



breakthrough

unicef 
unite for children



मॉड्यूल 5

ट्रेनिंग टूलकिट

जीवन कौशल कार्यक्रम

किशोर लड़कियों और लड़कों के सशक्तिकरण के लिए

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 स्रोत को मान दें।

इंगित संसकरण:

“किशोरवय सशक्तिकरण टूलकिट” 2016, नई दिल्ली : यूनिसेफ एवं ब्रेकथ्रू

यूनिसेफ एवं ब्रेकथ्रू को ऐसे प्रतिलिपि को पाकर खुशी होगी जो इस प्रकाशन को स्रोत के तौर पर इस्तेमाल कर रहे 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

© Breakthrough/India



© Breakthrough/India

मॉड्यूल 5

जीवन कौशल कार्यक्रम

किशोर लड़कों और लड़कियों को आत्मज्ञान, महत्वपूर्ण विषयों पर विचारों का निर्माण करने और अंतर-वैयक्तिक कौशल की जानकारी देने और माध्यमिक शिक्षा, बाल विवाह, यौन उत्पीड़न और हिंसा के संबंध में हितधारकों को प्रेरित करने के लिए, टूल मुहैया कराने के लिए, जीवन कौशल वर्कशॉप का आयोजन करने के लिए, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा प्रशिक्षकों के लिए स्रोत पुस्तिका

विषय सूची

यूनिसेफ के बारे में	पृष्ठ 5
ब्रेकथ्रू के बारे में	पृष्ठ 6
विषय का परिचय	पृष्ठ 8
जीवन कौशल क्या होते हैं?	पृष्ठ 8
किशोरों के लिए जीवन कौशल कार्यक्रम का निर्माण करने के लिए किन कारकों पर विचार किया गया था?	पृष्ठ 8
किशोर लड़कियों तथा लड़कों के लिए जीवन कौशल की आवश्यकता क्यों होती है?	पृष्ठ 9
किशोरों के लिए चिह्नित किए गए महत्वपूर्ण जीवन कौशल कौन से हैं?	पृष्ठ 9
जीवन कौशल की अवधि तथा कार्यनिष्पादन की विधि क्या है?	पृष्ठ 10
किशोरवय के लिए इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के अंतर्गत सत्रों को किस प्रकार संचालित किया जा सकता है?	पृष्ठ 10

जीवन कौशल पाठ्यक्रम का सत्र नियोजन	पृष्ठ 12
सत्र 1 - समूह की आकांक्षाओं का निर्धारण	पृष्ठ 13
मॉड्यूल I: दिल पर ध्यान केन्द्रित करना - आत्म-चिंतन	पृष्ठ 15
सत्र 2 - मेरे गुण	पृष्ठ 16
सत्र 3 - लक्ष्य निर्धारण	पृष्ठ 18
सत्र 4 - लैंगिक विषयों पर अपनी राय बनाना	पृष्ठ 20
मॉड्यूल II: मस्तिष्क पर जोर देना - अंतर्व्यक्तिक और महत्वपूर्ण विचार कौशल	पृष्ठ 22
सत्र 5 - आत्मविश्वास और आत्मसम्मान	पृष्ठ 23
सत्र 6 - सम्प्रेषण	पृष्ठ 25
सत्र 7 - अपने विचारों को दृढ़ता से सामने रखना	पृष्ठ 27
सत्र 8 - भरोसा बनाना	पृष्ठ 29
सत्र 9 - विवाद समाधान	पृष्ठ 31
सत्र 10 - टीम बनाना	पृष्ठ 34

सत्र 11 - नेतृत्व का निर्माण करना	पृष्ठ 36
सत्र 12 - निर्णय लेना	पृष्ठ 38
सत्र 13 - वित्तीय योजना	पृष्ठ 40
मॉड्यूल III: हाथ से कार्य करने पर जोर देना : समूह गतिविधियाँ एवं स्पर्धाएं	पृष्ठ 42
सत्र 14 - अंतर-पीढ़ी संवाद	पृष्ठ 43
सत्र 15 - अन्तर-लैंगिक संवाद	पृष्ठ 45
सत्र 16 - समूह और संगठन की शक्ति	पृष्ठ 47
सत्र 17 - कार्रवाई - हितधारकों के साथ मिलकर अभियान चलाना और इसका समर्थन करना	पृष्ठ 50
मॉड्यूल IV: स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करना और हिंसा रोकना	पृष्ठ 53
सत्र 18 - पोषण, स्वास्थ्य तथा साफ-सफाई	पृष्ठ 54
सत्र 19 - मासिक धर्म - वास्तविक तथ्य जानना और मिथकों को दूर करना	पृष्ठ 56
सत्र 20 - यौन और प्रजनन स्वास्थ्य का अधिकार	पृष्ठ 58
सत्र 21 - यौन हिंसा, यौन उत्पीड़न और मानसिक सदमे को समझना	पृष्ठ 61
सत्र 22 - किशोरवय के बीच एचआईवी और एड्स के लिए जोखिमपूर्ण व्यवहार	पृष्ठ 65
संदर्भ	पृष्ठ 69



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 बुनियादी शिक्षा तथा हिंसा, शोषण और एड्स से रक्षा करती है। यूनिसेफ पूर्णतया व्यक्तियों, व्यापार संस्थानों और सरकारों द्वारा स्वेच्छा से दिये गए वित्तीय योगदान से पोषित है।

www.unicef.in

[f /unicefindia](https://www.facebook.com/unicefindia)

[@UNICEFIndia](https://www.instagram.com/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

[f](#) /BreakthroughIN

[t](#) @INBreakthrough

E-1A, First Floor, Kailash Colony, New Delhi 110 048, India

☎ 91-11-41666101 📠 91-11-41666107

✉ contact@breakthrough.tv





विषय का परिचय

जीवन कौशल क्या होते हैं?

जीवन कौशल मनोवैज्ञानिक-सामाजिक तथा अंतर वैयक्तिक संबंध कौशल के व्यापक समूह होते हैं। जिससे किशोरों में आत्मविश्वास पैदा होता है, वे सही निर्णय ले पाते हैं, अपनी बात प्रभावी ढंग से रख पाते हैं और जिसमें उनकी क्षमता तथा स्व-प्रबंधन कौशल का विकास होता है, जिससे वे एक स्वस्थ तथा लाभकर जीवन बिताने में समर्थ होते हैं। जीवन कौशल की कोई निश्चित सूची नहीं है, परंतु किसी व्यक्ति की आयु, जीवन की परिस्थितियों, संस्कृति, विश्वास, भौगोलिक स्थिति के आधार पर जीवन कौशल के केन्द्र बिन्दुओं में परिवर्तन होता है।

किशोरों के लिए जीवन कौशल कार्यक्रम का निर्माण करने के लिए किन कारकों पर विचार किया गया था?

किशोरों के साथ कार्य करने के वर्षों के अनुभव के साथ-साथ ब्रेकथू और यूनिसेफ द्वारा किए गए प्रारंभिक अनुसंधान अध्ययन से किशोर लड़कियों तथा लड़कों से सम्बद्ध मुद्दों को चिह्नित करने तथा उनके क्षमता निर्माण की आवश्यकता का पता लगाने में सहायता प्राप्त हुई। यूनिसेफ के साथ व्यापक चर्चा करके इन रिपोर्टों में समन्वय कर निर्मित सिद्धांतों की पुष्टि की गई।

इस मॉड्यूल को बनाते समय किशोर लड़कियों तथा लड़कों से संबंधित निम्न लिखित महत्वपूर्ण मुद्दों तथा क्षमता निर्माण की आवश्यकताओं पर विचार किया गया :

- अधिकांश किशोर लड़कियाँ और लड़के दोनों में स्वमूल्य, आत्मसम्मान और आत्मविश्वास बहुत कम होता है।
- किशोर लड़कियों और लड़कों दोनों की उनके अपने जीवन को प्रभावित करने वाले मामलों में निर्णय लेने की क्षमता सशक्तिकरण का महत्वपूर्ण पहलू है।
- लड़कियाँ सामाजिक दृष्टि से अपवर्जित रहती हैं और उनके पास शिक्षा और रोजगार चुनने, जीवन साथी चुनने, बच्चे पैदा करने, घर का खर्च करने आदि के संबंध में निर्णय लेने की योग्यता तथा शक्ति सीमित होती है।

- विकल्प चुनने और अपनी बात रखने की क्षमता के अभाव में लड़कियां बाल-विवाह, दहेज तथा सामाजिक लैंगिक भेदभाव का शिकार होती हैं।
- लड़के मर्द होने की नकारात्मक अवधारणा का शिकार हो पारम्परिक बुराइयों जैसे जोखिम लेने लगते हैं, नशाखोरी, असुरक्षित यौन व्यवहार जैसे अस्वास्थ्यवर्धक कार्य-व्यवहार लेते हैं तथा शारीरिक और यौन हिंसा करते हैं।
- लड़कों और लड़कियों को खुले तौर पर अपनी बात कहने और अपने जीवन से संबंधित मुद्दों पर अपने विचार व्यक्त करने के लिए कोई सुरक्षित स्थान नहीं होता।
- जीवन के प्रति दृष्टिकोण में पीढ़ीगत अंतर रहता है और किशोरवय के जीवन को प्रभावित करने वाले मुद्दों पर वयस्कों और किशोरों के बीच आपस में कोई चर्चा नहीं होती है।

किशोर लड़कियों तथा लड़कों के लिए जीवन कौशल की आवश्यकता क्यों होती है?

किशोरवय के पास अपने जीवन, परिवार, विद्यालय के परिवेश और समुदाय से संबंधित मुद्दों पर अपनी दृढ़ भावनाएं तथा विचार होते हैं। वे अपनी ज़रूरतें बताने के लिए अवसर को भी तलाशते हैं और सामाजिक लिंग आधारित भेदभाव, हिंसा तथा शोषण सहित सामाजिक समस्याओं का समाधान ढूंढने के कार्य में शामिल होना चाहते हैं।

किशोरवय के साथ कार्य करने वाले संगठनों के लिए यह आवश्यक है कि इसके लिए सुरक्षित मंच मुहैया कराया जाए और ऐसा माहौल उपलब्ध

करवाएं, जिसमें किशोरवय अपने जीवन को प्रभावित करने वाले मुद्दों पर निर्णय लेने की प्रक्रिया में भाग ले सकें। यह व्यवस्था की जानी चाहिए कि इस कार्यक्रम से किशोर लड़कियों और लड़कों को कहीं भी आने-जाने के अधिकार का प्रयोग करने, लिंग आधारित हिंसा का विरोध करने और उसे रोकने, शिक्षा, स्वास्थ्य, वित्तीय मामलों तथा विवाह से संबंधित मुद्दों पर निर्णय लेने में सक्षम बनाया जाए। सही ज्ञान को सशक्त बनाया जाए तो वे सकारात्मक कार्य करते हैं, वे निवारक, सुधारात्मक तथा सुरक्षात्मक सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं और अपने कौशल और अपने समुदाय में अपनी भागीदारी को बढ़ा सकते हैं।

किशोरों के लिए चिह्नित किए गए महत्वपूर्ण जीवन कौशल कौन से हैं?

14-20 वर्ष की आयु वर्ग के किशोर लड़कियों तथा लड़कों के लिए जीवन कौशल कार्यक्रम तीन चरणों में कार्य करता है :-

चरण-1 – मन पर ध्यान केन्द्रित करना – आत्म-चिंतन – नई पहचान बनाने तथा बेहतर कल के लिए स्वयं को जानना, जीवन में अपने मूल्यों, लक्ष्यों तथा ताकत को पहचानना।

चरण-2 – मस्तिष्क पर ध्यान केन्द्रित करना- पारस्परिक और महत्वपूर्ण विचार कौशल -सामान्य गुणों का निर्माण करने के लिए अभिव्यक्ति, अपनी बात को दृढ़ता से रखने, विवाद-समाधान, भरोसा बनाने, निर्णय लेना, बजट प्रबंधन तथा नेतृत्व के गुण और सुरक्षित संबंधों तथा जीवन कौशल कार्यक्रम में बने मित्रों से ग्रहण किया गया नया व्यवहार मॉडल।

चरण-3 – हाथों पर ध्यान देना : सामूहिक गतिविधियाँ और कार्यक्रम के जरिये काम करना - किशोरों का पीढ़ियों के बीच तथा अलग-अलग लिंगों

के बीच विचारों का आदान-प्रदान करने, अपने नेटवर्किंग तथा प्रेरणास्पद कौशल का निर्माण करने, लिंग आधारित भेदभाव और हिंसा के संबंध में मीडिया के साथ कार्य करना।

चरण-4 – स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करना – हिंसा, उत्पीड़न, एचआईवी और सदमे की पहचान करना और उनका सामना करना।

क्षमता निर्माण की आवश्यकता का निर्धारण कर उन्हें क्रमबद्ध तरीके से प्रस्तुत किया गया है। जीवन कौशल से संबंधित इन समस्याओं में किशोर लिंग आधारित हिंसा, शोषण तथा माध्यमिक स्कूल छोड़ने की समस्या का समाधान करने की शक्ति प्राप्त होगी और वे उनके विरुद्ध अपने विचार रखते हुए कार्रवाई करने में समर्थ होंगे।

सत्र	क्षमता निर्माण की आवश्यकताओं पर आधारित प्रशिक्षण सामग्री	अवधि
सत्र 1	मूल नियमों को निर्धारित करना	20 मिन.
मॉड्यूल I	मन पर ध्यान केन्द्रित करना- आत्म-चिंतन	3.5 घंटे
सत्र 2	मेरे गुण	60 मिन.
सत्र 3	लक्ष्य निर्धारण	90 मिन.
सत्र 4	लैंगिक विषयों पर अपनी राय रखना	90 मिन.
मॉड्यूल II	मस्तिष्क पर ध्यान केन्द्रित करना पारस्परिक और महत्वपूर्ण विचार कौशल	10.5 घंटे
सत्र 5	आत्मविश्वास और आत्मसम्मान	60 मिन.
सत्र 6	सम्प्रेषण	60 मिन.
सत्र 7	अपने विचारों को दृढ़ता से रखना	90 मिन.
सत्र 8	भरोसा बनाना	45 मिन.
सत्र 9	विवाद समाधान	45 मिन.
सत्र 10	टीम बनाना	60 मिन.
सत्र 11	नेतृत्व का निर्माण करना	90 मिन.
सत्र 12	निर्णय लेना	90 मिन.
सत्र 13	वित्तीय नियोजन	90 मिन.
मॉड्यूल III	हाथ से कार्य करने पर जोर देना : समूह की गतिविधियाँ और कार्यक्रम	3.75 घंटे
सत्र 14	अंतर-पीढ़ी संवाद	60 मिन.
सत्र 15	अंतर-लैंगिक संवाद	60 मिन.
सत्र 16	समूह और संगठन की शक्ति	45 मिन.
सत्र 17	कार्रवाई : हितधारकों के साथ मिलकर अभियान चलाना और इसका पक्षकार होना	60 मिन.
मॉड्यूल IV	स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करना और हिंसा रोकना	5.5 घंटे
सत्र 18	पोषण, स्वास्थ्य तथा साफ-सफाई	60 मिन.
सत्र 19	मासिक धर्म - वास्तविक तथ्य एवं मिथक खत्म करना	60 मिन.
सत्र 20	यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार	60 मिन.
सत्र 21	यौन हिंसा, दुर्व्यवहार और सदमे को समझना	90 मिन.
सत्र 22	किशोरवय में HIV और AIDS के सन्दर्भ में जोखिमपूर्ण व्यवहार	90 मिन.

जीवन कौशल की अवधि तथा कार्यनिष्पादन की विधि क्या है?

क्षमता निर्माण मॉड्यूल कुल - 24 घंटे की अवधि के 21 सत्रों का है। यह अंतरण अनौपचारिक कक्षा सेटअप में अनुदेशक द्वारा 20-25 किशोर लड़कियों व लड़कों दोनों के लिए बनाया गया है।

सत्रों की रूपरेखा को इस तरह बनाया गया है कि लड़कियाँ और लड़के, दोनों अधिकांश गतिविधियों में एक-साथ भाग ले सकें। कुछ सत्रों के संबंध में यह तय किया गया है कि वे सत्र केवल लड़कों के लिए या केवल लड़कियों के लिए हैं।

सत्रों की रूपरेखा तैयार करते समय भागीदारी वाली प्रशिक्षण पद्धति का इस्तेमाल किया गया है। इसमें केस स्टडी, गुप चर्चा तथा गहन चिन्तन, गुप प्रस्तुतिकरण तथा रोल प्ले आदि का उपयोग करना शामिल है।

इन सत्रों के अनुदेशकों की व्यवस्था स्थानीय एनजीओ पार्टनरों से प्रशिक्षकों के एक ऐसे गुप को लेकर करने की बात सोची गई है जो उस क्षेत्र के किशोरवय के मुद्दों से परिचित हों और सामाजिक लिंग आधारित हिंसा, शोषण तथा बाल विवाह के मुद्दों के खिलाफ हस्तक्षेप करने के कार्य में सक्रिय रूप से लगे हों।

किशोरवय के लिए इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के अंतर्गत सत्रों को किस प्रकार संचालित किया जा सकता है?

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के अंतर्गत सत्रों को संचालित करने के लिए निम्नलिखित साधारण निर्देशों का पालन किया जा सकता है :

- सत्र-योजनाओं को देखें और संचालित किए जाने वाले सत्र का चयन करें।
- सत्र-योजना को सावधानीपूर्वक पढ़ें और सत्र को संचालित करने के लिए अपेक्षित आवश्यक सामग्री और तैयारी को नोट करें। इसमें सीखने वालों के लिए हैण्ड आउटों (अनुलग्नक में दिए गए) की फोटो कॉपी बनाना, अनुदेशकों के लिए बनाए गए नोट्स को समझना अथवा स्थानीय सूचना से इसे अपडेट करना तथा समूह गतिविधियों के लिए अन्य सामग्री को इकट्ठा करना खासतौर पर शामिल है।
- इसके बाद, उद्देश्यों, क्रियाविधि/चरणबद्ध आधार पर की जाने वाली कार्रवाई, चर्चा के लिए महत्वपूर्ण मुद्दों तथा अनुदेशकों के लिए बनाए गए नोटों को पढ़ें और यह सुनिश्चित कर लें कि ये पूरी तरह समझ में आ गए हैं। ध्यान रहे कि यह मॉड्यूल केवल एक मार्गदर्शक हैं और उपलब्धी समय, सीखने वाले के प्रोफाइल तथा प्रशिक्षण के बदलते संदर्भ के आधार पर इसमें सुधार किया जा सकता है।
- यह जोरदार सिफारिश की जाती है कि एक छोटा नोट तैयार किया जाए, जिसमें सत्र के संचालन के दौरान प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों का उल्लेख हो और चर्चा के लिए प्वाइंट/हिन्ट दिए गए हों।
- किशोर लड़कियों के समूह के लिए चलाए जाने वाले सत्रों में सीखने वालों के लिए बनाए गए हैण्ड आउटों, समूह गतिविधियों संबंधी सामग्री तथा एक छोटा प्रशिक्षण नोट साथ ले जाएं।
- लक्ष्यों तथा कार्यसूची पर चर्चा करें। समूह की जरूरतों के अनुसार गतिविधि तथा कार्य-सूचियों को अपनाएं। स्वतः प्रवर्तित बनें और समूह या कक्षा की जरूरत इच्छा के अनुसार सावधानीपूर्वक तैयार की गई कार्यसूची में परिवर्तन करने में न हिचकें। परन्तु सदैव यह सुनिश्चित करें कि इस प्रकार के परिवर्तन से ग्रुप वर्कशॉप के स्वीकार्य लक्ष्यों की ओर बढ़ने में मदद मिले।
- शुरू से स्थापित करें कि वर्कशॉप से भागीदार क्या प्राप्त करना चाहते हैं तथा आयोजक और अनुदेशक क्या प्राप्त करने की आशा करते हैं। इसे

ध्यान में रखें और प्रत्येक खंड के प्रारंभ में इसका उल्लेख करें।

- किसी प्रकार का वार्म-अप किस्म की गतिविधि मुहैया कराएं। प्रारंभ में किसी ऐसी गतिविधि का चयन करें, जिनसे इन लक्ष्यों को हासिल किया जा सकता हो।
- वर्कशाप के सभी भागीदारों का एक दूसरे से परिचय कराएं।
- वर्कशॉप में कोई महत्वपूर्ण विषय प्रस्तुत करें अथवा प्रमुख प्रश्न पूछें।
- प्रमुख अवधारणाओं की समझ बढ़ाएं।
- घनिष्ठता, सहयोग और भागीदारी का वातावरण बनाएं।
- विषय के महत्वों को समझें तथा और अधिक सीखने की इच्छा को प्रोत्साहित करें।
- भाग लेने वालों को किसी बड़े आत्मगत गतिविधि में जोड़ें। किसी मुद्दे अथवा उनके व्यक्तिगत अनुभव के किसी पहलू को समझने में भाग लेने वालों की सहायता करने के लिए पर्याप्त समय दें।
- ब्रेक से लौटने पर कोई ऐसी गतिविधि करने पर विचार करें, जिससे ऊर्जा का संचार हो।
- सदैव कोई ऐसी गतिविधि दें, जिसमें क्रियाशीलता अपेक्षित हो। भाग लेने वालों को उनके द्वारा अनुभव किए जाने वाले मानव अधिकारों के दुरुपयोग के मामलों के प्रत्युत्तर में उनके द्वारा क्या उचित अर्थपूर्ण कार्रवाई की जानी चाहिए, इसकी पहचान करने में सहायता करें। इसमें अल्पकालीन और दीर्घकालीन दोनों प्रकार की ऐसी कार्रवाई शामिल हो, जिनमें भाग लेने वालों को अवसर मिले कि वे अपनी सोच और समझ के अनुसार कार्रवाई कर सकें।
- भाग लेने वालों को वर्कशॉप का मूल्यांकन करने के कार्य में शामिल करें। भाग लेने वालों ने क्या सीखा तथा उन्हें पढ़ाने की पद्धति कैसी थी, इस बारे में उनकी राय प्राप्त करें। बहरहाल, इसके लिए पाठ्यक्रम पूरा होने या वर्कशॉप समाप्त होने तक की प्रतीक्षा न करें। बीच-बीच में इस बारे में पूछें। आलोचना और प्रशंसा को सबके सामने स्वीकार

करें। वर्कशॉप का मूल्यांकन करना कई कारणों से उपयोगी होता है:

- अनुदेशकों को तत्काल फीड बैक, सकारात्मक और नकारात्मक दोनों मिलता है, जिससे वर्तमान तथा भावी वर्कशॉपों में सुधार करने में मदद मिलती है।
- पता चलता है कि भाग लेने वालों के विचारों को महत्व दिया जाता है।
- भावी वित्त पोषण तथा प्रायोजकों के लिए उपयोग डॉटा उपलब्ध होता है।
- सभी मूल्यांकनों का रिकॉर्ड रखें और उनसे सीखें। अपने विचारों को व्यक्त करने का अवसर पाने से भाग लेने वालों के विचारों तथा भावनाओं में स्पष्टता आती है। कुछ लोग लिखित अभिव्यक्ति को पसंद करेंगे जैसे कि लेख लिखना परन्तु अलिखित तथा मौखिक अभिव्यक्ति को भी शामिल करें। ग्राफिक आर्ट, प्रहसन तथा नाटक, गाना, नाचना तथा सृजनात्मक अभिव्यक्ति के अन्य रूपों का इस्तेमाल करने पर विचार करें।
- समापन पर भाग लेने वालों को वर्कशॉप में कवर किए गए मुद्दों के बारे में अपनी राय देने का अवसर प्रदान करें। उन्होंने क्या सीखा अथवा उन्हें कैसा लगा, यह सूचना प्राप्त की जाए अथवा उनकी मन की बात जानी जाए तथा इस सूचना का उपयोग किया जाए।
- वर्कशॉप के उपरांत लगातार प्रेरणा तथा उनके कार्य-व्यवहार में मदद की जाए। कोई ऐसी अनुवर्ती कार्य-विधि बनाएं, जिसमें भाग लेने वाले अपने आप को एक दूसरे का सहायक मानते रहें।

जीवन कौशल पाठ्यक्रम का सत्र नियोजन

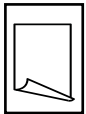


सत्र

1

20 मिनट

आवश्यक सामग्री



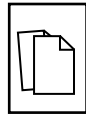
चार्ट पेपर



मार्कर पेन



एक डिब्बा



कागज के चिट-बेनाम प्रश्न बॉक्स के लिए (वैकल्पिक)

समूह की आकांक्षाओं का निर्धारण

उद्देश्य

- समूह के लिए स्वीकृत व्यवहार संहिता स्थापित करना ताकि प्रत्येक सदस्य दूसरे भागीदारों के साथ सुरक्षित और सुविधाजनक स्थिति महसूस करे।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु – पारिवारिक/अन्तर वैयक्तिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करना।
- सहभागियों को यह बताना कि चूँकि वे एक संवेदनशील मुद्दे पर चर्चा कर रहे हैं इसलिए समूह को कुछ आधार नियमों के बारे में सहमत होना चाहिए ताकि एक सुरक्षित माहौल बन सके।

- सहभागियों को अपने ऐसे आधार नियमों का उल्लेख करने के लिए कहें, जिनका पालन करने के लिए वे सहमत हों। उन आधार नियमों को चार्ट पर सूचीबद्ध करें।
- भाग लेने वालों से सवाल पूछें जिससे यह सुनिश्चित हो कि प्रत्येक व्यक्ति सभी नियमों को समझता है।
- कोई ऐसा आधार नियम, जिसे आप समझते हैं कि वह सूची में शामिल किया जाना चाहिए था और भाग लेने वालों ने उसे नहीं उठाया है तो उसको शामिल करने का सुझाव दें (संस्तुत सूची नीचे देखें)
- वर्कशॉप की पूरी अवधि के दौरान इस सूची को कमरे में रखें और जब लोग सहमत नियमों का पालन न करें तो इसका संदर्भ लें। जब उनका व्यवहार समूह प्रक्रिया के अनुकूल न होगा तो अन्ततः भाग लेने वाले एक-दूसरे को इसकी याद दिलाएंगे।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- इन आधार नियमों से जीवन कौशल कार्यक्रम में किस प्रकार मदद मिलेगी?

3 अनुदेशक के लिए नोट्स :

यह सुनिश्चित करें कि सभी सहभागी आधार नियमों को समझ गए हैं और नियमों को बनाते समय सर्व-सम्मति का निर्माण किया जाए। इन नियमों का पूरे जीवन कौशल कार्यक्रम के दौरान पालन किया जाएगा।

संस्तुत मौलिक नियम :

सम्मान – मंचासीन व्यक्ति पर एकाग्रता से ध्यान देना।

गोपनीयता – जो हम इस समूह में एक दूसरे से शेयर करेंगे वह इस समूह के भीतर ही रहेगा।

खुलापन – हम अपने व्यवहार में यथासंभव खुलापन तथा ईमानदारी बरतेंगे, परन्तु हम अन्य लोगों (परिवार, पड़ोस तथा मित्रों) के व्यक्तिगत अथवा निजी मुद्दों अथवा जीवन के बारे में किसी को कुछ नहीं बताएंगे अथवा उस पर चर्चा नहीं करेंगे। किसी स्थिति के बारे में एक सामान्य चर्चा करना ठीक है परन्तु हम चर्चा में किसी का नाम नहीं लेंगे अथवा अन्य कोई पहचान नहीं बताएंगे। उदाहरण के लिए, हम ऐसा नहीं कहेंगे कि “मेरी बहिन ने ऐसा किया.....”।

अनालोचनात्मक रवैया रखना - हम दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण अथवा व्यवहार से असहमत हो सकते हैं परन्तु हम अपना निर्णय थोपने और दूसरे को नीचा दिखाने का कार्य नहीं करेंगे।

विविधता के प्रति संवेदनशील होना – हम हमेशा इस बात का ख्याल रखेंगे कि ग्रुप में लड़कियाँ और लड़के दोनों हैं। हम इस बात के लिए सतर्क रहेंगे कि असंवेदनशील और बिना सोचे-समझे टिप्पणी न की जाए।

उत्तर न देकर प्रश्न को अगले व्यक्ति के लिए छोड़ने का अधिकार – यदि आप अपनी बात शेयर नहीं करना चाहते हैं तो उत्तर न देकर प्रश्न का उत्तर अगले व्यक्ति द्वारा दिए जाने के लिए छोड़ सकते हैं।

बेनाम प्रश्न पूछना – अनाम प्रश्न पूछे जा सकते हैं (सुझाव और टिप्पणी बॉक्स का इस्तेमाल करके) और समन्वयकर्ता सभी प्रश्नों का उत्तर देगा।

स्वीकृति – असहज होना स्वाभाविक है। हम सभी चाहे लड़के हों या लड़कियाँ संवेदनशील और व्यक्तिगत मामलों पर बात करते समय असहज हो जाते हैं।

अच्छा समय बिताना – यह कार्यक्रम किशोर लड़के और लड़कियों के रूप में एक साथ आने और एक-दूसरे के साथ काम करने के सुखद अनुभव करने के बारे में भी है।

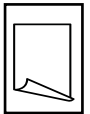
माँड्यूल I: दिल पर ध्यान केन्द्रित करना – आत्म-चिंतन

सत्र

2

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



चार्ट पेपर



मार्कर पेन



एक डिब्बा



कागज के चिट-बेनाम प्रश्न बॉक्स के लिए (वैकल्पिक)

मेरे गुण

उद्देश्य

सत्र के अंत में सहभागी निम्नलिखित कार्य के लिए सक्षम होंगे :

- अपने गुणों को सूचीबद्ध करना और यह शेयर करना कि यह उनके लिए क्या अर्थ रखता है।
- अन्तर वैयक्तिक संबंधों में अपनी बात को शेयर करने का महत्व बताना।
- जीवन कौशल कार्यक्रम में उनके अपने योगदान को पहचानना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के।

सशक्तिकरण केन्द्र बिन्दु : मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र के शीर्षक की घोषणा करें और साथ ही शिक्षण उद्देश्यों को बताएं। पृष्ठभूमि में कुछ ध्यान संगीत चलाएं।
- किशोरवय से अपनी ताकत, कमजोरी, पसंद और नापसन्द के बारे में सोचने के लिए कहें। वे अपनी इन बातों को अपनी नोट बुक में लिख सकते हैं और ग्रुप के साथ शेयर कर सकते हैं।
- अब भाग लेने वालों को जोड़े बनाने के लिए कहें और प्रत्येक पार्टनर को एक-दूसरे से 5 मिनट तक बार-बार “आप कौन हैं ?” प्रश्न पूछने के लिए कहें। इस प्रक्रिया के दौरान प्रत्येक भाग लेने वाला हर बार जब उससे यह प्रश्न पूछा जाएगा वह उसे अलग गुण के साथ, जिससे वह अपने आपको सम्बद्ध करता है, सामने आएगा। उनके ये गुण, एक अच्छे दोस्त,

संवेदनशील लड़के, साहसी लड़की, गायक/गायिका, शान्ति कार्यकर्ता, पुस्तक प्रेमी, टीम सदस्य, नृतक, नेता आदि कुछ भी हो सकते हैं।

- उनके पार्टनरों को इन गुणों में प्रत्येक के बारे में अलग पेपर में लिखना होगा/पोस्ट करना होगा।
- इस बीच अनुदेशक चार चार्ट पेपरों को जोड़ेगा और एक बड़ा वर्ग बनाएगा, जिसमें वे एक वृक्ष बनाएंगे [जो लाक्षणिक रूप से-जीवन कौशल कार्यक्रम का द्योतक है] सभी भाग लेने वाले उस वृक्ष की शाखाओं में अपना नाम लिखेंगे और अलग चिटों/पोस्टों को/ इसे पेड़ की पत्तियों के रूप में चिपकाएंगे।
- तत्पश्चात, प्रत्येक भाग लेने वाला बारी-बारी से अपने पार्टनर की उन शक्तियों के बारे में बताएगा, जो इस कार्यक्रम में उभर कर सामने आई हों।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

1. इस अभ्यास के दौरान आपको कैसा लगा?
2. क्या वे सहज महसूस कर रहे थे अथवा क्या अलग गुणों के साथ सामने आना और उसे शेयर करना आसान था? क्यों/क्यों नहीं?
3. क्या उन्होंने अपने बारे में अथवा अपने पार्टनरों के बारे में कोई नई बात सीखी?
4. वे कौन-सी बातें, विशेषताएं, कौशल उभर कर सामने आईं जो उनमें समान थीं?
5. अपने बहु-आयामी कौशल तथा शक्ति से वे किस प्रकार जीवन-कौशल कार्यक्रम के विकास में योगदान दे सकते हैं?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

प्रत्येक के पास बहु-आयामी गुण होते हैं और इनमें से प्रत्येक गुण का, हम कौन हैं, यह बनाने में योगदान रहता है। अपने बारे में बताना महत्वपूर्ण है

क्योंकि इस प्रक्रिया में आप और आपके साथी एक-दूसरे को बेहतर जानने लेंगे। आप लोगों में भी कई समान बातें हो सकती हैं, जिससे आपके उन लोगों के साथ संबंध सुदृढ़ होंगे।

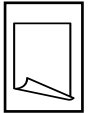
आप सब में अलग-अलग गुण हो सकते हैं और आपका अलग दृष्टिकोण हो सकता है। एक समूह के रूप में इस जीवन-कौशल कार्यक्रम में भाग लेने से आपकी सामूहिक गुणों का विकास होगा और इससे आपके जीवन, परिवार तथा समाज में बड़े परिवर्तन लाएंगे।

सत्र

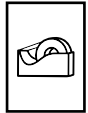
3

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



नोट पैड्स



टेप



मार्कर पेन



लक्ष्य निर्धारक
टेम्पलेट

लक्ष्य निर्धारण

उद्देश्य

- अपने लक्ष्यों को पहचानना
- उन्हें प्राप्त करने के लिए अल्पकालीन, मध्यकालीन तथा दीर्घकालीन अवधि की यथार्थवादी योजनाएं बनाना।
- उनके लक्ष्यों में से कुछ को जीवन कौशल कार्यक्रम में शामिल करना।

भाग लेने वाले : किशोर लड़कियाँ और लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अन्त-वैयक्तिक मनोवैज्ञानिक, आर्थिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक के उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोरवय से एक ऐसा लक्ष्य चिन्हित करने के लिए कहें जिसे वे हासिल करना चाहते हैं।
 - » कलात्मक लक्ष्ये - क्या वे नृत्य, संगीत सीखना चाहते हैं, नुक्कड़ नाटक करना चाहते हैं?
 - » प्रवृत्ति संबंधी लक्ष्य - क्या किशोरवय की मनःस्थिति में ऐसी कोई बात है, जो उसे आगे बढ़ने से रोकती है ?
 - » व्यवहार संबंधी लक्ष्य - क्या कोई व्यक्तिगत व्यवहार उसे विचलित करता है? यह विश्वास की कमी, नशीले पदार्थों का उपयोग करना, लड़कियों के प्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार आदि हो सकता है।

- » शिक्षा – क्या ऐसा कोई विशिष्ट ज्ञान है, जिसे वे प्राप्त करना चाहते हैं/आगे पढ़ना चाहते हैं?
 - » आनन्द – किशोर किस प्रकार खुश रहना चाहते हैं?
 - » सामाजिक – क्या किशोरवय की कोई सामाजिक महत्वाकांक्षा है जैसे कि अपने समाज में बाल विवाह, दहेज, स्कूल छोड़ने का दर, लैंगिक उत्पीड़न को रोकना?
 - » शारीरिक – क्या कोई एथेलेटिक लक्ष्य प्राप्त करना चाहते हैं?
 - » कैरियर - जब वे बड़े होंगे तब वे क्या कैरियर अपनाना चाहते हैं?
 - » परिवार – वे अपने परिवार के सदस्यों द्वारा किस प्रकार से देखा जाना चाहते हैं?
 - » वित्तीय – वे कितनी बचत करना चाहते हैं? वे अपने वित्तीय मामलों पर कितना नियंत्रण चाहते हैं?
- किशोरवय द्वारा अपना लक्ष्य चिह्नित कर लेने के बाद उनसे कहें कि वे लिख कर बताएं कि ये लक्ष्य उनके लिए महत्वपूर्ण क्यों हैं।
 - इन लक्ष्यों को प्राप्त करने का क्या परिणाम होगा?
 - अब उन्हें लक्ष्य निर्धारक टेम्पलेट दें। उनसे कहें कि वे अपने लक्ष्यों को ऐसे छोटे लक्ष्यों में विभाजित करें, जिन्हें प्राप्त किया जा सकता है और उन्हें टेम्पलेट में चार्ट के रूप में बनाएं।
 - उनके द्वारा तालिका बना दिए जाने के बाद उनसे कहें कि वे अपने लक्ष्यों को बड़े ग्रुप के साथ शेयर करें।

दीर्घ कालीन लक्ष्य

अल्प-कालीन लक्ष्य	अगले 2 सप्ताह में	अगले 3 सप्ताह में	अगले 4 सप्ताह में	अगले 5 सप्ताह में

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- जीवन के महत्वपूर्ण लक्ष्यों को चिह्नित करना आपको कैसा लगा ?
- किस किस्म की चुनौतियां सामने थीं?
- अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको किसके और किस प्रकार के सहयोग की जरूरत है ?
- ये सहयोग आप कैसे हासिल कर सकते हैं ?
- इन लक्ष्यों को प्राप्त करने से उनका आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
- कुछ लक्ष्य कौन से हैं जो लोगों के लिए समान हैं?
- किस प्रकार से आपके कुछ व्यक्तिगत लक्ष्य, जीवन कौशल कार्यक्रम का हिस्सा बन सकते हैं?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

लड़के और लड़कियों दोनों के लिए जीवन में लक्ष्य का निर्धारण करना महत्वपूर्ण है। बिना लक्ष्य के आप लक्ष्यहीन जीवन-यापन करेंगे और आपकी प्रतिभा और विकास की संभावनाएं बर्बाद हो जाएंगी। लक्ष्य चिह्नित होने से जीवन में सफलता के लिए अपेक्षित एकाग्रता मिलेगी। आप यह भी जान पाएंगे कि लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में आप कितना आगे बढ़ रहे हैं। किसी भी दीर्घ-कालीन लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको कई अल्प-कालीन लक्ष्य प्राप्त करने होते हैं, जिनसे आप दीर्घ-कालीन लक्ष्य की ओर अग्रसर होते हैं। लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित होने से आप अनावश्यक व्यवधानों को दूर करने में भी सफल होंगे। उदाहरण के लिए, यदि आपका लक्ष्य अपनी अगली परीक्षा में 85% अंक प्राप्त करना है या माध्यमिक शिक्षा को पूरा करना है तो आप निरन्तर अध्ययन करेंगे। आप यह सुनिश्चित करेंगे कि आप क्लास को बंका नहीं करेंगे और अपने साथियों द्वारा धूमपान अथवा मदिरापान करने के लिए प्रेरित किए जाने पर भी ऐसा कार्य नहीं करोगे क्योंकि इससे आप अपने लक्ष्य से दूर हो जाओगे। लक्ष्य

चिह्नित होने से टाल-मटोल की प्रवृत्ति नहीं होगी और आप अपने कार्यों के प्रति जिम्मेदार बनेंगे।

विकल्प : एक ऐसी स्थिति में जब किसी व्यक्ति के पास किसी किशोरवय समूह के साथ दीर्घ-अवधि तक कार्य करते रहने की संभावना हो तो लक्ष्यों की प्राप्ति में अलग-अलग व्यक्तियों की प्रगति का आकलन करने पर कुछ समय बाद लक्ष्य निर्धारण का कार्य किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए समर्थ बनाने के लिए उचित सहयोग व्यवस्था मुहैया करायी जा सकती है।

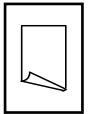
समूहों के लिए भी यही अभ्यास करवाया जा सकता है।

सत्र

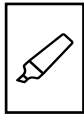
4

90 मिनट

आवश्यक सामग्री



फ्लिप चार्ट



मार्कर पेन



मूल्य
व्याख्यान



मूल नियम

लैंगिक विषयों पर अपनी राय बनाना

उद्देश्य

- लिंग और लैंगिक भूमिकाओं के बारे में किसी की अवधारणा और रुढ़िबद्धता को पहचानना।
- वाद-विवाद और चर्चाओं को प्रोत्साहित करना।
- प्रतिभागियों को अपने तर्कों को स्पष्ट रूप से रखने और समझौते के तरीके इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करना।

वाद-विवाद के लिए वक्तव्य :

- यदि किसी कम संसाधन वाले परिवार में एक लड़का और एक लड़की हो तो धन लड़के की शिक्षा पर खर्च किया जायेगा।
- सभी घरेलू कार्य महिलाओं और लड़कियों द्वारा किए जाने चाहिए तथा बाहर के सभी कार्य पुरुषों और लड़कों द्वारा किए जाने चाहिए।

- यदि किसी लड़की का लैंगिक उत्पीड़न किया जाता है तो वही उस के लिए जिम्मेदार है।
- महिला को अपनी सुरक्षा के लिए पुरुष की जरूरत है।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- इस गतिविधि में किशोरों को अपनी निजी अवधारणा को व्यक्त करने तथा भिन्न अवधारणों को समझने का मौका मिलेगा।
- सहभागी की पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर वाद-विवाद के लिए किसी विषय का चयन करें। ग्रुप को बताएं कि आप एक वाक्य पढ़ेंगे। जैसे ही आप प्रत्येक वाक्य पढ़ेंगे, उनसे कहें कि प्रत्येक विषय के बारे में वे सावधानीपूर्वक सोचें कि उस विषय पर उनके क्या विचार हैं और उसके पश्चात, उस विषय पर सहमति, असहमति अथवा उनकी उस पर कोई राय न होने के आधार पर क्लास को विभाजित करें और तब उनसे पूछें कि किन कारणों से उन्होंने यह चयन किया।
- सभी को यह भी बता दें कि वे किसी भी समय किसी भी मुद्दे पर अपनी राय बदल सकते हैं। परन्तु, उन्हें ग्रुप को यह बताना होगा कि उन्होंने ऐसा क्यों किया।
- कमरे के तीन भागों को “सहमत” “कोई राय नहीं” तथा “असहमत” के रूप में विभाजित करें। आप चाहें तो इन क्षेत्रों को इंगित करने के लिए आप साइन बोर्ड लगा सकते हैं।
- ग्रुप से कहें कि वे इस पर चर्चा करें तथा वाद-विवाद के लिए प्वाइंट्स बनाकर आएँ।
- ये ज़रूर बताएं कि भाग लेने वाले यदि किसी खास मुद्दे पर कोई राय व्यक्त नहीं करना चाहते हैं तो उनके पास उसे ‘पास’ करने का अधिकार है।
- वाद-विवाद के बाद एक चर्चा के साथ समापन करें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- इस वक्तव्य पर अपनी राय बनाने के क्या कारण थे?
- किन कारणों के आधार पर आपने इन निर्णयों पर अपना मत बनाया?

- क्या दूसरे व्यक्ति के विचार से असहमति व्यक्त करना कठिन था? क्यों अथवा क्यों नहीं?
- क्या किसी समय आपको अपने विचारों को व्यक्त करने में असहज थे? यदि हां, तो क्यों?
- आप किस वजह से अपनी राय पर कायम रह सके?
- क्या आप किसी समय दूसरे लोगों के विचारों से प्रभावित हुए? कब और क्यों ?
- क्या इन विषयों पर आपकी राय इस गतिविधि से पूर्व भी यही थी? क्यों अथवा क्यों नहीं?
- इस अभ्यास के माध्यम से आपने लिंग तथा लैंगिक भूमिका के बारे में क्या सीखा?
- क्या लिंग के आधार पर लड़कियों तथा लड़कों में अन्तर करना उचित है?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सत्र शुरू करने से पहले सहभागियों को मूल नियम बता दिए गए हैं। आप इस अभ्यास को शुरू करने से पहले सहभागियों को निम्नलिखित बातें बता सकते हैं :

- वाद-विवाद करने से पूर्व प्रत्येक को दूसरे लोगों के विचारों को सुनना होगा।
- एक समय पर एक ही व्यक्ति बोलेगा।
- अपमानजनक वैयक्तिक टिप्पणी करने की अनुमति नहीं होगी।
- प्रत्येक को अपनी राय व्यक्त करने पर अधिकार होगा और अलग राय रखने के कारण कोई किसी को नहीं डाँटेगा।
- किसी व्यक्ति से असहमत होना ठीक है परन्तु कोई किसी के बारे में राय नहीं बनाएगा और किसी को डाँटेगा नहीं।

इस गतिविधि में दिया गया वक्तव्य लैंगिक भूमिकाओं और स्त्रि एवं पुरुषों के व्यवहार के बारे में समाज के आम नज़रिये पर आधारित है। ये गतिविधि लैंगिक विषयों में सहभागियों की आमधारणा को उजागर करेगी जो बहुत से लोगों में पूरी तरह आत्मसात हैं। प्रत्येक चर्चा के अंत में अनुदेशक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भाग लेने वालों को यह समझना चाहिए कि लैंगिक भेदभाव किस प्रकार फैल रहा है। इस ध्रुवीकरण वाले वाद-विवाद के लिए लिंग अवधारणा के संबंध में विचार स्पष्ट होना महत्वपूर्ण है। चर्चा के दौरान एक महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा जाना चाहिए कि कोई चीज एक व्यक्ति के लिए सही है तो वह दूसरे के लिए गलत कैसे हो सकती है (एक लिंग के लिए अनुमति हो और दूसरे के लिए अनुमति न होना)। चूंकि हम इंसान हैं इसलिए सही और गलत भी समान होना चाहिए।



© Breakthrough/India

माँड्यूल II: मस्तिष्क पर जोर देना – अंतर्व्यक्तिक और महत्वपूर्ण विचार कौशल

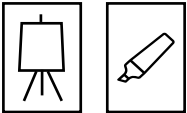


सत्र

5

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

आत्मविश्वास और आत्मसम्मान

उद्देश्य

- किशोरवय को अपने शारीरिक हाव-भाव और बातचीत के प्रति जागरूक बनाना और यह बताना कि किस प्रकार यह उनके आत्म-विश्वास में प्रतिबिम्बित होता है।
- किशोरों को यह बताना कि सामाजिक लिंग के कारण किस प्रकार लड़कियों के वहाँ आने-जाने पर पाबंदी लगायी जाती है।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोरों को कमरे में घूमने के लिए कहें, जब अनुदेशक ताली बजाए तो उन्हें और तेज गति से घूमना होगा।
- दूसरे चक्र में उन्हें घूमने के लिए कहें। उनसे अलग-अलग चरित्र बनाने तथा फ्रीज होने के लिए कहें। अनुदेशक द्वारा चरित्रों का उल्लेख किया जाएगा। उदाहरण के लिए - सलमान खान, एक लड़की, एक आत्मविश्वासपूर्ण लड़की, लड़कों का गैंग, भाषण देता एक राजनीतिज्ञ, अध्यापक, डॉक्टर, श्रमिक, एक लड़का, एक शर्मीला लड़का।
- प्रत्येक चरित्र की भूमिका निभा लिए जाने के बाद भाग लेने वालों से पूछें कि उन्हें प्रत्येक चरित्र के शारीरिक हाव-भाव तथा बोलचाल का ढंग कैसा लगा।

- आत्मविश्वास के क्या लक्षण थे तथा नर्वस होने के क्या लक्षण थे?
- कुछ लोगों में अधिक आत्मविश्वास होने का क्या कारण था ?
- क्या आपने लड़कियों तथा लड़कों में अन्तर पाया? लड़कियाँ को हमेशा शर्मिली और संकोच क्यों दर्शाया जाता है। इसका क्या कारण है?
- सफेद बोर्ड का उपयोग करें। बोर्ड को दो वर्गों-आत्मविश्वास तथा आत्मविश्वास में कमी में विभाजित करें। गुप में पाई गई विशेषताओं को लिखें। ये कुछ इस प्रकार की विशेषतायें नज़र आ सकती हैं। यदि ऐसा न हो तो तालिका से उसमें जोड़ें।

आत्म-विश्वास	आत्म-विश्वास की कमी
साहसी, रीढ़ सीधी रखना, आंख से आंख मिलाना, स्पष्ट आवाज, आत्मविश्वासपूर्ण होना	नर्वस, बेचैन, आंख से आंख न मिलाना, सिर झुकाए रखना, हाथों को मरोड़ना।
वही करना, जिसे आप उचित समझें, चाहे इसके लिए अन्य लोग आपका मज़ाक उड़ाएं या आपकी आलोचना करें।	अन्य लोग क्या सोचते हैं, इसी आधार पर अपना व्यवहार बदलना।
जोखिम लेने और बेहतर उपलब्धि के लिए अतिरिक्त प्रयास करने का इच्छुक होना	विफलता के डर से अपने आपको सुविधाजनक स्थिति में रखता हो और इस प्रकार जोखिम लेने से डरना।
बहादुर, रीढ़ सीधी रखना, आंख से आंख मिलाना, स्पष्ट आवाज, आत्मविश्वासपूर्ण होना	नर्वस, बेचैन, आंख से आंख न मिलाना, सिर झुकाए रखना, हाथों को मरोड़ना।
अपनी गलतियों को स्वीकार करना, और उनसे सीखना।	अपनी गलतियों को कवर करने के लिए कड़ी मेहनत करना और यह आशा करना कि किसी को पता लगे इससे पहले आप समस्या का समाधान कर सकते हो।

आत्म-विश्वास	आत्म-विश्वास की कमी
आपकी उपलब्धियों पर दूसरे लोग आपको बधाई दें, इसकी प्रतीक्षा करना।	अपने गुणों का जितना हो सकता है, हर व्यक्ति के सामने बखान करते रहना।
प्रशंसा को गरिमापूर्ण ढंग से स्वीकार करना “धन्यवाद मैंने उस परियोजना में वास्तव में कड़ी मेहनत की थी। मुझे खुशी है कि आपने मेरे प्रयासों को समझा।”	प्रशंसा को तत्काल खारिज कर देना “ओह, वह परियोजना तो कुछ नहीं थी, कोई भी उसे कर सकता था।”

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- उनकी अपनी भाव-भंगिमा, बातचीत से दुनियां को उनके बारे में क्या पता लगता है?
- जब लोगों में आत्मविश्वास नहीं होता है, तब क्या होता है? इसका उन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- कुछ लोगों में आत्मविश्वास होने का क्या कारण होते हैं?
- आप आत्मविश्वास कैसे पैदा कर सकते हैं?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

जीवन के लगभग हर क्षेत्र में सफलता के लिए आत्मविश्वास का होना आवश्यक है। तब भी बहुत से किशोर आत्म - संदेह दौर से गुजरते हैं, वे सचेत होते हैं और आत्मविश्वास के लिए कोशिश करते हैं। व्यक्ति की उम्र बढ़ने के दौरान यह एक सामान्य स्थिति होती है। जब आपकी सोच में आत्मविश्वास होता है, विचारों में स्पष्टता होती है और आप उनका प्रदर्शन भी कर सकते हो तो आपमें आत्मविश्वास आता है। बाह्य कारक जैसे कि अच्छे कपड़े पहने से आत्मविश्वास बढ़ता है, परन्तु इनसे आत्मविश्वास पैदा नहीं होता है।

आत्मविश्वास में कमी आत्मघाती हो सकती है और प्रायः नकारात्मकता के रूप में परिलक्षित होती है। प्रायः कम आत्मविश्वास वाले लड़कों को दूसरे लोग धमका देते हैं और कम आत्मविश्वास वाली लड़कियों का लैंगिक उत्पीड़न किया जाता है क्योंकि दुराचार करने वाले सोचते हैं कि वे ऐसा करके बच सकते हैं। और आप इसके लिए अपने आप को दोषी मान लोगे। सामान्य तौर पर आत्मविश्वासपूर्ण लड़कियां और लड़के अधिक सकारात्मक प्रकृति के होते हैं। वे अपने आप पर, अपनी योग्यता पर भरोसा करते हैं। वे हिंसक और दुराचारपूर्ण व्यवहार का विरोध करने और उसके विरुद्ध कार्रवाई करने में यकीन रखते हैं।

लड़की अथवा लड़के के रूप में आपका लालन-पालन कैसे हुआ है, यह भी विश्वास के बढ़ने अथवा घटने का आधार होता है। बहुत सी महिलाओं की आकांक्षा होती है कि वे आत्मविश्वास और शारीरिक भाव-भंगिमा की दृष्टि से आदमी के लिए सर्व स्वीकृत भूमिका निभाए। यदि एक लड़की के रूप में आपको आने-जाने, उठने-बैठने, बोलने-पहनने पर आपके परिवार और समुदाय द्वारा रोक-टोक लगाई जाती है तो इससे आपका कार्य-व्यवहार प्रभावित होगा और अपनी राय न रखकर औरों की इच्छानुसार कार्य करने की आपकी प्रवृत्ति बन जाएगी। एक लड़की के रूप में आपको इस सोच को चुनौती देनी चाहिए और लड़कों को अपनी महिला मित्र, सहपाठी, बहिन की उनके विश्वास का निर्माण करने के प्रयास में सहायता करना चाहिए।

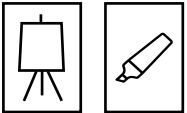
अच्छी बात यह है कि आत्म-विश्वास को सीखा जा सकता है और चाहे आप लड़की हो या लड़का अभ्यास से आप अपनी अधिकांश कमजोरियों को बिना किसी अवरोध के दूर कर सकते हैं। आत्म-विश्वास से आप अपने साथियों, अध्यापकों, परिवार के सदस्यों और यहां तक कि अपने समाज को भी लम्बे समय से चली आ रही लिंग संबंधी मनोवृत्ति को बदलने के लिए प्रभावित करने में समर्थ होंगे।

सत्र

6

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

सम्प्रेषण

उद्देश्य

- सम्प्रेषण के विभिन्न रूपों की पहचान करना।
- सुनने का अभ्यास करने के लिए; मौखिक तथा लिखित सम्प्रेषण

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- भाग लेने वालों को एक सर्किल में बैठाएं। “चाइनीज विस्पर” गेम चलाकर कार्यक्रम शुरू करें। एक भाग लेने वाले से कोई शब्द या वाक्य

सोचने के लिए कहें। उससे कहें कि वह इसे अपने बगल में बैठे व्यक्ति के कान में फुसफुसा कर कहें।

- प्रत्येक सहभागी जो वह समझता है कि उसने सुना, उसे अपने बगल में बैठे व्यक्ति के कान में फुसफुसा कर कहेगा।
- अंतिम भाग लेने वाला व्यक्ति उस शब्द या वाक्य को जोर से कहेगा।
- अब “शब्द पहेली” खेलें। एक समय एक भाग लेने वाले को खड़ा करें उसे बिना किसी शब्द अथवा आवाज के किसी फिल्म के गाने अथवा डायलॉग का अभिनय करने के लिए कहें, जबकि दूसरे लोगों से उस गाने अथवा डायलॉग को पहचानने के लिए कहें।
- भाग लेने वालों से यह बताने के लिए कहें कि उन्होंने उस समय जब वे शब्दों का प्रयोग नहीं कर सकते थे, तब उन्होंने अपने संदेश के सम्प्रेषण के लिए क्या किया? (चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक भाव-भंगिमा या कोई अन्य

हाव-भाव)। क्या अन्य लोग उस संदेश का अन्दाज लगा पाए? क्या वह संदेश प्रभावपूर्ण ढंग से सम्प्रेषित हो पाया?

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- चाइनीज़ विस्पर खेल में पहले भाग लेने वाले से पूछें कि क्या अंतिम वाक्य उसका बोले शब्द थे ? क्या उसमें कोई परिवर्तन हो गया था?
- क्या इस पूरी प्रक्रिया में संदेश बिलकुल नहीं पहुंचा या उसमें कुछ परिवर्तन हो गया।
- सम्प्रेषण में क्या बाधाएं थी, जिसके कारण चाइनीज़ विस्पर तथा शब्द पहली दोनों खेलों के संदेश में विकृति हुई या संदेश का रूप बिगड़ा?
- अभिव्यक्ति सही हो, इसके लिए क्या तत्व अपेक्षित होते हैं?

अपने नोट पैड में दो बातें लिखें - सम्प्रेषण के एक ऐसे पहलू की पहचान करें, जिसमें आप सुधार करना चाहेंगे और आप किस प्रकार ऐसा करेंगे, उसकी कार्य-योजना बनाएं।

3 अनुदेशक के लिए नोट :

चाहे हम शब्दों का प्रयोग कर रहे हों या नहीं, हम दिन-भर कुछ न कुछ संप्रेषित करते हैं। यह बताएं कि अन्य लोग हमारे चेहरे के हाव-भाव, बाँड़ी लैंग्वेज, भाव-भंगिमा, लिखित पाठ तथा सामान्य व्यवहार से हमारे संदेश को समझते हैं। सम्प्रेषण का प्रयोजन अपने संदेश को दूसरे लोगों तक स्पष्टतः पहुँचाना है।

कभी-कभी मूल संदेश का असली अर्थ सोच और एक-दूसरे को संप्रेषित करने की प्रक्रिया में लुप्त हो जाता है। जब मूल संप्रेषित भाव विकृत हो जाता है तो इसके परिणामस्वरूप, अफवाह और गप्पे फैलने लगती हैं।

स्पष्ट तथा संक्षिप्त संप्रेषण एक महत्वपूर्ण जीवन-कौशल है, जिसका निरन्तर अभ्यास करने की आवश्यकता है। प्रभावी संप्रेषण से किशोर स्वस्थ संबंध बना सकते हैं। विवादों का शान्तिपूर्ण समाधान कर सकते हैं, स्कूल में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं और अन्ततः नौकरियां पा सकते हैं और उसमें सफल हो सकते हैं।

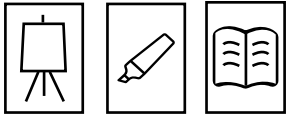


सत्र

7

90 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

स्टेप बाई
स्टेप गाइड

अपने विचारों को दृढ़ता से सामने रखना

उद्देश्य

- बातों को दृढ़ता से रखने, हमलावर तेवर रखने तथा दूसरे लोगों की हर बात को मानने के व्यवहार को चिह्नित करना और उनके बारे में ब्यौरेवार बताना।
- दृढ़ता से अपनी बात रखने के लिए अपेक्षित कौशल की पहचान कराना।
- जब किशोर नहीं या हां कहना चाहें तो वह ऐसा कर सके, इसके लिए अपनी बात को दृढ़ता से रखने का अभ्यास कराना।
- अन्तर-वैयक्तिक संबंधों में दृढ़ता से अपनी बात कहने की आदत के लाभों की सूची बनाना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : पारिवारिक/अन्तर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

नशीले पदार्थों का उपयोग करने से मना करना

स्थिति : मध्याह्न भोजन के दौरान दो मित्रों का मिलकर भोजन करना।

1. आप अपने मित्र के साथ स्कूल में लंच कर रहे हैं। आपका मित्र आपसे कहता/कहती है कि आप उसके साथ एकांत में टैरेस में चलें। आप पूछते हैं, किसलिए? वह कहता है मेरे पास हैशिश भरी सिगरेट हैं। हम इसे पीते हैं, बड़ा मज़ा आएगा।”
2. आप अपने मित्र के साथ स्कूल में लंच कर रहे हैं। आपके पास हैशिश भरी एक सिगरेट है और आप उसे पीना चाहते हैं। आप अपने मित्र से अपने साथ टैरेस पर एकांत में चलने के लिए कहते हैं। वह आपसे पूछता/पूछती है किसलिए? आप

कहते हैं कि “मेरे पास एक सिगरेट है, जिसमें हैशिश भरी हुई है। हम इसे पीते हैं, बड़ा मजा आया।”

लैंगिक उत्पीड़न का विरोध करना

स्थिति : स्कूल के गेट के बाहर लैंगिक उत्पीड़न

1. स्कूल के बाद आप बस स्टॉप की ओर जा रही हैं। आपके स्कूल के गेट के ठीक बाहर दो लड़के खड़े हुए हैं। वे कमेंट करते हुए कहते हैं “हाय स्वीटी हमारे साथ चलोगी।”
2. आप और आपका मित्र अमीश लड़कियों के स्कूल के बाहर खड़े हैं और लड़कियों को जाता हुआ देख रहे हैं। आप देखते हैं एक लड़की अकेली जा रही है आप कहते हैं “हाय स्वीटी, हमारे साथ चलोगी।”

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- स्वेच्छा से कुछ लोगों को आगे आने के लिए कहें। उन्हें उनके द्वारा निर्माई जाने वाली भूमिका की पृष्ठभूमि बताएं तथा उनकी भूमिका की स्क्रिप्ट दें (निर्माई जाने वाली भूमिका के संबंध में बॉक्स देखें)।
- निर्माई जाने वाली भूमिका की पृष्ठभूमि पढ़कर सुनाएं। स्वेच्छा से सामने आए इन लोगों से अपनी भूमिका की स्थिति के अनुसार नाटक करने के लिए कहें।
- पहले आक्रामक भूमिका निभाने वालों से अपनी भूमिका निभाने के लिए कहें और उसके बाद सभी की हर बात मान लेने वालों की भूमिका निभाने वालों को अपनी भूमिका निभाने के लिए कहें (निर्माई जाने वाली भूमिका संबंधित बॉक्स देखें)।
- सहभागियों से पूछें कि क्या कोई तीसरा रास्ता हो सकता था और उनसे कहें कि वे उस रास्ते के बारे में बताएं।
- अपनी बात को दृढ़ता से कहने वाले की भूमिका निभाने वालों को अपनी भूमिका निभाने के लिए कहें (निर्माई जाने वाली भूमिका संबंधित बॉक्स देखें)।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- क्या आप किसी आक्रामक व्यक्ति, दबू और अपनी बात को दृढ़ता से रखने वाले व्यक्ति को चिह्नित कर सकते हो? (यह किसी फिल्म या पुस्तक का कोई काल्पनिक चरित्र हो सकता है या कोई वास्तविक व्यक्ति भी हो सकता है)।
- किसी आक्रामक के व्यक्ति की, दबू व्यक्ति और अपनी बात को दृढ़ता से सामने रखने वाले व्यक्ति की विशेषता, व्यवहार तथा मनोभावों का उल्लेख करें।
- आक्रामक व्यक्ति, दबू व्यक्ति और अपनी बात को दृढ़ता से कहने वाले व्यक्ति के व्यवहार का उन व्यक्तियों पर क्या प्रभाव पड़ता है, जिनका सामना उनके इस व्यवहार से होता है?
- लोग आक्रामक, दबू तथा दृढ़ व्यवहार क्यों करते हैं?
- लोग उनके बारे में क्या सोचते हैं?
- अनुदेशक इनके बारे में आक्रामक, दबू और दृढ़ता से अपनी बात कहने वाले शीर्षक बनाकर बोर्ड में लिख सकता है।
- जिन स्थितियों में उनकी आक्रामकता थी, दबू पने की प्रवृत्ति रहती है, उनमें उन्हें दृढ़ता से अपनी बात रखने का अभ्यास कराने की एक योजना बनाएं। वे क्या कहेंगे और किस प्रकार कहेंगे।

3 अनुदेशक के लिए नोट :

आक्रामक होने का आशय है अपने आप को इस तरह पेश करना कि आप दूसरे लोगों को सजा देना चाहते हैं, उनसे कुछ कराना चाहते हैं और उनको धमकाना चाहते हैं। आक्रामक व्यवहार करने वाला व्यक्ति अन्य लोगों की भावनाओं को समझने में विफल रहता है। आक्रामक व्यवहार की अभिव्यक्ति प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से की जा सकती है।

दबू होने का आशय है आप किसी भी स्थिति में अपनी बात को व्यक्त करने में असफल रहते हैं। आप दूसरे लोगों को यह नहीं कह सकते कि आपको कैसा लग रहा है, आपको क्या चाहिए, आपकी क्या जरूरतें हैं। उदाहरण के लिए, आपके न चाहने पर भी आपका लैंगिक उत्पीड़न को स्वीकार करना या आपका ड्रग लिया जाना या कक्षा छोड़ना पर आप उसे स्वीकार कर लेते हैं। जब आप हर बात मानते हैं, तो प्रायः आप आंखों से आंखें नहीं

मिला पाते, बात करने में हिचकते हैं, शारीरिक हाव-भाव में घबराहट नज़र आती है।

अपनी बात को दृढ़ता से कहने का आशय है, आप क्या महसूस कर रहे हैं, आपको क्या चाहिए, आपकी क्या जरूरतें हैं। आप यह बिना धमकी, दण्ड देने या उन्हें नीचा दिखाए किसी से भी कह सकते हैं। बिना किसी बेचैनी अथवा भय के अपनी बात व्यक्त, करने में समर्थ रहते हैं। अपनी बात को दृढ़ता से कहना एक कला है। यह कुछ ऐसा है, जिसे हम सीखते हैं, यह कोई ऐसा गुण नहीं है जो जन्म से हमें मिलता हो। अपनी बात को निश्चयात्मक ढंग से कहने का आशय लोगों के बीच सीधी और ईमानदार बातचीत का होना, न कि ऐसी आशा करना कि अन्य लोग इस बात का अंदाजा लगा लेंगे कि आपके मन में क्या है। हो सकता है, जो आप करते हैं, अन्य लोग उससे सहमत न हों, उसे स्वीकार न करें अथवा न चाहें, परन्तु आपको संतुष्टि होगी कि आपने अन्य लोगों की भावनाओं पर विचार करते हुए भी अपनी बात कही।

सहभागियों को खड़ा करें और इसका अभ्यास कराएं। यह बताएं कि कुछ परिस्थितियों में ये तरीके कारगर होते हैं :

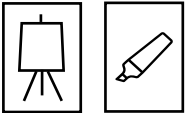
- कारण बताइये कि क्यों : जैसे ये कहना कि मैं सिगरेट नहीं पीना चाहती/चाहता क्योंकि इससे मैं मुसीबत में पड़ जाऊंगी/जाऊंगा या मेरे सिद्धांत के खिलाफ है या मेरे स्वास्थ्य के लिए खराब है।
- उसे जो है वही कहिये : “तुम्हें पता है जो तुम कर रहे हो उसे यौन उत्पीड़न कहते हैं, और मैं तुम्हें अपने साथ ऐसा नहीं करने दूंगी/दूंगा”।
- दबाव को उल्टा दें : अगर वो व्यक्ति नहीं रुकता है तो दबाव को उल्टा करने की कोशिश करें, ये कहें “अगर तुम मेरे सच्चे दोस्त हो तो मुझे ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं करोगे”।
- विषय बदल दें : इसमें मज़ा नहीं आ रहा, चलो कुछ और करें।
- व्यक्ति को स्वीकार करें और व्यवहार को अस्वीकार करें - यदि आप अपने संबंधों को बनाए रखना चाहते हैं तो यह उपयोगी है “मैं ये नहीं करूंगी/करूंगी, यदि तुम कुछ और करना चाहते हो तो मैं उसमें तुम्हारे साथ रहूंगी/रहूंगा।”
- वहाँ से चले जाना : नहीं कहें और ऐसा कहते-कहते वहाँ से चले जाएं।

सत्र

8

45 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

भरोसा बनाना

उद्देश्य

- ग्रुप में भरोसा बनाना।
- सहभागियों को अन्यन लोगों के साथ शारीरिक और भावनात्मक रूप से सहज बनाना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के। लड़कियों और लड़के के लिए अलग-अलग संचालित किया जाएगा।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।

- शुरू में ग्रुप से कहें कि वे गर्मजोशी, प्यार तथा चिन्ता की स्थिति में होने की कल्पना करें और उनसे कहें कि एक-साथ होने की अनुभूति का निर्माण करें।
- समूह से कहें कि वह कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हों और अपनी हथेली को आगे करें। एक व्यक्ति से बीच में खड़े होने के लिए कहें जो विश्वास खोए हुए व्यक्ति की भूमिका निभाएगा। जब वह व्यक्ति वहाँ खड़ा हो जाए तो उसे कहें कि वह छाती के साथ हाथों को फोल्ड करे, आंखें बंद करे, टांगे सीधी रखे, घुटने के ऊपर घुटना रखे। वह एक दिशा में झुकने लगे मानो कि संतुलन खो रहा है। वह बहुत ज्यादा झुके उसे पहले ही सर्किल में खड़े व्यक्ति उसे आराम से दूसरी साइड की ओर धकेलेंगे।
- पकड़ने वाले लोग उस व्यक्ति को आराम-आराम से किसी भी दिशा की ओर घुमाते रहेंगे। ऐसा करते समय उससे हमेशा शारीरिक संपर्क होगा।

आराम-आराम से गिरने-पकड़ने का यह अनुक्रम तब तक चलता रहेगा, जब तक यह पक्का न हो जाए कि गिरने वाला शांत हो गया है (परंतु अभी भी अड़ा है) और कि पकड़ने वालों को यह विश्वास न हो जाए कि वे मिलकर काम करने में समर्थ हैं तथा उस व्यक्ति के अपने मार्ग में आने पर उसका वजन सम्हाल सकते हैं। तत्पश्चात, बीच में खड़े व्यक्ति को बदलें और उन सभी लोगों को बीच में खड़ा होने का मौका दें, जो बीच में खड़ा होना चाहते हैं।

2 चर्चा

1. स्वेच्छा से बीच में जाने पर आपको कैसा लगा?
2. सहयोगियों के घेरे में होने पर कैसा लगा?
3. स्वेच्छा से बीच में खड़े व्यक्ति के सामने क्या चुनौती थी?
4. आपने एक-दूसरे के साथ कैसे संप्रेषण किया?
5. आपके मन में अपनी योग्यता और सुरक्षा के लिए क्या विचार चल रहे थे?
6. वास्तविक जिन्दगी में वे कौन लोग हैं, जिन पर आप सबसे ज्यादा भरोसा करते हैं?
7. लोगों के बीच भरोसा बनाने के लिए कौन से मुख्य गुण अपेक्षित हैं?
8. किशोर समूह में विश्वास की कमी का क्या प्रभाव पड़ता है?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

सफल अन्तर-वैक्तिक संबंधों की सफलता के लिए भरोसे की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। भरोसा बनाने में जीवन लग जाता है और उसे खत्म करने में एक पल लगता है। बहरहाल, भरोसा बनाना उतना ही आसान है, जितना उसे समाप्ता करना, बशर्ते कि आप प्रयास करने के लिए तैयार हों।

यदि आपके माता-पिता आप पर शक करते हैं और आप अपने माता-पिता अथवा अध्यापक के सामने खुलकर बात करने से डरते हैं तो यह भरोसे

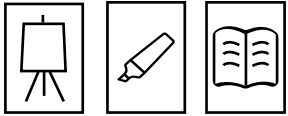
का मामला है। यदि आपको लगता है कि आपके सहपाठी आपके बारे में अनर्गल बातें करेंगे तो यह भरोसे का मामला है। भरोसा दो तरफ़ा होता है। किसी तरीके से आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि अन्य लोग यह विश्वास करें कि आप वही करते हो जो आप कहते हो और आपकी बातों तथा ईमानदारी को मानें। ईमानदार रहें, बहुत बार लोग अपनी छवि सुधारने के लिए, अपने मित्र को बचाने के लिए अथवा दुख स्थिति से बचने के लिए सफ़ेद झूठ बोलते हैं, परंतु झूठ हमेशा आपको वापस मिलता है। आमतौर पर, इसका पता लग जाता है और आदमी उससे बचने के लिए झूठ का जाला बुनता जाता है। ईमानदारी से आपके जीवन में शान्ति रहेगी। खुले दिल से बात करें, अपनी बातें बताएं, चुप रहने तथा सूचनाओं को दबाना प्रतिघाती हो सकता है। इसके अलावा, यदि किसी ने कोई गुप्त बात आपको बताई है तो उसकी गोपनीयता बनाए रखें। यदि आपको लगता है कि आपने जानबूझकर या अनजाने में किसी की व्यक्तिगत बात बता दी है तो जिम्मेदारी लें और बताएं कि आपने ऐसा क्यों किया।

सत्र

9

45 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

भूमिका
निभाने वाले
परिदृश्ये

विवाद समाधान

उद्देश्य

- किशोर विवादों का शांतिपूर्वक समाधान निकालने के तरीके सीखें।
- मतभेदों तथा तनाव का समाधान करने के विकल्पों तथा परिणामों की जांच करना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।

- प्रारंभ में उन लोगों से अपना हाथ खड़ा करने के लिए कहें जो कभी किसी विवाद में उलझें हों (उदाहरण के लिए किसी के साथ असहमति या लड़ाई होना)।
- गंभीरता से सोचना कि किस कारण कोई संघर्ष होता है (उदाहरण के लिए बदमाशी, छेड़खानी, गपशप, ईर्ष्या, पूर्वाग्रह, दोस्ती में दरार, प्यार में दरार, अधिकार भाव, विचारों में भिन्नता)।
- संघर्ष में होने के दौरान जो कुछ भावनाएं आती हैं उन पर ध्यान से सोचने के लिए कहें (उदाहरण के लिए क्रोध, ईर्ष्या, अकेलापन, डर, असमंजस, निराशा, चिन्ता और दुख) इन भावनाओं के बारे में किशोर जैसा भी बताएं उसे बोर्ड या एक बड़े कागज में लिखें।
- यह बताना कि जब हम किसी असहमति की स्थिति या विवाद की स्थिति में होते हैं तो हमारे सामने कई विकल्प होते हैं, जिनका हम उपयोग कर

सकते हैं और हम जो भी विकल्प अपनाएं, उसके कुछ परिणाम होते हैं।

- विवाद का समाधान किस प्रकार किया जाए, यह सीखना अथवा यह सिखाना कि किस प्रकार बिना लड़े, बिना भागे अथवा बिना अपनी सोच के खिलाफ जाए शांतिपूर्ण ढंग से कार्य किया जाए। इससे आप हिंसा से बच सकते हैं, आप अपने बारे में अच्छा महसूस करेंगे और आप दूसरे लोगों का सम्मान करना भी सीखेंगे।
- भूमिका निभाने वाली गतिविधि के बारे में बताना। परिदृश्य के लिए सेट पर सीन को देखें एवं वालन्टियर को बुलाए और उसे विवाद की स्थिति में सहायता करने के लिए कहें और तब मिलकर सोचें कि क्या विकल्प अपनाए जा सकते हैं तथा इन विकल्पों के क्या परिणाम होंगे। विवाद तथा विवाद के समाधान का एक परिदृश्य प्रस्तुत करें। उनसे पूछें कि क्या उनको कोई प्रश्न करना है।
- इसके लिए कलाकार बनने के लिए स्वेच्छा से कुछ लोगों को आगे आने के लिए कहें या भाग लेने वालों में से आप उन्हें चुने।
- उस परिदृश्य को पढ़ें और तब भाग लेने वालों को उस परिदृश्य का अभिनय करने के लिए कहें (दिए गए परिदृश्यों के नमूनों को देखें अथवा आप स्वयं भी परिदृश्यों को बना सकते हैं)। किसी को विवाद का समाधान करने के लिए आगे आने के लिए कहें। अपेक्षित सुझाव दें। सहभागियों को विवाद को शांतिपूर्ण ढंग से निपटाने वाले शब्द कहने का अभ्यास करने के लिए कहें।
- समूह को समस्या, उस भावना, जो वहां शामिल हो सकती है, को पहचानने के लिए कहें और तब समूह को उस समस्या का समाधान करने के लिए विभिन्न, विकल्प तथा उनके तदनुरूपी परिणाम बताने के लिए कहें।
- अंत में, भाग लेने वालों से पूछें कि क्या उनके पास विवाद के सकारात्मक समाधान की स्थिति का कोई उदाहरण है, जिसमें वे भी

भागीदार थे और जिसे वे शेयर करना चाहेंगे।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- क्या ये परिदृश्य वास्तविक जिन्दगी की स्थितियाँ, जिनका किशोर सामना कर सकते हैं, जैसे थे?
- भूमिका निभाने के दौरान आपको कैसा लगा?
- उस घटना को बढ़ाने अथवा उसे और खराब करने के लिए क्या विकल्प प्रस्तुत किए जा सकते थे?
- विवाद का समाधान करने अथवा स्थिति को इससे बेहतर करने के लिए क्या विकल्प अपनाए जा सकते थे ?
- इस घटना से पूरी तरह बचने के लिए क्या विकल्प अपनाए जा सकते थे?
- विवाद का समाधान करने के लिए किसी व्यक्ति (अध्यापक, मित्र, माता-पिता, विश्वासपात्र कोई वयस्क) से बीच-बचाव करने के लिए कहना कब फायदेमंद होता है?
- किसी हाल की ऐसी स्थिति के बारे में बताएं, जिसमें आप शामिल हों और जिसका शान्तिपूर्ण ढंग से समाधान न हो पाया हो। यदि आप जा सके तो आप वापस वहीं जाकर उस स्थिति में परिवर्तन कैसे कर सकते हैं?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

विवाद समाधान करने का आशय है बिना लड़े, बिना उससे भागे अथवा अपनी भावना के विरुद्ध गए किसी समस्या अथवा असहमति का समाधान करना। यह जानने से कि सकारात्मक तरीके से किस प्रकार किसी समस्या को हैंडल करने से लोग हिंसा से बच सकते हैं, अपने बारे में अच्छा महसूस कर सकते हैं और दूसरों का सम्मान करना सीख सकते हैं। शारीरिक हिंसा,

गाली देने, धमकी देने, यौन उत्पीड़न, बदमाशी करने, छेड़छाड़ करने तथा अन्य नकारात्मक कार्य-व्यवहार से प्रायः संघर्ष बढ़ता है और उसके गंभीर परिणाम होते हैं, जिसमें शारीरिक चोट लगना, आत्म-विश्वास कम होना, संबंधों में खटास होना और दण्ड मिलना शामिल है। अच्छे संप्रेषण में अच्छा सुनने वाला होना, दूसरे लोगों के दृष्टिकोण पर विचार करना, उनका सम्मान करना, समाधान ढूँढने के लिए मिलकर काम करना, उच्च तनाव की स्थितियों में शरीर और मन से शान्त रहना शामिल है। सकारात्मक संप्रेषण की इन कलाओं का अभ्यास करने से लोग उच्च तनाव की स्थितियों में जिम्मेदारीपूर्ण विकल्प को अपना सकते हैं और हिंसा तथा आगे और समस्याओं से बच सकते हैं।

समस्या	परिदृश्य	विकल्प	परिणाम
“मैंने सुना कि आपने कहा आप मुझे पसंद नहीं करते” (समस्या : गपशप, छेड़खानी, बदमाशी)	अमीना ने सुना कि कुछ लड़के उसने आज जो कपड़े पहने हैं, उसके बारे में मज़ाक उड़ा रहे हैं। उसने देखा कि एक लड़का नवीन जिसने पहले भी उसके कपड़ों को लेकर छींटाकशी की थी, वह भी उन लड़कों में है। अमीना को बुरा लगा और उसे गुस्सा आया।	वह वहाँ जाए, उन पर चिल्लाए। नवीन को थप्पड़ मारे और वहाँ से चली जाए और आशा करे कि आगे से ऐसा नहीं होगा।	किसी को चोट लगती है, सभी को बुरा लगता है। नवीन लगातार छेड़खानी करता रहता है और अमीना के साथ बदमाशी करता है। अमीना को गुस्सा आता रहता है।
		अमीना उनके पास जाए और उनसे कहे कि उनकी टिप्पणी से उसे कैसा लग रहा है इससे उसके खुद की पसंद को अभिव्यक्त करने पर क्या प्रभाव पड़ता है। अमीना अध्यापक के पास जाए और उन से बात करने के लिए अध्यापक की मदद ले।	नवीन और ग्रुप माफी मांगता है। नवीन और ग्रुप अमीना के साथ छेड़खानी करता रहता है।
“मैंने सोचा कि हम मित्र हैं और तुम मुझे पसंद करती हो” (समस्या : मूक व्यवहार, विमुख होना)	अतुल और मीना अच्छे मित्र हैं और ब्रेक तथा रिसेस के दौरान वे हमेशा एक-दूसरे के साथ रहते हैं। एक दिन अतुल ने मीना को लाल गुलाब दिया और कहा कि वह उसे बहुत पसंद करता है। मीना को लगा कि उसका भरोसा तोड़ा गया है। उसने उसके बाद आगे मिलना बंद कर दिया। एक दिन रिसेस में अतुल हैलो कहने के लिए मीना के पास जाता है। मीना उसे नज़रअन्दाज कर देती है और वहाँ से चली जाती है।		

सत्र

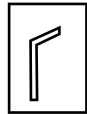
10

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



पिन



स्ट्रॉस

टीम बनाना

उद्देश्य

- टीम वर्क का महत्व सीखना।
- टीम में कार्य करने का अभ्यास करना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोर लड़कियों तथा लड़कों को 5-5 के समूह में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को पिन और स्ट्रा का एक पैकेट दें।

- सभी से कहें कि एक प्रतियोगिता है, जिसमें प्रत्येक समूह को पिन और स्ट्रा का उपयोग करके सामूहिक रूप से सबसे ऊँची संरचना बनानी है।
- इस अभ्यास के लिए नियम यह है कि समूह के प्रत्येक सदस्यो के पास समान संख्या में पिन और स्ट्रा होंगे। वे अपने पिन और स्ट्रा दे सकते हैं, परंतु वे इन्हें मांग नहीं सकते। कोई भी व्यक्ति जो नियम तोड़ेगा, वह इसमें आगे भाग नहीं लेने दिया जायेगा।
- रिपोर्ट देने के लिए प्रत्येक समूह के एक व्यक्ति का प्रेक्षक के रूप में चयन करें।
- अब समूह से अपनी संरचना बनाने के लिए कहें।
- जब सभी संरचनाएं बन जाएं तो सबसे ऊँची संरचना को विजेता के रूप में चयन करें।

- प्रत्येक की तारीफ करें और आगे की चर्चा के लिए उनसे बैठने के लिए कहें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- समूह के रूप में कार्य करने का अनुभव कैसा रहा?
- प्रत्येक समूह में क्या हुआ?
- एक साथ काम करते हुए आपके सामने क्या चुनौतियाँ रहीं?
- यदि समूह के सदस्यों ने अपने पिन और स्ट्रॉ नहीं दिए होते तो क्या होता?
- संरचना बनाने के लिए आपने रणनीति किस प्रकार बनाई?
- क्या समूह में कोई स्वाभाविक तौर पर नेता के रूप में उभरा?
- प्रत्येक सदस्य की क्या भूमिका थी?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

टीम बनाने के गतिविधियों से टीम के सदस्यों को अपना योगदान देने का बढ़ावा मिलता है और उसके महत्व को भी स्वीकारा जाता है। टीम बनाने का लक्ष्य समूह की ऊर्जा को समस्या के समाधान में लगाने, कार्य का प्रभावी ढंग से करने तथा टीम के प्रयोजन की प्राप्ति के लिए सभी सदस्यों के संसाधनों का इस्तेमाल सुनिश्चित करना है। टीम बनाना अन्तर-वैयक्तिक संबंधों तथा सामाजिक कार्य-व्यवहार के लिए भी महत्वपूर्ण है और लक्ष्यों को पूरा करने तथा कार्यों को निष्पादित करने के लिए कई सालों में इसका विकास किया गया है।

सबसे अधिक प्रभावी टीम निर्माण का प्रयास तब होता है, जब टीम के सदस्य कार्य का निष्पादन करने के लिए एक-दूसरे पर बहुत ज्यादा निर्भर होते हैं और किए जाने वाले कार्य में बहुत अधिक जानकार तथा अनुभवी हों और जब संगठनात्मक नेतृत्व सक्रिय रूप से कार्य कर रहा हो तथा वह

टीम को सहयोग दे। प्रभावी टीम बनाने के लिए कार्य के अंतिम उद्देश्यों के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। टीमों को लक्ष्य तय करने तथा उसे सफलतापूर्वक प्राप्त करने के लिए भूमिकाएं तथा प्रशिक्षण निर्धारित करना आवश्यक है। प्रभावी टीम बनाने के प्रयास करने के अलावा टीम बनाने के प्रयास संबंधपरक भी होने चाहिए। टीम बनाने के प्रभावी प्रयासों में इस समय निम्नलिखित चार दृष्टिकोण मौजूद हैं, जिनमें निम्नलिखित विशेषताएं शामिल हैं :

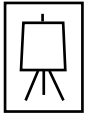
1. लक्ष्य निर्धारित करना (लक्ष्यों से सम्बद्ध रहना)
2. अन्तर-वैयक्तिक संबंध प्रबंधन (प्रभावी कार्यसंबंध बनाना)
3. भूमिकाएं स्पष्ट करना
4. समस्या का समाधान

सत्र



90 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड



मार्कर पेन



आँख बंद करने के लिए काला कपड़ा



बाधा खड़ी करने के लिए कुर्सियाँ और टेबल

नेतृत्व का निर्माण करना

उद्देश्य

- एक लीडर के कर्तव्यों तथा जिम्मेदारियों की सूची बनाना।
- ये समझना की लड़कियाँ और लड़के अपने नेतृत्व के गुणों का निर्माण कर सकते हैं।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के। (कार्यकलाप लड़कियों और लड़के के लिए अलग-अलग किया जाएगा।)

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।

- किशोरवय से उस स्थल से बाहर जाने के लिए और उनसे अपने में से दो लीडरों का चयन करने के लिए कहें (एक लड़का और एक लड़की)।
- प्रारंभ से अंत तक बाधाओं वाला मार्ग बनाकर स्थल को तैयार करें। मार्ग में कुर्सियों और टेबलों को बिखरा कर रखें।
- लीडरों से अंदर आने के लिए कहें। लीडरों को बताएं कि उन्हें बाधायुक्त मार्ग में प्रारंभ से अंत तक समूह के आगे-आगे चलना है और यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी बाधाओं को न छुएं।
- लीडर के अलावा सभी आंखों पर पट्टी बांधे होंगे। सभी को लाइन बनानी है और लीडर के पीछे खड़ा होना है और अपने आगे वाले के कंधे पर हाथ रखना है।
- दोनों लीडरों को अन्य प्रतिभागियों, जिनकी आंखों पर पट्टी बंधी है, के आगे प्रारंभ से अंत तक चलना है और यह सुनिश्चित करना है कि किसी

को चोट न लगे और कोई अलग से बाधाओं को न छुएं।

- जब सभी बाधाएं पार कर लें उसके बाद उनसे कहें कि वे आँख खोल लें और बैठ जाएं।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- आँख बांधकर बाधा वाले मार्ग में चलते समय आपको कैसा लगा?
- आप में से कितनों को बाधा से चोट लगी अथवा आप में कितने लोग लड़खड़ाए?
- क्या आप बाधा वाले इस मार्ग को बगैर लड़खड़ाए किए पूरा करने में समर्थ हुए?
- यह प्रक्रिया कैसे हुई?
- क्या ग्रुप और लीडर पर भरोसा था?
- लीडर के रूप में यह अभ्यास करते हुए आपको कैसा लगा?
- लीडर का चयन करते समय क्या मानदण्ड और प्रक्रिया अपनाई गई?
- जब लड़का और लड़की नेतृत्व कर रहे थे, तब ग्रुप का कार्यनिष्पादन कैसा था?
- कुछ लीडरों के नाम बताएं जिनकी आप सराहना करते हैं और आप उनके किन गुणों की सराहना करते हैं?
- आप अपने नेतृत्व के गुणों का विकास कैसे कर सकते हैं?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

नेतृत्व एक गंभीर जिम्मेदारी है और सही प्रशिक्षण तथा मार्गदर्शन से आप इसका निर्माण कर सकते हैं। अपने नेतृत्व के कौशल पर कार्य के लिए :

1. अपने आप पर ध्यान दें। दूसरों पर अपने प्रभाव के प्रति सचेत रहें, अपनी भावनाओं को प्रभावकारी ढंग से संचालित करें, अपनी शक्ति का इस्तेमाल करें और अपनी कमियों को दूर करने का प्रयास करें।

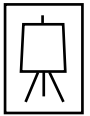
2. बड़े परिदृश्य को सामने रखें। अपने आस-पास के क्षेत्र की परिस्थितियों तक सीमित न रहकर बाहर की परिस्थितियों को भी ध्यान में रखें। संकीर्ण दृष्टिकोण न रखें।
3. समूह के लिए एक ऐसी परिकल्पना बनाएं, जिसमें अपनी बातें सभी शेयर करें। बेहतर भविष्य के लिए अन्य लोगों के साथ मिलकर कार्य करें। अपने प्रयासों पर ध्यान केन्द्रित करते हुए परिकल्पना का उपयोग करें। अपना प्रयोजन तथा अपनी प्राथमिकताओं को स्पष्ट रखें।
4. अपना मूल्य और किसी कार्य को करने के लिए सबसे ज्यादा क्या महत्वपूर्ण है, यह जानें।
5. प्रभावी ढंग से अपनी बात व्यक्त करें। परिणाम पर ध्यान केन्द्रित करते हुए बातचीत करें। पूछताछ पर संतुलित ढंग से विचार रखें। अन्य लोगों तथा अपनी विभिन्न धारणाओं, विश्वासों तथा भावनाओं के बारे में स्पष्ट रहें।
6. लम्बे समय तक कायम रखे जा सकने वाले उच्च कार्य-निष्पादन के लिए प्रतिबद्ध टीमों को प्रेरित करना, कार्य में स्पष्टता तथा भरोसा लाना और लोगों द्वारा किए जाने वाले कार्य को मान्यता देना आवश्यक है।
7. विवाद की स्थिति में समझौता वार्ता करना, ऐसी सहमति खोजना, जिसमें दोनों पार्टियों को लाभ हो सकता है। नेतृत्व में परिवर्तन करना, अपने कार्य-समूह को चुनौतियाँ स्वीकार करने की शक्तियाँ प्रदान करना, हितधारकों की सूची बनाना और अस्थिर परिस्थितियों में टीम का मार्ग प्रशस्त करना।

सत्र

12

90 मिनट

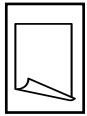
आवश्यक सामग्री



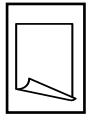
सफेद बोर्ड



मार्कर पेन



समस्या कथन



निर्णय लिखने के लिए शीट

निर्णय लेना

उद्देश्य

- निर्णय के विभिन्न विकल्पों और उनके प्रभावों की सूची बनाना ।
- लाभ और हानियों का विश्लेषण करते हुए तर्कसंगत निर्णय करना।

सामग्री : समस्या कथन; निर्णय लिखने के लिए शीट; सफेद बोर्ड और मार्कर्स
समस्या कथन :

- कैलाश स्कूल छोड़ना चाहता है।
- रोज शराब पीना और ड्रग लेना चाहता है क्योंकि उसके दोस्त ऐसा ही करते हैं।
- सिमी को अपने बॉयफ्रेंड के साथ भागने के लिए बाध्यता महसूस हो रही है।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ तथा लड़के।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- सहभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को उल्लिखित समस्या कथनों में से एक कथन दिया जाएगा।
- किशोरों से कहें कि कैलाश, राज और सिमी आपके ग्रुप के साथी हैं। वे उल्लिखित समस्याओं से गुजर रहे हैं। उनके मित्र के रूप में आप उन्हें निर्णय लेने में किस प्रकार मदद करेंगे।

- अपने छोटे समूह में वे निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे तथा उसके आधार पर एक प्रस्तुति बनाएंगे।

निर्णय लेने के लिए उठाए जाने वाले प्रश्न

- समस्या बताएं।
- समस्या के संबंध में सूचना एकत्र करें।
- समस्या के लाभ और हानियों की सूची बनाएं।
- विकल्पों का पता करें।
- विकल्पों का विश्लेषण करें।
- आपके मित्र और उस स्थिति के लिए क्या सर्वोत्तम हो सकता है, उस आधार पर निर्णय लें (चुनिंदा विकल्प का चयन करें)
- कार्रवाई करें
- मूल्यांकन करें

समूह से कहें कि वे अपनी प्रस्तुति दें तथा पूरी प्रक्रिया को स्पष्ट करें और यह बताएं कि उन्होंने उक्त निर्णय क्यों लिया।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- ग्रुप में क्या हुआ?
- क्या दिए गए निर्णय के संबंध में सब सर्वसम्मति थे?
- किन विकल्पों पर चर्चा हुई और क्यों उन्हीं विकल्पों को अपनाया गया?
- प्रक्रिया किस प्रकार की थी और निर्णय लेने में इसका क्या प्रभाव पड़ा?
- आपने निर्णय कब लिया?

- क्या आप सभी को लग रहा है कि आप स्वयं अपने निर्णय लेने के लिए अब ज्यादा समर्थ हुए हैं ?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

हम सभी को दिन-प्रति-दिन निर्णय लेने होते हैं। कुछ सामान्य निर्णय होते हैं जैसे कि चाय लें या कॉफी। कुछ निर्णय जटिल प्रकृति के होते हैं जैसे कि वे निर्णय जिनके बारे में हमने सत्र के दौरान चर्चा की।

निर्णय लेने की तीन अलग-अलग शैलियाँ होती हैं : निष्क्रिय, प्रतिक्रियाशील, सक्रिय। निष्क्रिय निर्णय लेने वाला वह व्यक्ति होता है जो विकल्पों का चयन करने में विफल रहता है। कोई किशोर जिनकी इस प्रकार का निर्णय लेने की शैली होती है वह निर्णय न लेने के कारण निर्णयों को भविष्य के लिए टाल देता है। अन्ततः विकल्प समाप्त होने लगते हैं। ऐसे किशोर जिनकी निर्णय लेने की यह शैली होती है, उन्हें आत्मविश्वास बढ़ाने में कठिनाई होती है और वे समझते हैं कि भाग्य पर उनका कोई नियंत्रण नहीं है।

प्रतिक्रियाशील निर्णय लेने वाला वह व्यक्ति होता है जो अपने लिए अपने साथियों, भाई-बहनों, माता-पिता आदि को अपने लिए निर्णय लेने देता है। इस प्रकार के लोग जो दूसरे सोचते हैं, करते हैं अथवा सुझाव देते हैं, उससे आसानी से प्रभावित हो जाते हैं। वे आसानी से साथियों के दबाव में आ जाते हैं, आत्म-सम्मान के विकास में परेशानी होती है और अन्य लोगों की पसंद के अनुसार उनकी जरूरतों की पूर्ति होती है।

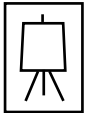
सक्रिय निर्णय लेने वाला वह व्यक्ति होता है जो निर्णय लेने के लिए अपेक्षित कदम उठाता है और परिणामों के लिए जिम्मेदारी लेता है। इस मामले में किशोर परिस्थितियों और शर्तों द्वारा संचालित होने, दूसरे लोगों द्वारा प्रभावित किए जाने के बजाय खुद जिम्मेदारी लेते हैं। इस शैली के निर्णय लेने वाले प्रायः सशक्तिकरण अथवा प्रेरणा की भावना का अनुभव करते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि उनका भाग्य उनके हाथ में है।

सत्र

13

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



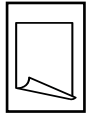
सफेद बोर्ड



मार्कर पेन



किशोरों के लिए वित्तीय योजना कार्यकलाप शीट



नोट बुक

वित्तीय योजना

उद्देश्य

- अल्पकालीन, मध्यकालीन और दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्य निर्धारित करने के महत्व को पहचानना।
- अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों की सूची बनाए।
- अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सामान्य बाधाओं का सामना करने के लिए तैयार रहें।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिंदु : आर्थिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोरवय से कहें कि वे अपनी नोट बुक में उन लक्ष्यों की सूची बनाएं जो वे प्राप्त करना चाहते हैं।
- किशोरवय को बुलाकर उनसे अपनी सूचियों को शेयर करने के लिए कहें और उनसे कहें कि वे कुछ मदों को उनके स्पष्ट वित्तीय घटक के साथ बोर्ड में लिखें (उदाहरण के लिए वोकेशनल कॉलेज जाना)
- किशोरवय से पूछें कि इन लक्ष्यों में समान बात क्या है और इस बात पर चर्चा करने के लिए कहें कि धन से कुछ लक्ष्यों को प्राप्त करने में कैसे मदद मिल सकती है।

किशोरवय के लिए वित्तीय योजना कार्यकलाप शीट

प्राथमिकता	अल्पकालीन लक्ष्य	अनुमानित लागत	बचत की गई राशि	जुटाई गई राशि	अतिरिक्त राशि किस प्रकार जुटाई जाएंगी-ट्यूशन लेना, बाहर खाना कम करना आदि
प्राथमिकता	मध्यकालीन लक्ष्य	अनुमानित लागत	बचत की गई राशि	जुटाई गई राशि	अतिरिक्त राशि किस प्रकार जुटाई जाएंगी-ट्यूशन लेना, बाहर खाना कम करना आदि
प्राथमिकता	दीर्घकालीन लक्ष्य	अनुमानित लागत	बचत की गई राशि	जुटाई गई राशि	अतिरिक्त राशि किस प्रकार जुटाई जाएंगी-ट्यूशन लेना, बाहर खाना कम करना आदि

- इस पर चर्चा करें कि किस लक्ष्य को सबसे जल्दी पूरा किया जा सकता है और क्यों? उनसे कहें कि वे इन लक्ष्यों को तीन श्रेणियों में विभाजित करें :
 - अल्पकालीन (जिसे प्राप्त करने में छः माह से कम समय लगे)।
 - मध्यकालीन (जिसे प्राप्त करने में एक वर्ष से कम समय लगे) और
 - दीर्घकालीन (जिसे प्राप्त करने में एक वर्ष से ज्यादा समय लगे)।
- उन कुछ कारकों पर चर्चा करें जिनकी वजह से इन वित्तीय लक्ष्यों को अल्पकालीन, मध्यकालीन और दीर्घकालीन रूप में वर्गीकृत किया गया है। यह स्पष्ट करें कि लक्ष्यों को अपेक्षित धनराशि द्वारा जीवन के विभिन्न चरणों, जब उन्हें प्राप्त कर लिए जाने की संभावना हो, में वर्गीकृत किया जा सकता है (जिन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कम धन अपेक्षित होता है, उन्हें प्राप्त करने में समय भी कम लगता है)।
- किसी किशोर द्वारा पहले शेयर किए गए वित्तीय लक्ष्यों में एक को चुनें और उन संभावित कदमों पर चर्चा करें जो वे उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उठा सकते हैं।
- उनसे यह पूछकर कि उनके द्वारा हाल में की गई खरीद, निवेश उनकी जरूरत के लिए थी या वे चाहते थे, इसलिए उन्होंने वह खरीद की थी, उन्हें जरूरत और चाहत के बीच अन्तर समझाएं। सामान्य “जरूरतें” जैसेकि कपड़े, माध्यमिक शिक्षा, भोजन और “चाहत” जैसेकि स्मार्ट फ़ोन और डिज़ाइनर जीन्स की पहचान कराएं।
- इस पर चर्चा करें कि किस प्रकार जरूरत और चाहत एक दूसरे से संबंधित हैं। तब क्या होगा, जब आप अपनी पूरी धनराशि को उन चीजों पर खर्च कर दें, जिन्हें आप चाहते हैं। तब क्या होगा जब आपकी कोई अप्रत्याशित “जरूरत” अपनी “चाहत” के अनुसार खर्च करने के लिए बचत करने से रोके? क्या वे ऐसी रणनीति के बारे में

सोच सकते हैं, जिसमें दोनों के बीच संतुलन हो (अर्थात खर्च की श्रेणी के साथ बजट बनाना)?

- गतिविधि शीट सौंप दें और विद्यार्थियों को बताएं कि वे ऐसी योजना बनाएं, जिसमें वे उनके द्वारा चुने गए अल्पकालीन लक्ष्य के लिए बचत कर सकें। इस गतिविधि को पूरा करने के लिए विद्यार्थियों को 20 मिनट दें।
 - निर्दिष्ट बचत लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए बनाई गई योजनाओं को शेयर करने के लिए स्वयंसेवकों को बुलाना और उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उठाये गए कदमों, जिसमें ‘वे क्षेत्र भी शामिल’ हैं, जिसमें वे अपना खर्च कम करने के बारे में अपनी बात शेयर करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 2 चर्चा के लिए प्रश्न :**
- यह अभ्यास करते हुए आपको कैसा लगा?
 - अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए आप क्या अतिरिक्त कदम उठाएंगे?
 - क्या आपके जीवन में कोई और लक्ष्य है, जिन्हें आप प्राप्त करना चाहते हैं?
 - अपने वर्तमान निर्धारित लक्ष्यों का उनके भावी जीवन में क्या वित्तीय प्रभाव पड़ेगा, इस बारे में क्या सोचते हैं ?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपका वित्तीय स्थिति पर नियंत्रण होना महत्वपूर्ण है और इससे यह भी सुनिश्चित होगा कि आप दुनिया के तौर-तरीकों से भली-भाँति वाकिफ हो सकेंगे। यदि आपका अपने वित्तीय स्थिति पर नियंत्रण होगा तो आप चुनाव कर सकेंगे, निर्णय ले सकेंगे और इससे ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि उनसे क्या करना है, आप यह जान पाएंगे। अपने चारों ओर देखो। तुम पाओगे कि जिनके पास धन है और उस धन के संबंध में निर्णय लेने की शक्ति है, उनका सम्मान होता है, लोग उन्हें इज्जत से देखते हैं। वे अपने जीवन को अपनी शर्तों पर जीने में समर्थ होते हैं।



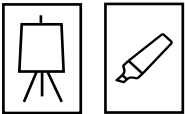
मॉड्यूल III: हाथ से
कार्य करने पर जोर देना : समूह
गतिविधियाँ एवं स्पर्धाएं

सत्र

14

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

अंतर-पीढ़ी संवाद

उद्देश्य

- माता-पिता और वयस्कों के बीच संघर्ष के मुद्दों की पहचान करें।
- माता-पिता के साथ बातचीत करना

सहभागी – किशोर लड़कियाँ और लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोरवय से अपने जीवन की उन बातों को चिह्नित करने के लिए कहें,

जिनमें आमतौर पर उनके तथा उनके माता-पिता के सोचने के तरीके में अंतर होता है? यह घूमने, फिरने, पढ़ाई के बारे में हो सकता है। उसे बोर्ड पर लिखें। उदहारण के लिए दसवीं के बाद कौन सा विषय लें या लड़कियों को उनके सुरक्षा के कारण आगे न पढ़ने देना।

- चर्चा में उभरा एक मुद्दा लें। इसे पुनः किशोरवय के समक्ष रखें। उनसे कहें कि यदि वास्तविक जीवन में उन्हें ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ा तो उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी !
- अनुदेशक के रूप में आप माता-पिता की भूमिका निभाएं तथा कुछ किशोर स्वयंसेवकों से कहें कि वे उस मुद्दे पर आपसे बातचीत करें।
- उन बातों का विशेष रूप से उल्लेख करें, जिन पर अच्छा प्रदर्शन किया गया और जिन पर अच्छा प्रदर्शन नहीं किया गया। उसके कारणों का भी उल्लेख करें।

- गृहकार्य के रूप में अपने माता-पिता से बातचीत के लिए किसी बात को चिह्नित करें और घर पर अपने कौशल का अभ्यास करें।
- अगली बार जब मिलें, इस बारे में उनसे संक्षेप में चर्चा करें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- आप और आपके माता-पिता के बीच विचारों का यह अंतर कहाँ है और क्यों है?
- क्या विचारों के इन अंतरों को आपने अपने जीवन में अनुभव किया?
- अपने माता-पिता के साथ बातचीत करते समय आपके सामने क्या चुनौतियाँ आईं ?
- आप इन चुनौतियों को कैसे दूर कर सकते हैं ?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

माता-पिता के साथ बातचीत करने के लिए कुछ सुझाव :

अपने माता-पिता के साथ नियमित रूप से कुछ अच्छा समय बिताएं। दिन-प्रतिदिन के मामलों के बारे में उनसे चर्चा करें और हर वक्त अपनी जरूरतों के बारे में बातें न करें।

जब कोई मुद्दा खड़ा हो जाता है तो आप क्या चाहते हैं, उनकी प्राथमिकता निर्धारित करें और उसके अनुसार बात करें। छोटी-छोटी बातों पर अपने माता-पिता के सामने अपनी मांगों की झड़ी लगाने के बजाय यह सोचें की आपके लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण क्या है।

अपने माता-पिता को ध्यान से सुनो कि वे क्या कह रहे हैं। अपनी बात कहने के लिए बीच में टोंका-टोकी न करें। उनकी बात को समझने के लिए ध्यान से उनकी बात सुनो और यह लगे कि आप उनकी बात को सुन रहे हो। अपनी मुख्य बात को बार-बार दोहराएं और अपने तर्क दें। उदाहरण के लिए “मैं समझता हूँ कि आप चाहते हैं कि मैं 3 बजे घर पहुंच जाऊँ क्योंकि आप मेरी सुरक्षा को लेकर चिन्तित हैं।” इससे यह सुनिश्चित हो

जाता है कि आप उनकी स्थिति को समझते हैं और आप उनकी चिन्ताओं का निवारण कर सकते हो।

अपने माता-पिता से बातचीत इस प्रकार करें, जिसमें उनसे कहें कि किस प्रकार आपकी बातों को मानने में उन्हें अधिक सुविधा होगी। यदि कोई विकल्प नज़र न आए तो आप अपने सुझाव दे सकते हैं। उदाहरण के लिए बाल-विवाह को रोकने के लिए कहें – मुझे अपनी पढ़ाई पूरी कर अपने पांवों पर खड़ा होने दें तब जैसा आप कहेंगे मैं शादी करूंगी/करूंगा।

माता-पिता में आमूल-चूल परिवर्तन लाने के लिए बात करने से पूर्व आप कहने के बजाय यह दिखाओ कि आप जिम्मेदार हो, आप पर भरोसा किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, विचार करें कि क्या आपको अपने कार्य, समयपालन और घर की साफ-सफाई के कार्य में अपने में सुधार लाने की आवश्यकता है। माता-पिता निर्णय लेते समय प्रायः समग्र कार्यनिष्पादन और व्यवहार का मूल्यांकन करते हैं। यदि मुद्दा भरोसे का है तो पहले माता-पिता से छोटे बदलावों की बात करने की कोशिश करें और अपने आपको इस स्थिति में लाएं कि आप पर भरोसा किया जा सकता है।

इस बात पर दोबारा सोचें कि आपकी मांगें निश्चित तौर पर उचित हैं। यह देखें कि आपका अनुरोध स्वीकार न करने का कोई अन्य कारण तो नहीं है।

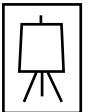
अपने माता-पिता से बात करने के लिए अच्छे समय का चयन करें। अपने माता-पिता से उस समय बात करने का प्रयास करें जब वे अति व्यस्त न हों, उनके पास ज्यादा काम न हो या ऐसा न लग रहा हो कि कोई अन्य बड़ी चिन्ता उनके दिमाग में चल रही हो। यदि ऐसा करना कठिन हो तो उस समय बात करने का लक्ष्य बनाएं जब वे संतुष्ट और शान्ति हो, जैसे कि रात के भोजन के समय या उसके बाद।

सत्र

15

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



सफेद बोर्ड



मार्कर पेन



भूमिका निभाने वाली स्थिति

अन्तर-लैंगिक संवाद

उद्देश्य

- अन्य लिंग के व्यक्ति के साथ संवेदनशील मुद्दों पर बातचीत करना।

सामग्री : सफेद बोर्ड, मार्कर्स, भूमिका निभाने वाली स्थिति।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के

स्थिति 1 : 15 वर्ष का आलम और 14 वर्ष की सलमा भाई-बहन हैं। आलम स्कूल के बाद अपना सारा समय अपने दोस्तों के साथ खेलने में बिताता है जबकि सलमा स्कूल के बाद घर के कामों में मदद करती है और उसे खेलने का मौका नहीं मिलता। एक दिन आलम खेल कर लौटता है और वह सलमा को आदेश देता है कि वह उसके लिए चाय बनाए। सलमा उसके व्यवहार से और वास्तव में उसे खेलने का मौका न मिलने से दुखी हो जाती है।

स्थिति 2 : विपिन और संध्या एक दूसरे को प्यार करते हैं। विपिन इस बात से नाखुश है कि संध्या गुप्त रूप से उसके मोबाइल को चेक करती रहती है। संध्या को लगता है कि विपिन दूसरी लड़कियों को आकर्षित करने का प्रयास करता है इसलिए वह अधिकांश समय अपने मोबाइल में लगा रहता है परंतु वह इस बात को स्वीकार नहीं करता और उसे लगता है संध्या उस पर विश्वास नहीं करती।

स्थिति 3 : नवीन और शिल्पा भाई-बहन हैं। नवीन ने शिल्पा को एक बार किसी लड़के के स्कूल नोट लेते-देते देख लिया। यह देख वह आग बबूला हो गया और शिल्पा को डराने लगा की वह माता-पिता से कह के उसका स्कूल बन्द करा देगा।

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- दो समूह बनाएं तथा प्रत्येक ग्रुप को भूमिका निभाने के लिए एक स्थिति दीजिए।
- प्रत्येक समूह को भूमिका निभाने की स्थिति पर चर्चा करने के लिए 10 मिनट दें, जिसमें वालन्टियर्स अलग-अलग भूमिका निभाएंगे। समूह के अन्य सदस्य चर्चा करेंगे कि भूमिका किस प्रकार निभाई जा सकती है।
- भूमिका निभाने के भाग के रूप में उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि निम्नलिखित कदम उठा लिए गये हैं :
- आप दूसरे लिंग के व्यक्ति को यह बताएं कि आपको क्या बात बुरी लगी और क्यों?
- आप दूसरे लिंग के व्यक्ति को यह बताएं कि आप उनके उस व्यवहार की बजाय उनसे क्या अपेक्षा रखते हैं।
- आप दूसरे लिंग के व्यक्ति से यह पूछें कि आपने उससे जो कहा है, उसे सुन कर उसे कैसा लगा।
- अंत में, यह निर्णय करें कि आगे आप मिलकर क्या करेंगे।
- अंत में, प्रत्येक समूह तथा वालन्टियर्स से आगे आने के लिए तथा अपनी भूमिका निभाने के लिए कहें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- भूमिका निभाने की स्थिति में क्या वास्तव में दोनों ने अपनी बात रखी अथवा एक लिंग ने दूसरे की बात मान ली?
- क्या अन्तर-लैंगिक विवादों में मिलकर कदम उठाना प्रभावी होता है? क्यों? और क्यों नहीं?
- क्या लड़कियाँ अपनी बातों को अभिव्यक्त करती हैं? क्या लड़के अपनी भावनाओं को शेयर करते हैं?

- किन क्षेत्रों में अन्तर-लैंगिक संवाद महत्वपूर्ण होता है?
- अन्तर-लैंगिक संवाद से हिंसा और दुराचार रोकने में किस प्रकार मदद मिलती है?

3 अनुदेशक के लिए नोट :

लड़कियों और लड़कों/महिलाओं और आदमियों के बीच राय में भिन्नता होने और विवाद होने का एक कारण यह है कि हम एक-दूसरे से समुचित बातें नहीं करते, इसका कारण सम्बन्ध बिगड़ने का डर होता है। हम यह भी नहीं जानते कि हम कैसे कहें अथवा यहाँ तक कि क्या कहें। प्रायः हम स्वयं जिम्मेदारी ले लेते हैं अथवा सोच लेते हैं कि यह हमारी जिम्मेदारी है, जिनके लिए चाहे हम जिम्मेदार न हों। उदाहरण के लिए, लड़कियाँ सोच लेती हैं कि सभी घरेलू कार्य करना उनकी जिम्मेदारी है क्योंकि समाज में ऐसा ही होता है। वह इस बारे में सवाल नहीं करती अथवा अपनी भावना को व्यक्त भी नहीं करती, हालांकि हो सकता है वह उसे लेकर परेशान हो।

लड़कियों को अपने विचार व्यक्त करने अथवा अपनी बात किसी से शेयर करने का मौका बहुत कम दिया जाता है और उन्हें सामाजिक व्यवस्था के तौर पर दूसरे लिंग की मांग के अनुसार कार्य करना पड़ता है। इसी प्रकार, लड़कों का सामाजिकरण यूँ होता है कि अपने अधिकारों के बारे में बात अपने अधिकारों के बारे में बात करने की बजाय वे सुनते ही नहीं हैं, अपितु तर्क में जबरदस्ती करते हैं, हिंसक हो जाते हैं।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि चाहे आप लड़की हैं लड़का या, आपको अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होना पड़ेगा। यदि आपको लगता है कि कोई आपके साथ निरन्तर दुर्व्यवहार कर रहा है, आपको चोट पहुंचा रहा है या आपको उसके व्यवहार से बुरा लग रहा है तो आपको अपने आपको बचाने के उपाय करने चाहिए।

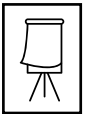
सत्र

16

45 मिनट

समूह और संगठन की शक्ति

आवश्यक सामग्री



फिलप चार्ट



मार्कर पेन



भाग लेने वालों द्वारा ली जाने वाली शपथ की प्रतियां

उद्देश्य

- बाल विवाह और लिंग आधारित हिंसा से संबंधित ऐसी कठिन स्थितियों, जिनका उन्हें और/अथवा उनके साथियों को सामना करना पड़ सकता है, का समाधान करने में संवाद के महत्व को समझना।
- बेहतर ढंग से अपनी बात रखने के लिए उसमें भाग लेने वालों को समूह और संगठन बनाने को बढ़ावा देना।
- बाल विवाह, लिंग आधारित हिंसा, दहेज और महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध दुर्व्यवहार/हिंसा को समाप्त करने के लिए शपथ दिलाना।

शपथ-लेना
(बाल विवाह, लिंग आधारित हिंसा, दहेज और महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध किए जाने वाले दुर्व्यवहार/हिंसा का अंत करने के लिए)

मैं, भारत के नागरिक के रूप में शपथ लेती हूँ/लेता हूँ कि :

मैं विवाह के लिए कानून में निर्धारित आयु के बाद ही विवाह करूंगी/करूंगा, जो लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है ।

मैं किसी ऐसे व्यक्ति के विवाह समारोह में शामिल नहीं हूंगी/हूंगा, जिसकी आयु विवाह के लिए निर्धारित कानूनी आयु से कम हो। मैं इसके बारे में अपने माता-पिता, रिश्तेदारों और कम्युनिटी को भी बताऊंगी/बताऊंगा और उन्हें ऐसा न करने के लिए मनाऊंगी/मनाऊंगा।

मैं अपने मित्रों को बाल विवाह, दहेज और लिंग आधारित हिंसा के विरुद्ध खड़ा होने के लिए मनाऊंगी/मनाऊंगा और इसके लिए उनकी सहायता करूंगी/करूंगा।

मैं लड़की के अधिकारों के लिए बात करूंगी/करूंगा और इसके लिए कार्य करूंगी/करूंगा तथा बेहतर शिक्षा, पोषक आहार और सुरक्षा और सम्पत्ति अथवा उत्तराधिकार में समान हिस्से का समर्थन करूंगी/करूंगा । मैं न दहेज लूंगा और न दहेज दूंगा।

मैं सभी बच्चों को हिंसा और उनके साथ किए जाने वाले शारीरिक, भावात्मक दुर्व्यवहार अथवा किसी भी प्रकार की अनदेखी से उन्हें बचाने के लिए वह सब कुछ करूंगी/करूंगा जो मेरी शक्ति में होगा।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अंतर-वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- सहभागियों के साथ निम्नलिखित शेयर करें :
 - क. गहन पैठ कर चुकी सामाजिक समस्याओं जैसेकि बाल विवाह, दहेज सहित घरेलू हिंसा का समाधान करना कठिन है।
 - ख. इन मुद्दों का समाधान अकेले किशोरवय द्वारा करना संभव नहीं है। इसके लिए, कम्युनिटी और समूची व्यवस्था के विभिन्न हितधारकों की पूरी भागीदारी अपेक्षित है।
 - ग. समुदाय, नेतृत्वकारी कार्यकर्ता और स्कूल आदि इन सामाजिक मुद्दों पर कार्य करने के विरुद्ध तर्क दे सकते हैं अथवा इसमें जोखिम होना बता सकते हैं। प्रायः अकेले व्यक्ति के लिए इनका समाधान निकालना प्रभावी नहीं होता है। इसके साथ ही, यदि समूह और संगठन में आगे बढ़ा जाए तो हितधारकों को इसके पक्ष में कार्य करने के लिए अपने विचार बताना, उनको प्रेरित करना/ अपनी बात मनाने के लिए उनसे बातचीत करना आसान होता है ।
- अब समूह बनाने और समूह में कार्य करने के संबंध में महत्वपूर्ण चरणों पर चर्चा करें :
 - » समूह का उद्देश्य क्या है?
 - » आप किन मुद्दों को कवर करेंगे?
 - » समूह में कौन-कौन से लोग शामिल हैं ?
 - » इसका नाम क्या होगा?
 - » समूह के भाग के रूप में आप कौन-कौन सी गतिविधियाँ करेंगे?
 - » आपकी गतिविधियों का क्लैण्डर कैसा होगा?
 - » आप अपनी बैठक कहां करेंगे?

- पूरे माँड्यूल के दौरान अपनी सक्रिय भूमिका निभाने के लिए भाग लेने वालों का धन्यवाद करें और उन्हें शपथ की प्रतियां वितरित करें।
- अंत में बाल विवाह, लिंग आधारित हिंसा, दहेज और महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध किए जाने वाले दुर्व्यवहार/हिंसा को समाप्त करने के लिए उनसे अपने पीछे-पीछे शपथ को पढ़ने के लिए कह कर सहभागियों को शपथ दिलाएं और इसकी प्रति पर हस्ताक्षर करने के लिए कहें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- किशोरवय को बाल विवाह, लिंग आधारित हिंसा, दहेज तथा महिलाओं/लड़कियों के विरुद्ध किए जाने वाले दुर्व्यवहार/हिंसा जैसे मुद्दों का समाधान करने के लिए समूह बनाने और समूह में कार्य करने की जरूरत क्यों है?
- समूह में कार्य करने के क्या लाभ होते हैं? पंचायत, अध्यापकों, धार्मिक नेताओं, पुलिस आदि जैसे विभिन्न हितधारकों के साथ कार्य करते समय किशोरवय के समूहों द्वारा प्रदर्शित संवाद शक्ति और योग्यता में क्या प्रभाव पड़ा?
- क्या आप अपने क्षेत्र में किसी युवा क्लब अथवा यहां तक कि महिला समूहों के बारे में जानते हैं? वे क्या अलग-अलग कार्य करते हैं?
- एक किशोर के रूप में आप सभी अपने क्षेत्र में किस प्रकार समूह बना सकते हैं?
- बाल विवाह, लिंग आधारित हिंसा, दहेज तथा महिलाओं/लड़कियों के विरुद्ध दुर्व्यवहार/हिंसा को समाप्त करने के लिए आप किस प्रकार कार्य कर सकते हैं?

3 अनुदेशकों के लिए नोट :

समूह के सदस्य साथ मिलकर कार्य करने से निम्नलिखित लाभ प्राप्त कर सकते हैं:

- i) सुरक्षा – शारीरिक, मानसिक, वित्तीय, सामाजिक आदि
- ii) प्रतिष्ठा – अर्थपूर्ण कार्य में लगा सफल सदस्य
- iii) आत्मसम्मान – आत्मसम्मान बढ़ता है।
- iv) संबद्ध होना – सर्व-स्वीकृत और सम्मानित वर्ग का भाग होने पर गर्व महसूस होता है।
- v) शक्ति – अधिक लोग होने के कारण लोगों द्वारा सम्मानपूर्ण ढंग से आपकी बात सुनी जाती है और हितधारकों द्वारा सहायता प्रदान की जाती है।
- vi) लक्ष्य प्राप्त करना – एक ही दिशा में कई हाथ एक साथ काम करते हैं और कई मस्तिष्क एक साथ सोचते हैं।

किशोरवय के समूहों की भूमिका को कम करके नहीं आंका जा सकता है। वे शिक्षा, स्वास्थ्य, साफ-सफाई और महिलाओं के अधिकारों को बढ़ावा देने से संबंधित योजनाओं के संबंध में समुदायों में सूचना का प्रसार करने के लिए पंचायत संस्थानों के साथ मिलकर काम कर सकते हैं। वे स्थानीय पुलिस और पी ओ के साथ मिलकर नेटवर्क भी बना सकते हैं और अपने क्षेत्र में बाल विवाह, घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न की विशेषताओं और समस्याओं पर चर्चा कर सकते हैं। वे एक समूह के रूप में विभिन्न प्राधिकारियों को संभावित बाल विवाह की सूचना दे सकते हैं। वे समुदाय आधारित मुद्दों के समाधान के लिए अन्य हितधारकों से सीएसओ सदस्यों,

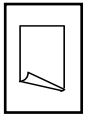
आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, निर्वाचित पंचायत प्रतिनिधियों, पुलिस और स्कूल के अध्यापकों के साथ भागीदारी करके सक्रिय सदस्य बन सकते हैं। वे बाल विवाह, यौन उत्पीड़न, स्वच्छता और साफ-सफाई के मुद्दों के विरुद्ध नुककड़ नाटक भी बना सकते हैं। वे अध्यापकों के साथ-साथ स्कूल के बच्चों के लिए भी जागरूकता लाने और प्रशिक्षण चलाने के कार्यक्रमों का भी आयोजन कर सकते हैं।

सत्र

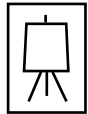
17

90 मिनट

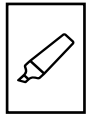
आवश्यक सामग्री



चार्ट पेपर



सफेद बोर्ड



मार्कर पेन,
कैंची, ग्लू

कार्रवाई - हितधारकों के साथ मिलकर अभियान चलाना और इसका समर्थन करना

उद्देश्य

- यह समझाना कि अधिकारों की रक्षा की जानी चाहिए।
- अधिकारों पर आधारित कार्रवाई और विकल्पों के बारे में जानना।
- पत्र लिखने, आवेदन लिखने, पैरवी करने तथा नेटवर्कों को बनाने जैसे साधनों का इस्तेमाल करके अभियान चलाकर कार्रवाई का संचालन करने की तकनीक को सीखना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के।

सशक्तिकरण का केंद्र बिंदु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/अन्त्र वैयक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्यों की घोषणा करें।
- किशोरवय से कहें कि स्कूल गेट के बाहर यौन उत्पीड़न के मामले हुए हैं, जिसके कारण लड़कियाँ स्कूल छोड़ रही हैं। समूह के रूप में आप इस मामले को लेकर परेशान हैं और आप इस मुद्दे पर एक अभियान चलाना चाहते हैं।
- एक बड़े समूह के रूप में निम्नलिखित कदम उठाएं :
 - » मुद्दे को चिह्नित करें।
 - » अभियान चलाने का उद्देश्य और उन परिणामों को चिह्नित करें जिनको हासिल करने की उम्मीद है।

- » आप उन हितधारकों को चिह्नित करें, जिन्हें आप संबोधित करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए प्राधानाचार्य, एसडीएमसी के सदस्य, पंचायत, माता-पिता, पुलिस।
- » हितधारक अभियान चलाने में सहायता करें और इस उद्देश्य के लिए अपनी एकजुटता और समर्थन व्यक्त करें और प्राधिकारियों पर दबाव डालें, इसके लिए स्पष्ट कार्रवाई की मांग करें अथवा कार्रवाई करने के लिए बिंदु मुहैया कराएं।
- अब भाग लेने वालों को 4 समूहों में विभाजित करें। इन चार समूहों में प्रत्येक समूह को निम्नलिखित रणनीतियों को अपनाकर प्रचार अभियान चलाने के लिए कहें :
 - » समूह 1 - याचिका दायर करना
 - » समूह 2 - मीडिया के लिए पत्र लिखना
 - » समूह 3 - लॉबी करना
 - » समूह 4 - नेटवर्क बनाना
- वैकल्पिक विस्तार : बजट, समय-सीमा और समय-समय पर मूल्यांकन के प्रावधान के साथ एक कार्ययोजना बनाएं ताकि सुधार कार्य किया जा सके और जब तक उद्देश्यों की पूर्ति नहीं हो जाती तब तक इस अभियान को जारी रखा जा सके, इसके लिए इच्छुक पार्टियों को आगे की स्थिति की जानकारी मुहैया कराई जा सके।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- अभियान चलाने का अनुभव कैसा रहा?
- किन बातों में सफलता मिली और किन बातों में सफलता नहीं मिली? क्या आवश्यकता स्पष्टतः स्थापित हुई, क्या मांग स्पष्ट थी और संदेश में स्पष्टता थी?
- क्या उद्देश्य की प्राप्ति के लिए एक प्रकार की रणनीति पर्याप्त थी?
- क्या आपको लगा कि और कई तरह की रणनीतियाँ अपनाई जानी

चाहिए थी?

- अभियान चलाने के लिए कौन-सी अन्य तकनीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है?

3 अनुदेशकों के लिए नोट :

अभियान चलाने के लिए टिप्स :

पत्र लिखना :

प्रभावशाली व्यक्तियों, अधिक से अधिक लोगों और साथ ही सरकारी अधिकारियों से अपील करने के लिए पत्र लिखा जा सकता है। यह साधन योजना बनाने तथा इसे कार्यान्वित करने के लिए आसान है। आमतौर पर इसमें ज्यादा खर्च नहीं लगता है और इसमें अलग-अलग लोगों तक अपील पहुंचायी जा सकती है। इससे समर्थन हासिल करने में भी सहायता मिलती है परन्तु इसके लिए आमतौर पर अन्य साधनों से अनुवर्ती कार्रवाई की जानी अपेक्षित होती है। एकल नीति के रूप में प्रचार अभियान का यह साधन सदैव सफल नहीं होता है।

प्रचार अभियान चलाने के लिए पत्रों का इस्तेमाल करते समय

निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :

- एक पैराग्राफ में मामले/घटना के बारे में जानकारी दें।
- इस मामले से संबंधित मानव अधिकारों की स्थिति के बारे में सूचना मुहैया करें।
- चूंकि इससे, मामले का रुख, विषयवस्तु तथा गति भी प्रभावित होगी और साथ ही, इससे भागीदारी करने के लिए अपील भी की जाएगी इसलिए अपने श्रोताओं संदर्भित व्यक्तियों को ध्यान में रखकर पत्र तैयार करें। उदाहरण के लिए, सरकारी प्रतिनिधि, स्थानीय प्राधिकारी, मीडिया, सिविल सोसायटी संगठन और/अथवा अलग-अलग व्यक्ति संभवतः पत्र के अभीष्ट प्राप्तकर्ता हो सकते हैं। एक ही पत्र इन सभी श्रोताओं के लिए कारगर नहीं होगा। उदाहरण के लिए, डाटा, सांख्यिकी, सूचना को सरल बनाया जाना चाहिए तथा उनके प्रमाण दिए जाने चाहिए जो लोगों के अनुसार होने चाहिए।

पत्र लिखकर अभियानों की रणनीति बनाने के लिए उठाए जाने वाले

कदम :

अभियान रणनीति में पहले शामिल किए गए प्वाइंटों के अलावा नीचे लिखे ये प्वाइंट्स हैं :

- पत्र किसके लिए लिखा जा रहा है? पत्र लिखने का उद्देश्य क्या है?
- क्या आपको पत्र का ड्राफ्ट तैयार करने में सहयोग के लिए किसी सहयोगी की आवश्यकता है?
- भाषा कौन-सी होनी चाहिए और रुख कैसा होना चाहिए और सूचना को किस प्रकार प्रस्तुत किया जाएगा?

याचिका

याचिका संक्षिप्त - और सरल अपील विवरण होती है, जिनमें ऐसे उल्लंघन, जो हो गए हैं, अथवा हो रहे हैं, के विरुद्ध कार्रवाई करने के लिए कहा जाता है। इन्हें विवरणों के रूप में तैयार किया जाता है, जिसमें व्यक्तियों और समूहों द्वारा हस्ताक्षर करने होते हैं। हस्ताक्षर प्राप्ति कर लेने के बाद इन्हें उस समूह को दे दिया जाता है, जो उल्लंघनों पर कार्रवाई करने से संबंधित होता है।

याचिका का ड्राफ्ट तैयार करते समय ध्यान में रखे जाने वाले बिंदु :

- विवरण स्पष्ट, संक्षिप्त और सरल होना चाहिए और एक आदर्श विवरण में 5 वाक्य से ज्यादा नहीं होने चाहिए।
- जिस कार्रवाई की मांग की गई है और जिससे कार्रवाई करने की मांग की गई है, उसका विवरण में स्पष्ट उल्लेख होना चाहिए।
- किसको और कैसे पत्र सुपुर्द किया जाएगा, इसकी सूचना याचिका में दी जाएगी।
- याचिकाकर्ता के संपर्क का ब्यौरा जैसेकि नाम, पता और नम्बर दिया जाए ताकि इच्छुक पार्टियाँ स्पष्टीकरण अथवा समर्थन के लिए संपर्क कर सकें।
- समर्थकों से संपर्क करने का अनुरोध केवल उन्हें याचिका की प्रगति के

बारे में आगे की जानकारी देने के लिए करें।

- हस्ताक्षरकर्ताओं से टिप्पणी और सुझाव देने का अनुरोध करें।
- याचिका में प्राप्त किए जाने वाले हस्ताक्षरों की संख्या उसके परिणाम को प्रभावित करती है।
- अपने समर्थकों को केवल परिणाम के बारे में आगे की जानकारी दें। बार-बार ई-मेल भेजना और/अथवा फोन कॉल करना, परेशानी का कारण हो सकता है। इससे भविष्य में प्राप्त होने वाला समर्थन भी हतोत्साहित हो सकता है।
- क्या कोई ऐसा अन्य तरीका हो सकता है, जिससे व्यापक समर्थन प्राप्त करने के लिए याचिका अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सकती है।

याचिका के इस्तेमाल के कदम :

अभियान रणनीति में पहले शामिल किए गए बिन्दुओं के अलावा नीचे लिखे ये बिंदु हैं :

- किसके हस्ताक्षर से याचिका सर्वाधिक प्रभावकारी होगी।
- कई स्थानों से हस्ताक्षर प्राप्त करने के लिए अन्य लोगों की मदद लें।
- कार्रवाई करने की जिम्मेदारी किसकी है? वे याचिका किस प्रकार प्राप्त करेंगे?
- कार्यान्वयन अथवा की जाने वाली कार्रवाई पर किस प्रकार नज़र रखी जाएगी? क्या इस स्तर पर मीडिया की मदद ली जा सकती है?

लाबिंग

समर्थन जुटाने के लिए पैरवी करने अथवा प्रदर्शन करने का कार्य किसी पार्क में बैठकर अथवा सड़क में चल कर किया जा सकता है। ये शोरगुल भरे हो सकते हैं, जिनमें लोग नारों अथवा अपनी मांगों को चिल्ला-चिल्लाकर कहते हैं और ये शान्तिपूर्ण भी हो सकते हैं, जिनमें लोग बैनर, पोस्टर लिए होते हैं अथवा ऐसे कपड़े पहने होते हैं, जिनमें नारे लिखे होते हैं। बहुत से पैरवीकार उल्लंघनकर्ताओं के संबंध में हैण्डआउट, पत्रों और याचिकाओं को वितरित करते हैं।

समर्थन जुटाने के लिए योजना बनाते समय याद रखे जाने वाले प्वाइंट :

- सामान्य तौर पर ऐसे क्षेत्र निर्धारित होते हैं, जहाँ विरोध करने वालों और प्रदर्शन करने वालों को अनुमति प्रदान की जाती है ताकि उससे लोगों को परेशानी न हो।
- प्रदर्शन से पूर्व इसके लिए अनुमति प्राप्त करना अपेक्षित होता है। यदि आपको हिंसा होने का डर हो और सुरक्षा की ज़रूरत हो तो कम से कम दो हफ्ते पहले संबंधित अधिकारियों को आवेदन पत्र भेज दिया जाना चाहिए।
- वास्तविक विरोध की तारीख से तीन या चार दिन पहले लोगों को इसके उद्देश्य, अपेक्षित सामग्री, तरीके, समय, अवधि तथा स्थाल के बारे में सूचना दी जानी चाहिए।
- यदि भाग लेने वालों को बैनर, पोस्टर, हैण्डआउटों आदि लाने की आवश्यकता हो तो अच्छा यह है कि उनके लिए ड्राफ्ट तैयार करें। विरोध प्रदर्शन के तीन या चार दिन पहले लोगों में उन्हें वितरित करें और उनसे इसमें अपना योगदान देने का अनुरोध करें।
- यह सुनिश्चित करें कि निर्धारित व्यक्तियों के पास मीडिया-किट की पर्याप्त प्रतियाँ हों।

लाबिंग के लिए उठाए जाने वाले कदम :

- अभियान रणनीति में पहले शामिल किए गए प्वाइंटों के अलावा नीचे लिखे प्वाइंट हैं :
- उद्देश्य के आधार पर प्रदर्शन के लिए कौन से रूप का इस्तेमाल किया जाना चाहिए, शांतिपूर्ण धरना या विरोध प्रदर्शन किया जाएगा?
- क्या नारे, पर्चियाँ, बैनर अथवा पत्र होंगे? क्या भाषण देने वालों आदि की भी ज़रूरत है?
- क्या इसमें कोई सहयोगी है? क्या वे इसमें अपना योगदान दे सकते हैं? यदि हाँ, तो किस प्रकार का योगदान अपेक्षित है और कौन लोग इसमें अपना योगदान दे सकते हैं?

- प्रदर्शन कहाँ किया जाएगा, कब किया जाएगा और वह कितना लम्बा होगा?
- क्या अनुमति और सुरक्षा की ज़रूरत होगी?
- क्या भोजन, पानी और लोगों के बैठने की व्यवस्था करने अथवा अशक्त लोगों अथवा चिकित्सा सुविधा की व्यवस्था करने जैसी कोई विशिष्ट व्यवस्थाएं की जानी अपेक्षित हैं?
- क्या मीडिया के लिए कोई विवरण तैयार किया जाना अपेक्षित है। मीडिया की व्यवस्था करने तथा उनसे बात करने की जिम्मेदारी किसकी होगी? मीडिया के लोगों को कौन सी सामग्री प्रदान की जाएगी?

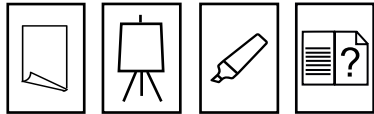
मॉड्यूल IV: स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करना और हिंसा रोकना

सत्र

18

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



फ्लिप चार्ट
पेपर

सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

प्रश्नोत्तरी
शीट

पोषण, स्वास्थ्य तथा साफ-सफाई

उद्देश्य

- किशोरों के पोषण, स्वास्थ्य तथा साफ-सफाई संबंधी जरूरतों की पहचान करना।
- उन कारकों की पहचान करना, जो किशोरों के पोषण तथा स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र-शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें।

- बड़े समूह में विचार मंथन करते समय बोर्ड पर लिखें –
 - » पोषण क्या है?
 - » पोषण क्यों महत्वपूर्ण है ?
 - » क्या किशोर लड़कियों और लड़कों को विशेष पोषण की आवश्यकता होती है?
- समूह को दो भागों में बांटें। उनसे कहें कि एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता होगी। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर हाँ या नहीं में होगा। जो टीम पहले अपना हाथ उठाएगी उसी को पहले उत्तर देने का मौका दिया जाएगा। उन्हें यह भी स्पष्ट करना होगा कि उन्होंने हाँ या नहीं का चयन क्यों किया।
- यह सुनिश्चित करें कि उत्तर सही हो और यदि सत्र में कोई घिसा-पिटापन पैदा हो रहा हो तो उसे समाप्त करें।

- अब उन्हीं समूहों को कहें कि उन्हें दैनिक आधार पर स्वस्थ जीवन बनाए रखने के लिए अपने सहयोगियों के साथ अभियान चलाना है। वे कौन-से महत्वपूर्ण संदेश देंगे? वे प्रतिदिन कौन-सी आदतों का पालन करेंगे?

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- सत्र के दौरान कौन-सी महत्वपूर्ण बातें हुईं?
- जब किशोर लड़कियों और लड़कों के पोषण और स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों का मुद्दा आता है तब भेदभाव कैसे स्पष्ट दृष्टिगोचर होता है?
- किशोरवय में महत्वपूर्ण पोषक आहार तथा साथ ही स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें क्या होती हैं, जिन पर किसी व्यक्ति को ध्यान देने की आवश्यकता है।

3 अनुदेशक के लिए नोट :

किशोरवय किसी व्यक्ति के जीवन के रचनात्मक वर्ष होते हैं; जिस दौरान व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक ढांचा बनता है। किशोरवय में सीखा अथवा अपनाया गया व्यवहार और जीवन शैली उस व्यक्ति के वर्तमान में और भविष्य में स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। तम्बाकू का इस्तेमाल करना इस बात का अच्छा उदाहरण है, जब किशोरवय में इसे अपनाया जाता है तो बीमारियां होती हैं और बाद में मृत्यु भी हो सकती है। इसी प्रकार, किशोरवय में पोषक आहार पर्याप्त मात्रा में न लिए जाने का पूरे प्रजनन काल और उसके बाद भी गंभीर परिणाम होते हैं क्योंकि पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार लेना अच्छे स्वास्थ्य, उन्नति और विकास के लिए अनिवार्य है। इसके अलावा, किशोरों के स्वास्थ्य और विकास का लाभ न केवल इस प्रक्रिया के बाद उसके वयस्क बनने पर उसे मिलता है बल्कि इसका लाभ भावी पीढ़ियों को भी मिलता है। एक स्वस्थ किशोर एक स्वस्थ वयस्क बनता है किशोरवय में स्वास्थ्य पर किया जाने वाला निवेश उस समय तथा साथ ही, जीवन में बाद में भी बीमारियों का बोझ कम होता है और भविष्य में स्वास्थ्य पर खर्च नहीं करना पड़ता है।

क्विज – विवरण

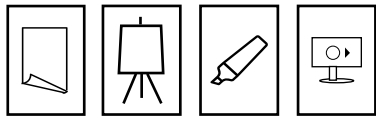
- इस चरण में किशोरों द्वारा उपभोग किए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता और मात्रा से उनके वयस्क जीवन में भी लाभ होगा।
- अधिक पोषक भोजन लेने वाली लड़कियाँ ज्यादा स्वस्थ रहती हैं।
- तला हुआ भोजन पोषण और स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।
- अनीमिक लड़कियों और लड़के का विकास कम होता है।
- सभी पुरुष सदस्यों द्वारा भोजन कर लेने के बाद लड़कियों और महिलाओं को खाना चाहिए।
- खाना खाने अथवा भोजन बनाने से पहले हाथ धोने चाहिए।
- लड़कों की तुलना में लड़कियाँ कुपोषण की ज्यादा शिकार होती हैं।
- लड़कों को लड़कियों से ज्यादा पोषक आहार की जरूरत होती है।
- नाश्ता न करना अच्छी आदत है।

सत्र

19

60 मिनट

आवश्यक सामग्री



चार्ट पेपर

सफेद बोर्ड

मार्कर पेन

वीडियो क्लिप

मासिक धर्म – वास्तविक तथ्य जानना और मिथकों को दूर करना

उद्देश्य

- मासिक धर्म और व्यक्तिगत स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानकारी देना
- मासिक धर्म के बारे में सामान्य मिथकों और भ्रांतियों का विरोध करना

सहभागी : किशोर लड़कियां

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि :

- इस सत्र की संरचना दो भागों में बनाई गई है। पहला सत्र सूचना सत्र है जसमें मासिक चक्र के बारे में बताया जाएगा, और दूसरा सत्र चर्चा सत्र जिसे उन भ्रांतियों, चिंताओं और उन प्रतिबंधों का समाधान करने के लिए

बनाया गया है जिन्हें लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान सामना करना पड़ता है।

- सहभागियों से कहना कि वे कागज की पर्ची पर मासिक धर्म से संबंधित अपने ऐसे प्रश्नों को लिखें जिन्हें वे सार्वजनिक स्थान पर बताने में सहज महसूस नहीं करती हैं। ये प्रश्न गुमनाम लिखे जा सकते हैं और बाद में चर्चा करने के लिए अनुदेशक को सौंप सकती हैं।
- YouTube link <https://www.youtube.com/watch?t=110&v=puvZmxSDu5l> से मासिक धर्म के संबंध में फिल्म दिखाएं।
- फ्लिप चार्ट और साधनों का प्रयोग करके मासिक धर्म की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताएं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि सभी सहभागी दी गई जानकारी को समझ रहे हैं।

- मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य के महत्व पर चर्चा करें।
- सहभागियों से कहें कि वे मासिक धर्म के संबंध में सामान्य भ्रांतियों की सूची तैयार करें। उदाहरण दें जैसे - मासिक धर्म के दौरान मंदिर में नहीं जाना चाहिए; अचार नहीं छूना चाहिए आदि।
- भ्रांतियों पर चर्चा करें और उसे स्पष्ट करें।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- क्या महिलाओं को उनके मासिक चक्र के दौरान कुछ चीजें करने से मना करना चाहिए? क्यों और क्यों नहीं?
- मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक वर्जनाएं कहां से पनपती हैं? क्या आप समझते हैं कि इनका संबंध लिंग एवं संभोग से है?
- मासिक धर्म के दौरान महिलाओं द्वारा अनुभव की जाने वाली सामान्य समस्याएं क्या हैं? (उदाहरण के लिए साफ कपड़े या सैनिटरी नैपकिन्स प्राप्त करना, उसे बदलने और साफ करने के लिए एकांत, दर्द, कष्ट आदि।)
- आपके विचार से महिलाओं को मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कब मिलना चाहिए?
- आपके विचार से हमारे समाज में महिलाएं इन समस्याओं के बारे में कितना जानती हैं?
- क्या आप समझते हैं कि लड़कियों को अपने शरीर के बारे में जानने और उसकी देखभाल करने की कोई उपयुक्त उम्र होती है?
- आपके विचार से उन्हें यह जानकारी किसके द्वारा मिलनी चाहिए? आपके विचार से जानकारी शेयर करने में माता-पिता या स्कूल की क्या भूमिका होती है? क्यों?

3 अनुदेशक के नोट :

यदि सहभागी पहली बार मासिक धर्म और प्रौढ़ता के बारे में बात करने में शर्म महसूस कर रहे हैं तो धैर्य रखें। उन्हें अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने का

अवसर दें, परन्तु यह सुनिश्चित करें कि आप सत्र में इस विषय पर फिर चर्चा करेंगे। असुविधा को नजरअंदाज न करें, बल्कि उसके बारे में बातें करें और कहें कि यह सामान्य और अपेक्षित बात है। यह विचार करके कि ऐसी चर्चाएं बहुत कम होती हैं, और प्रायः इसके संबंध में असहमति होती है, कुछ लड़कियां खुलने में अधिक समय लेती हैं। परन्तु, एक सहज और आंतरिक वातावरण तैयार करने का प्रयास करें ताकि लड़कियां महसूस करें कि इन बातों को शेयर करने के लिए यह सुरक्षित स्थान है।

जब तक विज्ञान द्वारा स्पष्ट नहीं किया गया था तब तक मासिक धर्म एक रहस्य था। अतः प्राचीन समाज एवं संस्कृति में मासिक धर्म को स्पष्ट करने के लिए अलग-अलग विचार एवं विश्वास पैदा किए गए थे। अनेक विचारों एवं विश्वासों को विज्ञान द्वारा गलत साबित किया गया है, परन्तु वर्तमान समाज में अभी भी उनका पालन किया जाता है। हम उन विचारों को मासिक धर्म से संबंधित मिथक कहते हैं। स्पष्ट करें कि मासिक धर्म लड़कियों और महिलाओं के लिए एक प्राकृतिक जैविक अनुभव है। परन्तु, सही जानकारी के अभाव में महिलाओं के शरीर और प्रजनन के बारे में बहुत कम चर्चा होने के कारण मासिक धर्म से संबंधित अनेक मिथक एवं भ्रांतियां हैं।

इन मिथकों में यह बतलाया गया है कि मासिक धर्म एक रोग या एक अभिशाप है और यह विश्वास किया जाता है कि जब महिला को मासिक धर्म आता है तो उसका शरीर दूषित हो जाता है। इस प्रकार के विश्वास से महिलाओं के विरुद्ध भेदभाव पैदा होता है और कभी-कभी इससे आपके आत्म सम्मान और विकास के अवसर में कमी आती है।

लड़कियों को अपने शरीर के बारे में जानने और इस प्रकार की जानकारी से आश्वस्त होने का अधिकार है जिनसे मासिक धर्म के बारे में मिथक दूर होते हैं। मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता अत्यंत आवश्यक है ताकि लड़कियों के प्रजनन क्षेत्र में संक्रमण न हो।

मासिक धर्म से संबंधित मिथकों को दूर करने का पहला उपाय है उनके बारे में चर्चा करना। यह पूछना एक समझदारी की बात होगी कि आप मासिक

धर्म के बारे में जो कह रहे हैं, क्या उसका कोई वैज्ञानिक आधार है। जब एक बार आपको वैज्ञानिक तथ्यों के बारे में जानकारी हो जाएगी और वैज्ञानिक तथ्य से मिथक दूर करने में समर्थ हो जाएंगे तो आप दूसरों को सही जानकारी देकर उनकी सहायता भी कर सकते हैं।

मासिक चक्र के दौरान जो घटित होता है उसके बारे में जानकारी दें?

चक्र के पूर्वार्द्ध में एस्ट्रोजन (महिला हार्मोन) का स्तर बढ़ने लगता है। एस्ट्रोजन आपको स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, खास तौर पर आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करके और जब आप बुढ़े होते हैं तो हड्डियों को मजबूत रखकर। एस्ट्रोजन गर्भाशय के अस्तर को विकसित एवं घना भी करता है। गर्भाशय का यह अस्तर वह स्थान होता है जो गर्भधारण होने पर भ्रूण को पालता है। जब गर्भाशय का अस्तर विकसित होता है तो उसी दौरान एक अंडाशय में एक अंडा या डिम्ब विकसित होने लगता है। औसतन 28 दिनों के चक्र के लगभग 14वें दिन अंडा अंडाशय को छोड़ देता है। इसे अण्डोवत्सर्ग कहते हैं।

जब अंडा अण्डाशय को छोड़ देता है तो उसके बाद वह गर्भाशय के डिम्बवाही नली में चलने लगता है। हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है और गर्भावस्था के लिए गर्भाशय को तैयार होने में मदद करता है। किसी महिला को अण्डोवत्सर्ग के दिन अथवा उससे पहले तीन दिनों के दौरान गर्भवती होने की अधिक संभावना होती है। याद रखें, जिस महिला का मासिक चक्र औसत से छोटा या लम्बा होता है, उसमें 14वें दिन से पहले या बाद में अण्डोवत्सर्ग हो सकता है।

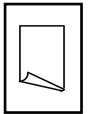
जब अण्डा किसी पुरुष के शुक्राणु कोशिका से निषेचित हो जाता है और गर्भाशय की दिवार से जुड़ जाता है तो महिला गर्भवती हो जाती है। यदि अण्डा निषेचित नहीं होता है तो वह टूट जाता है। उसके बाद हार्मोन का स्तर गिर जाता है और मासिक धर्म के दौरान गर्भाशय का मोटा अस्तर झड़ जाता है।

सत्र

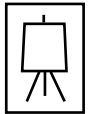
20

60 मिनट

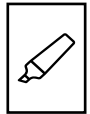
आवश्यक सामग्री



चार्ट पेपर



सफेद बोर्ड



आर्ट
स्प्लाईस/
मार्कर पेन/
कैची/ ग्लू

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य का अधिकार

उद्देश्य

- उन क्षेत्रों की पहचान करना जहां लोगों को यौन एवं प्रजनन अधिकारों का प्रयोग करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।
- यौन अधिकारों के उल्लंघन के अंतर्संबंधों एवं परिणामों की सूची बनाना।

सहभागी : किशोर लड़कियां और लड़के

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : मनोवैज्ञानिक

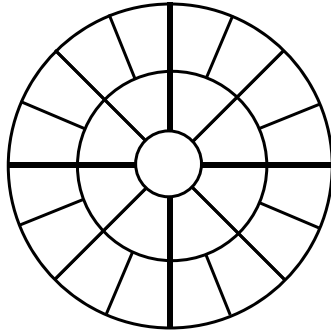
1 क्रियाविधि :

- किशोर लड़कियों एवं लड़कों को कहें कि उन्होंने जिन यौन एवं प्रजनन संबंधि स्वास्थ्य अधिकारों से संबंधित विशिष्ट समस्याओं/कठिनाइयों

का सामना किया है, उनकी पहचान करें और नीचे दिए गए उदाहरण के अनुसार उन्हें प्रश्न के रूप में लिखें।

- » यदि एक लड़की या लड़के के रूप में आप संभोग करने से भयभीत हैं तो क्या ...
- » यदि आप यौन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्राप्त नहीं कर सकते हैं तो ...
- » यदि आप अपने यौन कार्यों के बारे में अपने फिजिशियन को इमानदारी से बात नहीं बताते हैं तो ...
- कथनों को हाइट बोर्ड पर लिखें और उसपर “समस्या कथन” की सूची लगा दें। यहां सहभागियों को कथन पूरा करने की आवश्यकता नहीं है।

- बड़े समूह को 5-6 के छोटे समूहों में विभाजित कर दें। प्रत्येक समूह से तीन सकेन्द्रित चक्र बनाने के लिए कहें। यह इस प्रकार दिख सकता है :



- प्रत्येक समूह को एक समस्या कथन सौंपें। सहभागियों से कहें कि वे बीच के चक्र में समस्या कथन लिखें, और उसके बाद उस कथन से संबंधित प्रभावों पर विचार मंथन करें (दूसरे शब्दों में, उन्हें कथन को पूरा करने के विभिन्न तरीकों पर चर्चा करनी चाहिए)। उन्हें पहले क्रम के प्रभावों को चक्र के दूसरे भीतरी पंक्ति में रखना चाहिए और इस प्रकार बाहरी पंक्ति की ओर बढ़ना चाहिए।

उदाहरण के लिए, “यदि एक लड़की या लड़के के रूप में आप संभोग करने से भयभीत हैं, तो” की प्रतिक्रिया प्रथम क्रम का प्रभाव हो सकता है :

- » आपको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और यौन उत्पीड़न का सामना करना होगा।
- » आप कण्डोम का प्रयोग करने या अन्य गर्भनिरोधकों का प्रयोग करने सहित सुरक्षित संभोग के बारे में बातचीत नहीं कर पाएंगे।

उसके बाद सहभागियों को प्रथम प्रभाव क्रम पर प्रतिक्रिया देंगे और उसे दूसरे प्रभाव क्रम में बढ़ाएंगे (अगले चक्र में)। उदाहरण के लिए, उपर्युक्त दो प्रभावों के लिए तरंग प्रभाव से निम्नलिखित प्रश्न बनेंगे :

- » आपको अनचाहे गर्भधारण का खतरा हो सकता है और एचआईवी/एड्स सहित एसटीआई होने की संभावना हो सकती है।
- » आप सदमे से ग्रसित हो सकते हैं।
- » दुराचारी व्यक्ति महसूस कर सकता है कि वह दूरचारपूर्ण यौन बर्ताव और हिंसा करना जारी रख सकता है जिसका कोई बुरा परिणाम नहीं होगा।

तीसरा चक्र दूसरे चक्र पर बना होना चाहिए। उदाहरण के लिए,

- » सदमे/बीमारी के कारण आप पढ़ नहीं पाते हैं या काम नहीं कर पाते हैं और इस प्रकार आप आर्थिक रूप से कमजोर और दूसरे पर आश्रित हो जाते हैं।
- » लिंग मानकों (जैसे पुरुष होने का अर्थ है आक्रमक और स्त्री होने का अर्थ सहनशील) को बढ़ावा दिया जाएगा।
- » आपके हिंसा मुक्त जीने के अधिकार, आपके काम करने के अधिकार और आपके यौन स्वायत्तता, यौन अखण्डता के अधिकार और सुरक्षा के अधिकार का उल्लंघन किया जाएगा।
- प्रत्येक समूह को बड़े समूह के सामने पेश करने के लिए एक प्रवक्ता चुनना चाहिए। प्रवक्ता को मानवाधिकारों के व्यापक क्षेत्र पर प्रत्येक कथन के प्रभाव को बतलाना चाहिए।
- लोगों से कहें कि क्या उन्हें कोई प्रश्न पूछना है और निम्नलिखित चर्चा प्रश्नों के साथ सत्र समाप्त करें।
 - » यौन अधिकार क्या है?
 - » जब हमारे यौन और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों को पहचाना नहीं जाता तो अन्य अधिकारों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
 - » जब कोई पुरुष/महिला अपने यौन और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों का प्रयोग नहीं करता/करती है तो क्या वह एसटीआई और एचआईवी/एड्ससंक्रमण के लिए अधिक कमजोर स्थिति में

आ जाती है ?

- » यौन और प्रजनन अधिकारों की रक्षा करने के लिए क्या किया जा सकता है?

2 अनुदेशक के नोट :

यौन अधिकार आंतरिक स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा, सभी मानव जाति की समानता पर आधारित सार्वभौमिक मानवाधिकार है। चूंकि स्वास्थ्य मौलिक मानवाधिकार है, अतः यौन स्वास्थ्य भी एक मौलिक मानवाधिकार है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि मानव जाति और समाज स्वस्थ यौनिकता का विकास करे, निम्नलिखित यौन अधिकारों को सभी प्रकार से मान्यता दी जानी चाहिए, प्रोत्साहित करना चाहिए, सम्मान करना चाहिए और उनकी रक्षा करनी चाहिए। यौन स्वास्थ्य ऐसे परिवेश पर निर्भर करता है जहां सम्मान दिया जाता है और यौन अधिकारों का निर्वहन किया जाता है।

- यौन स्वतंत्रता का अधिकार। यौन स्वतंत्रता में व्यक्ति को अपनी पूर्ण यौन क्षमता व्यक्त करने की संभावना शामिल है। परन्तु, इसमें सभी प्रकार के बलात्कार, यौन शोषण और जीवन में किसी भी समय और परिस्थितियों में दुरुपयोग करना शामिल नहीं है।
- यौन स्वायत्तता, यौन अखण्डता, और यौननांगों की रक्षा का अधिकार। इस अधिकार में अपनी व्यक्तिगत और सामाजिक नीतियों के संदर्भ के भीतर अपने यौन जीवन के बारे में स्वतंत्र रूप से निर्णय लेना शामिल है। इसमें अपने शरीर पर किसी यातना, विकृति और किसी भी प्रकार से खंडन के बिना नियंत्रण रखना और आनंद लेना भी शामिल है।
- यौन गोपनीयता का अधिकार। इसमें यौन संबंध के बारे में व्यक्तिगत निर्णय और व्यवहार का अधिकार शामिल है बशर्ते कि उससे दूसरों के यौन अधिकारों में हस्तक्षेप न हो।
- यौन समानता का अधिकार। इसमें सभी प्रकार के भेदभावों से स्वतंत्रता शामिल है चाहे वह किसी भी जननांग, लिंग, यौन प्रवृत्ति, आयु, वंश, सामाजिक वर्ग, धर्म का हो या शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से

अयोग्य हो। यौन आनंद का अधिकार। यौन आनंद एक शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक और मानसिक स्वास्थ्य का माध्यम है।

- यौन सुख का अधिकार। यौन सुख शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक और मानसिक स्वास्थ्य का माध्यम होता है।
- भावनात्मक यौन अभिव्यक्ति का अधिकार। यौन अभिव्यक्ति आनंद और यौन क्रियाओं से अधिक होती है। किसी व्यक्ति को बातचीत, स्पर्श करके, भावनात्मक अभिव्यक्ति और प्यार के माध्यम से अपनी यौनिकता अभिव्यक्त करने का अधिकार है।
- स्वतंत्र रूप से यौन संबंध बनाना। इसका अर्थ है शादी करने या न करने की संभावना, तलाक देना, और किसी दूसरे प्रकार का उत्तरदायित्वपूर्ण यौन संबंध स्थापित करना।
- स्वतंत्र और उत्तरदायित्वपूर्ण प्रजनन विकल्पों का अधिकार। इसमें बच्चा पैदा करने या न करने की इच्छा, बच्चों की संख्या और उनके बीच आयु का अंतर रखने, और उर्वरता नियंत्रण के साधनों तक पहुँच का अधिकार शामिल है।
- वैज्ञानिक तरीके से जाँच पर आधारित यौन संबंधी जानकारी प्राप्त करने का अधिकार। इस अधिकार का अर्थ है; बिना अवरोध के वैज्ञानिक तरीके से पूछताछ के माध्यम से और सभी सामाजिक स्तरों पर उपयुक्त तरीके से प्रचारित विधि से यौन जानकारी देना।
- व्यापक यौनिकता की शिक्षा का अधिकार। यह जन्म से लेकर संपूर्ण जीवन चक्र तक एक दीर्घकालीन प्रक्रिया है और इसमें सभी सामाजिक संस्थानों को शामिल होना चाहिए।
- यौन स्वास्थ्य सुविधा का अधिकार। सभी प्रकार के यौन रोगों, समस्याओं और गड़बड़ियों की रोकथाम और उपचार के लिए यौन स्वास्थ्य की देखभाल उपलब्ध होनी चाहिए।

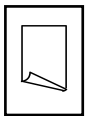


सत्र

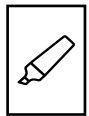
21

90 मिनट

आवश्यक सामग्री



चार्ट पेपर



मार्कर पेन



दो मामलों के
अध्ययन की
प्रतियाँ

यौन हिंसा, यौन उत्पीड़न और मानसिक सदमे को समझना

उद्देश्य

- यौन हिंसा की मानसिकता और यह यौन हिंसा की घटना की रिपोर्ट की क्षमता को किस प्रकार प्रभावित करना है, की जांच करना।
- अपना व्यक्तिगत स्थान निर्धारित करना और यह निर्धारित करना कि हिंसा की घटना कब होती है।
- यौन हिंसा के समाधान के लिए ठोस उपायों की पहचान करना।

सहभागी : किशोर लड़कियाँ और लड़के। लड़कियों और लड़कों के साथ अलग-अलग सत्र करें।

सशक्तिकरण का केन्द्र बिन्दु : सामाजिक-सांस्कृतिक, पारिवारिक/ अंतर्वैयक्तिक, मानसिक

1 क्रियाविधि :

- सत्र के शीर्षक और उद्देश्य की घोषणा करें
- समूह को 5-6 छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें।
- इस सत्र के अंत में प्रत्येक समूह को एक मामला दें। सहभागियों को निर्देश दें कि वे निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर अपने-अपने समूहों में मामले को पढ़ें और चर्चा करें :
- क्या हुआ और यह क्यों हुआ। मामले में किसी यौन अधिकारों के उल्लंघन की पहचान करें।
- इस स्थिति के लिए दोषी/जिम्मेवार कौन है?
- इस मामले में सत्ता संतुलन को समझिये?

मामले का अध्ययन

मामला 1 :

रिया 17 वर्ष की है। एक लड़का जिसका नाम विमल है, उसे वह बहुत चाहती है। एक दिन शाम को वह अपने माता-पिता से झूठ बोलती है और कहती है कि वह एक सिनेमा देखने के लिए अपने दोस्तों से मिलने जा रही है। वास्तव में उसे विमल से मिलना होता है। वह अपने कपड़े अर्थात् बिना बाँह का टॉप और पैंट पहनती है, परन्तु उसके बाद ऊपर एक एक कुर्ता पहन लेती है। वह योजना बनाती है कि जब वह घर से बाहर हो जाएगी तो उसे उतार देगी क्योंकि वह जानती है कि उसके माता-पिता बिना बाँह का शर्ट पहनने से मना कर देंगे। वो घर से निकलने से पहले अपने पर्स में कुछ मेकअप का सामान भी रख लेती है। जब वह सिनेमा के पास पहुँचती है तो विमल सुझाव देता है कि वे सिनेमा नहीं देखेंगे बल्कि पार्क में जाएंगे। रिया विमल को बहुत अधिक चाहती है और यह जानकर खुश होती है कि वह उसके साथ समय बिताना चाहता है। पार्क में जाते समय वे अपने दोस्तों के बारे में बातें करते जाते हैं और रिया विमल से कहती है कि वह कहाँ जा रही है, इसके बारे में अपने माता-पिता से झूठ बोलकर आई है। पार्क के अन्दर जाकर वे घास पर बैठ जाते हैं। विमल रिया को चूमने कि कोशिश करता है। वह बहुत असहज हो जाती है और कहती है कि वह उसे नहीं चूमना चाहती। रिया के इस अनुरोध पर विमल पीछे हटने के बजाय और अधिक आक्रामक हो जाता है और रिया को घक्का देता है। वह रिया को चूमने लगता है उसकी छाती और पैरों को छूने लगता है। वह अपने हाथों को रिया के पैंट के भीतर भी रखता है। रिया बहुत परेशान और भयभीत हो जाती है। वह विमल को अपने से दूर धक्का देती है और पार्क से बाहर भाग जाती है और तुरंत अपने घर चली जाती है। रिया भयभीत और अकेला महसूस करती है। वह घर आते समय रास्तेभर रोती रहती है। वह विमल द्वारा छला हुआ महसूस करती है। रिया को चिन्ता होती है कि यदि वह अपने माता-पिता से कहती है तो वे उनसे झूठ बोलने के कारण बहुत गुस्सा करेगा। वह यह सोचकर परेशान होती है कि विमल अपने दोस्तों से उसके बारे में क्या कहेगा। वह डरती है कि यदि वह अपने दोस्तों से कहती है तो वे इस घटना के लिए उसे ही दोषी ठहराएंगी।

मामला 2 :

राहुल 9 वर्ष का एक नवयुवक है। वह रोज स्कूल से घर आता है और घर में कम्प्यूटर पर गेम खेलना पसंद करता है। एक दिन जब घर पर नौकरानी के सिवाय दूसरा कोई नहीं होता है तो राहुल के अंकल घर पर आते हैं। वह राहुल से कम्प्यूटर गेम दिखाने के लिए कहते हैं। राहुल गर्व से अंकल को अपने बेडरूम में ले जाता है। नौकरानी अंकल को राहुल के रूम में जाते हुए देखती है, परन्तु वह किसी गलत इरादे के बारे में नहीं सोचती है क्योंकि वे अक्सर उसके घर पर आते रहते हैं। अगले दिन, पुनः राहुल नौकरानी के साथ अपने घर पर अकेला होता है और अंकल आते हैं। राहुल तेजी से भाग जाता है और छिप जाता है और नौकरानी से कहता है कि वह अंकल से कह दे कि राहुल घर पर नहीं है। नौकरानी ऐसा ही करती है, परन्तु राहुल से प्रश्न पूछती है कि वह इस प्रकार विचित्र ढंग से दिखावा क्यों कर रहा है। राहुल नौकरानी से कहता है कि उसके अंकल ने उसके साथ कुछ गलत किया था। नौकरानी आश्चर्यचकित हो जाती है और यह महसूस करने के बावजूद कि उसके साथ यौन उत्पीड़न किया गया है, वह राहुल से कहती है कि वह किसी भी व्यक्ति को न बताए कि ऐसी घटना हुई है। अन्यथा परिवार में बहुत दिक्कत हो जाएगी। राहुल गुस्सा, उदास और परेशान होता है। वह किसी को बताना चाहता है और महसूस करता है कि उसके साथ कुछ बहुत गलत हुआ है। उसे कुछ समझ में नहीं आ रहा है कि वह बेहतर महसूस करने के लिए क्या करे।

- प्रत्येक समूह को अपनी चर्चा के आधार पर एक प्रस्तुति तैयार करने के लिए कहें।
- नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करके गतिविधि को समाप्त करें और बलत्कारि एवं यौन उत्पीड़न के संबंध में कोई ऐसी जानकारी दें जो वे ना जानते हों।

2 चर्चा के लिए प्रश्न :

- कुछ लोग राहुल की अपेक्षा रिया को अधिक दोष क्यों दे सकते हैं?
- यौन उत्पीड़न को आमंत्रण देने वाले व्यक्ति के साथ क्या होता है?
- क्या आपके साथ कभी उत्पीड़न हुआ है और क्या आप समझते हैं कि आपको उसके लिए दोष दिया जा सकता है?
- क्या आपको डर था कि यदि आप किसी को बता देते तो आपको दोषी माना जाता?
- ये कलंक यौन हिंसा कि घटना कि रिपोर्टिंग रोकने में कैसे मदद करता है?
- चुप रहने से यौन हिंसा करने वाले व्यक्ति को दूसरों को नुकसान पहुँचाने में किस प्रकार बढ़ावा मिलता है?
- इस नाटक में जो यौन उत्पीड़न दिखाया गया है, ऐसे यौन अधिकारों के उल्लंघन का उत्पीड़ित पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- बलात्कार या यौन उत्पीड़न की घटना दोबारा होने से रोकने या प्रथम बार होने से रोकने के लिए कौन-सी ठोस कार्रवाई की जानी चाहिए?
- यदि उत्पीड़न है तो क्या करना चाहिए? अनुदेशक नोट देखें।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जानते हैं जिसके साथ ऐसी घटना हुई हो, तो उसे मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- सत्र की मुख्य शिक्षा के लिए सहभागियों के साथ काल्पनिक कहानियों और तथ्यों से संबंधित प्रश्न पूछें। अनुदेशक नोट्स देखें।

3 अनुदेशक के लिए नोट :

यौन हिंसा और उत्पीड़न के बारे में बात करना मुश्किल है और इस सत्र में भाग लेने से पहले आपको आधारभूत तथ्यों की जानकारी होना आवश्यक है।

यह सुनिश्चित करें कि अनुदेशक नोट में दिए गए बिन्दुओं पर सत्र में चर्चा हो गई है।

1. बलात्कार क्या है?

ऐसे किसी भी प्रकार के संभोग (योनि, मौखिक या गुदा) को बलात्कार कहते हैं जो किसी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध किया जाता है या जबर्दस्ती किया जाता है या पीड़ित व्यक्ति या किसी दूसरे व्यक्ति को नुकसान पहुँचाने के लिए किया जाता है। यदि पीड़ित व्यक्ति नशे में हो या अचेत हो और सहमति देने में असमर्थ हो, तो उसके साथ किया गया संभोग भी बलात्कार है। बलात्कार और यौन उत्पीड़न यौन इच्छा नहीं होती – इसका संबंध शक्ति और नियंत्रण से है।

2. यौन उत्पीड़न क्या है?

यौन उत्पीड़न बलात्कार के लिए कानूनी शब्द है, परन्तु इसमें जबर्दस्ती संभोग के अलावा दूसरे प्रकार के व्यवहार भी शामिल होते हैं। इच्छा के विरुद्ध किसी भी प्रकार का यौन संपर्क यौन उत्पीड़न होता है। यह धमकी या बल का प्रयोग करके किया हो सकता है या जब कोई व्यक्ति ऐसी परिस्थितियों का लाभ उठाए तो हो सकता है कि पीड़ित व्यक्ति अपनी सहमति देने में असमर्थ हो, जैसे नशे की स्थिति में। यौन उत्पीड़न में इच्छा के विरुद्ध स्पर्श करना, चाहना, या यौनांगों को स्पर्श करना शामिल किया जा सकता है।

यौन उत्पीड़न से संबंधित सामान्य मिथक

मिथक : केवल महिलाओं का ही यौन उत्पीड़न या बलात्कार होता है और केवल पुरुष द्वारा।

तथ्य : पुरुषों एवं महिलाओं दोनों का यौन उत्पीड़न या बलात्कार हो सकता है और अपराध करने वाला व्यक्ति किसी भी तरह कि यौन प्रवृत्ति वाला

पुरुष या महिला हो सकता/सकती है।

मिथक : पीने के दौरान या नशे की स्थिति में जो यौन उत्पीड़न होता है तो उसमें पीड़ित व्यक्ति को थोड़ा-बहुत दोष दिया जा सकता है।
तथ्य : यौन उत्पीड़न का शिकार व्यक्ति उत्पीड़न के लिए कभी जिम्मेदार नहीं होता है, चाहे उसने कोई भी नशा, चाहे कितना भी नशा किया हो। जिम्मेदार अपराध करने वाला व्यक्ति होता है; अपराध करने वाले व्यक्ति के व्यवहार के लिए पीड़ित व्यक्ति कभी भी जिम्मेदार नहीं होता है। शराब पीने से यौन उत्पीड़न का खतरा बढ़ सकता है, और कोई व्यक्ति नशे की स्थिति में सहमति देने या अपनी रक्षा करने में असमर्थ हो सकता है, परन्तु वह उत्पीड़न का कारण नहीं होता है।

मिथक : यदि जोड़े डेटिंग पर हो या शादीशुदा हो तो यौन संबंध बलात्कार नहीं कहलाता है।

तथ्य : जोड़े के बीच चाहे कोई भी संबंध हो, इच्छा के विरुद्ध किसी भी प्रकार का यौन संबंध यौन उत्पीड़न होता है।

मिथक : अधिकांश पीड़ित व्यक्तियों के साथ बलात्कार की घटना अनजान स्थानों या अंधेरे में अजनबियों द्वारा होती है।

तथ्य : अनुमान है कि बलात्कार की 80-85% घटनाएं परिचित व्यक्तियों द्वारा होती हैं। किसी दोस्त, नए परिचित, या सहकर्मी द्वारा “परिचित द्वारा बलात्कार” की घटना अक्सर होती है, विशेषकर युवा, अकेली महिला के साथ। आकड़े दर्शाते हैं कि यौन उत्पीड़न की 50% घटनाएं घर में या घर के आस-पास, 50% घटनाएं दिन में होती हैं।

मिथक : महिलाएं अक्सर यौन उत्पीड़न या बलात्कार के लिए पुरुषों पर झुठा आरोप लगाती हैं (उदाहरण के लिए, उनसे बदला लेने के लिए, या क्योंकि वे यौन संबंध बनाने के लिए दुःखी होती हैं या दोषी महसूस करती हैं)।

तथ्य : लगभग बलात्कार की लगभग सभी घटनाएं सही रिपोर्ट की जाती हैं, और वास्तविकता यह है कि बहुत अधिक संख्या में बलात्कार की घटनाओं का रिपोर्ट नहीं किया जाता है।

मिथक : बलात्कार का संबंध सेक्स और जुनून से है।

तथ्य : बलात्कार का संबंध अंतर्वैयक्तिक हिंसा से है।

मिथक : बलात्कारी को मानसिक बीमारी होती है।

तथ्य : अधिकांश अपराधी ऐसे पुरुष होते हैं जिनकी मानसिक बीमारी का कोई इतिहास नहीं होता है।

मिथक : यौन हिंसा के अपराधी अधिकांशतः किसी खास जाति या पृष्ठभूमि के होते हैं।

तथ्य : सभी जातियों, नस्लों, आयु, में यौन हिंसा की प्रवृत्ति, आर्थिक और सामाजिक वर्गों के पुरुष एवं महिलाएं यौन हिंसा के अपराधी होते/होती हैं।

मिथक : आपकी इच्छा के विरुद्ध आपके साथ यौन हिंसा नहीं हो सकती है।

तथ्य : अपराधकर्ता हिंसा की धमकी देकर या वास्तविक हिंसा करके पीड़ित व्यक्ति को दबा देता है। परिचित अथवा सगे-संबंधियों द्वारा किए गए बलात्कार के मामलों में अपराधकर्ता अक्सर पीड़ित को अलग-थलग करने के लिए पीड़ित व्यक्ति के विश्वास का इस्तेमाल करता है।

मिथक : जिस व्यक्ति के साथ वास्तव में अपराध किया गया है, वो बहुत चीखे-चिल्लाएगा।

तथ्य : पीड़ित व्यक्ति अपराध के प्रति अनेक भावनात्मक प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित करते हैं; जैसे शांत, हिस्टीरिया, हँसी, अपराध बोध, क्रोध, सहानुभूति, सदमा। प्रत्येक पीड़ित व्यक्ति अलग-अलग तरीके से अपराध के सदमे का सामना करता है।

मिथक : यौन उत्पीड़न एक तत्क्षणिक कार्य है।

तथ्य : पचहत्तर प्रतिशत अपराधों में पहले से योजना बनाई जाती है। जिस घटना में तीन अथवा अधिक अपराधी शामिल होते हैं, उसमें 90% घटनाएं योजनाबद्ध होती हैं। यदि दो अपराधी शामिल होते हैं तो 85% घटनाएं योजना बनाकर की गई होती हैं। जिसमें एक अपराधी शामिल होता है, उसमें 58% घटनाएं योजनाबद्ध होती हैं।

मिथक : वे लोग जो सेक्सी तरीके की पोशाक पहनते हैं या कार्य करते हैं, वे यौन हिंसा को आमंत्रित करते हैं।

तथ्य : यौन हिंसा के अधिकांश अपराधियों को यह याद करने में असमर्थ होते हैं कि उनका अपराधी कैसा दिख रहा था या उसने क्या पहना था।

मिथक : केवल युवा, सुंदर महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न होता है।
तथ्य : “सामान्यतः पीड़ित” जैसा कोई चीज नहीं है। पुरुष और महिलाओं दोनों का यौन उत्पीड़न पुरुष और महिला अपराधियों द्वारा किया जाता है पीड़ित व्यक्ति में नवजात शिशु से लेकर 100 वर्ष के बुढ़े तक शामिल हैं।

मिथक : यदि आप विरोध करने के लिए संघर्ष नहीं करेंगे या शारीरिक बल का प्रयोग नहीं करेंगे तो आपका यौन उत्पीड़न नहीं होगा।

तथ्य : यदि आप पर आपकी सहमति के बिना सेक्स करने के लिए दबाव डाला जाता है तो आपके साथ यौन उत्पीड़न होता है, चाहे उसके लिए संघर्ष किया गया हो अथवा नहीं।

यदि यौन उत्पीड़न हुआ हो तो क्या करना चाहिए

1. खुद पर भरोसा रखें। आपके साथ जो भी हुआ, गलत हुआ, चाहे आप अपराधी के साथ डेटिंग पर हों, या आप लम्बे समय से दोस्त हों, अकस्मात परिचित, या एक दूसरे से अनजान हों।
2. अपनी सहज प्रवृत्ति पर विश्वास रखें – आपकी पहली जिम्मेदारी खुद पर है।
3. संभावित बाहरी और आंतरिक चोटों, एसटीडी, और गर्भधारण की जांच के लिए तुरंत चिकित्सीय जांच कराएं। इस समय साक्ष्य जुटाने का कार्य किया जा सकता है, चाहे आप पुलिस को बताएं अथवा नहीं।
4. किसी को बताएं। इससे “गवाही” में मदद मिलेगी।
5. सोचें कि क्या आप बलात्कार की घटना के बारे में पुलिस और/या संस्थागत अधिकारियों को रिपोर्ट करना चाहती हैं अथवा नहीं। इसका निर्णय सिर्फ आप कर सकती हैं। आरोप दायर करने से किसी महिला में सशक्तिकरण की भावना सकती है।

यदि आप आरोप दायर नहीं करती हैं, तो हो सकता है जिस व्यक्ति ने आपके ऊपर आक्रमण किया है, वह किसी दूसरे का भी बलात्कार करे।

नेटवर्क बनाना

- नेटवर्क से सही समय पर समर्थन और कुशलता प्राप्त करने, दबाव बनाने और अधिक कुशलता के साथ सामग्रियों और संसाधनों को इकट्ठा करने में मदद मिलती है।
- नेटवर्क बनाते समय याद रखने योग्य बातें :
 - जांच करें कि क्या आपके क्षेत्र में कोई नेटवर्क मौजूद है और क्या आप उनके साथ जुड़ सकते हैं। इसके अलावा, ऐसे लोगों और संगठनों की पहचान करें जो मानवाधिकार अथवा अभियान से संबंधित कार्य करते हैं या उसमें रुचि रखते हैं। वे ऐसे लोग हो सकते हैं जिन्हें आप पहले से जानती हैं/जानते या उनसे आप ज्ञात लोगों के माध्यम से संपर्क कर सकती/सकते/ हैं। इससे योजना बनाने और प्रभावी अभियान के लिए एक साथ काम करने में मदद मिलती है।
 - ऐसी नीतियों और कानूनों को चिन्हित करें और उनका विश्लेषण करें जिन्हें अभियान से संबंधित मामले में लागू करने के लिए स्थानीय प्राधिकरण और सरकार जिम्मेदार हैं। इस संबंध में और साथ ही उसे प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए दबाव बनाने में नेटवर्क से मदद मिल सकती है।
 - अभियान से संबंधित मामले में मौजूद सामग्रियों की पहचान और विश्लेषण करें। ऐसे अभियानों का भी विश्लेषण करें जो असफल हो गए हैं। इससे दूसरों के अनुभवों से सीखने में मदद मिलती है जिससे आपका श्रोताओं को समझने और अभियान का समर्थन करने में मदद मिलेगी।
 - आपके क्षेत्र में दूसरे संगठनों या समूहों के साथ नेटवर्क बनाने से, चाहे वे किसी दूसरे मामले में कार्य करते हों, रणनीति समझने और खोजने और आपके अभियान को सुदृढ़ बनाने में मदद मिल सकती है। परन्तु, अपनी अभियान की सीमाएं समझना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि आप

मानवाधिकार के प्रत्येक मामले को शामिल नहीं कर सकते हैं या कुछ मामलों का आपके अभियान से कोई सीधा संबंध नहीं हो सकता है।

- व्यक्तिगत रूप से धन जुटाने की अपील करने की तुलना में नेटवर्क से धन जुटाने में भी मदद मिलती है, क्योंकि उससे अभियान की विश्वसनीयता बढ़ती है। धन से अभियान की सीमा और प्रभाव में वृद्धि होती है।

नेटवर्क बनाने की प्रक्रिया :

निम्नलिखित बिंदु अभियान कि रणनीति बनाने में पहले से शामिल बिन्दुओं के अतिरिक्त हैं :

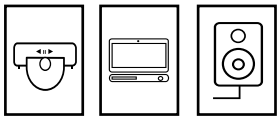
- मौजूद नेटवर्क की पहचान करें और उनके साथ जुड़ें।
- प्रत्येक व्यक्ति और संगठनों से अपील करें जिससे आपका नेटवर्क बनाने और बढ़ाने में मदद मिलेगी।
 - » क्या आप ऐसे संगठनों और व्यक्तियों को जानते हैं जो इसमें रुचि रखते हैं।
 - » क्या आप पड़ोस से संपर्क रखते हैं।
 - » क्या वहां ऐसे समूह, क्लब, यूनिवर्सिटी समूह मौजूद हैं जिनसे आप संपर्क कर सकते हैं।
 - » दोस्तों और परिवार से भी अनुरोध करें कि वे भी अपना संपर्क बढ़ाएं।
- अपने अभियान को कवर करने के लिए मेडिया को शामिल करने पर विचार करें।

सत्र

22

90 मिनट

आवश्यक सामग्री



डीवीडी प्लेयर
टीवी के साथ डीवीडी प्लेयर या एलसीडी प्रोजेक्टर वाला कम्प्यूटर
स्पीकर

किशोरवय के बीच एचआईवी और एड्स के लिए जोखिमपूर्ण व्यवहार

उद्देश्य

- एचआईवी के प्रसार के साधनों और संबंधित खतरे के स्तर की पहचान करना।
- सही जानकारी प्राप्त करने के लिए एचआईवी और यौन संबंध जैसे विषयों पर प्रश्न पूछने के लिए किशोरवय को प्रोत्साहित करना।
- किशोरों को अस्वस्थ और जोखिमपूर्ण व्यवहार से हतोत्साहित करना।

सशक्तिकरण का केंद्र बिन्दु: सामाजिक-सांस्कृतिक, परिवारिक/अंतर्व्यक्तिक, मनोवैज्ञानिक

1 क्रियाविधि:

- इस सत्र को करने से पहले सही प्राधिकारी से अनुमति अवश्य लें।

- नीचे दी गई तालिका “जोखिमपूर्ण – जोखिमपूर्ण नहीं” की समीक्षा करें और पूरे सत्र के दौरान अनुदेशक नोट्स का हवाला लें। तीन संकेतों अर्थात “निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण”, “शायद जोखिमपूर्ण नहीं” और “निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण नहीं” को तैयार करें। कमरे के दीवारों पर तीन अलग-अलग स्थानों पर रखें।
- उद्देश्य के साथ सत्र के शीर्षक की घोषणा करें। सहभागियों को बताएं कि इस अभ्यास से यह समझने में मदद मिलेगी कि किस व्यवहार से लोगों में एचआईवी का खतरा होता है और किस व्यवहार से नहीं।
- नीचे तालिका में व्यवहार को पढ़ें और प्रत्येक सहभागी से कहें कि वे निर्णय करें कि निम्नलिखित व्यवहार “निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण” है, “शायद जोखिमपूर्ण नहीं है” या “निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण नहीं” है। उसके बाद उन्हें उस संकेत के निकट खड़ा होना चाहिए जिसे वे सही उत्तर मानते हैं।

- प्रत्येक व्यवहार को पढ़ने के बाद सहभागियों के और अपने चुने हुए कमरे में जाने के बाद, सहभागियों से कहें कि वे अपने उत्तर का स्पष्ट करें। जहां अपेक्षित हो, सही जानकारी दें।
- सहभागियों से कहें कि वे एचआईवी संक्रमण पर बेनाम वाली पर्चियों के माध्यम से प्रश्न पूछें। उन प्रश्नों को सत्र के भाग के रूप में स्पष्ट करने की आवश्यकता है।

जोखिमपूर्ण – जोखिमपूर्ण नहीं तालिका

व्यवहार	निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण	शायद जोखिमपूर्ण नहीं	निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण नहीं
कोई संभोग नहीं			
इंस देते समय सुइयों को शेयर करना			
कंडोम के बिना संभोग करना			
चुम्बन लेना			
रक्त प्राप्त करना			
रक्तदान करना			
सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग करना			
चिकनाई युक्त कंडोम के बिना गुदा संभोग			
एड्स से संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाना			
कंडोम/डेंटल डैम के साथ मुख मैथुन			
एड्स से संक्रमित व्यक्ति को गले लगाना			
एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति की खांसी से संपर्क			
एड्स से संक्रमित व्यक्ति के साथ काम पर जाना			
एड्स से संक्रमित मां से जन्म लेना			
तालाब में तैरना			
किसी मच्छर या कीड़े का काटना			
हस्तामैथुन			
लैटेक्स कण्डोम का सही तरह प्रयोग करके संभोग			

2 चर्चा के विषय :

- एचआईवी क्या है और किशोर लड़कियों एवं लड़कों को जोखिमपूर्ण बर्ताव के बारे में जानना क्यों महत्वपूर्ण है?
- एचआईवी संक्रमण के कौन-कौन साधन हैं?
- “निश्चित रूप से जोखिमपूर्ण कार्य” में हम एचआईवी संक्रमण के खतरे को किस प्रकार कम कर सकते हैं।

- यदि खतरा अनिश्चित हो तो कोई व्यक्ति किस प्रकार तय कर सकता है कि वह वैसा व्यवहार करें अथवा नहीं।
- क्या एचआईवी/एड्स संभोग से होने वाला संक्रमण है जिसके बारे में हमें सावधान रहना चाहिए?
- यौन अधिकारों की जानकारी से जोखिमपूर्ण व्यवहार को किस प्रकार कम या नियंत्रित किया जा सकता है।

3 अनुदेशक के लिए नोट :

कृपया सत्र आरंभ करने से पूर्व एचआईवी और एड्स के आधारभूत प्रश्नों एवं उत्तरों से पूर्ण रूप से दक्ष हों।

एड्स क्या है?

एड्स का पूरा नाम एक्चोयर्ड इम्यूनो डिफिसियन्सी सिन्ड्रोम है। एड्स कम प्रतिरोधक क्षमता होने की स्थिति या ह्यूमन इम्यूनोडिफिसियन्सी वायरस (एचआईवी) द्वारा उत्पन्न कमजोर प्रतिक्षा सिस्टम होती है। इसका अर्थ है कि एड्स स्वयं कोई अकेली बीमारी नहीं है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें संक्रमित व्यक्ति सामान्य एवं गंभीर दोनों किस्म की बीमारियों के लिए कमजोर स्थिति में आ जाता है और उसका मुकाबला करने में असमर्थ हो जाता है। जब कोई व्यक्ति एड्स से संक्रमित हो जाता है तो वह मूलतः चार किस्म की बीमारियों से ग्रसित हो जाता है : कैंसर, फंगल संक्रमण, न्यूमोनिया और विषाणुजनित संक्रमण।

एचआईवी और एड्स में क्या अंतर है?

वे विषाणु जो एड्स उत्पन्न करते हैं, ह्यूमन इम्यूनोडिफिसियन्सी वायरस (एचआईवी) कहलाते हैं। जो लोग एचआईवी से संक्रमित होते हैं, उनमें कोई लक्षण नहीं होता है और वे बीमार नहीं भी पड़ते, परन्तु इसके बावजूद वे असुरक्षित संभोग करके या सुइयों को शेयर करके दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। एचआईवी इम्यून सिस्टम को संक्रमित और कमजोर करता है। एड्स बीमारियों का एक समूह है जो तब होता है जब हमारा इम्यून सिस्टम एचआईवी द्वारा इतना कमजोर हो जाता है कि वह संक्रमण हमारी से रक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। एचआईवी से संक्रमित लोगों में अंततः एड्स हो जाता है। इसकी सही उपचार और स्वास्थ्य देखभाल में

लगभग 10 वर्ष अथवा अधिक समय लग सकता है। एंटीरेट्रोवाइरल उपचार के बिना कुछ लोगों में दो अथवा तीन वर्षों में अथवा इससे कम समय में एड्स हो जाता है। एड्स एचआईवी वायरस द्वारा संक्रमण का अंतिम चरण है।

कोई व्यक्ति किस प्रकार एचआईवी से संक्रमित होता है?

आपको एचआईवी संक्रमण हो सकता है यदि आपके शरीर में किसी ऐसे व्यक्ति जो एचआईवी से संक्रमित है, का रक्त, वीर्य, या योनि द्रव प्रवेश कर जाता है। एचआईवी वायरस के प्रसारित होने के निम्नलिखित माध्यम हैं :

- सही तरीके से और लगातार कन्डोम का प्रयोग किए बिना किसी ऐसे व्यक्ति के साथ सेक्स करना (मुख एवं गुदा संबंधी सेक्स सहित) जो एचआईवी से संक्रमित हो।
- नसों में नशीली दवाएं देने के लिए ऐसी सुइयों का प्रयोग करना जो एचआईवी से दूषित हो।
- शरीर में किसी ऐसी सुई, उस्तरे या अनय तेज वस्तु से छेद करना, टैटू बनाना या उससे कटने से जिसे विसंक्रमित नहीं किया गया हो और वह एचआईवी से संक्रमित हो।
- ऑपरेशन या मेडिकल आपातकाल स्थिति के दौरान किसी ऐसे व्यक्ति का रक्त देना जिसकी सही तरीके से जांच नहीं की गई हो और वह एचआईवी से संक्रमित हो।
- इसके अलावा, यदि मां एचआईवी से संक्रमित हो तो बच्चे गर्भाशय में, जन्म के समय या स्तनपान के दौरान संक्रमित हो सकते हैं।

क्या संक्रमित लोगों के साथ कभी-कभी संपर्क में आने से मैं एचआईवी से संक्रमित हो सकता हूँ?

नहीं। एक ही रेस्टोरेंट में जाने, एक ही शौचालय का प्रयोग करने, एक ही ग्लास से पानी पीने या कोई ऐसा कार्य करने से संक्रमित होना संभव नहीं है जिसमें आपके शरीर में संक्रमित व्यक्ति का रक्त, वीर्य या योनि द्रव प्रवेश न करे।

- किसी संक्रमित व्यक्ति का चुम्बन लेने से तब तक एचआईवी का प्रसार नहीं होगा जब तक संक्रमित व्यक्ति का रक्त आपके शरीर के कटे हुए भाग से या फोड़े के माध्यम से आपके शरीर में न चला जाए।
- आपको सार्वजनिक अथवा निजी, साफ अथवा गंदे शौचालय से

एचआईवी संक्रमण नहीं हो सकता है। एचआईवी वायरस शरीर के बाहर या खुले में बहुत अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकते हैं। वायरस खुले हवा में आने के 2 से 6 मिनट के भीतर मर जाता है।

- मच्छर या अन्य कीट जैसे जूँ, चिचड़ी या खटमल से एचआईवी नहीं फैलता है। वे केवल रक्त चुसते हैं, रक्त शरीर के भीतर नहीं डाल सकते हैं, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि एचआईवी वायरस किसी कीट के शरीर में जीवित नहीं रह सकते हैं।

क्या रक्त दान करने से किसी व्यक्ति को एचआईवी संक्रमण होने का खतरा होता है?

जब आप रक्त दान करते हैं तो शरीर से रक्त निकलता है न कि शरीर के भीतर जाता है। याद रखें कि एचआईवी संक्रमण तब तक नहीं हो सकता जब तक संक्रमित रक्त आपके शरीर में प्रवेश न करे। कृपया रक्तदान अवश्य करें परन्तु रक्तदान करते समय डिस्पोजेबल/विसंक्रमित सुइयों का प्रयोग करने पर अवश्य जोर दें।

क्या आप किसी व्यक्ति को देखकर बता सकते हैं कि उसे एचआईवी संक्रमण है?

एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति में सामान्यतः संक्रमण के कुछ समय तक, यहां तक कि कई वर्षों तक भी कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है। परन्तु, संक्रमित व्यक्ति असुरक्षित संभोग करके, रक्तदान आदि के माध्यम से दूसरे व्यक्ति में वायरस फैला सकता है। आप किसी व्यक्ति को एचआईवी से संक्रमित होना तभी बता सकते हैं जब एचआईवी एण्टीबॉडी के लिए उसके रक्त के नमूने की जांच की जाए। एचआईवी से संक्रमित लोगों में स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं होती हैं, परन्तु स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उन लोगों में भी होती हैं जिन्हें एचआईवी संक्रमण नहीं होता है।

क्या कोई टीका या दवाई है जो मुझे एचआईवी/एड्स और एसटीआई से बचा सके?

हरपीज और ह्यूमन पेपिलोमावायरस (जननांग मस्से) वायरस से उत्पन्न एसआईटी हैं। वर्तमान में इनमें से किसी का उपचार मौजूद नहीं है। एड्स एक अंतिम चरण की बीमारी है और अभी तक इसका कोई इलाज नहीं है। शोध किए जा रहे हैं, परन्तु चिकित्सा बिरादरी अभी तक एचआईवी के लिए किसी भी टिके का विकास नहीं कर पाया है। वर्तमान में, दूसरी दवाइयों को मिलाकर AZT जैसी एलोपैथिक दवाइयों का प्रयोग मुख्य इलाज के रूप में किया जाता है। आरंभिक अवस्था में पता लगने और

अवसरवादी संक्रमणों के प्रभावी उपचार से एचआईवी को नियंत्रित रखने और लम्बी जीवन प्रत्याशा में मदद मिलती है। एचआईवी से संक्रमित लोगों को अपनी बीमारी ठीक करने में होम्योपैथी और आयुर्वेदिक दवाइयों से भी मदद मिली है।

क्या एचआईवी/एण्डु से अपना बचाव करने का कोई 100% प्रभावी तरीका है?

हां। आप एचआईवी संक्रमण से बच सकते हैं; यदि आप

- पूर्ण रूप से संभोग से बचें, या आप और आपके साथी केवल एक दूसरे के साथ संभोग करें और यह निश्चित हो कि आप दोनों एचआईवी से संक्रमित न हों।
- निरंतर और सही कन्डोम का प्रयोग करके सुरक्षित संभोग करके।
- यदि आपको रक्त लेने की आवश्यकता हो तो एचआईवी रहित रक्त देने पर जोर देकर।
- डिस्पोजेबल सुइयों और सिरिंजों का प्रयोग करने पर जोर देकर।
- शरीर में छेद न कराएं या टैटू न बनवाएं या ऐसी सुइयों, उस्तुरों या तेज धार वाली चीजों का प्रयोग न करें जिसका प्रयोग किया गया हो और उसे विसंक्रमित न किया गया हो।

मुझे कन्डोम का प्रयोग कब और क्यों करना चाहिए?

लगभग 85% एचआईवी संक्रमण असुरक्षित संभोग से होता है। इसके अलावा, याद रखें, एचआईवी से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ केवल एक बार असुरक्षित संभोग करने से एचआईवी संक्रमण होने का खतरा हो सकता है। यदि आप अपने उस साथी के बारे में सुनिश्चित न हों कि वह एचआईवी से संक्रमित है अथवा नहीं, तो आपको हमेशा कन्डोम का उपयोग करना चाहिए।

क्या कन्डोम एचआईवी संक्रमण से रक्षा करता है?

हां। प्रत्येक संभोग क्रिया (पहली बार संभोग करने सहित) में सही तरीके से पुरुष अथवा महिला कन्डोम का प्रयोग करने से एचआईवी संक्रमण और एसटीडी होने का खतरा कम होता है। कन्डोम के अन्य लाभ हैं कि उससे गर्भधारण से भी बचा जा सकता है। प्रत्येक बार अच्छी किस्म के कन्डोम का प्रयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। कन्डोम का प्रयोग सही तरीके से इस प्रकार करना चाहिए ताकि वह संभोग के दौरान फिसले अथवा टूटे नहीं।

अनेक लोग हमेशा और सही तरीके से कन्डोम का प्रयोग नहीं करते हैं और इस प्रकार उनमें एचआईवी संक्रमण होने का खतरा बना रहता है।

यदि कोई सेक्स पार्टनर कन्डोम का प्रयोग करना चाहता है तो क्या इसका अर्थ यह है कि उसे एचआईवी संक्रमण है या वह सोचता है कि दूसरे व्यक्ति को एचआईवी संक्रमण है?

नहीं। बहुत से लोग कन्डोम का प्रयोग इसलिए करते हैं क्योंकि यह संभोग करने का सुरक्षित तरीका है। वास्तव में, कन्डोम एकमात्र गर्भनिरोधक तरीका है जो दो तरीके से सुरक्षा प्रदान करता है – अर्थात्, यह एसटीडी और एचआईवी संक्रमण से रक्षा करता है और साथ ही गर्भधारण से भी। कुछ लोग गर्भधारण से अतिरिक्त सुरक्षा प्राप्त करने के दूसरे गर्भनिरोधक तरीके के साथ-साथ एचआईवी के खतरे से बचने के लिए कन्डोम का प्रयोग करना पसंद करते हैं।

यदि मुझे एचआईवी/एड्स है और मैं असुरक्षित संभोग करता हूँ या सुई से किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा प्रयोग की गई सुई से अपने शरीर में दवाइयाँ लेता/लेती हूँ जिसे एचआईवी/एड्स संक्रमण है तो इसका परिणाम क्या होगा?

आप दोनों को अभी एचआईवी/एड्स है। वास्तव में आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है क्योंकि आप प्रत्येक व्यक्ति एक दूसरे को और अधिक वायरस दे रहे हैं। इसे पुनर्संक्रमण कहते हैं।

मैं यह सुनिश्चित किस प्रकार कर सकता हूँ कि मुझे एचआईवी नहीं है?

आप एचआईवी की जांच करा सकते हैं। केवल एचआईवी की जांच से ही एचआईवी के एण्टीबॉडी का पता लग सकता है जिसे शरीर वायरस अथवा बैक्टीरियों के मौजूद होने पर उत्पन्न करता है। जांच के लिए एचआईवी का खुलासा होने के बाद इन एण्टीबॉडी का पता लगने में सामान्यतः तीन से छः माह का समय लगता है। स्वास्थ्य केन्द्रों में एचआईवी के अनेक प्रकार की जांच एवं अन्य सुविधाएं उपलब्ध हैं। सर्वाधिक सामान्य जांच के लिए रक्त, पेशा, या गाल के आंतरिक हिस्से के सेल्स की आवश्यकता होती है। एचआईवी की जांच में आपको जांच और उसके परिणामों के बारे में समझने में मदद करने और आपके प्रश्नों का जवाब देने के लिए जांच से पूर्व और बाद में स्वास्थ्य पेशेवरों से परामर्श सत्र भी शामिल होता है।

मुझे एचआईवी की जांच कब करानी चाहिए?

यदि आप हाल में या कभी भी ऐसे बर्तव में संलिप्त रहे हों जिससे आपको एचआईवी संक्रमण होने की संभावना हो जैसे अनेक पार्टनरों से संभोग

करना, कण्डोम के बिना संभोग करना या इस्तेमाल की गई सुई से शरीर में दवाएं लेना, तो जांच कराना महत्वपूर्ण है।

एचआईवी जांच के लिए कुछ विशिष्ट अवसर निम्नानुसार हैं :

- जब आप किसी व्यक्ति के साथ यौन संबंध आरंभ करने जा रहे हों और आप दोनों यह सुनिश्चित करना चाहते हों कि एचआईवी संक्रमण होने का कोई खतरा नहीं है।
- आप और आपका पार्टनर किसी बच्चे को जन्म देने की योजना बना रहे हों और आश्वस्त होना चाहते हों कि बच्चे को गर्भ धारण, जन्म या स्तनपान के दौरान एचआईवी संक्रमण होने के खतरे का सामना न करना पड़े।
- आप अपनी एचआईवी की स्थिति जानना चाहते हों क्योंकि कोई सेक्स पार्टनर या आपमें से किसी व्यक्ति ने गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति या जिसकी तुरंत मृत्यु हो गई हो, के साथ सुई शेयर कर लिया है और उसे एड्स होने का संदेह हो।

एचआईवी जांच का संभावित परिणाम क्या होता है?

जांच का परिणाम एचआईवी-निगेटिव, एचआईवी-पॉजिटिव, या अनिश्चित हो सकता है। यदि आपका परिणाम एचआईवी-निगेटिव आता है तो इसका संभावित अर्थ यह है कि आप संक्रमित नहीं हैं, परन्तु यह भी संभव है कि आपने एण्टीबॉडी के लिए एचआईवी विकसित होने के संबंध में इसका पता लगने के तुरंत बाद आपने जांच कराया हो। यदि आपके जांच में एचआईवी-पॉजिटिव आता है तो लगभग यह निश्चित होता है कि आप संक्रमित हैं। एचआईवी-पॉजिटिव परिणाम के गलत होने की संभावना बहुत कम होती है। अनिश्चित जांच परिणाम का अर्थ है कि यह स्पष्ट नहीं है कि आपको एचआईवी संक्रमण है अथवा नहीं। ऐसे मामले में आपको पुनः जांच कराने की आवश्यकता होगी। चाहे जो भी परिणाम हो, परिणाम की पुष्टि के लिए कभी-कभी आपसे पुनः जांच कराने के लिए कहा जा सकता है।

क्या मुझे किसी को मेरे एचआईवी/एड्स की स्थिति बताना चाहिए?

अपने एचआईवी/एण्ड की स्थिति के बारे में बताना चाहिए अथवा नहीं और किसे बताना चाहिए और किसे नहीं बताना चाहिए, इसका निर्णय सिर्फ आप ही ले सकते हैं। निर्णय लेने में कोई परामर्शदाता आपकी मदद कर सकता है।

मैं एचआईवी/एड्स का सामना किस प्रकार कर सकता हूँ।

यदि एचआईवी-पॉजिटिव जांच का अनुभव सदमा देने वाला हो तो उसका सामना करना सीखना महत्वपूर्ण होता है। आप ऐसे निकट दोस्तों एवं परिवार के सदस्यों से बताएं जिन्हें अपनी समस्या और डर के बारे में बताना मददगार हो। परन्तु, किसी को बताने से पहले, आपको अपनी एचआईवी स्थिति के बारे में भावनात्मक रूप से मजबूत होने की आवश्यकता है। जब आप लोगों को बताते हैं तो डर से लेकर गुस्सा तक और सहानुभूति से लेकर समझदारी तक अनेक प्रतिक्रियाओं को संभालने के लिए तैयार रहें।

आपको किसी एचआईवी परामर्शदाता या स्वास्थ्य कर्मचारी से राय लेनी चाहिए और उससे सुझाव या राय मांगनी चाहिए।

- आपको स्वस्थ जीवन शैली अपनानी चाहिए और पोषक, संतुलित भोजन करना चाहिए।
- अपने स्वास्थ्य और अपने सेक्स पार्टनर के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए जिम्मेदार सेक्स बर्तव करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। याद रखें कि यदि आप निरंतर और प्रभावी ढंग से कन्डोम का प्रयोग नहीं करते हैं तो आप 100% सुरक्षित नहीं हैं।
- किसी एचआईवी-पॉजिटिव महिला को गर्भवती होने में निहित खतरों के बारे में जानना चाहिए।
- भविष्य के लिए वित्तीय योजना बनाने से भी तनाव कम होता है।

सुरक्षित संभोग क्या है?

सुरक्षित संभोग का अर्थ है जितना अधिक संभव हो, एचआईवी संक्रमण के खतरे को कम करना। यह महत्वपूर्ण नहीं है कि आप किसके साथ संभोग कर रहे हैं, बल्कि आप किस प्रकार संभोग कर रहे हैं, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है। सुरक्षित संभोग का अर्थ ऐसा संभोग कार्य है जिसमें वीर्य, रक्त या योनि द्रव दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश न करे। जब तक ये द्रव दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश नहीं करता है, तब तक एचआईवी फैलने का खतरा नहीं होता है। इसका अर्थ है, जब गहराई तक प्रवेश करके संभोग (चाहे योनि से अथवा गुदा से संबंधित) करना हो तो हमेशा कन्डोम का प्रयोग करें अथवा लिंग को गहराई तक प्रवेश करके संभोग न करें।

संदर्भ

- राइट्स एण्ड डिजायर - ए फैसिलिटेटर्स मैनुअल ऑन हेल्थ सेक्सुअलिटी - द्वारा अजिज अहमत एवं सुनिता मेनन <http://www.breakthrough.tv/o/download/rights-and-desire-a-facilitators-manual-to-healthy-sexuality/>
- यूनिसेफ, महाराष्ट्र द्वारा टुगोदर वी कैन द चेंज - ए किशोरी शक्ति कम्युनिकेशन रिसोर्स फॉर ऐक्शन
- यूनिसेफ, महाराष्ट्र द्वारा एडोलिसेंट गर्ल्स लाइफ स्किल्स प्रोग्राम, जेंडर इन डेवलपमेंट - फैसिलिटेटर्स हैंडबुक
- यूनिसेफ, महाराष्ट्र द्वारा एडोलिसेंट गर्ल्स लाइफ स्किल्स प्रोग्राम, जेंडर इन डेवलपमेंट - ट्रेनिंग ऑफ ट ट्रेनर्स मॉड्यूल 1, 2 और 3
- अमी ब्लोडवस्की एण्ड क्लाउडिया इकॉन द्वारा हेल्थ रिलेशनशीप्स “<http://plaza.ufl.edu/cfaccone/relationships.html>”
- एडवोकेट फॉर यूथ <http://www.advocatesforyouth.org/index.php>
- “<http://psych11-05.wikispaces.com/1.+Low+and+High+Self-Confidence>”
- माइंड टूल्स, “<http://www.mindtools.com/selfconf.html>”
- द फूड प्रोजेक्ट, ट्रस्ट बिल्डिंग ऐक्टिविटीज
- <http://thefoodproject.org/trust-building-activities>
- <http://www.slideshare.net/johnpaulgolino/setting-goals-and-making-decisions>
- ई-हाउ 1999 http://www.ehow.com/how_4432184_negotiate-parents.html
- वर्ल्ड/एसोसिएशन ऑफ सेक्सोलॉजी हांग कांग 1999
- “<http://sexuality.about.com/od/sexinformation/a/sexualrights.htm>”
- सेक्सप्रेसो ब्लॉग पत्रिका
- <http://www.sexpresso.org/en/was/28-declaration-of-sexual-rights-en.html>
- हार्वर्ड यूनिवर्सिटी “<http://osapr.harvard.edu/pages/rape>”
- ब्राउन यूनिवर्सिटी http://brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/sexual_assault_&_dating_violence/sexual_assault_&_rape.php”
- ईस्टर्न न्यू मैक्सिको यूनिवर्सिटी
- “<http://www.enmu.edu/services/police/prevention/sexual-assault.shtml>”
- जेपीएस हेल्थ नेटवर्क “http://www.jpshhealthnet.org/health_care_services/sexual_assault_nurse_examiner_program/sexual_assault_myths”
- हार्वर्ड यूनिवर्सिटी “<http://osapr.harvard.edu/pages/rape>”
- स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी http://studentaffairs.stanford.edu/sara/education/facts_myths/myths_sexual_assault
- रेप विक्टिम एडवोकेट्स “<http://www.rapevictimadvocates.org/myths.asp>”
- <http://www.secasa.com.au/index.php/survivors/4/9>;
- <http://www.satrc.org/Definitions.pdf>;
- <http://www.survivingtothriving.org/factsandmyths>
- हेल्दीजन, <http://www.healthizen.com/treatments-procedures/how-can-people-tell-if-they-have-aids.aspx>”
- यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न केप, एचआईवी/एड्स प्रोग्राम, <http://www.hiv-aids-uw.org.za/index.php/faqsex>.
- <http://www.menstrupedia.com/articles/myths/remove-myths>

टिप्पणी

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.



breakthrough

human rights start with you

E-1A, First Floor, Kailash Colony, New Delhi 110 048, India

☎ 91-11-41666101 📠 91-11-41666107

✉ contact@breakthrough.tv

www.inbreakthrough.tv

 /BreakthroughIN

 @INBreakthrough

unicef 

unite for children

73 Lodi Estate, New Delhi 110 003, India

☎ 91-11-24690401 📠 91-11-24627521

✉ newdelhi@unicef.org

www.unicef.in

 /unicefindia

 @UNICEFIndia