

# मैं और POCSO कानून



Jindal Global Law School  
India's First Global Law School







# अकनॉलेजमेंट्स

## विचार, सृजन, लेखन :

अवंतिका चावला, बाल अधिकार क्लिनिक, जिंदल ग्लोबल लॉ स्कूल एवं सोनल सोनी,  
द वाई. पी. फाउंडेशन

हम इस गाइड को समझने की तरफ बढ़े इसके पहले, हम गाइड के पाठकों के लिए मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करने के लिए 'प्लेनजार' को और दिल्ली में गाइड के पाठकों के लिए कानूनी सहायता प्रदान करने के लिए 'हक - सेंटर फॉर चाइल्ड राइट्स' को अपना आभार व्यक्त करना चाहते हैं।

हम 2022-24 के दौरान द वाई. पी. फाउंडेशन और चाइल्ड राइट्स क्लिनिक की टीम के सामूहिक प्रयासों को भी धन्यवाद देना चाहेंगे करना चाहेंगे, जिनके काम ने इस गाइड के बनने की नींव रखी। यह गाइड कई युवा लीडर्स, और किशोर-किशोरियों के महत्वपूर्ण योगदान बिना सफल नहीं हो सकता था, जिन्होंने इस गाइड को अपने जीवन की वास्तविकताओं के साथ आकार देने के लिए अपना समय, ऊर्जा और बहुमूल्य इनपुट प्रदान किया।



## अन्य समीक्षक :

हम उन सभी समीक्षकों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने इस गाइड को तैयार करने की प्रक्रिया में अपनी प्रतिक्रिया, सुझाव और अनुभवों को हमारे साथ साझा किया है।

## प्रथम ड्राफ्ट समीक्षा :

आईप्रोबोनो इंडिया

आशीष, स्वतंत्र कानूनी प्रेक्टिकशनर, संस्थापक, सोलुशियो लीगल

आरुषि अंधवाल, प्रोग्राम मैनेजर, काउंसिल टू सिव्थोर जस्टिस

डॉ. सुधा शाश्वती, मनोचिकित्सक और संस्थापक राब्ता

कविता मंगनानी, डायरेक्टर: रिस्टोरेटिव केयर, HAQ: सेंटर फॉर चाइल्ड राइट्स

सोशल एक्सिओम फाउंडेशन (प्रोजेक्ट CACA)

स्वागता राहा, डायरेक्टर, रिसर्च और को-डायरेक्टर रिस्टोरेटिव प्रैक्टिसेज, एनफोल्ड प्रोएक्टिव हेल्थ ट्रस्ट

तुलिर, सेंटर फॉर द प्रिवेंशन एंड हीलिंग ऑफ चाइल्ड सेक्सुअल एब्यूज

उर्मी चुडगर, स्वतंत्र कानूनी प्रेक्टिकशनर

वैदेही सुब्रमणि, पूर्व चेयरपर्सन CWC और पूर्व सदस्य JJB और प्रमाणित POCSO ट्रेनर

## अंतिम समीक्षा:

डॉ. संगीता सक्सेना, एनफोल्ड प्रोएक्टिव हेल्थ ट्रस्ट



## परीक्षण सपोर्ट :

बसंती कैरोलीन रौब्लिन - कार्यकारी निदेशक, तारा बाल संरक्षण एवं सशक्तिकरण

ओलिविया सनी - कार्यक्रम प्रबंधक, तारा (लड़कियां)

सैयद मुआज़ अहमद - कार्यक्रम प्रबंधक, (तारा बालक)

तारा गृहों में किशोर-किशोरियाँ

द वाई.पी. फाउंडेशन में 'शरीर अपना अधिकार अपने' प्रोग्राम के युवा नेतृत्व कार्यक्रम

2024 में जुड़े कई युवा लीडर्स

## सम्पादन सपोर्ट :

हम चाइल्ड राइट्स क्लिनिक के सभी छात्रों को धन्यवाद देना चाहते हैं,

जिन्होंने पिछले दो वर्षों में इस गाइड को लगातार संपादित करने में मदद की है।

हम आरुषि माथुर के प्रति भी आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने अंतिम संपादन और

अनुवाद तैयार करने में सहयोग दिया। हम द वाई.पी. फाउंडेशन के सभी टीम-सदस्यों के सामूहिक

प्रयासों की भी सराहना करना चाहते हैं, जिन्होंने गाइड के कई प्रारूप संस्करणों की प्रूफरीडिंग

और उनमें परिवर्तन सुझाने में अपना योगदान दिया है।

## चित्रण और डिजाइन :

द ब्रूहाउस, नई दिल्ली







हेलो दोस्तों! मेरा नाम सोनू है और मैं आपको अपनी सुरक्षा और अधिकारों के बारे में समझाने में मदद करना चाहता हूँ।

POCSO कानून एक कवच की तरह है जो आपको सुरक्षा देता है अगर आपके साथ कोई हिंसा या नुकसान हुआ हो तो।



18 साल से कम उम्र के सभी लोग  
POCSO की ताकत का इस्तेमाल कर सकते हैं।

**POCSO कवच सिर्फ मेरा नहीं,  
हम सबका है!**



POCSO कानून में बताये गए  
हिंसा और नुकसान को  
'बाल यौन शोषण'  
कहते हैं।



अगर कोई आपको इस किताब में बताए  
गए तरीकों से नुकसान पहुँचाता है,  
या पहुँचाने की कोशिश करता है,  
तो आपको डर या शर्म महसूस  
हो सकते हैं।  
इसमें कोई बुराई नहीं है!  
आपकी सारी भावनाएँ जायज़ हैं।



आप जिन पर भरोसा करते हैं,  
उन्हें या पेज 25 पर दिए गए नंबर को  
बता सकते हैं और वह आपकी  
POCSO कवच का इस्तेमाल करने में  
मदद करेंगे।

चलो समझते हैं:  
POCSO कवच और उसको  
इस्तेमाल करने के तरीकों के  
बारे में!





मिलिए कुछ दोस्तों से जो इस सफ़र में हमारा साथ देंगे!

दिलजीत



ग्रेस



विकास



अलीशा



नकुल



मिर्ज़ा





# आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?

खुद सोचकर या दी गई  
भावनाओं की मदद लेकर  
नीचे लिखिए।

मेरी भावनाएँ:

---

---

---

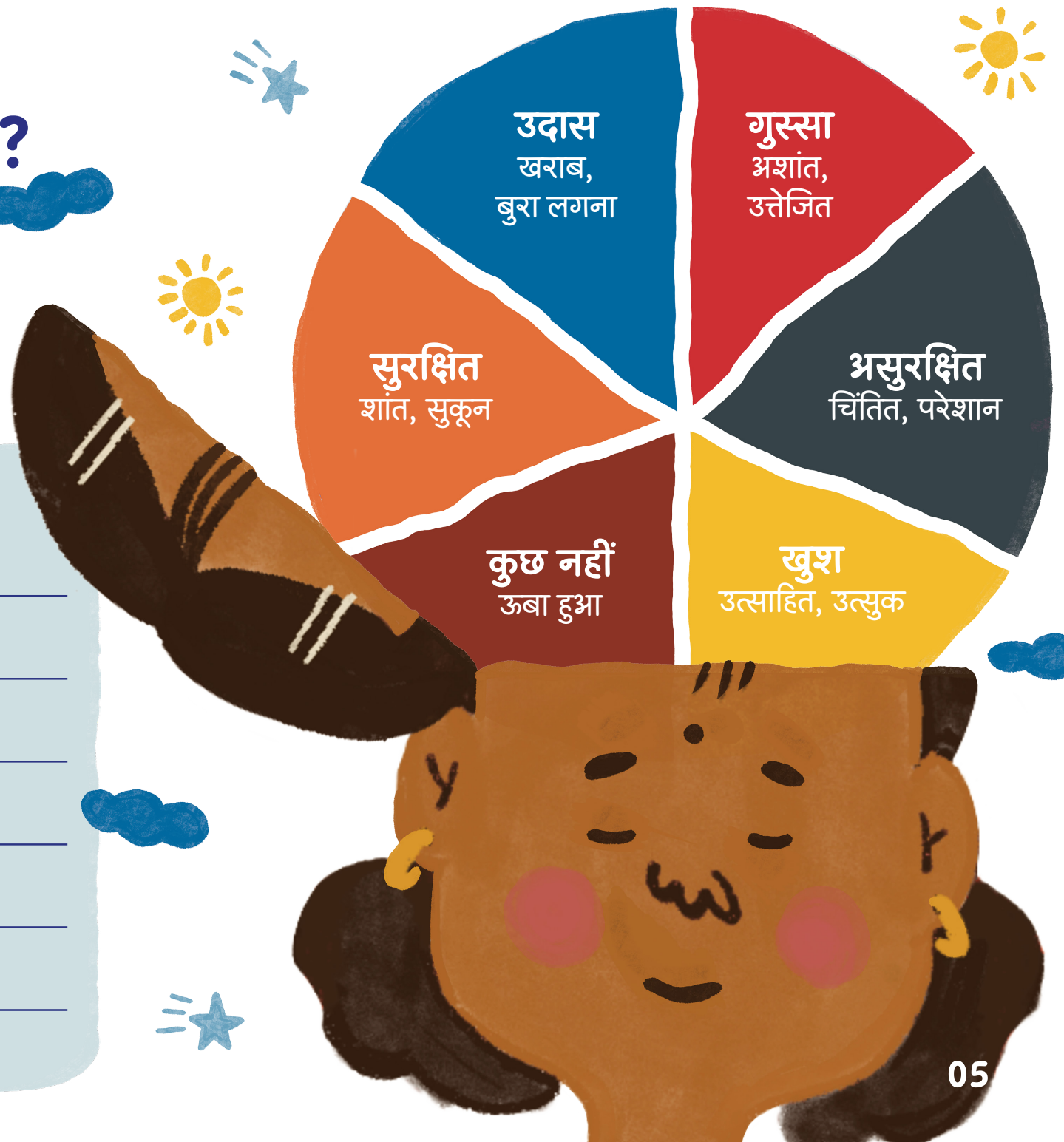
---

---

---

---

---





# मेरा सुरक्षा चक्र!

एक मिनट का समय लेकर उन लोगों के बारे में सोचें जिनपर आप भरोसा करते हैं। ऐसे लोग जिनको आप अपनी भावनाओं के बारे में बताते हैं, और जो आपकी मदद करते हैं। यह आपके दोस्त या भरोसेमंद बड़े लोग भी हो सकते हैं! यह लोग मिलकर आपका सुरक्षा चक्र बनाते हैं।

देखते हैं दिलजीत और अलीशा के सुरक्षा चक्र में कौन-कौन है!

मेरे सुरक्षा चक्र में मेरे दोस्त ग्रेस और विकास हैं क्योंकि मैं उनको बिना डरे अपनी बातें बता सकती हूँ। तुम्हारे सुरक्षा चक्र में कौन है, दिलजीत?



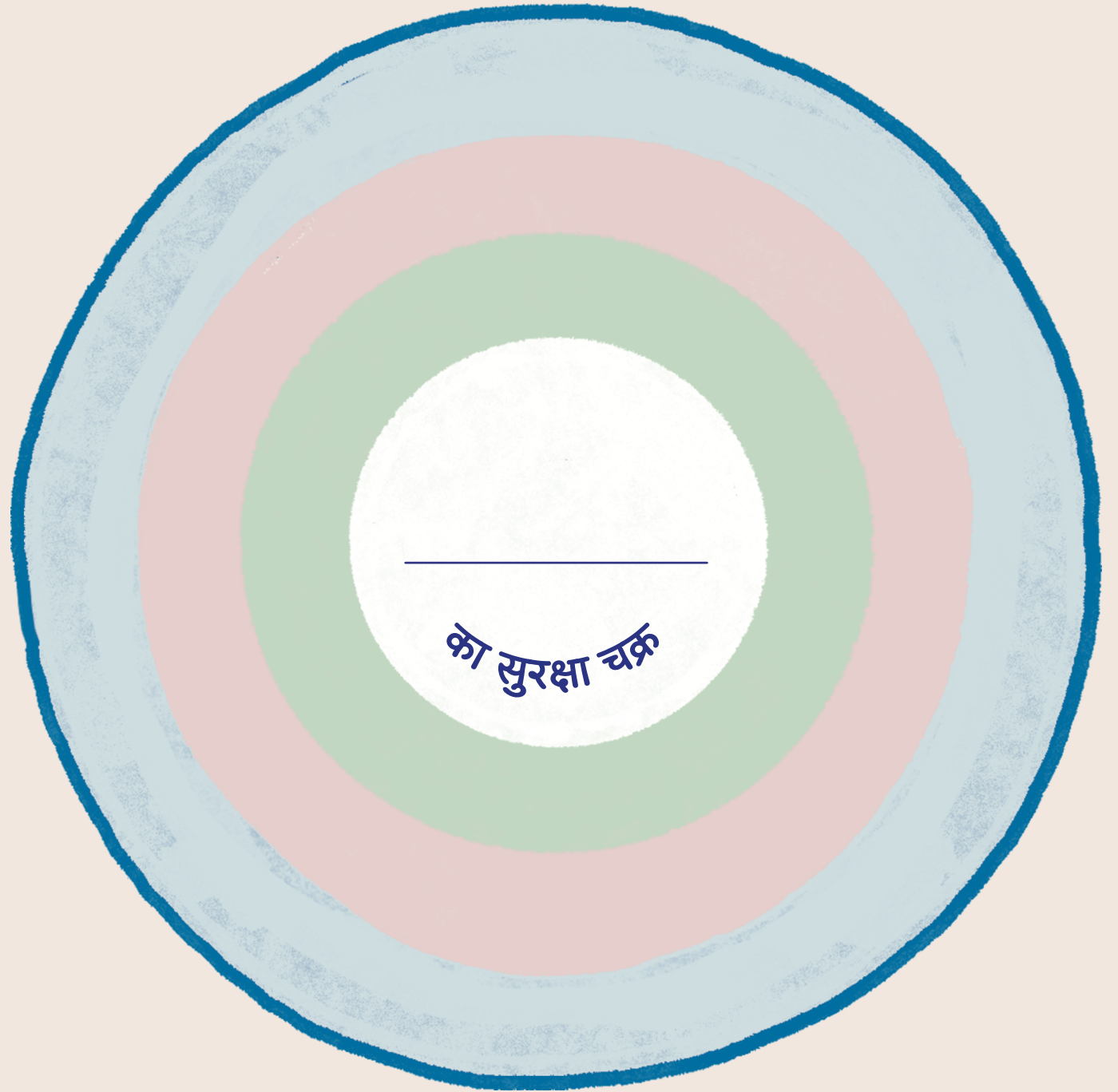
मेरे सुरक्षा चक्र में तो मेरी मम्मी, पापा, और पड़ोस की एक दीदी हैं। यह सभी लोग, जब भी कोई मुश्किल होती है, तो मेरी मदद करते हैं और मुझे सुरक्षित महसूस करवाते हैं।



- दिलजीत और अलीशा की तरह अपने
- भरोसेमंद लोगों के नाम लिखें और अपना सुरक्षा चक्र बनाएँ!



- आप इस पेज को काट कर अपने पास रख सकते हैं और हमें दिखा भी सकते हैं कि आपके सुरक्षा चक्र में कौन कौन है।







अपने दोस्तों के साथ मिलकर  
इस चित्र में मनपसंद रंग भरें।

(केवल कलर पेंसिल या क्रेयॉन  
का उपयोग करें।)

आप ऊपर दी गई जगह में  
भी अपना चित्र बना कर  
उसमें रंग भर सकते हैं।



# मेरा शरीर और मैं!

अपने शरीर से जुड़ी बातें जानने के लिए, चलो एक खेल खेलते हैं।

तीर जिस अंग की ओर इशारा कर रहा है, उसका नाम खाली जगह में लिखें। जितने हो सकें उतने अंगों के नाम लिखें।

1. सिर 2. चेस्ट / सीना 3. पेट 4. गुदा  
5. योनि 6. लिंग 7. घुटने 8. टांग

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

नंबर 4, 5 और 6 में दिखाए गए शरीर के अंग हमारी टांगों के बीच में होते हैं और इनका इस्तेमाल हम पेशाब/शौच और अन्य कार्यों के लिए करते हैं। यह अंग भी हमारे शरीर का एक आम हिस्सा हैं, इनके बारे में बात करने में कोई शर्म नहीं है।



# मेरी मर्जी, मेरा अधिकार!

मर्जी जैसा शब्द तो हमने कई बार सुना होगा और बोला भी होगा।

लेकिन आज, चलो समझते हैं, की हमारे शरीर के संबंध में मर्जी और सहमति का क्या मतलब है।



## अपनी मर्जी से फ़ैसला लें!

मर्जी का मतलब है कि आपको चुनने की आज़ादी है। आप खुद फ़ैसला ले सकते हैं कि आप क्या करना चाहते हैं, जैसे अगर आप गले लगना "हग" चाहते हैं या नहीं।

मर्जी पूछना इसलिए ज़रूरी है क्योंकि इससे पता चलता है की हम सामने वाले व्यक्ति का आदर करते हैं या नहीं। ऐसा करने से उन्हें सुरक्षित महसूस होता है। याद रखें, किसी को भी "ना" बोलने में कोई शर्म नहीं है, चाहे वह कोई दोस्त या भरोसेमंद व्यक्ति ही क्यों न हो।

## अपनी मर्जी से फ़ैसला बदलें!

आप जब चाहें अपना मन बदल सकते हैं। आप कह सकते हैं कि अब आपका "हग" करने का मन नहीं है चाहे आपने पहले "हग" के लिए "हाँ" भी बोला हो।





## अपनी मज़ीं पूरी जानकारी के साथ दें!

किसी भी कार्य (एक्ट) के लिए "हाँ" कहने से पहले, आपको यह जानना ज़रूरी है कि वह "एक्ट" क्या है। जैसे अगर कोई आपको हग करने के लिए कहता है, तो आपको अपनी सहमति देने से पहले यह जानना ज़रूरी है की हग का क्या मतलब है।



## अपनी मज़ीं केवल सही जानकारी होने पर ही दें!

यह ज़रूरी है कि जिस एक्ट के लिए आपने "हाँ" भरी है बस वही एक्ट किया जाए। जैसे अगर आपने हग के लिए "हाँ" भरी है तो आपको कोई चूम नहीं सकता।



## अपनी मज़ीं पूरे मन और जोश के साथ दें!

आपको हमेशा अपनी मज़ीं पूरे मन और जोश से बतानी चाहिए। अगर आपको हग करने का मन नहीं है, तो आपको उस हग से सुरक्षित और अच्छा महसूस नहीं होगा। हग तब ही करें जब आपका मन हो, सिर्फ इसलिए नहीं कि बाकी सभी कर रहे हैं, या कोई आप पे दबाव डाल रहा है और आपको लगे की आपको उसकी बात माननी ज़रूरी है।





# मर्जी और सहमति को एक उदाहरण से समझते हैं!

आज मेरी परीक्षा  
अच्छी नहीं गई।  
मुझे बहुत दुखी  
महसूस हो रहा है।

क्या तुम्हे  
हग चाहिए?

ज़रूरी नहीं कि एक बार की  
"हाँ", हर बार की "हाँ" हो।

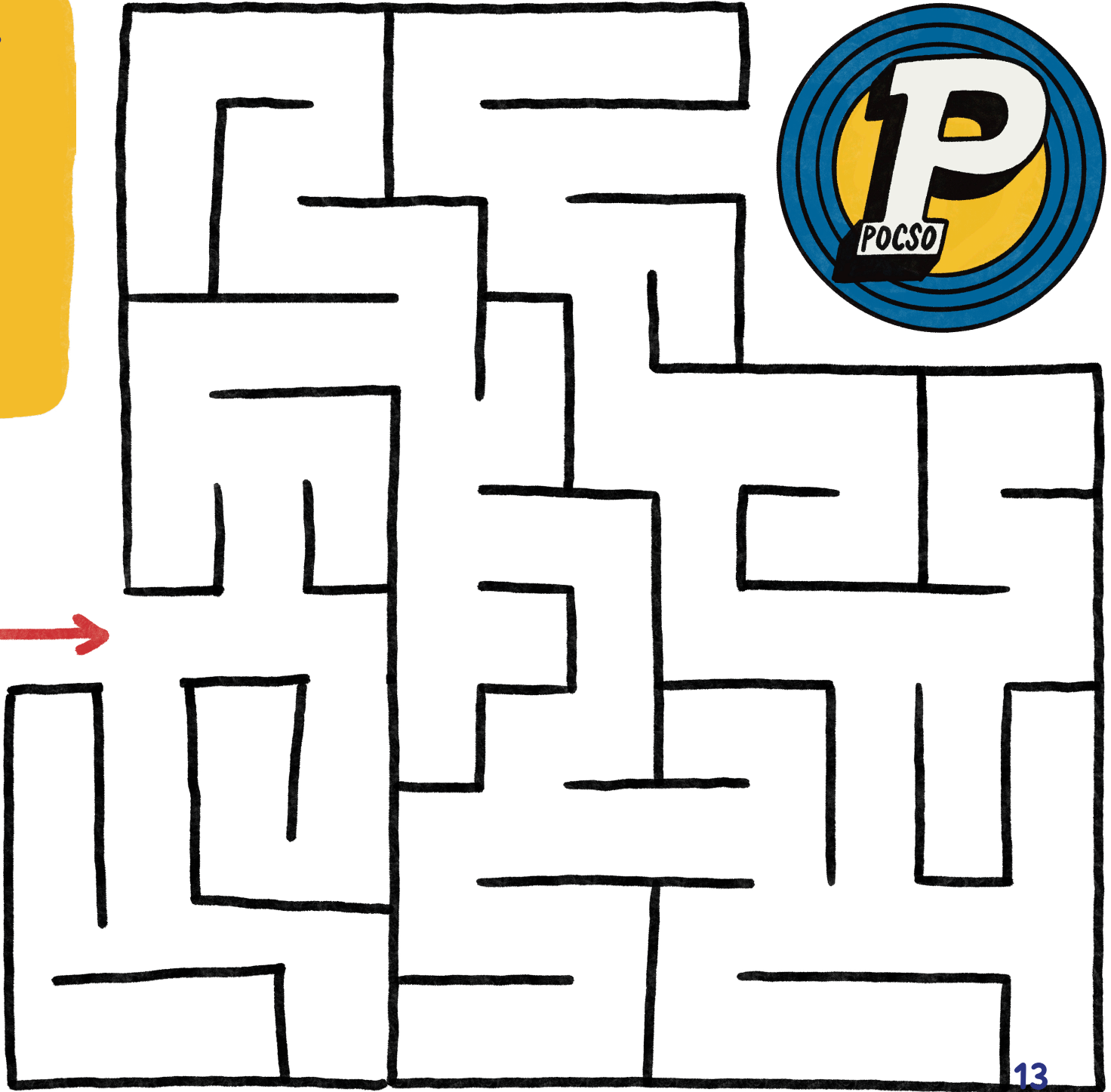
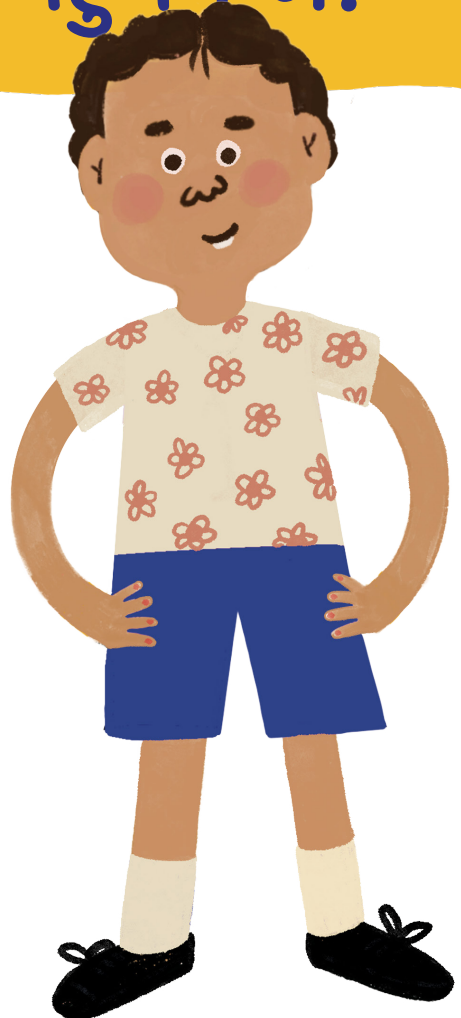
थैंक यू मुझे यह  
समझाने के लिए।  
मैं बस चाहता हूँ कि तुम्हें  
सुरक्षित महसूस हो।

पूछने के लिए  
थैंक यू, पर मुझे  
अच्छा नहीं लगता  
अगर कोई मुझे छुए।

ऐसा क्यों? तुमने दो दिन  
पहले तो हग करने के  
लिए "हाँ" कहा था।



मिर्जा की मदद  
करिए POCSO  
कवच तक  
पहुँचने में!





# दोस्तों, टच सुरक्षित या असुरक्षित हो सकता है!

आपने मज़ी और सहमति के बारे में जो जाना है, उसको ध्यान में रखकर सुरक्षित टच को ☒ करें और असुरक्षित टच को ☐ करें।

1. विकास को पेट में दर्द हो रहा है। डॉक्टर ने उसकी जांच करने के लिए कहा कि वह अपनी कमीज़ उतारे।



यह ☐ टच है।

2. सोनू को अपने कपड़े उतारने में तकलीफ़ हो रही थी इसलिए उसने अपनी मौसी से मदद मांगी।



यह ☐ टच है।

3. पड़ोस की आंटी नकुल के लिए उसकी मनपसंद मिठाई लाई, लेकिन बदले में वह नकुल को हर जगह छूना चाहती थी।

यह ☐ टच है।



5.

ट्यूशन वाले सर ने दिलजीत को अपनी गोद में बैठने के लिए कहा ताकि वो उसे अच्छे से पढ़ा सकें।

सर के कहने से वो बैठ तो गया लेकिन उसे अच्छा नहीं लगा।



यह ☐ टच है।

यह ☐ टच है।

रुको!



4. ग्रेस ने अलीशा को हमेशा की तरह गाल पे चूमना चाहा, पर उस दिन अलीशा ने अपना मुंह फेर लिया। ग्रेस ने फिर भी अलीशा को चूमा।

6.

मिर्जा की पैंट ज़मीन पर बैठने से गंदी हो गई। उसने विकास से अपनी पैंट साफ़ करने के लिए मदद मांगी।

यह ☐ टच है।



सुरक्षित टच: 1, 2, 6  
असुरक्षित टच: 3, 4, 5



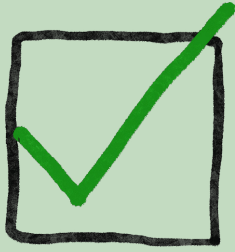
# सुरक्षित दोस्ती, सुरक्षित हम!

ज़रूरी नहीं है कि असुरक्षित एक्ट हमेशा अचानक या एक ही बार हो। हम लंबे समय की दोस्ती में भी असुरक्षित महसूस कर सकते हैं। यह किसी के साथ भी हो सकता है।

कभी-कभी, लोग हमारा भरोसा जीतने के लिए झूठ भी बोल सकते हैं, ताकी वे हमसे ऐसा एक्ट करवा सकें, जो हम खुदसे करना नहीं चाहते।

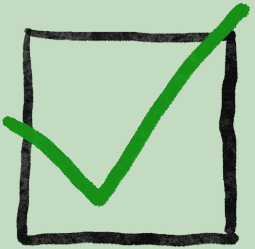
वह इस तरह का झूठ भी बोल सकते हैं जिसकी वजह से हमें ऐसा महसूस हो कि वह "एक्ट" हम अपनी मर्जी से कर रहे हैं और इसलिए हम उस परिस्थिति/ "सिचुएशन" से निकलने या बाहर आने के लिए कुछ नहीं कर सकते, पर ऐसा नहीं है!

यह किसी के साथ भी हो सकता है और आप जिन पर भरोसा करते हैं, उन्हें या पेज 25 पर दिए गए नंबर पर फ़ोन करके बता सकते हैं और वह आपकी POCSO कवच का इस्तमाल करने में मदद करेंगे।



सुरक्षित दोस्ती में हम खुलकर बात कर सकते हैं। हमारे दोस्त हमें कभी भी ऐसा कोई राज़ छुपाने के लिए नहीं कहते जिससे हमें परेशानी हो, या डर महसूस हो।

असुरक्षित दोस्ती में हमें अक्सर ऐसे राज़ छुपाने के लिए कहा जाता है जिनसे हमें परेशानी हो या डर लगे। सच्चे दोस्त हमें कभी भी ऐसी मुश्किल में नहीं डालते।



सुरक्षित दोस्ती में हमेशा हमारी मर्जी का ख्याल रखा जाता है। सुरक्षित दोस्त हम पर कोई दबाव नहीं डालते। वह हमें कभी भी ऐसा कुछ करने के लिए नहीं कहते जो हमें पसंद न हो।

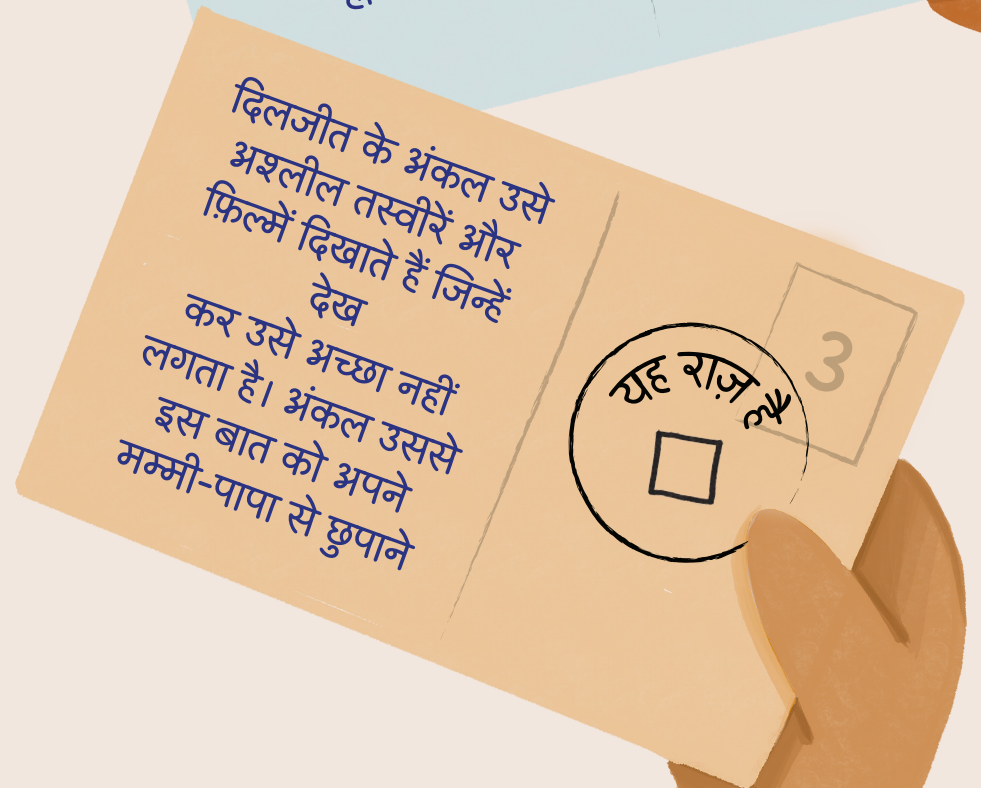
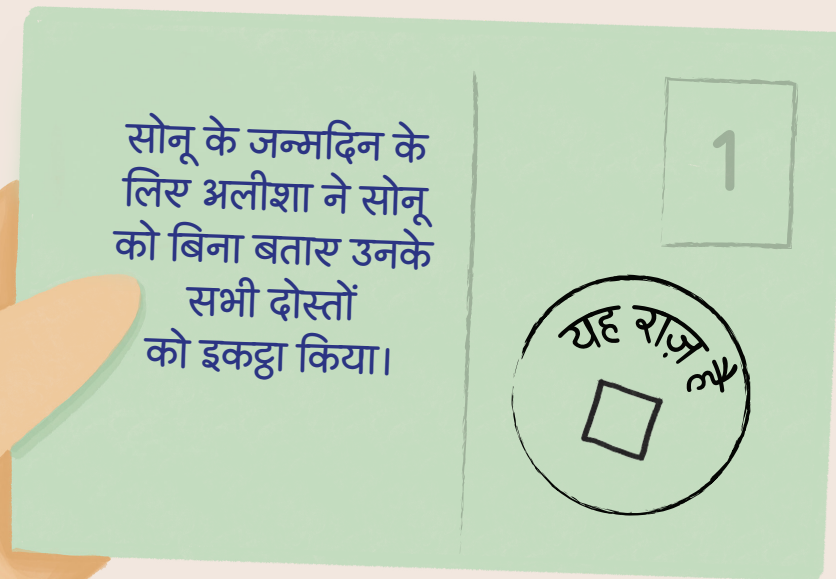
असुरक्षित दोस्ती में हमारी मर्जी पर ध्यान नहीं दिया जाता। हम पर ऐसी चीज़ें करने का दबाव डाला जाता है जो हमें पसंद न हो, या जो हम करना ही नहीं चाहते, या जो करने में हमें डर लगे।

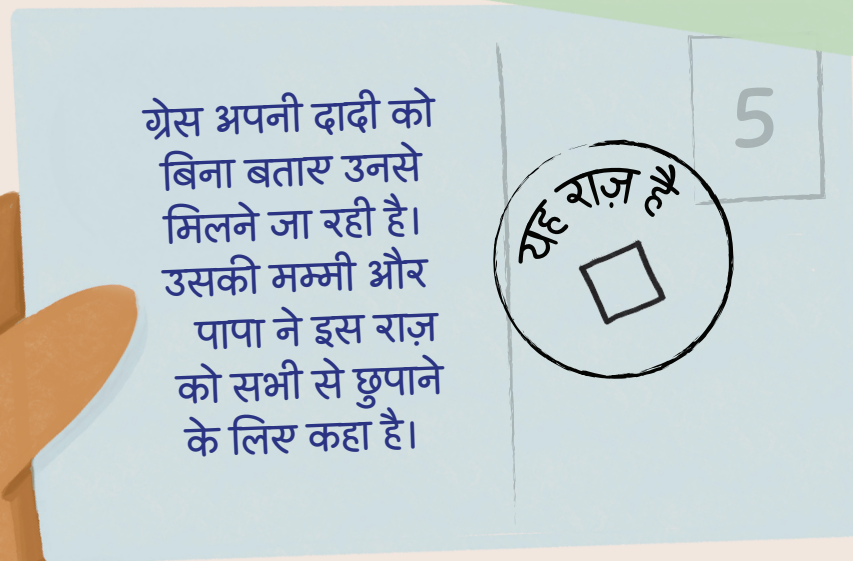




# कुछ राज छुपाने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन कुछ राज असुरक्षित भी हो सकते हैं।

इनमें से पहचाने कि कौन सा राज सुरक्षित ☒ या असुरक्षित ☐ है!





ध्यान रखें, अगर कुछ करना आपको अच्छा नहीं लगता है तो उसे करने के लिए “ना” कहने में कोई बुराई नहीं है।

अगर आपको कुछ सुरक्षित न लगे तो अपने सुरक्षा चक्र के किसी भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को इसके बारे में जरूर बताएं। या पेज 25 पर दिए गए नंबर को फ़ोन करें। याद रखें आप कभी भी अकेले नहीं हैं।

**आपका शरीर! आपका अधिकार!**





# मेरी मर्जी और POCSO

हमने अपने शरीर के अंगों और सुरक्षित/असुरक्षित टच के बारे में तो जान लिया। अब देखते हैं कि POCSO इसके बारे में क्या कहता है!

अगर इन में से कुछ भी होता है तो POCSO हमारी मदद करता है:

- अगर कोई हमारे शरीर के किसी भी अंग को छूता है; या
- हमसे अपने शरीर को छुआता है; या
- किसी और के शरीर को छुआता है।

इसमें हमारी योनि, लिंग, गुदा और चेस्ट / सीना भी शामिल हैं।

इसके साथ, अगर कोई:

- लिंग को योनि, मुँह या गुदा में घुसाए; या
- किसी भी वस्तु या शरीर का कोई अंग योनि, लिंग या गुदा में घुसाए; या
- अपने मुँह को लिंग, योनि, गुदा पर लगाए या छुआए।

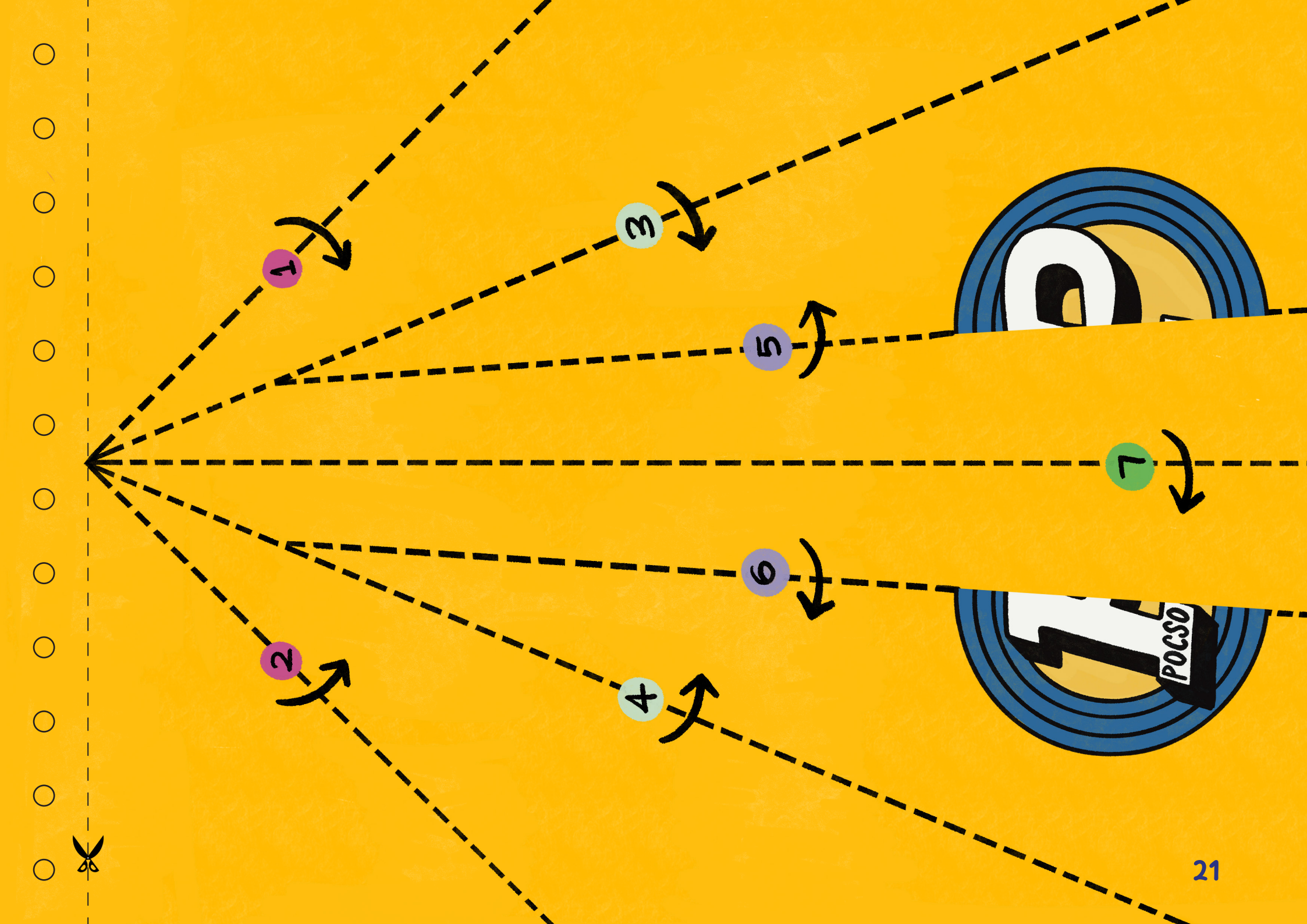
ऊपर लिखी सभी बातों में से कोई भी चाहे:

- आपके साथ करी जाए; या
- आपको उस व्यक्ति या किसी और के साथ करवाई जाए।

अगर ऐसा कोई भी असुरक्षित टच आपके साथ या आपके किसी जानने वाले के साथ हो तो बिना झिझक और डर के, आप भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को बताकर या पेज 25 पर दिए गए नंबर को फ़ोन करके POCSO कवच की मदद ले सकते हैं।









चलो उड़े सुरक्षा की ओर!

चलो उड़े सुरक्षा की ओर!

क्या बिना  
छुए भी हमें  
असुरक्षित  
महसूस हो  
सकता है?

हम ने सुरक्षित और असुरक्षित "एक्ट" के बारे में तो सीख लिया, लेकिन कभी-कभी लोगों के कुछ करने, कहने या दिखाने से भी हमें असुरक्षित महसूस हो सकता है। इस तरह के असुरक्षित "एक्ट" होने पर हम POCSO कानून का इस्तेमाल कर सकते हैं। जैसे कि:

कोई आपको अपना शरीर या शरीर का कोई अंग, दिखाने के लिए कहे, या वह अपना शरीर या शरीर का कोई अंग दिखाए, जिसकी वजह से आपको असुरक्षित महसूस हो।

12:48 pm ✓✓

कोई आपका पीछा करे या बार-बार आमने-सामने आए या फिर इंस्टाग्राम, फ़ेसबुक, या ईमेल के ज़रिए आपको बार-बार ऑनलाइन संपर्क करे।

12:51 pm ✓✓

कोई गलत या अश्लील गाने गाए, या ऐसे इशारे करे जिससे आपको असुरक्षित महसूस हो—जैसे सीटी बजाना या रास्ता रोकना।

12:56 pm ✓✓

कोई आपको ऐसा कोई विडियो या तस्वीर दिखाए जिसमें लोगों ने कपड़े ना पहने हो (पोर्न)।

12:59 pm ✓✓

कोई आपकी अश्लील विडियो (असली या नकली) सबको दिखाने की धमकी दे।

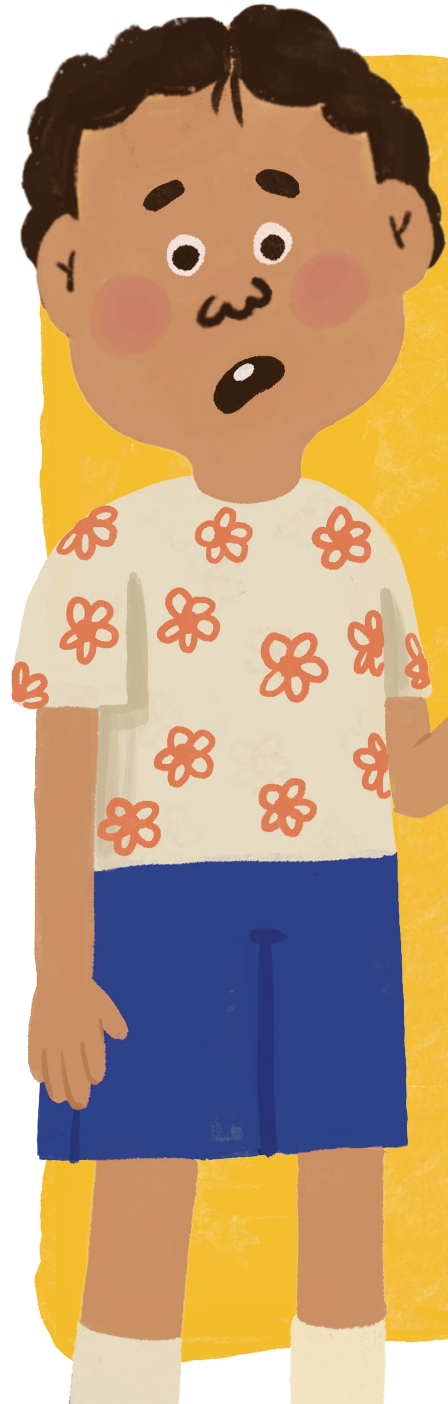
1:04 pm ✓✓

कोई कपड़ों के बिना आपकी तस्वीर या विडियो खींचने के बदले में पैसे, मिठाई या गिफ़्ट का लालच दे।

1:06 pm ✓✓



# POCSO कानून के इस्तेमाल के लिए किस्से बात करें



हमने ये तो समझ लिया कि POCSO कवच कैसे असुरक्षित एक्ट्स के बाद अपना काम शुरू करता है, पर इस ताकत को इस्तेमाल करने के लिए हम क्या कर सकते हैं और कहाँ से शुरुआत कर सकते हैं, चलो यह समझते हैं।

हम अपने सुरक्षा चक्र के किसी भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को असुरक्षित "एक्ट" के बारे में बता सकते हैं। वे POCSO की ताकत का इस्तेमाल करने में हमारी मदद कर सकते हैं।

पर अगर मेरे सुरक्षा चक्र का ही कोई व्यक्ति मुझे असुरक्षित महसूस करवाए या POCSO की ताकत का इस्तेमाल करने में मदद न करें तो?

किसी भी व्यक्ति को आपके साथ असुरक्षित और अनचाहा एक्ट नहीं करना चाहिए, भले ही वह आपके भरोसेमंद या करीबी व्यक्ति ही क्यों न हो। आप इसके बारे में अपने सुरक्षा चक्र के किसी और व्यक्ति को बता सकते हैं या नीचे दिये गये किसी भी संस्था के नम्बर पर कॉल कर सकते हैं।





यदि आप असुरक्षित  
महसूस कर रहे हैं,  
तो आप इन नंबर पर  
या इन संस्थाओं को  
संपर्क कर सकते हैं।

- 112 पुलिस थाना/हेल्पलाइन
- 1098 चाइल्डलाइन, एक सरकारी हेल्पलाइन
- 181 महिलाओं और बच्चों के लिए सरकारी हेल्पलाइन



याद रखें, अगर कोई असुरक्षित "एक्ट" होता है तो इसमें  
आपकी कोई गलती नहीं है। खुद को इसके लिए ज़िम्मेदार  
ना मानें। आप किसी भी भरोसेमंद बड़े व्यक्ति या ऊपर  
दिये गये किसी भी संस्था के नम्बर पर कॉल कर सकते हैं  
और उन्हें असुरक्षित एक्ट के बारे में बता सकते हैं।



# हर कदम पर POCSO ताकत आपके साथ है!

जब आप अपने या किसी और के साथ हुए असुरक्षित एक्ट के बारे में किसी को बताते हैं तो पुलिस को सूचना देने के बाद POCSO की ताकत अपना काम शुरू कर देती है। आपकी सुरक्षा करना और POCSO ताकत को इस्तेमाल करने में मदद करने की ज़िम्मेदारी, उस बड़े व्यक्ति की है जिसको आपने असुरक्षित एक्ट के बारे में बताया है।

आप इस सड़क को फॉलो करके देख सकते हैं की असुरक्षित "एक्ट" को रिपोर्ट करने के कदम क्या हैं और हर कदम पर आपके क्या-क्या अधिकार हैं।

## पुलिस को बताना

बच्चे के साथ असुरक्षित "एक्ट" करने वाले व्यक्ति को पकड़ने के लिए, उन्हें इसके बारे में अपने करीबी पुलिस थाने में या 100 पर कॉल करके पुलिस को बताना होगा। बच्चों की मदद करना पुलिस की ज़िम्मेदारी है।

बच्चे पुलिस से किसी भी जगह पर बात कर सकते हैं जहाँ उनको ठीक और सुरक्षित लगे, जैसे उनका घर। वह चाहें तो उनके साथ कोई भी भरोसेमंद व्यक्ति मौजूद हो सकता है।

बच्चे के लिए जो भाषा आसान है वह उसमें बात कर सकते हैं। अगर पुलिस को वह भाषा नहीं आती है तो वह ऐसे व्यक्ति को बुला लेंगे जिसे वह भाषा आती हो। यदि किसी दिव्यांग बच्चे को आवश्यकता हो तो वह विशेष शिक्षक की मांग भी कर सकते हैं।

बच्चे जैसे चाहे रुक-रुक कर आराम से घटना के बारे में बता सकता है।

पुलिस थाना

पुलिस बच्चे को पूरा बयान पढ़ कर सुनायेगी और उन्हें लिखित शिकायत, जिसे एफ़.आई.आर (FIR) कहते हैं, की एक कॉपी भी दी जाएगी।



# 2

## मेडिकल जाँच

हिंसा और नुकसान से बच्चे के शरीर पर क्या असर पड़ा है यह जानने के लिए डॉक्टर उनकी जाँच करेंगे और घटना से जुड़ी जानकारी भी इकट्ठी करेंगे।

बच्चे की मेडिकल जाँच उनकी अनुमति के साथ और उनके किसी भरोसेमंद व्यक्ति की मौजूदगी में ही की जाएगी।

डॉक्टर हर उस चोट का इलाज करेंगे जो असुरक्षित "एक्ट" के समय बच्चे को लगी हो।

अगर बच्चे को भावनात्मक या मानसिक तौर पर अच्छा महसूस ना हो रहा हो तो उनको उससे जुड़े डॉक्टर के पास भी ले जाया जा सकता है।

डॉक्टर बच्चे के शरीर की ऊपरी जाँच करेंगे। अगर उनके योनी, मुँह या गुदे के अंदर कुछ घुसाया गया हो तो डॉक्टर उसकी भी जाँच करेंगे।

लड़कों की जाँच पुरुष डॉक्टर करेंगे और लड़कियों की जाँच महिला डॉक्टर। बच्चे खुद भी बता सकते हैं कि उनको किस डॉक्टर के साथ सुरक्षित महसूस होगा।





## बाल कल्याण समिति

यह समिति बच्चों की सुरक्षा के लिए बनाई गयी है और असुरक्षित "एक्ट" जैसी परिस्थिति में बच्चों की हर तरह से मदद करेगी जैसे अगर बच्चों के परिवार वाले उनकी मदद न करें तो किसी दूसरी जगह रहने का इंतज़ाम करना या अगर स्कूल में बच्चों को कोई मुश्किल हो तो स्कूल से बात करना।

असुरक्षित "एक्ट" के बारे में रिपोर्ट करने के कुछ दिन बाद या उसी दिन पुलिस, बच्चे को समिति के पास ले कर जाएगी।

कुछ महीनों तक यह समिति बच्चे से महीने में एक बार मिलेगी और उनकी जरूरतों और परेशानियों के बारे में उनसे पूछेगी।

बच्चे अपनी परेशानी के बारे में क्या सोचते हैं और उस से बाहर निकलने या उसे बेहतर करने के लिए वे क्या चाहते हैं, यह बहुत मायने रखता है। इसके बारे में बच्चे समिति को बता सकते हैं जैसे अगर उन्हें घर पर या स्कूल में असुरक्षित एक्ट से जुड़ी हुई कोई परेशानी हो रही है।

समिति बच्चे के लिए एक "सहायक व्यक्ति" भी चुन सकती है जो मुकदमे के अंत तक उनकी मदद करेंगे। सहायक व्यक्ति उनको मुकदमे के बारे में बताएंगे और समिति के साथ मिलकर उनकी परेशानियों को सुलझाने में मदद करेंगे, चाहे वह पढाई, घर, स्वास्थ्य या किसी और से जुड़ी हो।



बच्चे  
जज से भी उस  
भाषा में बात कर  
सकते हैं जिसमें उन्हें  
आसानी हो, और अगर वे उस भाषा  
को नहीं जानते हो तो किसी  
ऐसे व्यक्ति को बुलाया जाएगा  
जो उस भाषा को जानता हो। यदि किसी  
दिव्यांग बच्चे को आवश्यकता हो तो वह  
विशेष शिक्षक की मांग भी कर  
सकते हैं।

बयान  
देते समय  
बच्चे को जब भी  
आराम करने या घबराहट  
होने की वजह से रुकने का  
मन हो तो वह बीच में रुक  
सकता है।

बच्चे  
जज के  
साथ अकेले  
में या अपने किसी  
भरोसेमंद बड़े व्यक्ति के  
साथ बात कर सकते हैं।

### जज को बताना

कुछ दिन बाद बच्चे को अदालत ले जाया  
जाएगा जहाँ एक जज को अपने साथ हुई  
घटना के बारे में बताना होगा। बच्चे का  
यह बयान, जिसने उनके साथ असुरक्षित  
"एक्ट" करा है, उसको सज़ा दिलाने में  
मदद करेगा।





## मुकदमा

बच्चे के साथ असुरक्षित "एक्ट" करने वाले व्यक्ति को सज़ा देने के लिए उन पर मुकदमा चलाया जाएगा। इसमें थोड़ा समय लग सकता है लेकिन बच्चे को सिर्फ घटना के बारे में जज को बताना है और कुछ सवालों के जवाब देने के लिए "स्टेप" 4 के जैसे अदालत में जाना होगा। बच्चे का अधिकार है की वह कभी भी असुरक्षित "एक्ट" करने वाले व्यक्ति का सामना ना करे।

मुकदमे में क्या हो रहा है, इसके बारे में जानने का बच्चे और उनके परिवार को पूरा अधिकार है। बाल कल्याण समिति के सहायक व्यक्ति या पुलिस इसमें उनकी मदद करेंगे।

बच्चे को अपना बयान देने के लिए अदालत जाने पर एक सुरक्षित कमरे में कोई सहायक या समिति के चुने "सहायक व्यक्ति" या भरोसेमंद बड़े व्यक्ति बयान देने में उनकी मदद करेंगे। अगर ऐसा कमरा न हो तो बच्चे जज के सामने अपना बयान दें सकता है। बयान देते समय, उस जगह या कमरे में कोई बाहरी व्यक्ति नहीं होगा।

बच्चे को बयान बार-बार देने के लिए नहीं कहा जाएगा और बार-बार बुलाया भी नहीं जाएगा।

बयान देते समय बच्चे को जब भी आराम करने या घबराहट होने की वजह से रुकने का मन करे तो वह बीच में रुक सकता है।

"स्टेप" 4 के जैसे, बच्चे उस भाषा में बात कर सकता है जिसमें उन्हें आसानी हो। जज को बच्चे की भाषा नहीं आती हो तो वह ऐसे व्यक्ति को बुला लेंगे जिसे वह भाषा आती हो। यदि किसी दिव्यांग बच्चे को आवश्यकता हो तो वह विशेष शिक्षक की मांग भी कर सकते हैं।

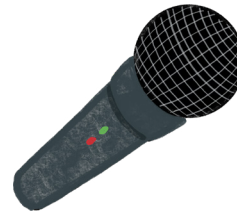




# POCSO कानून में दिए गए कुछ ज़रूरी अधिकार

आप जैसे ही कानून की मदद लेना शुरू करते हैं, आपके लिए हर कदम पर कई अधिकार हैं ताकि आप सुरक्षित और खुशहाल बने रहें।

असुरक्षित एक्ट को रिपोर्ट करने का मतलब है कि आप इन अधिकारों का इस्तेमाल कर रहे हैं और आप इनकी माँग कर सकते हैं।



बोलने और सुने जाने का  
अधिकार



सुरक्षा  
का अधिकार



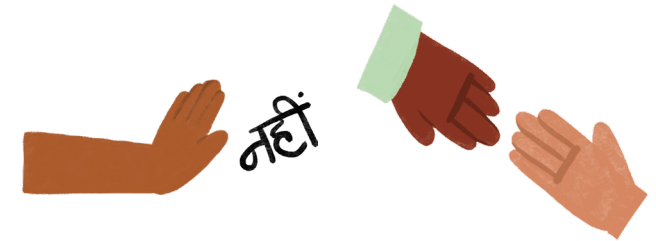
सूचित होने  
का अधिकार



शिक्षा ना रोके जाने  
का अधिकार



निजता और गोपनीयता  
का अधिकार\*



मना करने  
का अधिकार

मदद मिलने  
का अधिकार



सुरक्षित जगह  
का अधिकार



मुफ्त इलाज  
का अधिकार



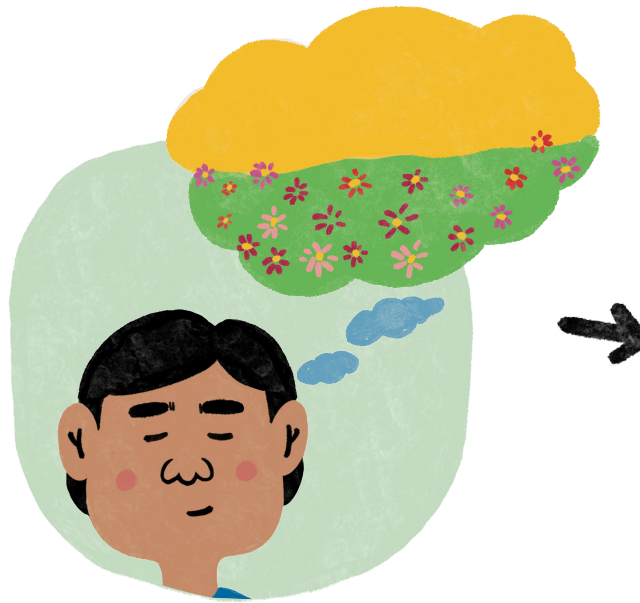
मुफ्त कानूनी  
सहायता का अधिकार

\*आप पुलिस/अदालत को जो भी बताते हैं वो किसी और को नहीं बताया जाएगा।



1.

अपनी आँखें बंद करें और सोचिए कि आप सुंदर फूलों से भरे बगीचे में हैं।



2.

अब, कल्पना करें कि आपके हाथ तितली के पंख हैं!



## दीजिये अपने आप को एक तितली हग!



4.

तितली की तरह धीरे से अपने पंख इस्तेमाल करते हुए, अपने हाथों को एक-एक करके धीरे से अपनी छाती पर थपथपाएं।



5.

ऐसा एक मिनट तक, या जब तक आप आराम महसूस न करें, तब तक करें। अपने हाथों को थपथपाते हुए गहरी साँसें लेते रहें।



3.

अपनी बाहों को अपनी छाती पर क्रॉस करें, ठीक उसी तरह जैसे कोई तितली उड़ने के लिए तैयार हो रही हो।



# अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

एक बार फिर, खुद सोचकर  
या दी गई भावनाओं की  
मदद लेकर नीचे लिखिए।

मेरी भावनाएँ:

---

---

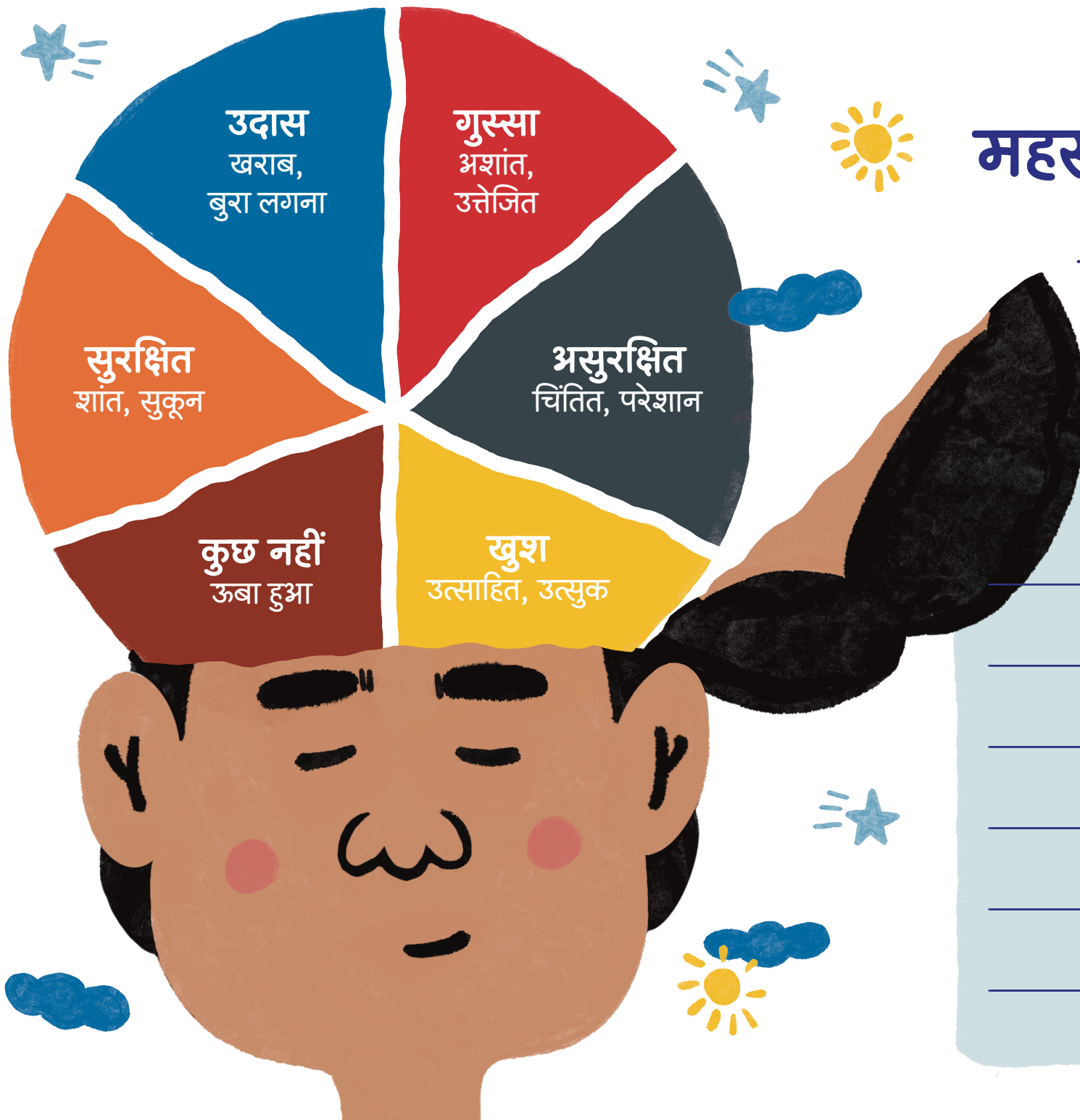
---

---

---

---

---





# अब आप इस किताब के अंत में पहुँच गए हैं।

हमें उम्मीद है कि इस सफर में POCSO कानून से आपकी दूरी कुछ कम हुई होगी और उससे मिलने वाली ताकतों पर आपने कुछ ज़रूरी बातें भी जानी होंगी। POCSO कानून यह कोशिश करता है कि आपको न्याय और सहायता तक पहुँचने के लिए आसान रास्ते मिलें जिससे आप यौन शोषण से सुरक्षित रह पाएं।

**आपके शरीर पर  
आपका अधिकार है!**

साथ ही, POCSO कानून उन अधिकारों और हकों की भी बात करता है जो पहले से, एक नागरिक के तौर पर, हमारे लिए संविधान में लिखे गए हैं।

यह तय करना भी इन अधिकारों में शामिल है कि, हम अपने शरीर से जुड़े सभी फैसले खुद ले सकें और शरीर से जुड़ी सहमति और मर्जी को कहाँ, कब और कैसे बताना चाहते हैं वो तय कर सकें।

POCSO कानून एक तरह से संविधान में दिए गए अधिकारों को हासिल करने का जरिया है।

और संविधान में दिए गए अधिकारों में यह भी शामिल है कि इस कानून में जो बातें नहीं की गयी हैं, उनके बारे में भी बात कर सकें और उससे जुड़े सवाल पूछ सकें। ऐसे कानून का इस्तेमाल बेहतर तरीके से तभी हो पाता है, जब हम आपस में इसके बारे में लगातार चर्चा करते रहे।









आओ, चलें!  
चित्रों, खेलों,  
और बातचीत के  
साथ इस मज़ेदार  
सफर पर।

क्या आप जानना चाहते हैं कि जब आपको कोई असुरक्षित महसूस करवाए तो कानून का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है? क्या आप भी दोस्ती और रिश्तों में सुरक्षा और खुशी चाहते हैं? अगर कोई अनचाहे और असुरक्षित एक्ट हो तो आप क्या कदम उठा सकते हैं? अगर आपके साथ कोई ऑफ़लाइन या ऑनलाइन असुरक्षित एक्ट हो तो आप क्या कदम उठा सकते हैं?

सोनू, मिर्जा, ग्रेस  
और उनके दोस्तों ने ये ठाना है,  
कि POCSO कानून  
को समझना आसान बनाना है!  
क्योंकि कानून  
सिर्फ बड़े लोगों का नहीं,  
हम सबका है!

—  
[theypfoundation.org](http://theypfoundation.org)  
[jgu.edu.in/child-rights-clinic](http://jgu.edu.in/child-rights-clinic)

