

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHA IAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

प्रकरण : तेरावे **दांडगाईचा सामना  
करायला तुमच्या मुलाला  
कसे तयार कराल.**



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया  
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार  
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये  
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर  
अनुवादक : डॉ. अविनाश भोसले  
डॉ. दीपा फिरके  
पुनरावलोकन : धनंजय कुरणे

Convener: S Yamuna

Members: Anjani Kumar Agarwal,  
Atul M Kanikar, Sandeep M Kelkar

Reviewer: Harpreet Singh

Sketches: Anand Naregal

प्रत्येक मुलाची मानसिक जडणघडण वेगवेगळी असते. काही आक्रमक, काही मध्यम मार्गी तर काही भित्री, कोशात असलेली. निसर्ग नियमानुसार बलवान व्यक्ती कमकुवत व्यक्तीला अनेकदा दांडगाई करून वर्चस्व गाजवण्याचा प्रयत्न करते. कधी कधी त्याचा धरबंध सुटला, तर काही कमकुवत मुलांना ह्या दांडगाईमुळे अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. आपण पालक ह्याबाबत काय करू शकतो हे पाहूया.



**आपल्या पाल्याला होणाऱ्या दांडगाईसारख्या त्रासाचा सामना करण्यास सक्षम बनवा. वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न**

१. दांडगाई म्हणजे नेमकं काय? कोणत्या वयात माझ्या मुलाला अशा त्रासाचा सामना करावा लागू शकतो?
२. दांडगाई सामान्यतः कोणत्या ठिकाणी होऊ शकते? माझे मुल अशा दांडगाईला बळी पडत आहे, हे मी कसे ओळखू शकते / शकतो?
३. काही विशिष्ट मुलांना अशा दांडगाईला नेहमी सामोरे जावे लागते का? त्याची काय कारणे असू शकतात?
४. कोणकोणत्या प्रकारे मुले अशा प्रकारच्या त्रासाला बळी पडतात? मुलीपेक्षा मुलांमध्ये याचे प्रमाण जास्त आहे का?
५. ह्या त्रासाला बळी पडलेल्या मुलांमध्ये जे बदल आपल्याला दिसतात, त्याचे कमी व जास्त प्रमाणात काय दुष्परिणाम होऊ शकतात?
६. आपला मुलगा / मुलगी भविष्यात इतरांना त्रास देणारा होऊ शकतो का हे आपण कसे ओळखावे?
७. हा दांडगाईचा त्रास हाताळण्यासाठी आणि त्यापासून बचाव करण्यासाठी कोणत्या कौशल्यांचा उपयोग होतो?
८. माझी १४ वर्षाची मुलगी कायम मोबाईलवर असते. ती सध्या खूप उदास आणि घाबरलेली दिसते. याचे काय कारण असू शकते? अशा वेळेस आम्ही तिला कोणत्या प्रकारे मदत करू शकतो?
९. आपले बालरोगतज्ज्ञ आपल्या मुलांना ह्या बाबतीत कशी मदत करू शकतात?
१०. जर आपल्या पाल्याचा त्रास सुरुच राहिला तर त्या बाबतीत आपण कोठे तक्रार दाखल करू शकतो? त्यामध्ये शाळेची भूमिका काय असेल? आपल्या देशात असा काही कायदा आहे का जो आपल्या तक्रारीची दखल घेऊ शकेल?

**Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021**

**Piyush Gupta**

IAP President 2021

**Remesh Kumar R**

IAP President-Elect 2021

**Bakul Parekh**

IAP President 2020

**GV Basavaraja**

IAP HSG 20202021

**Deepak Ugra**

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

## IAP Parent Guideline Committee

**Chairpersons:** Piyush Gupta, Bakul Parekh

**IAP Co-ordinators:** GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

### Core Group

*National Co-ordinator:* **Deepak Ugra**

*Member Secretaries:* **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

*Members:* **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

# 13

## दांडगाईं झाल्यास पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

दांडगाईं संबंधी विचारले गेलेले सर्वसाधारण प्रश्न व उत्तरे

प्र.१

दांडगाईं (bullying) म्हणजे नेमकं काय?  
कोणत्या वयात माझ्या मुलाला अशा त्रासाचा  
सामना करावा लागू शकतो?

सामान्यतः शाळेत किंवा मैदानावर मुले किंवा मुलींना दांडगाईं म्हणजे रिंगिंगच्या त्रासाला सामोरे जावे लागते. जेव्हा एक अथवा अनेक मुलं-मुली, एखाद्या कमकुवत किंवा स्वतःचे संरक्षण करू शकत नाही अशा घाबरट असलेल्या मुलास अथवा मुलीस जाणीवपूर्वक शारीरिक व मानसिक इजा पोहोचवण्याचा प्रयत्न करतात त्याला दांडगाईं करणे असे म्हटले जाते.

यामध्ये प्रामुख्याने तीन महत्वाचे मुद्दे आहेत,

१. आक्रमक व नकारात्मक वर्तन करणे
२. असे वर्तन सतत व वारंवार करणे.
३. घाबरट व स्वतःचे संरक्षण न करता येणाऱ्या मुलामुलींना अतिशय विचित्र पद्धतीने तसेच अनावश्यक ताकदीचा उपयोग करून त्रास देणे.

अशा त्रासाला बळी पडलेल्या मुला-मुलींचे मानसिक खच्चीकरण होते. ह्या त्रासाचा ते कधीही सामना करू शकणार नाहीत अशी नकारात्मक भावना त्यांच्या मध्ये निर्माण होते.

वेगवेगळ्या प्रकारे असा दांडगाईचा त्रास दिला जाऊ शकतो.

१. तोंडी :- नावाने हाक मारणे, टर उडवणे, मुद्दाम वाईट वाटेल असे भाष्य करणे, जिव्हारी लागेल असे बोलणे, शारीरिक व्यंगावर भाष्य करणे, इत्यादी.
२. शारीरिक :- मारणे, लाथ मारणे, चिमटे काढणे, ठोसा लगावणे, केस ओढणे किंवा उगाच कपडे ओढणे, इत्यादी.
३. सामाजिक :- नेहमी टाळणे, एकटं पाडणे, चुकीची माहिती पसरवणे, मासिक त्रास देणे, सतत वस्तू पळवणे, पैसे तसेच इतर वस्तूंची सतत मागणी करणे, इत्यादी.
४. सायबर त्रास :- मोबाईल किंवा डिजिटल माध्यमातून त्रास देणे.



१० टक्क्याहून जास्त मुले अशा प्रकारच्या त्रासाला बळी पडतात, मुलीपेक्षा मुलांमध्ये ह्याचे प्रमाणे जास्त आहे. सर्व पालकांना मुलांच्या प्राथमिक शिक्षणापासून अशा त्रासाबद्दल लक्ष ठेवून जागरूक राहणे अत्यंत गरजेचे आहे.

## प्र.२

**दांडगाई सामान्यतः कोणत्या ठिकाणी होऊ शकते? माझे मुल अशा दांडगाईला बळी पडत आहे, हे मी कसे ओळखू शकते / शकतो?**

मित्रांनो, अशा प्रकारचा त्रास विशेषतः शाळेत, स्नानगृहात, खेळांच्या मैदानात, भोजन कक्षामध्ये तसेच बसमध्ये दिला जातो. दुसरे म्हणजे जेथे तुम्ही राहता त्या आजूबाजूच्या ठिकाणी देखील असा त्रास होऊ शकतो. या होणाऱ्या त्रासाबद्दल घाबरल्यामुळे मुले अनेकदा पालकांना काही सांगत नाहीत.

आपल्या पाल्याला असा काही त्रास होत आहे का, हे आपण लक्षपूर्वक पाहिल्यास नक्कीच ओळखू शकता. उदा. त्याच्या / तिच्या अंगावर जखमा / खुणा दिसल्यास किंवा खालील पैकी काही बदल लक्षात आले तर निश्चितच आपला पाल्य अशा प्रकारच्या त्रासाचे बळी होतो आहे असे समजावे.

- ❖ आपल्या नेहमीच्या मित्र/मैत्रिणीं सोबत खेळेनासा झाला / झाली तर.
- ❖ शाळेचा अभ्यास करताना कंटाळा करत असेल तर. ❖ शाळेच्या अभ्यासात मागे पडत असेल तर.
- ❖ जर सारखा रडत असेल अथवा भावनाशील होत असेल तर.
- ❖ उगाचच डोकेदुखी, पोटादुखी तसेच इतर शारीरिक आजारांची तक्रार करत असेल तर.
- ❖ एकलकोंडा होत असेल तर. ❖ शाळेत जाण्याची भीती वाटत असेल तर
- ❖ भूक लागत नसेल तर. ❖ अंथरण ओले होत असेल तर. ❖ आत्महत्या करावीशी वाटत असेल तर.
- ❖ इतर मुलांनी मारल्यानंतर रडत असेल तर. ❖ आत्मविश्वास कमी झाला असेल तर.

वरीलपैकी बदल आढळून आल्यास आपल्या पाल्याला दांडगाईचा त्रास होत आहे असे समजावे.

प्र.३

## काही विशिष्ट मुलांना अशा दांडगाईला नेहमी सामोरे जावे लागते का? त्याची काय कारणे असू शकतात?

असा त्रास कोणासही होऊ शकतो. वय, लिंग, रंग, भाषा, शारीरिक सवयी, वर्ग, नागरीकत्व, लैंगिकता किंवा इतर कोणत्याही गोष्टींवर अवलंबून आहे का याबाबत कोणतीच शक्यता वर्तवू शकत नाही. तरीही खालील प्रमाणे वैशिष्ट्य असलेली मुलं ह्या त्रासाला नेहमी बळी पडतात.

- ❖ वैयक्तिक वैशिष्ट्य-लाजाळू ,आत्मविश्वास नसणारी दुःखी, तसेच दिवसभर कायम काळजीत असणारी मुले.
- ❖ भावनिक वैशिष्ट्य - जी मुले आपल्या भावना सहजपणे व्यक्त करू शकत नाहीत.
- ❖ सगळ्यांशी मिळून मिसळून न राहता एकलकोंडी असणारी व चांगला मित्र परिवार नसणारी मुले.
- ❖ अति संवेदनशील आणि भावनिक मुले, दांडगाई झाल्यास ही परिस्थिती सक्षमपणे हाताळू शकत नाहीत.
- ❖ अंगाने लहान, अशक्त किंवा दिसायला वेगळी असलेली मुले अशा दांडगाईच्या त्रासाला लगेच बळी पडू शकतात.
- ❖ दिव्यांग असलेली तसेच अध्ययन अक्षमता असलेल्या मुलांना सुद्धा सतत दांडगाईचा सामना करावा लागतो.
- ❖ पालक म्हणून तुमच्या मुलांना सामाजिक व भावनिक स्तरावर सक्षम बनवून अशा त्रासदायक परिस्थितीतून बाहेर पडण्यास मदत करू शकता.



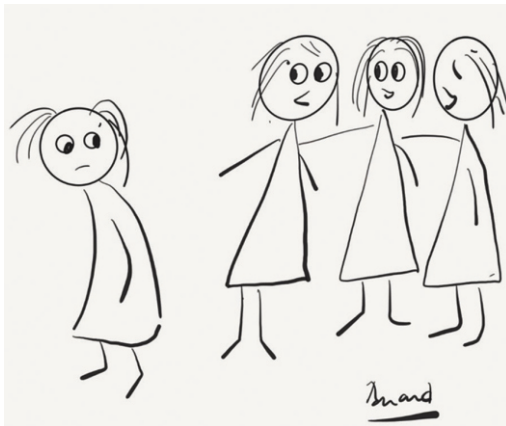
प्र.४

**कोणकोणत्या प्रकारे मुले अशा प्रकारच्या त्रासाला बळी पडतात?  
मुलीपेक्षा मुलांमध्ये याचे प्रमाण जास्त आहे का?**

हा त्रास देण्याची प्रवृत्ती व वेगवेगळे प्रकार, परिस्थिती प्रमाणे बदलत असतात. उदा. राहणीमान, आर्थिक स्थिती, शैक्षणिक माध्यम, घरचे वातावरण, आईवडीलांचे संबंध, स्त्री पुरुषांचा सहभाग, प्रौढांचे मार्गदर्शन, ज्या ग्रुपमध्ये मुले वावरतात त्या ग्रुपचे अस्तित्व, त्याचे कार्यक्षेत्र, सद्यपरिस्थिती इत्यादी. प्रत्येक मुलामुलींच्या गटामध्ये एक गटाचा म्होरक्या असतो. या गटामधील त्याचे अनुयायी आपले अस्तित्व टिकवण्यासाठी म्होरक्याची मर्जी संपादन करण्यात धन्यता मानतात. त्याचबरोबर म्होरक्यासुद्धा आपले स्थान पक्के करण्यात मग्न असतो व आपले अनुयायी इतर ग्रुपमध्ये जाऊ नये याची दक्षता घेत असतो.

**तक्ता १ मुलांमध्ये आणि मुलींमध्ये त्रास द्यायचे प्रकार वेगवेगळे असू शकतात त्याबद्दल माहिती खालील तक्त्यात दिली आहे.**

| मुले   | मुली  |
|--|---|
| ❖ मारामारी करणे किंवा शक्ती प्रदर्शन करणे.   | ❖ उगाचच अफवा पसरवणे किंवा टोमणा मारणे   |
| ❖ कालांतराने भांडणे विसरतात.   | ❖ मनात राग बराच वेळ धरून ठेवणे  |
| ❖ असभ्य शब्द वापरून अपमानित करणे.  | ❖ पीडितेची बदनामी सर्रास केली जाते.   |
| ❖ शारीरिक व्यंग (उदा. तोतरे बोलणे, तिरळेपणा) किंवा लैंगिक कमतरतेबाबत चुकीच्या गोष्टी पसरवणे. | ❖ सुंदर आणि आकर्षक दिसणाऱ्या मुलींच वर्चस्व असतं.                                       |
| ❖ लवकर वयात येणारी मुले उशीरा वयात येणाऱ्या मुलांवर वर्चस्व गाजवतात.                         | ❖ बळी पडलेल्या मुलींच्या शारीरिक ठेवणीवर सतत चर्चा करणे.                                |
| ❖ मुलांच्या जवळील वस्तूंची नासधूस करणे.  | ❖ पीडित मुलगी अनैतिक आणि वाईट असल्याची अफवा पसरवणे.                                     |
| ❖ अशक्त तसेच अतिसंवेदनशील मुले यांना या प्रकारच्या त्रासाला सतत सामारे जावे लागते.           | ❖ एखादी पुढे पुढे करणारी मुलगी असेल तर तिला त्रास दिला जातो.                            |
| ❖ टपोरी आणि शक्तीप्रदर्शन करणारी मुले बरेचदा दांडगाई करण्यात पुढे असतात.                     | ❖ भाषेवर प्रभुत्व आणि मनधरणी करण्याची कौशल्ये असणाऱ्या मुली दांडगाई करण्यात पुढे असतात. |
| ❖ अभ्यासू मुले तसेच शिक्षकांच्या मर्जीतील मुले या त्रासाला बळी पडतात                         | ❖ मुलींमध्ये बरेचदा चिडवणे, टोमणे मारणे असे प्रकार घडतात.                               |
| ❖ मुलांना लाज वाटेल ह्यासाठी जाणीवपूर्वक योजना केल्या जातात.                                 |   |



## प्र.५

ह्या त्रासाला बळी पडलेल्या मुलांमध्ये जे बदल आपल्याला दिसतात, त्याचे कमी व जास्त प्रमाणात काय दुष्परिणाम होऊ शकतात?

### ❖ लगेच जाणवणारे बदल...

- अशी मुले एकलकोंडी होतात व सतत एकटं रहायचा प्रयत्न करतात.
- त्यांना स्वतःची लाज वाटते
- निद्रानाश होतो
- खाण्या-पिण्याच्या सवयी बदलतात
- आत्मविश्वास गमावतात
- शाळेत जाणे टाळतात
- नैराश्यग्रस्त होतात
- झोपल्यावर अंधरुण ओले करतात
- सतत आजारी पडतात
- सतत अंग दुखत आहे अशी कारणे सांगतात
- शाळेतील अभ्यासात कमी पडतात
- अतिशय कंटाळवाणे, दुःखी, भयाग्रस्त, ऊदास आणि नैराश्याने ग्रासलेले वाटतात

### ❖ कालांतराने जाणवणारे बदल...

- अतिशय साधारण किंवा कृश तब्येत
- शाळेत किंवा घरातील घडामोडींमध्ये भाग न घेणे, तसेच प्रयत्न करणे
- नैराश्याकडे वाटचाल
- कायम चिंतीत राहणे
- दुसऱ्यावरील विश्वास गमावणे, मैत्री व नातीगोती गमावणे
- दीर्घ नैराश्याकडे वाटचाल

## प्र.६

आपला मुलगा /मुलगी भविष्यात इतरांना त्रास देणारा होऊ शकतो का हे आपण कसे ओळखावे?

आत्तापर्यंत आपण त्रास झालेल्या / सहन करत असलेल्या मुलामुलींबद्दल जाणून घेतले. पण ह्या प्रश्नात आपण आपले पाल्य (मुलगा अथवा मुलगी) त्रास देणाऱ्यांपैकी तर होत नाही ना, हे कसे ओळखावे ते पाहू.

### ❖ त्रासदायक मुले /मुली.....

- ★ ही मुले फार आक्रमक असतात, विशेषतः एखाद्या गुपवर दादागिरी करतात, एवढेच नाहीतर ते वयाने मोठी व्यक्ती तसेच शिक्षकांना देखील सोडत नाहीत.
  - ★ दुसऱ्यांना ईजा करणे किंवा मुद्दामहून त्रास देणे यात धन्यता मानतात.
  - ★ त्यांच्यामध्ये साधारण किंवा अति साधारण अस्वस्थता अथवा असुरक्षितता जाणवते.
  - ★ स्वतःबद्दल कधीच कमीपणा वाटत नाही.
  - ★ दुसऱ्यांना कमी लेखण्याची एक प्रकारची जबरदस्त शक्ती त्यांच्याजवळ असते.
  - ★ अशा प्रकारच्या प्रवृत्तीबद्दल स्वतःच स्तुती करतात किंवा मानसिक दृष्टीने पण तसेच वागतात.
  - ★ अरसिक असतात
  - ★ भावन शून्य असतात
  - ★ असामाजिक आणि नियम मोडणारे वर्तन करत असतात
  - ★ सामाजिक प्रभावाची लालसा असणारे असतात.
- तर मित्रांनो अशा प्रकारचे बदल आपल्या पाल्यांमध्ये आढळले तर निश्चितच ही आपल्याला धोकादायक सूचना आहे असे समजावे.



प्र.७

हा दांडगाईचा त्रास हाताळण्यासाठी आणि त्यापासून बचाव करण्यासाठी कोणत्या कौशल्यांचा उपयोग होतो?

अशा प्रकारच्या त्रासाला थोपवण्यासाठी कोणते खास जीवन कौशल्य आहेत ते पाहू या.

तक्ता - २

अशी अनेक उपयोगी कौशल्य आहेत जी अशा प्रकारच्या त्रासाला थोपवू शकतात.

| पैलू                                     | वर्णन   |
|--|---|
| होणाऱ्या त्रासाची सत्यता पडताळून पहा.    | कधी कधी आपणच पूर्वग्रह दूषित विचार करून त्रासाचे अतिरंजित वर्णन करतो.   |
| आग्रहीपणा                                | आपल्याला कसे वाटते याबद्दल मोकळेपणाने बोलणे आणि ते समोरच्या व्यक्तीला ठामपणे आणि निर्भीडपणे (आक्रमकपणे नव्हे) सांगणे.   |
| स्वत्वाची जाणीव असणे.                    | आपल्या मर्यादा व बलस्थाने जाणून आपणच आपल्या स्वतःबद्दलच्या तसेच इतरांबद्दलच्या अपेक्षा कमी करून त्या हाताळण्यायोग्य स्तरावर आणणे.   |
| सुसंवाद साधणे.                           | हसून, डोळे, उघडे ठेवून, चेहऱ्यावरील हाव भाव, शारीरिक हालचाली, किंवा भाषा हे सुसंवाद साधण्यासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहेत. आपले बोल, शब्द, अतिशय सौम्य आवाजात कोणालाही न दुखवता वापरले पाहिजेत.                                |
| इतर छंद - खेळ, संगीत व चित्रकला जोपासणे. | छंदामुळे इतर गोष्टींमुळे आलेला न्यूनगंड कमी होण्यास मदत होते आणि आत्मविश्वास वाढतो.   |
| पर्यायी मार्ग शोधणे.                     | जर एखाद्या गुप मधून जाणीवपूर्वक बाहेर काढले तर दुसऱ्या गुपमध्ये सहभागी होण्याची तयारी असली पाहिजे, त्यामुळे स्वाभिमान वाढविण्यासाठी मदत होते. तात्पुरते दुःख / त्रास हे कायमस्वरूपी दुःख / त्रासापेक्षा निश्चितच चांगले असते. |
| भावनांवर नियंत्रण ठेवणे.                 | स्वतःवरचा राग, एकटेपणा हे स्वतःच समजून घेऊन व्यक्त होणे गरजेचे आहे. कारण ते फार क्लेशदायक आहे. आपल्या अतिशय विश्वासू व्यक्तीकडे मन मोकळे केल्यास सावरायला मदत होऊ शकते.   |
| लवचिकता वाढवणे                           | जीवन कौशल्य आत्मसात करून प्रत्येक परिस्थितीस सामोरे गेल्यास निश्चितच जीवनात येणारे अडथळे दूर होण्यास मदत होईल.  |
| स्वतःशी संवाद साधणे                      | आपल्या मनातील भावना आपणच आपल्या समजून घ्यायला पाहिजे कि ज्या इतर कोणी बोलून दाखवण्यापेक्षा आपल्याच आपल्याला कळतील.  |
| सोशल मिडीयावर व्यक्त होताना संयम बाळगणे  | आपण सोशल मिडीयावर व्यक्त होताना आपण पाठवत असलेला मजकूर, फोटो, व्हीडीओ, शेअर करित असलेल्या पोस्ट आपल्याला कधी कधी त्रासदायक ठरू शकतात.   |



हे सर्व संस्कार तुम्ही तुमच्या मुलाला हव्हळू शिकवू शकता.



प्र.८

**माझी १४ वर्षाची मुलगी कायम मोबाईलवर असते. ती सध्या खूप उदास आणि घाबरलेली दिसते. याचे काय कारण असू शकते? अशा वेळेस आम्ही तिला कोणत्या प्रकारे मदत करू शकतो?**

जर असे असेल तर नक्की तुमची मुलगी सायबर त्रासाला बळी पडली आहे असे समजावे, हे वयात आलेल्या मुलींमध्ये नेहमी घडत असते. त्याबद्दलची लक्षणे ....

FOMO (Fear of missing out)- यामध्ये आपण असे नाही केले तर आपण कुठेतरी कमी पडू किंवा सर्वांपेक्षा मागे राहू अशी भीती त्यांना वाटते - ह्या प्रकारात असं लक्षात येतं की मुलं सतत मोबाईलच्या आहारी गेलेली असतात आणि इतर काय करतात हे बघत असतात, तसेच गटामधून काढून टाकतील या भीतीने कायम त्रस्त असतात. त्यांची झोप कमी होते व खूप चिडखोर स्वभावाची होतात.

★ अर्वाच्च भाषेत बोलणे ....

सतत मोबाईलवर गेम खेळत असलेली मुले अर्वाच्च भाषेत बोलायला लागतात. अनेकजण ह्या प्रकाराला बळी पडतात.

काहीजण इतरांना त्रास देण्यात वेळ घालवतात. तसेच रात्री, अपरात्री, विचित्र मेसेज किंवा परिक्षेच्या काळात मेसेज येणे यामुळेही मुले तणावग्रस्त होताना दिसतात.

★ “ भक्षका” कडून धमकी....

भक्षक हे प्रामुख्याने गुन्हेगारी प्रवृत्तीचे असतात आणि ते बळी पडलेल्या मुलांवर, ती मुल कोणते अॅप्स वापरतात, कोणते फोटो, व्हिडीओ इतरांना पाठवतात यावर नजर ठेवून असतात. तसेच त्या मुलांकडून लैंगिकतेची व पैशाची मागणी केली जाते. परंतु फक्त १० टक्क्याहून कमी मुले होत असलेल्या प्रकाराबद्दल आई वडिलांकडून किंवा पोलिसांकडून संरक्षण मागतात आणि बाकीचे सर्व मुले संकोच व भीतीमुळे हा त्रास निमुटपणे सहन करतात. त्यांच्यामध्ये बदला घेण्याची प्रवृत्ती बळावलेली दिसते.

★ पालकांच्या जबाबदाऱ्या .....

❖ तुमच्या पाल्यांकडून जे काही फोटो, व्हिडिओ, मॅसेजेस पाठवले जातात त्याची पर्मनंट डिजिटल फुटप्रिंट कशी काढावी ते शिकवा. ❖ आपल्या पाल्याचे आपण रोल मॉडेल व्हा. ❖ आपली स्वतःची कोणतीही माहिती (फोन नंबर, पत्ता, पॅन नंबर, फोटो, व्हिडिओ इ.) कोणत्याही अनोळखी व्यक्तीला शेअर करू नका, फक्त आपल्या ओळखीच्या व्यक्तींनाच अशी माहिती आवश्यक असेल तरच द्यावी. ❖ आपल्या पाल्याच्या सायबर वापरावर आवश्यक तेवढी नजर ठेवा. ❖ आपल्या पाल्याला POCSO कायद्याबाबत माहिती द्या. (म्हणजे बाल लैंगिक गुन्हेगारी) ज्या मध्ये सायबर गुन्हेगारी सुद्धा समाविष्ट आहे.

❖ आपल्या पाल्यांना बरोबर घेऊन इंटरनेटची माहिती मिळवा, मुलांना नेटच्या धोक्यांविषयी कल्पना द्या, लॉग इन होण्याच्या अधिरतेविषयी सावध करा.

❖ ट्रॅकिंग सॉफ्टवेअरचा वापर करावा. उदा. मॉबसेफिट रेंजब्राऊसर, फॅमिगो व्हिडिओ मॉबस्टर, क्युस्टोडीओ, कॅटॅटवॉच नेट नॅनी सेवन इत्यादी.

❖ तुम्ही स्वतः ही टेक्नॉलॉजी शिकून घ्यावी.

**www दृष्टीकोन**

W1 किशोरवयीन मुल ऑनलाईन कुणाला भेटतात ?  
W2 ते ऑनलाईन काय करतात ?  
W3 ते ऑनलाईन कुठे जातात ?

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>W1 या गोष्टीपासून सावध रहा.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ अनोळखी माणसांशी बोलणे.</li> <li>❖ दांडगाई</li> <li>❖ वाईट उपदेश</li> <li>❖ अश्लील सूड प्रवृत्ती</li> </ul> | <p>W2 या गोष्टी घडू शकतात</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ सायबर गुन्हेगारी</li> <li>❖ पैशाचा नाहक खर्च</li> <li>❖ मानसिक तणाव</li> <li>❖ दांडगाई</li> </ul> | <p>W3 या गोष्टींचे व्यसन लागू शकते</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ अश्लील फिल्म बघणे</li> <li>❖ गेम खेळणे</li> <li>❖ दांडगाई</li> <li>❖ चुकीचा उपदेश</li> </ul> |
|--|--|--|

प्रत्येक मोठ्या शहरात सायबर गुन्हेगारीची शाखा आहे. ह्या प्रकारचा त्रास झाल्यास १०९८ डायल करा.

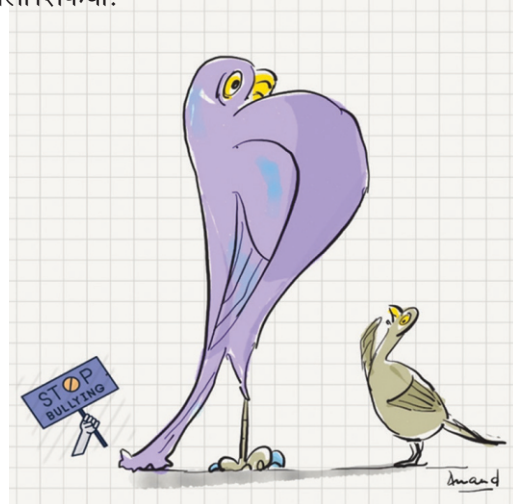
## प्र.९

### आपले बालरोगतज्ज्ञ आपल्या मुलांना ह्या बाबतीत कशी मदत करू शकतात?

बालरोगतज्ज्ञ हे आपल्या सर्वात जवळचे आहेत, जे तुम्हाला ह्या प्रकारात बळी पडलेल्या तुमच्या मुलांच्या बाबतीत तुमच्याशी योग्य प्रकारे चर्चा करी शकतील.

**खालील प्रकारे त्याची मदत / सल्ला मिळू शकतो.**

- ❖ आपल्या मुलांशी ते संवाद साधू शकतात आणि तुमची मुलं दिवसाभरात कोणत्या लोकांबरोबर जास्त वेळ घालवतात आणि अशा त्रासाला बळी पडली आहेत का हे ओळखू शकतात.
- ❖ तुमच्या मुलांमध्ये अशी वैशिष्ट्यं आहेत का ज्यामुळे ती दांडगाईच्या त्रासाला सतत बळी पडू शकतो, हे ओळखू शकता.
- ❖ ह्या त्रासामुळे त्यांना शारीरिक अथवा भावनिक इजा झाली असल्यास ती ओळखून त्यावरील उपचारा बाबत योग्य मार्गदर्शन करू शकतील.
- ❖ तुमच्या मुलावर दांडगाईमुळे लगेच वा कालांतराने काही दुष्परिणाम झालेत का हे ओळखू शकता.
- ❖ हा त्रास हाताळण्यास त्यांना सक्षम बनवू शकतात.
- ❖ जेव्हा हा त्रास सुरु होतो तेव्हा मोठ्यांना विश्वासात कसे घ्यावे या बदल मुलांना माहिती देऊ शकतात.
- ❖ तुमच्या मुलांना अशा त्रासात तुमची (मुलगा/मुलगी) काहीच चूक नाही, तसेच यात कमीपणा अथवा अपराधी वाटण्याचे कारण नाही हे समजावून सांगा.
- ❖ तसेच तुम्हाला तुमच्या मुलाला या भावनिक त्रासातून मुक्त करण्यास योग्य ती मदत व मार्गदर्शन करू शकता.
- ❖ आई वडील म्हणून तुमच्याकडे असलेल्या क्षमता ओळखा व कुटुंबातील वातावरण जिव्हाळ्याचे राहिल अशी खबरदारी घ्या की जे खालील प्रमाणे उपयोगी पडेल.
- ❖ आयुष्यात घडलेल्या चांगल्या किंवा वाईट प्रसंगाबद्दल मुलांना बोलायला शिकवा.
- ❖ होणारा त्रास अतिशय धीटपणे ओळखायला शिकवा किंवा तशी मदत करा.
- ❖ होणाऱ्या त्रासाला समर्थपणे सामोरे जाण्यास त्यांना सक्षम करा.
- ❖ शाळा तसेच इतर संस्था शोधा ज्या ह्या त्रासाबद्दल समुपदेशन करू शकतील.
- ❖ हा त्रास कोण व कसा देत आहेत याबद्दल सतर्क राहून योग्य त्या ठिकाणी कागदपत्रांसह तक्रार नोंदवा.
- ❖ ह्या त्रासाबद्दल मुलांना समजावून सांगा.



प्र.१०

**जर आपल्या पाल्याचा त्रास सुरुच राहिला तर त्या बाबतीत आपण कोठे तक्रार दाखल करू शकतो? त्यामध्ये शाळेची भूमिका काय असेल? आपल्या देशात असा काही कायदा आहे का जो आपल्या तक्रारीची दखल घेऊ शकेल?**

जर तुमच्या लक्षात आले की कोणी आपल्या पाल्याला त्रास देत आहे. तर लगेचच शाळेच्या अधिकृत लोकांना कळवा. म्हणजेच वर्गशिक्षक, पालक-शिक्षक मंडळाचे प्रतिनिधी, तसेच शाळेचे समुपदेशक इत्यादी. तरीही त्रास सुरु राहिल्यास पोलिसांची मदत घ्या. खरं तर शाळा ह्या बाबतीत महत्वाची भूमिका बजावत असते. कारण शाळा अशा विद्यार्थ्यांचा छडा लावू शकते. आणि ह्या प्रकारात होणाऱ्या दुष्परिणामांची विद्यार्थ्यांमध्ये जागरूकता निर्माण करू शकते.

CBSC ने हा त्रास थोपवण्यासाठी २०१५ साली काही नियमावली तयार केली आहे. यामध्ये एक सूचना अशी की प्रत्येक शाळेने हा त्रास थांबवण्यासाठी कमिटी नेमणे बंधनकारक आहे.

**शाळेची जबाबदारी....**

- ❖ दांडगाईचे अस्तित्व आहे हे मान्य करणे आणि मुलांचे आणि पालकांचे म्हणणे ऐकून घेऊन त्यातला बारीक तपशील समजावून घेणे.
- ❖ दांडगाई बद्दल जागरूक राहणे आणि दांडगाईची लक्षणे ओळखून त्यावर संवेदनशीलपणे आणि त्वरित प्रतिसाद देणे.
- ❖ शाळेत “शाळा दांडगाई विरोधी योजना” आखून त्याचे पालन करणे आणि पालन करताना सामाजिक आणि भावनिक कौशल्ये वाढीला लागतील असे पाहणे.
- ❖ शाळेतील मुलांना ह्या समितीतील लोकांची नावे व संपर्क क्रमांक सहज सापडतील अशा अनेक ठिकाणी सूचना फलकावर लावावेत.
- ❖ दांडगाई विरुद्ध कठोर नियामावली करून त्यासाठी योग्य त्या शिक्षा आणि दंड आखून दिले आहेत ह्याची खात्री करणे.

**दांडगाई विरुद्ध कायदे....**

भारतीय दांडगाई विरुद्ध कोणतेही कायदे नाहीत. भारताच्या सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार मनुष्यबळ आणि विकास मंत्रालयाने २००७ साली राघवन समिती नेमली. त्यांनी आपला अहवाल २००७ साली सादर केला आहे त्यानुसार :

- ❖ जर एखादा विद्यार्थी / विद्यार्थिनी दोषी आढळला/आढळली तर त्याबद्दल लेखी समज द्यावी. त्यानंतर सखोल चौकशी करावी. एवढेच नाही तर त्यांना शाळेतून काढून टाकण्याची देखील तरतूद आहे.
- ❖ प्रत्येक शाळेने नोटीस बोर्डवर ठळकपणे या प्रकारात होणारी पेनल्टी व होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती द्यावी. अशा तऱ्हेने पालक, शाळा, बालरोगतज्ज्ञ आणि इतर सामाजिक घटक यांनी जागरूक राहून वेळीच लक्ष दिल्यास असे दांडगाईचे प्रकार लक्षणीयरित्या कमी होऊ शकतील.