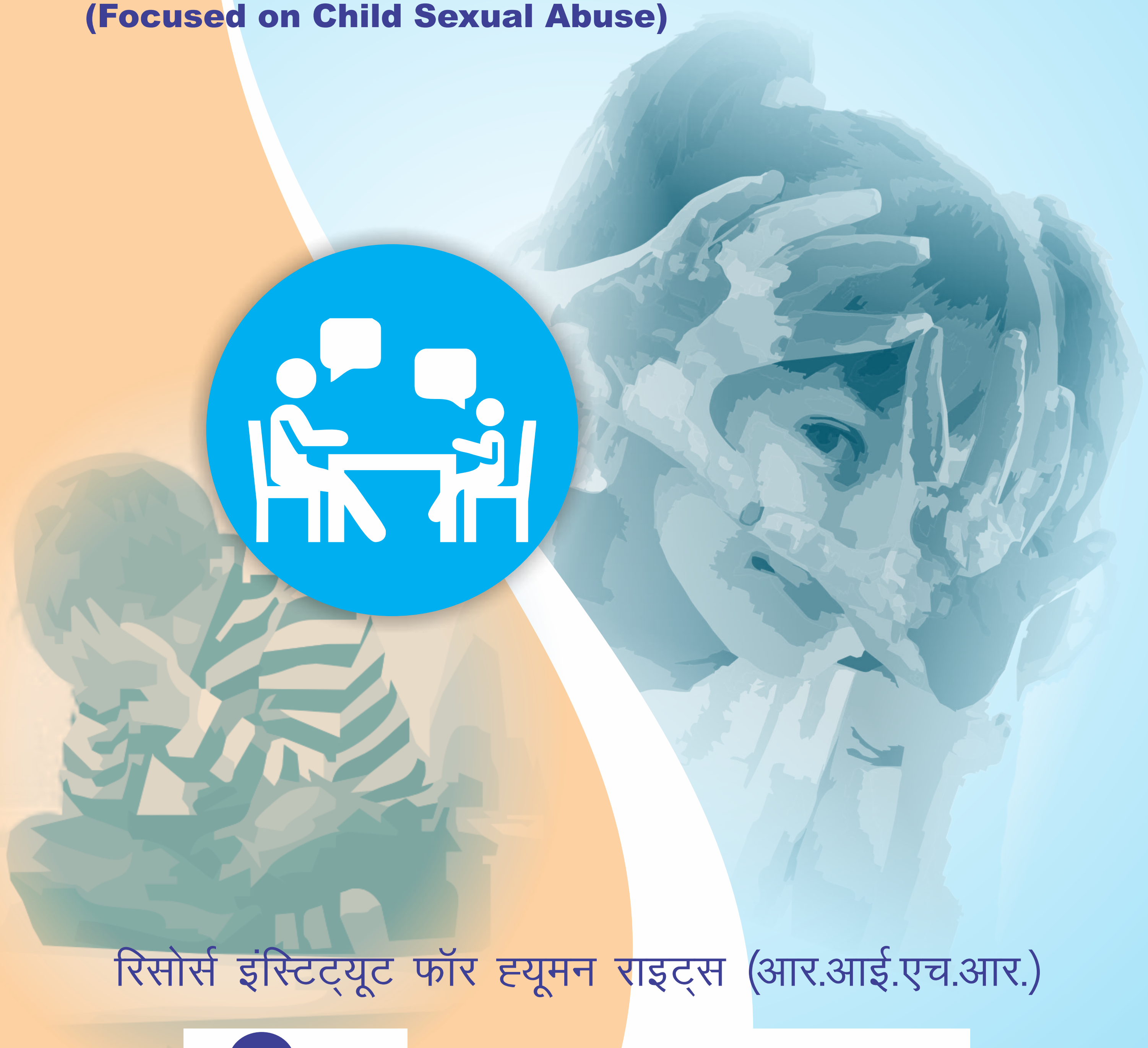
बाल परामर्श
(बाल यौन हिंसा पर केन्द्रित)

भाग–2

Child Counselling
(Focused on Child Sexual Abuse)



रिसोर्स इंस्टिट्यूट फॉर ह्यूमन राइट्स (आर.आई.एच.आर.)

RIHR
Resource Institute for Human Rights

unicef
for every child

मार्गदर्शन :

संजय निराला
बाल संरक्षण विशेषज्ञ, यूनिसेफ, राजस्थान

अंकुश सिंह
संचार विशेषज्ञ, यूनिसेफ, राजस्थान

परिकल्पना एवं निर्देशन :

गोविन्द बेनीवाल
पूर्व सदस्य, राज. राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग

संपादन :

मनीष सिंह
राज्य संयोजक, राज. बाल अधिकार संरक्षण साझा अभियान

विजय गोयल
महासचिव, आर.आई.एच.आर.

लेखन :

सुश्री पल्लवी शर्मा (परामर्श मनोवैज्ञानिक)
सुश्री युथिका चटर्जी (परामर्श मनोवैज्ञानिक)

प्रकाशन :

आर.आई.एच.आर.

सहयोग :

यूनिसेफ, राजस्थान

आवरण एवं बुक डिजाईन :

उमाशंकर शर्मा
व्यू पॉईन्ट ग्राफिक्स, जयपुर

मुद्रण :

कल्पना ऑफसेट प्रिन्टर्स, जयपुर
7665999933

नोट : यह मार्गदर्शिका बाल परामर्श विषय पर समझ बनाने के लिए बनाई गई है। इस मार्गदर्शिका में दी गई जानकारी का उपयोग कानूनी दस्तावेज के रूप में ना करें।

बाल परामर्श : भाग–2

(बाल यौन हिंसा पर केन्द्रित)

Child Counselling : Part - 2

(Focused on Child Sexual Abuse)

प्रस्तावना

Preface

समाज जैसे–जैसे तकनीकी रूप से विकसित होता जा रहा है वैसे–वैसे बच्चों के विरूद्ध होने वाले अपराधों में भी निरन्तर वृद्धि होती जा रही है। बच्चों के विरूद्ध होने वाले इन अपराधों में यौन हिंसा गम्भीर रूप लेती जा रही है, यौन हिंसा से पीड़ित बच्चा अपने आप को समाज से अलग महसूस करने लग जाता है एवं उसके हाव–भाव, बोल–चाल, व्यवहार में काफी बदलाव आ जाते हैं। इस तरह के पीड़ित बच्चों के संदर्भ में देखा जाये तो परामर्शदाता की भूमिका बदल जाती है। यहाँ उसका प्रयास रहता है कि वह बच्चे को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप ये सहायता प्रदान करे ताकि उसके अन्दर उत्पन्न हो रहे नकारात्मक भावों को कम करके एवं मन में उत्पन्न विचारों को समझकर बच्चे को सकारात्मक मार्ग प्रशस्त कर सके।

आर.आई.एच.आर. लम्बे समय से विषम परिस्थितियों में बच्चों की सुरक्षा के मुद्दों पर काम कर रहा है। संस्था द्वारा विगत समय में यह पाया गया कि पीड़ित बच्चों के साथ परामर्श को समझने एवं परामर्श करने के लिए कोई सरल दस्तावेज नहीं है जिसके आधार पर क्रमबद्ध तरीके से परामर्श का कार्य किया जा सके। यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों के साथ परामर्श का कार्य करने के लिए एक अलग मार्गदर्शिका को तैयार किया जाये। इस मार्गदर्शिका को लिखने के पीछे एक उद्देश्य यह भी था कि पीड़ित बच्चों की मनोदशा को ध्यान में रखते हुए उन्हें सही तरीके से परामर्श मिल सके।

यह मार्गदर्शिका स्वयंसेवी संस्थाओं, संगठनों, बाल गृहों के साथ जुड़े सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, शिक्षक इत्यादि के लिए उपयोगी साबित होगी।

अनुक्रमणिका

1. बाल यौन हिंसा क्या है? 3
(What is Child Sexual Abuse?)

2. बाल यौन हिंसा के प्रभाव 4
(Effects of Child Sexual Abuse)

3. बाल यौन हिंसा पर कानूनी तंत्र 6
(Legal Framework of Child Sexual Abuse)

4. बाल यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों के परामर्श हेतु बुनियादी कौशल 8
(Basic Skills of Counselling for children suffering from Child Sexual Abuse)

– बच्चों की भाषा

– सुरक्षा और आराम

– दुर्व्यवहार के बारे में बात करें

– बच्चों से संवाद

5. बाल परामर्श के चरण 11

(Stages of Child Counselling)

Stage - 1 बच्चे के साथ रिश्ता निर्माण 12
(Relationship / Rapport Building with Child)

Stage - 2 समस्या की पहचान 14
(Problem Assessment)

Stage - 3 लक्ष्य निर्धारण 15
(Goal-Setting)

Stage - 4 परामर्श हस्तक्षेप 16
(Counselling Intervention)

Stage - 5 समापन व फॉलो–अप 20
(Termination and Follow-up)

6. बाल मैत्री सूचक 21

(Child Friendly Indicators)

कविता:उसका नाम है 'आज' 22

बाल यौन हिंसा क्या है ?
What is Child Sexual Abuse?

किसी भी 18 वर्ष से कम आयु के बालक–बालिका के साथ यौन संतुष्टि के लिए किया गया व्यवहार बाल यौन हिंसा/दुर्व्यवहार कहलाता है।

वयस्क (कई बार अवयस्क) व्यक्ति अपनी यौन उत्तेजना को परिपूर्ण करने का साधन बच्चे को बना लेते हैं। बाल यौन हिंसा में बच्चे की सहमति महत्वहीन होती है। बच्चों के साथ यौन हिंसा अधिकांश ऐसे व्यक्तियों द्वारा की जाती है जो उनकी नजरों में आदरणीय और सम्मान जनक होते हैं या जिन पर बच्चों की देखरेख और संरक्षण की जिम्मेदारी होती है।

बाल यौन हिंसा के प्रकार

- वैश्यावृति
- दुर्व्यापार
- निजी अगों से छेड़छाड़
- प्रवेशन यौन हमला/बलात्कार
- अश्लील सामग्री का निमार्ण
- अप्राकृतिक यौन सम्बन्ध
- अश्लील सम्प्रेषण/टिप्पणी
- शरीर का अश्लील प्रदर्शन
- अश्लील साहित्य का संग्रहण

बाल यौन हिंसा के प्रभाव

Effects of Child Sexual Abuse

बाल यौन हिंसा बच्चे के जीवन पर गम्भीर प्रभाव छोड़ती है, जो केवल शारीरिक घाव या मानसिक पीड़ा तक सीमित नहीं होती है। बाल यौन हिंसा पीड़ित बच्चे के मन में हमेशा एक कटु अनुभव के तौर पर जीवन भर साथ रहती है।

बाल यौन हिंसा पर कार्य करने हेतु उसके संकेतों और संकेतकों को पहचानना परामर्शदाता के लिए अति आवश्यक है। जिन बच्चों के साथ यौन हिंसा हुई है या हो रही है, उनमें पहचानने योग्य शारीरिक या व्यवहार संबंधी लक्षण दिखाई देते हैं। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सभी यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों में एक समान लक्षण दिखाई नहीं देते हैं।

किसी भी बच्चे के लिए यौन हिंसा के बारे में किसी से भी बात करना बहुत मुश्किल होता है लेकिन कुछ संकेतक ऐसे हैं जो बाल यौन हिंसा के लक्षण को पहचानने मदद करते हैं वे निम्नलिखित हैं :–

1. व्यवहार संकेतक

- अत्यधिक रोना
- बिस्तर गीला करना
- चिड़चिड़ापन, गुस्सा या नखरे में वृद्धि
- किसी विशेष व्यक्ति या वस्तु का भय
- अपमानजनक व्यवहार
- दूसरों के प्रति आक्रामकता
- खराब शैक्षणिक प्रदर्शन
- उस उम्र के बच्चे से अपेक्षा से अधिक यौन व्यवहार के बारे में जानना
- कामुक खेल (उदाहरण के लिए अन्य बच्चों के साथ यौन संबंध बनाने की कोशिश करना)
- बच्चे के व्यवहार में आकस्मिक परिवर्तन, (उदाहरण : चुलबुला बच्चा अचानक कुछ समय से गुमसुम व डरा हुआ दिखाई देने लगे।)

2. शारीरिक संकेतक

- चलने में कठिनाई
- सिरदर्द या पेट दर्द में वृद्धि
- अस्पष्टीकृत दर्द, सूजन, रक्तस्राव एवं मुंह, जननांग या गुदा क्षेत्र में जलन
- यौन संचारित संक्रमण (घाव, योनि स्त्राव, जननांगों में लगातार खुजली)
- गर्भावस्था

बाल यौन हिंसा पर कानूनी तंत्र

Legal Framework of Child Sexual Abuse

1. ''लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम–2012 (POCSO Act 2012)" बाल यौन हिंसा की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण कानून है जिसमें हर तरह के लैंगिक अपराध व उसकी सजा का उल्लेख किया गया है। यह बच्चों के साथ हो रहे अन्याय में न्याय की किरण का कार्य करता है।

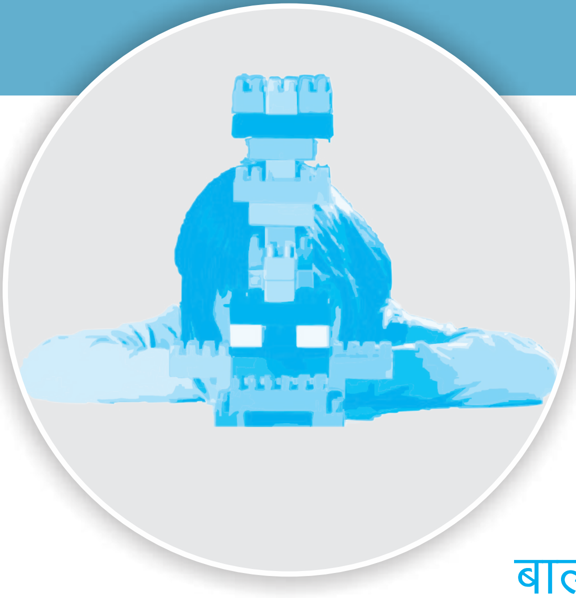
2. "POCSO Act 2012" में बाल यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों तथा बाल संरक्षण हितकारकों व प्राधिकारियों के लिए बाल अनुकूल प्रक्रियाओं पर जोर दिया गया है।

3. "POCSO Act 2012" के नियम, 2020 में 4(2)(e) में परामर्श का प्रावधान है।

4. "POCSO Act 2012" की धारा 19 (5) व धारा 39 में भी परामर्श देने के लिए मनोवैज्ञानिक, समाज सेवी, खेल प्रशिक्षक तथा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के लिए दिशा–निर्देश निर्मित कराने की व्यवस्था की गई है।

5. बच्चों के साथ काम कर रहे परामर्शदाताओं को "POCSO Act 2012" एवं बच्चों पर इसके प्रभाव की जानकारी सही रूप में होना आवश्यक है।

6. "POCSO Act 2012" में जिला बाल संरक्षण इकाई को परामर्शदाताओं की सेवाओं के प्रबन्धन एवं उनके क्षमतावर्धन की जिम्मेदारी दी गई है।



बाल यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों के परामर्श हेतु बुनियादी कौशल

Basic Skills of Counselling for children suffering from Child Sexual Abuse

बाल यौन हिंसा से पीड़ित बच्चों के परामर्श हेतु बुनियादी कौशल निम्नलिखित हैं :–

1. बच्चों की भाषा

   - बच्चे तीन भाषाएं बोलते हैं– शरीर की भाषा, खेल की भाषा और मौखिक बोली जाने वाली भाषा।
   - बच्चों के साथ अपने संचार में इन तीन भाषाओं को एकीकृत करना आवश्यक है। बच्चे अक्सर अपने खेल, अपने व्यवहार और शारीरिक/सांकेतिक भाषा के माध्यम से अपनी कहानी सुनाते हैं। बच्चों की विभिन्न भाषाओं का अवलोकन करके और बच्चे किस प्रकार उनके अर्थ व्यक्त करते हैं जिससे परामर्शदाता यह जान सकता है कि बच्चे के साथ क्या हुआ है या बच्चे की मनोदशा क्या है?
   - बच्चों के साथ परामर्श करते समय परामर्शदाता को उनकी उम्र, उनकी परिपक्वता और उनकी भावनात्मक स्थिति को भी ध्यान रखना आवश्यक है।

2. सुरक्षा और आराम

   यह महत्वपूर्ण है कि परामर्शदाता बच्चे को सुरक्षित और आरामदेह महसूस कराने में मदद करे। कुछ चरण निम्नलिखित हैं जो बच्चे को आराम महसूस करने में मदद कर सकते हैं :–

   - बच्चे से बात करने से पहले सुविधाजनक व आरामदायक माहौल तैयार किया जाना चाहिए क्योंकि हो सकता है बच्चा अपरिचित या धमकी भरे वातावरण से डरा हुआ हो।

- बच्चे के साथ बातचीत कर मनोस्थिति को जानने का प्रयास करें।
- बच्चे की समस्या को जानने के साथ–साथ बच्चे को भी जानना जरूरी है। परामर्शदाताओं को बच्चों से उनकी दैनिक गतिविधियों और रुचियों जैसे कि उनके स्कूल, सामाजिक जीवन, पारिवारिक गतिविधि के बारे में बात करनी चाहिए। बच्चे के आत्म–सम्मान और गरिमा को ध्यान में रखें, बच्चे की निजता की रक्षा करें और उसके बारे में सिर्फ उन लोगों को बताएं, जिन्हें जानने की आवश्यकता है।
- बच्चे को परामर्श के उद्देश्य, खुले तौर पर और ईमानदारी से समझाना महत्वपूर्ण हैं।

3. दुर्व्यवहार के बारे में बात करें

परामर्श के दौरान बच्चे को अपने बारे में चर्चा करने का अवसर देना चाहिए तथा परामर्शदाता को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- बच्चों के साथ परामर्शदाता को उनकी भावनाओं का ख्याल रखते हुए ही काम करना होता है तथा उनके साथ घुल–मिलकर आगे बात की जाती है। बच्चों की अपनी एक अलग काल्पनिक दुनिया होती है, इसलिए जब परामर्शदाता बच्चे की दुनिया में प्रवेश करता है, तो उसे बच्चों के अनुरूप सोचना होगा। तभी बच्चा परामर्शदाता के साथ सहज हो कर अपने मन का हाल उसे बता पाएगा।
- बच्चों के लिए यौन हिंसा के अपने अनुभव को शब्दों में कह पाना मुश्किल है। बच्चों में यौन क्रियाओं या घटनाओं का वर्णन करने के लिए शब्दावली की कमी हो सकती है। परामर्शदाता को यौन हिंसा के विषय को संवेदनशील तरीके से समझना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, दुर्व्यवहार के बाद बच्चे के हितों के बारे में परामर्शदाता बात कर सकता है।
- परामर्शदाताओं को इस बारे में जानकारी होनी चाहिए कि बच्चे अपने जननांग अंगों के लिए व्यक्तिगत शब्दों का प्रयोग कर सकते हैं। एक लिंग का जिक्र करते हुए वे छड़ी या सांप के बारे में बात कर सकते हैं। बहुत से बच्चे जननांग अंगों के लिए सामान्य शब्द नहीं जानते हैं। बच्चे की देखभाल करने वाले को बच्चे द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्द का अर्थ अकसर पता होता है तथा उससे बात करके परामर्शदाता को बच्चे के कई संकेतक शब्द समझने में आसानी हो जाती है।

4. बच्चों से संवाद

परामर्शदाता को बच्चे से संवाद करते समय ओपन एन्डेड प्रश्नों का ज्यादा प्रयोग करना चाहिए और क्लोज एन्डेड प्रश्नों का कम व आवश्यक जगह पर ही प्रयोग करना चाहिए। परामर्श में प्रमुख प्रश्नों का प्रयोग नहीं होता है क्योंकि वह बच्चे के विचारों को भटकाते हैं और इस कारण से बच्चे की वास्तविक समस्याएँ व भावनाएँ सही रूप में पता नहीं चल पाती हैं।

उदाहरण :

– ओपन एन्डेड प्रश्न ''उसके बाद तुमने वहाँ पहुँच कर क्या–क्या देखा?''

– क्लोज एन्डेड प्रश्न ''तुम कितने साल के हो?''

– प्रमुख प्रश्न ''घटना के बाद क्या तुम घर गई थी?''

(प्रश्न पूछने का सही तरीका है 'घटना के बाद फिर क्या हुआ था?')

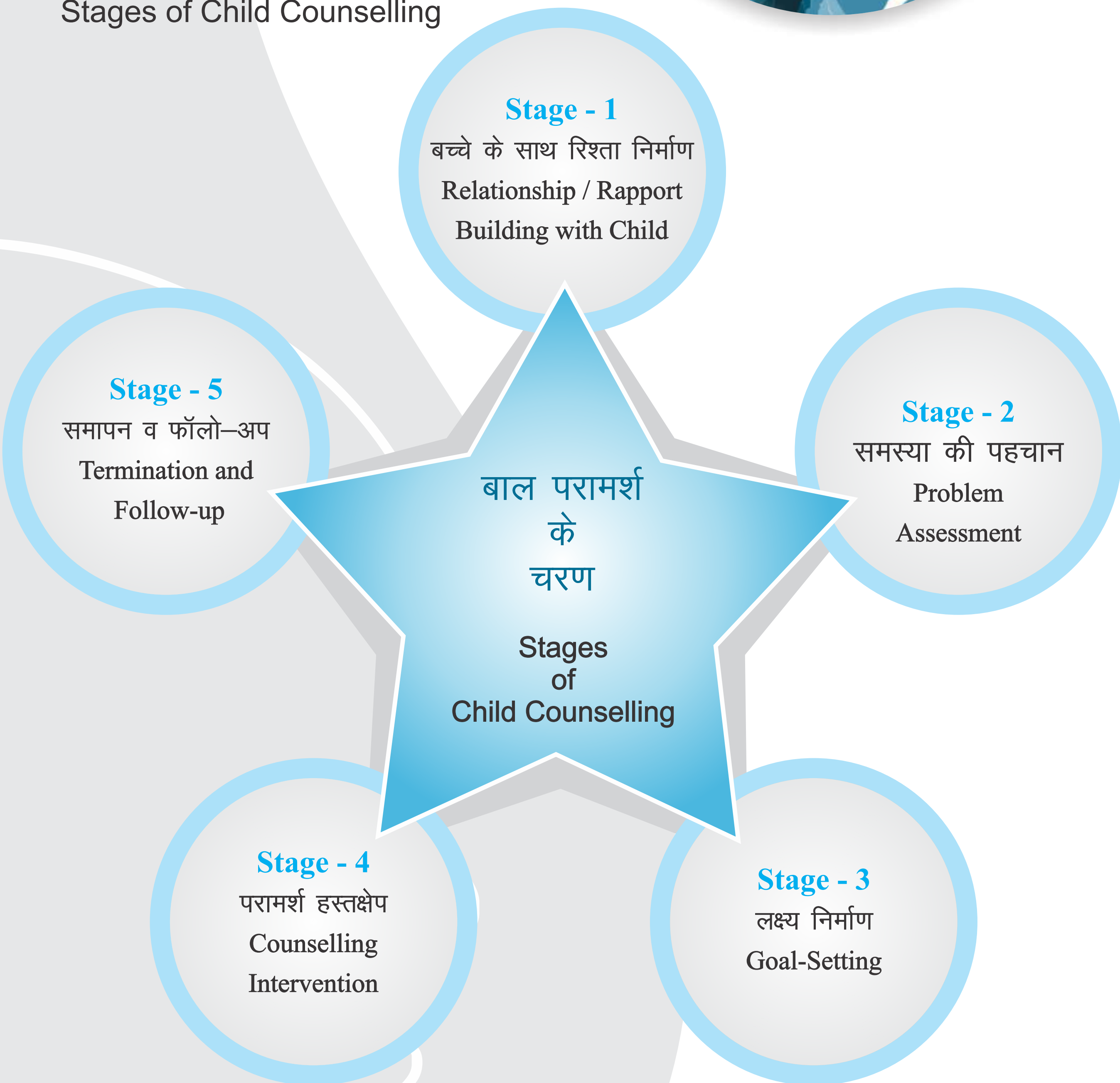
यौन हिंसा वाले बच्चों के साथ काम करते समय निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिएः–

- यदि बच्चा किसी प्रश्न का जवाब नहीं दे पाए तो उस पर रूढ़ीवादी व दोषपूर्ण टिप्पिणियाँ ना करें जैसे कि ''तुम कैसे कपड़े पहन कर गई थी?''
- प्रश्न पूछते समय बच्चे को डराने या विवश करने की स्थिति ना बनाए जैसे कि ''तुम बातें घुमाना बन्द करो और मेरे प्रश्नों का सीधा–सीधा जबाव दो।''
- प्रश्न पूछने से पहले ही बच्चे के प्रति कोई पूर्व धारणा ना बनाएँ और ना हीं जल्दबाजी में कोई निष्कर्ष निकालें जैसे कि ''यह बच्चा तो दिखने में ही बदमाश लग रहा है।'' या ''पहले तुमने ही कुछ ऐसा किया होगा जिससे यह घटना हुई है।''
- बच्चे से संवाद करते समय उसके उम्र के अनुरूप उपयुक्त एवं सरल शब्दों का चयन जरूरी है ताकि वह प्रश्न का सही मतलब समझ पाए।
- बच्चे की बात को संभवतः गलत जानकारी मानते हुए अपनी तरफ से कुछ भी नया लिखने या जोड़ने का प्रयास नहीं करें।

याद रखें बच्चे से प्रश्न पूछते समय आदेश, निर्देश, धमकी, उपदेश, व्याख्यान, उपहास आदि न करें जिससे बच्चे को असहजता व शर्मिंदगी महसूस हो।

बाल परामर्श के चरण

Stages of Child Counselling



Stage -1 : बच्चे के साथ रिश्ता निर्माण

(Relationship / Rapport Building with Child)

- सबसे पहले तो परामर्शदाता को स्वयं का परिचय बच्चे को देना चाहिए जिससे कि बच्चा उससे परिचित हो जाए कि वह किससे बात करने जा रहा है।
- फिर परामर्शदाता को बच्चे की पसंद–नापसंद, घर, स्कूल आदि के बारे में बात करनी चाहिए जिससे बच्चा सहज व मित्रता पूर्ण संबंध महसूस करें तथा परामर्शदाता पर विश्वास कर सके।

➲ उदाहरण के तौर पर बच्चे से निम्न प्रकार के प्रश्न पूछे जा सकते हैं :–

1. व्यक्तिगत प्रश्न **(Personal Questions)**

1.1 परिवार से जुड़े प्रश्न **(Family)**

- तुम्हारे घर में कितने सदस्य रहते हैं?
- घर में सबसे ज्यादा कौन तुम्हें अच्छा लगता है? उसमें ऐसी क्या अलग बात है जो तुम्हें अच्छी लगती है?
- क्या घर में कोई ऐसा भी है जो तुम्हे उतना अच्छा नहीं लगता?(अगर हाँ) उनकी क्या बात तुम्हें अच्छी नहीं लगती?

1.2 मित्रों से जुड़े प्रश्न **(Friends)**

- क्या तुम्हें दोस्त बनाना और बाकी बच्चों के साथ दोस्ती करना अच्छा लगता है?
- अपने दोस्तों के बारे में कुछ बताओ?
- तुम्हें अपने दोस्तों की सबसे अच्छी तथा सबसे बुरी आदत क्या लगती है ?

1.3 स्कूल से जुड़े प्रश्न **(School)**

- क्या तुम स्कूल जाते हो?
- स्कूल की सबसे अच्छी बात तुम्हें क्या लगती है? कोई ऐसी बात भी है जो अच्छी नहीं लगती हो?
- स्कूल में दूसरे बच्चों, टीचर व बाकी लोगों का व्यवहार तुम्हारे साथ कैसा रहता है?

2. रुचि से जुड़े प्रश्न **(Interest Related Question)**

2.1 खेल **(Games)**

- तुम्हें कौन–कौनसे खेल खेलना पसंद है?
- दोस्तों के साथ कौन–कौन से खेल खेलते हो?

- क्या खेल में तुम्हारा कभी झगड़ा होता है?(अगर हाँ तो किस कारण से होता है ?)

2.2 मनोरंजन **(Entertainment)**

- क्या तुम्हें टी.वी. व मोबाईल देखना अच्छा लगता है? उसमें क्या–क्या देखना अच्छा लगता है ?
- किस तरह की फोटो या वीडियो देखने का मन करता है?

2.3 अन्य **(Others)**

- कौनसे काम करने पर तुम्हारे दोस्त सबसे ज्यादा तुम्हारी तारीफ करते है?
- क्या कोई ऐसा काम करने का मन करता है जिसके लिए बाकी लोग मना करते हो?

Stage -2 : समस्या की पहचान

(Problem Assessment)

- इसमें बच्चे से जुड़ी समस्याओं की पहचान की जाती है जहाँ परामर्शदाता के द्वारा कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न पूछे जाते हैं तथा जरूरत पड़ने पर कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी किए जाते हैं।
- छोटे बच्चों के साथ सबसे बेहतर है कि चित्रों या शिल्प का कार्य किया जाए तथा उससे जुड़े प्रश्न पूछे जाएँ। ऐसे कुछ प्रश्न निम्नलिखित हैं :

  – तुम्हे चित्र में क्या क्या बनाया है?

  – यह सब लोग क्या काम करते हैं और कहाँ रहते हैं?

  – क्या तुम इन सबको जानते हो? क्या ये सब लोग तुम्हें जानते हैं?

➲ बच्चे के स्वास्थ्य व भावनात्मक संबंधी प्रश्न भी समस्या पहचानने में परामर्शदाता की मदद कर सकते हैं। उदाहरणतः

1. स्वास्थ्य संबंधी **(Health)**
   - क्या कोई ऐसी बीमारी है, जो तुम्हें लम्बे समय तक रही हो?
   - क्या कोई शारीरिक तकलीफ जो लगातार होती है?

2. अवसाद व चिंता **(Depression & Anxiety)**
   - क्या कभी तुम बिना कोई कारण दुखी हो जाते हो?(अगर हाँ) ऐसा कब होता है ?
   - क्या तुम्हें ऐसा लगता है कि कुछ लोग तुम्हें चोट पहुंचाने की कोशिश कर रहे है? (अगर हाँ) क्या तुम उन लोगों को जानते हो?
   - क्या तुम्हें अकेले अंधेरे में जाने में डर लगता?
   - क्या मन में कभी ऐसा ख्याल आता है कि कोई मुझसे प्यार नहीं करता या कभी खुद को चोट पहुँचाने का ख्याल आता है?

   बच्चे की पिछली जिन्दगी तथा अन्य मुद्दों पर भी प्रश्न करने से समस्या पहचानी जा सकती है।

3.पिछली जिन्दगी **(Past life)**
   - क्या कोई ऐसी बात या घटना है जो तुम कभी नहीं भूल पाए हो?
   - कोई ऐसा दिन या समय जो तुम्हें कभी भी अच्छा नहीं लगा हो?
   - क्या कोई ऐसा इन्सान जिससे तुम बहुत प्यार करते हो पर अब उससे मिल नहीं पाते ?
   - क्या कोई ऐसा समय तुम्हे याद आता है जो तुम बार–बार जीना चाहते हो?

अन्य विषय जैसे मादक पदार्थों का सेवन, प्रेम सम्बन्ध, दोस्तों का दबाव, आदि पर भी महत्वपूर्ण प्रश्न बनते हैं जो कि परामर्शदाता को समस्या की पहचान करने में मदद करते हैं।

4. अन्य **(Others)**

- क्या तुमने कोई काम सिर्फ इसलिए किया है क्योंकि दोस्तों को पसन्द आयेगा?
- कभी दोस्तों के साथ समूह में ऐसा काम किया है जो तुम्हें नहीं करना था या सही नहीं लग रहा था ?
- क्या कभी बीड़ी या सिगरेट पी है? (अगर हाँ) तुम्हें इसका सेवन करके कैसा लगा?
- इसके अलावा क्या शराब/नशीले पदार्थ पीने का मन करता है या कभी पीया है?
- क्या तुम्हे कोई लड़का/लड़की पसंद आया/आयी है?
- कभी बॉयफ्रेंड/गर्लफ्रेंड रहा/रही है? (अगर हाँ) तो उसके बारे में कुछ बताओगे?
- क्या कभी ऐसा हुआ है कि तुम किसी को पसंद करते हो/प्यार करते हो और उससे शादी करना चाहते हो?

Stage-3 : लक्ष्य निर्धारण
(Goal-Setting)

- समस्या की पहचान के बाद परामर्शदाता को आगे परामर्श करने हेतु कुछ लक्ष्य निर्धारित करने जरूरी होते हैं।
- लगभग 4–5 लक्ष्य बनाए जा सकते हैं जिस पर वह बच्चे पर काम करेंगे। कुछ लक्ष्य निम्नलिखित हैं जो परामर्श में काम आ सकते हैं :

– बच्चे के आत्मविश्वास पर कार्य करना व उसको सकारात्मक रूप से बढ़ाना।

– बच्चे में छुपे डर, चिन्ता, घबराहट आदि की पहचान कर उसे कम करने हेतु कार्य करना।

– बच्चे के रिश्तों में (यदि किसी के साथ मनभेद है तो) सुधार करने पर कार्य करना।

– बच्चे की क्षमताओं की पहचान करते हुए उसे सकारात्मक रूप से बढ़ाने पर ध्यान देना।

– बच्चे के व्यवहार परिवर्तन को सुगम बनाने का प्रयास करना।

– बच्चे को निर्णय लेने में सहयोग देना।

– बच्चे के लिए विकासात्मक व निवारक लक्ष्यों पर ध्यानपूर्वक कार्य करना।

➲ उदाहरणत :

बच्चे का उदासीन स्वभाव : उसका कारण पता करना तथा बच्चे के साथ ऐसी गतिविधियाँ करना जिससे उसकी उदासीनता कम हो सके।

Stage - 4 : परामर्श हस्तक्षेप
(Counselling Intervention)

परामर्शदाता पीड़ित बच्चे के साथ उसकी समस्या हल करने के लिए अलग–अलग तकनीक व प्रयास करता है जहाँ वह कुछ गतिविधियों द्वारा व थेरेपी द्वारा बच्चे की समस्या पर काम करता है। वैसे तो थेरेपी कई प्रकार की होती है मगर कुछ है जो खास तौर पर बच्चों के साथ की जाती है जैसे बाल केन्द्रित खेल थेरेपी आदि।

1. बाल केन्द्रित खेल थेरेपी **(Child Centered Play Therapy)**

   इसमें खेल के माध्यम से बच्चे की समस्या का हल खोजा जाता है। इसमें खेलने के कमरे को एक सुरक्षित स्थान के रूप में उपयोग लिया जाता है। खिलौनों और खेलने के माहौल का उपयोग करके परामर्शदाता बच्चों की भावनाओं को समझने प्रयास करता है। बच्चे की समस्याओं और दर्द को महसूस कर उनसे बाहर निकलने में बच्चे की सहायता की जाती है। बच्चा खेल के माध्यम से खुद को व्यक्त करता है तथा उसके नकारात्मक व्यवहार में कमी आती है।

   - आमतौर पर सत्र 30 मिनट से एक घंटे तक चलते हैं व सप्ताह में एक या दो बार आयोजित किए जाते हैं। कितने सत्रों की आवश्यकता है? यह बच्चे की समस्या निर्भर करता है तथा बच्चा सत्र के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देता है। यह थेरेपी व्यक्तिगत रूप में एवं समूहों में की जा सकती है।
   - प्ले थेरेपी निर्देशात्मक या अप्रत्यक्ष हो सकती है। निर्देशात्मक दृष्टिकोण में सत्र में उपयोग किए जाने वाले खिलौनों व खेलों को परामर्शदाता द्वारा तय किया जाता है। परामर्शदाता एक विशिष्ट लक्ष्य को ध्यान में रखकर खेल का मार्गदर्शन करता है।
   - अप्रत्यक्ष दृष्टिकोण में बच्चा खिलौने और खेल चुनने में स्वयं सक्षम होता है व इसमें बच्चे के अनुरूप खेल का चुनाव होता है। इसमें बच्चे कुछ निर्देशों या रूकावटों के साथ अपने तरीके से खेलने के लिए स्वतंत्र हैं। इसमें परामर्शदाता खेल के आधार पर बारीकी से बच्चे का निरीक्षण करता है और उसी के अनुरूप बच्चे की समस्याओं का अनुमान लगा लेता है।
   - खेल थेरेपी में सत्र ऐसे वातावरण में होने चाहिए जहाँ बच्चा सुरक्षित महसूस करे और कुछ सीमाएं हों। परामर्शदाता उन तकनीकों का उपयोग कर सकता है, जिनमें शामिल हैं:

     – रचनात्मक दृश्य

     – कहानी कहना

     – भूमिका निभाना

     – फोन वाला खिलौना

– कठपुतली, कपड़े से बने जानवर, मुखौटे और गुड़िया

– कला और शिल्प

– पानी और रेत का खेल

– ब्लॉक और निर्माण वाले खिलौने

– नृत्य और रचनात्मक कार्य

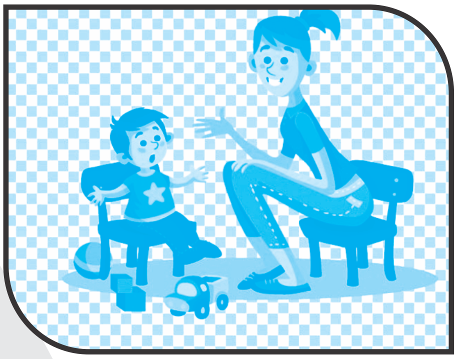
– संगीत एवं नाटक

ऐसे कई तरीके हैं जिनकी मदद से परामर्शदाता बच्चे को जानने और उनकी समस्याओं का हल करने के लिए प्ले थेरेपी का उपयोग कर सकता है।

➲ उदाहरणत :

परामर्शदाता बच्चे को एक गुड़ियाघर और कुछ गुड़िया दे सकता है जिससे उन्हें घर पर कुछ समस्याओं का समाधान करने के लिए कहा जाए। वे बच्चे को हाथ की बनी कठपुतलियों का उपयोग करके भी प्रोत्साहित कर सकता है।

परामर्शदाता बच्चे को कोई भी किस्सा या कहानी सुना सकता है जिस पर बच्चा अपने विचार व भाव प्रकट कर पाए। या वे ऐसी कहानियां पढ़ सकते हैं, जो बच्चे की समस्या का समाधान करती हों।



2. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (**Cognitive Behavioral Therapy - CBT**)

सीबीटी, मौखिक थेरेपी का एक रूप है जो लोगों को अनुपयोगी विचारों और व्यवहारों को पहचनने एवं उन्हें बदलने का तरीका सीखने में मदद करने के लिए बनाया गया है। यह थेरेपी अतीत के बजाय वर्तमान और भविष्य को बेहतर बनाने पर केन्द्रित है।

सीबीटी थेरेपी बच्चों के लिए दैनिक क्रिया कलापों में व्यावहारिक रूप से प्रयोग लाई जा सकती है। यह थेरेपी बच्चे को स्वयं के नकारात्मक विचारों को समझने में मदद कर सकती है तथा यह भी सिखा सकती है कि उनमें सकारात्मकता कैसे लाई जाए।

इस प्रकार की थेरेपी बच्चे को अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए यथार्थवादी तरीके सिखाती हैं। एक बार जब ये तरीके आदत बन जाते हैं, तो बच्चा नए कौशल का जीवन में अनुसरण कर सकता है।

नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को बदलकर सकारात्मकता देना जैसेः–

- बेहतर आत्म छवि
- नवीन स्पर्धात्मक तंत्र
- समस्या–समाधान करने की कुशलताएँ
- अधिक आत्म–नियंत्रण

सीबीटी थेरेपी में उपयोग में ली जाने वाली कुछ तकनीकेंः–

➢ आघात केन्द्रित सीबीटी

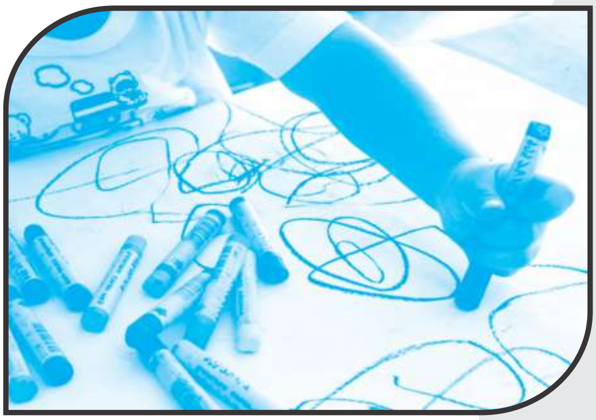
इस पद्धति का उपयोग प्राकृतिक आपदाओं सहित दर्दनाक घटनाओं से प्रभावित बच्चों के इलाज के लिए किया जाता है। इसके अंतर्गत परामर्शदाता उन व्यवहार और संज्ञानात्मक मुद्दों पर अपना ध्यान केंद्रित करेगा, जो सीधे बच्चे द्वारा अनुभव किए गए आघात से संबंधित है।

➢ मॉडलिंग

मॉडलिंग का अर्थ है किसी और के व्यवहार को नकल करके सीखना। मनोविज्ञान में मॉडलिंग की परिभाषा इस प्रकार है ''अपनी मानसिकता को सुधारने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जानबूझ कर व्यवहार बदलना।'' मनुष्य स्वभाविक रूप से एक दूसरे को प्रतिरूपित करते है–उदाहरण के लिए, बच्चे बात करने के तरिके या अपनी चीजों को व्यवस्थित करने के तरिके सीखने के लिए प्रतिरूपण का प्रयोग करते हैं।

➢ पुनर्गठन

यह तकनीक बच्चे के लिए एक नकारात्मक विचार प्रक्रिया को समझने और उसे सकारात्मक रूप से बेहतर बनाना सीखने का एक तरीका है।



वर्कशीट बच्चों और किशोरों को यह समझने में मदद कर सकती है कि विचार, भावनाएँ और कार्य आपस में कैसे जुड़े हैं। इन कार्य पत्रकों के माध्यम से उन्होंने जो कुछ सीखा है, उसे ठोस बना सकते हैं। बच्चों के लिए सीबीटी थेरेपी में याद रखने और कार्यों को पूरा करने में मदद करने के लिए योजनाकार, चेकलिस्ट या पुरस्कार चार्ट भी शामिल हो सकते हैं।

3. द्वंद्वात्मक व्यवहारिक थेरेपी **(Dialectical Behavioral Therapy - DBT)**

डीबीटी थेरेपी का उपयोग वयस्कों या किशोरों में आत्मघाती तथा गैर आत्मघाती व्यवहारिक समस्या के इलाज के लिए किया जाता है जैसे कि आत्महत्या के विचार वाले बालक/बालिका। इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को वर्तमान में जीना सिखाना, तनाव दूर करने के लिए स्वस्थ तरीके विकसित करना, उनकी भावनाओं को नियंत्रित करना और दूसरों के साथ संबंधों को बेहतर बनाना है।

4. परिवार थेरेपी **(Family Therapy)**

परिवार थेरेपी एक प्रकार का उपचार है जिसे विशेष रूप से परिवारों के मानसिक स्वास्थ्य और काम–काज को प्रभावित करने वाले मुद्दों में मदद करने के लिए तैयार किया गया है। इसका लक्ष्य एक घरेलू वातावरण बनाना, पारिवारिक मुद्दों को हल करना और उन मुद्दों को समझना है जिनका एक परिवार सामना कर सकता है।

➲ उदाहरणतः

– परामर्शदाता परिवार के सभी सदस्यों के बीच उचित सीमाएं विकसित करने और बनाए रखने में मदद करता है।

– परिवार के सदस्यों के बीच संवाद और सामंजस्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।

– परिवार में किस तरह से सारी व्यवस्थाएँ चलती हैं इसकी अच्छी समझ पैदा करके समस्याओं को हल करने में मदद करता है।

– परिवार के सदस्यों के बीच के आपसी झगड़े सुलझाने या कम करने में मदद करता है।

– परिवार में प्यार देने और प्राप्त करने व आपसी सौहार्द की क्षमता में सुधार करता है।

– बच्चों और किशोरों में व्यवहार संबंधी मुद्दों में सुधार करता है।

– अस्वास्थ्यकर प्रथाओं को रोकने के लिए एक साथ मिलकर काम करने में मदद करता है।

– विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक पृष्ठभूमि से आने वाले सदस्यों की सहायता करता है।

Stage -5 : समापन व अनुवर्तन / फॉलो–अप (Termination and Follow-up)

इसमें परामर्शदाता को प्रर्याप्त सत्र होने के बाद यह महसूस होता है कि सुधार काफी आ गया है तथा अब और परामर्श सत्र की जरूरत नहीं है, तब वह समापन करता है। साथ ही वह बच्चे को कुछ वर्कशीट या रोज करने वाली गतिविधियों की सूची आदि गतिविधियों पर मार्गदर्शन प्रदान करता है। यह बच्चे को सत्र के बिना भी अपने मानसिक स्वास्थ्य व व्यवहार में सन्तुलन बनाए रखने में मदद करती है।

समापन के बाद परामर्शदाता लगातार बच्चे से जुड़ी जानकारी अर्थात फॉलो–अप (अनुवर्तन) ले सकता है। फॉलो–अप लेने में समय अवधि निश्चित की इस दौरान कम से कम 6 महीने तक फॉलो–अप लिया जा सकता है।

1. शुरुआत में परामर्शदाता हर हफ्ते फोन द्वारा बच्चे के बारे में जानकारी प्राप्त करता है। यदि उसे कोई समस्या हो तो फोन पर परामर्श देकर निदान करने का प्रयास कर सकता है।
2. फिर 1 महीना निकल जाने पर हर 15 दिन में फॉलो–अप लिया जाना चाहिए।
3. शुरुआती 3–4 महीने में 1 बार बच्चे के घर जा कर भी बच्चे व परिवार की स्थिति का अवलोकन करना चाहिए।

फॉलो–अप बहुत आवश्यक होता है यह समझने हेतु कि बच्चा व परिवार समस्या से उभर कर आत्मनिर्भर बने तथा परामर्श का बच्चे पर प्रभाव कितना पड़ा है। साथ ही परामर्शदाता से जुड़े रहना बच्चे व परिवार को आत्म संबल प्रदान करता है। अगर 3–4 महीने बाद परामर्शदाता को ऐसा लगे की अब फॉलो–अप की आवश्यकता नहीं है तो वहीं इसे रोका जा सकता है या बच्चे को कुछ और समस्या आ रही है तो आवश्यकता अनुसार परामर्श सत्र दिए जा सकते हैं।

बाल मैत्री सूचक
Child Friendly Indicators

बाल परामर्श के लिए संभावित बाल मैत्री सूचक :

रूख **(Attitude)**

- बच्चों की परिस्थितियों एवं उनकी सामाजिक स्थितियों के संदर्भ में कोई पूर्वधारणा/पूर्वागृह नहीं रखना।
- बच्चों की परिस्थितियों के लिए केवल उन्हें एवं उनके परिवार को ही जिम्मेदार नहीं ठहराना।
- बच्चों की परिस्थितियों में सुधार करना समाज एवं सरकार की प्राथमिक एवं साझी जिम्मेदारी हैं।
- बच्चों का शोषण, हिंसा एवं उत्पीड़न अस्वीकार्य हैं।

व्यवहार एवं आचरण **(Behaviour and Conduct)**

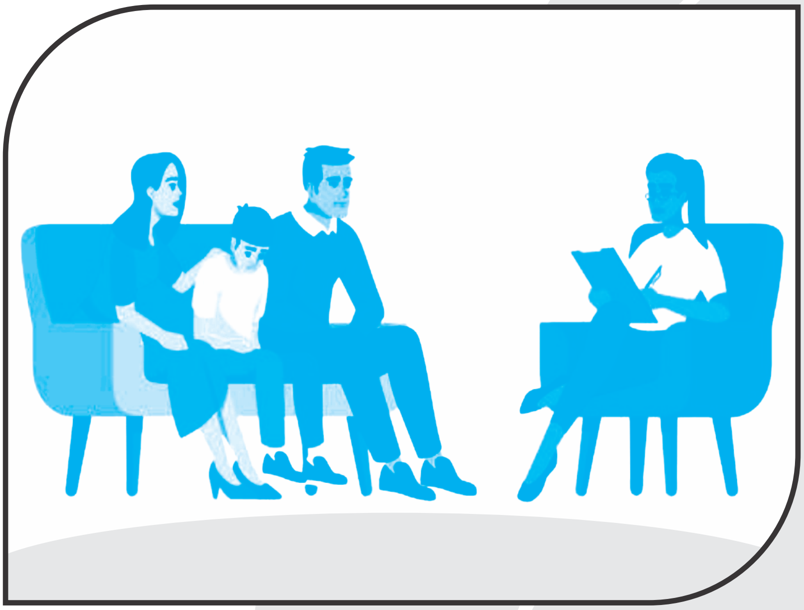
- बच्चों के साथ जाति, लिंग, रंग, धर्म, क्षेत्रियता, आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति के आधार पर भेदभाव नहीं करना।
- बच्चों को संबोधित करते हुए शारीरिक हाव–भाव, चेहरे के भावों, नजरों, बोलचाल के लहजे एवं आवाज के संदर्भ में बाल अनुकूल दृष्टिकोण अपनाना।
- बच्चों में विश्वास एवं सुरक्षा की भावना पैदा करना।
- बच्चों की परिस्थिति एवं मनोव्यथा को समझने का प्रयास करना।
- बच्चों पर बातचीत करने के लिए दबाव नहीं बनाना।
- बच्चों से बातचीत करते समय कलंकित/अशोभनीय शब्दों का प्रयोग नहीं करना।
- बच्चों को शारीरिक स्पर्श नहीं करना।
- बच्चों से संवाद के समय मोबाईल/फोन पर बात नहीं करना।
- बच्चों के अभिभावकों के साथ किसी प्रकार का दुर्व्यवहार नहीं करना तथा परिस्थितियों के अनुरूप कारणों का उल्लेख करते हुए उन्हें बच्चों से अलग रहने हेतु अनुरोध करना।

पद्धति एवं प्रक्रिया **(Practice and Process)**

- प्रत्येक स्तर पर बच्चों की गरिमा एवं आत्मसम्मान को सुनिश्चित करना।
- बच्चों की निजता एवं गोपनीयता के अधिकार को सुनिश्चित करना।
- बच्चों द्वारा बताई गई बातों को ध्यानपूर्वक सुनना, उनकी बातों का अवरोध नहीं करना, पूछे गये प्रश्नों की पुनरावृति नहीं करना और उनकी बातों पर विचार करना।
- बच्चों को अपनी बात अपने शब्दों में बताने के लिए प्रोत्साहित करना।
- बच्चों के परिजनों को बच्चे की सामाजिक एवं मानसिक प्रगति से अवगत कराना।
- बच्चों की उम्र के आधार पर उनकी बातों की उपेक्षा नहीं करना।
- बच्चों को प्रश्न का जबाव देने के लिए बाध्य नहीं करना।
- बच्चे के प्रकरण से संबंधित दस्तावेजों पर बच्चे के हस्ताक्षर कराने से पूर्व बच्चे को दस्तावेजों में उल्लेखित विवरण एवं उसके प्रभाव के बारे में जानकारी देना तथा उक्त तथ्य के बारे में बच्चे की असहमति होने पर उसे लिखे जाने वाले विकल्प के बारे में बताना।

वातावरण (Environment)

- बच्चों के लिए ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजन से जुड़े खिलौने उपलब्ध होना।
- बच्चों के परामर्श के लिए स्थान एकांत एवं शोर गुल से दूर होना चाहिए।



उसका नाम है 'आज'

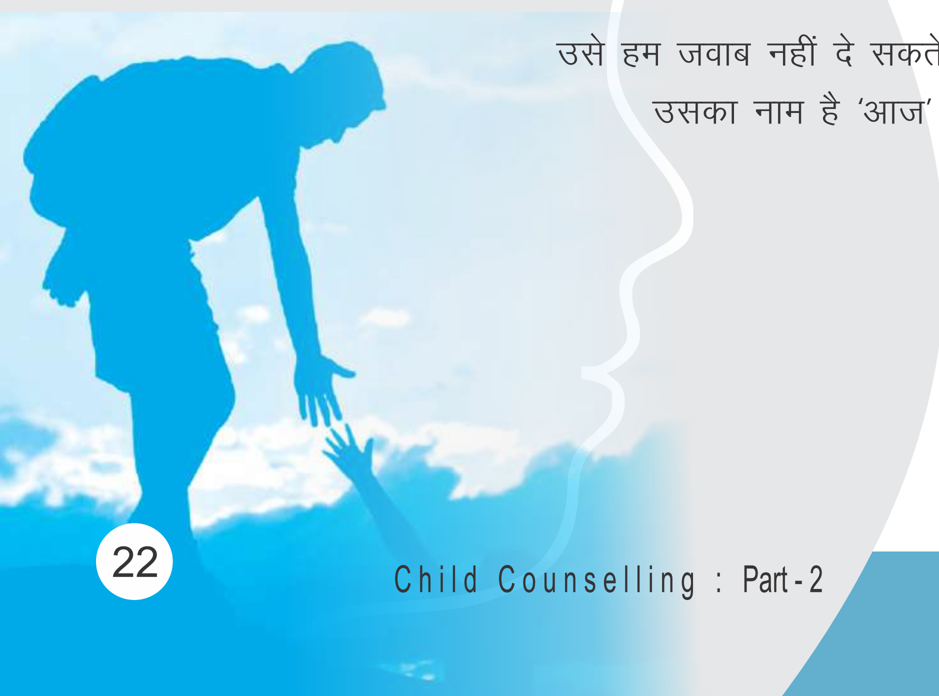
हम अपराधी हैं
बहुत सी गलतियों और कमियों के,
लेकिन
हमारा सबसे बड़ा अपराध है
बच्चों को बेसहारे छोड़ देना
चश्म–ए–जिंदगी को नकार देना

हमारी जरूरत की बहुत–सी चीजें
प्रतिक्षा कर सकती हैं
बच्चा प्रतिक्षा नहीं कर सकता

ठीक यही है वह समय
जब आकार ले रही हैं उसकी हड्डियाँ
बन रहा है रक्त उसकी धमनियों में,
और
विकसित हो रही है उसकी संवेदनाएं

उसे हम जवाब नहीं दे सकते 'कल'
उसका नाम है 'आज'

✍ गेब्रिएला मिस्त्राल
नोबल पुरस्कार विजेता



रिसोर्स इन्स्टीट्यूट फॉर ह्यूमन राइट्स, राजस्थान

932, किसान मार्ग, बरकत नगर, टोंक रोड, जयपुर

सम्पर्क–0141–3532799, 9460387130, 7878055137

E-mail : rihr.rajasthan@gmail.com | Website : http://rihrraj.org