણીતી વ્યક્તિ દ્વારા જાણે કે અજાણે કોઈ એક શબ્દ કે વાક્ય એવું બોલાય જાય તે કેટલી મોટી મુશ્કેલી ઉભી કરી શકે છે. માત્ર બોલતા આવડતુ હોય તે પુરતુ નથી પરંતુ, સાંભળનાર શ્રોતા કોણ છે, આંપણે શું બોલીએ છીએ અને તે શું સમજશે તેના પર આધારીત છે. જો યોગ્ય શ્રોતા ન હોય તો તે અર્થનો અનર્થ પણ કરી શકે છે. એટલે કે અહીં આપણા માટે એ વાત મહત્વની છે કે કઈ રીતે બોલવું, કેવું બોલવું, અને શ્રોતા કોણ છે તે ધ્યાનમાં રાખીને સંવાદ (કોમ્યુનિકેશન) કરવામાં આવે તો આપણી વાતને યોગ્ય રીતે રજૂ કરી શકાય છે.

જો શ્રોતાને સંવાદમાં આપણે જોડી શકીએ નહિ તો શ્રોતાની નીરસતા અફવા ને પણ જન્મ આપી શકે છે. જેથી આંપણાં તરફથી જતા સંદેશાઓનું ખોટું અર્થઘટન થઈ શકે છે. અફવા એટલે કોઈ એકાદી અંશતઃ સાચી અથવા તદ્દન ઉપજાવી કાઢેલી ઘટના વિશે વહેતા ખોટા સમાચાર.

અફવાના લક્ષણો: મહત્વનો વિષય અને સંદિગ્ધ (અનિશ્ચિત) વાત એ મુખ્ય લક્ષણો છે. લોકોને અફવા ફેલાવવામાં રસ પડે છે અને એકવાર અફવા ફેલાવ્યા બાદ અફવા ફેલાવનારના મનમાં અફવા વિશે મમતા જન્મે છે. અફવાના વિષયના મુખ્ય બે લક્ષણો જોવા મળે છે. પહેલું લક્ષણ એ કે અફવાનો વિષય બહુ મહત્વનો હોય છે. નજીવી વાતો વિશે અફવા ફેલાતી નથી, અને કોઈ શરૂ કરે તો પણ તે બહુ આગળ વધતી નથી. મહત્વનો વિષય એટલે કે જેમાં સામાન્ય માણસને બહુ રસ છે. તેના વિશે મહત્તમ અફવાઓ ફેલાતી હોય છે. અફવાથી સંઘર્ષ ઉદભવે છે. જે કોઈપણ વ્યક્તિ કે સમાજ માટે હાનિકારક છે. એટલા માટે જ ચોક્કસ વ્યક્તિ, સમુહ, જાતિ, કે ધર્મ વિશેષ લોકોને નુકસાન પહોંચાડવા માટે અફવા એક હાથવગુ હથિયાર છે.

અસરકારક સંવાદથી અફવા ફેલાતી રોકી શકાય છે. અસરકારક સંવાદથી ઘણાં સંઘર્ષો કે વિવાદો ઉકેલી શકાય છે. એટલે જ જ્યારે બે વ્યક્તિઓ, સમુહો કે દેશો વચ્ચે તનાવ ઉદભવે તો બન્ને વચ્ચે સંવાદ કે વાત-ચીત શરૂ થાય છે અને તનાવનો ઉકેલ આવે છે. આપણે પણ સંવાદથી જ આપણા પ્રશ્નોના ઉકેલ મેળવવા જોઈએ.

૧.૪ સંઘર્ષ

કહેવાય છે કે મતભેદ હોઈ શકે પરંતુ મનભેદ હોય તો વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે, કુટુંબો વચ્ચે, ફળીયા કે ગામ કે શહેરના વિસ્તારો સાથે સંઘર્ષ ઉભો થઈ શકે છે.

સંઘર્ષ એટલે સામાન્ય અર્થમાં જોઈએ તો ઝઘડો કરી શકાય પરંતુ માર્કસની વ્યાખ્યા મુજબ જેની સાથે સમાધાન ન થઈ શકે એવા હિતો, વફાદારીઓ, મૂલ્યો અને અભિપ્રાયો વચ્ચેની હિંસક અથડામણ. એટલે જ લખ્યું છે કે મતભેદ હોય તો તેનું સમાધાન થઈ શકે પરંતુ મનભેદ પડે તો સમાધાન થવા માટે ના પ્રયત્નો ઓછા પડે છે.

જ્યારે વ્યક્તિઓ અથવા જૂથો અલગ વલણો, માન્યતાઓ, મૂલ્યો અને જરૂરિયાતો ધરાવતી હોય ત્યારે તેમની વચ્ચે સંઘર્ષ ઉભો થાય છે. સતત ચાલતી દુશ્મનાવટ છેલ્લે સંઘર્ષમાં પરિણમે છે.

સંઘર્ષના કારણો નીચે મુજબ છે.

- **જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ:** કોઈ એક વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓનો સમુહ બીજા વ્યક્તિઓ કે સમુહોની ઈચ્છાઓને ભોગે તેમની પોતાની ઈચ્છાઓ પુરી કરવા માટે પ્રયત્નો કરે ત્યારે સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે.
- **વિચારોની ભિન્નતા:** કોઈ એક મુદ્દાને લઈને કે સમસ્યાને લઈને દરેક વ્યક્તિના વિચારો અલગ અલગ હોય છે. જેમ કે અનુસુચિત જાતિઓ માટેના અનામત માટેના લોકોના વિચારો. કારણો અને પરિણામોનું અર્થઘટન વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ બદલાતુ રહે છે.

ગેરસમજો અનેમતભેદો દરેક પક્ષે હોય છે પરંતુ તેનાથી વ્યક્તિ પોતાની સામે એક પ્રકારનો ખતરો ઉભો થતો હોવાનું વિચારે છે જેથી સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે.

- **સત્તા:** વ્યક્તિ સત્તાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તે બાબત પણ અનેક પ્રકારના સંઘર્ષોને પ્રભાવિત કરે છે. વ્યક્તિ પોતાના લાભ માટે બીજાને તેમનું વર્તન બદલવાનું કહે ત્યારે સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ કે રાજકારણીઓ વર્ષોથી ભારત દેશમાં એક ચોક્કસ સમાજમાટે બહુમતી વર્ગ ધરાવતા લોકોમાં ડરનો માહોલ ઉભો કરે, તેમના વિશે ખોટી માન્યતાઓ પ્રસારીત કરે વિગેરે.
- **લાગણીઓ અને ભાવનાઓ:** પોતાના જીવનમાં આવતા તણાવો અથવા અન્ય સમસ્યાઓના ઉકેલ શોધવામાં તેમની લાગણીઓ અને ભાવનાઓથી વધુ કામ લે છે. જેનાથી સંઘર્ષો જન્મે છે. કારણ કે આવી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ અન્યોની લાગણીઓ અને ભાવનાઓને અવગણે છે તેથી સંઘર્ષ ઉભો થાય છે.
- **અપેક્ષાઓ:** વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે જ્યારે એક બીજાની ઈચ્છાઓ કે અપેક્ષાઓ સંતોષાયા વગરની રહે છે ત્યારે તેમના વચ્ચે સંઘર્ષ ઉભો થાય છે.

સામાજિક જીવનમાંથી સંઘર્ષની બાદબાકી થઈ ન શકે, આખરે પરિવર્તન એ સંઘર્ષથી પ્રેરિત હોય છે. સંઘર્ષ કરવાથી વ્યક્તિના જીવનમાં બદલાવ આવી શકે છે. પરંતુ જો સંઘર્ષની સાથે યોગ્ય સમજથી કામ ન લેવાય તો તે અવળી અસર કરે છે.

સંઘર્ષની સારી અને સર્જનાત્મક અસરો:

- કામ કરવાની પ્રેરણાં મળે, આત્મશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- વિચાર શક્તિ અને નવા દૃષ્ટિકોણો ઉભા થાય જેથી મૌલિક ઉકેલો મળી શકે.
- સમર્થનમાં અને વિરોધમાં દલીલો કરવાથી વ્યાપક દૃષ્ટિકોણ બને છે.
- સમસ્યાપર ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે.
- સ્પષ્ટતા અને ખુલાસા આપવાની અને માંગવાની ફરજ પડે છે.
- સાથે મળીને કામ કરતા જૂથના લોકોમાં સંપ અને સુમેળ વધે છે.

સંઘર્ષની વિનાશાત્મક અસરો:

- નિર્ણય પ્રક્રિયા મંદ બને છે.
- જૂથના ધ્યેયો હાંસલ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે.
- સંઘર્ષનો સમયગાળો લાંબો હોવાને કારણે શારીરિક અને માનસિક નુકસાન થાય છે.
- સંસાધનોનો વ્યય થાય છે. (સમય, શક્તિ અને નાણાં)

સંઘર્ષનો ઉકેલ લાવવા માટેના પગલા:

- **વાતચીત કે ચર્ચા કરવા માટે સહમત થવું:** બંને પક્ષો તરફથી એક બીજાનું અભિવાદન કરીને, એકબીજાને મળીને, ચર્ચા કરવા માટે ઉકેલ લાવવા માટે સંમત થવું.
- **જુદા જુદા દૃષ્ટિકોણો પ્રાપ્ત કરવા:** દરેક પક્ષકારોને સમસ્યાને સમજવાની તક આપવી. એક પક્ષ રજૂઆત કરે ત્યારે બીજા તેને ધ્યાનપુર્વક સાંભળે અને સમજે.
- **હિતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું:** દરેક પક્ષ પોતે શું ઈચ્છે છે, ક્યા ક્યા સુચનો કરવા માંગે છે, પોતાના હિતો સ્પષ્ટ કરે અને બંને પક્ષ સરખા હિતોને એક બાજુ તારવે.

- **બધાના હિત સચવાય એવો ઉકેલ મેળવવો:** દરેક જુથના વિચારોને મુક્ત રીતે રજૂ થવા દેવા અને દરેકની વાત સાંભળવી, આ રીતે એકઠી થયેલી માહિતીના આધારે તમામ પાસાંઓનો ઉકેલ મેળવવો અને દરેકનું હિત સાચવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પગલાનો નિયમ એ છે કે તમામ પ્રકારના ઉકેલો સ્વીકાર્ય ગણવા.
- **વિકલ્પોનું મૂલ્યાંકન કરવું:** વિચારેલા દરેક વિકલ્પોનું બંને જૂથ દ્વારા મૂલ્યાંકન કરાવો, દરેક વિકલ્પો તપાસો જે બંને પક્ષોએ સ્વીકાર્ય ન હોય તેને રદ કરો. વ્યવહારૂ વિકલ્પો નક્કી કરવામાં મદદ કરો. મેળવેલા વિકલ્પો દ્વારા સંઘર્ષનું નિવારણ શક્ય છે કે કેમ તે ચકાસો અને પછી અમલમાં મુકો અથવા મુકાવો.
- **સંમતિ ઉભી કરવી:** ભાગ લેનાર દરેક વ્યક્તિ તમારી વાત સાંભળે તે નક્કી કરો જેથી તે સમજૂતીના મુદ્દા સમજી શકે. સમજૂતી વિશે કોઈ પણને શંકા હોય તો તે સ્પષ્ટ કરવા કહો અને ચર્ચા કરવાની તક આપો. કોણે, ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે શું કરવું. તે નક્કી કરો અને સમજૂતીને સફળ બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરો.
- **ફોલોઅપ કરવું:** સમજૂતી દ્વારા લાવવામાં આવેલો ઉકેલ કામ કરે છે કે કેમ, કોઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર છે કે કેમ, દરેકના હિતો સચવાય છે કે કેમ તે સતત જાણતા રહેવું જોઈએ.

બાળ સુરક્ષા એ હિંસા, શોષણ, દુર્વ્યવહાર અને ઉપેક્ષાથી બાળકોનું રક્ષણ છે. બાળકોને ઘરની અંદર અને ઘરની બહાર બાળકોના રક્ષણની જરૂરિયાત છે. તમે સારી રીતે જાણો છો કે દરેક કુટુંબ કે સમાજમાં બાળકો દુર્વ્યવહાર, હિંસા અને શોષણનો સામનો કરે છે. ફક્ત તમારી આસપાસ જ જુઓ, તો તમને તે દેખાશે. નાના બાળકો મજૂરીમાં રોકાયેલા બાળકો, શાળાકીય શિક્ષણથી વંચિત, ભીખ માંગવાની પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા બાળકો. માતા-પિતા તેમના બાળકોને મારતા હોય છે, શિક્ષકો બાળકોને વર્ગખંડમાં મારતા હોય છે, ઘણાં લોકો બાળકોની સાથે તેમની જાતિ અથવા ધર્મના કારણે ભેદભાવ કરતા હોય છે. સામાજિક રીત રિવાજોના કારણે બાળ લગ્નનો શિકાર બનતા બાળકો, જાતિય અત્યાચારો એટલે કે બળાત્કાર કે શારીરિક શોષણનો ભોગ બનતા બાળકો. બાળકો તેમની સુરક્ષા વિશે સભાનતા કેળવે તે તેમને જાણાવવું ખુબ જ અગત્યનું છે. તેના કરતા પણ વધારે અગત્યની વાત તો એ છે કે બાળકોના વાલીઓ, શિક્ષકો અને બાળકો સાથે રહેતા તમામ લોકો સમુહોએ બાળકો પહેલા આ જાણવું જરૂરી છે કે બાળકોના પણ અધિકારો હોય છે. બાળકોને પણ સાર સંભાળ અને સુરક્ષાની જરૂરિયાતો હોય છે. તેમની અવગણના તો બિલકુલ કરવી જોઈએ નહિ.

૧.૫ ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ પર બાળકોની સુરક્ષા

પ્રવર્તમાન સમયમાં દુનિયા આખી એક હથેળી જેટલા મોબાઈલમાં કે કોમ્પ્યુટરમાં સમાઈ જાય છે. એવી અદભૂત ટેકનોલોજી વિકસી રહી છે. હવે દુનિયાના કોઈ પણ ખુણામાં રહેત વ્યક્તિ કે કોઈ પણનો સંપર્ક કરવો હોય તો મીનિટ જેટલા સમયમાં થઈ શકે છે. દુનિયા તો ઠિક પરંતુ અવકાશ પણ હવે માનવજાતિના સંપર્કથી બાકાત નથી. અવકાશમાં પણ વિવિધ સંશોધનો ચાલી રહ્યા છે. નાનાથી લઈ મોટા કાર્યને ઝડપથી અને ચોક્કસ કરવા માટે આવી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે ત્યારે આ ટેકનોલોજીનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા માટેની સમજ પણ આંપણે કેળવવી પડશે. નિતીમત્તા, સંયમ કે ઈમાનદારી વિના આવી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ થાય તો તેના કારણે માનવજાત ખતરામાં પડી શકે છે. જેનાથી સમાજને આર્થિક, માનસિક કે જાનમાલનું નુકસાન થઈ શકે છે. આ ડર હવે ધીમે ધીમે સાચો પડતો જાય છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી આપણે તે જોઈ રહ્યાં છીએ. હથિયારો, ઔદ્યોગિક ઉપકરણો, રસાયણો, રાસાયણિક ખાતરો જેનાથી માનવીની સુખાકારીમાં વધારો થવાને બદલે માનવસમાજને નુકસાન થઈ રહ્યું છે. દરેક ક્ષેત્રે ટેકનોલોજીના ઉપયોગને વધારવા માટે પ્રોત્સાહન મળી રહ્યું છે. વાહનવ્યવહાર, સંદેશા વ્યવહાર, મનોરંજન, ઉદ્યોગો, શિક્ષણ અને બાંધકામ વગેરે ક્ષેત્રોમાં દરરોજ નવી ટેકનિકો વિકસી રહી છે. આ ટેકનોલોજીના સદ્ઉપયોગથી ફાયદા ચોક્કસ છે પરંતુ તેના દુરુપયોગના કારણે માનવજાતિ કેવા સંકટમાં પડશે તે જોવું જ રહ્યું. ઉદાહરણ તરીકે બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં પરમાણું બોમ્બના હુમલાથી જાપાનમાં હજારો લોકો મૃત્યુ પામ્યાં.

સંદેશા વ્યવહાર ક્ષેત્રે થયેલા ટેકનિકલ વિકાસથી સંદેશા વ્યવહાર ઝડપી બન્યો છે. જેનો ઉપગોચ શિક્ષણ ક્ષેત્રે ખૂબ વધ્યો છે. ઉપરાંત કુદરતી કે કૃત્રિમ આપત્તિ સમયે દરેક સંદેશા વ્યવહારમાં હવે ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મની પસંદગી વધારે કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારની સેવાઓ ઓનલાઈન પ્રક્રિયા સાથે અને કોઈને કોઈ પ્રકારના ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો સાથે જોડાઈ રહી છે. આજે વધારે પ્રમાણમાં યુવાનો અને બાળકો ઓનલાઈન પ્રક્રિયા સાથે જોડાયેલા છે. પરંતુ ટેકનોલોજીનો દુરઉપરયોગ કરીને કેટલાક લોકો નુકસાન પહોંચાડવાનું કામ કરી રહ્યાં છે જે કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન હોય છે. જેમકે, આર્થિક નુકસાન એટલે કે બેંક ખાતામાંથી રૂપિયા ઉપાડી લેવા, છેતરામણી દ્વારા કોઈ ચીજ વસ્તુઓની ખરીદી કરી લેવી. કોઈ વ્યક્તિના વ્યક્તિગત સમયના ફોટા, ઓડિયો કે વિડીયો ઓનલાઈન ફરતા કરી દેવા, સામાજિક પ્રતિષ્ઠામાં ઘટાડો થવો જેની આડ અસર રૂપે હત્યા તેમજ આત્મ હત્યા થતી પણ આપણે જોઈએ છીએ.

બાળકોને રમવા માટે આઉટડોર ગેમ્સની જગ્યાએ હાલ મોબાઈલ ફોને જગ્યા લઈ લીધી છે તેથી બાળકોની સુરક્ષા સરળતાથી જોખમાય છે. રમતો રમવા માટે, શૈક્ષણિક જાણકારી મેળવવા માટે બાળકો ઈન્ટરનેટના સંપર્કમાં આવે છે. વિવિધ ગેમો ઓનલાઈન રમવામાં આવે છે. ગેમો રમવા માટે વિવિધ ટાસ્ક આપવામાં આવે છે જે પુરા કરવા માટે શરતો રાખવામાં આવે છે. આ દરેકની ગંભીર આડઅસરો બાળકો પર થતી હોય છે. જેના વિશે વિસ્તૃત માહિતી મેળવીએ.

- **ઓનલાઈન-ઈન્ટરનેટના વધારે પડતા ઉપયોગ અને દુરુપયોગની બાળકો પર થતી આડ અસરો:**
- **બાળકોમાં હતાશા ઉત્પન્ન થવી:** હતાશા એ ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા છે જે જ્યારે કોઈ કામ/રમતમાં હારી જવાય ત્યારે હતાશા થાય છે. તેથી ખોટી થાય છે અથવા કોઈ આશા અથવા ઈચ્છા સેવાતી નથી ત્યારે પણ હતાશા થાય છે. આ પ્રકારની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા બાળકોને શિક્ષણ આપવું જોઈએ જે તેમને હતાશાના દર્દી બનતા અટકાવે છે.
- **બદલાની ભાવના:** બાળકોમાં પણ બદલાની ભાવના જોવા મળે છે ખાસ કરીને જ્યારે તે હતાશ થાય ત્યારે. આવા સમયે બાળક બદલો વાળવા માટે પોતાની જાતને કે કોઈ બીજા બાળક કે પુખ્ત વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડી દે છે. જેથી વાલી તરીકે આંપણે બાળકો ને યોગ્ય દિશામાં વાળવા જોઈએ.
- **નિષ્ફળતાની અસ્વિકૃતિ:** કોઈ પુખ્ત વ્યક્તિ પણ તેની અસફળતાને સ્વીકારી શક્તો નથી. નિષ્ફળતા એ કંઈ નબળી કે ખરાબ પરિસ્થિતિ નથી. પરિશ્રમ, મહેનત કે વારંવારના પ્રયત્નોથી તેને સફળતામાં ફેરવી શકાય છે. નિષ્ફળતાથી આપણને શીખવા પણ મળે છે, આપણી ભૂલો આપણને જોવા મળે છે તેથી તેને સુધારી શકાય છે. હાલ બાળકોને ઓનલાઈન ટાસ્ક મળી રહ્યા છે તેમાં જો બાળક નિષ્ફળ જાય અને બાળક નિષ્ફળતાને પચાવી શકશે નહિ તો તે પોતાની જાત કે અન્યોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.
- **ઉંઘને અવગણવી:** બાળક દિવસે શાળા, હોમવર્ક, મદ્રેસા, ટ્યુશન વિગેરેમાં એટલું વ્યસ્ત રહેતું હોય છે કે તેને રમવા માટે ઓછો સમય મળે છે. હાલ આઉટડોર ગેમ ખુબ જ નહિવત થતી જાય છે. જેથી બાળક રાત્રે મોડા સુધી મોબાઈલ કે ઈન્ટરનેટ ના સંપર્કમાં રહે છે. જેથી બાળક વધારે મોબાઈલ ઓપરેટ કરવાની લાલચમાં તેની ઉંઘ અવગણે છે જેની તેના સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર અસરો જોવા મળે છે.
- **શરીરના કેટલાક અંગો પર વિકૃત અસરો થવી:** બાળકો જ્યારે ઓનલાઈન કે ઓફલાઈન ચાલતું કોઈ પણ પ્રકારનું ગેઝેટ ચલાવે છે ત્યારે ખાસ કરીને બાળકના હાથ, આંખો કમર આ ત્રણ અંગો પર વધારે ઘસારો રહે છે. સ્ક્રીન સામે વધારે જોવાથી આંખોના નંબર આવે છે અથવા બીજા પ્રકારની તકલીફો જોવા મળે છે. હાથની આંગળીઓ અને કાંડાના ભાગમાં દુખાવો થવો, વધારે બેસવાથી કમરનો દુખાવો જેવી મોટી તકલીફો બાળકને થઈ શકે છે. ઉપરાંત ખાસ તો રેડીએશન ના સતત સંપર્કમાં બાળક રહે છે જે જીનેટીક ખામી સર્જી શકે છે.

- ડી-જી-પી (ડ્રગ, ગેમ અને પોર્ન) સતત ઈન્ટરનેટના સંપર્કમાં રહેવાથી બાળકો સહેલાઈથી આ ત્રણ વસ્તુના સંપર્કમાં આવી શકે છે.

ડ્રગ એટલે કે નશો કરવો: આજે નશાખોરીમાં અવનવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થતો જોવ મળે છે. આજે નશો માત્ર દારૂ કે તંબાકુ પુરતો સીમીત નથી રહ્યો પરંતુ બીજી કેટલીય ચીજ વસ્તુઓ દ્વારા થઈ રહ્યો છે. બાળક ઓનલાઈન વધારે રહેવાથી તે આ વસ્તુના સંપર્કમાં સહેલાઈથી આવે છે. આજે બાળકોમાં પણ નશાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે તેનું એક કારણ આ પણ છે કે બાળકને સહેલાઈથી નશાકારક વસ્તુઓ મળતી થઈ છે.

ગેમ: આજે ઓનલાઈન ગેમ રમવાનો જાણે કેઝ છે. બાળકોની સાથે યુવાનો અને પીઠ વ્યક્તિઓ પણ ઓનલાઈન ગેમ રમે છે. ગેમો પણ ઘણા પ્રકારની જોવા મળે છે. ગેમ રમવાથી એકાગ્રતા વધે છે, ચપળતા વધે છે તે સાચું પરંતુ હાલની ગેમો વિવિધ ટાસ્ક આપી રહી છે જે ટાસ્ક પુરા ન થાય તો બાળક હતાશા, નિષ્ફળતા અનુભવે છે. હાલની ગેમોમાં આક્રમકતા વધારે જોવા મળે છે. હથિયારો ચલાવવા વાળી વધારે ગેમો જોવા મળે છે જે બાળકો માટે ખુબ જ ભયાનક છે.

સેક્સ: બાળક પાસે જે ઈલેક્ટ્રોનિક ગેઝેટ છે તે કેટલાય પ્રકારની માહિતીઓનો સંગ્રહ ધરાવે છે. જે પ્રકારની માહિતી જોઈએ તે સરળતાથી મળી શકે છે. ખાસ કરીને કિશોર અને કિશોરીઓને તેમની ઉંમર પ્રમાણે જો જાતિય શિક્ષણ ન આપવામાં આવે તો તેઓ તેમની જાતે મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. આજના ઈલેક્ટ્રોનિક ગેઝેટ, ઈન્ટરનેટ, મીડિયા આવી માહિતી સરળતાથી પુરી પાડે છે. જો આ પરિસ્થિતિમાં બાળકને યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળે, જાતિય આવેગોને ચોક્કસ માર્ગે વાળવામાં ન આવે તો તે સેક્સ એડિક્ટ પણ બની શકે છે.

- **વાલી/માતાપિતા તરિકે બાળકોને ઓનલાઈન જોખમોથી કેવી રીતે બચાવી શકાય તે વિશે જાણીએ:**
- આજે બાળક મોબાઈલ/ઈન્ટરનેટ કે અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક ગેઝેટ વિના રહી શકશે નહિ જેથી તેના ઉપયોગ માટે બાળકને ચોક્કસ સમયપત્રક બનાવી આપવું.
- બાળકને કઈ ઉંમરે કયા પ્રકારે ઓનલાઈન કે ઓફલાઈન ગેઝેટ વાપરવું તે વાલીએ નક્કી કરવું અને બાળકને તે મુજબ માહિતગાર કરવું.
- બાળકના ઉત્સાહને સમય અને માર્ગદર્શન આપો.
- આજે ઓનલાઈન કેટલાય પ્રકારની રમતો અને મનોરંજન માટેની એપ્લિકેશન મળે છે તો તેમાંથી બાળકને કયા પ્રકારના વિષયો પસંદ કરવા તે વિશે બાળકને માહિતગાર બનાવવું. રમતો કે પ્રોગ્રામના વિકલ્પો પણ શીખવવા.
- બાળકોને સમય આપો કારણ કે બાળકોને વાલીઓ સમય નહિ આપે તો તેઓ એકલતાને ટાળવા માટે ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ગેઝેટ તરફ વળશે.
- ઉદાર અને સહિષ્ણુ વાલી બનવું.
- બાળકોને તમારી સમક્ષ ખુલ્લામાં મોબાઈલ ફોન કે ઈન્ટરનેટ વાપરવા માટે આપવું.
- બાળકો ઓનલાઈન કે ઓફલાઈન શું કરી રહ્યાં છે તેના પર નજર રાખવી પરંતુ જાસુસી ન કરવી.
- બાળકોને ઘર બહારની રમતો રમવા પ્રોત્સાહિત કરવા. દા.ત: તરવું, ટેનીસ, ક્રિકેટ, હોકી, ફુટબોલ, ખો-ખો, દોડ પકડ, વગેરે.

સંદર્ભ:

- બાળ સુરક્ષા સમિતી માટેની પુસ્તિકા. (ગુજરાત સ્ટેટ ચાઈલ્ડ પ્રોટેક્શન સોસાયટી તેમજ યુનિસેફ)
- નવી ચેતના પરિવર્તનની પહેલ, અલાયન્સ ફોર પીસ એન્ડ જસ્ટિસ (એ.પી.જે)
- <https://www.educatal1.com/page/1631/Police.html>



Centre for Development
સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ

પત્ર વ્યવહારનું સરનામું

સેન્ટર ફોર ડેવલપમેન્ટ,
બીજો માળ, મિસ્ત્રી ચેમ્બર્સ,
કામા હોટલની બાજુમાં, ખાનપુર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧
ઈ મેઈલ: cfad28gmail.com
વેબ: www.cfdngo.org