

गोष्ट शरीराची... मनाची...

(किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी संच)

पालक - शिक्षकांसाठी मार्गदर्शिका



तथापि प्रकाशन,
२०१४



गोष्ट शरीराची... मनाची...

पालक - शिक्षकांसाठी मार्गदर्शिका

जून २०१४

लेखन : मेधा काळे, प्राजक्ता धुमाळ

प्रकाशक :

तथापि ट्रस्ट

रेणुप्रकाश ए, तिसरा मजला, ८१७, सदाशिव पेठ,

बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता, नागनाथ पाराजवळ, पुणे ४११०३०

tathapi@gmail.com

www.tathapi.org



मुखपृष्ठ : राजू देशपांडे

मलपृष्ठ, आतील चित्रं व मांडणी : वेंडी डिक्रूझ

ऋणनिर्देश :

अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींसाठी लैंगिकता शिक्षण या विषयावरील कामासाठी मेजर जनरल (निवृत्त) सुधीर जटार यांनी श्रीमती विमलाबाई (जीजी) नीलकंठ जटार चॅरिटेबल ट्रस्ट तर्फे आर्थिक सहाय्य दिले. त्यातूनच गोष्ट शरीराची...मनाची हा संच तयार होऊ शकला. आम्ही त्यांचे मनापासून आभारी आहोत.

गोष्ट शरीराची...मनाची... हे पुस्तक व पालक-शिक्षकांसाठी मार्गदर्शिका यांच्या लिखाणासाठी आणि परीक्षणासाठी मुर्लीची अंध शाळा, कोथरुड येथील अर्चना सरनोबत यांचे, या शाळेतील विद्यार्थिनींचे, शिक्षकांचे मोलाचे सहाय्य झाले. मुलांची अंध शाळा, कोरेगाव पार्क येथील कृष्णा शेवाळे यांचे, या शाळेतील विद्यार्थ्यांचे, शिक्षकांचे मोलाचे सहाय्य झाले. याशिवाय फर्ग्युसन महाविद्यालयातील हेमांगी, सचिन, शुभम, ओंकार, अनुराधा या विद्यार्थ्यांनीदेखील सत्रे ऐकून त्यावर प्रतिक्रिया दिल्या. त्यांचे आम्ही मनापासून आभारी आहोत. पुस्तकाचे परीक्षण आणि मुद्रण या दोन्हीसाठी निवांत अंधमुक्त विकासालयाच्या मीराताई बडवे व मंगल, पंढरी या त्यांच्या टीमचे खूप सहाय्य झाले. आळंदी येथील जागृती विद्यालयाच्या सकीनाताई बेदी त्यांचे सहकारी व विद्यार्थ्यांनीचे ऑडिओ सत्रांच्या परीक्षणासाठी खूप सहाय्य झाले. राधिका रावत यांनी पुस्तकाचे परीक्षण केले. या सर्वांचे विशेष आभार!

ही मार्गदर्शिका लिहिताना तथापिच्या शरीर साक्षरता : मुलांसाठी या संचातील संवादकांसाठी लिहिलेल्या मार्गदर्शिकेचा संदर्भ घेण्यात आलेला आहे. अंधत्वाविषयी दिलेल्या माहितीसाठी जनार्थ (औरंगाबाद) संस्थेच्या विविध अपंगत्वांबद्दल माहिती देणाऱ्या पुस्तिकेचा काही संदर्भ घेण्यात आलेला आहे. अंधत्वाबद्दल दिलेल्या माहितीच्या परीक्षणासाठी सीमा देवधर यांचे सहाय्य मिळाले. प्रेम व लैंगिकता या सत्रातील माहितीसाठी बिंदूमाधव खिरे, समपथिक ट्रस्ट यांची मदत झाली आहे. पालक व शिक्षकांसाठी लिहिलेल्या या मार्गदर्शिकेच्या परीक्षणासाठी धनश्री बारी व संगिता धामणे या पालकांचे सहाय्य मिळाले. या सर्वांचे मनःपूर्वक धन्यवाद!

हे पुस्तक कशासाठी ?

गोष्ट शरीराची...मनाची... या पुस्तकातून आपण स्वतःच्या शरीराशी, मनाशी पर्यायाने स्वतःशी मैत्री करायला शिकतो. आपण स्वतःचे पक्के दोस्त असतो आणि बरेचदा सर्वात वाईट शत्रूही असतो. शरीर आणि मन यांच्यातील सहसंबंध समजून घेणे, आपल्या भावना ओळखणे, स्वतःला सुरक्षित, निरोगी आणि आनंदी ठेवायला शिकणे म्हणजेच शरीराबाबत साक्षर होणे.

लैंगिकतेबद्दल संवेदनशीलतेने मुलांशी बोललं तर त्यात काहीच गैर नाही आणि त्यातून काही विपरित परिणामही होत नाहीत. उलट लैंगिकतेबद्दल न बोलल्यामुळे जास्त तोंटा होतो. छळ, जबरदस्ती, आरोग्यासाठी घातक सवयी किंवा लैंगिक शोषणाचा धोका न बोलल्यामुळे वाढत असतो. ज्या मुलांकडे माहिती आहे ती मुलं, अधिक जबाबदारीने निर्णय घ्यायला आणि आरोग्याची काळजी घेण्यास सक्षम असतात.

आपण मुलांशी बोललो किंवा नाही बोललो तरी मुलं माहिती मिळवतात आणि सगळ्या प्रकारच्या माहितीचं भांडार (प्रसारमाध्यमं, मित्र-मैत्रिणी आणि त्यांचे स्वतःचे अनुभव) त्यांच्यापुढे खुलं होत असतं. यामुळे केवळ लिंग आणि लैंगिकतेबद्दलचे गैरसमज तयार होतात असं नाही तर व्यक्तीची स्वप्रतिमा तयार होण्यातही याचा खूप महत्त्वाचा भाग असतो.

लैंगिकता हा प्रत्येकाच्याच जीवनाचा घटक आहे. लैंगिकतेबद्दलचे निर्णय केवळ माहितीवर आधारित नसतात. तत्व आणि भावनांच्या आधारे सुद्धा पर्याय ठरवले जातात. स्वतःच्या कुटुंबात, शाळेत आणि मित्र-मैत्रिणींसोबत तरुण मुलं त्यांची मूल्यं ठरवतात. मुला-मुलींच्या लैंगिकतेबद्दलच्या कल्पना फक्त काय सांगितलं गेलं यावरच अवलंबून नसतात तर कसं सांगितलं गेलं यावरही अवलंबून असतात. तुमचे बोलले न गेलेले दृष्टीकोनसुद्धा दूरगामी परिणाम करतात. (लाल पुस्तिका, तार्शी, नवी दिल्ली, मराठी आवृत्ती : अभिव्यक्ती, नाशिक)

अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींशी लैंगिकतेच्या मुद्द्यांवर अतिशय कमी प्रमाणात संवाद साधला जातो. स्वतःच्या शरीराची माहिती, शरीर आणि मनाची काळजी कशी घ्यायची, वयात येताना शरीरात, भावनांमध्ये होणारे बदल आणि मुख्य म्हणजे लैंगिकता या विषयावर वाढत्या वयात संवाद होणं आवश्यक आहे. मात्र अंध मुला-मुलींसोबत असा संवाद घडताना दिसत नाही. पालक म्हणून आपण त्यांच्याशी या गोष्टी बोलणे आवश्यक आहे. अंध मुला-मुलींसाठी शरीर साक्षरता या विषयावर ब्रेलमध्ये एक पुस्तक लिहिण्यात आलं आहे. तसंच ऑडिओ सत्रं तयार करण्यात आली आहेत आणि शिक्षक व पालकांसाठी ही मार्गदर्शिका आहे. असा हा एक संच आहे. पुस्तकातील आणि ऑडिओ सत्रांतील मजकूर आधी समजून घेऊन या मार्गदर्शिकेच्या आधारे मुलांशी विविध विषयांवर संवाद साधणं सोपं जाईल.

शाळेत किंवा अनौपचारिक वर्गासाठी -

सत्रांची तयारी करत असताना संवादक किंवा शिक्षकांना आपलं शरीर, लैंगिकता याविषयीचे आपले अनुभव काय आहेत याचं भान असणं आणि ते समजून घेणं गरजेचं आहे. मुला-मुलींमध्ये केले जाणारे भेद लैंगिक दडपण आणि हिंसेसाठी कारणीभूत ठरत असतात. म्हणून लिंगभाव समजून घेऊन त्यावर आधारित पूर्वग्रह कसे दूर करता येतील यावर विचार केला तर तो उपयोगी ठरू शकतो. त्यामुळे मुलांना केवळ शिकवण्यापेक्षा मुलांसोबत समजून घेण्याचं वातावरण निर्माण करता येऊ शकतं.

वर्गामध्ये किंवा मुला-मुलींच्या कोणत्याही गटात प्रत्येकाचेच काही वेगळे अनुभव असतात. हे सर्वच अनुभव खरे/ग्राह्य मानायला हवेत. जात-धर्म, आर्थिक परिस्थिती, भाषा अशा अनेक घटकांमुळे यामध्ये भर पडत असते. याची जाणीव ठेवल्यामुळे आणि त्याबाबत संवेदनशील असल्यास प्रत्येक मुलाचे अनुभव नीट समजून घेता येतात. मुलं त्यांची मते, अनुभव मांडत असताना त्यांना प्रोत्साहन दिलं, त्यांचं कौतुक केलं आणि आपले स्वतःचे अनुभव मांडले तर वर्गात मोकळेपणाचं आणि समान वातावरण निर्माण करता येतं.

याचाच एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे आपल्या शंका, गोंधळ, अनिश्चिती मुलांसमोर मोकळ्या मनाने मान्य करणं! जर एखाद्या प्रश्नाचं उत्तर आपल्याला माहित नसेल तर तसं मुलांना अगदी स्पष्टपणे सांगा. मला हे माहित नाही किंवा मी हे वाचून, शोधून याचं उत्तर देईन किंवा आपण मिळून याचं उत्तर शोधूया का? अशा रितीने मुलांशी संवाद साधता येईल. चुकीच्या किंवा अर्धवट माहितीमुळे मुलांचा निश्चितच गोंधळ उडू शकतो.

वर्ग घेत असताना बऱ्याचदा एखादं मूल अडचणीत असल्याचं दिसतं. घरात, शाळेत किंवा घराबाहेर (शिकवणी, क्लास) कसल्या तरी प्रसंगाला त्याला/तिला तोंड द्यावं लागत असतं. अशा वेळी मदतीची खूप गरजही असते. मुलं मारहाण, छेडछाड किंवा लैंगिक छळही सहन करत असतात. अशा वेळी युक्तीने, विश्वासात घेऊन आणि लवकर काही तरी पाऊल उचलणं गरजेचं असतं, जेणेकरून अशा मुला-मुलींना मदत करता येईल.

कधी कधी मुलं असे काही प्रश्न विचारतात, ज्याची उत्तरं कदाचित या पुस्तकांमध्ये नाहीत. अशा वेळी परिस्थितीचा अंदाज घेऊन त्या मुलाला/मुलीला किंवा त्यांच्या गटाला वर्गाव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी त्यांच्यासोबत बसून ही माहिती सांगता येईल, त्यांच्या शंका दूर करता येतील किंवा त्यांना हवी आहे ती माहिती मिळू शकेल अशी पुस्तकं, साहित्य त्यांना वाचायला देता येईल.

मुलांना समजून घेण्यासाठी, त्यांच्याशी संवाद साधण्यासाठी आणि त्यांच्याशी मैत्री करण्यासाठी या पुस्तकांचा नक्की उपयोग होईल अशी आशा आहे.

अनुक्रमणिका

सत्र १	आपण कुठून आलो? (उत्क्रांती)	४
सत्र २	शरीर आणि मन	७
सत्र ३	आपले आरोग्य आपल्या हातात	११
सत्र ४	लिंगभाव	१६
सत्र ५	वयात येताना	२०
सत्र ६	प्रेम आणि लैंगिकता	२५
सत्र ७	मैत्री आणि स्वतःला जपा	३०

संसाधने

१. परिशिष्ट - अंध मुलांसाठीच्या शासकीय योजना
२. परिशिष्ट - संदर्भ पुस्तकांची यादी

आपण कुठून आलो? (उत्क्रांती)

‘मी कुठून आले? मी कसा जन्मलो?’ कधी ना कधी मुलं हा प्रश्न विचारतातच! आणि त्यांना वेगवेगळ्या प्रकारची उत्तरं मिळत असतात. बहुतेक उत्तरांमधून पालकांचा अवघडलेपणा तरी दिसतो किंवा माहितीचा अभाव तरी. ‘देवानं दिलं’, ‘आभाळातून पडलास’, किंवा ‘दवाखान्यातून आणलं’, ‘रस्त्यात सापडलीस’ किंवा ‘कुणीतरी दिलं तुला’ अशी उत्तरं सर्रास दिली जातात. आपण आपल्या आईच्या पोटातून जन्माला आलो आहोत हे फारच कमी मुलांना माहीत असतं. खरं तर मोठ्या माणसांनाही सगळ्यांनाच गर्भधारणा आणि जन्माच्या संपूर्ण प्रक्रियेची शास्त्रीय माहिती असतेच असं नाही.

पण प्रत्येकालाच आपल्या जन्माबद्दल, आपण या जगात कसे आलो याबद्दल खूप कुतूहल असतं. आपण, आपले आई-वडील अगदी आपले आजी-आजोबादेखील स्त्री-पुरुषांच्या बीजांच्या संयोगातून निर्माण झाले आहेत. अगदी पहिल्या मानवापर्यंत सर्वांचा जन्म असाच झाला आणि मानव कसा तयार झाला? मानवाची उत्पत्ती सस्तन प्राण्यांमधून, सस्तन प्राण्यांची सरपटणाऱ्या प्राण्यांमधून आणि त्यांची माशातून (मासा)...ही साखळी अशीच मागे मागे जात राहते. कीटक, अब्ब्या, बहुपेशीय जीव, त्याआधीचे एकपेशीय जीव, त्यांच्याही आधी असणारे जीवाणू आणि त्याआधीची केवळ काही रसायनं... चार अब्ज वर्षांहून अधिक काळ चालू असलेली ही उत्क्रांतीची अखंड साखळी आहे. आपण म्हणजेच या साखळीतले ‘होमोसेपियन’ या उत्क्रांतीतली अगदी अलिकडची निर्मिती आहोत. हे माहीत करून घेतल्यामुळे आपलं आणि आपल्या पर्यावरणाचं नातं, एकमेकांवर अवलंबून असणारी जीवनचक्रं समजून घ्यायला मदत होते.

उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेत आपलं शरीर, मन आणि कौशल्यं बदलत, वाढत गेली आहेत. आपल्या पूर्वजांनी अनेक स्थित्यंतरांना सामोरं जाताना ही कौशल्यं आणि बदल आत्मसात केले. आता याच शारीरिक आणि मानसिक कौशल्यांमुळे आपलं आयुष्य इतकं सोपं आणि सहज झालं आहे. ही उत्क्रांतीची प्रक्रिया समजून घेणं, पर्यावरण आणि आपले परस्पर संबंध समजून घेऊन त्याचा आदर करणं म्हणूनच महत्त्वाचं ठरतं. आपण ज्या तत्वांनी, पदार्थांनी बनलो आहोत ती सर्व डायनॉसॉरच्या किंवा त्याहूनही आधीच्या काळात तयार झाली आहेत. आपलं अस्तित्व आपल्याला पुढेही टिकवून ठेवायचं असेल तर आपल्याला ही सर्व तत्त्वं, पदार्थ, रसायनं, खनिजं आणि आपलं पर्यावरण जपायला लागेल.

आपण सर्व जरी एकाच पेशीपासून आणि सारख्याच जीवांपासून उत्पन्न झालो असलो तरी उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेने आपल्याला वैविध्यही दिलं आणि फरकही. प्रत्येक व्यक्ती ही एकमेव, अद्वितीय आहे. पण याचा अर्थ ती दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ किंवा वरचढ आहे असा मात्र नाही. समाजात मात्र उलटंच चित्र दिसतं. वंश, जात, धर्म, वर्ण याआधारे सर्वत्रच भेद होताना दिसतात. पण हे भेद समाजाने, मानवाने तयार केले आहेत. पृथ्वीच्या जन्मापासून सुरू झालेली सर्वच जीवांच्या उत्क्रांतीची प्रक्रिया जाणून घेतल्याने आपल्या सर्वांच्या एका उगमाबद्दल समजून घ्यायला मदत होते. तसंच सामाजिक फरकांच्या आधारावर आपण जो भेदाभेद करतो त्याचा फोलपणाही लक्षात येतो. अपंगत्वाचा स्वीकार सहजपणे केला जात नाही त्यामुळे त्यावरूनही भेदभाव



होताना दिसतो. मात्र जीवसृष्टीतलं वैविध्य समजून घेतलं तर परफेक्ट अशी एक प्रतिमा मान्य करणं चूक ठरतं.

टीप : पुस्तकात जिथे आई किंवा पालक असं लिहिलं आहे तिथे जन्मदात्री, जन्म देणारी असा अर्थ अभिप्रेत आहे. पण काही मुलं दत्तक गेलेली असतील किंवा काही त्यांच्या आजोळी, मावशी-आत्याकडे राहत असतील. यात काहीच चूकीचं किंवा अस्वाभाविक नाही. मात्र या मुलांच्या मनात अशा शब्दांविषयी, नात्यांविषयी काही गोंधळ होत नाही ना याबाबत आपण जास्त संवेदनशील रहायला हवं.

समज-गैरसमज

माकड हे आपले पूर्वज आहेत.

तथ्य

हा एक गैरसमज सगळीकडे आढळून येतो. पण यात तथ्य नाही. माकडं माणसाच्या आधी उत्क्रांत झाली. आपण असं म्हणू शकतो की ही आपली अगदी जवळची भावंडं आहेत.

शास्त्रज्ञांचं असं मत आहे की सुमारे ५-७ दशलक्ष वर्षांपूर्वी मानव आणि चिंपांझी त्यांच्या समान पूर्वजापासून वेगळे घडत गेले.

आपण काय शिकलो ?

१. बहुतेक बहुपेशीय जीव बीजापासून तयार होतात.
२. सर्व सजीवांना प्रजाती टिकवण्यासाठी पुनरुत्पादन करण्याची गरज असते.
३. आपल्या सगळ्यांचा जन्म आपल्या आईच्या गर्भाशयातून झालेला आहे.
४. आपण उत्क्रांतीच्या लांबलचक प्रक्रियेतून आलो आहोत. आपण प्रत्येकजण वेगवेगळे असलो तरी आपला उगम एकाच स्थानातून झाला आहे.
५. आपलं कुटुंब, समाज आणि वंश यांच्यामध्ये सारखेपणा असू शकतो परंतू तरीही आपल्यापैकी प्रत्येकजण वेगळा आहे आणि हे पूर्णपणे सामान्य आहे.
६. आपला जन्म स्त्रीच्या शरीरातील स्त्रीबीज व पुरुषाच्या शरीरातील पुरुषबीजाच्या संयोगातून झाला आहे. शास्त्रज्ञांचं असं मत आहे की सुमारे ५-७ दशलक्ष वर्षांपूर्वी मानव आणि चिंपांझी त्यांच्या समान पूर्वजापासून वेगळे घडत गेले.

हा विषय घेताना :

- ✧ आपण कुठून आलो हा प्रश्न मुलांना विचारून त्यांना त्याबाबत असलेली माहिती सांगायला सांगा, ऐकवा. आपण कुठून आलो हे सत्र मुलांना वाचायला द्या.
- ✧ आपली बेंबी कशी असते ते स्पर्शाद्वारे ओळखायला सांगा. बेंबीचे महत्त्व, आपला आणि आपल्या जन्मदात्या आईचा संबंध स्पष्ट करा. अंघोळीच्या वेळी बेंबी साफ करणं गरजेचं आहे हेही मुलांना सांगा. आपल्या सर्वांचे मूळ उत्पत्तिस्थान एकच आहे याची मुलांना जाणीव करून द्या.
- ✧ हजारो वर्षांपासून चालत आलेल्या सजीवांच्या उत्क्रांतीचा आपण एक भाग आहोत हे सांगून पृथ्वीच्या उत्पत्तीपासूनचे महत्त्वाचे टप्पे सांगा. मानव ही या साखळीतली अगदी अलीकडची निर्मिती आहे हे परत एकदा समजावून सांगा.

शरीर आणि मन

आपल्या शरीराच्या कार्यामध्ये आपल्या मनाची खूप महत्त्वाची भूमिका असते. पण मन कुठे असतं? मन म्हणजे नक्की काय? आपले विचार, भावना, कल्पना आणि अनुभव या सगळ्यांचं मिळून मन बनतं. मनाचा अंश शरीराच्या प्रत्येक पेशीमध्ये असतो. आपण जसे आहोत ते आपल्या मनामुळेच. म्हणूनच निरोगी, स्वस्थ राहण्यासाठी मन आणि शरीराचा एकत्रच विचार करायला हवा. कारण मन आणि शरीर अगदी एकमेकांत गुंतलं आहे, ते एकमेकांपासून वेगळं करता येणार नाही. आपल्या प्रत्येक कृतीत मनाचा मोठा वाटा असतो. मनाचा शरीरावर परिणाम होतो आणि शरीराचा मनावर. आपल्या मनाची काळजी कशी घ्यायची? मन रमवणारा एखादा छंद यासाठी खूपच उपयोगी ठरू शकतो. मुलांचे छंद हे तणावरहित असतात आणि त्यातून मुलं सहजच बऱ्याच गोष्टी शिकत असतात. गोष्ट शरीराची... मनाची... या पुस्तकामध्ये अशा छंदांची काही उदाहरणं दिली आहेत. त्यातून मुलांना छंद जोडून घेण्याची ऊर्मी मिळेल. आपल्याला काही छंद आहेत का? आपल्याकडे पाहून मुलं काही शिकतात का? आपण कोणत्या दिशेने चाललो आहोत याचाही एकदा विचार करायला हवा.

आपली तब्येत चांगली रहावी यासाठी चांगलं पोषण आणि व्यायामही आवश्यक आहे. शाळेच्या अभ्यासक्रमात कर्बोदकं, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वं आणि प्रथिनांबाबत आपण शिकतो. आपल्या शरीराशी मैत्री करताना आपण आपल्या आरोग्यासाठी, निरोगी राहण्यासाठी, रक्तपांढरी आणि कुपोषणासारख्या आजारांचा मुकाबला करताना या माहितीचा कसा उपयोग करायचा ते शिकतो. जेव्हा मुलं स्वतःच्या शरीराविषयी, शरीरातल्या संस्थांविषयी समजून घेतात, श्वासाचे आवाज कसे ऐकायचे, नाडी कशी मोजायची हे शिकतात तेव्हा शरीराविषयीचा बागुलबुवा आपोआप दूर होतो. हे सगळं फक्त डॉक्टरांनाच कळतं ही धारणा दूर होते आणि आपणही काही वेळेला स्वतःचे डॉक्टर बनू शकतो, आपल्या तब्येतीची काळजी घेऊ शकतो हा विश्वास निर्माण होतो.

शरीराशी दोस्ती करता आली तर आपल्याला आपलं शरीर आणि मन आपल्या ताब्यात आहे, ही भावना निर्माण होते. आपण काही करू शकत नाही, हे आपल्या हातात नाही अशी हतबलता कमी होऊ लागते. आपला आपल्या भावनांवर ताबा असतो आणि म्हणूनच आपल्या कृतींवरदेखील. हे जाणून घेतलं की मग मला राग का आला आहे, कशाने दुःख झालं आहे, मला कोणती गोष्ट डाचत आहे हे समजून घेण्याचा आणि त्याबद्दल अधिक माहिती मिळवण्याचा मी जास्त प्रयत्न करू शकते/शकतो. माझ्यासाठी काय चांगलं आहे आणि मला कशाचा त्रास होऊ शकतो ते मी आता निवडू आणि ठरवू शकते/शकतो. यात शरीर आणि मन दोन्हीचा समावेश होतो.

आपली स्वतःची प्रतिमा आणि आपलं शरीर यांचा एकमेकांशी फार जवळचा संबंध आहे. शरीराबद्दल नावड किंवा नकारार्थी विचार, पुढे जाऊन स्वतःबद्दलच्या नकारार्थी प्रतिमेत रुपांतरित होते. आजूबाजूच्या वातावरणातून, टीव्हीवरच्या जाहिरातींमधून, आपल्या कुटूंबियांकडून आणि अनेक इतरही माध्यमातून

आपल्या या प्रतिमा घडत जातात, आपण त्या शिकत असतो. अशा नकारात्मक प्रतिमा सोबत घेऊन आपण मोठे होतो, पालक आणि शिक्षक बनतो आणि त्याच नकारार्थी प्रतिमा पुन्हा एकदा आपल्या मुलांपर्यंत, विद्यार्थ्यांपर्यंत पोचवतो. लहानपणीच जर या साचेबद्ध प्रतिमा मोडता आल्या तर मुलांची वयात येण्याची आणि मोठं होण्याची प्रक्रिया सोपी, सहज होऊन जाते. मुलं आत्मविश्वासाने इतरांना सामोरी जातात. आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दल आपल्या काय भावना आहेत? आपण आपलं शरीर, आपलं दिसणं सहज स्वीकारलं आहे का? मी खूप काळी आहे किंवा मी खूप जाड आहे अशा आपल्या प्रतिमा आपल्याला त्रासदायी वाटतात का? या प्रतिमांपलीकडे जाऊन आपण आपल्या शरीराचा स्वीकार कसा करू शकू? मुलांसोबत काम करताना याबाबत विचार करणं आणि आपल्या शरीराचा सहज स्वीकार करणं फार आवश्यक आहे.

समज-गैरसमज

तथ्य

स्वभावाला औषध नसतं.

हा गैरसमज आहे. आपण करत असलेल्या सर्व गोष्टींमध्ये मेंदू महत्त्वाची भूमिका बजावत असतो. शरीर व मनाच्या सहाय्याने आपल्याला काही गोष्टी किंवा सवयी बदलता येतात, काही गोष्टी नवीन शिकता येतात. आपल्या मनाचा सतत विकास होत असतो. आपल्या अनुभवांनुसार आपले विचारही बदलत असतात. त्यामुळे आपण ठरवलं तर आपला स्वभाव बदलता येऊ शकतो.

आपण काय शिकलो ?

१. आपल्या शरीराची सातत्याने वाढ होत असते आणि मनाचा विकास होत असतो.
२. आपले शरीर आणि मन एकच आहे. ते एकत्रितपणे काम करतात.
३. आपण आपल्या भावनांवर आणि कृतींवर नियंत्रण ठेवू शकतो.
४. समतोल आहार, व्यायाम आणि छंद हे शरीराचं आणि मनाचं आरोग्य चांगलं राहण्यासाठी आवश्यक आहेत.
५. सौंदर्याबाबतच्या स्वतःच्या कल्पना समजून घेण्याची आपल्याला गरज आहे.
६. आपल्या स्वतःबद्दलच्या सकारात्मक कल्पना आपल्याला पुढे जाण्यासाठी मदत करतात.
७. वाईट सवयी बदलता येतात. अशा सवयी आणि व्यसनं शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी घातक असतात.
८. साचेबद्धता आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर मर्यादा आणते.

हा विषय घेताना :



✧ आपल्या शरीराची आणि मनाची वाढ होत असते, आपण बदलत असतो असे सांगून त्याबाबतची काही उदाहरणे द्या. जसे की आपण जन्मलो तेव्हा आपल्याला दात नव्हते, नंतर हळूहळू दात आले. आपल्याला बोलता येत नव्हते, हळूहळू आपण बोलू लागलो. आता मुलांना ते लहान असताना कसे होते ते आठवायला सांगा. हळूहळू आपण मोठे होत गेलो तसतसे बदलत गेलो असे सांगून हा बदल त्यांना आठवायला सांगा. आपण वाढत असतो, बदलत असतो हे पुन्हा एकदा लक्षात आणून द्या.



✧ शरीरात अशी आणखी कोणकोणती प्रमाणं सापडतात ते शोधायला सांगा. खेळण्यातील बाहुल्य प्रमाणबद्ध नसतात पण आपलं शरीर मात्र प्रमाणबद्धच असतं. मोठे होत असताना या प्रमाणात फरक पडतो हे मुलांच्या लक्षात आणून द्या. वेगवेगळ्या वयात शरीर कसं दिसतं, त्याचं प्रमाण कसं असतं हे वर्णन करून सांगा.



✧ आपल्या वाढीवर अनेक घटक परिणाम करत असतात. आपल्या भोवतालचं पर्यावरण, जनुकं, अन्न, काम, आपलं लिंग, वय इत्यादी. या घटकांबद्दल स्पष्टता देऊन त्यांचे आपल्या शरीरावर दिसून येणारे परिणाम आणि त्यामागची कारणं सांगा.

✧ शरीर आणि मन या विभागामध्ये दिलेल्या गोष्टी सांगून शरीराच्या प्रत्येक कृतीमध्ये कोणकोणते अवयव सहभागी असतात ते विचारा, मुलांना त्यावर विचार करू द्या.

✧ मुलांना शांत बसायला सांगून डोंगर चढणाऱ्या मुलीची गोष्ट सांगा, वाचायला द्या. तिला ऐकू येणारा आवाज कुठून आला यावर मुलांना विचार करायला सांगा. नंतर तिला चढत राहा असं सांगणारा आतला आवाज काय होता हे विचारा. त्यांना विचार करू द्या. नंतर ते मन होतं असं सांगा. मुलांच्या मनाबद्दलच्या कल्पना शोधण्यासाठी मन कुठे असतं? ते आपल्याला जाणवतं का? समोरच्याच्या मनात काय आहे हे आपल्याला कळू शकतं का? कशावरून कळतं? असे प्रश्न विचारून मन म्हणजे काय, ते कुठे असते, आपले विचार व भावना शरीराच्या माध्यमातून व्यक्त होतात हे स्पष्ट करा. आपल्या प्रत्येक पेशीचा मनाशी संबंध आहे हे मुलांना समजावून सांगा.



✧ आपलं मन, भावना आणि शरीर यांचा संबंध असतो, ते एकमेकांशी जोडलेले असतात आणि आपल्या कृतींवर आपण नियंत्रण ठेवू शकतो हे मांडा आणि हा विषय पूर्ण करा.

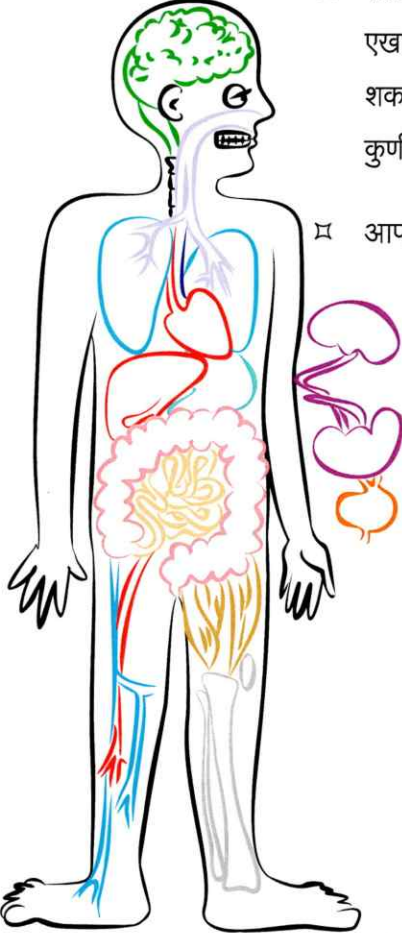
माणसाचं शरीर :

या सत्रात माणसाच्या शरीरातील अवयवांची कार्ये, रचना याबाबत माहिती दिलेली आहे. यातून आपल्याला आपलं शरीर नीट समजून घ्यायला मदत होते. आपल्या शरीरातील अवयवांचं कुतूहल सर्वांनाच असतं पण हे

अवयव निरोगी राहावेत म्हणून त्यांची काळजी घेणंही गरजेचं असतं. या अवयवांची काळजी कशी घ्यायची हेही या सत्रात सांगितलं आहे.

हा विषय घेताना :

- ✦ माणसाच्या शरीरातील अवयवांची माहिती वाचायला द्या. सत्रात दिलेले प्रश्न मुलांना विचारा.
- ✦ प्रत्येक अवयवाचं महत्त्व आणि त्याचं काम याची माहिती समजावून सांगा. स्वतःच्या शरीरामध्ये अवयव कुठे आहेत हे मुलांना हाताने शरीराला स्पर्श करून समजावून सांगा.
- ✦ पुस्तकात दिलेले प्रयोग मुलांबरोबर करून पहा. उदा. एकमेकांच्या छातीवर कान ठेवून श्वासाचा आवाज ऐकणे, हृदयाचे ठोके ऐकणे, नाडी मोजणे, इत्यादी. प्रत्येकाच्या शरीरात हे सगळे अवयव काम करत असतात याची माहिती द्या. आपल्या नकळतदेखील शरीरातल्या सगळ्या संस्था त्यांची कामं करत असतात आणि त्यामुळेच आपलं शरीर बहुतेक वेळा सुरळित चालू असतं. पण कधी कधीच त्याचं काम बंद पडतं, बिनसतं हे मुलांना समजावून सांगा. मात्र सर्व अवयव तंदुरुस्त राहण्यासाठी काय काळजी घ्यावी हे मुलांना काही उदाहरणं देऊन सांगा.
- ✦ शरीराच्या आतले अवयव आणि ज्ञानेंद्रिये यातला फरक समजावून सांगा. काही वेळा आपल्या शरीरात एखादा अवयव किंवा एखादं ज्ञानेंद्रिय काम करत नसतं. त्यामुळे आपल्या काही क्षमता कमी असू शकतात. मात्र त्यामुळे आपण काही कमी नाही आणि एक माणूस म्हणून सगळे सारखेच आहेत, त्यात कुणी उच्च-नीच नाही हे अधोरेखित करा.
- ✦ आपण सारे एक समान ही कविता मोठ्याने वाचून घ्या.



आपले आरोग्य आपल्या हातात

आपलं आरोग्य नीट राखणं आपल्याच हातात कसं आहे याचं उत्तर या सत्रातून मिळेल. आपल्यापैकी बहुतेकजण आजारी पडल्यावर डॉक्टरकडे जाण्यापलीकडे सहसा आपल्या शरीराचा विचार करत नाहीत. त्यामुळे आपल्या शरीराबाबतच्या साध्या पण महत्त्वाच्या गोष्टीही आपल्याला माहित नसतात. पण प्रत्येकालाच स्वतःच्या शरीराबाबतची किमान माहिती असणं गरजेचं आहे. अगदी साध्या आजारांमागील कारणं, त्यावरचे साधे उपचार समजले तरी आपण आपलं शरीर खऱ्या अर्थानं समजू शकतो, असा एक विश्वास आपल्याला मिळतो. या दृष्टीनं हे सत्र महत्त्वाचं आहे.

भाग १. साध्या आजारांची माहिती :

ताप, सर्दी-खोकला, डोकेदुखी हे नेहमी आढळणारे आजार आहेत. याच्या उपचारांसाठी आपण गरज नसताना बराच वेळ व पैसा वाया घालवत असतो. मुलांना या आजारांमागची खरी कारणं आणि शास्त्रीय उपचार वाचून त्याची माहिती सांगा. घरीच करता येण्यासारखे साधे सोपे उपाय मुलांना समजतील. ताप का आणि कसा येतो? तो कसा मोजायचा? हे समजून घेत असतानाच तापमापी वापरून ताप मोजायला मुलांना मजा येते. ताप आल्यावर काय करावं याचे सोपे उपाय सांगून मुलांना त्यांचे अनुभव सांगायला सांगा.

आपल्या देशात रक्तपांढरी हा आजार मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. रक्तपांढरी या आजारासंबंधीची माहिती मुलांसोबत वाचा. रक्तपांढरी म्हणजे काय? ती ओळखावी कशी? ती रोखण्यासाठी काय उपाय करावेत? याबाबत मुलांना विचारा. मुली आणि स्त्रियांमध्ये रक्तपांढरी जास्त प्रमाणात आढळते, याची माहिती द्या.

गोष्ट शरीराची... मनाची... या पुस्तकातील चंदाची गोष्ट सांगा. त्यावरचे प्रश्न विचारा किंवा संवाद ऐकवा. लोहयुक्त आणि क जीवनसत्वयुक्त पदार्थ मुलांना माहिती करून देऊन आहारातील त्यांचे महत्व पटवून द्या.

भाग २. समतोल आहार :

समतोल आहार म्हणजे काय, समतोल आहाराची निवड कशा प्रकारे करायची हे मुलांना सांगा. कोणत्या पदार्थातून कोणते पोषक घटक शरीराला मिळतात याची नीट माहिती द्या. काही वेळा योग्य व पुरेशी माहिती न मिळाल्यामुळेदेखील आहार समतोल होत नाही. हे उदाहरणं देऊन मुलांना समजावून सांगा. उपलब्ध पैशांमध्ये उपलब्ध पदार्थातून पौष्टिक आहार घेता येतो हेही मुलांना सांगा.



समज-गैरसमज

तथ्य

मुलींना मुलांपेक्षा कमी अन्न पुरतं.

सर्दी झालेली असताना केळी, पेरू, लिंबू, चिंच, आवळा असे इतर आंबट पदार्थ खाऊ नयेत.

पौष्टिक अन्न खाण्यासाठी बरेच पैसे खर्च करावे लागतात.

उपवास म्हणजे पोटाला आराम.

हा गैरसमज आहे. शरीराच्या वाढीसाठी मुलांना आणि मुलींना सारख्याच प्रमाणात सकस व पौष्टिक आहाराची गरज असते. वाढीच्या काळात सर्व मुला-मुलींनी दिवसातून कमीत कमी तीन वेळा तरी आहार घ्यायला हवा.

हा गैरसमज आहे. सर्व आंबट पदार्थांमध्ये क जीवनसत्त्व असते. क जीवनसत्त्व आपल्याला रोगप्रतिकारक शक्ती देते. त्यामुळे सर्दी-खोकला झाला असताना आंबट फळे खाल्ली तरी त्याचा काही अपाय होत नाही.

हा गैरसमज आहे. कोणत्या पदार्थातून कोणते पौष्टिक घटक मिळतात हे आपल्याला माहित असेल तर आपण कमी खर्चामध्ये आपल्या आजूबाजूला सापडणाऱ्या आणि सहजपणे उपलब्ध असणाऱ्या पदार्थांमधून पौष्टिकद्रव्ये मिळवू शकतो. पौष्टिक अन्न शरीराला मिळण्यासाठी केवळ महाग पदार्थ खाण्याची गरज नसते.

आपल्या शरीरात विविध संस्था त्यांना नेमून दिलेली कामे/प्रक्रिया करत असतात. त्यांची विश्रांती घेण्याचीसुद्धा आपापली पद्धत असते. उपवासामुळे या सर्व संस्थांवर ताण येतो. उपवासाला खाल्ल्या जाणाऱ्या पदार्थांमध्ये जास्त पिष्टमय पदार्थच असतात त्यामुळे त्याचा पचनावर ताणच पडतो.

भाग ३. अंधत्वाचे प्रकार, कारणे, उपचार :

अंधत्व म्हणजे काय ?

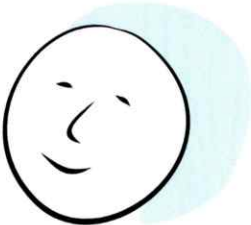
ज्या व्यक्तीला डोळ्याने दिसत नाही किंवा अगदी थोडे दिसते त्या व्यक्तीस अंध म्हटले जाते.

अंधत्वाचे प्रकार -

- १) पूर्णतः अंध
- २) अंशतः अंध

कारणे : अंधत्वाची कारणे ही जन्माच्या अगोदर, जन्मताना, जन्मानंतर अशी वेगवेगळी आहेत.

- १) जन्माच्या अगोदर : अनुवंशिकता, गरोदर महिलेचे कुपोषण, तसेच गरोदर असताना तंबाखू, दारू, सिगारेट यांसारख्या अमली पदार्थांचे सेवन केल्यास, लसीकरण करून न घेतल्यासही मूलाला



अंधत्व येऊ शकते.

- २) जन्मताना : प्रसूतीच्या वेळी डोळ्यास झालेली इजा, प्रसूतीच्या वेळी डोळ्यास झालेला जंतू संसर्ग, ही मूल जन्माला येत असताना अंधत्वास जबाबदार ठरणारी कारणे आहेत.
- ३) मुलाच्या जन्मानंतर : अंधत्वास जबाबदार ठरणारी जन्मानंतरची काही कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.
 - अ जीवनसत्वाचा अभाव असल्यास अंधत्व येण्याची भीती असते.
 - तीक्ष्ण हत्यारे, पेन्सिल, कंपास, विटी, धनुष्यबाण वगैरे खेळणी टोकदार असल्याने घातक ठरतात.
 - डोळ्यांवर बसणारा फटका, आघात तसेच क्लोरीन, अमोनिया अशा विषारी वायूंमुळेही तसेच आम्ल, अल्कली डोळ्यांत गेल्यामुळेही डोळ्यांना इजा होऊन अंधत्व येऊ शकते.
 - रक्तदाब, मधुमेह या आजारांमुळे अंधत्व येते. काचबिंदू, मोतीबिंदू हेही अंधत्वास कारणीभूत होऊ शकतात. ही वयापरत्वे येणारी कारणे आहेत.

अल्बिनो आणि अंध आणि कर्ण-बधिर (श्रवणदोष असणारे) हेही अंधत्वाचे प्रकार आहेत.

रंगहीनता (अल्बिनो) : मेलॅनिन या प्रथिनाच्या कमतरतेमुळे किंवा मेलॅनिन अजिबातच तयार होत नसेल तर या प्रकारचे अंधत्व येते. त्वचा, केस आणि डोळ्यांना रंग येण्यासाठी या मेलॅनिनची आवश्यकता असते. अल्बिनो पूर्ण अंध असतील असं नाही. मात्र त्यांची दृष्टी अतिशय अंधुक असते. कायद्याने या व्यक्तींना अंध मानण्यात आलं आहे. अल्बिनिझम आई-वडील दोघांकडून आलेल्या विशिष्ट जनुकांमुळे होतो आणि तो संसर्गजन्य नाही. तसंच या आजाराचा बहिरेपणाशी आणि मतिमंदत्वाशीही थेट संबंध नाही. अल्बिनो व्यक्ती या कमी दृष्टी असणाऱ्या आणि सूर्यप्रकाशाला जास्त संवेदनशील असणाऱ्या नॉर्मल व्यक्ती आहेत हे लक्षात ठेवायला पाहिजे. सूर्यप्रकाशातील घातक किरणांपासून रक्षण करणारे मेलॅनिन हे रसायन शरीरात नसल्यामुळे सनबर्न किंवा त्वचा भाजल्यासारखी होणे असे आजार होऊ शकतात. थेट आणि तीव्र सूर्यप्रकाशापासून मुलांचं रक्षण करण्यासाठी अंगभर कपडे घालणं आणि शक्य असेल तर सनस्क्रीन क्रीमचा वापर फायदेशीर ठरू शकतो.

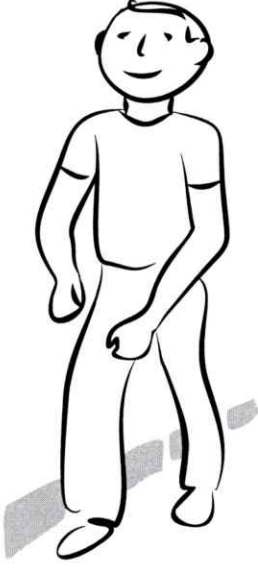
अल्बिनो मुलांच्या डोळ्यांची सतत हालचाल होत असते. त्यावर त्यांचा ताबा नसतो. राग आल्यावर किंवा काही कारणाने चिंतेत असले तर ही हालचाल वाढते.

अंध आणि कर्ण-बधिर (डेफ्लाइंड) : दृष्टी नाही आणि ऐकू येत नाही असं गंभीर स्वरूपाचं अपंगत्व म्हणजे डेफ्लाइंड किंवा अंध आणि कर्णबधिरत्व. या अपंगत्वामुळे संवादामध्ये आणि हालचालीमध्ये अडचणी येतात. त्यामुळे बौद्धिक, सामाजिक विकासावर विपरित परिणाम होऊ शकतो. वाढीचे टप्पे उशिरा पूर्ण होतात.

डेफब्लाईंड या अंधत्व प्रकारात चार गट पडलेले आहेत.

- १) जन्मतः बहिरे आणि अंध आहेत - गरोदरपणी स्त्रीला रुबेला (जर्मन गोवर) या आजाराची लागण झाल्यास जन्मणाऱ्या बाळामध्ये अंधत्व आणि बहिरेपणा येऊ शकतो.
- २) जन्मतः बहिरेपण असतं आणि नंतर दृष्टि जाते. हे अशर (USHER) सिंड्रोममुळे होतं ज्यामध्ये बहिरेपणा असतो नंतर दृष्टी हळू हळू कमी होत जाते.
- ३) जन्मतः अंधत्व असतं आणि नंतर बहिरेपणा येतो.
- ४) म्हातारपणी आजार किंवा अपघातामुळे दोन्ही प्रकारचे अपंगत्व येते.

आपण जे काही शिकतो त्यातील ९५% भाग हा पाहून आणि ऐकून शिकत असतो. या दोन्ही क्षमता नसतील तर शिकण्यावर आणि गोष्टी आपणहून समजण्यावर बऱ्याच मर्यादा येतात. खाण्या-पिण्याच्या, राहण्याच्या, वागण्याच्या अनेक गोष्टी आपण इतरांकडे पाहून शिकत असतो. या प्रकारचं अपंगत्व असणाऱ्या मुलांना यातल्या अनेक गोष्टी शिकता येत नाहीत.



उपचाराच्या पातळीवर -

- ✦ सर्वप्रथम डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडून मुलाची तपासणी करणे आणि त्यानुसार किती दृष्टी आहे हे तपासून घेणे गरजेचे आहे.
- ✦ अंध मुलांसाठी मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजेच एका जागेहून दुसऱ्या जागी जाण्याचे, बाहेर फिरण्याचे, आपल्या भोवतालचा परिसर समजून घेण्याचे ट्रेनिंग खूप आवश्यक असते.

डोळ्यांची काळजी -

- ★ डोळ्यांत रंग, गुलाल, साबण, इतर रासायनिक पदार्थ जाणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.
- ★ डोळे स्वच्छ करण्यासाठी स्वच्छ पाण्याचा, स्वच्छ कापडाचा वापर करावा.

आपण काय शिकलो ?

१. सहजपणे उपलब्ध असलेले पदार्थ आपल्याला पोषक द्रव्यं पुरवतात.
२. सर्दी, खोकला व ताप अशा साध्या आजारांवर घरच्या घरी काही साधे उपचार करता येतात.
३. अंधत्वाचे प्रकार आणि अंधत्वामागील वेगवेगळी कारणे समजल्यामुळे त्यानुसार प्रतिबंधक उपाय करता येतील.
४. अंध मुलांसाठी उपचाराच्या पातळीवरही अनेक गोष्टी करता येतात.

हा विषय घेताना :

- ✧ ताप का आणि कसा येतो ? तो कसा मोजायचा ? हे मुलांना सांगा. प्रयोग करा.
- ✧ सर्दी-खोकला, डोकेदुखी या साध्या आजारांमागील कारणे सांगून त्यावर साध्या उपायांचं महत्त्व सांगा. ही सत्रं मुलांना वाचून दाखवा, ऐकवा.
- ✧ डोकेदुखीमागचं नक्की कारण शोधून त्यावर कसा उपाय शोधता येईल याचीही माहिती मुलांना द्या.
- ✧ रक्तपांढरी या आजारासंबंधीची माहिती देत असताना गोष्ट : शरीराची...मनाची... या पुस्तकातील चंदाची गोष्ट सांगा किंवा संवाद ऐकवा.
- ✧ विविध अन्नघटकांमध्ये कोणकोणते पोषक घटक आहेत हे मुलांना सांगा.
- ✧ कोणत्याही मोसमात उपलब्ध पैशांमध्ये उपलब्ध पदार्थातून पौष्टिक आहार घेता येतो हे आवर्जून सांगा.
- ✧ डोळ्यांना दिसत नसलं तरी संसर्ग होऊ नये यासाठी डोळ्यांची काळजी घेणं खूप गरजेचं आहे हेही आवर्जून सांगा.

लिंगभाव

या सत्रात मुला-मुलींनी, स्त्री-पुरुषांनी कसं असावं यासंबंधीचे समाजात असणारे काही नियम, कल्पना मांडून त्याबाबत चर्चा केली आहे. मुलगी म्हणजे नाजूक, मुलगा म्हणजे शूर. मुली प्रेमळ, माया करणाऱ्या तर मुलं रागीट, तापट. मुलींसाठी भातुकली आणि मुलांसाठी क्रिकेट. स्त्री म्हणजे सुंदर, घरची लक्ष्मी, पुरुष म्हणजे कर्ता, जबाबदार... अशा अनेक अलिखित नियमांचा मागोवा घेत असतानाच मुला-मुलींना स्त्री-पुरुषांच्या शरीरात असणाऱ्या सारखेपणाची आणि फरकांची माहिती देण्यात आली आहे. पण समाजात केल्या जाणाऱ्या लिंगाधारित भेदभावाला मात्र हे फरक कारणीभूत ठरू शकत नाहीत हेही ठामपणे मांडण्यात आलं आहे. या भेदांचा उगम फार दूर जाऊन उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेद्वारे समजून घेता येतो. काळाच्या ओघात स्त्रियांकडे घर सांभाळण्याची आणि मुलांना वाढवण्याची भूमिका कशी आली असेल याचा मुलांसोबत विचार करता येतो.

लिंगभेदामुळे मुलगा-मुलगी, स्त्री-पुरुष दोघांवरही मर्यादा येतात. त्याचे परिणामही त्यांना सहन करावे लागतात. पण मुलांच्या तुलनेत मुलींवर फार मोठ्या प्रमाणावर बंधनं घालण्यात येतात. त्याचा सर्वच बाबींवर परिणाम होतो. काय खायचं, कसं रहायचं, काय कपडे घालायचे, सगळ्यावरच. काय शिक्षण घ्यायचं यावरही त्याचा परिणाम होत असतो. स्त्रियांसाठी उपलब्ध करिअर, नोकऱ्या, त्यातील मोबदला/पगार आणि पुढे जाण्याच्या संधी या सर्वांचाच लिंगभावाशी संबंध असतो. अगदी जन्माआधी लिंगनिवडीपासून ते वाढीच्या वयापर्यंत आणि पुढेही हे होतच असतं. खेळ, करमणूक, विश्रांतीबाबत हे भेद होतच राहतात. मोठेपणी कामाच्या ठिकाणी आणि लग्नाबाबतही स्त्रियांना हा दुय्यम दर्जा अनेकदा सहन करावा लागतो.

वयात येताना मुलं जिज्ञासू बनत असतात. शरीरात, मनात बदल होत असतात आणि त्याबद्दल ते सतत काही ना काही प्रश्न विचारत असतात. पण अगदी याच काळात त्यांना जास्त बंधनं सहन करावी लागतात. मुलगांशी बोलू नका, पाळी आली ना... आता काही पदार्थ खाऊ नका, बाहेरही जास्त वेळ राहू नका, इत्यादी. याच काळात अभ्यासाचा आणि चांगले गुण मिळवण्याचा ताणही असतो. मुलांना जरा जास्त स्वातंत्र्य, मोकळीक मिळते. पण जे मुलगे मुलगा असण्याच्या, धाडसी, शूर, रफ अँड टफ अशा चौकटीत बसत नाहीत त्यांना मात्र या काळात खूप त्रास होऊ शकतो. त्याचा त्यांच्या स्व प्रतिमेवर आणि आत्मविश्वासावर परिणाम होत असतो.

म्हणूनच लिंगभेद काही अदृश्य सामाजिक प्रश्न नाहीये. आपल्याला सर्वांनाच आणि आपल्या मुलांनादेखील त्याचे परिणाम भोगावे लागत असतात. आपल्या क्षमतांचा पूर्ण विकास करायचा असेल तर आपल्याला हे भेद, ही बंधनं पार करून पुढे जायला हवं. अगदी लहान वयापासूनच आपण समानतेची कास धरायला हवी. पालक, शिक्षक, संवादक म्हणून आपण मुला-मुलींना समानतेनं वागवायला सुरुवात केली पाहिजे.

कोणत्याही गोष्टीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन आणि त्याबाबतच्या धारणा फार कमी वयात शिकल्या जातात. पण

अगदी लहानपणापासून जर लिंगभेदाला विरोध केला, त्याबाबत मुलांच्या मनात प्रश्न उभे केले तर तेही त्याचा सारासार विचार करू शकतात आणि घरात तसेच घराबाहेर बदलांना सुरुवात करतात. घरी आईला स्वयंपाकात, घरकामात मदत करणं किंवा बहिणीला अभ्यासात मदत करणं, खेळात सहभागी करून घेणं तर घराबाहेर छेडछाडीचा, हिंसेचा उघडपणे विरोध करणं आणि स्वतःचं काम स्वतः करणं असे बदल मुलं-मुली करू लागतात.

एक गोष्ट लक्षात ठेवायला पाहिजे ती म्हणजे लिंगभेद सर्व जाती-धर्मात, गरीब-श्रीमंतात आणि सगळ्याच समाजांमध्ये होत असतात. आमच्या घरी असं काही नसतं किंवा आमच्या समाजात काही असं करत नाहीत अशी अनेक उत्तरं मुलांकडून येतात. काही परिस्थितीत हे भेद स्पष्टपणे, उघडपणे दिसून येतात तर काही ठिकाणी ते फारच नकळत होत असतात. मुलांचं संगोपन ही आईचीच जबाबदारी मानली जाते. मग ती गरीब असो की श्रीमंत, घरकाम करणारी असो किंवा इंजिनियर किंवा एखाद्या कंपनीची प्रमुख असो.

समज-गैरसमज

मुलगे शक्तीशाली असतात तर मुली नाजूक असतात.

तथ्य

मानवाच्या उत्क्रांतीत स्त्रिया आणि पुरुषांमध्ये काही फरक झाले आहेत. शरीराच्या आकारात, ठेवणीत आणि रचनेत झालेले फरक काम, आहार इत्यादी परिस्थितीतून झाले आहेत.

पण एकूण पाहता, सगळे पुरुष सगळ्या स्त्रियांपेक्षा ताकदवान नसतात. काही स्त्रिया पुरुषांपेक्षा जास्त वजन उचलू शकतात, वेगात पळू शकतात किंवा चांगलं खेळू शकतात. मुलगे आणि मुलींमध्ये जन्मतः सारख्याच क्षमता किंवा कौशल्ये असतात. जर मुला-मुलींना शिक्षणाच्या, आहाराच्या, खेळाच्या, विश्रांतीच्या सारख्या संधी मिळाल्या तर त्यांच्या क्षमता आणि कौशल्यं सारखेपणानं विकसित होऊ शकतात.

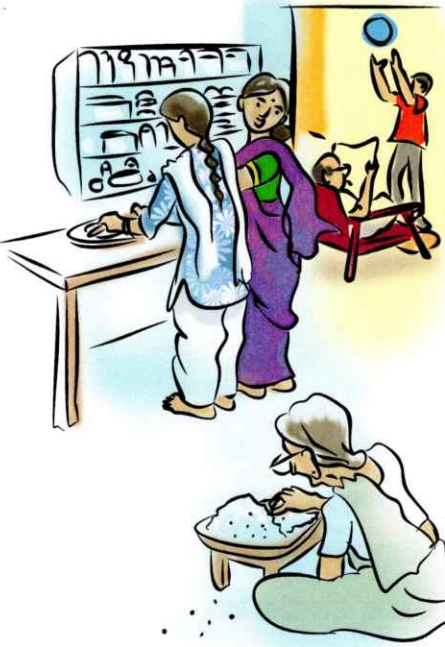
म्हणूनच सरसकट सगळे मुलगे ताकदवान असतात आणि सगळ्या मुली नाजूक अशी धारणा करणं गैर आहे. त्यातही ताकद म्हणजे फक्त शरीर सौष्ठव किंवा स्नायूंची ताकद नसते. डोक्यावर पाण्याचे घडे किंवा जळणाचा भारा रोजच्या रोज वाहून नेणाऱ्या स्त्रिया आपण सगळीकडे पाहतो. यासाठी ताकद लागत नाही? पण या कष्टाला ताकदीचं काम मानलं जात नाही. उलट त्या नाजूक असतात या धारणेमुळे त्या पुरुषांपेक्षा कमी काम करतात असं गृहित धरून त्यांना मजुरी/मोबदला कमी दिला जातो.

अशा सरसकट धारणांमुळे मुली किंवा मुलगांबाबत साचेबद्ध प्रतिमा तयार होतात. त्यातून फायदे तर नाहीतच पण तोटेच अधिक होतात.

आपण काय शिकलो ?

१. स्त्री आणि पुरुष, मुलगे आणि मुली समान आहेत.
२. समाजाने स्त्री आणि पुरुष यांच्यामध्ये लिंगाधारित भेदभाव केले आहेत.
३. मुलगे आणि मुली करत असलेल्या कामांमध्ये खूप फरक आहेत.
४. मुलांनाही काही गोष्टी नाकारल्या जात असल्या तरी समाजात मुलींना अधिक बंधने सहन करावी लागतात.
५. कोणताही बदल हळूहळू होतो. पण चांगले बदल करण्यासाठी खूप हिंमत असावी लागते आणि धीर धरावा लागतो.
६. स्त्रियांनाही पुरुषांच्या बरोबरीने समान हक्क मिळाले पाहिजेत.
७. भारतीय संविधानाने सर्वांना समानतेचा हक्क प्रदान केला आहे.

हा विषय घेताना :



- ◇ रविवारची सकाळ हे नाटक मुलांना ऐकवा. तसंच यावर आधारित रविवारची सकाळ ही गोष्ट वाचून घ्या. त्यामध्ये काय घडलं यावर आधारित प्रश्न मुलांना विचारा. आई आणि बाबांच्या दिनक्रमांमध्ये आणि राधा आणि दादा करत असणाऱ्या कामांमध्ये काय फरक आहे ते मुलांना विचार करून सांगू द्या.
- ◇ यानंतरचा लताच्या घरचा संवाद ऐकवा किंवा हे संवादनाट्य पुस्तकातून वाचून घ्या. लताला सहलीला जायचंय. त्यावर घरच्या सर्वांच्या प्रतिक्रिया काय आहेत हे मुलांना विचारा. मुलींना कोणकोणत्या गोष्टींची परवानगी दिली जाते आणि मुलांना कोणकोणत्या गोष्टी करण्यासाठी प्रोत्साहन मिळतं ते मुलांना विचारा.
- ◇ मुलगा म्हणजे काय आणि मुलगी म्हणजे काय हे प्रश्न मुलांना विचारा. त्यांच्या मनात काय शब्द येतात ते विचारा. त्यानुसार मुलांसाठी कोणते गुण, विशेषण वापरली जातात आणि मुलींसाठी कोणती विशेषण वापरली जातात याची यादी करा. या चौकटीत न बसणाऱ्या मुला-मुलींचे अनुभव मुलांना ऐकवा, सांगा.
- ◇ यानंतर जैविक लिंग म्हणजे काय ते मुलांना समजावून सांगा. जन्माला येणारं बाळ मुलगा असणार का मुलगी हे कसं ठरतं याची माहिती मुलांना द्या. हे स्त्रीबीजावर अवलंबून नसतं, तर पुरुषबीजातील गुणसूत्रावरून ते नैसर्गिकरित्या ठरतं हे मांडा.

- ✧ शारीरिक फरक आणि समाजाने केलेले फरक यामध्ये काय वेगळं आहे यावर मुलांशी चर्चा करा. समाजाने केलेल्या भेदांचा मुलींवर आणि काही प्रमाणात मुलांवरही वाईट परिणाम होत असतो. मुलींना अनेक संधी नाकारल्या जातात, त्यांच्यावर अनेक प्रकारची बंधनं घातली जातात हे दिलेल्या प्रश्नांच्या सहाय्याने उदाहरणं देत समजावून सांगा.
- ✧ आजही स्त्रियांच्या आणि पुरुषांच्या कामांमध्ये आणि त्या कामांना मिळणाऱ्या मोबदल्यामध्ये फरक आहे. घरातील अनेक कामं केवळ स्त्रियाच करतात आणि त्यासाठी त्यांना कसलाही मोबदला मिळत नाही. मोबदला मिळत नसल्याने ती कामंही खूप महत्वाची मानली जात नाहीत. दिलेल्या यादीतून स्त्रिया आणि पुरुष करत असणारी कामं कोणती? कोणत्या आणि कुणाच्या कामांना मोबदला मिळतो? कुणाला जास्त मोबदला मिळतो? हे मुलांना शोधून काढायला सांगा. हा खेळ घेतल्यानंतर सध्या स्त्रिया आणि पुरुषांमध्ये कामाची विभागणी कशी झाली आहे आणि त्याचा मोबदला कसा मिळतो याची मुलांना नीट कल्पना यायला मदत होईल.
- ✧ भारताच्या संविधानाने म्हणजेच आपल्या राज्यघटनेने सर्वांना समानतेचा हक्क दिला आहे. जात, धर्म, वंश, लिंग या कसल्याही आधारावर भेदभाव करण्यास मनाई आहे आणि तत्व म्हणून आपण आपल्या आयुष्यात, आपल्या वागण्यात त्याचा स्वीकार करायला पाहिजे हे मुलांना ठासून सांगा.
- ✧ यानंतर अजूनही समाजात मुलींना भेदभाव सहन करायला लागतो हे योग्य आहे का यावर मुलांची मतं समजून घ्या. जर एक दिवस सगळ्या मुली आणि स्त्रिया संपावर गेल्या तर काय होईल असा विषय द्या आणि मुलांना त्यांचे विचार मांडायला सांगा.
- ✧ शेवटी रोजच्या कामांमधली कोणती तीन कामं मुलगे आणि मुली नव्याने करू लागतील यावर चर्चा करा. मुलींवर आधीच कामाचा बोजा भरपूर असतो. मात्र घरकामाव्यतिरिक्त इतर कोणती कामं त्या शिकून घेऊ शकतात ते त्यांना विचार करू द्या. मुलांचं घरी काम करण्याचं प्रमाण खूप कमी आहे. त्यामुळे त्यांना घरातलीही कोणती कामं शिकून स्वतः करता येतील यावर विचार करायला सांगा.



वयात येताना

वयात येताना किंवा मोडुं होताना शरीरात जसे बदल घडतात तसेच अनेक बदल आपल्या मनात घडत असतात. या काळात स्वतःची स्वतंत्र ओळख तयार होत असते. आपला स्वभाव, आपल्या आवडी-निवडी, आपल्याला स्वतःबद्दल काय वाटतं या सर्वांचा आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होत असतो. त्यामुळे याबाबत जागरूक असणं गरजेचं आहे. स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल माझ्या काय कल्पना आणि भावना आहेत हे समजून घेतलं तर स्वतःला समजून घेणं सोपं जातं. आपल्या स्वभावातल्या काही बाबी, जसं राग, लाजाळूपणा आपल्याला आवडत नाहीत. या सर्व बाबी आपल्याला स्वतःबद्दल काय वाटतं आणि आपण स्वतःबाबत कसा विचार करतो यावर परिणाम करतात. आपलं शरीर, दिसणं, असणं या सगळ्यांचा स्वीकार केल्यामुळे आपण स्वतःबद्दल मोकळे होऊ शकतो.

इतर लोक आपल्याला काय म्हणतात यावर अनेकदा आपली स्वतःबद्दलची प्रतिमा अवलंबून असते. त्यामुळे समाजातल्या प्रचलित प्रतिमांप्रमाणेच आपण स्वतःबद्दल विचार करायला लागतो. त्याचा कधी कधी आपल्या स्व प्रतिमेवर विपरित परिणाम होतो. अपंगत्व असणाऱ्या मुलांबाबत हे अधिक प्रकर्षाने घडतं. अपंगत्वाबाबत आपल्या समाजात अजून जास्त संवेदनशीलता येण्याची गरज आहे. शरीराबद्दलच्या साचेबद्ध कल्पनांमुळे अपंगत्व असणाऱ्या मुला-मुलींना टीकेला सामोरं जावं लागतं. त्याचाही त्यांच्या स्व प्रतिमेवर विपरित परिणाम होऊ शकतो.

वयात येतानाच्या काळात याबाबत आपण जास्त संवेदनशील असणं आवश्यक आहे. कारण याच काळात मुलांना त्यांच्याविषयी जास्त चांगलं वाटण्याची गरज असते. वयात येणं हा निसर्गनियम आहे. प्रत्येक सजीवाच्या वाढीच्या अवस्था/टप्पे असतात. प्रत्येक टप्प्याचे काही ना काही वैशिष्ट्य असते. किशोरवय ही तरुण होण्याची प्रक्रिया आहे. वयात येण्याच्या या काळाला किशोरवय म्हणतात. मुलांच्या तुलनेत मुली लवकर वयात येतात. मुलगांसाठी हा काळ साधारणपणे ११ ते १५ वर्षे आहे तर मुलींसाठी हा काळ ९ ते १३ वर्षे असा आहे. प्रत्येक व्यक्तीनुसार यात थोडाफार बदल होऊ शकतो.

वादळी म्हणून ओळखला जाणारा हा काळ मुला-मुलींमध्ये भावनिक आंदोलनं निर्माण करतो. मुख्यतः व्यक्ती म्हणून स्वत्वाची जाणीव होण्याचा हा काळ असतो. बदलत्या शरीराबरोबरच मनही बदलतं. आतापर्यंत शिकलेली सर्व कौशल्यं, विचार, पद्धती परत जोखून नव्याने तयार होत असतात. त्यातून नवा स्वभाव घडत असतो. शरीरात अनेक बदल झपाट्याने होतात. उंची, वजन वाढणे, हाडांना, स्नायूंना मजबूती येणे, खूप भूक लागणे, मुरुम-पुटकळ्या येणे, शरीराचा आकार बदलणे, काखेत, जांघेत केस येणे असे बदल मुलगा व मुलीत सारखेच होतात. पण काही बदल फक्त मुलगांमध्ये होतात तर काही मुलींमध्ये होतात. आवाज फुटणे, दाढी-मिशा येणे, वृषणांची वाढ होणे, वीर्य तयार व्हायला सुरुवात होणे, झोपेत कधी तरी वीर्य बाहेर येणे हे बदल मुलगांमध्ये होतात. मुलींमध्ये शरीराला गोलाई येणे, स्तनांची वाढ, मासिक पाळीची सुरुवात असे बदल दिसून येतात.

स्वतःच्या आणि इतरांच्या शरीराबद्दलचं आकर्षण, भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी व्यक्तीबद्दलचं आकर्षण, चिडचिड होणे, राग येणे, आई-वडिलांशी न पटणे, मित्र-मैत्रिणींसोबत जास्त वेळ घालवावा असे वाटणे असे मानसिक बदल दिसून येतात.. क्षणात एक मूड तर क्षणात दुसरा मूड, टोकाच्या भावना, एकटं रहावंसं वाटणे, धाडसी वृत्ती, कुणाशीच न पटणे असे भावनिक बदल जाणवतात. हे सगळे बदल नैसर्गिक आणि स्वाभाविक आहेत.

याबद्दल मोकळेपणाने बोललं जात नाही. त्यामुळे कुमारवयातील बदलांना सामोरे जाताना निर्माण होणाऱ्या उत्सुकता, भीती, अपराधीपणा, राग, गोंधळ अशा भावना मुलांना हाताळता येत नाहीत. त्यातून अनेक समस्या उभ्या राहतात. शारीरिक, मानसिक वाढीच्या या टप्प्याची शास्त्रीय माहिती मुलांना योग्य पद्धतीने दिली गेली तर पुढे उद्भवणाऱ्या समस्यांचे प्रमाण कितीतरी पटीने कमी होईल.

विशेषतः मुलींची पाळी सुरु झाली की त्यांच्यावर अनेक सामाजिक बंधनं लादली जातात. ज्या काळात नवनव्या गोष्टी पाहण्याची आणि जाणून घेण्याची ऊर्मी तयार होते त्याच वयात त्यांच्यावर अनेक बंधनं लादली जातात. शिक्षण बंद केलं जातं किंवा खेळ, विशेषतः मैदानी खेळांमध्ये भाग घेण्याबद्दल आक्षेप घेतला जाऊ शकतो. यामुळे मुलींच्या मनात पाळीबद्दल आणि एकूणच मोठं होण्याच्या प्रक्रियेबद्दल नकारात्मक विचार तयार होऊ शकतात. ते दूर व्हावेत, पाळी आणि वयात येण्याच्या प्रक्रियेबद्दल शास्त्रीय माहिती मिळावी, त्याबद्दलचे प्रश्न विचारण्याची, एखादा आजार झाला असल्यास त्यावर उपाय करण्याची तयारी व्हावी या दृष्टीने या विषयांवर मुला-मुलांशी मोकळेपणाने संवाद साधणं आवश्यक असतं.

समज-गैरसमज	तथ्य
मासिक पाळी विटाळ, घाण, पाप, अपवित्र आहे. मासिक पाळीच्या काळात शरीरातील अशुद्ध रक्त बाहेर टाकलं जातं.	हा गैरसमज आहे. बाळांच्या जन्मासाठी निसर्गाने केलेल्या अनेक गोष्टींपैकी मासिक पाळी ही एक शरीरप्रक्रिया आहे. गर्भधारणा झाली तर गर्भाच्या पोषणासाठी दर महिन्याला स्त्रीच्या गर्भाशयात रक्ताचे अस्तर तयार होत असते. जेव्हा या रक्ताच्या अस्तराची शरीराला गरज नसते (म्हणजेच जेव्हा गर्भधारणा होत नाही) त्यावेळी हे रक्त मासिक पाळीच्या रूपात ठराविक काळाने योनिमार्गातून बाहेर टाकले जाते. गर्भधारणा झाली तर या अस्तरावरच बाळाचे पोषण होणार असते. मग ते रक्त घाण किंवा अशुद्ध कसे असू शकेल? म्हणूनच मासिक पाळी विटाळ, घाण, पाप, अपवित्र नसून ती बाळांच्या वाढीसाठी केलेली शरीरातील योजना आहे.
वाईट विचारांमुळे झोपेत वीर्य बाहेर येतं.	हा गैरसमज आहे. वीर्य बाहेर येणं हे केवळ लैंगिक स्वप्न किंवा लैंगिक भावनेमुळे होतं असं नाही. वयात येताना (कुमारवयात) असं व्हायला लागतं.

आपण काय शिकलो ?

१. समाजातील साचेबद्ध प्रतिमा आपल्या स्व प्रतिमेवर परिणाम करत असतात. मात्र आपण आपली स्वतःची प्रतिमा इतरांच्या मतांवर अवलंबून ठेवता कामा नये.
२. वयात येणे ही निरोगी शरीरप्रक्रिया आहे. वयात येताना आपल्या शरीरात आणि मनात अनेक बदल होतात.
३. मुलांच्या आणि मुलींच्या शरीरात वयात येतानाच्या काळात काही शारीरिक आणि मानसिक बदल व्हायला लागतात.

हा विषय घेताना :

- ✧ वयात येताना आणि लैंगिकता हे विषय मुलं आणि मुलींसोबत वेगळ्या गटांमध्ये घ्यावेत. सुरुवातीला आत्मसन्मान आणि स्व प्रतिमा हा विषय एकत्र घेऊन नंतर मुला-मुलींचे वेगळे गट करून माहिती द्यावी.
- ✧ आत्मसन्मानाविषयी बोलताना मुलांना आपल्या शरीराविषयी काय भावना आहेत, त्यांच्या मनात शरीराबद्दल आवडत्या आणि नावडत्या अशा कोणत्या गोष्टी आहेत याबद्दल चर्चा करा. स्वतःबद्दलच्या काही गोष्टी न आवडण्याचं कारण काय आहे हे समजून घ्या. इतर लोक आपल्याविषयी जे बोलतात त्यातून या आवडी किंवा नावडी तयार झाल्या आहेत का हे तपासा आणि आपल्याला स्वतःला आपल्याबद्दल नक्की काय आवडतं आणि नाही हे समजून घेण्याची गरज आहे हे अधोरेखित करा.
- ✧ या सत्रानंतर मुला-मुलींचे वेगळे गट करून त्यांच्याबरोबर वयात येताना हे सत्र घ्या.

मुलींसाठी :

- ★ नेहाच्या सहलीच्या अनुषंगाने घरात जे संवाद होतात ते मुलींना ऐकवा. वयात येताना या सत्रातील नेहाची गोष्ट वाचायला सांगा. त्यावर त्यांची मतं, प्रतिक्रिया जाणून घ्या. ठराविक वयानंतर मुलींना अनेक गोष्टी नाकारण्यात येतात किंवा अनेक गोष्टी करण्याची परवानगी नाकारली जाते. मुलींचे अनुभव काय आहेत ते विचारून घ्या. अशा प्रसंगांमध्ये त्यांनी काय केलं ते विचारा.
- ★ यानंतर संवादातील नीताताई जी माहिती देते ती मुलींना ऐकवा किंवा वयात येताना या सत्रातून वाचून घ्या. आणि त्याबद्दल त्यांना काही प्रश्न विचारायचे असतील तर विचारू द्या. वयात येण्याच्या काळात शरीरात काय काय बदल होतात, मुलींना यातले कोणकोणते बदल जाणवतात हे विचारून घ्या. शरीरात

होणाच्या बदलांची माहिती संवादाच्या आधारे मुलींना परत एकदा समजावून सांगा. त्यांच्या प्रश्नांची योग्य ती उत्तरं द्या आणि ज्या प्रश्नांची उत्तरं माहित नसतील त्याची उत्तरं नंतर देईन असं सांगून त्या प्रश्नांची योग्य माहिती मिळावा.



- ★ यानंतर मासिक पाळीची माहिती द्या. ही माहिती देण्याआधी मुलींपैकी कुणाची पाळी सुरू झाली आहे का ते विचारा आणि त्यांना त्यांचे अनुभव सांगायला सांगा. मुली सांगायला लाजत असतील तर तुमचे स्वतःचे अनुभव सांगून सुरुवात करा. त्यामुळे मुलींमध्ये मोकळेपणा यायला मदत होईल. मुलींना पाळीची काय माहिती आहे आणि ही माहिती त्यांना कोणाकडून मिळाली हेही विचारून घ्या. यानंतर मासिक पाळीची माहिती जशी संवादात दिली आहे त्याप्रमाणे द्या. तसंच पुस्तकातून हे सत्र वाचून घ्या. मुलींच्या शरीरातील प्रजनन संस्था समजून घेण्यासाठी संसाधन संचासोबत गर्भाशयाचं रबरी किंवा कापडी मॉडेल दिलं आहे त्याचा वापर करा. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मासिक पाळी विटाळ नाही हे समजून घ्या आणि मुला-मुलींनाही समजावून सांगा.
- ★ मासिक पाळीच्या काळात होणारा रक्तस्राव शोषून घेण्यासाठी पॅड किंवा कापडी घडीचा वापर कसा करायचा याची मुलींना सविस्तर माहिती द्या. कापडी घडीचा वापर करताना कापड मऊ आणि सुती असावं. चार ते सहा तासानंतर कापड बदलायला पाहिजे ते सांगा. वापरात नसताना या कापडी घड्या स्वच्छ जागी, वेगळ्या पिशवीत ठेऊन देता येतात. एकमेकींचे कापड वापरू नये तसंच एक कापड तीन महिन्याहून अधिक काळ वापरू नये हे मुलींना सांगा.
- ★ पाळी सुरू होतानाच्या काळात पोटात दुखणे, कंबर दुखणे, पायात गोळे येणे असे त्रास होऊ शकतात. त्या त्रासामागची कारणं समजावून सांगा. गरम पाण्याने शेक घेणे, हलका व्यायाम करणे, पोटात खूप दुखत असेल तर पॅरासिटामॉलची गोळी घेणे असे साधे उपाय मुलींना सांगा.
- ★ यानंतर मुलांच्या शरीरात जे बदल होतात त्याची माहिती मुलींना द्या. अनेकदा मुलांचं शरीर कसं असतं आणि त्यांच्या शरीरात काय काय बदल होतात याची कसलीच कल्पना मुलींना नसते त्यामुळे ही माहिती त्यांना देणं आवश्यक आहे. मुलांच्या शरीरातील लैंगिक आणि प्रजनन अवयव तसंच वयात येताना होणारे बदल, वीर्य तयार होणे, आवाज घोगरा होणे असे बदल समजावून सांगा.
- ★ प्रश्नोत्तरांच्या सहाय्याने मासिक पाळी आणि मुला-मुलींमध्ये होणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक बदलांविषयी मुलींना माहिती द्या.

मुलांसाठी :

- ★ मुलांना दादा आणि मुलांमधील संवाद ऐकवा. तसंच मुलांच्या शरीरात होणारे बदल हे सत्र वाचून घ्या. यातून वयात येताना मुलांच्या शरीरात आणि भावनांमध्ये काय बदल होतात हे त्यांना समजेल. मुलांच्या

शरीरात साधारणतः ११ व्या वर्षापासून बदल व्हायला सुरुवात होते. काही जणांच्या शरीरात लवकर बदल दिसायला लागतात तर काहींच्या शरीरात उशीरा. मात्र हे घडणारे बदल काय आहेत हे माहित नसल्याने मुलं गोंधळून जातात. शरीरात दिसणारे आणि न दिसणारे बदल होत असतात. उदा. अंगावर केस येणे, मिशी फुटणे, मुरुमं येणे, लिंगाचा आकार वाढायला लागणे, लिंग ताठर होणे, वीर्य बाहेर येणे, इत्यादी. मुलांना हे बदल दिसत नसले तरी स्पर्शाने ते त्यांच्या लक्षात येतात. याबाबत मुलांना प्रश्न विचारा, त्यांना काय वाटतं ते जाणून घ्या आणि त्यांची न लाजता उत्तरं द्या.

- ✦ स्वतःच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांची माहिती मुलांच्या नीट लक्षात आली की मुलींच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांची माहिती त्यांना द्या. वयात येताना मुलींमध्ये होणारे शारीरिक आणि मानसिक बदल काय आहेत हे संवादाच्या आधारे मुलांना समजावून सांगा. तसंच वयात येताना हे सत्र वाचून घ्या. मासिक पाळीबद्दल मुलांना अनेक शंका असतात. काही शंका असतील तर त्यांचं निरसन करा. पाळी अजूनही विटाळ मानली जात असल्यामुळे त्याबाबतची बंधनं मुली आणि स्त्रियांना सहन करावी लागतात. त्याबाबत मुलांचे अनुभव काय आहेत हे समजून घ्या. मासिक पाळी विटाळ नाही आणि त्या काळात शिवाशीव पाळणं हे मुली आणि स्त्रियांसाठी दुजाभाव करणारं आहे हे त्यांना समजावून सांगा. वयात आल्यावरही मुलांपेक्षा मुलींवर जास्त बंधनं घातली जातात. त्याबद्दल मुलांशी संवाद साधा आणि हे चूकीचं आहे हे त्यांना पटवून द्या.
- ✦ वयात येण्याच्या काळात होणाऱ्या बदलांबद्दल, शरीराबद्दल किंवा इतर काही प्रश्न मुलांच्या मनात असतील तर त्यांना ते कुणाच्या तरी मदतीने लिहून द्यायला सांगा किंवा विचारायला सांगा. ब्रेल पुस्तकात काही प्रश्नोत्तरे दिली आहेत. ती मुलांना वाचायला द्या. इतर काही शंका असतील तर त्याची योग्य माहिती मिळवून त्यांचं निरसन करा. काही संदर्भ पुस्तकांची यादी पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे. त्याचा वापर करता येईल.

प्रेम आणि लैंगिकता

प्रत्येक व्यक्ती विशिष्ट लिंग घेऊन जन्माला येत असली तरी त्या व्यक्तीची लैंगिकता तिच्या वाढीबरोबर तयार होत जाते. लैंगिकता ही केवळ लैंगिक अवयव, शरीरसंबंध किंवा पुनरुत्पादन याच्याशी संबंधित नसून ती एक अभिव्यक्ती आहे. आपली वाढ, मोठं होणं, स्व प्रतिमा, आत्मविश्वास आणि परस्पर नातेसंबंध या सर्वांचा परिणाम आपल्या लैंगिकतेवर आणि लैंगिक भावनांवर होत असतो. वयात आल्यावर किंवा वयात येत असताना आपल्यात लैंगिक इच्छा निर्माण होऊ लागतात. आपल्याला आवडणाऱ्या व्यक्ती किंवा व्यक्तींबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटायला लागतं. त्यांच्यावर प्रेम करावं, त्यांच्याबरोबर लैंगिक क्रिया करावी अशी इच्छा निर्माण व्हायला लागते. हे आकर्षण तीन प्रकारचं असू शकतं. भिन्नलिंगी, समलिंगी किंवा उभयलिंगी.

अनेक मुलांना भावनिक आणि लैंगिक आकर्षण फक्त मुलींबद्दल वाटतं. अनेक मुलींना लैंगिक व भावनिक आकर्षण फक्त मुलांबद्दल वाटतं. याचा अर्थ या मुलांचा किंवा मुलींचा लैंगिक किंवा भावनिक आकर्षणाचा कल विरुद्ध लिंगाच्या व्यक्तीकडे असतो. अशा विरुद्ध लिंगी व्यक्तीकडे असणाऱ्या लैंगिक किंवा भावनिक कलाला भिन्नलिंगी लैंगिक कल म्हणतात. इंग्रजीत याला हेटरोसेक्सुअल म्हणतात.

प्रत्येक व्यक्तीला काही लैंगिक अधिकार आहेत आणि त्यांचं संरक्षण करणं ही आपली जबाबदारी आहे. हे अधिकार पुढीलप्रमाणे-

१. लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्याच्या उत्तम प्रतीच्या सेवा मिळण्याचा अधिकार
२. लैंगिकतेबद्दल माहिती मिळवण्याचा आणि देण्याचा अधिकार
३. लैंगिक शिक्षणाचा अधिकार
४. शरीराचा आदर
५. जोडीदार निवडण्याचा अधिकार
६. लैंगिक क्रिया करायची का नाही हे ठरवण्याचा अधिकार
७. परस्पर संमतीने लैंगिक संबंध
८. संमतीने विवाह
९. मुलं हवीत का नको, किती आणि कधी, किती अंतराने हे ठरवण्याचा अधिकार
१०. समाधानकारक, सुरक्षित आणि सुखकारक लैंगिक आयुष्य जगण्याचा अधिकार

हे सर्व अधिकार अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींनादेखील आहेत. त्यामुळे त्यांच्या भावनांचा स्वीकार करणं, आदर करणं आणि त्यांच्या लैंगिक अधिकारांचं आणि आरोग्याचं देखील रक्षण करण्याची जबाबदारी पालक, शिक्षक, शासन आणि संपूर्ण समाजाची आहे.

काही मुला-मुलींना दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल भावनिक व शारीरिक आकर्षण वाटतं. मुलींना मुलं आणि मुली दोघांबद्दल लैंगिक व भावनिक आकर्षण वाटतं आणि मुलांना देखील मुलं आणि मुली दोघांबद्दल लैंगिक व भावनिक आकर्षण निर्माण होतं. अशा आकर्षणाला उभयलिंगी लैंगिक कल असं म्हणतात. इंग्रजीत याला बायसेक्सुअल असं म्हणतात. उभयलिंगी कल असणाऱ्या व्यक्ती गोंधळलेल्या असतात असा मात्र याचा अर्थ होत नाही. एका व्यक्तीला एकाच लिंगाच्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटलं पाहिजे असा काही निसर्गाचा नियम नाही.

काही मुला-मुलींना केवळ त्यांच्याच लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटतं. म्हणजेच मुलांना फक्त मुलांबद्दल आणि मुलींना फक्त मुलींबद्दल लैंगिक आणि भावनिक आकर्षण वाटतं. याचा अर्थ या मुला-मुलींचा लैंगिक व भावनिक आकर्षणाचा कल समलिंगी असतो. अशा व्यक्तींना समलिंगी कलाच्या किंवा समलिंगी व्यक्ती म्हणतात. इंग्रजीत समलिंगी मुलांना किंवा पुरुषांना गे म्हणतात तर समलिंगी मुली किंवा स्त्रियांना लेस्बियन म्हणतात.

कोणत्याही व्यक्तीबाबत निर्माण होणारं लैंगिक आकर्षण नैसर्गिक किंवा स्वाभाविक आहे. त्यात चुकीचं असं काहीही नाही. लैंगिक कलाबद्दल समजून घेताना एक महत्वाची गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे. वयात येताना कधी कधी काही भिन्नलिंगी मुला-मुलींना समलिंगी आकर्षण निर्माण होऊ शकतं. कालांतराने दोन-तीन वर्षात असं आकर्षण नाहीसं होतं आणि त्यांना परत भिन्नलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटू लागतं. त्यामुळे वयात आल्यावर लगेचच लैंगिक कल स्पष्ट होतो असं नाही. मात्र १८ वर्षांचे होईपर्यंत प्रत्येकाला आपला कल काय आहे आणि आपल्या मनात कोणाविषयी, कोणत्या लिंगाच्या व्यक्तीविषयी आकर्षण निर्माण होतं हे स्पष्ट होतं.

यापेक्षा महत्वाची गोष्ट ही आहे की सर्व प्रकारचे लैंगिक कल स्वाभाविक किंवा नैसर्गिक आहेत. भिन्नलिंगी कल हा नॉर्मल आणि बाकीचे अबनॉर्मल, विकृत हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. समलैंगिकता किंवा उभयलैंगिकता काही आजार नाही. त्यामुळे त्यावर कसलेही उपाय करण्याची गरज नाही किंबहुना कोणत्याच उपायाने (समुपदेशन, औषध गोळ्या, गंडे-दोरे, सक्तीने केलेलं लग्न) लैंगिक कल बदलता येत नाही. ज्याला-त्याला आपलं आयुष्य आपल्या इच्छेप्रमाणे आणि मर्जीप्रमाणे जगता आलं पाहिजे. त्यामुळे आपणही सर्व प्रकारच्या लैंगिक कल असणाऱ्या व्यक्तींचा स्वीकार करायला शिकलं पाहिजे. त्यांच्यावर होणाऱ्या भेदभावाला विरोध केला पाहिजे.



लैंगिक भावना ही पूर्णपणे नैसर्गिक ऊर्मी असून त्यात घाणेरडे, वाईट, पाप, अपवित्र असे काहीही नाही. या भावना वाईट आहेत असे सांगून त्याबाबतचे बोलणे दडपून टाकण्याऐवजी या भावना सकारात्मक पद्धतीने व्यक्त करायला शिकवणे ही पालक अथवा शिक्षक म्हणून आपली जबाबदारी आहे.

अनेकदा अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींना स्वतःच्या भावना व्यक्त करण्याची किंवा स्वतःच्या आवडी-निवडी व्यक्त करण्याची संधी दिली जात नाही. अनेकदा त्यांना कुणाबद्दल आकर्षण वाटत असले तरी त्यांच्यातील अपंगत्वामुळे या भावना व्यक्त करणं आणि त्याला प्रतिसाद मिळणं या दोन्ही गोष्टी घडत नाहीत. कित्येक वेळा अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींना लैंगिक भावना असतात हेच मुळी नाकारलं जातं. त्यामुळे प्रेम, लैंगिकता, जोडीदार अशा विषयांवर त्यांच्याशी संवाद साधला जात नाही आणि त्याबाबत त्यांची मतं, अनुभव, इच्छा, आकांक्षा याबद्दल काहीच बोललं जात नाही. वयात येताना होणारे शारीरिक आणि मानसिक बदल सर्वच व्यक्तींमध्ये कमी-अधिक फरकाने होत असतात. त्यामुळे अपंगत्व असो वा नसो या स्थित्यंतराविषयी मुलांशी संवाद साधणं अतिशय महत्वाचं आहे.

समज-गैरसमज

अपंग मुलं वयात येताना होणारे बदल आणि लैंगिक भावना हाताळू शकत नाहीत.

तथ्य

वयात येतानाच्या काळात मनात, शरीरात होणारे बदल समजून घेणं आणि लैंगिक भावना, आकर्षण ओळखणं आवश्यक असतं. अपंगत्व असणाऱ्या मुला-मुलींशी या विषयावर संवाद साधल्यास तेही या भावना आणि बदल नीट हाताळू शकतात.

समज-गैरसमज

तथ्य

समलिंगी संबंध अनैसर्गिक आहेत.

कोणत्याही व्यक्तीची लैंगिक इच्छा आणि कल हे वेगवेगळे असू शकतात. यामध्ये विकृत असं काही नाही. भिन्नलिंगी, समलिंगी आणि उभयलिंगी कल तितकेच नैसर्गिक, स्वाभाविक आहेत.

आपण काय शिकलो ?

१. प्रेम आणि आकर्षण या मानवी भावना आहेत त्या समजून घेतल्यास आणि समानता, आदर आणि सुख ही मूल्यं अंगीकारल्यास त्यात गैर काही नाही.
२. लैंगिक क्रिया / संबंध आनंददायी असू शकतात. पण तरी ते एक जबाबदार वर्तन आहे, आणि त्यासाठी मानसिक, भावनिक व शारीरिक तयारी असणं गरजेचं आहे.
३. अपंगत्व असणाऱ्या व्यक्तींनाही लैंगिक भावना आणि अधिकार आहेत. त्याचा आदर राखणं आणि या भावनांचं आणि अधिकारांचं संरक्षण व्हावं यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.
४. समलिंगी संबंधामध्ये विकृत किंवा अनैसर्गिक असे काही नाही.

हा विषय घेताना :

हा विषय मोठ्या वयोगटासाठी आहे. १३ ते १६ वयोगटाच्या मुला-मुलींसाठी वेगवेगळ्या गटांमध्ये हे सत्र घ्यायचे आहे.

फक्त मुलींसाठी : (वयोगट १३ ते १६)

- ★ मुलींना प्रेम आणि लैंगिकता हे मुलींसाठीचे आणि मुलांसाठीचे सत्रही वाचायला सांगा. संवादातूनही ही सत्रे ऐकवा. प्रेमात पडणं म्हणजे काय, याविषयी मुलींना काय वाटतं याबद्दल चर्चा घ्या. प्रेमाबद्दलच्या मुलींच्या स्वतःच्या व्याख्या समजून घ्या. ज्या व्यक्तीवर आपण प्रेम करतो त्या व्यक्तीकडून आपल्या काय अपेक्षा असतात याबद्दल मुलींशी संवाद साधा. प्रेम, मैत्री आणि आकर्षण यातील फरक मुलींना समजावून सांगा. भिन्नलिंगी, समलिंगी किंवा उभयलिंगी असणं म्हणजे काय याविषयी मोकळेपणाने मुलींबरोबर चर्चा करा. प्रेम आणि आकर्षण हे भिन्नलिंगी, समलिंगी किंवा उभयलिंगी असू शकतं हे समजावून सांगा. हे आकर्षणही नैसर्गिक आहे. यात काहीही गैर नाही. हे मुलींना पटवून द्या. तसंच या भावनांचा स्वीकार करायला मुलींना मदत करा. एकतर्फी प्रेम, प्रेमातली जबरदस्ती अशा वेळी ठामपणे नाही म्हणता येणं गरजेचं आहे हे मुलींना पटवून द्या. ठामपणे नकार देता येणं जसं गरजेचं आहे तसंच

मोकळेपणाने नकार स्वीकारता येणंही गरजेचं आहे. हे आवर्जून सांगा.

- ★ यानंतर जोडीदार निवड आणि अपेक्षा हे सत्र घ्या, वाचायला सांगा. जोडीदाराबद्दल मुलांच्या आणि मुलींच्या काही विशिष्ट अपेक्षा असतात. अनेकदा समाजामध्ये मुला-मुलींच्या साचेबद्ध प्रतिमांवर या अपेक्षा अवलंबून असतात असे दिसते. जोडीदार निवडीबाबतचे सत्र मुलींना वाचायला सांगा. मुलींच्या जोडीदाराबद्दल काय अपेक्षा आहेत हे समजून घेऊन त्यावर चर्चा घ्या. अनेकदा मुलींना नवरा हा मोठ्या पगाराची नोकरी असणारा, श्रीमंत, घरावर हुकूमत गाजवणारा, रुबाबदार अशा अपेक्षांच्या चौकटीत हवा असतो. याविषयी चर्चा घ्या. हाच जोडीदार समानतेनं वागवणारा, विचार, भावना समजून घेणारा असेल तर सहजीवन अधिक सुखकर, आनंददायी होऊ शकतं, अशा प्रकारे विचार करायला मुलींना प्रोत्साहन द्या. मुलींनीही जोडीदाराबद्दलच्या स्वतःच्या अपेक्षा घरात सर्वासमोर मांडणं महत्वाचं आहे हे पटवून द्या.



फक्त मुलांसाठी : (वयोगट १३ ते १६)

- ★ दादा आणि मुलांमध्ये होणारा संवाद मुलांना ऐकायला सांगा. तसचं प्रेम आणि लैंगिकता हे मुलांसाठीचे आणि मुलींसाठीचे सत्रही वाचायला सांगा. प्रेमात पडणं म्हणजे मुलांना काय वाटतं याबद्दल चर्चा घ्या. प्रेम म्हणजे काय, प्रेम करण्याच्या मुलांच्या व्याख्या आणि ज्या व्यक्तीवर आपण प्रेम करतो त्या व्यक्तीकडून आपल्या काय अपेक्षा असतात याबद्दल मुलांशी संवाद साधा. प्रेम आणि आकर्षण भिन्नलिंगी, समलिंगी किंवा उभयलिंगी असू शकतं हे समजावून सांगा. अशा आकर्षणामध्ये काही गैर नाही आणि या भावनांचा स्वीकार करायला मुलांना मदत करा. एकतर्फी प्रेमाबद्दल मुलांशी संवाद साधा. विविध उदाहरणं देऊन प्रेमाबद्दल कुणावरही जबरदस्ती करता येत नाही त्यामुळे नकार स्वीकारणं गरजेचं आहे हे मुलांना समजावून सांगा.
- ★ यानंतर जोडीदार निवड आणि अपेक्षा हे सत्र घ्या. जोडीदाराबद्दल मुलांच्या आणि मुलींच्या काही विशिष्ट अपेक्षा असतात. समाजामध्ये मुला-मुलींबद्दल काही प्रतिमा तयार करण्यात आल्या आहेत. त्यावर या अपेक्षा अवलंबून असतात. दादाबरोबरच्या संवादातून मुलांच्या जोडीदाराबद्दल काय अपेक्षा आहेत हे समजून घ्या. आपली जोडीदार किंवा बायको दिसायला सुंदर हवी, शिकलेली, घरचं सगळं सांभाळणारी आणि नोकरी करणारी हवी, जातीतली, एकाच धर्माची हवी अशा अनेक अपेक्षा समाजाने तयार केलेल्या असतात. त्याच अपेक्षा ऐकत मुलं मोठी होतात. या अपेक्षा समजून घ्यायला मुलांना मदत करा आणि सुखी, समजूतदार नात्यासाठी यापेक्षा आपल्याला वेगळा विचार करता येईल का याबद्दल चर्चा घ्या.

मुला-मुलींसाठी :

- ★ प्रेमसंबंध चालू असताना शारीरिक जवळीक, शरीरसंबंध याबद्दल समाजाचे अनेक नियम आहेत.

त्यातलं काय योग्य आणि काय अयोग्य याबद्दल मुला-मुलींची मतं विचारात घ्या. मुलांकडून आणि मुलींकडून वागण्याबाबत वेगवेगळ्या अपेक्षा ठेवल्या जातात. मुलींवर अधिक बंधनं आणि मर्यादा घातल्या जातात. खरं तर मुलं आणि मुली असा भेदभाव करणं योग्य नाही. त्यामुळे याबाबतही मुला-मुलींची मतं लक्षात घ्या.

- * अंध मुलांना जोडीदार अंध असावा का डोळस यावरही मोठ्या मुलांशी संवाद साधता येईल. याबाबत त्यांची स्वतःची मतं, त्यातील फायदे आणि येऊ शकणाऱ्या अडचणी, पालक म्हणून आपल्या अपेक्षा अशा सर्व गोष्टी मोठ्या मुलांबरोबर बोला. शेवटी प्रेम किंवा कोणत्याही नात्यामध्ये समानता, एकमेकांबद्दल आदर, संमती, सुरक्षितता आणि सुख ही मूल्यं जपणं महत्वाचं ठरेल.
- * यानंतर लैंगिक आजारांची माहिती द्या. मुला-मुलींना जाणवणाऱ्या लैंगिक समस्या, लैंगिक आजार, त्यांची लक्षणं आणि त्याबद्दलचे समज -गैरसमज याविषयी त्यांना माहिती द्या. मुलांच्या मनात काही शंका असतील तर त्या विचारून शंका निरसन करा. जर कुणाला काही त्रास होत असेल तर विचारा आणि त्यावर योग्य मार्गदर्शन करा.
- * एच.आय.व्ही. व एड्सबद्दल मुला-मुलींना काय माहिती आहे ते विचारून घ्या. एच.आय.व्ही. म्हणजे काय, एड्स म्हणजे काय, या आजाराची लागण कशी होते, लक्षणं काय आणि प्रतिबंध कसा करता येईल यावरची माहिती मुला-मुलींना वाचायला सांगा. केवळ चारच मार्गांनी एच.आय.व्ही. ची लागण होऊ शकते त्याची माहिती द्या. त्याबद्दलच्या शंकांचं निरसन करा. एच.आय.व्ही. आणि एड्सबद्दल समाजात अनेक गैरसमज आणि त्यातून तिरस्काराची भावना आहे. पण त्याला कोणताही शास्त्रीय आधार नाही. त्याबद्दल मुलांशी बोला आणि एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीबाबत भेदभाव करता कामा नये हे ठासून सांगा.
- * लैंगिकता, लैंगिक संबंध, गर्भधारणा, गर्भनिरोधन अशा विषयांबाबत नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न मुलांच्या ब्रेल पुस्तकात दिले आहेत. ते मुला-मुलींना वाचायला सांगा. याव्यतिरिक्त मुलांना काही शंका असतील तर त्याची समाधानकारक उत्तरे द्या.



मैत्री आणि स्वतःला जपा

नातेसंबंध हा प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्याचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. जन्मतःच निर्माण झालेल्या नात्यांव्यतिरिक्त काही नाती आपण नंतर जोडत असतो. आपल्याला काही व्यक्ती आवडतात, काही आवडत नाहीत. ज्या व्यक्तींमुळे आपल्या मनात स्वतःबद्दल चांगली भावना निर्माण होते त्या व्यक्ती आपले मित्र असतात. आपण दुखावले गेलो किंवा आपल्याला वाईट वाटले तर मित्रमैत्रीणींशी बोलून आपल्याला मोकळे/हलके वाटते. आपण इतर गोष्टींप्रमाणेच मैत्रीकडेसुद्धा एका विशिष्ट साच्यातूनच पाहतो. त्यामुळे मैत्रीबद्दल आपल्या मनात काही गैरसमज असल्याचे आढळते. त्यातूनच अनेक छोटे-छोटे ताण निर्माण होतात.

मैत्री कोणत्याही दोन व्यक्तींमध्ये होऊ शकते. त्यासाठी वय, पैसा, लिंग, जात, धर्म, वर्ण याचा कुठलाही अडसर ठरू शकत नाही. मैत्री प्रत्येक वयात वेगळी गरज पूर्ण करत असते. आपल्या आयुष्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या अनेक घटकांपैकी मित्र-मैत्रीणी हा एक महत्त्वाचा घटक असतो, विशेषतः कुमारवयात मैत्रीला खूप महत्त्वाचे स्थान असते. ही गोष्ट अगदी स्वाभाविक आहे. 'आजकाल मित्र-मैत्रीणींशिवाय काही सुचतच नाही याला' किंवा 'सारखं काय आपलं मैत्रीणींच्यात रहायचं' असं म्हणून मुलांना दुखवू नका. मैत्रीचं नातं जोपासता येण्यासाठी मुलांना मैत्री म्हणजे काय आणि त्याच्या मर्यादा निश्चितपणे माहीत असणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी मुलांशी बोला, त्यांच्या मित्र-मैत्रीणींमध्ये तुम्हीही थोडं जाणीवपूर्वक लक्ष घाला.

वाढत्या वयात मुला-मुलींवर त्यांच्या समवयस्कांचा मोठा प्रभाव असतो. मित्र-मैत्रीणी जसं राहतात, वागतात, जे विचार किंवा कृती करतात त्या करण्यासाठी, या समवयस्कांमध्ये जागा मिळवण्यासाठी मुलं धडपडत असतात. त्यातून त्यांची स्वतःबद्दलची प्रतिमादेखील तयार होत असते. मित्र-मैत्रीणींमध्ये आवडता किंवा लाडका असणं हे आत्मविश्वास वाढवणारंदेखील असतं. त्यामुळे वयात येणाऱ्या मुला-मुलींसाठी पालक किंवा शिक्षकांपेक्षा त्यांचे मित्र-मैत्रीण काय सांगतात याला जास्त महत्त्व असतं. याच प्रभावाखाली कधी कधी काही सवयी किंवा वागण्याच्या पद्धतीही मुलं शिकत असतात. हा प्रभाव त्यांच्यासाठी घातक नाही ना हे पाहणं मात्र गरजेचं असतं. तसंच मैत्रीमध्ये दबाव किंवा शोषण नाही ना हे ओळखायला शिकवलं पाहिजे.

मैत्रीमधील आदर, आपुलकी, विश्वास या सर्व भावना प्रेमात असतातच. आपण आपल्या मित्र-मैत्रीणींबद्दल वाटणारी ओढ त्यांना मिठी मारून, भेट देऊन किंवा इतरही अनेक मार्गांनी व्यक्त करत असतो. अंध मुलं-मुली स्पर्शाच्या आधारे भावना व्यक्त करत असतात. त्यामुळे मित्र-मैत्रीणीदेखील एकमेकांवरचं प्रेम, जवळीक स्पर्शातून, सोबत राहण्यातूनच व्यक्त करत असतात. असे स्पर्श किंवा जवळीक दर वेळी लैंगिक भावनेतून केली असेल हा समज चुकीचा आहे. त्यांच्या स्पर्शाकडे केवळ अशा दृष्टीने पाहून दोषारोप करण्याच्या घटना टाळायल्या हव्यात. मैत्री मोकळी आणि निखळ असते आणि ती तशीच राहिल याकडे आपण पालक किंवा शिक्षक म्हणून लक्ष घायला पाहिजे.



मैत्रीच्या आडून आपलं शोषण होत नाही ना हे ओळखता येणं गरजेचं आहे. त्यामुळे तसं शोषण ओळखणं आणि त्याला विरोध करणं ही कौशल्यं मुला-मुलींमध्ये विकसित व्हायला हवीत.

अनेकदा आपल्याला अवघड प्रसंगांचा सामना करावा लागतो. आपल्यावर आपल्या ओळखीचे किंवा अनोळखी लोक काही गोष्टींची जबरदस्ती करत असतात. त्या गोष्टी आपल्याला करायच्या नसतात. अशा वेळी आपण त्याचा विरोध करणं आवश्यक असतं. मनाविरुद्ध घडणाऱ्या गोष्टींना कसा विरोध करायचा हे शिकता आणि शिकवता येतं.

स्पर्शातून व्यक्त होणारे अर्थ आपल्याला समजत असतात. काही स्पर्श आपल्याला सुखावतात तर काही आपल्याला नकोसे वाटतात, दुखावतात. असे कोणतेही स्पर्श जे आपल्याला नकोसे वाटतात, आपल्या मर्जीविरुद्ध केलेले असतात तो एक शोषणाचाच प्रकार आहे. त्यासाठी आपण एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी. ती म्हणजे आपल्या शरीरावर फक्त आपलाच हक्क आहे. आपल्या इच्छेविरुद्ध केलेला कोणताही स्पर्श, कृती, वर्तन हे शोषणच असते. मुलांना आपले शोषण होत असेल तर ते ओळखता यावे आणि याबाबत त्यांनी पालक, शिक्षक किंवा इतर व्यक्तींशी बोलावे या उद्देशाने हा विषय शरीर साक्षरतेचा एक भाग म्हणून अंतर्भूत केला आहे. मुलं जे काही सांगत असतील त्यावर विश्वास ठेवणे हे आपलं पहिलं कर्तव्य आहे.



आपल्या मुलाचे लैंगिक शोषण झाले असल्यास किंवा होत असल्यास -

क्र.	हे आवर्जून करा ✓	हे अजिबात करू नका ✗
१.	मुलांकडून विश्वासाने नक्की काय घडलं आहे, केव्हापासून घडत आहे याची माहिती करून घ्या. मात्र सांगण्यासाठी त्यांना पुरेसा वेळ द्या.	मुलांना ढीगभर प्रश्न विचारून भंडावून सोडू नका.
२.	मुलांशी बोलताना यात तुझी काही चूक नाही, मी तुझ्या पाठीशी आहे, तुला होणारा त्रास मला समजू शकतो, घाबरू नको, आपण यातून नक्की मार्ग काढू हे त्यांना आवर्जून सांगा.	मुलांना काहीतरीच काय सांगतेस/सांगतोस, कसं शक्य आहे, तुझंच काहीतरी चुकलं असेल, एवढं कसं समजलं नाही तुला, आधीच नाही का सांगायचं, तरी मी म्हणत होते असे शब्दप्रयोग पूर्णपणे टाळा.
३.	तुमचे मूल शोषण करणाऱ्या व्यक्तीच्या सहवासात येणार नाही याची संपूर्ण दक्षता घ्या. त्यामुळे मुलाला सुरक्षित वाटेल.	इतरांशी याबाबत चर्चा करताना सतत आपली काळजी, चिंता व्यक्त करू नका.

क्र.	हे आवर्जून करा ✓	हे अजिबात करू नका ✗
४.	तुमच्या आधाराची मुलांना गरज आहे हे समजून घेऊन तुमचा जास्त वेळ त्यांना द्या. त्यांना तुमच्याकडून नक्की काय मदत हवी आहे हे त्यांच्याशी बोलून समजून घ्या.	आता आम्ही काय करणार, तुमचं तुम्हीच निस्तरा अशा विधानांनी मुलांना ते एकटे असल्याची आणि अपराधीपणाची भावना तयार होईल. हे टाळा.
५.	मुलांना त्यांच्या नेहमीच्या आणि दैनंदिन गोष्टी तशाच चालू ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या, तुम्हीही तुमच्या गोष्टी नेहमीप्रमाणे चालू ठेवा.	मुलांचा राग राग करू नका किंवा अतिकाळजी दाखवू नका.
६.	शोषण करणाऱ्या व्यक्तीने काही धमकावले, पुन्हा काही त्रास दिला तर लगेच आम्हाला सांग असेही मुलाला सांगून ठेवा.	मुलांना त्यांच्या सामाजिक गोष्टींपासून (कृती) दूर ठेवू नका. उदा. मित्रांबरोबर खेळणं, फिरायला जाणं, स्पर्धेत भाग घेणं इ.
७.	शोषणाचा परिणाम मुलांच्या अभ्यास, आरोग्य, वर्तन यावरही होत असतो. मुलांच्या शिक्षकांना याची कल्पना देऊन सहकार्य करण्यास सांगा. काही मित्र-मैत्रिणींशी तुमची ओळख असल्यास त्यांनाही याची कल्पना देऊन त्यांनी कसं वागणं अपेक्षित आहे ते सांगा. उदा. चिडवू नये, समजून घ्यावे.	इतर कोणत्याही घटनांची, उदाहरणांची या घटनेशी तुलना करू नका. तसेच इतर घटनांचे तपशील चर्चांमधून चघळू नका.
८.	मुलांच्या कलाने घ्या, त्यांना तुमच्या आश्वासक स्पर्शाची गरज आहे हे लक्षात घेऊन दिवसातील काही वेळ मुलांना जवळ घ्या. रडून, बोलून त्यांच्या भावनांचा निचरा होत असेल तर तशी संधी त्यांना द्या.	मुलाला त्याच्या भावना व्यक्त करताना अडवू नका. रडू नकोस, आता पुन्हा तेच ते आठवू नकोस, बोलू नकोस असं म्हणत राहू नका.

लैंगिक शोषणाच्या बाबतीत असा अनुभव आहे की शोषण करणारी व्यक्ती केवळ मोठी असल्याने अनेकदा शोषित व्यक्तीचे आई-वडील गप्प बसतात. मोठ्यांनी सांगितलेलं ऐकायचं असतं हे लहान मुलांना शिकवल्यामुळे किंवा आईवडील आपल्याला ओरडतील अशा भीतीने कित्येकदा आवडत नसूनही लहान मुलं मोठ्या व्यक्तीला प्रतिकार करू शकत नाहीत. कोणत्याही प्रकारच्या शोषणापासून बचाव करण्यासाठी लहानपणापासूनच मुलांना नाही म्हणायला शिकवणं गरजेचं आहे. तसंच आपणही नाही म्हणायला शिकणं आवश्यक आहे.

समज-गैरसमज

तथ्य

नाही म्हणणं
कमकुवतपणाचं लक्षण
आहे.

काही वेळा आपल्याला स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी, किंवा आपल्याला एखादी गोष्ट आवडत नसेल तर नाही म्हणणं गरजेचं असतं. सगळ्या गोष्टींचा विचार करून विशिष्ट भूमिकेतून नाही म्हणण्यासाठी खूप हिंमत लागते. ते कमकुवतपणाचं लक्षण नसून ठामपणाचं द्योतक आहे.

लैंगिक शोषण अनोळखी
व्यक्तीकडून होते.

बऱ्याचवेळेला लैंगिक शोषण हे ओळखीच्या किंबहुना नात्यातल्या (जवळच्या किंवा लांबच्या) व्यक्तीकडून होते असा अनुभव आहे.

शोषण हे फक्त मुलींचे
होते.

शोषण होणाऱ्या मुलींचे प्रमाण मुलांपेक्षा जास्त असले तरी मुलगांचेही शोषण होते याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. शोषण स्त्री किंवा पुरुष कोणाकडूनही कोणाचेही केले जाऊ शकते.



आपण काय शिकलो ?

१. आपल्या इच्छेविरुद्ध होत असलेली कोणतीही गोष्ट नाकारण्याचा आपल्याला अधिकार आहे.
२. शोषण आणि हिंसेपासून बचाव करण्यासाठी नाही म्हणण्याचा सराव करावा लागतो.
३. लैंगिक छळ ओळखून त्याला विरोध केला पाहिजे. त्यासाठी कुणाची तरी मदत घेतली पाहिजे.

हा विषय घेताना :

- ❖ मुलांना स्वतःविषयीची विधानं मैत्री या सत्रातून वाचायला सांगा आणि त्यातून त्यांच्या स्वभावाबद्दल बोलायला सांगा. मुलांना सर्वात जवळची असणारी व्यक्ती कोण आहे, ती तिला का आवडते हे विचारून घ्या. त्यानंतर मैत्री म्हणजे काय आणि कोण मित्र असतो आणि कोण मित्र नसतो यावर मुलांशी चर्चा करा. मित्र कोणाला म्हणायचं आणि कोणतं वागणं मैत्रीमध्ये बसत नाही यावर मुलांचे अनुभव ऐकून घ्या आणि चर्चा करा.
- ❖ यानंतर रोजचे नेहमी घडणारे काही प्रसंग दिले आहेत ते मुलांना वाचायला सांगा. या प्रसंगांमध्ये मुलांच्या किंवा मुलींच्या मनाविरुद्ध काही तरी घडत आहे. या प्रसंगांमध्ये मुलांनी काय करायला पाहिजे



हे मुलांना विचारा. त्यांना असे प्रसंग कधी अनुभवावे लागले आहेत का हे विचारा. त्यांनी न आवडलेल्या गोष्टींना नकार कसा दिला हे विचारा. यानंतर काही छोटे प्रसंग दिले आहेत. त्या प्रसंगांमध्ये मुलं कसा नकार देतील हे मुलांना विचारा. दोन-दोन मुलांच्या जोड्या करून त्यांना असे प्रसंग सरावासाठी देता येतील.

- ✧ नाही कसं म्हणायचं याच्या काही युक्त्या स्वतःला जपा, सुरक्षित राहा या सत्रात दिल्या आहेत. त्या मुलांकडून मोठ्याने वाचून घ्या. त्यावर सराव घ्या. कोणत्या प्रसंगात नाही म्हणावं लागेल आणि त्यासाठी काय सराव करावा लागेल याबाबत मुलांशी संवाद साधा.
- ✧ यानंतर पुस्तकात दिलेल्या उदाहरणांच्या आधारे स्पर्श कधी कधी होतात, कोणाकोणाचे होतात याबाबत अधिक बोलून मुलांना चांगल्या आणि वाईट स्पर्शांचे त्यांचे अनुभव विचारा. मुलं जे सांगतात त्यांची नोंद करून ठेवा. मुलांना कशा कशा प्रसंगाला सामोरं जावं लागलं आहे ते समजून घ्या. अशा प्रसंगांबाबत त्यांच्या मनातील भावना, चीड, हताशपणा, दुःख समजून घ्या त्याबाबत कोणतीही टीका टिप्पणी न करता त्यांच्या अनुभवांचा आदर करा.
- ✧ यानंतर जयाची गोष्ट वाचायला सांगा. असा अनुभव आतापर्यंत कुणाला आला आहे का हे विचारा. मुलांना मोकळेपणाने बोलता येईल यासाठी विश्वासाचं वातावरण तयार करा. लैंगिक शोषण म्हणजे काय आणि लैंगिक शोषणाचे विविध प्रकार कोणकोणते आहेत हे मुलांना वाचायला सांगा. त्याबाबत कुणाला काही शंका असतील तर त्या मुलांना विचारू द्या आणि त्याला समाधानकारक उत्तरं द्या.
- ✧ मुलींप्रमाणे मुलांनाही लैंगिक शोषणाला सामोरं जावं लागू शकतं हे सांगून संदीपची गोष्ट सांगा. लैंगिक शोषणाचे शारीरिक आणि मानसिक परिणाम गंभीर आहेत त्यामुळे अशा प्रसंगांबद्दल जागरूक राहणं आवश्यक आहे.
- ✧ त्यानंतर अशा प्रसंगात होणाऱ्या वाईट स्पर्शाला कसे सामोरे जावे, त्याला प्रतिबंध कसा करावा, असे स्पर्श कसे टाळावेत यासाठी काही सूचना दिल्या आहेत त्याची मदत घ्या. मुलांनी कोणत्या प्रसंगांना प्रत्यक्षात तोंड दिलं आहे आणि तेव्हा त्यांनी काय केलं हे त्यांना विचारा. त्यांचे अनुभव ऐकून घ्या. मुलांना चुकूनही अपराधी वाटू देऊ नका.
- ✧ यानंतर इतर काही प्रसंग दिले आहेत. त्यामध्ये मुला-मुलींनी काय करायला पाहिजे यावर मुलांची मतं ऐकून घ्या. मुलं अशा प्रसंगातून कसा मार्ग काढू शकतील यावर मुलांशी चर्चा करा.
- ✧ जयाच्या आणि संदीपच्या गोष्टीत पुढे काय झालं ते मुलांना वाचायला सांगा. घडलेला प्रसंग आपल्या विश्वासाच्या व्यक्तीला सांगणं आणि त्याबद्दल काहीतरी पाऊल उचलणं, प्रतिकार करणं किती आवश्यक आहे हे यातून कळेल. काही मदत न घेतल्यास आपल्याला परत शोषणाला बळी पडावं लागू शकतं तसंच त्याचे शारीरिक आणि मानसिक परिणाम खूप खोलवर राहू शकतात हे मुलांना सांगा.

तसंच पालक म्हणून या गोष्टींकडे आपण गांभीर्याने पाहणं आवश्यक आहे याबाबतही तुमचे विचार मुलांसमोर मांडा.

✧ आपल्या शरीरावर आपला हक्क आहे आणि तो कुणीही डावलू शकत नाही हे मुलांना ठासून सांगा.

परिशिष्ट - अंध मुलांसाठीच्या शासकीय योजना

शिक्षणविषयक योजना -

१) योजनेचे नाव - अपंगविषयक विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती योजना

पात्रता : इयत्ता १ ली ते १० वी पर्यंतचे शिक्षण घेणाऱ्या अपंग विद्यार्थ्यांना.

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - जिल्हा परिषद समाज कल्याण विभाग

२) योजनेचे नाव - शालांत परिक्षोत्तर शिक्षणासाठी अपंग विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती

पात्रता : इयत्ता १० वी नंतरच्या महाविद्यालयीन, व्यावसायिक, तांत्रिक व अभियांत्रिकी शिक्षणांसाठी त्यांच्या अभ्यासक्रमाच्या दर्जाप्रमाणे अभ्यासक्रमाचे गट करून खालीलप्रमाणे दरमहा शिष्यवृत्तीची रक्कम देण्यात येते. त्याचबरोबर अंध विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्तीबरोबर शैक्षणिक शुल्क, प्रकल्प टंकलेखन खर्च, अभ्यासदौरा इ. खर्चाची रक्कम दिली जाते.

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - जिल्हा परिषद समाज कल्याण विभाग

३) योजनेचे नाव - पूर्णतः अंध विद्यार्थ्यांना टेपरेकॉर्डर व कॅसेट पुरविण्याची योजना

पात्रता : इयत्ता १० वी नंतरचे शिक्षण घेणारा असावा किंवा असावी.

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - जिल्हा परिषद समाज कल्याण विभाग

रोजगारविषयक योजना -

१) योजनेचे नाव - अपंगांना स्वयंरोजगारासाठी वित्तीय साहाय्य (बीज भांडवल)

पात्रता : १८ ते ५० वयोगटातील दृष्टीहीन, कर्णबधीर, अस्थिविकलांग, अपंग व्यक्तींसाठी

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - समाज कल्याण अधिकारी, जिल्हा परिषद

प्रवास सवलतविषयक योजना -

१) योजनेचे नाव - अपंग व्यक्तीसाठी प्रवास सवलत

पात्रता : अपंगत्वाचे प्रमाणपत्र असलेले सर्व विद्यार्थी व व्यक्तींसाठी

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - समाज कल्याण अधिकारी, जिल्हा परिषद

२) योजनेचे नाव - अंध व अपंग व्यक्ती किंवा विद्यार्थी व विद्यार्थीनी यांना राज्य परिवहन प्रवास भाड्यात विना अट सवलत देण्याबाबत

पात्रता : इयत्ता १ ली ते पदवी पर्यंतचे शिक्षण घेणाऱ्या अपंग विद्यार्थी व विद्यार्थीनींसाठी

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - समाज कल्याण अधिकारी, जिल्हा परिषद

सामाजिक सुरक्षितताविषयक योजना -

१) योजनेचे नाव - वसतिगृहामध्ये अपंग विद्यार्थ्यांना राखीव जागा

पात्रता : इयत्ता १ ली ते पदवी पर्यंतचे शिक्षण घेणाऱ्या अपंग विद्यार्थ्यांना

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - जिल्हा परिषद समाज कल्याण विभाग

२) योजनेचे नाव - अपंग व्यक्तीसाठी शासकीय व निमशासकीय सेवेत आरक्षण

पात्रता : शासनाने सदर सेवेसाठी आवश्यक ठरविलेली शैक्षणिक पात्रता. ४० टक्के कायमस्वरूपी अपंगत्व, वयोमर्यादा १८ ते ४५ च्या दरम्यान असावी.

योजनेचे अर्ज मिळण्याचे कार्यालय - जिल्हा रोजगार व स्वयंरोजगार मार्गदर्शन कार्यालय

अधिक वाचनासाठी : संदर्भ पुस्तकांची यादी

जसा मी तशी ती - सुरेखा कदम, इंडिया स्पॉन्सरशिप कमिटी , २००१

जिज्ञासा - कुमारवयीन विद्यार्थी-विद्यार्थिनींसाठी जीवन शिक्षण उपक्रम- इन्स्टिट्यूट ऑफ सायकॉलॉजिकल हेल्थ, मुंबई स्त्री मुक्ती संघटना, २०००

भविष्य का चुनाव - भारतीय किशोरियों के लिए विषय एवं विकल्प - नई दिल्ली

जीवन कौशल्ये - किशोरवयीन मुलींसाठी अभ्यासक्रम भाग १: इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट, पाचोड, औरंगाबाद, मार्च २०००

जीवन कौशल्ये - प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्य, किशोरवयीन मुलींसाठी अभ्यासक्रम भाग २ : इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट, पाचोड, औरंगाबाद, मार्च २००१

सहजीवन - यौन शिक्षा पर एक संसाधन संच : जेवियर इन्स्टिट्यूट ऑफ कम्युनिकेशन, मुंबई २००१

जाऊ आरोग्याच्या गावा -आरोग्य शिक्षण देणाऱ्या शिक्षकांसाठी (भाग १,२) : सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था, मुंबई, १९९३

स्वास्थ्य की खोज में -स्वास्थ्य शिक्षा शृंखला (भाग १,२,३) : निरंतर, नई दिल्ली, १९९९

किशोरावस्था - प्रत्येक उमलत्या व्यक्तिमत्त्वातून निकोप जबाबदार नागरिक घडविण्याची तयारी करण्यासाठी मार्गदर्शक पुस्तिका : फॅमिली प्लानिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया

किशोरींचे पहिले पाऊल - प्रशिक्षण पुस्तिका : रोगप्रतिबंधक व सामाजिक वैद्यक विभाग, के. ई. एम. हॉस्पिटल व गो. सु. वैद्यकीय महाविद्यालय, १९९८

मुलगी वयात येते - डॉ. सुरेश नाडकर्णी. पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई

मुलगा वयात येतो - डॉ. सुरेश नाडकर्णी. पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई

काय सांगू? कसं सांगू? - खास आई-बाबांसाठी - डॉ. अनंत साठे, डॉ. शांता साठे, राजहंस प्रकाशन, पुणे

हे सारं मला माहीत हवं - डॉ. अनंत साठे, डॉ. शांता साठे, राजहंस प्रकाशन, पुणे

माझं शरीर माझं मन - अभिव्यक्ती, नाशिक

लाल पुस्तिका - अभिव्यक्ती, नाशिक (मूळ इंग्रजी प्रकाशन : तार्शी, नवी दिल्ली)

निळी पुस्तिका - अभिव्यक्ती, नाशिक (मूळ इंग्रजी प्रकाशन : तार्शी, नवी दिल्ली)

मुलगा म्हणजे? मुलगी म्हणजे? - अभिव्यक्ती, नाशिक

आपले शरीर (भाग १,२) : इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन, पुणे १९९२

लैंगिकता शिक्षण : का? कुणी? कसे? किती? केव्हा? - डॉ. विठ्ठल प्रभू, राजहंस प्रकाशन, पुणे

निरामय कामजीवन - डॉ. विठ्ठल प्रभू, मॅजेस्टिक प्रकाशन, मुंबई

वयात येताना - आरोग्यसेवा संचलनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

Education in Human Sexuality- *A source book for educators : Family Planning Association of India, 1997-1998*

Sex Education Programmes for Parents- *Report on WHO Study : United Nations Population Fund, New York, 1991*

Human Sexual Behaviour and Sex – *Education with Historical, Moral, Legal, Linguistic and Cultural Perspectives : Lea and Febiger, Philadelphia, 1993*

What to Tell Your Child about Sex : *Pocket Books, New York, 1974*

Talking with your child about sex : *Ballantine Books, New York, 1984*

Men's Sexual Health Matters : *Healthlink Worldwide, London, 1998*

More Speaking of Sex -What your children need to know and when they need to know it : *Hickling Meg, India 2001*

What's Going on Down There – Answers to questions Boys Find Hard to Ask : *Walker and Company, New York, 1998*

The What's Happening to My Body – Books for Girls : *New Market Press, New York, 2000*

The What's Happening to My Body – Books for Boys : *New Market Press, New York, 2000*

Adolescence – Questions and Answers -Adolescence Education in Schools (Part 1, 2 and 3) : *National Population Education Project, New Delhi*

The Blue Book : *Tarshi, New Delhi, 1999*

The Red Book : *Tarshi, New Delhi, 1999*

Girls Talk : *Better Yourself Books, Mumbai, 2001*

Look At Your Body – Lungs : *Navneet Publication (India) Ltd. Mumbai, 2001*

Life Planning Education – Students' Workbook : *Association for Reproductive and Family Health, Nigeria*

Young People Growing Up : *British Medical Association, London*

Contemplating Your Bellybutton : *Kane Miller Book Publishers, New York, 1995*

On The Horizon of Adulthood : *UNICEF, 1999*

The Amazing Pull-out pop-up Body in a Book : *Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997*

How The Body Works-Fascinating Projects and Experiements that reveal the Secrets of the Body : *Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997*

The Body Book : *Workman Publishing, New York, 1992*

Look At Your Body – Skeleton : *Navneet Publication, 1999*

The Playbook for Kids about Sex : *Yes Press, USA, 1980*

मुलांना वाचून दाखवता येतील अशी पुस्तके :

माझं शरीर माझं मन – अभिव्यक्ती, नाशिक

लाल पुस्तिका – अभिव्यक्ती, नाशिक

निळी पुस्तिका – अभिव्यक्ती, नाशिक

मुलगा म्हणजे? मुलगी म्हणजे? – अभिव्यक्ती, नाशिक

आपले शरीर (भाग १, २) : इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन, पुणे १९९२

जाऊ आरोग्याच्या गावा – मुलांसाठी कार्यपुस्तिका : सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था, मुंबई

जसा मी तशी ती – सुरेखा कदम, इंडिया स्पॉन्सरशिप कमिटी, २००१

वयात येताना – आरोग्यसेवा संचलनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

The What's Happening to My Body – Books for Girls : *New Market Press, New York, 2000*

The What's Happening to My Body – Books for Boys : *New Market Press, New York, 2000*

The Amazing Pull-out pop-up Body in a Book : *Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997*

The Blue Book : *Tarshi, New Delhi, 1999*

The Red Book : *Tarshi, New Delhi, 1999*

Girls Talk : *Better Yourself Books, Mumbai, 2001*

Look At Your Body – Lungs : *Navneet Publication (India) Ltd. Mumbai, 2001*

Look At Your Body – Skeleton : *Navneet Publication, 1999*

The Playbook for Kids about Sex : *Yes Press, USA, 1980*

तथापि ट्रस्ट आणि विमलाबाई जटार फेलोशिपविषयी

तथापि ही स्त्रिया आणि आरोग्य या क्षेत्रात काम करणारी सामाजिक संस्था आहे. २००० सालापासून महाराष्ट्रात स्त्रिया आणि आरोग्य संसाधन संवर्धनाच्या क्षेत्रात तथापि काम करत आहे. हे काम करत असताना राज्यातील तसेच राज्याबाहेरील ग्रामीण आणि निमशहरी भागातील संस्था-संघटनांसोबत तथापिनं आपलं काम जोडून घेतलं आहे. राज्य आणि देशव्यापी आरोग्यविषयक ध्येय-धोरणे, योजना यांवर प्रभाव टाकण्यासाठी आरोग्य, हिंसा या मुद्दांसोबतच जगण्याच्या इतर हक्कांविषयीच्या अभियानांमध्येही तथापिचा सक्रीय सहभाग असतो.

शरीर साक्षरता हा तथापिच्या कामाचा गाभा आहे. स्वतःच्या शरीराची, मनाची नीट ओळख असणं, मैत्री करणं, शास्त्रीय माहितीच्या आधारे स्वतःच्या शरीराविषयी, एकूण आरोग्याविषयी योग्य निर्णय घेणं असे विविध पैलू गोष्ट शरीराची... मनाची... या पुस्तकातून उलगडले आहेत.

किशोरवयात शरीरात, मनात अनेक बदल घडून येत असतात. किशोरवय हा सगळ्यांच्याच आयुष्याचा एक महत्वाचा टप्पा आहे. जसं सामान्य मुलांना या वयात स्वतःच्या शरीराविषयी, भावनिक बदलांविषयी अनेक प्रश्न पडतात, तसंच अंध मुलांनाही हे प्रश्न असतातच. परंतु अपंगत्व असणाऱ्या मुला-मुलींच्या बाबतीत मात्र त्यांच्या किशोरवयातील शारीरिक, मानसिक बदलांकडे, एकूण लैंगिकतेकडे कुटूंब आणि समाजकडूनही दुर्लक्ष होत असताना दिसते. खरं तर या मुला-मुलींबरोबरही किशोरवयातील शारीरिक, मानसिक बदलांविषयी, लैंगिकतेविषयी त्यांना समजेल अशा माध्यमातून त्यांच्याशी निकोप संवाद साधणं तितकचं गरजेचं आहे. अंध मुला-मुलींनाही याबद्दल माहिती घ्यायला तुलनेने मर्यादा येतात. या पार्श्वभूमीवरच ब्रेल लिपीमधील गोष्ट शरीराची... मनाची... या पुस्तकातून, ऑडिओ माध्यमातून अंध मुला-मुलींपर्यंत योग्य माहिती आणि निकोप दृष्टिकोन पोचवण्याचा प्रयत्न केला आहे. अर्थातच या पुस्तकात दिलेली शरीर, मनाविषयीची माहिती, दृष्टिकोन मुलांमध्ये रुजविण्यासाठी मुलांचे पालक आणि शिक्षक यांचा मोठा हातभार असणार आहे. यासाठीच मुलांबरोबर संवाद साधताना पालक आणि शिक्षकांना उपयुक्त ठरेल अशी मार्गदर्शिकाही पुस्तकासोबत प्रकाशित करत आहोत.

विमलाबाई जटार फेलोशिपच्या माध्यमातूनच हा संच साकार होऊ शकला.

गोष्ट शरीराची... मनाची...

राजा-राणीची नको, चिऊ-काऊची नको,
गोष्ट तुला सांगते, शरीराची - मनाची...
वेळ आली आता मोठं होण्याची!!

शरीर चालते कसे? मन असते कसे?
सांगू का त्यांची, काळजी कशी घ्यायची?
वेळ आली आता मोठं होण्याची!!

तुझ्या जन्माचे गुपित, ऐक बदलांची कोडी
तू वागायचं कसं, हे ठरवलं कोणी?
फोडून टाक तू चौकट प्रतिमेची
वेळ आली आता मोठं होण्याची!!

भेद मिटवायचे कसे? उत्तर शोधायचे कसे?
नाही म्हणायचे कसे? तुला सांगते असे;
ओळखशील तू भाषा कशी स्पर्शाची?
वेळ आली आता मोठं होण्याची!!

- मीनाक्षी अळवणी



तथापि

स्त्रिया आणि आरोग्य
संसाधन संवर्धन

तथापि ट्रस्ट

रेणुप्रकाश ए, तिसरा मजला, ८१७, सदाशिव पेठ,
बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता, नागनाथ पाराजवळ,
पुणे ४११०३०
दूरध्वनी - ०२० २४४३११०६, २४४३००५७
tathapi@gmail.com
www.tathapi.org