കുട്ടികളെ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുക..

- ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ്, കേരളം 2011
- ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്
- ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ്, കോഴിക്കോട്
- ശിശുരോഗ വിഭാഗം, മെഡി;ൽ കോളജ്, കോഴിക്കോട്

- കുട്ടികളെ പീഡിപ്പിക്കുന്നത് (Child Abuse) പലതരത്തിലാകാം.
  - ശാരീരികമായ പീഡനം
  - വൈകാരികമായ പീഡനം
  - ലൈംഗിക പീഡനം
  - ബാലവേല

ഇവയിൽ ഏറ്റവും ക്രൂരവും, ദീർഘകാല പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നതുമാണ് ലൈംഗിക പീഡനം

- ലൈംഗിക ചൂഷണത്തിനിരയാകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം ഇപ്പോൾ കൂടിവരികയാണ്
- പീഡനത്തിന് ആൺകുട്ടികളെന്നോ പെൺകുട്ടിക ളെന്നോ ഭേദമില്ല
- പീഡനത്തിനിരയാകുന്ന കുട്ടികളിൽ നഴ്സറി ക്ലാസുക ളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾ മുതൽ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾവരെ വിവിധ പ്രായക്കാരു്
- മിക്കപ്പോഴും പീഡനം നടത്തുന്നത് അപരിചിതരായ ആളുകൾ അല്ല. മറിച്ച് ബന്ധുക്കളോ പരിചയക്കാരോ ആണ്. അതുകൊുതന്നെ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ചുരുക്കം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാത്രമേ പുറത്തറിയാറുള്ളു.

- ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയാകുന്ന കുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠാരോഗം, വിഷാദരോഗം, പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങൾ, വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾ, വിവിധ രീതിയിലുള്ള ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ഉാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.
- പല പഠനങ്ങളും കാണിക്കുന്നത് പീഡനത്തിനിരയാകുന്ന കുട്ടി വളരുമ്പോൾ പീഡനം നടത്തുന്ന ആളാകാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ് എന്നാണ്.

ലൈംഗിക പീഡനങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുതകുന്ന ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അദ്ധ്യാപകരേയും രക്ഷിതാക്കളേയും ഉദ്ദേശിച്ചാണ് ഇവ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.
- കുട്ടികളിൽ ഈ അറിവ് എത്തിക്കുന്നതിന് അദ്ധ്യാപകർക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും കഴിയണം.

- കുട്ടികളെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച്
  - എൽ.കെ.ജി/ യുകെ.ജി ക്ലാസുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ
  - 1 മുതൽ 4 വരെക്ലാസുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ
  - 5 മുതൽ 7 വരെ ക്ലാസുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ
  - എട്ടാം ക്ലാസിന് മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾ (കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ)

  എന്നിങ്ങനെ വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ച് പ്രത്യേക മായിവേണം ക്ലാസുകൾ എടുക്കേത്.
- കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടി കൾക്കും പ്രത്യേകമായി ക്ലാസുകൾ എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

എൽ.കെ.ജി/യു.കെ.ജി ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾ

- ശരീര ഭാഗങ്ങൾ പറയാൻ പഠിപ്പിക്കുക.
- സ്വന്തം പേരും, അമ്മയുടെയും അച്ഛന്റെയും പേരും വിലാസവും ടെലഫോൺ നമ്പറും പറയാൻ പഠിപ്പിക്കുക.
- ടെലഫോൺ ഡയൽ ചെയ്യാൻ പഠിപ്പിക്കുക.
- അപരിചിതരോട് സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല.
- അറിയാത്ത ആളുകൾ വിളിച്ചാൽ കുടെ പോകാൻ പാടില്ല.
- അമ്മയുടെയോ അച്ഛന്റെയോ ടീച്ചറുടെയോ മറ്റു വേപ്പെട്ടവരുടെയോ സമ്മതമില്ലാതെ ആരിൽ നിന്നും കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളോ വാങ്ങാൻ പാടില്ല.

- സ്കൂളിൽ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം അമ്മയോടും അച്ഛനോടും പറയാൻ ശീലിപ്പിക്കുക – സ്കൂളിലും വഴിയിലും കാണുന്ന ആളുകൾ, കൂടെ കളിച്ച കൂട്ടുകാർ, ടീച്ചർ, താൻ ആ ദിവസം ഇടപെട്ട മറ്റു ആളുകൾ, സംഭവങ്ങൾ – ഇങ്ങനെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അമ്മയോടും അച്ഛനോടും പറയണം എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക. അത് ശീലമാക്കുക.
- ഉമ്മവെക്കുക, കെട്ടിപ്പിടിക്കുക, മടിയിൽ വെക്കുക – ഇവയൊക്കെ അച്ഛനമ്മമാർ, മുത്തശ്ശൻ, മുത്തശ്ശി, സഹോദരങ്ങൾ – ഇങ്ങനെ അടുത്ത ബന്ധക്കളെ മാത്രമേ അനുവദിക്കാൻ പാടുള്ളു.

1 മുതൽ 4 വരെ ക്ലാസുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ

- സ്പർശനം (തൊടുന്നത്) രുതരത്തിലുന്ന്
- കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക
  - നല്ല ഉദ്ദേശത്തിലുള്ള സ്പർശനം (ഏ്വീറ ഠീൗരവ) മോശം ഉദ്ദേ ശ്യത്തോടെയുള്ള സ്പർശനം (ആമറ ഠീൗരവ)
- മാറിടം, തുട, പൃഷ്ടഭാഗം, മലദ്വാരം, ലിംഗം – ഈ ശരീരഭാഗങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനായി അമ്മയോ, മുത്തശ്ശിയോ, ആയ യോ, അച്ഛനോ ഒക്കെ തൊടുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. അത് നല്ലരീതിയി ലുള്ള സ്പർശനം ആണ്
- എന്നാൽ മറ്റാരെങ്കിലും ഈ ഭാഗങ്ങലിൽ തൊടുകയോ തലോടു കയോ ഉമ്മവെക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് മോശം സ്പർശനം ആണ്.

- സാധാരണ നാം വസ്ത്രം കൊ് മറക്കുന്ന ഭാഗത്ത് അപരിചിതരോ പരിചിതരോ തൊടുകയോ തലോടുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് ചീത്ത സ്പർശനം.
- മറ്റ് ശരീര ഭാഗങ്ങളിലുള്ള സ്പർശനം (ഉദാഹരണത്തിന് പുറത്ത് തട്ടുക, തലയിൽ വിരലോടിക്കുക എന്നിവ) നല്ലരീതിയിലുള്ള സ്പർശനം ആണ്.
- ചീത്ത സ്പർശനം രോഗങ്ങൾ പടരാൻ കാരണമാകും എന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.

Demonstration

- ചീത്ത സ്പർശനത്തിന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചിത്രത്തിൽ അടയാളപ്പെടുത്തി കാണിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ചിത്രം വരച്ചു കാണിക്കുക.
- പാവക്കുട്ടിയിൽ ഈ ഭാഗങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- ചീത്തസ്പർശനം എങ്ങനെയെന്ന് പാവക്കുട്ടിയെവെച്ച് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- ര് പാവക്കുട്ടികളെ വെച്ച് ചീത്ത ആളും കുട്ടിയും അഭി നയിച്ച് കാണിക്കുക.

- ആരെങ്കിലും ചീത്ത സ്പർശനം നടത്തുന്നുവെങ്കിൽ പറ്റില്ല/പാടില്ല എന്നു പറയാൻ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക.
- അങ്ങനെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന ആളിൽനിന്ന് കുതറി രക്ഷപ്പെടാൻ പഠിപ്പിക്കുക.
- അങ്ങനെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉറക്കെ കരയുകയോ മറ്റ് ആൾക്കാരെ വിളിച്ചുകൂട്ടുകയോ ചെയ്യുക.
- ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് പാവക്കുട്ടികളെവെച്ച് അഭിനയിച്ച് കാണിക്കുക.
- തന്നെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന ചീത്ത മനുഷ്യൻ ചിലപ്പോൾ അമ്മയെയോ, അച്ഛനെയോ മറ്റു വേപ്പെട്ടവരെയോ കൊന്നുകളയും എന്നു ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയേക്കാം. ഇത്തരം ഭീഷണികളിൽ കുട്ടികൾ പേടിക്കരുത്. ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നത് വെറുതെ പേടിപ്പിക്കാൻ വേിയാണ്. അതിൽ നമ്മൾ വീണുപോകരുത്. ഈ കാര്യം കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കുക.

- ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉായാൽ അച്ഛനോടോ അമ്മയോടോ ടീച്ചറോടോ പരാതി പറയണം എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക.
- അച്ഛന്റെയോ അമ്മയുടെയോ ടീച്ചറുടെയോ സമ്മതമില്ലാതെ ആരിൽ നിന്നും ഒരു സാധനവും (കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ, ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളോ) വാങ്ങാൻ പാടില്ലെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.
  - ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ പാവകളെ ഉപയോഗിച്ച് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.
  - ഇങ്ങനെ അപകടം ഉായ കുട്ടികളുടെ കഥകൾ പറഞ്ഞു കൊടു ക്കുക.
  - പാവക്കുട്ടികളെവെച്ച് അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുക.

- ഓരോ ദിവസവും എന്തെല്ലാം ചെയ്തു എന്ന് അച്ഛനമ്മമാരോട് വിശദമായി പറയാൻ കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക. അത് ശീലമാക്കുക.
- ഒരു തവണ ഇത്തരം പീഡനം ഉായി എങ്കിൽ സങ്കടപ്പെടുകയോ കുറ്റബോധം ഉാകുകയോ വേ. തങ്ങളുടെ കുറ്റം കൊല്ല അങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്, അതു തുടരാൻ അനുവദിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന സന്ദേശം കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.

5 മുതൽ 7 വരെ ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾ

- ഈ കുട്ടികൾക്ക് ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചും കുറച്ചു കൂടെ വിശദമായി പഠിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- നാല് വരെ ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികളെപ്പോലെ നല്ല സ്പർശനം/ ചീത്ത സ്പർശനത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക.
- ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉായിട്ടുങ്കിൽ അത് പങ്കുവെക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉാകുമ്പോൾ എങ്ങനെ നേരിടണമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുക.

8 മുതൽ 10 വരെ ക്ലാസുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ

ഈ പ്രായത്തിലുള്ള ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടി കൾക്കും വെവ്വേറെ ക്ലാസുകൾ എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

പെൺകുട്ടികൾ

- ❖ സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും കൗമാരപ്രായത്തിലുാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പഠിപ്പിക്കുക.
- ❖ മനസ്സിനെ അറിയുക, കൗമാരപ്രായക്കാലത്ത് കുട്ടിക ളുടെ മനസ്സിലും ചിന്താരീതിയിലും ഉാകുന്ന മാറ്റ ങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിപ്പിക്കുക.

- കൗമാരപ്രായക്കാലത്ത് ലൈംഗികത എങ്ങനെ വളരുന്നു, അതിന്റെ സ്വഭാവം എങ്ങനെ എന്നും പഠിപ്പിക്കുക.
- എന്താണ് ലൈംഗിക പീഡനം/ലൈംഗിക ചൂഷണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- വിവിധതരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക പീഡനങ്ങളെക്കുറിച്ച് മന സ്സിലാക്കുക.
  - ചെറിയതോതിലുള്ള ലൈംഗിക പീഡനം (ഈവ് ടീസിംഗ്) – സ്പർശനം, തലോടൽ, ചുംബനം, ലൈംഗിക ചുവയുള്ള കളി യാക്കൽ.
  - കൂടുതൽ ഗൗരവമുള്ള രീതിയിലുള്ള പീഡനം: ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുക, പ്രകൃതി വിരുദ്ധ ലൈംഗിക പ്രവർത്തി കൾക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.

- പീഡനം നടന്നുവെങ്കിൽ അത് തന്റെ കുറ്റം കൊല്ല എന്ന് കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ഒരു തവണ അങ്ങനെ സംഭവിച്ചതുകൊ് അത് മനസ്സിന്റെയോ ശരീരത്തിന്റെയോ പരിശുദ്ധിയെ ബാധിക്കുന്നില്ല. പീഡനം ചെയ്ത ആൾക്കാണ് കുറ്റബോധം ഉാകേത്.
- ഒരു തവണ സംഭവിച്ചു എന്നതുകൊ് വീും അങ്ങനെ ഉാകുന്നതിന് നമ്മൾ വഴങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ പാടില്ല. പീഡിപ്പിക്കുന്ന ആൾ പലരീതിയിലും നമ്മളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി എന്നിരിക്കും (ഉദാ: അമ്മയെയോ അച്ഛനെയോ കൊന്നുകളയും). ഇത്തരം ഭീഷണികളൊക്കെ വെറുതെ ആണ്. അവയെ പേടിക്കേ കാര്യമില്ല എന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം.

- അച്ഛനോടോ അമ്മയോടോ അദ്ധ്യാപികയോടോ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ പറ്റുന്ന നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ ഉാകുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം എടുത്തു പറയുന്നു.
- തന്റെ ശരീരത്തെയോ മനസ്സിനെയോ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ നമ്മൾ ആരെയും അനുവദിക്കാൻ പാടില്ല. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പാടില്ല/പറ്റില്ല എന്നു പറയാനുള്ള കരുത്ത് കുട്ടികളിലുാക്കുക.

- പലപ്പോഴും പീഡനങ്ങൾക്ക് കൂട്ടുനിൽക്കിന്നതും പീഡനം നടത്തുന്നതും ബന്ധക്കളോ സുഹൃത്തുക്കളോ പരിചയക്കാരോ ആണ്. സ്വന്തം ശരീരത്തിനുമേൽ കടന്നുകയറ്റം നടത്തുന്നത് എത്ര അടുത്ത ബന്ധുവാണെങ്കിൽപോലും അതനുവദിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- പീഡനങ്ങൾക്ക് കൂട്ടുനിൽക്കുന്നത് എത്ര അടുത്ത ബന്ധുവാണെങ്കിൽ പോലും (അച്ഛനോ അമ്മയോ ആയാൽ പോലും) നമ്മൾ അതിനെ എതിർക്കേതാണ്. നമുക്ക് വിശ്വാസമുള്ള അദ്ധ്യാപകനോടോ മറ്റാരെങ്കിലുമോടോ ഇക്കാര്യം പറയുകയും പരിഹാരം തേടുകയും വേണം.

- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായോ ശാരീരികമായോ പീഡിപ്പിക്കുന്നത് ഇന്ത്യൻ ശിക്ഷാനിയമ പ്രകാരം വലിയ ശിക്ഷ അർഹിക്കുന്ന കുറ്റമാണ്. ഈ കാര്യം കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കുക.
- അപരിചിതരോട് മൊബൈൽ ഫോണിൽ സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല.
- അപരിചിതരുമായി ഇന്റർനെറ്റ് വഴി ചാറ്റിങ്ങ് പാടില്ല. ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അമ്മയും അച്ഛനും അറിഞ്ഞുവേണം. കുട്ടികൾ ഇന്റർനറ്റിൽ ഏതൊക്കെ സൈറ്റാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്ന് അമ്മയും അച്ഛനും അറിയണം.

- കുട്ടികൾ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ സി.ഡി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളടക്കം എന്ത് എന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ അറിയണം.
- സ്കൂളിൽ നിന്ന് വരുമ്പോഴും സ്കൂളിലേക്ക് പോകുമ്പോഴും ഒറ്റക്ക് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഒറ്റക്കുള്ള സ്പെഷ്യൽ ക്ലാസുകൾ, ട്യൂഷൻ ഇവയൊക്കെ ഒഴി വാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- ഡോക്ടർ പരിശോധന നടത്തുമ്പോൾപോലും അമ്മയോ നഴ്സോ മറ്റു ബന്ധുക്കളോ കൂടെ ഉായിരിക്കണം എന്നാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം അനുശാസിക്കുന്നത്.

ആൺകുട്ടികൾ

ആൺകുട്ടികളെ പ്രകൃതിവിരുദ്ധ ലൈംഗിക പ്രവർത്തി കൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇപ്പോൾ അസാധാരണമല്ലാതായിരിക്കുന്നു. ഇത്തരം ലൈംഗിക ചൂഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആൺകുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കേതാണ്.

- സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും കൗമാരപ്രായത്തിലുാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പഠിപ്പിക്കുക.
- മനസ്സിനെ അറിയുക, കൗമാരപ്രായക്കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ മനസ്സിലും ചിന്താരീതിയിലും ഉാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിപ്പിക്കുക.

- കൗമാരപ്രായക്കാലത്ത് ലൈംഗികത എങ്ങനെ വളരുന്നു, അതിന്റെ സ്വഭാവം എങ്ങനെ എന്നും പഠിപ്പിക്കുക.
- ഹോമോസെക്ഷ്വാലിറ്റി (ഒീ൦ീലെഃൗമഹശ്യേ) എന്താണ് എന്ന് കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കുക.
- ഹോമോസെക്ഷ്വൽ ബന്ധങ്ങൾ എയ്ഡ്സ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ പകരാൻ കാരണമാകും എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക.
- പെൺകുട്ടികളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം ചില ഭേദഗതികളോടെ ആൺകുട്ടികൾക്കും ബാധകമാണ്.
- ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ആർക്കെങ്കിലും ഉായിട്ടുങ്കിൽ പങ്കുവെക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

Thank You