Speak Up Against Abuse: Protect Your Body and Mind
Good Touch, Bad Touch: Know the Difference, Stay Safe

शोषण के खिलाफ आवाज़ उठाओ: स्वयं अपने रक्षक बने !
अच्छा स्पर्श, बुरा स्पर्श: फर्क समझो, सुरक्षित रहो !

RAJASTHAN STATE LEGAL SERVICES AUTHORITY

Sanjeev Parkash Sharma

Acting Chief Justice,
Rajasthan High Court
&
Executive Chairman
Rajasthan State Legal Services Authority

MESSAGE

The publication of this booklet, specially prepared for children with the objective of promoting awareness about their rights, safety and legal protection, is a welcome and meaningful initiative. In a rapidly changing social environment, it is essential that children are nurtured with care and guidance and are also equipped with basic knowledge enabling them to protect themselves and seek assistance whenever necessary.

The booklet adopts a clear child-centric approach and presents important information in a simple, accessible and easily understandable manner. It endeavours to cover awareness relating to various aspects concerning children's safety and health, along with guidance on responsible conduct and the support systems available to them, so that young readers may understand these matters without fear or confusion. Early awareness plays a vital role in instilling confidence, responsibility and a sense of security among children.

The Rajasthan State Legal Services Authority has consistently accorded priority to the welfare and protection of children, recognising that awareness itself is a significant safeguard. This publication represents a constructive step in that direction and reflects the Authority's continued commitment to promoting legal literacy and access to justice in a child-friendly manner.

I place on record my appreciation for the sincere efforts of all those associated with the preparation of this booklet and hope that it will serve as a valuable resource not only for children, but also for parents, teachers and caregivers. I am confident that this initiative will contribute towards fostering a safer, more aware and supportive environment for children across the State.

(Justice Sanjeev Prakash Sharma)

हरि ओम अत्री

सदस्य सचिव
राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण

संदेश

बच्चे एक सुरक्षित और न्यायपूर्ण समाज की आधारशिला हैं, और उनके अधिकारों तथा सुरक्षा के प्रति जागरूकता उनके समग्र विकास और कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह पुस्तिका विशेष रूप से बच्चों के लिए तैयार की गई है, जिसका उद्देश्य उन्हें उनके अधिकारों, व्यक्तिगत सुरक्षा और विधिक संरक्षण के विषय में सरल एवं स्पष्ट जानकारी प्रदान करना है। आयु–उपयुक्त और आश्वस्तकारी ढंग से बच्चों को संवेदनशील बनाना उन्हें आत्मविश्वास, गरिमा और विधि द्वारा उपलब्ध सुरक्षा उपायों के प्रति स्पष्ट समझ के साथ आगे बढ़ने में सहायक होता है।

इस पुस्तिका को सावधानीपूर्वक इस प्रकार रूपांकित किया गया है कि आवश्यक विधिक अवधारणाओं को सरल, सुगम और बाल–मैत्रीपूर्ण रूप में प्रस्तुत किया जा सके, जिससे बाल–पाठक इसकी विषयवस्तु से सहज रूप से जुड़ सकें। बच्चों के हितों को प्रभावित करने वाले विषयों से उन्हें परिचित कराते हुए यह प्रकाशन सजगता, उत्तरदायित्वपूर्ण आचरण तथा आवश्यकता पड़ने पर उपयुक्त सहायता तंत्र का समय पर उपयोग करने की प्रेरणा देता है।

यह पुस्तिका माननीय न्यायाधिपति श्री संजीव प्रकाश शर्मा, कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश, राजस्थान उच्च न्यायालय एवं कार्यकारी अध्यक्ष, राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के मार्गदर्शन एवं पर्यवेक्षण में तैयार की गई है, जिनकी दूरदृष्टि विधिक जागरूकता और न्याय तक पहुँच को सुदृढ़ करने, विशेषतः बच्चों तथा अन्य वंचित वर्गों के लिए, निरंतर प्रेरणा प्रदान करती रही है।

तत्पश्चात् इस सामग्री को सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत रूप प्रदान करने में सुश्री अनुभूति मिश्रा, उप सचिव, सुश्री कोमल मोटियार, उप सचिव तथा सुश्री रश्मि नवल, उप सचिव, राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उनके सूक्ष्म परिश्रम, उत्कृष्ट समन्वय और संस्थागत प्रतिबद्धता विशेष प्रशंसा के पात्र हैं।

मैं इस पहल से जुड़े सभी अधिकारियों एवं सहयोगियों के समर्पित प्रयासों की सराहना करता हूँ तथा राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण में वर्तमान में सेवारत सभी अधिकारियों एवं कर्मियों के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। उनके सतत् समर्पण, निष्ठा और कर्तव्यनिष्ठ सेवा के कारण ही ऐसी जनोन्मुखी पहलें साकार रूप लेती हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि उनके सामूहिक प्रयासों से यह पुस्तिका बच्चों, अभिभावकों, शिक्षकों एवं संरक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी और उन्हें अधिक सुरक्षित एवं जागरूक भविष्य की दिशा में अग्रसर करेगी।

(हरि ओम अत्री)

Introduction

Imagine helping your mother cook roti in the kitchen when suddenly your uncle grabs your arm so tightly it leaves blue marks. Or sitting on the school bus when an older boy touches you in a way that makes your skin crawl. These are examples of **physical abuse** (hurting your body repeatedly) and **sexual abuse** (unwanted touching of private parts or forcing sexual acts). Different from beatings at school, this violence comes from family members, relatives, neighbours, or strangers who hurt your body or make you feel dirty and scared.

Now picture your father shouting daily that you are "useless, lazy, stupid" until you believe it. Your relatives compares you constantly to "perfect cousin Riya" making you hate mirrors. These are examples of **emotional abuse** (hurting your feelings through cruel words and behaviour that damages your self-worth).

The **POCSO Act, 2012** (Protection of Children from Sexual Offences Act), **Juvenile Justice Act, 2015** and **Bharatiya Nyaya Sanhita (BNS), 2023** (India's main criminal law) give children powerful protection against all forms of abuse. **RSLSA** (Rajasthan State Legal Services Authority) and **DLSA** (District Legal Services Authority) provide completely free legal help, safe shelter, counselling, and medical care to children facing any abuse. This chapter explains different abuse types, their hidden damages, and exactly how laws protect your right to **a safe body, safe heart, safe home.**

➢ What do you mean by Abuse?

Abuse is any wrong action by adults that hurts you. It comes in three main forms:

परिचय

कल्पना कीजिए कि आप रसोई में अपनी माँ के साथ रोटी बनाने में मदद कर रही हैं, तभी अचानक आपके चाचा आपकी बाँह को इतनी जोर से पकड़ लेते हैं कि नीले निशान पड़ जाते हैं। या आप स्कूल बस में बैठी हैं और कोई बड़ा लड़का आपको ऐसे छूता है कि आपको अंदर से घिन और डर महसूस होता है। ये **शारीरिक दुर्व्यवहार** (बार-बार शरीर को चोट पहुँचाना) **और यौन दुर्व्यवहार** (गुप्तांगों को बिना इच्छा के छूना या जबरन यौन क्रिया करवाना) के उदाहरण हैं। स्कूल में मार-पीट से अलग, यह हिंसा कई बार घर के लोगों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों या अजनबियों द्वारा होती है, जो आपके शरीर को चोट पहुँचाते हैं या आपको डर और शर्म का एहसास कराते हैं।

अब यह भी सोचिए कि आपके पिता रोज़ आपको "निकम्मी, आलसी, बेवकूफ" कहते रहें, और एक समय बाद आप सच में खुद को वैसा मानने लगें। या आपके रिश्तेदार आपको बार-बार "कज़िन रिया" से तुलना करें, और आप खुद को देखकर ही बुरा महसूस करने लगें। ये **मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार** के उदाहरण हैं—जहाँ किसी के व्यवहार और शब्द आपकी आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान को तोड़ देते हैं।

यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO), किशोर न्याय (बालकों की देखरेख और संरक्षण) अधिनियम (JJ Act) तथा **भारतीय न्याय संहिता, 2023** (BNS) बच्चों को हर प्रकार के दुर्व्यवहार से मजबूत कानूनी सुरक्षा प्रदान करते हैं। **राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (RSLSA)** और **जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (DLSA)** दुर्व्यवहार का सामना कर रहे बच्चों को पूरी तरह निःशुल्क कानूनी सहायता, सुरक्षित आश्रय, परामर्श तथा चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराते हैं। यह अध्याय बताता है कि दुर्व्यवहार कितने प्रकार का होता है, इससे होने वाला नुकसान क्या है, और कानून आपके **सुरक्षित शरीर, सुरक्षित मन, सुरक्षित घर** के अधिकार की रक्षा कैसे करता है।

➢ दुर्व्यवहार से क्या मतलब है?

दुर्व्यवहार का मतलब है—बड़ों द्वारा किया गया ऐसा गलत व्यवहार, जो आपको नुकसान पहुँचाए। यह मुख्यत : तीन प्रकार का होता है:

- **Physical Abuse:** Hitting, slapping, kicking, burning, or beating your body repeatedly.
- **Sexual Abuse:** Unwanted touching of private parts (genitals, buttocks), showing dirty pictures, forcing mouth-to-body contact.
- **Emotional Abuse:** Cruel words like "useless," constant comparisons, threats, or making you feel worthless.

Physical Abuse

➢ What is Physical Abuse?

Physical abuse means hitting, slapping, kicking, burning, or hurting your body on purpose. Parents use belts for "discipline." Uncles grab arms leaving blue marks. Teachers beat with sticks. Older siblings punch. **Any repeated hurting is physical abuse.** It is never okay.

➢ How does physical abuse affect Children and Families?

- **Your body feels ill:** Blue-black bruises appear then fade, replaced by new ones. Headaches never stop. Stomach stays twisted fearing the next attack. Arms develop scars from blocking punches. Growing bones break from kicks.
- **Your mind fills with fear:** You flinch at raised hands. Loud voices trigger panic attacks (sudden racing heart and difficulty breathing). Favourite foods taste like fear remembering beatings during meals. You perfect lying skills: "I fell from cycle," "Brother pushed me," "Cricket ball hit me."

- **शारीरिक दुर्व्यवहार:** बार-बार मारना, थप्पड़ मारना, लात मारना, जलाना, या शरीर को चोट पहुँचाना।
- **यौन दुर्व्यवहार:** गुप्तांगों (जननांग, नितंब) को बिना इच्छा के छूना, गंदी तस्वीरें दिखाना, जबरन मुंह से शरीर का संपर्क करवाना।
- **मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार:** "निकम्मी" जैसे क्रूर शब्द, लगातार तुलना, धमकी देना, या खुद को बेकार महसूस कराना।

शारीरिक दुर्व्यवहार

➢ शारीरिक दुर्व्यवहार क्या है?

शारीरिक दुर्व्यवहार का मतलब है—जानबूझकर आपके शरीर को चोट पहुँचाना, जैसे मारना, थप्पड़ मारना, लात मारना, जलाना या पीटना। कई बार माता-पिता "अनुशासन" के नाम पर बेल्ट से मारते हैं। चाचा बाँह पकड़कर नीले निशान बना देते हैं। शिक्षक डंडे से मारते हैं। बड़े भाई-बहन मुक्का मारते हैं। बार-बार चोट पहुँचाना **शारीरिक दुर्व्यवहार** है। यह कभी भी सही नहीं है।

➢ शारीरिक दुर्व्यवहार बच्चों और परिवारों को कैसे प्रभावित करता है?

- **आपका शरीर बीमार महसूस करता है:** नीले-काले निशान आते हैं, फिर मिटते हैं और उनकी जगह नए निशान आ जाते हैं। सिरदर्द बंद नहीं होता। पेट हर समय अगली मार के डर से सिकुड़ा रहता है। घूँसे रोकते-रोकते बाँहों पर निशान पड़ जाते हैं। बढ़ती हड्डियाँ लातों से टूट सकती हैं।
- **आपका मन डर से भर जाता है:** कोई हाथ उठाए तो आप डरकर सिमट जाती हैं। तेज़ आवाज़ पर घबराहट (पैनिक अटैक—दिल की धड़कन तेज़ होना और सांस लेने में मुश्किल) होने लगती है। पसंदीदा खाना भी डर जैसा लगने लगता है, क्योंकि भोजन के समय मार याद आ जाती है। आप झूठ बोलने की आदत सीख लेती हैं: "मैं साइकिल से गिर गई," "भाई ने धक्का दे दिया," "क्रिकेट बॉल लग गई।"

- **Families suffer terribly:** Parents use you as punching bag during fights. Siblings fear the next outburst. Home loses all laughter and safety. Festival celebrations stop. Grandparents watch helplessly. House fills with anger and fear.

➢ What are the Warning Signs and How to Stay Safe?

- **Spot these warning signs early:**
  - Bruises, burns, bite marks in different healing stages
  - Frequent "accident" stories that don't match injuries
  - Fearful flinches at sudden movements or loud voices
  - Clothing covering arms/legs despite heat
  - Expensive gifts after injuries
  - Withdrawal from sports and activities
- **Stay safe every day:**
  - Lock bathroom doors; never alone with suspicious adults
  - Keep diary of incidents with dates, times, exact words
  - Tell 2 trusted people (teacher + relative) about home dangers
  - Never accept secret gifts or sweets from adults
  - Practice saying "I will tell my teacher" firmly
  - Memorize 1098 Childline number

➢ Is Physical Abuse Punishable?

YES. Courts send abusers to jail with strict punishments.

Juvenile Justice Act Section 75: Cruelty to child = **3 years jail + ₹1 lakh fine**

- **परिवार बहुत दुख झेलता है:** माता-पिता लड़ाई के दौरान आपको "गुस्सा निकालने का जरिया" बना देते हैं। भाई-बहन अगले गुस्से के डर में रहते हैं। घर से हँसी और सुरक्षा खत्म हो जाती है। त्योहारों की खुशियाँ रुक जाती हैं। दादा-दादी बेबस देखते रह जाते हैं। पूरे घर में डर और गुस्सा भर जाता है।

➢ चेतावनी संकेत क्या हैं और सुरक्षित कैसे रहें?

- **इन चेतावनी संकेतों को समय रहते पहचानें:**
  - अलग-अलग समय के चोट के निशान (नील, जलने के निशान, दाँत के काटने के निशान)
  - बार-बार "एक्सीडेंट" की कहानी, जो चोट से मेल न खाए
  - अचानक हलचल या तेज़ आवाज़ पर डरकर सिमटना
  - गर्मी में भी बाँह/पैर ढकने वाले कपड़े पहनना
  - चोट के बाद अचानक महंगे उपहार मिलना
  - खेल-कूद और गतिविधियों से दूर होना
- **हर दिन सुरक्षित रहने के उपाय:**
  - बाथरूम की कुंडी लगाएँ; संदिग्ध व्यक्ति के साथ अकेली न रहें
  - घटनाओं की डायरी बनाएं—तारीख, समय, और कहे गए शब्द लिखें
  - कम से कम 2 भरोसेमंद लोगों को बताएं (शिक्षक + कोई रिश्तेदार)
  - बड़ों से "गुप्त" उपहार या मिठाई कभी न लें
  - मजबूती से कहना सीखें: "मैं अपने टीचर को बता दूँगी।"
  - 1098 चाइल्डलाइन नंबर याद रखें

➢ क्या शारीरिक दुर्व्यवहार दंडनीय है?

हाँ। न्यायालय दुर्व्यवहार करने वालों को सख्त सजा देते हैं।

धारा 75, किशोर न्याय (बालकों की देखरेख और संरक्षण) अधिनियम (JJ Act): बच्चे के प्रति क्रूरता = **3 वर्ष की कैद + ₹1 लाख जुर्माना**

Sexual Abuse

➢ What is Sexual Abuse?

Sexual abuse means unwanted touching of **private parts** (genitals, buttocks), showing dirty pictures, forcing mouth-to-body contact, or secret "games" that feel wrong. Uncles, teachers, neighbours, older boys do this whispering "don't tell" or "it's our secret."

➢ How does sexual abuse affect Children and Families?

- **Physical changes appear:** Bedwetting returns after age 7. Private parts hurt, bleed, show infections. Nightmares disrupt sleep creating dark circles. Walking becomes painful; sitting uncomfortable. You feel dirty, scrub skin raw trying to get clean.
- **Your mind suffers worst:** Bathing becomes 1-hour painful rituals. Friendships break fearing discovery. Self-cutting, eating disorders, and suicidal thoughts develop. You feel ashamed, believing somehow it's your fault.
- **Families break apart:** When truth comes out, parents fight blaming each other. Trust shatters. Siblings act angry not understanding. Grandparents feel shame. House fills with silence and sadness.

➢ What are the Warning Signs and How to Stay Safe?

- **Spot these warning signs early:**
  - Sudden bedwetting or thumb sucking after age 7
  - Fear of specific people, places, or times
  - Inappropriate sexual knowledge for your age

यौन दुर्व्यवहार

➢ यौन दुर्व्यवहार क्या है?

यौन दुर्व्यवहार का मतलब है—गुप्तांगों (जननांग, नितंब) को बिना इच्छा के छूना, गंदी तस्वीरें दिखाना, जबरन मुंह से शरीर का संपर्क करवाना, या ऐसे "गुप्त खेल" करवाना जो गलत लगें। कई बार चाचा, शिक्षक, पड़ोसी, या बड़े लड़के यह करते हैं और कहते हैं: **"किसी को मत बताना"** या **"यह हमारा सीक्रेट है।"**

➢ यौन दुर्व्यवहार बच्चों और परिवारों को कैसे प्रभावित करता है?

- **शरीर में बदलाव दिखने लगते हैं:** 7 वर्ष की उम्र के बाद फिर से बिस्तर गीला होना शुरू हो सकता है। गुप्तांगों में दर्द, खून आना, या संक्रमण हो सकता है। डरावने सपने नींद तोड़ देते हैं और आँखों के नीचे काले घेरे आ जाते हैं। चलना दर्दनाक लग सकता है; बैठना असहज होता है। आपको खुद को "गंदा" महसूस होने लगता है और आप बार-बार शरीर रगड़कर साफ करने की कोशिश करती हैं।
- **मन पर सबसे गहरा असर पड़ता है:** नहाना एक दर्दनाक 1 घंटे की प्रक्रिया बन जाती है। दोस्ती टूटने लगती है, क्योंकि आपको डर रहता है कि कहीं कोई जान न ले। खुद को नुकसान पहुँचाने की प्रवृत्ति (कट लगाना), खाने की समस्याएँ, और आत्महत्या के विचार तक आ सकते हैं। आप शर्म में डूब जाती हैं और सोचने लगती हैं कि शायद गलती आपकी ही है।
- **परिवार टूटने लगता है:** जब सच्चाई सामने आती है, तो माता-पिता एक-दूसरे को दोष देने लगते हैं। भरोसा टूट जाता है। भाई-बहन गुस्सा करने लगते हैं क्योंकि वे समझ नहीं पाते। दादा-दादी शर्म महसूस करने लगते हैं। पूरे घर में चुप्पी और उदासी भर जाती है।

➢ चेतावनी संकेत क्या हैं और सुरक्षित कैसे रहें?

- **इन चेतावनी संकेतों को समय रहते पहचानें:**
  - 7 साल के बाद अचानक बिस्तर गीला होना या अंगूठा चूसना
  - किसी खास व्यक्ति/जगह/समय से डर लगना
  - उम्र से ज्यादा यौन जानकारी होना

- Private parts pain, injuries, infections
- Nightmares, sleepwalking, or refusing sleep
- Self-harm cutting or burning starting suddenly

- **Stay safe every day:**
  - Never alone with suspicious adults; lock doors
  - Say "Stop" firmly if touched wrongly anywhere
  - Tell teacher immediately if anyone touches private parts
  - Don't keep secrets about touching or pictures
  - Memorize **1098** Childline; call anytime
  - Trust your gut feeling about dangerous people

➢ **Is Sexual Abuse Punishable?**

YES. Sexual Abuse is Punishable.

- **POCSO Act Section 7/8:** Touching private parts = **minimum 3 years rigorous imprisonment (up to 5 years)**
- **POCSO Act Section 9/10:** Family member or teacher abuser = **minimum 5 years jail (up to 7 years)**
- **POCSO Act Section 11/12:** Sexual harassment (dirty talk, gestures, requesting photos) = **up to 3 years + fine**

Emotional Abuse

➢ **What is Emotional Abuse?**

Emotional abuse means cruel words destroying your self-worth: "Useless," "Better unborn," "Why are you so stupid?" Constant comparisons: "Riya studies 10 hours, you play all day." Threats: "Nobody will love you." Parents weaponize you against siblings. Grandparents curse your future.

- गुप्तांगों में दर्द, चोट, संक्रमण
- डरावने सपने, नींद में चलना, या सोने से डरना
- अचानक खुद को नुकसान पहुँचाना (कट लगाना/जलाना)

- **हर दिन सुरक्षित रहने के उपाय:**
  - संदिग्ध बड़े व्यक्ति के साथ कभी अकेली न रहें; दरवाजे की कुंडी लगाएँ
  - अगर कोई गलत तरीके से छुए तो मजबूती से कहें: "रुकिए/Stop!"
  - अगर कोई गुप्तांगों को छुए तो तुरंत शिक्षक को बताएं
  - छूने या तस्वीरों से जुड़े "सीक्रेट" कभी न रखें
  - 1098 चाइल्डलाइन याद रखें—कभी भी कॉल करें
  - खतरनाक लोगों को लेकर अपनी "अंदर की चेतावनी" (गट फीलिंग) पर भरोसा करें

➢ **क्या यौन दुर्व्यवहार दंडनीय है?**

हाँ। यौन दुर्व्यवहार दंडनीय अपराध है।

- **धारा 7/8, यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO):** गुप्तांग छूना = **कम से कम 3 वर्ष का कठोर कारावास (5 वर्ष तक)**
- **धारा 9/10, POCSO:** परिवार का सदस्य या शिक्षक द्वारा अपराध = **कम से कम 5 वर्ष की कैद (7 वर्ष तक)**
- **धारा 11/12, POCSO:** यौन उत्पीड़न (गंदी बातें, इशारे, फोटो मांगना) = **3 वर्ष तक की कैद + जुर्माना**

मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार

➢ **मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार क्या है?**

मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार का मतलब है—ऐसे क्रूर शब्द और व्यवहार जो आपके आत्म-सम्मान को तोड़ दें: "निकम्मी," "तुम पैदा ही नहीं होनी चाहिए थी," "तुम इतनी बेवकूफ क्यों हो?" लगातार तुलना: "रिया 10 घंटे पढ़ती है, तुम दिनभर खेलती रहती हो।" धमकी: "तुम्हें कोई पसंद नहीं करेगा।" माता-पिता आपको भाई-बहनों के खिलाफ इस्तेमाल करते हैं। दादा-दादी आपके भविष्य को कोसते रहते हैं।

How do emotional abuse affect Children and Families?

- **Your personality falls apart:** Confident child becomes extreme people-pleaser. Natural leader becomes follower fearing decisions. Creative artist destroys drawings hearing "waste of time." High achievers develop exam phobia (extreme fear). You lose all self-esteem and believe you're worthless.
- **Feeling ashamed:** You laugh at hurtful jokes. Memorize pleasing responses to avoid conflict. Perfect robotic behaviour hiding real feelings. Friendships become transactions fearing abandonment (being left alone). Hobbies disappear. Mirror becomes enemy.
- **Family becomes battlefield:** Parents compete for your loyalty. Family dinners become endurance tests. Festivals lose meaning under comparison competitions. Home feels cold and hostile.

What are the Warning Signs and How to Stay Safe?

- **Spot these warning signs early:**
  - Obsessive behaviour
  - Extreme people-pleasing; cannot say "No"
  - Fear of abandonment causing clingy friendships
  - Academic decline despite being intelligent
  - Chronic stomach aches or headaches with no medical cause
- **Stay safe every day:**
  - Keep diary of cruel words with dates

➢ मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार बच्चों और परिवारों को कैसे प्रभावित करता है?

- **व्यक्तित्व टूटने लगता है:** आत्मविश्वासी बच्ची हर किसी को खुश करने वाली बन जाती है। जन्मजात नेता निर्णय लेने से डरने वाली अनुयायी बन जाती है। रचनात्मक बच्ची अपनी ड्रॉइंग फाड़ देती है, क्योंकि उसे "समय की बर्बादी" कहा जाता है। पढ़ाई में आगे रहने वाली बच्ची को परीक्षा-भय (बहुत ज्यादा डर) हो जाता है। आत्म-सम्मान खत्म हो जाता है और आप खुद को बेकार मानने लगती हैं।
- **शर्म और डर बढ़ जाता है:** आप अपमानजनक मजाक पर भी हँसने लगती हैं। झगड़ा टालने के लिए "सही जवाब" याद कर लेती हैं। रोबोट जैसी आदत बन जाती है, ताकि असली भावनाएँ छिपी रहें। दोस्ती भी "समझौता" लगने लगती है, क्योंकि आपको डर रहता है कि कहीं आपको छोड़ न दिया जाए। शौक खत्म हो जाते हैं। आईना दुश्मन बन जाता है।
- **परिवार युद्धभूमि बन जाता है:** माता-पिता आपकी वफादारी के लिए आपस में लड़ते हैं। पारिवारिक भोजन परीक्षा जैसा लगने लगता है। त्योहारों का अर्थ खत्म हो जाता है, क्योंकि तुलना ही तुलना होती रहती है। घर ठंडा और कठोर लगने लगता है।

➢ चेतावनी संकेत क्या हैं और सुरक्षित कैसे रहें?

- **इन चेतावनी संकेतों को समय रहते पहचानें:**
  - अत्यधिक जुनूनी व्यवहार
  - हर किसी को खुश करने की आदत; "ना" नहीं कह पाना
  - छोड़ दिए जाने का डर और चिपकू दोस्ती
  - बुद्धिमान होने पर भी पढ़ाई में गिरावट
  - बिना मेडिकल कारण के लगातार पेट दर्द/सिरदर्द
- **हर दिन सुरक्षित रहने के उपाय:**
  - क्रूर शब्दों की डायरी रखें—तारीख के साथ लिखें

- Tell school counsellor about hurtful comments
- Practice **"I deserve kindness"** daily
- Develop friendships with kind, supportive people
- Join school activities (sports, clubs) for confidence

How does RSLSA protect against Abuse?

Rajasthan State Legal Services Authority (RSLSA) plays an important role in preventing and addressing child abuse in Rajasthan.

Key Initiatives of RSLSA:

1. **Free Legal Aid**

   Provides free legal services to child victims of abuse
   Legal representation through trained advocates

2. **Child-Friendly Legal Services**

   Assistance through Juvenile Justice Boards and Child Welfare Committees
   Ensures sensitive handling of child cases

3. **Legal Awareness Programmes**

   Conducts awareness camps in schools, villages, and urban areas
   Educates children and parents about child rights and laws

4. **Victim Compensation and Support**

   Helps children access compensation schemes
   Coordinates with police, NGOs, and child protection units

5. **Role of PLVs**

   Para Legal Volunteers (PLVs) identify child abuse cases and help victims

- स्कूल काउंसलर को दुखद टिप्पणियों के बारे में बताएं
- रोज़ खुद से कहें: **"मैं सम्मान और दया की हकदार हूँ।"**
- अच्छे और सहयोगी दोस्तों के साथ दोस्ती करें
- आत्मविश्वास के लिए स्कूल गतिविधियों (खेल, क्लब) में भाग लें

RSLSA दुर्व्यवहार से सुरक्षा कैसे करता है ?

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (RSLSA) राजस्थान में बाल दुर्व्यवहार रोकने और उसका समाधान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

RSLSA की प्रमुख पहलें:

1. निःशुल्क विधिक सहायता

दुर्व्यवहार पीड़ित बच्चों को निःशुल्क विधिक सेवाएँ प्रदान करना

प्रशिक्षित अधिवक्ताओं के माध्यम से न्यायालय में दुर्व्यवहार पीड़ित बच्चों का प्रतिनिधित्व करना

2. बाल-अनुकूल विधिक सेवाएँ

किशोर न्याय बोर्ड एवं बाल कल्याण समितियों के माध्यम से सहायता

बच्चों के मामलों में संवेदनशीलता और सुरक्षा सुनिश्चित करना

3. विधिक जागरूकता कार्यक्रम

स्कूलों, गाँवों और शहरी क्षेत्रों में जागरूकता शिविर

बच्चों और माता-पिता को बाल अधिकार व कानूनों की जानकारी

4. पीड़ित मुआवजा एवं सहायता

बच्चों को मुआवजा योजनाओं का लाभ दिलाने में सहायता

पुलिस, NGO और बाल संरक्षण इकाइयों के साथ समन्वय

5. PLV की भूमिका

पैरा-लीगल वॉलंटियर (PLV) बाल दुर्व्यवहार के मामलों की पहचान करते हैं और पीड़ितों की मदद करते हैं

How Children Can Get Help?

If facing ANY abuse (physical, sexual, emotional), follow these steps:

- **First Step—Call 1098 Immediately**

  Childline workers trained 24/7 to help. Give your name, exact location, and abuser details. Teams dispatch immediately. **You face ZERO trouble for calling.**

- **Second Step—Run to Safe Place**

  Neighbour house, temple, school, police station—anywhere with trusted adults. Never return home alone. Childline team finds you.

- **Third Step—Preserve Evidence**

  Don't wash, bathe, or change clothes. Preserve clothes worn during abuse. Crucial medical evidence collected for **forensic examination** (scientific testing proving abuse).

- **Fourth Step—Answer Child Psychologist Questions**

  - Police cannot question directly. Trained counsellors use toys and drawings extracting truth gently. Your words become powerful court evidence.

- **Fifth Step—Accept Shelter Home Protection**

  Safe homes provide food, education, counselling away from abuser family pressure. Stay until courts declare safety through **custody orders** (legal papers saying who you can stay with).

बच्चे मदद कैसे ले सकते हैं?

यदि आप किसी भी दुर्व्यवहार (शारीरिक, यौन, मानसिक) का सामना कर रही हैं, तो ये कदम अपनाएँ:

- **पहला चरण—तुरंत 1098 पर कॉल करें**

  1098 चाइल्डलाइन के कर्मचारी 24/7 मदद के लिए प्रशिक्षित होते हैं। अपना नाम, सही स्थान, और दुर्व्यवहार करने वाले का विवरण बताएं। टीम तुरंत रवाना की जाती है। कॉल करने पर आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

- **दूसरा चरण—सुरक्षित स्थान पर जाएँ**

  पड़ोसी का घर, मंदिर, स्कूल, पुलिस स्टेशन—कहीं भी जहाँ भरोसेमंद बड़े लोग हों। अकेली वापस घर न जाएँ। चाइल्डलाइन की टीम आपको ढूँढकर मदद करेगी।

- **तीसरा चरण—सबूत सुरक्षित रखें**

  नहाएँ नहीं, कपड़े न बदलें। जिस कपड़े में दुर्व्यवहार हुआ, उसे सुरक्षित रखें। मेडिकल जांच में जरूरी वैज्ञानिक सबूत (फॉरेंसिक) मिलते हैं, जो अदालत में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

- **चौथा चरण—बाल मनोवैज्ञानिक के सवालों का जवाब दें**

  पुलिस सीधे पूछताछ नहीं कर सकती। प्रशिक्षित काउंसलर खिलौनों और चित्रों की मदद से धीरे-धीरे सच जानने में मदद करते हैं। आपकी बात अदालत में मजबूत सबूत बनती है।

- **पाँचवाँ चरण—आश्रय गृह की सुरक्षा स्वीकार करें**

  सुरक्षित गृह आपको भोजन, शिक्षा, परामर्श और सुरक्षा देते हैं—दुर्व्यवहार करने वालों के दबाव से दूर। आप तब तक वहाँ रह सकती हैं, जब तक न्यायालय सुरक्षित कस्टडी आदेश (कानूनी आदेश कि आप किसके साथ रह सकती हैं) न दे दे।

Conclusion

Physical abuse breaks bones. Sexual abuse steals innocence. Emotional abuse destroys self-worth.

Your body deserves safety. Your heart deserves kindness. Your future deserves protection. Report every slap, every secret touch, every cruel word. Protect younger siblings and cousins by sharing this knowledge. Demand family counselling or accept shelter home safety if family refuses to stop.

You are precious and you matter. You carry Rajasthan's hope. Abuse cannot steal your destiny.

Choose to tell truth. Choose safe future. Choose becoming unbreakable survivor.

Emergency Contact Numbers

Police Emergency: 100, 112

Child Helpline: 1098 (24/7, FREE)

RSLSA Helpline: 15100, 9928900900

Women Helpline: 181

Call 1098 anytime. RSLSA lawyers fight your battles. Courts deliver justice. You are never alone. Help is waiting.

निष्कर्ष

शारीरिक दुर्व्यवहार हड्डियाँ तोड़ता है। यौन दुर्व्यवहार मासूमियत छीन लेता है। मानसिक दुर्व्यवहार आत्म-सम्मान तोड़ देता है।

आपका शरीर सुरक्षा का हकदार है। आपका मन सम्मान का हकदार है। आपका भविष्य संरक्षण का हकदार है। हर थप्पड़, हर गुप्त स्पर्श, हर क्रूर शब्द की रिपोर्ट करें। इस जानकारी को छोटे भाई-बहनों और कजिन्स तक पहुँचाएँ, ताकि वे भी सुरक्षित रहें। यदि परिवार नहीं रुकता, तो काउंसलिंग की मांग करें या आश्रय गृह की सुरक्षा स्वीकार करें।

आप कीमती हैं। आप महत्वपूर्ण हैं। आप राजस्थान की उम्मीद हैं। दुर्व्यवहार आपका भविष्य नहीं छीन सकता।

सच बोलने का निर्णय लें। सुरक्षित भविष्य चुनें। और एक अटूट, मजबूत सर्वाइवर बनें।

आपातकालीन संपर्क नंबर

पुलिस आपातकाल: 100, 112

चाइल्ड हेल्पलाइन: 1098 (24/7, निःशुल्क)

RSLSA हेल्पलाइन: 15100, 9928900900

महिला हेल्पलाइन: 181

1098 पर कभी भी कॉल करें। RSLSA के वकील आपकी लड़ाई लड़ते हैं। न्यायालय न्याय दिलाते हैं। आप कभी अकेली नहीं हैं। मदद आपके लिए मौजूद है।

Notes

Notes

Notes

RAJASTHAN STATE LEGAL SERVICES AUTHORITY
Rajasthan High Court Campus, Jaipur Bench
Vidhik Seva Sadan, Vidhik Seva Marg, C-Scheme, Jaipur
Phone No. : 0141-2227481, FAX: 2227602,
Toll Free Help Line 15100/9928900900
Email: rslsajp@gmail.com, website: http://rajasthan.nalsa.gov.in