CSJ Counsel to Secure Justice

वर्चुअल काउंसलिंग के लिए टिप्स और तकनीक

Counsel to Secure Justice द्वारा संकलित और निर्मित

नीरज मिश्रा और मेहदिया रिज़वी, UP DWCD द्वारा अनुवाद किया गया

परिचय

Counsel to Secure Justice (CSJ) is a Delhi based organisation working towards access to justice with a focus on children. Our work currently focuses on providing restorative practices, psychosocial interventions and legal support to children who have been sexually abused and children in conflict with law.

CSJ has strived tirelessly to ensure that we remain the anchor for children's psychosocial and emotional needs. While re-imagining our course of intervention, we as an organisation have built our own capacity to manoeuvre the challenges with respect to virtual counselling. This document is a compilation of our learning and aims to assist professionals working with children. We hope these tips prove to be efficient and facilitate you in the process.

विषय – सूची

परिचय 1

बच्चों के साथ उचित तालमेल बनाना 3

बच्चों के साथ निरंतरता और धैर्य बनाए रखनौ। 3

प्रक्रिया में बदलाव के लिए तैयार रहना 4

गोपनीयता और सहमति 5

सत्र की योजना 6

सुरक्षा हेतु टूल किट 7

लाभदायक गतिविधियों और ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करना 8

रिसोर्सेज 8

रेफरेंसेज 9

बच्चों के साथ उचित तालमेल बनाना

- परामर्शदाताओं/सामाजिक कार्यकर्ताओं के पास एक स्पष्ट प्राथमिक उद्देश्य होना चाहिए। शुरू करने से पहले बच्चों को अपना परिचय देना चाहिये।

- बच्चों के साथ ताल मेल बनाने हेतु सरल एवं स्पश्ट भाशा का उपयोग करें, विशेष रूप से वह भाषा जिसके साथ बच्चा सहज है।

- बच्चों को ऐसा महसूस करायें की वे एक सुरक्षित स्थान पर हैं, यह बच्चों को परामर्शदाता/सामाजिक कार्यकर्ता के साथ विश्वास विकसित करने में मदद करेगा और एक सहभागी दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करेगा।

- बिना किसी पूर्वाग्रह के, बच्चों के अनुभवों का सम्मान करें और इस पूरी प्रक्रिया में बच्चों के बारे में राय न बनाएं।

- बच्चों को ताल मेल बनाने के लिए समय दें। उनको आप पर भरोसा जल्दी हो जाये, यह जरूरी नहीं है।

- धैर्य रखें क्योंकि इस प्रक्रिया में समय लग सकता है।

बच्चों के साथ निरंतरता और धैर्य बनाए रखनौ।

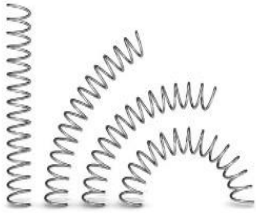
- वर्तमान समय में जब इतनी अनिश्चितता है, परामर्शदाता/सामाजिक कार्यकर्ता दिनचर्या पर बात करते हुए शुरुवात कर सकते हैं।

- विशेष दिनों पर सत्रों को शेड्यूल करें और उपयुक्त समय तय करें। यह निरंतरता बनाए रखने में मदद करेगा। इस तरह के निर्णय लेने में बच्चे को शामिल करें और प्रक्रिया में उनकी स्वायत्तता को प्रोत्साहित करें।

- वीडियो कांफ्रेंसिंग के लिए एक ही पृष्ठभूमि रखने की कोशिश करें।

प्रक्रिया में बदलाव के लिए तैयार रहना

- जब आप बच्चों के लिए अपनी नियोजित प्रक्रिया को बदलने के लिए तैयार होते हैं, तो उन्हें लगता है कि आप उन्हें समझ रहें हैं एवं आप उनकी परवाह भी करते हैं।



- यह महत्वपूर्ण है की इस प्रक्रिया में बच्चा भी भागीदार बनें। जैसे सत्र का समय तय करना या उसके साथ उसकी पसंद का खेल खेलना या बात करते समय उसे किसी अन्य गतिविधि को करने की अनुमति देना।

- सामाजिक कार्यकर्ता या परामर्शदाता के रूप में हमें अपने काम करने के तरीके को बदलने हेतु तैयार रहना आवश्यक है।

- सीखना केवल पारंपरिक तरीकों तक सीमित नहीं होना चाहिएय हमें लगातार नए तरीकों का पता लगाना होगा।

- प्रक्रिया के दौरान बच्चे को अनगिनत सवाल पूछने दें।

- अपने आप को और बच्चे को बीच में एक ब्रेक दें।

- बच्चे के साथ वर्चुअल काउंसलिंग के लिए अलग–अलग ऑनलाइन प्लेटफॉर्म तलाश करें, उदाहरण के लिए जूम, गूगल मीट, चैट, आदि।

गोपनीयता और सहमति

- गोपनीयता बनाये रखने से बच्चे को अपनी बात साझा करने में आसानी होगी।

- बच्चे को ये आश्वासन देते रहना चाहिए की उनके बीच हुई बातचीत की गोपनीयता बनी रहेगी।

- कुछ परिस्थितियों में बच्चों के हितों में परामर्शदाता/सामाजिक कार्यकर्ता को उनसे संबंधित कुछ जानकारी आगे किसी और से साझा करने की आवश्यकता हो सकती है। बच्चे को ऐसी गोपनीयता की सीमाएं समझाएं। यदि बच्चे चाहें तो ऐसी स्थिति में कभी भी मना कर सकते हैं

- यदि आप सत्र के दौरान नोट्स बना रहे हैं तो बच्चे की पूर्व सहमति प्राप्त करें। उन्हें बताएं कि आपको नोट्स लेने की आवश्यकता क्यों है।

- गोपनीयता के बारे में कानूनी जानकारी लें और बच्चे के साथ चर्चा करें कि गोपनीयता बनाए रखने के लिए कानूनी दायित्व और निहितार्थ क्या हैं।

- उक्त क्रम में लैंगिक अपराधों से बालकों को संरक्षण अधिनियम, 2012 की धारा 33, 37 और नियम 4 (8) और किशोर न्याय अधिनियम 2015 की धारा 3 (प), 99 (1) और 74 को पढ़ें और समझें।

सत्र की योजना

- सुचारू संचालन सुनिश्चित करने हेतु सत्र से पूर्व चेकलिस्ट बनाएं जैसे कि इंटरनेट कनेक्शन, ऑडियो–विजुअल सेटिंग्स, नो–डिस्टर्बेंस जोन में बैठना आदि।

- यह आवश्यक है कि सामाजिक कार्यकर्ता/परामर्शदाता केस नोट्स बनाएं क्योंकि यह आगामी सत्र की तैयारी में सहायता करता है।

- केस नोट्स – बातचीत, टिप्पणियों और कार्यों का रिकॉर्ड (निष्पक्ष और सटीक)

- सत्र के पहले बच्चों के साथ तकनीकी समस्याओं की सम्भावना के बारे में चर्चा करें जो आपके या बच्चे के स्तर से हो सकती है।

- बच्चों के साथ पिछले सत्र पर विचार/बातचीत करने की कोशिश करें ताकि बच्चों को यह समझ आये की उस सत्र ने उनकी मदद कैसे की है। यह प्रक्रिया बच्चों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने में भी सहायक है।

- बच्चों की जरूरतों को पहचानें और उन जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करते हुए सत्र की योजना बनाएं।

- उदाहरण के लिए, बच्चों को डी–स्ट्रेस करने में मदद करने के लिए गतिविधियाँ तैयार करें क्योंकि बच्चे विशेष रूप से कुछ भावनाओं जैसे क्रोध, आत्म–हानि, कम आत्म–सम्मान आदि को महसूस कर रहे हैं।

- यदि चिन्हित उद्देश्यों को प्राप्त कर लिया गया है तो बच्चे के साथ तय करे की उन्हें किसी और सहायता की जरूरत है या नहीं।

- यह महत्वपूर्ण है कि सामाजिक कार्यकर्ता/परामर्शदाता कार्यशालाओं और प्रशिक्षणों में भाग लें तथा लगातार अपनी क्षमताओं के संवर्धन पर काम करें।
- यह भी आवश्यक है कि हम संबंधित विषय के अन्य विशेषज्ञों से भी मार्गदर्शन व मदद लें।

सुरक्षा हेतु टूल किट

सामाजिक कार्यकर्ता/परामर्शदाता यह ध्यान में रखते हुए कि ऐसी परिस्थितियाँ भी हो सकती हैं, जहाँ बच्चे को तत्काल आवश्यकता हो, एक सुरक्षा टूल किट तैयार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे की सुरक्षा के लिए, काउंसलर को तत्काल सहायता प्रदान करने और बच्चे की सुरक्षा सुनिश्चित करने में सक्षम होना चाहिए।

- माता–पिता/देखभाल करने वाले/अधिकारियों को सूचित करें
- उपलब्ध संसाधनों के बारे में बच्चे को शिक्षित करें।
- बच्चे के लिए उपलब्ध सपोर्ट सिस्टम के बारे में चर्चा करें।

- अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें और संकेत चुनें।
- बच्चे के साथ हेल्पलाइन नंबरों की सूची साझा करें।

उन्हें बतायें की वे मदद के लिए – 1098 (चाइल्डलाइन), 100 (पुलिस) या सीडब्ल्यूसी/डीसीपीयू से संपर्क करें

लाभदायक गतिविधियों और ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करना

- परामर्शदाता/सामाजिक कार्यकर्ता बच्चों के साथ ग्राउंडिंग तकनीक का अभ्यास कर सकते हैं, जैसे व्यायाम आदि। इनका उपयोग बच्चों को तनावपूर्ण परिस्थितियों में शांत करने के लिए किया जा सकता है। यह आइसब्रेकर और बच्चे के साथ तालमेल बनाने का एक तरीका भी है।

- काउंसलरों को बच्चों के साथ–साथ गतिविधियों को पूरा कर पारम्परिक तरीकों के अतिरिक्त नए तरीके ढूढ़ना चाहिए । अधिक संवादात्मक सत्र होने से बच्चे के साथ तालमेल स्थापित करने में मदद मिल सकती है।

रिसोर्सेज

अन्य रिसोर्स सामग्री् के लिये निम्न को विज़िट करें

- https://drive.google.com/drive/folders/1QjXcMYQ3q3b40qgwiRnUpWe9xTq_Xfn3?usp=sharing
- https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/
- https://www.schoolcounselor.org/school-counselors/professional-development/learn-more/virtual-school-counseling-toolkit

रेफरेंसेज

- Dym Bartlett, Jessica & Griffin, Jessica & Thomson, Dana . (2020, March 19). *Child Trends*. Retrieved from childtrends.org: https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic
- Fiona S. McEwen, Tania Bosqui, Nicolas Chehade, Stephanie Saad, Diana Abdul Rahman, Stephanie Skavenski, Laura Murray, Michael Pluess & the t-CETA study team. (2020, April 8). *Delivering Psycological Treatment To Children Via Phone: A Set Of Guiding Principles Based On Recent Research With Syrian Refugee Children.* Retrieved from Queen Mary University of London: https://www.qmul.ac.uk/sbcs/media/sbcs/documents/QMUL_Guidance-for-Delivering-Psychological-Treatment-to-Children-via-Pho....pdf
- Gabriel, M. J. (2016, July 22). *Grounding Tecniques.* Retrieved from mirandagabriel: https://www.mirandagabriel.com/blog/grounding-techniques
- Seager van Dyk, Ilana & Kroll, Juliet & Martinez, Ruben & Emerson, Natacha & Bursch, Brenda. (2020, April 2). *Connecting with children and adolescents via telehealth during COVID-19*. Retrieved from American Psychological Association: https://www.apa.org/topics/covid-19/telehealth-children