

अच्छा  
स्पर्श/बुरा  
छूना



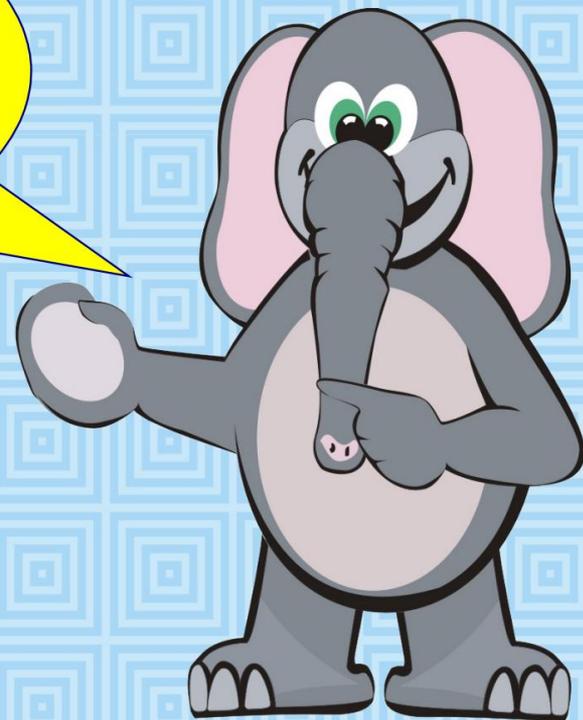
कैसे बताएं  
अंतर



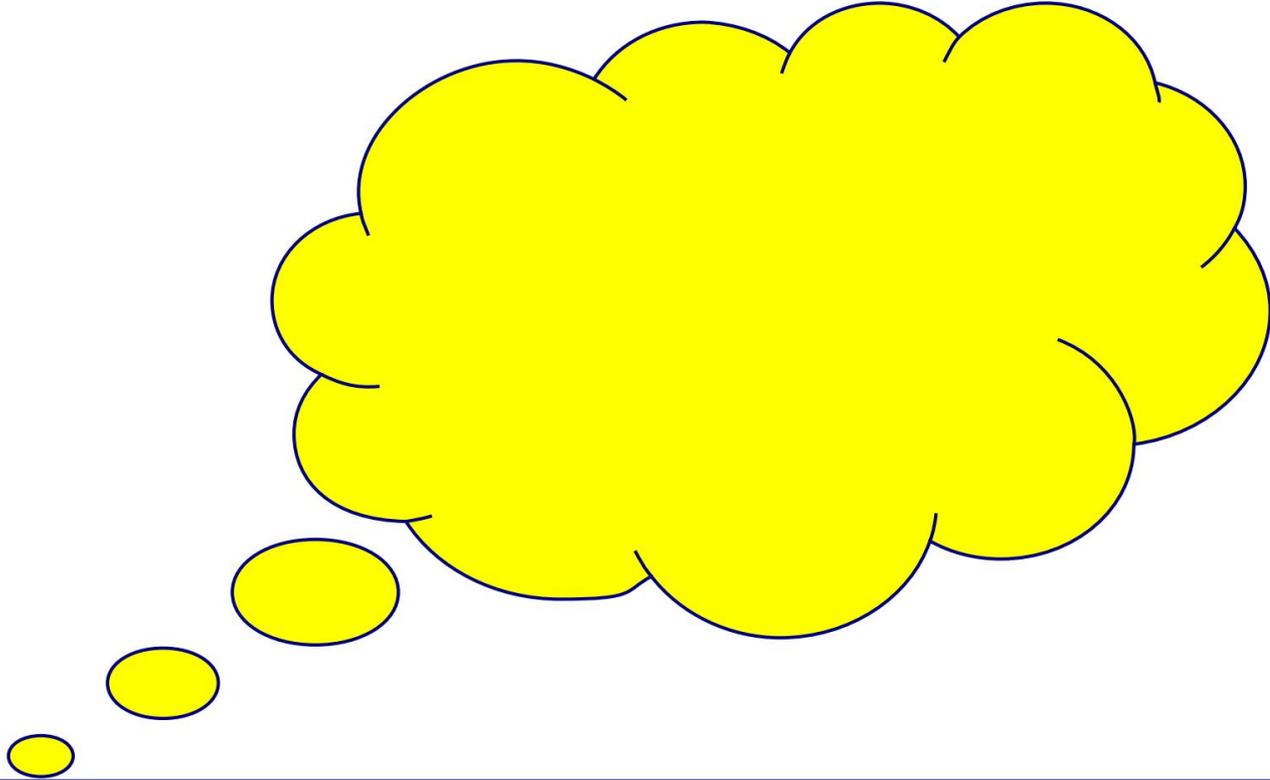


# स्पर्श और भावनाएँ

उनका क्या मतलब है?



# अच्छा स्पर्श

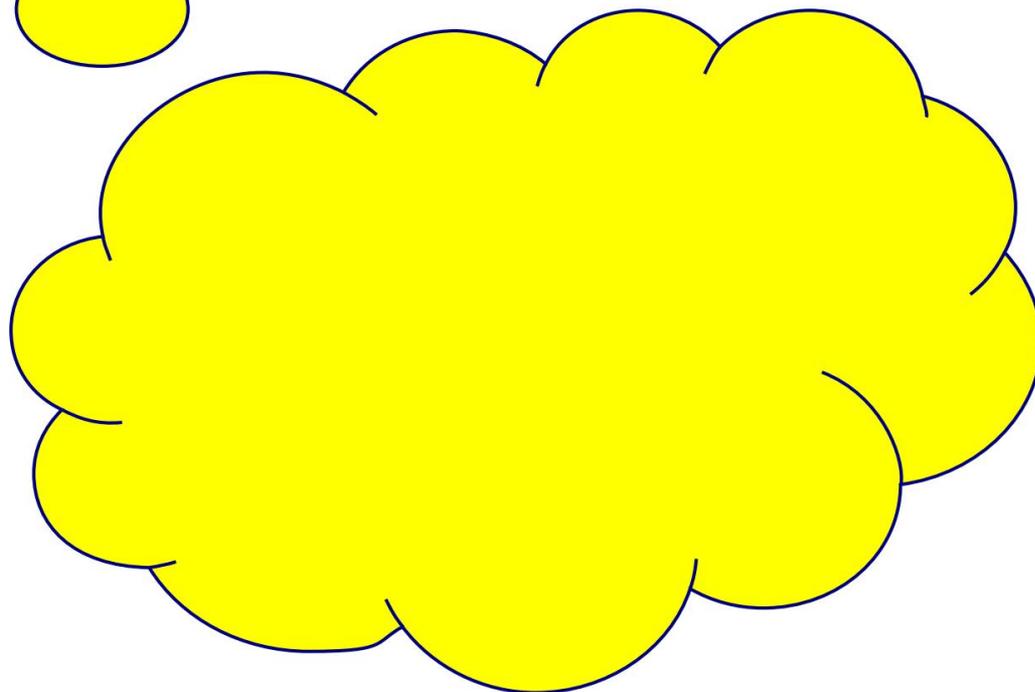
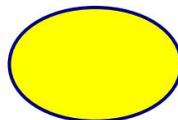


- मेरे लिए एक अच्छा स्पर्श वह है जब कोई मुझे गले लगाता है और नमस्ते कहता है।
- आप कैसे हैं?

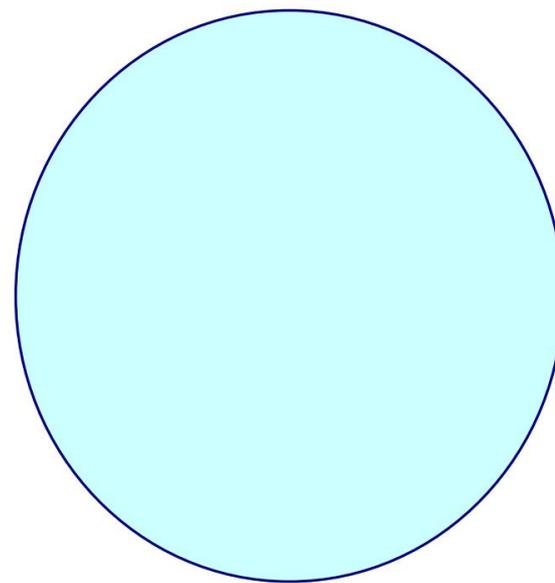
# बुरा स्पर्श

- मेरे लिए बुरा स्पर्श तब होता है जब कोई मारता है मुझे।
- या कोई ऐसा व्यक्ति जिसे मैं नहीं जानता वह मुझे छूता है जबकि मैं नहीं चाहता कि मुझे छुआ जाए।
- या कोई मुझे वहां छूता है, जहां मैं छूना नहीं चाहता
- आप कैसे हैं?

हममें से कितने लोग ऐसे लोगों से आलिंगन, चुंबन और स्पर्श पसंद करते हैं जिन्हें हम जानते हैं, प्यार करते हैं और जिन पर भरोसा करते हैं?

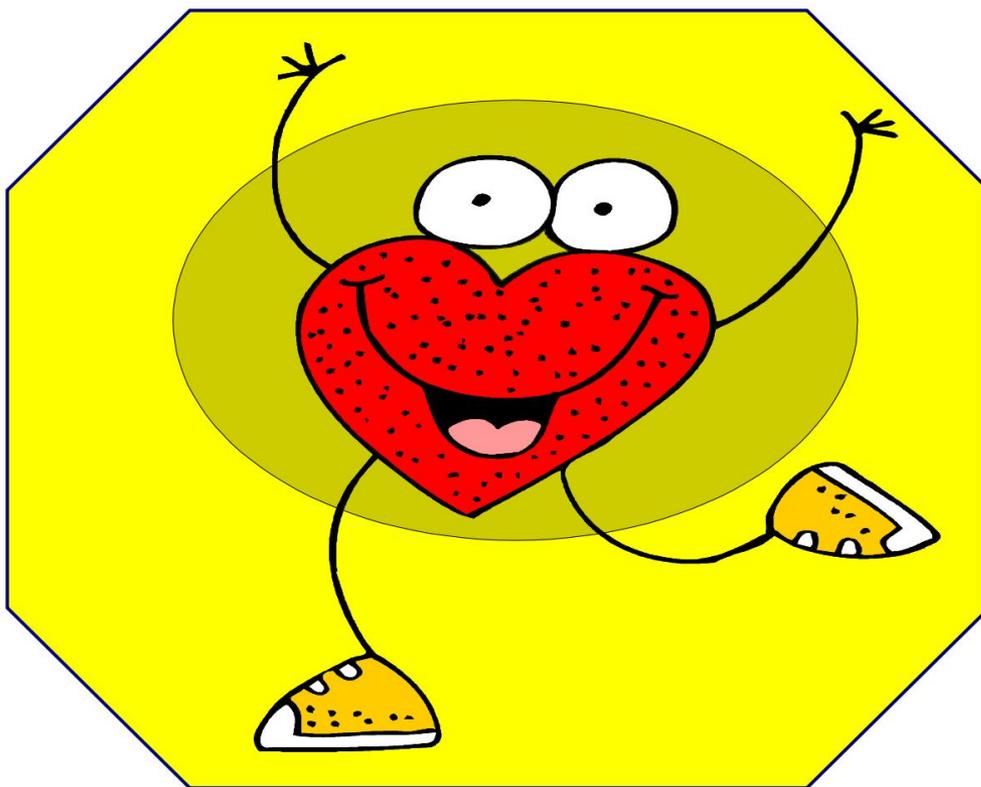


उन लोगों के उसी प्रकार के स्पर्श के बारे में क्या ख्याल है जिन्हें हम नहीं जानते, पसंद नहीं करते, या भरोसा नहीं करते?



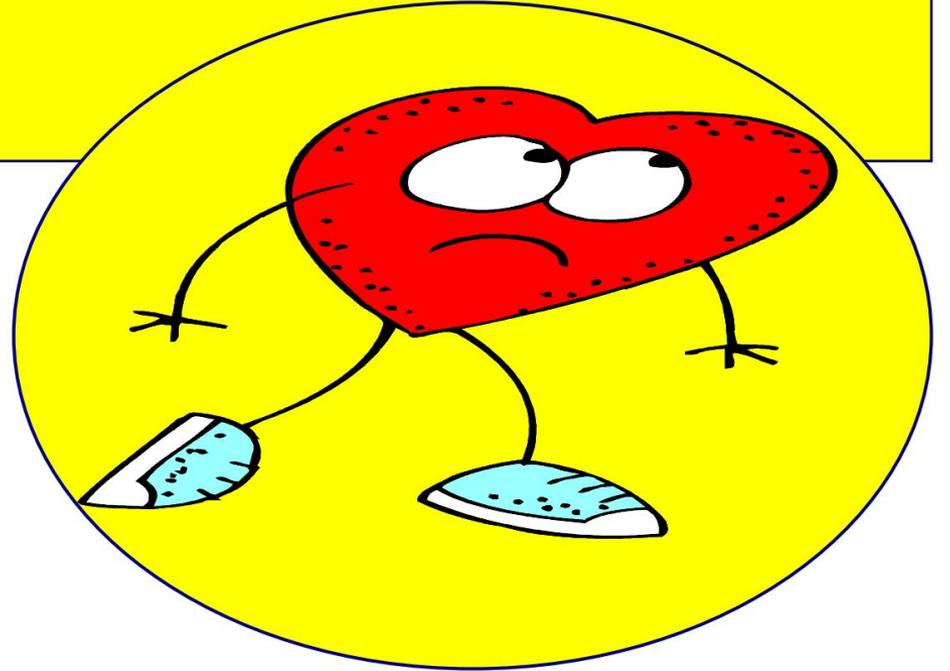
जब हमें स्पर्श मिलता है तो हमारे अंदर भावनाएं  
जाग उठती हैं।

- अच्छे स्पर्श हमें अच्छी भावनाएँ देते हैं।



कभी-कभी स्पर्श हमारे अंदर बुरी भावनाएं  
पैदा कर सकता है।

- उदास
- डरा हुआ • नापसंद
- अवांछित



# क्या आपको गुदगुदी होना पसंद है?

- हममें से कितने लोगों को गुदगुदी होना पसंद नहीं है?
- हममें से जो लोग गुदगुदी करना पसंद करते हैं, उनके लिए क्या यह अच्छा स्पर्श है या बुरा?
- हममें से जो लोग गुदगुदी करना पसंद नहीं करते, उनके लिए क्या यह अच्छा स्पर्श है या बुरा?





# गुदगुदी



- कभी-कभी जब हम सोचते हैं कि गुदगुदी एक अच्छा स्पर्श है तो यह एक बुरा स्पर्श बन सकता है।
- आरंभ करने से पहले, क्या हर कोई दे सकता है?  
अंगूठे ऊपर का संकेत? अंगूठे के निशान के बारे में क्या ख्याल है?
- अच्छा! अब यदि आपको गुदगुदी पसंद है तो अंगूठा ऊपर करें और यदि आपको गुदगुदी पसंद नहीं है तो अंगूठा नीचे करें।

## जब गुदगुदी बैड टच बन जाती है.

- यह बहुत लंबे समय तक रहता है • यह बहुत कठिन है • दर्द होने लगता है • आप रोने लगते हैं • सांस लेना मुश्किल हो जाता है
- आपको निजी तौर पर छुआ जा रहा है

क्षेत्रों

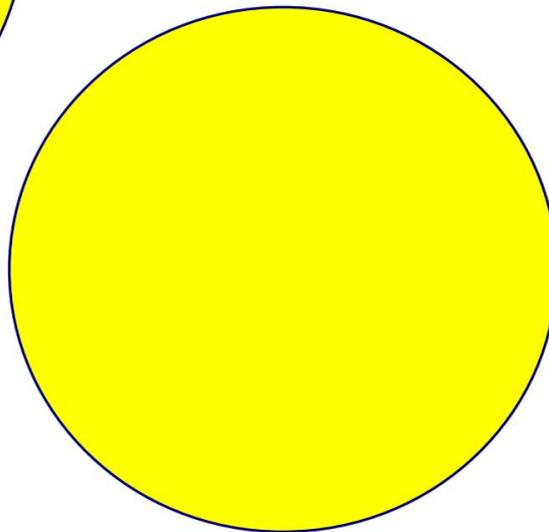
- बस अटेंडेंट, ड्राइवर या लिफ्ट मैन जैसे अजनबी गुदगुदी करने की कोशिश करते हैं

# आप कॉल करें!!!

- यदि आपको कोई ऐसा स्पर्श मिलता है जो आपको पसंद नहीं आता है तो उसे क्या कहते हैं?
- एक बुरा स्पर्श!!

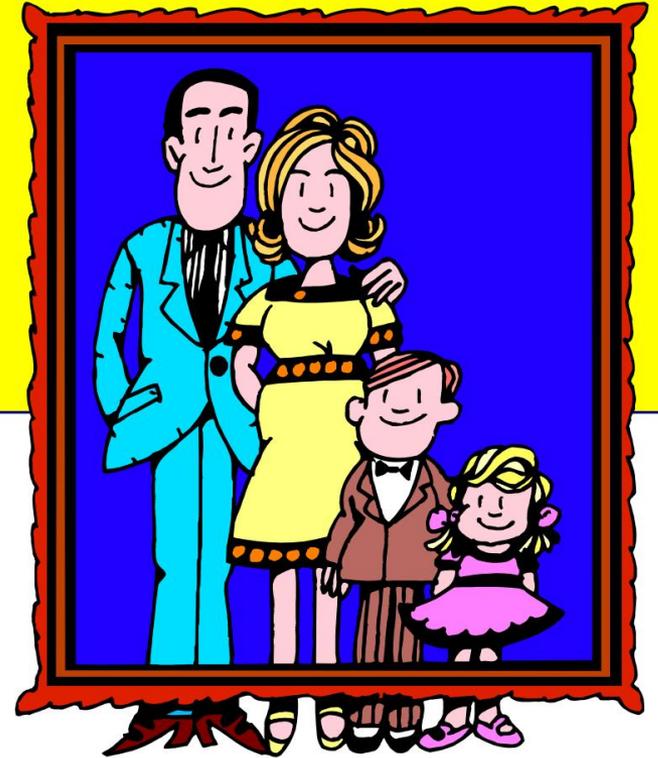


हमारे माता-पिता, दादा-दादी या डॉक्टरों के अलावा किसी को भी हमारे निजी अंगों को नहीं छूना चाहिए। वे हमें स्वच्छ या स्वस्थ रखने के लिए ऐसा करते हैं।

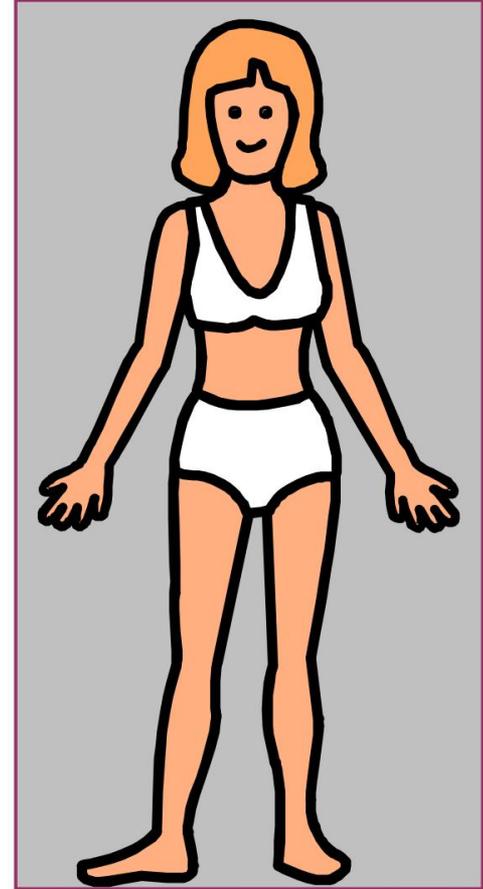
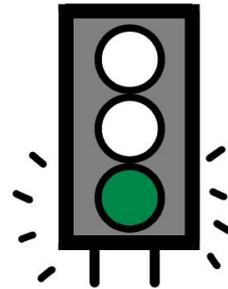
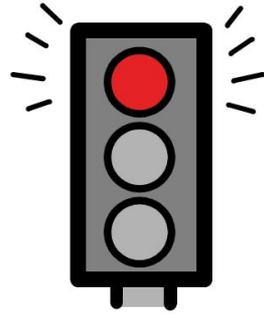
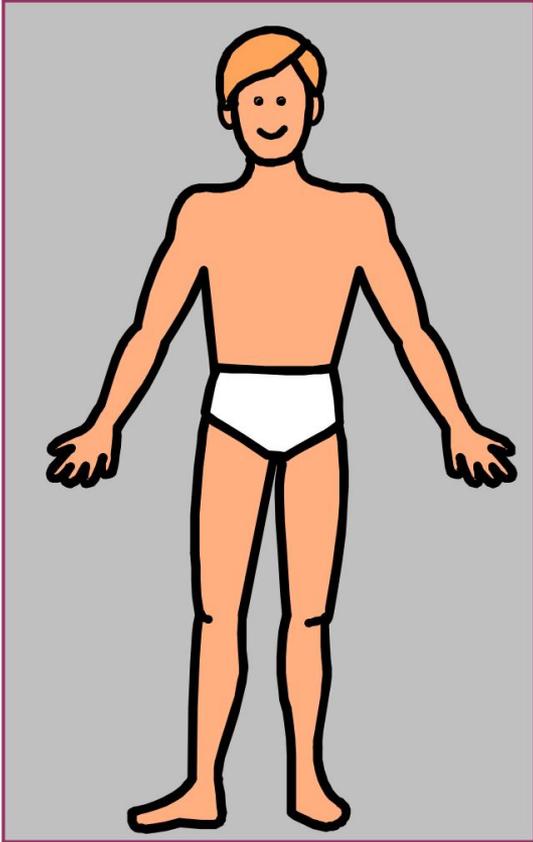


# अगर कोई आपको बुरा स्पर्श दे तो आप किसे बता सकते हैं?

- अभिभावक
- दादा-दादी • शिक्षक
- अन्य विश्वसनीय वयस्क



अच्छा स्पर्श  
बुरा स्पर्श

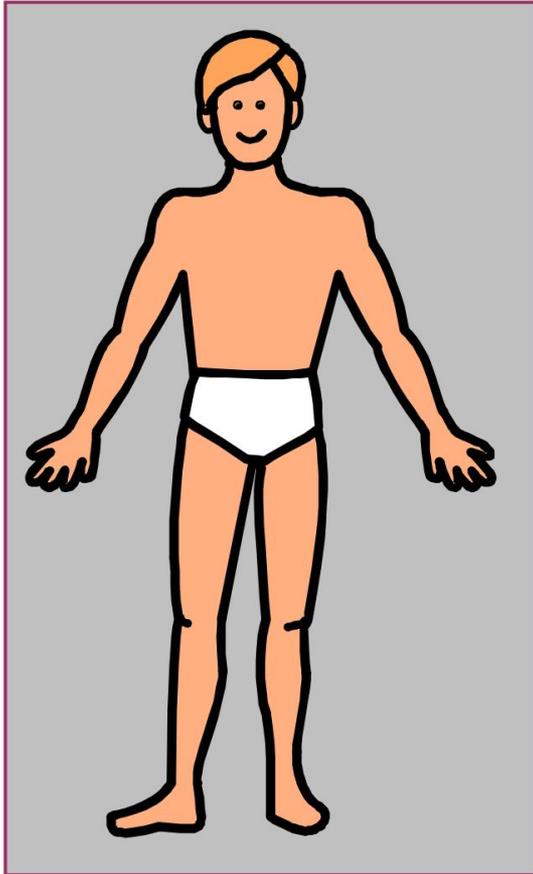


हमारे शरीर के कुछ हिस्से हैं जो हैं

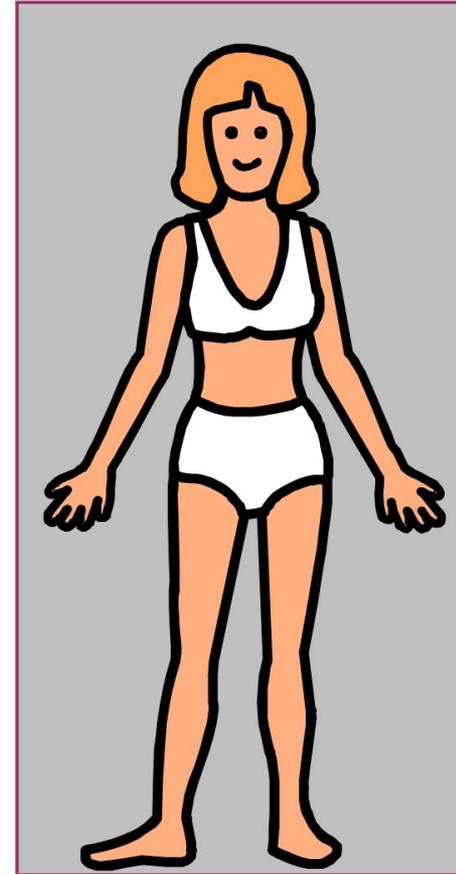
छूना अच्छा है,

कुछ जिन्हें छूना अच्छा नहीं लगता

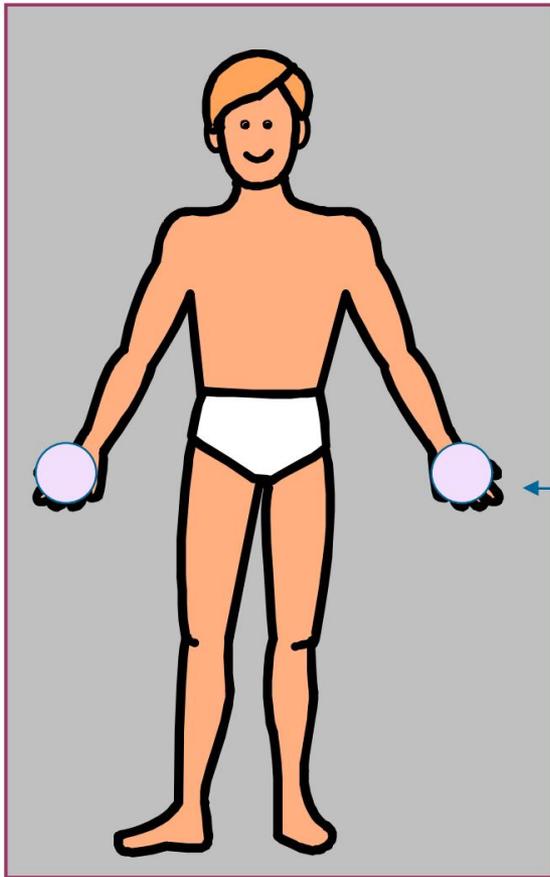
और अन्य जिन्हें छूना बुरा लगता है।



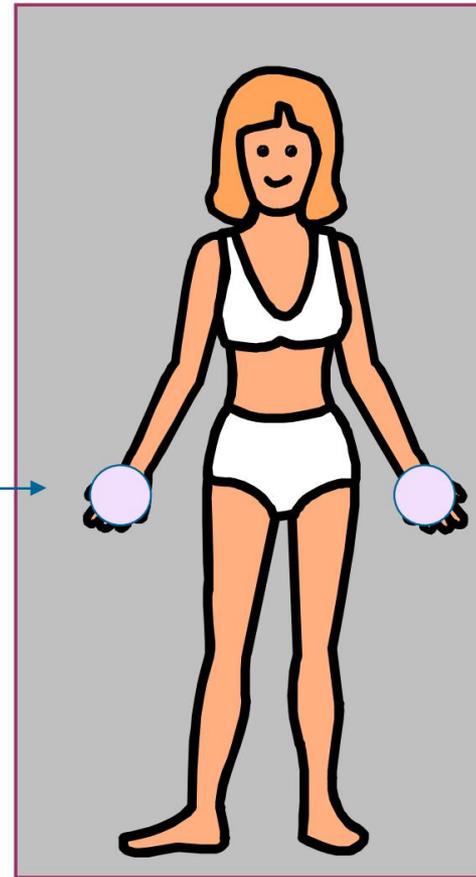
क्या आप  
जानते हैं  
कौन सा  
क्षेत्रों  
हैं  
कौन सा?



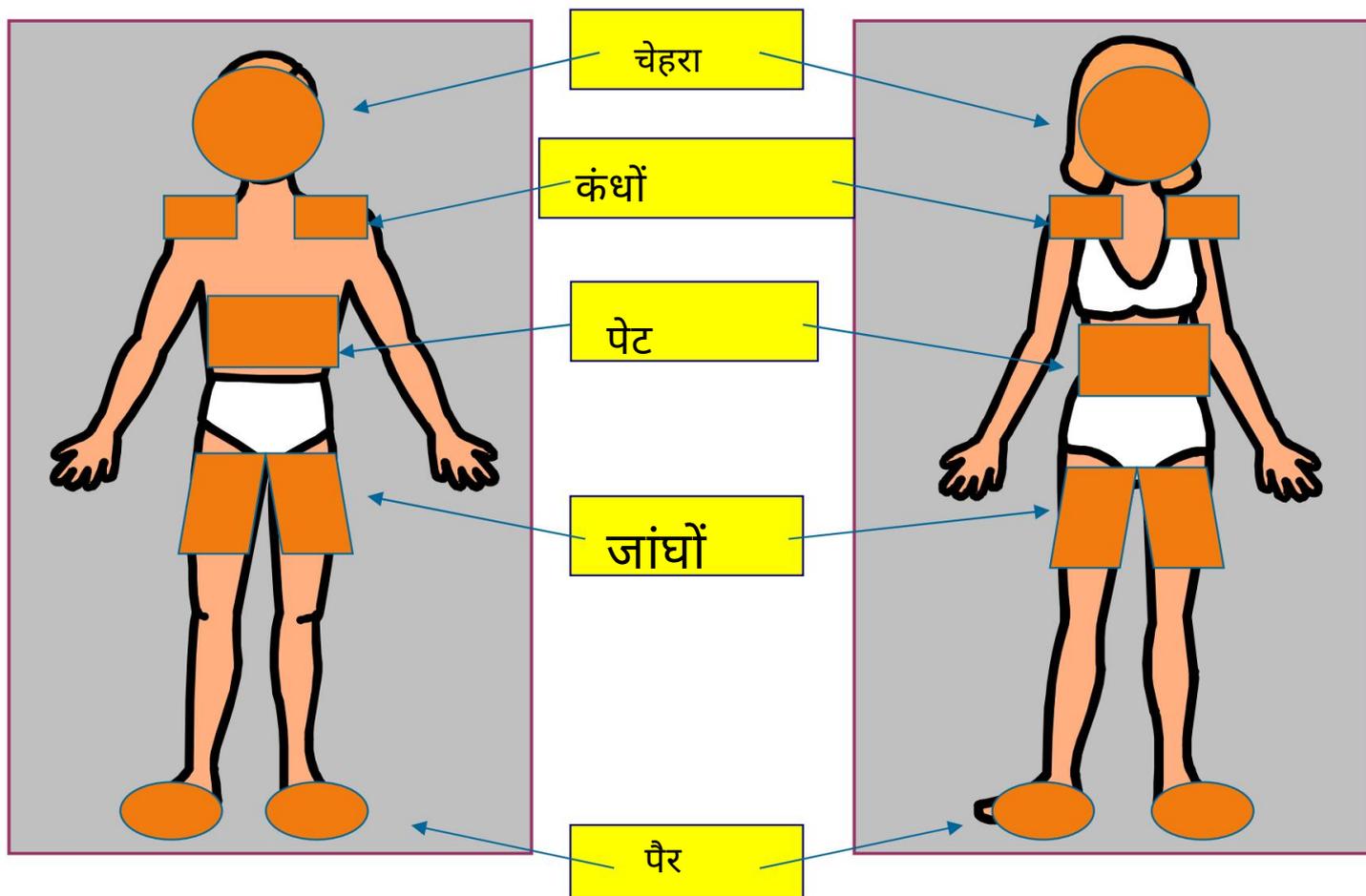
हमारे शरीर के कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिन्हें छूना लोगों के लिए अच्छा होता है।



हाथ

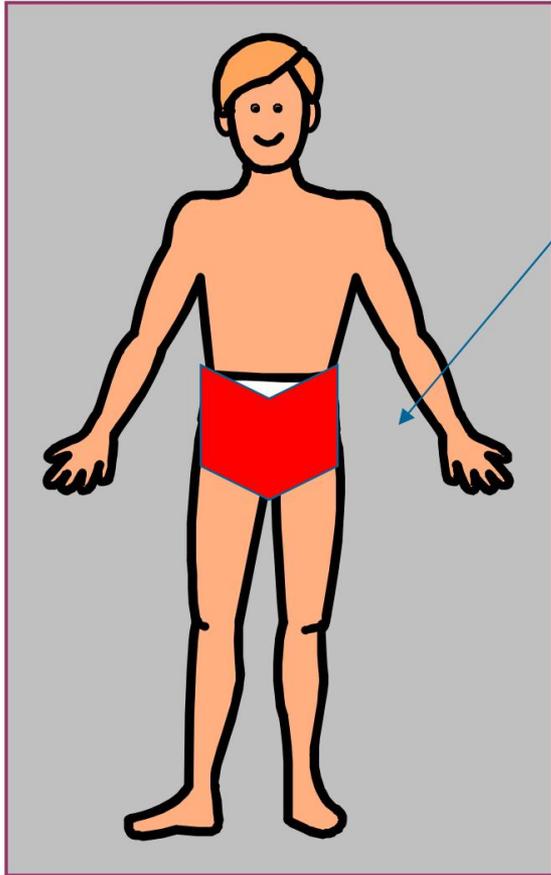


हमारे शरीर के कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिन्हें हम शायद पसंद नहीं करते कि लोग छुएं।

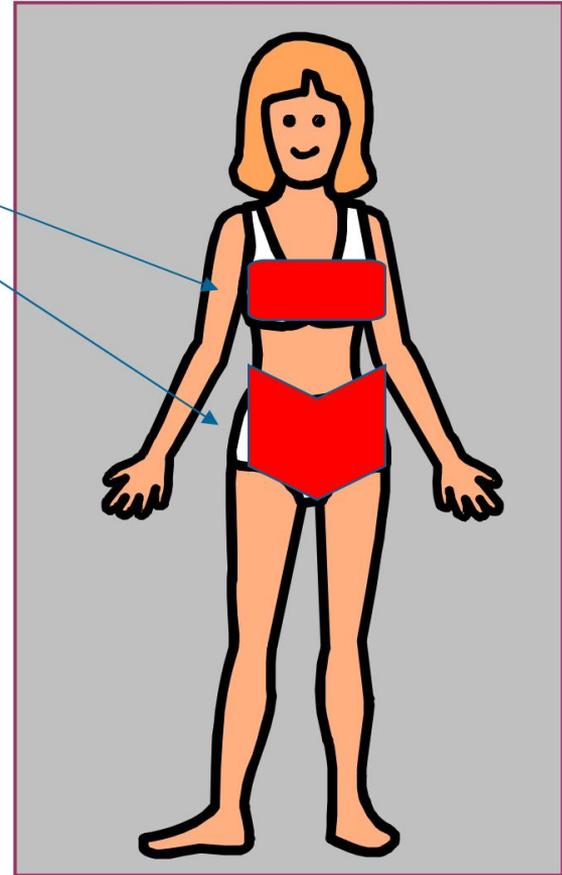


हमारे शरीर के कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिन्हें छूना बुरा लगता है।

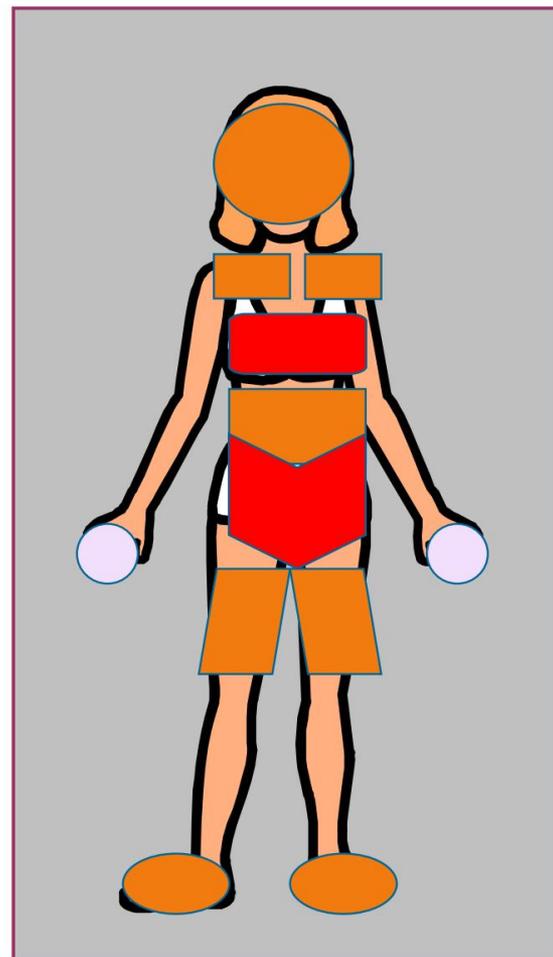
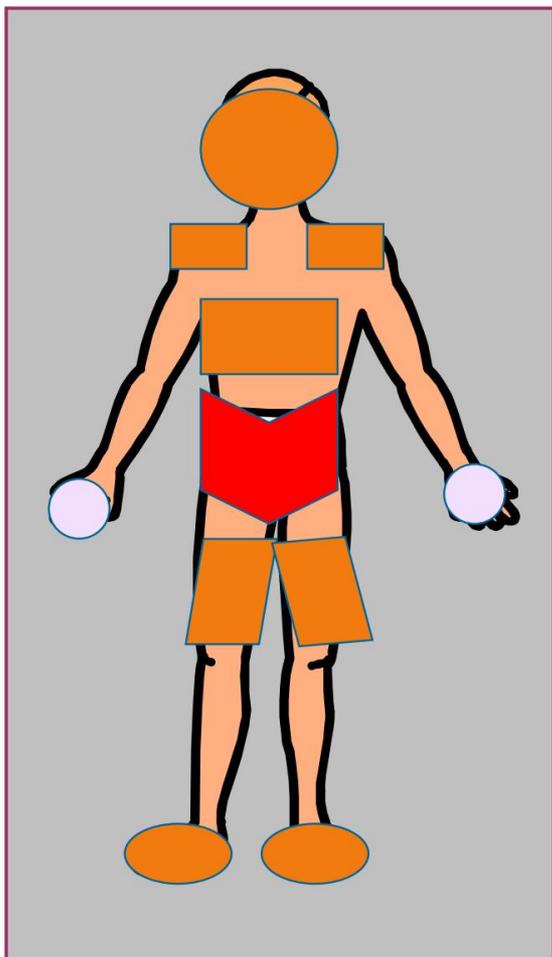
ये प्राइवेट पार्ट हैं और हमें वहां किसी को नहीं छूना चाहिए या उनसे हमें नहीं छूना चाहिए।



हमारा अंडरवियर  
कहाँ है  
कवर



क्या आपको सारी अच्छी बातें याद हैं, बहुत अच्छी नहीं और  
बुरा स्पर्श?



कभी-कभी लोगों को आपके निजी अंगों को छूने की आवश्यकता होगी।

ऐसा तभी होना चाहिए जब आपको मदद की ज़रूरत हो।

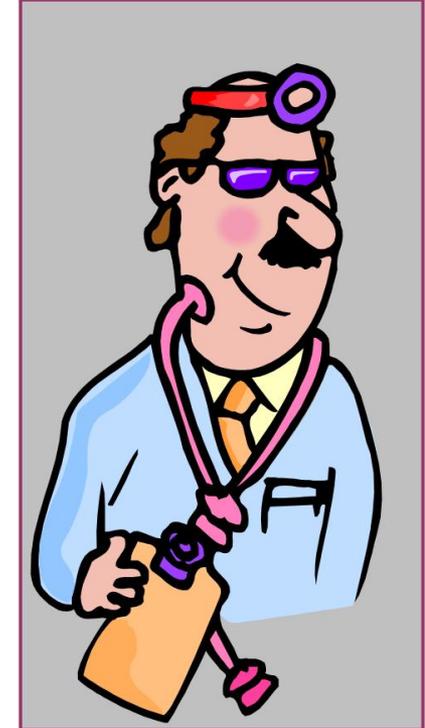


यह तब हो सकता है जब आपको स्नान या शॉवर लेने के लिए सहायता की आवश्यकता हो।

यह तब हो सकता है जब आपको शौचालय के लिए सहायता की आवश्यकता हो।



ऐसा तब हो सकता है जब डॉक्टर या नर्स को यह जांचना होगा कि सब कुछ ठीक है।



## छूने के नियम

- आपको साफ या स्वस्थ रखने के अलावा किसी को भी आपके निजी अंगों को नहीं छूना चाहिए।
- इसे गुप्त रखने के लिए कभी सहमत न हों।
- किसी ऐसे व्यक्ति को बताएं जिस पर आप भरोसा करते हैं।

द्वारा तैयार  
जंबो किड्स की छंटाई  
के हित में  
बाल संरक्षण  
बच्चों के अधिकार

निदेशक - सुश्री स्वाति पोपट वत्स

वेबसाइट: [www.jumbokids.com](http://www.jumbokids.com)

ईमेल: [smatipopat@podar.net](mailto:smatipopat@podar.net)