



उमंग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम





उमंग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

विषय सूची

A प्रस्तावना	6
B परिचय सत्र : टीम की एकजुटता	10
C कोरोना (COVID-19) और जीवनशैली में बदलाव	12
Module: 1 (जेंडर)	14
A मेरी पहचान	23
B जेंडर क्या है?	25
C काम का बँटवारा	28
D बाल अधिकार	31
Module: 2 (सत्ता)	35
A पावर वॉक	41
B पारिवारिक सत्ता	44
C पितृसत्ता	47
D मर्दानगी पर समझ	52
Module: 3 (किशोरावस्था एवं शारीरिक बदलाव)	55
A किशोरावस्था और शारीरिक बदलाव	61
B माहवारी, खेल और किशोरियां	64
C किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य	67
D स्पर्श	70
Module: 4 (हिंसा और टकराव प्रबंधन)	73
A हिंसा क्या है	78
B हिंसा का चक्र	82
C सामूहिक कार्य	86
D बदलाव के लिए सामूहिक कदम	87
Module: 5 (संबंध एवं संवाद)	90
A संवाद कौशल	98
B भावनाएं	102
C दोस्ती में अपेक्षाएं और जिम्मेदारियां	106
D विवाह	111
E जेंडर भेदभाव : बाल विवाह या जल्द विवाह	115
Module: 6 (जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व विकास)	119
A शिक्षा की आकांक्षाएं	123
B लक्ष्य निर्धारण एवं योजना बनाना	126
C नेतृत्वकर्ता और नेतृत्व क्षमता	129
D जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व विकास	133

आभार

“उमंग” पाठ्यक्रम अनेक लोगों के कठिन परिश्रम और मिले-जुले प्रयासों का परिणाम है। इसमें निम्नलिखित व्यक्तियों ने लेखकों और संपादकों के रूप में अपना बहुमूल्य योगदान दिया है:

आई.सी.आर.डब्ल्यू, (एशिया रीजनल ऑफिस नयी दिल्ली एवं झारखण्ड ऑफिस): डॉ नसरीन जमाल, बिनीत झा, नलिनी खुराना*, हेमलता वर्मा*, राजेंद्र सिंह*, तन्वी झा* पारस वर्मा और त्रिलोकी नाथ, **बदलाव फाउंडेशन** (जामताड़ा): आशा राठोर, दिनेश यादव*, **साथी** (गोड्डा): नेहा सरकार*।

पाठ्यक्रम को बेहतर बनाने हेतु सुझाव देने के लिए डॉ रवि कुमार वर्मा को धन्यवाद देते हैं। पाठ्यक्रम को रिव्यू करने के लिए प्रणिता अच्युत, अदिति व्यास के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

उन सभी व्यक्तियों एवं संस्थाओं के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम को उसके प्रकाशित रूप में प्रस्तुत करने में हमारी सहायता की है। गतिविधियों को जाँच करने में मदद के लिए उमंग के फ़ैसिलिटेटर एवं पीयर मेंटर को धन्यवाद करते हैं। पाठ्यक्रम का प्रकाशन एवं मुद्रण सुनिश्चित करने के लिए सक्ति घोष, अनुराग पॉल एवं संदीपा फंडा का भी आभार व्यक्त करते हैं।

हम सत्रों के कार्यान्वयन के लिए हमारे सहयोगी संस्थाओं के प्रखंड समन्वयक संग सभी फील्ड फ़ैसिलिटेटर और पीयर मेंटर का धन्यवाद ज्ञापन करते हैं। पूरे उमंग कार्यक्रम के संचालन एवं क्रियान्वयन हेतु अधिक सहायता देने के लिए आई.के.ई.ए. फाउंडेशन के आभारी हैं।

हम तहे दिल से उन सभी बच्चों को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने पाठ्यक्रम में समूह शिक्षा गतिविधि एवं खेल में भाग लिया। साथ ही उमंग कार्यक्रम के कार्यान्वयन में आंगनवाड़ी सेविका एवं सहायिका एवं पंचायत प्रतिनिधियों का योगदान रहा हम सभी के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

* अब कहीं और कार्यरत हैं

प्रस्तावना

भारत में लड़कों और लड़कियों का समाजीकरण छोटी आयु में शुरू हो जाता है। उनमें जल्द ही जेंडर आधारित अपेक्षित और स्वीकार्य व्यवहारों की समझ बनने लगती है। इसलिए यह जरूरी है कि छोटी आयु में ही दृष्टिकोण निर्माण और व्यवहारों में बदलाव लाने की प्रक्रिया शुरू हो। शिक्षा प्रणाली व समाजीकरण बच्चों के विचार और जेंडर संबंधी रुढ़ियों तथा भूमिकाओं को प्रभावित व उनका निर्माण करने में मुख्य भूमिका निभाती है। ऐसे में बच्चों को अधिकार आधारित व गुणवत्तापरक शिक्षा, जो जेंडर समानता आधारित हो, एवं बच्चों का समाजीकरण हो उसे सुनिश्चित करना आवश्यक है।

जेंडर की बात करने का क्या मतलब है?

जेंडर शिक्षा, जेंडर जागरूकता के साथ शुरू होती है। इसका मतलब है, जेंडर संबंधी रुढ़ियों के नकारात्मक प्रभावों को समझना और उनसे पैदा होने वाली असमानताओं को दूर करना। यह जेंडर से जुड़ी रुढ़िवादी धारणाओं को चुनौती दे कर ऐसे समाज के निर्माण में मदद करना है, जिसमें महिलाएं और पुरुष आपसी सहयोग और सम्मान पर निर्मित संबंधों के साथ रह सकें। जहां लड़की या लड़का होने की वजह से किसी का महत्व कम या ज्यादा नहीं होता। लड़कियों को जेंडर शिक्षा, अधिक आत्मविश्वासी, मुखर, स्वतंत्र और सार्वजनिक क्षेत्र में भागीदार बनाता है, वहीं लड़कों को असफलता के डर पर पार पाना, कम आक्रमक होना व व्यक्तिगत संबंधों में अधिक सामाजिक और भागीदार बनना सिखाता है।

जेंडर शिक्षा का एक महत्वपूर्ण कार्य, तथ्यों, विश्वासों और विचारों के बीच भेद करना और बच्चों को समझने में मदद करना है कि हर व्यक्ति की अपनी अलग विशेषताएं होती हैं। रुढ़िवादी धारणाएं तथा कठोर जेंडर अपेक्षाएं लड़कियों और लड़कों दोनों को सम्पूर्ण विकास व पूर्ण क्षमताओं को हासिल करने में रूकावट पैदा कर सकती हैं। जेंडर शिक्षा एक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है जिसे विशिष्ट शैक्षणिक गतिविधियों तक सीमित नहीं किया जा सकता। माता-पिता और शिक्षक-शिक्षिकाओं की विद्यार्थियों के जीवन में एक विशेष भूमिका होती है। वे आदर्श बनकर विद्यार्थियों की आशाओं और सपनों को साकार करने में मदद कर सकते हैं। वे जेंडर शिक्षा प्रदान कर समाज एवं विद्यालयों को जेंडर की दृष्टि से समतापूर्ण बनाने में प्रमुख भूमिका निभा सकते हैं।

उमंग कार्यक्रम समुदाय एवं विद्यालयों को जेंडर के मुद्दों पर संवेदनशील बनाने की दिशा में एक कदम है। इंटरनेशनल सेंटर फॉर रिसर्च ऑन वीमन (आई.सी.आर.डब्ल्यू.), साथी और बदलाव फाउंडेशन ने एक साथ मिलकर इसे तैयार किया है। उमंग कार्यक्रम को गोड्डा एवं जामताड़ा जिले के 209 गाँवों में 10-18 वर्ष की किशोरियों एवं 71 विद्यालयों में छठी से लेकर बारहवीं के छात्र-छात्राओं के साथ संचालित किया गया है।

उमंग

उमंग का उद्देश्य किशोरी सशक्तिकरण करना है किशोरियों की निर्णय की शक्ति एवं आकांक्षाओं को बढ़ावा देना ताकि वे सही उम्र में शादी, उच्च शिक्षा प्राप्त करने एवं आर्थिक अवसरों से जुड़ने हेतु सशक्त हो सकें। बाल विवाह के प्रति दृष्टिकोणों में बदलाव लाना एवं अभिभावकों, समुदाय एवं अन्य हितधारकों में लड़कियों के महत्व को बढ़ावा देना, साथ ही वर्तमान में स्वचालित बाल विवाह से जुड़े सरकारी तंत्र की दक्षता एवं प्रतिक्रिया को बेहतर बनाना।

जेंडर समानता को बढ़ावा देने व हिंसा को कम करने में किशोर एवं किशोरियों को शामिल करना है। इसके लिए बच्चों में आत्मचिंतन के माध्यम से समानता की सोच को विकसित करना जरूरी है ताकि लड़कियों को पढाई और विकास के समान अवसर मिले और वो अपनी आकांक्षाओं को पूरा कर सकें। विद्यालयों में उमंग कार्यक्रम का नेतृत्व शिक्षकों के हाथ में है, वहीं गाँवों में इसका संचालन प्रशिक्षित मेंटर द्वारा किया जाता रहा है। इसे सुचारू रूप से चलाने हेतु शिक्षकों एवं मेंटर का विभिन्न चरणों में ट्रेनिंग आयोजित किया जाता है। ये प्रशिक्षित शिक्षक उमंग में बच्चों को शामिल करने के लिए कक्षा सत्र, सामूहिक गतिविधियाँ और चर्चा, अभियान आदि आयोजित करते हैं। वहीं गाँव में मेंटर किशोरी समूहों में गतिविधियों को संचालित करती रही हैं। उमंग ने युवाओं के बीच जेंडर समानता को अपना आधार बनाया है। उमंग में बच्चों को शामिल करने के लिए कक्षाओं में सामूहिक गतिविधियाँ और चर्चा, और स्कूल में अभियान चलाया जाता रहा है। सामूहिक शिक्षा गतिविधियों या कक्षा में आयोजित सत्रों के अंतर्गत सहभागी पद्धतियों का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि रोल प्ले, खेल, वाद-विवाद प्रतियोगिता और चर्चा। इनके माध्यम से छात्र और छात्राएं जेंडर, हिंसा और किशोरावस्था के मुद्दे पर चर्चा और आत्मचिंतन करते हैं।

सत्र और अभियान बच्चों के साथ हुए आरंभिक शोध (फारमेटिव रिसर्च) पर आधारित है। यह मैनुअल किशोर – किशोरियों के साथ विगत में किये गये जेम्स के अनुभवों पर आधारित है। प्रेरक इस मैनुअल का उपयोग 10–18 वर्ष के बच्चों के साथ जेंडर संबंधी मुद्दों पर विचार-विमर्श के लिए कर सकते हैं।

यह मैनुअल क्या है?

इस मैनुअल में कुल 6 मॉड्यूल दिए गए हैं जो ICRW के अन्य कार्यक्रमों जैसे GEMS, पंख, और प्लान – इट आदि के अनुभवों पर आधारित है। प्रेरक इसका उपयोग 10–18 वर्ष के किशोर/किशोरियों के जेंडर सम्बन्धी मुद्दों पर चर्चा के लिए कर सकते हैं।

उमंग कार्यक्रम के तहत नियमित सामूहिक चर्चा की शुरुआत में बच्चों को सहजता प्रदान करने और सामूहिक रूप से जुड़ने के लिए परिचय सत्र के रूप में टीम की एकजुटता का सत्र सम्मिलित है। साथ ही विश्वव्यापी कोरोना महामारी को देखते हुए कोरोना से स्वयं एवं समाज के अन्य लोगों के बचाव हेतु बच्चों के साथ इस बारे में चर्चा के लिए भी एक सत्र रखा गया है।

वास्तविक मॉड्यूल की शुरुआत निम्नवत है:

मॉड्यूल का नाम
1. जेंडर
2. सत्ता
3. किशोरावस्था एवं शारीरिक बदलाव
4. हिंसा और टकराव प्रबंधन
5. सम्बन्ध और संवाद
6. जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व विकास

खेल, जेंडर और उमंग: मानव जीवन में खेल का बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। खेल ना केवल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से समृद्ध बनाता है बल्कि टीम भावना, नेतृत्व क्षमता, संवाद कौशल, लक्ष्य निर्धारण/प्राप्ति आदि के कौशल भी प्राप्त होते हैं।

समाज के अन्य क्षेत्रों की तरह खेल भी जेंडर भेदभाव से अछूता नहीं है। लड़के-लड़कियों के लिए अलग-अलग खेल निर्धारित हैं। जहाँ मैदानी खेलों को लड़कों का माना जाता रहा है वहीं लड़कियों को या तो खेलने की अनुमति नहीं मिलती या वैसे खेल खेलने दिये जाते हैं जो घर के अन्दर या अहाते में खेले जा सकते हैं।

इस जेंडर भेदभाव को खत्म करने के उद्देश्य से उमंग ने लड़कियों के साथ खेल (फुटबॉल) को प्राथमिकता दी और प्रशिक्षित मेंटर की देखरेख में नियमित रूप से खेल का आयोजन किया, साथ ही उमंग ने लड़कियों का जिला स्तरीय टूर्नामेंट भी आयोजित किया।

इस मैनुअल के अंत में फुटबॉल खेल के सामान्य नियम दिए गए हैं जिसका उपयोग कर किशोर-किशोरियों को खेल से परिचित कराया जा सकता है।

प्रेरकों के लिए मार्गदर्शिका

प्रत्येक मॉड्यूल की शुरुआत प्रेरकों के लिए पाठ्य सामग्री एवं दिशा निर्देश से की गई है जिनका उपयोग सत्रों के संचालन एवं स्वयं की समझ के लिए किया जा सकता है।

प्रत्येक मॉड्यूल के दूसरे भाग में बच्चों के साथ आयोजित किये जानेवाले गतिविधि आधारित सत्र दिए गए हैं, जिनके माध्यम से जेंडर समानता के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की जा सकती है। बच्चों के लिए सभी गतिविधियाँ वास्तविक अनुभवों पर आधारित हैं, जो बच्चों को बिना किसी झिझक के प्रश्न पूछने एवं अपनी राय व्यक्त करने हेतु प्रोत्साहित करने में प्रभावकारी रहे।

सत्र संचालन कौन कर सकते हैं – पुरुष या महिला?

समुदाय में बच्चों के साथ गतिविधियाँ कौन आयोजित करे? क्या ये गतिविधियाँ लड़के-लड़कियाँ दोनों के साथ आयोजित की जानी चाहिए? ऐसे कई सवाल उमंग जैसे कार्यक्रम को शुरू करते समय उठते हैं। ये सत्र लड़के एवं लड़की दोनों के साथ आयोजित किये जा सकते हैं, हालाँकि उमंग कार्यक्रम के तहत समुदाय में ये सत्र 15-18 वर्ष की किशोरियों के साथ आयोजित किये गए हैं। इन सत्रों का संचालन पुरुष या महिला कोई भी कर सकता है, साथ ही अनुभव के अनुसार यह सहभागियों की सहजता पर निर्भर करता है। मिसाल के लिए शरीर और शारीरिक बदलाव वाली चर्चा अगर महिला मेंटर आयोजित करें तो अच्छा रहता है। इन मुद्दों को ध्यान में रखते हुए उमंग ने गाँवों में किशोरियों के साथ सत्र एवं अन्य गतिविधियों के लिए महिला मेंटर नियुक्त किये जिनके साथ किशोरियाँ चर्चा में सहज महसूस करें।

प्रेरक/मेंटर के लिए कुछ सुझाव

सत्र शुरू करने से पहले प्रेरक/मेंटर को कुछ तैयारी करने की जरूरत होगी। सत्र शुरू करने से पहले जो तरीके या पद्धति बताये गये हैं उसे पढ़ लें और उसे समझ लें।

सहभागी पद्धति

सत्र में सभी की सहभागिता बहुत जरूरी है। इसका मतलब यह है कि हम अपने हर व्यवहारों, कार्यों और विश्वासों पर विचार करें तथा उसको व्यक्त करें। यह जरूरी है कि हम प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें ताकि वे अपने विचार खुलकर अभिव्यक्त करें, स्थितियों का विश्लेषण करें, और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि वे जेंडर के संबंध में अपने और लोगों के दृष्टिकोणों और व्यवहार पर प्रश्न चिन्ह लगायें तथा नये कौशल सीखें। जेंडर संबंधी मुद्दों पर विचार-विमर्श के दौरान यह जरूरी है कि ऐसा सहज व सुरक्षित वातावरण तैयार किया जाये जिसमें सभी अपने व्यक्तिगत अनुभवों को सबके साथ बांट सके, साथ ही साथ अपनी राय और ज्ञान खुलकर अभिव्यक्त कर सकें।

विकल्प सुझाना भी समान रूप से महत्वपूर्ण है और चर्चा के दौरान इस पर ध्यान दें। इस मैनुअल की गतिविधियों में प्रयोग की गई कुछ सहभागी पद्धतियाँ नीचे दी गई हैं। हमारा विश्वास है कि आप इनसे अवगत होंगे, इसलिए इन पर संक्षेप में ही चर्चा की गई है। इन गतिविधियों को आप इस्तेमाल कर सकते हैं।

ब्रेनस्टार्मिंग: इसका अर्थ है, हर किसी को अपनी बात कहने के लिए आमंत्रित करना। यह पद्धति विचार-विमर्श शुरू करने का एक अच्छा अवसर प्रदान करती है। लेकिन यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि ब्रेनस्टार्मिंग के दौरान, कोई भी सहभागी दूसरे सहभागी द्वारा कही गयी बात या टिप्पणी पर अपनी राय नहीं दे या फिर उसका मूल्यांकन नहीं करे। सभी विचारों को किसी बोर्ड या चार्ट पर लिखा जाना जरूरी होता है, जिसे सभी देख सकें। यह पद्धति सहभागियों को अलग-अलग दृष्टिकोणों से अपनी सोच और विचारों को समझने और विस्तृत करने के लिए प्रोत्साहित करती है।

केस स्टडीज या कहानियाँ: इस पद्धति के अंतर्गत एक कहानी का उपयोग करते हुए किसी घटना का प्रस्तुतीकरण किया जाता है। यह कहानी सरल और तथ्यों पर आधारित है। केस स्टडी एक ऐसी प्रभावकारी पद्धति है, जो वास्तविकता से रुबरू कराती है। यह पद्धति सीखने वाले को असफलता के दुष्परिणामों को झेले बिना या व्यक्तिगत कठिनाइयों की बात किये बिना, वास्तविक जीवन की चुनौतियों का विश्लेषण और समाधान कराने में मदद करती है। समूह में केस स्टडीज या कहानियों पर विचार-विमर्श करने से हर छात्र-छात्रा को सक्रियता से भाग लेने और यह सोचने का मौका मिलता है, कि अगर ऐसी चुनौतीपूर्ण स्थिति से उनका सामना होगा तो वे क्या कर सकते हैं। यह पद्धति विश्लेषण, समस्या का समाधान और निर्णय लेने के कौशल को विकसित करने में काफी उपयोगी होती है।

खेल: यह पद्धति एक मनोरंजक व रोचक तरीके से हमारे अन्दर आत्मविश्वास बढ़ाने तथा नेतृत्व क्षमता प्रदान करने का साधन है, खेल सहभागियों को उत्प्रेरित किये रखता है। इस प्रकार से कुछ सीखना एक मजेदार अनुभव बनता है, साथ ही साथ वह प्रभावकारी और स्थायी भी होता है। खेलों को विषयों के अनुरूप विचार विमर्श के लिए तैयार किया जा सकता है।

समूह परिचर्चा: किसी खास विषय या मुद्दे पर सहभागियों से प्राप्त उत्तर पर समूह परिचर्चा किया जाता है, यह ज्ञान और सही जानकारी को बढ़ाने के कई अनुभव प्रदान करता है। समूह परिचर्चा की प्रभाविकता अक्सर खुले प्रश्नों के उपयोग पर निर्भर करती है। ये वे प्रश्न होते हैं जिनके उत्तर “हां” या “नहीं” में नहीं होते। उदाहरण के लिए “इस गतिविधि से आपने क्या सीखा?” यह एक खुला प्रश्न है क्योंकि यह सहभागियों को अपने विचार और प्रतिक्रियाएं बताने के लिए आमंत्रित करता है। इसी तरह “उस गतिविधि का आप पर क्या प्रभाव पड़ा?” भी एक खुला प्रश्न है। पर “क्या आपने कुछ सीखा?” खुला प्रश्न नहीं है क्योंकि

इसके उत्तर में सहभागी का जवाब या तो "हां" होगा या "नहीं" होगा। प्रभावकारी समूह परिचर्चा सुनिश्चित करने की रणनीति यह है कि हम हर सहभागी के योगदान को स्वीकार करें। जब छात्र-छात्राओं को यह एहसास होने लग जाता है कि उनके द्वारा व्यक्त किये गये विचारों का मूल्यांकन या उसकी आलोचना नहीं की जायेगी, तो वे अपनी भावनाओं और विचारों को और अधिक खुलकर प्रकट करते हैं।

रोल-प्ले: यह एक सुरक्षित और सहयोगी वातावरण में नये कौशलों का अभ्यास और उसे प्रकट करने की एक प्रभावकारी पद्धति है। रोल-प्ले संभावित रूप से भावनात्मक होते हैं इसलिए इस बात पर जोर देना जरूरी है की सहभागी दिए गए चरित्रों का अभिनय कर रहे हैं न की खुद के चरित्र का। रोल प्ले वास्तविक जीवन के जोखिमों से गुजरे बगैर वास्तविक जीवन की स्थितियों के अनुभव को जानने का अवसर प्रदान करते हैं।

सत्र के दौरान हमारे द्वारा किये गये व्यवहार प्रतिभागियों को सहजता या असहजता प्रदान करते हैं अतः नीचे दिए गये व्यवहारों पर फैंसिलिटेटर को विशेष रूप से ध्यान देना होगा।

व्यवहार जो प्रतिभागियों को असहज बनाते है, ऐसा ना करें:

- किशोरियों को शर्मिंदा ना करें
- उनकी आलोचना ना करें, उनका मजाक ना उड़ायें
- उनसे पूछताछ ना करें
- उनका मूल्यांकन ना करें
- उनकी भावनाओं की उपेक्षा ना करें
- किसी भी किशोरी को ना बतायें की उन्हें कैसा महसूस करना है
- उनकी भावनाओं पर खुले आम चर्चा ना करें

ऐसे कार्य जो सहजता या मदद प्रदान करते हैं:

- तनावग्रस्त किशोरी को तत्काल सहायता उपलब्ध कराएं।
- किशोरी को अन्य सहभागियों से अलग सुरक्षित स्थान पर ले जायें।
- अपना निर्णय ना थोपें, आपकी भावनाएं जैसी भी हो किशोरी को जानकारी और सहायता प्रदान करें।
- उनकी बात को सुनें। उन्हें समझाएं और सहायता प्रदान करें। उन्हें बतायें की इस तरह की परेशानी महसूस होना सामान्य बात है।
- हमेशा घटना के बाद भी किशोरी का ध्यान रखें। इससे उन्हें यह अहसास होगा की आपको उनकी परवाह है।
- कोई परामर्शदाता, युवा मार्गदर्शन क्लिनिक या कोई अन्य पेशेवर व्यक्ति की मदद लेना आवश्यक है।

मैनुअल का उपयोग

हम उम्मीद करते हैं की जेंडर समानता के मुद्दों पर चर्चा करने में यह मैनुअल सहायक होगा। उमंग कार्यक्रम के अनुभव के आधार पर हम कह सकते हैं कि बच्चों ने विचार-विमर्श में भागीदारी की और गतिविधियों का आनंद उठाया। उनकी सोच और व्यवहार में बदलाव आया, साथ ही हमने भी बहुत सारी बातें सीखी।

प्रेरकों के लिए आवश्यक है

- प्रत्येक मोड्यूल एवं सत्रों को पूर्व ही पढ़ कर समझ लें जिससे सत्रों का संचालन सही तरीके से करने में सहजता प्राप्त हो।
- सत्र से पूर्व पूरी तैयारी अवश्य कर लें।
- हर गतिविधि का समापन एक स्पष्ट सन्देश और सकारात्मक टिपण्णी से करें।

आशा है की आप और बच्चे उमंग से जुड़कर जेंडर समानता की इस मुहीम का हिस्सा बन आनंद प्राप्त करेंगे !

B. टीम की एकजुटता

उद्देश्य

- टीम में मिल जुल कर काम करने और परस्पर सहयोग (टीमवर्क) के महत्व को समझना।
- एक दुसरे के साथ मिल कर काम करने में सहज महसूस करना।

समय: 45 मिनट

सामग्री: खाली कागज (शीट्स), कुछ स्केच पेन, पिलप चार्ट मार्कर, कुछ अखबार, टेप, गोंद चिपकाने के लिए।

फैसिलिटेटर के लिए नोट

- सभी को मिल जुल कर काम करने की आदत बनाना है।
- सभी लड़कियों को आपस में मिल कर काम करने के लिए प्रोत्साहित करना है।
- गतिविधि के दौरान मैन्युअल हाथ में रख सकते हैं।

गतिविधि: 1 पेपर का टॉवर बनाना

- 4 – 5 लड़कियां गुप बना लें। हर गुप को अखबार, टेप और गोंद दे दें। उन्हें बताएं की हर गुप को एक टॉवर बनाना है। जो गुप सबसे ऊँचा और मजबूत टॉवर बनाएगा वह विजेता होगा।
- लड़कियों को तैयारी करने के लिए 3 मिनट का समय दें, और टॉवर बनाने के लिए 15 मिनट का समय दें। 15 मिनट के बाद सभी लड़कियों को गतिविधि रोकने के लिए कहें। हर टीम के द्वारा बनाये गए टॉवर की मजबूती को चेक करें और विजेता टीम के नाम की घोषणा करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

- योजना बनाते/तैयार करते समय किन बातों पर चर्चा की?
- क्या आम सहमती से योजना बनी?
- क्या आपका टॉवर वैसा ही बना, जैसा आपने सोचा था और योजना बनाई थी?
- कौन सी बातें आपकी योजना के अनुसार हुईं और कौन सी नहीं?
- अगर आपको यह गतिविधि फिर से करने को कहा जाए, तो एक टीम के तौर पर, वह कौन सी एक चीज है, जो आप जरूर करना चाहेंगे?
- एक टीम के तौर पर वह कौन सी एक चीज है जो आप नहीं करना चाहेंगे ?
- लड़के और लड़कियों को एक साथ काम करने से क्या- क्या फायदा है ?
- तथा अलग-अलग काम करने में क्या फायदा है ?

चर्चा के लिए बिंदु

- यदि हम एक टीम के तौर पर, एक दूसरे की मदद करते हुए काम करते हैं तो हम अपने लक्ष्य (goal) को बेहतर ढंग से और कुशलता से हासिल कर सकते हैं।
- एक टीम के रूप में प्रभावशाली ढंग से काम करने के लिए तुरंत फैसला करना और काम को समान रूप से बाँटना आवश्यक है।
- टीम के तौर पर काम करते हुए जरूरी है कि हम टीम के सभी साथियों का सम्मान करें और उनकी गरिमा (dignity) का ध्यान रखें और जब भी टीम के साथियों को जरूरत पड़े तो उनकी मदद करें।
- इस कार्यक्रम के दौरान सीखी गयी बातों का हमेशा ख्याल रखना है।
- नियमों में नकारात्मक भाषा कि जगह सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें।

गतिविधि – 2 बुनियादी नियम

- सबसे पहले बच्चों से पूछें कि क्या हम कुछ ऐसे सामान्य नियम बना लें जिसे सत्रों के दौरान सभी माने और अनुशासन बना रहे। अब उनसे पूछें कि ऐसे कुछ बुनियादी नियम क्या हो सकते हैं, जिन्हें वो लागू करना चाहती हैं। नियमों को फिलप चार्ट पर लिख लें। पूछें कि, क्या सभी बच्चे इन नियमों को मानने के लिए तैयार हैं।

उदाहरण के लिए

- सब एक साथ न बोले।
- समय का ध्यान रखें।
- टीम में मिल के सकारात्मक रूप से बातचीत करें।
- अलग अलग विचार के लोगों की बात संवेदनशील हो कर सुने।
- सत्र के बीच में बाहर ना जाएँ और अगर जाना हो तो पूछ कर बाहर जाएँ।
- सभी की भागीदारी पूरी हो।
- मोबाइल का इस्तेमाल सत्र के दौरान ना करें।

पूछें की सभी बच्चे नियम को मानने के लिए सहमत हैं।

नियमों में नकारात्मक भाषा की जगह सकारात्मक भाषा का प्रयोग करेंगे।

बुनियादी नियम बन जाने के बाद बच्चों को स्केच पेन दें। बच्चों को बताएं की वो स्केच पेन से फिलप चार्ट पेपर पर निशान लगायें जिसका मतलब यह होगा की सभी किशोरियां बुनियादी नियमों को मानने के लिए वादा कर रही हैं।

सत्र का समापन

- लड़कियों एवं लड़को से कहें की वे बताएं की वे आज क्या सीखे?
- सत्र को समाप्त करने के लिए नीचे दिए गए पॉइंट्स की मदद लें।
- पूरे पाठ्यक्रम के दौरान हमें गुप में काम करने के कई अवसर मिलेंगे और अकेले काम करने के बजाए दूसरे लोगों के साथ मिल कर काम करना ज्यादा अच्छा होता है।
- टीम में काम करते समय यह बेहद जरूरी है कि हम अपने साथियों का सम्मान करें। इसमें, अपने साथियों की मदद करना और प्रेरित करना शामिल है।

C: कोरोना (COVID-19) और जीवनशैली में बदलाव

उद्देश्य

- कोरोना से संबंधित जानकारी।
- कोरोना फैलने का कारण एवं बचाव पर समझ बनाना।
- कोरोना के दुष्प्रभाव एवं तनाव के निवारण पर मूलभूत समझ बनाना।
- कोरोना से जीवन में हुए सकारात्मक और नकारात्मक बदलाव को समझना।

C-1: कोरोना का प्रसार

कड़ी:

सभी सहभागियों का स्वागत करते हुए निम्न अभ्यास के साथ सत्र प्रारंभ करें—

परिचर्चा

सरिता बहुत चिंतित है, उसे सर्दी—जुकाम हो गया है, उसकी नाक भी बह रही है और हल्का बुखार भी है। उसे लग रहा है कि ये कोरोना के लक्षण हैं।

- क्या सरिता की चिंता जायज है? अगर हाँ तो क्यों? और अगर नहीं तो क्यों?
- कोरोना के आम लक्षण क्या हैं?

निष्कर्ष

कोरोना वायरस फेफड़ों को संक्रमित करता है, इसके दो मूल लक्षण होते हैं, बुखार और सूखी खांसी। कई बार इसके कारण व्यक्ति को सांस लेने में भी दिक्कत होती है। कोरोना के कारण होने वाली खांसी आम खांसी नहीं होती। इस कारण लगातार खांसी हो सकती है, कभी—कभी लगातार एक घंटे तक खांसी आती रहती है। इसके कारण कंपकपी वाले बुखार के साथ गले में खराश, सिरदर्द और डाएरिया भी हो सकता है। कुछ खाने पर स्वाद का महसूस न होना और किसी चीज की गंध का महसूस न होना भी कोरोना वायरस का लक्षण हो सकता है। कोरोना वायरस के लक्षण दिखना शुरु होने में औसतन पांच दिन का समय लग सकता है।

C-2: कोरोना से बचाव

समूह कार्य

यह माना जा रहा है कि कोरोना तुरंत समाप्त होने वाला नहीं है, परन्तु जीवन शैली में थोड़े परिवर्तन से इससे बचाव संभव है। सहभागियों को तीन समूह में विभाजित कर दें और उन्हें सात मिनट में निम्न विषय पर चर्चा करने और प्रस्तुति की तैयारी करने के लिए कहें।

- समूह 1: बचाव हेतु व्यक्तिगत स्वच्छता (अपनी साफ—सफाई)
- समूह 2: बचाव हेतु खानेवाली वस्तुओं की स्वच्छता (साफ—सफाई)
- समूह 3: बचाव हेतु घर की स्वच्छता (साफ—सफाई)

अब तीनों समूह को 03—03 मिनट में प्रस्तुतीकरण के लिए कहें। प्रस्तुतीकरण का नियम निर्धारित कर दें। समूह के प्रस्तुति के बाद अन्य सहभागियों से राय लें। प्रस्तुति में आवश्यक सुधार करते जाएँ। सभी समूह को बेहतर प्रस्तुति के लिए ताली बजवा कर धन्यवाद दें।

संचालनकर्ता: यदि निम्नलिखित में से कोई सुझाव न आये हों तो उन्हें समूह के प्रस्तुति के बाद जोड़ दें।

व्यक्तिगत स्वच्छता (अपनी साफ-सफाई)

- अपना चेहरा, आंख, नाक और मुंह बिना हाथ धोये न छुएं। इन्हें बार-बार छूने की आदत बदलें।
- अन्य लोगों से दो गज की दूरी बना कर रखें।
- किसी भी बाहरी व्यक्ति के संपर्क में आने पर या बाहर से वापस आने पर 20 सेकंड्स तक हाथ साबुन से धोएं।
- भीड़-भाड़ वाले जगह से वापस आने के बाद कपड़ा अवश्य बदलें।
- अपने हाथों में खॉंसी या छींक न लें। इसके लिए रुमाल या टिश्यू पेपर का उपयोग किया जा सकता है। इस्तेमाल किए गए टिश्यू पेपर को तुरंत बंद कूड़ेदान में फेंक दें, यदि रुमाल का उपयोग किया जाता है तो उसे साबुन से धो कर सुखाएं।
- साबुन या पानी उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करते समय सुनिश्चित करें कि इसमें कम-से-कम 60 प्रतिशत अल्कोहल हो, हाथों के सभी हिस्सों को ठीक से साफ करें। यदि हाथ ज्यादा गंदे हैं, तो साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- घर से बाहर रहते हुए हमेशा मास्क का उपयोग करें।

भोज्य पदार्थों की स्वच्छता (खानेवाली वस्तुओं की साफ-सफाई)

- कोई भी खाना बनाने से पहले कम से कम बीस सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।
- राशन या खाद्य पदार्थ दूकान से लाने के बाद कम से कम 24 घंटों के लिए किनारे रहने दें।
- इस्तेमाल से पहले अनावश्यक पैकेजिंग को हटा दें और उन्हें बंद कूड़ेदान में डाल दें।
- डिब्बे या प्लास्टिक आधारित पैकेजिंग को खोलने से पहले उन्हें सेनीटाइजर से साफ किया जा सकता है।
- बिना पैकेज की सामग्री जैसे फल और सब्जी आदि को ठीक से बहते पानी में धोएं और सुखाएं।

घर की स्वच्छता (घर की साफ-सफाई)

- साफ पेयजल का उपयोग करें। यदि कुआँ का पानी है तो उबाल कर पीने के लिए इस्तेमाल करें।
- नियमित रूप से बेडशीट, तौलिये और कपड़े साफ करें।
- गंदे कपड़े प्रतिदिन साबुन या डिटर्जेंट से धोएं और इन्हें अच्छी तरह धूप में सुखाएं। बरसात के मौसम में कपड़े ठीक से सूखे इसका ध्यान जरूर रखें।
- खरीददारी के लिए इस्तेमाल किये गए बटुआ/पर्स का इस्तेमाल उस दिन दुबारा न करें। कोशिश करें कि खरीददारी के बाद लौटाया गया पैसा अलग जगह रखें। उसका इस्तेमाल 24 घंटों तक न करें।
- समय-समय पर बार-बार छुए जाने वाले वस्तुओं जैसे, दरवाजे की हैंडल, आदि की सफाई नियमित रूप से करें।
- घर के बाहरी भाग में ही सेनीटाइजर रख दें और घर में प्रवेश के पूर्व इसके प्रयोग की आदत डालें।
- घर के फर्श की ठीक से सफाई के लिए फिनायल का उपयोग करें।



निष्कर्ष

कोरोना का वायरस मुख्यतः मुँह, नाक या आँख के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है। प्रारंभ में संक्रमित व्यक्ति की पहचान कठिन है। अतः कम से कम दो मीटर की शारीरिक दूरी बना कर एवं स्वच्छता की आदत डाल कर न सिर्फ कोरोना से बल्कि अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है।



मॉड्यूल 1

जेंडर



1. क प्रेरकों के लिए

1. क.1. जेंडर को समझना

14 वर्षीय लतिका सरकारी विद्यालय में पढ़ने जाती है। उसे पढ़ाई करना अच्छा लगता है और वह पढ़ाई में अच्छी है।



अक्सर उसके शिक्षक कहते हैं

एक दिन वह घर में अपने पिता और चाचा को बताती है

हा— हा— क्या फालतू बात है

कॉलेज जाना लड़कियों के लिए कोई उपयोगी नहीं है। आखिरकार तुम्हारी शादी होगी, बच्चे होंगे।



और फिर अधिक पढ़े लिखे लड़की के वर को दहेज देने के लिए इतना अधिक पैसा कौन खर्च करेगा?

विचार के लिए प्रश्न

क्या लड़कियों के जीवन का उद्देश्य केवल बड़ा होकर, शादी और बच्चे पैदा करना है?

इस प्रकार का दृष्टिकोण लतिका के आगे के जीवन को कैसे प्रभावित करेगा?

समाजीकरण अनेक तरीकों से कई मामलों में हमारी सोच को रूप प्रदान करता है। यह सोच हमारे मन में इतनी गहराई से बैठ जाती है की हमारे दैनिक जीवन का अंग बन जाती है। ऐसी सोच पर आधारित कोई फैसला लेने से पहले हम दुबारा सोचते तक नहीं है। उदाहरण के लिए जब कोई माँ अपने बेटे और बेटी के बीच कार्यों को विभाजित करती है तो स्वतः ही लड़के को करने के लिए ऐसा काम मिलता है जो अधिक मर्दाना किस्म के होते हैं जैसे की बल्ब लगाना, घर का सामान खरीदना आदि, जब की लड़की को खाना पकाना, घर की सफाई जैसे काम मिलते हैं। हम शायद ही कभी सोचते हैं की हमारी सोच और दैनिक जीवन के लिए छोटे-छोटे व्यवहार कैसे हमारी और दूसरों की जिंदगी को प्रभावित करते हैं।

सामाजिक नियम और मानदंड हमारे अंदर इस तरह बैठ जाते हैं की हम अपनी बेटियों और बेटों के जीवन में जो विकल्प देते हैं वे संकुचित होते हैं और इस तरह जेंडर-भेदभाव का चक्र जारी रहता है।

क्या हम इसके बारे में सोचते और प्रश्न करते हैं? ऐसा अंतर क्यों है? जब भी हम लड़कियों की शिक्षा की बात करते है तो उसका कारण यह बताते है की शिक्षित महिला अपने परिवार की जरूरतों का ध्यान बेहतर ढंग से रखेगी। पर यही कारण लड़कों की शिक्षा के लिए भी जरूरी नहीं होता। लड़कों को पढ़ाते है ताकि उनका विकास हो सके, वो अपनी जिंदगी में कुछ बन पाए। ऐसी सोच यह निर्धारण करती है की लड़के और लड़कियों को किस लिए और कितना पढ़ना है।

जेंडर क्या है? क्या यह सेक्स या लिंग के समान है?

लिंग (सेक्स) और जेंडर एक नहीं हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार (डब्लू. एच. ओ.) "लिंग" का मतलब पुरुषों और महिलाओं को परिभाषित करने वाली जैविक और शारीरिक क्रियाओं से जुड़ी विशेषताओं से है।

"जेंडर" का मतलब है सामाजिक रूप से रची गई वो भूमिकाएं, व्यवहार, कार्य और विशेषताएं जिन्हे समाज पुरुष या महिला के लिए उपयुक्त मानता है।

इस प्रकार जहां लिंग स्थायी और सर्वव्यापी है, वही जेंडर की रचनाएं अलग-अलग समाजों में अलग-अलग दिखाई देती है। दूसरे शब्दों में कहें तो "पुरुष" और "महिला" लिंग संबंधी वर्ग हैं, जबकी "मर्दाना" और "जनाना" जेंडर संबंधी वर्ग है।

लिंग संबंधी विशेषताओं के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं

- महिलाओं को माहवारी होती है, पुरुषों को नहीं होती है।
- पुरुषों की अंडग्रन्थियां होती है, महिलाओं की नहीं होती है।
- महिलाओं के स्तन होते है और वह सामान्यतया स्तनपान कराती है, जबकी पुरुषों के स्तन नहीं होते।
- महिलाएं बच्चों को जन्म देती हैं, पुरुष नहीं देते।

जेंडर संबंधी विशेषताओं के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं

- महिलाओं से अपेक्षा की जाती है की वे परिवार का ध्यान रखेंगी, घरेलू कार्य करेंगी और घर पर रहेंगी।
- पुरुषों से अपेक्षा की जाती है की वे नौकरी करेंगे और परिवार के लिए पैसा कमायेंगे।
- लड़के गणित में लड़कियों की तुलना में ज्यादा बेहतर होते हैं।
- लड़के कभी रोते नहीं हैं।
- लड़कियां बहुत भावुक होती हैं।
- सामान्यतया महिलाएं घर का काम पुरुषों से अधिक करती हैं।

लतिका को कॉलेज नहीं भेजा जाएगा, इस तथ्य का उसकी जैविक विशेषताओं से कोई संबंध नहीं है। उसका भविष्य सामाजिक रूप से परिभाषित भूमिकाओं द्वारा तय किया जा रहा है। यानी एक महिला के रूप में उससे अपेक्षा की जाती है की वह विवाह करेगी और अपने परिवार का देखरेख करेगी। अगर लतिका को कॉलेज नहीं भेजा जाएगा, इस तथ्य का उसकी जैविक विशेषताओं से कोई संबंध नहीं है। अगर लतिका लड़का होती तो उसके पिता या चाचा की प्रतिक्रिया क्या होती? हम लड़कियों और लड़कों के लिए मानदंड/नियम क्यों बनाते हैं? लड़कों को क्यों उच्चतर शिक्षा प्राप्त करने दी जाती है और घर का काम कराने या शादी कराने के नाम पर लड़कियों की पढ़ाई बीच में ही छुड़ा दी जाती है।

क्या आप अपने अनुभव से तीन ऐसे उदाहरण सोच सकते हैं जिनमें सामाजिक मानदंडों की वजह से लड़कियों के विकास में रूकावट आई हो?



जेंडर समानता और जेंडर समता क्या है?

जेंडर समानता: कानून और नीतियों में महिलाओं और पुरुषों के साथ समान व्यवहार तथा परिवार, समुदाय तथा समाज के भीतर संसाधनों और सेवाओं तक उनकी समान पहुंच।



जेंडर समता: महिलाओं और पुरुषों के बीच लाभों और जिम्मेदारियों के बंटवारे में निष्पक्षता और न्याय। यह अवधारणा इस बात को स्वीकार करती है कि महिलाओं और पुरुषों की जरूरतें और शक्ति अलग-अलग हैं। इन अंतरों की पहचान कर इस बात पर जोर देना चाहिए कि महिला व पुरुष के बीच इस असंतुलन को ठीक किया जा सके।

जेंडर भेदभाव: सामाजिक रूप से रची गई जेंडर भूमिकाओं और मानदंडों के आधार पर कोई ऐसा भेद, बहिष्कार या प्रतिबंध जो व्यक्ति को पूर्ण मानवाधिकारों का उपयोग करने से रोके।

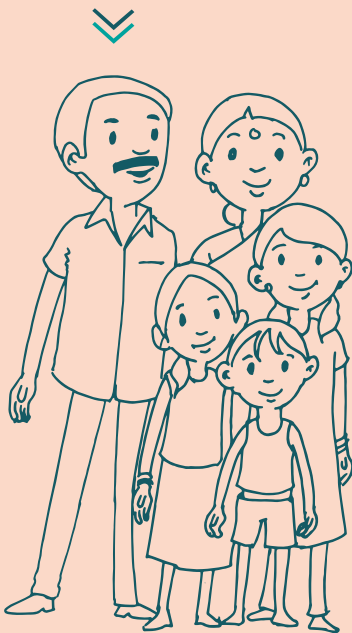
हमारे समाज में लड़कियों के जीवन में भेदभाव एक आम बात है। जन्म से लेकर मृत्यु तक महिलाओं के साथ विभिन्न तरीकों से भेदभाव किया जाता है। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

- लिंग जांच कर गर्भपात करवाना
- पर्याप्त और पोषक आहार से वंचित करना
- शिक्षा के उपयुक्त अवसरों से वंचित करना
- स्वास्थ्य देखरेख प्राप्त करने से वंचित करना या उसमें विलंब करना
- कम उम्र में विवाह
- छेड़खानी, बलात्कार, यौन उत्पीड़न
- दहेज या छोटे मोटे कारणों से तलाक देना

यह भेदभाव निम्नलिखित रूपों में प्रकट होता है:

- असंतुलित बाल लिंग अनुपात – प्राकृतिक तौर पर हर 1000 लड़कों के जन्म के साथ 950 लड़कियों का जन्म होता है। परंतु भारत में ये अनुपात 950 से बहुत कम है। 2011 जनगणना और दूसरे सर्वेक्षण के आधार पर किए एक आंकलन के अनुसार सन 2000 से हर 1000 लड़कों के जन्म के साथ केवल 923 लड़कियों का ही जन्म हो रहा है। इसका अर्थ है की हर वर्ष लगभग 4 लाख लड़कियों का जन्म नहीं हो रहा या फिर कहे जन्म लेने नहीं दिया जा रहा है और जानकारी के लिए 2020 में प्रकाशित ये रिपोर्ट पढ़ें। (https://india-unfpa-org/sites/default/files/pubpdf/seU_ratio_at_birth_in_india_july.pdf)
- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण – 4 (2015–16) के अनुसार यदि जन्म का पहला महिना छोड़ दें तो लड़कियों की शिशु और बाल मृत्यु दर लड़कों से ज्यादा है।
- कुपोषण: पोषण के मामले में जेंडर असमानताएं शैशव अवस्था से प्रौढ़ावस्था तक जारी रहती है। लड़कियों को स्तनपान कम और कम अवधि के लिए कराया जाता है। बचपन से प्रौढ़ावस्था तक पुरुषों को पहले और बेहतर भोजन दिया जाता है। भारत में 53 प्रतिशत महिलाओं और 23 प्रतिशत पुरुषों में अनिमिया है। (NFHS-4, 2015–16)। झारखंड में ये प्रतिशत 65 और 30 है।
- विद्यालयाओं में निम्न नामांकन: राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 से पता चलता है की 15–17 वर्ष की 60 प्रतिशत लड़कियां स्कूल जाती हैं जबकी 67 प्रतिशत लड़के स्कूल जाते हैं।

मिस्टर सिंह एक बैंक में क्लर्क हैं। उनकी दो लड़कियां और एक लड़का है। लड़कियों की उम्र 12 और 14 वर्ष तथा लड़के की 10 वर्ष है। तीनों बच्चे पढ़ाई में अच्छे हैं।



लड़के को प्राइवेट स्कूल में और लड़कियों को सरकारी स्कूल में भेजना अच्छा रहेगा क्योंकि मेरी तनखाह इतनी नहीं है कि तीनों बच्चों को ऐसे प्राइवेट स्कूल में भेज सकूं जहां पढ़ाई की सुविधाएं अधिक बेहतर हैं।

इस तरह का भेदभाव क्या आपने अपने व्यक्तिगत जीवन में देखा?

लड़कियों के साथ भेदभाव क्यों किया जाता है? यह भेदभाव उसे, उसके परिवार और समाज को कैसे प्रभावित करता है?

1. क.2. जेंडर आधारित कार्य का विभाजन

1. क.2. जेंडर आधारित कार्य का विभाजन

सुधा 40 वर्षीय गृहिणी है। उसने आर्किटेक्ट की पढ़ाई की है। उसके दो बच्चे हैं। उसका पति सरकारी नौकरी करता है।



उसने भी पिछली फर्म के साथ काम करना जारी रखा होता, पर जब उसके बच्चे बड़ी कक्षाओं में आ गये तो उसके पति को लगा कि उसे घर पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है। तो उसने काम छोड़ दिया और पूरी तरह से गृहिणी बन गई। अब बच्चे बड़े हो गये हैं और पढ़ाई कर रहे हैं।



सुधा को हमेशा लगता है कि उसके साथ गलत हुआ है। अगर उसके पति और बच्चे घरेलू काम में मदद करते तो वह अपनी नौकरी जारी रख सकती थी।

कई बार सुधा अपनी सहेली को देखती है जो बाहर काम करती है और सोचती है काश, वो भी काम करना जारी रख पाती।

क्या सुधा की कहानी जानी पहचानी लगती है।

घर का काम क्या केवल महिलाओं की जिम्मेदारी है? ऐसा क्यों है?

सुधा नौकरी छोड़ने से मना कर देती है तो उसके पति और बच्चों की क्या प्रतिक्रिया होती?

इस स्थिति से निकलने का क्या रास्ता हो सकता था?

जिनको हम पुरुषों और महिलाओं के कार्य मानते हैं, उनमें स्पष्ट रूप से अंतर है। अधिकतर हम देखते हैं कि घर में महिलाएं खाना बनाती हैं, सफाई करती हैं, कपड़े सिलती हैं, जबकी घर के बाहर उन्ही कामों को पुरुष करते हुए दिखाई देते हैं (शेफ, दर्जी और धोबी का काम)। काम समान है पर यह अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है कि कौन घर पर करेगा और कौन घर के बाहर करेगा। पुरुष द्वारा बाहर किए गए कामों को ज्यादा महत्व दिया जाता है। वहीं घरेलू कामकाज को असली मेहनत का काम माना ही नहीं जाता है और उस काम को महत्व भी नहीं दिया जाता है। अपने समाज में हम अक्सर देखते हैं की महिलाओं के लिए अधिकतर ऐसी नौकरियां हैं जो कम वेतन, निम्न कौशल व कम सामाजिक गतिशीलता वाली होती हैं। ठीक इसके विपरीत पुरुष उच्च वेतन, उच्च दायित्व और आगे बढ़ने के अधिक अवसरों वाले रोजगार प्राप्त करते हैं।

ऐसा क्या है? क्या जैविक रूप से अलग-अलग होने के कारण पुरुषों और महिलाओं के काम अलग-अलग हैं? क्या जैविक रूपों से पुरुष महिलाओं से बेहतर हैं या फिर ऐसा इसीलिए है कि उन्हें कुछ विशेष कामों का दायित्व लेने के लिए तैयार किया जाता है। आप क्या सोचते हैं?

आइए, अब अपने आस-पड़ोस में और समाज में लड़कियों तथा लड़कों के जीवन पर नजदीक से गौर करें। जहाँ लड़कियों को घरेलू कामकाज करने और भविष्य में परिवार की देखभाल करने के लिए तैयार किया जाता है, वहीं लड़कों को स्कूल भेजा जाता है और परिवार के लिए कमाने के कौशल सिखाए जाते हैं। कई परिवारों में लड़कों को रसोई में घुसने या घरेलू काम करने से मना किया जाता है। इसी समझ की वजह से लतिका के पिता और चाचा उसकी शिक्षा जारी रखने को तत्पर नहीं थे। यहाँ तक की मिस्टर सिंह ने भी वित्तीय कठिनाइयाँ खड़ी होने पर अपनी लड़कियों को सरकारी विद्यालय भेजने का फैसला किया, क्योंकि लड़कियों की बेहतर शिक्षा उनकी प्राथमिकता नहीं है। इस प्रकार एक ही घर में जहाँ लड़कों को विकास के अवसर प्राप्त होते हैं, वहीं लड़कियों को इन अवसरों से वंचित रखा जाता है।

विभिन्न सामाजिक संस्थाएं (जिनमें विद्यालय भी शामिल है) जेंडर विभाजन को बनाए रखने में मदद करते हैं। विद्यालय कार्यक्रमों के दौरान जहां लड़कों को समारोह की योजना बनाने और उनका आयोजन करने की जिम्मेदारी दी जाती है, वहीं लड़कियों को स्वागत गीत गाने के लिए कहा जाता है। कक्षा में लड़कों को 'भारी' टेबल और कुर्सियाँ खिसकाने के लिए कहा जाता है और लड़कियों को सफाई करने के लिए। लड़कों को खेलकूद में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जबकी कई स्कूलों में तो लड़कियों के लिए खेलकूद की सुविधाएं तक नहीं होती हैं। सच्चाई यह है कि कोई भी व्यक्ति कौशल साथ लेकर पैदा नहीं होता। कौशल सिखाए और सीखे जाते हैं।

आपने अपने घर और आस-पड़ोस में जेंडर-भेदभाव देखा होगा? ऐसा क्यों होता है? इसका मूल कारण है पितृसत्तात्मक मूल्य। इस पर हम आगे चर्चा करेंगे।

समान अवसर मिलने पर लड़कियों ने अपनी क्षमताओं को दर्शाया है और ऐसे पेशों/क्षेत्रों में रोजगार प्राप्त किया है जो पहले केवल लड़कों के पेशे का क्षेत्र समझे जाते थे। यह महत्वपूर्ण है कि लड़कियों और लड़कों को सीखने और अपनी क्षमताओं का विकास करने के समान अवसर दिए जायें। साथ ही उनके पास अपनी-अपनी रुचियों और कौशलों पर आधारित भविष्य का मार्ग चुनने हेतु विकल्प होने चाहिए, न कि लिंग आधारित। लड़कियों को समान अवसरों से वंचित करना न केवल जेंडर भेदभाव है, बल्कि यह उनके मानव अधिकारों का उल्लंघन भी है।

क्या आपने कभी ऐसा देखा की लड़कियों को अपने विकास के लिए समान अवसर दिए गए? ऐसे उदाहरण बच्चों को भी बताएं।

1. क.3. जेंडर संबंधी रुढ़ियाँ

ऊपर हमने जो चर्चा की उसका संबंध पुरुषों और महिलाओं के लिए उपयुक्त समझे जाने वाली विशेषताओं, भूमिकाओं और काम के क्षेत्रों से है। यही जेंडर रुढ़िबद्धता है। जिसमें हम महिला व पुरुष दोनों के लिए अलग-अलग भूमिकाएं, काम व मूल्य निर्धारण करते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वैसे-वैसे वे उन संदेशों को आत्मसात करते जाते हैं जो समाज, परिवार, विद्यालय, संचार माध्यम, मित्र आदि के माध्यम से उन तक पहुंचता है और फिर बच्चे अपने को उन भूमिकाओं में ढालना शुरू कर देते हैं। समाजीकरण की यह प्रक्रिया बहुत ही छोटी अवस्था से शुरू हो जाती है। लड़के जब छोटे होते हैं तो उनके खेलने के लिए ट्रक, बंदूक, सुपर हीरो आदि जैसे खिलौने दिए जाते हैं जबकी लड़कियों को गुड़िया और रसोई के बर्तन दिए जाते हैं। यह बच्चों के दिमाग में इस विश्वास को बैठा देता है कि समाज में उनके लिए जो "स्थान दिया गया है" उन्हें उसी के अनुसार कार्य करना चाहिए।

जो लड़कियां इन अपेक्षाओं के अनुरूप आचरण नहीं करती, उन्हें आलोचनाओं का सामना करना पड़ता है। यहाँ तक कि उनके साथ हिंसा की जाती है। लड़कों पर भी इसका प्रभाव पड़ता है, ऐसे लड़के जिन्हें पढ़ना लिखना पसंद है पर वे लड़ाई, खेलकूद आदि से दूर रहते हैं, उन पर एक तरह का अवांछित दबाव रहता है। इस प्रकार इससे उन लड़कियों को भी कष्ट झेलना पड़ता है जो अपनी शारीरिक छवि बनाना चाहती हैं या खेलकूद में आगे रहती हैं। जेंडर समानता की दिशा में कार्य से लड़के और लड़कियां कठोर जेंडर भूमिकाओं में बंधने के बजाय, वह बन सकते हैं जो वो बनाना चाहते हैं।

जेंडर और पहचान

पहचान क्या है? एक व्यक्ति और सामाजिक समूहों के सदस्य के रूप में हम खुद को कैसे देखते हैं, यही हमारी पहचान होती है। हमारी पहचान केवल हमारी रचना नहीं है। बल्कि यह आंतरिक और बाहरी दोनों कारकों से बनती और बदलती है। पहचान गतिशील और जटिल है, और समय और स्थान के साथ बदल सकती है। यह बहुआयामी है और इसमें शारीरिक पहचान और यौन पहचान भी शामिल हो सकते हैं। साथ ही इसमें व्यावसायिक कार्य, धार्मिक विश्वास और जातीय पृष्ठभूमि भी शामिल हो सकते हैं।

आत्म- पहचान और सामाजिक पहचान के बीच अंतर : आत्म पहचान का अर्थ है कि हम खुद को कैसे देखते हैं और परिभाषित करते हैं। आत्म-पहचान हमारे आत्म-सम्मान का आधार बनती है। किशोरावस्था में, अन्य महत्वपूर्ण लोग जैसे दोस्त/साथी, परिवार और शिक्षक कैसे उन्हें देखते हैं उसके आधार पर किशोरियाँ और किशोर खुद को देखने लगते हैं। सामाजिक पहचान दूसरों के द्वारा निर्मित की जाती है और स्वयं की पहचान से भिन्न हो सकती है। आमतौर पर, लोग व्यक्तियों को व्यापक, सामाजिक रूप से परिभाषित लेबल के अनुसार वर्गीकृत करते हैं। उदाहरण के लिए, जाति या धर्म के आधार पर अन्य लोग आपको पहचाने, भले ही अपने लिए उस पहचान को नहीं अपनाया हो। ये पहचान समय और स्थान के साथ बदल सकती है। उदाहरण के लिए, आज समाज में ज्यादातर लोग एक 15 साल की लड़की को नहीं जानते हो और जो जानते भी हों तो वो उसके पिता के नाम से जानते हों। पर कल जब वो पढ़ लिख कर किसी अच्छे पद पर पहुंच जाए तो और लोग उसे जानने लगेंगे।

हमारी पहचान के कई आयाम एक दूसरे से जुड़े होते हैं और अलग नहीं किए जा सकते। पहचान के वो आयाम जो दिखाई देते हैं, जैसे की जाति और लिंग, लोगों के लिए अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं क्योंकि प्रत्येक सामाजिक संदर्भ में उसका महत्व होता है और अक्सर उसके प्रभाव अधिक गंभीर होते हैं। उदाहरण के लिए, जाति या जेंडर अधिकतर सामाजिक कार्यों में महत्वपूर्ण हो सकती है, जबकी राजनीतिक पहचान, जो आमतौर पर दिखाई नहीं देती है, केवल चुनाव के समय कुछ व्यक्तियों के लिए प्रासंगिक हो सकती है।

एक सकारात्मक आत्म-पहचान, सकारात्मक आत्म-सम्मान के साथ जुड़ी होती है। साथ ही ये भी समझना जरूरी है की समाज द्वारा सभी पहचानों को समान रूप से महत्व नहीं दिया जाता है कई बार लोगों की पहचान बदल दी जाती है। उदाहरण के लिए – कुछ समुदाय में शादी के बाद बहु का नाम बदल देते हैं, वहीं दूसरे सारे समाज में महिला की पहचान पति, बहू और माँ की रह जाती है, जबकी पुरुष की पहचान अक्सर उसके नाम, काम, जाति से होती है। पहचान की यह व्यवस्था पितृसत्तात्मक मूल्यों के अनुरूप हैं।

वैसे तो हमारी पहचान पूरी जिंदगी बनती और बदलती रहती है, किशोरावस्था में शायद व्यक्ति पहली बार इसके बारे में ज्यादा सजग होता है। वो सोचना शुरू करता है की उसकी पहचान किस तरह से उसके जीवन को प्रभावित कर सकती है। अतः ये जरूरी है की किशोरों और किशोरियों में इस उम्र में 'स्वयं' की एक मजबूत और स्थिर भाव का विकास हो। एक प्रेरक के तौर पर आप किशोरों और किशोरियों में यह समझ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं की उनकी पहचान किन चीजों से बनती है। यह जरूरी है की किशोरियों और किशोर जेंडर, जाति, धर्म और दूसरे सामाजिक व्यवस्थाओं द्वारा परिभाषित अपेक्षाओं और मानदंडों से निकल कर अपने गुणों, पसंद-नापसंद के आधार पर अपनी पहचान बना सकें। इसके लिए किशोरियों और किशोरों को विशेष रूप से स्वयं की सकारात्मक भावना का निर्माण करने में आपकी मदद की आवश्यकता होगी।

सोचें और विचारें : क्या सही, क्या गलत? हमारी व्यक्तित्व के ऐसे कई पहलू होते हैं जिसमें हमें कोई बुराई नजर नहीं आती, पर औरों को हमारी बातें अच्छी नहीं लगती या अनुपयुक्त लगती है। जैसे अगर कोई लड़की ज्यादा बातें करती है तो परिवार और समाज के लोग उसे मना करते हैं, कहते हैं— लड़की है कम बोल। पर इस प्रकार का बंदिश किसी के भी व्यक्तित्व पर बुरा असर डाल सकता है। आगे की जिंदगी में वह संकुचित होकर रह जाएगी और अपनी असल भावनाओं और आकांक्षाओं को जाहीर नहीं होने देगी। बच्चों में यह समझ बनना जरूरी है की उनके व्यक्तित्व में क्या उचित है और क्या अनुचित है। इसकी पहचान उन्हें स्वयं करनी होगी।

यह वो कुछ सवाल खुद से पूछकर कर सकते हैं—

- क्या इससे किसी का नुकसान हो रहा है?
- क्या इससे किसी के अधिकार का हनन हो रहा है?
- क्या इसकी वजह से असंतुलित शक्ति संबंध और संरचनाएं स्थापित हो रही है?
- क्या असंतुलित शक्ति संबंधों और संरचनाओं पर सवाल उठा रहा है?

इन कुछ मुद्दों पर आगे भी बात होगी। इन प्रश्नों के विश्लेषण के साथ ही बच्चों में आत्मचिंतन की क्षमता भी बढ़ाने की जरूरत है ताकि वो उन पहचानों और मूल्यों को आत्मसात कर सकें जो उनके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाते हों।

बाल अधिकार के संबंध में अतिरिक्त सामग्री

बाल अधिकार क्या है?

बच्चों को उनके जीवन, व्यक्तित्व एवं बचपन के किसी भी संभावित या वास्तविक खतरे से बचाव एवं बच्चों के शारीरिक तथा मानसिक विकास के लिए आवश्यकताओं को सुनिश्चित करने हेतु संविधान द्वारा प्रदान किया गया अधिकार बाल अधिकार कहलाता है। बाल अधिकारों के अनुसार बचपन अर्थात् उनके शारीरिक और मानसिक अपरिपक्वता के दौरान बच्चों की कानूनी सुरक्षा, देख-भाल और संरक्षण करना बहुत जरूरी है।

1989 में बाल अधिकारों की घोषणा को 20 नवंबर 1992 को स्वीकार किया गया। बाल अधिकार के तहत जीवन का अधिकार, पहचान, भोजन, पोषण और स्वास्थ्य, विकास, शिक्षा और मनोरंजन, नाम और राष्ट्रीयता, परिवार और पारिवारिक पर्यावरण, उपेक्षा से सुरक्षा, बदसलूकी, दुर्व्यवहार, बच्चों का गैर-कानूनी व्यापार आदि शामिल है। भारत में बच्चों की देखभाल और सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिये 2007 के मार्च महीने में राष्ट्रीय बाल अधिकार सुरक्षा के लिये एक कमीशन या संवैधानिक संस्था का निर्माण भारत की सरकार ने किया है।

बाल अधिकार बाल श्रम और बाल दुर्व्यवहार की खिलाफत करता है जिससे वो अपने बचपन, जीवन और विकास के अधिकार को प्राप्त कर सकें। दुर्व्यवहार, गैर-व्यापार और हिंसा के पीड़ित बनने के बजाय बच्चों की सुरक्षा और देखभाल होनी चाहिये। उन्हें एक अच्छी शिक्षा, मनोरंजन, खुशी और सीख मिलनी चाहिये।

बाल अधिकार की आवश्यकता

यह सवाल हम सबके मन में उठता है कि आखिर बाल अधिकार की क्या आवश्यकता है, पर ऐसा नहीं है इसकी आवश्यकता का अपना ही महत्व है। जैसा कि हम जानते हैं आज के समय में बच्चों के जीवन में उपेक्षा, दुर्व्यवहार की घटनाएं काफी बढ़ गयी है। लोग अपने स्वार्थ के कारण बाल मजदूरी, बाल तस्करी जैसे अपराधों को करने में भी संकोच नहीं कर रहे हैं।

ऐसे में यह काफी आवश्यक है कि बच्चे अपने अधिकारों के विषय में जानें ताकि अपने साथ किसी तरह के भेदभाव या अत्याचार होने पर वह इसके खिलाफ आवाज उठा सके।

बच्चों को भी समाज में उतना ही अधिकार और इज्जत देनी चाहिए। बच्चों का भी पूरा अधिकार बनता है की वह समाज में अपनी बात को रख सकें और उन पर हो रहे किसी भी प्रकार के अन्याय के खिलाफ आवाज उठा सकें।

हम सभी जानते हैं की कुछ बच्चों की शिक्षा बीच में छूट जाती है, इसमें से कुछ लड़कियों की जल्दी विवाह भी हो जाती है, जिससे उनकी आकांक्षाएं पूरी नहीं हो पाती हैं।

परिभाषाएं

बच्चा: ऐसा कोई भी व्यक्ति जिसकी उम्र 18 साल से कम हो।

बाल शोषण: इस श्रेणी में वह सभी शारीरिक और/अथवा भावनात्मक तौर पर खराब बर्ताव आते हैं जो ऐसे व्यक्तियों द्वारा (या ऐसे सन्दर्भ में) किये गए हों जिनका बच्चों के प्रति जिम्मेदारी और भरोसे का रिश्ता हो या जिनके पास अपने पद, उम्र या अन्य कारणों से बच्चों से ज्यादा सत्ता है। इन खराब बर्ताव में शामिल हैं यौन शोषण, अवहेलना, उपेक्षा, भेदभाव भरा बर्ताव, आर्थिक या किसी अन्य प्रकार का शोषण जिससे बच्चे की सेहत, जिन्दगी, गरिमा या विकास को नुकसान पहुंचता हो या पहुँचने का खतरा पैदा हो या बढ़ता हो।

शारीरिक शोषण: व्यक्ति/व्यक्तियों के समूह और/अथवा सत्ता-संपन्न संस्थान का ऐसा कोई भी इरादतन या गैर-इरादतन काम/व्यवहार जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से बच्चे को शारीरिक हानि पहुंचाए।

यौन शोषण: व्यक्ति/व्यक्तियों के समूह या किसी सत्ता-संपन्न संस्थान द्वारा बच्चे के साथ किसी भी प्रकार का यौन संपर्क या यौनिक व्यवहार/हरकत (चाहे बच्चा उस हरकत को समझ पाए या नहीं)।

भावनात्मक शोषण

- ऐसा व्यवहार जिससे की बच्चे के संपूर्ण और सतत, भावनात्मक और सामाजिक विकास के लिए आवश्यक मानी जाने वाली उन सभी क्षमताओं पर दुष्प्रभाव पड़ता हो जो की उसकी काबिलियत को निखारने के लिए और उसके समाज के सन्दर्भ में जीने के लिए जरूरी हों।
- बच्चे के विकास के लिए उचित और सहयोगी वातावरण मुहैया ना करवाना, या बच्चे के शुरुआती सालों में कोई ऐसा करीबी रिश्ता या अभिभावक का मौजूद न होना- सुनिश्चित न कर पाना इसमें शामिल है।
- इस श्रेणी में वो काम भी शामिल हैं जिनसे बच्चे की सेहत या फिर शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक और सामाजिक विकास को या तो नुकसान पहुंचे या नुकसान पहुंचने की आशंका/खतरा हो।

बच्चे को कैद में या नजरबंद रखना, नीचा दिखाना, धमकाना, डराना, भेदभाव करना, मजाक उड़ाना या किसी भी और तरीके से शरीर को प्रत्यक्ष नुकसान पहुंचाए बिना उपेक्षा करना भी भावनात्मक शोषण कहलाएगा।

POCSO यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण करने सम्बन्धी अधिनियम (Protection of children from sexual offence act: POCSO) का संक्षिप्त नाम है। POCSO अधिनियम 2012 को बच्चों के हित और सुरक्षा का ध्यान रखते हुए बच्चों को यौन अपराध, यौन उत्पीडन तथा पोर्नोग्राफी से संरक्षण प्रदान करने के लिए लागू किया गया।

POCSO अधिनियम के अनुसार बच्चों से जुड़ी किसी भी यौन शोषण की जानकारी या संभावना प्राप्त होने पर जिला बाल कल्याण समिति को अविलम्ब सूचित करना आवश्यक है।

सत्र - M1a: मेरी पहचान

उद्देश्य

बच्चों में यह समझ पैदा करना की वो खुद में एक सम्पूर्ण इंसान है। उनके सपने हैं, खूबियाँ हैं, इच्छाएं हैं, यह सब उनकी पहचान का हिस्सा होती हैं, साथ ही हमारा सामाजिक परिवेश भी हमारी पहचान को आकार देता है, जो समय के साथ बदलता रहता है।

समय : 45 मिनट

सामग्री : बोर्ड और चाक या चार्ट पेपर, मार्कर

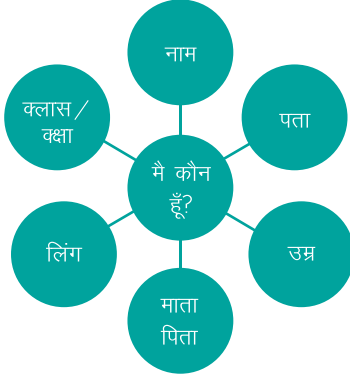
फैसिलिटेटर के लिए नोट

- सत्र को पढ़ कर अच्छी तरह समझ लें, इस सत्र से सम्बंधित और जानकारी संलग्न की गयी है उसे भी पढ़ लें।
- सत्रों को सुचारु रूप से चलाने के लिए आप लोग ने स्वयं कुछ नियम बनाये हैं, इस मॉडल में भी दिए हैं, उन्हें जरूर पढ़ लें।

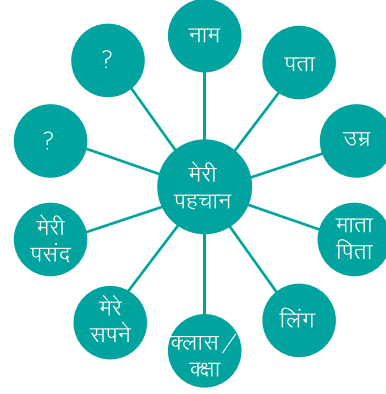
गतिविधि

- सत्र की शुरुआत रोजमर्रा की बातों से करें, जैसे उनका कल का दिन कैसा था? आज अभी तक क्या-क्या किया? घर पर सब कैसे हैं? ध्यान रखें कि आप बच्चों को अपने विचार रखने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं, दवाब नहीं डाल रहे।
- **बच्चों से पूछें:** क्या आप मुझे जानते हैं? मैं कौन हूँ? बच्चों का जवाब आने का इंतजार करें।
- अब उनको अपने बारे में बताएं: मैं आपको पढ़ाता/पढ़ाती हूँ, मैं आपको कुछ सीखा रहा/रही हूँ, मेरा नाम__ है, मैं __ का रहने वाला/वाली हूँ, मेरे__पिताजी का नाम__ है, आदि।
- फिर बच्चों से पूछें कि उनको आपके बारे में जानकर कैसा लगा, क्या वो आपके बारे में और कुछ जानते हैं? उनके जवाब का इंतजार करें।
- बोर्ड या चार्ट पेपर पर figure 1 की तरह लिखें "मैं कौन हूँ"
- **बच्चों से पूछें:** अब अगर मैं आपसे पूछूँ कि 'आप कौन हैं?' तो आप इसका क्या जवाब देंगे, उनके जवाब का इंतजार करें, यदि ज्यादा बच्चे जवाब देने के लिए उत्साहित हैं तो उन्हें भी अपनी बात रखने का मौका दें।
- बच्चों के द्वारा दी गयी जानकारी के आधार पर बोर्ड/चार्ट पेपर पर नाम, पता, उम्र, माता-पिता का नाम, आदि लिखें, जैसे figure 1 में दिया गया है, ध्यान रहे की यहाँ बच्चों के नाम या कोई और जानकारी नहीं लिखना है, बल्कि वो अपना परिचय किन-किन बिंदुओं पर दे रहे हैं वो लिखना है।
- **बोर्ड पर लिखे शब्दों को पढ़कर सुनाएं और पूछें:** क्या आपकी पहचान इतनी ही है? या और भी कुछ? जैसे कि आपको क्या पसंद है। आप में क्या खूबी या प्रतिभा है, क्या यह भी आपकी पहचान का हिस्सा है?
- इन प्रश्नों के साथ ही केंद्र में लिखे "मैं कौन हूँ" को काट कर "मेरी पहचान" लिख दें, जैसा figure 2 में है, इस पर जोर दें ताकि बच्चों को याद रहे।
- उनके जवाब का इंतजार करें, और इसपर जोर दें कि जो पहले लिखा है वो भी हमारी पहचान का हिस्सा होता है।
- बच्चों के जवाब आने के बाद बोर्ड पर उनके द्वारा दिए गए शब्दों को लिखें और उसे पढ़ कर सुनाएँ।
- फिर बच्चों को पेपर दें और उनसे कहें कि सभी अपनी पहचान से सम्बंधित कम से कम एक शब्द लिखें। जब सभी अपने शब्द लिख चुके हों तो उसे सभी बच्चों को दिखाएँ और निम्नलिखित प्रश्नों की मदद से चर्चा करें।

चित्र - 1



चित्र - 2



चर्चा के लिए प्रश्न

- ये गतिविधि आपको कैसी लगी?
- क्या आपने आज कुछ नया सीखा? क्या सीखा? अपने बारे में? अपने साथियों के बारे में?
- ये जानकर आपको कैसा लगा?
- क्या हमारी पहचान यहीं तक सीमित हैं, या और कुछ हमारी पहचान में जुड़ सकता है?
- क्या हमारी ये पहचान हमेशा एक जैसे ही होगी? क्या बदलेगा? क्या नहीं बदलेगा? क्यों?

मुख्य सन्देश

सत्र में हुई चर्चा को जोड़ते हुए मुख्य सन्देश को दोहराएं और कुछ बच्चों से कहें की वह इसे चार्ट पर लिखकर क्लास में लगाएं।

- मेरी पहचान केवल मेरा नाम, या मेरे परिवार या गाँव का नाम नहीं, बल्कि और भी बहुत कुछ है, मेरे सपने, खूबियाँ, इच्छाएं, पसंद, नापसंद, यह सब भी मेरी पहचान का हिस्सा हैं।
- मैं खुद में एक सम्पूर्ण इंसान हूँ।
- हमारी पहचान के कई पहलू हैं, और जीवन के अलग अलग समय पर हम अपनी पहचान में कुछ नयी चीजें जोड़ कर अपनी पहचान का विस्तार कर सकते हैं, पर इसके लिए हमें लगातार प्रयास करना होगा।

खेल और पहचान: खेल का हमारे जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। खेल जहाँ हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है वहीं यह हमारी पहचान भी स्थापित करता है। ऐसे कई खिलाड़ी हैं जिन्होंने अपने पसंदीदा खेल के माध्यम से अपनी पहचान बनाई है। उदाहरण के लिए महेंद्र सिंह धोनी, रीमा दास, मेरी कॉम इत्यादि। हम अलग-अलग खेलों में अपनी रुचि अनुसार पहचान बना सकते हैं।

गृह कार्य

ये गतिविधि आप अपने घर में परिवार के सदस्यों के साथ करके देखना, मम्मी-पापा, बहन-भाई, दूसरे सदस्यों के साथ और देखना की क्या मम्मी, बहन या घर के अन्य महिलाओं का जवाब पापा, भाई या घर के अन्य पुरुष के जवाब जैसे ही हैं या अलग, क्या अलग है और क्यों? अगले सत्र में इस पर चर्चा करेंगे।

सत्र - M1b: जेंडर क्या है?

उद्देश्य

- बच्चों में जेंडर की समझ बनाना ताकि वो जेंडर और लिंग के अंतर को समझ सकें।
- बच्चों को यह समझाना कि जेंडर एक सामाजिक और सांस्कृतिक रचना है, जो बदलता है, और बदला जा सकता है।

समय : 45 मिनट

सामग्री : ब्लैक बोर्ड और चॉक, स्टिकी नोट्स (अगर यह न हों तो चाक और बोर्ड से भी काम हो सकता है), चार्ट पेपर, स्केच पेन और टेप।

फैसिलिटेटर के लिए नोट

लड़कों और लड़कियों से जुड़े शब्दों की फ्री लिस्टिंग करते समय उसी भाषा का उपयोग करें जो बच्चे करते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि बच्चे ऐसे शब्दों या विशेषणों का उपयोग करें जो दूसरों के लिए आपत्तिजनक हो। इसलिए ऐसी स्थिति को ध्यानपूर्वक संभालने का प्रयास करें।

गतिविधि : फ्री लिस्टिंग

- सेशन की शुरुआत एक खेल से करें। कागज का बॉल बनाकर पूछें कि क्या उनको याद है कि पिछले सेशन में क्या क्या बातें हुई थी? उन्हें ये बताएं कि आपके पास एक बॉल है और ये जिसके पास जायेगा वह पिछली सत्र के बारे में कम से कम एक बात बताएगा/गी। यदि कोई बच्चा बोलना नहीं चाहे तो प्रोत्साहित करें, पर दबाव न डालें।
- उनसे यह भी पूछें कि क्या उन्होंने 'अपनी पहचान' गतिविधि को परिवार और दोस्तों के साथ किया था? उनका अनुभव कैसा रहा? कोई बताना चाहेगी/चाहेगा? क्या कोई ऐसी चीज थी जिससे वे लोग जिनके साथ आपने गतिविधि की, वे सहमत थे या सहमत नहीं थे?
- आप उन्हें अपने सवाल और असहमति रखने का मौका जरूर दें। हो सकता है बच्चों से यह किसी ने पहली बार पूछा होगा और वह ज्यादा न कह पाएं लेकिन हर सेशन में ऐसा करने से वे समझ पायेंगे कि उनकी राय भी मायने रखती है और उन्हें अपनी बात रखनी चाहिए।
- बच्चों को अपना जवाब देने का मौका दें। उसके बाद किसी बच्चे से पिछले सेशन के मुख्य सन्देश को दोहराने के लिए कहें।
- बच्चों से पूछें कि क्या सिर्फ एक लड़की या लड़का होना ही हमारी पहचान का हिस्सा है? बच्चों के जवाब का इंतजार करें, फिर बताएं – इसको और समझने के लिए हम एक गतिविधि करेंगे।
- बोर्ड पर एक सीधी लाइन खींच कर दो भागों में बाँट दें। एक भाग के ऊपर लड़का लिखें और दूसरे में लड़की।
- अब बच्चों से पूछें जब आप 'लड़की' शब्द सुनते हैं तो आपके मन में क्या-क्या आता है? किस तरह की छवि उभरती है?
- बच्चों को स्टिकी नोट्स दें। अगर स्टिकी नोट्स नहीं हैं तो बच्चों को चाक से बोर्ड पर लिखने दें। हो सकता है सब बच्चे सामने आकर न लिखें, किसी को जबरदस्ती ना बुलाए, यदि बच्चे जगह पर रहकर बोलते हैं तो भी बोलने दें।
- जब 6-7 शब्द बोर्ड पर आ जाये तो पूछें, जब आप 'लड़का' शब्द सुनते हैं तो मन में क्या-क्या आता है? उन शब्दों को बोर्ड पर लिखें या बच्चों को लिखने को कहें। इस गतिविधि के लिए 10 मिनट का समय दें। बच्चों के द्वारा दिए गए कुछ उदाहरण इस प्रकार हो सकते हैं।

लड़की	लड़का
सुंदर	मजबूत
आकर्षक	नटखट
फैशनेबल	बॉडी बिल्डर
मदद करनेवाली	रोटी कमाने वाला
भावनात्मक	आक्रामक

- फिर बच्चों द्वारा बताये गए शब्दों को पढ़ कर सुनाये।

चर्चा के लिए प्रश्न

उसके बाद निम्न प्रश्न पूछ कर चर्चा शुरू करें:

- लड़कियों और लड़कों में क्या समानताएँ हैं? उनमें क्या-क्या अंतर है?
- इनमें से कौन-कौन सी समानताएँ/अंतर जैविक हैं?
- इनमें से कौन-कौन से लक्षण सामाजिक हैं, यानि समाज द्वारा तैयार किया गया है?
- लड़कों में ऐसे क्या-क्या गुण हैं जो लड़कियाँ भी अपना सकती हैं?
- लड़कों के ऐसे कौन-कौन से गुण हैं जो लड़कियाँ भी अपना नहीं चाहेंगी? क्यों?
- लड़कियों में ऐसे क्या-क्या गुण हैं जो लड़के भी अपना सकते हैं?
- लड़कियों के ऐसे कौन-कौन से गुण हैं जो लड़के अपना नहीं चाहेंगे? क्यों?

सत्र का समापन इन बिंदुओं के साथ करें

- लड़कों और लड़कियों में जैविक/प्राकृतिक रूप से समानताएं ज्यादा है और अंतर बहुत ही कम।
- पुरुष और महिलाओं को परिभाषित करने वाली जैविक संरचना को 'लिंग' कहते हैं।
- समाज द्वारा पुरुषों और महिलाओं में कई अंतर बनाये गए हैं, जैसे पहनावा, व्यवहार, जिम्मेदारियां। ये सभी सामाजिक और सांस्कृतिक अंतर है, महिला और पुरुष की सामाजिक और सांस्कृतिक परिभाषाओं को जेंडर कहते हैं। ये अलग-अलग परिवार और समाज में अलग-अलग हो सकता है।
- चर्चा के दौरान ये भी कह सकते हैं कि भावनात्मक या आक्रामक होना जैविक नहीं है। ये कहना उचित होगा कि भावनाये जैविक होती है, पर उसकी अभिव्यक्ति सामाजिक होती है, जैसे छोटे बच्चे, चाहे लड़की हो या लड़का, रोते हैं। पर लड़कों को अक्सर बताया जाता है कि रोना कमजोर होने की निशानी है और उनको रोना नहीं चाहिए। वहीं लड़की पर ऐसी कोई पाबन्दी नहीं लगती। इसी तरह लड़कों को आक्रामक और लड़कियों को विनम्र बनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। अगले सेशन में हम जेंडर और इसके प्रभाव पर और चर्चा करेंगे।

मुख्य संदेश

- लड़कियों और लड़कों में समानताएं ज्यादा और अंतर बहुत ही कम हैं।
- जेंडर सामाजिक और सांस्कृतिक परिभाषा है जो बदलती है और बदली जा सकती है।
- कोई भी जेंडर दूसरे से श्रेष्ठ नहीं है, मौका मिलने पर दोनों जेंडर पूरक भूमिकाएं निभा सकती हैं।

खेल और जेंडर: खेल भी जेंडर भेदभाव से प्रभावित रहा है। अगर हम ध्यान दें तो पाते हैं की जितने भी मैदानी खेल हैं उसे लड़कों का माना जाता रहा है (क्रिकेट, फूटबाल, हाकी) और जब लड़कियों के खेलने की बात हो तो वो या तो खेल से दूर होती हैं या घर के अन्दर या आसपास के खेल खेलती हैं। जेंडर आधारित अन्य भेदभाव की तरह आज खेल के क्षेत्र में अपनी उपस्थिति और पहचान बनाकर लड़कियों ने खेल के भेदभाव को समाप्त किया है। खेल मात्र एक खेल है इसका लड़के या लड़की से कोई फर्क नहीं पड़ता।

गृह कार्य

घर और बाहर महिलाएं और पुरुष, लड़कियां और लड़के जो-जो काम करते हैं उसकी सूची बनाये। उनके कामों में अंतर को चिन्हित करें। अगले सेशन में हमलोग इस पर बात करेंगे।

सत्र - M1c : काम का बंटवारा

उद्देश्य

बच्चों में यह समझ बनाना की जेंडर आधारित भेदभाव क्या है तथा यह औरतों और पुरुषों के जीवन को कैसे प्रभावित करता है।

समय : 45 मिनट

सामग्री : ब्लैक बोर्ड, चाक या चार्ट पेपर, मार्कर

फैसिलिटेटर के लिए नोट

- इस सत्र से संबंधित दिए गए रीडिंग मटेरियल को पढ़ लें, जिससे सत्र की तैयारी करने में मदद मिलेगी।
- उमंग कार्यक्रम में सभी सत्रों या गतिविधियों को सुचारू रूप से करने के लिए कुछ सकारात्मक नियम बनाये गए हैं, जो की इस करिकुलम के शुरुआत में दिए गए हैं। किसी भी सत्र या गतिविधि को करने से पहले इस नियमावली को पढ़ें और उसे अपने काम करने के तरीके में लागू करें।
- सत्र में इस्तेमाल होने वाली सभी वस्तुओं को अपने पास रखें।

गतिविधि : फ्री लिस्टिंग एवं चर्चा

- सेशन की शुरुआत पिछले सेशन से करें, बच्चों से पूछें की पिछले सेशन में क्या चर्चा हुई थी, पूछें 'जेंडर' क्या है? महिलाओं और पुरुषों के सामाजिक और सांस्कृतिक परिभाषा को जेंडर कहते हैं, ये पहनावा, व्यवहार, और जिम्मेदारियों के आधार पर किया जाता है, ये अलग-अलग परिवारों और समाजों में अलग-अलग हो सकता है, अंत में पिछले सेशन के मुख्य सन्देश को दोहराएं।
- पिछले सेशन के अंत में आपने बच्चों को कुछ गृह कार्य दिया था, उसके बारे में पूछें।
- पूछें: आप में से कितने बच्चों ने महिलाओं और पुरुष, लड़कियां और लड़कों के घर और बाहर के कामों की सूची बनाई?
- ब्लैक बोर्ड/चार्ट पेपर पर निम्नलिखित तालिका बनायें। इसमें 4 खाने हैं – पुरुष घर पर, महिला घर पर, पुरुष बाहर, महिला बाहर।
- बच्चों को घर और बाहर होने वाले कुछ कामों को बताने के लिए कहें, उसे कार्य के नीचे लिखें, कुछ कामों को नीचे दिए गये तालिका से भी ले सकते हैं।
- बच्चों से पूछें की इस काम को ज्यादातर, घर में कौन करता है और कौन ज्यादातर बाहर करता है। जवाब के आधार पर खानों में निशान लगाएं, उदाहरण के लिए यदि बच्चे कहते कि घर पर औरत ज्यादातर खाना बनाती है और होटलों में पुरुष, तो उचित स्थान पर निशान लगाएं, इसी तरह सभी कामों के लिए पूछें।

काम	पुरुष घर पर	महिला घर पर	पुरुष बाहर	महिला बाहर
खाना बनाना		√	√	
सफाई करना				
कपड़े धोना				
पढ़ाना				
बुजुर्गों/बूढ़ों की देख-भाल करना				

चर्चा के लिए प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों से चर्चा की शुरुआत करें:

- इस तालिका को देख कर आपके मन में क्या प्रश्न आ रहे हैं?
- ऐसा क्यों है कि घर के काम महिलाएं करती हैं, पर यही काम जब घर के बाहर होते हैं तो पुरुष करते हैं?
(पारंपरिक रूप से कुछ कार्यों को महिलाओं का और कुछ को पुरुषों का माना जाता है सड़कों की सफाई (स्वीपर) पुरुष करता है, इसे ठीक माना जाता है। पर जब यही काम पुरुष घर पर करता है तो उसे नीची नजर से देखा जाता है)
- क्या घर पर किया जाने वाला कोई कार्य कम महत्वपूर्ण है? अगर ऐसा है तो कौन-सा कार्य है और क्यों? यदि वो काम न किया जाए तो क्या होगा?
(हर कार्य का मकसद होता है और उसे करना जरूरी होता है खाना बनाना, सफाई, कपड़े धोने जैसे कार्य ऐसे माने जाते हैं जिनमें अधिक कौशल की जरूरत नहीं होती। उन्हें महिलाएं करती हैं पर जिस कार्य में पैसा मिलता है और जिनके लिए योग्यता की जरूरत होती है उसे अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है और ऐसे कामों को अक्सर पुरुष करते हैं, उदाहरण के लिए खाना बनाना-घर और बाहर में:-
घर में खाना बनाने की जिम्मेदारी आमतौर पर औरतों की होती है, खाना बनाने के लिए कोई औपचारिक ट्रेनिंग नहीं दी जाती, न ही कोई पैसा मिलते हैं।
बाहर में होटल में शेफ बनने के लिए ट्रेनिंग दी जाती है और बाद में पैसे भी।)
- क्या लड़का या लड़की के रूप में जन्म लेने से यह तय हो जाता है कि बड़े होने पर वे क्या कार्य करेंगे?
(यहाँ भी पुरुष के कार्य और महिला के कार्य का सामाजिक अनुकूलन है, महिलाएं पारंपरिक रूप से क्या कर सकती हैं, कुछ कामों के लिए नाजुक कौशल की जरूरत होती है, जो महिलाओं के लिए अधिक उपयुक्त माने जाते हैं)
- क्या लड़कियाँ और महिलाएं वे कार्य कर सकती हैं जिन्हें सामान्यतः लड़कों/पुरुषों का काम माना जाता है? वे कौन से कार्य कर सकती हैं और कौन से नहीं कर सकती? क्यों?
- क्या लड़के और पुरुष वे काम कर सकते हैं जिन्हें सामान्यतः लड़कियों/महिलाओं का काम माना जाता है? वे कौन से कार्य कर सकते हैं और कौन-से नहीं? क्यों?
- इस का लड़कियों और लड़कों के जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

सत्र का समापन इन बिंदुओं के साथ करें

जिन कामों में पैसे नहीं मिलते या कम मिलते हैं उन कामों को महिलाओं द्वारा किया जाता है, जैसे घर के काम, जिन कामों में सेवा, देखभाल हो वो भी महिलाओं का काम माना जाता है, जैसे नर्स, आंगनवाड़ी सेविका, वहीं पुरुषों से उम्मीद की जाती है कि वो बाहर जाकर परिवार के लिए पैसे कमाए।

वास्तविकता ये है कि कोई भी बच्चा जब पैदा होता है उसे मालूम नहीं होता कि कोई काम कैसे किया जाता है, उम्र के साथ वो विभिन्न कामों को सीखता है, और समाज उसे कुछ खास काम को सीखने के लिए प्रोत्साहित करती है और कुछ कामों को करने से रोकती है, उदाहरण के लिए लड़कियों को घर के काम करने के लिए कहा जाता है और लड़कों को बाहर के काम, काम का ये विभाजन लिंग के आधार पे किया जाता है न कि कौशल के आधार पर, ये जेंडर आधारित भेदभाव का उदाहरण है।

जेंडर आधारित भेदभाव का विपरीत प्रभाव लड़कियों और लड़कों दोनों पर पड़ता है, लड़कियों से घर की देखभाल करने की अपेक्षा की जाती है, इसलिए उनकी शिक्षा पर उतना ध्यान नहीं दिया जाता है, वहीं लड़कों से कमाने, बाहर के काम करने की उम्मीद की जाती है बिना उसके कौशल और रुचि को जाने।

मुख्य सन्देश

- लिंग के आधार पर काम का बंटवारा, जेंडर आधारित भेदभाव है, इसका विपरीत प्रभाव लड़कियों और लड़कों दोनों पर पड़ता है
- लड़कियों और लड़कों दोनों को पोषण, शिक्षा, खेल-कूद, कौशल विकास और स्वास्थ्य सुविधाओं का समान अवसर मिलना चाहिए
- घर का काम केवल महिलाओं की जिम्मेदारी नहीं है पुरे परिवार की है।

खेल और काम का बंटवारा: खेल हमें यह सीख देता है की काम का बंटवारा छोटे-बड़े या लिंग के आधार पर नहीं किया जाता। उदाहरणस्वरुप फुटबॉल के 11 खिलाड़ी अपनी-अपनी जगह से योग्यता के आधार पर खेलते है। जो अच्छा रक्षक होता है उसे गोलकीपर की भूमिका निभानी होती है और जो तेज खेलता है उसे फ्रंट से खेलना होता है। साथ ही एक खिलाड़ी जो कभी फ्रंट से खेलता है वो बैक से भी खेल सकता है। हमें यह सीख मिलती है की कोई भी व्यक्ति हर काम कर सकता है और काम का निर्धारण योग्यता के आधार पर की जानी चाहिए ना की लिंग के आधार पर।

गृह कार्य

स्कूल, घर और आसपास देखें की क्या पुरुष और महिलाएं, लड़के और लड़कियां इन भेदभाव भरे नियम को बदल रहे हैं, क्या आपने इसे बदलने के लिए कुछ किया है? इस जेंडर आधारित भेदभाव के कारण क्या किसी लड़की या लड़के का पढाई छूट गया? अगले सेशन में इस पर बात करेंगे।

सत्र-M1d: बाल अधिकार

उद्देश्य

- अधिकार, बाल अधिकार, और समानता के अधिकार की आवश्यकता एवं इसके ऊपर मूलभूत समझ बनाना।
- अधिकारों के उल्लंघन को चिन्हित करना।

समय : 45 मिनट

पद्धति : खेल, परिचर्चा

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, कलर कार्ड, चित्र

A : अधिकारों की जरूरत

गतिविधि

सभी सहभागियों का स्वागत करें। पिछले सत्र की प्रमुख सीखों और उपलब्धियों से चर्चा प्रारंभ करें।

निम्न अभ्यास के साथ सत्र प्रारंभ करें—

- मान लिया आपको दो दिन अकेले रहना है, आपके पास कपड़ा, खाना कुछ भी नहीं है, सिर्फ 500 रुपये हैं। आप क्या करेंगे? सभी को एक सूची बनाने के लिए कहें।
- किसी कारणवश 300 रुपये ही मिले। अतः कुछ सामान सूची से काटने के लिए कहें।
- आपदा के कारण सिर्फ 100 रुपये ही मिले। सूची को फिर से परिवर्तित करने के लिए कहें।

परिचर्चा

सूची से जो नाम काट दिए गए और जो बच गए उसे एक-एक कर पढ़ कर सुनाने के लिए कहें।

3-4 सहभागी से जानकारी लेने के बाद निम्न प्रश्नों से चर्चा को आगे बढ़ाएं—

- कुछ सामान के नाम काट दिए गए जबकि कुछ सामान बच गए। क्या दोनों प्रकार के सामान में कुछ फर्क था?
- चाहत और आवश्यकता में क्या फर्क होता है?

निष्कर्ष: आवश्यकता और चाहत भिन्न होते हैं। जिन चीजों के बिना व्यक्ति का काम नहीं चल सकता, वे आवश्यकताएं या जरूरतें कहलाती हैं। जिन आवश्यकताओं को किसी भी परिस्थिति में नकारा नहीं जा सकता वे अधिकार होते हैं।

परिचर्चा

- एक जगह दो पेड़ हैं, एक बड़ा एक छोटा। क्या दोनों पेड़ों को सुरक्षा की जरूरत है?
- किस पेड़ को ज्यादा सुरक्षा की जरूरत है? और क्यों?

निष्कर्ष: प्रत्येक व्यक्ति के कुछ अधिकार होते हैं, परन्तु बच्चों के कुछ विशेष और अतिरिक्त अधिकार होते हैं, क्योंकि बचपन में जिन्दा रहने, समुचित विकास होने और सीखने के लिए विशेष देखभाल की जरूरत होती है।

B: अधिकार क्या है?

परिचर्चा

- अधिकार से आप क्या समझते हैं? इसके स्रोत क्या हैं? यह कहाँ से मिलते हैं?

बच्चों के प्रमुख विशेष अधिकार निम्नलिखित प्रकार के हैं:—

जीने का अधिकार	— जीवन, स्वास्थ्य, पोषण, नाम, राष्ट्रियता का अधिकार आदि
विकास का अधिकार	— शिक्षा, देखभाल, अवकाश, मनोरंजन, सांस्कृतिक गतिविधियों का अधिकार
संरक्षण का अधिकार	— शोषण, दुर्व्यवहार, उपेक्षा, हिंसा से संरक्षण का अधिकार
सहभागिता का अधिकार	— अभिव्यक्ति, सूचना, विचार, धार्मिक भागीदारी का अधिकार

बच्चों के संवैधानिक और कानूनी अधिकार निम्नलिखित हैं—

1. पहचान का अधिकार
2. शिक्षा का अधिकार
3. स्वास्थ्य का अधिकार
4. विचार व्यक्त करने का अधिकार
5. हिंसा से संरक्षण का अधिकार
6. हथियारबंद संघर्ष से संरक्षण का अधिकार
7. पारिवारिक जीवन का अधिकार
8. शोषण से संरक्षण का अधिकार

निष्कर्ष

सम्पूर्ण विकास, सुरक्षित रहने, और अपने लिए लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सरकार और समाज की ओर से जो आश्वासन, प्रावधान और बुनियादी मानक मिलते हैं वे सब मनुष्य के अधिकार कहलाते हैं। अधिकार लिखित होते हैं। ये किसी भी देश के संविधान, अंतर्राष्ट्रीय संविदा (डिक्लैरेशन) या कानूनों के द्वारा प्राप्त होते हैं।

C: अधिकारों की पहचान

प्रश्नोत्तरी

अभी कुछ प्रश्न पूछे जायेंगे, जो सहभागी सहमत होंगे वे हाथ ऊपर करेंगे और जो सहमत नहीं होंगे वे हाथ सीधे आगे करेंगे, क्या ये बच्चों का अधिकार हैं —

- भोजन करना?
- खेलना?
- कोई नाम या पहचान होना?
- फैशनेबल कपड़े पहनना ?
- परिवार के साथ रहना?
- शिक्षा हेतु मोबाइल फोन रखना?
- शिक्षा प्राप्त करना?
- क्या बच्चे अपने अधिकार के लिए खड़े हो सकते हैं? कैसे?

D : मौलिक अधिकार क्या है

परिचर्चा

गीता और रमेश का नाम किसी कारणवश विद्यालय से काट दिया गया था। इससे संबंधित स्कूल की बैठक में दोनों एक साथ गए, रमेश को कुर्सी में बैठाया गया जबकि गीता को दरी पर, गीता को अपना पक्ष भी रखने नहीं दिया गया, जब उसने इसकी शिकायत करनी चाही तो उसे अनुमति नहीं दी गयी।

- यहाँ क्या-क्या गलत हुआ है?
- क्या आप किसी को जानती हैं जिसे कभी किसी काम की अनुमति नहीं मिली है? यदि हाँ तो क्या?
- मौलिक अधिकार क्या हैं?

निष्कर्ष

मौलिक अधिकार उन अधिकारों को कहा जाता है जो व्यक्ति के जीवन के लिये जरूरी (मौलिक) होने के कारण संविधान द्वारा नागरिकों को प्रदान किये जाते हैं और जिनमें किसी के द्वारा हस्तक्षेप नहीं किया जा सकता। ये अधिकार समाज के प्रत्येक व्यक्ति को समान रूप से प्राप्त होते हैं। गीता, रमेश और सहभागियों के कहानी से जोड़ते हुए प्रत्येक मनुष्य के निम्न मौलिक अधिकारों की जानकारी दें-

1. **समानता का अधिकार:** किसी नागरिक के खिलाफ उसके धर्म, मूल, वंश, जाति, लिंग, जन्मस्थान या इनमें से किसी के आधार पर कोई भेद नहीं किया जा सकता, प्रत्येक नागरिक को समान रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य, घूमने-फिरने, नौकरी पाने, कोई भी कार्य करने, कोई भी व्यवसाय करने का (कार्य अवैधानिक नहीं हो), समान अवसर पाने का समान अधिकार प्राप्त है। लिंग के आधार पर या सिर्फ लड़की/महिला होने के नाम पर समान रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य, घूमने-फिरने, नौकरी पाने, कोई भी कार्य करने, कोई भी व्यवसाय करने का (कार्य अवैधानिक नहीं हो), समान अवसर के उल्लंघन की कम से कम एक-एक घटनाओं को चिन्हित करें।
2. **स्वतंत्रता का अधिकार:** किसी भी व्यक्ति को अपने विचार को खुल कर रखने, कही भी भाषण देने, शांतिपूर्ण सम्मलेन करने, किसी भी समुदाय का निर्माण करने, अपने देश में कहीं भी बिना रोक-टोक के आने जाने एवं भारत में कही भी घर बनाने या व्यापार करने की स्वतंत्रता है।
3. **शोषण के विरुद्ध अधिकार:** यह कानून किसी भी व्यक्ति पर किये गए शोषण के विरुद्ध बनाया गया है, जिसमें बाल मजदूरी, बंधुआ मजदूरी, मानव तस्करी जैसे काम करवाने को अपराध मान कर सजा का भी प्रावधान है।
4. **धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार:** धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार हमें किसी भी धर्म को मानने एवं उसका प्रचार-प्रसार करने की स्वतंत्रता देता है।
5. **सांस्कृतिक तथा शिक्षा संबंधित अधिकार:** यह कानून हमें अपने संस्कृति, भाषा, लिपि, पहनावा का इस्तेमाल और विकास कहीं भी करने की अनुमति देता है, साथ ही कहीं भी अपने पसंद के शिक्षण संस्था से शिक्षा ग्रहण करने की स्वतंत्रता देता है।
6. **संवैधानिक उपचारों का अधिकार:** इस अनुच्छेद में तमाम मौलिक अधिकार नागरिक को मिल सके ये सुनिश्चित किया जाता है। इस अधिकार के द्वारा कोई भी व्यक्ति अपने मूल अधिकार को प्राप्त करने ले लिये या लागू करवाने के लिए उच्च न्यायालय में अर्जी दे सकता है और अपने अधिकार को प्राप्त कर सकता है।

E: अधिकार और संरक्षण

प्रश्नोत्तरी: (निम्न उत्तरों के अलावा भी जवाब हो सकते हैं, सभी को अपनी बातों और विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें)

- बच्चे का अधिकार कौन छीन सकता है?
- जिनका बच्चों के प्रति जिम्मेदारी और भरोसे का रिश्ता हो या जिनके पास अपने पद, उम्र या अन्य कारणों से बच्चों से ज्यादा सत्ता है।
- बच्चे को उनके अधिकार वापस पाने में कौन मदद कर सकते हैं?
- उनके अभिभावक, रिश्तेदार, स्वयं सेवी संस्थाएं, पुलिस, सरकारी पदाधिकारी जो बच्चों के संरक्षण से जुड़े कार्यक्रमों, कानूनों और योजनाओं को संचालित करते हैं, शिक्षक आदि।
- बच्चों को उनके निम्न अधिकारों का आनंद लेने में कौन मदद कर सकते हैं? सभी अधिकारों को प्राप्त करने में बच्चों के अभिभावकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है।

अन्य लोग या प्राणाली जिनकी मदद ली जा सकती है वह निम्न हैं—

1. स्वस्थ रहना?

अभिभावक, स्वास्थ्य सुविधाएँ (सरकारी या प्राइवेट)

2. अपने विचारों को व्यक्त करना?

समुदाय, पंचायत प्रतिनिधि, विद्यालय, बाल संसद आदि।

3. छात्रवृत्ति पाना?

पंचायत प्रतिनिधि, विद्यालय, विद्यालय प्रबंधन समिति, बाल संसद आदि।

4. हिंसा या शोषण से सुरक्षा?

समेकित बाल संरक्षण योजना अंतर्गत बनाई गई प्रणालियों, बाल संरक्षण सम्बंधित कानून (किशोर न्याय अधिनियम, POCSO आदि)

5. क्या बच्चे दूसरे बच्चों के अधिकार के लिए खड़े हो सकते हैं? कैसे?

समेकित बाल संरक्षण योजना अंतर्गत बनाई गई प्रणालियों में बाल संरक्षण समितियों का प्रावधान है, इन समितियों में बच्चों की सदस्यता भी अनिवार्य है, इन समितियों के द्वारा सभी बच्चों के अधिकारों और समस्याओं को सदस्य बच्चे सामने रख सकते हैं।

इसी प्रकार बाल संसद के द्वारा भी कुछ बच्चे दूसरे बच्चों के अधिकारों के लिए खड़े हो सकते हैं।

6. हम सभी बच्चों के अधिकारों की रक्षा कैसे कर सकते हैं

बच्चों को प्यार, सम्मान और अपने विचारों को व्यक्त करने की खुली स्वतंत्रता देकर बच्चों के लिए बनाई गई सरकारी योजनाओं और कानूनों का सही प्रकार से क्रियान्वयन सुनिश्चित कराकर।

संचालनकर्ता: बच्चों के जवाब को संकलित करें और एक-एक कर चर्चा करें।

खेल और अधिकार: मनोरंजन के अधिकार के तहत खेलना भी बच्चों का अधिकार है। शारीरिक और मानसिक विकास के साथ-साथ खेल बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। लड़का-लड़की सभी कोई भी खेल अपनी रुचि के अनुसार खेल सकते हैं।

गृह कार्य

सभी सहभागियों को खुद के साथ, परिवार में या किसी परिचित के साथ हो रहे समान रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य, घूमने-फिरने, नौकरी पाने, कोई भी कार्य करने, कोई भी व्यवसाय करने का, समान अवसर के उल्लंघन के घटनाओं को चिन्हित करने कहें।

सीख: अपने मौलिक अधिकारों को जानना, उसे प्राप्त करना एवं अधिकारों का हनन होने पर उसके विरुद्ध खड़ा होना हमारा मौलिक अधिकार कहलाता है।



मॉड्यूल 2

जेंडर और सत्ता



जेंडर और सत्ता

2. क. प्रेरक के लिए

मोड्यूल 1 में बच्चों ने जेंडर, जेंडर भेदभाव और लड़कियों के ऊपर पड़ने वाले इनके प्रभाव को समझा और इस पर काम किया। दूसरे मोड्यूल में बच्चे इस बात पर अधिक ध्यान केंद्रित करेंगे कि बच्चों के दैनिक जीवन में किस तरह विशेषाधिकार स्पष्ट नजर आते हैं और किस तरह सत्ता का ढांचा महिलाओं और पुरुषों के बीच, महिला और महिला के बीच, पुरुष और पुरुष के बीच या किसी भी जेंडर के व्यक्ति के बीच के संबंधों के जाति, धर्म, आर्थिक स्थिति, पद, भाषा, उम्र और जेंडर के आधार पर प्रभावित करता है।

2. क.1 विशेषाधिकार और प्रतिबंध

इस लेख में यह स्पष्ट किया गया है कि हमारे समाज में लड़कों और लड़कियों के लिए विशेषाधिकार और प्रतिबंध किस तरह अलग-अलग हैं। जब लड़के-लड़की इस मानदंडों को विशेषाधिकारों और प्रतिबंधों के रूप में देखेंगे तभी ये अलग ढंग से सोचने और जेंडर संबंधी अंतर को दूर करने का और प्रयास करेंगे।

लड़के का जन्म होता है तो खुशियां मनाई जाती है। परिवार लड़के को जन्म देने के लिए देवी-देवताओं का पूजन करते हैं और उनके प्रति आभार प्रकट करते हैं। जब लड़का बड़ा होता है तो उसे अच्छे स्कूल में पढ़ाया जाता है। आर्थिक रूप से कमजोर समुदाय में देखने को मिलेगा कि लड़कों को कम से कम सरकारी स्कूल में पढ़ाया जाता है जबकि लड़कियों को घर के बड़े बुजुर्गों की देखभाल करने को कहा जाता है, जिसके वजह से स्कूल में एडमिशन लेने के बाद भी नियमित रूप से स्कूल नहीं जा पाती या पढ़ाई के लिए जरूरी समय नहीं निकाल पाती है। ICRW द्वारा गोड्डा और जामतारा में किशोर-किशोरियों के साथ किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार 55% लड़कियों और 68% लड़कों के लिए ट्यूशन की व्यवस्था थी। आपने यह भी देखा होगा कि लड़की को यदि स्कूल भेजा जाता है तो कड़ियों की पढ़ाई 7वीं या 8वीं कक्षा तक पहुंचते ही रोक दिया जाता है और उससे घर के कामकाजों में हाथ बंटाने को कहा जाता है।

इतना ही नहीं, लड़कों और लड़कियों के लिए स्कूल और विषय भी अलग-अलग चुने जाते हैं। परिवार लड़की की शिक्षा पर खर्च करने के बजाय लड़के के उच्चतर शिक्षा पर खर्च करना पसंद करते हैं। यदि दोनों उच्च शिक्षा प्राप्त कर भी लें तो रोजगार की उपलब्धता में अंतर दिखता है, कुछ व्यवसाय केवल लड़कियों के लिए उचित माना जाता है और कुछ लड़कों के लिए उदाहरण के लिए- टीचर की नौकरी महिलाओं के लिए अच्छी मानी जाती है क्योंकि वह नौकरी के साथ-साथ बच्चे को भी पाल सकती है यही सोच पुरुषों के लिए नहीं होता है।

जब लड़कियों को स्कूल भेजा जाता है तो विषयों के मामले में उनसे भेदभाव किया जाता है। लड़कियों को भाषा और लड़कों को गणित और विज्ञान पढ़ाए जाते हैं। इसी तरह खेल लड़कियों की मांग नहीं होती जबकि लड़कों के लिए यह स्वाभाविक विकल्प होता है।

भारतीय समाज को यह संकीर्ण सोच और मानसिकता महिला व पुरुष के बीच संपर्क के कई क्षणों में नजर आती है।

लड़कों का अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमना स्वाभाविक माना जाता है पर लड़की के लिए नहीं, खान-पान में भी भेदभाव आमतौर पर नजर आता है लड़कों और पुरुषों को पहले और बेहतर खाना दिया जाता है जबकि लड़कियों और औरतों से बाद में और बचा-खुचा खाने की उम्मीद की जाती है।

क्या आप अपने अनुभव से यह बता सकते हैं कि लड़कों और लड़कियों के लिए मानदंड अलग-अलग क्या है? अपने जीवन में आप इससे कितना प्रभावित हुए हैं? क्या आपने स्कूल या समाज में इस तरह की घटना होते देखी है?

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि लड़कियों का शैक्षणिक स्तर लड़कों से कम है। यह निम्नलिखित कारणों से हैं:

- शिक्षक/शिक्षिका लड़कियों को नकारात्मक दृष्टिकोण से अपनाते हैं।
- शिक्षा के मामले में माता-पिता लड़कियों के बजाय लड़कों की अधिक सहायता करते हैं।
- पक्षपातपूर्ण शिक्षण तथा ट्रेनिंग सामग्री।

- लड़कियों में आत्मविश्वास और स्वाभिमान की कमी होना।
- स्कूल का दूर होना।
- स्कूल में शौचालय आदि की व्यवस्था न होने के कारण लड़कियों का स्कूल कम जाना।
- स्कूल आते-जाते वक्त लड़कियों के साथ छेड़-छाड़ तथा उनका उत्पीड़न। आपके विचार में लड़कियों के निम्न शैक्षणिक स्तर के और कारण हो सकते हैं।

2. क. 2 जेंडर और सत्ता: संबंधों में सत्ता की भूमिका

समाज में हम विभिन्न तरह के रिश्तों में यह देखते हैं कि एक व्यक्ति के पास दूसरे से कई अधिक सत्ता है। इस प्रकार के संबंध प्रधानाध्यापक-अध्यापक, अध्यापक-छात्र, बड़ा बच्चा-छोटा बच्चा, लड़का-लड़की, मालिक-नौकर, जैसे स्वस्थ संबंधों में देखे जा सकते हैं। दुर्भाग्य से इस प्रकार के संबंधों में कमजोर व्यक्ति की बात नहीं सुनी जाती है और वह शोषण का शिकार बन जाता है। उनकी भावनाओं को समझने की कोशिश कम हो जाती है। जब हम इन संबंधों को ध्यानपूर्वक विचार करते हैं तो पाते हैं कि कुछ स्थितियों में हम सत्ता का दुरुपयोग भी करते हैं। इस सत्ता संघर्ष पर विचार करना और एक संतुलन कायम करना आवश्यक है। इसी से घर और समाज में सकारात्मक परिवर्तन आ पाएगा।

शिक्षक/शिक्षिका आसानी से विद्यालय के साथ सत्ता संघर्ष में उलझ जाते हैं, खास कर उन विद्यार्थियों के साथ जो अनुशासन में नहीं रहते।

सत्ता का मतलब है शक्ति या ताकत। सत्ता अपने आप में बुरा या अच्छा नहीं होता। यह निर्भर करता है कि सत्ता किस तरह से इस्तेमाल हो रही है। सत्ता चार प्रकार के होते हैं :- अपने अंदर या खुद में सत्ता (power within) किसी के ऊपर सत्ता (power over) किसी के साथ सत्ता (power with) और किसी स्थिति के लिए सत्ता (power to)।

अपने अंदर खुद में सत्ता (power within)

यह व्यक्ति की अंदरूनी ताकत है। इसके लिए व्यक्ति का खुद को और समाज को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने की अपनी-अपनी ताकत को पहचानना होगा। खुद में सत्ता को पहचान कर व्यक्ति सत्ता के नकारात्मक प्रयोग, जिससे समाज में भेदभाव और अन्याय होता है को चुनौती देने के लिए बाध्य होता है।

उमंग कार्यक्रम की कोशिश है कि समाज, शिक्षक और बच्चे अपने अंदर की सत्ता को पहचान कर समाज में हो रहे भेदभाव और अन्याय को चुनौती दें और न्यायपूर्ण समाज बनाने में भूमिका निभाएं।

किसी के ऊपर सत्ता (power over)

इसका मतलब है सत्ता जो एक व्यक्ति या समूह दूसरे व्यक्ति या समूह पर नियंत्रण करने के लिए इस्तेमाल करता है। यह नियंत्रण सीधे तौर पर हिंसा से या अप्रत्यक्ष रूप से सामाजिक धारणाओं और परंपराओं, जो एक व्यक्ति या समूह को दूसरे से उच्चतर मानता हो, की मदद से। किसी के ऊपर सत्ता का इस्तेमाल अन्याय है। औरतों पर होने वाले नियंत्रण किसी के ऊपर सत्ता का उदाहरण है। उसी तरह बच्चों को शारीरिक दण्ड देना किसी के ऊपर सत्ता का उदाहरण है।

उमंग कार्यक्रम बच्चों में यह जागरूकता लाने का प्रयास कर रही है कि जेंडर आधारित असमानता और हिंसा किस तरह किसी के ऊपर नियंत्रण करने का हथियार है। इन पर चुप रहना भेदभाव और हिंसा को बढ़ावा देना है, जो अन्याय है।

किसी के साथ सत्ता (power with)

यह सत्ता तब बनती है जब दो या दो से अधिक लोग इकट्ठे हो कर कुछ करते हैं जो अकेले नहीं कर सकते। किसी के साथ सत्ता में अपनी शक्ति/सत्ता को दूसरे व्यक्ति या समूह के साथ जोड़कर किसी भी अन्याय के खिलाफ आवाज उठाना है। इस तरह की सत्ता एकजुटता, बराबरी और सहयोग पर आधारित होती है और विभिन्न लोगों की प्रतिभा और ज्ञान से मिलकर बनती है।

शिक्षकों और बच्चों को प्रेरित कर अपनी सत्ता को दूसरे के साथ जोड़कर समाज में हो रहे भेदभाव और हिंसा को रोकना उमंग कार्यक्रम का उद्देश्य है।

कुछ करने के लिए सत्ता (power to)

यह सत्ता विश्वास, ऊर्जा और कार्य से बनता है जिसका उपयोग व्यक्ति या समूह समाज में सकारात्मक बदलाव के लिए करता है। जब लोग सक्रिय रूप से कार्य कर यह सुनिश्चित करते हैं कि समुदाय के सभी सदस्यों का मानवाधिकार सुरक्षित है और अपनी क्षमता हासिल करने में सक्षम है।

उमंग कार्यक्रम यह प्रयत्न करती है कि शिक्षक और बच्चे सत्ता का इस्तेमाल अपने परिवार, स्कूल और आसपास के लोगों में उन सामाजिक अवधारणाओं और परम्पराओं को तोड़ने के लिए प्रेरित करें जो जेंडर आधारित भेदभाव और हिंसा को बढ़ाते हैं और ऐसे नियम बनाए जो समानता को बढ़ावा दें और सभी के अधिकारों को सुरक्षित रखें।

नीचे एक कहानी दी गई है। सत्ता के प्रकारों का इस्तेमाल कर रिक्त स्थानों को भरें।

दिशा और पंकज पति-पत्नी हैं। दोनों अपने समुदाय में कार्यरत हैं। व्यक्तिगत तौर पर दोनों के पास (क)सत्ता है। पंकज की पहली पत्नी उसको छोड़ कर चली गई थी क्योंकि पंकज (ख) सत्ता का इस्तेमाल करके उसकी जिंदगी के हर पहलू पर नियंत्रण रखता था। मगर अब दूसरी पत्नी के साथ रिश्ते में पंकज बदल गया है। अब पंकज और दिशा अपनी सत्ता (ग) जोड़कर एकदूसरे को मजबूत करते हैं और उनका मानना है कि महिलाओं और पुरुषों के बीच अच्छे संबंध के लिए सामाजिक नियम में बदलाव लाना जरूरी है ताकि ऐसा समाज बन सके जो हिंसा का बहिष्कार करें और अहिंसा को बढ़ावा दें। इसीलिए दोनों ने निर्णय लिया है की अपनी सत्ता को समाज में बदलाव लाने (घ) इस्तेमाल करेंगे।

एक प्रेरक/शिक्षक के रूप में वे स्थितियां क्या है जिनमें आप अपने बच्चों/विद्यार्थियों के साथ सत्ता संघर्ष में शामिल हो सकते हैं?

.....

.....

.....

.....

समाज/स्कूल में कौन सी स्थितियां है जिनमें लड़कों और लड़कियों के बीच सत्ता संघर्ष हो सकता है?

.....

.....

.....

.....

किसी के साथ सत्ता और कुछ करने के लिए सत्ता के कुछ उदाहरण समाज/स्कूल के संदर्भ में क्या-क्या हो सकता है?

.....

.....

.....

.....

2. ख. पितृसत्ता

“पितृसत्ता” शब्द का शाब्दिक अर्थ है – पिता की सत्ता या शासन। इसका उपयोग समाज में पुरुष प्रभुत्व को परिभाषित करने के लिए और उन सत्ता संबंधों के लिए, जिनके माध्यम से पुरुष महिलाओं पर प्रभुत्व स्थापित करते हैं, तथा उस ढांचे की विशेषताएं स्पष्ट करने के लिए किया जाता है जिसमें महिलाओं को विभिन्न रूपों से अधीनता की स्थिति में रखा जाता है। जेंडर रूढ़िबद्धता और भेदभाव में निहित पितृसत्ता के मूल्य हैं जिसे समझने और बदलने की जरूरत है।

पितृसत्ता अनेक रूपों में प्रकट होती है

“मैंने सुना की जब मैं पैदा हुई मेरा परिवार बहुत दुखी था, क्योंकि वे एक लड़का चाहते थे” (लड़के को प्राथमिकता देना)।

“मेरे भाई खाने की मांग कर सकते हैं। वे अपने हाथ आगे करते हैं और वह जो चाहें उन्हें मिल जाता है। हमसे कहा जाता था कि खाने के लिए अपनी बारी का इंतजार करो। हम बहनों को और माँ को बचे-खुचे खाने पर निर्भर रहना पड़ता था।” (भोजन के वितरण में लड़कियों के साथ भेदभाव)

“मुझे घर के काम में माँ की मदद करनी पड़ती थी, भाई कभी मदद नहीं करते थे।” (लड़कियों पर घरेलू काम का बोझ)।

“मेरे भाई किसी भी समय घर पर आ सकते थे मुझे अंधेरा होने से पहले घर लौटना पड़ता था।”

“पिता की संपत्ति में अपने हिस्से का दावा करना मेरे लिए कठिन है। मेरे पति की संपत्ति भी मेरी नहीं है।” (महिलाओं के लिए संपत्ति में अधिकार व उत्तराधिकार का अभाव)।

इन मामलों पर हम विचार करते समय यह महसूस करते हैं की ये सभी मिलकर महिलाओं को अधीनता की स्थिति में लाते हैं। पितृसत्ता उन मूल्यों पर निर्मित हुई है जिन्हे लेकर कभी सवाल नहीं उठाए जाते, पर सदियों से जिन्हे स्वीकार किया जा रहा है और इतना अधिक कि अब वे हमारी मानसिकता का अंग बन गए हैं। पुरुष प्रभुत्व और श्रेष्ठता की यह व्यवस्था महिलाओं को अधीन बनाए रखती है।

समाज के प्रमुख संस्थानों में एक विश्लेषण से यह पता चलता है की वे पितृसत्तात्मक है। परिवार, धर्म, मीडिया और कानून प्रणाली ये सभी पितृसत्तात्मक व्यवस्था और ढांचे के स्तम्भ हैं और पितृसत्ता के मूल्यों को बनाए रखने और बढ़ने में मदद करते हैं।

परिवार

समाज की बुनियादी इकाई परिवार। यह संस्था शायद सबसे अधिक पितृसत्तात्मक है। पुरुष को परिवार का मुखिया माना जाता है। पुरुष ही महिलाओं की यौनिकता, श्रम, प्रजनन और गतिशीलता को नियंत्रित करते हैं। परिवार के भीतर ही अगली पीढ़ी की पितृसत्तात्मक मूल्यों के साथ समाजीकरण होता है। परिवारों में पुरुष नियंत्रण की सीमा अलग-अलग हो सकती है, पर वह मौजूद रहती है।

धर्म

अधिकतर आधुनिक धर्म पितृसत्तात्मक है और पुरुष के अधिकार को सर्वोच्च बताते हैं। वे पितृसत्तात्मक व्यवस्था को अलौकिक रूप से आदेशित बताते हैं। संस्थागत धर्मों के उदय के पूर्व में स्त्री शक्ति सिद्धांत धीरे-धीरे कमजोर होता गया और देवियों का स्थान देवताओं ने ले लिया। सभी धर्मों के निर्माण, व्यवस्था और नियंत्रण का कार्य ऊपरी जाति के पुरुषों द्वारा किया गया, उन्होंने महिलाओं और पुरुषों के कर्तव्य निर्धारित किए हैं और राज्य की नीतियों को प्रभावित किया है। शोध दर्शाते हैं कि लगभग सभी धर्म महिला को हीन और अशुद्ध बताते हैं।

कानूनी संस्थाएं

अधिकतर देशों में कानूनी तंत्र पितृसत्तात्मक और पूंजीवादी है। यानी यह पुरुषों और आर्थिक रूप से सशक्त वर्गों का पक्ष लेती हैं। संपत्ति, विवाह और परिवार से संबंधित कानून व पितृसत्ता का संपत्ति पर नियंत्रण में घनिष्ठ संबंध रहा है।

आर्थिक संस्थाएं

पितृसत्तात्मक तंत्र के अन्तर्गत पुरुष आर्थिक संगठनों को नियंत्रित करते हैं। पुरुषों के पास अधिकतर संपत्ति होती है, वे ही आर्थिक गतिविधियों को निर्देशित और विभिन्न उत्पादक गतिविधियों का मूल्य निर्धारित करते हैं। महिलाओं द्वारा कीये गए अधिकतर कार्यों को मान्यता नहीं दी जाती। एक उत्पादक और जननी के रूप में महिला की भूमिका को आर्थिक योगदान के रूप में स्वीकार नहीं किया जाता।

राजनीतिक संस्थाएं

सभी स्तरों पर समाज की सभी राजनीतिक संस्थाएं पुरुषों के प्रभुत्व में हैं। राजनीतिक दलों में कुछ ही महिलाएं ऐसी हैं जो हमारे देश की नियति तय करती हैं। यदि कुछ महिलाओं को महत्वपूर्ण पद प्राप्त हुए हैं तो उसके पीछे कहीं-न-कहीं किसी सशक्त पुरुष राजनीतिक व्यक्तित्व का सहयोग रहता है।

इस पितृसत्ता के कारण समाज में सभी वर्गों को परस्पर नुकसान उठाना पड़ता है। जैसे महिलाएं अपने अधिकारों और स्वतंत्रता से वंचित हैं तो पुरुष पितृसत्ता के ढाँचे में अपने पुरुषत्व को साबित करने के लिए हमेशा दबाव में रहते हैं। आज हम देखते हैं परिवार में लड़कों पर छोटी उम्र में ही जिम्मेदारियां डाल दी जाती हैं जिसके कारण उसे अपनी पढ़ाई बीच में ही छोड़ कर कमाने के लिए जाना पड़ता है क्योंकि वह लड़का है और घर का मुखिया है तो उसे यह सब दबाव सामाजिक एवं पारिवारिक रूप से झेलना ही होगा। ऐसी सोच और नियम हमारे समाज में पितृसत्ता की देन है। छोटी उम्र (किशोरावस्था) में ही लड़के ऐसे व्यवहार या काम करने के लिए दबाव में रहते हैं जिन कार्य को करने की इनकी स्वयं की इच्छा नहीं होती या कई बार उन्हें नुकसान भी उठाना पड़ता है। समाज द्वारा लड़कों के लिए तय किये गए व्यवहार या काम उन्हें समाज में असली मर्द का दर्जा दिलवाते हैं और इस असली मर्द की छवि को पाने के लिए लड़के हमेशा दबाव में रहते हैं। जैसे:-

- लड़कों को मार या चोट लगने पर रोना नहीं चाहिए, किसी भी समस्या के दुःख का निवारण करना चाहिए (हिंसक तरीके से), अपने घर की महिलाओं को नियंत्रित करना और उनकी रक्षा करनी चाहिए आदि।

यह व्यवहार और नियम लड़के बहुत छोटी उम्र में ही अपने घर, समाज या स्कूल से सीखना और अपनाना शुरू कर देते हैं और किशोरावस्था तक आते-आते उन व्यवहारों को वह अपने अस्तित्व के साथ भी जोड़ना शुरू कर देते हैं। इसी व्यवहारों को धीरे-धीरे वह सामान्य भी मानने लगते हैं और इनपर सवाल नहीं उठाते हैं या फिर ज्यादातर लड़कों द्वारा की जाने वाले व्यवहार से अलग व्यवहार भी नहीं करते हैं।

समाज द्वारा तय की गई असली मर्द की परिभाषा में समायोजित होने का दबाव या आकर्षण सभी पुरुषों या लड़कों में बना रहता है क्योंकि सामाजिक नियमों के अनुसार जब कोई भी पुरुष या लड़का खुद को इन पैमानों पर खरा उतर कर अपने पुरुषत्व का प्रमाण देता है तो उसे समाज में शाबाशी या विशेषाधिकार मिलते हैं। इस स्थिति में वह लड़के या पुरुष न केवल खुद को बाकी लड़को या पुरुषों के मुकाबले ज्यादा विशेष समझने लगते हैं बल्कि समाज भी उनको ऐसा व्यवहार करने के लिए बढ़ावा देता है और धीरे-धीरे वे इन व्यवहारों को सामान्य मान लेते हैं और बिना किसी प्रश्न या समझ के उन्हें नियमित तौर पर करते रहते हैं।

उदाहरण के तौर पर निम्नलिखित बिंदु स्पष्ट करते हैं

- खुद को "असली पुरुष" साबित करने के लिए दुसरो से ज्यादा ताकतवर (सामाजिक एवं शारीरिक रूप से) होना या दिखाना एवं भावुक या नाजुक स्थिति में भी अपने भावनाओं को सबके सामने व्यक्त नहीं करना, जैसे मार पड़ने या चोट लगने पर रोना नहीं है।
- लड़ाई-झगड़े, मारपीट से समस्याओं का हल निकालना, खेलते समय हिंसा का प्रयोग सामान्य मानना और आक्रामक रूप से व्यवहार करके दूसरों पर अपना दबाव बनाना, लड़कियों से छेड़छाड़ करने वाले व्यवहार को मामूली हंसी-मजाक समझना आदि।
- "असली पुरुष" वही है जो अपने से सत्ता में कमजोर व्यक्तियों पर नियंत्रण रख सके और इसे बनाये रखने के लिए हिंसा का इस्तेमाल करने से भी डरे नहीं, जैसे- अपनी बहन को सुरक्षित और उस पर नियंत्रण रखना।
- लड़के और पुरुष न केवल खुद असली मर्द होने का दबाव महसूस करते हैं, अपितु वे ये दबाव दुसरे लड़को और पुरुषों पर भी बनाये रखते हैं: अक्सर खुद को या दूसरे लड़कों और पुरुषों को पुरुषत्व के स्वीकार्य रुढ़िवादी मानदंड के आधार पर आंकते हैं, इससे पुरुषों के अपने जीवन में संतुष्टि, आत्म-विश्वास, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोस्ती के सहयोग लेने की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है, इसके कारण कई बार लड़के जोखिम भरे और हिंसक व्यवहार अपनाते हैं।

लड़कों या पुरुषों द्वारा इस तरह के व्यवहार किये जाने के कारण कई बार महिलाओं को हिंसा का शिकार होना पड़ता है, क्योंकि पुरुष/पितृ-प्रधान समाज में महिलाओं के पास सत्ता कम होती है या हम कह सकते हैं की पुरुषों की अपेक्षा उनके पास कम अधिकार होते हैं, जिसके कारण लड़के/पुरुष अपने असली मर्द की छवि को दर्शाने के लिए महिलाओं के साथ हिंसा और भेदभाव वाला व्यवहार करते हैं, इस तरह के असमान और असंतुलित व्यवहारों में बदलाव के लिए आवश्यक है की पुरुष अपने विशेषाधिकार और सत्ता का सकारात्मक प्रयोग करते हुए समाज से जेंडर भेदभाव को दूर करने का प्रयास करें।

सत्र-M2a : पावर वॉक

उद्देश्य

- सत्ता के विभिन्न स्रोतों को समझना।
- हमारे जीवन में सत्ता का असर किस तरह पड़ता है।
- सत्ता किसी के व्यक्तित्व और विकास को किस तरह प्रभावित करती है।

समय : 45 मिनट्स।

सामग्री : फ्लैश कार्ड, मार्कर, चिपकाने के लिए टेप, खाली जगह पावर वाक गतिविधि करने के लिए।

फैसिलिटेटर के लिए नोट्स

- जब हम जेंडर की बात करते हैं तो हम केवल महिलाओं और पुरुषों के बारे में बात नहीं कर सकते। जेंडर के तहत सत्ता के विभिन्न स्रोतों के बारे में भी बात की जानी चाहिए।
- सत्ता के विभिन्न स्रोत जैसे:- शिक्षा, पैसा, जाति, गाँव, शहर, इत्यादि यह तय करने के लिए काम करते हैं कि कोई व्यक्ति सत्तावान है या सत्ताहीन, जैसे एक धनवान शहरी व्यक्ति एक गरीब ग्रामीण किसान से ज्यादा ताकतवर होगा।

पूर्व तैयारी

- सत्र को पढ़े एव उसे अच्छी तरह समझ लें।
- उमंग कार्यक्रम के सभी सत्रों या गतिविधियों को सुचारु रूप से करने के लिए कुछ सकारात्मक नियम बनाये गए हैं जो कि इस करिकुलम के शुरुआत में दिए गए हैं, किसी भी सत्र या गतिविधि को करने से पहले इस नियमावली को पढ़ें और उसे अपने काम करने के तरीके में लागू करें
- सत्र में इस्तेमाल होने वाली सभी वस्तुओं को अपने पास रखे।

गतिविधि

- कुछ स्वैच्छिक प्रतिभागियों को पिछली सत्र में सीखी गई बातों को संक्षेप में बताने के लिए आमंत्रित करें।
- प्रतिभागियों को आज के सत्र में क्या होने वाला है, इसका अंदाजा लगाने के लिए कहें और 2-3 स्वैच्छिक प्रतिभागियों को बताने के लिए आगे बुलाये।
- बच्चों को बताएं की आज के पाठ में पावर वॉक नाम से एक गतिविधि रखी गई है, जो उन्हें समाज में सत्ता के विभिन्न स्रोतों को समझने में मददगार होगी।
- ग्रुप में से 4-5 सदस्य को अलग अलग आने के लिए कहें। कोशिश करें की वे अपनी मर्जी से आयें। बाकी सभी बच्चों को बैठने के लिए कहें, और आगे होने वाली गतिविधि को ध्यान से देखें।
- 10 सदस्य/बच्चों को आगे बुलाएँ और फ्लैश कार्ड दे दें। सभी फ्लैश कार्ड पर अलग-अलग स्टेटमेंट लिखा होगा।
- सभी अलग-अलग किरदार की भूमिका में होंगे।
- 4 आगे आये बच्चों से कहें कि लिखे हुए स्टेटमेंट को 10 बच्चों के हाथ पर चिपकाने में मदद करें।
- 10 प्रतिभागियों को आगे खींची गई लाइन पर खड़े होने के लिए कहे। एक ही दिशा में कंधे से कंधा मिला कर खड़े हो। उन्हें अपने कार्ड पर लिखी पहचान को पढ़ने के लिए कहे ताकि हर कोई उसे सुन सके। प्रतिभागियों को बताये की आप उन्हें कुछ वाक्य पढ़ कर सुनायेंगे और उन्हें इसे ध्यान से सुनना है और एक कदम आगे या पीछे करना है। अगर आपको लगता है की आप कर सकते या आपको मिल सकती है तो एक कदम आगे बढ़ाएं।
- जब सभी 10 प्रतिभागियों ने यह गतिविधि पूरी कर ली हो तो उन्हें देखने वाला समूह उस सामान्य रेखा से उनकी जमीनी स्थिति को जान सकेगा, कि कौन लोग आगे निकले, कौन पीछे।

फ्लेश कार्ड पर लिखने के लिए वाक्य

- एक गरीब घर की लड़की
- मुखिया की बेटी
- हेडमास्टर का बेटा
- एक आदिवासी समुदाय की लड़की
- एक सामान्य वर्ग का लड़का
- जिस लड़के को पढाई में रुचि ना हो
- क्लास में अच्छे नंबर लाने वाला लड़का
- मानसिक रूप से कमजोर लड़की
- स्कूल में कम उपस्थिति वाली लड़की
- अनाथालय से आया हुआ लड़का

स्टेटमेंट

1. हायर सेकेंडरी स्कूल दुसरे शहर में है, क्या आप उच्च शिक्षा के लिए वहां जा सकते है
2. शहर मे लड़कियों के एक नामी स्कूल में एक हॉस्टल का कमरा खाली है क्या आपको मिल सकता/सकती है
3. शाम को मित्र/सहेली के घर दावत है, क्या आपको अकेले जाने की अनुमति मिलेगी
4. आपको दोस्तों के साथ बाहर खेलने जाना है पर घर में ढेरों काम है
5. स्कूल में एक बच्चा आपको लगातार परेशान/तंग करता है, क्या आप किसी को बता सकते है
6. छुट्टियों के दिन कौन देर तक सो सकता/सकती है
7. मै क्रिकेट टीम का सदस्य बन सकता/सकती हूँ
8. कौन पिकनिक पर 2-3 दिन के लिए शहर से बाहर जा सकता/सकती है
9. अपनी मर्जी से मैं धार्मिक स्थल पर जा सकता/सकती हूँ
10. घर में दूध कम रहता है क्या आपको अपने भाई बहन के बराबर पीने मिलेगा?
11. शादी के लिए अच्छा रिश्ता आया है, पढाई पूरी करके ही शादी होगी

चर्चा के लिए सवाल

- जो सदस्य लाइन में आगे है उनसे भी तथा जो पीछे हैं, उनसे भी सवाल पूछें कि:
- यह गतिविधि करते हुए कैसा लगा?
- यह भी पूछें आगे कौन है? उन्हें आगे आने मे कौन सी चीज मदद की?
- आपको क्या लगता है की जो लोग पीछे रह गए है वे कौन लोग है और वे पीछे क्यों है?
- जो आगे पहुंचे, उन्हें यह अवसर क्यों मिला? जो नहीं पहुंचे उसकी क्या वजह हो सकती है?

फैसिलिटेटर सब को बोलने का मौका दें।

ग्रुप के लोगो को चर्चा में मदद करे कि वे अंतर की वजह को समझ पाये जैसे, लड़का या लड़की होना, आर्थिक स्थिति, मुखिया का बेटा या बेटी होने की वजह से आगे बढ़ सकते है।

- जो लोग यह गतिविधि देख रहे है, उनसे पूछे, क्या असल जिन्दगी में ऐसा होता है या नहीं?
- क्या जिनके पास पहले से कुछ है, उन्ही को ज्यादा अवसर मिलता है?
- क्या लड़को को ज्यादा वरीयता मिलती है? क्यों?
- जो आगे निकल जाते है उनपर कैसा असर पड़ता है, तथा जो पीछे रह गए उन पर कैसा असर पड़ता है?
- लाइन में जो लोग पीछे थे उन्हें आगे लाने के लिए क्या किया जाना चाहिए ? (जेंडर आधारित असामनता को कैसे दूर कर सकते हैं)

सत्र का समापन

- सत्ता कहाँ से आती है? सत्ता के स्रोत कौन-कौन से है?
- सत्ता अपने आप में अच्छी है, यह बुरी नहीं है। फर्क इससे पड़ता है की आप सत्ता का इस्तेमाल किस तरह करते है।
- अगर सत्ता का इस्तेमाल सही ढंग से किया जाये तो इससे कमजोर लोगों को सशक्त बनाया जा सकता है।
- यदि लड़कियो या कमजोर बच्चो को समान अवसर एवं सुविधा मिले तो वे भी काफी कुछ कर सकते है।
- हमें ऐसी कोशिश करनी होगी की लड़का-लड़की के बीच असामनता और जेंडर आधारित भेदभाव दूर हो सके।

खेल और सत्ता: सत्ता के उपयोग का एक सशक्त उदाहरण खेल से समझा जा सकता है। फूटबाल जैसे खेल जिसमें 11 लोगों की एक टीम होती है और टीम की कमान कप्तान के हाथ में होती है। एक खिलाड़ी को जब टीम की अगुआई करने का मौका दिया जाता है तो उसे स्वतः सत्ता प्राप्त होती है की वो मैदान में निर्णय ले सकता है। सत्ता का सही उपयोग करते हुए कप्तान टीम के सभी खिलाडियों को मौके प्रदान करता है और सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुए जीत की भावना रखता है। इस तरह खेल हमें यह सिखाता है की सत्ता का सही उपयोग किस तरह करना चाहिए।

गृहकार्य

आपके स्कूल की एक लड़की नीतू है जिसका घर पर अधिक काम की वजह से स्कूल आना बंद हो सकता है। आप सब देखिए एक साथ मिलकर कैसे उसका स्कूल आना जारी रखवा सकते है।

सत्र-M2b: पारिवारिक सत्ता और निर्णय प्रक्रिया

उद्देश्य

- सत्ता के स्रोतों की समझ बनाना
- निर्णय प्रक्रिया में महिलाओं के साथ भेदभाव पर समझ बनाना
- भेदभाव को रोकने के उपाय पर समझ बनाना

समय : 01 घंटा

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र

पद्धति : रोल प्ले, समूह कार्य, परिचर्चा

A: सत्ता के स्रोत

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें।

रोल प्ले

रोल प्ले के लिए छः सहभागी को आमंत्रित करें, उनके तीन जोड़े बनायें, हर जोड़े को निम्नलिखित में से किसी एक संबंध पर अभिनय करना है।

• प्राधानाचार्य और शिक्षिका

प्राधानाचार्य/प्रधानाचार्या: कामिनी मैडम, मैंने आपको बच्चों की जो सूची तैयार करने को दी थी क्या आपने उसे पूरा कर लिया है?

कामिनी मैडम: सर अभी पूरा नहीं हो पाया है, मुझे आपके मदद की जरूरत है।

प्राधानाचार्य/प्रधानाचार्या: आपसे कोई भी काम समय पर नहीं होता, मैं आपकी कोई मदद नहीं कर सकता। आपसे नहीं होगा तो मुझे लिखित में दे दीजिये।

कामिनी मैडम: सर मैं कोशिश कर रही हूँ जल्द ही पूरा कर लूंगी।

• मोनीटर और छात्राएं

करिश्मा (मॉनिटर): काजल आज तुम आगे की शीट पर कैसे बैठ गई। यह मेरी शीट है।

काजल: मैं पहले आ गई थी और यह शीट खाली थी तो मैं बैठ गई।

करिश्मा (मॉनिटर): तुम्हें मालूम है ना की मैं क्लास की मॉनिटर हूँ, आगे की शीट पर मैं ही बैठूंगी, तुम पीछे चली जाओ।

• बड़ी कक्षा और छोटी कक्षा के छात्र

कक्षा 10 का छात्र (रोहन): ओये छोटू आज तू कैसे आ गया हमारे साथ खेलने। चल अपनी क्लास के लड़कों के साथ खेल।

कक्षा 7 का छात्र (अंशु): भैया मैं आप लोगों के साथ खेलना चाहता हूँ ताकि अच्छे से सीख सकूँ।

कक्षा 10 का छात्र (रोहन): अरे तू जा, कुछ और खेल, फुटबॉल तो हमलोग खेलेंगे। तुझसे जीतना कहता हूँ उतना ही कर, वरना...

इन जोड़ों को पाँच मिनट के अंदर अपने रोल प्ले पर आपस में चर्चा करने को कहें, हर रोल प्ले के बाद निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा शुरू करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

- क्या ये रोल प्ले वास्तविक जीवन के करीब थे?
- आपने कैसा महसूस किया? पावरफुल/सत्ता वाले या सत्ताहीन? क्यों? सहभागियों से पूछें कौन पावरफुल है और उसको पावर/सत्ता कहाँ से मिल रही है?
- रोल प्ले में आपने सत्ता का इस्तेमाल किस-किस रूप में देखा? सभी रोल प्ले के बारे में अलग से पूछें, सहभागियों को सत्ता के विभिन्न रूपों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें, नकारात्मक और सकारात्मक स्रोतों को अलग अलग करने के लिए कहें।
- सत्ता कहाँ से प्राप्त होती है? (पैसा, पढ़ाई, उच्च या प्रभावशाली जाति/समाज/समूह/वर्ग से होना)
- सत्ता का उपयोग करने के क्या यही सब तरीके हैं? और तरीके क्या हो सकते हैं? उदाहरण दें।
- घर में सत्ता किसके पास होती है? और यह सत्ता किस पर इस्तेमाल होती है? उदाहरण दें।
- विद्यालय में सत्ता किसके पास होती है? और यह सत्ता किस पर इस्तेमाल होता है? उदाहरण दें।
- यदि सहभागी उचित उदाहरण नहीं दे पाते तो आप कुछ उदाहरण देकर संकेत दें, ध्यान रखें उदाहरण सत्ता के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के उपयोग का हो।

निष्कर्ष

सत्ता अपने आप में सकारात्मक या नकारात्मक नहीं होती, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उसका उपयोग किस तरह किया जा रहा है, सत्ता का दुरुपयोग नहीं किया जाना चाहिए, सत्ता का उपयोग सभी के अधिकारों को बनाये रखने और समानता को बढ़ावा देने के लिए किया जाना चाहिए, न कि किसी को नुकसान या चोट पहुँचाने के लिए।

B: निर्णय प्रक्रिया में महिलाओं के साथ भेदभाव

समूह कार्य

एक महिला पर उसके अविवाहित रहने पर, विवाह के बाद तथा बुढ़ापे में पुरुष का नियंत्रण कैसे रहता है? सहभागियों को एक-एक उदाहरण के साथ बताने के लिए कहें।

जवाब मिलने पर बताएं कि पुरुषों को महिलाओं पर विभिन्न परिस्थितियों में छुट मिलती है, अनेक परिस्थितियों में पुरुष महिला का निर्णायक बन जाते हैं और महिलाओं को निर्णय प्रक्रिया से वंचित कर दिया जाता है, समूह कार्य द्वारा ऐसी ही परिस्थितियों की पहचान करना है।

सहभागियों को तीन समूह में विभाजित कर दें, प्रत्येक समूह को निर्णय कौन लेता है तथा महिलाओं को क्या बोल कर वंचित किया जाता है चिन्हित करने के लिए कहें, समूहों को निम्न विषय पर 10 मिनट में चर्चा कर तीन मिनट की प्रस्तुति की तैयारी करने के लिए कहें।

समूह-1 : घर में पैसों से जुड़ा निर्णय: जैसे बचत, खर्च और खरीददारियाँ/निवेश आदि

समूह-2 : उच्च शिक्षा, आगे की पढ़ाई के बारे में निर्णय, विवाह या जीवन साथी चुनने का निर्णय

समूह-3 : किस तरह के कपड़े पहनने हैं इसका निर्णय, घर से बाहर काम करने के लिए जाने का निर्णय, सहेलियों दोस्तों से मिलने जाने का निर्णय।

समूहों को प्रस्तुति के लिए कहें, यदि समूह द्वारा कुछ महत्वपूर्ण तथ्य नहीं बताये जाते हैं तो संकेत दें और उस पर चर्चा कर सहभागियों के सहमती से उसे जोड़ दें।

सभी प्रस्तुति के बाद सहभागियों से पूछें

- आखिर निर्णय प्रक्रिया में किशोरियों या महिलाओं को क्यों शामिल किया जाना चाहिए?
- यदि कोई महत्वपूर्ण तथ्य नहीं बताये जाते हैं तो संकेत दें और उस पर सहभागियों की प्रतिक्रिया लें।

निष्कर्ष

समाज में किशोरियों और महिलाओं पर नियंत्रण के कारण उनकी निर्णय प्रक्रिया में भागीदारी अत्यंत सीमित है, कभी उनके योग्यता पर सवाल उठा कर तो कभी उनके लिंग "औरत जात" को आधार बना कर उन्हें निर्णय प्रक्रिया में भागीदारी से वंचित रखा जाता है, इसका नतीजा कभी अतिरिक्त कार्य बोझ तो कभी बहिष्कार के रूप में नजर आती है।

परिवार में सत्ता या निर्णायक शक्ति पुरुषों के पास ही होती है, परिवार के ज्यादातर मुख्य निर्णय पुरुष ही लेते हैं। अमूमन यह सकारात्मक रूप में "संरक्षक" की भूमिका में रहता है, इसमें कोई बुराई नहीं, यह पुरुषों को जिम्मेदारी भी देता है, परंतु यह संरक्षण अक्सर नियंत्रण में बदल जाती है, यह नियंत्रण न सिर्फ किशोरियों और महिलाओं के अधिकारों का हनन है बल्कि बराबरी के रिश्ते में बाधक भी है, क्रमशः ये नियंत्रण किशोरियों और महिलाओं के, परिवार के, समुदाय के और देश के विकास में बाधक बनते हैं, किशोरियों को अवसर प्रदान कर योग्य बनाना ही परिवार के लिए उपयुक्त है।

खेल और सत्ता: खेल के मैदान में भी हम सत्ता के प्रभाव को देख सकते हैं। एक टीम में कप्तान के पास अपनी टीम का कमान होता है जिस कारण उसके पास सत्ता होती है। यदि एक कप्तान टीम का नेतृत्वकर्ता होने के कारण सत्ता का सही उपयोग करता है और टीम का दिशा निर्देश करता है तो टीम सफल होती है और जीत को प्राप्त करती है। वहीं यदि कप्तान टीम भावना का ध्यान नहीं रखता और खेल के पक्ष में निर्णय नहीं लेता तो टीम असफल होती है। एक अच्छा कप्तान खेल के मैदान में उतरने से पहले अपने सभी खिलाड़ियों के साथ रणनीतियों की चर्चा करता है और कोई भी निर्णय लेता है जिससे जीत की सम्भावना प्रबल होती है।

कार्ययोजना

- सहभागियों को 05 समूहों में बाँट दे, हर समूह को परिवार और सत्ता पर लेख, पोस्टर या कहानी लिखने को कहें, सामूहिक सत्ता का सकारात्मक इस्तेमाल कर इसे कैसे परिवर्तित किया जा सकता है इस पर उन्हें सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- निर्णय प्रक्रिया में किशोरियों के साथ भेदभाव वाले परिस्थितियों की पहचान करना।

सत्ता अपने आप में सकारात्मक या नकारात्मक नहीं होती, इस बात पर निर्भर करता है कि उसका उपयोग किस तरह किया जा रहा है। सत्ता का सकारात्मक उपयोग सबके भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

सत्र-M2c : पितृसत्ता

उद्देश्य

- पितृसत्ता के बारे में प्रतिभागियों की सोच को अधिक स्पष्ट करना
- पितृसत्ता व्यवस्था क्या है और यह किस प्रकार से कार्य करती है, उस पर समझ बनाना
- हमारे दैनिक जीवन में पितृसत्ता के असर को समझना

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र

पद्धति : रोल-प्ले, परिचर्चा, प्रश्नोत्तरी

कड़ी : सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें

A. गतिविधि – पितृसत्ता व्यवस्था क्या है?

- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके विचार से पितृसत्ता क्या है।
- सभी प्रतिभागियों को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों के जवाबों को बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखते जाएं।

संभावित जवाब

- पुरुषों की सत्ता या अधिकार
- जहाँ पुरुष का ही निर्णय मान्य है
- पुरुषों का नियंत्रण/पुरुषों का बोलबाला
- जहाँ पुरुष को प्राथमिकता या प्रधानता दी जाती है

चर्चा के लिए सुझाव

1. यदि प्रतिभागियों के जवाबों में ये शब्द नहीं आए हैं तो जोड़े :- सत्ता, नियंत्रण, विशेष अधिकार, फायदे/लाभ, नियम, पुरुष प्रधान।
2. पितृसत्ता का अर्थ है “पुरुष की सत्ता”। यह एक सामाजिक व्यवस्था है जिसमें पुरुष को उत्तम माना जाता है। इस व्यवस्था में निर्णय व संसाधनों पर पुरुषों का नियंत्रण अधिक होता है। पुरुष प्रधान समाज में पुरुषों के पास अधिक विशेष अवसर, संसाधन, सत्ता, लाभ होते हैं जिसके कारण पुरुषों और महिलाओं में असमानता होती है। पितृसत्तात्मक समाज में पुरुषों के पास औपचारिक (प्रत्यक्ष) और अनौपचारिक (परोक्ष) सत्ता होती है (घर में, समाज, राजनीति व्यवसाय आदि में)।
3. पितृसत्ता जेंडर असमानता की जड़ है। इस जेंडर असमानता के कारण महिलाओं के जीवन, शरीर, गतिशीलता, शर्म, निर्णय लेने की शक्ति आदि पर पुरुषों का नियंत्रण होता है।
4. इस पितृसत्ता समझ की संरचना समाज द्वारा होती है और इस व्यवस्था से समाज में रहने वाले सभी लोग प्रभावित होते हैं।
5. क्या पितृसत्ता शुरू से हमारे समाज में है? प्रतिभागियों को सोचने के लिए और अपने विचार बताने के लिए प्रोत्साहित करें। पितृसत्ता दस हजार साल पुरानी हो सकती है। इससे पहले प्रजनन में पुरुषों की भूमिका स्पष्ट नहीं थी परंतु यह स्पष्ट था कि बच्चे की माँ कौन है। जब जानवरों को पालतू बनाया गया, जमीन और खेती शुरू हो गई और इंसानों ने एक जगह स्थिर होकर रहना आरंभ किया, तब जमीन और संसाधनों पे नियंत्रण की लड़ाई शुरू हुई। इसके साथ निजी संपत्ति का विचार भी बढ़ता गया। अपनी संपत्ति को अपने परिवार में बनाए रखने का एक ही तरीका था कि अपना वंश बढ़ाया जाए

यह स्पष्ट हो कि बच्चे का पिता कौन है। इसके कारण महिलाओं के शरीर, यौनिकता, गतिशीलता और प्रजनन पर पुरुषों का नियंत्रण बढ़ता गया। इस नियंत्रण को शादी-विवाह की व्यवस्था ने और मजबूत और सुव्यवस्थित किया। इस प्रकार पितृसत्ता की एक व्यवस्था एक नियम या प्रथा बन गई।

6. पितृसत्ता लड़कियों और लड़कों/महिलाओं और पुरुषों दोनों को प्रभावित करती है। जैसे लड़कियों पर लड़का पैदा करने का दबाव, लड़कों पर हर समय मर्दाना होने का दबाव।

B. पितृसत्ता एवं अन्य असमानताओं में जुड़ाव

गतिविधि – निर्देश

1. प्रतिभागियों को 'तारे' और 'चाँद' के दो समूहों में बाँट दें।
2. 'तारे' समूह को बताएँ कि ट्रेनर जो निर्देश देंगे उनके लिए उसका पालन करना जरूरी नहीं है परंतु यदि वे चाहें तो पालन कर सकते हैं। लेकिन उनका खेल में भाग लेना जरूरी है।
3. 'चाँद' को बताएँ कि उनके लिए ट्रेनर जो निर्देश देंगे उनका पालन करना जरूरी नहीं है।
4. दोनों समूहों को कमरे में घूमने के लिए कहें और फिर आप निम्नलिखित निर्देश दें:
 - दोनों हाथ ऊपर कर के चलें
 - एक टॉग पर चलें
 - जितना धीरे हो सके उतना धीरे चलें
 - मेंढक की तरह कूदें
 - बिल्कुल चुप रहें, कोई आवाज न हो
 - अपनी आँखें बंद करके चलें
5. आप अपने आप और भी चीजें जोड़ सकते हैं। इस खेल को कुछ समय तक जारी रखें।

चर्चा के लिए सुझाव

1. प्रतिभागियों से पूछें:
 - उन्हें इस खेल में कैसा लगा?
 - तारे कौन थे?
 - चाँद कौन थे?
2. 'तारे' समूह को निर्देश मानने या ना मानने की छूट थी। ऐसा क्यों था? क्या उनके पास दूसरे लोगों से अधिक सत्ता थी? ऐसा क्यों है ?
3. समाज में ऐसे कौन से लोग हैं जिनके पास अधिक सत्ता है और क्यों? (प्रतिभागियों को पुरुषों के अलावा सत्ता के अन्य ढाँचों के बारे में सोचने के लिए कहें – जैसे जाति, धर्म, विकलांगता, वर्ग – जिनके कारण भी लोग सत्तापूर्ण और सत्ताहीन हो जाते हैं।)
4. पितृसत्ता का ढाँचा जाति, धर्म, वर्ग आदि के साथ जुड़ा हुआ है। किसी विशेष जाति का होने के कारण उस जाति के पुरुषों के पास अन्य पुरुषों से अधिक सत्ता आ जाती है।
5. न्याय, स्वास्थ्य, आर्थिक, राजनैतिक, संचार, प्रशासन और गैर सरकारी संस्थाओं में पुरुषों का ही नियंत्रण है। जज, वकील, डॉक्टर, राजनैतिक नेता, पुलिस, अखबार के संपादक व रिपोर्टर अधिकतर पुरुष ही होते हैं।

सत्र के मुख्य संदेश और सीख

1. पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था है जो महिलाओं और पुरुषों दोनों को प्रभावित करती है। इसका मुख्य कार्य महिलाओं और पुरुषों की सत्ता को बनाए रखना है। आज लड़कियाँ और महिलाएँ इस सत्ता को चुनौती दे रही हैं परंतु इसे समाप्त करने के लिए अभी काफी लम्बा सफर तय करना बाकी है। यह कार्य कठिन अवश्य है लेकिन असंभव नहीं है।
2. जेंडर की लड़ाई महिला-पुरुष की लड़ाई नहीं है यह एक विचारधारा की लड़ाई है।

C: "अपने दैनिक जीवन में पितृसत्ता को समझाना"

गतिविधि

- प्रतिभागियों को बताये की अब पितृसत्ता का हमारे जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों पर चर्चा की जाएगी।
 - प्रतिभागियों को चार समूह में बाँट दें और हर समूह को एक कार्ड दें जिस पर निम्न बातें लिखी होंगी:—
1. मैंने सुना की जब मेरा जन्म हुआ तो मेरा परिवार खुश नहीं था, वे बेटा चाहते थे।
 2. मुझे घर के काम में अपनी माँ को मदद करनी होती है, मेरे भाई को नहीं।
 3. मेरे माता-पिता सोचते हैं की लड़कियों के लिए ऊँची शिक्षा हासिल करना जरूरी नहीं है, क्योंकि उनको तो शादी ही करनी होती है।
 4. मैं अपने दोस्तों से मिलने या नाटक देखने के लिए बाहर नहीं जा सकती। मेरा भाई कभी भी आ-जा सकता है, लेकिन मुझे अंधेरा होने से पहले ही वापस आना होता है।

उन्हें अपने तय शुदा समूहों में काम करने के लिए कहें और निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करने के लिए कहें:—

1. आपके अनुसार इस वाक्य में किस तरह के भेदभाव के बारे में कहा गया है?
2. आपके अनुसार महिलाओं-लड़कियों या पुरुषों-लड़कों में से किसे ज्यादा फायदा होता है और कौन नुकसान में रहता है?
3. इस वाक्य के अनुसार, किसके पास ज्यादा सत्ता है – महिला या पुरुष?
4. प्रतिभागियों के पास इस गतिविधि के लिए 10-15 मिनट का समय है।

प्रतिभागियों को बताएं कि बारी-बारी से हर समूह बोर्ड के पास आ कर बोर्ड पर बनी तालिका के कॉलम 2 और 3 में अपनी स्टेटमेंट और समूह चर्चा के अनुसार शब्द लिखेंगे।

- शुरू करने से पहले, पाँचवा वाक्य पढ़कर सुनाएँ ताकि वे समझ सकें कि उन्हें क्या करना है। स्टेटमेंट संख्या पांच के लिए कॉलम 2 और 3 को भरें ताकि वे अच्छी तरह से समझ सकें।
- हर समूह द्वारा अपनी प्रतिक्रिया बोर्ड तालिका में भर दिए जाने के बाद इसे अन्य समूहों को पढ़ कर सुनाएँ।

फैसिलिटेटर के लिए सुझाव

- कुछ समूहों को यह गतिविधि कठिन या चुनौती भरी लग सकती है। सही उत्तर लिखने के लिए, उनका मागदर्शन करने के लिए उनसे उनकी स्टेटमेंट चिट से जुड़े प्रश्न पूछें।

चर्चा के प्रश्न

- प्रतिभागियों से निम्न सवाल पूछते हुए बिन्दुओं को असल जिंदगी से जोड़ें।
1. बोर्ड पर तालिका को देखें और उनमें कही गई सच्चाई को अपने जीवन से जोड़कर प्रतिक्रिया दें।
 2. क्या इस तरह का व्यवहार और भेद-भाव आपके साथ आपके जीवन में अक्सर होता है? कब?
 3. तालिका में दिए गए वाक्यों और चर्चा से निकले बिन्दुओं के आधार पर, किन विषयों और शीर्षकों पर बात की गई है? लड़कियों पर किस तरह की बाधाएं होती हैं और उनसे किस तरह की उम्मीदें की जाती हैं।

फैसिलिटेटर के लिए सुझाव

- हरेक सवाल का जवाब देने के लिए प्रतिभागियों को प्रयाप्त समय दें।
 - मूल संदेशों को बताते हुए और निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करते हुए सत्र का समापन करें।
1. हर परिस्थिति में हम देखते हैं कि पुरुषों के पास ज्यादा ताकत होती है और महिलाओं के पास कम, जिससे महिलाएं पिछड़ी स्थिति में आ खड़ी होती हैं।
 2. हरेक वाक्य में, पुरुषों के लिए पितृसत्तात्मक लाभों का दबाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

मूल सन्देश

1. प्रत्येक स्थिति में हम देख सकते हैं कि पुरुषों के पास ज्यादा सत्ता होती है और महिलाओं के पास कम, और इस लिए महिलाएं कमजोर स्थिति में होती हैं।
2. हर स्टेटमेंट में पुरुषों का दबाव/नियंत्रण दिखाई देता है।
3. इस रूप में पितृसत्ता का महिलाओं व लड़कियों की व्यक्तिगत और दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

गृहकार्य

- घर या आसपास पितृसत्ता के रूपों को संकलित करें और चर्चा करें।

फैसिलिटेटर टूल किट

सैंपल: पांच स्टेटमेंट कार्ड

1.	मैंने सुना की जब मेरा जन्म हुआ तो मेरा परिवार खुश नहीं था, वे बेटा चाहते थे।
2.	मुझे मेरी माँ को घर के काम में मदद करनी पड़ती है, मेरे भाई नहीं करता।
3.	मेरे माता-पिता सोचते हैं की लड़कियों के लिए ऊँची शिक्षा हासिल करना जरूरी नहीं है, क्योंकि उनको तो शादी ही करनी होती है।
4.	मैं अपने दोस्तों से मिलने या नाटक देखने के लिए नहीं जा सकती। मेरा भाई किसी भी समय आ-जा सकता है, लेकिन मुझे अंधेरा होने से पहले ही वापस आना होता है।
5.	मेरा अपने पिता या पति के सम्पत्ति में कोई हिस्सा नहीं है। वास्तव में मेरा कोई घर है जिसे मैं अपना कह सकूँ। (सहजकर्ता का कार्ड)

निर्देश

1. चार्ट पेपर पर 4x2 इंच के पांच चौकोर बनाएं।
 2. ऊपर दिए गए तरीके से हरेक में टेक्स्ट लिखें।
 3. या सुनिश्चित करें की पाठ साफ-साफ लिखा हो।
 4. पांच कार्ड बनाने के लिए हरेक चौकोर को काट लें।
 5. गतिविधि के दौरान इस्तेमाल के लिए इन कार्डों को तैयार रखें।
- नोट: कार्ड 5 गतिविधि के दौरान फैसिलिटेटर के उपयोग के लिए हैं।

कौन ज्यादा ताकतवर है?

कॉलम 1	कॉलम 2	कॉलम 3
कथन: व्यवहार के प्रकार	भेद-भाव के प्रकार	कौन ज्यादा ताकतवर हैं पुरुष या महिला?
1. मैंने सुना की जब मेरा जन्म हुआ तो मेरा परिवार खुश नहीं था, वे बेटा चाहते थे।	बेटा को प्राथमिकता	पुरुष (बेटा)
2. मुझे मेरी माँ को घर के काम में मदद करनी पड़ती है। मेरे भाई नहीं करता।	घर के काम का बोझ महिलाओं और लड़कियों पर होता है।	पुरुष (भाई और पिता)
3. मेरे माता-पिता सोचते हैं की लड़कियों के लिए उँची शिक्षा हासिल करना जरूरी नहीं है, क्योंकि उनको तो शादी ही करनी होती है।	लड़कियों की शैक्षिक अवसरों तक पहुँच में कमी।	पुरुष (पिता)
4. मैं अपने दोस्तों से मिलने या नाटक देखने के लिए नहीं जा सकती। मेरा भाई किसी भी समय आ-जा सकता है, लेकिन मुझे अँधेरा होने से पहले ही वापस आना होता है।	लड़कियों के लिए आजादी और आवाजाही की कमी।	पुरुष (भाई)
5. मेरा अपने पिता या पति के सम्पत्ति में कोई हिस्सा नहीं है। वास्तव में मेरा कोई घर है जिसे मैं अपना कह सकूँ।	महिलाओं के लिए विरासत या संपत्ति के अधिकारों में कमी।	पुरुष (भाई और पिता)

निर्देश

1. इस शिट की एक फोटोकॉपी अपने पास रखें।
2. गतिविधि के दौरान बोर्ड पर इस तालिका को बनाते और उसमें शब्दों को भरते हुए इसका उपयोग करें।
3. विकल्प के तौर पर आप अपने साथ अपना मौनअल रख सकते हैं ताकि इस पेज को देख सकें।

बोर्ड पर ड्रा (चित्र) बनाने के लिए

1. बोर्ड पर ऊपर दिए गए तरीके से 3 कॉलम और 7 लाइन वाली एक तालिका बनाएं।
2. लाइनों में दिए गए कॉलमों को भरें जैसा की ऊपर दिखाया गया है।
3. ऊपर दिखाए गए तरीके से कॉलमों के शीर्षक लिखें।
4. ऊपर दिखाए गए तरीके से कॉलम 1 में 1-5 तक कथन भरें।
5. कॉलम 2 और 3 को खली छोड़ दें। इन्हें गतिविधि के दौरान भरा जायेगा।

सत्र-M2d: मर्दानगी पर समझ

उद्देश्य

- मर्दानगी के बारे में सकारात्मक जानकारी और समझ बनाना
- मर्दानगी का महिलाओं और पुरुषों पर प्रभाव को समझना

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र

पद्धति : रोल प्ले, समूह कार्य, परिचर्चा

A. मर्द होने का मतलब क्या है?

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें

गतिविधि: सूचीबद्ध करना और परिचर्चा: (याद रखें: यह जेंडर चर्चा हम किशोरियों को सत्र से जोड़ने हेतु कर रहे हैं, ताकि वो इसके बाद महिला और पुरुष के बारे में सोचते हुए मर्द से जुड़े शब्दों को स्पष्ट कर सकें)

सहभागियों को याद दिलायें और पूछें कि जेंडर और लिंग में क्या अंतर है, एक-दो स्थितियां दे और पूछें कि वो जेंडर हैं या लिंग, जैसे

- पुरुषों के मूछ होती हैं, पुरुष ट्रक चलाते हैं।
- औरतें बच्चों को जन्म देती हैं, औरतें बच्चों की घर में देखभाल करती हैं।

दोनों में पहला उदाहरण जैविक है यानि लिंग और दूसरा सामाजिक मुद्दा है इसलिए जेंडर।

फैसिलिटेटर: एक चार्ट पर 'मर्द' शब्द लिखें, सहभागियों से कहें कि 'मर्द' सुन कर उनके मन में जो शब्द तुरंत आये उसे बताएं, या समाज में मर्द किसे कहते हैं। असली मर्द किसे कहते हैं?

- सहभागी जो-जो शब्द बोलें उनको चार्ट पेपर पर लिखें, अगर शब्द स्पष्ट ना हो तो उनसे पूछें, पर शब्दों को सही या बदलने की कोशिश ना करें।
- ध्यान दें कि जैविक और सामाजिक (जैसे ताकत, नेतृत्व, हिंसा) शब्द भी आयें, हो सकता है कि ये शब्द न आयें, तब आप संकेत स्वरूप कुछ और प्रश्न पूछें।
- जब दोनो तरह के कुछ शब्द आ जाये तो लिस्टिंग को रोक कर पूछें, 'मर्द' से जुड़ी कौन-कौन सी बातें जैविक हैं और कौन-कौन सी बातें सामाजिक? जवाब के आधार पर सामाजिक शब्दों पर गोला लगायें।

चर्चा के लिए प्रश्न

- चार्ट पर दिए 'मर्द' वाली सभी विशेषताएं क्या सभी पुरुषों में होती हैं? सूची में से 4-5 शब्दों को लेकर आप चर्चा से स्थापित करें कि सभी पुरुषों में सभी विशेषताएं नहीं होती।

- फिर ये गोले लगे शब्द क्या करते हैं? इसका क्या असर पड़ता है?

(किसी भी व्यक्ति को आम और खास पुरुष में बांटता है, जिनमें ये लक्षण या चिन्ह होते हैं उसे 'मर्द' कह कर ऊँचा दर्जा देते हैं, इससे उन लोगों पर खास तरह से व्यवहार करने के लिए दबाव पड़ता है।)

- हर गोला लगे शब्दों पर चर्चा करें, उसके होने या न होने के फायदे और नुकसान क्या है? उसको पाने के लिए लोग क्या-क्या करते हैं?

(उदाहरण के लिए 'ताकत' बच्चों से पूछें कि वो कौन सी ताकत की बात कर रहे हैं? शारीरिक, आर्थिक, या राजनितिक, फिर पूछें कि क्या ये सबके पास होती है? इनके होने या न होने से समाज में उनकी स्थिति कैसी होती है? जिसके पास नहीं होती उसे पाने के लिए लोग क्या-क्या करते हैं?)

- मर्द से जुड़े शब्दों में संवेदनशीलता, विनम्रता, ध्यान रखना जैसे शब्द आसानी से क्यों नहीं आते?
(क्या मर्द संवेदनशील, विनम्र या दूसरों का ध्यान नहीं रखते)
- गोले लगे शब्दों में फिट होने के लिए लड़कों पर किस तरह के दबाव पड़ते हैं?
- लड़कियों से पूछें— क्या उन्होंने लड़कों को कुछ ऐसा व्यवहार करते हुए देखा है जो गोला लगे शब्दों से सम्बंधित हो? उससे क्या नुकसान हुआ या हो सकता था?

निष्कर्ष

'मर्द' की परिभाषा सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से किसी समय और जगह के लिए अलग होती है, इसलिए मर्द की परिभाषा समय और जगह के साथ बदल सकती है, उदाहरण के लिए— भारत में मूँछे रखना आमतौर पर मर्दानगी की निशानी है पर वियतनाम में ऐसा नहीं है, 'मर्द' होने की सोच पुरुषों में अंतर पैदा करती है, 'मर्द' से जुड़े सभी शब्द लड़कों/पुरुषों पर खास तरह से व्यवहार करने का दबाव डालते हैं, ताकि वो खुद को 'असल मर्द' कह सके, जैसे गुस्सा करनेवाला या चिल्ला कर बोलने वाला जिसके कारण पुरुष ज्यादातर इस तरह का व्यवहार करने के लिए प्रेरित होते हैं। यह व्यवहार ज्यादातर हिंसा और सत्ता के नकारात्मक उपयोग से जुड़ा है और इनसे खुद को और दूसरों को काफी नुकसान होता है, इस दबाव को समझ कर बदलने की जरूरत है ताकि बराबरी, संवेदनशील और अहिंसात्मक व्यवहार को बढ़ावा मिले।

B. मर्दानगी का महिलाओं और पुरुषों पर असर

ब्रेनस्टार्मिंग

सहभागियों को बताएं कि अभी हम कुछ कथन पढ़ेंगे, जो सहभागी वाक्य से सहमत होंगे वह अपना एक हाथ ऊपर उठाएंगे तथा जो प्रतिभागी सहमत नहीं होंगे वे अपना हाथ सीधा आगे कर देंगे।

1. असली मर्द वही है जो अपनी पत्नी को काबू में रख सके।
2. पत्नियों को पीटना पुरुषों का हक और मर्दानगी की निशानी है।
3. मर्द को दर्द नहीं होता।
4. लड़कियों के साथ छेड़छाड़ या मजाक करने का हक तो मर्दों को समाज से मिला है।
5. सच्चा मर्द वह है जिससे लोग डरे नहीं बल्कि जिसके पास लोग खुद को सुरक्षित महसूस करें।
6. यदि पुरुष अपनी भावना उजागर कर देंगे तो वे नामर्द कहलाएंगे।
7. पत्नी की बात मानने वाला नामर्द होता है।
8. अगर कोई महिला पुरुष से तर्क-वितर्क करती है तो वह उसके मर्दानगी को चुनौती है।
9. पत्नी या महिला से माफी माँगना मर्दों की निशानी नहीं है।
10. यदि कोई भाई, बहन से पीछड़ जाए तो यह उसके मर्दानगी पर धिक्कार है।
11. असली मर्द वही है जो ना तो हिंसा करता है ना ही दूसरों को करने देता है।
12. महिला अगर बैठी हो और पुरुष काम कर रहा है तो वह पुरुष मर्द नहीं।
13. मर्द वह है जो एक दूसरे का सम्मान करता है और दूसरों के गरिमा का ध्यान रखता है।

प्रश्नोत्तरी

सहभागियों से पूछें क्या ये वाक्य उन्हें वाजिब लगा।

- क्या ऐसे ही कुछ और अवधारणायें उनके समाज में हैं, यदि हैं तो चर्चा कर उन्हें संकलित करें।
- मर्दानगी का पुरुषों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- मर्दानगी का महिलाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है?

निष्कर्ष

मर्दानगी के अवधारणा के कारण महिलाओं के साथ पुरुषों को भी अनेक नुकसान होते हैं, प्रत्येक स्त्री या पुरुष का अलग-अलग स्वभाव और विशेषताएं होती हैं। सब सही या गलत नहीं होते, लेकिन समाज ने पुरुषों को श्रेष्ठ मानकर उनकी एक पहचान गढ़ दी है। अतः यदि कोई पुरुष भावनाओं का इजहार करता है तो उसका 'मौगा' आदि बोल कर मजाक उड़ाया जाता है, जबकि बहादुरी का कार्य करने वाली महिला को मर्दानगी कहा जाता है। धीरे-धीरे यह सामाजिक अवधारणा खंडित हो रही है और लैंगिक श्रेष्ठता के जगह योग्यता को प्राथमिकता दी जा रही है, फिर भी कहीं प्रकट तो कहीं छिपे रूप में मर्दानगी का भाव पुरुषों में छिपी रहती है जो हिंसा, शोषण और दुर्व्यवहार का कारण बनती है, न सिर्फ दूसरों के साथ बल्कि खुद पुरुषों के साथ भी।

मर्दानगी आधारित लिंग-भेद के समापन से महिलाओं को तो फायदा है ही पुरुषों को भी प्रत्यक्षतः और अप्रत्यक्षतः अनेक फायदे हैं, इन फायदों और नुकसान पर विमर्श के द्वारा मर्दानगी पर सामाजिक विमर्श प्रारम्भ किया जा सकता है, इससे प्रतिकार की संभावना कम हो सकती है तथा पुरुषों का व्यवहार रक्षात्मक होने के बजाय सहयोगात्मक हो सकता है।

खेल और मर्दानगी: मैदानी खेलों को मर्दानगी का पर्याय माना जाता रहा है। खेल को लड़के और लड़कियों के शारीरिक छवि को ध्यान में रखते हुए निर्धारित कर दिया गया है। खेलों को ताकत से जोड़ते हुए पुरुषों के लिए निश्चित किया गया है यदि कोई लड़का कबड्डी या कोई अन्य खेल खेलता है तो लोग कहते हैं की यह तो लड़कियों का खेल है जबकि कोई भी खेल लड़का या लड़की दोनों खेल सकते हैं। जैसे फूटबाल खेलना लड़कों या मर्दानों का खेल माना जाता है। इस कारण लड़कियां ऐसे खेलों में रुचि रखते हुए भी आगे नहीं बढ़ पाती हैं। जबकि खेल पुरुष या महिला के लिए अलग नहीं हो सकता।

गृहकार्य

- अपने समाज में मर्दानगी के कारण महिलाओं और पुरुषों पर पड़ने वाले प्रभावों को चिन्हित करना।
- भाइयों में मर्दानगी वाले व्यवहारों को चिन्हित करना और उनसे इस पर विमर्श प्रारंभ करना।
- मर्दानगी आधारित भेदभाव को चिन्हित करना और इस पर सामाजिक विमर्श प्रारंभ करने की योजना बनाना।

मर्दानगी की परिभाषा दिनों दिन बदलती रही है, सामाजिक विमर्श से इसमें बदलाव संभव है।



मॉड्यूल 3 शारीरिक बदलाव और साफ सफाई



शारीरिक बदलाव और साफ सफाई

3. क. प्रेरक के लिए

3. क.1. शरीर और साफ-सफाई

इस मॉड्यूल में हमने शारीरिक बदलावों के बारे में बताया है कि ये किस प्रकार से लड़कियों और लड़कों को प्रभावित करते हैं। एक विशेष उम्र में लड़कियों और लड़कों के बीच मुख्य शारीरिक अंतर स्पष्ट होने शुरू हो जाते हैं। औसतन लड़कियों में शारीरिक बदलाव 10–13 वर्ष की आयु में शुरू होते हैं, जब वे अचानक तेजी से बढ़ती हैं। लड़कों में ये बदलाव 12–15 वर्ष की आयु में शुरू हो जाता है।

हर कोई अलग होता है

बच्चों को यह समझाया जाना चाहिए कि हर बच्चा अलग समय गति के साथ बढ़ता है। किसी लड़की के स्तन उसकी सहेली की तुलना में धीमी गति से विकसित हो सकते हैं और उसकी माहवारी जल्दी शुरू हो सकती है या किसी 13 साल के लड़के की आवाज उसके दोस्त की तुलना में ज्यादा भारी हो सकती है। बच्चों को समझाये कि हर कोई अलग होता है और हर व्यक्ति में बदलाव उनके शरीर के हिसाब से सही समय पर आते हैं।

किशोरावस्था के दौरान शारीरिक बदलाव

किशोरावस्था के दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं जिनमें हॉर्मोन, शरीर के बाल और त्वचा में बदलाव और लड़कियों में माहवारी भी शामिल हैं। इन बदलावों का पूर्व ज्ञान और इनसे जुड़े सवाल यौवनारंभ के दौरान सभी के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इस उम्र के बच्चों को अपने शरीर से जुड़ी यह सभी जानकारियां सही समय पर देने से बहुत सारी उलझनों का समाधान हो सकता है और जानकारी के अभाव की वजह से या भ्रांतियों की वजह से होने वाली परेशानियों से भी लड़के और लड़कियों को सचेत करवाया जा सकता है।

क) हॉर्मोन

शरीर के इन बदलावों को क्या चीजें नियंत्रित करती हैं? कुछ बच्चे तेजी से तो कुछ धीमी गति से क्यों विकसित होते हैं? विकास किन कारणों से होता है? बात यह है की हमारा शरीर सतत रूप से हॉर्मोन तैयार करता रहता है। ये विशेष रासायनिक संदेशवाहक होते हैं जो शरीर को यह बताते हैं की कब बदलना और विकसित होना है। शरीर का तेज विकास हॉर्मोन की वजह से होता है। इन हॉर्मोन को हमारा मस्तिष्क अधिकाधिक मात्रा में छोड़ता जाता है। विकास हॉर्मोन के अलावा यौन हॉर्मोन यौवनारंभ (प्युवर्टी) के दौरान पैदा होते हैं। लड़कियों में यौन हॉर्मोन उनकी डिंब ग्रंथियों (ओवरीज) और लड़कों में अण्डकोष में पैदा होते हैं। ये यौन हॉर्मोन पुरुष और महिला के शरीरों के आकार में अंतर का कारण होते हैं।

जब लड़कियां किशोरावस्था में आती हैं तो उनके कूल्हे बड़े होने लगते हैं। इनके कूल्हों का विकास कंधों की तुलना में अधिक तेज गति से होता है। कूल्हे चौड़े और गोलाकार हो जाते हैं और कमर उसकी तुलना में पतली हो जाती है। स्तन भी बढ़ने लगते हैं तथा माहवारी की शुरुवात हो जाती है। लड़कों के मामले में ये हॉर्मोन उनके कंधों को चौड़ा करते हैं, उनकी बाहें और पैर मोटे और शरीर पेशीयुक्त हो जाता है। किशोरावस्था के दौरान लड़कों की छातियां लड़कियों की तरह नहीं बढ़ती, पर इस दौरान कुछ लड़कों की छातियों में सूजन का अनुभव होता है। समय के साथ यह सूजन चली जाती है।

हॉर्मोन हमारी भावनाओं को भी प्रभावित करते हैं। कई किशोर-किशोरियां तीव्र भावनाएं महसूस करते हैं। एक मिनट पहले वे खुश और उत्तेजित महसूस करते हैं तथा अगले मिनट रोने को हो जाते हैं। यह एक सामान्य बात है।

इन बातों पर जोर दें

किशोरावस्था वह अवस्था है जब लड़के-लड़कियों के शरीर में बदलाव आता है— वे बड़े, लंबे हो जाते हैं और उनके जननांग विकसित होने लगते हैं। लड़कियों को माहवारी शुरू हो जाती है।

यौवनारंभ नए रसायन— हॉर्मोन के कारण होता है, जो शरीर को विकसित करते हैं और यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

आमतौर पर किशोरावस्था की शुरुआत लड़कियों में 10 – 13 वर्ष की उम्र में और लड़कों में 12–15 वर्ष की उम्र के दौरान होती है। कुछ बच्चों में इस अवस्था की शुरुआत पहले ही होती है और कुछ में बाद में।

किशोरावस्था की शुरुआत इस बात का संकेत है कि लड़की और लड़के प्रजनन कर सकते हैं।

ख) शरीर के बाल और त्वचा में बदलाव

किशोरावस्था के दौरान त्वचा और शरीर के बालों में परिवर्तन होता है। अधिकतर किशोर-किशोरियों की त्वचा तैलिय हो जाती है, बचपन की सामान्य त्वचा गायब हो जाती है। इससे चेहरे पर कील-मुहासे हो जाते हैं जो की एक सामान्य समस्या है।

किशोरावस्था का एक अन्य संकेत शरीर के नए स्थानों पर बाल उगना भी है। लड़कों और लड़कियों दोनों के पैरों और बाहों पर बाल बढ़ने लगते हैं। इसके अलावा लड़कों के गुप्तांगों, चेहरे, छाती और काँखों में बाल उगने लगते हैं। कुछ में इस तरह के बाल काफी अधिक और कुछ में काफी कम होते हैं। जननांगों के ये बाल पसीने और अन्य श्रावों को जननांगों की संवेदनशील त्वचा के संपर्क में आने से रोकते हैं।

लड़कों के शरीर में नए बाल सबसे अंत में चेहरे पर उभरते हैं और ये बाल किनारे से उगना शुरू होते हैं। ऊपरी होंठ के बाल (जिन्हे मूँछें कहते हैं) लगातार उगते रहते हैं। साथ ही गालों के ऊपरी हिस्से और निचले होंठ के बीच में भी बाल उगते हैं। अंत में ठोड़ी पर बाल उगते हैं और आमतौर पर ठोड़ी पर बाल तब तक नहीं उगते जब तक बच्चे के जननांग पूरी तरह से विकसित नहीं हो जाते। अधिकतर लड़कों में चेहरे के बाल 14–18 वर्ष की आयु के बीच उगने लग जाते हैं, पर वे इससे पहले और इसके बाद भी उग सकते हैं।

ग) माहवारी

माहवारी का चक्र महिला यौन हॉर्मोन द्वारा नियंत्रित होता है। अधिकतर महिला और लड़कियों के मामले में यह पूरा चक्र 28 दिन का होता है। यह चक्र रक्तश्राव के पहले दिन से शुरू होता है। इस अवधि में गर्भाशय के भीतरी दीवारों पर जमा रक्त और ऊतक योनि से बाहर निकलते हैं।

माहवारी के बाद लड़की का शरीर यह संकेत देने वाले हॉर्मोन पैदा करने लगता है कि गर्भाशय को नए अंडे या डिंब को प्राप्त करने के लिए तैयार रहना है। इसी समय हॉर्मोन अंडाशय से निकलने के लिए एक अंडा तैयार करते हैं। महिला का डिंब या अंडा दो माहवारी के बीच सामान्यतः महीने में एक बार निकलता है। हालांकि सही समय का अनुमान तो नहीं लगाया जा सकता पर 28 दिन के मासिक धर्म चक्र वाली महिलाओं के 8 वें और 15 वें दिन के बीच इसकी संभावना अधिक होती है।

यदि महिला का अंडा शुक्राणु (पुरुष के शरीर में पैदा होता है) से नहीं मिलता है तो गर्भाशय में जमा रक्त योनि के माध्यम से बाहर निकल जाता है और फिर माहवारी के नए चक्र की शुरुआत होती है। सामाजिक पाबंदियों के कारण किशोरवस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव पर बहुत कम बात होती है। आमतौर पर शिक्षक और माता-पिता बच्चों को इस मुद्दों पर बात करने से झिझकते हैं। कई बार उनके पास बच्चों को देने के लिए सही जानकारी और तरीके का अभाव होता है। सही जानकारी और विश्वस्त लोगों के अभाव के कारण बहुत से किशोर और किशोरियों में शारीरिक बदलाव को लेकर भ्रांतियाँ और भय हो जाता है।

माहवारी से जुड़ी सामाजिक भ्रांतियां और वैज्ञानिक वास्तविकता तथा तथ्य

सामाजिक भ्रांतियां	वैज्ञानिक तथ्य
माहवारी के दौरान गंदा खून निकलता है और लड़की/महिला का शरीर गंदा/अपवित्र होता है।	माहवारी से निकलने वाला खून शरीर के सामान्य खून जैसा होता है। न तो खून गंदा होता है और न ही इसके निकलने से शरीर गंदा होता है। यह सामान्य प्रक्रिया है।
माहवारी के दौरान लड़कियों को किसी को छूना नहीं चाहिए खाना नहीं पकाना चाहिए और खेलना नहीं चाहिए।	इस दौरान खुद को दूसरों से दूर रखने की या खान-पान में परहेज करने की कोई जरूरत नहीं है, इसका आजतक कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि माहवारी के दौरान बनाया खाना या अचार खराब हो जाता है। यह सब भ्रांतियां हैं। इस दौरान कुछ लड़कियों और महिलाओं को पेट के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है, जिसका कारण यह है कि गर्भाशय से खून निकलने की प्रक्रिया में मांस-पेशियाँ तेजी से सिकुड़ती हैं और फैलती हैं जिससे अंदर खून की जमा परत आसानी से बाहर आ जाए। ज्यादा दर्द होने पर कुछ लोग आराम करके अच्छा महसूस करते हैं। इस दौरान अपने जननांगों की सफाई का ध्यान रखें और रोज नहाएं।
सबकी माहवारी एक ही उम्र में शुरू होती है, अगर किसी को बाकियों की तुलना में जल्दी या देर से शुरू हो तो यह चिंता की बात है।	अगर कुछ लड़कियों को माहवारी 10 या 11 साल की उम्र में शुरू हो जाए या फिर 16 साल की उम्र में आये तो इसमें कोई चिंता की बात नहीं है। सबका शरीर अपनी रफ्तार से माहवारी के लिए तैयार होता है। अगर 16 साल तक की उम्र में भी माहवारी न आये तो डॉक्टर की सलाह लें।

(अधिक जानकारी के लिए तारशी की पीली, लाल और नीली किताब पढ़ें।)

3. क.2. किशोरावस्था के दौरान शारीरिक बदलाव से जुड़े मानसिक बदलाव

क. किशोरावस्था से जुड़ी चिंताएं

किशोरावस्था के दौरान किशोर-किशोरियां अपने आपको भ्रमित महसूस करते हैं, उनकी भावनाएं इतनी तीव्र होती हैं जितनी पहले कभी नहीं रही होती। हॉर्मोन जहां शरीर की बाहरी बनावट को बदलते हैं, वहीं वे भीतर भी बदलाव लाते हैं। शरीर के साथ मस्तिष्क भी नए हॉर्मोन के साथ सामंजस्य बैठाने लगता है। यह विकास प्रक्रिया का ही अंग है।

कुछ किशोर-किशोरियां तो अक्सर अपना आपा खो देते हैं और इस अवस्था के दौरान अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों पर गुस्सा होते हैं। इस दौरान उनके अपनी पहचान से जुड़े कई प्रश्न और मुद्दे हो सकते हैं। बहुत से किशोर-किशोरियों के मन में इनपर किसी से बात करने के बारे में दुविधा होती है। किसी के बड़े भाई या बहन भी नहीं होती है और माता-पिता से भी बात करने में वह संकोच करते हैं। इस समय उन्हें सही जानकारी और सहायता की जरूरत होती है।

किशोरावस्था से जुड़ी कुछ अवस्थाएं और भाव

- तेजी से बदलती मनोदशा, गुस्सा और तनाव
- अधिक आजादी या अकेलेपन की जरूरत
- दोस्तों के साथ संबंध और दूसरों के विचार अधिक महत्वपूर्ण बन जाना
- भविष्य (विद्यालय, परिवार, नौकरी) की चिंता
- सिनेमा अभिनेताओं/अभिनेत्रियों, पॉप आर्टिस्ट, शिक्षक/शिक्षिकाओं और सहपाठियों की तरफ आकर्षण
- यौन अंगों के बारे में उत्सुकता
- लोगों के प्रति यौन आकर्षण

कभी-कभी इन सभी नई भावनाओं से निपटना बहुत मुश्किल हो जाता है। अतः किशोर-किशोरी को यह समझाना चाहिए कि परिवार और मित्र उनके गुस्से का कारण नहीं है, यह वह दौर है जिसमें शरीर व मस्तिष्क आपस में सामंजस्य बैठाने का प्रयास कर रहे हैं। शुरु में सामंजस्य बैठाना कठिन होता है, पर धीरे-धीरे यह आसान हो जाता है। ऐसे में किसी के साथ बात करने, किसी दोस्त, माता-पिता, बड़े भाई-बहन आदि को अपनी भावनाओं के बारे में बताने से निश्चित रूप से मदद मिलती है।

ख. अपने बारे में संवेदनशील

कई किशोर-किशोरियाँ बड़े ही आत्म-सजग होते हैं। वे बड़े ही नाटकीय तौर पर शारीरिक और संवेदनशील भावनात्मक बदलाओं का अनुभव कर रहे होते हैं, इसीलिए वे अक्सर अपने बारे में बहुत ही संवेदनशील हो जाते हैं। कई बारे वे ऐसे व्यक्तिगत गुणों और कमियों को लेकर चिंतित हो जाते हैं जो उन्हें तो मालूम है पर दूसरों को दिखाई नहीं देती। किशोर लड़का/लड़की को लगता है कि वह अकेला/अकेली इस तरह से महसूस करता/करती है और दूसरा इस बात को नहीं समझ सकता। यह विश्वास अकेलेपन और अलगाव की भावनाएं पैदा करता है।

ग. आकर्षण

किशोर-किशोरियों को समस्याओं का सामना उस वजह से भी करना पड़ता है कि वे अपने या दूसरे लिंग के व्यक्ति के प्रति अचानक पैदा हुई अपनी दिलचस्पी को सही ढंग से नियंत्रित नहीं कर पाते। अपने माता-पिता से दूर रहने और हमजोली समूह के साथ गहराई से जुड़ने की वजह से उनमें आशंका और चिंता की भावना पैदा हो जाती है। इस समस्याओं और मुद्दों को समझने में किसी जानकार व्यक्ति की सहायता न मिलने से वे अपने हमजोली या साथी-समूह का सहारा लेते हैं। अक्सर किशोर-किशोरियाँ अपने साथी समूह के दबाव में आ जाते हैं। इसी कारण उनमें से कई प्रयोग के तौर पर सिगरेट और शराब पीने लगते हैं, तंबाकू और नशीली दवाओं का सेवन करने लगते हैं और असुरक्षित यौन संबंध भी स्थापित कर सकते हैं।

घ. जानकारी का अभाव

जानकारी प्राप्त करने के लिए वे अपने हमजोली समूह पर निर्भर हो जाते हैं, जिन्हें खुद सही जानकारी नहीं होती या फिर उनकी जानकारी सुनी-सुनाई बातों पर आधारित होती है जिसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता बल्कि ये भ्रांतियों को और बढ़ावा देती हैं। इसके परिणामस्वरूप कई बार किशोर-किशोरियाँ जोखिमपूर्ण और गैर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार करने लगते हैं।

इन बातों पर जोर दें

ये सभी नई भावनाएं सामान्य हैं। अपने विकास को लेकर चिंता करना भी सामान्य है। यौन भावनाओं का पैदा होना भी एक सामान्य बात है और इसमें अपने को अपराधी महसूस करने की कोई जरूरत नहीं है। पर भावनाओं के अनुसार काम करना बहुत बड़ी जिम्मेदारी है और सोच-विचार कर ही कोई कदम उठाए। सभी प्राणी यौनिक होते हैं। इस बारे में माता-पिता और अन्य विश्वास योग्य बड़े-बुजुर्गों से बात करने से मदद मिल सकती है।

3. ख.) स्वच्छता

झारखंड में हुए एक सर्वे के अनुसार, 15-18 वर्ष की आयु की एक तिहाई लड़कियों को माहवारी के बारे में माहवारी होने के बाद पता चला। साथ ही 95 प्रतिशत लड़कियों को लगता है कि माहवारी में गंदा खून निकल कर शरीर को साफ करता है।

शरीर को स्वच्छ रखना अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण अंग है।

साफ-सफाई बरतने के बारे में किशोर-किशोरियों के लिए कुछ सुझाव

साफ त्वचा: जब बच्चे यौवनारंभ की अवस्था में पहुंचते हैं तो उनके शरीर की गंध तेज हो जाती है। इसलिए काँखों और जननांगों के बालों को धोना बहुत जरूरी होता है। इससे त्वचा साफ रहती है और आप साफ महसूस करते हैं तथा गंध भी नहीं आती।

साफ कपड़े: हमेशा साफ कपड़े पहने। साफ किए बिना कपड़े दुबारा न पहनें।

साफ पांव: दिन में कम-से-कम एक बार पांव साफ करें और उसको सुखाएं ताकि उनमें फंगस ना बने।

साफ बाल: बालों में मौजूद सफेद ग्रंथियां और धूल बालों को तैलीय और धूलभरी बना देती है। शैम्पू आदि करके सिर की त्वचा को साफ रखें।

दाँत साफ: दिन में दो बार दाँत साफ करें और खाने के बाद कुल्ला करें।

साफ लिंग: हर रोज नहाते समय अपने लिंग को साबून पानी से धोएं। पेशाब करने के बाद हल्के से लिंग को झटके ताकि पेशाब की जो एक-दो बूंदें उसमें रह गई है, वे निकल जाएँ। लिंग की अगली त्वचा के नीचे सफेद-सा पदार्थ जमा हो जाता है जिसमें संक्रमण हो सकते हैं। इसलिए आराम से लिंग के आगे की त्वचा को पीछे हटाकर नियमित रूप से सफाई करें। अगर इसमें कोई दर्द हो तो तत्काल डॉक्टर की सलाह लें। किसी दूसरे व्यक्ति का अंडरवियर या तौलिए का इस्तेमाल नहीं करें।

माहवारी संबंधी सफाई: जलन, खुजली और संक्रमण से बचने के लिए माहवारी संबंधी सफाई बहुत जरूरी है। माहवारी के दौरान बाजार से खरीदकर सेनेटरी पैड्स का उपयोग करें। अगर ऐसा करना संभव न हो तो साफ कपड़े का पैड बनाकर उसका प्रयोग करें। कपड़े के पैड्स को धोकर धूप में सुखाएं। सेनेटरी पैड्स को दिन में तीन से पाँच बार बदलने की जरूरत होती है, किन्तु यह इस बात पर निर्भर कर रहा है की खून कितना बह रहा है। कुछ लड़कियों को अधिक खून निकलने के कारण अधिक बार पैड बदलने की जरूरत होती है। पेशाब और पैड बदलने के बाद हमेशा अपने जननांगों को साफ करें।

स्वच्छ शरीर, स्वच्छ कपड़े और स्वच्छ बाल आपको अच्छा महसूस कराते हैं।

सत्र-M3a: किशोरावस्था और शारीरिक बदलाव

उद्देश्य

- किशोरावस्था के गुणों और विशेषताओं पर समझ बनाना
- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक बदलाव को पहचानना और समझ बढ़ाना

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र, वाक्य सहित चिट, लड़का-लड़की का आउटलाइन चित्र

पद्धति : खेल, परिचर्चा, शरीर-मानचित्रण

A. अपने शरीर की पहचान

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र के सीख और गृह कार्य पर चर्चा से करें।

शरीर-मानचित्रण और चर्चा

यह सत्र लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग आयोजित किया जा सकता है ताकि वे सहज महसूस करें, ऐसा इसलिए कि छात्र-छात्राएं शरीर के चार्ट को बनाते समय, विशेषकर जननांगों के नामों को लेकर सहज महसूस नहीं करेंगे। वैज्ञानिक नामों का उपयोग करने पर बल दें। पूर्व लिखित चिट का भी उपयोग करें। छात्र-छात्राओं की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहें। जो छात्र-छात्राएं शरमा रहे हैं उनकी झिझक दूर करें, परन्तु यदि कोई आगे आकर बताना ही न चाहे तो उन पर दबाव न डालें।

सहभागियों को शरीर मानचित्रण अभ्यास के बारे में बताएं

- दो चार्ट पेपर को जोड़ते हुए लड़का और लड़की के शरीर का आउटलाइन बना कर बीच में रख दें
- हर छात्र/छात्रा को इस रूपरेखा के भीतर शरीर का कम से कम एक अंग बनाने को कहें
- इस तरह शरीर के सारे अंग चिन्हित करने को कहें
- शरीर के अंगों का नाम लिखने को कहें
- अब उन्हें उन अंगों का नाम लिखने को कहें जो अंग यौनिकता और प्रजनन से संबंधित हैं
- आवश्यकता पड़ने पर अंगों के कार्य संबंधी संकेत दें
- यदि फिर भी कुछ अंग छूट जाते हैं तो कागज पर उन अंगों का नाम लिख कर दें और उन्हें उचित जगह रखने के लिए कहें

चर्चा के लिए प्रश्न

शारीरिक अंगों वाले चार्ट का उपयोग करते हुए निम्न प्रश्नों के आधार पर परिचर्चा को आगे बढ़ाएं—

- स्थानीय भाषा में जननांगों को क्या कहते हैं?
- हम इन शब्दों को कहां से सीखते हैं? जैसे मित्र, साथी, परिवार के सदस्य, अन्य।
- क्या हम शरीर के अंगों विशेषकर जननांगों के लिए सही शब्दों का उपयोग कर रहे हैं? क्यों? क्यों नहीं?
- क्या आपने अपने शरीर में कोई बदलाव देखे हैं? ये बदलाव क्या हैं?
- ये बदलाव क्यों होते हैं? क्या ये स्वाभाविक हैं?
- क्या हर किसी के शरीर में जननांगों का विकास एक ही समय पर और एक ही गति से होता है?
- शारीरिक विकास (यौवनारंभ) से जुड़ी चिंताओं और प्रश्नों के लिए किशोर-किशोरियां किसके पास जा सकती हैं?

निष्कर्ष

किशोर-किशोरियों की यौवनारंभ एक ही आयु में नहीं होती। लड़कियों में 10-13 साल और लड़कों में उसके दो साल बाद इसकी शुरुआत होती है। इस दौरान छात्र-छात्राओं की शारीरिक विशेषताएं अलग-अलग हो सकती हैं। साथ ही शारीरिक विकास अलग अलग उम्र में हो सकती है। कई किशोर-किशोरियां अपने बारे में गलत तरीके से सोचने लगते हैं और उन्हें यह सांत्वना देने की जरूरत होती है कि शारीरिक विकास में इस प्रकार का अंतर एक सामान्य बात है।

अगर आपके दोस्त/सहेली में इस प्रकार के बदलाव आ रहे हों तो उसे तंग न करें उसे छेड़ें नहीं।

B. शारीरिक बदलाव से जुड़ी चिंताएं

कहानी- परिचर्चा

“सरिता को उसके माता-पिता ने टोकना शुरू कर दिया था, कपड़ा ठीक से पहनो, यहाँ-वहाँ मत जाओ, ये मत करो आदि। वह खुद चिंतित थी, शरीर में बदलाव भी आ रहे थे और उसे रोक-टोक के कारण गुस्सा भी ज्यादा आने लगा था।”

- आखिर सरिता को हुआ क्या था?
- क्या आप लोगों ने खुद में ऐसा कोई बदलाव महसूस किया है? अगर हाँ तो क्या?
- इस बदलाव के समय आपकी चिंताएं क्या होती हैं?

संचालनकर्ता

जवाब संकलित कर निम्न जानकारी प्रदान करें।

यह विकास की प्रक्रिया का ही अंग है। इस दौरान मानसिक परिवर्तन सामान्य बात है। बहुत से किशोर किशोरियों के मन में इनपर किसी से बात करने के बारे में दुविधा होती है। किसी के बड़े भाई या बहन भी नहीं होते और माता पिता से भी बात करने में वह संकोच करते हैं। इस समय उन्हें सही जानकारी और सहायता की जरूरत होती है, उनमें से कुछ किशोर-किशोरियां निम्नलिखित मुद्दों के बारे में अत्यधिक चिंतित हो जाते हैं—

- विद्यालय में उनका छवि
- उनकी बनावट-दिखावट, शारीरिक विकास और लोकप्रियता
- विद्यालय में डराये-धमकाये जाने का डर, विद्यालय में हिंसा
- मित्र न होना या मित्र की संख्या कम होना

- तेजी से बदलती मानसिक स्थिति, गुस्सा और तनाव
- अधिक आजादी या अकेलेपन की जरूरत
- दोस्तों के साथ संबंध और दूसरों के विचार अधिक अच्छा लगना
- सिनेमा अभिनेताओं/अभिनेत्रियों, पॉप आर्टिस्ट्स, शिक्षक/शिक्षिकाओं और सहपाठियों की तरफ आकर्षण
- यौन अंगों के बारे में उत्सुकता, विपरीत लिंग के प्रति यौन आकर्षण

निष्कर्ष

कभी-कभी इन सभी नई भावनाओं से निपटना बहुत मुश्किल हो जाता है, इस उम्र में यह समझना चाहिए कि परिवार और मित्र उनके गुस्से का कारण नहीं हैं, यह वह समय होता है जब शारीरिक एवं मानसिक बदलाव एक साथ होते हैं और दोनों आपस में तालमेल बैठाने का प्रयास कर रहे होते हैं। शुरु में तालमेल बैठाना कठिन होता है, पर धीरे-धीरे यह आसान हो जाता है। ऐसे में किसी के साथ बात करने, किसी दोस्त, माता-पिता, बड़े भाई बहन आदि को अपनी भावनाओं के बारे में बताने से निश्चित रूप से मदद मिलती है।

C. शारीरिक विकास और स्वच्छता

जानकारी

सहभागियों के साथ शारीरिक विकास के समय बरती जाने वाले स्वच्छता संबंधी विशेष प्रयासों पर चर्चा करें और उन्हें अपने अन्य साथियों के साथ चर्चा करने के लिए कहें।

किशोरावस्था और खेल

किशोरावस्था में लड़के-लड़कियां जब शारीरिक और मानसिक विकास की ओर होती हैं, उस दौरान शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करने में खेल की अहम भूमिका होती है। परन्तु ऐसा देखा जाता है की लड़कों को खेलने के मौके मिलते हैं जबकि लड़कियों को इस उम्र में खेल से दूर रखा जाता है और घरेलू कार्यों में सम्मिलित किया है। खेल से दूर होने के कारण जहाँ लड़कियों को खेलने का मौका नहीं मिलता वहीं उनके स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। अतः आवश्यक है की इस उम्र में खेलने के बराबर मौके मिलें।

गृह कार्य

- शारीरिक विकास संबंधी मुद्दे पर कम-से-कम तीन ऐसे साथियों से विमर्श करना जो सत्र में नहीं भाग लेते हैं।
- उनकी समस्याओं और चिंताओं को चिन्हित करना।

सीख

बड़े होने के दौरान शरीर में बदलाव होना स्वाभाविक है। सहज रहें और बदलाव को स्वीकार करें।

सत्र—M3b: माहवारी, खेल और किशोरियां

उद्देश्य

- माहवारी की जानकारी देना और उसपर किशोरियों की समझ बढ़ाना
- लड़कियों को खेल और माहवारी से जुड़ी सामाजिक, सांस्कृतिक प्रथाओं पर सवाल उठाना

समय: 45 मिनट

- शारीरिक व्यायाम: 10 मिनट
- खेल: 20 मिनट
- चर्चा: 15 मिनट

सामग्री: जिस खेल को खेलना चाहते हैं उससे सम्बंधित सामग्री, फस्ट एड किट

पद्धति: खेल और चर्चा

A. शारीरिक व्यायाम – 10 मिनट

- प्रतिभागियों को खेल शुरू करने से पहले पूरे शरीर का व्यायाम करवाएं
- प्रतिभागियों को खेलने से पहले व्यायाम को अपने समूह का एक नियम बनाने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि यह शरीर को खेल के लिए तैयार करने में मदद करता है
- प्रतिभागियों को शारीरिक व्यायाम कराने की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करें

B. खेल: 30 मिनट

- प्रतिभागियों को खेल के नियम बताएँ (जिस खेल को वे खेलना चाहती हैं)
- प्रतिभागियों को दो टीमों बनाने में मदद करें

खेल के दौरान निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें और इन पर बाद में समूह के साथ चर्चा करें

- ध्यान दीजिये की प्रतिभागी फील्ड में कैसे खेल रही हैं
- क्या वे खेलने में सहज महसूस करती हैं?
- क्या उन्हें मैदान में खेलने में शर्म आ रही है?
- क्या उन्हें भागने में हिचकिचाहट हो रही है?
- क्या लड़कियां माहवारी के दौरान भी खेलती हैं? यदि नहीं, तो क्यों?

फैसिलिटेटर के लिए नोट

- लड़कों और लड़कियों के लिए अगल-अलग सत्र आयोजित किये जा सकते हैं। एक ही कक्षा में होने के बावजूद हो सकता है कि लड़कों और लड़कियां एक दुसरे के साथ सहज महसूस न करें। लेकिन अगर आपको लगे की सब सहज महसूस करेंगे तो यह लड़कियों और लड़कों के साथ इकट्ठा भी किया जा सकता है। उन्हें चर्चा करने और अपने विचारों या चिंताओं को बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इस सत्र के संचालन के दौरान माहवारी से जुड़े कई प्रश्न उठ सकते हैं अतः सत्र से पहले माहवारी के बारे में दी गई पठन सामग्री को अच्छी तरह पढ़ लें।

C. गतिविधि

पारो की कहानी सुनाएँ

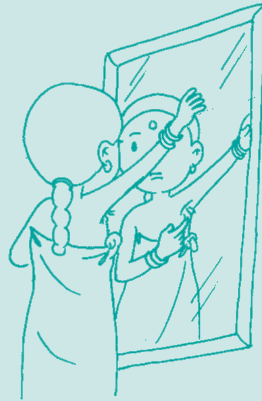
12 वर्षीय पारो एक बस्ती में रहती है। पिछले कुछ महीनों से पारो अपनी पढाई पर और कामों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पा रही है और खेलने में भी उसकी दिलचस्पी खत्म हो गई है



बड़े लोग मुझसे कुछ अलग ढंग से व्यवहार करते हैं

मेरे स्तन बढ़ने लगे हैं... कांखों और जननांगों में बाल उग रहे हैं

क्या हम इसके बारे में अपनी शिक्षिका से पूछें



उसकी सहेलियों में भी ऐसे बदलाव आ रहे थे और वे सब आपस में मिलकर इसके बारे में चर्चा करते थे



हाँ ठीक है, अनीता मैडम से इसके बारे में पूछते हैं

उसे अपने शरीर में कुछ बदलाव भी नजर आ रहा है

हमें माहवारी क्यूँ होती है? क्या यह सामान्य बात है? क्या यह गन्दी बात है?

माहवारी के दौरान खून निकले तो क्या करना चाहिए?

कपड़े और सेनेटरी पैड को कितनी बार बदलना चाहिए

चर्चा के लिए प्रश्न

- क्या इनमें से कोई सवाल आपके मन में आया? वे सवाल क्या थे?
- माहवारी क्यों होती है? क्या यह एक सामान्य बात है?
- माहवारी को गन्दा क्यों माना जाता है?
- माहवारी के दौरान खून निकलने पर क्या करना चाहिए?
- कपड़े या सेनेटरी नेपकिन को कितनी बार बदलना चाहिए?
- जननांगों को साफ रखने के लिए लड़कियों को क्या करना चाहिए?

मुख्य सन्देश

- अपने शरीर को जानें और उसके बारे में सहज महसूस करें।
- माहवारी के दौरान शारीरिक और भावनात्मक बदलाव आना एक सामान्य बात है।
- लड़कियों की माहवारी की शुरुवात अलग-अलग उम्र में होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इसमें शर्मने वाली कोई बात नहीं है। माहवारी कोई गन्दी बात नहीं है।
- अपने शरीर का ध्यान रखना जरूरी है। साफ-सफाई स्वस्थ बनाये रखने में योगदान करती है।
- किशोरावस्था और माहवारी से जुड़ी सामाजिक और सांस्कृतिक धारणाएँ जेंडर रूढ़ीवाद से निकल कर आती हैं।
- माहवारी के दिनों में हमें थकान महसूस हो सकती है भले ही आपको थकान महसूस हो, दर्द आदि का अनुभव हो, फिर भी आप हल्का व्यायाम कर सकते हैं और नियमित गतिविधियों में भाग ले सकते हैं। इससे जुड़ी कुछ गलत धारणाएँ हैं— जैसे की व्यायाम करने से खून ज्यादा निकलता है, यह बिल्कुल गलत है
- माहवारी से जुड़ी गलत अवधारणाओं और मिथकों का जानना और समझना जरूरी है ताकि हम जानकारी के अनुसार अपना ख्याल रख सकें।

लड़कियों को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए

- शारीरिक साफ-सफाई
- नैपकिन या इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़ों को हर घंटे में या जरूरत के अनुसार बदलना चाहिए, कपड़े को धोकर धुप में सुखाना चाहिए और पैड को सुरक्षित रूप से और स्वच्छतापूर्ण तरीके से जैसे अखबार आदि में लपेटकर रखना चाहिए और खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

सत्र-M3c: किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य

उद्देश्य

- मानसिक विकारों के संकेतों को समझना एवं प्रबंधन
- आत्म-सम्मान एवं खुद को जागरूक बनाना
- प्रतिभागियों के मानसिक स्थिति एवं खुद में मौजूद क्षमता की पहचान और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए इन क्षमताओं का आंकलन

समय : 45 मिनट,

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप,स्टिकी नोट

सत्र की शुरुआत पिछले सत्र का संक्षिप्त दोहराव करते हुए एवं सहभागियों के लिए उत्साहवर्धक माहौल बनाते हुए नीचे लिखी गतिविधि से करें।

गतिविधि-1: एक दिन के लिए सुपर हीरो बनना

इस गतिविधि के लिए सभी सहभागियों को एक गोल घेरे में बैठना है

फैसिलिटेटर: सहभागियों से कहें की यदि उन्हें एक दिन के लिए अपने जिला का अधिकारी (DM) बना दिया जाये तो वो क्या-क्या करना चाहेंगे। DM के पास जिस तरह बहुत से गुण होते हैं, वैसे ही हमारे पास भी सामर्थ्य और सकारात्मक गुण है, बच्चों से कहें की वो अपने-अपने स्टिकी नोट में लिखें एवं चार्ट पेपर में चिपका दें। इसके बाद सहभागियों में से कोई इन लिखे हुए वाक्यों को पढ़े एवं चर्चा करें, यदि कोई सहभागी अपने लिखे हुए शब्दों पर एक्टिंग करके बताना चाहते हैं तो उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

फैसिलिटेटर द्वारा इस गतिविधि का महत्वपूर्ण सन्देश सहभागियों को अंत में चर्चा के बाद बताए

- खुद में मौजूद आकांक्षा एवं क्षमता को पहचानना एवं चिंतन करना
- समूह में खुद को और दूसरों के इच्छाओं एवं आकांक्षाओं को जानना
- अपनी रचनात्मक इच्छाओं को नयी उचाई पर ले जाना और यह समझना की हमारे पास सामर्थ्य और सकारात्मक चीजों को करने के लिए कई गुण है।

गतिविधि-2 मुझे खुद से प्यार है

फैसिलिटेटर हेतु जानकारी

आत्म-सम्मान किसी व्यक्ति के स्वयं के मूल्यांकन के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह उनके खुद के बारे में अपने विचार और राय है। यह बताता है कि व्यक्ति अपने बारे में क्या सोचता है, जैसे की शारीरिक विशेषताएं, व्यक्तिगत लक्षण, क्षमताएं और समाजिक दायरे। कुल मिलाकर, यह उनकी आत्म-परिभाषा या आत्म-छवियों का संकलन होता है।

गतिविधि

1. सहभागियों से अपने बारे में कुछ अच्छी चीजों के बारे में सोचने के लिए कहें, जिन पर उन्हें गर्व है। उन्हें 5 मिनट का समय दें। उदाहरण के लिए, कोई भी शारीरिक, व्यवहार सम्बन्धी, या दृष्टिकोण सम्बन्धी विशेषता या कोई प्रतिभा आदि।
2. उन्हें स्टीकी नोट पर अपनी दो शारीरिक और दो व्यवहार सम्बन्धी विशेषताओं को लिखने के लिए कहें जो उनके लिए गर्व महसूस करने का कारण हो सकते हैं।
3. सभी सहभागियों से स्वयं को जोड़े में विभाजित करने और आपस में यह साझा करने के लिए कहें कि उनके पास वे क्या विशेषताएं हैं जो उन्हें खुद पर गर्व महसूस कराती हैं, और जिसे उन्होंने लिखा है।
4. अब प्रत्येक सहभागियों को अपनी प्रतिभा इसी तरह लिखने एवं साझा करने के लिए कहें। सहभागियों को आगे आने और उनकी कुछ प्रतिभाओं का प्रदर्शन एक्टिंग के माध्यम से करने के लिए भी प्रोसाहित करें।
5. प्रत्येक प्रदर्शन के लिए अन्य सभी ताली बजाये, एवं उनकी तारीफ करें।

संभावित प्रतिक्रियाएं

नोट: 1–5 तक सभी संभावित प्रतिक्रियाएं हैं, सहभागी कुछ इसी तरह या कुछ अलग प्रतिक्रियाएं भी लिख सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि वे अपनी चीजों पर गर्व महसूस करें, ऐसा उन्हें सोचने एवं साझा करने के लिए कहें।

शारीरिक विशेषताओं से सम्बंधित संभावित प्रतिक्रियाएं

- मुझे अपनी आँखों पर बहुत गर्व है।
- मेरी आवाज बहुत अच्छी है।

व्यवहार सम्बन्धी विशेषताओं के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- मुझे किसी का सहयोग करना एवं देखभाल पर गर्व महसूस होता है।
- मैं अपनी ग्रुप में अच्छा गतिविधि होने पर गर्व महसूस करती हूँ।

संभावित प्रतिक्रियाएं

- मैंने अपनी आँखों के बारे में लिखा है क्योंकि सभी ने उनकी बहुत सराहना की है। मुझे इस बात पर बहुत गर्व महसूस हो रहा है।
- मुझे अपने दादा-दादी के साथ सहानुभूति रखने की मेरी अच्छी आदत हेतु स्वयं पर गर्व है।
- अपनी कक्षा में सभी के द्वारा पंसद करने के लिए स्वयं पर गर्व है।

महत्वपूर्ण सन्देश

किशोरीयों को स्वयं के बारे में आश्चर्य या गर्व महसूस कराती है, कि उसके पास स्वयं की एक स्वस्थ छवि है, कुछ विशेष खूबी है एवं वह स्नेह पाने एवं देने के लायक व्यक्ति/किशोरी है। यह गतिविधि सहभागियों की अच्छी मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है।

मानसिक विकारों के लक्षण एवं प्रबंधन के उपाय

अब सहभागियों से पूछें कि मानसिक तनाव या मानसिक विकारों के बारे में क्या आप लोगो ने सुना है? इसके क्या-क्या लक्षण होते हैं, उन्हें चिट पर लिखें:- फिर उस चिट को चार्ट पेपर पर चिपकाये। यदि सहभागी मानसिक तनाव या मानसिक विकारों

को नहीं समझ पा रही हो तो उससे पूछें कि जब कोई उदास होता है तो उसे हम कैसे पहचानते हैं? जो भी लक्षण सहभागियों द्वारा बताया गया हो उसमें नीचे कुछ सामान्य संकेतों पर चर्चा करें जैसे—

- नींद में बदलाव या भूख में बदलाव (बहुत कम या बहुत अधिक लगना)
- उन चीजों में दिलचस्पी खोना जो मजेदार या दिलचस्प हुआ करती थीं
- अलग-थलग रहना और अधिक बार अकेले रहना
- किसी से भी आँख ना मिलाना या आँख मिलाने से बचना
- किसी के छूने या लाड़ प्यार दर्शाने का कड़ा विरोध करना
- हँसने वाली बात पर भी मुस्कराना नहीं
- कुछ गलत करने का भी पछतावा ना होना

फैसिलिटेटर सरल तरीके से ऊपर लिखी बातें या तनाव पर चर्चा करें और बताएं

तनाव का मतलब होता है कि हमारा मस्तिष्क और शरीर कुछ चीजों का जवाब कैसे देता है। जैसे किसी भी प्रकार की घटना, चाहे सकारात्मक या नकारात्मक, तनाव का कारण बन सकती है, और तनाव कुछ हद तक हर किसी के जीवन का एक हिस्सा है। तनाव को आमतौर पर हानिकारक माना जाता है, लेकिन वास्तव में, सभी तनाव खराब नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, यह लोगों को कठिन कार्यों को पूरा करने के लिए प्रेरित भी कर सकता है।

तनाव हमारे महसूस करने के तरीके से बहुत अधिक प्रभावित करता है। यह हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। इसका एक उदाहरण है, माइग्रेन या तनाव सिरदर्द। तनाव हमारी भूख, नींद को प्रभावित कर सकता है, हमारे रक्तचाप/ब्लडप्रेसर को बढ़ा सकता है, और भी बहुत कुछ। दीर्घकालिक या पुराना तनाव हमारे हृदय, प्रतिरक्षा, पाचन प्रणालियों को भी प्रभावित कर सकता है। तनाव से निपटने के कई अलग-अलग तरीके हैं। कुछ दूसरों की तुलना में बेहतर काम कर सकते हैं, लेकिन वे सभी बातें जो बताई गई हैं तनाव से निपटने में मदद कर सकती हैं।

फैसिलिटेटर

सहभागियों को बताएं कि जब आप तनाव महसूस कर रही हों या ऊपर के अन्य लक्षण दिखाई दें, तो कुछ सरल चीजें आप कर सकती हैं जैसे:

- किसी के साथ बातचीत करना कि आप क्या महसूस कर रही हैं
- आप उन लोगों से मिलें जिनकी आप परवाह करते हैं और जो आपकी परवाह करते हैं
- शारीरिक रूप से सक्रिय होना साथ ही पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करना
- स्वस्थ एवं संतुलित आहार लेना, मतलब कोई चीज ना कम ना बहुत ज्यादा खाना
- कुछ समय ऐसी जगह पर बैठना या घूमना जहां ताजी हवा चल रही हो
- दूसरों की किसी काम में मदद करना
- खेलना एवं संगीत सुनना भी हमें तनाव या मानसिक विकारों को दूर करने में मददगार होता है

सत्र का समापन गतिविधि 1 एवं 2 के मजेदार बातों को दुहराते हुए करें, ध्यान रखें, फैसिलिटेटर द्वारा सभी सहभागियों के कुछ न कुछ बातों की सराहना एवं तारीफ अंत में अवश्य करें। यदि कोई सहभागी सत्र में पूरी तरह चुप भी रहा हो तो भी किसी चीज के लिए उसकी भी तारीफ करते हुए किसी चुटकुले, गाने छोटी खेल के साथ सत्र का समापन करें।

खेल और मानसिक स्वास्थ्य:— किशोरावस्था में तीव्र गति से शरीर में हो रहे बदलाव और हार्मोनल बदलाव के कारण मानसिक तनाव, चिंताएं आदि हमें घेरती हैं। तरह-तरह के प्रश्न और खयाल मन में उभरते हैं। इन परिस्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, रचनात्मक शक्ति को मजबूत करने में खेल का बहुत बड़ा योगदान होता है।

गृहकार्य: पिछले एक महीने में स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य का आंकलन करें एवं तनाव की स्थिति से निपटने हेतु उठाये गए कदमों की सूची तैयार करें।

सत्र-M3d: स्पर्श

उद्देश्य

- बच्चों में सही और गलत स्पर्श की समझ विकसित करना
- यौन हिंसा के विरोध में उठाये जानेवाले कदम की समझ विकसित करना

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप

फैसिलिटेटर के लिए नोट

सत्र शुरू करने से पहले सहभागियों को सहज महसूस कराएँ। इस गतिविधि को शुरू करने से पहले लड़कियों को शरीर के सभी अंगों (और यौन अंगों) के बारे में पता होना चाहिए जो हमने पिछले सत्र में बताया था। पिछले सत्र की गतिविधि पर चर्चा करें। कुछ लड़कियाँ शरीर के अंगों के नाम बताने से हिचकिचाती हैं। अगर ऐसा कुछ होता है तो उन्हें सहज महसूस कराएँ और कुछ उदाहरण देकर उन्हें समझाएँ। चर्चा को बेहतर बनाने के लिए लड़कियों को छोटे समूहों में विभाजित करें।

गतिविधि 1

समूह की लड़कियों से चार्ट पर खींचे गए शरीर के विभिन्न अंगों को चिह्नित करने के लिए कहें और बताएं कि उन्हें शरीर के किस अंग पर किस तरह का स्पर्श पसंद है और क्या नापसंद।

- सभी तरह के स्पर्श को चिन्हित करें।
- हमारे जीवन में कौन कौन व्यक्ति है जो मुझे स्पर्श करते हैं उन्हें भी चिन्हित करें।
- कौन सा स्पर्श मुझे अच्छा लगता कौन सा नहीं यह चर्चा करें।
- क्या मुझे किसी का स्पर्श करना अच्छा लगता है उनपर चर्चा करें।
- किन-किन अवसरों पर हमें कौन-कौन स्पर्श करते हैं?
- जब लड़कियों ने चार्ट पर पसंदीदा और नापसंद आनेवाले स्पर्श को चिन्हित कर लिया हो तो उन्हें एक-एक करके यह बताने के लिए कहें कि वे इन स्पर्श को कैसे पहचानते हैं। और उन्हें कैसे पता चलता है कि उन्हें एक निश्चित स्पर्श बुरा क्यों लगता है। जब पूरे समूह ने अपने विचार प्रस्तुत कर दिए हैं तो नीचे सूचीबद्ध मुद्दों पर चर्चा करें।

गतिविधि 2 (कहानी)

सौम्या ने शीना को बताया कि हाल ही में गर्मी की छुट्टियों के दौरान उनके चचेरे भाई उनके घर आए थे। एक शाम, जब उसकी माँ कुछ सामान खरीदने के लिए बाजार गई थी, तो उसका चचेरा भाई राहुल जो उससे 3 साल बड़ा है, उसे छूने लगा और वह उसे रोक नहीं सकी और न ही कोई प्रतिक्रिया दे सकी। वह बार-बार उसके शरीर को छूता रहा। और फिर उसने चूमने की कोशिश की और तब भी वह उसे रोक नहीं पाई जबकि उसे राहुल द्वारा छूना या चूमना पसंद नहीं आ रहा था। अब शीना को समझ नहीं आ रहा है कि वह इस स्थिति में सौम्या की कैसे मदद कर सकती है।

चर्चा के लिए प्रश्न

- सौम्या को क्या करना चाहिए?
- उसे इस बारे में किससे बात करनी चाहिए?
- आपको क्या लगता है शीना को क्या करना चाहिए?
- क्या शीना कोई कानूनी सहायता ले सकती है?

सही और गलत स्पर्श में अंतर

- जब कोई आपको चोट पहुंचाए। (ऐसा स्पर्श जो आपको पीड़ादायक, मानसिक रूप से असहज या शारीरिक रूप से आहत महसूस कराता है।) या जब कोई आपकी सहमति के बिना आपके शरीर के अंगों को छूता है, तो वह एक बुरा स्पर्श है।
- अगर आप किसी के आस-पास या उसके स्पर्श से असहज महसूस करते हैं या आपको डर लगता है तो वह बुरा स्पर्श है।
- यदि आप किसी को नहीं जानते हैं तो उस व्यक्ति को आपके शरीर को छूने का कोई अधिकार नहीं है।
- हमारे शरीर पर केवल हमारा अधिकार है और हम केवल उन्हीं लोगों को गले लगाना, छूना या चूमना पसंद करते हैं जिन्हें हम प्यार करते हैं और जिन पर हम भरोसा करते हैं।
- अगर कोई हमारी मर्जी और खुशी के बिना हमें छूता है तो वह यौन हिंसा है जो कानून के अनुसार अपराध है, भले ही वह व्यक्ति हमारा रिश्तेदार, दोस्त या परिवार में कोई बुजुर्ग हो।

यौन हिंसा से बचने के लिए कदम

- **ना कहें:** यदि कोई आपको बुरी तरह से छूता है तो आप उसे तुरंत रोक दें और उस व्यक्ति को स्पष्ट शब्दों में कहें कि आपको इस तरह छुआ जाना पसंद नहीं है।
- **दूरी बनाए रखें:** आप उस व्यक्ति से दूरी बनाए रखें और उससे कभी अकेले न मिलें। न ही आपको उसके साथ बंद कमरे में समय बिताना चाहिए।
- **शोर मचाएं:** जरूरत पड़ने पर शोर मचाएं और अपने आसपास के लोगों की मदद लें।
- **भरोसा:** खुद पर भरोसा रखें। इसमें आपका कोई दोष नहीं है। और ऐसी घटना या व्यवहार किसी के भी साथ हो सकता है।
- **आवाज उठाएँ:** आप किसी भरोसेमंद दोस्त या बुजुर्ग व्यक्ति से बात करें और मदद लें। इस बात को गुप्त न रखें और इसके बारे में चुप न रहें।
- बच्चों के खिलाफ किसी भी तरह का यौन शोषण या हिंसा होने पर आप चाइल्ड लाइन (1098) पर कॉल कर सकते हैं। यह एक मुफ्त फोन सेवा है। देश भर में कई बच्चे यहां फोन करके मदद मांगते हैं और उन्हें मदद मुहैया कराई जाती है। साथ ही उनकी पहचान को गुप्त रखा जाता है।
- अगर कोई आपसे कहता है कि उसे परेशान किया गया तो इसका मतलब है कि पहले उसे आपके भरोसे की जरूरत है और आपकी मदद की भी। कृपया उसकी भावनाओं का सम्मान करें और जानकारी को अपने तक ही रखें। उस व्यक्ति से खुद पूछें कि आप उसे किस तरह की मदद दे सकते हैं। उसे ऐसे कदम उठाने के लिए न कहें, जिसे लेने में उसकी दिलचस्पी नहीं है।
- अगर आपको परेशान किया जाता है तो पहले आपको यह जान लेना चाहिए कि इसमें आपकी कोई गलती नहीं है, यौन उत्पीड़न में, पीड़ित की कभी गलती नहीं होती है और अपराध उस व्यक्ति द्वारा किया जाता है जो परेशान करता है। सहायता के लिए आपको उन लोगों से बात करनी चाहिए जिन पर आप भरोसा करते हैं।
- यदि आपको मानसिक तनाव या किसी प्रकार के चोट के कारण चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है तो सरकारी अस्पताल आमतौर पर हिंसा के शिकार लोगों को मुफ्त इलाज और देखभाल प्रदान करते हैं।
- आप पुलिस स्टेशन जा सकते हैं और शिकायत दर्ज करा सकते हैं। हिंसा की विभिन्न प्रकार की स्थितियों के लिए कानून है।

मुख्य सन्देश

- हमारे शरीर पर हमारा ही अधिकार है और इसे छूना चाहिए, यह फैसला हमें ही लेना चाहिए।
- अगर हमें किसी के द्वारा छुआ जाना (छूना/गले लगाना/चुंबन) पसंद नहीं है तो हमें इसके खिलाफ कदम उठाने चाहिए या यौन हिंसा को रोकने के लिए किसी बड़े व्यक्ति की मदद लेनी चाहिए।
- हमें ऐसे मामलों में शर्मिंदा या डरना नहीं चाहिए क्योंकि इसमें हमारी कोई गलती नहीं है।

खेल और स्पर्श

किस तरह का स्पर्श उचित है और कौन सा गलत इसका उदाहरण हमें खेल से भी सीखने को मिलता है। जैसे फुटबॉल में यदि कोई किसी खिलाड़ी को जानबूझ कर धक्का मारता है या कोई बॉल को हाथ से छूता है तो इसे गलत मानते हुए रेफरी चेतावनी देते हैं या खेल दूसरे के पक्ष में जाता है।

गृहकार्य

स्वयं या आसपास किसी के साथ हुए गलत और सही स्पर्श की पहचान कर सूचि बनायें।



मॉड्यूल 4 हिंसा



4. क प्रेरकों के लिए

4. क.1. जेंडर आधारित हिंसा

(क) जेंडर आधारित हिंसा और परिभाषा

जेंडर आधारित हिंसा के आधार पर किसी भी व्यक्ति के विरुद्ध ऐसा कार्य जिसमें उसे शारीरिक, मानसिक या यौनिक क्षति पहुँचे, या पहुँचने की संभावना हो। जेंडर आधारित हिंसा विभिन्न जेंडर के बीच सत्ता असमानताओं और भेदभाव को बनाए रखती है और बढ़ावा देती है। (यूनाइटेड नेशन ह्यूमन राइट्स, अक्टूबर 2014)

जेंडर आधारित हिंसा महिलाएं, लड़कियां, पुरुष और लड़के सभी पर होते हैं पर इससे ज्यादातर महिलाएं और लड़कियां प्रभावित होती हैं। इसका एक कारण पितृसत्ता द्वारा पुरुषों और लड़कों को मिलने वाला विशेषाधिकार है। कई पुरुष और लड़के सत्ता का दुरुपयोग कर हिंसा करते हैं और हिंसा का इस्तेमाल कर सत्ता को बनाए रखते हैं। जेंडर आधारित हिंसा पुरुषों के बीच, पुरुषों और अन्य जेंडर के बीच, महिला और महिला के बीच तथा अन्य जेंडर के मध्य भी हो सकती है।

(ख) महिलाओं के प्रति हिंसा

1993 में महिलाओं के विरुद्ध हिंसा के उन्मूलन पर राष्ट्र संघ घोषणा ने महिलाओं के विरुद्ध हिंसा की पहली आधिकारिक परिभाषा प्रस्तुत की थी।

अनुच्छेद 1: महिलाओं के विरुद्ध हिंसा का अर्थ है कोई भी जेंडर आधारित हिंसक कार्य जिसके फलस्वरूप महिला को शारीरिक, यौनिक या मनोवैज्ञानिक नुकसान हो या होने की संभावना हो। इसमें शामिल हैं धमकी देना, जोर-जबर्दस्ती, आजादी से वंचित करना, चाहे वह सार्वजनिक या निजी जीवन में हो।

अनुच्छेद 2: ऐसे कृत्य में शामिल है पत्नी के साथ मारपीट, यौन दुराचार, दहेज संबंधी हिंसा, बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार, महिला के जननांगों को काटना या महिलाओं के लिए नुकसानदेह पारंपरिक रीति रिवाज, पति के अलावा किसी और के द्वारा की गई हिंसा, यौन शोषण से संबंधित हिंसा, कार्यस्थल, विद्यालय और अन्यत्र जगहों पर यौन उत्पीड़न और धमकी, महिलाओं की देह व्यापार के लिए तस्करी और जबरन वेश्यावृत्ति।

यह एक कठोर वास्तविकता है की विश्व में महिलाओं के साथ सदियों से बुरा व्यवहार किया जाता रहा है, जो पारंपरिक रूप से पुरुषों के प्रभुत्व में रहा है।

महिला अपनी स्वतंत्र पहचान से वंचित रही है और उसे एक वस्तु के रूप में देखा जाता रहा है। उसकी गरिमा और सम्मान को न केवल बाहर के पुरुषों द्वारा दबाया जाता है, बल्कि अपने ही घर की चार दीवारी के भीतर भी क्रूरता का शिकार बनती है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 (2015-2016) के अनुसार भारत में 31 प्रतिशत और झारखंड में 35 प्रतिशत महिलाओं ने पति द्वारा शारीरिक, मानसिक या यौनिक हिंसा के अनुभवों के बारे में सूचित किया। इसका मतलब है कि करोड़ों महिलाओं को अपने पतियों के हाथों हिंसा झेलनी पड़ी है।

लड़के और लड़कियां, घर, स्कूल और बाहर, जेंडर आधारित हिंसा का शिकार होते हैं।

UNICEF द्वारा 2004 में किए गए शोध में पाया गया कि विश्व भर में 2-14 वर्ष की उम्र में करीब हर 10 में से 6 बच्चों को आम तौर पर शारीरिक दंड दिया जाता है।

स्कूल में जेंडर आधारित हिंसा पर की गई एक स्टडी ने दिखाया है कि 12 से 17 वर्ष की आयु में 43% से 84% बच्चों ने स्कूल में किसी-न-किसी प्रकार की हिंसा का सामना किया है। इसी स्टडी में यह भी पाया गया है कि लड़कियों की तुलना में ज्यादा लड़कों ने बताया कि उन्होंने हिंसा का सामना किया है। (ICRW और प्लान इंटरनेशनल, 2014)

भारत सरकार द्वारा 2007 में की गई एक स्टडी के मुताबिक 53% लड़के और 47% लड़कियों ने यौनिक हिंसा का सामना किया है। (WCD, GoI, 2007)

विभिन्न शोधों में यह पाया गया है कि जिन लड़की और लड़कों ने हिंसा का सामना किया है उन पर कई तरह के दुष्प्रभाव पड़ने की संभावना ज्यादा है, जैसे की- नियमित रूप से स्कूल न जाना, पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन न करना, पढ़ाई पूरी नहीं कर पाना, उनके मन में ज्यादा डर रहना और कुल मिलाकर स्वास्थ्य पर असर पड़ना।

हिंसा कई रूपों में देखी जा सकती है। जैसे- शारीरिक, मानसिक, यौनिक व सामाजिक-आर्थिक हिंसा। कई बार ऐसी हिंसा भी होती है जिसे हम पहचान नहीं पाते हैं या उसे हिंसा नहीं मानते हैं। जैसे- घर में बड़े का छोटे को डांटना, साथी/दोस्त को उपनाम देना-मजाक उड़ाना, बिना अनुमति या सहमति से किसी के लिए निर्णय लेना, कक्षा में किसी बच्चे से बार-बार प्रश्न पूछ कर दबाव बनाना या नीचा दिखाना, और किसी बच्चे को अनदेखा करना आदि। इस भाग में हम हिंसा के विभिन्न रूपों को जानेंगे।

शारीरिक हिंसा: इसमें शामिल है शारीरिक बल का उपयोग करना जिससे किसी अन्य व्यक्तियों को नुकसान पहुँचे, चोट लगे, विकलांगता या मृत्यु का कारण बने। इसमें शामिल है, लेकिन यह सीमित नहीं है, धक्का देना, झिंझोड़ना, मुक्का मारना, थप्पड़/झांपड़ मारना, लतियाना/लात मारना) हाँथ-पांव ऐंठना, हथियार चलाना, भारी वस्तु चलाना, किसी तरह की शारीरिक धक्का-मुक्की, किसी भी तरह की जोर-आजमाइश, जलाना चाहे उसमें चोट के निशान न हो।

मानसिक या भावनात्मक हिंसा: इसमें मौखिक और गैर-मौखिक संचार शामिल है जिसका उपयोग किसी अन्य व्यक्ति को मानसिक या भावनात्मक रूप से नुकसान पहुंचाने के लिए या किसी अन्य व्यक्ति पर नियंत्रण पाने के लिए किया जाता है। इसमें शामिल है किसी को डांटना व धमकाना, डराने या धमकाने के कृत्य करना या उस लहजे में बात करना) टीका-टिप्पणी करना, नीचा दिखाना, राष्ट्रीय, जाति या पारिवारिक संरचना, धार्मिक जुड़ाव, सक्षमता, आर्थिक प्रतिष्ठा आदि का उपयोग कर व्यक्ति की भावनाओं को ठेस/क्षति पहुंचाना या उसका मजाक उड़ाना, कार्य और गतिविधियों पर निगरानी कर नियंत्रित करना, सोशल मीडिया की गतिविधि पर निगरानी रखते हुए उन्हें नियंत्रित करना, तथा आवाजाही और प्रजनन और यौन स्वास्थ्य पर नियंत्रण करना आदि।

यौनिक हिंसा: इसमें ऐसे यौन कृत्य को शामिल किया जाता है जिसके लिए पीड़ित व्यक्ति ने स्वतंत्र रूप से सहमति नहीं दी है या सहमति देने में सक्षम नहीं है या सहमति देने से इनकार कर दिया हो- जैसे दबाव डालकर, शराब/नशीली दवा देकर या अवांछित रूप से पीड़ित के यौन अंगों में लिंग या शरीर के अन्य अंगों (उँगलियाँ अथवा जीभ आदि) प्रवेश करवाना, यौन स्पर्श करना या बिना स्पर्श किए यौनिक कार्य करना जैसे घूरना, इशारे करना, सिटी बजाना, पीछा करना, फोटो या विडिओ का सोशल मीडिया पर गलत इस्तेमाल करना आदि। एक पीड़ित व्यक्ति को किसी तीसरे व्यक्ति के साथ यौन क्रियाओं में शामिल होने के लिए मजबूर करना या उसके साथ जबरदस्ती करना भी यौन हिंसा में आता है।

सामाजिक-आर्थिक हिंसा: इसमें शामिल है किसी के निजी अधिकारों की उपेक्षा करना, दूसरों के सामाजिक जीवन को नियंत्रित करना, परिवार व मिलने-जुलने वालों से व्यक्ति को अलग-थलग करना, बिना राजी नामे के धन व संपदा पर कब्जा करना, व्यक्ति को समुदाय या मित्रों के सामने नीचा दिखाना, दूसरों के साथ नौकरों या उपेक्षित जैसा बर्ताव करना आदि।

विद्यालयों में हिंसा

विद्यालयों में होनेवाली वाली जेंडर-आधारित हिंसा भी हिंसा का एक ही रूप है जो जेंडर भूमिकाओं और संबंधों पर आधारित है। यह शारीरिक, यौनिक और भावनात्मक हो सकती है या तीनों का मिलाजुला रूप हो सकती है। यह विद्यालय में, विद्यालय के मैदान में, विद्यालय आते-जाते समय या विद्यालय में कहीं और भी घटित हो सकती है। इसके अन्तर्गत बलात्कार, अवांछित यौन स्पर्श, अवांछित यौन टिप्पणियां, शारीरिक दंड, धमकाना, मौखिक रूप से उत्पीड़न करना आदि शामिल हैं। ऐसी हिंसा शिक्षक/शिक्षिकाएं, छात्र या समुदाय का कोई भी सदस्य कर सकते हैं। लड़के और लड़कियां दोनों ही पीड़ित और हिंसा करने वाले हो सकते हैं। इससे पीड़ित बच्चे की शिक्षा और स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

हालांकि हिंसा के परिणाम हिंसा की प्रकृति और गंभीरता पर निर्भर होते हैं, इसके अल्पकालिक और दीर्घकालिक कुप्रभाव काफी गंभीर और हानिकारक होते हैं। मौखिक दुराचार और शारीरिक हिंसा बच्चों में स्कूल में अनियमित उपस्थिति और आत्म-गरिमा को कम करने के मत्वपूर्ण कारक हैं। हिंसा के परिणामस्वरूप जीवन भर के लिए सामाजिक क्षति हो सकती है और इससे बच्चे जोखिम उठाने वाले व्यवहारों को अपना सकते हैं, जैसे कि नशीले पदार्थों का उपयोग, जल्दी ही यौन व्यवहार आरंभ करना आदि।

झारखंड में हुए सर्वे में यह पाया गया है की पिछले तीन महीने में 51 प्रतिशत लड़कों ने शारीरिक हिंसा का सामना किया है, 55 प्रतिशत ने मानसिक हिंसा का और 23 प्रतिशत ने यौनिक हिंसा का सामना किया है। लड़कियों में यह पाया गया है की 39 प्रतिशत ने शारीरिक हिंसा, 43 प्रतिशत ने मानसिक हिंसा और 18 प्रतिशत ने यौनिक हिंसा का सामना किया है।

स्कूलों में हिंसा ज्यादातर बच्चों के रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा है। पिछले तीन महीनों में लड़कियों (55%) की तुलना में ज्यादा लड़कों (65%) ने हिंसा का सामना किया।

<http://www.icrw.org/publications/towards-gender-equality-gems-journey-thus-far/>

क्या यह हिंसा है? एक छोटी सी कहानी आपके लिए

मंगेश की कहानी

मंगेश को छेड़खानी करने में मजा आता है।

अरे वह मैंने इशारा किया/किए तो उसे अच्छा महसूस हुआ, वह हंस रही है।

ठीक है अब मुझे दूसरा कदम उठाने दो।

वह उसे छुना चाहता है।

अरे वाह, वह दुबारा हंसी। इसका मतलब उसे मजा आ रहा है।

यह हिंसा है?

चर्चा के लिए निर्देश

हाँ, यह हिंसा है। मंगेश छेड़खानी कर रहा है। उसका मकसद लड़कियों को तकलीफ पहुंचाना है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता की लड़की की क्या प्रतिक्रिया है। बल्कि मंगेश का यह व्यवहार निर्धारित करता है की वह लड़की के साथ हिंसा कर रहा है। बहुत बार जिस पर हिंसा होती है वह इन व्यवहारों को नजरअंदाज कर देते हैं या डर और शर्म की वजह से अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं। इस कहानी में हो सकता है की लड़की घबरा कर हंस रही हो, या मंगेश की बेवकूफी पर। अगर वह किसी और वजह से हंस रही हो, तब भी यह मंगेश का व्यवहार को सही नहीं ठहराता।

व्यक्ति का व्यवहार निर्धारित करता है की कोई भी कृत्य होता है या नहीं, ना की जिसके ऊपर हिंसा हो रही हो उसकी प्रतिक्रिया से।

इस घटना को जेंडर आधारित हिंसा की परिभाषा को ध्यान में रखकर विश्लेषण करें।

विष्णु की कहानी

विष्णु कभी-कभी अपने से छोटे लड़कों के साथ लड़ता है और उनकी चीजें छीन लेता है।

चर्चा के लिए निर्देश

विष्णु का मारने और धमकाने वाला व्यवहार हिंसा कहलायेगा। समाज लड़कों और पुरुषों से अपेक्षा करता है कि वह निडर और दबंग होंगे और जो नहीं होंगे वह हिंसा और उपहास का निशाना बनेंगे। समाजीकरण की प्रक्रिया बच्चों को इन अपेक्षाओं से अवगत कराती है। यहाँ विष्णु अपने सत्ता का गलत इस्तेमाल कर रहा है। इसीलिए विष्णु का व्यवहार जेंडर आधारित हिंसा कहलायेगा।

नाम रखना/उपनाम देना

नाम रखना/उपनाम देना और छेड़खानी करना हिंसा का एक रूप है जो बच्चों के मन को जीवन भर के लिए प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए कई बार मोटे लड़के का नाम 'मोटू' और पतले लड़के का नाम 'लकड़ी' रख दिया जाता है। शिक्षक-शिक्षिकाएँ कुछ बच्चों को बुद्धिमान और प्रतिभावान घोषित करके इसी तरह का काम करते हैं, जबकि जो बच्चे अच्छे अंक प्राप्त नहीं कर सके उन पर मंद बुद्धि होने का तमगा लग सकता है।

आमतौर पर नाम रखने या लेबलिंग से किसी के बेकार/दोषपूर्ण होने की छवि उभरती है और ऐसा करने से बच्चों के विकास और प्रगति में बाधा खड़ी हो सकती है। किसी का "आइटम", "छक्का" जैसे नाम रखने से वह भावनात्मक रूप से बहुत व्यथित हो सकता है। कभी-कभी लोग मानते हैं कि प्यार से उपनाम देना सही है और इससे किसी को तकलीफ नहीं पहुँचती है। पर बहुत बार ऐसा होता है कि उनको मन में बुरा लगे और वे इस बात को बोल न पाएँ, या फिर शुरू में उनको तकलीफ न हो, लेकिन बाद में उनको सभी इस नाम से बुलाने लगे और इससे उन्हें दुःख पहुँचे। तो फिर उपनाम रखना ही क्यों?

4. क.2. हिंसा का चक्र

अक्सर हम अपने जीवन में हिंसा सहते हैं और कई बार मौका देखकर हिंसा करते भी हैं। हम यह सब भूल जाते हैं कि हिंसा सहने पर हमें कितनी तकलीफ होती है और हम वही चोट दूसरे को पहुँचाना चाहते हैं। यह एक बदले की भावना है जिससे हिंसा का चक्र चल पड़ता है।

किसी ने हम पर हिंसा की तो हमने किसी और पर की और हमने किसी पर होते देखी तो उसे नजरअंदाज कर दिया या जिस पर हिंसा हुई उसे ही दोष दे दिया। ऐसे में हिंसा कभी खत्म नहीं होती। इस हिंसा के चक्र की वजह से संबंधों में बार-बार हिंसा होती रहती है। इसकी शुरुआत छोटी-मोटी घटनाओं से होती है और फिर बाद में गंभीर स्तर तक पहुँच जाती है। किसी बच्चे में हिंसा के चक्र की शुरुआत तब होती है जब वो हिंसा का शिकार बनता है या हिंसा होते हुए देखता है। हिंसा का शिकार बनने या हिंसा होते हुए देखना बच्चे को भयभीत, नाखुश, अकेला बना सकता है, बच्चे आत्मविश्वास खो देते हैं। इसके लिए अपने आपको दोष देते हैं। वह ढंग से सो नहीं पाते हैं और साथी छात्र-छात्राओं के साथ झगड़ा करते हैं।

बच्चों को यह बात समझनी चाहिए कि विचारों का अलग होना, मतभेद होना तो ठीक है, पर इसका हल हिंसा से नहीं निकल सकता। जब बच्चे यह समझ जाते हैं कि हिंसा स्वीकार्य नहीं है तो वे बड़े होकर ऐसे व्यक्ति बनते हैं जो दूसरों का सम्मान करते हैं।

4. ख एकीकरण के अवसर

हिंसा का मुद्दा बहुत संवेदनशील है और साथ ही बहुत ही महत्वपूर्ण भी है। कई लोग विभिन्न समयावधि में विभिन्न तरीकों से सत्ता (पावर) का प्रदर्शन करते हैं। इसीलिए हर अवसर का उपयोग करते हुए अपने को माध्यम बना कर यह समझाना चाहिए कि किस तरह सत्ता का उपयोग सही ढंग से किया जाना चाहिए।

इसलिए यह विचार-विमर्श सभी विषयों पर लागू होता है। इतिहास वह दर्शाता है कि युद्ध कैसे लड़े गए, उनके परिणाम क्या रहे, उनसे कौन पीड़ित हुए या कौन उनके शिकार बने और साथ ही यह भी कि इन सभी चीजों से कैसे बचा जा सकता था।

उदाहरण देकर यह समझा सकते हैं कि सत्ता या शक्ति के दुरुपयोग का परिणाम हिंसा हो सकती है। साथ ही भाषा में गलत शब्द जैसे कि 'किसी जाति या समुदाय को नीचा दिखाने वाले शब्द' या गालियों को प्रयोग में न लाएं और बच्चों को समय-समय पर इस व्यवहार को रोकने के लिए कदम उठाने के लिए भी प्रोत्साहित करें।

सत्र M4a: हिंसा क्या है

उद्देश्य

- हिंसा को समझने व जानने की क्षमता को बढ़ाना
- हिंसा और उसके विभिन्न प्रकार पर बेहतर समझ बनाना

समय : 45 मिनट

आवश्यक सामग्री : 3 कहानियां, 3 चार्ट पेपर, मार्कर पेन, सेलो टेप, कैंची

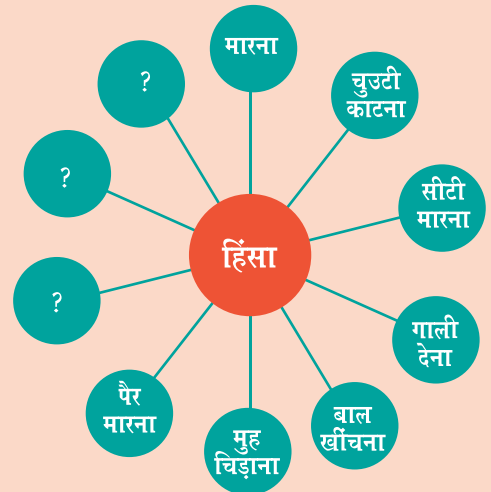
पद्धति : कहानी सुनाना, चर्चा करना

फैसिलिटेटर के लिये नोट्स

- किशोर-किशोरियों को भागीदारी के लिये प्रोत्साहित करें, पर उन पर ज्यादा दबाव ना डालें। बच्चों को हिंसा के छुपे हुये रूपों से अवगत कराने की कोशिश करें। हिंसा कुछ विद्यार्थियों को तकलीफ दे सकती है। ऐसे विद्यार्थियों से बात करें। कोशिश करें की बच्चे आपस में किसी संवेदनशील घटना को लेकर बात ना करें क्योंकि ऐसी जानकारी संवेदनशील हो सकती है और पीड़ित के खिलाफ बाद में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।
- इस सत्र के संचालन से पूर्व हिंसा के बारे में दी गई जानकारी को अच्छी तरह पढ़ लें।

गतिविधि- 1 चर्चा करना

- हिंसा क्या है?
- हिंसा शब्द क्या आपने सुना है?
- हिंसा शब्द सुन कर मन में क्या आता है?



हिंसा

हमारा किसी प्रकार का व्यवहार जो किसी को शारीरिक, मानसिक या यौनिक तौर पर नुकसान पहुंचाता हो या पहुंचाने की कोशिश करता हो या नुकसान होने की संभावना हो उसे हिंसा कहते हैं।

जो शरीर से जुड़ा हुआ है उसे शारीरिक हिंसा कहते हैं। जैसे – मारना-पीटना, चुट्टी काटना, बाल खींचना, पैर मारना।

जो भावनाओं से जुड़ा है उसे भावनात्मक हिंसा कहते हैं – जैसे सीटी मारना, मुह चिड़ाना उपनाम देना, जतिवादक शब्द का उपयोग करना।

जो सेक्स से जुड़ी हुई अनचाही क्रिया है उसे यौनिक हिंसा कहते हैं – जैसे, शरीर के यौन अंगों को छूना, अश्लील फोटो या विडियो दिखाना किसी के सामने अपने यौन अंगों को छूना, या सेक्स करना।

गतिविधि – 2 कहानी

कहानियों को आराम से और ऊँचे स्वर से पढ़ें ताकि विद्यार्थी उन्हें सही ढंग से समझ सकें। कहानी पढ़ने के बाद तीन दीवारों पर तीन चार्ट पेपर चिपका कर कहानी पर चर्चा कराएँ। एक चार्ट पेपर पर “यह हिंसा है”, दूसरे पर “यह हिंसा नहीं है”, और तीसरे पर “मुझे मालूम नहीं” लिखें। कहानी पढ़कर बच्चों से पूछें की वे किस दीवार पर जाना चाहते हैं। अब इस बात पर विचार-विमर्श करेंगे कि क्यों कुछ सहभागी इसे हिंसा मानते हैं और दूसरे सहभागी इसे हिंसा नहीं मानते। चर्चा के बाद बाकि कहानियाँ पढ़ें।

कहानियाँ

पहली कहानी का संबंध परिवार से और दूसरी और तीसरी कहानी का संबंध विद्यालय और आस-पड़ोस से है।

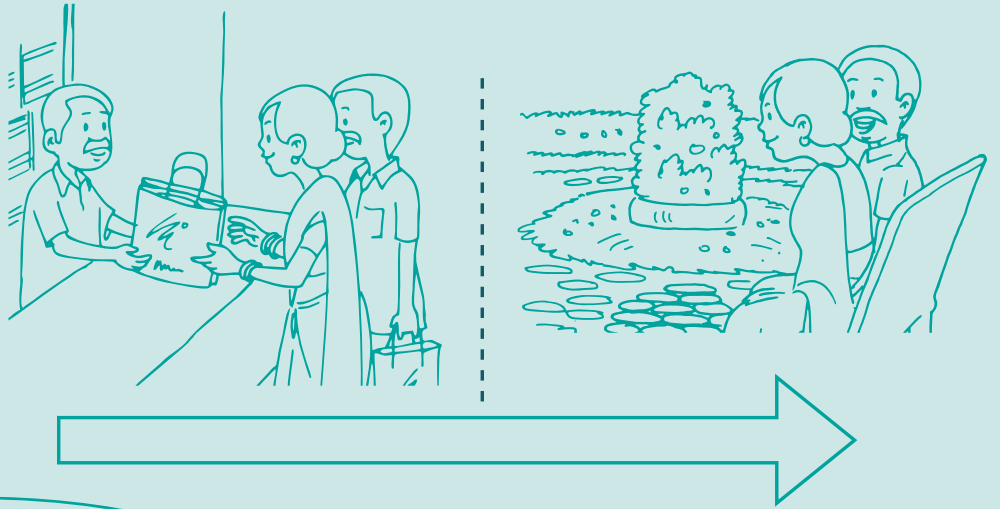
परिवार आधारित कहानी

श्याम अपनी पत्नी से बहुत प्यार करता है।

वह उसका ख्याल भी रखता है।

उसको खरीददारी करवाने ले जाता है।

और मेला दिखाने भी ले जाता है।

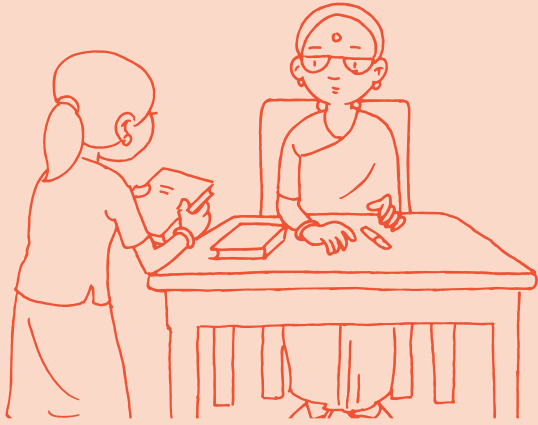


एक दिन गलती से उसकी पत्नी से खाने में थोड़ा सा ज्यादा नमक पड़ गया। इस पर गुस्से में श्याम अपनी पत्नी को थप्पड़ मार देता है।



विद्यालय आधारित

एक दिन ऊषा अपनी गणित की कॉपी को शिक्षिका के पास ले जाती है



गलती देखकर शिक्षिका

तुम विद्यालय आने की तकलीफ क्यों लेती हो। आखिरकार तुम्हें इससे क्या लाभ मिलेगा? यह तुमसे नहीं हो पायेगा।

क्या यह हिंसा है ?



आस पड़ोस आधारित

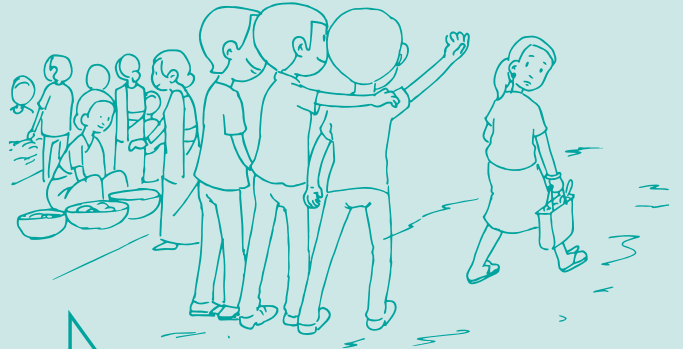
एक लड़की बाजार में घूम रही है। लड़कों के एक झुंड ने उसे देखा और अपनी प्रतिक्रिया देने लगे और फिल्मी गाने गुनगुनाने लगे।



इसके बाद वे हसने लगे

लड़की पीछे मुड़ती है, उनकी तरफ देखती है और वहां से चुपचाप चली जाती है?

क्या यह हिंसा है ?



चर्चा के लिये प्रश्न

चर्चा के लिये प्रश्न

क्या ये घटनाएँ वास्तविक हैं?

- क्या ऐसी घटनाओं से आपका सामना हुआ है।
- कहानियों में किस तरह की हिंसा की बात की गई है।
- क्या भावनात्मक, शारीरिक, यौन हिंसा है।

इस तरह की हिंसा के क्या परिणाम होते हैं।

हिंसा किन पर होती है? (कोई भी व्यक्ति अपने जीवन के किसी भी समय हिंसा का शिकार हो सकता है। मगर खासकर समाज के वे वर्ग जो कमजोर हैं या शक्तिशाली पदों पर नहीं हैं, खासकर महिलाएं हिंसा का शिकार ज्यादा होती हैं।)

क्या हिंसा करना सही है?

- हिंसा को रोकने के लिये हम क्या कर सकते हैं?
- उन तरीकों पर चर्चा करें जो बच्चे हिंसा रोकने के लिये प्रयोग में ला सकते हैं?

आओ साथ मिलकर सोचें



चर्चा के अंत में निम्नलिखित बातों पर पुनः जोड़ दें।

हिंसा किसी भी रूप में उचित नहीं है। इसे रोका जाना चाहिये।

खेल और हिंसा: खेल के दौरान भी हमें हिंसा देखने को मिलती है। कभी-कभी आपस में लड़ाई या कहा-सुनी हो जाती है। कुछ लोग खेलने के दौरान अपशब्दों का उपयोग करते हैं, जिससे दूसरे को भावनात्मक चोट पहुँचती है। इस स्थिति में दूसरा व्यक्ति भी वैसा ही कर हिंसा को बढ़ावा दे सकता है, जबकि एक व्यक्ति उसी स्थिति में उससे बात करता है की आपने मुझे अपशब्द क्यों कहा और इस तरह हिंसा को बढ़ने से रोक कर समाधान कर सकता है।

मुख्य सन्देश

- हिंसा शारीरिक, भावनात्मक और यौनिक हो सकती है।
- हिंसा किसी भी रूप में सही नहीं है।
- किसी भी स्थिति में हिंसा गलत है। इसे रोकना चाहिये।

सत्र M4b: हिंसा का चक्र

उद्देश्य

- हिंसा चक्र को समझना और उसे तोड़ने की जरूरत पर चर्चा करना।
- गतिविधि के चक्र में हिंसा का पता लगाना और किस प्रकार से हम इस चक्र पर हस्तक्षेप कर सकते हैं।
- सीख के परिणाम – छात्र छात्राओं में यह समझ बनाना की कोई व्यक्ति हिंसा से कैसे प्रभावित होता है, किसी भी रूप में हिंसा को सहन नहीं करना चाहिए।

समय: 01 घंटा

आवश्यक सामग्री: 3 कहानियां, 3 चार्ट पेपर, मार्कर पेन, सेलो टेप, कैंची

पद्धति: कहानी और परिचर्चा

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र, कागज

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें। अनुभव किये गए हिंसा और उनपर की गई प्रतिक्रिया पर संक्षिप्त में चर्चा कर उन्हें संकलित करें।

फैसिलिटेटर के लिए टिप्पणियां

- इस सत्र को शुरू करने से पहले पिछले सत्र पर संक्षिप्त चर्चा करें (हिंसा क्या है?, हिंसा के विभिन्न प्रकार आदि)।
- गतिविधि शुरू करते समय छात्र-छात्राओं को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, पर दबाव ना डालें।
- चर्चा के दौरान हिंसा के चक्र को स्पष्ट करें। यह बताएं की जो आज हिंसा का सामना कर रहा है कल वह खुद हिंसा करने वाला बन सकता है। हिंसा के चक्र को रोकना चाहिए।
- किशोरियों की भावनाओं का सम्मान करें। उनका मजाक ना उड़ाएँ।
- किशोरियों को समूह में घटनाओं पर विस्तार से चर्चा करने की अनुमति ना दें क्योंकि जो घटना वो बता रहे हैं, वो संवेदनशील हो सकती हैं और बाद में कभी उनके खिलाफ इस्तेमाल की जा सकती हैं। यदि उसको परामर्श सहायता चाहिए तो गतिविधि के बाद अवश्य उपलब्ध करवाएँ।

A गतिविधि

हर कागज पर चर्चा के तीन बिंदु लिखें:

- मैंने हिंसा होते देखी है।
- मैंने हिंसा का अनुभव किया है।
- मैंने हिंसा की है।

हर प्रतिभागी को कागज की एक शीट दें। –

किसी एक प्रतिभागी को वक्तव्य पढ़ने को कहें।

फैसिलिटेटर: अगर छात्र-छात्राओं ने प्रश्नों को समझ लिया है तो उनसे दो मिनट अपनी आखें बंद करने और इन वक्तव्यों के बारे में सोचने को कहें। सहभागियों से कागज ले कर एक जगह एकत्रित कर लें और चर्चा को आगे बढ़ाएं। किसी की पहचान ना करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

- जब हम हिंसा करते हैं तो हम कैसा महसूस करते हैं?
(उस विशेष समय में, बहुत शक्तिशाली, पर बाद में इसके विपरीत प्रभाव महसूस करते हैं)
- जब हम हिंसा होते देखते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
(कभी-कभी हम डर जाते हैं – यह सोच कर की कभी ऐसा हमारे साथ भी हो सकता है। कभी-कभी हम निराश और हताश हो जाते हैं— यह सोच कर कि हम कुछ भी नहीं कर पा रहे हैं। कभी-कभी हम व्यवस्था में परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित होते हैं जो इस बात पर निर्भर करता हम क्या सोचते हैं)
- जब हम हिंसा का अनुभव करते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
जब हम बड़ों को हिंसा करते देखते हैं तो हम क्या कर सकते हैं? (इसके बारे में किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जो इसे रोकने में मदद करें, और हिंसा से पीड़ित व्यक्ति के लिए सहायता जुटाने की कोशिश कर सकते हैं।)
- लड़कियों और लड़कों को कौन सी अलग-अलग प्रकार की हिंसा का सामना करना पड़ता है?
- क्या हिंसा को नापा जा सकता है? क्या यह कहना सही है कि हिंसा अधिक और कम या बड़ी और छोटी हो सकती है? यह फैसला कौन करता है?
- क्या आप किसी प्रकार की हिंसा को चुप-चाप सहन करते हैं? क्यों—
(कभी-कभी हिंसा को ना समझ पाने या डर की वजह से कोई भी ऐसा कर सकता है)
- हम हिंसा को कैसे रोक सकते हैं? इसके अलग-अलग तरीके क्या हैं?
- समाज में सबसे अधिक हिंसा कौन रोक सकता है? क्यों?

क्या आपके विचार से जब किसी के पास अधिक ताकत या सत्ता होती है तो वह दूसरों के विरुद्ध हिंसा का इस्तेमाल करने की स्थिति में होता/होती है? उदाहरण के लिए बड़ी कक्षा के छात्र द्वारा छोटी कक्षा के छात्र के खिलाफ या लड़के द्वारा लड़की के खिलाफ या शिक्षक/शिक्षिका द्वारा छात्र/छात्रा के खिलाफ हिंसा का उपयोग करना।

आओ साथ मिलकर सोचें

अंत में निम्नलिखित बिन्दुओं पर बल देते हुए चर्चा का सार प्रस्तुत करें:

- **हिंसा का चक्र:** यह अक्सर एक बच्चे के रूप में सीखे गए हिंसक व्यवहार को संदर्भित करता है, और फिर एक वयस्क के रूप में दोहराया जाता है, इसलिए एक कथित चक्र में जारी रहता है। उदाहरण के लिए हम जो देखते हैं वो सीखते हैं और फिर वैसा करते भी हैं। जैसा की हमने चर्चा किया की हम कभी हिंसा देखते हैं, कभी करते हैं और कभी हमारे साथ हिंसा होती है। इस तरह हिंसा नियमित रूप से चलती रहती है जिसे हिंसा चक्र कहते हैं और इसे रोकना आवश्यक है।
- किसी बिंदु पर हम अपने को हिंसा करने वाले या हिंसा से पीड़ित व्यक्ति के रूप में पाते हैं। हिंसा से पीड़ित होने की भावना को समझना और याद रखना महत्वपूर्ण है।
- किसी भी रूप में और किसी भी स्थिति में हिंसा को उचित नहीं ठहराया जा सकता है। हमेशा याद रखें, अगर कोई आप पर हिंसा करता है तो इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। पर हिंसा को चुपचाप ना सहें। अगर आप सक्रियता से उसका विरोध नहीं कर सकते तो किसी भरोसे मंद व्यक्ति से बात करें और समस्या को हल करने के लिए मदद लें।

निष्कर्ष / मुख्य सन्देश

- किसी भी रूप में हिंसा एक अपराध है।
- अगर आप चुप रहते हैं और इसके बारे में चर्चा नहीं करते या फिर अपनी आवाज नहीं उठाते तो हिंसा बढ़ती है।
- हिंसा को कम या ज्यादा नहीं कहा जा सकता, हिंसा हमेशा गलत होती है।
- घर, विद्यालय और समाज में हिंसा को रोका जाना चाहिए।
- अगर कोई आपके खिलाफ हिंसा करता है तो इसमें आपकी गलती नहीं है।

B: हिंसा से समझ की ओर

पिछली बार हमने हिंसा के विभिन्न प्रकार जैसे शारीरिक, भावनात्मक और यौनिक हिंसा को समझा था, साथ ही हमने हिंसा के चक्र को समझा है। अब हम हिंसा से निबटने के लिए क्या-क्या किया जाना चाहिए इस पर चर्चा करेंगे।

गतिविधि

6 किशोर/किशोरियों को आमंत्रित करें और रोल प्ले करने के लिए उन्हें दो समूहों में विभाजित करें। पहले समूह को हिंसा से प्रभावित परिवार की भूमिका निभाने को कहें। नाटक तैयार करने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।

हिंसा से प्रभावित परिवार 1: पति काम से घर वापस आता है और पत्नी से खाना मांगता है। पत्नी का अन्य काम में व्यस्त होने के कारण खाना देने में थोड़ी देर हो जाती है, पति चिल्लाना शुरू करता है और पत्नी के साथ मारपीट करने लगता है। यह देख बेटी बचाव करने आती है तो उसे भी मारता है। यह हमेशा होता रहता है।

फैसिलिटेटर: अभी आपने हिंसा से पीड़ित एक परिवार की कहानी को रोल प्ले के माध्यम से देखा। आइये अब हम देखते हैं की उसी स्थिति में हिंसा से पीड़ित दूसरा परिवार क्या करता है।

हिंसा से प्रभावित परिवार 2: ऊपर दी गई स्थिति में। पति द्वारा खाना खाने के बाद, पत्नी और बेटी पिता से बात करते हैं।

पत्नी: मैं अन्य काम में व्यस्त थी जिस कारण खाना देने में देर हुई आपको समझना चाहिए और मारपीट नहीं करनी चाहिए।

बेटी: पापा आपने मुझे भी मारा जबकि मैं तो आप लोगों को रोकने आई थी। वैसे भी रोज-रोज आपका इस तरह का व्यवहार अच्छा नहीं है। आपके इस व्यवहार के कारण हमलोग आपसे डरते रहते हैं और आपसे बात करने का भी मन नहीं करता। आपके इस व्यवहार के कारण मेरी सहेलियां मेरा मजाक उड़ाती हैं और अन्य लोग भी आपकी बुराई करते हैं जो मुझे अच्छा नहीं लगता। आप ऐसा ना करें ताकि हम लोग खुशी-खुशी रह सकें।

पिता: मैं तुम लोगों से माफी मांगता हूँ। मैं वादा करता हूँ की आगे से ऐसा कभी नहीं करूँगा।

अन्य छात्र-छात्राओं को अन्य अहिंसक तरीके सोचने को कहें। यदि आप चाहें तो रोल प्ले परिवार की जगह स्कूल का भी दे सकते हैं। निम्नलिखित प्रश्नों का उपयोग करते हुए चर्चा आरम्भ करें:

चर्चा के लिए प्रश्न

- दोनों रोल प्ले में आपने क्या देखा?
- क्या रोल प्ले में वास्तविक जीवन की स्थितियों को दर्शाया गया था?
- क्या आपने अपने चारों ओर ऐसी घटनाओं को घटित होते देखा है?
- परिवार में या संबंधों के भीतर हिंसा क्यों होती है?
- क्या हिंसा को बिना टकराव के दूर करना संभव है? कैसे ?

आओ मिल कर सोचें

सत्र के अंत में निम्नलिखित मुद्दों पर पुनः जोर दें

संबंधों में, स्कूल में दोस्तों के बीच या परिवार में टकराव होना तो एक स्वभाविक बात है, पर उसे सुलझाने के लिए हिंसा का प्रयोग नहीं। हमें कभी भी हिंसा को टकराव के समाधान का या दूसरों को नियंत्रित करने का साधन नहीं बनाना चाहिए। हिंसक हुए बिना टकराव को सुलझाने के लिए आपसी बातचीत और सम्मान प्रभावकारी तरीके हो सकते हैं।

मुख्य सन्देश

हिंसा को “ना” कहें! हिंसा का बिना टकरावों के समाधान किया जा सकता है।

खेल और हिंसा का चक्र: हिंसा किसी भी स्थिति में मान्य नहीं है। खेल के दौरान भी हिंसा के चक्र को समझा जा सकता है। जब कोई किसी को अपशब्द कहता है या मारपीट करता है तो दूसरा व्यक्ति भी वैसी ही प्रतिक्रिया करता है साथ ही अन्य खिलाड़ी भी अनुसरण करते हैं और इस तरह हिंसा का चक्र बनता है। जरूरत है इस चीज को समझना और हिंसा को अस्वीकार करना।

गृहकार्य

- स्वयं या अपने किसी सहपाठी के साथ हुई हिंसा को बिना परिचय के चिन्हित करें।
- घर, विद्यालय और समाज में होने वाले हिंसा को चिन्हित करें
- घर, विद्यालय और समाज में होने वाले हिंसा के प्रभाव को चिन्हित करें
- चिन्हित किये गए हिंसा के उपायों को दर्ज करें

सत्र M4c: सामूहिक कार्य

उद्देश्य

- बच्चों में जेंडर आधारित भेदभाव और हिंसा पर सामूहिक रूप से सोचना और उसे रोकने के लिए सामूहिक योजना बनाकर अमल करना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : ब्लैक बोर्ड, चौक, चार्ट पेपर, मार्कर

फैसिलिटेटर के लिए नोट

- उमंग कार्यक्रम में सभी सत्रों या गतिविधियों को सुचारू रूप से करने के लिए कुछ सकारात्मक नियम बनाये गए हैं, जो की इस करिकुलम के शुरुआत में दिए गए हैं। किसी भी सत्र या गतिविधि को करने से पहले इस नियमावली को पढ़ें और उसे अपने काम करने के तरीके में लागू करें।
- सत्र में इस्तेमाल होने वाली सभी वस्तुओं को अपने पास रखें।

A गतिविधि

- सभी को एक केस कहानी दें।
- आपस में सभी चर्चा करें की कहानी में किन बातों पर चर्चा की गयी है।
- कहानी में कौन सी चीज अकसर अपने आसपास होते देखते है।
- चर्चा कर सामूहिक निर्णय करें।
- चर्चा के बाद बड़े समूह में सभी के सामने प्रस्तुत करें।

कहानी:

मनीषा कक्षा 9 में पढ़ती है और उसे स्कूल जाना बहुत अच्छा लगता है। मनीषा रोज समय पर स्कूल आती है और मन लगा कर पढ़ाई करती है। कुछ लड़के उसे देखकर उस पर फट्टियां कसते हैं और उसका रास्ता रोक कर खड़े हो जाते हैं। एक दिन जब वह स्कूल आ रही थी तो लड़कों ने मनीषा का दुपट्टा खिंच दिया, मनीषा ने यह बात घर पर अपनी माँ से बताया और उसकी माँ ने उसे स्कूल भेजने से मना कर दिया। अब मनीषा स्कूल नहीं आ रही है।

चर्चा के लिये प्रश्न

- क्या मनीषा को यह बात अपनी माँ को बतानी चाहिये?
- इस तरह की घटना से किसी लड़की पर किस-किस तरह का असर होता है?
- हम सब मिल कर मनीषा को किस तरह वापस स्कूल ला सकते हैं?
- किसी लड़की के साथ इस तरह की घटना ना हो इसके लिये हम सब क्या कर सकते हैं।

मुख्य सन्देश

- इस तरह की छेड़छाड़ की कोई घटना किसी के लिए सामान्य बात हो सकती हैं, परन्तु इसका असर कितना हो सकता इसका अंदाजा लगाना मुशिकल हैं
- हमें छेड़छाड़ या अन्य किसी प्रकार की हिंसा का सामूहिक विरोध करना होगा तथा इसे रोकना होगा
- हिंसा या छेड़छाड़ की शिकार किसे भी बच्चे की हमें सामूहिक तौर पर मदद करनी चाहिए

सत्र M4d: बदलाव के लिए सामूहिक कदम

उद्देश्य

- सामाजिक मानदंड (परम्पराओं) और सामूहिक गतिविधि के महत्व पर समझ बनाना
- बाल विवाह एवं स्कूल ड्रॉप आउट पर सामूहिक कार्य करने एवं सामूहिक प्रतिक्रिया देने के संबंध में किशोर-किशोरियों की समझ को बढ़ाना

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र

पद्धति : समूह कार्य, परिचर्चा

A. सामूहिक प्रतिक्रिया

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र के सीख और गृह कार्य पर चर्चा से करें, सहभागियों द्वारा चिन्हित ऐसे सामाजिक मानदंड या मुद्दे जिस पर वे प्रभावी ढंग से संवाद कर पाने में कठिनाई महसूस कर रहे हों, पर संक्षिप्त में चर्चा कर उन्हें संकलित करें।

कहानी:

सबीना छठी कक्षा में पढ़ती थी। उसकी कक्षा में ललित नाम का एक लड़का पढ़ता था जो उसके साथ दोस्ती करना चाहता था। पर सबीना की उसमें कोई दिलचस्पी नहीं थी और उसने ललित को यह बात बता भी दी थी, पर फिर भी ललित उसे तंग करता ही रहता था। शिक्षक भी उसे कुछ नहीं कहते थे। सबीना डर से यह बात घर में भी नहीं बता पा रही थी। इस सब से ललित का साहस बढ़ता जा रहा था। एक दिन इस बात की जानकारी घर वालों को मिल गई। उसकी माँ ने सबीना को ही दोष देते हुए उसपर आरोप लगाया। अब हालत यह हो गई कि उसका छोटा भाई उसे स्कूल छोड़ने जाता था। वार्षिक परीक्षा के बाद उसे गाँव भेज दिया गया और उसकी पढ़ाई रूक गई। कुछ दिन बाद उसकी शादी करा दी गयी।

निम्नलिखित प्रश्नों से परिचर्चा प्रारंभ करें—

- क्या इस कहानी में आपको कहीं से भी कोई हिंसा दिखाई देती है?
- हिंसा के वे अलग-अलग रूप क्या हैं जिनका सबीना को अनुभव हुआ?
- क्या इस स्थिति के लिए सबीना स्वयं जिम्मेदार थी?
- इस स्थिति को कौन बदल सकता था? कैसे?
- आपके किसी दोस्त के साथ यह घटना होती तो आप लोग क्या करते?

संचालनकर्ता: जवाब संकलित करते जाएँ।

निष्कर्ष

हिंसा होने पर, हिंसा से पीड़ित व्यक्ति और हिंसा करने वाले व्यक्ति के अलावा हिंसा देखने वालों की भूमिका खासकर अगर वे सत्ता की स्थिति में हैं (जैसे कि इस कहानी में शिक्षक) महत्वपूर्ण होती है। अगर हिंसा को देखने वाले पीड़ित व्यक्ति को ही दोष देते रहेंगे, तो इससे पीड़ित के जीवन पर दीर्घकालिक बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

समय पर सामूहिक रूप से कार्यवाही करने से पीड़ित को बचाया जा सकता है। इस कहानी में सबीना के शिक्षक, सहपाठी और अभिभावक स्थिति बदल सकते थे।

अनेक बार किशोरियाँ मान-मर्यादा और लोक-लाज के कारण प्रतिकार नहीं करती हैं। उन्हें यह भी भय रहता है की प्रतिकार/विरोध से स्थिति और बिगड़ जायेगी, लेकिन प्रतिकार, विशेषकर सामूहिक प्रतिकार हिंसा को बढ़ने से रोकता है। अगर ऐसी घटनाओं को नहीं रोका गया तो जो आज सबीना के साथ हुआ कल हम में से किसी और के साथ भी हो सकता है। अगर समय पर सामूहिक कदम उठाये जाते तो सबीना अपनी पढ़ाई जारी रख सकती थी। उसकी शादी भी इतनी जल्दी नहीं होती।

B. किशोरियों के मौन का कारण और निराकरण

परिचर्चा

सबीना की कहानी को आगे बढ़ाते हुए पूछें—

- सबीना के मन में आखिर किस बात का डर था?
- वह घटना के बारे में घर में क्यों बता नहीं पा रही थी?
- इसे कैसे रोका जा सकता था?

संचालनकर्ता: सहभागियों को परिचर्चा के लिए प्रोत्साहित करें। उनकी प्रतिक्रिया और जवाब संकलित करते जाएँ।

संभावित जवाब

सबीना को लगा कि यदि उसने छेड़-छाड़ के बारे में घर में बता दिया तो—

- उसकी पढ़ाई छुड़वा दी जाएगी, उसके बाहर आने-जाने पर पाबन्दी लगा दी जाएगी।
- उसे ही दोषी मान लिया जायेगा, उसकी शादी जल्द करा दी जाएगी।
- उसे अवसरों से वंचित होना पड़ेगा और वह अपना सपना पूरा नहीं कर पायेगी।
- गाँव में उसकी बदनामी होगी, वह लड़का और गलत तरीका अपनाएगा..... आदि

निष्कर्ष

व्यक्ति का व्यवहार उनके ज्ञान, मानसिकता, अनुभव, परिस्थिति आदि पर तो निर्भर करता ही है साथ ही सामाजिक मर्यादा द्वारा भी निर्धारित होती है। सबीना को इस घटना के बारे में घर में किसी को बताने का साहस नहीं हुआ। किशोरों के अनेक छोटे दुर्घटनारों का भी किशोरियों पर बहुत गंभीर परिणाम होता है। अधिकतर किशोर तो अपने इस मजाक या गलतियों के परिणाम से वाकिफ ही नहीं होते। अभिभावक भी अनेक बार लोक-लाज के फेर में समस्या को और बढ़ा देते हैं। कभी किशोरी की पढ़ाई छुड़वा देते हैं तो कभी जल्द विवाह कर देते हैं।

किशोरियों को चाहिए कि वे सामूहिक रूप से इस पर मुखर हो।

- वे शिक्षकों के माध्यम से या विद्यालय में मिले अवसर का लाभ उठाते हुए लड़कों को बताएं कि उनकी गलतियों की कितनी बड़ी सजा लड़कियों को भुगतनी पड़ती है।
- अपने सहेलियों से खुल कर समाज में छेड़-छाड़ के घटना के बारे में चर्चा करें। उन्हें भरोसा दिलाये कि ऐसे घटनाओं में लड़कियों का दोष नहीं होता। प्रारंभ में ही घटना की जानकारी से उसे रोका जा सकता है।
- यदि सहेलियाँ/लड़कियाँ कभी परेशान या उलझन में नजर आये तो उनके साथ समय बितायें। कारण जानने का प्रयास करें और निवारण हेतु सामूहिक पहल में शामिल हों।

C. समूह की शक्ति

समूह कार्य

बाल विवाह एवं लड़कियों की शिक्षा में बाधा का कारण समाजीकरण भी है। समाज को अकेले प्रभावित तो किया जा सकता है लेकिन अकेले बदलना संभव नहीं।

सहभागियों को तीन समूह में विभाजित कर दें और उन्हें दस मिनट में समूह में एक साथ मिल कर कार्य करने के लाभ चिन्हित कर प्रस्तुत करने के लिए कहें।

प्रस्तुतीकरण के लिए प्रत्येक समूह को तीन मिनट का समय दें। प्रस्तुतीकरण के मुख्य बिंदु को संकलित करते जाएँ। निम्नलिखित बिंदु यदि नहीं आये हैं तो इन पर भी चर्चा करें।

समूहों में काम करने के फायदे—

जानकारी	साथियों द्वारा अनेक महत्वपूर्ण जानकारी साझा की जाती हैं।
सहयोग	साथियों से प्रत्यक्ष और भावनात्मक सहयोग मिलता है।
आत्मविश्वास	कोई मदद करने वाला है कि भावना, डर कम लगता है, साहस बढ़ जाता है।
सुरक्षा	शारीरिक, मानसिक, वित्तीय, सामाजिक, आदि।
पहचान	सार्थक गतिविधियों में लगे सफल सदस्य। दूसरे भी इनका अनुकरण करने का प्रयास करते हैं।
आत्म-सम्मान	आत्म-मूल्य में वृद्धि, समाज के लिए कुछ करने की अनुभूति से आत्मविश्वास भी बढ़ता है।
संबद्धता	एक बड़े समूह के सदस्य की पहचान सुरक्षा देती है। गर्व भी होता है।
शक्ति	समुदाय के गणमान्य व्यक्तियों द्वारा सम्मानपूर्वक बात सुनी जाती है। नजरंदाज नहीं किया जाता।
लक्ष्य उपलब्धि	एक साथ काम करने वाले हाथ और एक ही दिशा में सोचने वाले कई दिमाग सफलता में सहायक होते हैं।
दृश्यता	एक साथ अनेक लोगों के प्रयास के कारण कार्य नजर आता है। चर्चा का विषय बनता है।
जन विमर्श	सामूहिक प्रयास से बदलाव के लिए आवश्यक विमर्श प्रारंभ होता है।
अनुकरण	सामाजिक बदलाव के लिए अनुकरण महत्वपूर्ण है। जब अनेक लोग एक साथ कुछ प्रयास करते हैं तो असमंजस की स्थिति वाले लोग भी उन्हें सही समझ कर उनका अनुकरण करने लगते हैं।
बोलने की शक्ति	सभी को बोलने का मौका मिलता है। अकेले या बड़े समूह में नहीं बोल पाने वाले साथी छोटे समूह में काफी बेहतर तरीके से अपनी बातों को रख पाते हैं।

गृहकार्य

- बाल विवाह एवं झ्राप आउट पर सामूहिक कार्य करने एवं सामूहिक प्रतिक्रिया देने संबंधी योजना बनाना।
- विद्यालय और समुदाय में सामूहिक प्रतिक्रिया एवं सामूहिक कार्यों के लिए मुद्दों की पहचान करना।
- सामूहिक प्रतिक्रिया के लिए कम से कम पाँच नए साथियों के साथ बात करना ।





मॉड्यूल 5 संबंध-रिश्ते नाते, दोस्ती



5. क प्रेरकों के लिए

5. क.1 स्वस्थ संबंध

संबंध अलग-अलग प्रकार के होते हैं। यहाँ हम दोस्तों के साथ स्कूल में और परिवार के भीतर के संबंधों की बात कर रहे हैं।

चार बुनियादी संबंध इस प्रकार हैं पारिवारिक, मित्रवत, संयोगवश और घनिष्ठ संबंध। उम्र बढ़ने के साथ-साथ बच्चे इन संबंध के बारे में सीखते हैं।

परिवार के साथ संबंध

हम परिवार से प्यार और आपसी देखबाल की सीख लेते हैं। हम अपने परिवार के सदस्यों के साथ सबसे अधिक घनिष्ठता या नजदीकी महसूस करते हैं। परिवार, ताकत, देखरेख और सहायता का अच्छा श्रोत है। साथ ही परिवार एक ऐसी जगह है जहाँ पर हम लड़कियों के साथ भेदभाव और महिला/पुरुष के बीच सत्ता के असमान संबंध का अनुभव करते हैं। इन्हें हम इन बातों से ही देख सकते हैं कि किसे अधिक भोजन, बेहतर शिक्षा और संसाधन प्राप्त हो रहे हैं।

परिवार समाजीकरण की मुख्य संस्थानों में से एक है। यहाँ बच्चे जिम्मेदारियाँ, अपेक्षाएँ, उचित-अनुचित व्यवहार, सत्ता संबंधों और कई चीज़ सीखते हैं। इसलिए जेंडर समानता को बढ़ावा देने का प्रयास परिवारों में भी करने की जरूरत है। पारिवारिक संबंधों में सुधार की शुरुआत कभी भी की जा सकती है। चाहे ये संबंध पहले भी अच्छे रहे हों, छोटी-छोटी बातों से उन्हें और भी सुदृढ़ बनाया जा सकता है।

दोस्तों/सहेलियों के साथ संबंध

आमतौर पर हर किसी को दोस्तों की जरूरत होती है। दोस्त या मित्र वह व्यक्ति होता है जिसे हम भलीभांति जानते हैं और जिसे हम प्यार और सम्मान करते हैं। समय के साथ-साथ दोस्ती बदलती रहती है।

- अगर कोई शर्मिला है तो उसे दोस्त बनाने में काफी दिक्कत आ सकती है।
- दोस्त या मित्र बनाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि स्कूल और समुदाय की गतिविधियों में भाग ले। दूसरा तरीका यह है कि दूसरों के प्रति मैत्रीपूर्ण व्यवहार अपनाएं या दूसरों की मदद करें। लोगों से बात करें उन्हें जानें और पता लगा लें कि क्या आपके और उनके बीच कुछ समान है।
- संगी-साथियों का दबाव दोस्ती में प्रमुख भूमिका निभा सकता है। अगर कोई साथी या मित्र संगी-साथियों के बीच में कमजोर/दबाव की स्थिति में है, तब संबंध संतुलित नहीं होंगे। याद रखें कि हर किसी को अपनी बात बोलने का अधिकार है।
- दोस्तों के बीच अपनी भावनाएं प्रकट करें। अगर आप किसी बात पर असहमत हैं तो आपको 'ना' कहने का अधिकार है।

संयोगवश/आकस्मिक संबंध

आकस्मिक संबंध उन लोगों के साथ बनते हैं जिन लोगों के संपर्क में हम रोज आते हैं पर वे हमारे मित्र और परिवार के सदस्य या ऐसे व्यक्ति नहीं हैं जिनसे घनिष्ठ रिश्ते हों। उदाहरण के तौर पर कोई पड़ोसी, दुकानदार या दफ्तर का कोई सहकर्मी।

घनिष्ठ संबंध

घनिष्ठ संबंध का मतलब है ऐसा संबंध जिसके साथ अपने सुख-दुःख बाँट सकें। जिसका आप सम्मान करें या जो आपका सम्मान करें। यह एक भावनात्मक जुड़ाव है। जरूरी नहीं की यह कोई यौनिक या रोमांटिक संबंध हो।

अच्छे/आदर्श संबंध: इसका मतलब एक ऐसे संबंध से है

- जिसमें सम्मान, विश्वास, एक दूसरे की समझ, प्यार और अपनी बात रखने की गुंजाइश हो।
- हर संबंध के अन्तर्गत कुछ अपेक्षाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। जहां हमें अपनी बात दृढ़ता से कहने का अवसर हो, वहीं हमें दूसरे की विचारों और भावनाओं का सम्मान भी करना चाहिए।
- एक अच्छे/आदर्श संबंध में जबरदस्ती दबाव या हिंसा की कोई जगह नहीं है। यदि किसी संबंध या रिश्ते में एक पक्ष सत्ताहीन महसूस करे, उसे अपने विचारों या भावनाओं को रखने की जगह ना मिले तो ऐसे संबंध बराबरी के नहीं होते। और जिस संबंध में बराबरी ना हो, वो बोझ बन जाता है।
- संबंधों को बनाए रखने की जिम्मेदारी सभी पक्षों की होती है। हमें अपने संबंधों को स्वस्थ बनाने की दिशा में कार्य करना चाहिए।

अच्छे/आदर्श संबंधों की विशेषताएं एक-दूसरे का आदर सम्मान, समानता, विचार रखने का अधिकार, गरिमा, असहमत होने की आजादी

अपने संबंधों को अच्छे/आदर्श संबंधों की विशेषताओं पर माप कर देखें। यदि आपके संबंध उस विशेषताओं पर खरे नहीं उतरते हैं तो उन्हें बेहतर करने का प्रयास करें।

5. ख. भावना के संबंध में अतिरिक्त सामग्री

भावना क्या है?

क्या आपको कभी डर लगा? कभी न कभी हर किसी को डर लगता है। बिजली कड़कने से दिल की धड़कने तेज हो जाती है। शिक्षक-शिक्षिका जब यह घोषणा करते हैं की प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी तो बच्चों के मुंह सुख जाते हैं या जब रिपोर्ट कार्ड लेने जाना होता है तो बच्चों को पसीना छूटने लगता है। पर जब बहुत अच्छे नंबर आते हैं तो खुशी का ठिकाना नहीं रहता। स्कूल में खेल दिवस का आयोजन अच्छी तरह न किए जाने पर आप गुस्सा हो सकते हैं।

डर गुस्सा, उदासी, आश्चर्य, खुशी, प्यार इसी तरह के अहसासों को भावना कहते हैं। ये भावनाएं प्राकृतिक हैं और सभी मनुष्यों में मौजूद होती हैं।

खुशी: खुशी एक ऐसी सकारात्मक भावना है जिसके अन्तर्गत संतोष से लेकर अत्यधिक आनंद तक शामिल है खुशी को विभिन्न जैविक, मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक दृष्टिकोणों से परिभाषित किया गया है और उसके स्रोतों की पहचान की गई है।

डर: डर संभावित खतरे से पैदा होने वाली एक नकारात्मक भावना है। यह दर्द या खतरे के प्रत्युत्तर में एक बुनियादी भावना है। संक्षेप में कहें तो डर खतरे को पहचानने उससे बचने या उनका सामना करने की क्षमता है इसे 'भागो या लड़ो' के प्रत्युत्तर से भी जानते हैं।

उदासी: किसी क्षति, असहाय स्थिती, तनाव, गम आदि की भावना से जुड़ी नकारात्मक वेदना या दर्द को उदासी कहते हैं। उदास होने पर लोग एकाकी और कम सक्रिय हो जाते हैं। रोना उदासी का संकेत है।

गुस्सा: आप गुस्सा तब होते हैं जब कि आपको किसी बात से चोट पहुँचे आपके साथ गलत व्यवहार हो या आप किसी चीज से वंचित किए जाएं। गुस्सा होकर आप ऐसी चीजों का प्रतिकार करते हैं।

आश्चर्य: यह किसी अनापेक्षित घटना, तथ्य या चीज पर की जाने वाली प्रतिक्रिया है।

प्यार: यह गहरे स्नेह और व्यक्तिगत जुड़ाव की भावना है। दार्शनिक संदर्भ में प्यार मानवीय, दया, करुणा और स्नेह प्रकट करने वाला गुण है। यह कई धर्मों के केंद्र में है। प्यार को दूसरों के प्रति या अपने प्रति करुणा या स्नेह के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

चिंता क्या है?

जब आप भयभीत होते हैं पर उसका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता तब उसे चिंता कहते हैं। चिंता के साथ दूसरे प्रकार की अनुभूतियाँ भी होती हैं जैसे छाती में जकड़न, पेट दर्द, चक्कर आना या यह भावना कि कोई भयानक घटना घटित होने जा रही है। ये भावनाएं बहुत ही भयावह हो सकती हैं।

कुछ बच्चों को कभी भी किसी भी समय चिंता की अनुभूति होने लगती है। कुछ दूसरों को यह खास समय में होती है जब ये अपने परिवार और घर को छोड़कर कहीं दूर जाते हैं। चिंता तब भी होती है जब आप परीक्षा के परिणामों का इंतजार कर रहे होते हैं या जब आप परीक्षाएं देने जा रहे होते हैं।

चिंता से निबटना

चिंता का उपचार सफलतापूर्वक किया जा सकता है। अगर बच्चों को किसी चीज को लेकर चिंता हो रही है तो उन्हें अपने शिक्षक/शिक्षिका या माता-पिता से बात करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक शिक्षक या शिक्षिका के रूप में यह समझना काफी आसान होता है कि बच्चा किस बात को लेकर चिंतित है। अच्छा शिक्षक/शिक्षिका इस बदलाव को समझ कर बच्चे को परामर्श प्राप्त करने के लिए भेजते हैं।

गुस्सा

जब कभी आप अपना आपा खो देते हैं तो क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? क्या कभी ऐसा भी होता है कि आप गुस्से की अवस्था में नींद से जागते हैं?

इसका कुछ कारण आपके शरीर में होने वाले बदलाव हैं। जिन पर हमने पहले चर्चा की है ये आपकी मनोदशा को बदल सकते हैं और भ्रमित भावनाओं को जन्म दे सकते हैं। गुस्सा एक सामान्य भावना है और गुस्सा होना कोई गलत नहीं है। महत्वपूर्ण बात तो यह है कि गुस्सा होने पर (खुद) उससे कैसे निबटते हैं।

गुस्से को नियंत्रण करने के लिए पाँच कदम वाली पद्धति

अगर आप कभी किसी घटना की वजह से गुस्सा हो जाए तो इस पद्धति से आप अपनी प्रक्रिया को नियंत्रित कर सकते हैं। हर कदम के अन्तर्गत आपको अपने से दो सवाल पूछने होंगे और फिर अपनी स्थिति के अनुसार जवाब देना होगा।

आइए यह उदाहरण देखें: आप किसी सहेली के साथ फिल्म देखने जाना चाहती थी। पर आपकी मौसी अपने परिवार के साथ आपके घर पर आ गई और माँ ने आपसे घर पर ही रहने को कहा ताकि आप काम में उसका हाथ बटा सके। अब आपको गुस्सा आने लगता है।

ऐसे में आपको यह करना चाहिए:

1. समस्या को पहचाने (स्व-जागरूकता)

अपने से पूछें: मुझे गुस्सा किस बात से आया? मैं क्या महसूस कर रही हूँ और क्यों? आपके मामले में उत्तर यह होगा— 'मैं सचमुच अपनी माँ पर गुस्सा हूँ क्योंकि उसने मुझे फिल्म देखने जाने से रोका और घर पर अपनी मदद करने को कहा। यह उचित नहीं है। आपकी भावना गुस्सा है, और आप इसीलिए गुस्सा कर रही हैं क्योंकि आपको फिल्म देखने को नहीं मिली।

2. प्रतिक्रिया करने से पहले संभावित समाधान के बारे में सोचें (स्व-नियंत्रण):

अब यहाँ एक मिनट रुक कर गुस्सा पर नियंत्रण के लिए अपने को कुछ वक्त दें। इस बिन्दु पर आकर आपको यह भी सोचना है कि किस प्रकार की प्रतिक्रिया करेंगे।

अपने से पूछें: मैं क्या कर सकती हूँ? कम-से-काम तीन बातों के बारे में सोचें। उदाहरण के लिए इस स्थिति में आप निम्नलिखित प्रकार से सोच सकती हैं।

(क) मैं अपनी माँ पर नाराजगी जाहिर करूँगी और रूठ जाऊँगी। (ख) मैं काम खत्म करके उनसे पूछूँगी कि अब मैं फिल्म देखने जा सकती हूँ। (ग) मैं कोई बहाना कर दूँगी और किसी तरह फिल्म देखने निकल जाऊँगी।

3. **हर समाधान के परिणामों पर विचार करें:** अब आप यह विचार करेंगे कि आपके द्वारा सोची गई तीनों प्रतिक्रियाओं के क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं।

अपने से पूछें: इन तीनों विकल्पों के मामले में क्या होगा? उदाहरण (क) मना करने, नाराज होने या रूठ जाने से माँ नाराज हो सकती है। (ख) माँ की मदद करके जाने पर आपका फिल्म का कुछ हिस्सा छूट जाएगा। और बहाना बनाकर फिल्म देखने से हो सकता है की माँ नाराज होकर आगे आप पर विश्वास न करें। (ग) उत्तेजना में आपको फिल्म देखने जाना वास्तविक विकल्प लग सकता है। पर जब आप इस पर सचमुच विचार करेंगी तो यह बहुत कठिन होगा क्योंकि इससे गलत भावनाएं ही बढ़ेंगी। पहले तो आप नाराजगी जाहीर करेंगी माँ से भी नाराज होंगी और बाद में आपकी मौसी भी यह सोच सकती है कि आप बदमिजाजी कर रही हैं और बड़ों की बात नहीं सुन रहीं हैं।

4. **फैसला लेना (एक विकल्प को चुनें):** अब आप इस तीन विकल्पों में से एक को चुनकर कदम उठा सकती हैं। सूची को देखें और सबसे प्रभावशाली कदम को ही उठाएँ।

अपने से पूछें: सबसे अच्छा विकल्प क्या है, अब तक आप रूठी हुई महसूस नहीं करेंगी। अब आपने यह फैसला कर लिया होगा की काम छोड़कर फिल्म देखने जाना जोखिमपूर्ण होगा। इनमें से कोई भी ऐसा विकल्प नहीं है कि आप शांत मन से फिल्म देख सकें। इसीलिए विकल्प (ख) सबसे अच्छा विकल्प है।

अपना हल चुनने के बाद कदम उठाएँ।

5. **अपनी प्रगति की जांच करें:** अपने द्वारा सही कदम उठाने के बाद भी यह विचार करें की यह सब कैसे हुआ।

अपने से पूछें: मैंने यह सब कैसे किया? क्या ठीक वैसा ही हुआ जैसी मैंने कल्पना की थी? अगर नहीं तो क्यों नहीं? क्या मैं अपनाये गए विकल्प से संतुष्ट हूँ? कुछ समय निकाल कर यह विचार करें कि यह सब कैसे हुआ। इससे आपको अपने बारे में सोचने में मदद मिलेगी और यह जांच भी कर पायेंगी कि अलग-अलग स्थितियों में कौन सी समस्या-समाधान पद्धतियाँ सबसे अच्छी रहती है।

अगर आपके द्वारा अपनाये गए समाधान से सफलता मिली है तो अपनी पीठ थपथपाएं। अगर नहीं तो उसी पाँच कदम वाली पद्धती पर विचार करें और कारण का पता करें।

ये पाँचों कदम तब बहुत सरल लगते हैं जब आप शांत होते हैं पर जब आप बहुत गुस्सा और उदास होते हैं तब काफी कठिन लगते हैं। बार-बार अभ्यास करने से मदद मिलती है।

गुस्से में नियंत्रण के अन्य कठिन तरीके

यह पाँच कदम वाली पद्धती तब काफी अच्छी होती है जब आप विशेष स्थिति में होते हैं और आपको यह फैसला करना हो है कि क्या कदम उठाना है। पर दूसरे चीजों से भी आप अपने गुस्से पर नियंत्रण रख सकते हैं।

अपने भीतर गुस्से की भावना को रोकने के लिए निम्न उपायों को अपनाने की कोशिश करें।

कसरत: भ्रमण करें/दौड़ लगायें, कसरत करें या कोई खेल खेलें। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से मनोदशा सुधरती है और नकारात्मक भावनाओं में कमी आती है।

संगीत सुने (दूसरे को परेशान किए बिना): संगीत भी व्यक्ति की मनोदशा को शीघ्र बदल देता है। अगर आप साथ में नृत्य कर रहे तो यह और भी अच्छी बात है।

अपने विचारों और भावनाओं को कागज पर लिखें: आप चीजों को काफी अलग-अलग तरीके से सीख सकते हैं। उदाहरण के लिए किसी जर्नल, काव्य या गीत के रूप में। लिखने के बाद आप इसे अपने पास रखते हैं या फेक देते हैं— इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे आपको अहसास में सुधार लाने में मदद मिलती है। जब आप भावनाओं पर ध्यान देते हैं या उन्हें कोई नाम देते हैं या उन्हें उन्मुक्त करते हैं तो भीतर जमा नहीं हो पाती।

चित्र बनायें: अपनी भावनाओं और विचारों को लेकर स्केच या चित्र बनाने से भी मदद मिलती है।

भावनाओं पर नियंत्रण या उनका प्रबंधन

भावनाएं तो स्वाभाविक या जैविक होती हैं, पर भावनाओं को प्रकट करने का तरीका सामाजिक होता है। अपने जीवन में हम अलग-अलग तरीकों से भावनाओं को प्रकट करना सीखते हैं और यह अक्सर जेंडर आधारित होता है। लड़के-लड़कियां जब छोटे होते हैं तो वे कई भावनाओं को प्रकट करने के लिए रोते हैं, जैसे की उदासी, डर और गुस्सा। बड़े होकर लड़कों को यह बताया जाता है की रोना नहीं है पर लड़कियों में ऐसी कोई पाबंदी नहीं है। लड़कियों को वैसे ही विनम्र और आज्ञाकारी तरीके से व्यवहार करना और अपने गुस्से पर काबू करना सीखाया जाता है। दूसरी तरफ लड़कों का गुस्सा व्यक्त करना मान्य है। अक्सर इसके लिए कोई सवाल नहीं उठाता है, यहाँ तक की उन्हें इसके लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इसी तरह उत्पीड़ित होने पर लड़कियों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे शर्म महसूस करें और उत्पीड़न करने वाले पर गुस्सा नहीं। इस व्यवहारों का लड़के-लड़कियों के व्यक्तिगत आत्मविश्वास और आगे के जीवन पर गहरा असर पड़ता है।

दूसरों को ठेस पहुंचाये बिना भावनाओं को अभिव्यक्त करना महत्वपूर्ण है। ये जरूरी है कि किशोरियां अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रकट करने के महत्व को समझें और व्यवहार में लाएं।

भावनाओं और गुस्से के प्रबंधन के लिए इस मॉड्यूल में दिए गए अतिरिक्त संसाधन अवश्य देखें।

प्रेरक भावना विषय को कई स्थितियों में उपयोग कर सकते हैं। जैसे परीक्षा से पहले, जब बच्चे परीक्षा परिणामों को लेकर डर और चिंता में डूबे रहते हैं या फिर खेल प्रतियोगिताओं के दौरान। सफलता और विफलताएं हो सकती हैं और इनके फलस्वरूप उदासी और खुशी की भावनाएं पैदा हो सकती हैं। अगर प्रेरक को यह पता चले कि बच्चे को उसके सहपाठियों द्वारा डराया-धमकाया जा रहा है, या वह दूसरों के साथ आसानी से घुलमिल नहीं पा रहा है तो उन्हें उसकी मदद करनी चाहिए।

5. ग.1 संवाद (विचारों का आदान-प्रदान)

सम्प्रेषण या संवाद का मतलब दो लोगों के बीच, लोगों के समूह के बीच या एक स्रोत से कई लोगों तक जानकारी का आदान-प्रदान करना है। सम्प्रेषण मौखिक भी हो सकता है। इसमें बोलना और लिखना दोनों शामिल हैं। सम्प्रेषण बिना बोले भी हो सकता है, ऐसे सम्प्रेषण में शारीरिक भाषा व हावभावों का उपयोग किया जाता है, इसमें आपके कपड़े, बैठने की स्थिति, चेहरे के हावभाव, नजरें, हाथ-पांव की हरकत व दूसरे के बीच की दूरी आवाज में उतार-चढ़ाव और स्पर्श भी शामिल है। ये सभी बातें सम्प्रेषण प्रक्रिया का हिस्सा हैं।

सुनना

हमसे अधिकतर निम्नलिखित तरीकों से सुनते हैं।

निष्क्रिय होकर सुनना: इसका मतलब है दूसरे की बात को सुनना व समझना लेकिन कोई प्रतिक्रिया न करना।

चुन-चुन कर सुनना: इसका मतलब है कही जाने वाली बातों के कुछ ही हिस्सों पर ध्यान देना। उदाहरण के लिए अखबार पढ़ते समय छोटे बच्चे की बात सुनते रहते हैं और बीच-बीच में कहते हैं "ओ अच्छा, अहा" आदि, ये प्रतिक्रियाएं यह प्रभाव देती हैं कि आप ध्यान दे रहे हैं।

सक्रिय रूप से सुनना: इसका मतलब है सिर हिलाना, स्पष्टीकरण मांगना और विषय वस्तु को पहले से तैयार कर प्रत्युत्तर देना। सक्रिय रूप से सुनने के मुख्य पहलू हैं – सक्रिय रूप से प्रतिक्रिया करना, सही प्रश्न पूछना और सही स्पष्टीकरण मांगना। पर इसमें एक खतरा यह होता है कि सुनने वाला क्या उत्तर देता है और क्या उत्तर नहीं देता है, व्यक्ति इसी में उलझा रहता है।

जोर देकर सुनना: ऐसा तब होता है जब हम अपनी आखों, दिल और दिमाग की सुनते हैं। इस प्रक्रिया से हम वह तो सुनते ही हैं जो कहा जा रहा है पर साथ ही हम वह भी सुनते हैं जो नहीं कहा जा रहा है। हम हावभावों, शारीरिक भाषा पर भी ध्यान देते हैं। उदाहरण के लिए— जब सिलबट वाले पुराने कपड़े पहने, नीची आवाज में या धीरे-धीरे बोलती और नीची नजर किए हुए महिला आपके प्रश्न आप कैसी हैं? का यह जवाब देती है कि 'मैं ठीक हूँ, तो आपको समझ जाना चाहिए की वो ठीक नहीं है। जब आप यह भावना अपनी आवाज और शब्दों के माध्यम से व्यक्त करेंगे कि वह ठीक नहीं है जितना कह रही है तो वह तुरंत आपके सामने खुलकर अपनी बात रखेगी। इसीलिए सुनना एक कला है और साथ में कौशल भी है जिन्हें विकसित करने की जरूरत होती है।

भावनाओं को प्रकट करने के लिए सम्प्रेषण का उपयोग

जाने माने लेखक जेम्स मुरे का कहना है कि अपनी भावनाओं से अवगत होने और उन्हें अभिव्यक्त करने की क्षमता एक महत्वपूर्ण भावनात्मक आधार है। कई बार भावनाओं को समझना और उसे प्रकट करना ही उस भावना को कम करने के लिए पर्याप्त होता है। हिंसा से पीड़ित लोगों के लिए अपनी भावनाओं को जानना, उन्हें प्रकट करना महत्वपूर्ण होता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि किसी से बात करना और अपनी भावनाओं को प्रकट करना अकेलेपन, उदासी या अवसाद से बचने का एक अच्छा तरीका है। निराशा को गुस्से से अलग करना, हताशा को अकेलेपन से दूर करना भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने में सहायक होती है।

5.ग.2. दृढ़ता और स्पष्टता से सम्प्रेषण करना

अपनी भावनाओं और विचारों के प्रभावकारी सम्प्रेषण के लिए दृढ़ता और स्पष्टता होना जरूरी है साथ ही यह भी ध्यान रखें की सम्प्रेषण सम्मानजनक तरीके से किया जाये जिसमें भय या ग्लानि की भावना न हो और दूसरे के अधिकारों का उल्लंघन भी न हो।

अपनी बात को दृढ़ता और स्पष्टता से कहने का मतलब है—

- किसी को चोट पहुंचाए बिना ईमानदार होना।
- आप क्या चाहते हैं यह जानना।
- दूसरों को सुरक्षित महसूस करवाना।
- अपने और दूसरों के प्रति सम्मान की भावना रखना।
- जानबूझ कर दूसरों को चोट न पहुँचाना।

अपनी बात दृढ़ता और स्पष्टता से कहने से हम अपना ध्यान रख सकते हैं और यह अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और अच्छे संबंधों का मूल आधार है।

बच्चों और युवाओं को घर और विद्यालय में अनेक मतभेदों का सामना करना पड़ता है। इसको लेकर सामान्य प्रतिक्रिया होती है — लड़ो या भागो। इस पर उपयुक्त प्रतिक्रिया क्या होनी चाहिए?

दृढ़ता और स्पष्टता से सम्प्रेषण करने का मतलब यह होता है कि आप दूसरों को अपनी जरूरतों और इच्छाओं से किस प्रकार अवगत कराते हैं और साथ ही दूसरों की जरूरतों और इच्छाओं का ध्यान भी रखते हैं। यह दोनों पक्षों के लिए लाभदायक स्थिति होती है।

क्या सभी मतभेद का अंत हिंसा से होता है?

लोगों के बीच मतभेद एक आम बात है। इसका मतलब यह नहीं है की इसका परिणाम सिर्फ हिंसा होगा। इस गतिविधि में यह बताया गया है कि किस तरह दृढ़ता और स्पष्टता से इस्तेमाल की गई भाषा के उपयोग से मतभेद को सुलझाया जा सकता है।

दृढ़ता और स्पष्टता से सम्प्रेषण करना

मैं संदेश क्या होता है?

मैं संदेश का उपयोग जब कभी संबंध में समस्या पैदा हो (जैसे की छेड़खानी, चुगली, तर्क-वितर्क, रुखा व्यवहार या झूठ बोलना) तब करें। यह आपके सरोकार और आप क्या चाहते हैं को दूसरों को बताने का एक समाधान— केंद्रित और सम्मानजनक तरीका है।

- आँखों से संपर्क साधें।
- व्यक्ति को बताएं कि मुझे दिक्कत है।
- अपनी समस्या और व्यवहार को गैर-धमकी भरे तरीके से बताएं।
- आप उस समस्या में कैसा महसूस करते हैं ये बतायें। मुझे लगता है।
- “मैं नहीं चाहता की हमारा संबंध खराब हो।”

(अगर मेरे मन में कोई बात हो तो मैं किसी व्यक्ति से क्या कह सकता हूँ)

“मैं संदेश के उदाहरण”

- “मेरी एक समस्या है और मैं तुमसे बात करना चाहता/चाहती हूँ” (उत्तर की प्रतीक्षा करें)।
- ‘मेरे रोकने के बाद भी अगर आप तर्क करने लगे तो मुझे बड़ी निराशा हुई’ (उत्तर की प्रतीक्षा करें)
- ‘अगर मेरे रोकने के बाद भी आप तर्क करते रहेंगे तो इससे हमारे संबंध बेहतर होंगे या खराब होंगे?’ (उत्तर की प्रतीक्षा करें)।
- ‘मैं नहीं चाहता/चाहती की हमारा संबंध और बिगड़े’ (उत्तर की प्रतीक्षा करें)।

संबंधों में टकराव का समाधान

बच्चों को यह सीखाना की मतभेद का समाधान कैसे करना है यह उनके भावनात्मक विवेक और महत्वपूर्ण निर्णय कौशलों का एक आवश्यक अंग है— चाहे वे सरल हो या जटिल।

बच्चों को जो पहली बात समझनी चाहिए, वह यह है कि हम सभी अलग-अलग होते हैं हमारे विचार और विश्वास समान नहीं होते और हम एक ही तरीके से काम नहीं करते। यही चीजें हमें व्यक्ति बनाती हैं और इसलिए अलग-अलग विचार और विश्वास रखना तथा अलग-अलग ढंग से व्यवहार करना स्वाभाविक होता है। बच्चों को हर किसी के अनूठेपन को समझने हेतु प्रोत्साहित करना चाहिए। मतभेद समाधान की दिशा में यह एक पहला कदम होता है।

दूसरा कदम बच्चों को यह समझाना है की गुस्सा आने पर अपने और दूसरों की सुरक्षा का महत्व समझें। इस बात पर जोर देना चाहिए कि किसी भी दूसरे व्यक्ति को चोट नहीं करनी चाहिए, उसे धक्का नहीं देना चाहिए या किसी और किस्म की हिंसा नहीं करनी चाहिए। अगर बच्चों को लगता है वे गुस्सा है और उन्हें किसी प्रकार की शारीरिक अभिव्यक्ति चाहिए तो उन्हें दौड़ने या व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

तीसरा कदम बच्चों को यह बतायें कि अगर आप गुस्सा महसूस करते हैं तो वो इस बारे में बात करें। बच्चों को यह जानना चाहिए कि जिस व्यक्ति पर वो गुस्सा है उनपर उन्हें चीखना-चिल्लाना नहीं चाहिए। बात करना चीखने-चिल्लाने और नियंत्रण खोने से अधिक असरकारक होता है।

बच्चों को यह जानना चाहिए कि अगर वो गलत हैं तो उन्हें यह बात स्वीकार करनी चाहिए। हम सभी गलती करते हैं। जब हमें यह महसूस होता है कि हमसे कोई गलती हो गई है और इससे किसी को नुकसान पहुँचा है तो हमें गलती को स्वीकार कर गलती मान लेनी चाहिए। गलती स्वीकार करना स्व-सुधार और विकास की दिशा में पहला कदम है। इससे बच्चों को यह सीखने में मदद मिलती है कि उन्हें अपने व्यवहार की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

संबंधों के विषय को बड़ी संवेदनशीलता के साथ उठाया जा सकता है। इतिहास से संबंधों को नियंत्रित करने के उदाहरण ढूँढे जा सकते हैं। खेल की कक्षा में भी इस विषय को टीम-निर्माण, जिम्मेदारी तथा टीम के बीच संवाद जैसी चीजों के साथ जोड़कर बताया जा सकता है।

सत्र-M5a: संवाद कौशल

उद्देश्य:

- प्रभावी संवाद (बातचीत) की आवश्यकता पर समझ बनाना।
- संवाद से लोगों को प्रभावित करने के तौर-तरीकों पर समझ विकसित करना।
- शिक्षा अधूरी एवं बाल या जल्द विवाह ना हो इसपर संवाद करना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, कलर कार्ड

पद्धति : परिचर्चा, संदेश, रोल-प्ले

A. संप्रेषण (अपने विचार व्यक्त करना)

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और गृह कार्य पर चर्चा से करें।

रोल प्ले

रोल प्ले में दिलचस्पी रखने वाले 6 सहभागियों को वालंटियर के रूप में आमंत्रित करें। उनकी जोड़ी बना दें। हर जोड़ी को निम्नलिखित में से एक स्थिति पर अभिनय करने को कहें। बाकी सहभागियों को रोल प्ले पर नजर रखने और अपनी टिप्पणियां लिखने के लिए कहें।

रोल प्ले के लिए स्थितियाँ। एक बेटी पिता से कहती है कि उसे दोस्तों से साथ संग्रहालय (म्यूजियम) जाना है।

1. किसी भी माध्यम का प्रयोग कर सकती हैं।
2. मौखिक माध्यम का प्रयोग नहीं कर सकती हैं।
3. मौखिक और लिखित माध्यम का प्रयोग नहीं कर सकती हैं।

रोल प्ले के उपरान्त सहभागियों को धन्यवाद दें। उनका अनुभव पूछें कि उन्हें कैसा लगा? यह अभ्यास कितना कठिन था? अन्य सहभागियों से पूछें कि सबसे आसान माध्यम कौन सा था और क्यों? चर्चा के बाद जवाब को संकलित करें।

निष्कर्ष

- संप्रेषण या संचार मौखिक या गैर-मौखिक रूप से विचारों, भावनाओं, राय, इच्छा, आवश्यकता और कार्यों का आदान-प्रदान है।
- इसके लिए कम-से-कम दो व्यक्तियों की जरूरत होती है।
- प्रभावी संप्रेषण केवल संदेश देना और संदेश प्राप्त करना नहीं है। प्रभावी संप्रेषण सटीक जानकारी प्रदान करना और दूसरों की प्रतिक्रिया द्वारा यह सुनिश्चित करना है कि मुख्य संदेश में बिना किसी बदलाव के प्राप्त कर लिया गया है।
- यह मौखिक और गैर-मौखिक (जैसे लिखित, इशारों, संकेतों, कठपुतली, अभिनय आदि) के द्वारा हो सकती है।
- किसी के साथ मौखिक संवाद, संप्रेषण का सबसे सरल और प्रभावी माध्यम है।
- प्रभावी संवाद व्यक्तियों को विचारों को स्पष्ट करने, गलत धारणाओं को सुधारने, अनुभवों को साझा करने, तनाव को कम करने और सुधार के लिए प्रतिक्रिया प्रदान करने में मदद करता है।

B. संवाद कौशल

रोल-प्ले

रोल प्ले के लिए चार सहभागी को आमंत्रित करें, उन्हें एक तरफ ले जाएं और उन्हें दो मिनट का रोल प्ले तैयार करने के लिए निम्नलिखित निर्देश दें:

- रोल प्ले दो लड़का और दो लड़कियों के बीच बातचीत है।
- दैनिक जीवन के अपने अनुभवों से किसी भी विषय को चुना जा सकता है।
- उन्हें बाहर जाकर पाँच मिनट में तैयारी करने के लिए कहें।

इस बीच अन्य सहभागियों को दो समूह में बाँट दें। समूह एक को रोल प्ले में लड़का तथा समूह दो को लड़की की भूमिका निभा रहे व्यक्ति की पहचान करनी है तथा उनके संवाद करने का तरीका सूचीबद्ध करना है।

रोल प्ले के बाद सहभागियों को धन्यवाद दें और दोनों समूह को प्रस्तुति के लिए कहें। प्रस्तुति को सारांशित करते हुए निम्नलिखित प्रश्नों से परिचर्चा को आगे बढ़ाएं—

- क्या आपने भूमिका के दौरान लड़की की उस संवाद शैली से किसी लड़के की शैली में कोई अंतर देखा? यदि हाँ, तो वे क्या थे?
- रोजमर्रा की जिंदगी में आपको निम्नलिखित क्षेत्रों में लड़कियों और लड़कों के संवाद के तरीकों में क्या अंतर दिखाई देता है:
 - संवाद के दौरान टोन का उपयोग।
 - संवाद के दौरान शारीरिक भाषा।
 - बातचीत के दौरान प्रश्न करना (प्रश्नों के प्रकार/प्रश्नों की संख्या)।
 - संवाद के दौरान आत्मविश्वास।
 - संचार के दौरान विषय की प्राथमिकताएं (वे किन मुद्दों पर बात करते हैं)।

निष्कर्ष

समाज में लड़कियों और लड़कों का समाजीकरण होता है जो उनके संवाद को प्रभावित करते हैं/करती है। ये मानदंड ये निर्धारित करते हैं कि वे किससे और क्या बात कर सकते हैं।

- लड़कियों को संवाद के समय आत्मविश्वास और अपने समाजीकरण को छिपाने के लिए सिखाया जाता है।
- पितृसत्तात्मक सोच के कारण लड़कों को लगता है कि समाज में उनकी प्रधानता और महत्त्व ज्यादा है।
- समाजीकरण प्रक्रिया लड़कों से एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने की उम्मीद करती है। उदाहरण के लिए लड़कों को खुले और मुखर होना सिखाया जाता है जबकि लड़कियों से अक्सर शांत और विनम्र होने की उम्मीद की जाती है।
- लड़कियों में संचार कौशल की कमी एक अच्छी बात मानी जाती है। अगर कोई लड़की बेबाक और ऊँचे स्वर में बोलती है तो उसे आमतौर पर एक 'बुरी' लड़की माना जाता है। यदि वह शर्मीली और आज्ञाकारी है, तो वह कथित तौर पर एक अच्छी लड़की मानी जाती है। यह स्थिति परिवारों, स्कूलों से ले कर समुदायों तक हो सकती है।
- समाजीकरण के कारण लड़कियों और लड़कों में अलग-अलग गैर-मौखिक संवाद शैली या शरीर की मुद्राएँ होती हैं (जैसे लड़के अक्सर छाती से बाहर लंबा और आश्वस्त होते हैं, अच्छी आँख से संपर्क बनाए रखते हैं, लड़कियाँ थोड़ा झुकी होती हैं, अक्सर बातचीत के दौरान अपना सिर नीचे कर लेती हैं)।
- समाजीकरण अक्सर हमारी स्वतंत्रता को निर्देशित करता है। लड़कियों को अपने जीवन में प्रमुख निर्णयों के बारे में संवाद करने या अपनी आवश्यकताओं को व्यक्त करने की स्वतंत्रता नहीं मिलती है।
- उपरोक्त सभी का महिलाओं या किशोरियों के संवाद क्षमता से कोई संबंध नहीं है और इन असमानताओं को बदला जा सकता है।
- इन असमानताओं को बदलना महिलाओं या किशोरियों के आत्मनिर्भरता के लिए जरूरी है। अपनी क्षमता को बदलने और दूसरों के साथ बातचीत करने में सक्षम होने के लिए प्रभावी संचार कौशल सीखना आवश्यक है।

C. दृढ़ता (निश्चिततापूर्वक) और मुखरता (स्पष्टतापूर्वक) के साथ शिक्षा एवं बाल विवाह पर संवाद

रोल-प्ले

रोल-प्ले के लिए 6 सहभागी किशोरियों को आमंत्रित करें और उन्हें तीन-तीन के समूह में बाँट दें। दोनों समूह में एक को बेटी, और दो को माता और पिता की पहचान दें। दोनों समूह को रोल प्ले के लिए इस प्रकार निर्देश दें:

समूह 1: पिता का कहना है कि “लड़कियाँ पढ़ लिख कर क्या करेंगी, आखिर उन्हें चूल्हा-चौकी ही तो संभालना है।” अब तुम बड़ी हो गई हो तुम्हारी शादी भी तो करनी है। माँ भी पिता जी का साथ देती है और कहती है कि अगर बेटी ज्यादा पढ़-लिख लेगी तो शादी में दिक्कत होगी।”

बेटी कैसे समझायेगी: पिताजी मुझे अभी पढ़ना है मुझे स्कूल जाने दीजिये और मैं अभी शादी नहीं करना चाहती।

पिता: नहीं, अब बहुत पढ़ाई कर ली, अब घर का काम सीखो।

समूह 2: पिता का कहना है कि “लड़कियाँ पढ़ लिख कर क्या करेंगी, आखिर उन्हें चूल्हा-चौकी ही तो संभालना है।” अब तुम बड़ी हो गई हो तुम्हारी शादी भी तो करनी है। माँ भी पिता जी का साथ देती है और कहती है कि अगर बेटी ज्यादा पढ़-लिख लेगी तो शादी में दिक्कत होगी।”

बेटी कैसे समझायेगी: पिताजी मुझे अभी पढ़ना है, मैं मन लगा कर पढ़ाई करूँगी और कॉलेज तक की पढ़ाई पूरी कर बैंक में नौकरी करना चाहती हूँ और अपने पैरों पर खरी होना चाहती हूँ। इससे मैं अपने परिवार की आर्थिक स्थिति भी अच्छी कर पाऊँगी। मुझे स्कूल जाने दीजिये। शादी की अभी क्या जल्दी है, जब मैं अपने सपने पूरी कर लूँगी फिर शादी कर लूँगी।

पिता: अच्छी बात है अगर तुम ऐसा करना चाहती हो तो अपनी पढ़ाई करो और अपने सपने पूरे करो। तुम जब तक ऐसा नहीं करती मैं तुम्हारी शादी भी नहीं करूँगा।

बाकि सहभागियों को दो समूह में विभाजित कर दे। समूह एक रोल-प्ले के समय सकारात्मक बिन्दुओं को और समूह दो सुधार करने लायक बिन्दुओं को चिन्हित करे। उन्हें रोल प्ले के समय शांत रहने के लिए कहें। रोल प्ले के बाद सभी को धन्यवाद देते हुए कहें कि यह अभ्यास सिर्फ समझाने के लिए था।

दोनों समूह को प्रस्तुति के लिए कहें। अन्य सहभागियों की राय लें, पिछले सत्र में चिन्हित बाल विवाह से संबंधित सामाजिक मानदंडों पर सहभागियों की प्रतिक्रिया और तर्क जानने का प्रयास करें—

सामाजिक मानदंड	संभावित प्रतिक्रिया
बेटी पराया धन होती है	बेटी कोई बोझ नहीं है। वह भी योगदान देती है।
लड़की खुद की पसंद से शादी कर सकती है।	परिवार का नाम बदनाम होता है।
बेटी परिवार का इज्जत होती है।	बेटा-बेटी दोनों परिवार का इज्जत होते हैं।
पिता को बेटी का निर्णय लेने का अधिकार है	निर्णय बेटी पर थोपा नहीं जाना चाहिए।
बच्चे को जन्म देकर ही महिला पूर्ण होती है।	हर चीज का एक समय होता है। समयपूर्व गलत होता है।
ससुराल ही लड़की का अपना घर होता है।	मायके भी लड़की का घर होता है। सम्पत्ति पर अधिकार है।
माहवारी के साथ लड़की स्त्री बन जाती है	गलत, किशोरावस्था प्रारंभ होता है।
लड़की ज्यादा पढ़-लिख जाएगी तो वर नहीं मिलेगा	आजकल हर पढ़ा-लिखा लड़का शिक्षित कन्या चाहता है।

सामाजिक मानदंड	संभावित प्रतिक्रिया
लड़की के ज्यादा पढ़ने से ज्यादा दहेज लगता है	अच्छा परिवार मिलता है। लड़की का आमदनी भी होता है।
वधु का उम्र वर से 5-10 साल कम होना चाहिए	यह अंतर जरूरी नहीं है। वर या वधु कोई भी बड़ा या छोटा हो सकता है।
विवाह के बाद ही यौन संबंध बनाना चाहिए	यह जरूरी नहीं है, इसके लिए बच्चों की परवरिश ठीक से करनी चाहिए।

निष्कर्ष

आत्मविश्वास और स्पष्टता के साथ बातचीत के लिए संवाद कौशल के साथ तथ्यों की जानकारी, दूसरे की भावनाओं की जगह अपनी भावनाओं, समस्याओं और आकांक्षाओं को व्यक्त करने में ज्यादा आत्मविश्वास होता है। रटी-रटाई बातों की जगह मुद्दे को समझाना सहायक होता है। यदि संवाद के समय आपको गुस्सा आ जाता है तो प्रतिक्रिया करने से पहले, कुछ क्षण गहरी सांस लें। यदि दूसरे को गुस्सा आ जाता है तो उनकी बात सुनें। उनकी बातों को सीधे काटे नहीं। पर साथ ही सम्मानपूर्वक उन्हें बताएं कि यह उनके विचार हैं, आपने उसे सुना, एक बार वे आपके विचार भी सुनें। फिर तर्क सहित अपनी बातों को रखें। कठोर, नियंत्रक, अतिमहत्वाकांक्षी अभिभावक के बच्चे विफलता के भय से प्रयास करने से डरते हैं। सफलता के लिए एकाधिक बार संवाद आवश्यक है। प्रयास से न केवल संवाद कौशल बेहतर होता है बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ता है। यदि समय मिले तो तैयारी करना, सहयोगियों की राय लेना, गलती होने पर खेद व्यक्त करना भी सफलता में सहायक होते हैं।

गृहकार्य

- संवाद कौशल सुधारने के लिए अपने कमजोरियों को पहचानना और लक्ष्य तैयार करना।
- किसी मुद्दे पर कम-से-कम दो व्यक्तियों को आपनी बात समझाने का प्रयास करना।
- ऐसे मुद्दे की पहचान करना जिसका समाधान आप नहीं कर पा रहे हो।

सीख

लोगों के बीच मतभेद आम बात है। जरूरी नहीं कि हम दूसरे की हर बात और व्यवहार से सहमत हों या दूसरे हमारे विचार और व्यवहार से सहमत हों। आत्मविश्वास और स्पष्टता के साथ हम अपनी असहमती व्यक्त कर सकते हैं।

सत्र M5b: भावनाएं

उद्देश्य

- भावना की समझ विकसित करना
- भावना को व्यक्त करना
- भावनाओं पर नियंत्रण या उनका प्रबंधन

समय: 45 मिनट,

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र, वाक्य सहित चिट

पद्धति: रोल-प्ले, परिचर्चा, प्रश्नोत्तरी

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें।

A. भावना क्या है?

भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करें।

किशोरावस्था का समय बच्चों, माता-पिता और शिक्षकों के लिए बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इस दौरान बच्चों में शारीरिक और भावनात्मक बदलाव आते हैं। इस समय उन्हें सहायता और मार्गदर्शन की बहुत जरूरत होती है। किन्तु माता-पिता और शिक्षकों के लिए यह पता लगाना कठिन होता है कि बच्चों के जीवन में कब हस्तक्षेप करना है। इस सत्र में हम गुस्से से लेकर शर्मिलेपन तक उन सभी भावनाओं पर विचार करेंगे जिनका किशोर-किशोरियां अक्सर अनुभव करते हैं। साथ ही हम यह विचार करेंगे कि उनकी मदद कैसे की जा सकती है।

गतिविधि

प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित कर दें और हर समूह को एक कागज दें और दिए गए भावना से जुड़े प्रश्न पर चर्चा कर लिखने को कहें:

समूह 1: डर: क्या आपको कभी डर लगा? उन्हें कब डर लगता है? डर लगने पर वो क्या करते हैं? डर लगने पर कैसा महसूस करती हैं?

समूह 2: खुशी: किन चीजों से उन्हें खुशी मिलती है? खुश होने पर वो क्या करती हैं? खुश होने पर कैसा महसूस करती हैं?

समूह 3: उदासी: वो कब उदास होती हैं? उदास होने पर क्या करती हैं?

समूह 4: गुस्सा: उन्हें कब गुस्सा आता है? गुस्सा होने पर वो क्या करती हैं?

फैसिलिटेटर सभी समूह के जवाबों को संकलित करें एवं एक-एक कर चर्चा करें।

कभी न कभी हर किसी को डर लगता है। बिजली कड़कने से दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं। शिक्षक-शिक्षिका जब यह घोषणा करते हैं कि प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी तो बच्चों के मुंह सूख जाते हैं या जब रिपोर्ट कार्ड लेने जाना होता है तो बच्चों को पसीना छूटने लगता है। पर जब बहुत अच्छे नंबर आते हैं तो खुशी का ठिकाना नहीं रहता। स्कूल में खेल दिवस का आयोजन अच्छी तरह से न किये जाने पर आप गुस्सा हो सकते हैं। डर, गुस्सा, उदासी, आश्चर्य, खुशी, प्यार इसी तरह के अहसासों को भावना कहते हैं। यह भावनाएं प्राकृतिक हैं और सभी मनुष्यों में मौजूद होती हैं।

डर: डर संभावित खतरे से पैदा होने वाली एक नकारात्मक भावना है यह दर्द या खतरे के बचाव के रूप में एक बुनियादी भावना है। संक्षेप में कहें तो डर खतरे को पहचानने, उससे बचने या उसका सामना करने की क्षमता है।

खुशी: खुशी एक ऐसी सकारात्मक भावना है जिसके अंतर्गत संतोष से लेकर अत्यधिक आनंद तक शामिल हैं। खुशी को विभिन्न जैविक, मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक से परिभाषित किया गया है और उसके स्रोतों की पहचान की गई है।

उदासी: किसी क्षति, असहाय स्थिति, तनाव, गम आदि की भावना से जुड़ी भावनात्मक वेदना या दर्द को उदासी कहते हैं। उदास होने पर लोग एकाकी और कम सक्रीय हो जाते हैं। रोना उदासी का संकेत है।

गुस्सा: आप गुस्सा तब होते हैं जब आपको किसी बात से चोट पहुंचे, आपके साथ गलत व्यवहार हो या आप किसी चीज से वंचित किये जाएं। गुस्सा होकर आप ऐसी चीजों का प्रतिकार करते हैं।

आश्चर्य: यह किसी अनापेक्षित घटना, तथ्य या चीज पर की जानेवाली प्रतिक्रिया है। यह दर्द या खतरे के बचाव के रूप में एक बुनियादी भावना है। संक्षेप में कहें तो डर खतरे को पहचानने, उससे बचने या उसका सामना करने की क्षमता है।

प्यार: यह गहरे स्नेह और व्यक्तिगत जुड़ाव की भावना है। प्यार मानवीय दया, करुणा और स्नेह को प्रकट करने वाला गुण है। प्यार को दूसरों के प्रति या अपने प्रति करुणा या स्नेह के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

चिंता: जब आप भयभीत होते हैं पर उसका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता, तब उसे चिंता कहते हैं। चिंता के साथ दुसरे प्रकार की अनुभूतियाँ भी होती हैं जैसे छाती में जकड़न, पेट दर्द, चक्कर आना या यह भावना की कोई भयानक घटना घटित होने जा रही है। ये भावनाएं बहुत ही भयावह हो सकती हैं।

कुछ बच्चों को कभी भी, किसी भी समय चिंता की अनुभूति होने लगती है। कुछ दूसरों को यह खास समय में होती है जब वे अपने परिवार और घर को छोड़ कर कहीं दूर जाते हैं। चिंता तब भी होती है जब आप परीक्षा के परिणामों का इंतजार कर रहे होते हैं या जब आप परीक्षा देने जा रहे होते हैं।

B. भावनाओं पर नियंत्रण या उनका प्रबंधन

(भावनाओं पर काबू पाना, संभालना या उनसे निपटने के तरीके)

अपने जीवन में हम अलग-अलग तरीकों से भावनाओं को प्रकट करना सीखते हैं और यह अक्सर जेंडर-आधारित होता है। लड़के-लड़कियां जब छोटे होते हैं तो वे इन भावनाओं को प्रकट करने के लिए रोते हैं, जैसे की उदासी, डर और गुस्सा। बड़े होने पर लड़कों को बताया जाता है कि रोना नहीं है, वही लड़कियों के लिए ऐसी कोई पाबंदी नहीं है। लड़कियों को बड़े ही विनम्र और आज्ञाकारी तरीके से व्यवहार करना और अपने गुस्से पर काबू पाना सिखाया जाता है। दूसरी तरफ लड़कों का गुस्सा करना मान्य है। अक्सर इस पर कोई सवाल नहीं उठता, यहाँ तक उन्हें इसके लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इसी तरह उत्पीड़ित होने पर लड़कियों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे शर्म महसूस करे और उत्पीड़न करने वाले पर गुस्सा नहीं। इन व्यवहारों का लड़के-लड़कियों के व्यक्तित्व, आत्मविश्वास और आगे के जीवन पर गहरा असर पड़ता है।

दूसरों को ठेस पहुंचाये बिना भावनाओं को अभिव्यक्त करना महत्वपूर्ण है। इस सत्र का उद्देश्य छात्र-छात्राओं को भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रकट करने के महत्व को समझाना है।

B1. गुस्से पर नियंत्रण (काबू पाना) के तरीके

यह निम्न कदमों वाली पद्धति तब अच्छी होती है जब आप विशेष स्थिति में होते हैं और आपको यह फैसला करना होता है कि, क्या कदम उठाना है। पर दुसरे चीजों से भी आप अपने गुस्से पर नियंत्रण रख सकते हैं, अपने भीतर गुस्से की भावना को रोकने के लिए निम्न उपायों को अपनाने की कोशिश करें।

कसरत: भ्रमण करें/दौड़ लगाये, कसरत करें या कोई खेल खेलें। शोध से पता चला है की व्यायाम करने से मनोदशा सुधरती है और नकारात्मक भावनाओं में कमी आती है।

संगीत सुने (दूसरों को परेशान किये बिना): संगीत भी व्यक्ति की मनोदशा को शीघ्र बदल देता है। अगर आप साथ में नृत्य करे तो यह और अच्छी बात है।

अपने विचारों और भावनाओं को कागज पर लिखें: आप चीजों को काफी अलग-अलग तरीकों से सीख सकते हैं। उदाहरण के लिए किसी जर्नल, काव्य या गीत के रूप में। लिखने के बाद आप इसे अपने पास रखते हैं या फेक देते हैं— इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे आपको अपने अहसास में सुधर लाने में मदद मिलती है। जब आप भावनाओं पर ध्यान देते हैं या उन्हें कोई नाम देते हैं या उन्हें उन्मुक्त करते हैं तो वे भीतर जमा नहीं हो पाती।

चित्र बनाये: अपनी भावनाओं और विचारों का स्केच या चित्र बनाने से भी मदद मिलती है।

ध्यान लगाये या गहरी साँस लेने का प्रयास करे: अगर आप यह निश्चित रूप से करते हैं तो इससे मदद मिलती है। यह एक तनाव दूर करने वाली तकनीक है जिससे स्व-नियंत्रण आता है। अगर आप यह निश्चित रूप से करेंगे तो आपको गुस्सा कम आएगा।

किसी भरोसेमंद व्यक्ति के साथ बात करे: कई बार डर, उदासी, भीतरी गुस्सा जैसी भावनाओं को दूसरों के साथ बांटने से मदद मिलती है।

अपना ध्यान हटाये: आपको कोई बात भीतर से सता रही है और आप उस पर से ध्यान नहीं हटा पा रहे हैं तो टीवी देखे, किताब पढ़ें या फिल्म देखने जाए।

ये विचार दो कारणों से मददगार हो सकती हैं:

ये विचार आपको शांत करते हैं उस समय जब आपका गुस्सा फुट कर निकलने को होता है: जब आपको शांत होने की जरूरत हो तो ऊपर लिखी गतिविधियाँ करें। इन्हें किसी पर चिल्लाने जैसा कार्य का विकल्प मानकर चले। इनमें से कुछ (जैसे अपनी भावनाओं को लिखना) से आपको अपना तनाव कम करने में मदद मिलती है।

ये विचार सामान्यतः गुस्से पर नियंत्रण करने में मदद करते हैं: अगर सुलझाने के लिए तत्काल कोई समस्या न हो तो मूड तत्काल अच्छा हो जाता है? ऐसे सोचें की पहले आप गुस्सा थे, पर अब उसपर सोचने की जरूरत नहीं है।

B2. चिंता से निबटना

चिंता का उपचार सफलतापूर्वक किया जा सकता है। अगर बच्चों को किसी चीज को लेकर चिंता हो रही है तो उन्हें अपने शिक्षक/शिक्षिका या माता-पिता से बात करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक शिक्षक या शिक्षिका के रूप में यह समझना काफी आसान होता है कि बच्चा किस बात को लेकर चिंतित है। अच्छे शिक्षक-शिक्षिका इस बदलाव को समझ कर बच्चे को परामर्श प्राप्त करने के लिए भेजते हैं।

डर, उदासी, बेचौनी, चिंता जैसी भावनाएं किसी ऐसे व्यक्ति को बताये जिस पर आपको भरोसा हो।

भावना स्वभाविक होती है, अभिव्यक्ति नहीं।

अपनी भावनाओं को दबाये नहीं, उन्हें दूसरों को तकलीफ पहुंचाए बिना प्रकट करे।

सन्देश

- भावनाएं सभी मानव प्राणियों के लिए स्वभाविक है— चाहे वे लड़कें हो या लड़कियां।
- अभिव्यक्ति हम सिखाते हैं। किसी भी भावना में प्रतिक्रिया करने से पहले उसका परिणाम सोचना जरूरी है।
- दूसरों को चोट पहुंचाए बिना अपनी भावनाओं को प्रभावकारी तरीके से प्रकट करें।

खेल और भावनाएं

खेल के दौरान भी अलग-अलग भावनाएं पनपती हैं। कभी जीत की खुशी तो कभी हार का दुःख। कभी किसी साथी खिलाड़ी की गलती पर गुस्सा तो कभी विपक्ष टीम पर दबाव बनाने की चिंता। उदाहरण के लिए जब गोलकीपर से बॉल छूट जाता है और गोल हो जाता है, तो हमें गुस्सा आता है लेकिन हम कुछ ना बोलकर उसका हौसला बढ़ाते हैं। इसी तरह जब हमारा साथी खिलाड़ी गोल करता है तो सभी खुशी से झूम उठते हैं। इस तरह खेल हमें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना, तो कभी व्यक्त करने का तरीका सिखाती है।

गृहकार्य

- तीन दिनों तक अनुभव किये गए भावनाओं को चिन्हित करें।
- चिन्हित किये गए भावनाओं पर की गई प्रतिक्रिया को चिन्हित करें।

भावनाएं तो स्वभाविक या जैविक होती हैं, पर भावनाओं को प्रकट करने का तरीका सामाजिक होता है।

सत्र M5c: दोस्ती में अपेक्षाएं और जिम्मेदारियाँ

उद्देश्य

- दोस्ती में उम्मीदों/अपेक्षाओं को समझना।
- दोस्ती में उम्मीदों और अपेक्षाओं के बीच सामंजस्य बनाने की समझ विकसित करना।

समय: 01 घंटा,

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र, वाक्य सहित चिट,

पद्धति: रोल-प्ले, परिचर्चा, प्रश्नोत्तरी

A. आदर्श संबंध

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें।

प्रश्नोत्तरी

पिछले सत्र में हमने यह चर्चा किया था कि किस तरह हम किसी भी बदलाव के लिए सामूहिक प्रयास कर सकते हैं या सामूहिक प्रतिक्रिया दे सकते हैं। आज हम दोस्ती में अपेक्षाओं और जिम्मेदारी के बारे में चर्चा करेंगे।

- सहभागियों को रिश्ते—नाते, दोस्ती और लड़के—लड़की के बीच भावनात्मक रिश्ते (मन से/दिल से होने वाला जुड़ाव) के बारे में सोच कर बताने के लिए कहें।
- सहभागियों द्वारा बताये गए संबंधों को चार्ट पेपर पर लिख दें। पूछें, और कोई संबंध?
- इस सूची के दायरे में माता—पिता, भाई/बहन, चाचा/चाची, मामा/मामी, मौसा/मौसी, चचेरे/ममेरे भाई बहन, नाना/नानी, दोस्त आदि शामिल हो सकते हैं।

फैसिलिटेटर: सूची बनाने के बाद निम्न प्रश्नों के आधार पर परिचर्चा प्रारंभ करें। यदि सही जवाब नहीं मिलता है जवाब खुद देने के बजाय संकेत दें। सहभागियों के सहमति से जवाब चार्ट पेपर पर लिखते जाएँ—

सवाल: सूचीबद्ध किये गए नजदीकी संबंध (जैसे माता—पिता) में कौन— कौन से गुण हैं। इन गुणों वाले रिश्ते को हम अच्छा/आदर्श संबंध कहते हैं।

सवाल: किसी व्यस्क से नजदीकी संबंध (जैसे माता—पिता) को ध्यान में रख कर बतायें— इन संबंधों के बारे में आपको क्या अच्छा लगता है?

संभावित जवाब: विश्वास कर सकते हैं, जरूरत के समय मदद ले सकते हैं, यदि कोई समस्या है तो बता सकते हैं। एक ही प्रकार की रुचियां होना जैसे कि संगीत, फिल्में, पुस्तकें आदि।

सवाल: इन संबंधों के बारे में आपको क्या अच्छा नहीं लगता है?

संभावित जवाब: हमेशा सहमत होने का दबाव, हर बात मानने की मजबूरी, हर समय उपलब्ध रहने की अपेक्षा

सवाल: किसी बराबरी वाले नजदीकी संबंध (जैसे भाई-बहन, या दोस्त) को ध्यान में रख कर बतायें— इन संबंधों के बारे में आपको क्या अच्छा लगता है?

संभावित जवाब: खुलापन, झिझक नहीं होना

सवाल: इन संबंधों के बारे में आपको क्या अच्छा नहीं लगता है?

संभावित जवाब: प्रतियोगिता, शिकायत, द्वेष आदि

सवाल: आपके हिसाब से एक अच्छा/आदर्श संबंध कैसा होना चाहिए? बड़े के साथ? साथियों के साथ? बड़ों और साथियों के साथ अच्छे संबंधों की विशेषताओं को अलग-अलग लिखें।

देखें कि क्या सहभागी आदर, सम्मान, समानता, प्यार, देखभाल, अपने विचार रखने का अधिकार, असहमत होने की आजादी, जैसे शब्द बोलते हैं या नहीं। यहाँ स्पष्ट कर दें कि असहमत होना और असम्मानित करना दोनों अलग-अलग बात हैं। जरूरत है कि बात उचित और विनम्रता से कही जाये, चाहे सुनने वाले की उम्र जो भी हो।

सवाल: ऐसे आदर्श संबंधों को बनाये रखने के लिए क्या करने की जरूरत है? यह जिम्मेदारी किसकी है?

सवाल: अपनी जिन्दगी को देखें— क्या संबंधों को निभाने की जिम्मेदारी एक ही पक्ष पर तो नहीं डाली जा रही है? क्या इसे बदलने की जरूरत है? यदि हाँ, तो कैसे बदलें? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

निष्कर्ष

संबंध हमारे जीवन में बहुत जरूरी हैं। संबंध हमें सामाजिक प्राणी बनाते हैं। इसे देखरेख की जरूरत होती है। संबंधों को बनाये रखने की जिम्मेदारी सभी पक्षों की है। एक अच्छा/आदर्श संबंध वही है जिसमें बराबरी है, एक-दूसरे का आदर-सम्मान है, विचार रखने की जगह है और असहमत होने की आजादी है। इसमें दबाव और हिंसा के लिए कोई जगह नहीं और मतभेद को बातचीत से हल करने की कोशिश होती है। संबंध चाहे अपने से बड़ी उम्र से साथ है या बराबरी के, अच्छे संबंधों की मूल विशेषतायें एक जैसी ही होती हैं। संबंधों को बनाये रखने के लिए सभी पक्षों को सचेत रहने और सतत प्रयास करने की जरूरत होती है।

B. दोस्ती में अपेक्षाएं और जिम्मेदारियाँ

रोल प्ले

रोल प्ले में दिलचस्पी रखने वाले छ: सहभागियों को वालंटियर के रूप में आमंत्रित करें। उनकी जोड़ी बना दें। हर जोड़ी को निम्नलिखित में से एक स्थिति पर अभिनय करने को कहें। बाकी सहभागियों को रोल प्ले पर नजर रखने और अपनी टिप्पणियाँ लिखने के लिए कहें। गतिविधि के लिए 5 मिनट का समय दें।

रोल प्ले के लिए स्थितियाँ

फैसिलिटेटर: आइये हम देखते हैं एक छोटा सा रोल प्ले जिसमें सुधा और रेशमा बहुत अच्छी दोस्त हैं।

सुधा: हाई रेशमा, कैसी हो? पढाई कैसी चल रही है?

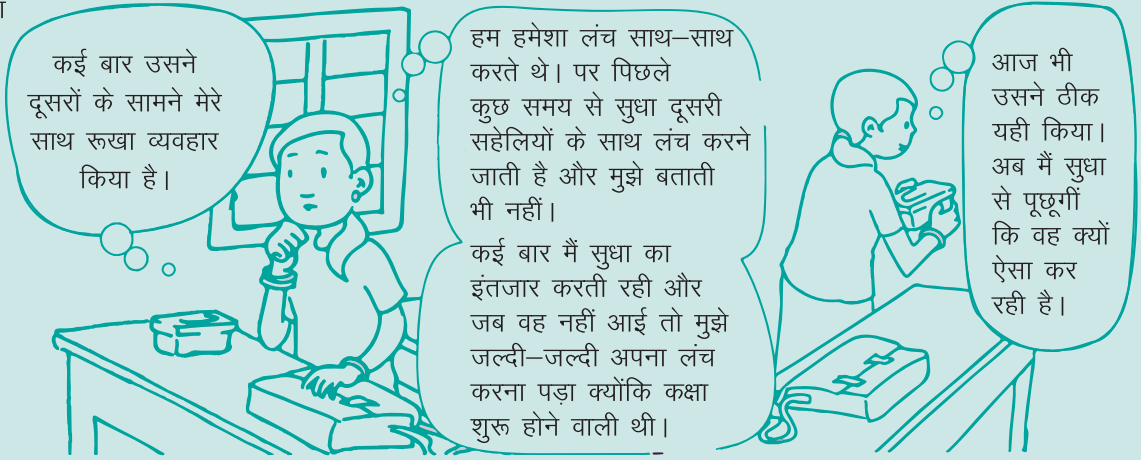
रेशमा: मैं ठीक हूँ, तुम कैसी हो? पढाई अच्छी चल रही है, मुझे तुमसे गणित के कुछ सवाल पूछने हैं?

सुधा: हाँ-हाँ! क्यों नहीं! चलो लंच कर लेते हैं, फिर सवाल पूछ लेना।

रेशमा : ठीक है! थैंक यू माय डियर सुधा!

स्थिति 1

सुधा और रेशमा बहुत अच्छी मित्र हैं। हाल ही में रेशमा ने महसूस किया कि सुधा उससे ढंग से बात नहीं कर रही है।



कुछ दिन बाद

सुधा (अकेले में बोलती हुई): पता नहीं रेशमा कहाँ चली गई? आजकल वो मुझसे बात भी नहीं करती। साथ में लंच भी नहीं करती दूसरी सहेलियों के साथ लंच करती है। मुझे अकेले लंच करना पड़ता है। कल मैं उससे पूछूंगी की वो ऐसा क्यों कर रही है।

स्थिति 2

समीर और रोहित हमेशा साथ-साथ खेलते थे और हर चीज में हिस्सेदारी करते थे चाहे किताबें हों, खिलौने हों या फिर टिफिन। इधर रोहित के पिता की पदोन्नति हुई है।



फैसलिटेटर: आइये हम देखते हैं एक छोटा सा रोल प्ले जिसमें समीर और रोहित अच्छे दोस्त हैं और दोनों हमेशा साथ-साथ खेलते थे और हर चीज में हिस्सेदारी करते थे, चाहे किताबें हों, खिलौने हों या फिर टिफिन। इधर रोहित के पिता की पदोन्नति हुई (नौकरी में प्रमोशन) है।

समीर (अकेले में): जब से रोहित के पापा की पदोन्नति हुई (नौकरी में प्रमोशन) है, वह शान दिखाता है। कभी-कभी तो मुझे लगता है की उसे मुझे अपना दोस्त कहने में शर्म आती है।

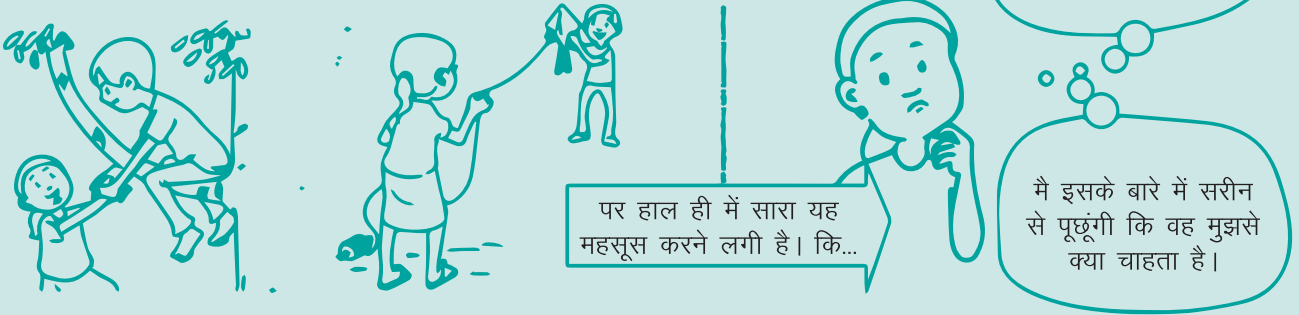
फिर भी किसी नतीजे पर पहुँचने से पहले मुझे उससे बात करनी चाहिए।

तभी उधर से रोहित दिखाई देता है।

समीर: अरे रोहित कहाँ जा रहे हो। मैं तुम से कुछ बात करना चाहता हूँ?

स्थिति 3

सरीन और सारा बचपन से अच्छे दोस्त रहे हैं। उनके परिवार भी घनिष्ठता से जुड़े रहे हैं और दोनों बच्चे साथ-साथ बड़े हुए हैं। सारा सरीन को हमेशा अपना मददगार मानती है और सरीन ने भी कई मौकों पर सारा का साथ दिया है।



फैसिलिटेटर: आइये हम देखते हैं एक छोटा सा रोल प्ले जिसमें सरीन और सारा बचपन से अच्छे दोस्त रहे हैं। उनके परिवार भी घनिष्ठता से जुड़े हुए हैं? सारा हमेशा सरीन को अपना मददगार मानती है और सरीन ने भी कई मौकों पर सारा का साथ दिया है। पर हाल में सारा महसूस करने लगी है की...

सारा (अकेले में): जब मैं दूसरे दोस्तों से बात करती हूँ या उनके साथ समय बिताती हूँ तो सरीन गुस्सा हो जाता है। मैं इस बारे में सरीन से पूछूंगी की वह मुझसे क्या चाहता है।

फैसिलिटेटर: रोल प्ले के बाद निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा शुरू करें।

- तीनों रोल प्ले को सोच कर बताएं कि क्या होता यदि दोस्त बात नहीं करते?
- इस रोल प्ले में आदर्श संबंधों की कौन-कौन सी विशेषताएँ दिखती हैं? इनको आदर्श बनाने के लिए और क्या करना चाहिए?
- दोस्तों में ऐसी क्या अपेक्षाएँ हैं जिन्हें हमें पूरा करना चाहिए और किन अपेक्षाओं को हमें पूरा नहीं करना चाहिए और क्यों? इस बात पर चर्चा करें कि क्या कहानियों में दोस्ती के नाम पर दबाव बनाने या नियंत्रण करने की कोशिश तो नहीं की जा रही है।
- क्या एक लड़की और लड़का मित्र हो सकते हैं? यदि हाँ तो क्यों और अगर नहीं तो क्यों?
- लड़के-लड़की की मित्रता को आपका समाज किस रूप में देखता है?
- क्या हम अक्सर अपने दोस्त की अपेक्षाओं को समझते हैं? क्या इसके बारे में हम बात करते हैं, यदि नहीं तो क्यों?
- दूसरे संबंधों के बारे में सोच कर बताएं कि उनमें क्या-क्या अपेक्षाएँ होती हैं? उन संबंधों में हम अपनी जिम्मेदारियाँ कैसे निभा सकते हैं?

निष्कर्ष

दोस्ती या किसी भी संबंध में एक दूसरे की अपेक्षाओं (एक दुसरे से की जानेवाली उम्मीद/आशा) और भावनाओं को समझना जरूरी है। जिस तरह हम अपने दोस्त या दूसरों से कुछ अपेक्षाएँ करते हैं, सम्मान आदि चाहते हैं, उसी तरह हमारा भी उनके प्रति दायित्व होता है। किसी भी संबंध में हमारी यह जिम्मेदारी बनती है कि हम दूसरे को समझें और एक दूसरे की बात का सम्मान करते हुए किसी भी समस्या का हल निकालें। यह भी याद रखें कि किसी भी संबंध को निभाने की जिम्मेदारी सभी पक्षों की होती है।

संबंधों को जिम्मेदारी से निभाने के लिए जरूरी है कि संबंध में अपेक्षाओं को व्यक्त करने की और असहमति जताने की आजादी हो। एक दूसरे की अपेक्षाओं पर विचार विमर्श करके निर्णय लिया जाये तथा एक दूसरे के निर्णय का सम्मान किया जाय।

खेल, दोस्ती एवं रिश्ते: खेल के मैदान में भी हम दोस्ती और रिश्ते की पहचान कर सकते हैं। एक साथ खेलनेवाले सभी खेल के मैदान में एक दोस्त होते हैं परन्तु हम यह देखते हैं कि उनमें से किसी एक की किसी के साथ गहरी दोस्ती होती है। साथ ही दोस्त होते हुए भी मैच में विपक्ष की तरफ से खेलनेवाला एक प्रतिद्वंदी होता है, जिनके बीच हार-जीत की भावना होती है। खेल के दौरान हम अपनी भूमिका और जिम्मेदारी का ध्यान रखते हैं जो हमें जीत की ओर अग्रसर करती है और हमारी दोस्ती को और मजबूत करती है। इसी तरह सामान्य जीवन में भी अपनी जिम्मेदारी और अपेक्षा का ध्यान रख हम अपने रिश्ते को मजबूत कर सकते हैं।

गृहकार्य

- अपने संबंधों की विवेचना कर इसे आदर्श बनाने वाले बिन्दुओं को पहचानना और उस पर उचित पहल करना।
- दोस्ती में गैर बराबरी, दबाव, नियंत्रण आदि को पहचानना और उसे आदर्श बनाने के लिए पहल करना।
- दोस्ती में अपेक्षाओं और जिम्मेदारियों की सीख को अपने अन्य साथियों के साथ साझा करना।

एक आदर्श संबंध बनाने और उसे बनाये रखने के लिए जागरूकता, संतुलन और सचेत होकर विकल्प चुनना अत्यंत जरूरी है।

सत्र M5d: - विवाह

उद्देश्य:

इस सत्र के बाद, प्रतिभागी समझेंगे कि:

- एक सफल विवाह के लिए पारस्परिक मित्रता, विश्वास और समझ पूर्व-आवश्यकताएं हैं,
- कम उम्र में शादी करने के हानिकारक प्रभाव
- एक सुखी और सफल विवाह के लाभों की पहचान जहां पति और पत्नी समान जिम्मेदारियां साझा करते हैं और एक-दूसरे का सम्मान करते हैं

समय: 45 मिनट

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप,स्टिकी नोट

गतिविधि 1: विवाह क्या है?

- फिलप चार्ट पर "विवाह" शब्द लिखें और सहभागियों से पूछें कि वे इस शब्द से क्या समझते हैं। उनके उत्तर बोर्ड या फिलपचार्ट पर लिखें।
- अब फिलपचार्ट पर 'मित्र' और 'पति' लिखें (दो कॉलम बनाएं)। समूहों से उन गुणों को सूचीबद्ध करने / बताने के लिए कहें जो वे अपने दोस्तों में चाहते हैं, साथ ही वे गुण जो वे अपने पति में चाहते हैं।

मित्र	पति
शुभचिंतक	देखभाल करनेवाला
सुनने वाला	सुननेवाला

- लड़कियों से दो श्रेणियों के बीच समानता और अंतर का मूल्यांकन करने के लिए कहें। अब उन समानताओं और असमानताओं को अलग-अलग रंगों से घेरें और लड़कियों से चर्चा करें कि क्या उनका भावी पति भी उनका मित्र हो सकता है। क्यों? क्यों नहीं?
- विवाहित सहभागियों से पूछें कि शादी से पहले उनका अपने साथी के बारे में क्या सपना/दृष्टिकोण था? साथ ही अविवाहित सहभागियों से पूछें कि वो अपने भावी जीवनसाथी के बारे में क्या सोचती हैं।

प्रतिभागियों के जवाब को चार्ट पेपर पर नोट करें और चर्चा करें।

चर्चा के लिए बिंदु

- समूह को यह समझाएं कि एक सुखी विवाह दो लोगों का मिलन है जहां यह महत्वपूर्ण है कि दोनों साथी एक-दूसरे पर भरोसा करने और दोस्तों के रूप में एक-दूसरे से बात करने में सक्षम हों
- इसमें एक स्वयं के साथ-साथ दूसरे व्यक्ति के लिए जिम्मेदार होना शामिल है, और यदि साथी एक-दूसरे के भीतर समझ पैदा कर सकते हैं, तो विवाह सुखी और सफल हो सकता है।

गतिविधि 2: शादी कब करनी है?

प्रतिभागियों को निम्नलिखित कहानी सुनाएँ और कहानी सुनाने के बाद प्रश्न पूछें:

स्टोरी: 1- शैला 16 साल की है और उसे स्कूल जाना बहुत पसंद है। उसका पसंदीदा विषय गणित है और वह अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद गणित की शिक्षा बनना चाहती है। हाल ही में, उसके माता-पिता ने उससे कहा कि वह अब स्कूल नहीं जा सकती क्योंकि उन्होंने अगले महीने उसकी शादी करने का फैसला किया है। लेकिन शैला जल्द शादी नहीं करना चाहती और आगे की पढ़ाई जारी रखना चाहती है।

चर्चा के लिए मुद्दे

प्रतिभागियों के चार समूह बनाएं। अब निम्नलिखित प्रश्नों को दो के जोड़ियों में चार समूहों में विभाजित करें और उनसे इन प्रश्नों पर सोचने को कहें कि वे क्या सोचते हैं?

प्रश्न:

क्या शैला को शादी करनी चाहिए?

यदि हां, तो क्यों ? और अगर नहीं तो क्यों?

- प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि यदि वे शैला के स्थान पर होते तो वे क्या करते। एक पिलपचार्ट पर उत्तर लिखें। अब पूछें कि उन्हें क्या लगता है कि इस स्थिति में शैला क्या कर सकती है?
(उदाहरण के लिए, यदि वह अपने माता-पिता से पहले अपनी पढ़ाई पूरी करने का अनुरोध कर सकती है, या शादी के लिए सहमत हो सकती है लेकिन शादी करने के बाद अपनी पढ़ाई जारी रख सकती है)। अब पूछें कि शैला इनके अलावा और क्या कदम उठा सकती है?

स्टोरी: 2- सृष्टि 23 साल की है और वह अपनी डॉक्टर की पढ़ाई कर रही है। पढ़ाई करते हुए उसकी दोस्ती रमन नामक लड़के से हो गई, वह भी अपनी डॉक्टर की पढ़ाई कर रहा है। अभी सृष्टि की पढ़ाई चल ही रही है लेकिन सृष्टि के माता-पिता ने उसकी शादी के लिए लड़का ढूँढना शुरू कर दिया है। सृष्टि अपने दोस्त रमन से शादी करना चाहती है और सृष्टि ने माता-पिता से कहा कि वह रमन से शादी करना चाहती है। सृष्टि के प्रस्ताव से उसके माता-पिता को थोड़ी हिचक हुई परन्तु जब सृष्टि ने अपने माता पिता को समझाया की रमन एक अच्छा लड़का है वह दोनों साथ में बहुत खुश भी रहेंगे। उसकी बातों का सम्मान करते हुए उसके माता-पिता भी शादी के लिए राजी हो गए।

प्रतिभागियों के चार समूह बनाएं। अब निम्नलिखित प्रश्नों को दो के जोड़ियों में चार समूहों में विभाजित करें और उनसे इन प्रश्नों पर सोचने को कहें कि वे क्या सोचते हैं?

प्रश्न

लड़कियों से पूछें कि सृष्टि अपने माता पिता को कैसे समझा पाई?

क्या अपनी मर्जी के लड़के से शादी करने में कोई दिक्कत है?

यदि हां, तो क्यों ? और अगर नहीं तो क्यों?

उन प्रमुख मुद्दों की सूची बनाएं जो एक स्वस्थ विवाह के लिए बहुत आवश्यक और महत्वपूर्ण हैं:

चर्चा करें: कि ऐसी परिस्थितियाँ आने पर हम एक दूसरे की मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं? (लड़कियों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर क्या कर सकती हैं, उदाहरण के लिए, इन समस्याओं का समाधान खोजने के लिए, शिक्षकों से बात करना, ताकि वे अपने माता-पिता को यह समझाने के लिए मना सकें कि कम उम्र में शादी करना कितना हानिकारक है।)

- शादी के लिए लड़कियों की न्यूनतम आयु 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है। समूहों को बताएं कि यह शादी करने की सही कानूनी उम्र है और इस उम्र से पहले शादी करना कानूनी अपराध है। अगले कुछ समय में शादी के कानूनी उम्र में बदलाव भी संभव है क्योंकि इस उम्र में लड़के या लड़कियाँ आत्मनिर्भर नहीं हो पाते। साथ ही समूह को समझाएं कि विवाह

के लिए यह 18 वर्ष की आयु तुलनात्मक रूप से कम है, खासकर जब वे आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने के लिए उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं।

- लड़कियों के साथ चर्चा करें कि कैसे कम उम्र में शादी करने से उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है।
- शादी की तैयारी से पहले मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार होना जरूरी है। समूह को उन जिम्मेदारियों के बारे में बताएं जो शादी के बाद होती हैं – स्वयं के प्रति, पति के प्रति और पूरे परिवार के प्रति।
- समूह से पूछें कि क्या वे उन जोड़ों के बारे में जानते हैं जिनकी कम उम्र में शादी हो गई थी। वे उस जोड़े के जीवन के बारे में क्या महसूस करते हैं?
- चर्चा को सारांशित करते हुए लड़कियों को समझाएं कि उन्हें शादी के बारे में तभी सोचना चाहिए जब उन्हें लगे कि वे इस जिम्मेदारी को उठाने के लिए शारीरिक, आर्थिक और मानसिक रूप से तैयार हैं। शादी के बाद बच्चे पैदा करने का निर्णय भी महत्वपूर्ण है और इस प्रकार सुनियोजित होना चाहिए क्योंकि यह लड़कियों की प्रजनन प्रणाली और संपूर्ण मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसलिए महिलाओं को कम उम्र में मां नहीं बनना चाहिए। बच्चे की अच्छी देखभाल करने के लिए, माँ को जीवन के सभी पहलुओं में सक्षम होना चाहिए।

गतिविधि 3: वैवाहिक जीवन में भूमिका और जिम्मेदारियाँ

समूह को तीन छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें 5 मिनट के समय में प्रत्येक को तीन स्थितियों को लागू करने के लिए दें।

- पति और पत्नी दोनों एक ही समय पर ऑफिस से घर लौटते हैं। घर पहुंचने के बाद वे क्या-क्या करते हैं?
- घर में कोई पार्टी/त्योहार है और बहुत से मेहमान आ रहे हैं। उन चीजों को लागू करें जो पति करेगा और जो पत्नी करेगी?
- बच्चा घर पर बीमार है और माता-पिता दोनों को काम पर जाना पड़ता है। वे इसे कैसे संभालेंगे, कौन काम पर जाएगा और घर में बच्चे की देखभाल कौन करेगा?

चर्चा के लिए मुद्दे

- हम इन भूमिकाओं में क्या देखते हैं? रोल प्ले में क्या दर्शाया गया था क्या आपको लगता है कि वास्तविकता में भी ऐसा होता है?
- जो भूमिकाएँ निभाई गईं, उन पर आपकी क्या प्रतिक्रिया थी?
- ये चीजें हमारे परिवार और समुदाय में कैसे काम करती हैं?
- क्या इन भूमिकाओं में कुछ समानताएँ हैं?

चर्चा के लिए मुद्दे (फैसिलिटेटर के लिए)

- दी गई स्थिति पर विभिन्न समूहों की प्रतिक्रियाओं की चर्चा करें। इन प्रतिक्रियाओं को लिख लें और एक बड़े समूह में प्रतिक्रियाओं का ध्यानपूर्वक विश्लेषण करें।
- उदाहरण के लिए, यदि समूह को लगता है कि एक पुरुष केवल बाहर काम करता है और महिला घर और परिवार की देखभाल के लिए जिम्मेदार है, तो 'एक पत्नी को क्या करना चाहिए और एक पति को क्या करना चाहिए' के विवाह के भीतर लिंग अपेक्षाओं पर चर्चा करें।
- आमतौर पर, एक पुरुष को रोटी कमाने वाले के रूप में और महिला को परिवार की देखभाल करने वाली के रूप में देखा जाता है। हालाँकि एक शादी में यह महत्वपूर्ण है कि दोनों साथी एक साथ अपनी जिम्मेदारियों को साझा करें और काम करें।
- इस प्रकार यदि ऐसे समय होते हैं जब पति पत्नी को घर के कामों में सहायता करता है और पत्नी को समय देता है तो यह जोड़े के बीच अच्छी समझ का संकेत है। यदि हम विवाह को उससे जुड़ी लिंग भूमिका की अपेक्षाओं से देखना जारी रखते हैं, तो यह भागीदारों के बीच असमानता की स्थिति पैदा करता है और यह सफलता का संकेत है।

मुख्य सन्देश

- सुखी विवाह दो लोगों का आपसी सहमतिपूर्ण मिलन है जहां यह महत्वपूर्ण है कि दोनों साथी एक-दूसरे पर भरोसा करने और दोस्तों के रूप में एक-दूसरे से बात करने में सक्षम हों।
- इसमें स्वयं के साथ-साथ दूसरे व्यक्ति के लिए जिम्मेदार होना शामिल है, और यदि साथी एक-दूसरे के भीतर समझ पैदा कर सकते हैं, तो विवाह सुखी और सफल हो सकता है।
- शादी के बारे में तभी सोचना चाहिए जब उन्हें लगे कि वे इस जिम्मेदारी को उठाने के लिए शारीरिक, आर्थिक और मानसिक रूप से तैयार हैं।

गृहकार्य

- अपने आस-पास एक ऐसे किशोरी की पहचान करना जिसकी कम उम्र में शादी हुई हो और उसके जीवन पर पड़नेवाले प्रभाव की सूची तैयार करना।
- सही जीवनसाथी के चुनाव से जीवन पर पड़नेवाले सकारात्मक प्रभाव की सूची तैयार करना।

सत्र-M5e: जेंडर भेदभाव: बाल विवाह या जल्द विवाह

उद्देश्य

- जेंडर भेदभाव के ऐसे कारक को समझना जिसके कारण जल्द एवं बिना इच्छा के जबरदस्ती शादी होती है।
- ऐसे कारकों के उत्पत्ति और आधार को समझना।
- इन कारकों के निवारण पर समझ विकसित करना।

समय: 45 मिनट

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप,स्टिकी नोट

A. बाल विवाह और जल्द विवाह

गतिविधि: प्रश्नोत्तरी

सभी सहभागियों को दो समूह में बाँट दें और दी गई कथनों से चर्चा शुरू करें। दोनों समूह से निम्न प्रश्नों पर अपना विचार व्यक्त करने को कहें, साथ ही उनके विचार के कारणों को जानने की कोशिश करें और जवाब संकलित करते जाएँ। उन्हें जवाब के लिए प्रेरित करें। सही जवाब मिलने पर पूछें क्या कोई इस जवाब से असहमत है? अगर हाँ, तो क्यों? जवाब न मिलने पर या अलग होने पर सही जवाब बता दें।

प्रश्न: बाल विवाह या जल्द विवाह से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न: बाल या बच्चा शब्द से आप क्या समझते हैं?

प्रश्न: जब बच्चा 18 वर्ष तक ही होता है तो लड़कों के स्थिति में यह बाल विवाह कैसे हुआ?

प्रश्न: जिन किशोरियों की पढाई छूट जाती है उनकी शादी कम उम्र में हो जाती है?

संचालनकर्ता: निम्न उत्तरों का सहारा लेते हुए चर्चा को आगे बढ़ाते रहें।

- 18 वर्ष से पूर्व लड़की का एवं 21 वर्ष से पूर्व लड़के का विवाह बाल विवाह कहलाता है।
- 18 वर्ष तक का व्यक्ति बच्चा कहलाता है?
- वयस्कता की उम्र 18 वर्ष है। लेकिन बाल विवाह के मामले में लड़को के लिए यह उम्र सीमा 21 वर्ष है। इसलिए इसे जल्द विवाह भी कहा जाता है।

चर्चा के लिए प्रेरित करें और जवाब संकलित करें: इन प्रश्नों पर चर्चा के दौरान आप जेंडर से जुड़ी भूमिकाओं के विषय में बात कर सकते हैं, जैसे किस तरह उम्र में यह अंतर जहाँ लड़कों को पढाई पूरी करने के लिए और अपने कैरियर के बारे में सोचने और उसे बनाने के लिए अतिरिक्त समय प्रदान करता है वहीं उन पर उनके जेंडर के कारण अतिरिक्त बोझ भी डालता है कि परिवार का भरण-पोषण भी उन्हें ही करना है और किसी भी कीमत पर उन्हें इसके लिए तैयार होना ही चाहिए। इसी प्रकार उम्र के इस अंतर कि वजह से लड़कियाँ अपनी उच्च शिक्षा पूरी नहीं कर पाती और 18 वर्ष कि होते ही उनकी शादी कर दी जाती है।

निष्कर्ष

सामाजिक तौर पर यह माना जाता है कि परिवेश और जिम्मेदारियों के कारण लड़कियाँ, लड़कों की तुलना में जल्द बड़ी हो जाती हैं। भारतीय समाज में आज भी पुरुषों को घर की आर्थिक जरूरतें संभालने के लिए जिम्मेदार माना जाता है।

जल्द विवाह: एक किशोर या किशोरी 18 या 21 वर्ष का होते ही अचानक से वयस्क और कुशल नहीं बन जाते। उन्हें दुनियादारी समझने और आत्मनिर्भर बनने एवं मानसिक रूप से तैयार होने में वक्त लगता है। अतः जब तक वो खुद तैयार नहीं हो जाते तब तक विवाह की न्यूनतम उम्र लड़कियों और लड़कों के लिए क्रमशः 18 वर्ष और 21 वर्ष में भी देरी करना आवश्यक है।

B. बाल विवाह या जल्द विवाह का कारण

गतिविधि

- सभी सहभागियों को एक रंगीन पेपर में बाल विवाह का एक-एक कारण लिखने के लिए कहें।
- सभी को एक-एक कर जवाब पढ़ने के लिए कहें।
- यदि संभावित जवाब (जो नीचे दी गई है) से कुछ जवाब नहीं मिलें हैं तो सहभागियों की सहमती लेकर पेपर पर लिखें।

संभावित जवाब: (बाल विवाह के प्रचलित कारण)

- रीति-रिवाज, परंपरा, प्रथा
- पारिवारिक सम्मान से जुड़ा पितृसत्तात्मक सामाजिक मानदंड—जैसे बेटी पराया धन,
- स्कूल छूट जाना, शिक्षा के सीमित अवसर,
- प्रेम संबंध और इसके कारण गर्भधारण
- दहेज प्रथा,
- विवाह का अच्छा प्रस्ताव
- लड़कियों के प्रति असुरक्षा की भावना
- लड़कियों की पवित्रता की मानसिकता, ऊँच-नीच हो जाना
- गरीबी— मायके द्वारा परिवार के आकार को कम करना,
- ससुराल पक्ष को घर/खेत के काम संभालने के लिए किसी की आवश्यकता,
- कानून का लागू ना होना या पालन नहीं करना
- लड़कियों की संख्या घर में ज्यादा होना

निष्कर्ष

बाल विवाह के कुछ कारण स्थानीय होते हैं। परन्तु पूरे राज्य में अधिकतर कारण एक सामान ही हैं। अनेक समुदायों में लड़कियों को इस संदेश के साथ बड़ा किया जाता है कि उनके जीवन का एक ही उद्देश्य है, वे शादी करके किसी का घर बसा लें। इस तरह के जेंडर भेदभाव वाले संदेशों का असर उनकी आकांक्षाओं और सपनों पर पड़ता है।

C. भेदभाव वाले सामाजिक मानदंडों की पहचान

कहानी— विमर्श

13 साल की टुंपा आठवीं कक्षा में पढ़ती थी। वह खेल-कूद और सामाजिक कार्यों में भी बहुत निपुण थी तथा खेलकूद में हिस्सा लेती थी। एक दिन अचानक, टुंपा के चाचा ने उसके पिता से कहा— टुंपा अब बड़ी हो गयी है। इसे अब घर में रखना सुरक्षित

नहीं। कुछ ऊँच-नीच हो गया तो। टुंपा शादी के लिए तैयार नहीं थी। उसने मन की बात माँ को बताई तो माँ बोली— “ज्यादा पढ़ लिख कर क्या करोगी? लड़कियों का काम घर-द्वार संभालना ही होता है। ऐसे भी बेटी का अपना घर ससुराल ही होता है”। और टुंपा की शादी कर दी गयी।

विमर्श

- क्या ऐसे रिवाज आपके यहाँ भी हैं?
- क्या आपको कभी लगा है कि लड़कियाँ कुछ काम कर सकती हैं, लेकिन समाज उन्हें रोकता है।
- लैंगिक भेदभाव वाले सामाजिक मानदंडों को पहचानें।

संभावित जवाब

- बेटी पराया धन होती है
- लड़की ज्यादा पढ़-लिख जाएगी तो वर नहीं मिलेगा
- माहवारी के साथ लड़की शादी लायक हो जाती है
- बेटी परिवार का इज्जत होती है
- ससुराल ही लड़की का अपना घर होता है
- लड़की के ज्यादा पढ़ने से ज्यादा दहेज लगता है
- विवाह के बाद ही यौन संबंध बनाना चाहिए

निष्कर्ष

बाल विवाह अपने आप में सामाजिक नियम नहीं है, पर अनेक सामाजिक मानदंड बाल विवाह का कारण हैं। इसे समुदाय की संस्कृति और परंपरा के तौर पर देखा जाता है तथा अक्सर इसे किशोरी की हित में उठाया गया कदम के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। कानूनी प्रावधान से अनभिज्ञ या उसके परिणामों से बेखबर अभिभावक सामाजिक मानदंडों के ताना-बाना में इसके दुष्परिणामों को समझ नहीं पाते। बाल विवाह के रोकथाम के लिए इससे संबंधित सामाजिक मानदंडों को बदलना अनिवार्य है।

D. बाल विवाह के कारणों का निवारण

गतिविधि

सहभागियों को 05 समूह में बांटे। उन्हें निम्न विषयों पर 10 मिनट तक समूह चर्चा कर प्रस्तुति के लिए कहें। प्रस्तुति के लिए 03 मिनट का समय निर्धारित करें:-

समूह-1: किशोरी से संबंधित बाल विवाह के कारणों जैसे पढाई छुट जाना या असुरक्षा की भावना का निराकरण

समूह-2: गरीबी, पारिवारिक विपत्ति या परिवार में अन्य समस्या जो बाल विवाह के कारण हैं उनका निराकरण

समूह-3: सामुदायिक, जागरूकता की कमी संबंधी बाल विवाह के कारणों का निराकरण

समूह-4: सामाजिक रीति-रिवाज एवं पुरुष प्रधान सोच में बदलाव के उपाय

समूह-5: कानूनी या व्यवस्थागत: कानून और योजनाओं का उचित पालन हेतु उपाय

चर्चा के उपरांत बारी-बारी से समूह को प्रस्तुतीकरण के लिए कहें। प्रस्तुतीकरण के बाद उस समूह के अन्य सदस्यों और दूसरे समूह से पूछें, यदि उन्हें कुछ जोड़ना है या उनकी कुछ प्रतिक्रिया है तो उन्हें इसकी इजाजत दें।

संभावित जवाब

- किशोरियों का सशक्तिकरण
- जागरूकता और संवेदनशीलता
- सामाजिक मानदंडों को चुनौती
- अभिभावकों को बाल विवाह का दुष्प्रभाव और देर से विवाह का फायदा समझाना
- शिक्षा जारी रखना
- उचित मॉडल/उदाहरण प्रस्तुत करना
- समूह के द्वारा साथियों को सहयोग प्रदान करना
- संभावित खतरे वाले परिवार को बाल विवाह के रोकथाम संबंधी योजना से जोड़ना
- जरूरी परामर्श
- कानून का सख्ती से पालन
- बाल विवाह से बचाव के लिए उपलब्ध प्रावधानों की सहायता लेना जैसे ग्राम बाल संरक्षण समिति

निष्कर्ष

बाल विवाह के रोकथाम के लिए किशोर, किशोरी, अभिभावकों के द्वारा घर के अन्दर व्यक्तिगत प्रयास किये जा सकते हैं। व्यक्ति या समूह द्वारा बाल विवाह के रोकथाम के लिए सामाजिक प्रयास तथा इनके द्वारा विद्यालय, कॉलेज, पंचायत आदि में संस्थागत प्रयास भी किये जा सकते हैं।

बाल विवाह मानवाधिकारों का एक उल्लंघन है। यह किशोरियों को उनके स्वास्थ्य, शिक्षा, विकास और संरक्षण के अधिकार से वंचित कर देता है। इसका प्रभाव न केवल किशोरियों पर बल्कि परिवार और समाज पर भी पड़ता है। यदि ऊँच-नीच या पवित्रता परिवार के लिए महत्वपूर्ण है तो इसका उपाय बाल विवाह नहीं है। अतः विवाह के बजाय पुरुष भी बच्चों एवं घर की देखभाल पर ध्यान दें। साथ ही बदलते परिवेश में सामाजिक रीति-रिवाज को बदलने में मदद करें।

गृहकार्य

- अपने परिवार और समुदाय में बाल-विवाह के संभावित कारणों की पहचान करना।
- बाल विवाह के दुष्प्रभाव और देर से विवाह के फायदे पर चर्चा करना।
- यदि किसी परिवार में बाल विवाह की चर्चा हो रही हो तो इसकी सूचना संस्था के साथियों को देना

सीख: बाल विवाह बच्चों, परिवार और समाज के लिए न सिर्फ नुकसानदायक है बल्कि यह कानूनन अपराध भी है।



मॉड्यूल 6 जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व विकास



जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व विकास

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जीवन कौशल की परिभाषा (1993): "जीवन कौशल अनुकूल एवं सकारात्मक व्यवहार के लिए, ऐसी क्षमताएं हैं, जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी रूप में निपटने में सामर्थ्य बनाती हैं।" जीवन कौशल, इस दृष्टि से, ऐसी क्षमताएं हैं, जो हमें शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वस्थ के बढ़ावे के लिए मददगार हैं और युवाओं को जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने में सामर्थ्य बनाती हैं। जीवन कौशल का अर्थ है व्यक्तिगत क्षमताएं, जो व्यक्ति को दैनिक जीवन में आने वाली मांगों एवं चुनौतियों को प्रभावी तरीके से निपटने में सामर्थ्य प्रदान करती हैं।

जीवन कौशल का उपयोग विशेष परिस्थितियों में होता है इस कौशल के विकास के लिए मौका देना चाहिए। इसकी प्रक्रिया उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी की इसकी विषय वस्तु।

जीवन कौशल कार्यक्रम के निम्नलिखित अपेक्षित परिणाम हैं:

- आत्म गौरव एवं आत्म विश्वास में बढ़ावा
- निश्चयात्मक कौशल – सामाजिक संवेदनशीलता
- श्रवण एवं सम्प्रेषण कौशल – संबंध बनाने की क्षमता
- लक्ष्य निर्धारण एवं योजना बनाने की क्षमता
- विशिष्ट विषय वस्तु से सम्बंधित जानकारी को ग्रहण करना

हम कैसे अपने बारे में अनुभव करते हैं एवं दूसरे लोग हमें कैसे देखते हैं, जीवन कौशल इस पर प्रभाव डालता है इससे हमलोग उत्पादकता, आत्म गौरव, आत्म विकास, आपसी संबंधों में सुधार ला सकते हैं। जीवन कौशल एक व्यक्ति को सक्रिय होने के लिए एवं सही चुनाव करने में मदद करता है व्यक्ति अपनी समस्या का समाधान, तनावों से जूझने एवं तर्क-वितर्क करने का कौशल हासिल करता है। जीवन कौशल, किशोरों को अपने दैनिक जीवन की मांगों एवं चुनौतियों से निपटने के लिए सहायक है एवं जिससे किशोर जोखिम परिस्थितियों में जीवन की रक्षा कर सकें और स्वस्थ रह सकें।

किशोरों के लिए जीवन कौशल शिक्षा

- जीवन कौशल क्षमता एवं व्यवहार हैं।
- यह सीखने वालों की ज्यादा से ज्यादा भागीदारी से अच्छी तरह से सीखा जा सकता है।
- यह जीवन कौशल एक सामाजिक प्रक्रिया पर आधारित है, जो दूसरों को देख कर एवं अभ्यास कर के ग्रहण की जा सकती है।

जीवन कुशलताओं को यदि प्रभावी रूप से ग्रहण किया जाए तो यह प्रभावित कर सकता है

- हम अपने बारे में जो महसूस करते हैं
- दूसरे हमें कैसे देखते हैं
- हमारी कार्यक्षमता का आत्म विश्वास
- आत्म गौरव अंतर्व्यक्तिक संबंध

दस मूल जीवन कौशल इस प्रकार है

- समानुभूति, स्व जागरूकता

- समालोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मक चिंतन
- समस्या समाधान, निर्णय लेना
- प्रभावी संचार, आपसी संबंध
- तनावों में जूझना, भावनाओं से जूझना

उपरोक्त जीवन कौशल सामान्यतः जोड़ों में होते हैं।

समानुभूति: दुसरे के जीवन की स्थितियों/परिस्थितियों के प्रति संवेदनशील होना और अपने आप को दुसरे की स्थितियों/परिस्थितियों से जोड़ कर विचार करना या वैसा अनुभव करना ही समानुभूति कहलाता है।

स्व-जागरूकता: अपनी खुद की पहचान करना, अपने बारे में जागरूक होना, अपने शक्ति, गुणों, कमियों। कमजोरियों, चुनौतियों, अवसरों और पसंद-नापसंद, की पहचान करने के कौशल को स्व-जागरूकता कहते हैं।

समालोचनात्मक चिन्तन: किसी भी परिस्थिति, चुनौती, निर्णय व उपलब्ध अवसरों का विस्तार से विश्लेषण व आकलन करना तथा उसके सभी पक्षों/पहलुओं पर विचार करना समालोचनात्मक चिंतन है।

सृजनात्मक/रचनात्मक चिंतन: विभिन्न परिस्थितियों, चुनौतियों व उपलब्ध अवसरों से सम्बंधित सकारात्मक व रचनात्मक विकल्पों की खोज करने को सृजनात्मक/रचनात्मक चिंतन कौशल कहते हैं।

भावनाओं से जूझना: भावनाओं को नियंत्रित करना, संतुलन बनाये रखना और उसके प्रभावी कारकों से सकारात्मक रूप से निपटने को भावनाओं से जूझना कहते हैं।

प्रभावी संचार: अपने विचारों व बातों को ऐसे प्रभावी ढंग से कहना या व्यक्त करना (मौखिक एवं अमौखिक रूप से) ताकि सुननेवाला वही समझे जो आप कहना व समझाना चाहते हैं।

आपसी संबंध: एक-दूसरों से सकारात्मक व मैत्रीपूर्ण संबंध बनाना जिस पर हमारा मानसिक और सामाजिक बेहतरी निर्भर करता है, आपसी संबंध कहलाता है।

तनाव से जूझना: तनाव से निपटने के लिए तनाव के मुख्य श्रोतों को पहचानना और उससे होने वाले विभिन्न प्रभावों को समझना और मुख्य कारण का समाधान करना ही तनाव से जूझना है।

निर्णय लेना: जीवन के परिस्थितियों, चुनौतियों से निपटने व उपलब्ध अवसरों का लाभ उठाने के लिए विश्लेषण करना तथा विभिन्न सकारात्मक उपायों में से सबसे कारगर उपाय का चुनाव कर उस पर अमल करना ही निर्णय लेना है।

समस्या समाधान: जीवन में अपने या अपनों से जुड़े लोगों के समस्याओं का रचनात्मक रूप से समाधान करना, जिसका अपने या दूसरों के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव हो।

जीवन कौशल की समझ ना होने के कारण बच्चे चाहत और आकांक्षा का फर्क नहीं समझ पाते। अपनी आकांक्षाओं की पहचान नहीं कर पाते। अतः आवश्यक है की बच्चों के साथ इन मुद्दों पर चर्चा की जाये। आकांक्षा परवरिश, समाजीकरण और माहौल पर भी निर्भर करता है, साथ ही यह भी जेंडर की सोच से प्रभावित है। उदाहरण के तौर पर एक किशोर सेना, पुलिस या अन्य जोखिम भरे क्षेत्रों में जाना चाहता है जबकि एक किशोरी शिक्षक, नर्स आदि बनने की आकांक्षा पालती है। समाज भी इस तरह के व्यवहार की ही उम्मीद करता है। सामाजिक मानदंडों के कारण भी बहुत से लोग, विशेषकर लड़कियां और महिलाएं परिस्थिति से समझौता कर लेती हैं और अपने आकांक्षाओं को खुल कर व्यक्त नहीं कर पाती। व्यक्ति का विचार उसके परवरिश, अनुभव, सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश आदि पर निर्भर करता है। अपने परिवेश में हम जो देखते हैं, प्रत्यक्षतः या अप्रत्यक्षतः अनुभव करते हैं वह भी सीखते हैं। इसी का परिणाम है लड़को और लड़कियों के शिक्षा और पेशा संबंधी अपेक्षाओं में भेदभाव।

अपनी आकांक्षाओं को पहचानना और उसके अनुरूप लक्ष्य निर्धारण करना जीवन कौशल का अहम् हिस्सा है। लक्ष्यों की पहचान और निर्धारण नहीं होने के कारण अधिकांश बच्चे किशोरावस्था में यह निश्चय नहीं कर पाते की वो करना क्या चाहते हैं, उनके लक्ष्य क्या हैं और उन लक्ष्यों को कैसे प्राप्त किया जा सकता है। लक्ष्यों को प्राप्त करने के क्रम में आनेवाली बाधाओं की पहचान और तदनु रूप योजना बना कर लक्ष्य तक पहुंचना जीवन का आधार है। एक प्रेरक के रूप में यह आवश्यक है की बच्चों को अपने लक्ष्य निर्धारण करने और उसे प्राप्त करने के लिए योजना बना कर कार्य करने के लिए प्रेरित करें। सफलता के लिए लक्ष्य

निर्धारित करना आवश्यक है। लक्ष्य हमें काम करने की स्पष्ट दिशा देते हैं। लक्ष्य-निर्धारण के अंतर्गत, यह स्पष्ट करना है कि हम क्या करना चाहते हैं और क्या प्राप्त करना चाहते हैं। इसमें यह भी पता लगाना शामिल है कि जो हम करना चाहते हैं, वह पूरा करने के लिए हमें क्या-क्या करने की आवश्यकता है तथा इसके क्या फायदे हैं। सफलता के लिए लक्ष्य का निर्धारण इस तरह से करना चाहिए कि जिससे लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सके। लक्ष्य निर्धारण सिर्फ अंत तक पहुँचने की योजना नहीं बल्कि एक सतत गतिविधि है। बड़े लक्ष्य या लम्बे अवधि वाले लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चरणबद्ध छोटे-छोटे लक्ष्य बनाना जरूरी है।

तात्कालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य

बड़े लक्ष्य तुरंत नहीं मिलते, इसमें लम्बा समय लगता है। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक छोटे-छोटे लक्ष्य या पड़ाव निर्धारित करना जरूरी है।

जीवन कौशल और नेतृत्व क्षमता: कुछ लोग अपनी क्षमताओं को पहचान लेते हैं, कुछ किसी कारणवश इन्हें पहचान नहीं पाते। कभी-कभी उचित अवसर नहीं मिलने पर भी नेतृत्व क्षमता उभर नहीं पाती। हर व्यक्ति नेतृत्व कौशल विकसित कर सकता है। नेतृत्व का मतलब केवल दूसरों को अग्रणी बनाना नहीं है या किसी को नेतृत्व करने या नेता बनने के लिए लोगों या समूह की आवश्यकता नहीं होती है। एक लड़का या लड़की कोई भी नेतृत्व कर सकता है। हम सभी के पास अपने जीवन में एक नेता होने के कुछ गुण हैं। निर्णय लेने और खुद के जीवन का प्रभार लेने में सक्षम होना भी एक नेतृत्व कौशल है। स्वयं में व्यक्तिगत नेतृत्व के लक्षणों को पहचानना महत्वपूर्ण है। प्रत्येक व्यक्ति में नेतृत्व कौशल, अच्छे संचार कौशल, ध्यान केंद्रित करने, योजना बनाने की क्षमता और जिम्मेदार होने जैसे गुणों को विकसित करने की क्षमता होती है। इन गुणों की पहचान कर, उनका जीवन में अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सकता है और भविष्य में दूसरों का नेतृत्व करने के लिए उन्हें और विकसित भी किया जा सकता है।

हर किसी में कुछ न कुछ नेतृत्व कौशल होते हैं। कभी-कभी यह पता नहीं होता कि जीवन में किस स्थिति में नेतृत्व की भूमिका लेनी चाहिए। एक बार अपनी नेतृत्व क्षमता को पहचान कर प्रयास करने से नेतृत्व कौशल विकसित किया जा सकता है। यह भविष्य में प्रभावी ढंग से नेतृत्व करने में सक्षम बनाता है। ये कौशल परिवार या दोस्तों के बीच, समुदाय या कार्यस्थल में पहचान बनाने में मददगार होते हैं।

नेतृत्वकर्ता के गुण

- उनका एक लक्ष्य होता है।
- वे अपने लिए स्पष्ट और केंद्रित लक्ष्य निर्धारित करने की क्षमता प्रदर्शित करते हैं।
- वे सक्रिय होते हैं,
- उनमें अपना लक्ष्य पूरा करने का जूनून है।
- वे पहल करते हैं। पहल करने के लिए दूसरों को प्रेरित करते हैं।
- वे समूह के सदस्यों की बात सुनते हैं और उनकी राय को ध्यान में रखते हैं।
- वे दूसरों के बारे में विचारशील हैं और सहानुभूति प्रदर्शित करते हैं।
- वे अच्छी तरह से संवाद करते हैं।
- वे एक अच्छा संचालक हैं।
- वे सबको साथ लेकर चलने का प्रयास करते हैं।
- उनमें साहस, आत्मविश्वास, ईमानदारी, विनम्रता, दूरदृष्टि, समन्वय क्षमता आदि है।

एक प्रेरक के रूप में यह हमारी भूमिका है कि हम बच्चों के अन्दर छुपे नेतृत्व गुणों को पहचानने और उन्हें विकसित करने में उनकी मदद करें। नेतृत्व के गुणों की पहचान और क्षमता को विकसित कर बच्चे अपने भविष्य को संवार सकते हैं और बिना किसी भय के किसी भी कार्य में अग्रणी भूमिका निभा सकते हैं।

सत्र-M6a: शिक्षा की आकांक्षाएं

उद्देश्य:

- शिक्षा संबंधी आकांक्षाओं/सपनों पर समझ बनाना
- आकांक्षाओं के प्राप्ति में लिंग-भेदभाव आधारित बाधाओं को पहचानना.

समय: 45 मिनट

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, स्टिकी नोट

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और गृह कार्य पर चर्चा से करें.

A. आकांक्षा की समझ

गतिविधि

एक चार्ट पर निम्नलिखित वाक्य लिख दें। इन्हें किसी सहभागी को पढ़ने के लिए कहें।

- अनामिका डॉक्टर बनना चाहती है।
- राजेश मोबाइल खरीदना चाहता है।
- रेखा फुटबॉल खिलाड़ी बनना चाहती है।

सहभागियों से पूछें तीनों वाक्यों में क्या समानता है? जवाब संकलित करते जाएँ।

निष्कर्ष

तीनों कथनों में कुछ-न-कुछ प्राप्त करने या बनने की चाहत दिखाई परती है। कुछ हासिल करने की आशा या चाहत आकांक्षा कहलाती है। किसी चीज की चाहत या उसके बारे में सपना देखना एक सामान्य मानव प्रवृत्ति है।

B.: आकांक्षा की पहचान

गतिविधि

- सभी सहभागियों को एक-एक स्टिकी नोट दें. उन्हें पेपर पर अपनी कोई दो प्रमुख आकांक्षाएं लिखने के लिए कहें।
- सभी व्यक्त आकांक्षाओं को एक चार्ट पेपर पर चिपका दें।
- किसी सहभागी को इन्हें जोर-जोर से पढ़ने के लिए कहें।

ललिता की माँ शिक्षिका थी। जब कभी ललिता से पूछा जाता, कि तुम बड़ी होकर क्या बनोगी, वह तुरंत जवाब देती- शिक्षिका। एक दिन वर्ग में सभी छात्राओं को अपने सपने लिखने के लिए कहा गया। उन्हें सपनों के साथ अपना नाम नहीं लिखना था। आश्चर्य! ललिता के सात प्रमुख सपनों में शिक्षिका वाला सपना नहीं था।

- आखिर ऐसा क्यों हुआ? ललिता ने क्यों अपनी वास्तविक आकांक्षा नहीं लिखी?

निष्कर्ष

किसी व्यक्ति की आकांक्षाएं उसके आस-पास नजर आने वाले विकल्पों, उससे लोगों की अपेक्षाओं, परिवेश आदि पर निर्भर करती हैं। सामाजिक मानदंडों के कारण भी बहुत से लोग, विशेषकर लड़कियां और महिलाएं परिस्थिति से समझौता कर लेती हैं और अपने आकांक्षाओं को खुल कर व्यक्त नहीं कर पाती। ललिता बड़ी होकर प्रखंड विकास पदाधिकारी (BDO) बनना चाहती थी, दिन-रात इसके सपने देखती, लेकिन अपने भाई की तरह कभी कह नहीं पाती। सभी को समानता का और अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने का अधिकार है। सहभागियों से पूछें कि क्या कोई अपने लिखित आकांक्षा में परिवर्तन करना चाहते हैं। यदि हाँ, तो कारण सहित पूछें। नकारात्मक जवाब होने पर जोर न दें।

C. आकांक्षा और शिक्षा

गतिविधि

एक चार्ट पेपर पर एक लड़का और एक लड़की का चित्र बना दें। अब सभी सहभागियों को निम्नलिखित शब्दों वाली कार्ड देकर उन्हें उनके अनुसार लड़का या लड़की के चित्र के नीचे चिपकाने के लिए कहें—

- गृह विज्ञान, इंजीनियरिंग, गणित, कला, शिक्षक, नर्स, वकील, फुटबॉल खिलाड़ी, बैट-बाल

परिचर्चा

- क्या चिपकाये गए कार्ड के अनुसार लड़का या लड़की के शिक्षा या पेशा में कोई फर्क है? यदि हां तो क्यों?
- जवाब संकलित करें।

निष्कर्ष

व्यक्ति का विचार उसके परवरिश, अनुभव, सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश आदि पर निर्भर करता है। अपने परिवेश में हम जो देखते हैं, प्रत्यक्षतः या अप्रत्यक्षतः अनुभव करते हैं वह भी सीखते हैं। इसी का परिणाम है लड़को और लड़कियों के शिक्षा और पेशा संबंधी अपेक्षाओं में भेदभाव। लेकिन आज लड़कियाँ भी हर पेशा में अच्छा कर रहीं हैं, बस जरूरत है उचित अवसर प्रदान करने की और कुछ कर गुजरने की चाहत की।

D. शिक्षा से जुड़ी आकांक्षाओं के बाधाओं की पहचान

कहानी

तृप्ति आठवीं तथा उसका भाई विनोद दसवीं वर्ग में पढ़ता था, दोनों साथ स्कूल जाते थे। एक दिन तृप्ति की माँ के साथ दुर्घटना हो गई। घर में दो छोटे बच्चे थे, कोई बड़ा नहीं था, अतः तृप्ति को स्कूल जाना छोड़ कर घर संभालने के लिए कहा गया। माँ के इलाज में बहुत खर्च हो गया। पिताजी ने कहा कि आर्थिक तंगी है। एक साथ दोनों बच्चों को नहीं पढ़ा सकता। ऐसे भी तृप्ति ज्यादा पढ़ लिख कर क्या करेगी— आखिर उसे चूल्हा-चौकी ही तो संभालना है। तृप्ति की पढ़ाई छूट गयी। कुछ दिन में उसकी सेवा से माँ बिलकूल ठीक हो गयी। अब वह काम पर भी जाने लगी। तृप्ति घर में ही रहती है। उसने फिर से स्कूल जाने की बात कही, लेकिन तुम बड़ी हो गयी हो यह कह कर उसे चुप करा दिया गया और उसकी शादी कर दी गयी।

निम्न प्रश्नों के आधार पर परिचर्चा प्रारंभ करें

- कहानी के आधार पर लड़कियों के शिक्षा से जुड़ी आकांक्षाओं के प्राप्ति में बाधाओं को चिन्हित करें।
- यदि आपको लगता है कि इस कहानी के अलावा भी कुछ बाधाएं हैं तो उन्हें भी बताएं।

संचालनकर्ता: जवाब संकलित करते जाएँ।

- लड़कियों की अधूरी शिक्षा का क्या दुष्प्रभाव पड़ता है?

निष्कर्ष

उज्ज्वल भविष्य के लिए शिक्षा अति आवश्यक है। सामाजिक मानदंडों, रीति-रिवाज, लिंग-भेद के कारण अनेक लड़कियां अपनी शिक्षा संबंधी सपना पूरा नहीं कर पाती हैं। इसका एक परिणाम बाल-विवाह हो जाना भी होता है। बाल विवाह और लड़कियों के कम शिक्षा का दुष्प्रभाव न केवल उस लड़की पर बल्कि पूरे परिवार और समाज पर भी पड़ता है।

गृहकार्य

- खुद के साथ, परिवार में या किसी परिचित के साथ हो रहे शिक्षा संबंधी बाधाओं को चिन्हित करना।
- अपने वास्तविक आकांक्षाओं और उसके प्राप्ति में बाधाओं की पहचान करना।

सीख: आकांक्षा बनाना, परवरिश एवं अपने आसपास के वातावरण पर निर्भर करता है, परन्तु अपनी स्वयं की आकांक्षा बनाना, व्यक्त करना एवं उसे लक्ष्य बनाकर पूरा करना अपना उद्देश्य होना चाहिए

सत्र-M6b: लक्ष्य निर्धारण एवं योजना बनाना

उद्देश्य:

- अपनी आकांक्षाओं को समझना और आकांक्षाओं के अनुसार अपना लक्ष्य निर्धारित करना।
- लक्ष्यों के अर्थ को समझने और उन्हें निर्धारित करने की तरीके पर समझ विकसित करना।
- आकांक्षाओं की प्राप्ति में लिंग-भेदभाव आधारित बाधाओं को दूर करने के लिए योजना बनाना।

समय: 45 मिनट

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, कलर कार्ड

पद्धति: कहानी, परिचर्चा

A. लक्ष्य की समझ

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और गृह कार्य पर चर्चा से करें। चिन्हित शिक्षा संबंधी बाधाओं पर संक्षिप्त चर्चा कर उसकी सूची बनायें। समस्या की पहचान समस्या के समाधान की ओर बड़ी कदम होती है, लेकिन इसका समाधान भी जरूरी है। दो-तीन सहभागियों से पूछें कि इन बाधाओं को कैसे दूर किया जा सकता है। जवाब पर उचित प्रक्रिया देते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएं। समस्याओं का समाधान कैसे किया जा सकता है, आज की चर्चा उसी पर केन्द्रित है।

कहानी

11 वर्षीय नेहा एक छोटे से गाँव में रहती है। वह कक्षा 6 में पढ़ाई करती है। उसके माता-पिता खेतों में काम कर परिवार का गुजारा करते हैं। वे चाहते हैं कि नेहा पढ़ाई छोड़ कर घर में रहे और घर की एवं छोटे भाई-बहनों की देखभाल करे। उनकी यह भी चिंता है कि नेहा अब बड़ी हो रही है, स्कूल नहीं जाने की बात से नेहा तनाव में रहती है। उसने बहुत सोच समझ कर, हिम्मत करके अपने माता-पिता को समझाया कि वह पढ़ाई करना चाहती है। पढ़ाई पूरी करके वह बैंक में नौकरी करना चाहती है।

संचालनकर्ता: निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाएं।

- नेहा क्यों पढ़ाई करना चाहती थी?
- नेहा क्या बनना चाहती थी, उसका सपना क्या था?
- नेहा के तात्कालिक (कम अवधि) और दीर्घकालिक (लम्बी अवधि) लक्ष्य क्या थे?

संचालनकर्ता: चर्चा को प्रोत्साहित करें और जवाब संकलित करते जाएँ।

निष्कर्ष

सफलता के लिए लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है। लक्ष्य हमें काम करने की स्पष्ट दिशा देते हैं। नेहा का तात्कालिक लक्ष्य पढ़ाई पूरा करना था जबकि उसका दीर्घकालिक लक्ष्य बैंक में नौकरी करना था। नेहा के लक्ष्य ने उसे उसके जीवन के लिए महत्वपूर्ण पथ और दिशा का निर्णय लेने के लिए प्रेरित किया।

B. लक्ष्य निर्धारण

कहानी

नेहा की दीदी ने उससे कहा कि माँ-बाबा नहीं मानने वाले। उसने भी कहा था कि वह पढ़ाई करके कुछ करेगी। पर नेहा निराश नहीं हुई। उसने एक दिन अपने माँ-बाबा को खाली समय में समझाया, "पढ़ाई करके जब उसे नौकरी मिलेगी तो सभी का फायदा होगा। वह छोटे-भाई-बहनों का और अच्छे से ध्यान रख पायेगी। पढ़ाई में ज्यादा खर्च भी नहीं है। सरकार ने बहुत कुछ निशुल्क कर दिया है, जो थोड़ा खर्च है, वह खुद उठाएगी। उसके माता-पिता मान गए और उसे पढ़ाई जारी रखने की अनुमति दे दी।

संचालनकर्ता: निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाएं—

- नेहा की दीदी अपने माता-पिता को समझाने में सफल क्यों नहीं हुई थी?
- नेहा अपने माता-पिता को समझाने में क्यों सफल हुई?
- नेहा ने अपने माता-पिता को समझाने के लिये क्या विशेष किया?

निष्कर्ष

लक्ष्य-निर्धारण के अंतर्गत, यह स्पष्ट करना है कि हम क्या करना चाहते हैं और क्या प्राप्त करना चाहते हैं। इसमें यह भी पता लगाना शामिल है कि जो हम करना चाहते हैं, वह पूरा करने के लिए हमें क्या-क्या करने की आवश्यकता है तथा इसके क्या फायदे हैं। सफलता के लिए लक्ष्य का निर्धारण इस तरह से करना चाहिए की जिससे लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सके। नेहा की दीदी का लक्ष्य नेहा की तरह स्पष्ट नहीं था। नेहा ने बस इतना ही नहीं कहा कि वह पढ़ाई पूरा करना चाहती है बल्कि:

- माता-पिता को समझाने के लिए उचित समय का इन्तजार किया।
- माता-पिता को पढ़ाई पूरा करने के फायदे समझाए।
- पढ़ाई पूरा करने के संभावित बाधा जैसे पढ़ाई खर्च का समाधान खोजा।
- अपने लक्ष्य के प्राप्ति में सहायक सरकारी योजनाओं से सम्बंधित जानकारी प्राप्त की।
- लक्ष्य निर्धारित कर योजना बनाकर आगे बढ़ी।

C. लक्ष्य प्राप्ति में चुनौती और रणनीति

कहानी

नेहा ने छात्रवृत्ति के लिए आवेदन भर दिया पढ़ाई का खर्च उठाने के लिए वह छुट्टियों के दिन बाजार जा कर सब्जी बेचने लगी। वह पढ़ाई का खर्च उठाने के साथ कुछ पैसा बचाने भी लगी। वह हाई स्कूल में चली गई। हाई स्कूल की दूरी गाँव से बहुत ज्यादा थी। पैदल जाने के कारण वह अक्सर देर से स्कूल पहुंचती। जमा पैसा से उसने एक पुरानी साईकिल खरीद लिया। साईकिल से स्कूल जाने पर उसे घर पर पढ़ाई के लिए ज्यादा समय मिलने लगा। उसे यह भी जानकारी थी कि बैंक में काम करने के लिए दसवीं और बारहवीं क्लास में अच्छे नम्बर लाना जरूरी है, इसलिए वह मन लगा कर पढ़ाई करती थी। अपनी मेहनत और लगन से वह दसवीं एवं बारहवीं क्लास में बहुत ही अच्छे अंक से पास हो गयी। अच्छे अंक लाने के कारण उसे सरकारी ट्रेनिंग सेंटर में दाखिला मिल गया। बैंक में काम करने का उसका सपना पूरा हुआ।

संचालनकर्ता: निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाएं—

- नेहा को लक्ष्य प्राप्ति में क्या चुनौती आयी?
- नेहा ने उसे कैसे हल किया?
- नेहा के अन्य छोटे-छोटे या तात्कालिक लक्ष्य क्या थे?

संचालनकर्ता: चर्चा को प्रोत्साहित करें और जवाब संकलित करते जाएँ।

निष्कर्ष

लक्ष्य निर्धारण सिर्फ अंत तक पहुँचने का योजना नहीं बल्कि एक सतत गतिविधि है। बड़े लक्ष्य या लम्बे अवधि वाले लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चरणबद्ध छोटे-छोटे लक्ष्य बनाना जरूरी है, हर काम में चुनौती आती है, नेहा ने भी हर चुनौती का सामना किया। आने वाले चुनौतियों का अंदाजा लगाया और उसके समाधान के लिए पहले से तैयारी प्रारंभ कर दी। लक्ष्य प्राप्ति के लिए नियमित मेहनत किया और कभी हार नहीं मानी।

D. तात्कालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य

विमर्श

बड़े लक्ष्य तुरंत नहीं मिलते, इसमें लम्बा समय लगता है। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक छोटे-छोटे लक्ष्य या पड़ाव निर्धारित करना जरूरी है। नेहा के कहानी में अनेक छोटे-छोटे लक्ष्य या पड़ाव भी थे। सत्र को निम्न प्रश्नों के आधार पर सारांशित करें-

- नेहा ने अपने सपने को पूरा करने के लिए कौन-कौन से कदम उठाये?
- नेहा के लक्ष्य में कम और लम्बे अवधि वाले लक्ष्य क्या थे?

संचालनकर्ता: सहभागियों से प्राप्त जवाब के आधार पर कम एवं लम्बे अवधि वाले लक्ष्य के बारे में बातचीत करें।

नेहा के कम अवधि वाले लक्ष्य

- पढ़ाई पूरा करना
- पढ़ाई का खर्चा खुद उठाना
- खेतों में सब्जी उगाना और उसे तोड़कर बाजार में बेचना
- साईकिल के लिए बचत करना
- समय पर स्कूल पहुँचने के लिए साईकिल खरीदना
- दसवीं और बारहवीं में अच्छे अंक लाना
- सरकारी ट्रेनिंग सेंटर में दाखिला लेना

नेहा के लम्बे अवधि वाले लक्ष्य

- बैंक में नौकरी करना

गृहकार्य

- समूह का दीर्घकालिक लक्ष्य तैयार करना।
- समूह के दीर्घकालिक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य तैयार करना।
- हर सहभागी द्वारा व्यक्तिगत दीर्घकालिक लक्ष्य तैयार करना।
- हर सहभागी द्वारा दीर्घकालिक लक्ष्य के प्राप्ति में आने वाले बाधाओं का अनुमान लगाना।
- हर सहभागी द्वारा दीर्घकालिक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य तैयार करना।

सीख: प्रत्येक व्यक्ति की कुछ-ना-कुछ आकांक्षाएं होती हैं, उन आकांक्षाओं को पहचानना एवं व्यक्त करना आवश्यक है। अपनी आकांक्षाओं के आधार पर लक्ष्य का निर्धारण इस तरह से करना चाहिए जो स्पष्ट हो और जिसे आसानी से प्राप्त किया जा सके। बड़े लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चरणबद्ध छोटे-छोटे लक्ष्य बनाना जरूरी है। आकांक्षाओं को पूरा करने एवं सफल होने के लिए जीवन में लक्ष्य का होना बहुत जरूरी है।

सत्र-M6c: नेतृत्वकर्ता एवं नेतृत्व क्षमता

उद्देश्य

- एक नेतृत्वकर्ता के गुणों एवं जीवन मूल्य को समझना
- एक नेतृत्वकर्ता के रूप में अपनी पहचान को समझना.
- प्रभावी नेतृत्व के गुण और कार्यशैली को समझना.

समय: 01 घंटा,

पद्धति: परिचर्चा, प्रश्नोत्तरी, स्वयं का अवलोकन

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, छोटा रंगीन पेपर/कार्ड,

A. नेतृत्व और सफलता (Leadership and success)

कड़ी: सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की सीख और कार्ययोजना में प्रगति से करें।

परिचर्चा

फैसिलिटेटर: अगली पृष्ठ पर दी गई तस्वीर बच्चों को दिखाएँ और चर्चा करें।

- इस चित्र को देख कर क्या आप बता सकते हैं कि जीतने वाली टीम के जीत का राज क्या है?
- क्या आपने कभी ऐसा अनुभव किया है या आप ऐसे किसी घटना के बारे में जानते हैं?

निष्कर्ष

जब लोगों को कोई नेतृत्वकर्ता मिल जाता है तो लोगों की भीड़ संगठित हो जाती है, उसे एक दिशा और उर्जा मिलती है। सफलता के लिए उचित नेतृत्व आवश्यक है।



B. नेता (leader) कौन है?

प्रश्नोत्तरी

निम्नलिखित प्रश्नों से परिचर्चा को आगे बढ़ाएं। यदि प्रश्नों का जवाब न मिले तो खुद जवाब देने के बजाय संकेत दें।

सवाल: आपके अनुसार नेता कौन है?

संभावित जवाब: गांधी जी, रानी लक्ष्मी बाई, नरेंद्र मोदी, इंदिरा गाँधी, धोनी, हेमंत सोरेन, किरण बेदी आदि।

प्रतिभागियों को तीन समूहों में विभाजित करें और उन्हें एक कागज और स्केच पेन दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित गतिविधि करने के लिए कहें:

- नीचे दर्शाए गए तीन खण्डों के लिए एक नेता का नाम दें।
- उन्हें समझने में मदद करने के लिए नीचे दिए गए उदाहरण प्रदान करें:

1. अपने स्वयं के जीवन से	2. समुदाय से (कोई व्यक्ति जिसे आप जानते हैं)	3. पूरी दुनिया से (कोई जो एक सार्वजनिक व्यक्ति है)
उदाहरण: अपने स्वयं के जीवन से नेता, जैसे आपके माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त या रिश्तेदार, आदि में से कोई एक।	उदाहरण: आपके समुदाय का एक नेता वह जिसे आपने औपचारिक रूप से या अनौपचारिक रूप से नेतृत्व की स्थिति में देखा है, जैसे पड़ोस की एक महिला जो स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) की प्रमुख है या कोई व्यक्ति जिसने समुदाय के लिए काम किया है।	उदाहरण: राजनीति, खेल, शिक्षा क्षेत्र आदि से नेता।

सहभागी जब दिए गए खण्डों के अनुसार तीन नेताओं की पहचान कर लेते हैं, तो उनसे व्यक्तिगत लक्षणों के बारे में चर्चा करने और लिखने के लिए कहें जिसके कारण वे इस विशेष व्यक्ति को नेता मानते हैं। उनका क्या गुण उन्हें पसंद हैं, लिखने के लिए कहें। सभी समूहों को तीनों प्रकार के नेताओं में एक समान गुणों को चिन्हित करने और उसकी सूची बनाने के लिए कहें। समूहों में चर्चा करने और अपनी अंतिम सूची बनाने के लिए दस मिनट का समय दें।

- प्रत्येक समूह से एक सदस्य को प्रस्तुति के लिए आमंत्रित करें। उन्हें तीनों प्रकार के नेताओं में समान नेतृत्व गुणों को साझा करने के लिए कहें। नेतृत्व गुणों की सूची चार्ट पेपर पर बना कर उसे चिपका दें।

संभावित जवाब

- उनका एक लक्ष्य होता है।
- वे अपने लिए स्पष्ट और केंद्रित लक्ष्य निर्धारित करने की क्षमता प्रदर्शित करते हैं।
- वे सक्रिय होते हैं,
- उनमें अपना लक्ष्य पूरा करने का जूनून है।
- वे पहल करते हैं। पहल करने के लिए दूसरों को प्रेरित करते हैं।
- वे समूह के सदस्यों की बात सुनते हैं और उनकी राय को ध्यान में रखते हैं।
- वे दूसरों के बारे में विचारशील हैं और सहानुभूति प्रदर्शित करते हैं।
- वे अच्छी तरह से संवाद करते हैं।
- वे एक अच्छा संचालक हैं।

- वे सबको साथ लेकर चलने का प्रयास करते हैं।
- उनमें साहस, आत्मविश्वास, ईमानदारी, विनम्रता, दूरदृष्टि, समन्वय क्षमता आदि है।

निम्नलिखित प्रश्न से परिचर्चा को आगे बढ़ाएं

- क्या नेताओं के सूचीबद्ध ये गुण जन्मजात हैं?
- क्या आपको लगता है कि इन गुणों को विकसित किया जा सकता है?
- क्या हर कोई नेता हो सकता है

C. अपने नेतृत्व क्षमता की पहचान

स्वयं का अवलोकन

उन्हें यह स्पष्ट कर दें कि कुछ लोग अपनी क्षमताओं को पहचान लेते हैं, कुछ किसी कारणवश इन्हें पहचान नहीं पाते। कभी-कभी उचित अवसर नहीं मिलने पर भी नेतृत्व क्षमता उभर नहीं पाती। अतः खुद में नेतृत्व क्षमता नजर नहीं आने पर निराश होने की जरूरत नहीं। जरूरत है इन्हें पहचानने और निखारने की।

सहभागियों को उनके व्यक्तिगत नेतृत्व क्षमताओं को पहचानने में मदद करने की लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें। जवाब मिलने के बाद उस सवाल में समाहित नेतृत्व गुण को दोहरा दें और जिन सहभागियों का जवाब हाँ है उन्हें इसे लिखने के लिए कहें।

- क्या आप अपने जीवन से एक उदाहरण दे सकते हैं जहां आपने व्यक्तिगत नेतृत्व लक्षणों का प्रदर्शन किया है— जिसमें आपको जिम्मेदारी लेने, या नेतृत्व करने के लिए बुलाया गया था?
- क्या आपने कोई लक्ष्य निर्धारित कर उसे पूरा करने के लिए योजना बनाया है?
- क्या आपने अपनी पढ़ाई से संबंधित भी कोई लक्ष्य निर्धारित कर उसे प्राप्त किया है?
- क्या आप अपनी आवश्यकताओं पर अपने परिवार के सदस्यों, सहपाठियों या शिक्षकों आदि से प्रभावी ढंग से संवाद कर पाते हैं?
- क्या आपने कभी किसी गलत बात को मुखरता से गलत कहा है?
- क्या आपने कभी कुछ नया काम करने का प्रयास किया है?
- क्या आपने कभी कोई काम बिना उरे हुए आत्मविश्वास के साथ किया है?
- क्या आपको कभी दूसरों द्वारा कुछ जिम्मेदारी लेने के लिए कहा गया है?
- क्या आप दूसरों जैसे—अपने परिवार, समुदाय या स्कूल के भलाई के बारे में सोचते हैं?
- आपके अनुसार आपमें क्या-क्या नेतृत्व गुण हैं?

सभी सहभागियों को अपने नेतृत्व गुणों के सूची पर नजर डालने के लिए कहें। कुछ सहभागियों को जोर-जोर से पढ़ने के लिए आमंत्रित करें। अपना सूची पढ़ना चाहने वाले को रोके नहीं।

ध्यान रखें कि कुछ सहभागी अपनी कमजोरी के कारण हीनभाव महसूस न करें। सबका उत्साहवर्द्धन करते रहें।

निष्कर्ष: हर व्यक्ति नेतृत्व कौशल विकसित कर सकता है। नेतृत्व का मतलब केवल दूसरों को अग्रणी बनाना नहीं है या किसी को नेतृत्व करने या नेता बनने के लिए लोगों या समूह की आवश्यकता नहीं होती है। एक लड़का या लड़की कोई भी नेतृत्व कर सकता है। हम सभी के पास अपने जीवन में एक नेता होने के कुछ गुण हैं। निर्णय लेने और खुद के जीवन का प्रभार लेने में सक्षम होना भी एक नेतृत्व कौशल है। स्वयं में व्यक्तिगत नेतृत्व के लक्षणों को पहचानना महत्वपूर्ण है। प्रत्येक व्यक्ति में नेतृत्व कौशल, अच्छे संचार कौशल, ध्यान केंद्रित करने, योजना बनाने की क्षमता और जिम्मेदार होने जैसे गुणों को विकसित करने की क्षमता होती है। इन गुणों की पहचान कर, उनका जीवन में अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सकता है और भविष्य में दूसरों का नेतृत्व करने के लिए उन्हें और विकसित भी किया जा सकता है।

हर किसी में कुछ न कुछ नेतृत्व कौशल होते हैं। कभी-कभी यह पता नहीं होता कि जीवन में किस स्थिति में नेतृत्व की भूमिका लेनी चाहिए। एक बार अपनी नेतृत्व क्षमता को पहचान कर प्रयास करने से नेतृत्व कौशल विकसित किया जा सकता है। यह भविष्य में प्रभावी ढंग से नेतृत्व करने में सक्षम बनाता है। ये कौशल परिवार या दोस्तों के बीच, समुदाय या कार्यस्थल में पहचान बनाने में मददगार होते हैं।

खेल और नेतृत्व: जिस तरह हम लोग फूटबाल के खेल में देखते हैं की एक कप्तान होता है जो पूरी टीम का संचालन करता है। कप्तान की भूमिका एक नेतृत्वकर्ता की होती है, एक अच्छा कप्तान वह होता है जो अपनी टीम का संचालन करते हुए आगे बढ़ता है। कभी-कभी हम देखते हैं की अच्छे नेतृत्व गुण के कारण कमजोर टीम भी जीत हासिल कर लेती है। इस तरह खेल हमें नेतृत्व करने की क्षमता प्रदान करती है।

गृहकार्य

- अपने नेतृत्व गुण के सूची को बढ़ाने के लिए नए गुणों और कौशल की पहचान करना।
- अपने चिन्हित नेतृत्व गुण को विकसित करने के लिए योजना बनाना।
- योजना को पूरा करने के लिए प्रयास प्रारंभ करना।

हम सभी के पास अपने जीवन में एक नेता होने के कुछ गुण हैं। निर्णय लेने और खुद के जीवन का प्रभार लेने में सक्षम होना भी एक नेतृत्व कौशल है।

सत्र M6d: जीवन कौशल एवं व्यक्तित्व का विकास

उद्देश्य

- व्यक्तित्व के विकास में जीवन कौशल का महत्व समझना।

सामग्री: चार्ट पेपर, स्केच पेन, टेप, चित्र, वाक्य सहित चिट,

गतिविधि 1

- छात्रों से पूछें:** क्या उन्होंने कभी 'जीवन कौशल' के बारे में सुना है। 'जीवन कौशल' शब्द से वह क्या समझते हैं?
- छात्रों के उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें और उसके आधार पर उन्हें समझाएं कि:** आसान भाषा में इसका अर्थ है "जीवन जीने की कुशलता"। जीवन कौशल की व्याख्या उन योग्यताओं के रूप में भी की जा सकती है जो व्यक्ति को दैनिक जीवन में आने वाले मांगों व चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने के योग्य बनाती है। मुख्य रूप से दस जीवन कौशल हैं जिनकी हम चर्चा करेंगे:
- छात्रों से पूछें की दस मुख्य जीवन कौशल कौन-कौन से हैं।**

उनके उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें, यदि सहभागी न बता पाएं तो फ़ैसिलिटेटर दस जीवन कौशल को ब्लैक बोर्ड पर लिख कर बताएं और सभी को संक्षिप्त व सरल भाषा में उदहारण के साथ समझाएं।

- अब छात्रों को बताएं कि हम जीवन कौशल को तीन अलग-अलग भागों में बाँट सकते हैं। अब ब्लैक बोर्ड के एक तरफ 10 जीवन कौशल को लिखें व दूसरी तरफ तीन भागों के नाम लिखें जिसमें जीवन कौशल को बांटा जा सकता है और छात्रों को इन तीनों भागों के बारे में बताएं जो हमारे व्यक्तित्व के विकास व हमारी पहचान बनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

सामाजिक कौशल: इसके अंतर्गत वे जीवन कौशल आते हैं जो हमारे नीजी, पारिवारिक,

सामाजिक जीवन के विशेष परिस्थितियों/चुनौतियों को समझने एवं उनसे निपटने में सक्षम बनाते हैं। साथ ही इन्हीं संबंधों को सुदृढ़ (मजबूत), प्रभावी व सकारात्मक बनाने के लिए उपयुक्त कौशल प्रदान करते हैं।

सोचने का कौशल: इसके अंतर्गत वे जीवन कौशल आते हैं जो हमें गहराई सेचिंतन/सोचने

तथा उनका आंकलन व विश्लेषण करने की क्षमता प्रदान करते हैं साथ ही वे हमें आवश्यकता अनुसार विभिन्न सकारात्मक विकल्पों पर विचार करने व निर्णय लेने में कुशलता प्रदान करते हैं। ये कौशल हमें सकारात्मक सोच, विचार, दृष्टिकोण तथा निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाते हैं।

भावनात्मक कौशल: इसके अंतर्गत वे जीवन कौशल आते हैं जो विभिन्न भावनाओं व तनाव से जुड़े हैं। ये जीवन कौशल हमें विभिन्न भावनाओं जैसे खुशी, दुःख, गुस्सा, डर, उदासीनता आदि पर संतुलन बनाने में मदद करते हैं तथा उनसे सकारात्मक रूप से जूझने में सहयोग करते हैं।

5. छात्रों से निम्नलिखित तरीके से विभिन्न जीवन कौशल को विभाजित करने को कहें:

1. स्व-जागरूकता 2. समानुभूति 3. प्रभावी संचार 4. आपसी संबंध	सामाजिक कौशल
5. समालोचनात्मक सोच 6. रचनात्मक सोच/सृजनात्मक चिंतन 7. समस्या समाधान 8. निर्णय क्षमता	सोचने का कौशल
9. तनाव का सामना करना 10. भावनाव का सामना करना	भावनात्मक

6. अब सहभागियों से पूछें की क्या आपको लगता है कि इस प्रकार की कुशलताओं की किशोरवस्था में आवश्यकता होती है?

- यदि हाँ, तो क्यों ?
- यदि नहीं, तो क्यों नहीं ?

उनके उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें और उन्हें बताएं कि:

- जीवन कौशलों की आवश्यकता जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में है, पढाई में, हमारे परिवार, दोस्तों के साथ।
- जैसे ही हम अपने बारे में जागरूक होते हैं, हमारे आत्मविश्वास व आत्म गौरव में विकास होता है।
- हमारे आपसी संबंध में सुधार होता है।
- जीवन कौशल किशोरों को अपने दैनिक जीवन की मांगों एवं चुनौतियों से निपटने में सहायता करता है।
- किशोर दुसरे के प्रति संवेदनशील होते हैं व उनकी भावनाओं को अच्छी तरह से समझते हैं।
- उनमें आपसी रिश्ते बनाने व उन्हें निभाने की समझ विकसित होती है।
- जब किशोर अपने बारे में समझते हैं तो उनकी कार्य क्षमता व अन्य क्षमताओं का विकास होता है।

गतिविधि 2

- छात्रों को बताएं कि जीवन कौशल को अच्छी तरह से समझने के लिए हम एक कहानी पढ़ेंगे तथा जीवन कौशल के संदर्भ में चर्चा करेंगे।

रीमा और सीमा एक फुटबॉल टीम के सदस्य हैं। रीमा एक गोलकीपर है, अस्वस्थ होने कारण शनिवार को अभ्यास के लिए नहीं जा पाती है। उसका कोच/प्रशिक्षक रीमा के अभ्यास के लिए न आने के कारण से अनभिज्ञ है और सोचता है कि रीमा गैर जिम्मेदार है, इस कारण वह अगले सप्ताह होने वाले खेल प्रतियोगिता में उसकी जगह किसी अन्य लड़की को लेना चाहता है। सीमा के दोस्त उसे सलाह देते हैं कि यह सीमा के लिए अच्छा अवसर है क्योंकि वह भी गोलकीपर बनने की इच्छा रखती है। सीमा जानती है कि रीमा की तरह शानदार गोल कीपर बनने के लिए उसे बहुत अधिक अभ्यास की आवश्यकता होगी। वह इस सच्चाई से भी परिचित है कि रीमा शनिवार को अभ्यास के लिए क्यों नहीं आई थी। हालाँकि रीमा उसकी बहुत अच्छी दोस्त नहीं है पर वह दोनों एक ही फुटबॉल टीम में बहुत अच्छे सहयोगी हैं। सीमा एक बार के लिए यह सोचती है कि ऐसा अवसर उसे दोबारा कभी नहीं मिलेगा परन्तु उसकी अंतरात्मा उसे ऐसा करने व अवसरवादी बनने से रोकती है। सीमा सोचती है कि अगर वह रीमा की जगह होती तो क्या करती, वह ऐसी परिस्थिति में अपने सहपाठी से सहयोग की उम्मीद रखती। अतः सीमा कोच/प्रशिक्षक के पास जाती है और उसे रीमा की अनुपस्थिति का कारण बताती है और उसके स्थान पर किसी और का चुनाव होने से रोकती है।

सामाजिक कौशल से जुड़े जीवन कौशल

कहानी में दर्शाती जीवन कौशल के विवरण

स्व-जागरूकता (स्वयं की उसे पहचान)	सीमा स्वयं का मूल्यांकन करती है तो उसे आभास होता है कि उसे पहचान) रीमा जैसा शानदार गोल कीपर बनने के लिए अधिक अभ्यास की आवश्यकता है। सीमा स्वयं के गुणों, कमियों, विशेषता आदि से भली भाँति अवगत है।
समानुभूति (दूसरों के परस्थितियों के प्रति समान अनुभूति)	सीमा अपने आप को रीमा के सच्चाई से जोड़ कर देखती है और उसको अनुभव करती है जिसमें हम अपने सहपाठियों से सहयोग कि उम्मीद करते हैं। रीमा शनिवार को अभ्यास के लिए क्यों नहीं आई और हालाँकि रीमा उसकी बहुत अच्छी दोस्त नहीं है परन्तु वह दोनों एक ही फुटबॉल टीम में अच्छे सहयोगी हैं।
प्रभावी संचार	सीमा ने रीमा की परिस्थिति को समझा और कोच / प्रशिक्षक को सही बात की जानकारी दी और रीमा के बारे में पूर्ण रूप से अवगत कराया जिसके कारण वह रीमा को टीम से बाहर निकाले जाने से बचाने में सफल हो गयी।
आपसी संबंध	एक समूह का सदस्य होने के नाते सीमा ने रीमा से अपने संबंध सकारात्मक बनाने की कोशिश की और सफल रही। आपसी संबंध बनाये रखने की क्षमता सकारात्मक रिश्तों को स्थापित करने का कौशल है। यह कौशल हमें दैनिक जीवन में हमारे आस-पास के लोगों के साथ सकारात्मक तरीकों से संबंध बनाने में सहायता करता है।

संक्षेपण: सत्र का संक्षेपण यह समझाते हुए करें कि हम जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में जीवन कौशलों का उपयोग करते हैं। यदि जीवन कौशलों का प्रभावी रूप से उपयोग किया जाए तो इन जीवन कौशलों के माध्यम से हमारे व्यक्तित्व का सकारात्मक रूप से निरंतर विकास होता है।

मुख्य सीख

जीवन कौशल निम्न बातों को तय करता है

- हमारे व्यक्तित्व, व्यवहार, सोच विचार।
- यह तय करता है की हम अपने बारे में क्या सोचते है व कैसा अनुभव करते है।
- यह तय करता है की दुसरे हमारे बारे में क्या सोचते है व कैसा अनुभव करते है।
- यह हमारा आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, हमारी कार्य क्षमता तय करता है।
- यह हमारे दूसरों से आपसी संबंध/रिश्तों को तय करता है।
- समानुभूति हमें दूसरों की भावनाओं को पहचानने में मदद करता है और आपसी संबंध को सकारात्मक रूप देने में मदद करता है।

गृहकार्य: स्वयं एवं अपने मित्रों में जीवन कौशल की पहचान करें

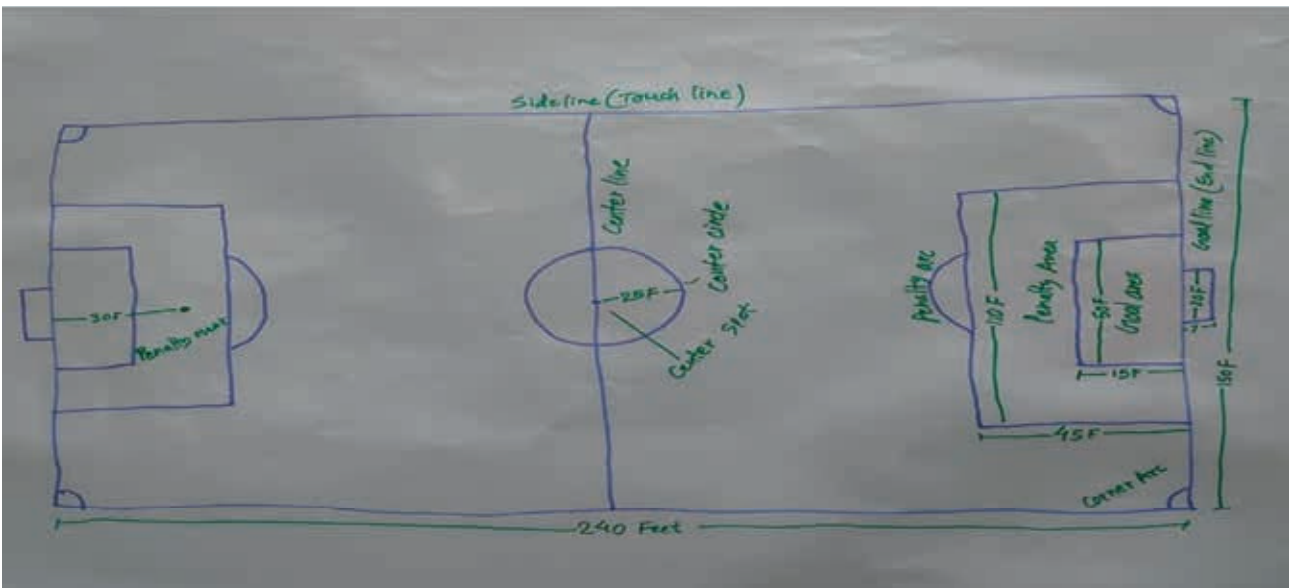
आओ जानें- इन नियमों से खेला जाता है फुटबॉल



फुटबॉल टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं। दोनों टीमों के 11-11 खिलाड़ी अपने गोल पोस्ट पर गोल को बचाने का और विरोधी टीम के गोल पोस्ट को भेदने का प्रयास करते हैं। 90 मिनट के इस खेल में 45-45 मिनट के 2 हाफ होते हैं। इन दोनों हाफ में कुछ एक्स्ट्रा टाइम भी निकलता है जो मैच के दौरान खिलाड़ियों के चोटिल होने खिलाड़ी सब्सीट्यूशन के बीच खेल रुकने का समय या अन्य किसी वजह से मैच में बर्बाद हुए समय को ध्यान में रखकर निकाला जाता है।

नोट: नियमित रूप से खेलने के लिये सुविधानुसार खेल की समय में बदलाव किया जा सकता है। उमंग कार्यक्रम में सत्र के दौरान खेलने के लिये 40 मिनट का समय निर्धारित किया जा सकता है जिसमें 15-15 मिनट के दो हाफ और 10 मिनट का ब्रेक टाइम रखा जा सकता है।

मैदान की बनावट: वैसे तो फुटबॉल खेल का मैदान अलग अलग माप का होता है लेकिन इस परियोजना में उम्र (10-18 वर्ष) एवं जेंडर को ध्यान में रख कर छोटे आकार का मैदान प्रस्तावित किया गया है जिसका आकार नीचे दर्शाया गया है।



मैदान की लंबाई (साइडलाइन/टच लाइन): 240 फीट, चौड़ाई (गोल लाइन/एंड लाइन): 150 फीट,

गोल पोस्ट: लम्बाई 10 फीट, उचाई: 7 फीट (गोल पोस्ट मैदान के दोनों तरफ बराबर दूरी रखते हुये बीच में माप के अनुसार बनानी चाहिये)

गोल एरिया: लंबाई 50 फीट, चौड़ाई: 15 फीट (गोल पोस्ट के दोनों तरफ बराबर दूरी रखते हुये बीच में माप के अनुसार बनानी चाहिये)

पेनाल्टी एरिया: लंबाई 110 फीट, चौड़ाई: 45 फीट (गोल एरिया के दोनों तरफ बराबर दूरी रखते हुये बीच में माप के अनुसार बनानी चाहिये)

सेंटर लाइन: सेंटर लाइन उस रेखा को कहते हैं जो मैदान को दो बराबर भागों में विभाजित करती है। मैदान की चौड़ाई के ठीक बीच में खिंची जानी चाहिये।

सेंटर सर्किल: सेंटर लाइन के ठीक बीच में 25 फीट के गोलाकार में बनानी है। खेल शुरू या दोबारा शुरू करने के लिए सेंटर सर्किल के बीच में बने सेंटर स्पॉट पर बॉल को रख कर शुरू किया जाता है।

रेफरी: खेल के मैदान पर रेफरी ही सर्वोच्च अथॉरिटी है और उसके हर शब्द नियम हैं। अगर खिलाड़ी रेफरी के निर्णय से संतुष्ट नहीं होते तो उनके उपर कार्रवाई हो सकती है।

सहायक रेफरी: सहायक रेफरी मैच के रेफरी को उसके काम में मदद करता है। बॉल के मैदान से बाहर जाने पर खिलाड़ी के फाउल करने पर या फिर खिलाड़ी के ऑफसाइड पोजिशन होने पर प्लेग दिखाता।

खेल शुरू और दोबारा शुरू: खेल शुरू होने का निर्णय टॉस के जरिए होता है। इसमें टॉस जीतने वाला कप्तान यह तय करता है कि उसकी टीम गोल पोस्ट पर अटैक करना चाहती है या फिर बॉल को किक ऑफ (किक मारना) करना चाहती है। मैच में प्रत्येक गोल के बाद बॉल को सेंटर लाइन पर रखकर दोबारा खेल शुरू होता है। अगर कोई टीम गोल करती है (तो फिर विरोधी टीम को बॉल को किक ऑफ करने के लिए मिलती है। इसी तरह हाफ टाइम के बाद भी सेंटर लाइन से ही खेल दोबारा शुरू होता है।

स्ट्राइकर: मुख्य काम गोल मारना होता है।

डिफेंडर्स: खासतौर पर अपने विरोधियों को गोल स्कोर करने से रोकता है।

मिड फिल्डर्स: विपक्षियों से बॉल छीनकर अपने आगे खेलने वाले प्लेयर्स को बॉल देने का काम करता है।

सब्सटीट्यूट खिलाड़ी: अनेक खिलाड़ी खेल के बीच में स्थानापन्न या सब्सटीट्यूटशन के द्वारा बदले जा सकते हैं अधिकांशतः अधिकतम तीन खिलाड़ियों को बदलने की अनुमति होती है। हालाँकि ऐसी प्रतिभागियों या दोस्ताना मैचों में इसकी संख्या अलग हो सकती है। खिलाड़ी को बदलने के पीछे सामान्य कारण चोट, थकान, खेलने की क्षमता कम हो जाना, एक तकनीक या खेल के अंत में समय को बिताना आदि होते हैं। आदर्श व्यस्क मैचों में जो खिलाड़ी एक बार बदल जाते हैं, वे मैच का हिस्सा नहीं रहते हैं।

मैनेजर या कोच: रणनीति बनाने में अहम रोल निभाता है।

गोल कीपर: गोल कीपर इकलौता ऐसा खिलाड़ी होता है जिसे अपने हाथ या बांह में बॉल पकड़कर खेलने की इजाजत होती है लेकिन वह अपने गोल के सामने पेनल्टी एरिया तक ही ऐसा कर सकता है।

पेनल्टी कॉर्नर: हर गोल के सामने का एरिया पेनल्टी एरिया के रूप में जाना जाता है। यह एरिया सर्किल लाइन से पहचाना जा सकता है। यह गोल पोस्ट से 45 फीट की दूरी तक होता है। पेनल्टी किक गोल कीपर की पॉजिशन या डिफेंस करने वाली टीम अगर फॉउल करती है तो सजा के तौर पर पेनल्टी दी जाती है।

टाइम: मैच 90 मिनट का होता है जिसमें 45-45 मिनट के दो हिस्से होते हैं। लेकिन यहाँ सुविधा के लिए इसे 40 मिनट का रखा गया है। उमंग कार्यक्रम में सत्र के दौरान खेलने के लिये 40 मिनट का समय निर्धारित किया जा सकता है जिसमें 15-15 मिनट के दो हाफ और 10 मिनट का ब्रेक टाइम रखा जा सकता है।



किक-ऑफ: गेम टाइम की शुरुआत किक मारने (kick-off) के साथ होती है।

पेनल्टी शूटआउट: लीग गेम्स में खेल ड्रॉ के साथ खत्म हो सकता है, लेकिन कुछ नॉक आउट गेम्स में अगर खेल तय समय तक टाई रहा तो मैच एक्स्ट्रा टाइम तक चल सकता है। अगर एक्स्ट्रा टाइम के बाद भी टाई रहता है तो पेनल्टी शूटआउट (नियम के मुताबिक पेनल्टी पॉइंट से किक मारना कहा जाता है, का प्रयोग किया जाता है।

थ्रो-इन: जब बॉल पूरी तरह से रेखा पार कर जाती है तब उस विरोधी टीम को इनाम मिलता है जो बॉल आखिरी बार छूता है।

गोल किक: जब बॉल पूरी तरह गोल रेखा को पार कर जाती है तो गोल के बिना ही स्कोर होता है और अटैकर द्वारा बॉल को आखिरी बार छूने के कारण डिफेंस करने वाली टीम को इनाम मिलता है।

कॉर्नर किक: जब बॉल बिना गोल के ही गोल रेखा को पार कर जाती है और डिफेंस करने वाली टीम द्वारा बॉल को आखिरी बार छूने के कारण हमलावर टीम को इनाम में मिलता है।

इन डायरेक्ट फ्री किक: यह विरोधी टीम को इनाम में मिलती है जब बिना किसी विशेष फाउल के बॉल को बाहर भेज दिया जाए और खेल रुक जाए।

ड्रॉप-बॉल: जब रेफरी किसी दूसरी वजह से गेम को रोक दे जैसे प्लेयर को गंभीर चोट लगना या बॉल का खराब हो जाना।

येलो कार्ड: रेफरी प्लेयर को पनिशमेंट के रूप में उसके गलत बर्ताव के लिए Yellow Card दिखाकर मैदान के बाहर भेज सकता है।

रेडकार्ड: एक ही खेल में दूसरी बार पीलाकार्ड मिलने का मतलब है रेडकार्ड का मिलना और उसके बाद मैदान से बाहर। अगर एक प्लेयर को बाहर निकाल दिया जाता है तो उसकी जगह कोई दूसरा प्लेयर नहीं आ सकता।

ऑफ साइड: ऑफ साइड नियम में आगे के प्लेयर बॉल के बिना बचाव करते दूसरे प्लेयर के आगे नहीं जा सकते, खासकर विरोधी टीम की गोलरेखा के एकदम पास।



**ICRW Asia**

Module 410, NSIC Business Park, 4th Floor, Okhla Industrial Estate, New Delhi - 110020

Tel: 91.11.46643333 | E-mail: info.india@icrw.org | Website: www.icrw.org/asia

Facebook: [@ICRWAsia](https://www.facebook.com/ICRWAsia) | Twitter: [@ICRWAsia](https://twitter.com/ICRWAsia)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/international-center-for-research-on-women-icrwasia/>

ICRW Jamtara Project Office

Ground floor, 726-A/1 P2, Krishna Nagar, Mihijam, Jamtara, Jharkhand - 815354