breakthrough

unicef
unite for children

मॉड्यूल 14

किशोरवय सशक्तिकरण करना

अभिभावकों के साथ बैठकें संचालित करने के लिए अनुदेशकों हेतु स्त्रोत पुस्तिका

किशोरवय सशक्तिकरण टूलकिट

© यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेंस फंड (यूनिसेफ)
© ब्रेकथ्रू

इस प्रकाशन को शिक्षा या लाभ रहित उद्देश्य हेतु पुनः उत्पादन कॉपीराइट धारक के अनुमति के बिना किया जा सकता है यदि इसके स्त्रोत को मान दें।

इंगित संसकरणः
“किशोरवय सशक्तिकरण टूलकिट” 2016, नई दिल्ली : यूनिसेफ एवं ब्रेकथ्रू
यूनिसेफ एवं ब्रेकथ्रू को ऐसे प्रतिलिपि को पाकर खुशी होगी जो इस प्रकाशन को स्त्रोत के तौर पर इस्तेमाल कर रहें हों।

यदि इस प्रकाशन को किसी भी व्यावसायिक प्रयोजन के लिए उपयोग किया जाता है तो लिखित में अनुमति की जरूरत पड़ेगी।

अनुमति एवं अन्य सवालों के लिए संपर्क करें:
newdelhi@unicef.org

सामनेवाले कवर का फोटो
© UNICEF/India/Crouch

© UNICEF/India/Crouch

मॉड्यूल 14

किशोरवय सशक्तिकरण करना

यह स्त्रोत पुस्तिका अनुदेशकों हेतु अभिभावकों के साथ बैठकें संचालित करने के लिए है, जिससे अंतर-पीढ़ी संवाद सुगम बनेगा और बच्चों के सशक्तिकरण में उनके अभिभावकों की भूमिका को बढ़ावा मिलेगा।

विषय सूची

यूनिसेफ के बारे में	पृष्ठ 2
ब्रेकथ्रू के बारे में	पृष्ठ 3
परिचय	पृष्ठ 5
अनुभाग	पृष्ठ 13
बैठक 1 | सत्र 1 - समूह की अपेक्षाएं तय करना	पृष्ठ 14
बैठक 1 | सत्र 2 - किशोरों में सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं से आगे आत्म-क्षमता निर्मित करना	पृष्ठ 16
बैठक 2 | सत्र 3 - निर्णय क्षमता और एजेंसी को बेहतर बनाना	पृष्ठ 18
बैठक 3 | सत्र 4 - घूमने-फिरने की आज़ादी बढ़ाने के लिए किशोरों के लिए सेफ स्पेस (सुरक्षित माहौल) तैयार करना	पृष्ठ 20
बैठक 4 | सत्र 5 - अंतर-पीढ़ी संवाद आयोजित करना	पृष्ठ 22
बैठक 5 | सत्र 6 - अपने किशोरों को भविष्य के लिए तैयार करना: वित्तीय योजना बनाना	पृष्ठ 24
संदर्भ	पृष्ठ 26

© UNICEF/India/Singh

यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेंस फंड (यूनिसेफ)

190 देशों और क्षेत्रों में बच्चों को बचपन से लेकर किशोरावस्था तक उनके जीवन का बचाव और उसके पनपने के लिए कार्य करती है। विकासशील देशों को दुनिया के सबसे बड़े टीका प्रदाता के रूप में कार्य करते हुए यूनिसेफ बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण, अच्छा जल एवं सौच सुविधा, सभी बच्चों के लिए गुणवत्ता पूर्ण बुनियादि शिक्षा तथा हिंसा, शोषण और एड्स से रक्षा करती है। यूनिसेफ पूर्णतया व्यक्तियों, व्यापार संस्थानों और सरकारों द्वारा स्वेच्छा से दिये गए वित्तिय योगदान से पोषित है।

www.unicef.in

/unicefindia
@UNICEFIndia

United Nations Children's Fund, 73 Lodi Estate, New Delhi 110 003, India
☎ 91-11-24690401 91-11-24627521

newdelhi@unicef.org

ब्रेकथ्रू एक मानवाधिकार संस्था है

जो महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ होने वाली हिंसा और भेदभाव को समाप्त करने के लिए काम करती है। कला, मीडिया, लोकप्रिय संस्कृति और सामुदायिक भागीदारी से हम लोगों को एक ऐसी दुनिया बनाने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, जिसमें हर कोई सम्मान, समानता और न्याय के साथ रह सके।

हम मल्टीमीडिया अभियानों के माध्यम से इन मुद्दों को मुख्य धारा में ला रहे हैं। इसे देश भर के समुदाय और व्यक्तियों के लिए प्रासंगिक बना रहे हैं। इसके साथ ही हम युवाओं, सरकारी अधिकारियों और सामुदायिक समूहों को प्रशिक्षण भी देते हैं, जिससे एक नई ब्रेकथ्रू जनरेशन सामने आए जो अपने आस-पास की दुनिया में बदलाव ला सके।

www.inbreakthrough.tv

/BreakthroughIN
@INBreakthrough

E-1A, First Floor, Kailash Colony, New Delhi 110 048, India
☎ 91-11-41666101 🖷 91-11-41666107

✉ contact@breakthrough.tv

© UNICEF/India /Purushotham

परिचय

किशोरों पर फोकस क्यों है?

भारत में किशोरों की जनसंख्या 243 मिलियन है, जो कि भारत की कुल 1.2 बिलियन जनसंख्या का एक-चौथाई भाग है, अर्थात प्रत्येक चार में से एक व्यक्ति किशोर है।[1] किशोरवय, बचपन और वयस्क के बीच की अवस्था होती है। इसे 10-19[2] वर्ष के आयु-समूह के रूप में तय किया गया है। यह बदलाव की उम्र होती है जब वयस्क होने की दिशा में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, यौन संबंधी, प्रजनन संबंधी, आर्थिक और सामाजिक विकास होता है। यह बदलाव, किशोरों के लिए असमंजस और संघर्ष उत्पन्न कर सकता है।

किशोरों में जो शारीरिक बदलाव होते हैं, उनके कारण वे शरीर, तथा अन्य लोगों से रिश्तों को लेकर असमंजस में पड़ जाते हैं, खासकर भिन्न सामजिक लिंग/लैंगिक पहचान वाले लोगों के मामले में। यह अंतर-लैंगिक और अंतर-पीढ़ी संवाद और बातचीत को प्रभावित करता है। वयस्क-अध्यापक, अभिभावक, बड़े भाई-बहन, तथा अन्य- किशोरवय की शुरूआत से पहले इन बदलावों के बारे में उन्हें जानकारी नहीं देते। जो जानकारी वे अप्रत्यक्ष स्रोतों से प्राप्त कर सकते हैं, वह भी गलत या अधूरी हो सकती है। कई बार, वयस्कों के पास ही इस बारे में पूरी जानकारी नहीं होती, या वे किशोरों को यह बताने में सहज नहीं होते। किशोर ऐसे सूक्ष्म या स्पष्ट संदेश प्राप्त कर सकते हैं, जिनसे उन्हें अपने शारीरिक बदलावों के बारे में शर्मिन्दगी महसूस हो सकती है। ये संदेश, उनकी पहचान तथा अन्य लोगों से उनके रिश्तों पर भी असर डालते हैं। इसके अलावा, इन संदेशों की वजह से उनकी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां भी प्रभावित होती हैं। किशोर अपने वातावरण से-घरों और स्कूलों या कॉलेजों से जो विरोधाभासी, आधे-अधूरे, और/या गलत संदेश प्राप्त कर सकते हैं उनसे भावनात्मक दुविधाएं और संघर्ष पैदा होते हैं। इसके अलावा, अपनी परिपक्वता, पौरूष (मर्दानगी), तथा समाज में उच्च-प्रतिष्ठित माने जाने वाले दूसरे गुण साबित करने के लिए वे इस चरण में साथियों का दबाव भी महसूस कर सकते हैं। ये दबाव ऐसी प्रक्रियाओं की शुरूआत कर सकते हैं जिसमें किशोर, अपने साथियों के समूह की स्वीकार्यता हासिल करने का प्रयास करते हैं और एक या कई साथियों के साथ लैंगिक गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं या नशीली चीज़ें इस्तेमाल कर सकते हैं। यौन व्यवहार, शारीरिक ज्ञान, तथा प्रजनन आदि के बारे में गलत या आधी-अधूरी जानकारी होने की वजह से युवा लोग अनचाहे नुकसान, संक्रमणों, रोगों, नशीली चीज़ों पर निर्भरता, तथा/या गर्भधारण के प्रति अधिक असुरक्षित बन जाते हैं। वे समाज के उत्पादक सदस्य हैं। उनमें समाज को बदल कर रख देने की शक्ति है। इसलिए, उन पर अकादमिक रूप से भी बेहतर प्रदर्शन करने का काफी दबाव रहता है क्योंकि किशोरवय वह आधार मानी जाती है जो सफल कैरियर की नींव बन सकती है। इससे प्रायः अभिभावकों और अध्यापकों के साथ संघर्ष की स्थितियां बनती हैं, जब किशोरों के विकल्प उनके आस-पास के वयस्कों द्वारा सीमित या प्रतिबंधित कर दिए जाते हैं। हालांकि युवा होने के नाते, वे जानकारियों और कौशल के मामले में अभी कम विकसित होते हैं। वे वयस्कों से कम परिपक्व भी माने जाते हैं, जबकि बच्चों से अधिक परिपक्व होते हैं। इस तरह से, इस चरण के दौरान उन पर छाप छोड़ी जा सकती है (उनको सांचे में ढाला जा सकता है)। अपने कैरियर के मामले में वे जिन दबावों का सामना करते हैं, वे जो दुविधाभरे और विरोधाभासी संदेश प्राप्त करते हैं, और उनकी उम्र और सामजिक लिंग के कारण उनसे जो अपेक्षाएं,

1. स्रोत: http://unicef.in/PressReleases/87/Adolescence-An-Age-of-Opportunity
2. स्रोत: http://unicef.in/PressReleases/87/Adolescence-An-Age-of-Opportunity

भूमिकाएं और जिम्मेदारियां जुड़ी होती हैं, इन सब कारणों से किशोरों के साथ कार्य करना बहुत महत्त्वपूर्ण बन जाता है। इसमें अभिभावकों और अध्यापकों की भूमिका भी महत्त्वपूर्ण बन जाती है।

किशोरों के सशक्तिकरण में अभिभावक क्यों शामिल हैं?

अभिभावक, किशोरों के जीवन में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो उनके रिश्तों और उनकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तंदुरूस्ती को प्रभावित करता है।[3] वे एक महत्त्वपूर्ण हितधारक भी होते हैं क्योंकि वे एक बड़े समुदाय का भाग होते हैं जो ऐसा माहौल (वातावरण) बनाता है जहां युवा वयस्क या किशोर रहते, आपस में व्यवहार करते और बढ़ते हैं। वे मानकों और प्रक्रियाओं को सीखते और उनके अभ्यस्त बनते हैं, तथा समाज उनके लिए स्थान (स्पेस) बनाते या सीमित करते हुए जानकारी और उन्हें संसाधनों तक पहुँचने देता है या उनकी पहुँच को प्रतिबंधित करता है। इसमें जोखिम उठाने वाले व्यवहार, बाल विवाह, तथा सामजिक लैंगिक भेदभाव जैसे मुद्दों की पहचान करना, मान्यता देना, तथा समझना शामिल है। कभी-कभी, उन पर इन मुद्दों से जुड़ी भ्रांतियां भी थोपी जाती हैं, क्योंकि उनमें से अनेक लोग यह भी विश्वास करते हैं कि यदि वे अपने बच्चों से इन मुद्दों पर खुले और दोस्ताना लहजे में बात करेंगे तो उनका सम्मान कम हो सकता है। उनको यह भी भय होता है कि इस तरह की जानकारी और/या ज्ञान देने से युवा बच्चों को जोखिम उठाने वाला व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहन मिल सकता है। हालांकि ऐसा पाया गया है कि किशोर बच्चों को जब सम्पूर्ण यौन शिक्षा दी जाती है, तो उनके द्वारा जागरूक फैसले करने तथा अधिक सुरक्षित यौन गतिविधियों हेतु बातचीत करने की संभावनाएं अधिक रहती हैं, जबकि संक्रमणों से प्रभावित होने की संभावना कम हो जाती है।[4] दुनिया भर में यह माना गया है कि जब युवा लोगों को यौन शिक्षा दी जाती है, तो किशोरवय के दौरान यौन संबंधी प्रयोग करने का स्तर कम हो जाता है।

अभिभावकों के साथ बैठकें संचालित करने के लिए इस स्त्रोत पुस्तिका का कौन उपयोग कर सकता है?

जब अभिभावक अपने बच्चों को शिक्षित करने में भूमिका निभाते हैं, तो इसका परिणाम आमतौर से बच्चे की बेहतर उपलब्धि के रूप में मिलता है। यह अभिभावक की आमदनी या शैक्षिक पृष्ठभूमि पर निर्भर नहीं करता। बच्चे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन कर पाने में सक्षम बनते हैं और लम्बे समय की अकादमिक उपलब्धि के लिए उनका नजरिया और व्यवहार सकारात्मक और प्राभाव्शाली बनता है।[5] अतः इस मॉड्यूल का उपयोग युवा लोगों, अभिभावकों, तथा समुदायों के साथ कार्य करने वाले सिविल सोसाइटी संगठनों के अनुदेशकों द्वारा किया जा सकता है।

यह स्त्रोत पुस्तिका, सीएसओ अनुदेशकों को ऐसी बैठकें आयोजित करने में सहायता करेगी जिनसे युवा लोगों व उनके अभिभावकों को बातचीत करने के लिए सुरक्षित स्थान (सेफ स्पेस) मिलेगा, जहां उन्हें अंतर-पीढ़ी संवाद में भागीदारी के लिए जानकारी, समझ और कुशलता प्राप्त होगी। इससे युवा किशोरों के अभिभावकों को मुलाकात करने तथा साझा सरोकारों और चुनौतियों पर चर्चा करने के भी अवसर मिलेंगे।

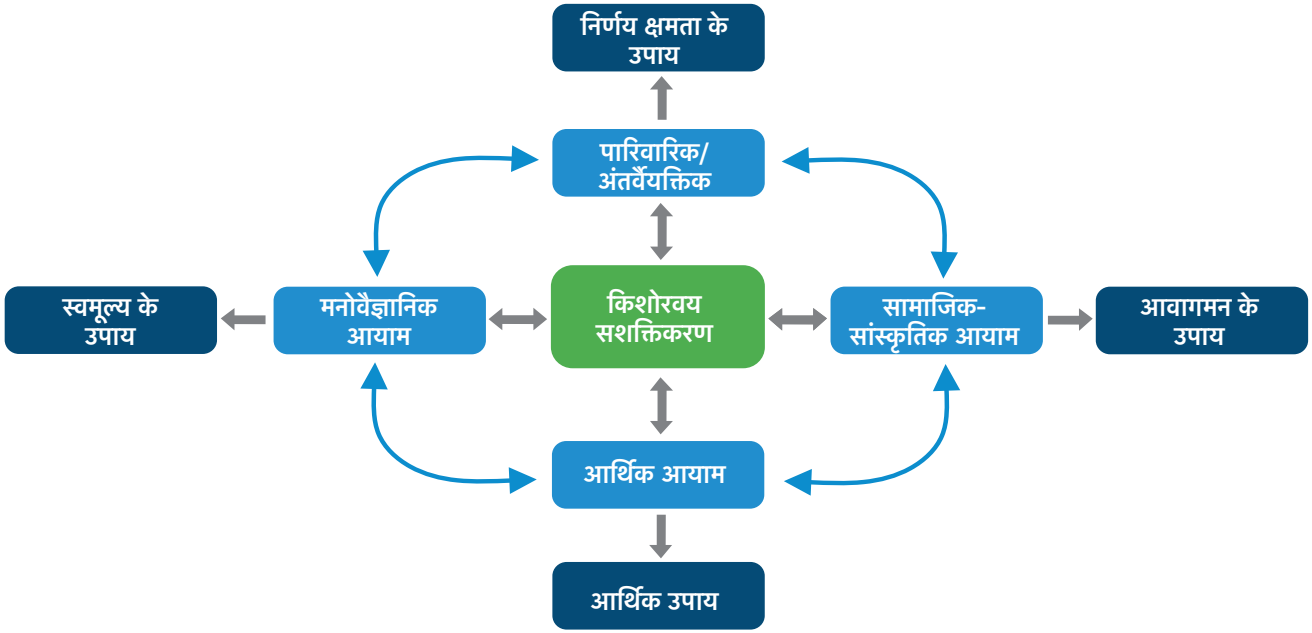
इस मॉड्यूल का लक्ष्य 10-19 वर्ष उम्र वाले किशोरों के अभिभावक हैं।

सीएसओ अनुदेशक के लिए स्त्रोत पुस्तिका तैयार करते समय किन कारकों पर विचार किया गया?

यूनिसेफ ने रचनात्मक शोध किया, जिससे पता चला कि शिक्षा, स्वास्थ्य पहुंच, घूमने-फिरने की आज़ादी, निर्णय-क्षमता, और सामजिक लैंगिक हिंसा के मुद्दों पर युवा लोगों के साथ अंतर-पीढ़ी मतभेदों और विरोधाभासों

3. स्त्रोत : www.parentalright.org
4. स्त्रोतः उद्धृत करने के लिए (प्लांड पैरेंटहुड एंड पॉपकाउंसिल स्टडी)
5. पैरेंट मीटिंग गाइड : ए गाइड टु लीडिंग पैरेंट मीटिंग्स, लायन्स क्वेस्ट - स्किल्स फॉर एडोलसेंस : ए वैल्यू बेस्ड एजुकेषन प्रोग्रामः 4था एषियाई संस्करण, लायन्स क्वेस्ट-लायन्स क्लब इंटरनेशनल फाउंडेषन का एक प्रोग्राम

के समाधान के लिए अभिभावकों (और संबंधित वयस्कों) का क्षमता संवर्धन आवश्यक है। इस अध्ययन में, तथा यह स्त्रोत पुस्तिका तैयार करते समय, यह स्पष्ट होता गया कि किशोरवय सशक्तिकरण के लिए मनोवैज्ञानिक, आर्थिक, तथा पारिवारिक, अंतर्वैयक्तिक, और सामाजिक-सांस्कृतिक स्तरों पर कार्य करना होगा। इसे किशोरों की आर्थिक स्वतंत्रता, घूमने-फिरने की आज़ादी, निर्णय-क्षमता, तथा आत्म-योग्यता का आकलन करके मापा जा सकता है।



अध्ययन की कुछ खास बातें नीचे दी गई हैं :

- किशोरी लड़कियों और लड़कों की अपनी शिक्षा और आजीविका चुनने, जीवनसाथी का चुनाव करने, बच्चे पैदा करने, घरेलू खर्चों का प्रबंधन करने, आदि के मामलों में निर्णय करने की क्षमताएं और शक्तियां सीमित होती हैं।
  - परम्परागत प्रथा के तौर पर उनसे यह अपेक्षा की जाती है कि वे जल्दी शादी कर लें, दहेज का लेन-देन करें, और सामजिक लैंगिक हिंसा करें व सहें। महिलाओं व पुरूषों के लिए अलग-अलग बांटकर सौंपी गई सामाजिक अपेक्षाओं और सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं को स्वीकार करना इसमें शामिल है।
  - फलस्वरूप उनका आत्म-मूल्य, सम्मान, और आत्मविश्वास कम हो जाता है।
  - अतः उनके बातचीत करने के कौशल घट जाते हैं।
- अभिभावक ऐसे महत्वपूर्ण हितधारक हैं जो इन मुद्दों को, तथा बाल विवाह और सामजिक लैंगिक हिंसा के प्रभाव को जानते हैं।
  - पारिवारिक और सामुदायिक स्तर पर इन मुद्दों के समाधान के लिए उन्हें टूल्स और संवाद कौशल चाहिए।
  - वे इन मुद्दों को नहीं जानते हो सकते हैं और इसलिए इस बात को समझने के लिए उनको जानकारी चाहिए होती है कि किस तरह से ये मुद्दे पितृसत्ता, सामजिक लैंगिक हिंसा, तथा मानवाधिकार उल्लंघन से जुड़े हैं।
  - युवा लोगों के इन मुद्दों के समाधान के लिए वे जमीनी स्तर के कार्यकर्ताओं, सिविल सोसाइटी संगठनों, सामुदायिक और धार्मिक नेताओं, तथा निर्वाचित सदस्यों के साथ साझेदारी में कार्य कर सकते हैं।
  - ऐसा करने के लिए स्कूल प्रबंधन समितियों (एसएमसी) में उनकी सक्रिय भागीदारी भी महत्त्वपूर्ण है।

अभिभावकों के साथ बैठकें संचालित करने हेतु विषयवस्तु, अवधि, तथा डिलीवरी के क्या तरीके है?

विषयवस्तु

ये बैठकें किशोरों को सशक्त बनाने तथा बाल विवाह और सामजिक लैंगिक हिंसा के समाधान हेतु अंतर-पीढ़ी संवाद करने के लिए अभिभावकों की क्षमता संवर्धन कर सकती हैं। मॉड्यूल में इस बारे में भी जानकारी दी गई है कि किस तरह से बाल विवाह, यौन उत्पीड़न, तथा सामजिक लैंगिक हिंसा के जरिए मानवाधिकार उल्लंघनों की पहचान की जाए; सामजिक लैंगिक भेदभाव में कमी लाई जाए और युवा लोगों को समान अवसर उपलब्ध कराए जाएं, और किशोरों के लिए दोस्ताना वातावरण तथा संबंध किस तरह निर्मित और प्रेरित किए जाएं।

डिजाइन

इस मॉड्यूल में केस स्टडीज़, समूह चर्चाएं, चिन्तन, प्रस्तुतिकरण, तथा रोल प्ले शामिल हैं। चर्चाएं शुरू करने और मुद्दों की खोजबीन करने, समझने और विश्लेषण करने के लिए इस मॉड्यूल में दृश्य-श्रृव्य (ऑडियो-विजुअल) प्रारूपों का भी उपयोग किया गया है। हालांकि, बिजली तथा आधारभूत सुविधाओं की सीमाओं को देखते हुए, इस मॉड्यूल को वैकल्पिक चर्चा टूल को शामिल करने के लिए डिजाइन किया गया है, जिन्हें विकल्प के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

अवधि

सभी बैठकों की कुल अवधि लगभग सात घंटे की है। इन्हें पांच बैठकों तक विस्तृत किया जा सकता है। मॉड्यूल को अभिभावकों तथा बच्चों के छोटे समूहों (20-25 सहभागी) के सामने प्रस्तुत करना उचित होगा, तथा यह सहभागितापूर्ण होना चाहिए। आयोजित की जाने वाली बैठकों की श्रृंखला की योजना बनाने में मदद के लिए, बैठक का एजेंडा बनाया जा सकता है। चर्चा के लिए मॉड्यूल से उचित विषय चुनने, और समूह की अपेक्षाओं के अनुसार आवश्यक या उपयुक्त रूप में कार्यक्रम तैयार करने के लिए अनुदेशक इसे निर्देशिका के रूप में उपयोग कर सकता है। हालांकि यह सुझाव दिया जाता है कि सूचनाओं का तर्कसंगत प्रवाह अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए योजना में प्रदर्शित क्रम का पालन करें।

बैठक 1: किशोरों में सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं से आगे आत्म-क्षमता संवर्धन करना
बैठक 2: निर्णय क्षमता और एजेंसी में सुधार करना
बैठक 3: घूमने-फिरने की आज़ादी बढ़ाने के लिए किशोरों हेतु सेफ स्पेस (सुरक्षित स्थान) तैयार करना
बैठक 4: अंतर-पीढ़ी संवाद आयोजित करना
बैठक 5: किशोरों को भविष्य के लिए तैयार करना : वित्तीय योजना बनाना

इन बैठकों में भाग लेने के लिए अभिभावकों को कैसे प्रेरित करें?

घर में तथा बाहर काम-काज की दिनचर्या की वजह से दोनों अभिभावकों के लिए बैठकों में शामिल हो पाना मुश्किल होता है, या वे बैठकों के महत्त्व को नहीं समझते हो सकते हैं। कभी-कभी, इसी कारण से कोई अभिभावक बैठक छोड़ सकता है।

अभिभावकों को इन बैठकों में उपस्थित होने, योगदान करने, और भागीदारी हेतु प्रेरित रखने में सहायता के लिए कुछ बातें हैं जो पहले की जानी चाहिए। अभिभावकों के साथ बैठकों की योजना बनाते समय आप निम्न नियमों का पालन करना सुनिश्चित करें :

- उद्देश्य, स्थान और समय के बारे में पहले से योजना बनाकर अभिभावकों को बताएं। इससे उनको इस बारे में कुछ जानकारी के साथ पूर्वतैयारी में मदद मिलती है कि बैठक से क्या अपेक्षित है और उनकी मौजूदगी क्यों महत्त्वपूर्ण है। इससे अभिभावकों को बैठकों के हिसाब से अपनी दिनचर्या में ज़रूरी बदलाव करने में मदद मिलेगी। इससे उनको अतिरिक्त सहायता पाने का भी अवसर मिल जाएगा, जो उनके बैठक में होने के दौरान परिवार के दूसरे सदस्यों की देखभाल के लिए ज़रूरी हो सकता है।
- इस बारे में सोच-विचार कर लेना अच्छी बात है कि अभिभावकों को बैठक में आने के लिए कितनी दूरी तय करनी होगी, और इससे उन पर कितना आर्थिक असर पड़ सकता है या पारिवारिक जिम्मेदारियां प्रभावित हो सकती हैं। यदि संभव हो तो एक ही स्थान पर काम करने वाले अभिभावकों के समूह बनाएं। अगर अभिभावकों को लम्बी दूरी तय करनी है तो समय के साथ बैठकों में उनके आने की संभावना घटती जाएगी, क्योंकि सत्र काफी संसाधनों तथा समय की खपत करने वाले लगेंगे।
- अभिभावकों से इस बारे में बात करें कि किस तरह से उनकी सहभागिता, स्कूल में तथा भविष्य में उनके बच्चे की गतिविधियों को प्रभावित करेगी और उनमें सुधार करेगी। अभिभावकों को बताएं कि बैठक का यह स्थान, उनको एक-दूसरे के बारे में जानने और उनके किशोरों को सशक्त बनाने हेतु साझा सरोकारों पर चर्चा करने के लिए एक सामाजिक स्थान भी उपलब्ध कराएगा।

अभिभावकों के साथ सफल बैठक कैसे सुगम बनाएं?

अभिभावकों के साथ बैठक सफल बनाने के लिए, कृपया नीचे बताई प्रक्रिया अपनाएं :

बैठक से पहले

- बैठक का एजेंडा तैयार करना, तथा कुछ ऐसे चर्चा बिंदु लिख लेना अच्छा विचार है, जिन पर बैठक में जोर दिया जाना हो। अगर समूह में कुछ अभिभावक ऐसे हैं जो पढ़ नहीं सकते, या जिस भाषा में एजेंडा छापा गया है उसे नहीं पढ़ सकते तो बैठक की शुरूआत करने से पहले उन्हें बैठक के एजेंडे और उद्देश्य के बारे में समझाने की तैयारी कर लें।
- सुनिश्चित करें कि चार्ट पेपर और पेन या मार्कर्स आदि स्टेशनरी पर्याप्त मात्रा में मौजूद हो। सुनिश्चित करें कि प्रोजेक्टर, स्पीकर, और लैपटॉप, काम कर रहे हों और सही से लगा दिए जाएं। जांच करें कि बैठक का कमरा साफ-सुथरा, हवादार, और अच्छी रोशनी वाला है, तथा पर्याप्त पानी और गिलास मौजूद हैं। अगर चाय और स्नैक्स जैसी जलपान की चीज़ें देना संभव हो तो ऐसा करें; इससे उन अभिभावकों को राहत मिल सकती है जो ज्यादा दूर से आए हों या जो काम निबटाने के बाद बैठक में भाग लेने आए हों।
- सीटों को इस तरह लगाना चाहिए कि अनुदेशक सहित सभी सहभागी एक-दूसरे से आराम से बात कर सकें और उनके मन में ऊंच-नीच की कोई भावना न आए-गोल घेरे या आधे गोल घेरे में बिठाना सबसे उत्तम रहता है।

बैठक के दौरान

एक दिवसीय बैठक के लिए एजेंडे का एक नमूना नीचे दिया गया है। इसे संदर्भ के तौर पर उपयोग किया जा सकता है और समूह की ज़रूरतों के अनुसार इसे बदला जा सकता है।

- **अभिभावकों का स्वागत करें और परिचय का दौर चलायें**
  सुनिश्चित करें कि बैठक समय से शुरू हो जाए, ताकि सहभागियों को असुविधा न हो। कुछ सहभागी देर से आ सकते हैं, उनका भी स्वागत करना अच्छी बात है। कुछ सहभागी पहले से ही एक-दूसरे को जानते हो सकते हैं, जबकि कुछ नहीं हो सकते। हालांकि यह संभव है कि चाहे वे एक-दूसरे को जानते हों, लेकिन आपस में उनका ज्यादा संपर्क नहीं रहा हो सकता है। इसलिए, परिचय कराना हमेशा उत्तम रहता है। इससे अनुदेशक को भी समूह के विभिन्न लोगों के बारे में जानने का मौका मिलता है। इससे सहभागियों को तत्पर होने में भी मदद मिलती है और परस्पर बातचीत हेतु वे अधिक उदार बनते हैं, बैठक में असुविधाजनक रूप से हस्तक्षेप करने के बजाय, खासकर यदि वे एक-दूसरे को भली-भांति नहीं जानते। परिचय के लिए कुछ अभ्यास इस निर्देशिका में दिए गए हैं जो आप इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **बैठक के विषय और एजेंडा पेश करें**
  इससे बैठक का माहौल बनाने में मदद मिलेगी। इससे ऐसे कुछ सहभागियों के लिए बैठक का उद्देश्य स्पष्ट करने में भी मदद मिलेगी जो अपेक्षाओं को लेकर असमंजस में हो सकते हैं। बैठक का दायरा स्पष्ट कर देना सबसे बेहतर है-उदा. यदि प्रशासनिक समस्याएं हैं जो अनुदेशक के क्षेत्र में नहीं आती हैं-और उन पर चर्चा करने से बचें। इस तरह से, बैठक के उद्देश्य तथा साझा किए जाने वाले प्लॉन (योजना) या एजेंडा के बारे में शुरूआत में ही स्पष्टता ज़रूरी है। समूह में जांच करें कि बैठक और चर्चाओं की गति धीमी करने, या स्पष्ट करने, या दोहराने की ज़रूरत तो नहीं है। भारी-भरकम शब्दों का इस्तेमाल मत करें, जो शब्द आम बोलचाल या भाषा में न आते हों उनके बारे में समझा दें।
- **अपेक्षाएं और व्यावहारिक नियम तय करें**
  कुछ सहभागियों की ऐसी अपेक्षाएं हो सकती हैं जिनका इस बैठक या कार्यक्रम के जरिए समाधान न होना हो। इसे शुरूआत में ही स्पष्ट कर देना हमेशा उचित रहता है, ताकि इस बैठक के दायरे को लेकर असमंजस खत्म हो जाए। वयस्कों के साथ व्यावहारिक नियम तय करना भी अनिवार्य है, किन्तु उनसे प्रतिक्रियाएं प्राप्त करते हुए इसे सहभागितापूर्ण तरीके से किया जाना ठीक रहता है। ऐसा सुरक्षित स्थान बनाने के लिए जहां इस स्थान में उनकी चर्चाओं के कारण अभिभावकों को उनके बच्चों के प्रभावित होने की चिंता न करनी पड़े, उनके साथ मिलकर कुछ व्यावहारिक नियम बनाएं-गोपनीयता, न थोपे जाने वाले फैसले, सम्मान, आदि।
- **विषय का परिचय कराएं, उदा. 'किशोरों की निर्णय-क्षमता और एजेंसी, और उनके समुदाय में वर्तमान तौर-तरीके कौन से हैं'**
  किशोरों के जीवन में वास्तविक बदलाव लाने के लिए, अभिभावकों की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। अतः यह विषय अभिभावकों को यह समझाने में मदद करेगा कि किशोरों के साथ किस तरह का कार्य किया जाएगा। इससे आपको भी अभिभावकों की अपेक्षाएं और धारणाएं समझने में मदद मिलेगी
- **सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहन दें**
  अभिभावकों से उनके निजी अनुभव और विचार बताने को कहें। सक्रिय चर्चा प्रेरित करने के लिए अपेक्षाकृत छोटे समूहों (चार से पांच अभिभावक) में कार्य कराना, तथा फिर इसे अपेक्षाकृत बड़े समूह के सामने प्रस्तुत करना ठीक रहता है। सम्मान और संवाद का माहौल बनाएं।
- **स्त्रोत पुस्तिका से एक गतिविधि कराएं**
  बैठक में अभिभावकों को इसका व्यावहारिक अनुभव मिलना चाहिए कि सत्रों के दौरान उनके बच्चे क्या सीखेंगे। इससे अभिभावकों को कार्यक्रम के दौरान अपने बच्चों के अनुभव समझने, और जिम्मेदारी का अहसास करने में मदद मिलेगी।
- **अपनी या समूह की आवश्यकताओं के अनुसार, किशोरों की घूमने-फिरने की आज़ादी, निर्णय करने की क्षमताएं, शिक्षा, स्वास्थ्य, आजीविका की संभावनाओं आदि तक पहुंच बढ़ाने के तरीकों, या अन्य विषयों पर चर्चा करें**
  समुदाय में प्रचलित विश्वासों और तौर-तरीकों के आधार पर यह चर्चा आसान या कठिन हो सकती है। इसलिए, यह चर्चा दोनों तरह के अभिभावकों के लिए महत्त्वपूर्ण है, वे जो अपने किशोरों को सम्पूर्ण शिक्षा और वृद्धि के पक्षधर हैं, तथा वे जो अपने बच्चों को नियंत्रित रखना, तथा उनकी घूमने-फिरने की आज़ादी, शिक्षा और एजेंसी सीमित रखना चाहते हैं। इस सत्र के दौरान केस स्टडीज़ का इस्तेमाल करना काफी उपयोगी हो सकता है, खासकर यदि यह अभिभावकों के संदर्भ या क्षेत्र से संबंधित हैं।
- **किशोरों के सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए संभावित कार्रवाईयों की छानबीन करें और समुदाय में उपलब्ध संसाधनों की पहचान करें**
  एक बार जब अभिभावक, किशोरवय सशक्तिकरण के लिए सहमत हो जाएंगे, तो वे समुदाय में उपलब्ध जानकारी या संसाधनों की तरफ ध्यान देंगे। यह पर्चों या पोस्टरों के रूप में हो सकती है, जिसमें उनके समुदाय में उपलब्ध योजनाओं, नीतियों, सेवाओं, तथा ढांचे के बारे में जानकारी हो सकती है, जिसे वे इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **सुनिश्चित करें कि अभिभावक एक स्पष्ट कार्ययोजना तय करें, जिसे वे एक तय समय-सीमा के अंदर लागू कर सकें**
  ये ऐसी सरल कार्रवाईयां हो सकती हैं, जो वे अपने बच्चों का सशक्तिकरण सुगम बनाने के लिए रोजाना कर सकते हैं। संरक्षक, पारिवारिक बैठकों के समय किशोरों को शामिल कर सकते हैं, उनके नजरिए सुन सकते हैं, समुदाय में प्रमुख मुद्दों पर चर्चा कर सकते हैं, और उन्हें उनके अधिकार प्राप्त करने का मौका दे सकते हैं, विविध मुद्दों पर अंतर-लैंगिक और अंतर-पीढ़ी संवाद सुगम बनाते हुए उनके कैरियर के बारे में उनकी सोच को महत्त्व दे सकते हैं।
- **बैठक के बिन्दुओं का सार-संक्षेप प्रस्तुत करें**
  समय निकालकर स्पष्टीकरण दें और आवश्यकता होने पर फॉलो-

अप करें। यदि कोई कार्रवाई बिंदु तय किए गए हों, तो अभिभावकों के साथ व्यावहारिक संभावनाओं पर चर्चा करें और यह कि वे कब प्रतिक्रिया की अपेक्षा कर सकते हैं, या अगली बैठक की तारीख पर बात करें।

- **संचालन और मूल्यांकन**
  त्वरित प्रतिक्रिया लें- यह मूल्यांकन फार्म या इस तरह के प्रश्नों के रूप में हो सकती है, 'आज की बैठक से आप क्या सीखकर जा रहे हैं?' या 'आपके विचार में आप इसे अपने घर में कैसे लागू कर सकते हैं?'
- **भागीदारी के लिए अभिभावकों को धन्यवाद दें**
  नोट: यदि संभव हो तो जलपान का बंदोबस्त कराएं, खासकर यदि बैठक दो घंटे या इससे ज्यादा समय चली हो।

बैठक के बाद

- **अभिभावकों के संपर्क में रहें**
  बच्चों की प्रगति के बारे में उनके अभिभावकों को जानकारी देते रहें। साथ ही, उन्हें उस कार्ययोजना पर कायम रहने को कहें जिस पर उन्होंने सहमति दी थी।
- **समुदाय को शामिल करें और नेटवर्क बनाएं**
  किशोरों और अभिभावकों के साथ काम करने के लिए, समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ भी काम करना होता है। ये सदस्य गेटकीपर या प्रभाव डालने वाले लोग हो सकते हैं। सामाजिक और सांस्कृतिक परिवेश को देखते हुए, इन सामुदायिक सदस्यों द्वारा निभाई जाने वाली भूमिकाएं देखना और समझना ज़रूरी है। इनमें प्रधानाध्यापक, अध्यापक, स्थानीय सरकार के सदस्य, जमीनी स्तर के कार्यकर्ता, स्कूल प्रबंधन समितियां, सिविल सोसाइटी संगठन या स्थानीय मीडिया के लोग हो सकते हैं। बच्चों की शिक्षा व विवाह के मामलों में प्रायः उनकी राय, उन बच्चों के अभिभावकों पर असर डालती है। इसलिए, इन समूहों के साथ कार्य करना ज़रूरी है। ये समूह, किशोरों व अभिभावकों के साथ कार्य शुरू करने या जारी रखने के लिए समुदाय में उपलब्ध संसाधनों का लाभ उठाने में भी मदद कर सकते हैं। वे अभिभावकों और किशोरों दोनों को स्थान और सहायक सुविधाएं उपलब्ध करा सकते हैं। सामुदायिक समर्थन हासिल करने के लिए, नेटवर्क बनाना और बनाए रखना ज़रूरी है। इसलिए, बैठकों, कार्यक्रमों, या कार्यशालाओं में उनको किशोरों तथा/या अभिभावकों के साथ बुलाना उपयोगी हो सकता है। स्थानीय मीडिया के माध्यम से उनके सहयोग व योगदान के बारे में जानकारी दें; इससे भी वे किशोरों व अभिभावकों के साथ आगे कार्य करने के लिए प्रेरित होते हैं।

स्त्रोत पुस्तिका का उपयोग करके सत्र कैसे आयोजित किए जा सकते हैं?

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के तहत सत्र आयोजित करने के लिए ये सरल तरीके अपनाए जा सकते हैं :

- सत्र योजनाएं देखें और जो सत्र चलाना हो उसे चुनें।
- सत्र योजना को सावधानी से पढ़ें और सत्र आयोजित करने के लिए ज़रूरी सामग्रियां, तथा पूर्वतैयारियां नोट करें। आमतौर से इसमें, सीखने वालों के लिए पर्चों की फोटोकॉपी बनवाना (संलग्नक में दिया गया है), अनुदेशक की टिप्पणियां समझना या स्थानीय जानकारी इसमें मिलाकर इसे प्रासंगिक बनाना, और समूह गतिविधियों के लिए कोई अन्य सामग्रियां इकट्ठी करना शामिल है।
- अब, उद्देश्य, तरीका, मुख्य चर्चा बिंदु, और अनुदेशक की टिप्पणियां पढ़ें और सुनिश्चित करें कि आप उन्हें समझ गए हैं। याद रखें, यह मॉड्यूल केवल मार्गदर्शन के लिए है और उपलब्ध समय, सीखने वालों के स्तर, तथा परिवर्तनशील प्रशिक्षण संदर्भों के हिसाब से इसमें सुधार किए जा सकते हैं।
- इसकी जोरदार सिफारिश की जाती है कि प्रशिक्षण के चरणों वाला एक छोटा नोट तैयार कर लें। सत्र आयोजित करते समय यह चर्चा के लिए संकेत/सुझाव दे सकता है।
- सत्र आयोजित करने के समय, सीखने वालों के लिए पर्चे, समूह गतिविधि वाली सामग्रियां, और छोटा प्रशिक्षण नोट अपने साथ ले जाएं।
- सत्र के लक्ष्यों और एजेंडे पर बात करें। गतिविधियों व एजेंडे को समूह की ज़रूरतों के हिसाब से अनुकूल बनाएं। स्वाभाविक लय बनाए रखें और इस बात से न डरें कि कार्यशाला या कक्षा में प्रकट होने वाली ज़रूरतों व रूचियों पर प्रतिक्रिया करते हुए आप अपने सावधानी से तैयार किए गए एजेंडे से भटक जाएंगे। हालांकि यह हमेशा सुनिश्चित करें कि ऐसे बदलाव, कार्यशाला के लक्ष्यों की दिशा में समूह को आगे ले जाने वाले ही होने चाहिए।
- शुरूआत में ही यह तय कर लें कि सहभागी, इस कार्यशाला से क्या हासिल करना चाहते हैं, और आयोजकों व अनुदेशकों को क्या हासिल होने की उम्मीद है। यह दिखना चाहिए और हर भाग की शुरूआत में इसका संदर्भ लें।
- कुछ शुरूआती मनोरंजक (वार्म-अप) गतिविधियां कराएं। कोई शुरूआती गतिविधि चुनें जो इनमें से कुछ लक्ष्य हासिल कर सके:
  - कार्यशाला में सभी सहभागियों का परस्पर परिचय कराना।
  - मुख्य (कोर) थीम पेश करना या कार्यशाला हेतु कोई प्रमुख प्रश्न उठाना।
  - मुख्य अवधारणाओं के बारे में सहभागियों की जानकारी बढ़ाना।
  - घनिष्ठता बनाना और सहयोग व सहभागिता वाला माहौल तैयार करना।
  - विषय का महत्त्व समझाना और उस बारे में अधिक जानने की इच्छा जगाना।
- सहभागियों से एक व्यक्तिनिष्ठ (विषयपरक) गतिविधि कराएं। सहभागियों को उनके निजी अनुभवों के कुछ मुद्दों या पहलुओं का परीक्षण करने में मदद के लिए पर्याप्त समय दें।
- ब्रेक के बाद शुरूआत करते समय, उत्साहवर्धक गतिविधि (एनर्जाइजर) कराने पर विचार करें।
- कार्यवाही का घटक सदैव शामिल करें। ऐसी सार्थक व उचित कार्यवाहियां पहचानने में सहभागियों की मदद करें, जो वे अपने मानवाधिकारों के हनन की स्थिति में कर सकते हैं। कम और लम्बे

समय वाली दोनों तरह की कार्यवाहियां शामिल करें जो सहभागियों को उनकी धारणाओं व समझ पर कार्य करने का अवसर दे सकें।

- कार्यशाला के मूल्यांकन में सहभागियों से मदद मांगें। सहभागियों की सीखी बातों, तथा उन्हें सिखाने के लिए इस्तेमालशुदा तरीकों के बारे में उनके विचार जानें। हालांकि यह करने के लिए कोर्स या कार्यशाला के अंत तक इंतजार न करें। अक्सर पूछें, और आलोचनाओं व तारीफों को सार्वजनिक करें। कार्यशाला का मूल्यांकन कई वजहों से उपयोगी होता है:
  - अनुदेशक को तुरंत सकारात्मक और नकारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए, जिससे यह तथा अगली कार्यशालाएं सुधारने में मदद मिल सकती है।
  - यह दिखाने के लिए कि सहभागियों के नजरियों को अहमियत दी जा रही है।
  - भावी वित्तपोषण या प्रायोजकों के लिए उपयोगी डेटा प्राप्त करने के लिए।
- सभी मूल्यांकनों तथा उनके निष्कर्षों का रिकार्ड रखें। सहभागियों को अपनी बात रखने के अवसर देने से उनके विचार और अनुभूतियां स्पष्ट करने में मदद मिलती है। कुछ लोग लिखित तरीके से बात रखना पसंद कर सकते हैं, जैसे कि जर्नल लिखना, लेकिन दूसरी तरफ कुछ लोग अलिखित और अशाब्दिक अभिव्यक्तियां पसंद कर सकते हैं। रचनात्मक अभिव्यक्तियों के लिए ग्राफिक आर्ट, कौशल और अभिनय, गाना, डांस करना तथा अन्य स्वरूपों का उपयोग करें।
- समापन करें। सहभागियों को उनके निजी विचार, सीखी गई बातों, या अनुभूतियों के बारे में बताने के अवसर दें जिसके लिए वे प्राप्त जानकारी या ज्ञान का उपयोग कर सकते हैं।
- कार्यशाला के बाद प्रेरणा और कार्यवाही बरकरार रखने में सहायता करें। कुछ फॉलो-अप विधियां तय करें जिनके द्वारा सहभागी खुद को एक-दूसरे के लिए संसाधनों की तरह उपयोग कर सकते हैं।

© UNICEF/India/Biswas

© UNICEF/India

अनुभाग

बैठक 1

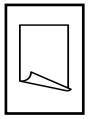
सत्र

1

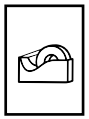
20 मिनट

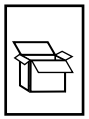
समूह की अपेक्षाएं तय करना

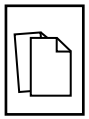
सामग्रियां


चार्ट पेपर

मार्कर पेन


टेप


एक डिब्बा


बेनामी प्रश्न वाले डिब्बे के लिए कागज़ की पर्चियां (ऐच्छिक)

उद्देश्य

- समूह के लिए सहमति पर आधारित एक नियमावली तय करना, ताकि प्रत्येक सदस्य दूसरे सहभागियों के साथ सुरक्षित और सहज महसूस करे।

प्रतिभागी

- किशोर लड़कियों और लड़कों के अभिभावक

सशक्तिकरण का फोकस

- पारिवारिक/अंतर्वैयक्तिक

एमी व्लोडावस्की और क्लाउडिया एकोन द्वारा हेल्दी रिलेशनशिप्स से अनूदित “http://plaza. ufl.edu/cfaccone/relationships.html”

1 क्रियाविधि

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें।
- सहभागियों को समझाएं कि चूंकि वे संवेदनशील मुद्दों पर चर्चा करेंगे, इसलिए सुरक्षित माहौल बनाने के लिए समूह को कुछ व्यावहारिक नियमों के मामले में सहमत होना चाहिए।
- सहभागियों से उनके अपने व्यावहारिक नियम बताने को कहें जिनका पालन करने के लिए वे सहमत हों। वे व्यावहारिक नियम चार्ट पेपर पर लिखें।
- सहभागियों से स्पष्टीकरण मांगें, सुनिश्चित करें कि हर कोई सारे नियम समझ ले।
- सहभागियों द्वारा न बताए गए कोई अन्य अनुशंसित व्यावहारिक नियम बताएं, जो आपके विचार में उस सूची में शामिल होने चाहिए (अनुशंसित सूची नीचे देखें)।

- कार्यशाला के दौरान यह सूची कमरे में टांगे रहें और जब लोग इन नियमों का पालन न करें तो इसका ध्यान दिलाएं । धीरे-धीरे, सहभागी ही एक-दूसरे को बताने लगेंगे कि कब किसका व्यवहार समूह प्रक्रिया के लिहाज से उल्टा है।

2 अनुशंसित व्यावहारिक नियम

सम्मान

फ्लोर पर जो व्यक्ति हो, उसकी ओर पूरा ध्यान दिया जाए।

गोपनीयता

इस समूह में हम जो भी बातें करेंगे वे इसी समूह के लोगों के बीच रहेंगी।

खुलापन

हम हर संभव उदार और ईमानदार रहेंगे, लेकिन हम दूसरों (परिवार, पड़ोसियों, और मित्रों के) निजी या व्यक्तिगत मुद्दों या जीवन को उजागर या उस पर चर्चा नहीं करेंगे। सामान्य उदाहरण देते हुए परिस्थितियों पर चर्चा करने में कोई बुराई नहीं, लेकिन हम नाम या दूसरी पहचान का इस्तेमाल नहीं करेंगे। उदाहरण के लिए, हम यह नहीं कहेंगे, 'मेरी बेटी ने ऐसा किया....'

निर्णय न थोपने का तरीका

हम सामने वाले पर अपना निर्णय थोपे बगैर या उसे नीचा दिखाए बगैर उसके नजरिए या व्यवहार से असहमत हो सकते हैं।

विविधता के प्रति संवेदनशीलता

हम याद रखेंगे कि इस समूह में लड़कियों के साथ लड़कों के अभिभावक शामिल हैं। हम कठोर या लापरवाही भरी टिप्पणियां नहीं करेंगे।

चुप रहने का अधिकार

यदि आप कोई बात बताना नहीं चाहते तो आपको उस मौके पर चुप रहने का अधिकार है।

गोपनीयता

बेनामी प्रश्न पूछना (सुझाव या टिप्पणियों वाले डिब्बे का उपयोग करके) ठीक है और समन्वयक (कोऑर्डिनेटर) सभी प्रश्नों के उत्तर देंगे।

स्वीकृति

असहजता महसूस की जा सकती है। संवेदनशील और निजी विषयों पर बात करते समय हम सभी लोग कभी न कभी असहजता महसूस कर सकते हैं।

अच्छा समय बिताएं

इस कार्यक्रम में हम किशोर लड़कियों और लड़कों के अभिभावकों के रूप में एकत्रित हुए हैं और परस्पर मिलकर कार्य करने का आनंद लेंगे।

3 चर्चा के प्रश्न

ये व्यावहारिक नियम किस तरह से हमारे किशोरों के सशक्तिकरण में सहायक होंगे?

4 अनुदेशक की टिप्पणियां

सुनिश्चित करें कि सभी सहभागी, व्यावहारिक नियमों को समझ लें और नियमों के बारे में सहमति बन जाए। अभिभावकों के साथ सभी बैठकों के दौरान इन नियमों का पालन किया जाएगा।

बैठक 1

सत्र

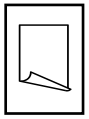
2

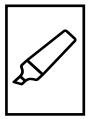
90 मिनट

किशोरों में सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं से आगे आत्म-क्षमता निर्मित करना

सामग्रियां

मूल्यों के कथन


चार्ट पेपर


मार्कर पेन

व्यावहारिक नियम

उद्देश्य

- सामजिक लिंग और सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं के बारे में व्यक्ति की सोच और रूढ़ियों को अभिभावकों के रूप में समझना।
- बहस और चर्चा प्रेरित करना।
- अभिभावकों को उनके तर्क देने, तथा किशोरों पर इसके असर का विश्लेषण करने के लिए प्रेरित करना।

प्रतिभागी

- किशोर लड़कियों और लड़कों के अभिभावक

सशक्तिकरण का फोकस

- सामाजिक/सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर्वैयक्तिक

1 क्रियाविधि

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें ।
- यह गतिविधि किशोरों के अभिभावकों को उनके निजी नजरिए व्यक्त करने और विभिन्न दृष्टिकोणों की खोजबीन करने का अवसर देगी।
- कमरे के तीन भागों को 'सहमत', 'अनिश्चित' और 'असहमत' के रूप में निर्धारित करें। ये क्षेत्र चिन्हित करने के लिए आप वहां बोर्ड लिखकर भी लगा सकते हैं।
- सहभागियों की पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर बहस के लिए कोई कथन चुनें। समूह को बताएं कि आप एक कथन पढ़कर बताएंगे। प्रत्येक कथन पढ़ने के साथ, आप सहभागियों से इस बारे में बहुत सावधानी से सोचने को कहें कि वे हर एक कथन के बारे में क्या महसूस करते हैं, और फिर उस कथन से अपनी

सहमति, दुविधा या असहमति के अनुसार कमरे के उस वाले निर्धारित भाग में चले जाएं। फिर उनसे यह बताने को कहें कि उन्होंने वह क्यों चुना। संभावित कथनों की एक सूची यहां दी गई है :

» अगर कम साधनों वाले परिवार में एक लड़का और एक लड़की है, तो लड़के की शिक्षा पर ही धन खर्च किया जाना चाहिए।

» सभी घरेलू काम-काज महिलाओं और लड़कियों द्वारा किया जाना चाहिए और सभी बाहरी काम-काज पुरूषों और लड़कों द्वारा किया जाना चाहिए।

» यदि किसी लड़की का यौन उत्पीडन हुआ हो, तो इस हरकत के लिए उसकी भी जिम्मेदारी/गलती होती है, और उसकी घूमने-फिरने की आज़ादी/पढ़ाई पर प्रतिबंध ज़रूर लगा देना चाहिए।

- हर किसी को यह भी बताएं कि वह किसी भी मुद्दे पर, किसी भी समय अपना पक्ष बदल भी सकते हैं। हालांकि ऐसा करने पर उन्हें समूह को इसकी वजह बतानी होगी।
- समूह से प्रत्येक कथन पर चर्चा करने और बहस से बिंदु निकालने के लिए कहें।
- यदि कोई सहभागी किसी विशेष कथन पर कोई नजरिया नहीं रखना चाहते तो आप उन्हें चुप रहने का अधिकार अवश्य प्रदान करें।
- बहस के बाद, चर्चा के साथ समापन करें।

2 चर्चा के बिंदु

- आपके विचार में यह गतिविधि क्यों की गई?
- कथनों के बारे में आपने क्या सोचकर कोई रवैया अपनाया? आपका रवैया, आपके परिवार में किशोरों को किस तरह प्रभावित करता है?
- इस अभ्यास के जरिए आपने सामजिक लिंग, और सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं के बारे में क्या सीखा?
- क्या लड़कियों और लड़कों के बीच सामाजिक लैंगिक आधार पर भेद-भाव करना सही है?
- अभिभावक के रूप में आप अपने बच्चों, लड़कियों और लड़कों को समान अवसर देना किस तरह सुनिश्चित करेंगे? आप कौन से उपाय अपनाएंगे?

3 अनुदेशक की टिप्पणियां

आपको सुनिश्चित करना होगा कि सत्र शुरू करने से पहले बुनियादी व्यावहारिक नियम तय कर लिए जाएं। यह अभ्यास शुरू कराने से पहले आप सहभागियों से ये बातें बता सकते हैं:

- हर कोई, बहस में कुछ बोलने से पहले दूसरे व्यक्ति की बात सुनेगा।
- एक बार में एक ही व्यक्ति बोलेगा।
- कोई अपमानजनक निजी टिप्पणी करने की अनुमति नहीं है।
- हर किसी को अपनी बात रखने का अधिकार है, और मतभेद होने पर कोई भी किसी को नीचा नहीं दिखाएगा।
- किसी व्यक्ति से असहमत होने में कोई बुराई नहीं, लेकिन उस पर अपना निर्णय थोपने या उसे नीचा दिखाने की अनुमति नहीं होगी।

इस गतिविधि में दिए गए कथन, सामान्य तौर पर स्वीकृत सामाजिक लैंगिक भूमिकाओं और सामाजिक मानकों पर आधारित हैं। यह गतिविधि सहभागियों को वे लैंगिक रूढ़ियां समझने में मदद करेगी, जिनके वे अभ्यस्त हैं। प्रत्येक चर्चा के आखिर में अनुदेशक को यह सुनिश्चित करना होगा कि सहभागी, सामजिक लैंगिक भेदभाव किए जाने के तरीके समझ लें। इस बहस के लिए, लैंगिक अवधारणाओं पर स्पष्टता बहुत ज़रूरी है। चर्चा के दौरान पूछा जाने वाला एक बहुत महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह है कि क्या कोई कार्य एक के लिए सही और वही कार्य दूसरे के लिए गलत (एक सामाजिक लिंग वाले के लिए स्वीकृत और दूसरे सामाजिक लिंग वाले के लिए नहीं) हो सकता है। बताएं कि किस तरह से लैंगिक रूढ़ियों के कारण किशोरों, विशेषकर लड़कियों के अधिकारों का हनन होता है और यह उनकी जिंदगियों पर असर डालता है। सुनिश्चित करें कि अभिभावक इस बारे में स्पष्ट कार्ययोजना बनाएं कि वे किस तरह से पुत्रियों और पुत्रों को समान अवसर उपलब्ध कराएंगे।

1.1 एडाप्टेड फ्रॉम हेल्थी रिलेशनशिप्स बाई एमी वलोडवस्की एंड क्लौडिया ऐक्कोने, "http://plaza.ufl.edu/cfaccone/relationships.html"

1.2 एडाप्टेड फ्रॉम आड्वोकेट फॉर यूथ http://www.advocatesforyouth.org/index.php

बैठक 2

सत्र

3

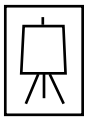
90 मिनट

निर्णय क्षमता और एजेंसी को बेहतर बनाना

सामग्रियां

समस्यात्मक कथन

निर्णय-सृजन चार्ट


व्हाइट बोर्ड

मार्कर पेन

उद्देश्य

- अपने विकल्पों का वर्णन, तथा अभिभावकों के रूप में आपकी विभिन्न निर्णयों का असर समझना।
- ऊंच-नीच पर विचार करने के बाद तर्कसंगत फैसले करना।

प्रतिभागी

- किशोर लड़कियों और लड़कों के अभिभावक

सशक्तिकरण का फोकस

- सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर्वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें।
- अभिभावकों को छोटे-छोटे समूहों में बांट दें और प्रत्येक समूह को इनमें से एक समस्या दें, जो नीचे बताई गई हैं।
- सहभागी अभिभावकों को बताएं कि कैलाश, राज और सिमी, उनके साथी समूह में कुछ लोगों के बच्चे हैं। वे नीचे बताई समस्याओं पर विचार कर रहे हैं। उनके अभिभावकों के दोस्त होने के नाते आप उनके फैसले करने में किस तरह मदद करेंगे?
  - » कैलाश स्कूल छोड़ देना चाहता है।
  - » राज ने शराब पीनी शुरू कर दी है क्योंकि उसके दोस्त ऐसा करते हैं।
  - » सिमी पर उसका प्रेमी, भाग चलने के लिए दबाव बना रहा है।

- उनको अपने छोटे समूहों में इन प्रश्नों पर चर्चा करनी है और फिर एक प्रस्तुति (प्रेजेंटेशन) बनानी होगी। समूहों से कहें कि वे अपनी प्रस्तुति बनाएं और प्रक्रिया समझाएं तथा यह भी कि उन्होंने वह विकल्प क्यों चुना?

2 निर्णयकरने के विभिन्न चरण

- समस्या बताएं।
- समस्या के बारे में जानकारी इकट्ठी करें।
- समस्या के अच्छे-बुरे पहलू दर्ज करें।
- विकल्प तैयार करें।
- विकल्पों का विश्लेषण करें।
- मामला हल करने के लिए सबसे बेहतर लगने वाला निर्णय करें (विकल्प चुनें)।
- कार्रवाई करें।
- मूल्यांकन करें।

3 चर्चा के प्रश्न:

- समूह में क्या हुआ?
- क्या लिए गए निर्णय के बारे में सहमति थी?
- किन विकल्पों पर चर्चा की गई, और क्यों कुछ खास विकल्पों पर जोर दिया गया?
- प्रक्रिया कैसी थी, निर्णय लेने पर इसका क्या प्रभाव हो सकता है?
- आप निर्णय कब लेते हैं?
- क्या अब हर कोई व्यक्तिगत निर्णय करने के लिए खुद को अधिक सक्षम पाता है?

4 अनुदेशक की टिप्पणियां:

हम सभी को वयस्कों और अभिभावकों के रूप में रोजाना ही निर्णय/फैसले करने होते हैं। कुछ फैसले करना आसान होता है, जैसे कि यह कि चाय पीनी चाहिए या कॉफी। हालांकि कुछ फैसले करना मुश्किल होता है, जैसे कि वे जिन पर इस सत्र में हमने चर्चा की।

फैसले करने के तीन तरीके होते हैं: अनिर्णय, प्रतिक्रियात्मक, और पूर्वसक्रिय।

अनिर्णय फैसले करने वाला वह होता है जो विकल्प नहीं चुन पाता। इस तरह से फैसले करने वाले आमतौर से टालमटोल करते हैं क्योंकि वे अपना मन पक्का नहीं कर सकते। अंततः कोई न कोई विकल्प खुद ही साकार हो जाता है। इस तरह से फैसले करने वाले अभिभावकों को अपने किशोरों में आत्मविश्वास जमाने में कठिनाई होती है और उनको डर होता है कि उनके भाग्य पर उनका कोई नियंत्रण नहीं है।[1]

प्रतिक्रियात्मक फैसले करने वाला वह होता है जो साथियों, सहोदरों, अभिभावकों इत्यादि को अपने लिए फैसले करने देता है। इस तरह से फैसले करने वाले अभिभावक उन बातों से आसानी से प्रभावित हो जाते हैं जो वे समाज में सुनते हैं या जो दूसरे लोग सोचते या बताते हैं। वे साथियों के दबाव में आसानी से आ जाते हैं और सामाजिक मानकों के आगे हथियार डाल देते हैं। समाज में अपनी इज्जत और दूसरों के बीच स्वीकार्यता बनाए रखने के लिए वे किसी भी हद तक जा सकते हैं।

पूर्वसक्रिय ढंग से फैसले करने वाला ऐसा व्यक्ति होता है जो निर्णय करने के स्टेप अपनाता है और नतीजों की जिम्मेदारी लेता है। इस स्थिति में, किशोरों के अभिभावक परिस्थितियों के वशीभूत होने या दूसरों की बातों में आने के बजाय खुद जिम्मेदारी लेते हैं। इस तरह से निर्णय करने वाले अभिभावक प्रायः खुद को सशक्त और प्रेरित महसूस करते हैं, क्योंकि उनको पता होता है कि खुद की तथा अपने किशोरों की परिस्थितियों पर उनका नियंत्रण है।

1. http://www.slideshare.net/johnpaulgolino/setting-goals-and-making-decisions

बैठक 3

सत्र

4

60 मिनट

घूमने-फिरने की आज़ादी बढ़ाने के लिए किशोरों के लिए सेफ स्पेस (सुरक्षित माहौल) तैयार करना

सामग्रियां

चार्ट पेपर | मार्कर पेन | ए-4 साइज़ वाली सादी शीटें

उद्देश्य

- अपने किशोर लड़कियों और लड़कों को सुरक्षित और असुरक्षित स्थानों की पहचान करने में अभिभावक के रूप में मदद करना।
- असुरक्षित स्थानों को सुरक्षित बनाने की दिशा में सामूहिक रूप से कार्य करने के लिए अभिभावकों को प्रेरित करना।

सशक्तिकरण का फोकस

- मनोवैज्ञानिक, पारिवारिक/अंतर्वैयक्तिक, सामाजिक-सांस्कृतिक

1 क्रियाविधि

- एक फ्लिपचार्ट पर तालिका की रूपरेखा बनाएं जैसा नीचे दिखाया गया है। अभिभावकों से कहें कि वे सार्वजनिक तथा निजी स्थानों के तौर पर विचार करें जहां किशोर रहते हैं। उनके उत्तरों के आधार पर उनसे पूछें कि ये स्थान सुरक्षित हैं या असुरक्षित हैं? सहभागियों के उत्तरों के आधार पर आप तालिका में और अधिक स्थान जोड़ सकते हैं।
- अब, सहभागियों को 5-6 वाले समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को एक स्थान आवंटित करें। उनसे उनके समूहों में सोच-विचार करने और आवंटित क्षेत्रों को सभी लड़कियों और लड़कों के रहने या जाने/घूमने के लिए सुरक्षित स्थान बनाने के तरीके सोचने को कहें। यह सुनिश्चित करने के लिए राउंड चलाएं कि उन्होंने दिए गए कार्य को समझ लिया है, और केवल ज़रूरी होने पर ही मार्गदर्शन करें।

- 10-15 मिनट के बाद, समूहों को उनके विचार प्रस्तुत करने के लिए बुलाएं और उनके उत्तर लिखें। कुछ काल्पनिक सुझाव पहले से ही नीचे दिए गए हैं:

स्थान	वे आपके लिए सुरक्षित हैं या असुरक्षित हैं?	उन्हें सुरक्षित बनाने के उपाय
घर	सुरक्षित/अधिक सुरक्षित बन सकता है	प्रत्येक घर में कुंडीदार दरवाजों वाले शौचालय बनवाना
स्कूल तक जाना और वापस आना	असुरक्षित	किशोरों से कहें कि वे समूह में जाएं और लड़कियों के लिए मुफ्त साइकिल जैसी सरकारी योजनाओं के लाभ लें।
स्कूल	असुरक्षित	प्रधानाध्यापक/शिक्षा विभाग से कहें कि वह उस अध्यापक को हटा दे जिसने किसी बच्चे से छेड़खानी की थी। कक्षा अध्यापक से अनुरोध करें कि लड़कियों को लड़कों से पहले कक्षा से जाने दें या लड़कियों के जाने के समय वे गेट पर मौजूद रहें।
स्कूल शौचालय	असुरक्षित	यहाँ पर बिना किसी सुरक्षा का डर के आसानी से पहुँच पाना संभव होना चाहिए और निजिता भी होनी चाहिए। स्वच्छता और सफाई सभी के लिए जरूरी है विशेषकर किशोरियो के लिए।
बाज़ार/दुकानें	असुरक्षित	सरपंच से कहें कि वह पान की दुकान पर खड़े होकर लड़कियों को घूरने और फब्तियां कसने वाले मनचले लड़कों पर कार्रवाई करे।
पड़ोस	असुरक्षित	सोलर लाइटें लगवाने के विचार पर सरपंच से चर्चा करें।
सामुदायिक रास्ते		
खेलकूद की जगहें		
त्यौहार/उत्सव		
डॉक्टर के यहां जाना		

2 चर्चा के प्रश्न

- कौन से स्थान लड़कों तथा लड़कियों के लिए असुरक्षित हैं?
- असुरक्षित स्थान किस प्रकार से किशोरी लड़कियों की उनके अधिकारों तक पहुंच सीमित करते हैं?
- किशोरों के लिए सुरक्षित स्थान बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?
- आप लड़कों को किस प्रकार यह सिखा सकते हैं कि वे सार्वजनिक और निजी स्थानों को समुदाय में महिलाओं व लड़कियों के लिए सुरक्षित बनाने में सक्रिय योगदान करें?

3 अनुदेशक की टिप्पणियां

- सार्वजनिक स्थानों पर शहरी और ग्रामीण दोनों तरह के क्षेत्रों में यौन उत्पीड़न तथा अन्य प्रकार की यौन हिंसा का दुनिया भर में लड़कियों को रोजाना ही सामना करना पड़ता है । सार्वजनिक स्थानों पर किशोरियां विविध प्रकार की यौन हिंसा का अनुभव करती और इससे भयभीत रहती हैं, जिनमें यौन उत्पीड़न और पीछा किए जाने से लेकर यौन आक्रमण जैसे कि बलात्कार और हत्या तक शामिल हैं। यह सड़कों पर, सार्वजनिक वाहनों में और पार्कों में, स्कूलों में व उनके आसपास, तथा कार्यस्थलों पर, सार्वजनिक प्रसाधन सुविधाओं में और जल तथा भोजन वितरण स्थलों पर, या उनके अपने पास-पड़ोस में भी घटित होता है।
- यह लड़कियों की घूमने-फिरने की आज़ादी को सचमुच कम करता है। यह स्कूल, कार्य, तथा सार्वजनिक जीवन में भागीदारी की उनकी क्षमता कम कर देता है। यह अनिवार्य सेवाओं तक उनकी पहुंच और उनके लिए सांस्कृतिक और मनोरंजन के अवसरों का आनंद सीमित कर देता है। यह उनके स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर भी नकारात्मक असर डालता है।
- सार्वजनिक स्थानों पर यौन उत्पीड़न, एक उपेक्षित मुद्दा बना हुआ है जिसकी रोकथाम और समाधान के लिए बहुत कम कानून या नीतियां बनाए गए हैं।
- सुरक्षा केवल कानून-व्यवस्था का ही मामला नहीं है। हितधारक, जिनमें अभिभावक भी शामिल हैं, को इस मुद्दे के प्रति संवेदनशील होना होगा। लड़कियों द्वारा सामना की जाने वाली उत्पीड़न और असुरक्षा से उन्हें अधिक सावधानी और बुद्धिमानी से निबटना होगा। उन्हें अपने लड़कियों और लड़कों को इस तरह बड़े करना होगा कि वे किसी के प्रति भी यौन उत्पीड़न को बर्दाश्त न करें और कहीं भी यह होता देखने पर सक्रियतापूर्वक इसे रोकने के लिए तत्पर रहें।

बैठक 4

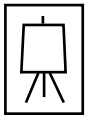
सत्र

5

60 मिनट

अंतर-पीढ़ी संवाद आयोजित करना

सामग्रियां


व्हाइट बोर्ड

मार्कर पेन

उद्देश्य

- उन मुद्दों की पहचान करना जो अभिभावकों और किशोरों के बीच संभावित संघर्ष के बिंदु बनते हैं।
- किशोरों से संवाद करना।

प्रतिभागी

- अभिभावक और उनके किशोर लड़कियां और लड़के

सशक्तिकरण का फोकस

- सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर्वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें।
- अभिभावकों से उनके जीवन के उन पहलुओं पर विचार करने को कहें, जिनमें उनकी सोच, उनके किशोर बच्चों से अलग हटकर है-यह घूमने-फिरने की आज़ादी, शिक्षा, कपड़ों का चयन, या मोबाइल फोन का उपयोग आदि के बारे में हो सकती है।
- उनके जवाब बोर्ड पर लिखें।
- चर्चा से उभरे मुद्दों में से एक चुनें। इसे अभिभावकों के सामने प्रस्तुत करें। पूछें कि वास्तविक जीवन में ऐसी स्थिति में वे कैसे प्रतिक्रिया करेंगे।
- अनुदेशक के रूप में, कुछ अभिभावकों से एक रोल प्ले में भाग लेने तथा इन मुद्दों पर किशोर वालंटियरों से बात करने को कहें।

- इस पर जोर दें कि क्या कारगर है और क्या नहीं, तथा उसके कारण कौन से हैं।
- अभ्यास आगे विस्तृत करने के लिए, अभिभावकों से कहें कि वे किशोरों से बात करने का एक अनिवार्य विषयक्षेत्र चुनें और इस कौशल का घर पर अभ्यास करें।
- अगली बैठक में इस बारे में संक्षिप्त चर्चा कराएं।

2 चर्चा के प्रश्न

- आप व आपके बच्चों की सोच में ये अंतर क्यों हैं? संघर्ष के प्रमुख क्षेत्र कौन से हैं?
- क्या आपने अपने जीवन में इन मतभेदों का सामना किया है?
- रोल प्ले में क्या हुआ? क्या मुद्दे का समाधान हुआ; क्या सक्रिय संवाद हो पाया?
- किशोरों से बात करते समय आप कौन सी चुनौतियां महसूस करते हैं?
- आप इन चुनौतियों से कैसे निबट सकते हैं और अपने किशोरों से बात करने के लिए किस तरह पारिवारिक समय निकाल सकते हैं।

3 अनुदेशक की टिप्पणियां

किशोरों से बात करने के लिए कुछ सुझाव :

जब किशोर अधिक स्वतंत्रता की मांग करें और स्वीकार्यता के लिए अपने साथियों की ओर मुड़ें तो अभिभावकों को उनसे संवाद कतई खत्म नहीं करना चाहिए। अपने किशोर बच्चों के साथ नियमित रूप से थोड़ा सा अच्छा समय बिताएं। उनसे रोजाना के मामलों पर बात करें और उनसे हमेशा केवल इसी बारे में बातचीत मत करें कि आप उनके लिए कितना कुछ कर रहे हैं या उनकी क्या ज़रूरतें/इच्छाएं हैं।

किशोरों को यह अहसास कराना होता है कि कोई उन्हें समझने का प्रयास कर रहा है। एक-दूसरे का नजरिया समझना, संवाद में शामिल है। लहजा, शारीरिक हाव-भाव, और बात सुनने का आपका तरीका इसमें शामिल है। अपने किशोरों पर ध्यान दें और उन्हें अपने ध्यान का केंद्र बनाएं। आपके बच्चे जो कुछ कहें, उसे टोके बिना सावधानी से सुनें। उनके दृष्टिकोण समझने के लिए सक्रियता से सुनें तथा ऐसा जाहिर करें कि आप वह बात सुन रहे हैं जो कही जा रही है। जो कहा जाए, उसे सुनें और यह भी, कि वह किस तरह कहा गया है।

समय निकालकर पूछताछ और टिप्पणियां करें और क्यों, कहां, कैसे आदि सवालों का उपयोग करके किशोरों को प्रोत्साहित करें कि वे आपको पूरी बातें बताएं। मुख्य बात और उसके कारण दोहराएं। इससे सुनिश्चित होगा कि आप उनकी स्थिति समझ पाएंगे और उनकी चिंताओं के समाधान के लिए आप कोई गुंजाइश बना सकेंगे।

4 इन बातों से बचें

- अपने किशोरों से बात करते समय टीवी मत देखें या और कोई काम मत करें।
- आधे-अधूरे तरीके से बात सुनने से आप यह जाहिर कर देते हैं कि आपको उनसे संवाद करने में रूचि नहीं है।
- लम्बे-चौड़े उपदेश मत दें और अपनी कहानियां सुनाकर भटकाव मत उत्पन्न करें।
- अपने बच्चों की लगातार आलोचना मत करें या उनमें दोष मत ढूंढें।
- पुरानी गलतियों पर बात करते रहने या टिके रहने से भी सक्रिय संवाद में बाधा पड़ती है।
- तुरंत सलाह देने, और पूरी बात सुने बिना बोलने लगने से भी किशोर हतोत्साहित होते हैं। बीच में टोकने और पूरी बात सुने बिना सलाह देने से भविष्य में संवाद की गुंजाइश खत्म हो सकती है।

5 नकारात्मक व्यवहार पर प्रतिक्रिया देना

- क्या, क्यों, और कैसे वाले संदेश आपको स्पष्ट बताने में मदद करते हैं कि आपको कौन सी बात परेशान कर रही है और उसके बजाय आप किस व्यवहार की अपेक्षा करते हैं। जब आप व्यक्ति के बजाय व्यवहार पर केंद्रित होते हैं तो इस बात की संभावना अधिक बनती है कि किशोर आपकी बात सुनेंगे और खुद में बदलाव लाएंगे। ये सरल तरीके अपनाएं: a) बताएं कि कौन सा व्यवहार आपको चिंतित करता है, b) बताएं कि यह क्यों आपको चिंतित करता है, c) बताएं कि आप इसमें कैसे बदलाव देखना चाहेंगे।

बैठक 5

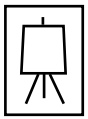
सत्र

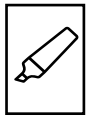
6

60 मिनट

अपने किशोरों को भविष्य के लिए तैयार करना: वित्तीय योजना बनाना

सामग्रियां


व्हाइट बोर्ड


मार्कर पेन

अभ्यास पुस्तिकाएं

किशोरों की वित्तीय योजना की गतिविधि वाली शीटें					
प्राथमिकता	अल्पकालीन लक्ष्य	अनुमानित लागत	बचत की गई धनराशि	जमा की जाने वाली धनराशि	अतिरिक्त धनराशि कैसे इकट्ठी करें-ट्यूशन करें, बाहर खाने-पीने में कटौती करें, आदि।

उद्देश्य

- किशोरों के लिए अल्पकालीन, मध्यमकालीन और दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यों का महत्त्व बताना।
- वित्तीय लक्ष्य हासिल करने के लिए किशोरों हेतु ज़रूरी कदमों (स्टेप्स) में अभिभावक किस तरह मदद कर सकते हैं।
- किशोरों को उन सामान्य बाधाओं से निबटने हेतु तैयारी में मदद करना जो उन्हें उनके वित्तीय लक्ष्य हासिल करने से रोक सकती हैं।

प्रतिभागी

- अभिभावक तथा किशोर लड़के और लड़कियां

सशक्तिकरण का फोकस

- आर्थिक

1 क्रियाविधि

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें।
- अभिभावकों से कहें कि वे अपने किशोरों के साथ कार्य करके अभ्यास-पुस्तिकाओं में लक्ष्यों की सूची बनाएं।
- अभिभावकों और किशोरों को उनकी सूचियां साझा करने के लिए आमंत्रित करें और व्हाइटबोर्ड पर कुछ मदें (आइटम) स्पष्ट वित्तीय घटक के साथ दर्ज करें (उदा. व्यावसायिक कॉलेज जाना)
- पूछें कि इनमें से कौन से लक्ष्य साझा हैं और इस बारे में चर्चा करें कि किस तरह से धन हमें इनमें से कुछ लक्ष्य हासिल करने में मदद कर सकता है।
- इस पर चर्चा करें कि इनमें से कौन से लक्ष्य सबसे जल्दी हासिल किए जा सकते हैं और क्यों। उनसे लक्ष्यों को तीन श्रेणियों में छांटने के लिए कहें :
  - अल्पकालीन (एक साल से कम)
  - मध्यमकालीन (एक से दो साल)
  - दीर्घकालीन (तीन से पांच साल)
- अल्पकालीन, मध्यमकालीन और दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यों के निर्धारण में प्रयुक्त कुछ कारणों पर चर्चा करें। बताएं कि ये लक्ष्य जीवन स्तरों के अनुसार वर्गीकृत किए जा सकते हैं जब उनको पूरा किया जाना हो, और आवश्यक धनराशि की मात्रा के आधार पर (जिन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कम धनराशि की आवश्यकता होती है उन्हें पूरा करने में समय भी कम लग सकता है)।
- किशोरों और अभिभावकों द्वारा पहले बताया गया कोई एक वित्तीय लक्ष्य चुनें और वह लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उनके द्वारा उठाए जाने वाले संभावित कदमों पर चर्चा करें।
- अभिभावकों को किशोरों की 'ज़रूरतों' और 'इच्छाओं' के बीच अंतर समझने में उनकी मदद करनी चाहिए, इसके लिए उनसे बताने को कहें कि उनकी हाल की खरीदी चीज़ें उनके लिए आवश्यक थीं या केवल इच्छित थीं। सामान्य 'ज़रूरतों' जैसे कि कपड़ा और भोजन, तथा इच्छाओं, जैसे कि 'स्मार्टफोन' और 'छुट्टियां मनाने' को चिन्हित करें।
- इस पर चर्चा करें कि किस तरह से ज़रूरतें और इच्छाएं परस्पर संबंधित होती हैं: क्या होगा यदि आप अपना सारा धन केवल इच्छित चीज़ों पर ही खर्च कर दें? क्या होगा यदि कोई अप्रत्याशित 'ज़रूरत' आपको किसी 'इच्छा' हेतु बचत करने से रोक दे? क्या वे दोनों के बीच संतुलन साधने की रणनीतियां सोच सकते हैं (उदा. खर्च की श्रेणियों वाला बजट तैयार करना)?
- गतिविधि वाली शीटें बांट दें और अभिभावकों तथा किशोरों को समझा दें कि उन्हें यह लिखना है कि अपनी पसंद के किसी अल्पकालीन लक्ष्य के लिए वे किस तरह से बचत करेंगे। गतिविधि पूरी करने के लिए उन्हें 20 मिनट का समय दें।
- विशिष्ट बचत लक्ष्य पूरे करने की योजनाएं बताने के लिए वालंटियरों को बुलाएं। किशोरों को उन कदमों के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें जो वे अपने लक्ष्य पूरे करने के लिए उठाएंगे, इनमें वे क्षेत्र भी शामिल हैं जिनमें वे खर्चों पर कटौती करेंगे।

2 चर्चा के प्रश्न

- अभिभावकों तथा बच्चों के रूप में मिलकर यह अभ्यास करने के दौरान आपने कैसा महसूस किया?
- क्या यह अभ्यास करने के दौरान कोई उपयोगी विचार उत्पन्न हुए?
- क्या वित्तीय लक्ष्यों के मामले में किशोरों व अभिभावकों के बीच कोई अंतर थे? यदि हां तो क्यों?
- वित्तीय योजना बनाते समय कौन सी बातचीत और संवाद हुए?
- अपने लक्ष्य पूरे करने के लिए आपको कौन से अतिरिक्त कदम उठाने चाहिए?
- क्या जीवन में कोई और लक्ष्य भी हैं जिनके लिए आप प्रयास करना चाहते हैं?
- आपके विचार में आपके वर्तमान लक्ष्य-निर्धारण के प्रयास, आपकी भावी वित्तीय स्थितियों को किस तरह प्रभावित करेंगे?

3 अनुदेशक की टिप्पणियां

अभिभावकों और किशोरों के रूप में मिलकर वित्तीय योजनाएं बनाना, युवा लोगों की ज़रूरतों तथा आकांक्षाओं पर तथा इन्हें पूरा करने के बारे में परस्पर बात करने का बेहतरीन तरीका है। यह पारस्परिक व्यवहार को बढ़ावा दे सकता है और यह सुनिश्चित कर सकता है कि आपके बच्चे दुनियादारी से अच्छी तरह परिचित हो जाएं। यदि अभिभावक होने के नाते आप उन्हें उनके वित्त पर नियंत्रण दें तो वे सही विकल्प चुनने और फैसले करने में सक्षम बनेंगे। वे अपने पैसों को जिम्मेदारी से संभालना भी सीखेंगे। बस अपने आस-पास निगाह डालें, आप पाएंगे कि जिन लोगों के पास पैसा है और उस पैसे के बारे में निर्णय करने की क्षमताएं हैं वे सम्मान और आदर की दृष्टि से देखे जाते हैं। वे अपनी शर्तों पर जीवन जीने में भी सक्षम बनते हैं।

संदर्भ

- http://unicef.in/PressReleases/87/Adolescence-An-Age-of-Opportunity
- http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
- http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/horizons/childrenethics.pdf
- http://www.popcouncil.org/research/adolescent-girls-empowerment
- http://www.theguardian.com/news/datablog/2011/feb/25/unicef-world-children-adolescents
- http://www.unicef.org/media/files/PFC2012_A_report_card_on_adolescents.pdf
- http://www.unicef.org/adolescence/
- http://childrenandaids.org/files/Stats_Update_11-27.pdf
- https://www.psychologytoday.com/basics/adolescence
- https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx
- http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-adolescent-13-to-18-years-90-P02175
- http://general-psychology.weebly.com/who-is-an-adolescent.html
- https://en.wikipedia.org/wiki/Adolescence
- पैरेंट मीटिंग गाइड: ए गाइड टु लीडिंग पैरेंट मीटिंग्स, लायन्स क्वेस्ट– स्किल्स फॉर एडोलसेंस: ए वैल्यू बेस्ड एजुकेशन प्रोग्रामः 4था एशियाई संस्करण, लायन्स क्वेस्ट-लायन्स क्लब इंटरनेशनल फाउंडेशन का एक प्रोग्राम
- दि फैमिली कनेक्शन : ए गाइड टु लीडिंग पैरेंट मीटिंग्स, लायन्स क्वेस्ट– स्किल्स फॉर ग्रोइंग: द्वितीय संस्करण, लायन्स क्वेस्ट-लायन्स क्लब इंटरनेशनल फाउंडेशन का एक प्रोग्राम

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

breakthrough
human rights start with you

E-1A, First Floor, Kailash Colony, New Delhi 110 048, India
☎ 91-11-41666101 Fax 91-11-41666107

✉ contact@breakthrough.tv

www.inbreakthrough.tv
f /BreakthroughIN
@INBreakthrough

unicef
unite for children

73 Lodi Estate, New Delhi 110 003, India
☎ 91-11-24690401 Fax 91-11-24627521

✉ newdelhi@unicef.org

www.unicef.in
f /unicefindia
@UNICEFIndia