Lkkenkf;d urÙodrk dk;Øe

Development of Module Supported by

Publication Supported by

Author:
Network for Enterprise Enhancement & Development Support [NEEDS]
Circular Road, Deoghar, Jharkhand, India, PIN-814112; needspostmaster@gmail.com

माड्यूल 1 – समुदाय को समझना

सत्र 1– स्वयं को जाने

सत्र 2– समुदायिक संस्था को समझना

सत्र 3– समुदायिक संस्थान एवं नेतृत्वकर्त्ता के रुप में आपकी भूमिका

सत्र 4– नेतृत्वकर्त्ता : चुनौतियाँ एवं समाधान

माड्यूल 1 – समुदाय को समझना
सत्र 1– स्वयं को जाने

सत्र समय – 45 मिनट

सत्र का उद्देश्य

- प्रतिभागी स्वयं की दक्षताओं एवं क्षमताओं का आंकलन कर सकेगें।
- विभिन्न कौशलों में कौन से कौशल को विकसित करना है जान पायेगें।
- प्रतिभागियों का स्तर पता चल जाऐगा।

सत्र का महत्व

किसी भी प्रशिक्षण कार्यक्रम को शुरु करने से पहले प्रतिभागियों का आकंलन महत्वपूर्ण प्रक्रिया है क्योंकि इससे प्रशिक्षक की प्रतिभागियों के स्तर की समझ बनती है जो कि पूरे प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षक को सत्र चलाने में सहायक सिद्ध होती है। साथ ही प्रतिभागीगण स्वयं के स्तर को पहचान पायेगें। प्रतिभागी के लिये आवश्यक है कि सत्र के दौरान भरे जाने वाले प्रपत्र को अच्छी तरह समझ का ही भरें।

प्रक्रिया

सभी प्रतिभागी माड्युल में कार्यप्रपत्र – 1 को अपनी समझ के अनुसार भरेगें। प्रपत्र भरते समय ध्यान रखना है कि सम्बन्धित विषयक कौशल को आंकते वक्त उक्त कौशल में निरंतरता अवश्य हो यानि कि उक्त कौशल प्रतिभागी द्वारा अपने कार्यक्षेत्र, समुदाय के साथ व्यवहार करने पर दर्शाता हो। प्रतिभागी प्रपत्र को अच्छी तरह से समझे जिससे स्वयं के आंकलन आसानी से कर सके।

संदर्भ

VLP माड्युल, ICOMP.

संलग्नक
कार्यप्रपत्र –1 नेतृत्व स्व–आंकलन प्रपत्र

अगर आप नहीं बदलते तो आप मृत प्राय है।

Session 1 **नेतृत्व स्व–आंकलन प्रपत्र** Worksheet 1

कितना जानते हैं आप स्वंय को ?

निम्न मूल्यों के आधार पर आप खुद को किस स्तर पर रखते हैं ?	1	2	3	4	5
व्यक्तिगत चेतना (Self Awareness)					
व्यक्तिगत लक्ष्य					
साहस					
उद्देश्य					
सहनशीलता					
विश्वसनीयता					
अपने विश्वास / कार्य के प्रति जुनून (Passion)					
अंतकरण					
दूसरों के लिये सम्मान					
किसी भी कार्य को पूरा करने का चाहत					
तकनीकि दक्षता (Technical Competence)					
एकमत में जनसमूह को लाना					
संसाधनों को इकठ्ठा करना					
व्यवस्था के साथ तालमेल रखना					
वैचारिक दक्षता (Conceptual Skills)					
रणनीतिनुसार प्राथामिकताओं पर ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता होना					
एक दूसरे के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार करने की कला (Interpersonal Skills)					
दूसरों की बात को ध्यानपूर्वक सुनना					
दूसरों (अनुयायीयों) को आकर्षित करने की कला					
समानुभूति से विचार करने की क्षमता					
मुख्य मूल्यबोध (Core Values)					
विश्वसनीयता					
सीखने के लिये समर्पण					
सकारात्मक जोखिम उठाने की क्षमता					
संवाद सम्प्रेषण दक्षता (Communication Skills)					
लोगों को उत्साहित करने की क्षमता					
लोगों को प्रेरित करने की क्षमता					

माड्यूल 1 – समुदाय को समझना
सत्र 2 – समुदायिक संस्था को समझना

सत्र समय – 180 मिनट

सत्र का उद्देश्य

- सामाजिक/राजनीतिक स्तर की समझ बनाना
- सामुदायिक संस्थाओं पर समझ विकसित हो जाऐगी।
- नेतृत्व को समुदायिक दृष्टिकोण की जरुरत पर समझ बनाना।

सत्र का महत्व

नेतृत्व को जानने से पहले यह समझना अति आवश्यक है कि नेतृत्वकर्त्ता अपने समुदाय को जानता है अथवा नहीं। समुदाय को लेकर अलग–अलग सोच है जहाँ कुछ लोग समुदाय को व्यक्तियों का समुह मानते है वहीं दूसरा समुह उन्हें उनकी विशेषता के तौर पर देखता है। जैसे किसी कार्य विशेष को लेकर एक स्थान पर रहने वाले समूह को उनके कार्य के अनुसार समुदाय को मानता है। उदाहरण के तौर पर हम आज भी गाँव में समुदाय आधारित टोलों को जानते हैं जैसे धोबी टोला, मुस्लिम टोला, इत्यादि।

सामान्यताः भारत में समुदाय को दो दृष्टिकोण से देखा जाता है। एक सामाजिक ढाँचागत, जिसमें समुदाय में व्यक्तियों को उनकी जाति, धर्म कार्य, आर्थिक स्थिति आदि के अनुसार विभाजित किया जाता है। दूसरे स्तर में राजनीतिक ढाँचा है जिसमें समुदायिक स्तर पर राजनीति सम्बन्धित विचार होने पर समुदाय का गठन होता है, जैसे सामंतवाद, साम्राज्यवाद आदि।

समुदाय के परिपेक्ष्य में विभिन्न ढाँचागत स्तरों को समझना जरुरी है क्योंकि एक नेतृत्वकर्त्ता को विभिन्न समुदायों के साथ व्यवहार करने में सहायता मिलेगी। इसके साथ ही परपंरागत ढाँचों को भी ग्रामीण क्षेत्र में समुदाय को परंपरागत तरीके से ही देखा जाता है। यह ज्यादातर उच्च एवं निम्न जाति को दर्शाता है।

संलग्नक –

अभ्यास – 1	समुदाय और आप
हैण्डआउट – 1	समुदाय को समझना
अभ्यास – 2	सामुदायिक ढ़ाँचा
हैण्डआउट – 2	सामाजिक संरचना

माड्युल 1– समुदाय को समझना

समुदाय और आप **अभ्यास – 1**

समय – 90 मिनट

प्रक्रिया

प्रतिभागी नीचे दिये गये प्रश्नों पर अपने विचार लिखें। सभी प्रतिभागीयों को अपने व्यक्तिगत विचार के अनुसार संक्षेप में प्रश्नों के जवाब लिखें। प्रतिभागी आपस में चर्चा ना करें जिससे कि सभी के विचार जान सकें। निम्न अभ्यास के लिये 45 मिनट का समय निर्धारित किया गया है तदुपरांत प्रतिभागी अपने जवाबों को बड़े समूह में पढ़ेगें।

प्रतिभागीयों के जवाब आने पर हैण्डआउट 1 को पढ़ा जायेगा जिससे कि समुदाय के बारे में समझ स्पष्ट हो सके।

प्रश्न निम्न हैं –

1. आपके अनुसार समुदाय क्या है ?

2. आप कितने तरह के समुदाय से जुड़े हुये हैं ?

3. एकल एवं सामुदायिक शक्ति में क्या अंतर है ?

माड्युल 1– समुदाय को समझना

समुदाय को जाने

हैण्डआउट – 1

व्यक्ति एक समाज का हिस्सा होता है। व्यक्तिगत तौर पर वह अकेला हो सकता है, परिवार उसके लिए दूसरी इकाई बनता है, फिर समाज। इन्हीं व्यक्तियों की इकाईयों द्वारा एक समुदाय का निमार्ण होता है जिनसे एकरुपता का बोध होता है।

समुदाय मनुष्यों के समुह से बनता है जिनमें एकरुपता पाई जाती है। एकरुपता से तात्पर्य धर्म, जाति, भाषा, स्थानीयता, कार्य, आमदनी, सामाजिक स्थिति इत्यादि से है।
इन सब पर आधारित इनकी जरुरतें भी एक समान रहती है। अतः आवश्यकतानुसार सार्वजनिक हितों की रक्षा के लिए समूह अस्तित्व में लाया जाता है। इसे हम समुदाय कहते है।

समुदाय से तात्पर्य हैः

- व्यक्तियों का समूह /संगठन
- समानता का बोध
- सार्वजनिकता हित, स्वामित्व, विशेषताऐं, गुण पहचान इत्यादि।
- सामाजिक समूह की झलक
- विशेष प्रकार का आपसी सम्बन्ध

<u>व्यक्तिगत विकास और समुदाय</u>

व्यक्तिगत स्तर पर एक व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता के अनुसार विकास करना चाहता है। मगर सामाजिक संरचना में उसे अकेले रहने से कुछ बाधाओं का सामना करना पड़ता है। जिससे व्यक्तिगत एवं पारिवारिक विकास की दौड़ में उसे मिले अवसरों पर लाभ उठाने में कठिनाई उत्पन्न होती है और उसकी वर्तमान सामाजिक स्थिति में सकारात्मक बदलाव नहीं हो पाता है। इन सबसे उबरने के लिए और समाज में अपनी उपस्थिति दर्ज कराने के लिए समूह बनाए जाते है। जिसे समुदाय कहा जाता है। समुदाय का आकार सुनिश्चित नहीं रहता है परन्तु सामाजिक तौर पर मान्यता प्राप्त समूह ही समुदाय कहलाता है। समुदाय का ढॉचा भी सुनिश्चित नहीं रहता है यदि उसे संस्थागत रुप ना दिया जाए।

समुदाय में एक व्यक्ति अपने हितों की रक्षा के साथ साथ सार्वजनिक रुप से सामाजिक न्याय की वकालत कर सकता है वह समुदाय के द्वारा अपनी माँगों की वकालत कर सकता है। व्यक्तिगत रुप से वह समुदाय को सामाजिक संपत्ति के रुप में व्यवहार में ला सकता है। सामाजिक न्याय और सामाजिक संपत्ति से तात्पर्य समाज में हो रही घटनाऐं और परिवर्तन के परिणाम स्वरुप समुदाय पर पड़ने वाले असर से है जिस पर समुदाय सार्वजनिक हित के लिए अपना प्रयास करता है।

समुदाय के आंतरिक और बाहरी समस्याओं के समाधान के लिए भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। समुदाय अपने सदस्यों के द्वारा सदस्यों के लिए कुछ मान्यातायें, रीति–रिवाज और मूल्य बनता है जिसके अनुसार समस्याओं का समाधान करता है।

प्रमुख तौर पर व्यक्तिगत स्तर पर समुदाय से निम्नलिखित लाभ होते है –

- सामाजिक मंच प्रदाता
- सार्वजनिक हितों की रक्षा
- समस्याओं का समाधान
- सामाजिक संपत्ति
- सामाजिक न्याय एवं वकालत
- पारस्परिक सहयोग

माड्युल 1– समुदाय को समझना

सामुदायिक ढ़ाँचा **अभ्यास –2**

समय – 90 मिनट

प्रक्रिया –

प्रमुख रुप से समुदाय को तीन प्रकार के ढ़ाँचों में बांटा गया है। सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक। निम्न अभ्यास में प्रतिभागी अपने समाज में व्याप्त तीनों प्राकर के स्वरुपों को अंकित करेंगे। प्रतिभागी निम्न अभ्यास को 4–5 का समूह बना कर करेंगे। अभ्यास के लिये 45 मिनट का समय निर्धारित है। सूची बनने के उपरातं प्रत्येक समूह से एक प्रतिभागी अभ्यास को बड़े समूह के समक्ष प्रस्तुत करेंगे।
सभी समूहों के प्रस्तुतीकरण के बाद बड़े समूह में तीनों प्रकार के ढ़ाँचों पर चर्चा की जायेगी। अंत में मुख्य सूची को चार्ट पेपर पर लिखकर प्रशिक्षण स्थल पर लगायें जिससे की सभी प्रतिभागी उक्त सूची का समय–2 पर अवलोकन कर सकें।
सत्र के अंत में हैण्डआउट 2 को पढ़ें एवं आपस में चर्चा करें।

1. सामाजिक

2. आर्थिक

3. राजनीतिक

माड्युल 1– समुदाय को समझना

समाजिक संरचना **हैण्डआउट – 2**

भारत जैसे विशाल देश में कई धर्म और जाति के लोग रहते है। कई प्रान्तों में करोडों लोग रहते और बसते हैं। उनकी धर्म, जाति, भाषा, मान्यताऐं, रहन–सहन, सोच, इत्यादि भिन्न रहती है। साथ ही लोगों के पैसे से भी अथवा उनकी आमदानी के अनुसार भी उनका वर्गीकरण किया जा सकता है। एक समाज की स्थापना उसमें रहने वाले सभी लोगों और उनके समुदाय के मिलने से होती है।

प्रायः एक तरह की विशेषताऐं वाले लोग एक साथ रहना पसन्द करते हैं। हम अपने आसपास यह पाते हैं कि एक समुदाय के लोग एक बस्ती या टोला में रहते हैं। इनमें सार्वजनिकता/एकरुपता का बोध होता है जैसे धर्म, जाति, भाषा, स्थानीयता, पेशा, आमदनी, मान्यताऐं, इत्यादि। इसी समूह को समुदाय कहते है। बहुत से समुदायों को मिलाकर समाज बनता है। हम यह कह सकते हैं कि एक समुदाय में एक तरह के लोग रहते है मगर एक समाज में कई तरह के लोग/समुदाय के लोग रहते हैं। समाज में सभी समुदाय अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हैं। जो समुदाय अपनी उपस्थिति प्रभावशाली ढंग से करता है वह समाज में अन्य समुदाय के अपेक्षा अधिक शक्तिशाली होते हैं।

सरल शब्दों में सामाजिक संरचना का मतलब उन समुदायों से है जिससे हमारा समाज बनता है। समाज में समुदायों का प्रभुत्व एक समान नहीं रहता है कुछ ज्यादा प्रभावशाली होते है और कुछ कम। इन्हीं समुदायों का आधार पर समाज में नियम कानून, मान्यताऐं, धारणाऐं, रीति रिवाज, सामाजिक मूल्य इत्यादि बनते है। इन्हीं मूल्यों में स्थायित्व बनाने के लिए समुदायों का सशक्तिकरण जरुरी है जिससे कि सभी समुदाय अपना प्रभुत्व समाज पर प्रस्तुत करें और सर्वप्रिय या लोकप्रिय सामाजिक मूल्य और मान्याताऐं सामने आयें और समाज के हरेक वर्ग को लाभ मिले।

माड्यूल 1 – समुदाय को समझना
सत्र 3– समुदायिक संस्थान एवं नेतृत्वकर्त्ता के रुप में आपकी भूमिका

सत्र समय – 180 मिनट

सत्र का उद्देश्य –

- सामुदायिक संस्थानों एवं उनकी भूमिका पर समझ बनना
- सामुदायिक नेतृत्वकर्ता रुप में अपनी भूमिका को समझना

सत्र का महत्व

समुदाय में विभिन्न स्तरों के अलावा कई संस्थाऐं भी होती है जो कार्यानुसार बनायी जाती है। जैसे ग्राम स्वास्थ्य समिति जिसका कार्य सम्बन्धित गाँव में स्वास्थ्य के मुद्दों पर योजना बनाकर कार्य निष्पादित करना है। इसी तरह से ग्राम सभा आदि अन्य संस्थाओं का नाम भी है जो समुदाय में कार्यरत होती है।

समुदाय में आपकी क्या भूमिका है इसको भी जानना होगा। क्योंकि जब तक प्रतिभागियों की भूमिका नहीं स्पष्ट होगी तब तक यह समझना मुश्किल है कि उन्हें अपनी भूमिका को सुनिश्चित करने में क्या चुनौतियों आ रही हैं। ऐसे कौन से समुदायिक मुद्दे है जो समुदाय के दृष्टिकोण से चुनौती दे रहे है। साथ ही नेतृत्व भी चुनौती है। या इसकी आवश्यकता उक्त दृष्टिकोण से है भी या नहीं।

इस सत्र में नेतृत्व को समुदायिक दृष्टिकोण से खोई हुई कड़ी के रुप में समझने की जरुरत है।

संलग्नक –

अभ्यास – 3	समुदायिक संस्थान एवं भूमिका
अभ्यास – 4	नेतृत्वकर्त्ता के रुप में आपकी भूमिका

माड्युल 1– समुदाय को समझना

अभ्यास – 3

प्रक्रिया –

- उक्त गतिविधि को चार या पाँच समूह को बना कर करवाया जाए। प्रत्येक समूह को किसी एक संगठन में सदस्य की भूमिका को आपसी चर्चा कर चार्ट पेपर में लिखें।

- समयावधि समाप्त होने पर प्रत्येक समूह में से कोई एक व्यक्ति बड़े समूह को अपनी भूमिका के बारे में बताऐं। इसके बाद सभी प्रतिभागियों से राय ली जाए जिससे सूची पूर्ण हो सके।

- प्रत्येक संगठन की भूमिका को चार्ट पेपर पर लिख कर प्रशिक्षण स्थल में लगाऐं। जिससे कि प्रशिक्षणार्थी भूमिका के बारे में स्पष्ट हो सकें।

प्रश्न – आपके गाँव में कौन कौन से समुदायिक संस्थान एवं संगठन है?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

प्रश्न – इन संगठनों की भूमिका क्या है? (किसी एक के बारे में लिखें)।

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

माड्युल 1– समुदाय को समझना

<u>नेतृत्वकर्त्ता के रुप में आपकी भूमिका</u> **अभ्यास – 4**

समय – 90 मिनट

- अगर आप किसी एक संगठन से जुड़े हुऐ हैं तो संगठन की गतिविधियों अथवा दायित्वों को पूरा करने में आपकी कौन कौन सी भूमिका होगी?

- उक्त गतिविधि को चार या पाँच समूह को बना कर करवाया जाए। प्रत्येक समूह को किसी एक संगठन में सदस्य की भूमिका को आपसी चर्चा कर चार्ट पेपर में लिखें।

- समयावधि समाप्त होने पर प्रत्येक समूह में से कोई एक व्यक्ति बड़े समूह को अपनी भूमिका के बारे में बताऐं। इसके बाद सभी प्रतिभागियों से राय ली जाए जिससे सूची पूर्ण हो सके।

- प्रत्येक संगठन की भूमिका को चार्ट पेपर पर लिख कर प्रशिक्षण स्थल में लगाऐं। जिससे कि प्रशिक्षणार्थी भूमिका के बारे में स्पष्ट हो सकें।

<u>प्रारुप</u>

1. समुदायिक नेतृत्वकर्त्ता के क्या कार्य है?

2. किसी समुदाय को नेतृत्व की जरुरत क्यों होती है?

माड्यूल 1 – समुदाय को समझना
सत्र 4 – नेतृत्वकर्त्ता और चुनौतियाँ

सत्र समय – 300 मिनट

सत्र का उद्देश्य

- नेतृत्वकर्त्ता के रुप में चुनौतियों को समझना

सत्र का महत्त्व

प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागीयों को एक नेतृत्वकर्त्ता के समक्ष दैनिक कार्यों के निष्पादन में आने वाली चुनौतियों के बारे में समझना जरुरी है क्योंकि जब वे स्वयं समुदाय में जायेगें तो उन्हें भी ऐसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। सत्र के माध्यम से प्रतिभागीयों को विभिन्न नेतृत्वकर्ताओं के तौर पर आने वाली समस्याओं को समझना एवं उनके सम्भावित समाधानों के बारे में चर्चा करने का अवसर मिलेगा। जिससे उन्हें एक नेतृत्वकर्ता के रुप में विभिन्न समस्याओं एवं समाधानों पर समझ बन सके।

संलग्नक –

अभ्यास – 5	नेतृत्वकर्त्ता और चुनौतियाँ
अभ्यास – 6	समस्या और समाधान
परिचर्चा–1	नेतृत्व – एक समस्या है या नहीं?

माड्युल 1– समुदाय को समझना
अभ्यास – 5

समय – 120 मिनट

प्रक्रिया –

प्रतिभागीयों को 4–5 के समूह में विभाजित होना है। सभी समूहों को 15 मिनट के रोल प्ले के माध्यम से एक नेतृत्वकर्त्ता के रुप में कार्य करने में आयी चुनौतियों को दर्शाना है। ध्यान रखें कि प्रतयेक समूह को अलग–2 नेतृत्वकर्त्ता का रोल प्ले करना है जैसे राजनीतिक (पंचायत सदस्य, ग्राम स्वास्थ्य समिति सदस्य), सामाजिक, सहिया, ए.एन.एम., छात्रनेता, इत्यादि। रोल प्ले तैयार करने के लिये सभी समूहों को 45 मिनट का समय निर्धारित है। तदुपंरात प्रत्येक समूह रोल प्ले का प्रस्तुतीकरण करेंगे।

प्रस्तुतीकरण के दौरान अन्य समूह उक्त प्ले के बारे में अपनी टिप्पणी लिखेंगें जिसपर प्ले के उपरांत चर्चा होगी।

रोल प्ले द्वारा दर्शायी गयी चुनौतियों को चार्ट पेपर पर लिखा जाये जिसको की अगले सत्र के दौरान उपयोग में लाया जा सके।

रोल प्ले हेतु विभिन्न नेतृत्वकर्त्ता –

1. पंचायत सदस्य
2. युवा नेता
3. ग्राम स्वास्थ्य समिति सदस्य
4. आशा/सहिया
5. ए.एन.एम.
6. ब्लॉक प्रमुख
7. छात्रनेता
8. आंगनबाड़ी सेविका

माड्युल 1– समुदाय को समझना

समस्या और समाधान **अभ्यास – 6**

समय – 90 मिनट

प्रक्रिया –

प्रतिभागीगण इस सत्र में नेतृत्वकर्त्ता के समक्ष आयी हुयी चुनौतियों के सम्भावित समाधान ढूढ़ने का प्रयास करेगें। पिछले सत्र में दर्शायी गयी चुनौतियों पर ही हम इस सत्र में चर्चा करेंगे। प्रतिभागी प्रत्येक चुनौती पर अपनी समझ के अनुसार समाधान बतायेंगे जिसको प्रशिक्षक चार्ट पेपर अथवा बोर्ड पर लिखेंगे।
समाधान को समझने के लिये हो सकता है कि कई तरह की गतिविधियों को करना पड़े जिनको करने के लिये और भी चुनौतियाँ निकल सकती हैं, अतः जबतक अंतिम समाधान ना आये तब तक चर्चा जारी रखें।

उदाहरण –

ग्राम शिक्षा समिति का जागरुक ना होना **(समस्या)**

⇩

समिति के कार्यों को सदस्यों द्वारा ना समझना/सदस्यों द्वारा समिति को अपने लाभ के लिये इस्तमाल करना/समुदाय के सभी वर्गों का समावेश ना होना/समिति द्वारा शिक्षा के महत्त्व को ना समझना/इत्यादि **(कारण)**

⇩

ग्रामीण का सहयोग लेना/प्रमुख संगठनों द्वारा दवाब डालना/प्रमुख व्यक्तियों की सहायता से समिति को कार्य के लिये दवाब डालना/शिक्षा विभाग द्वारा प्रशिक्षण दिलवाना/इत्यादि
(समाधान)

⇩

सदस्यों का आपस में सहयोग देना/अपनी जिम्मेदारी का निर्वाह करना/निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना/नेतृत्व कौशल का विकास होना

माड्युल 1– समुदाय को समझना

नेतृत्व – एक समस्या है या नहीं? **परिचर्चा–1**

समय – 90 मिनट

क्यों चुनौतियों का समाधान नहीं निकल पाता है? क्या नेतृत्व एक समस्या है ? खुले सत्र में परिचर्चा करें।

हम अपने में क्या सुधार कर सकते है जिससे इन चुनौतियों का अपने स्तर से समाधान निकाल सकें।

माड्यूल 2 – नेतृत्त्व की समझ

सत्र 1:	वीज़न – नेतृत्व का पहला कदम
सत्र 2:	नेतृत्त्व से परिचय, विशिष्टता एवं गुण
सत्र 3:	नेतृत्व के मौलिक कौशल
सत्र 4:	सोच एवं समझ – नेतृत्व की आवश्यकता

माड्यूल 2 – नेतृत्त्व की समझ
सत्र 1: वीज़न – नेतृत्व का पहला कदम

परिचयः

यह सत्र वीज़न पर आधारित है। अकसर हमें इस प्रश्न का सामना करना पड़ता हैं कि **वीज़न** की जरुरत क्या है? इस प्रश्न का सरल और सही उत्तर है कि **अगर आप यही नहीं जानते कि आपको जाना कहाँ है, तो शायद आप गलत जगह पहुँच जायेंगे।** नेतृत्वकर्ताओं में नेतृत्व के तरीके अलग हो सकते हैं लेकिन एक चीज समान रहती है और वो है – वीज़न। सत्र के माध्यम से हम वीज़न क्या है समझेगें और व्यक्तिगत वीज़न बनाने का प्रयास करेगें।

सत्र का महत्वः

क्या सपना और वीज़न एक ही चीज है? दोनों में सम्बन्ध जरुर है लेकिन एक महत्वपूर्ण अंतर भी है – सपना तभी वीज़न बनता है जब उसे साकार करने के लिए सोच–समझ कर निर्णय लिया जाता है और उसे हासिल करने के लिए कार्य किए जाते हैं। बिना कार्य किए कोई सपना वीज़न नहीं बनता। प्रभावशाली नेतृत्व के लिए वीज़न पहला कदम है जिसे तय किए बिना कोई नेतृत्वकर्ता परिवर्तन नहीं ला सकते।
क्या सफल नेतृत्वकर्ता होने के लिए हमारा अपना कोई वीज़न है? कैसे हम अपना वीज़न बनाऐं? हमारे समुदाय में वीज़न का क्या प्रभाव है? इसी तरह के कुछ सवालों पर समझ बनायेंगे।

सत्र का उद्देश्यः

- **वीज़न को समझ पायेगें**
- **व्यक्तिगत वीज़न बना पायेंगे**
- **वास्तविकता और वीज़न के अंतर को समझ पायेगें**

संदर्भः

– Visionary Leaderhsip module, ICOMP

संलग्नकः

अभ्यास 1 : आदर्श गाँव का सपना

अभ्यास 2 : आपका – व्यक्तिगत वीज़न

केस स्टडी 1 : महात्मा – वीज़नरी नेतृत्वकर्ता

अभ्यास 1 : आदर्श गाँव का सपना

प्रक्रिया –

कोई भी वीज़न के बारे में सोचे। अब उस वीज़न को चित्र के माध्यम से दर्शाऐं। चित्र कुछ भी हो सकता है जैसे – पेड़–पौधे, फूल, मकान, इंद्रधनुष, आदमी, औरत, पक्षी, इत्यादि। चित्र बनाने के बाद प्रशिक्षण कक्ष की दीवार पर लगाऐं और बड़े समूह में चित्र की व्याख्या करें।

अभ्यास 2 : आपका – व्यक्तिगत वीज़न

प्रक्रिया –

इस अभ्यास के माध्यम से आप अपना व्यक्तिगत वीज़न बनायेगें। इसे बनाने के लिए नीचे दिए गए प्रश्नों का सहारा लीजिए। ये प्रश्न आपको अपने बारे में सोचने में मदद करेगी।

1. आपको किस चीज से जुनून की हद तक लगाव है ?

2. कौन आपको (inspire) अनुप्रेरणा देता है ?

3. कौन सी चीज आपको कुछ करने के लिए अनुप्रेरणा देती है ?

4. कोई भी कार्य करने के लिए आपके कौन से व्यक्तिगत मूल्य सबसे ज्यादा प्रभावशाली होते है ?

5. आपके वीज़न पर किनका प्रभाव रहा है ?

6. इन पांचों प्रश्नों के उत्तर देते हुए आप व्यक्तिगत जीवन में क्या बनना चाहते हैं और क्या हासिल करना चाहते है, यह सोचते हुए व्यक्तिगत वीज़न बनाऐं।

मेरा व्यक्तिगत वीज़न –

केस स्टडी 1 : महात्मा – वीज़नरी नेतृत्वकर्ता

मोहनदास करमचंद गांधी, जो कि महात्मा के नाम से पहचाने जाते हैं। लंदन में अपनी पढ़ाई पूरी की। कानून की पढ़ाई करने के बाद वे भारत लौटे और फिर दक्षिण अफ्रीका चले गए, जहां उन्होंने बीस साल वकील और राजनीतिककर्मी के तौर पर बिताए। यही वो दौर था जब वे एक नेता के तौर पर उभरे। दक्षिण अफ्रीका में प्रवास के दौरान उन्होंने वहां रह रहे भारतीयों और अल्पसंख्यकों के प्रति हो रहे भेदभाव के खिलाफ लड़ाई की।

1914 में जब वे भारत लौटे, तब तक वे भारतीयों के बीच कीफी लोकप्रिय हो चुके थे और सम्मान की दृष्टि से देखे जाने लगे थे। अगले कुछ वर्षों में देश की भिन्न–भिन्न हिस्सों में किए गए प्रतिरोध और हड़तालों में नेतृत्व प्रदान करते गए और देशवासी उनसे और ज्यादा नेतृत्व की उम्मीद करने लगे। फलस्वरुप 1920 में उन्हें ऑल इण्डिया होम रुल लीग के अध्यक्ष चुन लिए गए। गांधीजी के विषय में सबसें महत्वपूर्ण बात यह नहीं कि वे आम आदमी के नेता बने बल्कि यह है कि उन्होंने लोगों द्वारा आजादी हासिल करने के वीज़न को ही बदल डाला। इसके पूर्व लोग हिंसा के माध्यम से आजादी के लक्ष्य को पाना चाहते थे और अंग्रेजों के खिलाफ हिंसात्मक कार्यवाही होना आम बात थी। परंतु भारत में परिवर्तन लाने के लिए गांधीजी का वीज़न था – अहिंसा। वे कहते थे – " मनुष्य के पास अहिंसा ही सबसे बढ़ा हथियार है, यह इंसान के बनाए हुए सबसे शक्तिशाली घातक हथियार से भी अधिक ताकत रखता है।"

गांधीजी ने लोगों को अत्याचार का मुकाबला शान्तिपूर्ण, असहयोग और अहिंसा के माध्यम से करने को प्रेरित किया। 1919 में अमृतसर में हुए गोलीकांड हुआ तब भी गांधीजी ने लोगों को एकत्र कर किया और पलटवार करने से रोका। उनकी सोच से सहमत होना सभी के लिएसंभव नहीं था, परन्तु लोग उन्हें अपना नेता मान चुके थे और लोगों ने उनका वीज़न भी अपना लिया था और उनपर विश्वास भी करने लगे थे। जब गांधीजी ने विदेशी कपड़ों का बहिष्कार किया और चरखे का बना हुआ कपड़ा पहनने का आवाह्न किया तो लाखों लोगों ने उनका साथ दिया। नमक कानून के खिलाफ आवाज गांधीजी ने आवाज उठाई और दौ सौ मील की डांडी यात्रा की जिसमें आम जनता के साथ साथ स्थानीय नेताओं ने भी उनका साथ दिया और जेल भरो आंदोलन में सहयोग दिया।

आजादी की लड़ाई बहुत धीमी और दर्दनाक थी पर गांधीजी का नेतृत्व अपने वीज़न को साकार करने के लिए बहुत प्रभावशाली था। 1947 में भारत ने आजादी पायी। लोग गांधीजी को अपना नेता मानते थे तभी लोगों ने उनके वीज़न को भी अपनाया और उसे साकार करने में भी सक्षम रहे। कहने का तात्पर्य है कि पहले नेतृतवकर्ता ने एक सपना देखा जिसे देशवासियों ने अपनाया। दूसरी तरफ लोगों ने पहले नेता चुना और फिर उनके सपने को अपनाया।

माड्यूल 2 – नेतृत्त्व की समझ
सत्र 2: नेतृत्त्व से परिचय, विशिष्टता एवं गुण

परिचयः

मॉडयूल एक में हमनें जाना कि समुदाय क्या है, विभिन्न प्रकार के समुदाय कौन–कौन से हैं, विकास के कार्यों में आने वाली चुनौतियाँ और उनका सम्भावित समाधान, आदि के संदर्भ में कुशल नेतृत्व की आवश्यकता को समझने का प्रयास किया। अतः आने वाले सत्रों में हम जानेगें कि कुशल नेतृत्व के लिये एक नेतृत्वकर्त्ता में क्या–2 गुण होने चाहिये, किस तरह का व्यवहार प्रदर्शित करें कि अन्य के लिये आदर्श हो, नेतृत्व कितने तरह का होता है, इत्यादि। नेतृत्वकर्ता में कठिन परिस्थितीयों का आंकलन कर सही निर्णय लेने का क्षमता होनी चाहिये जिससे कि समुदाय में होने वाले बदलाव को समय रहते समझाा जा सके। कुशल नेतृत्व से भविष्य में आने वाली चुनौतियों से निपटा जा सकता है। अगर समुदाय को कुशल नेतृत्व मिले तो हर छोटी–बड़ी समस्याओं का समाधान समुदाय के स्तर पर ही हो सकता है।

सत्र का महत्त्वः

आज के परिदृश्य में नेतृत्त्वता सिर्फ क्षेत्र में प्रसिद्धी, दयाभाव, व्यवस्था में पैठ, आदि करने तक ही सीमित नहीं है। आज नेतृत्त्वकर्त्ता को इससे से अधिक जानने, समझने और विभिन्न व्यवहारों में दक्ष होने की जरुरत है जिससे कि भविष्य में आने वाली चुनौतीयों एवं मुश्किलों का सामना सफलतापूर्वक किया जा सके। प्रस्तुत मैनुअल् में प्रतिभागीयों को विभिन्न अभ्यासों, एकल एवं समुह कार्यों तथा हैण्डआउट द्वारा नेतृत्व विकास के बारे में प्रयास किया गया है। नेतृत्व के साथ ही उससे जुड़े हुए आयमों जैसे प्रेरणा, सोच, आदि को भी विस्तृत तौर से बताया गया है।

उद्देश्यः

- प्रतिभागी नेतृत्वकर्ता के गुण, कौशल, व्यवहार से परिचित हो जायेगें।
- विभिन्न प्रकार के नेतृत्व को समझ पायेगें।

संलग्नकः

अभ्यास 3	:	नेतृत्व विशिष्टता चित्रण
केस स्टडी 2	:	साहस भरा नेतृत्व – सुशीला देवी
केस स्टडी 3	:	सामुदायिक नेतृत्वकर्ता – आपके समुदाय में

माड्यूल 2: *नेतृत्त्व को जानना*

सत्र 2: नेतृत्त्व से परिचय, विशिष्टता एवं गुण

सत्र का उद्देश्यः

- नेतृत्व के लिये आवश्यक विशिष्टताओं को जानना
- प्रतिभागीयों की नेतृत्व की विशिष्टताओं को समझना

नेतृत्व विशिष्टता चित्रण अभ्यास 3
समयः 90 मिनट

प्रक्रिया :

सत्र की शुरुआत में प्रतिभागी 4–5 के समूह में बैठें और नेतृत्व के लिये आवश्यक विशिष्टताओं को जानने के लिये व्यक्तिगत रुप से अपने समुदाय को नेतृत्व प्रदान करने के लिये अपेक्षाओं का आंकलन करें। साथ ही समुदाय की नेतृत्व से अपेक्षाओं को भी जानना होगा। इसके बाद प्रतिभागी अपने समूह के साथ चर्चा करके अपेक्षाओं को लिखें। दोनों तरह की अपेक्षाओं को लिख कर वर्गीकरण करें।

प्रतिभागी नीचे दिये गए टेबल में विभिन्न विशिष्टताओं के आधार पर स्वंय का मूल्याकंन करेगें। मापदंड को आंकने के लिये उदाहरण दें जो कि आपके व्यवहार से लगातार दिखता हो।

मापदंड	अंक 1—5
व्यक्तिगत चेतना (Self Awareness) –	
तकनीकि दक्षता (Technical skill) –	
अंतकरण करने की कला (Conceptual skills) –	
अन्तर्वैक्तित्त्व दक्षता (Interpersonal skills) –	
मुख्य मूल्यबोध (Core values) –	
संवाद सम्प्रेषण की कला (Communication skill) –	

माड्यूल 1: *नेतृत्त्व को जानना*

सत्र 2: नेतृत्त्व से परिचय, विशिष्टता एवं गुण

आपके समुदाय का नेतृत्त्वकर्ता कौन ?
समय : 120 मिनट

प्रक्रिया :
पिछले अभ्यास में प्रतिभागीयों ने सामुदायिक अपेक्षाओं एवं नेतृत्त्वकर्ता की अपेक्षाओं का आंकलन कर स्वयं को सामुदायिक नेतृत्वकर्ता के तौर पर आंकलित किया। प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी केस स्टडी 1 – **साहस भरा नेतृत्व – सुशीला देवी** के बारे में अपने समूह के साथ विस्तृत चर्चा करेंगे। चर्चा में प्रतिभागी नेतृत्वकर्ता के व्यवहार, कौशल, क्षमता, संवाद सम्प्रेषण, मूल्य, आदि के बारे में उदाहरण के साथ चर्चा करेंगे। सभी प्रतिभागी 4–5 के समूह में बैठेगें। समूह में प्रतिभागी अपने समुदाय में मौजूद नेतृत्वकर्ता के बारे में भी चर्चा करेगें। चर्चा का मुख्य विषय नेतृत्वकर्ता के विभिन्न कौशलों के बारे में जानना होगा जिसकी वजह से वे एक सफल नेतृत्वकर्ता हैं। विभिन्न क्षमताओं के बारें में चर्चा करने के साथ साथ प्रतिभागीयों को स्वयं को भी आंकना होगा जिससे कि प्रतिभागी जान सके कि कौन से कौशल हैं जिसमें प्रतिभागीयों को विकसित करना है। साथ ही प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी एक अन्य केस (केस स्टडी3 – अपने समुदाय के नेतृत्वकर्ता) पर भी चर्चा करेगें जिससे कि नेतृत्व के बारे में और स्पष्ट समझ बन सके। केस स्टडी को ध्यान से पढ़े और अपने समूह के साथ चर्चा कर निम्न बिन्दुओं का आंकलन करें –

मापदंड	अंक 1–5 (केस 2)	अंक 1–5 (केस 3)
व्यक्तिगत चेतना (Self Awareness)		
तकनीकि दक्षता (Technical skill)		
अंतकरण करने की कला (Conceptual skills)		
अन्तर्वैक्तित्त्व दक्षता (Interpersonal skills)		
मुख्य मूल्यबोध (Core values)		
संवाद सम्प्रेषण की कला (Communication skill)		

केस स्टडी – 2

संदर्भ – गुदड़ी के लाल

साहस भरा नेतृत्व – सुशीला देवी

सुशीला देवी जो आज 32 साल की हैं जब मुश्किल से आठ साल की थी तभी उनके सिर से माँ का साया उठ गया। उनका झुर्रीदार चेहरा और धंसी हुयी आँखें उनके उस कठिन संघर्ष की साक्षी भरती हैं जिससे होकर उन्हें कच्ची उम्र में गुजरना पड़ा। सौभाग्य से उन्हें आंरभ में शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिल गया था। सिर्फ 14 साल की कच्ची उम्र में उन्हें देवीलाल नामक एक व्यक्ति से ब्याह दिया गया, जो इमारतें बनाने के उपक्रम में काम करते थे।

सुशीला की अद्भुत कहानी सचमुच तभी से शुरु होती है। उन्होंने उदयपुर से 30 किलोमीटर दूर, बड़गांव प्रखंड में स्थित कारावाड़ी गांव में किशोरी पत्नी के रुप में अपना जीवन आरम्भ किया। यह गांव पहाड़ी क्षेत्र में पड़ता है और यहां मुश्किल से सिर्फ साठ गृहस्थीयां हैं। सभी निवासी गमेती जनजाति के हैं। स्वयं सुशीला का जन्म भी गमेती परिवार में ही हुआ था। अपने विवाहित जीवन के आरंभिक वर्षो में सुशीला देवी को काफी भावनात्मक त्रास से गुजरना पड़ा। पहली मुलाकात में वे अपने बारे में कुछ बताने में झिझकती हैं। लेकिन कुछ ज्यादा कुरदने पर वे खुल कर बात करने लगती हैं, ताकि उनके उदाहरण से दूसरे लोग प्रेरणा ग्रहण कर सकें।

विवाह के बाद उन्हें पता चला कि देवीलाल की किसी और लड़की से सगाई हो चुकी थी। जब सुशीला के पहली संतान (लड़की) हुयी, तो उनके पति अपनी पहली पत्नी को घर ले आए। ये दुर्भाग्य था सुशीला का कि इस बात का किसी ने विरोध नहीं किया। सुशीला के अनुसार – "उन दिनों मैं दुःखी थी। मेरा स्वास्थ्य भी गिरता चला गया और मैं कमजोर होती चली गयी।" फिर बेटे के जन्म के बाद स्थिती में बदलाव आया और देवीलाल की पहली पत्नी घर छोड़ कर चली गयी। इस प्रकार विवाहित जीवन सुदृढ़ हो जाने पर सुशीला के मन में कुछ करने की लालसा जगी। उनके अनुसार – "मेरे अंदर कहीं गहराई से लग रहा था कि मुझे कुछ करना है। मुझे लग रहा था कि मैं अधूरी हूं।"

फिर वक्त के साथ सुशीला देवी को एक स्थानीय संस्था के द्वारा विभिन्न प्रशिक्षण प्राप्त करने का मौका मिला जिससे उन्हें अपनी क्षमता को विकसित करने का अवसर प्राप्त हुआ। साथ ही उन्हें बचपन में प्राप्त हुयी शिक्षा का भी फायदा हुआ। स्वयं सहायता समूह की सदस्या के तौर पर उन्हें घर से बाहर निकलने का अवसर मिला जिसका उनके पति और सास–ससुर ने पुरजोर विरोध किया किन्तु कुछ कर–गुजरने की लालसा ने उन्हें हर विरोध का सामना करने के लिए शक्ति प्रदान की। गांव की महिलाओं के साथ मिलकर उन्होंने जंगल बचाने के लिए सफल नेतृत्व प्रदान किया और एक समिति का गठन कर अपने गांव के जंगलों का बचाव किया। साथ ही उन्होंने स्वास्थ्य सेविका क प्रशिक्षण प्राप्त कर गांव की महिलाओं के बीच महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य और शिशु स्वास्थ्य का कार्य कुशलतापूर्वक कर रही हैं और टीकाकरण का कार्य भी करती हैं।

सुशीला देवी के जीवन का उज्ज्वलतम दिन तब आया जब गांववालों ने उन्हें पांच साल के लिए वार्ड पंच के रुप में चुना। अपने इस कार्यकाल के दौरान उन्होंने गांव में स्कूल भी बनवाया जिससे गांव के सभी बच्चे पढ़ सके। स्कूल निर्माण के समय सरपंच ने अडंगा लगाया कि गांव तक स्कूल निर्माण की सामग्री कैसे आएगी क्योंकि उस वक्त गांव के लिए कोइ रास्ता नहीं था और सभी मर्द सरपंच के साथ थे। मर्दो के समर्थन ना देने पर सुशीला ने महिला सदस्यों को समझाया और श्रमदान के लिये तैयार किया। जब कार्य की प्रगति गांव के लोगों ने देखी तो उन्होंने भी आगे आकर स्कूल निर्माण में मदद की।

आज सुशीला देवी की नेतृत्व की भूमिका कई सकारात्मक परिणामों की जननी साबित हुई है। एक तरह से उनका सशक्तिकरण उनकी अपनी गृहस्थी के अंदर के लैंगिक स्थिति को भी प्रभावित कर रहा है। वे अपनी 15 साल की बेटी को पूरी शिक्षा दिलवाने के लिए कृतसंकल्प है। अपनी जीवन यात्रा में आगे बढ़ते हुए उन्होंने अपनी कार्यवाईयों से यह कर दिखाया कि स्थानीय लोगों के जीवन को बेहतर बनाने और सामूहिक कल्याण के लिए समुदाय की विरासत की हिफाजत करना कितना अधिक महत्वपूर्ण है।

आपके अनुसार –

1. केस स्टडी का शीर्षक कितना सार्थक है ?

2. अगर आप सुशीला देवी की जगह होते तो ....

3. सुशीला देवी के व्यक्तित्व में आप सबसे ज्यादा किससे प्रभावित हुए और क्यों ?

केस स्टडी – 3

सामुदायिक नेता आपकी नजर से –

माड्यूल 2 – नेतृत्त्व की समझ
सत्र 3: नेतृत्त्व के प्रमुख कौशल

परिचय –

पिछले सत्र में हमनें जाना कि एक नेतृत्वकर्ता के रुप में स्वयं में कौन–2 से क्षमताऐं होनी चाहिए। प्रस्तुत सत्र में हम प्रमुख कौशलों के बारे में जानेगें। एक सामुदायिक नेता के तौर पर हमें हर दिन तरह–2 की स्थितियों का सामना करना पड़ता है जिनका अगर सही तरह से सामना ना किया जाए तो परिस्थितियां विपरीत जा सकती हैं। अतः नेतृत्वकर्ता को स्वयं में नेतृत्व के प्रमुख कौशलों को विकसित करना होगा जो कि विपरीत परिस्थितियों को अपने पक्ष में करने में सहायक सिद्ध करेगीं। यह सत्र प्रतिभागीयों के लिए प्रमुख कौशलों को समझने और विकसित करने में सहायक होगा।

सत्र का महत्त्वः

नेतृत्वकर्ता को अलग–2 जगहों पर विभिन्न प्रकार के कौशलों को दर्शाना होता है जिससे कि उसके समर्थक/अनुयायी उसको एक रोल मॉडल के तौर पर देख सकें और अपने नेता की तरह बनने की कौशिश कर सके। कहा भी जाता है कि व्यक्ति सुनकर या पढ़कर ज्यादा नहीं सीखता है बल्कि सबसे ज्यादा व्यक्ति देखकर सीखता है। अतः नेतृतवकर्ता को सर्वदा उच्च स्तरीय व्यवहार पेश करना चाहिए जिससे कि अन्य उसका अनुकरण कर सके। प्रस्तुत सत्र प्रतिभागीयों के लिए इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि अपने समुदाय में वे स्वयं को एक नेतृत्वकर्ता के रुप में देखते हैं।

उद्देश्यः

- प्रतिभागी नेतृत्वकर्ता के मुख्य कौशलों को जान पायेगें।
- स्वयं में मौजूद कौशलों को जान पायेगें।

संलग्नकः

हैण्डआडट 4	:	नेतृत्व के मौलिक कौशल
अभ्यास 4	:	नेतृत्व और नेतृत्वकर्ता की परिभाषा
अभ्यास 5	:	आदर्श नेतृत्व के व्यवहार
हैण्डआउट 5	:	नेतृत्वकर्ता के 8 व्यवहार
हैण्डआउट 6	:	नेतृत्व का महत्व
अभ्यास 6	:	विभिन्न प्रकार के नेतृत्व
हैण्डआउट 7	:	नेतृत्व के तरीके

हैण्डआडट 4

नेतृत्व के मौलिक कौशल

नेतृत्त्व क्षमता के आंकलन के लिये विभिन्न कौशल को समझना आवश्यक है क्यों कि प्रमुख कौशल ही किसी भी कार्य को दक्षता पूर्वक करने में सहायक होता है। इसके लिये प्रमुख कौशल क्षमता माड्यूल को समझना आवश्यक है। प्रस्तुत माड्यूल मनोविज्ञान एवं जानकारी को आंकलन करने के लिये बनाया गया है। जिसमें की नेतृत्त्वकर्त्ता को स्वयं की दक्षता एवं कौशलता को समझने एवं आंकलन करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

प्रेरणा, प्रमुख कौशल एवं जानकारी को एकसाथ मिला कर, देखने से ही हमारे कार्य की क्रिया को देखा जाता है।

प्रेरणा – प्रेरणा, मानव में मौजूद उस शक्ति को कहते हैं जो कि हमें प्रमुख कौशल और ज्ञान को व्यवहार में लाने के लिये प्रेरित करती है। किसी भी व्यक्ति की प्रमुख प्रेरणा सम्बन्धित व्यक्ति में गहराई तक जुड़ी होती है और इसीलिये इसे विकसित या बदलना मुश्किल है। अगर किसी व्यक्ति की प्रेरणा सम्बन्धित संस्था अथवा कार्य की सभ्यता और मूल्यों से मेल नहीं खाती है तो दूरगामी सफलता पाना मुश्किल/नामुमकिन है।

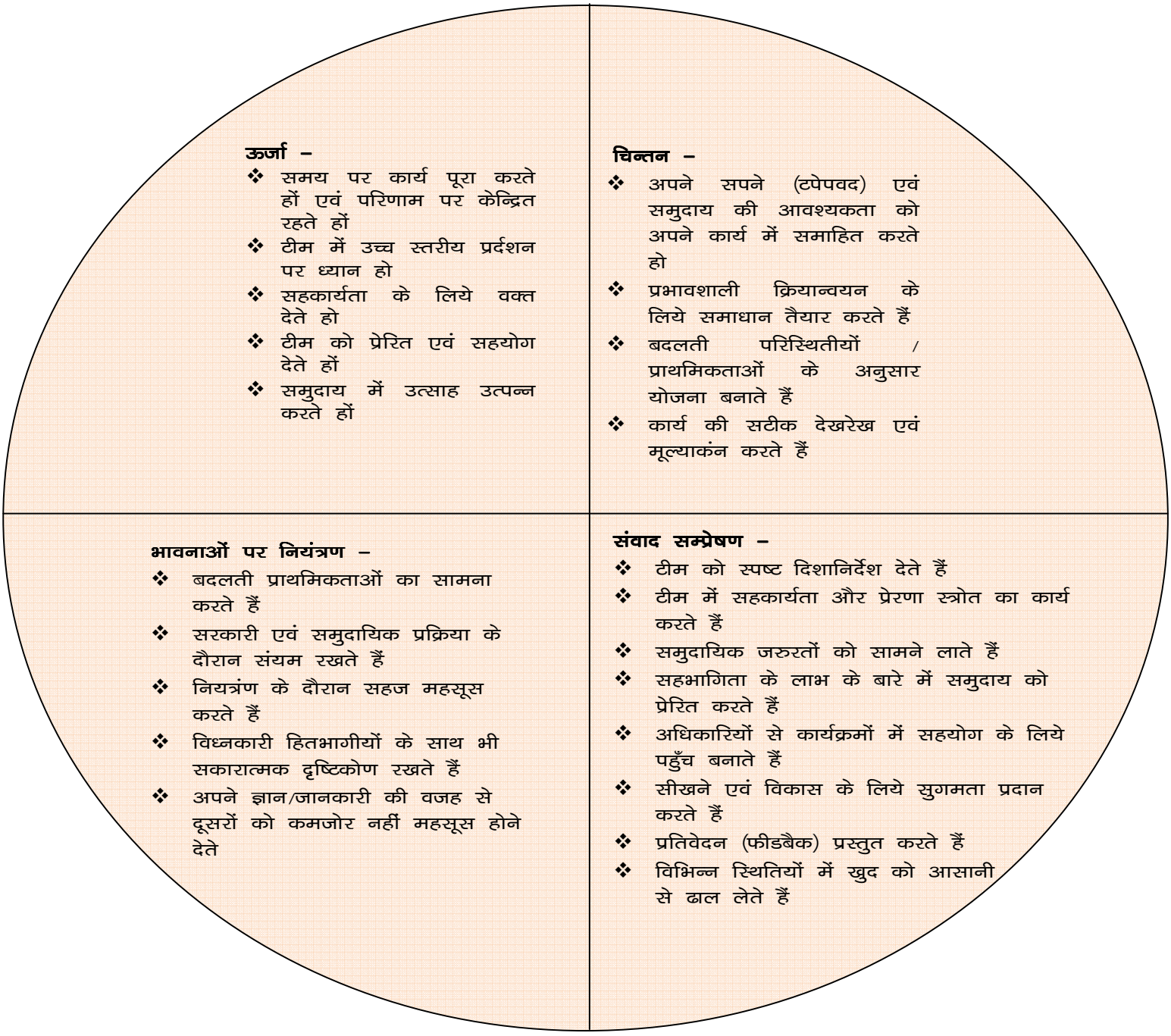
प्रमुख नेतृत्त्व कौशल – किसी भी कार्य को करने के लिये व्यक्ति में मौजूद कौशल की जरुरत है। जैसे :– चिंतन कौशल, संवाद कौशल, आदि। सभी व्यक्तियों के पास प्रभावी रुप से सभी कौशल समान रुप से मौजूद हैं। पूर्णरुप से विकसित सभी कौशल यह जाहिर करता है कि उक्त व्यक्ति के पास उच्च स्तर की क्षमता एवं विभिन्न हालातों में कार्य करने की दक्षता मौजूद है।

ज्ञान/जानकारी – किसी भी कार्य को करने के लिये आवश्यक जानकारी एवं विशेष योग्यता का होना। यह कौशल मुख्यतयाः किसी भी क्षेत्र अथवा तकनीकि कार्य को करने में सहायक होता है।साथ ही इस कौशल को अनुभव के द्वारा आसानी से विकसित किया जा सकता है।

अतः कुशल नेतृत्त्वकर्ता में प्रेरणा एवं मुख्य कौशलों का होना अतिआवश्यक है क्योंकि ज्ञान/जानकारी को वक्त के साथ अर्जित किया जा सकता है।

प्रमुख कौशल को चार भागों में विभाजित कर समझा जा सकता है। यह चार भाग हैं –

- चिन्तन
- संवाद सम्प्रेषण
- भावनाओं पर नियंत्रण
- ऊर्जा



अभ्यास 4

नेतृत्व और नेतृत्वकर्ता की परिभाषा

प्रक्रिया –

सभी प्रतिभागी 4–5 के समूह में बैठेंगें और नेतृत्व की परिभाषा के बारे में चर्चा करेगें और एक परिभाषा लिखेंगे। सबसे पहले सभी प्रतिभागी अपनी समझ के अनुसार एक परिभाषा लिखेंगे फिर उसे अपने समूह में प्रस्तुत करेगें। सभी की प्रस्तुती के बाद प्रत्येक समूह एक परिभाषा लिखेगें जिसे बड़े समूह के सामने प्रस्तुत किया जाएगा। सभी के प्रस्तुतीकरण के बाद चर्चा के उपरांत एक परिभाषा में समाहित किया जाएगा।

स्वयं के अनुसार नेतृत्व/नेतृत्वकर्ता की परिभाषा –

परिभाषा – नेतृत्व एक शक्ति है जो व्यक्ति तथा समुदाय को परिवर्तन के लिए प्रभावित करती है तथा परिवर्तन लाने के लिए आवश्यक संसाधनों को एकत्र करती है।
– नेतृत्वकर्ता वह होता है जो अपनी जानकारी और कुशलता से किसी भी समूह/समुदाय को अपेक्षित लक्ष्य की ओर स्वेच्छा से ले जाता है।

अभ्यास 5

आदर्श नेतृत्व के व्यवहार

प्रक्रिया –

नेतृत्व की परिभाषा पर समझ बनने के उपरांत प्रतिभागीगण एक नेतृत्वकर्ता क व्यवहारों को जानेगें। नेतृत्वकर्ता को कौन–कौन से व्यवहार प्रस्तुत करने चाहिए जिससे कि समुदाय के लिए वह एक रोल मॉडल के तौर पर उभर सकें और युवावर्ग के लिए प्रेरणास्त्रोत बन सके। सभी अपने–अपने समूह में बैठेगें और आदर्श वयवहारों की सूची तैयार करेंगें जिसे समयोपरांत प्रस्ततीकरण करेगें।

आपके अनुसार नेतृत्वकर्ता के व्यवहार –

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

हैण्डआउट 5 : नेतृत्वकर्ता के 8 व्यवहार

प्रभावशाली नेतृत्त्वकर्ता के आठ व्यवहार –

1. **सक्रियता (Be Proactive)** – सक्रियता शब्द का तात्पर्य व्यक्तिगत भावनाओं से है।रचनात्मक प्रवृत्ति के साथ जो हम निर्णय लेते हैं वही तत्व हमारे जीवन की घटनाओं के लिये जिम्मेदार होते हैं। यह एक क्रियाशील गतिविधि है जिससे हम किसी विषय पर अपनी राय बनाते हैं अथवा निर्णय लेते हैं।
   इसका तात्पर्य यह है कि जिन कारकों (कारणों) द्वारा हमारी सोच की संरचना होती है और हमारा व्यवहार उस पर निर्णय लेता है, वह सक्रिय रुप में हमारे साथ रहता है और यह एक निरतंर प्रक्रिया होती है।

2. **लक्ष्य के साथ सफर की शुरुआत (Being with the End in mind)** – हमारे समस्त कार्यों का एक लक्ष्य रहता है। हम भोजन करते हैं, भूख मिटाने के लिये, विद्यार्थी परीक्षा में पास होने के लिये और अच्छी नौकरी पाने के लिये पढ़ाई करता है। उसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिये एक लक्ष्य बनाना आवश्यक है और इसके लिये जरुरी है कि हमारे अंदर आंतरिक नेतृत्त्व की भावना हो जिसके द्वारा हम उस लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। नेतृत्त्व क्षमता से हमें लक्ष्य निर्धारण करके उस पर अमल करने में मदद मिलती है।

3. **व्यक्तिगत प्रंबधन (Put First Things First)** – यह व्यवहार पहले और दूसरे व्यवहार के बाद की स्थिती होती है। इस अवस्था में व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार अपने कार्य को प्रंबधित करता है और अपनी प्राथमिकता के आधार पर वर्गीकरण करता है जिससे कि लक्ष्य की प्राप्ति हो सके। कहने का अर्थ यह है कि कौन से कार्य उसके अनुसार महत्त्वपूर्ण हैं, उसे वह प्राथमिकता देता है एवं उक्त कार्य को ही पहले करता है।

4. **सकारात्मक विचारधारा (Think Win Win)** – नेतृत्त्व भूमिका में सकारात्मक विचारधारा की अहम भूमिका होती है। यदि आपके कार्य में सकारात्मक सोच ना हो तो आपके कार्य में स्फूर्ति नहीं आयेगी, साथ ही आप दूसरों को प्रोत्साहित नहीं कर पायेंगे। सकारात्मक विचारों से जीत का जज्बा मिलता है साथ ही लक्ष्य प्राप्ति में डर की भावना पैदा नहीं होती है और आप ज्यादा प्रभावशाली कार्य कर सकते हैं।

5. **समझाने से पहले स्वयं समझे (Seek First to Understand, then to be Understood)** – आमतौर पर हम किसी भी बात / तथ्य / व्यक्ति /

समस्या को पूर्णतया समझे बिना ही निर्णय दे देते हैं, चाहे सम्बन्धित बात हमारी संज्ञान में आयी भी ना हो। प्रायः संवाद के दौरान हम बात को पूरी सुने बिना ही उत्तर अथवा निर्णय दे देते हैं। इससे हमारी समझ पर असर पड़ता है और हम सही निष्कर्ष पर नहीं आ पाते हैं।
साथ ही दूसरों पर आरोप लगाने से पहले कि उक्त व्यक्ति हमें समझता नहीं है, हमें सोचना होगा कि क्या हम स्वयं को, उक्त व्यक्ति को समझा पाये है अगर नहीं, तो सबसे पहले हमें खुद को समझना होगा, तभी हम स्वंय को दूसरों को समझा पायेंगे।

6. **रचनात्मकता (Synergize)** – यह व्यवहार एक प्राकृतिक चुनौती होती है, जिसमें व्यक्ति प्रकृति एवं सामाजिक जीवन से कुछ सीख लेता है और कुछ नया, आविष्कारी प्रवृति का हो जाता है। यह व्यवहार उस दशा को दर्शाता है जिसमें हम यह नहीं जानते कि आगे क्या होगा लेकिन हम उस चुनौती के लिये तैयार रहते हैं। इस प्रवृति में हम कुछ नया करना चाहते हैं।

7. **व्यक्तिगत बहुआयामी संतुलन (Sharpen the saw)** – हम अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक क्षमताओं को व्यवहार में लाते है। यह सभी मानक हमारे व्यवहार और कार्यकुशलता पर असर डालते हैं। अतः उक्त सभी व्यवहारों में संतुलन जरुरी है। इन सबके बीच परस्पर सहयोग हमारी क्षमता को बढ़ाता है। इन्हीं के आधार पर हम सक्रिय हो सकते हैं, हम एक सही लक्ष्य स्थापित कर सकते हैं, कार्यों का वर्गीकरण, प्रंबधन और निष्पादित कर सकते हैं। किसी भी कार्य को करते हुये बीच बीच में उक्त कार्य में लिप्त क्षमताओं का विश्लेष्ण करें कि हमारी सभी क्षमताओं का संतुलित उपयोग हो रहा है कि नहीं। अगर जवाब नहीं है तो संतुलन लाने के लिये पुनः विचार करे। हमें इस व्यवहार के द्वारा आन्तरिक क्षमता को स्फूर्ति मिलती है।

8. **समर्पण (Commitment)** – किसी भी कार्य को करने के लिये अंदरुनी इच्छाशक्ति को ही समर्पण कहते हैं। यदि हमारा कोई लक्ष्य रहता है, जो उसे प्राप्त करने के लिये हमारे पास सभी तत्व मौजूद होने चाहिये जैसे – सपना (अपेपवद), लक्ष्य, निरन्तरता, प्रंबधन कौशल, सकारात्मक सोच/विचारधारा, समझ, रचनात्मकता एवं आंतरिक बहुआयामी संतुलन। साथ ही आंतरिक शक्ति का होना अनिवार्य है जिससे हमें एक बल / साहस प्राप्त होता है। यह एक आध्यात्मिक बल के समान होता है जिससे हमें अपने कार्य के प्रति समर्पण की भावना मिलती अथवा प्राप्त होती है।

हैण्डआउट 6 : नेतृत्व का महत्व

प्रमुख तौर से नेतृत्व के महत्व को निम्न वर्गों में देखा जा सकता है –

- वातावरण निर्माण एवं स्वस्थ प्रतियोगिता का वातावरण तैयार करना
- सूचना लेने एवं देने हेतु
- विस्तार हेतु
- स्पष्टीकरण हेतु
- चिन्तन हेतु
- संक्षेपण के संदर्भ
- निर्णयाक प्रक्रिया हेतु

अभ्यास 6 : विभिन्न तरीकों के नेतृत्व

प्रक्रिया –

इस सत्र में प्रतिभागी फिल्म लगान को देखेंगे। फिल्म में नेतृत्व के बारे में अपनी प्रतिक्रिया को लिखेंगे।

हैण्डआउट 7 : नेतृत्व के तरीके

वर्तमान में प्रत्येक नेतृत्वकर्ता से विभिन्न प्रकार के नेतृत्व की मांग है और वे अलग–अलग परिस्थितियों में अलग–अलग भूमिका अदा करते नजर आते हैं। व्यक्तित्व, व्यक्तिगत कुशलता एवं दक्षता के आधार पर कई तरह के नेतृत्वकर्ता देखे जाते हैं।

विभिन्न परिस्थिति में भिन्न प्रकार के नेतृत्व की आवश्यकता होती है जिसमें से कुछ प्रकार के बारे में हम चर्चा करेंगे।

1. वीज़नरी (Visionary)–
   - क्या करते हैं – साझे सपने को देखने में मदद करते हैं तथा उसको साकार करने का प्रयास करते हैं।
   - इसका प्रभाव – सबसे ज्यादा प्रभावशाली
   - कब जरुरत होती है – जब परिवर्तन को एक नई दिशा की जरुरत होती है या फिर एक नया सपना देखने के लिए

2. प्रशिक्षक (Coaching)–
   - क्या करते हैं – संस्थागत लक्ष्य के साथ व्यकित को जोड़ते हैं
   - इसका प्रभाव – बहुत प्रभावशाली
   - कब जरुरत होती है – एक कार्यकर्ता को अपने कार्य में उन्नति के लिए तथा कार्यकुशलता में वृद्धि के लिए मदद करता है

3. सम्बन्धक (Affiliative) –
   - क्या करते हैं – विभिन्न व्यक्तियों को आपस में जोड़कर सामन्जस्य स्थापित करते हैं
   - इसका प्रभाव – प्रभावशाली
   - कब जरुरत होती है – टीम में दरार को भरने के लिए, तनावपूर्ण स्थिति में प्रेरित करने के लिए या सम्बन्धों को मजबूत बनाने के लिए

4. लोकतात्रिंक (Democratic) –
   - क्या करते हैं – हर व्यक्ति की सोच को सम्मान देते हैं तथा सबकी भागीदारी को सुनिश्चित करते हैं
   - इसका प्रभाव – प्रभावशाली
   - कब जरुरत होती है – जब किसी मुद्दे पर सर्वसम्मति की या फिर कार्यकर्ताओं से महत्वपूर्ण भागीदारी की आवश्यकता होती है

5. गतिदाता (Pacesetting) –

- क्या करते हैं – चुनौतीपूर्ण एवं रोमांचक लक्ष्य को निर्धारित कर हासिल करते हैं
- इसका प्रभाव – आमतौर पर नकारात्मक क्योंकि ज्यादातर कार्य का क्रियान्वयन सही तरह से नहीं होता है
- कब जरुरत होती है – जब किसी कुशल एवं प्रेरित टीम से उच्च स्तर के परिणाम हासिल करने की जरुरत हो

6. निर्देशक (Commanding) –

- क्या करते हैं – संकट की स्थिति में डर को हटा कर स्पष्ट दिशानिर्देश देते हैं
- इसका प्रभाव – आमतौर पर इनका गलत इस्तेमाल होता है इसीलिए नकारात्मक
- कब जरुरत होती है – संकट की स्थिति में, दिशा को नया मोड़ देने के लिए या फिर समस्या पैदा करने वाले कार्यकर्ताओं के लिए

माड्यूल 2 – नेतृत्त्व की समझ
सत्र 4: सोच एवं समझ – नेतृत्व की आवश्यकता

परिचयः

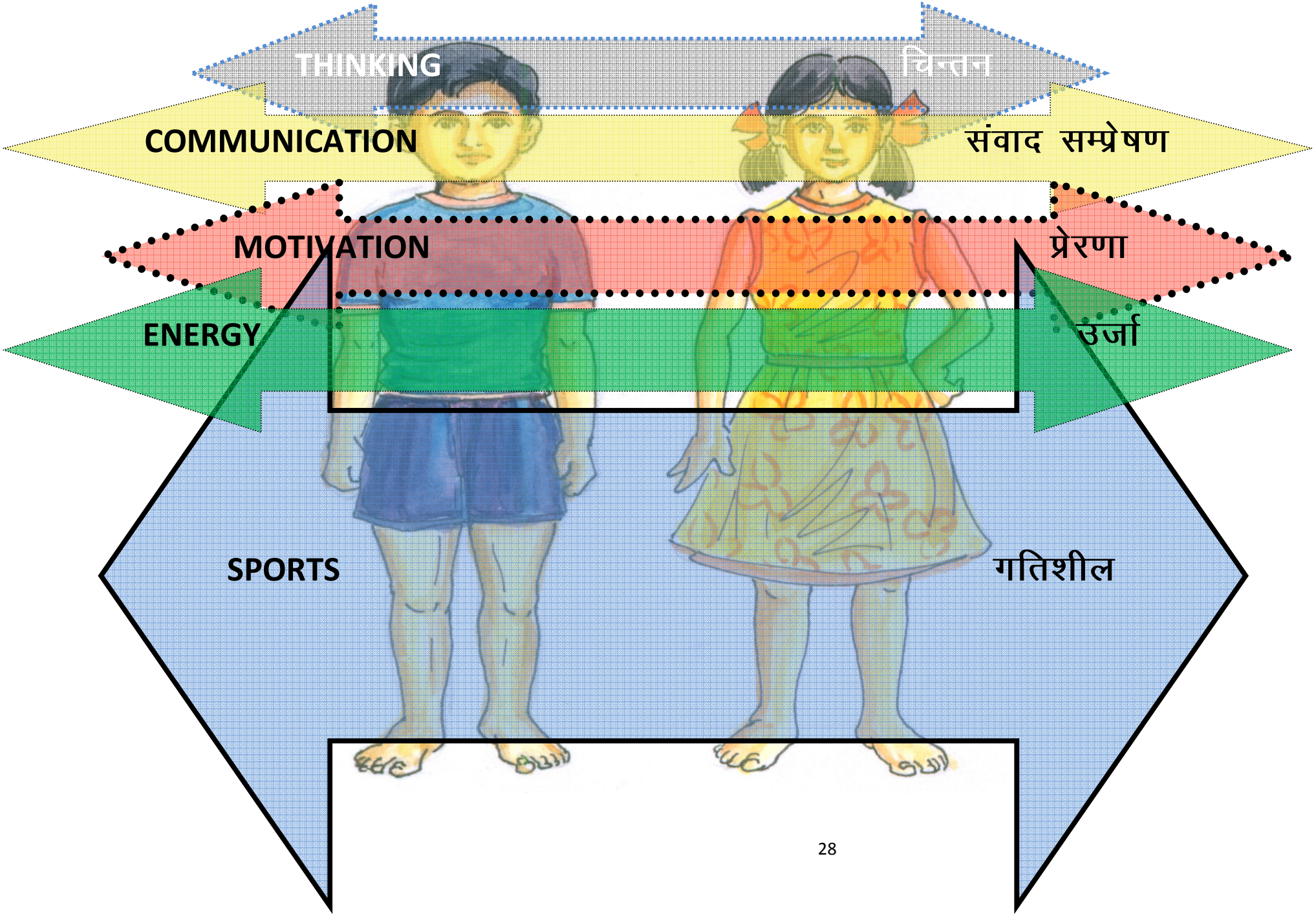
प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी सोच और समझ के बारे में जानेगें। सोच का तात्पर्य व्यक्ति विशेष के द्वारा प्रत्येक दृष्टिकोण से तार्किक ढ़ग से की गयी प्रतिक्रिया है जबकि समझ का तात्पर्य व्यक्ति विशेष द्वारा सिर्फ अपने दृष्टिकोण से की गयी प्रतिक्रिया है। सोच से किसी भी कार्य या परियोजना के जाखिम से बचा जा सकता है। इसलिए एक नेतृत्वकर्ता के लिए प्रस्तृत विषय को सफलता की कुंजी माना जा सकता है।

सत्र का महत्वः

आज के परिदृश्य में नेतृतवकर्ता सोच से ज्यादा महत्व समझ पर देते है जो कि सिर्फ उनकी अपनी सोच से प्रभावित होती है। जबकि जरुरत विस्तृत तौर पर प्रत्येक दृष्टिकोण से सोचने की है। प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागियों को यही बताने का प्रयास किया गया है कि सोच और समझ क्या है और किस तरह से इसको अपने कार्य में स्थापित किया जा सकता है जिससे कि उसके समुदाय में उसे रोल मॉडल के रुप में समझा जा सके। सत्र में अभ्यास, विश्लेषण, आदि के द्वारा सोच और समझ के बारे में बताया गया है।

संलग्नकः

हैण्डआउट 8	:	मानव संरचना विश्लेषण
अभ्यास 7	:	हर बीमार को मिले अनार
अभ्यास 8	:	सभी कारकों को सोचना
अभ्यास 9	:	नियम का गठन


THINKING
चिन्तन
COMMUNICATION
संवाद सम्प्रेषण
MOTIVATION
प्रेरणा
ENERGY
उर्जा
SPORTS
गतिशील

अभ्यास 7 : हर बीमार को मिले अनार

प्रक्रिया –

प्रतिभागी उक्त कहावत के संदर्भ से अपने अनुसार निष्कर्ष निकालेंगे। सबसे पहले उन्हें कहावत के सकारात्मक तत्व सोचे उसके बाद नकारात्मक और फिर रोचक तत्व। रोचक तत्व वो होते हैं जो ना सकारात्मक होते हैं ना नकारात्मक लेकिन ध्यान देने योग्य होते है। सभी तत्वों के लिखने के उपरांत एक एक कर चर्चा करें।

अभ्यास 8 : सभी कारकों को सोचना

प्रक्रिया –

सोचने की प्रक्रिया कार्य की शुरुआत करने, निर्णय, योजना बनाने और निर्णय पर आने से जुड़ी हुयी है। आमतौर पर व्यक्ति कहता है कि उसने सभी कारकों (प्रभावित करने वाले तत्व या जिस पर प्रभाव पड़ता हो) को सोचा है जबकि ज्यादातर वह प्रत्यक्ष कारणों को ही सोचता है। किन्तु जब हम वास्तव में सोचते हैं तो प्रत्यक्ष के साथ साथ अप्रत्यक्ष कारकों को भी सोचना होगा।

- कारक जो स्वयं के जीवन को प्रभावित करती है
- कारक जो दूसरे लोगों को को प्रभावित करती है
- कारक जो समाज को प्रभावित करती है

प्रस्तुत अभ्यास में एक केस स्टडी के द्वारा प्रतिभागीयों को केस स्टडी से प्रभावित करने वाले सभी तत्वों को संकलित करना और बड़े समूह में चर्चा करना है।

केस स्टडी :

राज्य सरकार ने उन सभी लोगों के लिए मुआवजा देने का प्रावधान किया है जिनकी जमीन राज्य में औद्योगिकीकरण के लिए इस्तेमाल किया गया है। जिन परिवारों की जमीनें गयी हैं उस परिवार के एक सदस्य को नौकरी का आश्वासन तथा कंपनी के शेयर (जिसकी कीमत जमीन की कीमत से तिगुनी है) देने का आश्वासन दिया है।

अभ्यास 9 : नियम का गठन

प्रक्रिया –

प्रस्तुत अभ्यास पिछले दोनों अभ्यासों को एक साथ दुबारा करने का अवसर है अर्थात इस अभ्यास में पिछले दोनों अभ्यासों को सम्मिलित कर नियमतः करने का मौका है। कोई भी सोच के लिए भी कुछ नियम होना चाहिए। नियम कोई भी कार्य को आसान बनाता है। सोच की प्रक्रिया में भी नियम होने चाहिए जिसे सभी लोग उसका पालन करें।

उदाहरण के तौर पर –

- सड़क पर गाड़ीयां बांयी ओर से चलती हैं,
- सेना में सभी जवानों को वर्दी पहनना जरुरी है
- क्रिकेट मैच के कुछ नियम होते हैं

केस स्टडी :

आप अपने गांव की ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्य हैं। यह समिति हर एक परिवार के लिए कुछ नियमों का गठन करना चाहती है जिसके पालन से सामुदायिक स्वास्थ्य अच्छा रहे। क्या आप ऐसे चार मुख्य नियमों के बारे में सोच सकते हैं ?

1.

2.

3.

4.

इस अभ्यास के बाद नियमों को बड़े समूह में चर्चा करें और प्रमुख चार नियमों की सूची बनाऐं। ध्यान रखें कि आपको सभी कारकों के बारे में सोचना है।

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा

सत्र 1– ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक
सत्र 2– ऐच्छिकसेवक : प्रक्रिया
सत्र 3– ऐच्छिकसेवा : सीखने का माध्यम
सत्र 4– ऐच्छिकसेवक : जिम्मेदार नागरिक

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 1 – ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक

सत्र समय : 120 मिनट

सत्र का उद्देश्य :

- ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक पर समझ बन सकेगी
- ऐच्छिकसेवा महत्त्व को समझेगें

सत्र परिचय :

ऐच्छिकसेवा के विषय में:–
ऐच्छिकसेवा बताती है कि लोग अपने खाली वक्त में क्या करना पसंद करते है जिससे दूसरे लोगो या समुदाय को सहयोग या श्रमदान ,बिना किसी मूल्य के प्रदान करें।

यदि आप इस प्रकार की सेवा देते है तो आपको नए लोगों से मिलने का, नई बातें सीखने का मौका मिलता है एवं कई नए प्रकार की दिलचस्पी जागृत होती है, जिससे आप समुदाय का हिस्सा बनते है।

ऐसे कई तरीके है जिससे आप इस तरह के काम को कर सकते है –जरुरत है सिर्फ थोड़े से समय एवं उत्साह की। इसके बदले में आप व्यक्तिगत उपलब्धियां एवं आत्मसंतुष्टि द्वारा स्वयं के द्वारा पुरुस्कृत किए जाऐंगें ।

संलग्नक :

अभ्यास 1 : आपकी नजर में ऐच्छिकसेवा ?
हैण्डआउट 1 : ऐच्छिकसेवा पर एक नजर

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 1 – ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक

अभ्यास 1 : आपकी नजर में ऐच्छिकसेवा ?

- अपने समूह के साथ ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक के बारे में चर्चा कर बिन्दुवार लिखें। तत्पश्चात् सामूहिक बिन्दूओं को फ्लिप चार्ट में नोट कर प्रशिक्षण स्थल पर लगायें।

ऐच्छिकसेवा –

ऐच्छिकसेवक –

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 1 – ऐच्छिकसेवा एवं ऐच्छिकसेवक

हैण्डआउट 1 : ऐच्छिकसेवा पर एक नजर

ऐच्छिकसेवक :–अपने कार्य सीमाओं के बाहर जाकर बिना किसी लोभ के सामाजिक जिम्मेदारियों को एवं इसके जरुरतों को पूरा करनेवाले को हम ऐच्छिकसेवक कहते है।

ऐच्छिकसेवा क्या है?

ऐच्छिकसेवा एक सफल नागरीकता की सबसे महत्वपूर्ण पहचान है एवं यह प्रजातंत्र का एक महत्वपूर्ण घटक है जो कई प्रकार का हो सकते है ।यह समाज एवं समुदाय के हित के लिए स्वयं के समय एवं उत्साह का समपर्ण है, जो स्वतंत्र रुप से बिना किसी मूल्य लाभ के किया जाता है ।

ऐच्छिकसेवा शब्द का इस्तेमाल कई प्रकार के कार्य : जैसे समुदायिक सेवा ,स्वयं सेवा ,दान, जनता सेवा, समुदायिक कार्य एवं इसमें हिस्सेदारी लेने, और सदस्य एवं मददगार के रुप में किया जाता है।

कुछ लोगों के लिए यह दया का काम है तो दूसरों के लिए खुद के निर्धारित लक्ष्य को पाना एवं समाज को इसी रुप में कुछ वापस करना। यह नई चीजों को सीखने का एवं अपनी काम के जिम्मेदारियों को और अच्छा करने का भी एक अच्छा तरीका है।

ऐच्छिकसेवक हर क्षेत्र से आते है, और वे लगभग समाज के हर पहलू से जागरुक होते है ।चाहे वह फिर एक उम्रदार व्यक्ति के पास जाना हो, या फिर एक आम सरकारी स्कूल को चलाना हो या फिर किसी क्षेत्रीय नाटक में भाग लेना हो या फिर किसी नए खिलाड़ियों के प्रशिक्षक का काम करते हो।

ऐच्छिकसेवा विश्व मे संभावना को बढ़ाता है –एवं ऐच्छिकसेवक लगभग सभी कार्य कर सकते है।

ऐच्छिकसेवक कौन होता है ?

एक ऐच्छिकसेवक वह है जो अपने समय, उत्साह एवं अपने कौशल को दूसरे के लिए बिना किसी लोभ के देता है।ऐच्छिकसेवक को काफी वृहत सोच रखनी चाहिए।एवं उन्हें हमेशा शिक्षित या पढ़े लिखे लोगों की जानकारी से एवं अपने द्वारा किए गए ऐच्छिकसेवा के कार्यअनुभव से स्वयं का विकास करना चाहिए।
ऐच्छिकसेवक समय एवं दया की भावना की महता को महसूस करते है।बढ़ते हुए अनेक विकल्पों में ऐच्छिकसेवको को पूर्ण आजादी है कि वे अपने जरुरत के अनुसार क्षेत्र को चुनें।

- एक ऐच्छिकसेवक वह है जो समय,उत्साह एवं जानकारी को बाटें।
- एक ऐच्छिकसेवक वह है जो सीखने का इच्छुक होता है।
- एक ऐच्छिकसेवक वह है जिसे अपनी इच्छा से काम चुनने की आजादी हो।

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 2– ऐच्छिकसेवक : प्रक्रिया

सत्र समय : 150 मिनट

सत्र का उद्देश्य :

- ऐच्छिकसेवक बनने का प्रक्रिया को समझना
- खुद को ऐच्छिकसेवक के लिये तैयार करना

सत्र परिचय :
प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी ऐच्छिकसेवक बनने की प्रक्रिया के बारे में जानेंगे।

ऐच्छिकसेवक बनने का प्रक्रिया

एक ऐच्छिकसेवक बनने के लिए यह जरुरी है कि हम पहले यह समझे कि हम अपने खाली वक्त में क्या करना पसंद करते है एवं हम किसी संस्था को क्या देना चाहते है ? यदि किसी एक संस्था को लें तो यह काम मुश्किल भी हो सकता है लेकिन यदि नीचे दिए गए बिन्दुओं को समय के साथ इस्तेमाल किया जाए तो हम एक ऐच्छिकसेवक के रुप में अपनी सफलता सुनिश्चित कर सकते है।

पहला चरण	सबसे पहले खुद में उन क्षमताओं को पहचाने जो आप में मौजूद है एवं फिर उन क्षमताओं को पहचाने जिसके विकास की हमें जरुरत है।जैसे :– आपके लिए यह तय करना महत्वपूर्ण होगा कि सूचना नेतृत्व करने की क्षमता या कलात्मक क्षमता इन दोनों में आपके लिए कौन सा ऐच्छिकसेवा बेहतर विकल्प होगा।
दूसरा चरण	ऐसे ऐच्छिकसेवा कार्य को खोजें जो आप अपने खाली वक्त में करना चाहते है।ऐसा कार्य करें जो कि मजेदार और बहादूरी का हों।आपको वह कार्य करते वक्त खुद में अच्छा महसूस हो।आप ऐच्छिकसेवक का कार्य ऐच्छिकसेवा केंद्र ,अपने परिवार, दोस्तों ,समाचार पत्र एवं रेडियो स्टेशन एवं ईंटरनेट द्वारा भी खोज कर कर सकते है।
तीसरा चरण	अपने द्वारा किए गए ऐच्छिकसेवा के कार्य को सवारें । सबसे पहले यह तय करें कि आप एक सप्ताह में कितना वक्त किसी संस्था को देना चाहते है।अपनी क्षमताओं एवं गुण को देखते हुए ऐसी संस्था को चुनें जिसमें आप काम करने में सहज महसूस करें और वह संस्था के लिए आप स्वयं सहज हो।
चौथा चरण	अपने सारे निर्णय में सबसे महत्वपूर्ण निर्णय एक पद के लिए आवेदन करना है।यह आप ऐच्छिकसेवक के साक्षात्कर में पूछें कि आपका काम उस संस्था में क्या होगा? यदि आपको सुपरवाईजर का कार्य करना है तो इस काम के लिए कितने समय आपको देना होगा ,और कार्य वातावरण एवं आप अपने क्षमताओं को कार्य स्थल पर कैसे प्रयोग करेंगें आदि जानकारियां सुनिश्चित कर लें।
पांचवां चरण	हमेशा कुछ महीनों बाद सुनिश्चित करते रहें कि आप एवं आपकी संस्था दोनों ही कार्य से अर्थात आपके ऐच्छिकसेवक बनने से खुश है।

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 3– ऐच्छिकसेवा : सीखने का माध्यम

सत्र समय : 120 मिनट

सत्र का उद्देश्य :

- ऐच्छिकसेवक बनने का लाभ को समझना

सत्र परिचय :

प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी ऐच्छिकसेवा के माध्यम से सीखने के बारे में जानेंगे।

ऐच्छिकसेवा से एक व्यक्ति किस प्रकार लाभ प्राप्त कर सकता है?

- **अपनी क्षमताओं को विकसित करें**

  अपने क्षमताओं को विकसित कर आप अपने भविष्य कार्य को और बेहतर रुप से करेंगें चाहे फिर वह कोई नई नौकरी ढूढंना हो या आपकी जिंदगी की कोई परेशानी को हल करना हो।

- **कार्य अनुभव को बढ़ाना**

  ऐच्छिकसेवा आपको कार्य अनुभव देती है ,जो काफी फायदेमंद जब आप किसी लाभ पद के लिए आवेदन करते है।

- **नए क्षमता या प्रतिभा को खोजना**

  जब आप कोई नया काम करते है, तो आप अपनी छिपी प्रतिभा या गुण खोज सकते जो आपको भी नहीं मालूम की वह आपके अंदर है।

- **नए लोगों से मिलना**

  जब आप एक ऐच्छिकसेवक के रुप में काम करते है ,तो आप कई नए लोगों से मिलते है और इन लोगो से मिलकर उनके प्रतिभा से बहुत कुछ सिख सकते है।आप अपने दोस्तों से भी मिल सकते है।

- **सीखना**
  सीखना जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।ऐच्छिकसेवा आपको मदद करती है कि आप खुद का और अपने समुदाय से बहुत कुछ सीखकर अपनी जानकारी को और ज्यादा बढ़ा सकते है।

- ऐच्छिकसेवक बनने का सबसे बड़ा लाभ आपको स्वयं होता है जब आप अपना समय दूसरों की मदद करने में देते है तो आपको इससे आत्म संतुष्टि मिलती है और आपको स्वयं के बारे मे ज्यादा जानकारी मिलता है, जिससे आपका आत्म विकास होने लगता है।

- **महत्वपूर्ण सोच**
  जब आप एक ऐच्छिकसेवक के रुप में काम करते है तो आपको अपने समुदाय को एक नए रुप से देखने का मौका मिलता है, जिससे आप स्वयं के एवं अपने समुदाय के पहले के सोच एवं योजनाओं का महत्वपूर्ण ढ़ंग से आंक सकते है।

माड्यूल 3 – ऐच्छिकसेवा
सत्र 4– ऐच्छिकसेवक : जिम्मेदार नागरिक

सत्र समय : 90 मिनट

सत्र का उद्देश्य :

- ऐच्छिकसेवक को जिम्मेदार नागरिक के तौर पर देखना
- खुद को ऐच्छिकसेवक के लिये तैयार करना

सत्र परिचय :
प्रस्तुत सत्र में प्रतिभागी जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए ऐच्छिकसेवक क्यों होना जरुरी है के बारे में जानेंगे।

एक ऐच्छिकसेवक के रुप में आप क्या देना चाहते है?

समय – ऐच्छिकसेवा के लिए समय सबसे महत्वपूर्ण है ।आपका अतिरिक्त समय एक छोटे से बच्चे जिसे एक मार्गदर्शक की जरुरत है उसके दिन को अच्छा बना सकता है या फिर अपने से बडे जिन्हें कोई बात करने वाला चाहिए को अपना थोड़ा समय देकर ऐच्छिकसेवा का कार्य कर सकता है।

अनुभव – आप अपनी क्षमता से अपने पास के लोगों के बीच एक अलग ही तरह की दुनिया बना सकते है।
जैसे : यदि आपका पहले पढ़ाने का कार्यअनुभव रहा है तो आप अपनी इस क्षमता को एक बच्चे को पढ़ने के तरीके को बताने में बेहतर ढ़ंग से उपयोग कर सकेगें।

जानकारी :– जीवन में जानकारी एक सर्वोतम उपहार है ,जो कि आप ऐच्छिकसेवा में दे सकते है लोगों की परेशानियों को जानकर आप अपने द्वारा बढ़ाये गए हाथ या मीठे शब्द का इस्तेमाल कर उनके जीवन में एक बड़ा अंतर ला सकते है।

सहनशीलता :– सहनशीलता ऐसा उपहार है ,जो कुछ लोगों के ही पास होता है।यदि आप ऐसे किसी के पास बैठे है जिसके पास दूसरा कोई बैठने को तैयार नहीं है तो ,आपका यही गुण उस अलग या बीमार व्यक्ति के लिए काफी महान गुण बन सकता है।

ऐच्छिकसेवक की जरुरत आज समुदाय के प्रत्येक क्षेत्र में है, फिर चाहे वह किसी सिनेमा निर्माण करने का हो या फिर अस्पताल में। ऐच्छिकसेवा बेकार की मेहनत नहीं है बल्कि जागरुक ऐच्छिकसेवक समुदाय के अंदर अपनी ऐच्छिकसेवा से एक बड़ा अंतर ला सकता है।

लोग क्यों स्वयंसेवक बनते है?

- किसी के द्वारा पहले की कि हुई मदद को ऐच्छिकसेवा द्वारा वापस करना।
- धन्यवाद देने के लिए।
- नए लोगों से मिलने के लिए।
- एक विशेष कारण को मदद देने के लिए
- अनुभव लेने के लिए
- अपने कार्य दवाब को कम करने के लिए
- क्योंकि उस व्यक्ति के पास समय है और वह यह काम करना चाहता है।

माड्यूल 4 – प्रभावी संवाद सम्प्रेषण

सत्र 1: संवाद सम्प्रेषण

सत्र 2: सुनना एवं शारीरिक संवाद

सत्र 3: आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण – विचार

माड्यूल 4 – प्रभावी संवाद सम्प्रेषण

सत्र 1: संवाद सम्प्रेषण

सत्र समयः 180 मिनट

खेलः 90 मिनट

- मेरी बात सुनो –
  1. 5 के समूह में बैठें
  2. एक नेता चुनें
  3. नेता को सड़क बनवाने के लिए तैयार करें।

2

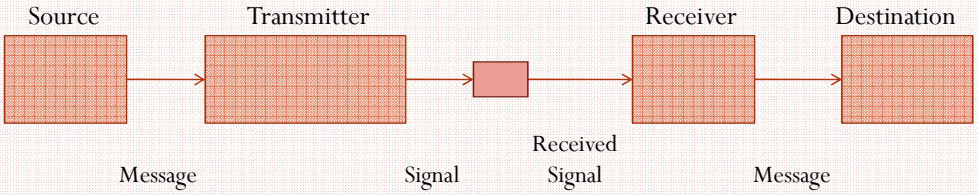
संवाद सम्प्रेषण – क्या ?

- लोगों तक पहुंचने की कला
- लगातार चलने वाली गतिशील प्रक्रिया
- सूचना / जानकारी का माध्यम
- सुनने वाले क्या समझ रहें हैं ?
- प्रभावी संवाद – सुनना, समझना और निर्णय लेकर प्रतिक्रिया करना

3

प्रभावी संवाद प्रक्रिया –

Information



4

संवाद के अवरोध: 30 मिनट

- आओ एक बात बताऐं
- कोई भी एक वाक्य अपने बराबर बैठे प्रतिभागी से कहें। अब वह प्रतिभागी उसी बात को अपने बराबर बैठे प्रतिभागी से कहेगा।
- ध्यान रहे आपको एक बार ही वह वाक्य बोलना है।
- इसी तरह सभी प्रतिभागी करेगें।

5

माड्यूल 4 – प्रभावी संवाद सम्प्रेषण

सत्र 2: सुनना एवं शारीरिक संवाद

सत्र समय : 180 मिनट

Listening (सुनना): 60 मिनट

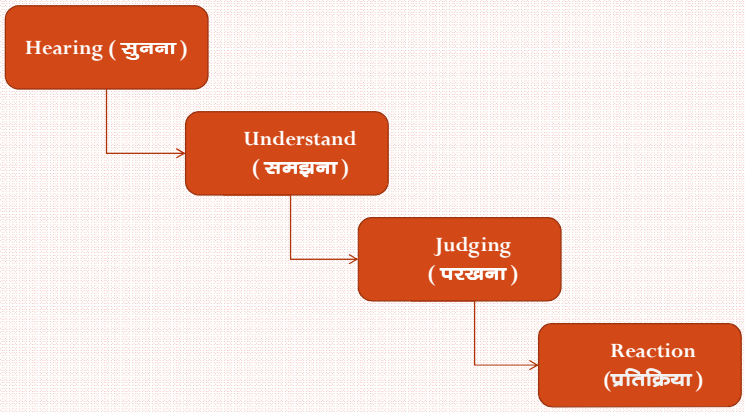
आओ कहानी सुनें:

– सत्र में हम कहानी कहेगें। जिस प्रतिभागी का नाम लिया जाएगा उसे पहले वाले प्रतिभागी की कहानी के आखिरी दो अक्षर से अपनी कहानी शुरु करनी होगी।

– प्रशिक्षक कहानी शुरु करेगें।

6

सुनने की प्रक्रियाः



7

प्रभावी संवाद के सुझावः

- When you are talking to 100 people, imagine you are talking to 1 person only.
- Think logically.
- Communication has no language barrier.
- Be courteous, concise, crisp, simple and short.
- Avoid repetition
- Reinforce an idea. (You have to communicate that you are the right person for communication, and that you are the best.)
- Switch gear to the level in which the second person is speaking—helps in sustaining the communication.
- Keep a positive attitude.
- Always be full of energy.
- Be focused.
- Set your own limit.
- Discuss and ask questions for better knowledge.
- Always be optimistic.
- Involve in positive self-talk.
- Try to learn from others/ individual.

8

BODY LANGUAGE:

- Facial expressions
- Gestures
- Body movements
- Posture
- Visual orientation
- Physical contacts
- Appearance

9

Negative Body Language :

- Loss of eye contact: looking at the floor, looking at notes
- Don't stare, or look blankly into people's eyes
- Swaying back and forth like a pendulum
- Nervous ticks
- Hands in pockets

10

माड्यूल 4 – प्रभावी संवाद सम्प्रेषण

सत्र 3: आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण – विचार

सत्र समय:

प्रतिभागी इस सत्र से क्या लाभ उठा पाएँगे –

प्रतिभागी समर्थ होंगे:–

- आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण के अर्थ का वर्णन करने में
- आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण की विधि का वर्णन करने में
- आचरण परिवर्त्तन उपायों के विकास में अवस्थित चरणों का वर्णन करने में

सत्र की उपयोगिता –

आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण हाल की ही शब्दावली है। आरंभ में हम स्वास्थ्य चिकित्सा शब्द प्रयुक्त करेंगे जो ज्ञान तथा जागरूकता का बोध कराता है। यह टर्म सुचना शिक्षा तथा संप्रेषण IEC के द्वारा पुर्नस्थापित हुआ जो काउंसितिंग के तौर पर आया तथा परिवार नियोजन के तौर पर उपयोग किया गया अभी हाल के पॉच वर्षों में आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण (BCC) ज्यादा लोकप्रिय हुआ है जो व्यक्ति – विशेष तथा समूह के आचरण परिवर्त्तन पर केंद्रित हैा इस का प्रारंभ एचआईवी एड्स के क्षेत्र से भाुरू होता हैा वैसे BCC किसी भी तरह के आचरण परिवर्त्तन पर लागू होता हैं।

सामाजिक मार्केटिंग तथा सामाजिक प्रचलन में दो और शब्दावलियॉ प्रचलित है–

- समाजिक (सोशल) मार्केटिंग में व्यावसायिक मार्केटिंग तथा स्वास्थ्य संबंधी प्रचार का कार्य शामिल रहता है तथा इसमें कंडोम और ओरल रिहाइड्रेशल घोल के इस्तेमाल को प्रोत्साहित करना शामिल है।
- सामाजिक प्रचलन एक अभियान को वर्णित करता है जिसमें मास मीडिया तथा सामुदायिक समूहों और संगठनो के साथ कार्य करना शामिल है।

आचरण परिवर्त्तन संप्रेषण व्यक्ति विशेष को मौका देता हे जिसमें वे अपनी व्यक्तिगत स्थिति पर नजर डाला सकें यह परिवर्त्तन हेतु आवश्यक प्रेरणा तथा कौशन को कायम रखता है परिवर्त्तन से व्यक्ति विशेष के जीवन तथा समाज में स्थिति बेहतर होती है ।

आचरण परिवर्त्तन के लिए दो एप्रोच प्रचलित है –

सहमति के लिए एप्रोच : यह कोशिश होनी चाहिए कि जो हम दूसरेां से करवाना चाहते हैं वे वैसा ही करे यह बहुधा प्रत्यक्ष एप्रोच कहलाता है तथा वलपूर्वक करवाए जाने के बलस्वरूप एप्रोच कहलाती है।

सूचित व निर्णायक एप्रोच लोगों को सूचित करना समस्या का निराकरण करना तथा निर्णय लेने के लिए ऐसी क्षमता का विकास परंतु इसको व्यक्ति के विवके पर छोड देना वैसे ग्रुप से जो अलाभकारी और अप्रभावी है। इसमें जागरूकता का विकास वैचारिक क्षमता को बढाना औरइस विश्वास को तैयार करना जिससे वे निर्णय लेने की क्षमता रखें और अपने जीवन को नियंत्रित गर सकें – सशक्तिकरण के साथ ।

सूचित एवं निर्णायक एप्रोच अधिक कारगर तथा व्यापक रूप से उन्नत किया गया हेा वैसे कुछ गंभीर केस जैसे महामारी इत्यादि में आवश्यक कार्रवाई की आवश्यकता होती है तथा इसमें कुछ विशिष्ट आचरण परिवर्त्तन के उपायेा के लिए लोगों केा राजी करवाना होता है।

सूचित निर्णायक एप्रोच एक प्रक्रिया है तथा व्यक्ति विशेष और समुदाय आचरण परिवर्त्तन के विभिन्न चरणों से गुजरता है। आचरण – परिवर्त्तन का चरण हैडआउट –1 में दिया गाया है। सूचित निर्णायक एप्रोच हेतु कुछ अर्हताएँ आवश्यक हैं।

सूचित व निर्णय एप्रोच हेतु पूर्व अर्हताएँ

- इससे लोगों के निर्माणक तथा निर्णयक सोच के विकास में मदद मिलेगी इससे वे अपने परिवार कें प्रति जिम्मेवार हो पाएँगे और साथ ही अनके परिवार और समाज के प्रति भी ।
- लेाग उसी मुद्दे पर प्रतिक्रिया देते हैं जिसपर अनके अनुभव काफी मजबूत हैं किसी भी कार्य को करने के लिए अनकी भावनाओं और प्रेरणा में सामंजस्य होने चाहिए अतएव यह आवश्यक है। कि सथानीय व्यक्ति की आवश्यकता के मद्दे सवास्थ्य कम्युनिकेशन की शुरूआत की जाए।
- यह आवश्यक है कि हम इस तथ्य को जाने कि सभी लोग क्रिएटिव होते है तथा प्रतिक्रिया में समर्थ होते हैा कम्यूनिकेशन की प्रक्रिया में समुदाय को उनके जीवन के पक्ष को जानना जरूरी हे जो वे बदलना चाहते है तथा उस व्यावहारिक रास्ते को भी जिसे वे वर्त्तमान परिस्थिति को बदलने के लिए तय कर सकते है ।
- यह सीखने की आपसी प्रक्रिया है प्रत्येक को एक अच्छा सीखनेवाला और एक अच्छा शिक्षक होना चाहिए ।
- यह परिवार तथा समुदाय को यह मानने को अवसर देते है ि कवे क्या कर रहे है और नई सूचना और आवश्यक कौशल की परख के लिए वे क्या कर रहे है।

- यह व्यक्तिगत रूप से अकादमिक अभ्यास नही है परंतु सक्रिय प्रक्रिया जिसमें शिक्षा और विकास हैं। एक दुसरे से जुडे हैं। यह देखा गया है कि प्रत्येक व्यक्ति का अपने समाज निर्माण में हिस्सा हे यह प्रत्येक व्यक्ति तथा समाज को इसके लिए मदद करता है। कि वे लोगों की सेवा तथा राष्ट्रीय रूपांतरण के प्रति प्रतिबद्ध हो ।

हेल्थ कम्युनिकेटर की सूचित निर्णायक निर्माण एप्रोच में भूमिका

एक हेल्थ कम्युनिकेटर को चाहिए कि

- वे लोगो में तर्कपूर्ण तथा क्रिएटिव सोच के लिए ढॉचा तैयार करे तथा सामान्य समस्याओ तथा उसके हल को समझने मुं भागीदारी को प्रात्साहित करे ।
- लोगो की उनकी स्थिति को उजागर करने का मौका दे लोग अपने कथन को याद रख सकें और अपने खोज कर सके बजार इसके जो उनके शिक्षक उनको कहें
- क्यो कैसे और कौन जैसे प्रश्न उठाऐ
- जब आवश्यक हो सीखने की प्रक्रिया को संक्षिप्तीकरण करें।
- समुदाय की नवीन जानकारियों का निर्माण कराए
- सीखने के नए सक्षम वातावरण का निर्माण कराए

हैडआउट – 1

आचरण परिवर्तन तथा संचार (BCC) विधि[1]

BCC स्वास्थ्य शिक्षा का एक महत्वपूर्ण भाग है। BCC का सामान्य लक्ष्य आचरण पर उचित परिवर्तन को आगे बढना तथा उन्नत करना है जो स्वयं के तथा दूसरों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है BCC की कोशिशों से जयादा प्रप्त करने के लिए यह जरूरी है कि हम एक उचित BCC कौशल का विकास करे और उसे कार्यान्वित करें आइए BCC कौशल के विकास हेतु कुछ एच आईवी / एड्स का केस लें ।

सर्वप्रथम जरूरी आचरण परिवर्तन को सूचीबद्ध करे :

- प्रथम सेक्सुअल संपर्क को आगे बढाना
- बहु पार्टनर सेक्स में कमी
- कंडोम को बढावा
- सेक्स संचारित बीमारियों के उपचार में सवास्थ्य सेवा में बढोत्तरी
- ड्रग्स इस्तेमाल करने वालो के लिए साफ सीरिज का व्यापक प्रयोग

आचरण परिवर्त्तन की विधिः जारी

आचरण परिवर्त्तन एक कठिन प्रक्रिया है। यह कार्य आगे और कठिन हो जाता है जब एचआईवी / एड्स का संवेदनशील और व्यक्तिगत मुद्दा आ जाता हे जो सेक्स और सेक्सुअलिटी से जुडा हैा व्यक्ति सिशेष और जनसंख्या को आचरण परिवर्त्तन के एप्रोच और संदश के बारे बताना आवश्यक हे। सुरक्षित सेक्स के अंगीकरण के विविध चरणों को नीचे वर्णित उदाहरणेां के माध्यम से दिखाया गया हैंः

[1] संदर्भ : SEARO, नई दिल्ली में 20–22 मार्च 1994 में एक कंसलटेन्सी फॉर एडुकेशनल डेवलपमंन्ट इंडिया के श्री किरण कारनिक द्वारा तैयार किया गया । बिना किसी व्यापक परिवर्तन के यह पाठ लिय गया ।

जानकारी का अभाव

।

जानकारी

।

संबंद्ध

जानकार तथा पिुण

।

परिवर्त्तन के लिए प्रेरणा

।

परिवर्त्तन को तत्पर

।

आचरण परिवर्त्तन जॉच

।

नए परिवर्त्तन का अंगीकरण

जानकारी का अभाव

जानकारी सर्वप्रथम व्यक्ति इस विषय से अनभिज्ञ होता है कि कोई विशेष आचरण खतरनाक भी हो सकता हे। आचरण परिवर्त्तन कार्यक्रम का पहला चरण लोगो को जागरूक करना है।

सुरक्षित सेक्स के अनुपालन के संदर्भ में विभिन्न स्त्रोतो से प्रप्त सूचना के आधर पर लोगों को एड्स /सेक्स संचारित बीमारियों के बारे में प्रथम जानकारी होनी चाहिए जिसमें व्यक्तिगत संप्रेषणों से लोगो और ग्रुप मीडियों को इस्तमाल किया गया है।

सेक्स संचारित बीमारियों के इलाज में लोगों को एचआईवी एड्स के बारे में जागरूकता करने के लिए एनजीओ सामुदायिक संगठनो या स्वास्थ्य सेवको द्वारा प्रदत्त आपसी संपर्क से मदद लेनी चाहिए

संबद्ध

संबद्धता के बगैर भी जानकारी संभव हैा सूचना इस प्रकार दी जानी चाहिए कि श्रोता यह महसूस करें कि यह उनपर लागू होता है। इससे श्रोता संबद्ध होता हैा ओर लोग अपने आचरण का मुल्यांकन करने को प्ररित होते हैा

जानकार तथा निपुण

एक बार संबद्ध होने के बाद व्यक्ति विशेष एड्स/ सेक्स संचारित बीमारियों के खतरे तथा सुरक्षा के उपायों के बारे मित्रों सामाजिक कार्यकर्ताओं आ सवास्थ्य सेवा मुहैया करानेवालों से बात कर ज्यादा जानकारी पा सकता हे।

प्रेरित तथा परिवर्त्तन को तैयार

अब व्यक्ति –विशेष एड्स / सेक्स संचारित बीमारियों से अपने तथा अपने प्रियजनेां के बचाव के बारे गंभीरता से विचार करेगा यह तब होगा जब वे प्रेंरित होकर परिवर्त्तन हेतु तैयार रहेगें वे इस मामले में लंबें समय के लिए सोच सकते हैं तथा एक से अधिक शारीरक संपर्को से बचेगें या संभवतः कंडोम खरीदेगें ।

इस स्टेज पर कंडोम आसानी से उपलब्ध होना चाहिए तथा व्यक्ति विशेष को इसके इस्तेमाल ओर सुरक्षित सेक्स की जानकारी होनी चाहिीए ।

आचरण परिवर्त्तन जॉच

बाद के चरणों में व्यक्ति विशेष को सेक्स का सामना करना पड सकता है और वे कंडोम ले सकते है तब वे नए आचरण पर निर्णय ले सकते है।

किसी भी जॉच के परिणमों का निरीक्षण होता हैा अगर अनुभव अधिक कठिन या कष्टदायक होता हे जो अनुभव की कमी या कोशल से होता है तब वे लंबे समय तक इसपर कोशिश नही भी कर सकते है। इसीलिए कंडोम प्रयोगा तथा इसका सही प्रकार से इसतेमाल आवश्यक है।

नए आचरण का अंगीकरण

अंततः व्यक्ति विशेष एक ही पार्टनर के प्रति तफादार रहने का निर्णय लेगा या एड्स / सेक्स संचारित बीमारीयों से बचाव हेतु कंडोम का इसतेमाल करेगा।

यह मानकर कि नया आचरण लगातार सकारात्मक रहा है उपस्थित आचरण परिवर्त्तन किसी भी चरण में प्रवेश कर सकता हैा लगातार सपोर्ट तथा कंडोम तक पहुॅच अभी भी अत्यावश्यक है।

कार्यक्रमों में यह सुनिश्चित करना होगा कि आचरण परिवर्त्तन के संपूर्ण या व्यक्तिगत चरणें का अनुपालन तभी होगा जब BCC का एप्रोच तथा कार्य योजनाबद्ध और कार्यान्वित हेा पाएगा ।

———————————————————————————————————————

माड्यूल 5 – तकनीकि प्रशिक्षण

सत्र 1 – राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को जाने

सत्र 2 – भागीदार, मुख्य कार्यक्रम एवं मानव संसाधन

सत्र 1 – राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को जाने

सत्र का उद्देश्य :
सत्र के अंत में प्रतिभागी –

1. जान पायेंगे कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन क्या है। इसका लक्ष्य व उद्देश्य, मिशन का लक्षित परिणाम क्या है।
2. इस मिशन के कौन–कौन भागीदार है एवं मुख्य कार्यक्रम क्या हैं।
3. मिशन में मानव संसाधन को जान पायेंगे।
4. मिशन का संरचनात्मक ढ़ाँचा
5. जननी बाल सुरक्षा योजना को समझेंगे।
6. एन एफ एच एस डाटा का विश्लेषण।

सत्र का महत्त्व –

नेतृत्त्वकर्त्ता को राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को समझना आवश्यक है क्योंकि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को समझें बिना नेतृत्त्वकर्त्ता को अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं के बारे में अपेक्षित समाधान नहीं कर पायेगें। प्रतिभागी इस सत्र के दौरान राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के महत्त्वपूर्ण तत्व, इसके लक्ष्य एवं उद्देश्य को स्पष्ट तौर से समझ सकेंगे जिससे कि उनके अपने गाँव की स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर स्वयं के लक्ष्य का निर्धारण कर सकें। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के मुख्य भागीदार सहिया/आशा/ग्राम स्वास्थ्य समिति/ए एन एम, आदि की जिम्मेदारी एवं भूमिका उक्त मिशन को सफल बना सकती है।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत प्रमुख कार्यक्रम एवं मिशन के सम्भावित परिणामों को समझ कर अपने क्षेत्र के लिये कार्य योजना तैयार करनी होगी जिससे की मिशन को सफल बनाया जा सके। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के संरचनात्मक ढ़ाँचे को जानकर सभी सहभागीयों से समन्वय स्थापित कर किसी भी कार्य को निष्पादित करने में सहायता होगी।

सत्र के अंत में प्रतिभागी एन एफ एच एस डाटा का विश्लेषण करेगें जिससे कि समझ सके कि उन्हें किस मुददे को लेकर प्रमुख रुप से कार्य करना है। डाटा में मुख्य रुप से शिक्षा, बाल एवं मातृ मृत्यु दर को बताया गया है। उक्त सभी मुददों पर प्रतिभागी आपस मे चर्चा कर निष्कर्ष पर पहुँचेगें।

संदर्भ संसाधन – एन.आर.एच.एम. वास्तविक दस्तावेज

संलग्नक –

हैण्डआउट 1 – सत्र 1 एन.आर.एच.एम. दृष्टि, लक्ष्य, उद्देश्य एवं अपेक्षित परिणाम

विधि – बड़े समूह में चर्चा

समयावधि – 50 मिनट

सत्र की प्रस्तुति के लिये आवश्यक सामग्री ;IEC, logistics) . फ्लिपचार्ट, चार्टपेपर, सादा कागज, मार्कर पेन, सेलो टेप, कैंची, गोंद।

प्रक्रिया –

इस सत्र के दौरान प्रतिभागीगण एन.आर.एच.एम. पर परिचर्चा करें जिससे कि सभी को मिशन के बारे में समान जानकारी हो सके। परिचर्चा में सभी प्रतिभागी मिशन के लक्ष्य एवं उद्देश्य पर अपने अपने विचार रखें। सभी विचार एवं वक्तव्यों को प्रशिक्षक, लक्ष्य एवं उद्देश्य के अतंगर्त अलग अलग चार्ट पेपर पर लिख कर प्रशिक्षण स्थल पर लगायें जिससे कि समय–समय पर प्रतिभागी लक्ष्य एवं उद्देश्य का अवलोकन कर सके।

प्रतिभागीगण अपनी समझ के अनुसार लक्ष्य एवं उद्देश्य पर चर्चा करें जिससे कि मिशन के लक्ष्य एवं उद्देश्य के बारे में स्पष्ट हो सके। ध्यान रखें कि मिशन के लक्ष्य और उद्देश्य पर अलग–अलग चर्चा करें अन्यथा दोनों में भ्रम होने की सम्भावना हो सकती है। इसी प्रकार मिशन के लक्षित परिणाम पर चर्चा करें।

चर्चा समाप्त होने पर प्रतिभागी हैण्डआउट 1 को पढ़े और फ्लिप चार्ट में लिखित लक्ष्य एवं उद्देश्य से मिलान करे।

सत्र के अंत में प्रतिभागी जिला स्वास्थ्य योजना (जिलावार) पर चर्चा कर अपने अपने जिले की कार्य योजना को समझेगें जिससे कि लक्षित परिणाम को हासिल करनें के लिये स्वयं की कार्य योजना तैयार कर सके।

हैण्डआउट 1

एन.आर.एच.एम. क्या है ?

➢ देश की स्वास्थ्य स्थिति में आमूल परिवर्तन लाने के लिए भारत सरकार ने 12 अप्रैल 2005 को राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एन. आर.एच.एम.) का शुभारम्भ किया गया है।

एन.आर.एच.एम. का उद्देश्य है कि ग्रामीण जनों, विशेषकर समाज के कमजोर हिस्सों, महिलाओं और बच्चों को व्यापक समेकित स्वास्थ्य देखरेख प्रदान करना है। यह मिशन उन 18 राज्यों, उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, बिहार, राजस्थान, उड़ीसा, झारखण्ड, उत्तरांचल, छत्तीसगढ, असम, उरूणाचल प्रदेश, मणिपुर, नागालैण्ड, मेघालय, मिजोरम, सिक्किम, त्रिपुरा, जम्मू–कश्मीर और हिमाचल प्रदेश पर विशेष ध्यान केंद्रित करेगा जहाँ जन सांख्यिकी संकेतक निम्न हैं।

सोच

- 18 राज्यों पर मुख्य केन्द्र बिन्दु जिनके जनस्वास्थ्य सूचक कमजोर हैं।
- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता एवं उपलब्धता में सुधार लाना।
- स्वास्थ्य एवं अच्छे स्वास्थ्य के निर्धारक में तालमेल।
- भारतीय तरीकों के इलाज को प्रचलित विचारधारा में लाना।
- क्षमता निर्माण।
- योजना निर्माण की प्रक्रिया में समुदाय की भागीदारी।

लक्ष्य एवं उद्देश्य

➢ मिशन राज्य और जिला स्तर पर स्वास्थ्य और सशक्तीकरण के लिए तकनीकी कार्य क्षमताओं के लिए ग्राम स्तर पर आसक्त निर्धनों के लिए मिशन दवाओं की किट से सज्जित स्वैच्छिक प्रशिक्षित समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (आशा/सहिया), भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य मानकों के अनुसार मापनीय सी.एच.सी. स्तर पर अस्पताल सुविधाओं में सुधार, स्वास्थ्य केद्रों में सामान्य रोगों के लिए दवाओं की सुलभता, सार्वजनीन टीकाकरण की सुलभता, संस्थागत प्रसव के लिए रेफरल और मार्गरक्षी सेवाओं, मासिक आधार पर आँगनवाड़ी स्तर पर सचल चिकित्सा इकाई स्थापित करेगा।

❁ ग्रामीण क्षेत्रों में गरीब, महिला और बच्चों के लिए गुणवत्ता युक्त स्वास्थ्य देखभाल की उपलब्धता और वहनीयता में सुधार लाया जाएगा।

- पोषण, स्वच्छता, सफाई और सुरक्षित पेयजल जैसे अच्छे स्वास्थ्य निर्धारकों और स्वास्थ्य में सहयोग निर्मित किया जाएगा।
- आयुष (आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी) को जन स्वास्थ्य प्रणाली की मुख्यधारा का हिस्सा बनाया जएगा।
- स्वास्थ्य प्रदायगी प्रणाली के बढ़े हुए संसाधनों को उपयोग में लेने की अवशोषण क्षमता की वृद्धि की जाएगी।
- कार्य योजना प्रक्रिया में सामुदायिक भागीदारी होगी

मिशन का अपेक्षित परिणाम :

मिशन के संभावित निष्कर्ष इस प्रकार हैं :–

- सन् 2012 तक शिशु मृत्यु दर 30 प्रति हजार तक लाना।
- सन् 2012 तक मातृ मृत्यु दर जीवित जन्मों पर 100 प्रति एक लाख तक लाना।
- सन् 2012 तक सकल प्रजनन दर को 2.1 तक लाना।
- सन् 2010 तक मलेरिया मृत्यु दर में 50 प्रतिशत तक कमी लाना और 2012 तक और 10 प्रतिशत कमी लाना।
- सन् 2010 तक काला आजार मृत्यु दर में शत–प्रतिशत कमी लाना और तत्पश्चात इस रोग का विलोप।
- सन् 2010 तक फाइलेरिया में 70 प्रतिशत कमी, सन् 2012 तक 80 प्रतिशत कमी और 2015 में विलाप।
- डेंगू की मारक दर में सन् 2010 तक 50 प्रतिशत कमी जिसे 2012 तक बनाए रखा जा सकेगा।
- प्रति वर्ष मोतियाबिन्द आपरेशन में 46 लाख की बढ़त।
- सन् 2005 में व्याप्त कुष्ठ रोग दर को प्रति 10000 से घटाकर एक तक लाना।
- मिशन की कार्य विधि के दौरान क्षय रोगोपचार की 85 प्रतिशत दर को डॉट्स से बनाए रखा जा सकेगा।

सत्र 2 – भागीदार, मुख्य कार्यक्रम एवं मानव संसाधन

विधि – बड़े समूह में चर्चा एवं समूह कार्य।

समयावधि – 2 घंटा

सत्र की प्रस्तुति के लिये आवश्यक सामग्री ;प्म्ब्ए सवहपेजपबेद्ध . फ्लिपचार्ट, चार्टपेपर, सादा कागज, मार्कर पेन, सेलो टेप, कैंची, गोंद।

प्रक्रिया

इस सत्र में प्रतिभागी एन.आर.एच.एम. में प्रमुख भागीदारों, कार्यक्रमों एवं समाहित मानव संसाधनों के बारे में जानेगें। प्रतिभागी सबसे पहले अपने कार्य के अनुसार समूह (4–5 सदस्य प्रति समूह) में बैठे जिससे कि प्रत्येक प्रकार के भागीदारों के कार्य का विवरण अभ्यास 1 में लिखा जा सके। समूह में बैठने के पश्चात् प्रतिभागी आपस में चर्चा करें एवं अभ्यास 1 को भरें। इसके बाद प्रतिभागी आपस में चर्चा कर चार्ट पेपर पर सामान्य कार्य विवरण लिखकर बड़े समूह में प्रस्तुत करे।

इसके बाद हैण्डआउट 2 को पढ़ें एवं सामूहिक चर्चा करे। चर्चा के प्रमुख बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखते रहें।

सत्र के अतं में एन एफ एच एस डाटा (हैण्डआउट 3) को पढ़े एवं विश्लेषण करें कि किस तरह से मिशन के लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है। साथ ही प्रतिभागी अपनें गाँव के सम्बन्धित डाटा को भी (अगर उपलब्ध है तो) तुलना कर सकते हैं। प्रतिभागी उक्त लक्ष्य को हासिल करने में समय का भी ध्यान रखें जिससे कि स्वंय के गाँव के लिये लक्ष्य निर्धारण कर सकें।

संलग्नक –

अभ्यास 1 – सत्र 2 एन.आर.एच.एम में आपकी भूमिका
हैण्डआउट 2– सत्र 2 एन.आर.एच.एम – भागीदार, भूमिका एवं कार्यक्रम
हैण्डआउट 3– सत्र 2 एन एफ एच एस डाटा

अभ्यास – 1 एन.आर.एच.एम में आपकी भूमिका

नाम :

गाँव का नाम :

पंचायत का नाम :

प्रखंड :

पदनाम :

कार्य विवरण :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

हैण्डआउट 2 – एन.आर.एच.एम. – भागीदार, मुख्य कार्यक्रम एवं मानव संसाधन

एन.आर.एच.एम. के भागीदार

1. आशा/सहिया।
2. ए.एन.एम.।
3. आँगनवाड़ी सेविका।
4. पंचायती राज के सदस्य / टभ्ब्
5. एन.जी.ओ.।
6. जिला प्रशासन।
7. राज्य सरकार।

आशा/सहिया कार्यकर्त्ता

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का एक प्रमुख लक्ष्य है हर गाँव में एक प्रशिक्षित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता अर्थात् आशा/सहिया का क्रियान्वयन करना। आशा कार्यकर्त्ता गाँव से ही चुनी जाएगी और वह समुदाय तथा जन स्वास्थ्य संस्था के बीच की कड़ी के रूप में कार्य करेगी।

आशा/सहिया के कुछ प्रमुख घटक

- आशा/सहिया गाँव में रहने वाली विवाहित/विधवा या तलाकशुदा महिला हो जिसकी उम्र 25 से 45 के बीच हो।
- आशा/सहिया साक्षर हो तथा कम से कम आठवी कक्षा तक पढ़ी हो।
- पंचायत द्वारा चयनित और उनके प्रति जवाबदेह
- आंगनवाड़ी तंत्र में जुड़ी हुई
- मूलभूत दवा किट उनकों उपलब्ध हो
- आशा/सहिया को कार्य योग्यता के अनुरूप प्रोत्साहन मानदेय दिया जाएगा।
- आशा/सहिया का प्रमुख कार्य है टीकाकरण, प्रजनन व शिशु स्वास्थ्य के लिए रेफेरेल सेवाओं तथा अन्य स्वास्थ्य व स्वच्छता कार्यक्रमों के लिए लोगों को जागरूक तथा प्रोत्साहित करना।

मिशन के अन्तर्गत पंचायती राज संस्थाओं की भूमिकाऐं

- आशा/सहिया कार्यकर्त्ताओं का चयन करना।
- पंचायत की ग्रामीण स्वास्थ्य समिति द्वारा ग्रामीण स्वास्थ्य योजना का निर्माण।
- हर उप केंद्र को एक सम्मिलित कोष दस हजार रूपये हर साल के दर से दिया जाएगा जो ए.एन.एम. और सरपंच के संयुक्त बैंक खाते में जमा किया जाएगा तथा ग्रामीण स्वास्थ समिति के परामर्श से उपयोग किया जाएगा।

- पंचायती राज संस्थान रोगी कल्याण समिति में सम्मिलित हो कर सरकारी अस्पताल संचालन में भी भाग लेंगे।
- पंचायती राज संस्थानों के कार्यकर्त्ताओं को प्रशिक्षण देने का प्रावधान किया जाएगा।
- पंचायत तथा अन्य कार्यकर्त्ताओं स्वास्थ्य संबंधी जानकारी उपलब्ध करवायी जाएगी।

गैर सरकारी संगठनों की भूमिका

- आशा/सहिया की राष्ट्रीय, राज्य एवं जिला स्तर पर संस्थागत व्यवस्था में सम्मिलित होना
- टास्क समूह का सदस्य बनना
- आशा/जिला स्वास्थ्य मिशन हेतु प्रशिक्षण, व्यवहार परिवर्तन संवाद एवं तकनीकि सहयोग का प्रावधान
- स्वास्थ्य संसाधन संस्थान की भूमिका
- चुनिंदा जनसंख्या समूहों के लिये चुने हुये विषयों हेतु सेवाऐं प्रदान करना
- समाजिक अंकेक्षण, अनुश्रवण एवं मूल्याकंन हेतु

जिला प्रशासन की भूमिका

- हर जिले में सचल औषधि केन्द्रों को संचालित करना।
- आशा/सहिया कार्यकर्त्ताओं के चयन व प्रशिक्षण का आयोजन करना।
- जिले में स्वास्थ्य सेवाओं की वृद्धि के लिए लोक व निजि संस्थानों के साझेदारी के आयामों की खोज करना जैसे गैर सरकारी संगठनों के साथ तालमेल।
- टीकाकरण अभियान का सशक्तिकरण, टीकों व ।नजव कपेंइसमक ैलतपदहम उपलब्ध करवाना, ब्वसक बींपद की सुव्यवस्था इत्यादि।
- जननी सुरक्षा योजना को कार्यान्वित करना, संस्थागत प्रसव के दर में सुधार लाना, जिला स्तर पर स्तनपान व नवजात और शिशु रोगी

एन.आर.एच.एम. के मुख्य कार्यक्रम :

1. आशा/सहिया – चुनाव, चयन एवं प्रशिक्षण।
2. स्वास्थ्य उपकेन्द्र का नवीनीकरण।
3. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का नवीनीकरण।
4. सामदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में रेफरल सेवा।
5. जिला स्वास्थ्य योजना।
6. स्वच्छता अभियान एवं शौचालय सफाई कार्यक्रम।

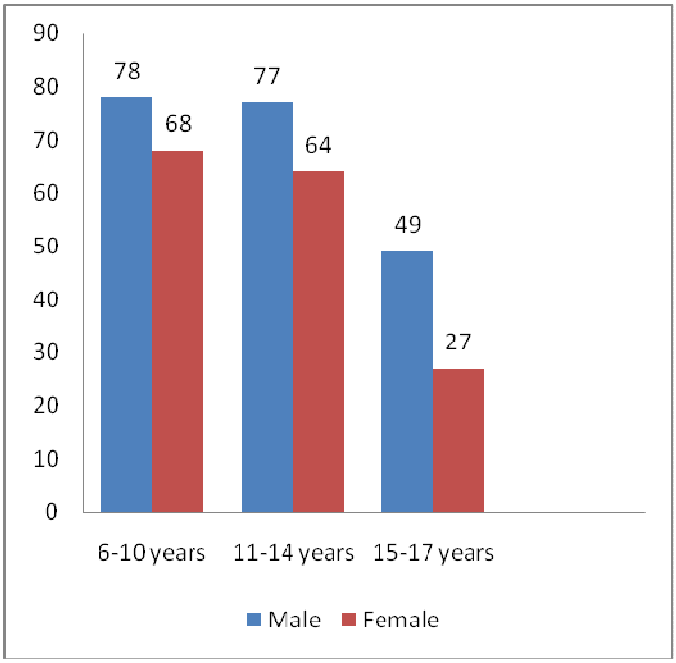
7. बिमारी रोकथाम योजना का नवीनीकरण।
8. सरकारी एवं व्यक्तिगत भागीदारी सुनिश्चित करना स्वास्थ्य लक्ष्य का प्राप्ति हेतु, जिसमे निजी क्षेत्र पर नियंत्रण भी शामिल है।
9. नई स्वास्थ्य वित्तीय व्यवस्था का सीपना।
10. स्वास्थ्य एवं चिकित्सीय शिक्षा ग्रामीण स्वास्थ्य कि विकास एवं हेतु।
11. स्वच्छ पेय जल।

हैण्डआउट 3 एन एफ एच एस डाटा

National Family Health Survey – 2005-06 (NFHS-3)

यह प्रपत्र राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत झारखंड राज्य की वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति को दर्शा रहा है। शिक्षा, परिवार नियोजन, गर्भनिरोधक तरीकों का व्यवहार, शिशु एवं मातृ मृत्यु दर, प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात् जाँच की स्थिति, आदि की वर्तमान स्थिति को दिखाया गया है। उक्त सर्वे में झारखण्ड राज्य के ग्रामीण एवं शहरी 2483 घरों का सर्वेक्षण किया गया। साक्षात्कार के लिये 15–49 वर्ष की आयु वर्ग की 2983 महिलाऐं एवं 15–54 वर्ष की आयु वर्ग के 996 पुरुषों को सम्मिलित किया गया जिनसे जनसंख्या, स्वास्थ्य एवं पोषाहार की जानकारी ली गयी। यह सर्वेक्षण राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के मुख्य सूचकांक की दिशा को भी दर्शाता है। निम्न सभी जानकारी www.nfhsindia.org पर भी उपलब्ध है।

शिक्षा –



Percentage of Children attending school by Age

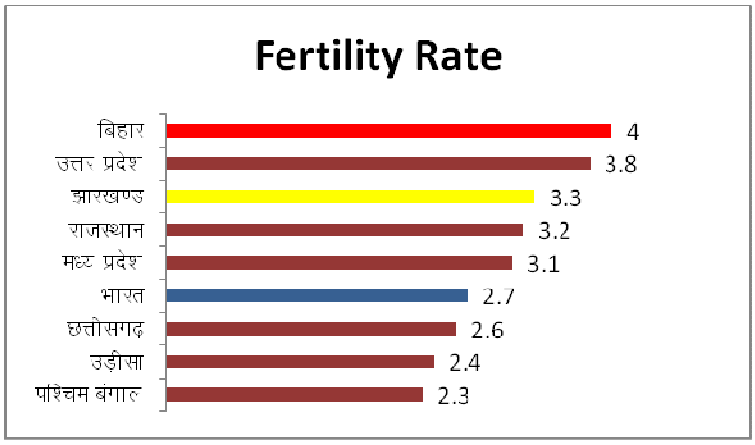
एन एच एफ एस – 3 के अनुसार, झारखण्ड में 15–49 आयु वर्ग में 37 प्रतिशत महिलाऐं एवं 69 प्रतिशत पुरुष शिक्षित हैं। जबकि एक तिहाई (31 प्रतिशत) पुरुष एवं 15 प्रतिशत महिलाऐं ने 10 या 10 से अधिक साल तक शिक्षा प्राप्त की है।

शादी

20–49 साल की महिलाओं में शादी की उम्र 16.2 वर्ष एवं 25–49 साल के पुरुषों में 20.8 वर्ष है। जबकि 63 प्रतिशत महिलाओं (20–24 साल) की शादी 18 साल से कम उम्र में एवं 47 प्रतिशत पुरुषों (25–29 साल) की शादी 21 साल की उम्र में हुई।

प्रजनन दर

वर्तमान में, झारखण्ड में एक महिला के जीवन में प्रजनन दर औसतन 3.3 बच्चे हैं। यह दर एन एच एफ एस – 2 में 2.8 थी। पूरे भारत की प्रजनन दर 2.7 बच्चे प्रति महिला है जबकि बिहार में यह 4.0 है। झारखण्ड के परिपेक्ष्य में देखें जो ग्रामीण क्षेत्र में प्रजनन दर 3.7 प्रति महिला एवं शहरी क्षेत्र में 2.3 है। जाति के अनुसार, अनुसूचित जाति में 3.1, अनुसूचित जनजाति में 3.8, अन्य पिछड़ा वर्ग में 3.3 बच्चे प्रति महिला की प्रजनन दर है। हिन्दू महिला की प्रजनन दर 3.0 प्रति महिला है जबकि मुस्लिम महिला में यह 4.2 है।



किशोरावस्था गर्भधारण –

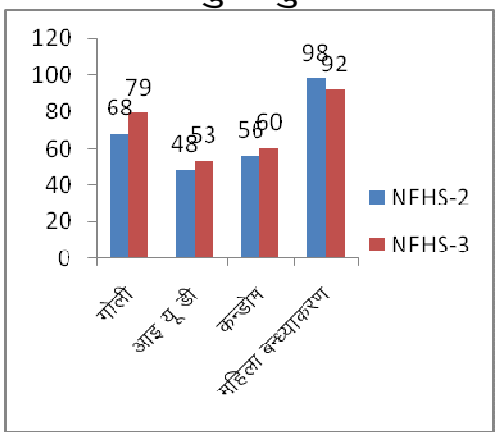
झारखण्ड में 28 प्रतिशत किशोरियों (15 –19 साल आयु वर्ग) ने गर्भधारण किया। किशोरावस्था मातृत्व की दर झारखण्ड में भारत के सभी राज्यों से अधिक है।

परिवार नियोजन

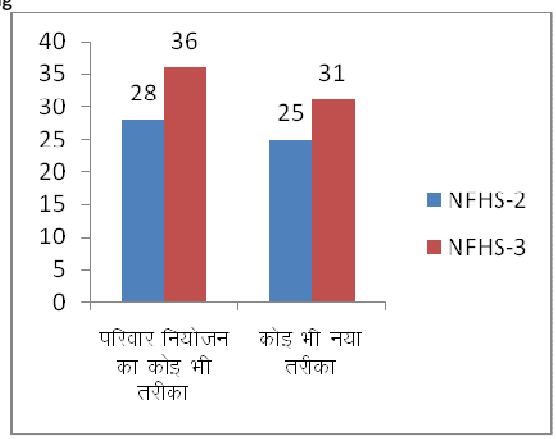
परिवार नियोजन के तरीकों को जानना –

झारखण्ड में परिवार नियोजन के तरीकों को जानने की दर अधिक है। सभी तरीकों में महिला बन्ध्याकरण सबसे अधिक प्रचिलित है। वर्तमान शादीशुदा महिलाऐं (92 प्रतिशत) एवं पुरुष (89 प्रतिशत) महिला

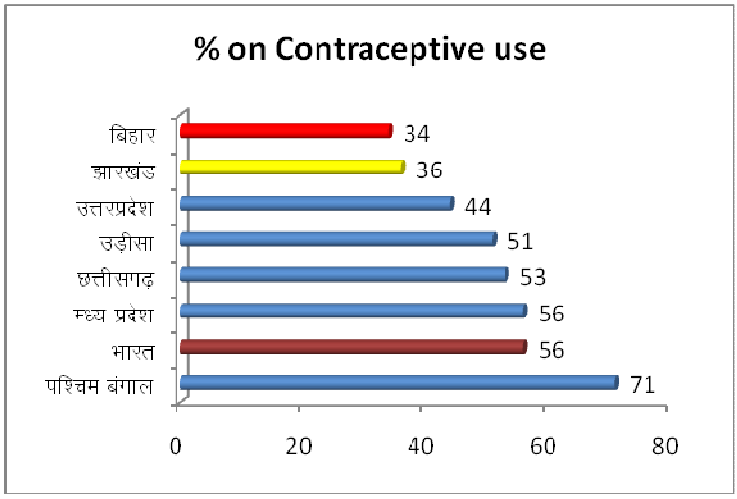
बन्ध्याकरण के बारे में जानते हैं। झारखण्ड में बालिग जनसंख्या अस्थायी गर्भनिरोधक के तरीकों को कम जानते हैं। परिवार नियोजन कार्यक्रम के अनुसार अस्थायी गर्भनिरोधक के तीन तरीकों पर जोर दिया गया – गर्भनिरोधक गोली, आइ यूडी और कन्डोम। इन तीनों में 79 प्रतिशत वर्तमान शादीशुदा महिलाऐं गर्भनिरोधक गोली और 81 प्रतिशत वर्तमान शादीशुदा पुरुष कन्डोम के बारे में जानते हैं।



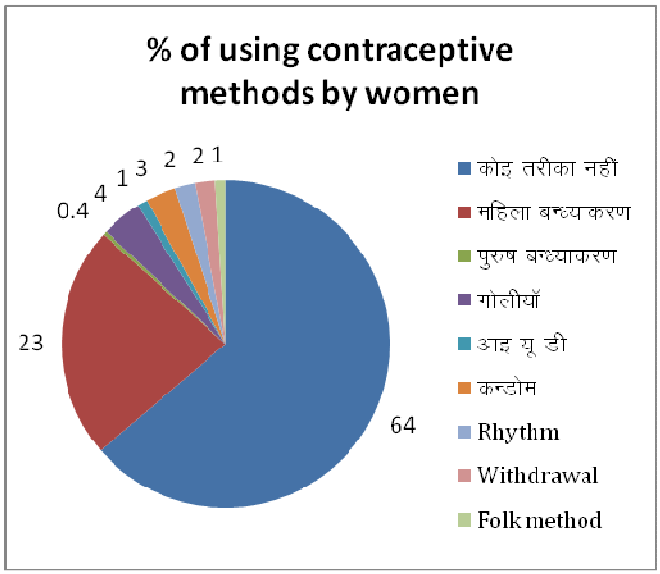
: of currently married women knowing Family Planning

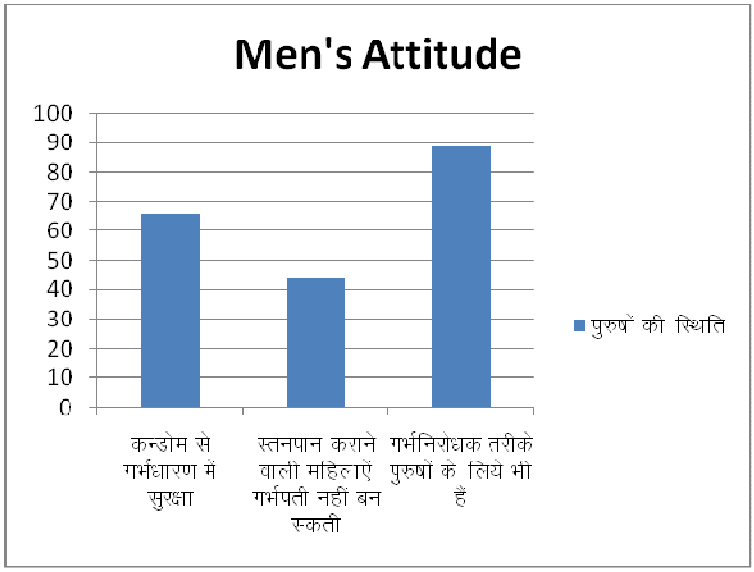


% of currently married women use Family Planning



% of currently married women use contraceptives

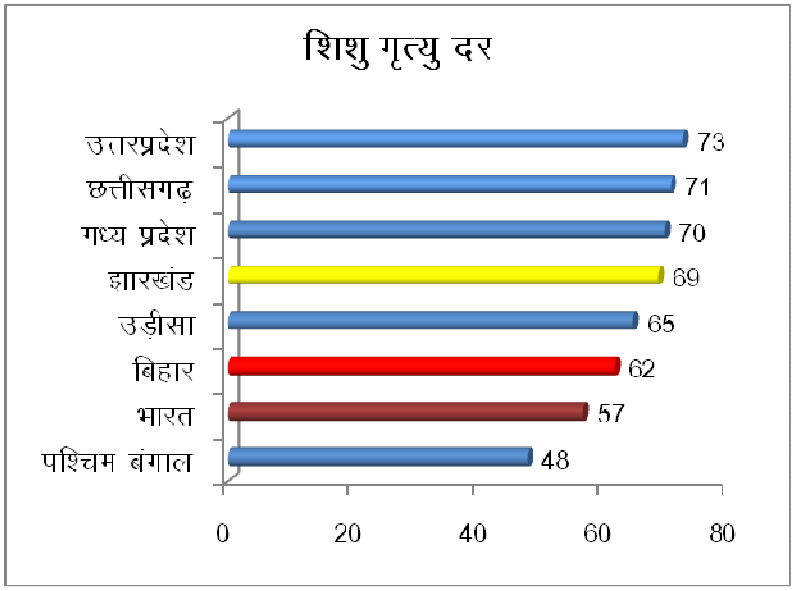




शिशु एवं बाल मृत्यु दर

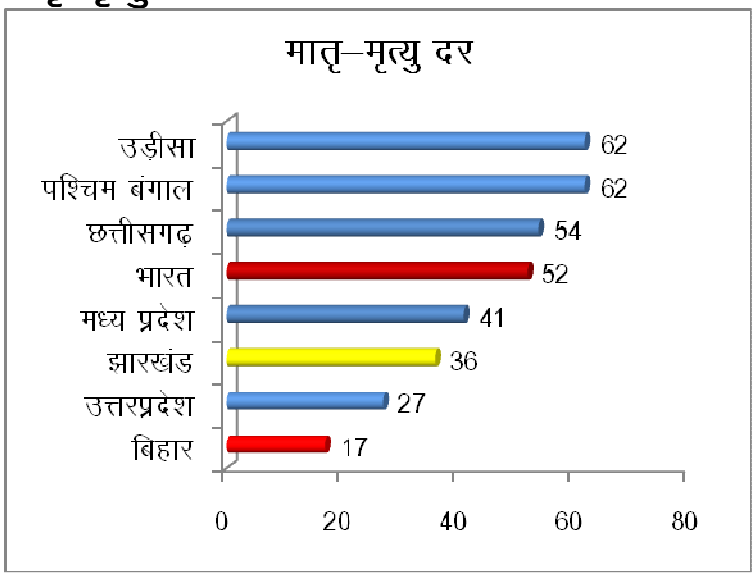
वर्तमान में झारखंड राज्य की एक वर्ष से कम की आयु में शिशु मृत्यु दर 69 प्रति हजार है जबकि बिहार में यह 61 प्रति हजार है। 15 में से 1 शिशु की मृत्यु जीवन के पहले साल में ही हो जाती है एवं 11 में से 1 शिशु की मृत्यु 5 साल पूरे करने से पहले हो जाती है। ग्रामीण क्षेत्र में शिशु मृत्यु दर 73 प्रति हजार और शहरी क्षेत्र में 50 प्रति हजार है। किशोरी माताओं (15–19 साल आयु वर्ग) के संदर्भ में

शिशु मृत्यु दर 99 प्रति हजार एवं 20–29 आयु वर्ग की माताओं में 66 प्रति हजार है।



Infant Mortality Rate (Deaths per 1000 live Births)

मातृ–मृत्यु दर



माड्यूल 6: अनुश्रवण एवं मूल्याकंन

सत्र 1: अनुश्रवण – परिभाषा एवं उददे्श्य
सत्र 2 : मूल्यांकन की परिभाषा
सत्र 3: अनुश्रवण तंत्र : किसकी जरुरत और किस लिये
सत्र 4: अनुश्रवण का स्तर
सत्र 5: अनुश्रवण की तैयारी
सत्र 6: अनुश्रवण के साधन और तरीके

सत्र 1: अनुश्रवण – परिभाषा एवं उद्देश्य

परिभाषा : अनुश्रवण परियोजना के क्रियान्यवन एवं निर्धारित पहलुओं के आधार पर आउटपुट की प्राप्ती और साथ ही परियोजना से जुड़े संसाधनों एवं सेवाओं के इस्तेमाल को आंकने की निरंतर चलने वाली प्रक्रिया हैं।

अनुश्रवण के द्वारा सभी स्टेक होल्डरों को क्रियान्यवन के दौरान समय – समय पर उपयुक्त राय दी जाती हैं।

वास्तविक एवं अपेक्षित सफलता एवं आने वाली कटिनाइयों को समय रहते पहचान कर उसका सुधार करने में सुगमता प्रदान करता हैं।

अनुश्रवण एक निगरानी तंत्र है, जो परियोजना के कार्य प्रगति के विशय में जानकारी को लगातार एवं सुव्यवस्थित ढंग से इकट्ठा करने और विश्लेशण का कार्य करता है।

एक ऐसा औजार है जो क्षमताओं और कमियों की पहचान एवं समय पर निर्णय लेने एवं सुधार करने में सहायता प्रदान करता है।

अनुश्रवण का उद्देश्य :–

मूलतः दो उद्देश्य :–

(1) इस बात का पता लगाना की परियोजना से जुड़ी हुई गतिविधियों का प्रभावकारी ढंग से समापन हुआ हैं (मात्रा, गुण, समयबद्धता)।

(2) इस बात को आंकना कि, ये गतिविधियां सही ढंग से परियोजना के आपेक्षित परिणाम एवं उद्देश्य को प्राप्त कर रही हैं या नहीं।

<u>अनुश्रवण निम्नलिखित बिन्दुओं को निर्धारित करता हैं:–</u>

(1) परियोजना की सारी गतिविधियां पूरी हुई या नहीं

- इन गतिविधियों के करने से परियोजना का अपेक्षित परिणाम (मात्रा एवं गुणवत्ता के अनुरुप) प्राप्त हुए या नहीं।
- ये सारी गतिविधियां निश्चित समय में और दिये गए बजट के अन्दर हुईं या नहीं।

उदाहरण के तौर पर :– बेसलाइन

- सर्वे के फलस्वरुप ये पता चला कि लोगों की समाजिक आर्थिक स्थिति क्या है और जेण्डर की क्या स्थिति हैं।

(2) किस हद परियोजना के निश्चित उद्देश्य एवं अपेक्षित परिणामों की प्राप्ती हुई।

उदाहरण के तौर पर

- लोगों की आय में कितनी (रु0) वृद्धि हूई।
- कितने लोगों को स्वच्छ पेय जल प्राप्त हुआ।

3. कारण, जिसकी वजह से परिणाम प्राप्त हुए या नहीं हुए।

उदाहरण के तौर पर :– जलापूर्ति तंत्र लगाने की जगह के लिए समुदाय के मतभेद।

अनुश्रवण में पूछे जाने वाले सवाल :–

प्रासंगिकता (Relevance) :– क्या परियोजना ने पहचाने हुए मुद्धो पर काम किया।

अगर किसी समुदाय में बेसलाइन एवं पी0 आर0 ए0 करने के बाद कुछ मुद्दे निकल कर आए जैसे लोगों में एड्स बीमारी के प्रति जानकारी की कमी है तों ये परियोजना में आना चाहिए।

कार्यक्षमता (Efficiency) :– क्या हम संसाधनों का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कर रहें हैं।

संसाधन (Resources)– मानवीय एवं भौतिक दोनों का इस्तेमाल।

प्रभावशीलता (Effectiveness):– क्या अपेक्षित परिणाम प्राप्त हुए।

इम्पैक्ट (Impact) :– परियोजना की गतिविधियां ने क्या बदलाव लाया।

सत्र 2 : मूल्यांकन की परिभाषा

मूल्यांकन एवं अनुश्रवण में अंतर

– मूल्यांकन परियोजना प्रबंधन के अन्तर्गत होने वाला सुव्यवस्थित विश्लेषण है जो आवश्यक अनुरुप नीतियों, उद्देश्यों एवं संस्थागत परिवर्तन लानें में सहायता प्रदान करता हैं।

अनुश्रवण के दौरान प्राप्त जानकारी मूल्यांकन का आधार है जो लक्षित समूह पर परियोजना के प्रभाव को आंकने से जुड़ा हैं।

– मूल्यांकन एक समय पर कार्यक्रम के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव को जांचने की प्रक्रिया हैं।

– मूल्यांकन के द्वारा परियोजना के इम्पैक्ट पर खास ध्यान रखा जाता है।

– जहां अनुश्रवण परियोजना के आउटपूट स्तर के परिणाम को जांचने एवं आउटकम स्तर पर उसके योगदान की बात करता है वही मूल्यांकन आउटकम स्तर परिणाम एवं उद्देश्यों की प्राप्ती एवं उसका इम्पैक्ट स्तर पर योगदान की बात करता हैं।

– साधारणतः मूल्यांकन से प्राप्त जानकारी से मिली सीख एवं अनुभव का इस्तेमाल भविष्य में किये जाने वाले परियोजनाओ की नीति एवं मार्गदर्शिका बनाने में मदद करता हैं।

– मूल्यांकन पूर्व के अनुभव एवं वर्तमान स्थिति को ध्यान में रखते हुए विस्तृत रणनीति बनाने एवं मार्गदर्शी पुस्तिका बनाने में मदद करता हैं।

मूल्यांकन कब जरुरी है

- किसी भी परियोजना में मूल्यांकन अलग अलग समय पर किया जा सकता है।

- इसका समय मूल्यांकन के उद्दे य और उसके इस्तेमाल पर निर्भर करता है।

- मूल्यांकन नीचे दिये गए गतिविधियों को आंकने के लिये किया जा सकता हैं :–

  - ❖ उद्देश्यों की स्पष्टता और इसकी महत्वता जांचना
  - ❖ किये गए काम की प्रभावशीलता की जांच
  - ❖ इम्पैक्ट को देखना
  - ❖ बाहरी तत्वों की वजह से लक्षित समूह की स्थिति में आए बदलाव को जांचना।
  - ❖ परियोजना से किसको फायदा हुआ है और फायदा सब को हुआ है या नहीं
  - ❖ ये आंकना कि सकारात्मक या नकारात्मक इम्पैक्ट परियोजना से हुआ है या उसके दुसरे कारण हैं।
  - ❖ लक्ष्य और उद्देश्य अभी भी (परियोजना को समाप्ती के बाद) उतने ही महत्वपूर्ण हैं।
  - ❖ उद्देश्य प्राप्ती का कोई और बेहतर तरीका है या नहीं।
  - ❖ परियोजना की लागत ठीक – ठीक है या नहीं।
  - ❖ संसाधनों का भरपूर और अच्छे ढंग से इस्तेमाल किया गया है या नहीं।
  - ❖ परियोजना स्वावलम्बी है या नहीं और स्वावलम्बन को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं।

अनुश्रवण एवं मूल्यांकन में अंतर

हालांकि अनुश्रवण एवं मूल्यांकन एक दूसरे से जुड़े हुए है और एक दूसरे के पूरक भी माने जाते हैं। पर दोनों का अपना अपना महत्व है। इसलिये दोनों के बीच के अंतर को समझना आवश्यक हैं।

अनुश्रवण	मूल्यांकन
• ये एक निगरानी तंत्र है जो परियोजना के क्रियान्यवन की लगातार देख–रेख करता है।	• मूल्यांकन में परियोजना के इम्पैक्ट और आउटकम का जांच वि लेशण होता है।
• यह एक सतत् प्रक्रिया है, जैसे – प्रतिदिन साप्ताहिक, मासिक	• खास अंतराल के बाद जैसे – मध्यस्तरीय मूल्यांकन या परियोजना के अत में
• ये परियोजना के क्रियान्यवन के दौरान ही होता है।	• क्रियान्यवन के दौरान या अंत में
• परियोजना / कार्यक्रम के सारे चरण पर नजर रखने में मदद करता हैं।	• नीतिगत स्तर पर उद्देश्यों एवं कार्यान्यवन

सत्र 3 : अनुश्रवण तंत्र : किसकी जरुरत और किस लिये

अनुश्रवण तंत्रो का निर्माण एवं आवश्यकता किसी संस्था एवं परियोजना की खास जरुरतों को ध्यान में रख कर होता है। अनुश्रवण सभी सहयोगी संस्थाओं एवं लक्षित समूहों की जरुरतों को ध्यान में रख कर किया जाता है।

अनुश्रवण किसी भी कार्य की प्रगति को जांचने का एक औजार हैं।

अनुश्रवण का इस्तेमाल होता है :–

कायर्क्रम संबन्धी दैनिक स्तर पर निर्णय लेने के लियें :–

- ❖ लगातार हो रही प्रगति को देखना
- ❖ परियोजना के स्तरीयता को बनाए रखना जैसे उसकी गुणवता, प्रभावशीलता और कार्यक्षमता।
- ❖ संसाधनों के सही इस्तेमाल को सुनिश्चित करना।
- ❖ कार्ययोजना की पहचान एवं उनका निराकरण ढूँढना।
- ❖ नए–नए अवसरों की पहचान करना।
- ❖ घट रही घटनाओं का रिकार्ड रखना।
- ❖ स्टाफ को उनके काम के खास मकसद के प्रति प्रोत्साहित करना।
- ❖ बजट की पर्याप्तता को जांचना।
- ❖ संस्थागत क्षमताओं को सुनिश्चित करना।
- ❖ समय पर क्रियान्यवन को सुनिश्चित करना।
- ❖ अपेक्षित उद्देश्य की प्राप्ती के लिए हो रही कार्य प्रगति को देखना।

समुदाय के प्रति जाबावदेही :–

- ❖ इस बात की जानकारी देना की उनकी समस्याओं से कैसे निपटा जा रहा है।
- ❖ ये जानना कि उनके साथ क्या हो रहा है और भविष्य में क्या हो सकता है।
- ❖ ये दिखाना कि परियोजना कितने अच्छे ढंग से कार्य कर रही है।

- ❖ संसाधनों के सही ढंग से इस्तेमाल की जानकारी देना।
- ❖ हो रहे काम की गुणवता के उपर समुदाय की राय लेना।

डोनर संस्था के प्रति जवाबदेही :–

- ❖ संसाधनों के अच्छे प्रबंधन का प्रदर्शन
- ❖ ये दिखाना की अपेक्षित उद्देश्यों की प्राप्ती के लिये काम बढ़िया ढंग से हो रहा है।
- ❖ यह बताना कि अलग – अलग समूहों पर काम का क्या प्रभाव पड़ रहा हैं।
- ❖ यह दिखाना कि समस्याओं से कैसे निपटा जा रहा हैं।
- ❖ परिणामों की निरंतर प्राप्ती को निर्धारित करना।
- ❖ ये दिखाना कि क्या सीख मिली हैं।

अनुश्रवण के लिए जानकारी इकट्ठी करने में जोखिम :–

- ❖ जरुरत से ज्यादा जानकारी जिससे उनको जॉचने और रिकार्ड करने में कठिनाई होती हैं।
- ❖ आवश्यकता से अधिक जानकारी के इस्तेमाल एवं विश्लेषण के लिए समय की कमी।
- ❖ एक ही समुदाय से बड़ी मात्रा में जानकारी इकट्ठी करने से उनमें असंतोष भी पनप सकता हैं।
- ❖ विस्तृत जानकारी की वजह से महत्वपूर्ण मुद्दो को पहचानना कठिन हो जाता हैं।
- ❖ इसकी बजह से संसाधनो के बर्बादी की संभावना
- ❖ अनुपयोगी जानकारी इकट्ठी होने की संभावना।
- ❖ किसी भी अनुश्रवण के सुचारु रुप से चलने के लिए उसका सरल, इस्तेमाल करने मे आसान और तर्कसंगत होना चाहिए। इससे अनावश्यक संसाधनों के इस्तेमाल की जरुरत नहीं पड़ती है। उदाहरण के लिए कंप्यूटर के इस्तेमाल से अनुश्रवण प्रक्रिया को प्रभावकारी, अधिक सक्षम एवं लगातपूर्ण बनाया जा सकता हैं।
- ❖ एक दूसरा महत्वपूर्ण बिन्दु है डोनर अथवा वरि ठ पदाधिकारीयों द्वारा अनुश्रवण रिपोर्ट के आधार पर कार्यरत लोगों को फीडबैंक देते रहना। अनुश्रवण रिपोर्ट के आधार पर अगर समय – समय पर फीडबैंक का आदान प्रदान न हो तो उससे कार्यरत संस्था के अनुश्रवण तंत्र के प्रति मनोबल तथा प्रतिबद्धता पर असर पड़ता हैं।

सत्र 4: अनुश्रवण का स्तर

आंतरिक, सहभागी एवं बाहरी अनुश्रवण

सहभागी अनुश्रवण व देख रेखा

- ❖ एक विधिवत एवं निरन्तर चलने वाली आंकलन जो परियोजना को सही दि ा प्रदान करने में मददगार साबित होता हैं।
- ❖ इसके माध्यम से किसी भी परियोजना/कार्य{म के मजबूत पक्षों एवं कमजोर पक्षों का आंकलन किया जा सकता है जिससे समयानुसार परियोजना में फेरबदल किया जा सकता हैं।
- ❖ यह आंकलन ग्रामीणों / समुदाय द्वारा किया जाता हैं। (प्रेरक/फेसिलिटेटर के मदद से)
- ❖ यह परियोजना की गुणवत्ता को बढाना है।
- ❖ यह परियोजना की निरन्तरता बनाई रखती हैं।

सहभागी मुल्यांकन करने के उद्देश्य :–

- ❖ सहभागी लोगों की क्षमता को बढ़ाना
- ❖ सामूहिक कार्य
- ❖ लोगो के अन्दर निर्णय लेने की क्षमता वृद्धि
- ❖ कार्यक्रम क्रियान्वयन में भागीदारी
- ❖ समुदाय की स ाक्तिकरण
- ❖ परियोजना पर स्वामित्व

सहभागी देख – रेख के फायदे

1. परियोजना का निरन्तर जानकारी उपलब्ध कराता हैं।

- ❖ जिससे समुदाय यह तय करती है कि गतिविधियॉ योजना के अनुसार किया जा रहा है कि नहीं।
- ❖ अगर कोई कमियॉ है तो तुरन्त फेरबदल किया जा सकता हैं।
- ❖ समस्याओं का तुरन्त पहचान एवं समाधान

2. परिणामों का अधिक उपलब्धता गतिविधियों का गुणवत्ता बनाए रखना है जो कि अपेक्षित परिणामों को प्राप्त करने में मदद करता हैं।

3. संसाधनों का उचित प्रयोग

4. भविश्य के योजना निर्माण में जानकारी का श्रोत

5. विकास की विस्तृत प्रक्रिया दर्शाना

आंतरिक अनुश्रवण / मुल्यांकन

- ❖ अनुरवण के लिये आंतरिक तौर पर तैयारी और इस प्रक्रिया के उपर निर्णय लेना।
- ❖ अनुश्रवण के लिये सुचक तैयार करना एवं सूचकों की सूची आंतरिक अनुश्रवण के लिये तैयार करना।
- ❖ रिपोटिंग कितनी बार होगी ये तय करना एवं आन्तरिक अनुश्रवण की तालिका क्या होगी।
- ❖ आन्तरिक अनुश्रवण से आए फीडबैक का इस्तेमाल कैसे होगा ये तय करना।
- ❖ इन सभी बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए किसी भी संस्था को अपना एक अनुश्रवण टीम / युनिट तैयार करना चाहिये जो इन सारी चीजों के लिये जिम्मेदार होगी।
- ❖ ये जरुरी है कि संस्था के पास अपने अनुश्रवण की जानकारी हो जो कि बाहरी अनुश्रवण के दौरान दुबारा देखी जा सकती है और उसका इस्तेमाल हो सकता है।
- ❖ अनुश्रवण को एक प्रबंधन साधन ज्यादा और गतिविधी कम मानना चाहिये।

बाहरी अनुश्रवण

- ❖ एक प्रभावशाली अनुश्रण तंत्र के लिये जरुरी है कि आन्तरिक अनुश्रवण के साथ – साथ बाहरी अनुश्रवण भी कराया जाए।
- ❖ बहरी अनुश्रवण टीम के लिये जरुरी है कि आन्तरिक अनुश्रवण की रिपोर्ट और रिकार्ड से आए हुए जानकारी को ध्यान में रखते हुए अनुश्रवण करें।
- ❖ बाहरी अनुश्रवण रिपोर्ट डोनर एजेन्सी को भी भेजी जा सकती हैं।
- ❖ इसलिये संस्था को चाहिये कि अनुश्रवण के लिये किसी कुशल संस्था का चुनाव करें जो की इस क्षेत्र में अच्छा नाम रखती हो।

सत्र 5: अनुश्रवण की तैयारी

बाहरी अनुश्रवण के लिये प्रक्रिया और परिणाम से जुड़े सूचक निर्धारित करना :–

- सम्पन्न गतिविधियां एवं परिणामों के सुचक
- सर्वे एवं परामर्श संबंधित सूचक
- आउटकम से जुड़े सूचक
- बजट और फंड की पर्याप्तता के सूचक

रिपोर्ट करने की अंतराल :–

- मासिक / प्रगति रिपोर्ट त्रैमासिक
- त्रैमासिक वित्तिय रिपोर्ट
- वार्षिक रिपोर्ट
- वार्षिक वित्तिय रिपोर्ट
- मध्य – स्तरिय मूल्यांकन रिपोर्ट
- फाइनल रिपोर्ट

संस्थागत क्षमता

- स्टाफ
- कौशल एवं योगदान
- फील्ड से जुड़े संसाधन

टाइमलाईन timeline

अनुश्रवण के विभिन्न चरणों एवं लागने वाले समय की जानकारी

मुख्य अनुश्रवण सूचक / मुद्दे

परियोजना नियोजन से सम्बन्धित अनुश्रवण के मुद्दों को रेखंकित करना आवश्यक हैं। और इनके आधार पर हर मुद्दे से जुड़े सूचक तैयार करना। सूचकों के बारे में स्पष्टता अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

सूचक की परिभाषा :–

वांछित परिणाम / बदलाव को मापने के पैमाने को सूचक कहते हैं। दूसरे शब्दों में यह परिणाम प्राप्ती का सबूत हैं।

सूचक चुनना :–

- तर्कसंगतता (Rationale)
- विश्वसनीयता (Credibility)
- यथार्थपरकता (Realism)

एक **"अच्छे"** सूचक के गुण :–

- ❖ प्रगति की सीधी और स्पष्ट माप
- ❖ उद्देश्यों को प्रतिबिम्बित करने वाले कारक / पैमाने
- ❖ सूचक क्षेत्रों, समूहों, एवं समय के अनुसार बदलता रहता है और नीतियों, कार्यक्रमों एवं संस्थाओं में परिवर्तन के प्रति संवेदनशील होता है।
- ❖ अच्छे सूचक के साथ छेड़–छाड़ करके सफलता नहीं दर्शायी जा सकती हैं।
- ❖ आसानी से इसका पता लगाया जा सकता है और ये मंहगा भी नहीं होता।

सहभागिता :–

(1) गणनात्मक सूचक :–

- बैठकों की संख्या
- सम्पूर्ण सहभागियों में से महिलाओं का प्रतिशत
- सिर्फ महिलाओं के साथ हुई बैठकों की संख्या
- पिछड़े समूहों के साथ हुई बैठकों की संख्या

(2) गुणात्मक सूचक :–

- बैठकों में सहभागिता का स्तर (महिलाओं में, पुरुषों में, पिछड़े समूहों में)
- समूहों की प्रभावशीलता का स्तर

शिक्षा :–

(1) गणनात्मक सूचक :–

- नामांकित बच्चों की संख्या
- प्रतिदिन उपस्थित बच्चों की संख्या
- अपेक्षा के अनुरुप प्रदर्शन करते बच्चों की संख्या
- फार्मल स्कूल से जुड़े बच्चों की संख्या

(2) **गुणत्मक सूचक :–**

- कक्षा में आनंद लेने वाले बच्चों की संख्या
- दोस्तों के द्वारा स्वीकार्य बच्चों की संख्या

स्वास्थ्य :–

(1) **गणनात्मक सूचक :–**

- बिना किसी बीमारी के बच्चों की संख्या
- समय पर मिले उपचार के कारण बिमारी से छुटकारा पाने वाले बच्चो की संख्या
- सामान्य पोषण स्तर वाले बच्चों की संख्या
- मानसिक पीड़ित लोगों की संख्या
- इलाज किये गए पीड़ितों की संख्या

(2) **गुणात्मक सूचक** :–

- रोगमुक्त वातावरण में रह रहें बच्चों की संख्या
- स्वस्थ एवं प्रसन्न बच्चों की संख्या

सामुदायिक सम्पति :–

(1) **गणनात्मक सुचक :–**

- विधालयों की संख्या
- विधालयों में पढ रहें बच्चों (लड़के – लड़कियों) की संख्या
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों की संख्या
- स्वास्थ्य केन्द्रों में आने वाले मरीजों की संख्या
- बाजारों की संख्या
- बाजारों में बनाए गए दुकानों की संख्या
- चल रहें दुकानों की संख्या
- महिलाओं द्वारा चलाए जा रहें दुकानों की संख्या
- पानी की सुविधा वाले घरों की संख्या

(2) **गुणात्मक सूचक :–**

- सामुदायिक सम्पति से लोगों के संतोष का स्तर
- सामुदायिक सम्पति तक लोगों की पहुॅच का स्तर

सत्र 6: अनुश्रवण के साधन और तरीके

अनुश्रवण करने के अलग अलग औजार मौजूद हैं और इनके इस्तेमाल से महत्वपूर्ण एवं सार्थक जाकनरी इकट्ठा करने एवं सही दिशा बढ़ने में मदद मिलती हैं।

(1) बेसलाईन सर्वे :–

जानकारी इकट्ठा करने का एक साधन है, जो परियोजना के पहले, उसके दौरान और बाद में किया जाता है ताकि परियोजना की सफलता एवं असफलता की सही जानकारी मिल सके और प्राप्त जानकारी की स्पष्ट तुलना की जा सकें।

बेसलाईन सर्वे :– कौन करें और कब करें।

– फील्ड स्तर के कार्यकर्ता द्वारा की जाती है जिसकी प्रगति एवं गुणवता की निरंतर निगरानी की जानी चाहिये। ये निगरानी अनुश्रवण के लिये जिम्मेदार व्यक्ति या इकाई द्वारा की जानी चाहिये।

– बेसलाईन सर्वे के दो मुख्य पहलू

बेसलाईन सर्वे

गुणनात्मक	गणनात्मक
फोकस ग्रुप डिसक्शन	इन्टरव्यू शीडयूल
पी. आर. ए.	

सैम्पल सर्वे (क्रियान्यवन के दौरान)

जहॉ परियोजना के पहले और बाद में विस्तृत सर्वे करना चाहियें वहीं परियोजना के दौरान जरुरी है कि समय – समय पर एक सैम्पल चुन कर सर्वे किया जाए ताकि प्रगति के तथ्यों का पता चलता रहें।

सैम्पल सर्वे में बहुत कुछ, सैम्पल कैसे चुना गया है, उस पर निर्भर करता है इसलिये सैम्पल ऐसा हो ताकि हर वर्ग को मौजूदगी सर्वे में हो जाए। अगर सैम्पल सर्वे में सैम्पल लेने का तरीका सही है तो ये सर्वे जरुरी तौर पर इससे मिली जानकारी के सही होने का सबूत होगा।

फोकस ग्रुप डिस्कशन

फोकस ग्रुप डिस्कशन भी जानकारी इकट्ठा करने का एक बढ़िया तरीका हैं। इसके द्वारा समाज के किसी भी वर्ग, संस्कृति, सामाजिक बेड़ियों तक पहुॅचा जा सकता हैं।

इसके दौरान समूह की समानता पर जोर दिया जाता है ताकि सभी लोगों की सहभागिता हो सकें :–

जैसे :– महिलाओं के साथ फोकस ग्रुप डिस्कशन
पुरुषों के साथ फोकस ग्रुप डिस्कशन
बच्चों के साथ फोकस ग्रुप डिस्कशन
बच्चीयों के साथ फोकस ग्रुप डिस्कशन
उम्र के तौर पर बंटवारा करके
वर्ग के तौर पर बंटवारा करके।

फोकस ग्रुप डिस्कशन में ध्यान में रखने की बात यह है कि ये लोगों के सुविधानुसार चुने गए समय एवं जगह पर हो

रिपोर्ट एवं रिकार्ड

परियोजना के आउटपुट स्तर को परिणाम या गतिविधीयों का योगदान परियोजना की प्रगति में हो रहा है या नहीं यह देखने के लिये इसका रिपोर्ट होना जरुरी है, अनुश्रवण के फार्मेट से इसका पता लगाया जा सकता हैं।

माड्यूल 7: माइक्रो लेवल प्लानिंग

माड्यूल 7: माइक्रो लेवल प्लानिंग

समयावधि : पाँच दिन

1. पृष्ठभूमि

विकास एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें कोई व्यक्ति विशेष परिवार समाज या राष्ट्र अपनी स्थिति में सुधार करने की जिम्मेवारी लेता है । विगत वर्षों में भारतीय योजना तथा विकास की विभिन्न अवधारणाएँ उत्साहपूर्ण नहीं रही हैं। अतएवं निर्णायक तथा कार्यान्वित करने के स्तर पर एक विस्तृत योजना की आवश्यकता है। हमारे पुराने अनुभवों से यह पुख्ता हुआ है कि विकास बाहर से थोपी नही जा सकती चूँकि विकास लोगो के लिए होती है अच्छी प्रगति के लिए लोगो के लिए लोगो की यथोचित निर्णायक तथा कार्यान्वित करने के स्तर पर भागीदारी अत्यंत आव यक है । ये लोगो के ऊपर है कि वे आगे आएँ तथा सामाजिक आर्थिक स्थिति को सुधारे। इसीलिए योजना का ढाँचा लोगो पर केद्रित होना चाहिए तथा ये योजनाएँ लोगो के सहयोग से निर्मित तथा कार्यान्वित किए जाने चाहिए। योजना का यह तरीका जो लोगो की आव यकताओ तथा इच्छा के साथ जुडा है।माइक्रो लानिंग कहलाता है आर्थत वह प्लानिंग जो जमीनी स्तर से जुडा है।

2 प्रशिक्षण का उद्देश्य

प्रशिक्षण का उद्देश्य माइक्रो लेवल प्लानिग की पहुँच से जुडा है। समय के साथ MDG राश्ट्रीय विकास के उदे यो के साथ अनुदित होता आया है। इसीलिए यह अत्याव यक है कि माइक्रो लेवल प्लानिग के ढाँचे में MDG के दृश्य को लाया जाए। यदि MDG के संदर्भ में माइक्रो लेवल प्लानिग को भली प्रकार से प्रविश्ट कराया जाए, तो हमलोग एक नि चत तथा वास्तविक लक्ष्य को ओर बढ. पाएँगे जिसमें कि विकास के लक्ष्यो को पाने की व्यापक क्षमता है। इसमें निम्न कार्य होने चाहिए –

2.1 प्रतिभागियो के सामान्य प्लानिग तथा विशेषतः माइक्रो लेवल प्लानिंग की चारित्रिक विशेषताओ के बारे में साफ तौर पर बताना

2.2 प्रतिभागियो को आवश्यकता मुददो प्रक्रिया तथा माइक्रो लेवल प्लानिंग के हालिया रूझानो पर समझाना प्रतिभागियो के बीच हुनर तथा ज्ञान का संचार करना जिससे वे संबोधित प्रोजेक्ट क्षेत्र में माइक्रो लेवल से संबंधित कार्य कर सके ।

2.3 टार्गेट प्रतिभागी ये PRI सदस्य ग्रामीण तथा बाहरी युवा तथा SHG के सदस्य और सरकारी तथा गैर सरकारी संगठनो के सदस्य हो सकते है।

3 माइक्रो लेवल प्लानिंग के अंग

विस्तृत परिचय देने के पश्चात् प्रतिभागीयों को प्रशिक्षण से उनकी क्या उम्मीदे है। विशय पर पूछा जाएगा । उनकी आकांक्षाओ के मुताबिक एक विस्तृत एजेंडा तैयार होगा । इस एजेंडे में निम्नलिखित विशय होगे।

1 माइक्रो लेवल प्लानिंग क्या है ?
2 माईक्रो लेवल प्लानिग वह प्रक्रिया है जिसमें प्रत्येक व्यकिगत घर भागीदारी और योजना की डिजाइन करने का उतम अवसर आता है
3 इसका आधार व्यक्ति–केंद्रित है तथा इसमें लोगो के निर्णय पर जोर दिया गया है। यह लोगो को स्वामित्व की भावना को बढावा देते है।
4 अपनी सोच तथा उसके आधार पर प्लानिंग को विकसित करने का अवसर प्रदान करता है।
5 योजनाकर्त्ता के पक्षपात को विस्तृत रूप से घटाता है स्थानीय संसाधनों जिसमें माननीय भाारीरिक आर्थिक तथा समाजिक आर्थिक संसाधन है आधिकाधिक उपयोग होता है।
6 विभिन्न सहायक एजेसियो को विभिन्न ग्रामीण समस्याओ को हल करने के लिए एक साथ लाया जाता है जिससे कि छदम प्रयासो पर विराम लगता है।
7 माइक्रो लेवल प्लानिंग की आवश्यकता निम्न बिंदु माइक्रो लेवल प्लानिंग की आवश्यकता को दर्शाते है।

- भारत में योजना की शुरूआत कैसे हुई ।
- विकास के विभिन्न मॉडल
- भारत में पंचवर्शीय योजनाएँ
- योजना हेतु सस्थागत व्यवस्था गरीबो के लिए विभिन्न पहुँच
- उपलब्धियो तथा संक के संदर्भ में स्कीमो का प्रभाव
- उपर बनाई गई योजना का तह तक न पहुँचना ।

4 माइक्रो लेवल प्लानिंग का अभिप्राय

माईक्रो लेवल प्लानिग एक ऐसी उर्जावान प्रक्रिया है, जो समाज के दबे–कुचले तथा उपेक्षित वर्ग की सुध लेता है।

51. यह व्यकिगत योजना को स्थान प्रदान करता है।
5.2 यह पारदर्ि ाता व उतरदायित्व का अनुपालन करता है।
5.3 यह समाजिक अकेक्षण तथा योजनाओं और उसके कार्यान्वयन हेतु सतत् निरीक्षण का अवसर प्रदान करता है।
5.4 यह एक ऐसी सतत् प्रक्रिया है जो किसी एक फेज पर खत्म नही होती यह पूरी योजना के आव यकतानुसार पुनर्निरीक्षण का अवसर देता है।

5 माइक्रो लेवल प्लानिंग की प्रक्रिया

जब एक बार प्रतिभागियो को माइक्रो लेवल प्लानिंग के मूल तथ्यों तथा आधारभूत भागीदारी के उपायों की जानकारी हो जाती है, तब माइक्रो प्लानिंग के विभिन्न आयामों को प्रि ाक्षण भोड्यूल में आसानी से समावे ा करवाया जाता है।

माइक्रो लेवल प्लानिंग के आयाम

योजना के परिवेश का निर्माण
(1) संबंध बनाना तथा व्यत्किगत संपर्क का विकास
(2) प्राथिमिक गतिविधि
(3) स्थानीय लोगो को उत्साहित करना
(4)दृितीयक आंकडो को जमा करना ।

ग्राम्य विश्लेषण (पार्टिसिपेटरी सर्वे मैथड का प्रयोग)
(1) भाारारिक तथा समाजिक आर्थिक और सांस्कृतिक सूचना
(2) उपलब्ध सुविधाएँ तथा संसाधन
(3) सरकारी स्कीमो का कवरेज (सेक्टोरल तथा एरिया कवरेज)

समस्या की पहचान
(1) समस्या पर बल देना
(2) मान्य चेकिंग/सत्यापन
(3) नकल रोकने के लिए

(4) समस्या को प्राथमिकता देना

प्लानिग मीटिग

(1) लाभुक की पहचान
(2) प्लानिंग की समयावधि
(3) संसाधनो का बजटीय आवंटन
(4) संसाधनो तथा उसके वितरण का चेक–लिस्ट तैयार करना
(5) उतरदायित्वो को अंगीकृत करना।

लोगों तक प्लानिंग का प्रस्तुतीकरण

(1) फीडबैक को एक साथ करना तथा MLPको पूर्ण स्वरूप देना ।

6 कार्ययोजना

अच्छी योजना के लिए योजना तैयार करने तथा लागू करने के लिए सभी स्टेक होल्डर की समुचित भागीदारी तथा उसमें उनका पूर्ण प्रविश्टि करण आव यक है। सबसे अच्छा रास्ता यह है कि स्थानीय आव यकताओं के हिसाब से सामान्य मूल्यांकन किया जाए और उसमें सभी की हिस्सेदारी सुनि चत हो। माइक्रो लेवल प्लानिंग पार्टिसिपेटरी अप्रोच के सिद्धांत पर ही आधारित है। इसलिए भुरू से ही प्रतिभागियों के स्तर हुए तथा प्लानिंग की प्रक्रिया में उनकी भूमिका को देखकर ही प्रयास करने चाहिए । माइक्रो प्लानिंग के लिए पार्टिसिपेटरी रूरल अप्रेजल मेथड को इसके पारंपरिक प्रभाव की वजह से सर्वाधिक अच्छा माना जाता है।

7 पार्टिसिपेटरी रुरल अप्रेजल (मूल्यांकन) विशिष्टता

इसकी सात प्रमुख विशिष्टता है।

(1) द्वितीयक आँकड़ा पुनर्निरीक्षण
(2) ध्यान रखना
(3) सेमी स्ट्रक्चर इंटरव्यू
(4) विश्लेषित गेम
(5) कहानियाँ तथा चित्र
(6) रेखाचित्र

(7) वर्कशॉप
(8) PRAटूल

प्रतिभागियो का फील्ड विजिट

प्रशिक्षण के परिणाम

प्रशिक्षण के आशानुरूप परिणाम निम्न होने चाहिए।

- प्रशिक्षण के अंत में प्रतिभागियो को माइक्रो लेवल प्लानिंग इसके उद्देश्य आवश्यकता और प्रासंगिकता मालूम होना चाहिए।
- प्रतिभागियों को माइक्रो लेवल प्लानिंग से जुड़ी प्रक्रिया का आसानी से परिपालन करवाया जा सके।
- प्रतिभागी अपने सामर्थ्य का विकास कर सके, जिससे कि माइक्रो लेवल प्लानिंग के अंतर्गत निर्मित कार्यकलापों का कार्यान्वयन कर सकें।
- प्रतिभागी अपने हुनर (कौशल) तथा ज्ञान को दूसरों के साथ बॉट सकें तथा माइक्रो लेवल प्लानिंग मापदंडो के अनुसार अपने लिए योजना बना सके।

8 प्रतिभागियो की प्रतिक्रिया

9 प्रशिक्षण का समापन तथा धन्यवाद ज्ञापन।

दिन – प्रथम

समय सारणी	विवरण विशय	कार्ययोजना	प्रदर्शक	आवश्यक सामग्री
9:00 से 9:30 सुबह	निबंधन तथा स्वागत संबोधन	अपना हस्ताक्षर		रजिस्टर तथा पेन
9:30 से 10:30 सुबह	MET का चुनाव तथा एक दुसरे से परिचय	नॉमिनेशन खेल		ताश के 2 सेट
10:30 से 11 बजे	प्रशिक्षण कार्यक्रम के उददे य तथा कोर्स पुनरावलोकन	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
11:00 से 11:15 बजे	आकांक्षाओ का अदान –प्रदान	भाग लेना		मार्कर सफेद बोर्ड तथा डस्टर
		टी – ब्रेक		
11:30 से 1:30 माध्यांह	माइक्रो प्लानिग तथा इसमे भाग	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
2:30 से 4:30 माध्यांह	माइक्रो प्लांनिग की आव यकता समझ तथा आभिप्राय	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
4:30 से 5:30 ाम	MLP का स्टेप	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
5:30 से 6:00 भााम	दिन का मूल्यांकन	वृहत ग्रुप के तौर पर विचार विमर्श		मार्कर सफेद बोर्ड तथा डस्टरे
		दिन – द्वितीय		
9:00 से 9:30 सुबह	रिपोर्ट पढना	वृहत ग्रुप प्रस्तुति		
9:30 से 10:30 सुबह	PRY क्या है।	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
10:30 से 11:00 बजे	PRAके विविध	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		LCD तथा लैपटॉप
11:30 से 11:45 बजे	PRAका टूल	लेक्चर के ऑडियो विजुअल		
11:45 से 1:30 माध्याह	टूल का प्रदर्शन	लधु ग्रुप प्रस्तुति टीम वर्क		ड्रॉइगं भीट तथा स्केच पेन
		लंच – ब्रेक		
2:30 से 4 बजे अपराहन	टीम वर्क की प्रस्तुति तथा प्रतिक्रिया	ग्रुप वार प्रस्तृति		ड्रॉइगं भीट तथा स्केच पेन
4–5 बजे	फील्ड विजीठ योजना	ग्रुप वार प्रस्तुति		ड्रॉइगं भीट तथा स्केच पेन
5:30– 6 बजे भााम	दिन का मूल्यांकन	वृहत ग्रुप विचार विम र्ा		मार्कर सफेद बोर्ड तथा डस्टर
		दिन – तृतीय तथा चतुर्थ		
	फील्ड विजीट तथा तीन गाँवा ंमें माइक्रो प्लान की तैयारी	गाँव में वास्तविक कार्यान्वयन		स्थानीय तौर पर उपलब्ध विभिन्न रंग तथा सामग्रियाँ जैसे विभिन्न बीज पत्थर पत्ते फूल इत्यादि फील्ड में रात्रि विश्राम एवं भेजन की व्यवस्था

दिन पाँचवा				
9 से 1:30बजे	ग्रामीण योजना की प्रस्तुति	लिखित कार्ड प्रस्तुति		कलर प्लैक कार्ड
लंच ब्रेक				
2:30– 4 बजे भाम	स्पश्टीकरण तथा खुला मंच	व्यक्तिगत स्पश्टीकरण		
4 से 5:30	कार्यक्रम का मूल्यांकन	व्यतिगत विनिमय		
5:30 – 6 बजे समाप्ती तथा धन्यवाद ज्ञापन				

माड्यूल 1 – समुदायिक विकास के लिए स्थानीय संसाधनों के एकत्रित करना

सत्र –1	सामुदायिक संगठन के मुल तत्त्व
सत्र – 2	समुदाय की आवश्यकता उसकी पहचान और उसकी प्राथमिकता तय करना और संसाधनों की पहचान करना
सत्र – 3	नागरिक समाज में विकास के अवसर
सत्र –4	अलग – अलग संस्थानों से साझेदारी का निर्माण

परिचय

पैरोकारी कार्य के आवश्यक और मुख्य तत्वो में एक है– लोगो का सार्थक जुड़ाव, जिनको ऐसे कार्य से लाभ मिलता हो। ऐसा समुदाय जिसके पास उचित अनुस्थिति हो और जो अपने विकास की प्रकिया के बारे मे जानकारी रखता हो, और उसमे आवश्यक हुनर की कमी हो , उसके सामने पैरोकारी कार्य के सफल होने की अहम गुंजाइश होती है। स्थानीय संसाधनों के समुदायिक विकास के तहत एकत्रित करने के क्रम में प्रशिक्षक सदस्यों को संबंधित क्षेत्र के संसाधन ढांचे को समझने और उसका विशलेषण करने में मदद करते हैं , जिससे स्थानीय और बाह्य संसाधनों से मजबूत कार्य योजना बनाने में सहूलियत होती है और इससे स्थानीय योजनाओं के संबंधित संस्थानों अथवा स्थानीय प्राधिकरण तक पैरोकारी के कार्य को प्रोत्साहन मिलता है।

विश्व के विकासशील देशों में से भारत में संसाधनों की भरमार है। चाहे प्राकृतिक हो या मानवीय,संसाधनो की पूर्व इस देश के पास प्रचुर संभावनाएं हैं, जिससे लोगों को समृद्धि हासिल हो सकती है। इस नाते, यहाँ गरीबी का होना इस समर्थता के सर्वथा विपरीत है। देश में सामाजिक – राजनैतिक स्थिति को देखते हुए, लोग किसी भी तरह की कार्ययोजना के पूर्व ऐसी अनिच्छा का प्रदर्शन करतें हैं, जिससे संपन्न लोगो के साथ उनकी पटरी नहीं बैठती। अतः इसी तंत्र के अंतर्गत सामाजिक विशलेषण का सम्मान किया जाना चाहिए । इस विशिष्ट प्रशिक्षण का यही विषय/संदर्भ है।

सामाजिक बदलावों की पहचान के कम्र में, चुनौतीयों के रूप में विकास की सृजनात्मक रणनीतियों के साथ आगे आना था (पैरोकारी कार्य और संसाधन एकत्रित करने का काम) जो स्थानीय समुदायों को उनके सामुदायिक अवलोकन को हासिल करने में मददगार साबित हो सके । चूंकि विकास से जुड़े विभिन्न सहभागियों में विश्वास के स्तर में कमी थी , इसलिए मौजूदा आंतरिक स्त्रोतों से विश्वास के स्तर में इजाफा फौरी जरूरत थी। प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले प्रशिक्षणार्थी गरीब अथवा निर्धनतम तबकों से हैं। इसको ध्यान में रखकर ही ढाँचे को तैयार किया गया है।

उद्देश्य

1.इस विशिष्ट प्रशिक्षण कार्य का उद्देश्य स्थानीय संसाधनों और अवसरों के साथ समुदाय में तारतम्यता बैठाकर विकास के कार्य करनेवालों को तैयार करना है। मुख्य तौर पर, प्रशिक्षण समाप्त होने के बाद अभ्यर्थियों से यह अपेक्षा की जाती है कि सामुदायिक समस्याओं के विश्लेषण के लिए क्रमानुसार एप्रोच (पहुँच) तैयार करना, उसके निराकरण को लागू करना,

2. समुदाय के विकास की प्रक्रिया से जुड़ने के लिए विभिन्न संसाधन संस्थाओं और व्यक्ति – विशेष के सहयोग और भागीदारी के मुद्धे पर कार्य,

3. संभावित संरक्षकों और ऐसे संसाधन वाले संसाधनों से साझेदारी का निर्माण और इसे कायम रखना।

प्रत्येक प्रशिक्षणर्थी के आउटपुट लक्ष्य में सामुदायिक विकास और संसाधन एकत्र करने की योजना के तहत उपलब्ध स्थानीय संसाधनों की सूची होनी चाहिए।

धारणा की ढ़ाँचा –

सामुदायिक संगठन का मूल तत्व

↓

समुदाय की आवश्यकता ,आवश्यकता की पहचान और उसकी प्राथमिकता तय करना और संसाधनों की पहचान करना

↓

नागरिक समाज में विकास के अवसर

↓

अलग – अलग संस्थानों सें साझेदारी का निर्माण

माड्यूल 1 – समुदायिक विकास के लिए स्थानीय संसाधनों के एकत्रित करना
सत्र 1– सामुदायिक संगठन के मुल तत्त्व

कार्य : सामुदायिक संगठन की समीक्षा

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर प्रशिक्षणार्थी इन बिंदुओं पर जानकारी हासिल कर सकेगें

1. वे एक समुदाय के बारे में अपनी समझ को आपस में बांट सकेगें और सामुदायिक संगटन की प्रक्रिया को भी परस्पर बांटेगे।
2. सामुदायिक संगठन के मूल अर्थ और पंहुच की बाबत विचार – विमर्श करेंगें
3. सामुदायिक संगठन से जुड़े क्रम और प्रक्रिया पर चर्चा करेगें।
4. सामुदायिक संगठन से जुड़े अपने – अपने अनुभवों को आपस में बताएंगे।

अपेक्षित समय – 2 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – बज ग्रुप , लेक्चर – चर्चा , शब्द संगत

मुख्य विषय और विषयवस्तु

- समुदाय के मूल विषय
  निम्न बिंदुओं के आधार पर समुदाय की मूल परिभाषा है
  1. परिवार और व्यक्ति – विशेष का समुच्चय
  2. संलग्न भौगोलिक क्षेत्र में बसा हुआ
  3. सामान्य जीवन के महत्वपूर्ण कारक (आचरण, रीति – रिवाज)
- समुदायिक संगठन के मूल विषय, मूल्य और लक्ष्य

सीओ की परिभाषा होगी :

- एक सामूहिक, भागीदार, रूपांतरित, खोजी, अवलंबन देनेवाली और क्रमानुसार प्रक्रिया
- लोंगो की क्षमता और संसाधनों को प्रोत्साहित कर लोगों का संगठन तैयार करना
- आपस में जुड़े मुद्धों और चिंताओं का निराकरण ।
- उनकी मौजूदा स्थिति पर प्रभाव डालना।

- **मूल (बुनियादी) मूल्यः**
  - मानवाधिकार – वैश्विक तौर पर स्थापित सच्चाई जो लोगों के विश्वास और गरिमा के अनुकूल हो।
  - सामाजिक न्याय – लोंगो की बुनियादी आवश्यकताओं और गरिमा के अनुकूल अवसरों को पुष्ट करने के लिए उन तक निष्पक्ष तौर पर पहुँच

- सामाजिक प्राणी होने के नाते लोगों को सिर्फ अपने – आप तक केन्द्रित ना होते हुए दूसरों की चिंताओ में शामिल होना और सामूहिक हित के लिए एक साथ काम करना

- **सीओ का लक्ष्य**
  - लोगों का सशक्तिकरण – सीओ का लक्ष्य लोगों का प्रभावी शक्ति प्रदान करवाना है। इसके माध्यम लोग अपनी शक्ति का इजाफा करते हैं और किसी स्थिति पर नियंत्रण स्थापित करने की अपनी क्षमता को बढ़ाते है और अपने भविष्य को उनके हाथों में सौंप देते हैं।
  - संबंधित स्थायी ढ़ाचों और लोगों के संगठनों का निर्माण या पीओ – सीओ ऐसे संगठनिक ढ़ाचो की स्थापना करने का लक्ष्य रखता है, जो लोगों की आवश्यकताओं और उम्मीदों को पूरा करे।

सीओ की पहुँच (एप्रोच)

तीन मुख्य बातें :–

1. मुद्धों पर आधारित पहुँच – संागठनिक पहुँच जिसमें समुदाय के मुद्धों और समस्याओं का निराकरण और लोगों एकत्रित करना, जिससे संख्या में बढ़ोत्तरी हो।
2. सामाजिक – आर्थिक पहुँच – सांगठनिक पहुँच, जिसमें सामाजिक – आर्थिक मुद्धों पर ध्यान केन्द्रित हो बौर इसमें प्रोजेक्ट सम्मिलित हो।
3. विश्वास आधारित पहुँच,जो समुदाय के धार्मिक जुड़ावों और विश्वास पर आधारित हो।

सीओ के चरण

सीओ के दस श्रेष्ठ चरण निम्न हैं:

1. समुदाय की अखंडता
2. सामाजिक जाँच
3. संभावित कार्यक्रम
4. ग्राउंडवर्क
5. मीटिंग (बैठक)
6. भूमिका निर्वहन
7. समुदायिक तौर पर ऐकत्रित करना या कार्यवाही
8. मूल्यांकन
9. प्रतिबिंव
10. सीओ का आयोजन

कार्य 2 : सीओ में अनुभव : सामाजिक जीवन

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर प्रशिक्षणार्थी अपने अनुभवों को बांटेगे जो आयोजक या जिस समुदाय को संगठित किया गया है, उसके सदस्य के बतौर होगा।

अपेक्षित समय – 1 घंटा

प्रस्तावित प्रक्रिया – छोटे ग्रुप के साथ अनुभव बाटना

मुख्य विषय और विषयवस्तु

सीओ अनुभव

छोटे ग्रुपों में अभ्यर्थी इन सवालों के जबाब देगें :

1. किसी सीओ के प्रयास में मेरा महत्वपूर्ण अनुभव क्या रहा ?
2. इन अनुभव के दौरान मैंने क्या देखा और सीखा
3. इससे मुझमे क्या प्रभाव पड़ा (बर्ताव, आचरण)

छोटे ग्रुप से मिले अहम बिंदूओं को बड़े ग्रुप को रिपोर्ट किया जाएगा। यह सभी सारांश बनने के पहले हो जाना चाहिए।

माड्यूल 1 – समुदायिक विकास के लिए स्थानीय संसाधनों के एकत्रित करना
सत्र 2 – समुदाय की आवश्यकता और उसकी पहचान, प्राथमिकता तय करना और संसाधनो की पहचान करना

कार्य 1 : सामुदायिक पहचान हेतु सिस्टम पहुंच(सिस्टम मैंपिंग)

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर प्रशिक्षणर्थी उन बिंदुओं पर जानकारी हासिल कर सकेगें

1. समुदाय के विकास में लगे लोगों की पहचान
2. समुदाय के अंदर लोगों की स्थिति और वर्गीकरण के आधार पर उनके प्रभाव को तय करना, और
3. समूदाय के विभिन्न स्टेक होल्डर और उनके संबंधों को लेकर बेहतर समझ का विकास

आपेक्षित समय – 1 1/2 घंटा

प्रस्तावित प्रक्रिया – छोटे ग्रुपों या व्यक्तिगत ग्रुप में कार्य करना अभ्यर्थियों की पृष्ठभूमि पर आधारित, लेक्चर।

मुख्य विषय और विषयवस्तु

सिस्टम एप्रोच(पहुँच) से विश्लेषण

- विश्लेषित पहुँच की और झुकाव जिसमें जटिल और एक – दूसरे से जुड़े तंत्र में संलग्न समस्याओं पर नजर रखना
- तत्रं के भीतर स्थित जुड़े भागों या तत्वों पर केन्द्रित कर समस्याओं पर नजर रखना।
- समस्याओं की तह तक जाकर लक्षणों में भेद करने का लाभ।

सिस्टम मैंपिग

- सिस्टम एप्रोच (पहुँच)का इस्तेमाल कर समुदाय को जटिल और एक – दूसरे से जुड़े सब – सिस्टम की तरह देखें। (डेवलपमेन्ट प्लेयर)
- सिस्टम मैप एक ऐसा माध्यम है, जो समुदाय में एक – दुसरे से जुड़े अलग – अलग तंत्र को दिखाता है, यह मैप फोकल सिस्टम (फोकस के बाहर का तत्व, लेकिन फोकस सिस्टम पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालने वाला) और सब – सब सिस्टम (फोकस सिस्टम से दूर, लेकिन दूरदर्शी भूमिका निभाने वाला)

सिस्टम मैंपिंग पर कार्य

प्रशिक्षणार्थियों को अपने समुदाय की पृष्ठभूमि के आधार पर आपस में बंट जाने को कहा जाएगा (एक ही समुदाय से जुड़े लोग साथ होगें) प्रत्येक ग्रुप अपने समुदाय का सिस्टम मैप तैयार करेगा।

1. फोकल सिस्टम और उसके सदस्यों की पहचान करें (व्यक्ति विशेष या विशेष पहचान जैसे पुजारी और/ अथवा सामुदायक परिषद्)
2. प्रत्येक तत्व के लिए सब–सिस्टम की पहचान करें, स्पष्ट करें कि यह फोकस सिस्टम में है या नहीं (समर्थन में है या विरोध में)
3. सब–सिस्टम के सदस्यों की पहचान और उसके प्रभाव का विवेचन।

ग्रुप के सदस्य को उन सदस्यों का ध्यान रखना होगा, जो सदस्यता लेने और विश्लेषण को सफल बनाने के लिए विकास के लिए आग्रही विभिन्न लोगों का वर्गीकरण करते हैं।

सम्पूर्ण रिपोर्टिंग

प्रत्येक ग्रुप सिस्टम मैप तैयार करेगा, जिससे दूसरे लाभान्वित हों। (क्यों कि सिस्टम को सही तरीके से वर्गीकृत किया जाए) रिपोर्ट से इस प्रक्रिया के दौरान अनुभवों के रिपोर्ट पर रोशनी डाली जाती है।

कार्य 2 : SWOT विश्लेषण

उद्देश्य –

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी इन विन्दुओं पर जानकारी हासिल कर सकेगें :–

1. फोकस सिस्टम के मजबूत और कमजोर पक्ष की पहचान
2. सब सिस्टम और सब–सब सिस्टम से प्राप्त अवसरों और चुनौतीयों का निर्धारण

अपेक्षित समय –1 1/2 घटें

प्रस्तावित प्रक्रिया – इनपुट शेयरिंग, छोटे ग्रुप के साथ कार्य, रिपोर्टिग और संकलन

मुख्य विषय और विषयवस्तु

SWOT का ढांचाक्रम

1. SW विश्लेषण में सिस्टम के मजबूत और कमजोर पक्ष को दिखाना है, इसमें फोकस सिस्टम की पहले से ही पहचान हो जाती है।
2. OT विश्लेषित सिस्टम के आस पास की परिस्थिति के अवसरों और चुनौतीयों को दिखाता है (सब सिस्टम और सब–सब सिस्टम के द्वारा)

SWOT के कार्य :–

अपने ग्रुप में जाकर प्रशिक्षणार्थी निम्न कार्य करेगें:

1. फोकस सिस्टम को देखकर उसके मजबूत और कमजोर पक्ष को सूचीबद्ध करेंगें।
2. उसके उपरांत, सब सिस्टम और सिस्टम को देखकर फोकस सिस्टम में मौजूद अवसरों और चुनौतीयों की पहचान करेंगें। स्थिति को देखते हुए प्रत्येक अवसरों और चुनौतीयों का वर्गीकरण (बड़ी या अपेक्षाकृत कम चुनौती)

संपूर्ण रिपोर्टिग

प्रत्येक ग्रुप शेयरिंग और स्पष्टीकरण पर अपना आउटपुट प्रस्तुत करेगा और उसके बाद प्राप्त मुख्य निरीक्षणों का संकलन करेगा।

कार्य 3 : फोर्स फील्ड विश्लेषण

उद्देश्य

सत्र का समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी इस बात में अंतर कर सकेंगें कि सब सिस्टम और सब –सब सिस्टम के कौन – कौन से सदस्य काम में हाथ बंटा रहे हैं और कौन ऐसा नहीं कर रहे, जब फोकस सिस्टम इसके कमजोर पक्ष की और कार्य करेगा।

अपेक्षित समय – 1 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – इनपुट, छोटे ग्रुप में कार्य, रिपोर्टिंग और संकलन।

मुख्य विषय और विषयवस्तु

फोर्स फील्ड सिद्धांत

- कुर्त लेविन का सिद्धांत बताता है कि एक बदलती प्रक्रिया को तंत्र में मौजूद फोर्स आगे बढ़ा सकता या रोक सकता है। इसमें विकास का कार्य करनेवाले लोगों का व्यवहार, संस्कृति, अवधारण शामिल है।

फोर्स फील्ड विश्लेषण

इस बार प्रत्येक ग्रुप अपने सामुदायिक बल – अवरोधात्मक या समर्थनात्मक को निर्धारित और विश्लेषित करने के लिए मिलेगा। इसी आधार पर सिस्टम के प्रत्येक सदस्य को वर्गीकृत किया जाएगा। ग्रुप का इसका भी निर्धारण करा होगा कि किस तरीके से प्रत्येक सदस्य को इन भूमिकाओं के आधार पर वर्गीकृत किया जाए (सांगठतिक संस्कृति, किसी विशेष पहलू) या स्थिति (मजबूत अथवा कमजोर) इससे परिवर्तित प्रक्रिया को गति मिलेगी।

रिपोर्टिंग और विश्लेषण

प्रत्येक ग्रुप शेयरिंग और स्पष्टीकरण पर अपना आउटपुट प्रस्तुत करेगा और उसके बाद प्राप्त मुख्य निरीक्षणों का संकलन करेगा।

कार्य 4 :स्थानीय संसाधनों की पहचान और उसका विवरण

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी परिवर्तित प्रक्रिया के आधार पर प्रति समर्थ स्टेकहोल्डर के आधार पर उपलब्ध संसाधनों को सूचीबद्ध कर सकेगा।

अपेक्षित समय – 45 मिनट

प्रस्तावित प्रक्रिया – छोटे ग्रुप में कार्य और रिपोर्टिंग

<u>मुख्य विषय और विषयवस्तु</u>

संसाधनों का विवरण

विश्लेषण खत्म होने के बाद, ग्रुप फोकस, सब और सब–सब सिस्टम से उपलब्ध संसाघनों की प्रारंभिक सूची के साथ पुनः मिलता है। सलाह दी जाती है कि किसी तत्व को अवरोधक के रूप में यदि चिह्नित किया जाए, तो भी उस तक पहुंच और उसका सूचीकरण आवश्यक है। कभी –कभी किसी बदलती योजना इससे प्रभावित होती है।

- इस कार्य के परिणामस्वरूप विभिन्न संसाधनों की एक छवि ग्रुप को उपलब्ध होती है जिसे एकत्रित किया जा सकता है।

रिपोर्टिंग और संकलन

प्रत्येक ग्रुप शेयरिंग और स्पष्टीकरण पर अपना आउटपुट प्रस्तुत करेगा और उसके बाद प्राप्त मुख्य निरीक्षणों का संकलन करेगा।

माड्यूल 1 – समुदायिक विकास के लिए स्थानीय संसाधनों के एकत्रित करना
सत्र 3 – नागरिक समाज में विकास के अवसर

कार्य 1 : नागरिक समाज का संदर्भ और उसकी भूमिका, प्रतिक्रिया और संसाधन तथा अवसर

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी नागरिक समाज, विशेषकर संसाधनों और अवसरों के बारे अपनी भूमिका और संसाधनों के बारे अपनी समझ पर चर्चा कर सकेगें।

अपेक्षित समय – 2 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – इनपुट शेयरिंग

मुख्य विषय और विषयवस्तु

नागरिक समाज का संदर्भ (विषय)

वैश्विक संदर्भ : अत्यधिक गरीबी और तकनीकि उन्नति, विशाल विभिन्नता और बढ़ता चरमपंथ और जातीय टकराव, क्षेत्रीय सहयोग और सब्सिडीयरी (सहायक) से संबंधित चुनौतीयां।

नागरिक समाज कौन है : सामाजिक विकास में भूमिका, विवेकपूर्ण प्रत्युत्तर और मॉडल तैयार करना।

संसाधन और अवसर

संयुक्त भागेदारी और साझेदारी का निर्वाह करने के लिए प्रत्येक आमंत्रित संस्थान (एन0जी0ओ, चर्च, एजेंसी, सरकारी तंत्र) अपने कार्यक्रमों और उपस्थिति अवसरों के लिए अपना पक्ष प्रस्तुत करेगा।

माड्यूल 1 – समुदायिक विकास के लिए स्थानीय संसाधनों के एकत्रित करना
सत्र 4 – अलग – अलग संस्थानों से साझेदारी का निर्माण

कार्य 1 : संसाधनों को एकत्रित करने का कार्य

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी इन बिन्दुओं पर जानकारी हासिल कर सकेगें :

1. अपनी प्राथमिक आवश्यकताओं को संसाधनों के बड़े संभावित स्त्रोत से मिलाना
2. संसाधनों को एकत्रित करने के लिए लक्ष्यों को पहचानना।

अपेक्षित समय – 1 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – छोटे ग्रुप में कार्य और चर्चा

मुख्य विषय और विषयवस्तु

- आंतरिक स्त्रोत से उपलब्धता – फोकल सिस्टम के आंतरिक तंत्र के अपने संसाधन और चुनौती होते हैं, जिससे वह इसे जारी रख सके। आंतरिक संसाधन (सर्विस फी, बकाया) सांगठनिक सहायता के लिए आवश्यक है।
- बाह्य स्त्रोत से उपलब्धता – परिवर्त्तनीय कोशिशों को सहायता के लिए फोकस सिस्टम के बाहर संसाधन उपलब्ध होते हैं।

योजना

छोटे ग्रुप चर्चा करते हैं कि अतिआवश्यक संसाधनों के समर्थ स्त्रोतों के प्राथमिक आवश्यकताओं से किस तरह से मिला जाए । प्रमुख बात यह है कि ग्रुप अपनी परिवर्त्तन योजनाओं और इसे आवश्यक बनाने के लिए आवश्यक संसाधनों को किस तरह समर्थन करता है।

रिपोर्टिंग और संकल

प्रत्येक ग्रुप शेयरिंग और स्पष्टीकरण पर अपना आउटपुट प्रस्तुत करेगा और उसके बाद प्राप्त मुख्य निरिक्षणों का संकलन करेगा।

कार्य 2 :साझे सहयोग के लिए विभिन्न संस्थानों से एप्रोच करना

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी दूसरे संसाधन संस्थानों से एप्रोच करने में समर्थ हो सकेगें।

अपेक्षित समय – 1 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – कार्यशाला

मुख्य विषय और विषयवस्तु

भूमिका का निर्वाह

कुछ अभ्यार्थियों को दूसरे विभिन्न संस्थाओं का प्रतिनिधि बनाते हुए बाकी ग्रुप उनको एप्रोच करने का कार्य करेगा और उनकी योजना को समर्थन करेगा। इसके बाद, अनुभवों के आधार पर इस तरह आगे बढ़ा जाएगा, जिससे अभ्यर्थी इससे सीखें और कार्य के दौरान सामने आयी चुनौतीयों के प्रत्युत्तर की अवधि को सत्यापित कर सके।

उद्देश्य में ये बातें होनी चाहिए

1. समस्याओं और मुद्दों की पहचान करने के लिए भैगोलिक, आर्थिक राजनैतिक और सामाजिक सांस्कृतिक परिस्थिति के लिए आंकड़ा जमा करना
2. समुदाय में उपस्थिति वर्ग और सेक्टर की पहचान करना, जिससे मुद्दों पर रूचियों और व्यवहार को निर्धारित करना।
3. सांगठनिक प्रक्रिया में लगे समर्थ नेतृत्वकर्त्ताओं की पहचान।
4. सही एप्रोच और साथ जोड़ने के तरीके का निर्धारण।
5. योजना के लिए बुनियाद मुहैया करना।

विधि

सामाजिक निरीक्षण में लैंगिक संवेदनशीलता होनी चाहिए और ऐसे समय पुरूष और महिला से आकड़ा इकट्टा करने में कई तरीकों से मदद मिलती है। उनके विकास पर उपजे खतरों और अवसरों के क्षेत्र में भी इसी तरीके से मदद मिलेगी।

आंकड़ों के जमा करने की विधि :

1. साक्षात्कार : घर– घर का दौरा करना, अनौपचारिक तौर से समाज में इकट्ठा होना, फैक्ट–फाईडिंग बैठक और सामुदायिक क्रियाकलापों में भाग लेना
2. निरीक्षण– अपनी आखें से सर्वेक्षण का कार्य और अभ्यर्थी द्वारा निरीक्षण
3. द्वितीयक आंकड़ों की परीक्षा और समीक्षा – यह विधि इस बात को प्रोत्साहित करती है कि कुछ लिखित सूचना समीक्षा के लिए उपलब्ध है।
4. समाजिक जांच में अभ्यर्थी की एप्रोच– समुदाय की भागीदारी की प्रक्रिया के संदर्भ में आंकड़ा जमा करने या आंकड़ों अथवा सूचना को पुख्ता करने का कार्य।

आकड़े – जिसे जमा किया जाना है

समुदाय की एक झलक निम्न आंकड़ों से मिलती है :

1. भौगोलिक और जनसांख्यिकीय आंकड़े – क्षेत्र, जनसंख्या इत्यादि का वर्णन
2. उपलब्ध संसाधन– मानवीय, प्राकृतिक, सामग्री, तकनीकी
3. आय का स्त्रोत– बड़ा और द्वितीयक
4. सामयिक व्यवस्था – सामयिक अवस्था, मालिक – खेतीहर वा खेतीहर– मालिकों की संख्या, पट्टेदार और भूमिहीन कारीगर, पारंपरिक भूमिहीनता।
5. उत्पादन सर्वेक्षण – प्रति हेक्टेयर औसत पैदावार, इस्तेमाल तकनीक
6. परिस्थितिकी की सूक्ष्म जांच – प्रयुक्त भूमि की मैपिंग, मृदा (मिट्टी) का विश्लेषण, वाटरशेड और रिवरबैंक, भूमि और जल के प्रकार, परिस्थितिकी के क्षरण होने का विस्तार
7. बुनियादी आवश्यकताओं की संतुष्टि का स्तर
8. समुदाय के औपचारिक और अनौपचारिक नेतृत्वकर्ता
9. विश्व को जानना– पौराणिक कथा, विश्वास, अंधविश्वास और इतिहास।
10. समर्थ नेतृत्वकर्ता

छोटे ग्रुप में अपने अनुभवों को बाटंना

छोटे ग्रुप में प्रशिक्षणार्थी समुदाय की अखंडता और आंकड़े जमा करने के बारे अपने अनुभवों को बांटेगे। किसी विशेष क्षेत्र में रूचि ही उनकी कठिनाईयां होगी और यह भी जाना जा सकेगा कि किस तरह वे इन चुनौतीयों से निपटेंगें।

कार्य 3 : किसी विषय और (मुद्दा) आवश्यकता की प्राथमिकता तय करना और उसका विश्लेषण

उद्देश्य

सत्र की समाप्ति पर, प्रशिक्षणार्थी समुदाय से जुड़े मुद्दों और प्राथमिक आवश्यकताओं में भेद करने में समर्थ हो सकेंगे।

अपेक्षित समय – 1 घंटे

प्रस्तावित प्रक्रिया – अभ्यास, इनपुट शेयरिंग

<u>मुख्य विषय और विषयवस्तु</u>

आवश्यकता का विश्लेषण

समुदाय से जुड़ी समस्याओं की पहचान की प्रक्रिया, उसका विश्लेषण और उसे किस श्रेणी में रखा जाए, यह जानना काफी जरूरी है। इसे समस्याओं का महत्व, आवश्यकता, प्रभावित लोगें की संख्या और सामुदायिक एकत्रीकरण के तहत हल करने की कोशिश की जानी चाहिए।

विषय (मुद्दों) / आवश्यकता के विश्लेषण में सामान्य मार्गदर्शन :

1. सामाजिक जांच और सामुदायिक पहचान की दशा (अवस्था) के दौरान उपजी समस्याओं को सूचीबद्ध करें।

माड्यूल 2 – मित्र समूह शिक्षा

सत्र 1	आपके जीवन को प्रभावित करने वाले मित्र समूह
सत्र 2	मित्र समूह को प्रभावित करना
सत्र 3	दूसरों की प्रशंसा
सत्र 4	मित्रों की सहायता
सत्र 5	संपर्क स्थापित करने को सीखना
सत्र 6	मित्र समूह शिक्षक की विशेषताओं की पहचान

माड्यूल 2 – समुदाय को समझना
सत्र 1– आपके जीवन को प्रभावित करने वाले मित्र समूह

समय – 1 घंटा

अपेक्षित परिणाम

– मित्र समूह के अभ्यर्थियों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जान सकेगें।

– इन प्रभावों के बारे अभ्यर्थी जान सकेंगें और नकारात्मक प्रभावों से अपने को बचाने के उपाय कर सकेगें।

मित्र समूह को जानना

उद्देश्यः– इस बात को समझना कि मित्र समूह किस प्रकार आपको प्रभावित करते हैं।

सामग्रीः– फिल्पचार्ट, मार्कर, क्रेयॉन, पेन्सिल।

प्रक्रियाः– अभ्यर्थियों को गोलाकार बैठने को आमंत्रित करें। उन्हें बताऐं कि वे मित्र समूह के पर पड़ने वाले प्रभाव के लिए यह कार्य कर रहे हैं। उनको चार पाँच के ग्रुप में बंटने को कहें। प्रत्येक ग्रुप को निम्न कार्य करने को कहें

अपने मित्र समूह को कुछ देर के लिए ध्यान में रखें।

अपने मित्र समूह द्वारा सीखे हुए सकारात्मक और नकारात्मक चीजों (जैसे नए शब्दों कपड़े पहनने के अंदाज, आचरण, आदत इत्यादि) के विषय में विचार विर्मश करें और उसे सूचिबद्ध करें। फिल्पचार्ट में रिकॉर्ड किए गए प्रत्येक सीखी हुई चीजों के बारे में फिल्प चार्ट में दर्ज करें कि आपने ये चीजें मित्र समूह से कैसे सिखा। ग्रुप को इस कार्य को करने के लिए 30 मिनट दें।

उनको बड़े ग्रुप में फिर से जमा होने और अपने काम को दिखाने को कहें। प्रत्येक अभ्यर्थी को एक–दूसरे के प्रस्तुतीकरण पर विचार–विर्मश करने को प्रेरित करें। आप इन प्रश्नों के आधार पर काम को आसान कर सकते हैं।

- अपने मित्र समूह से आपने जो सीखा, उससे क्या आप आश्चर्यचकित हैं ? क्यों/ क्यों नहीं।
- क्या इस प्रभाव का आपके ऊपर कभी फर्क पडा़ है ? क्यों / क्यों नहीं
- जिस तरीके से मित्र समूह से आपने सारी चीजें सीखी उसके बारे में आप क्या सोचते है ?
- मित्र समूह से आपको क्या सकारात्मक लाभ हुआ ?
- क्या कुछ चींजे ऐसी हैं, जो मित्र समूह से आपके सीखने के क्रम में टाल दिया जाना चाहिए ?

अनुदेशक के लिए नोट्स

प्रायः युवा अपने मित्र समूह से कुछ ज्यादा ही प्रभावित होते हैं, वैसे ज्यादातर समय इस प्रभाव के मुश्किल होने के चलते वे अपने स्वभाव, आदतों और कुशलता पर गौर नहीं करते। मित्र समूह दबाव का भी सृजन करता है। ऐसा भी होता है कि कुछ नवयुवक ऐसा काम पूरा करते है, जो उनको नहीं करना था। इसीलिए मित्र समूह से पड़ने वाले सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों के विषय में भी यह अभ्यास काफी अवसर विचार विर्मश के लिए देता है।

माड्यूल 2 – समुदाय को समझना
सत्र 2 : मित्र समूह को प्रभावित करना

समय – 45 मिनट

अपेक्षित परिणाम

–अभ्यर्थी अपने मित्र समूह पर पड़ने वाले प्रभाव के विषय जान सकेगें।
–अभ्यर्थी को अपने मित्र समूह को प्रभावित करने की क्षमता होगी।

उद्देश्यः

इस बात को समझना कि आप अपने मित्र समूह को प्रभावित कर सकते है

सामग्री :– फ्लैश कार्ड, मार्कर

प्रक्रियाः– अभ्यर्थीयों को गोलाकार बैठने के लिए आमंत्रित करें उन्हे बताऐं कि वे मित्र समूह पर उनके पड़ने वाले प्रभावों के विषय में सीख रहे हैं। अभ्यर्थीयों को दो फ्लैश कार्ड और एक मार्कर उठाने को कहें उनको कुछ समय के लिए आँखे बंद कर अपने मित्र समूह के बारे में सोचने को कहें। उनकी ऐसी परिस्थिति के विषय में सोचने को कहें। जब वे उनपर ऐसा कोई प्रभाव डालने में सर्मथ हुए हो या कुछ कर पाऐं हो या नहीं कर पाऐं हो उन्हें बताऐं कि उनको सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों के लिए एक एक फ्लैश कार्ड इस्तेमाल करने चाहिए। उनको आश्वस्त करने की कोशिश करें कि सहमित्र सभी सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव लोगों पर डालते हैं और इन दोनों प्रभावों से हमें सीख लेना चाहिए। अभ्यर्थीयों को कार्ड के दो सेट को दो लम्बवत पक्तियों में रखने को कहें। एक स्वयं सेवक को ऐसा करने को कहें। फिर ग्रुप को दोनों पक्ति से इसी तरह के कार्ड जमा करने को कहें। सभी अभ्यर्थीयों को एक दिवार में कार्ड को रखने के लिए कहें, जिससे कि सभी इसे देख सकें।

ग्रुप को कार्ड की ओर देखते हुए बैठने को कहें। इन सवालों के साथ विचार विर्मश की शुरुआत करें ।

- आपका जो प्रभाव मित्र समूह पर पड़ सकता है, उसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों के बारे में लिखने पर आपने क्या महसूस किया ? क्यों ?
- क्या दूसरों पर प्रभाव डालने के लिए आपने अपनी काबिलियत को प्रदर्शित किया ? क्यों ?
- क्या आप उन उपायों के बारे में सोच सकते हैं जिसमें जोखिम वाले आचरण में शामिल होने पर अपने मित्र समूह को रोकने के लिए अपनी काबलियत का इस्तेमाल किया हो ? कैसे ?

अनुदेशक के लिए नोट्स

यह कार्य उपयोगी होगा अगर इसे पिछले कार्य के साथ किया जाय। इससे अभ्यर्थी दोनों कोर्यो को तुलनात्मक नजरिए से देखकर परिणामों को विशलेषण कर सकेगें। उन्हे यह समझााने की कोशिश करे कि आचरण परिवर्तन प्रक्रिया के दौरान मित्र समूह शिक्षा प्रभावी होती है।

माड्यूल 2 – समुदाय को समझना
सत्र 3 : दूसरों की प्रशंसा

समय – 45 मिनट

अपेक्षित परिणाम

–अभ्यर्थी एक दूसरे की सकारात्मक विशेषताओं के बारे में जान पाएगें।

–अभ्यर्थी अपने आस पास के लोगों की सराहना पहले के मुकाबले बेहतर तरीके से करेगें विशेष तौर पर अपने दोस्तों और परिवारों की।

मैं आपको पंसद करता हुँ।

उद्देश्यः–एक दूसरे की अच्छी विशेषताओं की प्रशंसा करने के लिए सीखना।

सामग्री– कुछ नहीं

प्रक्रियाः अभ्यर्थीयों को गोलाकार बैठने को आमंत्रित करें। यह बताऐं कि हम सबमें अच्छाइयां और बुराईया हैं और अच्छाई को पहचानना महत्वपूर्ण है। इस कार्य से हमें एक दूसरे की सकारात्मक विशेषताओं की प्रशंसा करने में मदद मिलेगी। गोलाकार स्थान के एक भाग से शुरुआत करें और प्रत्येक अभ्यर्थी को अपने बाऐं बैठे हुऐ व्यक्ति के बारे में बताने को कहें जो वह उसके बारे में पंसद करता है। इस प्रक्रिया के पूरे होने के बाद इसी प्रक्रिया को दूसरे भाग से पुनः शुरु करें। अब अभ्यर्थी अपने दायीं और बैठे व्यक्ति से शुरु करें इन सवालो के साथ विचार विर्मश की शुरुआत करें

- प्रशंसा करने के क्रम में आपने कैसा महसूस किया ? क्यों ?
- प्रशंसा पाने के क्रम में आपने कैसा महसूस किया ? क्यों ?
- जो चीज आपके मित्र या पारिवारिक सदस्य आपके लिए करते हैं उसपर आप उनकी कितनी बार तारीफ करते हैं ?
- जब आपके मित्र आपके बारे में आलोचना करते हैं या आपके लिए नकारात्मक बातें करते हैं तो आपको कैसा लगता है क्यों ?
- क्या आप उन तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिसकी अच्छी बातों का इस्तेमाल कर आप अपने मित्रों की सहायता कर सकते है।?

अनुदेशक के लिए नोट्स

यह एक ऐसा आनंददायक कार्य है, जो ग्रुप में अच्छा अहसास पैदा करता है। इस अवसर का इस्तेमाल कर आप उन तरीकों पर विचार विर्मश कर सकती है जिससे युवा कठिन परिस्थितियों में इस्तेमाल कर अपने मित्रो की सहायता कर सकते हैं। आप जरुरत के समय इस विकल्प का इस्तेमाल कर अपने दोस्तों की मदद कर सकतें हैं।

माड्यूल 2 – समुदाय को समझना
सत्र 4 : मित्रों की सहायता

समय –1 घंटे 30 मिनट

अपेक्षित परिणाम

–जरुरत के वक्त अभ्यर्थी अपने मित्र को मदद करने का तरीका सीख पांएगें

–अभ्यर्थी अपने उन मित्रों की मदद और उनकी सहायता कर पाऐगें जिनको कठिन परिस्थितियों का मुकाबला करने के लिए उनके सहारे की जरुरत है।

मैं आपकी मदद कर सकता हुँ।

उद्देश्य–मित्रों के मदद करने के तरीकों का अभ्यास करना।

सामग्री–अभ्यर्थी के आवश्यकतानुसार।

प्रक्रिया– 4 और 6 का ग्रुप तैयार करें। यह बताऐं कि दिए गए परिदृश्य के आधार पर यह ग्रुप रोल प्ले तैयार करेगा, जिससे कि मित्रों को मदद करने के तरीके को दिखाया जा सकें। प्रत्येक ग्रुप को एक परिदृश्य दें। उनको बताऐं कि रोल प्ले के लिए उनके पास 20 मिनट हैं और उनकी जिस आवश्यकता की चीजों और सामग्री की जरुरत हैं, उससे एक प्रभावी प्रदर्शन होना चाहिए।

जब सभी ग्रुप अपने प्रस्तुतीकरण को खत्म करते हैं, उनको गोलाकार बैठने के लिए कहें और इन प्रश्नों के साथ विचार विमर्श की शुरुआत करें

- अपने रोल प्ले को दिखाने के लिए आपने किस प्रकार निर्णय लिया ?
- दूसरे रोल प्ले के दौरान आपने कैसा महसूस किया ? क्यों ?
- जरुरत पड़ने पर क्या आप अपने मित्रों की मदद इसी प्रकार कर सकते हैं ?
- क्या ऐसी परिस्थिति में आपने अपने किसी मित्र की सहायता की हैं ? क्या आप इसे अपने ग्रुप के साथ शेयर करना पंसद करेगें अपने किसी मित्र की समस्या सुलझाने में यह कितना आसान या कठिन हैं ? क्यों ?
- दूसरों की सहायता करने में किन विशेषताओं से आपको मदद मिली ? क्यों ?
- कौन सी विशेषताऐं आपको दूसरों की सहायता करने से रोकती हैं ? क्यों ?

अनुदेशक के लिए नोट्स

सहयोग और देखभाल जैसी विशेषताओं को आगें लाने में यह एक प्रभावी उपाय है। इस विचार विमर्श का उपयोग अभ्यर्थी के वास्तविक जीवन में हुऐ अनुभवों के संदर्भ में देखा या विशलेषण किया जा सकता है। यह संभव है कि अच्छे इंरादों और प्रयत्न के बावजूद परिणाम आशा के अनुरुप ना हो। इससे निपटने के लिए अभ्यर्थीयों को उपाय बताऐं। उन विशेषताओं पर ध्यान केन्द्रित करें, जिसमें कठिन परिस्थितियों से निपटने में मदद मिलती हो और जिसमें इनको और बेहतर करने की बात हो।

परिदृश्य 1

आपका मित्र अचानक कटा कटा सा रहने लगा है और उदास है। उसने ग्रुप के क्रियाकलापों में भाग लेना बंद कर दिया है और ज्यादातर समय उदास रहता है।

परिदृश्य 2

आपका मित्र अपनी पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पा रहा और आलसी हो गया है। आप अवलोकन कर रहे हैं कि वह काफी अस्थिर होता जा रहा है और उसका वजन भी कम हो रहा है।

परिदृश्य 3

आपका मित्र अपने वजन में कमी होने से लगातार चिंता में है उसने खाना पीना कम कर दिया है और पिकनिक और पार्टी जैसे सामुहिक क्रियाकलापों से अपने को अलग कर लिया है।

परिदृश्य 4

आपका मित्र सेक्सुअल गतिविधियों में संलग्न है और एच0आई0वी0 ग्रसित होने का डर उसमें समाया हुआ है।

परिदृश्य 5

आपकी मित्र गर्भवती है वह अविवाहित है और अपने भविष्य को लेकर सहमी हुई है।

परिदृश्य 6

आपके मित्र विवाहित है और तलाक के बात से चिंतित है।

मित्र समूह शिक्षक हेतु हेल्पलाइन

–पढ़ने के लिए सामग्री, हैंडआउट की तैयारियां और सत्र को सहज बनाना एक दूसरे को मदद करने के तरीके

- सूचना और ज्ञान का आदान प्रदान
- किसी काम को करने के लिए एक दूसरे को प्रेरित करना
- उत्साह और भावनात्मक सहारा प्रदान करना
- सचेत होना और दूसरे को अपने महत्वपूर्ण होने का अहसास करवाना
- सामग्रीयाँ देना।
- सहयोगी होना ।
- खुशियों का आदान प्रदान।
- रोल मॉडल बनाना (कोई व्यक्ति जिससे आपका व्यवहार एक समान हो)
- सामाजिक निपुणता को सीखना।
- घर या कार्य क्षेत्र में किसी किसी चीज को करने में सहायता करना।
- नए लोगों और मित्रों को परिचय करवाना।
- अभिभावको को विश्वास दिलाने में मदद करवाना जब कोई कुछ कहना या करना चाहता है।
- नए व्यवहार के लिए किसी को परिचित करवाना

- किसी गलत काम को न करने के लिए किसी को चेतावनी देना।
- किसी के अच्छे गुणों की प्रशंसा करना।
- बीमारी के समय किसी की देखभाल।

आपके मित्र समूह की मदद

- आप अपनी राय, अनुभव, आईडिया, ज्ञान और सूचना बांट सकते है या उसपर विचार कर सकते हैं।
- आप नये व्यवहार का प्रदर्शन कर सकते है।
- आप किसी चीज को एकसाथ कर सकते हैं और अपने व्यवहार और कार्यों का उन्नयन कर सकते है।
- आप किसी कारण या उद्वेश्य के बारे में राय मशवरे के बाद अपने मित्र को किसी नकारात्मक परिस्थिति के आने के मद्देनजर ना बोलना सीखा सकते हैं।
- जिसमें अपनी या किसी की हानि हो उसपर उसे रोकने के लिए आप दबाव डाल सकते हैं।
- आप एक रोल मॉडल बन सकते है और अपने मित्र समूह को वांछित गुण, कुशलता और ज्ञान के मामले में उत्साह बढ़ाने को कह सकते हैं।

मित्र समूह से मदद प्रभावी और वांछित होती है, क्योंकि

- आप प्रायः एक दूसरे को देखते हैं।
- आप एकसाथ काम करने में खुशी महसूस करते हैं।
- आप एक दूसरे के भावनाओं और प्रेरणाओं को समझ सकते हैं।
- आप एकदूसरे के भाषा और जरुरतों को जानते हैं।
- आप किसी निर्णय तक कम पहुँच पाते हैं और धैर्यवान और बेहतर समझ की और ज्यादा पहुँच बना पाते हैं।
- आप किसी राज को गुप्त रख सकते हैं और विश्वास और निष्ठा के विषय में अपने अनुभवों का आदान प्रदान कर सकते हैं।
- अपने अभिभावकों या परिवार की बजाय आप अपने मित्र समूह से मदद मांगते हैं।

RH मुद्धों पर मित्र समूह शिक्षा मदद कर सकती है

- सेक्स और सेक्सुअलिटी, सुरक्षित गर्भपात RTI/STI HIV/AIDS और संक्रमण के खतरे से संबंधित व्यवहार के बारे में सूचना देना।
- RTI और STI संक्रमण से संबंधित खतरों के बारे में एकदूसरे से विचार और सूचना का आदान प्रदान करना।
- HIV/AIDS से पीड़ित व्यक्ति या उसके परिवारवालों के प्रति अनुराग और भेदभाव रहित व्यवहार और कार्य को प्रोत्साहित करना, जिसमें HIV/AIDS से पीड़ित व्यक्ति की सामान्य देखभाल भी शामिल हो।
- STI और HIV संक्रमण के खतरे से रोकने के लिए मित्र समूहों में ग्रुप नॉर्म तैयार करना, जिससे कि वे एक दूसरे को मदद करें।
- समुदाय में जागरुकता अभियान और कार्यक्रमों की शुरुआत जिसमें विश्वास और निष्ठा हों।

समय –1 घंटा 30 मिनट

अपेक्षित परिणाम

–अभ्यर्थीयों को मित्र समूह शिक्षा से संबंधित कुछ मूल विचार विनिमय में निपुणता मिल सकेगी।

चलो बात करें।

उद्देश्यः मित्र समूह शिक्षा हेतु कुछ मूल विचार विनिमय (संपर्क) का अभ्यास

सामग्रीः परिदृश्य के साथ स्लिप

प्रक्रियाः अभ्यर्थियों को गोलाकार बैठने को कहें उनको कहें कि मित्र समूह से संबंधित शिक्षा मित्रों के बीच भी संभव हैं और अभ्यर्थी इसी उद्देश्य से संपर्क के क्षेत्र में निपुणता पाने के लिए यह अभ्यास कर रहे हैं। इस गोलाकार घेरे में डिब्बे को धुमाऐं जिसमें स्लिप यानि पर्चियां रखी गई हैं। प्रत्येक अभ्यर्थी को एक पर्ची उठाने को कहें। उसे पढ़ने और इस कार्य को करने के लिए अपने आप को तैयार करने के लिए कहें। इसके लिए 5 से 10 मिनट का समय दें फिर घेरे के एक ओर से पर्ची में लिखे गए स्थिति के अनुसार जवाब देने को कहें। उनको कहे कि वे अपना एक साझेदार भी इसके लिए चुन सकते हैं। गोलाकार घेरे को पूरा करें।

प्रत्येक प्रस्तुति के पश्चात् फीडबैक और सुझाव लें। इस कार्य के पूरा होने के बाद, एक बड़े ग्रुप में इन सवालों के साथ विचार विमर्श की शुरुआत करें।

- आपने इस कार्य को करने में कैसा महसूस किया? क्यों?
- वास्तविक जीवन में क्या आप इस कौशल का इस्तेमाल कर पाएगें? क्यों? क्यों नहीं?
- क्या आपने इस तरह के मुद्धों की चर्चा अपनी मित्र मंडली से कभी की है?
- क्या आप इन अनुभवों को बांटेगें?
- अच्छे सर्म्पक के लिए मूल आवश्यकताऐं क्या हैं?

अनुदेशक के लिए नोट्स

इस कार्य से अभ्यर्थी SRH से संबंधित संपर्को में अपने सामर्थ्य के बाबत अपने विश्वास में बढ़ोतरी कर पाऐगें । इससे मूल SRH मुद्धों को अमली जामा पहनाया जा सकेगा। ऐसे कार्यो को पूरा कर आप अपने कौशल से किसी सार्वजनिक अभियान या प्रस्तुतीकरण का अभ्यास कर सकते है अभ्यथियों को प्रयोग करने और सवाल पुछने को प्रोत्साहित करें। इसमें अभ्यर्थी की तैयारी और तर्कशक्ति की प्रधानता हो। यदि आप यह समझते हो कि सामाजिक सांस्कृतिक कारणों से यह मिश्रित ग्रुप में नहीं हो सकता तो इस ग्रुप को विभाजित कर इस कार्य को अलग अलग करें। एक एक कर आप इसे जोड़े में भी कर सकते हैं।

इस कार्य को करने के लिए पर्चियों का परिदृश्य

आपका मित्र HIV/AIDS पर चर्चा करता है और यह कैसे फैलता है इसके बारे में आपसे पूछता है।	HIV किस प्रकार फैलता है यह आपका मित्र आपसे पूछता है	आपका मित्र हतोत्साहित है और STI के बारे में आपकी राय जानना चाहता है।
आपका मित्र समलैंगिक संबधों के बाबत जानना चाहता है और इस बारे में आपको पूछता है।	आपके मित्र एड्स से संबंधित एक फिल्म हाल में देखी है और आपसे जानना चाहता है कि इससे कैसे बचा या दूर रहा जा सकता है।	आपका मित्र धूम्रपान करना चाहता है और आपकी सलाह चाहता है
आपका मित्र एक नये शहर में जाना चाहता है और वहाँ किस तरह अपने नये जिन्दगी की शुरुआत करें आपसे जानना चाहता है।	आपका मित्र चिंतित है कि वह मोटापे की और बढ़ रहा है और वह जानना चाहता है कि उसे क्या करना चाहिए	आपका मित्र एक पार्टी में जाना चाहता है और आप जानते है कि वहां शराब और ड्रग्स लिए जाएगें।
आपका मित्र गांजा लेता है और आपसे पूछता है कि क्या यह सही है	आपके मित्र को HIV टेस्ट के लिए कहा गया है और वो आपसे पूछता है कि क्या संभावनाऐं हो सकती हैं।	आपका दोस्त HIV पोजिटिव है और आपसे जानना चाहता है कि क्या आप उससे अपनी दोस्ती जारी रखेगें
आपके मित्र को STI है और इसके चेकअप के लिए आपको भी कहता है।	आपका मित्र आपसे कंडोम के इस्तेमाल के बारे में आपसे पूछता है	आपका मित्र आपसे जानना चाहता है कि गर्भधारण की गोली क्या HIV को रोकने में सक्षम है।
आपका मित्र रक्तदान करना चाहता है और इससे संबंधित कौन सी सावधानियां बरतनी है आपसे जानना चाहता है	आपकी मित्र गर्भवति है और आपसे पुछती है कि क्या वो धूम्रपान और शराब का सेवन कर सकती है।	आपका मित्र काफी उदास और अकेला है क्योंकि वो HIV पोजिटिव है।
आपका मित्र संगीतकार बनना चाहता है और उसके अभिभावक चाहते है कि वो इंजीनियर बने अतः वो आपका सलाह चाहता है।	आपका मित्र अपनी शादी की योजना बना रहा हैं और HIV पोजिटिव होने के बारे में आपसे सवाल करता है।	आपका मित्र ड्रग्स का इंजेक्शन लेता है और अपनी बांह में सूई के निशान आपको दिखाता है
आपका मित्र अस्वस्थ है और आपसे यह पूछता है कि वह मरने वाला है।	आप काफी व्यस्त हैं लेकिन आपका मित्र चाहता है कि आप उसके साथ फिल्म देखने जाऐं।	आप काफी थके है लेकिन आपका मित्र चाहता है कि आप उससे बात करें।

समय –1 घंटा

अपेक्षित परिणाम

–अभ्यर्थी समूह शिक्षक की कुछ महत्वपूर्ण विशेषताओं को महसूस कर सकेगें।

–अभ्यर्थी यह जान सकेंगे कि क्या ये विशेषताऐं उनमें मौजुद हैं ?

समूह मित्र शिक्षक की विशेषताऐं

उद्देश्य

- विशेषताओं के बारे में किसी नतीजे तक पहुंचना
- चयनित विशेषताओं को समझ कर अपने आप को आंकना

सामग्री– फलैश कार्ड, मार्कर, पत्थर/कंकड़/मिटटी

प्रक्रिया

अभ्यर्थी को गोलाकार बैठने को कहें उन्हें बताऐं कि एक समूह शिक्षक में वे विशेषताऐं होनी चाहिए कि वह लोगों के साथ काम कर सकें इससे ग्रुप इस विषय पर चर्चा कर सकेगा और एक अच्छे शिक्षक की विशेषताओं को सूचिबद्ध करेगा। प्रत्येक अभ्यर्थी को एक फलेश कार्ड और एक मार्कर लेने को कहें उनको अपनी आंखे बंद करने को कहें। उन्हें ऐसे व्यक्ति को याद करने को कहें जिन्हे वे चाहते हैं और जिनसे बात करना पंसद करते है। 5 मिनट बाद उन्हें अपनी आंखे खोलने को कहें और उस व्यक्ति की एक विशेषताओं को लिखने को कहें जिसके बारे में उन्होंने अभी अभी सोचा है और फिर अपने अपने कार्ड जमीन पर रखने को कहें।

अभ्यर्थी को कार्ड पढ़ने को कहें और एक जैसे कार्ड को ग्रुप में रखें।

उनको कार्ड को जमीन में लम्बवत् रखने को कहें। प्रत्येक अभ्यर्थी को कार्ड की संख्या के बराबर पत्थर/मिटटी/पतें मार्कर लेने को कहें उदाहरण के लिए जमीन में 6 कार्ड हो सकते है इसीलिए प्रत्येक अभ्यर्थी के पास 6 मार्कर होने चाहिए लम्बवत रेखा के उपर से शुरुआत करें। अभ्यर्थी को कुछ समय के लिए सोचने को कहें और एक मार्कर को कार्ड के सामने रखे, यदि आप समझते हैं कि वे वैसी विशेषता रखतें हैं। यदि कोई यह समझता है कि उसमें वैसी विशेषता नहीं है तो उसे मार्कर वहा नहीं रखने चाहिए। इसी तरह सभी विशेषताओं को चिन्हित करें।

इस प्रदर्शन के चारों ओर अभ्यथिर्यो को बैठने को कहें और आपने क्या देखा इस पर चर्चा करें। उदाहरण के लिए कार्ड नंबर उतने होगें जितने की पत्थर अभ्यर्थी के पास है इसका अर्थ है कि कार्ड में जो लिखा है वही विशेषता प्रत्येक के पास है, ऐसा वह सोचता है। उनको कहें कि यह विशेषता किस तरह उनके अपने जीवन में उनकी मदद करती है और उस समय मदद करती है जब वे अपने मित्रों की मदद करते हैं। इस तरह सारे कार्ड को एक एक कर कवर करें। सम्पूर्ण चर्चा को एक साथ जोड़े और अंत में मित्र समूह शिक्षक के लिए इन विशेषताओं के अहमियत पर प्रकाश डाले।

अनुदेशक के लिए नोट्स

यह अभ्यास काफी आसान है और इससे अभ्यर्थी मित्र समूह शिक्षक की विशेषताओं को निर्धारित कर सकते हैं। आप उसका इस्तेमाल एक मित्र समूह शिक्षक द्वारा विकसित किए जाने वाले विशेषताओं के आवश्यकताओं के संदर्भ में कर सकते हैं। इससे एक कदम आगें बढ़कर आप अभ्यर्थियो को यह कह सकते हैं कि वे उन तरीकों को सूचिबद्ध करें, जिससे इन विशेषताओं का और विकास किया जा सकें। उनकी प्रत्येक विशेषताओं के लिए उस तरीके को सूचिबद्ध करने को कहें। आप भी एक मित्र समूह शिक्षक के कौशल और ज्ञान को परखने के लिए ऐसा कर सकते हैं। एक बार इस कार्य के पूरा हो जाने पर आपके लिए सत्र का निर्धारण आसान हो जाएगा। अपने कार्य को प्रभावी बनाने के लिए एक शिक्षक में निम्न विशेषताऐं होनी चाहिए।

- SRH और संबंधित क्षेत्र में नई सूचनाओं और ज्ञान की जानकारी रखना। जैसे रिप्रोडक्टिव हेल्थ और परिवार नियोजन में।
- सुनने और प्रभावी ढ़ंग से संपर्क करने का सामर्थ्य होना।
- भावनाओं और मुश्किल परिस्थितियों से निपटने का सामर्थ्य होना
- किसी चीज को स्वयं निर्धारित करने की भावना ना होना और अपनी भावनाओं का व्यक्त करने का सामर्थ्य होना।
- अनुकूल और लचकदार व्यवहार
- प्रोत्साहन देने और सहारा देने का सामर्थ्य
- उदाहरण के साथ सहारा देने का सामर्थ्य
- उदाहरण के साथ अगुवाई करने का सामर्थ्य
- भरोसा रखने और विश्वास पैदा करने का सामर्थ्य
- निर्णय लेने का सामर्थ्य और दूसरों को भी ऐसा करने को प्रेरित करना।

हैंड आउटस्

एक मित्र समूह वह व्यक्ति है, जो एक दूसरे व्यक्ति या ग्रुप की तरह एक सामाजिक ग्रुप के अर्न्तगत होता है। यह सामाजिक ग्रुप उम्र, लिंग, सेक्सुअल ओरिन्टेशन, पेशा, सामाजिक, आर्थिक या स्वास्थ्य की स्थिति और दूसरे मामलों के तहत् हो सकता है।

शिक्षा किसी व्यक्ति के ज्ञान, व्यवहार, विश्वास या आदतों के विकास के संदर्भ में हो सकता है, जो सीखने की प्रक्रिया के दौरान होता है।

मित्र समूह शिक्षा की आवश्यकता क्यों ?

एक युवा व्यक्ति का समूह उस बात पर काफी मजबूती से प्रभाव डालता है कि वह कैसा व्यवहार कर रहा है। यह जोखिम भरे और सुरक्षित दोनों व्यवहारों के संदर्भ में सच है। आश्चर्य की बात नहीं कि युवा इनसे संवेदनशील या सांस्कृतिक मुद्दों पर बेबाकी से सूचना पाते हैं। इस शिक्षा से काफी सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलते हैं।

मित्र समूह की विश्वसनीयता एक महत्वपूर्ण तथ्य होता है, जिन पर सफल शिक्षा का प्रसार होता है। युवा इस बात से ज्यादा प्रभावित होते हैं कि शिक्षक और श्रोता द्वारा अपनी पृष्ठभूमि और रुचि की चीजों, जैसे संगीत या लोकप्रिय व्यक्तियों, भाषा का इस्तेमाल, पारिवारिक विषयों (बच्चों से संबंधित मुद्दों, स्वाधीनता संग्राम) और रोल डिमांड (विद्यार्थी, टीम मेंबर) से संबंधित सूचनाऐं उन तक पहुँचे। युवा शिक्षक को उपदेशक के परिपेक्ष्य में अक्सर नहीं देखा जा सकता। इसके मुकाबले मित्र समूह शिक्षक को ऐसे मित्र की कसौटी पर रखा जाता है, जो एक युवा की तरह ही सोच और समझ रखता है।

मित्र समूह शिक्षा से युवाओं का सशक्तिकरण भी होता है ये उनको ऐसी गतिविधियों के लिए अवसर प्रदान करता है जो उनको प्रभावित करता है, सूचनाओं तक पहुँच बनाता है और ऐसी सेवाओं तक पहुँच बनाता है जिससे वे अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके।

सेक्स का संबंध महिलाओं और पुरुषों के जैविक अंतर से है। ये शारिरिक होते हैं और साधारणतः स्थायी और विश्वव्यापी होते हैं। सेक्स एक पुरुष और महिला की पहचान को दिखाता है। जननांगों (शिशन,अंडकोश,योनी,गर्भ) शरीर में उत्पन्न होने वाले हार्मोन एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन, शुक्राणु या अंडे, बच्चों को जन्म देने या दुग्धपान करवाने की क्षमता।

लिंग किसी संस्कृति या समाज में महिला अथवा पुरुष की और उसमें उम्मीद को रेंखाकित करता है। ऐसी उम्मीद की जाती है कि यह परिवार, मित्रों, समुदाय, नेताओं, धार्मिक संस्थानों, स्कूल, कार्य क्षेत्र प्रचार या मीडिया से प्राप्त होता है। रीति–रिवाज, कानून वर्ग, क्षेत्रियता या व्यक्ति विशेष या संस्थान प्रभावित भी होता है। यह संस्कृतियों के बीच समय के अधार पर बदलता रहता है। यदि कोई शब्द को डिशनरी के अधार पर सेक्स या लिंग की परिभाषा के विषय में पूछता है तो यह कहें कि शब्द को डिशनरी परिभाषा एक ही प्रकार से दोनों को परिभाषित करती है। जबकि समूह मित्र लिंग को सामाजिक विज्ञान के दायरे में परिभाषित करता है।

फ्लो चार्ट

विषय /प्रकरण /कार्य	**उद्देश्य**
मित्र समूह शिक्षक के लिए पढ़ना	मित्र समूह शिक्षा के बारे मे जानना
कुछ खेल जिसे मित्र समूह विचारों का परिचय करवाया जा सके ।	कुछ मूल सिद्धांतों और विशेषताओं को जानना जो मित्र समूह शिक्षक के लिए आवश्यक है।
पढ़ने के लिए समाग्री, हैंडआउट की तैयारी	सत्र को सुगम बनाने में मित्र समूह शिक्षक

और सत्र को सुगम बनाना।	की सहायता करना
मित्र समुह शिक्षक की विशेषताओं की पहचान और विचार विनिमय(संपर्क)के लिए खेल सीखना	अभ्यार्थी को मित्र समूह शिक्षक की उपयोगिता के बारे में परिचय करवाना एक अच्छे मित्र समूह शिक्षक की विशेषताओं से परिचय करवाना

मित्र समूह शिक्षा

"इस बात पर कोई संदेह नहीं कि एक चिंतनशील और समर्पित नागरिक का छोटा समूह दुनिया बदल सकता है। वास्तव में यह हमेशा से होता आया है।" – माग्रेट मीड

I. मित्र समूह शिक्षा की परिभाषा

यह एक लोकप्रिय विचार है, जो एक एप्रोच, संपर्क चैनल, ढंग, तर्क शास्त्र और आपके कौशल को दिखाता है। पुराने समय में इंग्लैंड में मित्र समुह बड़े – बड़े विद्वान गणमान्य लोग, विभूषित व्यक्ति या शीर्ष पुरुष हुआ करते थे। अंग्रेजी में यह समानता का बोध कराता है, जो उम्र वर्ग या प्रतिष्ठा पर आधारित होता है। आधुनिक समय में यह समर्थक तौर पर व्यक्ति, समानता या मिश्रण के आधार पर होता है। हाल ही में इसे शिक्षा और प्रशिक्षण के लिए भी इस्तेमाल किया जा रहा है। अब इसे प्रभावी बदलाव के उपाय के बतौर भी देखा जा रहा है और कई जाने पहचाने व्यवहारिक सिंद्धांत जैसे–सामाजिक सीख का सिद्धान्त, कारणवाले कार्य का सिद्धांत और परिवर्तन प्रचार के सिद्धांत का खाका खींचता है।

II. संक्षेप में मित्र समूह शिक्षा का सिद्धांत

सामाजिक सीख का सिद्धांत बताता है कि लोग मानव व्यवहार के तहत् प्रतिरुप का काम करते हैं और कुछ लोग व्यक्ति विशेष के वेल्यु तथा इंटरप्रिटेशन तंत्र (बंडुरा, 1986) के तहत् व्यवहार परिवर्तन का कार्य करते हैं। कारण वाले कार्य का सिद्धांत बताता है कि व्यवहार परिवर्तन लोगों के सामाजिक तौर तरीके अथवा विश्वास की अभिव्यक्ति है कि व्यक्ति विशेष के लिए कौन ज्यादा जरुरी है।या एक विशेष व्यवहार को स्वीकार करना या उसपर सोचना (फिशबिन और अज्जेन, 1975)

परिवर्तन प्रचार का सिद्धांत बताता है कि कुछ व्यक्ति (नेता) व्यवहार परिवर्तन के ऐजेन्ट के बतौर काम करते हैं और वे अपने समुदाय में सूचना के प्रसार और समूह के आधार पर लोगों को प्रभावित करते हैं (रोजर्स, 1983)

शैक्षिक योगदान का सिद्धांत मित्र समूह शिक्षा के विकास के लिए आवश्यक रहा है (फ्रियरे, 1970) लचर स्वास्थ्य के जोखिम वाले कारणो में भागीदारी या सशक्तिकरण, शैक्षणिक मॉडल जो ग्रुप या सामुदायिक शक्तिहीनता की स्थिति में रखता है और आर्थिक तथा सामाजिक स्थिति जिससे शक्ति में कमी आती है, आता है। (अमारो, 1995) सशक्तिकरण, फियरे के शब्दों में लोगों की पूर्ण भागीदारी के माध्यम् से आता है, जो मौजुदा समस्या या स्वास्थ्य संबंधी कारणों से आता है ऐसे कार्यो से प्रभावित समुदाय मौजूदा समस्याओं या स्वास्थ्य संबंधी कारणों को सवाल में रखकर एक साथ योजना बनाता है और लागू करता है। मित्र समूह शिक्षा के बहुत सारे पेरोकारों का मत है कि अपने आप में मित्र समूह की प्रक्रिया मित्र समूह शिक्षा में व्यवहारिक परिवर्तन लाती है।

III. मित्र समूह शिक्षा का कार्य

मित्र समूह शिक्षा सार्वजनिक स्वास्थ्य, जिसमें पोषण से संबंधित शिक्षा, परिवार नियोजन, किसी चीज का इस्तेमाल और हिंसा से रोक जैसे क्षेत्रों में इस्तेमाल होती है। यह RH मानकों के तहत् इस्तेमाल किया जाता है। चूंकि अंतराष्ट्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य साहित्य में हाल में इसका उदाहरण कई बार प्रकट हुआ है। मित्र समूह से संबंधित प्रश्न और शिक्षा को तैयार करने से संबंधित जवाब है। इसमें एक ही ग्रुप का सदस्य दूसरे सदस्य को परिवर्तन लाने में मदद करता है, इस शिक्षा में एक व्यक्ति का ज्ञान, व्यवहर, विश्वास, तौर तरीकों के माध्यम् से उसमें परिवर्तन लाया जाता है। जिसमें विधि और सामूहिक कार्य के माध्यम् से काम होता है और इससे कार्यक्रम और नीतियों में बदलाव लाया जाता है।

अनुभव से सीखना

अफ्रीका, ऐशिया, लैटिन अमेरिका और कैरेबियन (AIDSCAP) क्षेत्रों के 10 देशों में 21 मित्र समूह शिक्षा और HIV/AIDS की रोकथाम और देखभाल प्रोजेक्ट की स्टडी में आरंभिक और रि–इनफोर्समेंट ट्रेंनिग, सतत् फॉलोअप, सहारा, पर्यवेक्षक, मित्र समूह की स्पष्ट भूमिका की साफ पहचान और सतत् उपादनों और प्रोत्साहन तकनीक पर बल दिया गया। इस स्टडी में कहा गया कि मित्र समूह शिक्षकों को HIV/AIDS के बारे में अपनी समझ का दायरा बढ़ाना होगा, जिसमें HIV/AIDS से ग्रसित रोगीयों की देखभाल और परिवार नियोजन शामिल हों। अंत में इस समीक्षा में गाइडलाइन की किताब रखी गई जिसका शीर्षक था "किस तरह प्रभावी मित्र समूह शिक्षा परियोजना की शुरुआत की जाय" (फलैनागन और माहलर 1996) तेजानिया में कई समूहों में एक विस्तृत मूल्याकंन किया गया। (क्षेत्रीय HIV/AIDS NGO NETWORK) जिसका परिणाम यह रहा

- समुदाय का शामिल होना और उसका स्वामित्व होना। मित्र समूह शिक्षा कार्यक्रमों के स्थायित्व और पोषण के लिए आवश्यक है।
- कार्यक्रम की गुणवता के लिए सामर्थ्य निमार्ण और परिवेक्षण जरुरी है।
- कार्यक्रम प्लैनिंग पर किसी को मित्र समूह का ज्ञान, सृजनात्मकता और उर्जा का निर्माण करना चाहिए।
- नए भौगोलिक क्षेत्रों में ट्रेनर कार्यक्रम के तहत् मित्र समूह शिक्षक की पहुँच में इजाफा किया जाना चाहिए।
- मित्र समूह शिक्षक को वित्तीय (क्रेडिट कार्य तक पहुँच और खर्च का मुआवजा) और गैर वित्तीय (जैसे साईकल, टी–शर्ट और सामग्री) देकर उनको प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- मित्र समूह शिक्षक के स्कोप में प्रजनन स्वास्थ्य और दूसरे क्षेत्रों जो समुदाय द्वारा चयनित हो को जोड़ा जा सकता है।

IV मित्र समूह शिक्षा और युवा

ज्यादातर समाज में युवा सेक्स, सेक्सुअलिटी, इस्तेमाल की चीजों प्रजनन स्वास्थ्य, HIV/AIDS और STI के बारे में समुचित जानकारी नहीं रखते इसके कई कारण हैं – सामाजिक,सांस्कृतिक बंदिशें, आर्थिक भार या सूचना तक पहुँच का अभाव। कई बार सूचनाओं के होते हुए भी यह अधिकृत या एकतरफा हो जाता है जो युवाओं के लाइफस्टाइल, दर्शन या मूल्यों से मेल नहीं खाता।

इन मुद्दों से निपटने में मित्र समूह शिक्षा कारगर है, चूंकि इसमें बराबरी के आधार पर विचार विनिमय होता है। इसमें एक विशेष समूह उसी ग्रुप के दूसरे सदस्यों को शिक्षा देता है उदाहरण के लिए युवा एक दूसरे से विचारों का आदान प्रदान करते हैं कुछ विचार विर्मश के दौरान सहायता करते हैं। (कोई जो उनकी उम्र या सामाजिक ग्रुप का हो) और एक विशेष मुद्दे पर साथ चर्चा करते हैं और सीखते हैं। चुंकि इसमें सूचना के सिवाय भी कई बातें होती हैं, इसीलिए लोग इससे सीखते हैं। इसीलिए SRH संर्दभ में यह अच्छी भूमिका का निर्वाह करता है। इससे युवा सशक्तिकरण होता है। अन्य कार्यक्रमों में खेत आर्ट प्रतियोगिता और प्ले होता है। इससे बिना कुछ कहें लोगों को नये संदेश मिल जाते हैं।

V मित्र समूह शिक्षक की भूमिका

इसकी प्रमूख भूमिका यह होती है कि यह समूह कि सदस्यों की मदद करें और सूचना तथा अनुभव से संबंधित समस्याओं को बाटंकर समस्याओं का समाधान करें वह नई सूचनाओं और ज्ञान ग्रूप मेम्बरों में प्रचार कर और अपने बताये हुए रास्ते पर चल कर सबके लिए प्ररेण स्त्रोत बन सकते हैं। चुंकि वह उसी ग्रुप से होता है, इसलिए वह अभ्यर्थी के भावों, सोच, अनुभवों और भाषा को समझ सकता है और उनसे समांजस्य कर पाता है।

एक मित्र समुह शिक्षक जोखिम करने के तरीकों को बताता ही है, साथ ही उसे दिखाता भी है। अपने नेटवर्क में SRH जोखिम कम करने वाले वैसे तरीकों को वो दिखता है, जो समुदाय को प्रभावित करते हैं। आपसी कमजोरी, बल और अनुभवों के अदान – प्रदान के चलते वह स्वास्थ्य संबंधित व्यवहार का अनुसरण करने के लिए मित्र समूह को प्रोत्साहित करता है।

VI समूह शिक्षक बनने के लिए ज्ञान और कौशल का होना

एक मित्र समूह शिक्षक बनने के लिए आवश्यक है कि वह एक मित्र समूह बने। उदाहरण के लिए, एक सेक्स वर्कर के साथ काम करने में परेशानी महसूस नहीं करेगा। इसी तरह का हाल स्थानांतरित मित्र समूह का भी होगा अगर आप मित्र समूह है, तो आपकी भाषा और संस्कार तथा मुल्य ग्रुप समूदाय के अनुरूप ही होगा।

यह आवश्यक है कि ग्रुप में बोलने या मित्र समूह बनने के लिए प्रशिक्षण लिया जाए । एक मित्र समूह शिक्षक को सभी तरह के प्रश्नों का सही – सही उत्तर देने के लिए अच्छी खासी जानकारी होनी चाहिए । यह जरूरी नहीं कि वह विशेषज्ञ ही हो। अच्छा यही होगा कि लोग संगठन के खास जानकारी प्राप्त करें कि कहां से सूचनाऐं मिल सकती है। मित्र समूह शिक्षक को किसी सहारे या सूचना कि पहुँच की जानकारी होनी चाहिए। एक व्यक्ति मित्र समूह शिक्षक के तौर पर कार्य करता है, तो उसे दुसरे के विषय से संबंधित जानकारी जैसे प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल और HIV/AIDS से ग्रसित लोगों के बारे मे जानकारी होनी चाहिए। ग्रुप प्रस्तुीरकरण के समय मित्र समूह शिक्षक की महत्ता उसके ज्ञान और कौशल से बढ़ जाती है।

एक मित्र समूह शिक्षक को सवेंदनशील, खुले विचारों वाला एक अच्छा होना चाहिए श्रोता और विचारों के आदान प्रदान में अच्छा होना चाहिए। उसे समुदाय के स्वीकार योग्य होना चाहिए और विश्वसनीय भी होना चाहिए। संक्षेप में उसका व्यक्तिव कौशल बढ़िया होना चाहिए ।

उसे नेतृत्व और प्रोत्साहन कौशल को विकसित करना चाहिए।

अक्सर लोग दूसरे के बारे में अपनी राय रखते हैं। मित्र समूह शिक्षक को ऐसा नहीं होकर खुले विचारों का होना चाहिए। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि जबरदस्ती बाहर अपनी राय कही जाए या किसी के दिमाग में इसे डाल दिया जाए।

VII मित्र समूह शिक्षक को सुझाव

अभ्यर्थीयों के नजरिये और उनकी चिंताओं को बाहर लाने में मित्र समूह शिक्षक में कौशल होनी चाहिए। यह अनुभव करना आवश्यक है कि मित्र समूह शिक्षक की भूमिका सूचना देने की है और तथ्य के आधार पर युवाओं को अपना निर्णय स्वंय लेने दें। मित्र समूह शिक्षक को दिशा निर्देश देने से बचना चाहिए और प्रभुत्व कायम नहीं करना चाहिए। वह मित्र समूह है, ना कि अभिभावक। इस बात को सुनिश्चित कर लें कि अभ्यर्थी यह जानते हों कि सत्र के निर्माण की कोई रिपोर्ट नहीं है। उनको यह कहें कि किसी व्यक्ति विशेष की राय को ग्रुप के बाहर ना कहें। वैसे उनको सावधान करें कि गुप्त बातों की कोई गांरटी नहीं दी जा सकती। चर्चा व्यक्तिगत या विशिष्ट ना हो। अगर संभव हो, उस व्यक्ति– विशेष के बारे सूचनाएं दें, जो व्यक्तिगत परिस्थिति पर विचार करना चाहता है। उसे गुप्त सलाह दी जा सकती है। प्रशिक्षण के अंत में, आपने जो निर्धारण फॉर्म को तैयार किया है, उसे भरवाएं। इससे अगले बार काम आसान हो जाएगा।

माड्यूल 3 – सुरक्षित गर्भपात

सत्र 1 – गर्भपात क्या है ?

सत्र 2 – सुरक्षित गर्भपात

सत्र 3 – परामर्श तथा गर्भपात करवाना

सत्र 4 – गर्भपात के बाद देखभाल

माड्यूल – सुरक्षित गर्भपात

माड्यूल का उद्देश्य –

माड्यूल के आखिर तक प्रतिभागी:

A. "अपने आप होने वाला गर्भपात" व "करवाया गया गर्भपात" की परिभाषा समझ पायेंगे
B. गर्भपात संबंधी कानूनी प्रावधान जानेंगे
C. समझ पायेंगे कि गर्भपात एक गर्भनिरोधक क्यों नहीं है
D. सुरक्षित व असुरक्षित गर्भपात में अंतर पायेंगे
E. गर्भपात के बाद की देखभाल को क्रमानुसार समझ पायेगे
F. दम्पत्तियों को सुरक्षित गर्भपात से संबंधित, निर्णय लेने के परामर्श हुनर दिखा पायेंगे

समय 2 घंटा 50 मिनट

विषय वस्तु का महत्व –

गर्भपात एक संवेदनशील विषय है जिसके कारण सम्पूर्ण जानकारी के अभाव में गर्भवती महिलाओ की मृत्यु दर में बढ़ोत्तरी होती है। सही समय पर गर्भपात ना कराना, प्रशिक्षित चिकित्सिक का सहयोग ना लेना, घरेलू तरीकों का इस्तेमाल, आदि भी प्रमुख कारण हैं। गर्भपात को बारे में समाज में भ्रम एवं भ्रांतियाँ फैली हुयी हैं जिसके कारण अनचाहे गर्भधारण को भी बढ़ावा मिल रहा है। इस सत्र में प्रतिभागीगण सुरक्षित गर्भपात के बारे विस्तृत तौर से जानेगें।

एक नेतृत्त्वकर्ता के रुप में सुरक्षित गर्भपात के तरीकों को समझना, अपने कार्यक्षेत्र में समुदाय को बताना आवश्यक है। गर्भपात के प्रकार, स्वयं निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना, गर्भपात से सम्बन्धित परामर्श लेना, आदि को भी जानना महत्त्वपूर्ण है। गर्भपात संबंधी कानूनी प्रावधानों से समुदाय को परिचित कराना भी एक नेतृत्त्वकर्ता का दायित्त्व है। नेतृत्त्वकर्ता को सुरक्षित व असुरक्षित गर्भपात में अंतर करने की क्षमता एवं सही परामर्शदाता कर भूमिका को सुनिश्चित करना होगा।

गर्भपात के बाद महिला की देखभाल के बारे में विस्तृत जानकारी होनी चाहिये जिससे की महिला को आगे गर्भधारण करने में समस्या ना हो।

संदर्भ संसाधन –

संलग्नक –

अभ्यास 1 – उप सत्र 1: आप के दृष्टिकोण में गर्भपात
हैण्डआऊट 1 – उप सत्र 1: गर्भपात क्या है ?

सत्र 1 – गर्भपात क्या है ?

विधि – अभ्यास कार्य एवं चर्चा।

समयावधि – 50 मिनट

सत्र की प्रस्तुति के लिये आवश्यक सामग्री (IEC, logistics) - चार्टपेपर, मार्कर पेन, सेलो टेप, कैंची।

प्रक्रिया –
इस सत्र के दौरान प्रतिभागीगण गर्भपात के विषय में चर्चा करेगें। सत्र के शुरुआत में प्रतिभागी गर्भपात के बारे में अभ्यास 1 में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर लिखें। सभी प्रतिभागीयों अपने जवाबों को हैण्डआउट 1 में दी गयी जानकारी के साथ मिलान करे। साथ ही अपने सहयोगीयों के साथ चर्चा करें जिससे की विषय के बारे में आसानी से समझ बन सके।

अभ्यास 1 – सत्र 1: आप के दृष्टिकोण में गर्भपात

प्रतिभागी निम्न के बारे में आप क्या समझते हैं –

प्र0 1 गर्भपात क्या है ?

प्र0 2 अपने आप होने वाला गर्भपात या गर्भ गिरना क्या है ?

प्र0 3 करवाया गया गर्भपात क्या है ?

हैण्डआऊट 1 – सत्र 1: गर्भपात क्या है?

- गर्भपात गर्भावस्था का समय से पहले अंत है
- यह गर्भनिरोधक तरीका नहीं है - यह गर्भधारण के बाद किया जाता है

गर्भपात दो प्रकार के होते हैं:

1. अपने आप हुआ गर्भपात या बच्चा गिरना
2. करवाया जाने वाला गर्भपात या चिकित्सकीय सहायता द्वारा करवाया गया गर्भपात (एम.टी.पी.)

अपने आप हुआ गर्भपात या बच्चा गिरना

- यदि गर्भधारण के 20 हफ्ते के अंदर अपने आप गर्भावस्था का अंत हो जाए

करवाया गया गर्भपात

- अनचाहे गर्भ को सोच समझ कर हटाने के लिए डाक्टरी मदद ली जाए, जैसे दवा व और औजारों से करवाया गया गर्भपात

क्रम 1

- भागीदारों से पूछें -"क्या भारत में गर्भपात कानूनी है ?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों को बताएँ कि भारत में गर्भपात कानूनी है। फिर भागीदारों से पूछें -"गर्भपात कौन और कब करवा सकता है ?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों को बताएँ किसी भी महिला के लिये, किसी भी उम्र में, चाहे वह विवाहित या अविवाहित हो, गर्भपात कानूनी है

हैण्डआऊट 2

भारत में जानबूझकर करवाये जाने वाले गर्भपात के लिए कानूनी प्रावधन

- 1971 के चिकित्सकीय तौर पर गर्भपात अधिनियम (एम.टी.पी.)
- गर्भपात, गर्भावस्था के 20 हफ्ते के पहले किया जाना चाहिये
- यह कानूनी है, यदि मान्यता प्राप्त क्लिनिक या अस्पताल पर, राष्ट्रीय चिकित्सकीय रजिस्टर में पंजीकृत और सरकार द्वारा मान्यता डॉक्टर द्वारा किया जाए।
- एम.टी.पी. अधिनियम के अनुसार यदि चिकित्सक को निम्न महसूस हो तो गर्भपात करवाया जा सकता है :

    1. गर्भनिरोधक के असफल होने पर हुआ गर्भधारण
    2. भ्रूण में वंशानुगत विकृति होने का गंभीर खतरा हो

- यदि गर्भावस्था 12 हफ्ते से ज़्यादा की है तो एम.टी.पी. करने के लिये दो पंजीकृत डॉक्टरों के हस्ताक्षर ज़रूरी हैं

क्रम 2

- भागीदारों से पूछें - "क्या आपने कभी सुना है कि महिला ने गर्भपात इसलिए करवाया क्योंकि उसे पता चल गया कि उसके गर्भ में लड़की भ्रूण थी?
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों से पूछें - "आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि महिलाएँ लड़की भ्रूण का गर्भपात करवाती हैं?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों से पूछें - "क्या आप सोचते हैं कि, क्योंकि आप लड़की नहीं चाहते इसलिए गर्भपात करवाना ठीक है" कारण सहित उत्तर दें क्यों ? क्यों नहीं ?
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें। *(नोट: इस विषय पर गंभीर चर्चा के लिये कुछ समय बिताएँ। भागीदारो के लिये ज़रूरी है कि वे बेटा होने की इच्छा के विषय पर दोबारा बात करें)*
- भागीदारों को यह समझाते हुए इस भाग का समापन करें कि गर्भपात कानूनी है, पर भ्रूण के लिंग की जाँच करवा कर गर्भपात करवाना गैरकानूनी है।

हैण्डआऊट 3

प्रसव पूर्व निदान *जाँच* (प्री नेटल डायग्नोस्टिक *टेस्ट*) (नियमन व दुरूपयोग की रोकथाम) अधिनियम, 1994

- भ्रूण के लिंग की जाँच केवल विशेष चिकित्सकीय कारणों से ही की जानी चाहिये

- चिकित्सकीय जाँच केवल मान्यता प्राप्त क्लिनिक या अस्पताल पर, और सरकार द्वारा मान्यता डॉक्टर द्वारा की जानी चाहिये

लड़की भ्रूण की हत्या को रोकने के लिये चिकित्सकीय जाँच करवाने पर पाबंदी है

भागीदारों से पूछें, कि क्या उनके पास भारत सरकार द्वारा बनाए गए गर्भपात के कानून पर कोई प्रश्न हैं ?

क्रम 3

- भागीदारों को समझाएँ कि उनके लिये तीन तरह के गर्भपात को समझना ज़रूरी है ताकि वे अपने क्लाईंट्स/प्रोजेक्ट लाभार्थियों को योग्य चुनाव करने में मदद कर सकें।

गर्भपात के प्रकार

चिकित्सकीय गर्भपात दवाई द्वारा गर्भपात

- सुरक्षित, असरदार व सस्ता
- तीन दिन तक दवाई दी जाती है जिससे पुरायन गर्भाशय से अलग हो जाता है व गर्भाशय सिकुड़ता है और गर्भाशय से भ्रूण बाहर निकल जाता है
- गर्भावस्था के 7 सप्ताह तक

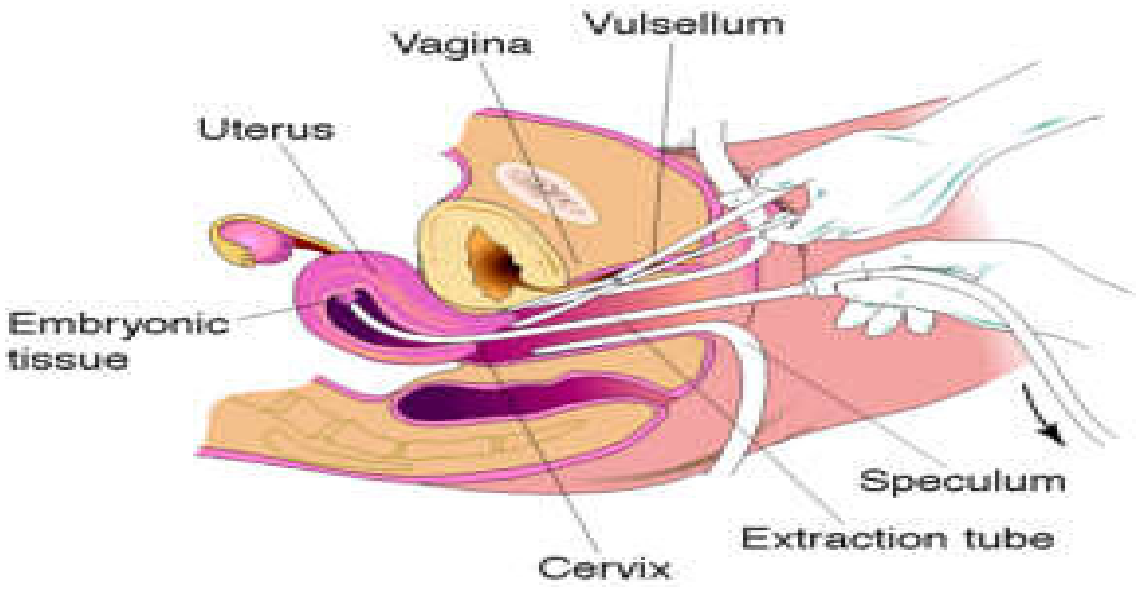
वैक्यूम एस्पिरेशन विधि द्वारा बच्चे को गर्भाशय से बाहर निकालना

- सुरक्षित, असरदार, आसान, शीघ्र और सस्ता
- भ्रूण को गर्भाशय से बाहर निकालने के लिए एक विशेष ट्यूब को योनि से होते हुए गर्भाशय के अंदर डाला जाता है।
- हाथ द्वारा चालित वैक्यूम या बिजली के वैक्यूम से गर्भाशय में से भ्रूण को बाहर निकाला
- जगह को सुन्न करने के लिये हो सकता है गर्भाशय के मुख में सुई द्वारा कोई दवाई डाली जाए
- गर्भावस्था के 8 हफ्ते तक

डी. एण्ड सी.

- सुरक्षित, असरदार, व वैक्यूम एस्पिरेशन विधि की तुलना में अधिक मँहगा
- एक छोटे उपकरण द्वारा भ्रूण को गर्भाशय से बारह निकाल लिया जाता है
- सर्विक्स को फैला कर उपकरण को गर्भाशय में डाला जाता है

महिला को सामान्य बेहोशी की दवा दे कर, एक अलग ऑपरेटिंग रूम में किया जाता है



चित्र 1: वैक्यूम ऐस्पिरेशन

क्रम 4

- भागीदारों को बताएँ कि उनके लिए यह जानना ज़रूरी है

क्रम5

- आपको गर्भपात के तरीकों में बेहतर अंतर करने और महिला को प्रभावशाली ढंग से परामर्श देने के योग्य बनाने के लिये, हम एक छोटा सा अभ्यास करेंगे

अभ्यास 1 *''समूह कार्य''* **(20 मिनट)**
उद्देश्य:

- महिला को परामर्श देने की तैयारी के लिए गर्भपात के तरीकों को दोहराएँ

प्रक्रिया
क्रम 6a

- समूह को तीन भागों में बाँटें हर समूह को एक चार्ट पेपर और मार्कर पेन दें
- हर समूह को एक विषय दें (ऐनेक्स्चर 13.1)

समूह 1: चिकित्सकीय गर्भपात

- तीन दिन तक दवाई दी जाती है जिससे पुरायन गर्भाशय से अलग हो जाता है व गर्भाशय सिकुड़ता है और गर्भाशय से भ्रूण बाहर निकल जाता है
- गर्भावस्था के 9 महीने तक

Cut here_ _

समूह 2: वैक्यूम एस्पिरेशन विधि द्वारा बच्चे को गर्भाशय से बाहर निकालना

- भ्रूण को गर्भाशय से बाहर निकालने के लिए एक विशेष ट्यूब को योनि से होते हुए गर्भाशय के अंदर डाला जाता है।
- हाथ द्वारा चालित वैक्यूम या बिजली के वैक्यूम से गर्भाशय में से भ्रूण को बाहर निकाला
- जगह को सुन्न करने के लिये हो सकता है गर्भाशय के मुख में सुई द्वारा कोई दवाई डाली जाए
- गर्भावस्था के 12 हफ्ते तक

Cut here_ _

समूह 3: डी. एण्ड सी.

- एक छोटे उपकरण द्वारा भ्रूण को गर्भाशय से बारह निकाल लिया जाता है
- सर्विक्स को खींच कर उपकरण को गर्भाशय में डाला जाता है
- महिला को सामान्य बेहोशी दे कर, एक अलग ऑपरेटिंग रूम में किया जाता है
- गर्भावस्था के 20 हफ्ते तक

Cut here_ _

- समूहों को बताएँ कि उनके विषय पर दी गई जानकारी पर चर्चा करें और लिखकर प्रस्तुत करें

क्रम 6b

- हम मिनट के बाद, समूहों से लिखकर प्रस्तुत करने को कहें
- पूछें यदि उनके पास कोई प्रश्न हों *(नोट: प्रस्तुति के दौरान यदि कोई वास्तविक गलती हो तो उन्हें सही करें)*

सत्र 2 – सुरक्षित गर्भपात

सत्र समय: 45 मिनट

क्रम 1

- भागीदारों से पूछें कि -"असुरक्षित गर्भपात क्या है?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- फिर भागीदारों से पूछें -"आपके गाँव/प्रोजेक्ट क्षेत्र में महिलाएँ/लड़कियाँ गर्भपात के लिये कहाँ जाती हैं?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें

असुरक्षित गर्भपात

1. अप्रशिक्षित, बिना रजिस्ट्रेशन हुए प्रदाता ने किया हो
2. गलत उपकरणों के इस्तेमाल से किया हो
3. ऐसे क्लिनिक/अस्पताल में किया हो जिसका रजिस्ट्रेशन नहीं हुआ है
4. अस्वच्छ स्थितियों में लाया गया हो
5. गर्भावस्था के 12 हफ्ते बाद किया गया हो
6. यदि अधिकृत क्लिनिक/ अस्पताल में न किया गया हो
7. योग्य डॉक्टर द्वारा दी गई दवाईयों के बिना घर पर किया हो

क्रम 2

- भागीदारों से पूछें -"आप क्या सोचते हैं कि कई महिलाएँ असुरक्षित गर्भपात क्यों करवाना चाहती हैं?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों से पूछें -"आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि असुरक्षित गर्भपात खतरनाक हैं ?" *(नोट: इससे यह दोहराया जाना चाहिये कि क्या भागीदार असुरक्षित गर्भपात से होने वाली सभी संभव दिक्कतों/परेशानियों के बारे में पहले से ही जानते हैं)*
- नीचे दिए गए बातचीत के बिन्दुओं का इस्तेमाल करते हुए असुरक्षित गर्भपात से होने वाले खतरों का समापन करें

Important points:

- असुरक्षित गर्भपात से जुड़े खतरे कम समय के व लम्बे समय के होते हैं। कम अवधि के खतरों में शामिल हैं:, यंत्र द्वारा अत्यधिक रक्तस्त्राव (गर्भपात के बाद एक पैड या तौलिया 30 मिनट के अन्दर-अन्दर रक्त से भीग जाए, अगर गाढ़े लाल रंग का रक्त धीरे-धीरे भी जाता रहे), दिल की धड़कन बहुत तेज़ हो जानी, पीलापन, ठंडापन, चमड़ी का ठंडा पड़ना और हल्का पसीना, व्याकुलता/बेहोशी, हल्का बुखार, पेडू में दर्द।
- सबसे खतरनाक संभावना एक अपूर्ण विधि की है। अपूर्ण गर्भपात का अर्थ है, गर्भपात के बाद गर्भ का कुछ हिस्सा गर्भाशय में ही रह जाना। अपूर्ण गर्भपात का चिन्ह है, गर्भपात के बाद एक दिन से ज़्यादा अत्यधिक रक्तस्त्राव, पेडू में दर्द या मरोड़, योनि से ऊतकों/खून के थक्कों का निकलना इसका संकेत है । अगर, ऐसा हो तो स्त्री को तुरंत अस्पताल जा कर गर्भ पूरी तरह साफ करवाना चाहिए।
- असुरक्षित गर्भपात में कम समय से जुड़े तुरंत होने वाले अतिरिक्त खतरे में नि:संतानता भी हो सकती है।
- कई महिलाएँ गैरकानूनी तरीके से अनाधिकृत अस्पताल या क्लिनिक में गर्भपात करवा लेती हैं क्योंकि उनमें संकोच, डर होता है और उन्हें इसकी उचित जानकारी नहीं होती कि सुरक्षित गर्भपात कहाँ करवाया जाए।

- एक सी.एच.डब्ल्यू. के रूप में यह उनकी ज़िम्मेदारी है कि वे महिला को एक सुरक्षित और कानूनी तौर पर सही गर्भपात कराने के निर्णय में सहायता करें। उन्हें इस बात पर ज़ोर देना चाहिये कि गर्भपात केवल तभी कराएँ जब बहुत ज़रूरी हो। क्योंकि इससे माँ तथा परिवार के स्वास्थ्य और सुरक्षा पर प्रभाव पड़ता है
- गर्भनिरोधक विधियाँ गर्भपात की तुलना में अधिक सस्ती तथा आसान है। परिवार को यह सलाह देनी चाहिये कि गर्भपात के तुरंत बाद गर्भनिरोधक विधि का इस्तेमाल करें क्योंकि गर्भपात एक गर्भनिरोधक विधि के रूप में नहीं किया जा सकता। बार-बार गर्भपात चाहे वे कितने भी सुरक्षित क्यों न हों महिला के आने वाली गर्भावस्था को प्रभावित करते हैं

क्रम 3

- भागीदारों से पूछें -"एक सुरक्षित गर्भपात क्या है"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
- भागीदारों को बताएँ कि सुरक्षित गर्भपात में कई कारक होते हैं, सबसे ज़रूरी बात यह है कि गर्भ की अवस्था को जल्दी से पहचानें जिससे कि समय पर गर्भपात के विषय में निर्णय लिया जा सके

हैण्डआऊट 4

सुरक्षित गर्भपात

- एक योग्य डॉक्टर द्वारा किया गया
- उचित यंत्रों का उपयोग किया गया
- साफ सुथरे स्थान पर किया गया हो
- गर्भ के पहले 12 हफ्तों में किया हो
- गर्भपात के बाद गर्भनिरोधक परामर्श तथा उचित विधि का इस्तेमाल किया हो

Important points:

- विश्व में लगभव 3-5 करोड़ गर्भपात सालाना होते हैं इनमें से 2 करोड़ लगभग असुरक्षित होते हैं
- जब से भारत में गर्भपात 1971 को कानूनी मान लिया गया है तब से इससे संबंधित समस्याएँ कम हो गई हैं लेकिन अभी-भी मातृमृत्यु के प्रति इसका महत्वपूर्ण योगदान है
- गर्भपात मातृमृत्यु के अलावा नि:संतानता को भी बढ़ाता है। इन समस्याओं तथा मृत्यु का मुख्य कारण उपलब्ध सेवाओं की खराब गुणवत्ता है। ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि भारत में लगभग 65 लाख सालाना किए गए गर्भपातों में अधिकतर गैरकानूनी तथा असुरक्षित परिस्थितियों में किए जाते हैं। इसका नतीजा यह है कि लगभग 13% महिलाओं की मृत्यु हो जाती है ।
- भारत में किए गए अध्यनों से पता चलता है कि गर्भपात सेवाओं का अधिकतर उपयोग करने वाली शादीशुदा महिलाएँ होती हैं जिन्हें गर्भ नहीं चाहिये।
- अनचाहा गर्भ गर्भनिरोध विधियों की आवश्यकताओं को दर्शाता है
- विशेष रूप से सरकारी क्षेत्र में गर्भपात करने के बाद गर्भनिरोधक विधि को उपलब्ध करवाना एक आम चलन है। लेकिन परिवार नियोजन के प्रति परामर्श व गर्भनिरोधक का लगातार इस्तेमाल होने की आवश्यकता के प्रति जानकारी बहुत कम दी जाती है
- असुरक्षित गर्भपात को रोकने व उसका प्रबंधन सुरक्षित मातृत्व को बनाए रखने में महत्वपूर्ण है

- भागीदारों से पूछें - "गर्भावस्था के सबसे पहले लक्षण क्या हैं?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें
- भागीदारों को समझाएँ कि यदि गर्भ अनचाहा है तो गर्भपात का फैसला जल्दी से जल्दी लें यदि यह फैसला गर्भावस्था के आने वाले महीनों में लिया जाता है तो महिला के स्वास्थ्य पर बना खतरा बढ़ जाता है।
- नीचे दिए गए बातचीत के बिन्दुओं का इस्तेमाल करते हुए समापन करें।

क्रम 4

- समझाएँ कि जब महिला गर्भपात का फैसला लेती है तो उसे एक सुरक्षित स्थान ढूँढना चाहिये और प्रसव पश्चात दिए जाने वाले आवश्यक निर्देशों का पालन करना चाहिये

- भागीदारों से पूछें - "यदि उनके पास असुरक्षित गर्भपात से संबंधी कोई प्रश्न हैं" सत्र का समापन करें।

सत्र 3 – परामर्श तथा गर्भपात करवाना

सत्र समयः 1 घंटा

क्रम 1

- भागीदारों को बताएँ कि एक सुरक्षित तथा कानूनी गर्भपात के लिये महिला के लिए संवेदनशील परामर्श ज़रूरी है
- भागीदारों से पूछें -"आपके अनुसार महिला किन कारणों वजह से गर्भपात का फैसला लेती है ?"
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें व संक्षिप्त चर्चा करें
  भागीदारों को याद दिलाएँ कि गर्भपात का फैसला लेना हमेशा कठिन होता है महिलाएँ करवाया गया गर्भपात कई कारणों की वजह से ज़्यादा चाहती हैं

हैण्डआऊट 5

करवाए गए गर्भपात को चाहने के कारण

- उसके पास उतने बच्चे हैं जितने वह चाहती है
- गर्भावस्था का उसके जीवन पर खतरा है
- बच्चे की देखभल के लिये साथी की सहायता नहीं मिलती
- बच्चे अभी (या कभी) नहीं चाहिये
- बलात्कार या सगे संबंधी के साथ यौन संपर्क की वजह से गर्भ
- गर्भपात के लिये मजबूर कराया जाना
- गर्भनिरोधक आवश्यकता का पूरा नहीं होना
- गर्भनिरोधक विधि की असफलता
- भ्रूण में वंशानुगत विकृति होना
- आर्थिक तथा भावनात्मक रूप से बच्चे को पालने के लिये तैयार नहीं
- संकोच या सामाजिक शर्म

भागीदारों को बताएँ कि महिला चाहे किसी भी कारणवश गर्भपात कराए उसके लिये एक सुरक्षित गर्भपात बहुत ही ज़रूरी है

क्रम 2

- भागीदारों को समझाएँ कि वे महिलाएँ जो गर्भपात कराना चाहती हैं उन्हें प्रभावी परामर्श कैसे दिया जाए यह समझना ज़रूरी है

क्रिया 2 "गर्भपात कराने का निर्णय" (45 मिनट)
उद्देश्य

- गर्भपात तथा उसके प्रति निर्णय लेने की परिस्थितियों के प्रति सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अवगत कराना

प्रक्रिया

क्रम 2a

- भागीदारों को पाँच समूहों में बाँटें
- प्रत्येक समूह को बताएँ कि परिस्थिति में दी गई समस्या को पढ़ कर उन्हें 15 मिनट में अपने रोल प्ले तैयार करने हैं। उन्हें 10 मिनट में, दी गई समस्या और उसके हल को अभिनय द्वारा प्रस्तुत करना है। इसके अलावा प्रत्येक समूह को उन लोगों को चुनना है जो कि रोल प्ले के विभिन्न भागों का अभिनय कर सकें

क्रम 2b

- रोल प्ले परिस्थितियों को प्रत्येक समूह में बाँटें। परिस्थितियाँ प्रशिक्षक के रैफरेंस के लिये नीचे दी गई हैं
- **अभ्यास 2- "गर्भपात का निर्णय लेना" परिस्थिति**

- **समूह 1 के लिये परिस्थिति**

- रमा और महेश की शादी को 14 साल हो गये हैं और उनके पाँच बच्चे हैं। महेश एक बिल्डिंग बनाने की जगह पर काम करता है और पास की झुग्गियों में रहता है। उसकी आमदनी से उसके परिवार की ज़रूरतें पूरी नहीं होतीं। रमा नियमित दिन तरीके का उपयोग कर रही है लेकिन उसे अभी पता चला है कि उसका गर्भधारण हो गया है वे दोनों बहुत चिंतित हैं क्योंकि वे गर्भपात का खर्चा नहीं उठा सकते। आप एक सामुदायिक कार्यकर्ता हैं और रमा आपके पास आती है।

- **समस्या:** रमा और महेश को बच्चा नहीं चाहिये, वे चिंतित हैं व सुरक्षित गर्भपात का खर्चा नहीं उठा सकते

- **इच्छित परिणाम:** आप रमा और महेश को प्रभावशाली परामर्श देते हैं उन्हें गर्भपात के उपलब्ध सभी तरीकों के बारे में बताते हुए कहते हैं कि यदि वह सरकारी अस्पताल में जाए तो वहाँ पर गर्भपात निःशुल्क हो सकता है

- Cut here_ _

- **समूह 2 के लिये परिस्थिति**

- राजन शहर में काम करता है तथा उसकी पत्नी गाँव अपने सास-ससुर के साथ रहती है। राजन ने एक वेश्या के साथ असुरक्षित संभोग किया और वह यौन संक्रमण का इलाज करा रहा है। वह अपने गाँव आराम करने के लिये आया है। तीन महीने के बाद उसे पता चलता है कि उसकी पत्नी गर्भवती है साथ में उसमें भी यौन संक्रमण के लक्षण दिखाई देने लग गए। शहर में जब राजन का उपचार हो रहा था तो उसे यह परामर्श दिया गया था कि जब तक उसका संक्रमण पूरी तरह से दूर नहीं हो जाता उसे और बच्चे नहीं पैदा करने चाहिये। अब वो बहुत चिंतित है। आप एक सामुदायिक कार्यकर्ता हैं और राजन आपके पास यह पूछने आता है कि अब वो क्या करे ?

- **समस्या:** यह संभावना है कि होने वाले बच्चे में भी यौन संक्रमण की समस्या हो

- **इच्छित परिणाम:** आप समझाएँ कि राजन और उसकी पत्नी के आगे दो विकल्प हैं
- पहला: गर्भावस्था पूरी रखना तथा बच्चे में यौन संक्रमण के खतरे की समस्या को अपनाना और दूसरा: राजन को परामर्श दें कि वो अपनी पत्नी के साथ इस परिस्थिति की चर्चा करे

- Cut here_ _

- **समूह 3 के लिये परिस्थिति**

- रागिनी 8 हफ्ते से गर्भवती है व केवल 14 साल की है। उसके माता-पिता जब घर पर नहीं थे तब उसके पड़ोसी ने उसका बलात्कार किया। डर के कारण उसने इस घटना की चर्चा किसी से नहीं की। अब उसे मालूम नहीं कि वो क्या करे। आप एक सामुदायिक कार्यकर्ता हैं और रागिनी आपके पास डरी हुई आती है क्योंकि उसे अभी पता चला है कि वह गर्भवती है।

- **समस्या:** रागिनी अविवाहित है और गर्भवती है

- **इच्छित परिणाम:** आप रागिनी को परामर्श देते हैं कि यदि वह चाहे तो एक सुरक्षित गर्भपात करा सकती है आप उसका एक ऐसी संस्था से संपर्क करा देते हैं जो यौनिक दुर्व्यवहार से पीड़ित व्यक्तियों के लिए काम करती है

- Cut here_ _

- **समूह 4 के लिये परिस्थिति**

- महेश और उसकी पत्नी मोनिका एक मध्यम वर्गीय परिवार से हैं। पहले बच्चे के जन्म के बाद मोनिका ने गर्भनिरोधक गोली का उपयोग करना शुरू कर दिया। उनकी लड़की अब 8 महीने की है। पिछले महीने मोनिका अपनी गर्भनिरोधक गोली खाना भूल गई और उसे अभी पता चला है कि वह गर्भवती हो गई है। उसकी पहली गर्भावस्था बहुत कठिन थी जिसमें प्रसवपश्चात उसे संक्रमण हो गया था, वह उस स्थिति से अभी तक बाहर नहीं निकल पाई है। आप एक सामुदायिक कार्यकर्ता हैं और मोनिका आपके पास उसकी समस्या का विकल्प पूछने आती है।

- **समस्या:** उन्हें बच्चा नहीं चाहिये। बच्चा होने से मोनिका तथा उसकी 8 महीने की बच्ची के स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा

- **इच्छित परिणाम:** मोनिका को आप परामर्श देते हैं कि उसे गर्भपात करा लेना ही उचित होगा क्योंकि बच्चे को पैदा करने का खतरा उसके व उसकी बच्ची के लिए बहुत है। साथ में, आप उसे विभिन्न प्रकार के गर्भपातों के बारे में भी बताते हैं

- Cut here_ _

- **समूह 5 के लिये परिस्थिति**

- शीला और मनोज के विवाह को छ साल हो गए हैं उन्हें एक बच्चा है व उन्हें और बच्चे नहीं चाहिये। शीला को एनीमिया (खून की कमी) है और डॉक्टर ने उसे चेतावनी दी है कि उसे दोबारा गर्भवती नहीं होना चाहिये। दुर्भाग्य से वह फिर से गर्भवती हो गई है। शीला को नहीं पता कि वो क्या करे। आप एक सामुदायिक कार्यकर्ता हैं आप शीला के घर जाते हैं और वो अपनी परिस्थिति आपको समझाती है।

- **समस्या:** शीला गर्भवती है और उसे पता नहीं कि वो क्या करे।

- **इच्छित परिणाम:** आप शीला को विकल्पों के प्रति परामर्श देते हैं। आप उसे प्रोत्साहित करते हैं कि वो अपने पति तथा किसी योग्य स्वास्थ्य अधिकारी से बातचीत करे

- Cut here_ _

प्रशिक्षक के लिये नोट

- समूहों को अपनी बातचीत तैयार करने में तैयार करें, विशेष रूप से उन भागीदारों को जो कि विभिन्न किरदारों का अभिनय करेंगे। उन्हें प्रोत्साहित करते हुए बताएँ कि फील्ड में अपने अनुभव तथा जो उन्होंने अभी सीखा है उसके आधार पर अभिनय करें
- उन्हें याद दिलाएँ कि पिछली प्रशिक्षण कार्यशाला में जो उन्होंने गैदर तकनीक की सहायता से सीखा था उन योग्यताओं का उपयोग करें
- बातचीत में विशेष विवादों का ध्यान रखें जैसे : कोई भी महिला शादीशुदा हो या नहीं गर्भपात करा सकती है, असुरक्षित गर्भपात का एक परिणाम नि:संतानता हो सकता है आदि

क्रम 2c

- 15 मिनट के बाद सभी समूहों से अपने रोल प्ले का अभिनय करने को कहें

क्रम 2d

- अभिनय के पश्चात समूहों ने जिन प्रक्रियाओं तथा निर्णय का उपयोग किया है उसकी चर्चा करें। रोल प्ले स्थिति की चर्चा के लिये नीचे दिए गए प्रश्नों की चर्चा करें
    1. क्या समूहों ने दी गई सभी महत्वपूर्ण सूचनाओं का उपयोग किया है यदि नहीं तो कौन सी सूचना उनसे छूट गई ?
    2. आपके अनुसार क्या समूहों ने प्रभावी बातचीत के तरीकों का उपयोग किया ?
    3. क्या आप सोचते हैं कि इस प्रकार की स्थिति वास्तविक जीवन में भी आती है ? - फील्ड स्तर पर
    4. यदि हाँ तो ऐसी समस्याओं को आपके गाँव या परियोजना में समाधान किया जाता है ?
    5. ऐसी परिस्थितियों का किस तरीके से समाधान करना चाहिये ?

सत्र 4 – गर्भपात के बाद देखभाल

सत्र समयः 30 मिनट

क्रम 1

- भागीदारों को बताएँ कि सुरक्षित गर्भपात के लिये केवल एक सुरक्षित विधि और स्थान ही काफी नहीं है इसके लिये गर्भपात के पश्चात देखभाल भी महत्वपूर्ण है
- भागीदारों से पूछें कि क्या वो जानते हैं कि गर्भपात की देखभाल में क्या शामिल है
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें

हैण्डआऊट 6

गर्भपात के बाद देखभाल

- संक्रमण से बचने के लिये डाक्टर द्वारा लिखी गई सभी दवाईयों को लें
- गर्भपात के पश्चात कम से कम 10 दिनों तक संभोग न करें
- गर्भपात के बाद रक्तस्त्राव बंद होने तक योनि में कम से कम 2 दिन तक कुछ न डालें
- यदि दर्द या ऐंठन वाला दर्द होता है तो पेट पर गर्म सेक करें या मालिश करें
- पानी के पदार्थ अधिक मात्रा में लें
- तुरंत ही उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि इस्तेमाल करना शुरू करें

क्रम 2

- भागीदारों को बताएँ कि महिला गर्भपात के बाद 10 दिन के अंदर दोबारा गर्भवती हो सकती है इसलिये गर्भनिरोधक विधि जल्द से जल्द उपयोग करनी चाहिये
- भागीदारों से पूछें कि क्या वे उन गर्भनिरोधक विधियों के बारे में जानते हैं जो कि गर्भपात के बाद उचित होती हैं, और क्यों ?
- जवाबों को फ्लिपचार्ट पर नोट करें

गर्भपात के बाद उचित गर्भनिरोधक

- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- आई.यू.डी.
- नलबंदी / नसबंदी

- स्त्री तथा पुरूष कॉण्डोम

Important points:

- गर्भपात के दिन से ही महिला गर्भनिरोधक गोलियाँ लेना शुरू कर सकती है उसे इसके लिए एक हफ्ते से अधिक इंतज़ार नहीं करना चाहिये
- यदि कोई संक्रमण नहीं है तो एक योग्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद से गर्भपात के तुरंत बाद आई.यू.डी. लगवा लेना चाहिये
- गर्भपात के पहले यदि महिला निर्णय लेती है कि उसे नलबंदी करानी है और उसे 12 हफ्ते या उससे कम की गर्भावस्था है तो गर्भपात के तुरंत बाद ये नलबंदी हो सकती है। इस समय परामर्श में सहमति के सभी मुद्दों पर चर्चा होनी चाहिए क्योंकि नलबंदी एक स्थायी विधि है
- इस विधि के 10 दिन बाद महिला के लिए सामान्य संभोग सुरक्षित है। यदि वह किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का इस्तेमाल कर रही है या यौन संक्रमण तथा प्रजनन तंत्र संक्रमण का शिकार है तो उसे कॉण्डोम का इस्तेमाल करना चाहिये

क्रम 3

- भागीदारों से पूछें कि सुरक्षित गर्भपात के बारे में उनके कोई प्रश्न हैं

प्रमुख संदेश

1. गर्भपात कानूनी है चाहे महिला विवाहित हो या अविवाहित: गर्भपात हमेशा एक योग्य स्वास्थ्य अधिकारी के द्वारा किया जाना चाहिये
2. गर्भपात एक गर्भनिरोधक विधि नहीं है
3. कानूनी तौर पर भ्रूण के लिंग की जाँच करने के बाद गर्भपात करना गैरकानूनी है
4. गर्भावस्था के पहले 12 हफ्तों में गर्भपात कराना आसान और सुरक्षित है
5. गर्भपात एक निजी निर्णय है

कार्यशाला समापन (20 मिनट)

क्रम 1

- भागीदारों से पूछें -"क्या इस कार्यशाला से आप की आकांक्षाएँ पूरी हुई और क्या आप सोचते हैं कि आपने जो सीखा है वो आपके कार्य में सहायक होगा
- उत्तरों को फ्लिपचार्ट पर लिखें व संक्षिप्त चर्चा करें

क्रम 3

- टीम बिल्डिंग अभ्यास के द्वारा कार्यशाला का अंत करें

प्रशिक्षक के लिये नोट

- समापन क्रिया का प्रकार और उसकी अवधि इस बाद पर निर्भर करती है कि आपके पास कितना समय बचा है। ये क्रिया भागीदारों को प्रोत्साहित करने की क्रिया होनी चाहिये
- नीचे दी गई सूची में से किसी भी क्रिया को चुन सकते हैं
    1. मोमबत्ती जलाने की क्रिया
    2. जोशिला गीत गाना
    3. भागीदारों द्वारा 5 ऐसे ठोस कदम की सूची बनाना जिन्हें वे फील्ड में लागू करेंगे

4. सामुहिक कार्य व एकता के लिये पेबेल अभ्यास

माड्यूल 4 – यौन, यौनिकता एवं लिंगभेद

सत्र 1 – यौन, यौनिकता और लिंगभेद में अंतर
सत्र 2 – लिंग असमानता
सत्र 3 – घरेलू हिंसा / दुर्व्यवहार

सत्र 1 – यौन, यौनिकता और लिंगभेद में अंतर

सत्र का उद्देश्य :
सत्र के अंत में प्रतिभागी –

- यौन, यौनिकता और लिंगभेद की परिभाषा बताायेंगे
- यौन, यौनिकता और लिंगभेद में अंतर को समझ पायेंगे

समय 1 घंटे 30 मिनट

सत्र का महत्त्व –

इस सत्र के दौरान प्रतिभागी यौन, यौनिकता एवं लिंगभेद के महत्त्वपूर्ण तत्त्वों को समझेंगे। इनसे जुड़े हुये विषयों पर अपनी समझ को विकसित कर पायेगें। नेतृत्त्वकर्ता के लिये लिंगभेद को समझ कर अपने समुदाय के लोगों में लिंगभेद को दूर करने के उपायों को भी समझना होगा जिससे की समुदाय में व्याप्त लिंगभेद को समाप्त किया जा सके। लिंगभेद से ही यौन एवं यौनिकता जुड़ी हुयी हैं अतः घरेलू एवं बाहरी वातावरण में फैली हिंसा को भी जानना होगा जिससे समुदाय महिलाओं एवं लड़कियों के प्रति संवेदनशील हो सके और घरेलू हिंसा को बढ़ावा ना मिले।
एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में लगभग सत्तर प्रतिशत यौन दुर्व्यवहार घरेलू स्तर में होते हैं जाकि किसी अपने नजदीकी रिश्तेदार, सगे–संबंधीयों द्वारा किया जाता है। अगर यही स्थिति है तो क्या हम एक स्वच्छ एवं समान वातावरण का निर्माण कर सकते हैं ? शायद नहीं क्योंकि उसके लिये नेतृत्त्वकर्ता को इनसे जुड़े हुये मुद्दों को गहराई से समझ कर अपने समुदाय में फैली असमानता एवं दुर्व्यवहारों को दूर करना होगा।
इस सत्र में प्रतिभागी विभिन्न अभ्यासों एवं खेल द्वारा लिंगभेद को समझ सकेगें। प्रत्येक अभ्यास के साथ ही हैण्डआउट भी संलग्न है जिसे प्रतिभागी सत्र की आवश्यकतानुसार पढ़ेगें।

सामग्री

- फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, सादा कागज़ (ए-4), मार्कर पेन रंगीन मार्कर, टेप, गोंद, व कैंची
- 3 विभिन्न रंगों के पेपर (A-4) गुलाबी, हरा व पीला, अभ्यास 1 के लिये A-4 पेपर को चार भागों में काटना है।

संलग्नक

- अभ्यास 1
- अभ्यास 2 के लिये केस स्ट्डी:

हैण्डआऊट

1. यौन, यौनिकता और लिंगभेद पर जानकारी

अभ्यास 1

उद्देश्य:

- यौन, यौनिकता और लिंगभेद पर स्पष्टता

समय: 1 घंटा 30 मिनट)

प्रस्तावना

- ऐच्छिकसेवक होने के नाते यौन, यौनिकता और लिंग से जुड़े सभी विषयों की समझ और उनके बारे में आराम महसूस करना ज़रूरी है। अपने प्राप्तकर्ताओं को प्रभावशाली तरह से परामर्श देने के लिये ज़रूरी है इस सत्र में सिखायी गई जानकारी व कौशल।

- चार्ट 1 की मदद से सत्र 3 के सिखने वाले उद्देश्य याद करायें।

चार्ट 1: सीखने वाले उद्देश्य

A. यौन, यौनिकता और लिंगभेद की परिभाषा बता कर, अपने सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के कार्य में उनके महत्व को समझ पायेंगे
B. समझायेंगे कि यौन पक्षपात कैसे पुरूषों व स्त्रियों के जीवन को प्रभावित करता है
C. पहचानेंगे व जानेंगे कि यौनिक व घरेलु दुर्व्यवहार में क्या कदम उठाने हैं
D. यौनिक विषयों पर आराम से बातचीत कर पायेंगे

प्रक्रिया

- यौन, यौनिकता और लिंगभेद के शब्द फ्लिपचार्ट पर लिखें।
- हर भागीदार को विभिन्न रंगों के चिपकाने वाले कागज़ दें। हर भागीदार को संक्षेप में लिखने को कहें कि वह इन शब्दों से क्या समझते हैं (3 शब्दों के लिये विभिन्न रंग उपयोग करें) हर मुख्य शब्द से जुड़े उन्हें अपने जवाब चिपकाने को कहें।
- भागीदार निम्नलिखित जवाब दे सकते हैं :

(यह उदाहरणों की सूची है)
चार्ट 2

यौन	***लिंग लिंगभेद***	**यौनिकता**
संभोग, पुरूष, स्त्री, लड़का, लड़की आदि	भागीदार इस प्रश्न का उत्तर दे भी सकते हैं और नहीं भी/या वे कह सकते हैं कि लिंग का अर्थ है लड़का या लड़की या लिंग पात्र	भागीदार इस प्रश्न का उत्तर दे भी सकते हैं और नहीं भी/या वे कह सकते हैं कि इसका का अर्थ है व्यक्तित्व, चाल-चलन आदि

- चार्ट 2 में दी गई सामग्री और नीचे दिये गये बातचीत के बिंदुओं से यौन, यौनिकता और लिंग की परिभाषायें समझायें।

हैण्डआऊट 1

यौन, यौनिकता और लिंगभेद पर जानकारी

यौन

- एक व्यक्ति का जीव विद्या संबंधी स्तर - पुरूष या स्त्री होना।
- निजी अंग के प्रकार (लिंग, अंडकोष, योनि, गर्भाशय, स्तन) और शरीर के मुख्य हॉरमोन (इस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन)।
- शुक्राणु और अंडे पैदा करने की क्षमता और फिर जन्म देना।

यौन स्वास्थ्य

- यौनिकता के संबंध में शारीरिक, भावनात्मक, दिमागी और सामाजिक स्वरूपता की स्थिति। ये केवल बीमारी, कार्यों में रूकावट या अपंगता नहीं है।
- यौनिकता और यौन रिश्तों के प्रति अच्छे व इज़्ज़त वाले भाव, साथ ही आनंददायक और सुरक्षित यौन अनुभव जो कि ज़बरदस्ती भेद-भाव और हिंसा से आज़ाद हों।
- यौन स्वास्थ्य पाने और बरकरार रखने के लिये, सभी व्यक्तियों के यौन हक की इज़्ज़त, सुरक्षा और पूर्ति होनी चाहिये।

यौनिकता

- पूरे व्यक्तित्व को समाती है और दर्शाती है कि हम इंसान होने के नाते कौन हैं।
- व्यक्तियों के यौनिक ज्ञान, विश्वास, रवैये, धारणायें और व्यवहार को दर्शाती है।
- इसमें यौन प्रतिक्रिया तंत्र, पहचान, रूझान, भूमिकाएँ व व्यक्तित्व; विचारों, भावनाओं तथा संबंधों का मनोविज्ञान, रचना व जैव रसायन शामिल है

यौन हक

- एक व्यक्ति के हक - जानकारी, शिक्षा, कौशल, सहारा और सुविधाओं जो कि उनकी अपनी धारणाओं से मिलती ताकि वह अपनी यौनिकता से जुड़े ज़िम्मेदार चुनाव कर सकें।
- हक - शरीर की पवित्रता, स्वैच्छिक यौन रिश्ते, पूरी यौनिक व प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच और अपनी यौन प्रवृत्ति का प्रदर्शन बिना हिंसा या भेद-भाव के खतरे के।

यौन प्रवृत्ति

- एक कामुक, अदभुत और प्यार भरा आकर्षण जो एक व्यक्ति दूसरे के प्रति महसूस करता है।
    1. द्विलिंगीय - दोनों लिंगों के व्यक्ति के प्रति आकर्षण
    2. विलिंगी - अपने तथा दूसरे लिंग के प्रति आकर्षण
    3. समलैंगिक - अपने लिंग के लोगों के प्रति आकर्षण
- समलैंगिकता कोई बीमारी या दिमागी बीमारी नहीं। पुरूष-पुरूष या स्त्री-स्त्री में रिश्ता रखने वाले लोगों में कुछ गलत नहीं है। यौन प्रवृत्ति/चाहत हमारे इंसान होने का दूसरा भाग है जैसे भूरी आँखें होना। यह एक चुनाव नहीं है। शोध करने वाले यह नहीं जानते कि क्या चीज़ किसी व्यक्ति को समलैंगिक बनाती है और दूसरे को विलिंगी

लिंगभेद

- पुरूष या स्त्री होने का निजी, सामाजिक और/या कानूनी स्तर।

- इसका अर्थ है समाज द्वारा बताये गये पात्रः मर्दाना या जनाना इसकी व्याख्या हैं।
- लिंग पहचान का अर्थ है पुरूष या स्त्री होने का अंदरूनी भाव।
- मर्दानगी जनाना और लिंग के नियम हमारे शरीर और यौनिकता द्वारा समझे जाते हैं।
- लिंगभेदके नियम पब्लिक में स्वयं की लिंग पहचान का वर्णन करते हैं और परंपरा के नियमों द्वारा चलाये जाते हैं या उन नियमों द्वारा कि पुरूष व स्त्री को कैसे व्यवहार करना है।

बातचीत के बिंदु

यौन
- पुरूष व स्त्री में उत्पत्ति का जीव विद्या संबंधी अंतर है
- यौन पैदायशी होता है
- यौन आसानी से बदला नहीं जा सकता
- यह अंतर आम तौर पर सर्वव्यापक और न बदले जाने वाले होते हैं

लिंग लिंगभेद
- अर्थ है पुरूष व स्त्री के लिये एक जगह या सभ्यता द्वारा बनाये गये पात्र व ज़िम्मेदारियाँ
- समाज ने पुरूष व स्त्रियों के लिये अलग पात्र व ज़िम्मेदारियाँ दी हैं
- यह पात्र और ज़िम्मेदारियाँ पैदायशी नहीं हैं और एक व्यक्ति अपने समाज के मुताबिक उन्हें सीख जाता है
- लिंग का रवैया और व्यवहार सीखा जाता है और बदला जा सकता है
- लिंग के पात्र और ज़िम्मेदारियाँ आपस में बदली जा सकती हैं

यौनिकता
- हमारी यौनिकता जन्म से शुरू होकर जीवन भर चलती हैं। हम जैसे-जैसे बढ़ते और विकसित होते हैं वह बदलती रहती है
- यह एक विस्तृत शब्द है जिसका अर्थ पुरूष या स्त्री का पूरा व्यक्तित्व
- यह केवल एक यौनिक कार्य नहीं है बल्कि इसका अर्थ है समाज में औरों के मुकाबले लड़का या पुरूष और लड़की या स्त्री होना
- यह पूरा वर्णन है, इस बात के कि हम इंसान होने के नाते क्या हैं पुरूष या स्त्री
- यौनिकता केवल शारीरिक न होकर हमारे पूरे दिमागी व सामाजिक विकास दिमागी रवैयों, विश्वास, भाव, पसंद, नापसंद और धार्मिक भावों को समाती है
- हमारे वातावरण के कई कारण जैसे माता-पिता, मित्र आदि हमारे व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं
- युवाओं के लिये यह महत्वपूर्ण है कि वह यौनिकता को अपने जीवन का स्वाभाविक व अच्छा हिस्सा मानें

अभ्यास - 2: केस स्ट्डी चर्चा

उद्देश्य
अभी-अभी सीखा वह उसे जीवन स्थितियों में लगा सकें। साथ ही लिंग **लिंगभेद** व यौनिकता को और स्पष्टता से जानना।

समूह 1 के लिये स्थिति

केस स्ट्डी नं. 1:
शकीला विवाहित है व उसके 7 बच्चे हैं और उसका पति घर से कुछ दूरी पर काम करता है। शकीला दिन भर में बच्चों के खाने, उन्हें स्कूल भेजने, घर की सफाई, घर के पीछे सब्ज़ियों के बगीचे की देखभाल, पानी भरने, खाना बनाने व कमाई के लिये दूसरे खेतों में काम करने में व्यस्त रहती है।
दिन के अंत में बच्चों को खाना खिलाने व सुलाने के बाद शकीला थक जाती है मगर उसका पति यह उम्मीद करता है कि शकीला उसकी इच्छा अनुसार यौन संबंध बनाये। समुदाय की सभी महिलाओं से यह उम्मीद होती है कि वह अपने पति की ज़रूरतों को पूरा करे और शकीला से भी यही उम्मीद है।

प्रश्न क्या शकीला से यह उम्मीद कि वह अपने पति की यौनिक ज़रूरतों को पूरा करेगी, क्योंकि वह उसकी पत्नी है या महिला होने के नाते समाज की यह अपेक्षा है ।

समूह 2 के लिये स्थिति

केस स्ट्डी नं. 2
किशन अपने अध्यापक से मिलने जाता है क्योंकि वह परेशान है क्योंकि उसे दोस्त ने उससे कहा है कि वह उसके प्रति आकर्षित है । किशन को यह समझ नहीं आ रहा है कि यह कैसे हो सकता है कि एक लड़का लड़के के प्रति आकर्षित हो ।

प्रश्न श्री कपूर, किशन को यौन प्रवृत्ति कैसे समझा सकते हैं ?

- सभी केस (कुल 3) को पढ़ें और हर केस स्ट्डी के बाद दिये गये प्रश्नों पर आधारित चर्चा करें।

नोट:
फैसिलिटेटर की मदद के लिये केस के बाद मुमकिन जवाब दिये गये हैं

केस स्ट्डी नं. 1:

शकीला विवाहित है व उसके 7 बच्चे हैं और उसका पति घर से कुछ दूरी पर काम करता है। शकीला दिन भर में बच्चों के खाने, उन्हें स्कूल भेजने, घर की सफाई, घर के पीछे सब्ज़ियों के बगीचे की देखभाल, पानी भरने, खाना बनाने व कमाई के लिये दूसरे खेतों में काम करने में व्यस्त रहती है।

दिन के अंत में बच्चों को खाना खिलाने व सुलाने के बाद शकीला थक जाती है मगर उसका पति यह उम्मीद करता है कि शकीला उसकी इच्छा अनुसार यौन संबंध बनाये। समुदाय की सभी महिलाओं से यह उम्मीद होती है कि वह अपने पति की ज़रूरतों को पूरा करे और शकीला से भी यही उम्मीद है।

प्रश्न क्या शकीला से यह उम्मीद कि वह अपने पति की यौनिक ज़रूरतों को पूरा करेगी, क्योंकि वह उसकी पत्नी है या महिला होने के नाते समाज की यह अपेक्षा है ।

उत्तर लिंग लिंगभेद के आधार पर शकीला से यह उम्मीद की जाती है कि वह हर वक्त अपने पति की यौन इच्छा पूरी करे ।

शकीला एक महिला है और जिस समाज में वह रहती है उसमें उसकी भूमिका व जिम्मेदारी व योगदान समाज द्वारा निर्धारित किए गए है । यह एक सामाजिक अपेक्षा है ।

इस केस में पुरूष स्त्री को दी गई सामाजिक भूमिका व स्थिति पुरूषों के मुकाबले कम है ।

सामाजिक स्वास्थ्यकर्ता के लिये यह समझना ज़रूरी है ताकि वह अपने प्रोजेक्ट के लाभार्थियों को सिखा सके कि गर्भनिरोधक उपयोग और पति-पत्नी की आपसी बातचीत जो कि इस बात से जुड़ी हो कि यौन संबंध तभी बनाये जायें जब दोनों सहभागी राज़ी हों, कैसे आगे बढ़ाया जाये।

केस स्ट्डी नं. 2

किशन अपने अध्यापक से मिलने जाता है क्योंकि वह पेरशान है क्योंकि उसे दोस्त ने उससे कहा है कि वह उसके प्रति आकर्षित है । किशन को यह समझ नहीं आ रहा है कि यह कैसे हो सकता है कि एक लड़का लड़के के प्रति आकर्षित हो ।

प्रश्न श्री कपूर, किशन को यौन प्रवृत्ति कैसे समझा सकते हैं ?

उत्तर किशन को यह बताना है कि यौन आकर्षण लड़का–लड़की या लड़का–लड़का या लड़की–लड़की के लोगों के बीच भी हो सकता है। कुछ लोगों के लिये यह दोनों यौन के लोगों में हो सकता है। कुछ लोगों का मानना है कि यौन प्रवृत्ति का निर्धारण जन्म से पहले होता है और दूसरे मानते हैं कि सामाजिक प्रभाव, यौन प्रवृत्ति को निर्धारित करते हैं। चाहे समलैंगिकता और द्विलैंगिकता आमतौर पर अपनाये या चर्चा नहीं किये जाते मगर यह समाज में हैं।

सत्र 2 – लिंग असमानता

समय: 1 घंटा 40 मिनट)

- भागीदारों को बतायें कि अगले अभ्यास से उन्हें वह कौशल अभ्यास करने का मौका मिलेगा जिससे वह अपने कार्य में लैंगिक असमानता से निपट पायेंगे।

उद्देश्य:
- लिंग लिंगभेद विषयों, खासकर बेटे की चाहत पर विचार ढूँढें व उनपर चर्चा करें।
- व्यवहार बदलाव को पहचाने व अपनायें और उन्हें मुमकिन करने के तरीके ढूँढें।
- लिंग आधारित असमानता से निपटने का अभ्यास करें।

अभ्यास 3: **"बेटेवाले बेटीवाले"** (लड़के - लड़कियाँ) **- एक विवाद/चर्चा** (30 मिनट)

प्रक्रिया

- भागीदारों को 2 समूहों में बाँटें - बेटेवाले और बेटीवाले
- समझायें कि इस अभ्यास में "लड़के व लड़कियों" के बीच विवाद होगा। फैसिलिटेटर द्वारा एक कथन पढ़ा जायेगा और हर समूह को या तो उस कथन का साथ देना है या नहीं

कथन 1: **परिवार आगे बढ़ाने के लिये केवल एक बेटा चाहिये (वंश बढ़ाना)।**

कथन 2: **बेटी के जन्म में माँ का दोष है।**

कथन 3: **बेटे के मुकाबले, बेटी को पालना ज़्यादा मुश्किल व खतरों भरा है।**

कथन 4: **बेटा न होने पर तीसरे या चौथे बच्चे की कोशिश करना सही है**

कथन 5: **बुढ़ापे में केवल बेटा ही माता-पिता का सहारा है**

कथन 6: **केवल पुरूष को गर्भनिरोधक फैसला करने का अधिकार है**

- बेटेवाले समूह को कथन का साथ 3-4 तर्कों से देने को कहें।
- 'बेटीवाले' समूह को कथन का विपक्ष 3-4 तर्कों से देने को कहें।
- समूह को अपने विवाद व बिन्दुओं के साथ तैयार रहने को कहें।

नोट: यह ध्यान रखना है कि चर्चा निजी होकर मुख्य बात से न हट जाये। हर कथन के लिये समूहों को 3-4 मिनट तक विवाद करने दें, फिर उचित तरह अंत करके अगले कथन पर जायें।

- भागीदारों को बतायें कि लैंगिक असमानता व भेद-भाव वह सच्चाई है जिसका सामना हम अपने जीवनमें करते हैं। इसलिये प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम और सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता जैसे लोगों के पास वह महत्वपूर्ण मौका है जिससे वह इन असमानताओं को निपट सकते हैं।

निष्कर्ष:-

- फैसिलिटेटर अंत में कहेगा कि हमारे समाज में लैंगिक पक्षपात हमारे जीवन की रूकावट है मगर हम अपने विचारों का निरीक्षण करें तो हमें पता चलेगा कि यह पक्षपात हमारी दिमागों में भी आ गया है। बेटी से जुड़ी मुश्किलों का सोचकर जो कि समाज के दिमाग व परम्परा के कारण है, हम भी बेटा चाहने लगते हैं। परिणाम स्वरूप, महिला बार-बार जन्म देती है जिससे बुरा आर्थिक व स्वास्थ्य प्रभाव पड़ता है।
- साथ ही जोड़ें कि जब तक हम अपना रवैया नहीं बदलेंगे, बदलाव का सपना मुमकिन नहीं है। लैंगिक पक्षपात को ठीक करना है और स्वास्थ्यकर्ता होने के नाते हमें यह सुधार जल्द ला कर अपने सोचने का तरीका बदलना है। चाहे हमारी 1 या 2 बेटियाँ हों और बेटे ना हों, हममें अपने परिवार सीमित रखने की ताकत होनी चाहिये।
- नीचे दिये गये उदाहरण से निचोड़ प्रस्तुत करें - सालों पहले जो चीज़ें केवल शहरों में मिलती थीं अब गाँवों में भी मिलती है। जैसी, टी.वी. कार, डिश एनटीना आदि। उसी तरह हमारी सोच भी बदलनी चाहिये - लड़के-लड़कियों के साथ एक सा व्यवहार होना चाहिये। प्रजनन के लिये दोनों चाहियें - इसलिये परिवार या 'वंश' आगे बढ़ाने दोनों की ज़रूरत है।
- एक ज़मीन के टुकड़े को भी हक है कि वह अपनी मर्ज़ी की फसल पैदा करें। इसलिये एक महिला को भी गर्भनिरोधक चुनाव बच्चों की संख्या व समय के चुनाव का हक है। इसलिये हमें भी समय के साथ बदलना है और इस सत्र में चर्चित विषयों पर रवैये में बदलाव के महत्व को समझना है। स्वास्थ्यकर्ता होने के नाते हम बदलाव ला सकते है मगर पहले इन विषयों पर हमारे विचार बदलने चाहिये।

सत्र 3 – घरेलू हिंसा / दुर्व्यवहार

समयः 30 मिनट)

उद्‌देष्यः

- घरेलू हिंसा के बारे में समझना
- यौन व यौनिकता हमारे व्यक्तित्व के सुहाने व अच्छे भाव हैं मगर जब यौन संबंध अनचाहा व ज़बरदस्ती हो तो यह भयानक हरकत बनकर दुर्व्यवहार की रेखा पार कर देता है।
- भागीदारों को बतायें कि सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता होने के नाते उन्हें क्लाईंट की बहुत निजी जानकारी पता चलेगी। उनके लिये यह ज़रूरी है कि वह यौनिक व घरेलू दुर्व्यवहार को पहचाने ताकि वह क्लाईंट को मदद कर दुर्व्यवहार की शुरूआत या बढ़ोŕĵ को रोकें।

संलग्नकः

हैण्डआउट 2 : घरेलू हिंसा के प्रकार

हैण्डआऊट 2

यौन दुर्व्यवहार

- कोई भी शारीरिक या ज़बानी हरकत जिसमें महत्वपूर्ण यौनिक भाव हों और जो एक व्यक्ति द्वारा दूसरे की मर्ज़ी के बिना उसपर की जाये। इससे पीड़ित व्यक्ति को दु:ख, बेइज़्ज़ती, नुकसान या सदमा हो सकता है।
- दुर्व्यवहार, भाषा का तरीका, शारीरिक प्रदर्शन या शारीरिक संपर्क हो सकता है जो एक इंसान के आत्मसम्मान या सुरक्षा के बीच आता है।

नोट: जब कोई जाना पहचाना मित्र रिश्तेदार या अनजाना **आपकी तरफ** शारीरिक यौनिक तरह **व्यवहार करे** जो आपको डराये या उलझन महसूस कराये या फिर वह आपको शारीरिक **यौनिक तरह व्यवहार कराये** जिससे आपको दुख, डर, या उलझन महसूस हो तो यह **"यौन दुर्व्यवहार"** है।

यौन दुर्व्यवहार के तरीके हैं बलात्कार, यौन, छेड़छाड़, यौन क्लेश, छेड़ना, दिखाना, गंदे फोन या बच्चों के साथ यौन दुर्व्यवहार

यौन दुर्व्यवहार के तरीके

बलात्कार

बलात्कार का अर्थ है ज़बरदस्ती बनाया गया यौन रिश्ता/यौन संभोग जो कि सचमुच या हिंसा के डर से बनाया जाये। यह व्यक्ति की मर्ज़ी के बिना होता है। ज़्यादातर बलात्कार करने वाले का उद्देश्य केवल यौन आनंद नहीं मगर, गुस्सा, नफरत या नाराज़गी दिखाना होता है जो उसे पीड़ित व्यक्ति या उसकी जाति के लोगों के प्रति होती है। बलात्कार ज़बरदस्ती किया गया यौन व्यवहार है जो कि कहीं भी, कभी-भी किसी के भी साथ हो सकता है। लड़कियों/महिलाओं या लड़कों (पुरूषों दोनों क साथ यह हो सकता है) ज़्यादातर बलात्कार करने वाला पीड़ित व्यक्ति की जान-पहचान का होता है या परिवार का करीबी रिश्तेदार भी हो सकता है।

यह कानून द्वारा दण्डनीय है। (आई.पी.सी. के तहत)

आई.पी.सी. पुरूष द्वारा महिला के बलात्कार की बात करता है मगर, महिला द्वारा पुरूष की नहीं। यह मुमकिन है कि महिला यौन रिश्ते के लिये पुरूष के साथ ज़बरदस्ती करे। बदकिस्मती से आई.पी.सी. द्वारा पति-पत्नी के बीच ज़बरदस्ती के यौन संभोग को बलात्कार नहीं माना जाता जबतक पत्नी 16 वर्ष से कम उम्र की न हो। यदि 16 वर्ष से कम उम्र की लड़की सहमति भी दे जब भी वह बलात्कार कहलाता है।

बलात्कार आई.पी.सी. सेक्शन 375 के *तहत* दण्डनीय है।

यदि पीड़ित व्यक्ति शिकायत दर्ज नहीं करवाता तो कोई और करवा सकता है।

अब बलात्कार की सुनवाई बंद कमरे में होती है जिसकी शुरूआत महिलाओं की नैशनल कमीशन द्वारा की गई है। इससे पीड़ित अनावश्यक परेशानी व ढ़िढ़ोरे से बचता है।

यौन छेड़छाड़

- छेड़छाड़ वह व्यवहार है जो किसी व्यक्ति को नाराज़, परेशान करे या नुकसान पहुँचाये। इसमें कई तरह के व्यवहार आते हैं, जैसे चूमना, गले लगाना, हाथ लगाना, शरीर के अंग दबाना और व्यक्ति को परेशान करना।
- छेड़छाड़ करने वाला जाना या अनजाना हो सकता है। बच्चों व युवाओं को खासकर छेड़छाड़ का खतरा होता है।

यौन क्लेश

- यह अनचाहा यौनिक ध्यान है जो महिला अनुभव करती है। इसमें चूंटी काटना, घूरना, गंदे फोन करना, गंदी लिखावट आदि आता है।
- यह किसी भी स्थिति में हो सकता है जहाँ पुरूष के पास महिला से ज़्यादा ताकत हो। (आमतौर पर)
- यौन क्लेश गैर कानूनी है।

छेड़ना

- यह कानूनी शब्दों में हल्का यौन क्लेश है जो महिला के साथ हो और उसकी गुप्तता भंग करे। इसमें यौनिक बातें, हरकतें, इशारे, गंदे चुटकले, गंदी यौनिक तस्वीरें दिखाना या भेजना, घूरना, दबाना, कोने में धकेलना या महिला के बहुत नज़दीक जाना, सीटी बजाना, या महिला का पीछा करना आता है।
- यह आई.पी.सी. सेक्शन 509 के तहत दण्डनीय है।

दिखाना

- इसे अपने गुप्त अंगों की 'गंदी दिखावट' जो कि असहमत व्यक्ति को की जाये, भी कहते हैं। आमतौर पर इसका मकसद यौन उत्तेजना पाना होता है।

गंदे फोन करना

- गंदे फोन करने वाला फोन करके व परेशान करके, दूसरे व्यक्ति की गुप्तता को भंग करता है।
- फोन करने वाला चुप भी रह सकता है या कोई कहानी बनाकर सामने वाले व्यक्ति से बात करवा सकता है। फिर वह अचानक गंदी बातें या आवाज़ें करता है।

बच्चों के साथ यौन दुर्व्यवहार

- कानूनी तौर पर बच्चों के साथ यौन दुर्व्यवहार का अर्थ है 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चे के साथ संभोग। मगर बच्चे के साथ यौन दुर्व्यवहार का अर्थ है यौन इरादे के साथ बच्चे के साथ शारीरिक या मानसिक ज़बरदस्ती, किसी बड़े इंसान द्वारा जो आमतौर पर बच्चे के लिये भरोसेमंद व ताकतवर हो।
- लड़के-लड़कियों दोनों का यौन शोषण होता है। लड़कियों का शोषण ज़्यादा होता है। ज्यादातर केस में शोषण करने वाला बच्चे के पारिवारिक मित्र भाई-बहन, रिश्तेदार, पिता, अंकल, टीचर आदि होता है
- यह कानूनी तौर पर दण्डनीय है।

<u>यौन दुर्व्यवहार को कैसे रोका/कम किया जा सकता है</u>

आप बलात्कार की आशंका कैसे कर सकते हैं

- अनजान व्यक्ति के साथ बाहर न जायें
- दृढ़ रहें बात को घुमायें नहीं। यदि व्यक्ति जान-पहचान का है तो उसकी अनचाही हरकतें रोक दें
- स्वयं की सुरक्षा के तरीके सीखें
- रात में सुनसान जगहों/बिना लाईट की सड़कों पर अकेले न जायें
- किसी और से फोन उठाने को कहें या नम्बर पता लगाने की मशीन लगवाकर फोन करने वाले के बारे में जानकारी ले सकते हैं।

दो कदम जो यौन दुर्व्यवहार से निपटने के लिये ऐच्छिकसेवी उठा सकते हैं

1. जानें कि घरेलु दुर्व्यवहार गलत है व ज्यादातर केस में दण्डनीय है - यदि उचित लोगों को बताया गया

2. ऐसी स्थिति में फैसला लेने की मदद करें - स्थिति से बाहर आने की कोशिश करें, स्थिति की कानूनी एजेंसी को रिपोर्ट करें, या उस व्यक्ति का डट कर सामना करें

आपके व आपके प्रोजेक्ट के लोगों के बीच की गई सभी बातचीत निजी है व इसकी चर्चा किसी और से नहीं की जायेगी।

घरेलु दुर्व्यवहार

- घरेलु दुर्व्यवहार और भावनात्मक शोषण वह व्यवहार है जो रिश्ते में एक व्यक्ति द्वारा दूसरे पर नियंत्रण रखने के लिये उपयोग किये जाते हैं। सहभागी, विवाहित, अविवाहित, heterosexual, समलैंगिक, साथ रहने वाले, अलग हो चुके या साथ घूमने वाले हो सकते हैं।
- पुरूष व स्त्री दोनों ही घरेलु दुर्व्यवहार से पीड़ित हो सकते हैं।
- रिश्ते में होने वाला कोई भी घरेलु दुर्व्यवहार से पीड़ित हो सकता है - कभी-भी, कहीं भी
- शोषण/दुर्व्यवहार के तरीके:
    1. गालियाँ या बेइज़्ज़ती
    2. अपने सहभागी को परिवार या मित्रों से न मिलने देना
    3. पैसे रोकना
    4. सहभागी को नौकरी लेने या करने से रोकना
    5. सचमुच या धमकाया गया शारीरिक नुकसान
    6. यौनिक हमला
    7. पीछा करना

माड्यूल – एनीमिया

सत्र 1– एनीमिया क्या है?

सत्र 2– एनीमिया – कारण एवं समस्या

सत्र 3– आयरन – एनीमिया की रोकथाम

एनीमिया

भाग.1

भागीदारों से पुछे **<u>एनीमिया किस कारण</u>** से होता है ?
उनके जबाब कागज पर लिख लें।

उन्हें समझाऐ कि :–

- हमारे रोज के आहार में सभी पोषक तत्वों को लाने के लिए विभिन्न तरह के भोजन खाना आवश्यक है।

- आमतौर पर महिलाऐ परिवार के सभी सदस्यों को खिलाकर ही खाती है। इसलिए वे कम खाती है, जो कि एनीमिया का प्रमुख कारण है। इसके फलस्वरुप उन्हें कई बीमारियों का शिकार होना पड. ता है।

- सही पोषण के अभाव से किशोरावस्था में विकास की क्रिया रुक जाती है। इसका नतीजा होता है पतला और ढिगना शरीर, यौन विकास भी प्रभावित हो सकता है। इस स्थिति में किशोर – किशोरियों को हमेशा थकान का अनुभव होता है।

- गर्भवती महिलाएँ को अपने स्वास्थ्य के अलावा उनके गर्भ में पल रहे बच्चे को सही विकास के लिए भी ज्यादा पौष्टिक आहार की जरुरत होती है।

भाग..2

<u>एनीमिया क्या है ?</u>

खुन में एक लाल रंग का तत्व होता है जिसे होमियोग्लोबिन कहते है, इसके कमी होने से एनीमिया हो जाता है।

<u>चिन्ह व लक्षण</u>

- फीके नाखुन व त्वचा
- थकान व सॉस फुलना
- पैरों में सुजन
- भुख की कमी

भाग.3

एनीमिया के कारण

- माहवारी (मासिक रक्तस्त्राव) ज्यादातर किशोरियों में
- आयरन, विटामिन सी व प्रोटीन की कमी
- जल्दी जल्दी प्रसव होना
- पेट में कीड़े होना
- बार बार मलेरिया होना
- अपर्याप्त पोषण (बहुत कम खाना)

भाग.4

एनीमिया के समस्याएँ

- अत्याधिक थकान, काम करने की क्षमता घटना
- बिमारियों से लड.ने की क्षमता कम होना तथा अक्सर बीमारियों का शिकार हो जाना
- कमजोर व छोटे कद का बच्चा होना
- अधिक खुन बहना या प्रसव के दौरान मौत
- बच्चा कमजोर पैदा होता है और जीवनभर कमजोर रहता हैं
- खेलकुद व पढाई में ध्यान न लगना

एनीमिया का रोकथाम

- हरी पतेदार सब्जियॉ, फल खाए
- चेहरे पर पीलापन आने से और अत्याधिक थकान हो तो स्वास्थ्य केन्द्र जाएँ
- आयरन फोलिक एसिड की गोली 2 – 3 महीनों तक लें।जब तक कि होमीयोग्लोबीन सही स्तर पर न आ जाए
- बार बार मलेरिया होने से एनीमिया हो सकता है।
  - इसलिए मच्छरदानी का उपयोग करें
  - बुखार का जल्दी इलाज करें
  - साफ सफाई पर ध्यान दें
- पेट में कीड़ा का इलाज कराए
- हमेशा चप्पल पहनें
- फटी ऐड़ियों की देखभाल करे ताकि वहॉ से कीड़े शरीर में न जा पाऐ
- दो बच्चो के जन्म के बीच पर्याप्त अन्तर रखें

भाग.5

आयरन से भरपुर खाना है :–

- हरी पतेदार सब्जियॉ जैसे बंद गोभी के पते, मूली, सोया, चुकंदर, पालक, सरसों, मेंथी आदि
- बाजरा, गेहूँ, रागी, ज्वार, गुड़
- जिगर, मीट, अंडा
- विटामिन सी, नींबु, अमरुद, ऑवला.
- गर्भ के दौरान महिला को आयरन की अधिक आवश्यकता होती है, इसलिए सभी गर्भवती महिलाओं को आयरन की 100 गोलियॉ प्रत्येक दिन 1 गोली के हिसाब से 100 दिनों तक लेनी चाहिए।
- यदि मॉ को खुन की कमी है तो उसे कम से कम 200 आयरन की गोलियॉ – प्रत्येक दिन एक सुबह, एक शाम – 100 दिन तक खानी चाहिए और साथ में पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।
- आयरन की गोली खाने से भारीर में खुन की कमी नहीं होती है और प्रसव के दौरान होनेवाली परेशानी (थकावट, सांस लेने में तकलीफ और कमजोरी, कम वजन वाला कमजोर बच्चा) भी नहीं होता।
- ऐसी महिला जिसे गर्भावस्था में खुन की कमी हो बच्चे को जन्म देते समय मर भी सकती हैं उसे यह गोली अवश्य लेनी चाहिए। इसे समय से खाने से गर्भवती महिला को एनीमिया से बचाया जा सकता है।
- सभी किशोरियॉ या महिलाएँ को गोली के साथ साथ संतुलित और पौश्टिक भोजन भी लेना चाहिए। हमारे देश में पोषण के अभाव से एनीमिया पाया जाता है। जो ज्यादातर बच्चे, किशोरियॉ और प्रजनन में सक्षम महिलाएँ में देखा जाता है। यह हमारे भोजन में 90 प्रतिशत आयरन या लोहा की मात्रा में कमी के कारण होता है।

भाग.6

पोषण प्रतियोगिता

- अपने आस पास मिलने वाली खाने की चीजों को लेकर 2 लोगों के लिए एक हल्का नाश्ता बनाएँ
- खाने की चीज (व्यंजन) पौष्टिक होनी चाहिए
- बिना खर्च बढाएँ उसे आर्कषक रुप से प्रस्तुत किया जाना चाहिए
- खाने की चीज को घर से ही बना कर लाएँ
- खाना बनाने के तरीके को एक पेपर पर लिख कर अपने साथ लाएँ (उसकी पौष्टिकता को दर्शाएँ)

माड्यूल 6 – पोषण

पोषण

भागीदारों को बतायें कि हम सभी जानते हैं कि भोजन हमारे जीवन की सबसे महत्वपुर्ण चीजों में से एक है। यह खाने में स्वादिष्ट और मजेदार होता है । यह जीवन के आनंदों में से एक है। मगर उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि भोजन शरीर की वृद्धि व स्वस्थ रहने में मदद करता है और यह हमें काम करने तथा जीवन में आनंद प्राप्त करने के लिए शक्ति देता है।

विभीन्न खानों में अनेक पोषक तत्व होते हैं व मानव भारीर में विशिष्ट कार्य करते हैं ।

कार्य	खाना
शक्ति देते हैं	• सभी अन्न व कन्द , • चीनी , गुड़, • तेल, व मक्खन(घी)।
वृद्धि व विकास	• दुध व दुध से बनी चीजें जैसे दही और छाछ, • दालें, मुंगफली, • मीट ,मछली, मुर्गा
बिमारियों से सुरक्षा	• सभी सब्जियां, फल, • दुध, व दुध से बनी चीजें, • मीट, मछली, मुर्गा • अंकुरित अन्न व दालें।
खुन को स्वस्थ रखना	• हरी पत्तेदार सब्जियां • खट्टे फलों के साथ लिया गया गुड़ और • अंकुरित दालें ।
ऑखें/दृष्टि स्वस्थ रखना	• दुध व दुध से बनी चीजें • पीले व नारंगी फल व सब्जियां • हरी पत्तेदार सब्जिया, • अंडा व जिगर।

उपर बताये गये खाद्य अलग–अलग श्रेणी में बांटे जाते हैं ।

प्रोटीन	• दुध और दुध से बनी चीज, • अंडा, मीट, मछली, • दालें, बादाम ।
शर्करा	• चावल, गेहूं, चीनी, आलू, केला ।
स्नेह	• घी , तेल , मक्खन ।
अन्य तत्व	• लोहा आयोडिन कैल्शियम ।

लोहा	• हरी पत्तीदार सब्जियां , • अंडा मीट ।
कैल्शियम	• दुध और हरी सब्जियां
आयोडिन	• मछली , • अदरख ,लहसुन, • आयोडिन युक्त नमक
विटामिन	
विटामिन 'ए'	• हरी पत्तीदार सब्जियां,(पालक गोभी) • पिला रंग का फल ,(आम पपिता गाजर कुमड़ा) • अंडा दही मीट ।
विटामिन 'बी'	• दुध, अंडा, मछली ।
विटामिन 'सी'	• खट्टा फल जैसे नारंगी, आंवला टमाटर अमरुद, निंबु • हरी पत्तीदार सब्जियां, ।
विटामिन 'डी'	• मक्खन घी • अंडा • सुर्य की रोशनी ।

इन सब चीजों की कमी से क्या हो सकता है ?

तत्व	रोग
प्रोटीन	• शरीर कमजोर , • रोग से लड़ने की क्षमता कम, • खुन की कमी ।
शर्करा	• तन्दुरुस्ती नहीं मिलेगी, • वृद्धी कम।
स्नेह	• भारीर में सुखापन ।
लोहा	• खुन की कमी या एनिमिया।
कैल्शियम	• हड्डियां व दांत कमजोर।
आयोडिन	• वृद्धि में कमियां • घेंघा।
विटामिन 'ए'	• आखें खराब होगी, • कुछ हद तक अन्धापन हो सकता है । • निमोनिया • हुपिगं कफ, • दस्त • मलेरिया ।
विटामिन 'बी'	• घाव हो सकता है होठ के कोने में या जीभ में,

	• हाथ पैर में दर्द हो सकता है , • खिचाव आना अनुभूति न आना भी हो सकता है ।
विटामिन 'सी'	• मसुढ़ों में सुजन और खुन आना , • दाँत कमजोर।
विटामिन 'डी'	• हाथ–पैर कमजोर • पेट का फूलना , • माथे के हड्डियों का बढ़ जाना ।

खाना बनाने के तरीके:

संतुलित आहार के अलावा खाने के पोषक तत्वों को बचाये रखना भी बहुत महत्वपुर्ण बात है और खाना पकाते समय इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिये। क्योंकि हम किसी खाने की चीज को मुख्यतः उससे प्राप्त पोषण के लिये ही खाते हैं इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि खाना पकाते समय हम पोषण को बचाने का ध्यान रखें।

निर्देशः प्रशिक्षक अपने चर्चा के दौरान दिये गये तस्वीर का इस्तेमाल करेंगें।

खाना बनाने के तरिकेः

• सब्जियां अच्छे से धोना चाहिए।
• फल और सब्जियां काटने के बाद न धोयें।
• जो सब्जियां कच्ची खायी जा सकती हैं उन्हें वैसे ही खाना चाहिए ।
• फल व सब्जियों से मोटा छिलका न उतारें।
• खाना बनाने के लिए बहुत ज्यादा पानी का उपयोग न करें ।
• खाने को जरुरत से ज्यादा न पकायें ।
• बर्तन को ढँक कर धीमी आँच पर पकायें ।
• पके हुए खाने को खुला न रखें।
• खाने को बार –बार गर्म न करें ।
• खाने में सोडा न डालें।

कुपोषण क्या है ?

भोजन में विटामिन एवं प्रोटिन की कमी होने से कुपोषण जैसे विकार उत्पन्न होते हैं। ज्यादातर छोटे बच्चे इस रोग का शिकार होते हैं।

लक्षण :

a. कद उम्र और दूसरे स्वस्थ बच्चों से छोटा ।
b. खेलने के समय गहरा सांस लेना ।
c. सुस्त दिखना ।
d. दुवला–पतला होना ।
e. पैर में सुजन ।
f. त्वचा में रुखापन व छिलका आना ।
g. बाल कम और हल्के रंग का होना ।

पोषण पर आधारित अभ्यास के लिए वर्क ीट।

निर्देशः निचे के चार्ट को दिखाने या चर्चा से पहले भागीदारों से भोजन के विषय में उनका विचार जानना आवश्यक है।

क्र.स.	**थाली में रखने के लिए खाने की चीजें**	**मात्रा**	**शरीर के लिए इस खाने का महत्व ।**
1	चावल	3से 4 मुट्ठी	पेट भरता है ।
2	रोटी	3 पीस	ताकत बनाता है ।
3	सब्जियां	1 छोटा कटोरा	आयरन एवं रक्त निर्माण ।
4	फल (समयानुसार)	1 फल	पेट साफ रोग से लड़ता है ।
5	मछली , अंडा	1 पीस	प्रोटीन, वृद्धि,स्नेह
6	दुध	1 ग्लास	शारिरिक एवं मानसिक विकास
7	मांस	4 – 6 पीस (मध्यम)	विटामिन की पूर्ती
8	तेल व मक्खन	2 –3 चम्मच (बड़ा)	रुखापन हटाता है , शरीर गर्म रखता है ।
9	चीनी	3 – 4 चम्मच	उर्जा पुर्ती, थकान दूर
10	पानी	8 लीटर	दुषित पदार्थ का निष्काशण ।

प्रश्नोत्तरी खेल :

नियम :

- पुरे समूह को दो छोटे भागों में बाँटना है।
- हर एक समूह को 10 में से 5 प्रश्न बारी – बारी से पुछा जायगा ।
- सही उत्तर के लिए 10 अंक मिलेंगें।
- पहले समूह द्वारा उत्तर नहीं मिलने पर सवाल दूसरे समूह से पुछा जायगा तथा सही उत्तर मिलने पर 5 बोनस अंक मिलेगें।
- अंक तालिका को एक चार्ट पेपर पर लिखा जायगा ।

प्रशिक्षण पुर्व/पश्चात प्रश्नावली

क्र. स.	प्रश्न	सही	गलत	पता नहीं	कुल जोड़
1	अलग–अलग खाने की चीजें शरीर में अलग–अलग काम करते हैं।				
2	सब्जी पकाते समय बहुत ज्यादा पानी डालना चाहिये।				
3	सब्जियों व फलों को खाने से पहले नहीं धोना चाहिए।				
4	पके हुए खाने को ढक कर रखना चाहिए ।				
5	एक युवा के लिए पोष्टिक खाना जरुरी नहीं है।				
6	हरी सब्जियां जैसे कि पालक ,मेथी ,सरसों ,आदि आयरन से भरपुर होती है।				
7	खाना खाने से पहले हाथ धोना आवश्यक है।				
8	खाना/भोजन वृद्धी में हमारी मदद करता है, हमें ताकत देता है, और हमें स्वस्थ रखता है।				
9	कुपोषण खाने में विटामिन और प्रोटीन की कमी से होता है।				

1) किन्हीं दो बिमारियों के नाम बताएँ जो दुषित खाना खाने से हो सकता है।

a) टाइफाइड
b) कीड़े होना
c) दस्त /उल्टी
d) पीलीया
e) हैजा

2) आँखों के लिए क्या अच्छा है ?

a) विटामिन 'ए'
b) विटामिन 'बी'
c) विटामिन 'डी'
d) विटामिन 'के'

3) विटामिन 'डी' के लिए क्या अच्छा है ?

a) हरी सब्जियां
b) सूर्य की रोशनी
c) गाजर
d) मक्खन

4) नाखुनों दाँतों व हड्डियों के लिए क्या अच्छा है ?

a) केला
b) खट्टे फल
c) दवा
d) सब्जियां
e) अंडा

5) दिन में कितना पानी पीना चाहिए ?

a) 10 लीटर
b) थोड़ा सा
c) जैसा प्यास लगे
d) 8 लीटर
e) 1 लोटा

6) कुपोषण क्या होता है ?

a) दुबला–पतला होना
b) खाना कम खाना
c) दूसरों की अपेक्षा उम्र के अनुसार कद छोटा होना
d) खेलते समय भारी सांस लेना और चुस्ती–फूर्ती न रहना
e) चमड़ा सुखा होना ,छिलका आना
f) बाल का कम घना होना व हल्के रंग का होना

7) लोहा कम होने से क्या परेशानी होती है ?

a) एनिमिया / खुन की कमी
b) वृद्धी में कमी
c) दाँत कमजोर
d) दस्त

8) प्रोटीन किसमें रहता है ?

a) दुध, अंडा
b) गाजर, सोजाना
c) घी,तेल,
d) चावल, चीनी
e) दालें

9) शर्करा किसमें रहता है ?

a) दुध, अंडा
b) गाजर, सोजाना
c) घी,तेल,
d) चावल, चीनी
e) दालें

10) स्नेह किसमें रहता है ?

a) दुध, अंडा
b) गाजर, सोजाना
c) घी,तेल,
d) चावल, चीनी
e) दालें