

किशोरवय एवं युवा समूह के प्रशिक्षण हेतु दिग्दर्शिका

पटना शहर को स्मार्ट सिटी बनाने में अपना योगदान देने हेतु किशोर एवं
युवाओं के स्वास्थ्य, अधिकार, सुरक्षा एवं सम्मान हेतु

(किशोर एवं युवा समूह)

परियोजना सहयोग



किशोरवय एवं युवा समूह
हेतु
प्रशिक्षण दिग्दर्शिका

(फैसिलिटेटर गाइड)



आभार

किशोरवय एवं युवा समूहों के प्रशिक्षण हेतु इस दिग्दर्शिका के निर्माण के क्रम में विभिन्न संस्थाओं द्वारा किशोर-किशोरियों एवं युवाओं के मुद्दों पर तैयार की गयी अध्ययन सामग्री का विश्लेषण किया गया है ।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत किशोरावस्था के मुद्दे पर तैयार की गई प्रशिक्षण सामग्री को भी ध्यान में रखकर इस दिग्दर्शिका को बनाया गया है । इसके अतिरिक्त प्रवाह, द वाई० पी० फाउंडेशन एवं नीड्स संस्था द्वारा बनाये गये ट्रेनिंग मैनुअल से भी आवश्यक सामग्रियों को सम्मिलित किया गया है ।

इस प्रशिक्षण दिग्दर्शिका का निर्माण UNFPA,, के सहयोग के बिना संभव नहीं था । इनका विशेष आभार ।

विषय सूची

क्र० सं०	विषय	प्रष्ठ संख्या
1	संस्थागत परिचय	5
2	परियोजना का लक्ष्य	6
3	परियोजना के उद्देश्य	6
4	प्रशिक्षण दिग्दर्शिका का उद्देश्य	7
5	प्रशिक्षक के लिए निर्देशन	8
6	प्रशिक्षक की भूमिका तथा जिम्मेदारियां	9
7	प्रशिक्षकों के लिए ध्यान देने योग्य नियम	10
8	दिग्दर्शिका में दिए गये सत्रों के एक झलक	12
सत्र		
1	वातावरण निर्माण	13 - 15
2	किशोरावस्था को समझना	16 - 27
3	किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझना	28 - 37
4	प्रजनन एवं यौन संचरण एवं उसकी रोकथाम	38 - 43
5	जेंडर (सामाजिक लिंग) को समझना	44 - 51
6	सम्बन्ध एवं परानुभूति	52 - 58
7	किशोरवय और युवाओं के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए	59 - 65
8	सक्रिय और जिम्मेदार नागरिकता	66 - 79
9	किशोरवय एवं युवाओं के लिए मूल्य या सिद्धांतों का महत्त्व	80 - 84

10	सोशल मीडिया और इंटरनेट का उपयोग	85 - 99
11	सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में किशोरवय एवं युवाओं का महत्त्व	100 - 105
12	निगरानी	106 - 107

संस्थागत परिचय

दीक्षा फाउंडेशन के बारे में

दीक्षा फाउंडेशन, भारत में सामाजिक और आर्थिक रूप से पिछड़े हुए समुदायों के शिक्षार्थियों को सर्वांगीण शिक्षा प्रदान करता है। 2010 से दीक्षा फाउंडेशन का अभियान, परिवर्तनकारी शिक्षण स्थल बनाने की दिशा में रहा है। शिक्षा के बारे में संस्था का विचार केवल साक्षरता तक ही सीमित नहीं है, बल्कि प्रत्येक छात्र के सामाजिक, रचनात्मक और नैतिक विकास को देखते हुए शिक्षार्थियों की समग्र शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने पर हैं। समग्र शिक्षा में किसी व्यक्ति के समग्र विकास पर जोर दिया गया है जिसमें प्रमुख शिक्षा, भावनात्मक विकास, सामाजिक समझ के साथ सामाजिक कौशल, आलोचनात्मक सोच कौशल, संघर्ष समाधान कौशल, व्यक्तित्व विकास और स्वयं के बारे में ज्ञान शामिल हैं। सम्पूर्ण व्यक्ति को शिक्षित करने के प्रयास में जीवन के प्रति संबंध, उत्तरदायित्व तथा सम्मान की भावना पर विचार किया जाता है। संस्था का मानना है कि शिक्षा स्वयं-अनुसंधान, आत्मप्रेम और आत्मसम्मान की यात्रा है, और यह भीतर से बदलाव की प्रक्रिया है, अपने स्वभाव और व्यवहार में बदलाव, समाज के प्रति अपने संबंधों और जिम्मेदारियों में बदलाव की प्रक्रिया ।

यह परियोजना: (पटना स्मार्ट सिटी) सामाजिक और समावेशी शहरों के लिए दीक्षा फाउंडेशन, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या निधि (यूएनएफपीए) और पटना नगर निगम (पीएमसी) के सहयोग के तहत पटना शहर में परियोजना सहयोगी है।

परियोजना का लक्ष्य

दीक्षा फाउंडेशन, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (यूएनएफपीए) और पटना नगर निगम (PMC) के सहयोग से पटना शहर में इस परियोजना का संचालन कर रही है | इस परियोजना के अंतर्गत पटना शहर को सामाजिक रूप से समावेशी बनाने का प्रयास है, जहां नागरिकों की सेवाओं और अवसरों तक समान पहुंच हो, खास कर शहरी सेटिंग में सबसे निम्न वर्गों की, जो स्वच्छता कार्यकर्ता और झुग्गी बस्ती के निवासी हैं।

पटना नगर निगम (PMC) के द्वारा इस परियोजना के तहत स्वास्थ्य, सुरक्षा और नेतृत्व क्षमता पर स्वच्छता कर्मचारियों को सशक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है | इस परियोजना में स्वच्छता कर्मचारियों के समुदाय के साथ बड़े पैमाने पर काम करने की अपेक्षा है, जिसमें महिलाएं और किशोर-किशोरी भी शामिल है जो मुख्य रूप से झुग्गी बस्ती के निवासी है। यह परियोजना पटना शहर के 20 बड़ी झुग्गियों में संचालित है ।

परियोजना के उद्देश्य

- परियोजना का मुख्य उद्देश्य, पटना शहर में युवा केन्द्रित ढांचा विकसित करना, जो शहरी बस्तियों से जुड़े युवाओं के नेत्रत्व व सहयोग से एक समावेशी समाज की ओर बढ़ सकें।
- युवाओं के नेत्रत्व क्षमता, और अपने समुदायों के लिए समावेशी विचारधारा के निर्माण की अपेक्षा है।
- परियोजना की सफलता कार्यक्रम में बढ़ती प्रतिभागिता से भी होगी | जैसे पटना स्मार्ट सिटी के अंतर्गत चिन्हित बस्तियों के बच्चे, युवा साथी, और परिवारजन कार्यक्रम से जुड़ते हैं और परियोजना के उद्देश्य को आगे ले जाते हैं।
- इस परियोजना का एक उद्देश्य स्वच्छता कर्मचारियों को सशक्त बनाना है |

प्रशिक्षण दिग्दर्शिका का उद्देश्य

यह प्रशिक्षण गाइड किशोर एवं युवा समूहों के लिए तैयार की गई है। प्रशिक्षक आवश्यकतानुसार इस गाइड को सम्पूर्ण या आंशिक रूप से प्रयोग में ला सकता है। प्रशिक्षण को रोचक बनाने हेतु इस गाइड में अनेक तरह के समूह कार्य तथा खेल सम्मिलित किये गये हैं जिनका उपयोग प्रशिक्षक कार्यशाला को रुचिकर बनाने हेतु कर सकते हैं। इस गाइड में किशोरावस्था एवं उसमें होने वाले बदलावों को शामिल किया गया है, वहीं यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य पर उनकी समझ को विकसित करने का प्रयास किया गया है। इसके साथ ही जेंडर व जेंडर आधारित हिंसा को भी समझाने का प्रयास किया गया है।

इस प्रशिक्षण गाइड के निर्माण के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं :-

- किशोरावस्था एवं उसमें होने वाले परिवर्तनों पर किशोर एवं युवा समूह की समझ विकसित करना।
- किशोर एवं युवाओं के यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य एवं जेंडर के मुद्दों पर उनकी समझ को व्यापक बनाना तथा उसके प्रभावों को समझना।
- किशोरावस्था में लिंग आधारित हिंसा, गुस्सा, नशा व बाल विवाह जैसे मुद्दों को सिमित दायरे से निकलकर विस्तृत स्तर पर देखने और विभिन्न प्रभावों के विश्लेषण करने की क्षमता का विकास करना।
- किशोरावस्था के दौरान सपनों एवं अकांक्षाओं पर उनकी समझ विकसित करना।

प्रशिक्षक के लिए निर्देशन

किशोरावस्था एवं युवाओं के मुद्दों पर बात करना बहुत आवश्यक व महत्वपूर्ण है, परन्तु इन विषयों पर बात करने के लिए अत्यंत संवेदनशीलता कि आवश्यकता होती है | किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है, जो कई तरह के परिवर्तनों एवं मनोभावों से गुज़रती है, अतः इस मुद्दे पर प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को अपनी भावनाओं, मूल्यों तथा सोच पर भी ध्यान देना होगा | इसके साथ ही यह ध्यान रखना भी ज़रूरी है कि आप जिन्हें अपनी बात समझा रहे हैं उन पर आपका क्या प्रभाव होता है |

किसी प्रशिक्षक के लिए कई मौकों पर अपनी सोच और भावनाओं पर नियंत्रण रखना मुश्किल हो सकता है, परन्तु अच्छे प्रशिक्षक की यही विशेषता है कि प्रशिक्षण के दौरान वह स्वयं को निष्पक्ष और गैर आलोचनात्मक स्थिति में रखे और स्वयं किसी भी विषय पर निर्णय देने से बचें |

किशोरावस्था : विकास एवं वृद्धि कि अवस्था -

पूर्व किशोरावस्था (9 वर्ष से 13 वर्ष कि आयु तक)

9 वर्ष से 13 वर्ष कि आयु प्रारंभिक किशोरावस्था कि आयु है | इसे पूर्व किशोरावस्था काल भी कहते हैं | इस अवधि में शारीरिक वृद्धि एवं यौन विकास तेज़ी से होता है |

मध्य किशोरावस्था (14 वर्ष से 15 वर्ष की आयु तक)

मध्य किशोरावस्था को बौद्धिक क्षमताओं, शारीरिक एवं संवेगात्मक विकास के लिए जाना जाता है | इस अवधि में भी यौन अंगों का विकास जारी रहता है |

परिपक्व किशोरावस्था (16 वर्ष से 19 वर्ष की आयु तक)

अंतिम किशोरावस्था कि आयु तक पहुंचते किशोर-किशोरियों के यौन-गौण लक्षण पूर्ण विकसित हो चुके होते हैं | इस अवधि में युवा समाज में अपना स्थान बनाने कि कोशिश करते हैं |

प्रशिक्षक की भूमिका तथा जिम्मेदारियां

प्रशिक्षण में भाग लेने वाले प्रतिभागी अपने प्रशिक्षक को उक्त विषय का जानकार समझते हैं | अतः प्रशिक्षक के लिए आवश्यक है कि वह सारी जानकारी से स्वयं को अवगत रखें और सम्बंधित विषय में होने वाले नए विकास की भी नवीनतम जानकारी रखें |

प्रभावशाली रूप से प्रशिक्षण देने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है, जो निम्न हैं :-

- प्रतिभागी वही सीखते हैं, जो उन्हें रुचिकर लगता है |
- चर्चा के दौरान विषय पर नियंत्रण रखना आवश्यक है |
- प्रतिभागियों का यह जानना भी आवश्यक है कि वे जो सिखने जा रहे हैं, उसका उपयोग वह कैसे करेंगे | अतः प्रशिक्षक को चाहिए कि वह प्रतिभागियों को प्रारंभ में ही प्रशिक्षण के उद्देश्यों को स्पष्ट कर दे कि इससे उन्हें क्या लाभ मिलने वाला है|
- सीखने का वातावरण आदर व सम्मान के साथ सहयोगी तथा बिना किसी डर या दबाव के प्रोत्साहित करने वाला हो |
- सभी प्रतिभागियों को बोलने का मौका दें तथा सभी कि बातों पर पूरा ध्यान दें |
- सभी कि व्यक्तिगत भावनाओं तथा विचारों को महत्त्व दें |
- सभी को चर्चा में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करें |

प्रशिक्षकों के लिए ध्यान देने योग्य नियम

- सत्र पूर्व तैयारी करें :-

प्रशिक्षण से पूर्व एक बार ध्यान से मार्गदर्शिका को पढ़ लें, जिससे हर सत्र के उद्देश्यों तथा गतिविधियों और उससे मिलने वाली सीखों पर अपनी समझ बना सकें। आवश्यक सामग्री पहले से ही जुटा लें, जैसे मार्गदर्शिका, पोस्टर्स, स्टेशनरी, फिल्मस, इक्विपमेंट आदि।

- उचित बैठक व्यवस्था :-

वयस्कों के प्रशिक्षण में बैठक व्यवस्था का बड़ा महत्त्व है। व्यवस्था अनौपचारिक और आरामदायक होनी चाहिए। बेहतर है कि बैठक व्यवस्था गोलाकार या यू आकार में हो। यह भी सुनिश्चित कर लें कि प्रशिक्षण के दौरान कराये जाने वाले समूह कार्यों के लिए भी प्रयाप्त वयस्था हो।

- सरल एवं स्पष्ट बोलें :-

सुनिश्चित करें कि सब आपको सुन व समझ पा रहे हैं। सरल एवं व्यावहारिक भाषा का प्रयोग करें और जहाँ तक संभव हो स्थानीय भाषा या स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग अधिक करें।

- अच्छा श्रोता बनें :-

एक अच्छा श्रोता एक प्रभावी प्रशिक्षक होता है। उसमें ध्यानपूर्वक सुनने कि योग्यता होनी चाहिए एवं प्रतिभागियों के प्रत्येक प्रश्न एवं सभी समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए। अपनी तय्यारी के आधार पर उनके प्रश्नों का श्रेष्ठतम उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करना चाहिए।

- पूरे समूह को सम्मिलित करें :-

चर्चा में कुछ प्रतिभागी सक्रीय रूप से भाग नहीं लेते। अतः एक प्रशिक्षक होने के नाते यह आपका उत्तरदायित्व है कि सभी प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने का अवसर प्रदान करें। प्रयास करें कि जो प्रतिभागी ज्यादा हावी हो रहे हैं उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से रोकते हुए निष्क्रिय या कम प्रतिभाग करने वाले प्रतिभागियों को चर्चा में अपने विचार रखने हेतु उत्साहित करें। कुछ प्रतिभागी कम पढ़े-लिखे या अनपढ़ हो सकते हैं। उन्हें नये अवसर प्रदान करें। यह भी हो सकता है कि उन्हें समझने में

कुछ समय लग रहा हो, अतः स्पष्टता से समझाएं एवं स्थितिनुसार उदहारण देकर अपनी बात को दोहराएं |

- **समय का पालन करें :-**

सभी का समय मूल्यवान है, अतः यह ध्यान रहे कि सत्र समय पर आरंभ हो एवं समय पर ही पूरा करने कि कोशिश करें |

- **विषयकेन्द्रित चर्चा पर जोर दें :-**

अक्सर चर्चा अपने मूल विषय से हट जाती है, अतः आपकी जिम्मेदारी है कि यह सुनिश्चित करें कि सत्र अपने उद्देश्यों को प्राप्त कर सकें |

- **सत्र को रोचक बनाएं :-**

चर्चा को रोचक बनाने के लिए जहाँ तक हो सके चित्रों एवं चार्ट के माध्यम से समझाएं | इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार विभिन्न विधियों का प्रयोग करें जैसे चर्चा, ब्रेन स्टॉर्म गेम्स, कहानियों, रोलप्ले आदि |

- **बहस से बचें :-**

विवादास्पद विषयों पर चर्चा में संवेदनशीलता से काम लें | जाति, धर्म आदि विषयों पर लोगो कि भावनाओं का सम्मान करें एवं सभी से करने को कहें | आपसी तुलना से बचें, इससे भी भावनाओं को अघात पहुंचता है |

- **फीडबैक लें व अभिलेख रखें :-**

प्रशिक्षक को प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंत में मुख्य गतिविधियों आदि का संकलन करना चाहिए | इससे प्रशिक्षक को अपनी दक्षता सुधरने में मदद मिलती है |

दिग्दर्शिका में दिए गये सत्रों कि एक झलक

1. परिचय

प्रथम सत्र में एक-दूसरे को जानना बहुत आवश्यक है | यह हमेशा एक खेल या गतिविधि के माध्यम से होना चाहिए | इस सत्र में प्रतिभागियों को उद्देश्य से परिचित करायें एवं समूह कितने सत्र करेगा, यह भी बताया जाना आवश्यक है | यह प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों के बीच एक अनुकूल माहौल भी बनता है |

2. प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य

किशोर-किशोरियों कि वृद्धि और विकास , सेक्स व लिंग (जेंडर) पर उनकी समझ, प्रजनन अंगों के बारे में जानकारी, माहवारी एवं किशोरवय स्वास्थ्य के अन्य मुद्दों पर केन्द्रित है |

3. जेंडर, हिंसा, नशे कि प्रवृत्ति एवं बाल विवाह

लैंगिक समानता का अर्थ है कि महिला और पुरुष दोनों को ही सामाजिक विषयों , स्रोतों एवं अवसरों तक पहुच बनाने में बराबरी हासिल हो | लिंग समानता का अर्थ महिला और पुरुषों के प्रति व्यवहार कि निष्पक्षता और इमानदारी से है | इसके साथ ही साथ नशे से होने वाली हानियों पर भी फोकस किया गया है |

4. इन्टरनेट एवं सोशल मीडिया

किशोर-किशोरियों का समय इन्टरनेट एवं सोशल मीडिया में अधिकतर जाता है अतः उसका उपयोग कैसे करें | गलत (फेक) खबरों को कैसे पहचाने आदि पर बल दिया गया है।

5. एक्टिव सिटीजनशिप

एक नागरिक के रूप में किशोर-किशोरियों कि भूमिका के बारे में समझाया गया है कि वे अपने सपनों का समाज कैसे बनाएं |

सत्र 1 वातावरण निर्माण

उद्देश्य: सत्र के अंत तक प्रतिभागी

समय: 100 मिनट

- एक दूसरे से परिचित हो सकेंगे |
- अपनी बात कहने व दूसरों की बात सुनने का माहौल बना सकेंगे |
- प्रशिक्षण के उद्देश्य व कार्यक्रम के बारे में समझ बना सकेंगे |
- सकारात्मक वातावरण को प्रोत्साहित करने में मदद मिलेगी |

क्रम सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	पंजीकरण		15 मिनट
2	आपसी परिचय	खेल	10 मिनट
3	प्रशिक्षण के उद्देश्य व कार्यक्रम	प्रस्तुतीकरण	15 मिनट
4	प्री - सर्वेक्षण	प्रश्नावली	60 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :-

- फ्लिप चार्ट
- मार्कर पेन
- सादे कागज़ कि छोटी पर्ची (प्रतिभागियों कि संख्या के बराबर)
- एक बॉक्स (दफतीया गिलास भी हो सकता है)
- प्रश्नावली

तैयारी :-

- सादे कागज़ कि पर्ची पर एक चित्र (कोई फूल, फल, सब्जी, मिठाई या शहर के नाम) की दो-दो पर्ची बनाएं जैसे : गुलाब, कमल, गेंदा, अंगूर, सेब, केला, बैंगन, गोभी, टमाटर, बर्फी, लड्डू, कलाकंद, पटना, चंपारण, मोतिहारी आदि | पर्ची मोड़कर मिला दें तथा सबको एक डिब्बे या गिलास में डाल दें |

- प्रतिभागियों कि संख्या के आधार पर मोड़े हुए पर्ची के जोड़ो को घटाया / बढ़ाया जा सकता है ।

चरण - 1: सहभागियों का पंजीकरण ।

सहभागियों का स्वागत करें ।

चरण - 2: आपसी परिचय।

पर्ची के खेल के माध्यम से परिचय सत्र को आगे बढ़ाएं ।

साथी का परिचय देने से पूर्व परिचय के खेल को प्रशिक्षक स्वयं अपना परिचय देकर खेल को शुरू करें ।

प्रत्येक प्रतिभागी को डिब्बे या गिलास में राखी एक पर्ची उठाने को कहें, पर्ची खोलकर बने चित्र/शब्द का जोड़ा ढूंढने को कहें ।

जोड़े बन जाने पर प्रशिक्षक निम्न निर्देश दें ।

- प्रत्येक जोड़ा अपना नाम
- अपनी कोई एक पसंद
- कहाँ से आये है
- अपने पटना शहर के लिए आपका कोई एक सपना बताएं

जब प्रतिभागी पटना शहर को लेकर अपने-अपने सपने के बारे में बताएं तब प्रशिक्षक फ्लिप चार्ट पर उनके द्वारा बताये गये सपने लिखते जायें ।

समझाएं, हम सब कुछ सपने सच करना चाहते हैं, अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने समुदाय के लिए फिर अपने गाँव/शहर के लिए ।

बताएं कि इस प्रशिक्षण में दी गयी जानकारी उनके सपनों को साकार करने में सहायक सिद्ध होगी ।

चरण - 3: प्रशिक्षण का उद्देश्य

प्रशिक्षक इस कार्यक्रम के बारे में तथा प्रत्येक उद्देश्य पर अवश्य चर्चा करें |

सहजकर्ता हेतु नोट : सहजकर्ता फ्लिपचार्ट पर प्रशिक्षण के उद्देश्यों को लिखता जाये ताकि प्रतिभागी उद्देश्यों को अच्छी तरह से समझ सकें |

चरण - 4: आगे के प्रशिक्षण कार्यक्रम पर एक नज़र

सत्र: 2

किशोरावस्था को समझना

समय: 90 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी किशोरावस्था के बारे में अपनी समझ बना पाएंगे और अपने स्वयं के अनुभवों को व्यक्त कर पाएंगे।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. किशोरावस्था के गुणों की पहचान और विशेषताओं को अपने व्यक्तिगत अनुभवों के साथ जोड़ पाएंगे।
2. किशोरावस्था से जुड़ी चुनौतियों को व्यक्त कर पाएंगे।
3. शरीर के बारे में अच्छी और सकारात्मक बातों पर चर्चा कर शरीर की छवि से जोड़ पायेंगे।

क्र. सं	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	15 मिनट	किशोरावस्था हमारे जीवन की एक ऐसी अवस्था है, जो हम सब ही अनुभव करते हैं। यह कुछ के लिए सामान्य व अन्य के लिए विशिष्ट हो सकती है।	प्रतिभागी अपने विशेष गुण एक दूसरे से साझा कर एक दूसरे से व्यक्तिगत जुड़ाव की ओर बढ़ पाएंगे।
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	40 मिनट	बदलाव कुदरत का ही एक हिस्सा है। एक समय के बाद परिवर्तन होना सामान्य है।	पर्यावरण के उदाहरण के साथ बदलाव को समझना। चित्र द्वारा परिवर्तन के चरण को पहचानना
3	जानकारी का	20 मिनट	किशोरावस्था से जुड़े सभी के अनुभव अलग होते हैं। अपने	शरीर चक्र द्वारा बदलाव को समझना

	आदान प्रदान व उपयोग		शरीर के बारे में जानकारी होने से हमें बेहतर तैयारी के साथ उससे जुड़े फ़ैलसे लेने की समझ मिल पाती हैं।	और उसपर समूह के साथ चर्चा करना
4	सामाजिक जुड़ाव	15 मिनट	सभी को अपने शरीर से जुड़े बदलाव को समझना और अपनाना चाहिए, और अपने शरीर से प्यार करना चाहिए।	“मैं अपनी / अपना फेवरेट हूँ” प्रतिभागी अपने लिए प्रेम पत्र लिखें, जिसमें वो अपने से जुड़ी अच्छी बातें सांझा करें।

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, सत्र से जुड़ी कहानियाँ, चिट्स, A4 शीट, फ्लिप चार्ट |

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सत्र के शुरू होने पर प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें कैसा लगता है जब कोई उनकी तारीफ करता है, और आखरी बार किसने उनकी सराहना की थी।

चरण -2: प्रतिभागियों से समूह में से, एक व्यक्ति का चुनाव करने को कहें, जिसे वो जानते हैं, और उनसे उसके गुण के बारे में साझा करने को कहें। प्रत्येक व्यक्ति के पास इसे करने के लिए पाँच मिनट हैं।

चरण -3: सहजकर्ता पहले अपनी ओर से एक प्रतिभागी के बारे में एक विशेषता बता कर अगले प्रतिभागी को साझा करने के लिए प्रेरित करें। इस तरह समय का ध्यान रखते हुए सभी की बारी सुनिश्चित करें।

चरण -4: प्रतिभागियों से पूछें कि यह गतिविधि उन्हें कैसी लगी?

संभव उत्तर- अच्छे, ठीक हो सकते हैं।

चर्चा के बिन्दु:

1. हम सभी में कुछ न कुछ विशेषताएँ होती हैं और यह एक दूसरे से बहुत अलग भी होती हैं, परंतु ऐसे कई अनुभव होते हैं जो एक समान हैं।
2. हम सभी एक प्रष्ठभूमि से हैं। हो सकता है कुछ लोग एक स्कूल जाते हो, एक ही कक्षा में हो या सामान्य विषय पढ़ते हों।
3. स्पष्ट करें कि हम सभी में एक समानता और भी है कि हम सभी किशोरावस्था में हैं। अतः आप किशोरावस्था से क्या समझते हैं?
4. स्वाभाविक उत्तर हो सकते हैं-
 - जो स्कूल जाते हैं
 - साथ खेलते हैं
 - बड़े हो रहे हैं,
 - अपनी भूमिकाओं में कार्य करते हैं।

उन्हे बताएं,

किशोरावस्था का अर्थ है कि अब हम बच्चे नहीं रहे, किन्तु बहुत बड़े भी नहीं हुए हैं। हम अभी बड़े हो रहे हैं। किशोरावस्था जीवन के 9 से 19 साल के वर्ष की अवस्था को कहते हैं। भारत में लगभग 21 प्रतिशत जनसंख्या किशोरावस्था की है जिसका अर्थ भारत में 253 लाख किशोर हैं (जनगणना 2011) के अनुसार।

किशोरावस्था के प्रकार

किशोरावस्था	मूल रूप से एक समयावधि
प्राथमिक किशोरावस्था	10 - 14 वर्ष
परिपक्व किशोरावस्था	15 - 19 वर्ष

उनसे पूछें कि इससे पहले क्या कभी किसी ने उनसे इस पर चर्चा करी है? यदि हाँ तो क्या उन्हें इसपर स्पष्ट जानकारी प्राप्त हो पायी थी?

चरण -5: सत्र को समाप्त करते हुए प्रतिभागियों से पूछें की उन्हें सत्र से कोई सवाल पूछना हो तो वे सत्र में या सत्र के बाद भी पूछ सकते हैं। किशोरावस्था के सत्र में प्रतिभागी अपने व्यक्तिगत सवाल भी पूछ सकते हैं | ध्यान रहे कि सत्र के नियम बनाते समय ही चिन्हित कर

दें कि यहाँ की गयी बातों का बाहर मज़ाक ना बनाया जाए। अगले सत्र की ओर बढ़ते हुए प्रतिभागियों से दो उदाहरण पूछें जहाँ उन्होंने परिवर्तन होते देखा हो।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

सामाग्री: पेड़ के बड़े होने की प्रक्रिया

चरण -1: पिछले सत्र से जुड़ाव बनाते हुए पूछें की क्या उन्होंने अपने आस पास परिवर्तन को महसूस किया है ?

चरण -2: दो प्रतिभागियों के उत्तर के बाद उन्हें बताएं कि आज हम शरीर की और शरीर मे महसूस होने वाले बदलावों के बारे मे बात करेंगे । इसके पहले हम एक उदाहरण द्वारा भी इसको समझेंगे।

चरण -3: पेड़ के बढ़ने के चार चरणो को प्रतिभागियों के सामने रख दें और उनसे उसे बढ़ने के सही क्रम मे लगाने को कहें।

चरण -4: जैसे-जैसे वे उसे सही क्रम मे लगाने लगे, उनसे उससे जुड़ी विशेषताओं को भी चिन्हित करने व उसपर चर्चा करने लिए बढ़ावा दें।

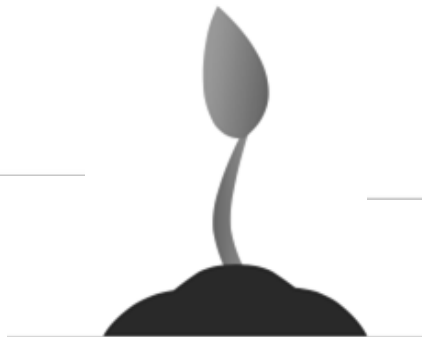
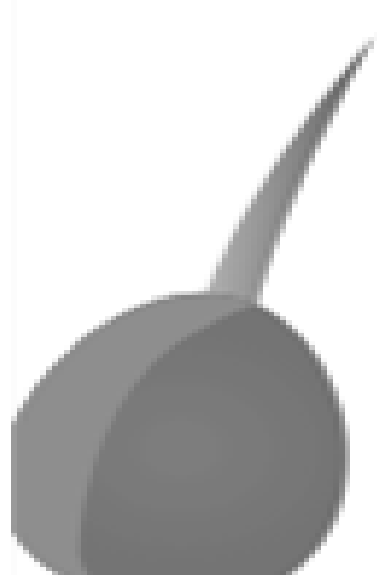
चरण -5: बढ़ावा दें की वे आसपास के कुदरती रूप से होने वाले बदलावों के बारे मे चर्चा करें।

चरण -6: बताएं, 'बदलाव एक कुदरती प्रक्रिया है, जैसे हम अपने आस पास बदलाव को महसूस कर पाते हैं, वैसे ही हमारे अंदर भी कई परिवर्तन होते हैं।'

चर्चा के बिन्दु:

- प्रतिभागियों को बताएं की जीवन मे बदलाव एक सामान्य प्रक्रिया है, यह जिंदा चीजों मे देखने को मिलती हैं।

- उन्हे सहज महसूस कराने के लिए आप उनसे ही पूछें कि वे अपने आसपास से ही उदाहरण दें।
- जब आप चित्र दिखा रहे हो, ध्यान रहे कि वे प्रतिभागी भी भाग लें जो सत्र मे कम बोल रहे हैं, उन्हे प्रेरित करें कि वे अपने विचार यहा व्यक्त कर सकते हैं।



3. जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग

पहले सत्र से जोड़ते हुए दूसरे सत्र में सभी प्रतिभागियों को एक एक पर्ची दें

चरण -1: उनसे कहें की वे इसमें बदलाव के रूप लिखें। उन्हें बढ़ावा दें की वे अपने शरीर से जुड़े उदाहरण प्रस्तुत करें।

नोट:

1. लड़को और लड़कियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शाररिक परिवर्तनों एवं उनके प्रभाव कि सूची बनाएं |
2. लड़को और लड़कियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले मानसिक (मनोवैज्ञानिक) और भावनात्मक परिवर्तनों एवं उनके प्रभाव |
3. लड़को और लड़कियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले व्यवहार सम्बन्धी एवं सामाजिक परिवर्तनों एवं उनसे पड़ने वाले प्रभावों कि सूची बनाएं |

चरण -2: प्रतिभागियों को समूह चर्चा के लिए समय दें, जहाँ वे अपनी सूची पर चर्चा करें, खली फ्लिपचार्ट पर या बोर्ड पर इन सूचियों को दर्ज करें |

सभी के उत्तर को दीवार पर लगा दें ताकि हर कोई उसे देख सके। प्रतिभागियों से कहें की इस गतिविधि में हम शरीर में होने वाले बदलावों को समझेंगे।

किशोरावस्था के समय विकास कि अवस्थाएं			
आयु चक्र	पूर्व किशोरावस्था (9 - 13 वर्ष)	मध्य किशोरावस्था (14 - 15 वर्ष)	परिपक्व किशोरावस्था (16 - 19 वर्ष)
शारीरिक विकास	<ul style="list-style-type: none">- यौवनारंभ: त्वरित विकास का समय- यौन विशेषताओं का प्रकट होना आरंभ होता है 	<ul style="list-style-type: none">- यौन विशेषताओं का क्रम जारी रहता है 	<ul style="list-style-type: none">- शारीरिक परिपक्वता एवं प्रजनन वृद्धि के पूर्ण होने का काल

बौद्धिक विकास	<ul style="list-style-type: none"> - सामाजिक जागरूकता कि तुलना में 'में' कि भावना पर अधिक बल होना । - कारण एवं उनके प्रभाव सम्बन्ध के विकास का चरण । 	<ul style="list-style-type: none"> - कारण-प्रभाव सम्बन्ध ज्यादा बेहतर समझ आते हैं । - अपने में ही डूबे रहने कि प्रवृत्ति । - लोगो या चीजों के प्रति आकर्षण होना । - तनाव के समय जल्दबाजी में निर्णय लेना । 	<ul style="list-style-type: none"> - अपने भविष्य को लेकर योजनाओं, उद्देश्यों तथा लक्ष्यों को समझने में सक्षम । - लोगो या चीजों के प्रति आकर्षण होना ।
सम्बन्ध एवं टकराव	<ul style="list-style-type: none"> - एकांत पसंद करना । - मनोदशाओं का बार-बार बदलना । - शैशवावस्था कि पसंद को नकारना शुरू करना । - पारिवारिक ढांचे के प्राधिकार को चुनौती देना । 	<ul style="list-style-type: none"> - पारिवारिक प्रधानता के साथ टकराव का समय । 	<ul style="list-style-type: none"> - व्यावसायिक, तकनीकी, उच्च शिक्षा अथवा/या नौकरी । - पारिवारिक रोक-टोक से आजादी । - वयस्क जीवनशैली ।
शारीरिक छवि	<ul style="list-style-type: none"> - स्वयं में आ रहे यौन बदलावों कि चिंता । - स्वयं कि तुलना साथियों से करना । 	<ul style="list-style-type: none"> - शारीरिक बदलावों के लिए कम सचेत परन्तु व्यक्तिगत अकर्शकता में अधिक रूचि । 	<ul style="list-style-type: none"> - सामान्य शारीर कि छवि के प्रति सहजता ।

साथियों का समूह	<ul style="list-style-type: none"> - सामान लिंग वालो से प्रगाढ़ मित्रता - विपरीत लिंग वालो से संपर्क 	<ul style="list-style-type: none"> - यौन इच्छाएं उभरने लगती हैं और किशोर-किशोरी आकर्षित करने कि क्षमता विकसित कर लेते हैं - अपने साथियों से अनिष्ठापूर्ण बर्ताव 	<ul style="list-style-type: none"> - निर्णय तथा मूल्य में साथियों से कम प्रभावित होते हैं - साथी समूहों के बजाय अन्य व्यक्तियों से ज़्यादा जुड़ाव
व्यक्तिगत विकास	<ul style="list-style-type: none"> - स्वयं ही मूल्यों का निर्धारण करना शुरू करते हैं - यौन अहसास व यौन ज़रूरतों को खोजने कि शुरुवात - गोपनीयता कि इच्छा - स्वप्न देखना 	<ul style="list-style-type: none"> - जोखिम लेने वाले व्यवहारों (सेक्स, ड्रग्स, हिंसा) को प्रयोग करना - दोस्तों के साथ अधिक समय बिताना - 	<ul style="list-style-type: none"> - वास्तविकता आधारित लक्ष्य - परिवार से वयस्क के तौर पर जुड़ाव - यौन पहचान, यौनिकता गतिविधियों का स्थापित होना सामान्य है

चरण -3: ऐसे बदलाव चिन्हित करें जो विशेषकर लड़की और लड़के के संदर्भ में हो, और उन्हें प्रतिभागियों के सामने पढ़ें।

चरण -4: बताएँ कि उनमें से कुछ बदलाव हमारे लिंग पर भी निर्भर करते हैं, और इसलिए हमारे शरीर में भी अलग तरह के बदलाव होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जिसमें हमारे शरीर का विकास होता है, और हम शारीरिक और मानसिक रूप से बड़े होते हैं। यह हमारे सोच समझ और हमारी प्रजनन प्रणाली के विकास से भी जुड़ा हुआ होता है।

चरण -5: किशोरावस्था से जुड़े हमारे अनुभव एक दूसरे से बहुत अलग होते हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है की हमे अपने शरीर की पूरी जानकारी हो और इसके लिए तैयार भी हों। नीचे दिये गए वाक्य प्रतिभागियों के सामने पढ़ें और उसपर चर्चा करें।

कुछ महत्वपूर्ण बातें	
हॉर्मोन क्या होते हैं?	हॉर्मोन जटिल कार्बोनिक पदार्थ हैं जो सजीवों में होने वाली विभिन्न जैव-रसायनिक क्रियाओं, वृद्धि एवं विकास, प्रजनन आदि को नियमित तथा नियंत्रण करते हैं। ये कोशिकाओं तथा ग्रंथियों से निकलते हैं।
बाल	लड़कियों और लड़कों के शरीर में बाल, हॉर्मोन पर आधारित होते हैं।
त्वचा	नए हॉर्मोन त्वचा को मोटा बनाते हैं और तेल ग्रंथियाँ त्वचा को तैलीय बनाती हैं। तेल की वजह से त्वचा के छेद बंद हो जाने के कारण मुहाँसे पैदा हो सकते हैं। इन सब चीजों का व्यवहार से कोई लेना देना नहीं होता। यह ज़्यादा तेल वाला खाना खाने से भी नहीं होता है।
आवाज़	यह बदलाव गले के विकास की वजह से आता है।
शरीर का विकास	लंबाई व कद और विकास, हमे अपने माता और पिता से मिले जींस पर आधारित होता है।
गुप्तांग	<p>लड़कियों में-</p> <ul style="list-style-type: none"> - हॉर्मोन में बदलाव होने से अंडा परिपक्व होता है, (माहवारी होती है) और लड़की गर्भवती हो सकती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं होता की उसका शरीर और मानसिक रूप बच्चा पैदा करने के लिए तैयार है। <p>लड़कों में-</p> <ul style="list-style-type: none"> - हॉर्मोन में बदलाव होने से उनमें स्पर्म बनने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। यह एक आम बात है।
स्तन	<p>लड़कियों में इसका विकास होता है, यह एक कुदरती और शारीरिक प्रक्रिया है। इसका हमारे विचारों से, कल्पनाओं या व्यवहार से कोई फर्क नहीं पड़ता है।</p> <p>कभी कभी पुरुषों में भी स्तन बड़े (गायनोकोमेस्टिया) हो जाते हैं, और ऐसा हॉर्मोन के स्तर में परिवर्तन से होता है। यह ट्यूमर या कुपोषण की वजह से भी हो सकता है लेकिन ऐसा बहुत ही कम होता है।</p>

मानसिक बदलाव

किशोरावस्था में मानसिक बदलाव भी बहुत महत्वपूर्ण चरण होता है।
आत्मनिर्भर होने की जरूरत महसूस होती है।
खुद में आत्मविश्वास बढ़ता है।
दोस्तों से प्रभावित होते हैं।
भावनाएँ और मजबूत हो जाती हैं।

चर्चा के बिन्दु:

1. इस सत्र में यह संभव है कि लोग अपने उत्तर सामाजिक रूप से प्रभावित होकर दें, इसलिए, किसी भी प्रतिभागी पर कोई अवधारणा न बनाए, व सारे उत्तरों को सुनें और उसपर चर्चा करें। सहजकर्ता यह सुनिश्चित करें कि शारीरिक और मानसिक बदलावों के बारे में कोई प्रतिभागी किसी तरह की ग्लानि या हीन भावना न रखे।
2. किशोरावस्था में सभी को घर के व आसपास के वातावरण के हिसाब से अपने व्यवहारों को तय करना पड़ता है। इसमें उनको मिली रोक-टोक, आज़ादी और अधिकारों का भी एक फर्क पड़ता है।
3. यह बदलाव सभी के लिए अलग होते हैं, और अलग समय पर भी आते हैं। कुछ में यह बदलाव पहले आते हैं तो कुछ में देर से, यह हॉर्मोन पर ही तय होता है।

4. सामाजिक जुड़ाव “मैं अपनी / अपना फेवरेट हूँ”

इस गतिविधि के लिए सहजकर्ता झरने की आवाज़ के म्यूजिक का प्रयोग कर सकते हैं, और प्रतिभागियों से कहें कि वे जैसे बैठना चाहते हैं बैठ सकते हैं, यह गतिविधि उन्हें अपने आप से जुड़ाव में मदद करेगी।

चरण -1: प्रतिभागियों को अपनी आखें बंद करने को कहें, और उन्हें अपने बारे में एक बात सोचने को कहें जो उन्हें बहुत पसंद है।

चरण -2: उन्हें एक A4 शीट दें, और अपने मनपसंद रंग के स्केच पेन लेने को कहें। प्रतिभागी को अपने शरीर के लिए एक प्रेम पत्र लिखने को कहें। कुछ प्रतिभागी शायद लिखने में सहज महसूस न करें, ऐसे में उन्हें अपने लिए चित्र बनाने के लिए कहें।

चरण -3: कुछ प्रतिभागियों को अपने लिए पत्र पढ़ने को कहें, और यह उनका खुद का निर्णय हो सकता है, जिसे वो सांझा करना चाहें या नहीं।

चर्चा के बिन्दु:

- कुछ प्रतिभागियों को समझने में मुश्किल हो सकती है कि कैसे खुद के लिए लेटर लिखें, उदाहरण के लिए उनके साथ बात करें, और उनसे सवाल पूछें। उन्हें ये बताएं कि कुछ भी सही या गलत नहीं है।
- यह कह कर सत्र समाप्त करें कि हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम खुद को हर दिन ज़्यादा प्यार करें और अपनाएँ। यह भी स्पष्ट करें कि यह बहुत ही सुंदर चरण होता है जिसमें हम खुद को और जान पाते हैं, इसलिए इसे औरों की बातों व मानदंडों के लिए नष्ट न होने दें।

चरण -4: सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और उनसे सत्र पर फीडबैक लें।

सत्र: 3

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझना

समय: 85 मिनट

सत्र का प्रयोजन:

यह सत्र प्रतिभागियों को लड़कियों और लड़कों के शरीर, किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझने एवं उसके साथ सहज होने में मदद करता है। इस सत्र से किशोर किशोरी एक ट्रस्ट बना पाएंगे, जहां वे यौन और प्रजनन अंगों के बारे में खुल कर बात कर पाएंगे।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. किशोरावस्था के दौरान शरीर में होने वाले परिवर्तनों को समझ पाएंगे।
2. प्रजनन और यौनिक अंगों, तथा उनकी साफ-सफाई के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे।
3. माहवारी पर अपनी समझ बनाने के साथ उससे जुड़ी भांतियों पर भी खुल कर चर्चा कर पाएंगे।
4. हस्तमैथुन, यौनिकता से जुड़ी भांतियों पर चर्चा करना तथा उससे संबन्धित भ्रम एवं भय को दूर कर पाना।

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	एक समूह की संरचना कर पाना जहां कोई किसी से भेद भाव न करें और एक दूसरे की बात सुन सकें और अपनी बात रख सकें।	चुप्पी तोड़ खुल के बोल
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	25 मिनट	हम सभी में किशोरावस्था आती है और हमें इसके बारे में पता होना आवश्यक है। शरीर में बदलाव दो तरह से आते हैं, एक जो हमें दिखते हैं, और दूसरे जो अंदरूनी होते हैं और दिखाई नहीं	शरीर का प्रतिबिम्ब बना कर समूह में चर्चा। शरीर में होने वाले बदलावों को चिन्हित करना।

			देते। इसके बारे में जानकारी होने से हम सही और स्पष्ट रूप से फैसले लेने में भी सक्षम हो सकेंगे।	यह तय करना कि क्या प्राकृतिक है और क्या हॉर्मोन की वजह से होता है
1.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	30 मिनट	शरीर में यौनिक विकास से जुड़ी बहुत सी भांतियाँ होती हैं, परंतु हमें भ्रम और सच के बीच में अंतर को समझने की आवश्यकता होती है। माहवारी शरीर में होने वाली एक बहुत सामान्य प्रक्रिया है। उसी प्रकार हस्तमैथुन से जुड़ी भी भांतियाँ हैं, ऐसा इस लिए भी होता है क्योंकि इस पर कोई बात नहीं करता और न ही स्पष्ट जानकारी देता है।	माहवारी चक्र को समझना हस्तमैथुन और वीर्य के बारे में समूह में चर्चा करना और उससे जुड़े मिथक को सांझा करना
2.	सामाजिक जुड़ाव	20 मिनट	इससे जुड़ी भांतियों और मिथक सामाजिक रूप से बनाई गई हैं।	सुनी सुनाई बातें: वाक्यों द्वारा भांतियों और मिथकों पर समूह में चर्चा करना हस्तमैथुन से जुड़े भ्रम और तर्क को समझना

संसाधन:

4 अलग अलग जानवरों के नाम लिखी पर्चियां, पेन, पेपर, चार्ट, स्केच।

1. चुप्पी तोड़ खुल के बोल

चरण -1: प्रतिभागियों का सत्र में स्वागत करते हुए पूछें की आज आते समय उन्हें क्या क्या दिखा, कोशिश करें की वो सकारात्मक चीज़ों का वर्णन कर सकें।

चरण -2: पर्चियों पर अलग अलग जानवरों का नाम लिखें, एक नाम की 4 पर्चियाँ हो, जिससे हम समूह में उन्हें बाँट सकें।

चरण -3: प्रतिभागी जानवरों के नाम की पर्ची उठा लें। समूह में 4 लोगों को पास एक जानवर की ही पर्ची मिलनी चाहिए।

चरण -4: प्रतिभागी अपनी पर्ची पर लिखे जानवर की नकल करते हैं और अपने साथी जानवर को ढूँढते हैं।

चरण -5: प्रतिभागी बनाए गए समूह में ही बैठ जाएँ।

चर्चा के बिन्दु:

1. हम सभी इस सफर में एक दूसरे के साथ हैं और इसी लिए यह जरूरी है की हम एक दूसरे को और अच्छे से जाने।
2. सहजकर्ता के लिए सुझाव: कोशिश करें की हर जानवर के नाम की 4 पर्चियाँ हों।
3. हो सकता है की कुछ प्रतिभागी सहज महसूस न करें जिसके लिए आप खुद भी भाग लें, और प्रतिभागियों को प्रोत्साहन दें।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

सामाग्री: 10 - 15 चार्ट पेपर और स्केच पेन, पेपर टेप, पोस्ट-इट

चरण -1: समूह को दो हिस्सों में बाँट दें, और दो बड़े गोले बनाने को कहें। बीच में सामाग्री रख कर आप उनको 5 चार्ट पेपर और स्केच पेन उठाने को कहें।

चरण -2: समूह में एक लीडर बना दें, जो गतिविधि में सभी की सहभागिता को सुनिश्चित कर सकें और आपका सहयोग कर सकें। कोशिश करें कि सामाग्री का नियंत्रित उपयोग हो।

चरण -3: 4 चार्ट पेपर को एक सीध में रख दें और उन्हें टेप से जोड़ दें ताकि हटे नहीं। प्रत्येक समूह से कहें कि वो अपने समूह में से एक प्रतिभागी को चुनें, जो चारों पेपर पर लेटें। अब समूह के सदस्यों से लेटने वाले प्रतिभागी के शरीर की छाप (बाहरी रेखा) ध्यान से बनाने के लिए कहें।

चरण -4: जब यह पूरा हो जाए तो उनसे कहें कि वे छवि पर शरीर के अंगों (आखें, कान नाक, दाँत, गर्दन, सिर के बाल, उँगलियाँ, पैर,पेट, कन्धे, घुटना स्तन, पुरुष लिंग, योनि, मलद्वार इत्यदि) के नाम लिखें। उन्हें शरीर में उस अंग के ऊपर चिन्हित कर लिखना होगा।

चरण -5: प्रत्येक समूह में से एक व्यक्ति को प्रेरित करें कि वो आये और बनाए गए शरीर का विवरण दें।

चरण -6: चर्चा के बाद नीचे दिये गए प्रश्न पूछें:

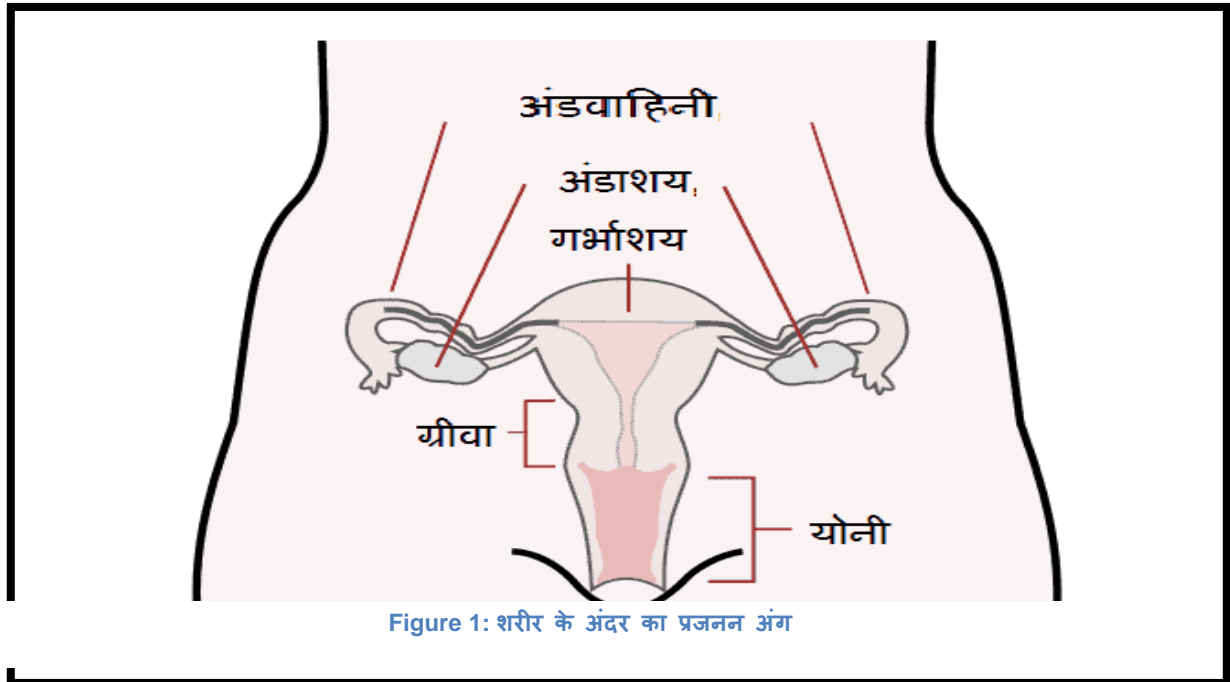
- क्या उन्होंने यौन और प्रजनन अंग चिन्हित किए हैं?
- यौन और प्रजनन अंग क्या होते हैं?
- यौन और प्रजनन अंग में क्या अंतर होता है?
- अपने शरीर के किस हिस्से को वो शर्म से जोड़ते हैं?

चर्चा के बिन्दु:

1. प्रत्येक समूह को प्रेरित करें कि वो शरीर के सभी अंगों को चिन्हित करें, हो सकता है कि समूह को बहुत जानकारी न हो, जिसके लिए सहजकर्ता सभी के साथ बात करें और समूह में भी मदद करें।
2. यौन अंग वो होते हैं जो विज्ञान की भाषा में जननांग या गुप्तांग कहते हैं, ये शरीर के कुछ हिस्से हैं जो यौन प्रजनन के लिए काम करते हैं। लेकिन पेशाब करने और शरीर से अपशिष्ट उत्पादों को निकालने के लिए भी काम करते हैं।

3. प्रजनन अंग, प्रजनन प्रणाली, जीव के अंदर एक यौन अंगों की प्रणाली है जो यौन प्रजनन के उद्देश्य के लिए साथ मिल कर काम करती है।
4. कई बार प्रतिभागियों को शब्द बोलने में हिचक हो सकती है, जैसे स्तन, लिंग जिसके लिए सहजकर्ता उनसे पूछ सकते हैं, और बता सकते हैं कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है जिसके बारे में हमें पता होना चाहिए। यह हमारे शरीर का एक हिस्सा है। कई बार जानकारी न होने या गलत जानकारी होने से भी दिक्कतें हो सकती हैं।
5. जब प्रतिभागी शर्म का वर्णन कर रहे हो तो उन्हें भावों के बारे में बताएं कि कैसे शरीर के परिवर्तन हमारी भावनाओं और मानसिकता में भी बदलाव लेकर आती है।
6. शर्म को जेंडर के साथ जोड़ कर देखा जाता है। अक्सर महिलाओं के शरीर के अंग- स्तन और योनि का नाम भी नहीं लिया जाता, क्योंकि सेक्स और प्रजनन के साथ बहुत शर्म और चुप्पी जुड़ी होती है।

मुख्य संदेश: यौन और प्रजनन अंग दोनों अलग होते हैं, यौन अंग आनंद से संबन्धित हैं और प्रजनन अंग प्रजनन की प्रक्रिया के लिए होते हैं।



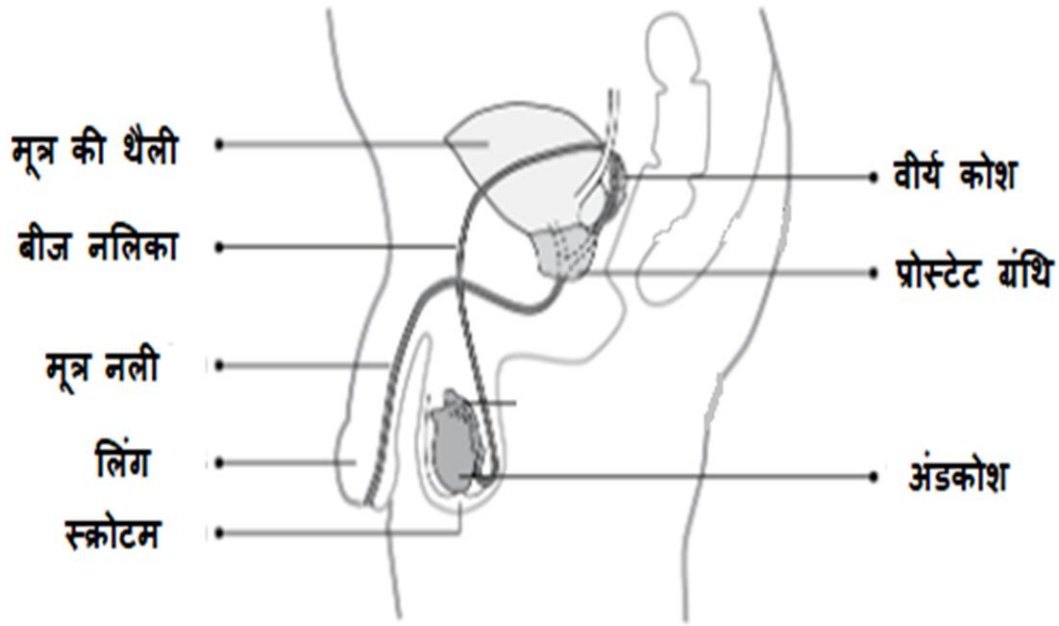


Figure 2: आंतरिक रचना

3. मासिक चक्र को समझना और हस्तमैथुन को समझना

यह गतिविधि प्रतिभागी या तो समूह में कर सकते हैं या जैसे व सहज महसूस करें। सहजकर्ता यह स्पष्ट कर दें कि यहाँ की गयी बातें सत्र के बाद किसी भी रूप में मज़ाक बनाने के लिए नहीं इस्तेमाल की जाएंगी। यह बहुत महत्वपूर्ण जानकारी है और हमें यह समझना होगा कि कैसे यह हमारे व्यक्तिगत जीवन से सीधे तौर पर जुड़ी होती है।

चरण -1: शरीर में बदलाव वाले सत्र से जोड़ते हुए पूछें कि क्या प्रतिभागियों में कभी माहवारी, मासिक धर्म, चक्र, पीरिएड्स, के बारे में सुना है यदि हाँ, तो क्या ?

चरण -2: लड़कों से भी पूछें की उन्हें इसके बारे में क्या पता है, और यदि वो यहाँ साझा करना चाहे। कोशिश ये होनी चाहिए कि सभी प्रतिभागी कुछ बोलें जिससे, सहजकर्ता को भी समझने में आसानी होगी की प्रतिभागियों को कितनी जानकारी है ।

चरण -3: इस चरण के लिए आप प्रॉजेक्टर का इस्तेमाल करें और विडियो दिखाएँ: <https://www.youtube.com/watch?v=QiqWmLBXoz8> हैलो पीरियडस (माहिवारी) ।

चरण -4: प्रतिभागियों से पूछें की उन्हें विडियो से क्या समझ आया और क्या चीज़ सबसे मज़ेदार लगी?

चर्चा के बिन्दु:

विडियो के दौरान भी रुक रुक कर पूछें की उन्हें विडियो में क्या समझ आया माहवारी में साफ सफाई बनाए रखने के महत्व पर जोर देते हुए विडियो में दिये गए सुझावों को दोहराएँ:

- हर बार एक साफ सैनिटरी नैपकिन या तौलिये का इस्तेमाल करें।
- संक्रमण को रोकने के लिए सैनिटरी पैड या तौलिये को, हर 4-6 घंटे में, नियमित रूप से बदलें।
- कपड़े को ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोये और धूप में सुखाएँ।
- सूरज की रोशनी बैक्टीरिया को मारने में मदद करती है।
- नियमित रूप से नहाएँ, बाल धोये, और स्वच्छता बनाए रखे।

यदि प्रतिभागी कोई ऐसा सवाल पूछ लेते हैं जो सहजकर्ता को न पता हो, या उसकी जानकारी न हो तो प्रतिभागों को बोल दें कि अगले सत्र वह इसके बारे में सही और स्पष्ट जानकारी देंगे। और सहजकर्ता यह ध्यान रखें की अगले सत्र में वह उत्तर ले कर आयें।

चरण -4: चरण 4 में प्रतिभागियों को लड़कों में होने वाली प्रक्रिया के बारे में बताएं और स्पष्ट करें की लड़कियों में जिस प्रकार माहवाही होती है उसी प्रकार लड़कों में इरेक्शन जैसी प्रक्रिया होती है।

चरण -5: सहजता को देखते हुए प्रतिभागियों से पूछें की जो वो अपनी खुद की कहानियाँ व अनुभव साझा कर सकते हैं।

चरण -6: प्रतिभागियों को सहज करने के लिए सहजकर्ता अपने उदाहरण बता सकते हैं, हो सकता है कि यहाँ खुद से बना कर उदाहरण प्रस्तुत करने पड़ सकते हैं। पर हमारा मूल उद्देश्य उन्हें सही और स्पष्ट जानकारी पहुँचाना है ।

चरण -7: चर्चा में लाए, स्पष्ट रूप से हस्तमैथुन और स्वप्नदोष में अस्वस्थ होने या बीमार होने वाली कोई बात नहीं है।

हस्तमैथुन पर चर्चा करते हुए बताएं की यह एक बहुत सामान्य प्रक्रिया है और यह खुद को आनंद देने का भाव है। हमें किसी को भी इसके आधार पर गलत या सही नहीं समझना चाहिए।

मुख्य संदेश: तना लिंग, हस्तमैथुन, स्वप्नदोष या माहवारी कुदरती प्रक्रियाएँ हैं और इसके लिए शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है।

4. सुनी सुनाई बातें

चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अभी तक इससे जुड़े क्या क्या वाक्य सुने हैं। याद रहे की प्रतिभागी अलग अलग जगह से अपने अनुभव ले कर आते हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि सहजकर्ता उन सभी की बातों को महत्व दे, और उनके प्रति कोई धारणा न बनाए।

चरण -2: सहजकर्ता 2 चार्ट पेपर दीवार पर लगा दें, और एक पर माहवारी और दूसरे पर हस्तमैथुन और स्वप्नदोष लिख दें।

चरण -3: प्रतिभागियों से कहें कि वो एक-एक कर के माहवारी और हस्तमैथुन से जुड़ी सुनी सुनाई बातें बोलें और सहजकर्ता उन्हें चार्ट में लिखता चले।

चरण -4: सभी के उत्तर आ जाने पर एक-एक कर उन सभी पर चर्चा करें, और उनके व्यक्तिगत अनुभव पूछें।

नीचे दिये गए वाक्य और उनके वर्णन की सहायता लें और स्पष्ट जानकारी देने का प्रयास करें।

वाक्य	व्याख्या / वर्णन
माहवारी से निकालने वाला खून अशुद्ध होता है।	गलत। माहवारी जीवन के चक्र से संबन्धित है। यह प्रक्रिया भ्रूण के विकास के लिए होती है, जब गर्भधारण नहीं होता तब गर्भाशय की नरम और आस्थायी परत टूट जाती है, और माहवारी के रूप में शरीर से बाहर निकल जाती है।
माहवारी होने के समय लड़कियों को रसोई घर में या पूजा की जगह के अंदर नहीं जाना चाहिए।	गलत। ऐसा ऊपर दिये गए वाक्य से जोड़ते हुए देखें, तो खून को अशुद्ध माना जाता है, जिसके कारण उन्हें रसोई या पूजा घर में जाने को नहीं मिलता। इसके पीछे कोई वैज्ञानिक सच्चाई नहीं है। लड़कियाँ जहां चाहे जा सकती हैं।
यदि माहवारी के दौरान अचार या बड़ी को हाथ लगाती हैं तो वह खराब हो जाता है।	गलत। इसका भी कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। लड़कियाँ कुछ भी खा पी सकती हैं, वास्तव में इस दौरान हरी पत्तीदार सब्जियाँ और फल ज्यादा खाना चाहिए। यह खून बनाने में मदद करता है।
माहवारी के दौरान लड़कियाँ खेल कूद नहीं सकती हैं	गलत। यह क्षमता पर आधारित है, माहवारी के दौरान दर्द होता है जिसके कारण कुछ लड़कियाँ खेलने में असहज महसूस करती हैं। लड़कियाँ सभी काम करने में सक्षम होती हैं।
सभी लड़कियों में सामान्य रूप से माहवारी होती है	गलत। कुछ लड़कियों को जल्दी कुछ को देर में, अनियमित, या नहीं भी होती है। ऐसा हॉर्मोन की वजह से होता है, सलाह यह है कि अगर किसी को ऐसा है तो वह चिकित्सक से बात कर सकता है।
ज्यादा हस्तमैथुन से कमजोरी आती है	गलत। ऐसा नहीं है पर लगातार करने से कुछ देर के लिए वीर्य बनना कम हो

	जाता है, परंतु कुछ समय बाद यह वापिस से बनने लगता है।
स्वप्नदोष एक बीमारी है	गलत। स्वप्नदोष कोई बीमारी नहीं है, यह एक सामान्य प्रक्रिया है। जब वीर्य ज्यादा हो जाता है तो वह लिंग द्वारा बाहर आ जाता है।

मुख्य संदेश: इस सत्र में हमने शरीर से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण बातें जानीं और समझीं। यह भी जरूरी है कि हम इसका बाहर मजाक न बनाएं। और ऐसी किसी भी शारीरिक प्रक्रिया के लिए हमें शरमाना नहीं चाहिए, और यदि कोई दिक्कत आ रही है तो उसे सही सूरतों से पूछें और सलाह लें। खुद से इंटरनेट पर देख कर कोई भी उपाय न करें, ये हानिकारक हो सकता है।

सहजकर्ता यह निश्चित करें की यदि कोई भी शारीरिक या मानसिक परेशानी है तो वह संस्था या सहजकर्ता से जरूर साझा करें, उन्हें मदद मिलेगी।

सत्र: 4

प्रजनन एवं यौन संचरण एवं उसकी रोकथाम

समय: 90 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को यौन व्यवहार, यौन रोगों व यौन स्वास्थ्य को समझने में मदद करता है। इस सत्र से किशोर किशोरी यौन रोगों के लक्षण, उनसे जुड़े मिथक पर एक समझ बना पाएंगे, जहाँ वे इसके बारे में खुल कर बात कर पाएंगे।

उद्देश्य :

1. यौन रोगों को पहचानना एवं उनकी रोकथाम एवं बचाव के बारे में जानकारी बढ़ाना ।
2. आरटीआई और एसटीआई के संकेत और लक्षण को जानना तथा उनकी रोकथाम के प्रमुख उपायों को समझना ।
3. आरटीआई और एसटीआई व एचआईवी/एड्स के बारे में समझ, मिथक, संचरण एवं भ्रान्तियों को समझना ।

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	15 मिनट	किसी भी बीमारी को अंदर घुसने के लिए अपने सुरक्षा चक्र को मज़बूत बनाना होगा ।	सुरक्षा चक्र: प्रतिभागी एक खेल खेलेंगे जिसमें वे एक गोला बनायेंगे, और बहार से उस गोले में किसी को भी घुसने से रोकेंगे ।
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	45 मिनट	आरटीआई और एसटीआई के बारे में सही जानकारी रखना आवश्यक है, जिसके द्वारा हम संक्रमण को रोक सकते या सही समय पर ईलाज द्वारा कम कर सकते हैं ।	आरटीआई और एसटीआई को पहचानना

3	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	30 मिनट	अपने व अपने साथियों कि सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य विकल्प चुनना ।	रोकथाम के तरीको पर चर्चा करेंगे एवं संक्रमण के खिलाफ संरक्षण को सीखेंगे ।
---	--------------------------------	---------	--	---

संसाधन : बोर्ड, चार्ट पेपर, फ्लिपचार्ट, कागज़, मार्कर, पेन, गोंद, पुरानी पत्रिकाएं ।

1. दिमागी प्रेरणा:

चरण -1: आधे से अधिक प्रतिभागी एक दुसरे का हाथ पकडकर एक गोला बना लें और कुछ प्रतिभागियों को गोले से बहार ही रहने दें ।

चरण -2: सत्र शुरू करने से पहले गोला बनाये हुए प्रतिभागियों को बताएं कि ये उनका सुरक्षा चक्र है , इसमें उन्हें बहार से किसी को नहीं आने देना है ।

चरण -3: जब गोला बन जाए, तो बहार के प्रतिभागियों को गोले का सुरक्षा चक्र तोडकर अंदर घुसने को कहे । जब कोई अंदर घुस जाये तो खेल रोक दे और उन्हें बताये कि इसी तरह हमारे शारीर में भी बीमारियाँ घर करती है, जिन्हें हम उचित उपाए कर के रोक सकते है ।

2. आरटीआई और एसटीआई को पहचानना

संसाधन : बोर्ड, चार्ट पेपर, फ्लिपचार्ट, कागज़, मार्कर, पेन

चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें, “ क्या आपने ‘यौन संचारित रोग’ या ‘यौन संक्रमण’ के बारे में सुना है?”

चरण -2: हमारे शरीर में अक्सर संक्रमण हो जाने पर हम बीमार पड़ जाते हैं | यह संक्रमण शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है; गले, नाक, कान, पेट एवं यौनांगो आदि में | संक्रमण के विभिन्न कारण हो सकते हैं और यौनांगो में होने वाले सभी संक्रमणों को सेक्स के सम्बन्ध में कोई लेना देना नहीं होता है; यानि कुछ यौन रोग उन्हें भी हो सकते हैं जो यौन सम्बन्ध नहीं बनाते हैं |

चरण -3: आरटीआई का मतलब प्रजनन मार्ग संक्रमण है; अथार्थ प्रजनन तंत्र को प्रभावित करने वाले संक्रमणों से है |

एसटीआई का अर्थ यौन संचारित संक्रमण से है; अथार्थ ऐसे संक्रमण से जो यौन संपर्क से फैलते हैं |

आरटीआई और **एसटीआई** हमेशा एक नहीं होते हैं | कई **एसटीआई** का इलाज हो सकता है और वो ठीक हो सकते हैं |

एचआईवीएड्स/ को **एसटीआई** भी मन जाता है, क्योंकि यह यौन मार्ग के माध्यम से फैलता है |

चरण -4: अधिकांश **एसटीआई** ट्रांसमिशन के जोखिम को कम किया जा सकता है |

- सेक्स के दौरान कंडोम का प्रयोग करके,
- एसटीआई के लिए जाँच और परिक्षण करके,
- इलाज के दौरान और एसटीआई का पता चलते सेक्स से दूर रहना महत्वपूर्ण है |

चरण -5: एसटीआई के लक्षण

- असामान्य स्राव, पेशाब के दौरान दर्द, यौनांग के आसपास अल्सर या घाव और त्वचा में खुजली आदि |

चरण -6: उन्हें बताएं, “एक बार **एसटीआई** ठीक होने पर फिर से भी हो सकती है | यदि लक्षण नहीं हैं, तो भी एसटीआई कि जांच और परिक्षण कराना महत्वपूर्ण है |”

चरण -7: उन्हें यह भी बताएं कि जिन्हें **एसटीआई** किसी भी व्यक्ति को एक नियमित साथी से भी हो सकता है, या दो या उससे ज्यादा से भी हो सकता है | इसका यह कतई मतलब नहीं है कि जिन लोगो को **एसटीआई** हो वे बहुत कामुक होते हैं या उनमे नैतिकता कि कमी होती है |

चरण -8: उन्हें बताएं, संक्रमण कुछ आदतों, सफाई कि कमी, कुछ दवाओं, और संक्रमित व्यक्ति के साथ सेक्स करने के कारण भी हो सकता है | ये जननांगो या शरीर के अन्य भागो को भी प्रभावित करते है |

इन यौन संचारित रोगों के बारे में ज्ञान और जानकारी रखने से हमे इससे उत्पन्न समस्याओ कि रोकथाम में मदद मिलती है | किशोरावस्था में हम स्वाभाविक रूप से उत्सुक होते है और हर चीज़ करना चाहते है | सुरक्षित एवं ज़िम्मेदार व्यवहार अपनाकर हम अपने स्वस्थ्य का ध्यान रख सकते है |

हमे किसी भी दबाव में कोई भी यौन गतिविधि नहीं शुरू करनी चाहिए, चाहे वो दोस्तों या साथी कि तरफ से दबाव ही क्यों न हो | जब तक आप सुरक्षा के बारे में सुनिश्चित न हो और आपको पता न हो कि क्या करना है, तब तक यौन सम्बन्ध में देरी करना , बहुत ज़िम्मेदारी भरा व्यवहार है |

उन्हें **आरटीआई व एसटीआई** के नाम, लक्षण, रोकथाम व इलाज का चार्ट बनाकर दिखाएं |

एसटीआई	संचार	लक्षण	इलाज	रोकथाम
हर्पीज़	हर्पीज सिम्प्लेक्स वायरस (एचएसवी) के कारण होने वाला वायरल एसटीआई है। हरपीज एक संक्रमित व्यक्ति के साथ त्वचा संपर्क के माध्यम से फैलता है।	बिना लक्षण के हो सकता है, हालाँकि संक्रमित लोग अभी भी वायरस फैला सकते हैं। लक्षण वाले लोगों के लिए, इनमें जननांगों पर, नितंबों या जांघों या मुंह के आसपास दर्दनाक फफोले या घाव; बुखार, ग्रंथियों में सूजन शामिल होते हैं।	कोई इलाज नहीं है। लोग घावों का प्रकोप अनुभव हो सकता है जो तीव्रता और आवृत्ति में एक व्यक्ति से दूसरे में अलग हो सकते है। लक्षणों का इलाज मौखिक या सामयिक दवाओं के साथ किया जा सकता है।	मौखिक, गुदा या योनि संभोग के दौरान एक कॉन्डम का उपयोग करें। जब एक साथी को घावों का प्रकोप हो तो संभोग से बचें।

<p>गोनोरिया</p>	<p>जीवाणु-संबंधी एसटीआई है, जो योनि, लिंग, गर्भाशय ग्रीवा, मूत्रमार्ग, गुदा या गले को संक्रमित कर सकता है। यह मौखिक, योनि या गुदा सेक्स के माध्यम से फैलता है।</p>	<p>यदि लक्षण होते भी हैं तो इनमें लिंग/योनि से असामान्य स्राव, पेशाब में दर्द, दर्दनाक नित्य क्रिया शामिल हो सकते हैं।</p>	<p>एंटीबायोटिक उपचार</p>	<p>मौखिक, गुदा और योनि संभोग के दौरान कॉन्डम का उपयोग करें।</p>
<p>एचआईवी- (ह्यूमन इम्यूनोडेफीशिएन्सी वायरस)</p>	<p>एचआईवी संचरण के चार मार्ग - - संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध; - संक्रमित माँ से बच्चे को, गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के दौरान या तो स्तनपान के माध्यम</p>	<p>संक्रमित होने पर लोगों में कोई लक्षण न होना संभव है, हालाँकि शुरुआती लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं: एक महीने में तेजी से वजन घटना, ग्रंथियों में सूजन, थकान, त्वचा का धब्बा, लगातार बुखार, कई सप्ताह तक दस्त, जीभ पर छाले, लगातार यीस्ट संक्रमण। जैसे-जैसे संक्रमण बढ़ता है,</p>	<p>कोई इलाज नहीं है। हालाँकि, ऐसी दवाएं हैं जो वायरस के प्रसार को धीमा कर देती हैं और सामान्य / अवसरवादी संक्रमण का इलाज करती हैं जो वायरस के कारण होती हैं।</p>	<p>वर्तमान में कॉन्डम का सही और लगातार इस्तेमाल यौन मार्ग संचरण से एचआईवी फैलने के जोखिम को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है। एसटीआई का इलाज और रोकथाम एचआईवी</p>

	<p>से;</p> <p>- दूषित खून और खून के उत्पादों (अंग दान और ऊतक प्रत्यारोपण सहित); और</p> <p>- दाँतों के यंत्रों जैसे गैरसंदूषित संक्रमित सुई, सिरिज और अन्य चिकित्सा उपकरणों के इस्तेमाल / साझा करने से।</p>	<p>प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावित होती है और व्यक्ति को अवसरवादी संक्रमण भी हो सकते हैं।</p>		<p>संचरण के जोखिम को कम कर सकते हैं। एसटीआई न केवल किसी व्यक्ति की एचआईवी होने की संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं, वे एचआईवी पोजिटिव द्वारा संक्रमण की तेजी का भी बढ़ाते हैं जिससे संक्रमण के फैलने की अधिक संभावना होती है।</p>
<p>जघन जूँ</p>	<p>संक्रमित व्यक्ति के साथ शरीर संपर्क द्वारा, बिस्तर, कपड़े या तौलिए के साझा करने से फैलता है।</p>	<p>जननांग क्षेत्र या गुदा में खुजली, जघन बाल, हल्का बुखार पर दिखने वाले छोटे सफेद अंडे (निट)।</p>	<p>दवाएं और सामयिक लोशन जूँ को समाप्त कर सकते हैं।</p>	<p>संक्रमित व्यक्ति (परिवार, दोस्तों, यौन साझेदार) के निकट संपर्क में था, इलाज किया जाना चाहिए।</p>

सत्र 4: जेंडर (सामाजिक लिंग) को समझना

समय: 90 मिनट

सत्र का प्रयोजन:

यह सत्र प्रतिभागियों को जेंडर (सामाजिक लिंग) और सेक्स (प्राकृतिक लिंग) के बीच में अंतर को समझने में सहयोग करेगा। यह सेक्स और लिंग बाइनरी की धारणाओं तथा लिंग से संबन्धित पहचान पर इसके प्रभाव को कम करने में इनकी मदद करेगा।

उद्देश्य:

1. प्रतिभागियों को जेंडर को एक सामाजिक निर्माण के रूप में समझने और जेंडर और लिंग के बीच के अंतर के बारे में जानने के लिए सक्षम करने के लिए।
2. प्रतिभागी अपने प्रतिदिन के जीवन में लैंगिक भूमिकाओं के मानदंडों और रूढ़िवादिता को समझने में सक्षम हो पाएंगे।
3. प्रतिभागी लैंगिक असमानता और लिंग आधारित भेदभाव के कारणों और रूपों के बारे में अपनी समझ बना सकेंगे।

क्रं.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	जेंडर और लिंग में अंतर, जेंडर से जुड़ी रूढ़िवादिताओं को समझना	प्रतिभागी पत्रियों में ऐसे कार्य लिखते हैं जो लड़के और लड़कियों के ऊपर लागू होते हैं।
2.	व्यक्तिगत संपर्क: जेंडर और लिंग के चरणों को समझना	30 मिनट	जेंडर और लिंग दोनों अलग अलग होते हैं, जेंडर सामाजिक निर्माण का हिस्सा होता है और लिंग जैविक। इस सत्र में ट्रान्सजेंडर की भी जानकारी प्राप्त होगी।	सूत्रधार प्रतिभागियों से एक वाक्य कहता है और प्रतिभागियों यह तय करना है की यह सामाजिक है या जैविक, इस प्रकार सामाजिक होने पर उसे एक कदम पीछे जाना है, और जैविक होने पर

				एक कदम आगे।
3.	केस स्टडि: लिंग पहचान	35 मिनट	यह स्पष्ट करना की अगर कोई अपने जेंडर कार्यों के विपरीत कार्य करता है तो वह भी सामान्य है, और हमे उसके साथ भेद भाव नहीं करना चाहिए।	सूत्रधार प्रतिभागियो को कसे स्टोरी सुना कर उनसे सवालो के द्वारा जेंडर और लिंग मे पहचान करने मे मदद करता है।
4.	जेंडर मानदंडों को तोड़ना	15 मिनट	जेंडर से जुड़े भांतियों और मिथको को समझना	जेण्डर से जुड़े वाक्यओ को समझना और तय करना की वो सही है या गलत

संसाधन

- पोस्ट, स्केच पेन, पेन, पेंट, A4 शीट्स, चार्ट पेपर, फ्लिप चार्ट, मार्कर्स।

उत्प्रेरक खेल : (10 मिनट)

पास दी मूव: प्रतिभागियो को एक गोले में खड़ा करें | एक प्रतिभागी को गतिविधि को शुरू करने के लिए चुने | यह प्रतिभागी खेल को शुरू करेगा | प्रतिभागी किसी भी मूव के द्वारा; नृत्य, हाथ-पैर के खिंचाव, या किसी भी शारीरिक गतिविधि से खेल शुरू करेंगे | बाकी के प्रतिभागी उसे दोहराएंगे | यह प्रक्रिया एक ओर से प्रारंभ होकर गोले के दूसरी तरफ जाएगी | जब पहला मूव गोले का अध चक्कर लगा लेगा तो दूसरा प्रतिभागी एक नए मूव के साथ आयेगा और सभी उसकी नकल करेंगे | इस प्रक्रिया को दोहराते रहे जब तक सभी उसमे प्रतिभाग न कर लें |

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियो को एक गोले मे बैठाये, और A4 शीट वितरित करें।

चरण -2: उन्हें एक कार्य लिखने को कहें, जो उन्हें लगता है की लड़कियो के लिए है और एक कार्य जो लड़को पर लागू होता है। लिखने के बाद उनसे कहें कि वे शीट का गोला बना कर

किसी और प्रतिभागी की ओर फ़ेक दें। जबतक सूत्रधार उनसे न कहें वे अपने पास आए गोले का वाक्य किसी को न पढ़ाये।

चरण -4: अब चार्ट पपेर पर दो कॉलम बनाए, एक लड़के और लड़की के लिए, फिर प्रतिभागियों से कहें की एक एक कर के वे वाक्य पढ़े और तय करें की वो लड़के के कॉलम में जाएगा या लड़की के।

चरण -5: अब लड़की प्रतिभागियों से पूछे की अगर लड़को के कॉलम में उल्लिखित चीजों में से उन्होंने कार्य किए हैं तो उसे चिन्हित कर दें, उसी प्रकार लड़को से भी पूछें।

चरण -6: प्रतिभागियों से पूछें “आप में से कितने को कभी भी कहा गया है की आप कुछ नहीं कर सकते क्योंकि आप लड़के थे या लड़की? और आपको कैसा अनुभव हुआ?”

चर्चा के बिन्दु:

1. प्रतिभागियों द्वारा प्रदान किए गए उत्तरों से, जेंडर के बारे में चर्चा निर्देशित करें।
 - उन्हें बताएं की जेंडर संबन्धित भ्रान्तियाँ क्या होती हैं, ये समाज द्वारा निर्धारित होती है।
 - जेंडर और लिंग में अंतर स्थापित करें की लिंग/सेक्स जैविक है और जेंडर सामाजिक रूप से तय होता है।
 - पितृसत्ता से जुड़ी अवधारणा के बारे में उनसे बात करें और और यह स्पष्ट करें की या कैसे जेंडर आधारित कार्यों का निर्माण करती हैं।
 - प्रतिभागियों से उनके दिन चर्चा के बारे में चर्चा करें, और अपने लिंग के आधार पर अपने कार्यों में अंतर को समझने का प्रयास करवाएँ।
 - सत्र को समाप्त करते हुए कुछ चुनौती पूर्ण रुडियों के बारे में बात करें, और पूछें की उन्होंने ऐसा कब महसूस किया। और उनसे पूछें की अगर कोई जेंडर बक्स से भर निकाल कर कोई कार्य करता है या जेंडर कार्यों को चुनौती देता है, तो समाज उसे कैसे देखता है।

2. व्यक्तिगत संपर्क: जेंडर और लिंग के चरणों को समझना

उद्देश्य : जेण्डर की सामाजिक संरचना को समझना ।

चरण -1: प्रतिभागियों को एक सीधी रेखा में खड़े होने को कहें ।

चरण -2: उन्हें बताएं कि यह एक स्टेपिंग स्टोन गेम है। निम्नलिखित कथन कहें और यह निर्देश दें कि अगर प्रतिभागियों को कथन जैविक लगता है तो वे एक कदम आगे बढ़ा लें, और अगर उन्हें ये सामाजिक निर्माण का एक परिणाम लगता है तो वे एक कदम पीछे लें।

कथन:

1. लड़कियां कोमल हैं, लड़के नहीं।
2. लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं, पुरुष नहीं।
3. पुरुष तार्किक या विश्लेषणात्मक सोच में अच्छे होते हैं।
4. पुरुष रोते नहीं हैं।
5. लड़कियों को रात में घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए ।
6. लड़कियों को अपनी शादी करने या न करने का फैसला स्वयं करना चाहिए ।
7. महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं, पुरुष नहीं कर सकते।
8. महिलाओं को बनाव श्रृंगार ज्यादा पसंद होता है ।
9. महिलाएं रचनात्मक और कलात्मक होती हैं।
10. महिलाओं की मातृ प्रवृत्ति होती है।
11. महिलाओं को तैयार होना पसंद है।
12. हिजड़ा समुदाय का मजाक उड़ना उचित है ।
13. घर में पुरुष को मजदूरी या कमाने वाला होना चाहिए, न कि महिलाओं को।

चरण -3: प्रत्येक कथन पर एक स्वस्थ चर्चा को प्रोत्साहित करें और यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि सभी प्रतिभागी को बोलने का मौका मिले। प्रतिभागियों को इस बारे में भी सोचने और बोलने का मौका दें कि उनके चुनाव के पीछे के क्या स्पष्ट कारण रहे, और वो वाक्य से

किस तरह सहमत हैं। यह गतिविधि बहस की ओर ना जाए पर अलग अलग विचारधारों को आपस में बात करने का और अपना पक्ष रखने का भी मौका दिया जाए।

व्याख्या को समझने के लिए सहजकर्ता निम्नलिखित कथन का सहयोग ले सकते हैं।

क्रम सं०	वाक्य	व्याख्या
1	लड़कियां कोमल हैं, लड़के नहीं।	ऐसी अपेक्षा समाज करता है कि लड़कियां कोमल होनी चाहिए और लड़के बलवान होने चाहिए परंतु ऐसे कई उदाहरण हैं जहां लड़कियां लड़कों से ज्यादा बलवान और शक्तिशाली हैं। लड़के अगर कोमल होते हैं तो उनका मज़ाक भी बनाया जाता है।
2	लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं, पुरुष नहीं।	हाँ, लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं। परंतु ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहां महिलाएं हॉर्मोनल और जैविक कारणों से गर्भवती नहीं हो पाती, समाज द्वारा ऐसी महिलाओं को "बांझ" भी कहा जाता है। लड़कियों को सदियों से प्रजनन एवं वंश को आगे बढ़ाने के लिए बोला जाता है, और उनपर दबाव भी डाला जाता है, जब महिलाएं इसका विरोध करती हैं तो उन्हें समाज में नीचे देखा जाता है।
3	पुरुष तार्किक या विश्लेषणात्मक सोच में अच्छे होते हैं।	यह एक सामाजिक निर्माण है, पुरुषों के साथ हमेशा से ज़िम्मेदारी, घर की भूमिकाएँ और मानदंड जुड़ी रहती है जिसके कारण उन्हें ऐसे चिन्हित किया जाता है। परंतु यह समाज द्वारा ही बनाया गया है, जहां फैसलों में लड़कियों की भागेदारी कम रही है।
4	पुरुष रोते नहीं हैं।	रौना एक भाव है, और यह लड़का या लड़की पर निर्धारित नहीं होता है। हमेशा से लड़कों को सक्त कहा गया है जहां वे अपने भाव को देखा नहीं सकते, रौने पर उनके अलग अलग नामों से बुलाया जाता है और उनका मज़ाक भी बनाया जाता है। एक बहुत लोकप्रिय कथन है "की लड़के कभी रोते हैं"। परंतु लड़कियों के लिए ये भी कहा जाता है की अगर वे

		रोती नहीं है तो वे पत्थर या कठोर दिल की होती हैं।
5	महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं, पुरुष नहीं कर सकते।	यह एक जैविक तथ्य है, हालांकि कुछ दुर्लभ मामलों में पुरुष भी स्तनपान करा सकते हैं।
6	महिलाएं रचनात्मक और कलात्मक होती हैं।	यह एक सामाजिक निर्माण है। रचनात्मकता और कलात्मक एक व्यक्तिगत क्षमता है।
7	महिलाओं की मातृ प्रवृत्ति होती है।	यह एक सामाजिक निर्माण है, क्योंकि महिलाएं घर संभालती रही हैं, उनसे यह उम्मीद भी की जाती है की वे ममतामयी हो, परंतु ऐसा होना आवश्यक नहीं
8	महिलाओं को तैयार होना पसंद है।	यह एक सामाजिक निर्माण है, कई पुरुषों को भी तैयार होना और शृंगार करना पसंद होता है।
9	घर में पुरुष को मजदूरी या कमाने वाला होना चाहिए, न की महिलाओं को।	यह भी एक सामाजिक निर्माण है, कोई भी घर में कमाने वाला हो सकता है। सामाजिक रूप से देखें तो पैसें से जुड़े फैसले ज्यादातर पुरुष लेते हैं, जिस वजह से सत्ता पुरुषों के हाथों में रही है। परंतु ऐसे कई उदाहरण हैं जहां पर महिलाएं ज्यादा कमा रही हैं और घर चला रही हैं।

सहजकर्ता के लिए नोट:

- इस गतिविधि का प्रयोग जेंडर और लिंग के बीच में अंतर बताने के लिए करें।
- ऊपर दिए गये अधिकांश कथन इस बात का उदाहरण हैं कि समाज लोगों से इस बात की अपेक्षा करता है कि उन्हें जेंडर (सामाजिक लिंग) के आधार पर कार्य करना चाहिए न कि जैविकीय गुणों के आधार पर।
- **जेंडर:** सामाजिक रूप से निर्मित भूमिकाओं, व्यवहारों, गतिविधियों और विशेषताओं को संदर्भित करता है, और समझ द्वारा उचित माना जाता है।
- **लिंग:** लिंग जैविक और शारीरिक विशेषताओं को संदर्भित करता है, जो व्यक्ति को परिभाषित करती हैं।
- **ट्रान्सजेंडर:** वे लोग जो समाज द्वारा बनाए गए जेंडर बक्सों के अंदर नहीं आते हैं या वे अपने लिंग के आधार पर चिन्हित कार्य नहीं करते हैं उन्हें ट्रान्सजेंडर कहा जाता है। जब आप इस व्याख्या का उल्लेख करें तो यह स्पष्ट कर दें की उन्हें अधिक हिंसा और

कलंक का सामना करना पड़ता है, क्योंकि वे समाज को चुनौती देते हैं।

- उनसे पूछें, लिंग समाज द्वारा बनाया गया या निर्मित किया गया है, यह आपको कैसे समझ आया? क्या आप कुछ और उद्धरण दे सकते हैं कि समाज द्वारा लिंग आधारित भूमिकाओं का निर्धारण कैसे होता है?
- उन्हें बताएं, हमें इस बात को समझना चाहिए कि जेंडर समाज द्वारा निर्मित है और जेंडर आधारित व्यवहार हमें यह सीखने में मदद करता है कि व्यवहार को बदला जा सकता है।
- सत्र को समाप्त करते हुए, पित्रसत्ता की व्याख्या करें, और यह स्पष्ट करें कि किस तरह ये औरों की इच्छाओं को अपने नीचे रखता है।
- **पित्र सत्ता:** एक ऐसा सामाजिक ढांचा है, जिसमें पुरुष की सत्ता होती है। पुरुष हर उच्च पद पर होते हैं जैसे राजनैतिक नेत्रत्व, नैतिक अधिकार, सामाजिक विशेषाधिकार और संपत्ति पर नियंत्रण की भूमिका, और घर में भी ज़्यादा अधिकार पिता, भाई ही रखते हैं।

4. केस स्टडी: लिंग पहचान

चरण -1: निम्नलिखित केस का वर्णन करें

मोहन एक लड़का है पर उसे लड़कियों की तरह कपड़े पहनना पसंद है। उसके गाँव में सब उसे लड़की कह कर बुलाते थे। एक दिन मोहन अपने खेत में चल रहा था की उसे 3 आदमियों ने रोक लिया, पहले वे मोहन को कुछ कुछ बोलते रहे, जब मोहन ने उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया तो वर तीनों उसे मारने लगे। मोहन चिल्लाता रहा पर उसकी मदद कने कोई नहीं आया।

चरण -2: प्रतिभागियों के साथ इसपर बात शुरू करें और दिशात्मक सवाल पूछें (आप और भी सवाल जोड़ सकते हैं।)

1. मोहन के साथ ऐसा बर्ताव क्यों हो रहा था?
2. पित्र सत्ता और भेदभाव में क्या समानता या जुड़ाव है?
3. आपको अपनी पहचान के बारे में कब ज्ञात हुआ, और कैसे?

चरण :3- प्रतिभागियों के उत्तर के साथ ही जेंडर से संबन्धित सामाजिक निर्धारकों को लिखते चलेंगे के सत्र से भी वापिस से उदाहरण लेते हुए यह स्पष्ट करें कि जेंडर समाज जेंडर और लिंग ,

द्वारा ही बनाया गया है और ये सिर्फ सत्ता में रहने वालों ने ही तय किया है की कोण क्या करता है। जब लोग इसके विपरीत कार्य करते है समाज उसे स्वेकार नहीं करता और कई बार , लेता है। ये हिंसात्मक रूप भी ले

मुख्य संदेश: यह बहुत सामान्य है की कोई समाज द्वारा बनाए गए जेंडर नियमों को न माने, और इस के आधार पर उनसे भेदभाव भी नहीं करना चाहिए।

जेंडर मानदंडों को तोड़ना

सामग्री: A4 शीट्स, पेन

चरण -1: प्रत्येक प्रतिभागी को एक A4 शीट सौंपें।

चरण -2: प्रतिभागियों से कहें कि वे शीट में वो भांति, मानदंड या रूढ़िवादिता कथन लिखें जो उन्होने सुना हो और वो उसे खतम/मिटाना करना चाहते हो।

चरण -3: प्रतिभागियों से कहें कि वे आपस में उस पर चर्चा करें और मिल कर उसे तोड़ने का प्रयास करें, और पर्चे को हवा में उड़ा दें।

चर्चा के बिन्दु :

प्रतिभागियों में यह स्पष्ट कर दें कि रूढ़िवादी सोच का पालन हम ही करते चले आ रहे हैं । समाज हमसे बनता है और हम समाज से।

यह जेंडर भांतिया तब ही टूट पाएँगी जब हम आवाज़ उठाएंगे, और पित्रसत्ता को खतम करने का प्राण लेंगे।

मुख्य संदेश: पित्रसत्ता एवं जेंडर बक्से समाज द्वारा ही बनाए गए है, और हम ही समाज हैं। इसे जड़ से मिटाने के लिए और एक बेहतर समाज बनाने के लिए हमें ही आगे आना होगा और अपने अंदर परिवर्तन लाना होगा।

सत्र: 6

सम्बन्ध एवं परानुभूति

समय: 80 मिनट

सत्र का प्रयोजन: इस सत्र के द्वारा प्रतिभागी आपसी संबंधों के महत्त्व के बारे में समझ बना पाएंगे। इससे प्रतिभागियों को यह समझने में भी मदद मिलेगी कि संबंधों में टकराव कि स्थितियां भी आती हैं, तथा उन्हें यह भी पता लगेगा कि संबंधों में टकराव के समाधान हेतु परानुभूति पहला कदम है।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. संबंधों एवं संबंधों में होने वाले टकराव को पहचान पाएंगे।
2. टकराव की स्थिति में दूसरे के दृष्टिकोण को भी समझ पाएंगे।
3. दूसरों की भावनाओं को समझने के लिए परानुभूति के महत्त्व को समझ पाएंगे।
4. प्रतिभागी परानुभूति का अभ्यास भी कर पाएंगे।

सत्र योजना:

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1.	दिमागी प्रेरणा	15 मिनट	संबंधों में टकराव को परानुभूति के द्वारा ही कम किया जा सकता है।	प्रतिभागियों को 2-2 के जोड़े में बांट दें। प्रतिभागी A प्रतिभागी B कि मुट्टी पकड़ेगा। प्रतिभागी B उसे छुड़ाने का प्रयत्न करेगा। प्रक्रिया को दोहराएं। इस बार प्रतिभागी दूसरे प्रतिभागी कि मुट्टी खोलने का प्रयास करे।

2.	व्यक्तिगत जुड़ाव	25 मिनट	संबंधो में दुसरो के महत्त्व को परानुभूति द्वारा समझना तथा इस बात को रेखांकित करना कि हम एक दुसरे पर कितना आश्रित हैं ।	दुसरो के प्रति परानुभूति दिखाना और दुसरो के द्वारा अपने प्रति परानुभूति को महसूस करना । चर्चा करें एवं एक ऐसे अवसर के बारे में सोचने के लिए कहें जब किसी ने उनके साथ परानुभूति दिखाई हो तथा एक ऐसा अवसर जब किसी ने ऐसा न किया हो । क्या तब टकराव की स्थिति उत्पन्न हुई, यह भी चर्चा करें ।
3.	जानकारी का आदान प्रदान व उपयोग	20 मिनट	संबंधो में टकराव तथा परानुभूति कि प्रक्रिया को समझना ।	यह समझना कि टकराव समाधान के लिए परानुभूति पहला कदम होती है । टकराव कि स्थिति उत्पन्न होने के कारण समझने के लिए स्वयं को दुसरे कि जगह रखकर देखना ।
4.	सामाजिक जुड़ाव	20 मिनट	अपने संबंधो में एक टकराव को पहचानना तथा दुसरे कि भावनाओं को समझने के लिए परानुभूति का अभ्यास करना ।	प्रतिभागी अपने निजी संबंधो; अभिभावक, भाई-बहन आदि के साथ अपने एक टकराव को पहचानेंगे । प्रतिभागी अपने निजी

				संबंधो में किसी एक का चरित्र चित्रण करेंगे, जैसे अपने अभिभावकों कि मूल्य-मान्यताओं, सोच और व्यवहार को ध्यान में रखकर उनका चरित्र चित्रण करेंगे ।
--	--	--	--	--

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, A4 शीट

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियों को बताएं कि वे एक मजेदार खेल खेलने वाले हैं, परन्तु ध्यान रहे कि किसी को चोट न पहुंचें । उन्हें बताएं कि उन्हें अपना एक जोड़ीदार चुनना होगा ।

हर जोड़ीदार को एक-दूसरे कि मुट्टी कसकर पकड़नी है ।

कहें कि जोड़ीदार A को जोड़ीदार B से मुट्टी छुड़वानी है ।

निर्देश दें-

- तुम्हे एक मिनट में मुट्टी की गाँठ खोलनी है ।
- केवल एक हाथ का प्रयोग करना है ।
- बोलना मना है ।

जब प्रतिभागी A एक मिनट में प्रयास कर चूका/चुकी हो तो उसे रुकने को कहें । अब प्रतिभागी B से यही प्रक्रिया दोहराने को कहें । उसे भी एक मिनट का समय दें । एक मिनट पश्चात् प्रतिभागी B को भी रुकने को कहें ।

सहजकर्ता हेतु सुझाव: आमतौर पर प्रतिभागी गाँठ खोलने में सफल नहीं हो पाते हैं । परन्तु, यदि वे गाँठ खोलने में सफल हो जाते हैं तो उन्हें फिर से दोहराने को कहें ।

चरण -2: गतिविधि पूरी होने के पश्चात्, उनसे उनके अनुभव पूछें -

- गतिविधि को करते समय कैसा लगा ?
- गतिविधि को करने में क्या चुनौती आ रही थी ?

चरण -3: अब उनसे दोबारा यह प्रक्रिया दोहराने को कहें ।

निर्देश दें -

- इसमें प्रतिभागी एक-दूसरे से बात कर सकते हैं ।
- इस बार दोनों प्रतिभागियों को एक-दूसरे गांठ खोलनी है ।

जब प्रतिभागी दोबारा यह प्रक्रिया कर चुके हो तब उनसे उनके अनुभव पूछें -

- इस बार गतिविधि को करते समय कैसा महसूस हुआ ?
- गतिविधि का कौन सा हिस्सा आसान था ? पहले वाला या अभी वाला ?

संभावित उत्तर -

- दूसरी बार वाला हिस्सा आसान था , क्योंकि इस बार उन्हें एक-दूसरे की गांठ खोलनी थी और वे एक दुसरे से बात भी कर सकते थे ।

चरण -3: समझाएं: किसी और के बजाय अपनी गांठ खोलना इसलिए भी आसान था क्योंकि हमें अपनी समस्या पता थी । ठीक इसी तरह से अपने जीवन में हम जब भी किसी समस्या से जूझते हैं या रिश्तों में टकराव कि स्थिति उत्पन्न होती है, तो आप ही उस समस्या को हल करने के लिए सबसे उपयुक्त स्थिति में होते हैं, क्योंकि आपको ही पता होता है कि समस्या को किस प्रकार हल करना है और इसमें एक दुसरे के साथ परानुभूति का क्या महत्त्व है । प्रतिभागी संबंधो एवं उसमे उत्पन्न होने वाले टकराव को A4 शीट पर लिख भी सकते हैं ।

1. व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों को बताएं कि यह एक ऐसी गतिविधि है, जिसमें उन्हें एक-दूसरे के साथ बात नहीं करनी है ।

उनसे किसी ऐसी स्थिति के बारे में स्मरण करने को कहें, जब उनसे किसी ने परानुभूति का व्यवहार किया हो और एक ऐसी स्थिति के बारे में भी विचार करने को कहें जहाँ उनके साथ किसी ने परानुभूति का व्यवहार न किया हो ।

उन्हें सोचने एवं लिखने के लिए 10 मिनट का समय दें । जब समय हो जाये तो उन्ही जोड़ों में एक दुसरे के साथ साझा करने को कहें ।

अब समूह में उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- जब किसी ने आपके साथ परानुभूति का व्यवहार किया तो आपको कैसा लगा ?
- जब आपके साथ परानुभूति का व्यवहार हो रहा था, उस समय आपका व्यवहार कैसा था?
- उस व्यक्ति के बारे में जिसने आपके साथ परानुभूति का व्यवहार किया , उसके बारे में आपको कैसा लगा ?
- और उस स्थिति में जब किसी ने आपके साथ परानुभूति का व्यवहार नहीं किया तो आपको कैसा लगा ?
- उस समय आपकी सोच उस व्यक्ति के लिए कैसी थी, जिसने आपके साथ परानुभूति का व्यवहार नहीं किया था ?

उन्हें समझाएं, “ जब कोई व्यक्ति आपके साथ परानुभूति दिखता है तो आपको अच्छा लगता है और उस व्यक्ति पर आपका भरोसा पैदा होने लगता है । उस समय आपको ऐसा लगता है कि कोई आपकी बात को सुन एवं समझ रहा है । इससे आपको उस व्यक्ति के प्रति सकारात्मक सोच बनती है । ठीक वैसे ही जब कोई आपके साथ परानुभूति का व्यवहार नहीं करता तो आप नकारात्मक, दुखी और बैचैन महसूस करने लगते हैं । उस व्यक्ति के प्रति आपकी भावनाएं भी नकारात्मक होने लगती हैं । इससे संबंधों में टकराव कि स्थिति उत्पन्न होने लगती है और आपके सम्बन्ध उस व्यक्ति से बिगड़ने लगते हैं । अतः किसी भी टकराव कि स्थिति को समझदारी एवं सकारात्मक ढंग से ही हल किया जा सकता है । इसे हल करने के लिए हमें हमेशा दुसरे व्यक्ति कि अपेक्षाओं और भावनाओं को समझने का प्रयास करना चाहिए । इसके लिए आवश्यक है कि हम खुद को दुसरे व्यक्ति कि जगह पर रखकर देखें और उसके पक्ष को समझने का प्रयत्न करें। इसी को परानुभूति यानि दुसरे कि तरह महसूस करना कहा जाता है ।

इस प्रकार हमें पता लगता है कि संबंधों में दूसरो के महत्त्व को परानुभूति द्वारा समझना जरूरी है कि हम एक दुसरे पर कितना आश्रित हैं ।

सामाजिक जुड़ाव:

चरण -1: अभी हमने टकराव की स्थिति में परानुभूति के महत्त्व को समझा । अब उनसे पूछे कि उनके हिसाब से वे किस तरह परानुभूति का व्यवहार कर सकते हैं ?

प्रतिभागियों को सोचकर जवाब देने के लिए कुछ समय दें ।

उनके संभावित उत्तर - दुसरे व्यक्ति को समझना, उसके साथ सहमति जताना तथा सवाल पूछना एवं सवाल का जवाब देना ।

चरण -2: उन्हें समझाएं, अवश्य, सवाल पूछकर दुसरे व्यक्ति को समझा जा सकता है, परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि हम उस व्यक्ति से सवाल ही पूछते रहे । क्यों, कैसे, कब और क्या जैसे सवाल हमें उस व्यक्ति को और गहरे से समझने में मदद करते हैं ।”

इसे और समझने के लिए उन्हें बताएं कि अक्सर दुसरो के द्वारा लिए गये फैसले आपकी सोच या आपके द्वारा लिए गये फैसलों से भिन्न होते हैं या हो सकते हैं । और इसी से टकराव की स्थिति उत्पन्न होती है क्योंकि हम अक्सर अपने मूल्यों पर ही ध्यान देते हैं न कि हम इस बात पर गौर करते हैं कि सामने वाला व्यक्ति किन मूल्यों को प्राथमिकता दे रहा है । उस व्यक्ति के साथ परानुभूति का व्यवहार करके हम यह समझ सकते हैं ।

निम्नलिखित बिन्दुओं को दोहराएं -

- संबंधों में टकराव इसलिए पैदा होते हैं क्योंकि अलग-अलग लोगों की आवश्यकताएं अलग-अलग होती हैं और हमारे द्वारा अक्सर उन्हें समझने में भूल होती है ।
- आइये अगले चरण में संबंधों में टकराव को और बेहतर ढंग से समझें और उन्हें हल करने का प्रयत्न करें ।

चरण -3: अब प्रतिभागियों को अपनी निजी ज़िन्दगी में किसी एक टकराव के बारे में सोचने को कहें जो उन्होंने A4 शीट पर लिखा था ।

नोट - प्रतिभागी किसी नए टकराव को भी ले सकते हैं ।

अब उन्हें उस व्यक्ति का चरित्र चित्रण करने के लिए कहें, जिनके साथ उनका किसी प्रकार का को टकराव है | उनको उसके बारे में कुछ ऐसी जानकारियां जुटाने को कहें, जिनके बारे में अभी तक आप नहीं जानते थे |

जानकारियाँ इस प्रकार कि हो सकती है -

- उन्हें क्या पसंद/न-पसंद है ?
- जल्दी गुस्सा किस बात पर आता है?
- कौन सी आदतें न-पसंद है?
- खुशी किस बात से मिलती है?

प्रतिभागियों को गतिविधि करने हेतु 10 मिनट का समय दें |

चरण -4: उन्हें छोटे-2 समूहों में अपने सवाल साझा करने के लिए कहें |

उन्हें उस व्यक्ति से ये सवाल करने के लिए प्रेरित करें |

सहजकर्ता हेतु नोट - यदि प्रतिभागी साझा करते में संकोच कर रहे हो तो उन्हें अपना कोई उदहारण देकर समझाएं |

उन्हें बताएं, “ दुसरो को समझना, उनसे परानुभूति रखना, सदैव टकरावों को हल करने में मदद करता है |

सत्र 5:

किशोरवय और युवाओं के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए

समय: 75 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को अपने मानसिक स्वास्थ्य और अपने जीवन में इसकी भूमिका को समझने में मदद करेगा। यह सत्र प्रतिभागियों को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर ही ध्यान देने के लिए प्रेरित करेगा तथा साथ ही मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी भांतियों को भी तोड़ने में मदद करेगा।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी,

1. मानसिक स्वस्थ की विशेषताएं जान पाएंगे
2. दैनिक जीवन, समुदाय, व सामाजिक प्रतिक्रियों का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को समझ पाएंगे
3. दैनिक कार्यों में परिवर्तन व प्रतिक्रिया के तरीके में बदलाव द्वारा एक दुसरे के अच्छे स्वास्थ्य की ओर बढ़ पाएंगे।

क्र	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	अपने अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पहला कदम खुद को अपनाना और अपने आप से प्यार करना होता है। हमें दूसरों की दृष्टि से खुद का आंकलन नहीं करना चाहिए।	प्रतिभागी आमने सामने बैठ कर एक दुसरे की विशेषताएं बताये। एक तरफ वे अपनी व कागज के दूसरी और वह सामने वाली की विशेषताओं को लिखें। फिर, एक दुसरे के बारे में एक दुसरे से साझा करे, और अपनी विशेषताएं भी मेल करा कर देखें की सामने वाले ने कितना आपके बारे में सही या गलत लिखा हैं।
2	व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	सभी के अन्दर अलग अलग भावनात्मक	किशोरावस्था में होने वाले बदलावों के बारे में बात करते

			<p>परिवर्तन व स्तर होते हैं, कुछ लोग ज्यादा भावुक होते हैं, तो कुछ लोग कम और इसका लिंग से भी कोई सम्बन्ध नहीं होता। यदि हम एक दुसरे के साथ एक सकारात्मक वातावरण बनाए, तो हम एक दुसरे के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने में सहयोग कर पाएंगे।</p>	<p>हुए भावनात्मक परिवर्तनों के बारे में बताये। बताएं कि कैसे यह हमारे शरीर के अन्य अंगों और हॉर्मोन के ऊपर भी निर्भर करता है।</p>
3	जानकारी का आदान प्रदान व जानकारी का इस्तेमाल	50 मिनट	<p>उदाहरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताएं बताना, और प्रतिक्रिया देने के तरीकों से एक सकारात्मक उर्जा विकसित करना।</p> <p>जब कोई अपनी बात कहता है, तो उससे सुनना चाहिए। उससे उसको भी खुशी होती है, और सकारात्मक महसूस होता है। ऐसा करने से शायद उनसके मन में बातें चलती रहेंगी और उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने की संभावनाएं बनती हैं। उन्हें एक दुसरे का सहयोग करने में प्रेरित करना।</p>	<p>हर प्रतिभागी अपने समूह से एक साथी चुनता है, वह अपनी आखें बंद कर सामने वाले को अपने मन में बहुत दिनों से चल रही एक बात साझा करता है, जिससे वह परेशान है। सामने वाला भी ऐसा करता है। फिर उनसे चर्चा करना कि उन्हें ऐसा करके कैसा लगा।</p> <p>एक दुसरे के व्यक्तिगत उदाहरण पर भी चर्चा कर समझना कि जब उन्हें किसी का सहयोग मिलता है तो उन्हें कैसा लगता है।</p>

सामग्री: चार्ट पेपर, पेन, स्केच, पोस्ट इट.

दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियों का सत्र में स्वागत करते हुए पूछें कि आज उन्हें कैसा लग रहा है ? उन्हें भाव दिखाकर या करके बताना होगा | वे 'अच्छा' शब्द का इस्तेमाल नहीं कर सकते |

चरण -2: उनके दिए हुए उत्तर एक चार्ट पर लिख दें, और सभी से कहें कि वे जो सामान्य शब्द है उन्हें चिन्हित कर लें |

चरण -3: स्पष्ट करें कि चार्ट पर लिखे सभी शब्द, भाव व उनकी मानसिक स्थिति को स्पष्ट करते हैं | वे खुश हैं, दुखी हैं, परेशान है या भ्रमित महसूस कर रहे हैं, ये सब उनकी मानसिक स्थिति को दर्शाता है |

चरण -4: प्रतिभागियों को एक सहभागी चुनने को कहें, फिर उनसे कहें की वे एक पन्ने पर अपनी और एक पन्ने पर अपने साथी की विशेषताएं लिखें, ऐसा करते वक़्त वे एक दुसरे से बात नहीं कर सकते |

चरण -5: गतिविधि पूरी होने के बाद उनसे पूछें की उन्हें ये गतिविधि कैसी लगी ? क्या सामने वाले ने उन्हें सही विशेषताएं बतायीं या वो अलग थी | वे अपनी लिखी और सामने वाले द्वारा लिखी विशेषताओं का मेल करते हुए देखें की वो कितनी एक जैसी या अलग हैं |

चरण -6: उन विशेषताओं को सुन कर आपको कैसा लगा, यदि कोई सकारात्मक य नकारात्मक भावना आई हो, और वो उसे साझा करना चाहे |

चर्चा के बिंदु:

1. जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारे अन्दर कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं |
2. हमारे बारे में हमसे बेहतर कोई नहीं समझ सकता, हमारी क्षमता भी एक दूसरे से अलग होती हैं |
3. यदि हम अच्छे मन की कामना करते हैं तो हमे खुद को अपना पड़ेगा और खुद से

प्यार करना होगा ।

4. हम एक दुसरे की उन्ही विशेषताओं को समझ पाते हैं, जो हम देखते हैं । इसीलिए यदि कोई हमें कुछ भी कहता है, तो हमें बुरा न मान कर दोनों की परिस्थिति समझनी चाहिए और सम्मान करना चाहिए ।
5. हम सभी अलग अलग प्रष्ठभूमि से आते हैं और सभी के अनुभव और व्यक्तिगत समझ भी अलग होती है ।
6. जब सभी साथी एक दुसरे के बारे में बात कर रहे हों, तो यह निश्चित करें कि कोई भी असहज महसूस न करे ।

व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाट दें, और हर समूह को एक भाव का नाम दे दें; जैसे शर्म, ताकत, सुख, दर्द ।

चरण -2: प्रत्येक प्रतिभागी को एक शरीर का चित्र दें, और बोलें कि हर समूह को अपने समूह के नाम के हिसाब से वह जगह चिन्हित करनी है जिससे उन्हें वो भाव महसूस होता है ।

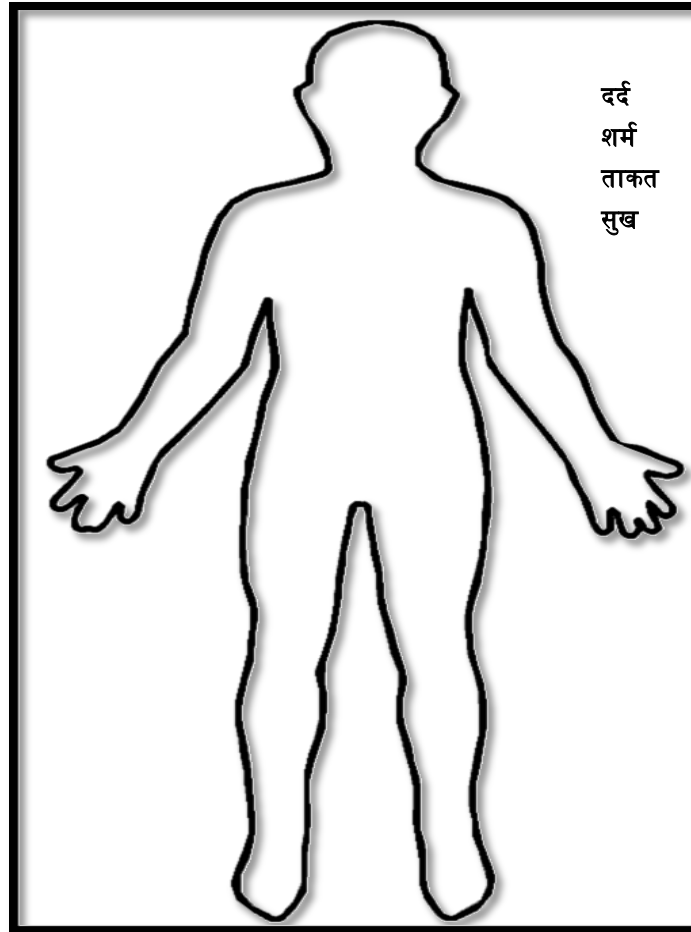
चरण -3: उदाहरण के लिए बोलें कि हाथों से उन्हें ताकत महसूस होती है. वैसे ही उन्हें हर अंग या हिस्से में यह चिन्हित करना होगा ।

चरण -4: हर समूह को यह प्रस्तुत करने को बोलें ।

चरण -5: स्पष्ट करें कि यह सब हमारे मानसिक बर्ताव व स्वास्थ्य को चिन्हित करता है, जब इन सभी का संतुलन बना रहता है तब हम सभी मानसिक रूप से अपने आप को स्वस्थ मानते हैं. यदि कोई भी भाव ज्यादा या कम हो जाता है, तो हम उसमें ही उलझने लगते हैं ।

चर्चा के बिंदु

1. भावों को समझने व पहचानने में मदद करने के लिए सहजकर्ता को व्यक्तिगत उदाहरण देने पड़ सकते हैं ।
2. शर्म की जब हम बात कर रहे हैं, तो लिंग के बारे में भी बात करें ।
3. यह सभी भाव और विशेषताएं होर्मोनेस पर निर्धारित होती हैं.
4. प्रस्तुति के दौरान कोशिश करें कि दुसरे समूह भी बोले । दर्द में यह बोले की कई बार शरीर के एक अंग में जब दर्द होता है तो कैसा महसूस होता है ? दर्द होने से हम अक्सर चिडचिडे हो जाते हैं ।
5. वैसे ही, शर्म को भी देखने की ज़रूरत है, जब उसको कोई हानि होती है तो मानसिक रूप से असर होने लगता है ।



जानकारी का आदान प्रदान व जानकारी का इस्तेमाल

चरण -1: प्रतिभागियों को एक साथी चुनने को कहें | कोशिश करें कि ऐसा साथी हों, जिसको वो जानते हो, इससे उनको आपस में बात करने में सहजता महसूस होगी |

चरण -2: अपने लिए भी एक साथी का चुनाव करें, कोशिश करें ऐसा साथी हो, जिसने सत्र में कम बोला हो | इससे आप उसके साथ एक रिश्ता बना पाएंगे, और आगे सत्र में आपको सहयोग मिलेगा |

चरण -3: प्रतिभागियों को कहें कि ये 5 मिनट अपने आँखें बंद कर उस एक घटना के बारे में सोचें, जो उन्हें आज भी परेशान करती है | सोचें कि क्या उस समय उन्हें किसी सहयोग की आवश्यकता थी और उन्हें वो नहीं मिल पायी या किसी चीज़ की अपेक्षा की हो, परन्तु वो न हो पाया हो |

चरण -4: आँखें बंद कर उनसे वह बात अपने साथी से बोलने को कहें | कहें की सामने वाला बस आपकी बात सुनने के लिए बैठा है | वह कोई भी धारणा नहीं बनाएगा | यही गतिविधि आप फिर उसके साथी से करने को कहें |

चरण -5: यदि कोई प्रतिभागी यह कहता है की उसके साथ ऐसा कुछ नहीं हुआ तो उसे सहजकर्ता अपने समूह में शामिल कर लें, और बात करें | कई बार प्रतिभागी समझ नहीं पाते कि क्या उलझन है, हमें बात करके ये समझना पड़ता है |

चरण -6: बड़े समूह में वापिस बुला कर उनसे पूछें की उन्हें कैसा लग रहा है ? अपनी भावना को अगर वे एक शब्द में बोलना चाहें |

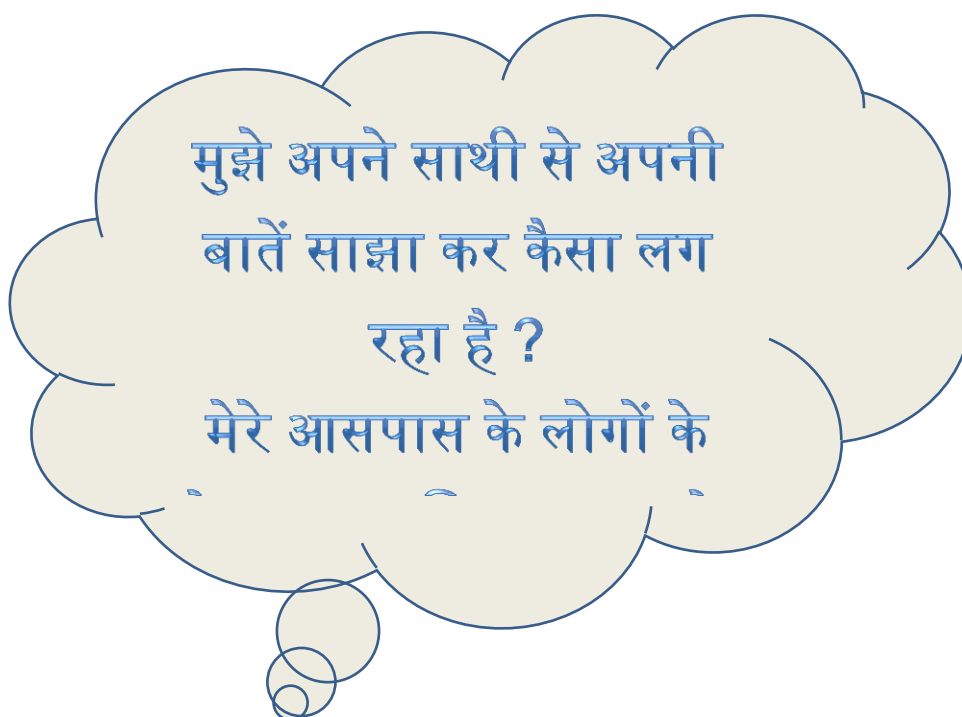
चरण -7: सहजकर्ता उनके द्वारा दिए गए उत्तरों को एक बादल के आकार के चार्ट पर लिखें और बोले की जब हम किसी से अपनी बात कह देते हैं, या साझा करते हैं तो हमारा मन बादल की तरह हल्का हो जाता है और हम स्वतंत्र महसूस करते हैं |

चरण -8: समूह से पूछें कि इस गतिविधि को आगे ले जाते हुए, अगर वो अपनी तरफ से कोई प्रतिक्रिया साझा करना चाहें, जो उन्हें अपने साथियों के मानसिक स्वास्थ्य को और अच्छा बनाने में मदद करेगी।

चर्चा के बिंदु:

1. सत्र की शुरुवात में ही स्पष्ट कर दें की यदि कोई असहज है, कुछ भी साझा करने के लिए तो वो सुन भी सकता है। उसके बाद अगर लगता है तो वह साझा करें।
2. सहजकर्ता खुद के भी उदाहरण से शुरू कर सकता है। पर बोलें की यहाँ की चर्चा बाहर या इधर उधर नहीं होंगी, यहाँ हम सभी एक भरोसे के डोर से बंधे हैं।
3. जब हम प्रतिक्रियाओं के बारे में बात कर रहे हैं, तो यह बोले कि कई बार हमारा बस सुन लेना ही दुसरे के लिए बहुत होता है। कोई राय देना या सुझाव देना ज़रूरी नहीं होता। एक दुसरे के भावों को और विचारों का सम्मान करते हुए अगर हम चलते हैं, तो यह हम सभी को एक बेहतर समाज बनाने में मदद करेगा।
4. बताएं कि आप अपनी तरफ से लोगों के लिए कुछ अच्छा कर सकते हैं, उन्हें अपनाये, उनके साथ भेद भाव न करें।

सत्र को खतम करते हुए सहजकर्ता उनसे पूछें की उन्हें यह सत्र कैसा लगा और यदि को आगे भी ऐसी जगह बनाने में योगदान देंगे।



सत्र 7: सक्रिय और जिम्मेदार नागरिकता

समय: 90 मिनट

सत्र क प्रयोजन:

यह सत्र प्रतिभागियों को उनके देश और समुदाय के प्रति उनकी सहभागिता और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करने में मदद करेगा। साथ ही युवाओं को मिले अधिकार पर प्रकाश डालते हुए, समुदाय में उनके लिये सुरक्षित जगह बनाने में मदद करेगा, जहाँ वे खुल कर बात कर सकते हैं।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपने मूल अधिकार और कर्तव्य पर अपनी समझ बना पर्येंगे।
2. अपने दैनिक जीवन में मूल अधिकारों और कर्तव्यों का प्रभाव समझ पर्येंगे।
3. किसी भी फैसले को लेने में मूल्यों की प्राथमिकता का प्रयोग कर पर्येंगे।
4. अपने समुदाय के प्रति अपनी भूमिका स्पष्ट कर पाएंगे।

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	देश को आगे बढ़ाने में युवाओं और किशोर किशोरियों की सहभागिता बहुत जरूरी है। उनकी भागीदारी छोटी हो या बड़ी, परिवर्तन में उनका योगदान जरूरी है।	https://www.youtube.com/watch?v=lwJkP4Ayyqvl वीडियो के माध्यम से बदलाव को परिभाषित करें। चर्चा के द्वारा उनसे यह जानें कि उन्हें कभी ऐसा मौका मिला, जहां उन्होंने गलत चीजों के लिये आवाज़ उठाई हो।

2	व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	हमारे फैसले हमारे मूल्यों पर आधारित होते हैं, और यह हम सभी को एक दूसरे से अलग करता है । जब हम समुह के साथ काम करते हैं, तो हमें सभी के मूल्यों का आँकलन कर साथ काम करना चाहिये।	समुह के सभी प्रतिभागियों के मूल्यों का आँकलन कर अपने समुदाय के लिये कुछ मूल्य व कर्तव्य बनाये।
3	जानकारी का आदान प्रदान	20 मिनट	प्रतिभागी अपने मौलिक अधिकार और कर्तव्य समझ पाएंगे।	मैन्युअल द्वारा प्रतिभागी अपने मौलिक अधिकार और कर्तव्य पर चर्चा करेंगे।
4	जानकारी का इस्तेमाल	30 मिनट	प्रतिभागियों के लिये उनकी दुनिया और उनसे जुड़े फैसले बहुत सीमित हो सकते हैं । यह ज्यादातर वे मुद्दे होते हैं, जो उनके दायरे में आते हैं, और हम उसके आगे नहीं जाते। जिम्मेदार नागरिकता के लिये आवश्यक है कि हम अपनी सोच और मुद्दों को समाज और विकास से जोड़ कर देखें।	वाक्य पर चर्चा कर समझना कि वे हमारे जीवन गोले में आते हैं या नहीं।
5	असल दुनिया से जुड़ाव	15 मिनट	यह समाज हम सब से मिल कर बनता है । यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम उसके प्रति अपने कर्तव्य निभाएं और अपने देश, और प्रकृति को अपने जीवन गोले में ले कर आर्यें, तभी इस देश का विकास होगा।	अपने समुदाय के मुद्दों को चिन्हित कर, यह पहचान करें कि उन मुद्दों पर क्या-क्या काम हो सकता है । फिर उसमें अपनी भूमिका चिन्हित कर यह प्रण लें कि उसपर काम करेंगे।

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्पीकर, बोर्ड, पेन, पेपर, स्केच, चार्ट पेपर, मैन्युअल।

सहजकर्ता के लिये: इस सत्र के लिए सहजकर्ता मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में पहले से ही पढ़ लें, और जिस जगह वे सत्र करने जा रहे हैं वहां के कुछ मुख्य मुद्दे चिन्हित कर लें | इससे आगे सत्र में मदद मिलेगी। यदि प्रतिभागी खुद से मुद्दे नहीं चुन पा रहे हैं, तो सहजकर्ता मदद कर सकते हैं |

दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियों को सत्र में आमंत्रित करें, और नियम की सूची दोहराएं | उनसे पूछें की हम नियम क्यों बनाते हैं, और क्या उन्होंने कभी किसी नियम में सुना है ?

चरण -2: पूछें की यदि हम नियम ना बनाएं, तो क्या हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सब सिर्फ अपने बारे में न सोचकर औरों का भी सम्मान करेंगे?

चरण -3: प्रतिभागियों को यह वीडियो दिखाएं।

(<https://www.youtube.com/watch?v=lwJkP4Ayqvl>)

चरण -4: प्रतिभागियों से पूछें की उन्हें वीडियो से क्या समझ आया ?

- क्या वो छोटा बच्चा अकेले वो पेड़ हटा सकता था ?
- क्या उससे किसी ने कहा था कि वह उस पेड़ को हटाने का प्रयास करे
- परिवर्तन के लिए क्या यह ज़रूरी है कि एक उम्र तय हो या कोई भी साथी बदलाव ला सकता है

चरण -5: प्रतिभागियों से पूछें यदि उन्हें ऐसा कोई मौका मिला हो, जहां उन्होंने अपने सामने हो रही घटना के लिए आवाज़ उठाई हो ?

चरण -6: उन युवाओं की सराहना करते हुए यह स्पष्ट करें कि एक समाज उन्ही के कर्तव्यों से बनता है | अगर हम अपने समाज के लिए हित चाहते हैं, तो हमें सिर्फ अपने लिए नहीं बल्कि समाज के नेतृत्व से देखना होगा |

चर्चा के बिंदु:

1. प्रतिभागी अपने अनुभव और उम्र के हिसाब से ही अपने जवाब देंगे, इसके लिए यदि कोई यह भी कहता है कि उसने कभी इस तरह की चीजों पर आवाज़ नहीं उठाई है, तो समझें की अभी प्रतिभागियों को और परिपक्व होंगे, और यह कहें की उन्हें आगे और भी मौके मिलेंगे, और यह सत्र उन्हें बेहतर ढंग से मदद करेगा।
2. अपने खुद के उदाहरण भी प्रस्तुत करें, इससे प्रतिभागियों को प्रेरणा मिलेगी।
3. वीडियो में स्पष्ट रूप से हर वर्ग का इंसान दिखाया है, पर पहल करने वाला एक बच्चा था | यह प्रतिभागियों को बताएं की एक युवा या किशोर किशोरी पहल करता है तो वह बाकियों को भी प्रेरित करने की क्षमता रखता है।
4. पहल छोटी हो या बड़ी, पहल करना जरूरी है, जैसे जैसे हम बढ़ते जाते हैं, लोग हमारे साथ जुड़ने लगते हैं।
5. कार्यक्रम के उद्देश्यों को भी सत्र में दोहराते रहे, जिससे प्रतिभागी कार्यक्रम से जुड़ाव बना कर सत्र को समझने का प्रयास करें।

अगले सत्र की और बढ़ते हुए प्रतिभागियों को पूछें की वो 2 मिनट लेकर सोचें कि उन्होंने हाल ही में कोई फैसला लिया हो, उसके पीछे छिपे सिद्धांतों और मूल्यों की परिकल्पना करें।

व्यक्तिगत जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों से कहें की वे 15 मूल्य ऐसे निर्धारित करें, जिनके आसपास वे फैसले लेते हैं, या उनके लिए वह उनके जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं | यह गतिविधि वे अकेले करेंगे।

चरण -2: सहजकर्ता मूल्यों का उदाहरण दें, जैसे पैसे, दोस्ती, अच्छी शिक्षा, खुशी, दर्द, जिम्मेदारी, प्रकृति, स्वास्थ्य, इज्जत, सम्मान, पितृसत्ता, दबाव, डर, मोल, दया, शांति, लड़ाई, घमंड, कर्तव्य, घूमना, जगह, परिस्थिति, सुरक्षा, न्याय, आंकलन, प्रतिभागिता, प्रतियोगता, प्यार।

चरण -3: प्रतिभागियों को 5 समूह या संख्या के हिसाब से समूह में बाँट दें, पहले 3 का समूह बनेगा।

चरण -4: प्रतिभागियों से कहें की चिन्हित मूल्यों से समूह के लिए कुल 10 मूल्य तैयार कर उसकी सूची बनाये।

चरण -5: समूह से कहें कि वे अपने चुनाव की आपस में चर्चा करें और समझें की सामने वाले ने वो मूल्य क्यों चुने थे.

चरण -6: अब एक और बड़ा समूह बनाने को कहें, जहाँ पर 6 लोग एक साथ एक समूह में होंगे | चिन्हित समूह के मूल्यों में से अब उन्हें कुल 5 मूल्य चिन्हित करने को बोलें जिसपर पुरे समूह की सहमति बनी हों |

चरण -7: एक दो उदाहरण लेते हुए आगे बढ़ें और एक बड़ा समूह बना कर 3 मूल्यों पर समूह को अपनी सहमति बनाने को कहें |

चरण -8: उन मूल्यों को चार्ट पर लिख कर, दीवार या किसी बोर्ड पर लगा दें जिससे सब स्पष्ट रूप से उसे पढ़ सकें।

चरण -9: प्रतिभागियों से पूछें,

- हर चरण में उन्हें कैसा लगा ?
- उन्हें सबसे ज़्यादा मुश्किल किस बार आयी ?
- क्या उनके द्वारा पहले चरण में लिखित सभी मूल्य चुने गए या कुछ पर लोगो की सहमति नहीं भी बन पायी थी ?
- गतिविधि कर के कैसा लगा?

चर्चा के बिंदु

1. इस गतिविधि में सभी की प्रतिभागिता सुनिश्चित करना ज़रूरी है, यदि कोई प्रतिभागी नहीं बोल रहा है, तो उससे पूछें कि क्या वो साझा करना चाहेंगे कि उनके इस पर क्या विचार हैं ? उन्हें समझाए कि कई बार, क्योंकि हम अपनी बात नहीं रहते हमारी बातों का भी मूल्य कोई समझ नहीं पाता।
2. ग्रुप में चर्चा को आगे बढ़ने के लिए सहजकर्ता खुद भी पूछते रहें कि मूल्यों को चुनने के क्या कारण हैं ।
3. यह गतिविधि उन्हें यह समझने के लिए भी है कि ज़रूरी नहीं की हर बार उनके ही मूल्य पर ही साड़ी चीज़ें आधारित हों, जब हम एक समूह या समाज से आते हैं तो उसमें बहुत से फैक्टर्स हमारे मूल्यों में परिवर्तन करा देते हैं ।
4. कई बार हमारे मूल्य एक जैसे हो सकते हैं, और कई बार अलग, परन्तु यही हमें अनोखा और महत्वपूर्ण बनाता है. और यह मूल्य अलग अलग परिस्थिति में बदल भी जाते हैं।
5. यह उम्र और तजुर्बे के साथ भी बदलते रहते हैं, ज़रूरी यह है कि हमारे मूल्य हमारे समुदाय और लोगों के भी हित में हों।

जानकारी का आदान प्रदान

इस सत्र के लिए मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों की कॉपी की जरूरत पड़ेगी, और क्योंकि यह सत्र थोड़ा एक तरफ़ा जानकारी का है, तो कोशिश करें कि प्रश्न और व्यक्तिगत अनुभवों के साथ चर्चा में आगे बढ़ें।

यदि कोई कर्तव्यों से जोड़ कर अपने उदाहरण प्रस्तुत करता है तो उसे बढ़ावा दें.

चरण -1: पूछें कि मौलिक अधिकार क्या होते हैं ? उनका इस शब्द से क्या अनुभव रहा है?

चरण -2: देश के संविधान से रूबरू करते हुए यह स्पष्ट करें कि "देश का संविधान एक परिवर्तनकारी भूमिका निभाता है । यह हमें नियम के तहत न बाँध कर हमें जीवन के सिद्धांत बताता है" ।

चरण -3: उन्हें एक एक कर संविधान में दिए मूल अधिकारों और कर्तव्यों की सूची दें, और उसपर एक एक कर चर्चा करें ।

चरण -4: उनसे पूछें की अधिकार ज़्यादा जरूरी होते हैं या कर्तव्य? एक दो उत्तर लेने के बाद यह कहें कि दोनों की महत्वता बराबर होती है ।

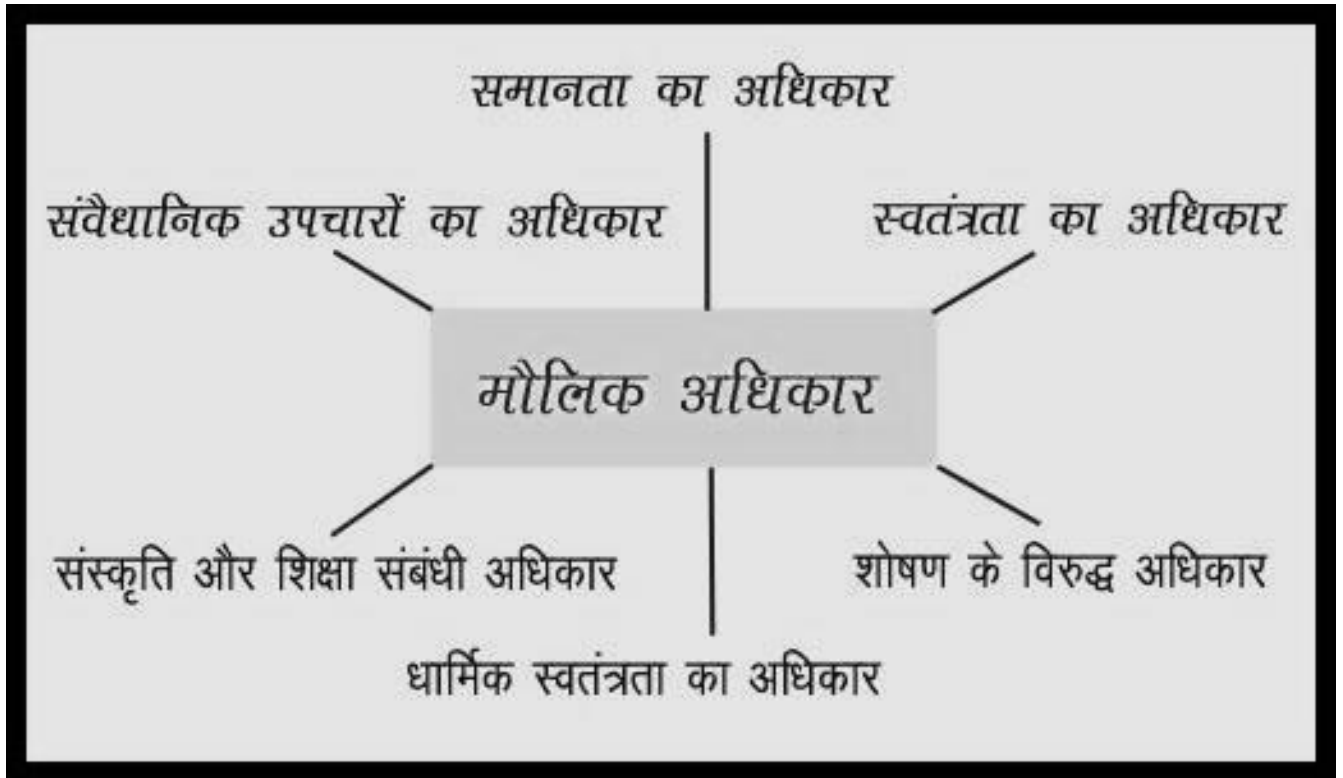
चरण -5: प्रतिभागियों से पूछें की वे उदाहरण के साथ यह बताये की उन्होंने इसे कैसे अनुभव किया है?

चरण -6: समूह को कुछ ऐसे कर्तव्य चिन्हित करने को कहें जिसका उनके समुदाय में अभाव है, या लोगों को उसकी जानकारी बिलकुल भी नहीं है ।

चरण -7: सहजकर्ता प्रतिभागियों को बोलें की वे समूह में एक नुक्कड़ नाटक तैयार करें, जो किसी चिन्हित कर्तव्य पर आधारित हो और उसे समुदाय में आगे चल कर प्रस्तुत करें।

चर्चा के बिंदु :

1. हो सकता है कि प्रतिभागियों के लिये यह शब्द नये हो । इसके लिये हमें उनके व्यक्तिगत अधिकार या वे जिसे अधिकार समझते हैं, उन्हें चिन्हित करें । उनसे पूछें कि ये अधिकार उन्हें किस तरह कि आजादी देते हैं ?
2. देश के व संविधान के इतिहास के बारे में बताएं, और उनसे भी पूछें कि कितने मौलिक अधिकार व कर्तव्य होते हैं ?
3. कोशिश करें कि संविधान की दी हुई कॉपी का प्रतिभागी सम्मान करें, और उसे इधर-उधर न डालें ।
4. समुदाय में चिन्हित कर्तव्यों के अभाव को समझने के लिये समुदाय के बारे में पढ लें, और खुद से भी चर्चा में सहयोग दें ।
5. अधिकार उनको सशक्त बनाते हैं, और कर्तव्य देश को सशक्त बनाने में मदद करते हैं ।
6. यदि हम मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों का पालन नहीं करते हैं, तो हमारे खिलाफ कार्यवाही भी हो सकती है ।
7. हमें मिलजुल कर रहने के लिए अपने अधिकारों और कर्तव्यों का पालन करना चाहियें ।



मूल कर्तव्य

51क. मूल कर्तव्य-- भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह—

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख)) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग)) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;

(च) हमारी सामाजिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणि मात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(॥) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे]

1 संविधान (बयालीसवाँ संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 11 द्वारा (3-1-1977 से) अंतःस्थापित।

2 संविधान (छियासीवाँ संशोधन) अधिनियम, की धारा 4 द्वारा (अधिसूचना की तारीख से) अंतःस्थापित किया जाएगा।

जानकारी का इस्तेमाल

चरण -1: प्रतिभागियों को समूह में खड़े होने को कहें | नियम बताते हुए यह कहें कि अगर वाक्य उनके पक्ष में है, या वे ऐसा करते हैं तो एक कदम उस गोले कि ओर बढ़ें यदि नहीं तो अपनी जगह खड़े रहें।

चरण -2: प्रतिभागियों को अपने प्रति सच बोलने के लिए प्रेरित करें | स्पष्ट करें कि जरूरी नहीं कि वाक्य में बोली गयी चीज़ें ये करते हो, यह बस एक खेल है |

चरण -3: प्रतिभागियों से वाक्य बोलें और उस पर चर्चा करें

वाक्य : खुद के लिए बने गोले

1. आपके घर के एक कोने में बहुत कूड़ा पड़ा रहता था | आपने उसे साफ़ किया तो आप एक कदम पीछे लें (गोले से बाहर कि ओर) |
2. आप अपने दोस्तों के साथ घूमने जा रहे थे, आपको देर हो चुकी थी, पर आपको याद आता है कि आपने अपने घर में नल कि टोटी खुली छोड़ दी थी | अगर आप उसे बंद करने अन्दर जाते तो एक कदम गोले के बाहर जाये |
3. आपके समुदाय में बत्ती कि समस्या है, आपको अचानक एक फ़ोन आता है और आपका फ़ोन चार्जिंग में लगा था, आप फ़ोन लेकर चले जाते हैं, पर याद आते ही आप चार्जर बंद कर देते हैं |
4. आप गैस का नॉब रात को बुझाकर सोते हैं |

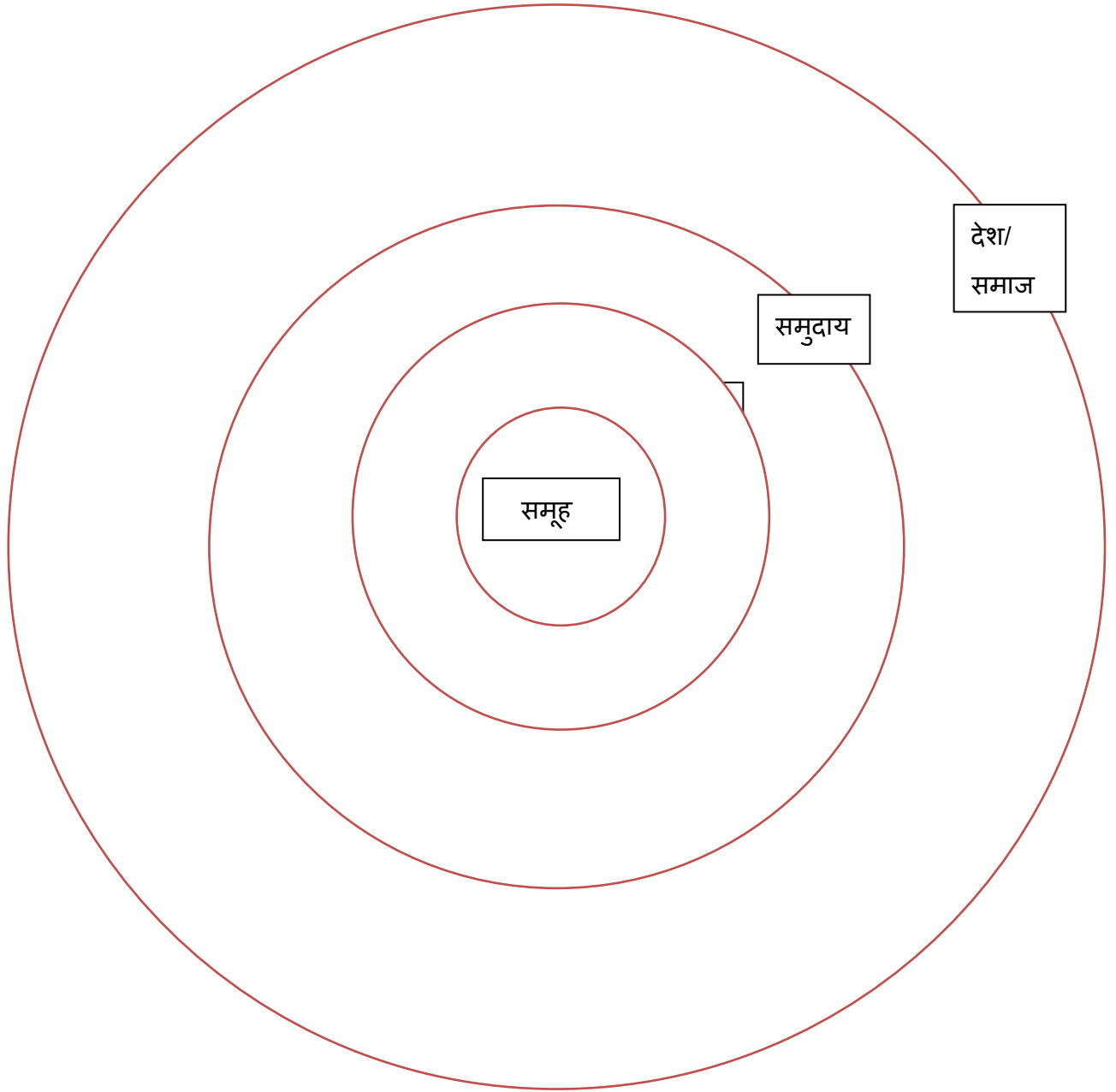
वाक्य : समुदाय के लिए बने गोले

1. आपके घर के बाहर एक कोने में बहुत कूड़ा पड़ा रहता था, आपने उस कूड़े को साफ़ किया | यदि हां तो एक कदम पीछे लें |
2. आप कही जा रहे थे, आपको देर हो रही थी, तभी आपने देखा कि समुदाय में लगी टंकी कि टोटी खुली हुई है, और पानी बह रहा है | आप अगर उस नल को बंद करने जाते हैं, तो एक कदम पीछे और यदि नहीं जाते तो वही खड़े रहे |

3. आपके समुदाय में बत्ती की समस्या को दूर करने के लिए एक स्ट्रीट लाइट लगती है, जिसका संचालन समुदाय के लोग करते हैं | आप दिन में कही जा रहे थे और देखते हैं कि वो बत्ती जल रही है | अदि आप उस बत्ती को बंद करने का प्रयास करते है, तो एक कदम आगे बढ़िए |
4. आप देखते है कि आपके समुदाय में एक गड्ढा है, जिसमे अक्सर बच्चों का पैर चला जाता है, वह बहुत बड़ा भी नहीं कि पाट दिया जाये और अगर देखो न तो पैर उसमे फस कर मुड़ जाता है | आप उस गड्ढे को ईट से ढक देते हैं, और उसके आस-पास सींख या डंडी लगा देते है, ताकि आने-जाने वाले लोगों का ध्यान उसपर चला जाये |

वाक्य : समाज व देश के लिए

1. आप बस में सफ़र कर रहे हैं, और आप देखते हैं कि एक सज्जन ने बस में कुछ खा कर उसका कूड़ा वही बस में डाल दिया | आप उनको टोकते है, और साथ ही आप वह कूड़ा उठा कर उसे कूड़ेदान में डाल देते हैं | यदि आप ऐसा करते है तो आप एक कदम पीछे हो जाये |
2. आप देखते हैं कि सड़क पर जा रहे टैंकर का नल खुला है और पुरे सड़क पर पानी बह रहा है | आप उस टैंकर को रुकवा कर उसका नल बंद करवाते हैं, और उसे समझाते हैं कि पानी को बचाना हम सभी का कर्तव्य है |
3. आप कही घूमने गये है, और देखते है कि कुछ लोग एक ऐतिहासिक इमारत की दीवार पर कुछ लिख रहे है | आप उन्हें रोकते हैं, और बताते हैं कि ऐसी ऐतिहासिक धरोहर को बचाना हमारा कर्तव्य है |
4. आपका वोटर कार्ड नहीं बना है, और आप 18 साल के ऊपर है | आप कोशिश कर अपना वोटर कार्ड बनवा लेते हैं, और औरो को भी प्रेरित करते हैं कि वे वोट जरूर डालें |



चर्चा के बिंदु:

1. यह गतिविधि, यह समझने के लिये है कि हम अपने घर, समुदाय और समाज को किस तरह देखते हैं ? असल में जो सबसे बाहर वाला गोला है हमें उसके बारे में सोचना चाहिए । यदि हम ऐसा करते हैं तो अपने आप एक मजबूत समाज बनता है ।
2. प्रतिभागी हो सकता है, यह कहें कि ऐसा हो सकता है पर पता नहीं कि हम कुछ कदम उठाये या नहीं । उनसे बोलें कि ये थोड़ा सोचे और पिछली घटनाओं को भी समझे और फिर उनका आंकलन करें ।
3. इस खेल में कोई जीतेगा या हारेगा नहीं, इसलिए यह जरूरी है कि सभी भाग लें ।
4. हमें अपने काम इस तरह से करने चाहिये कि हम बड़े गोले को ओर बढें, जिसे हम अपने से समाज को ओर भी बोलते हैं ।
5. प्रतिभागी यह कह कर सत्र समाप्त करें कि हम सभी को आस पास खुद ही चिन्हित करने की जरूरत है कि क्या मुद्दे हैं और उसमें वो कैसे भाग ले सकते हैं ?

असल दुनिया से जुड़ाव

चरण -1: प्रतिभागियों को 4 समूह बनाने को कहें । पिछली गतिविधि से जोड़ते हुए समूह को अपने समुदाय के कुछ मुद्दों को चिन्हित करने को कहें, जिस पर काम करने की जरूरत है ।

चरण -2: निम्नलिखित मद पर उन्हें एक चार्ट बनाने को कहें

1. समुदाय में चिन्हित 4 मुद्दे, फिर उनमें से सभी की सहमति के साथ 1 मुद्दा चुन कर उसपर चर्चा करना ।
2. उस पर आप क्या करना चाहते हैं / आप क्या सुधार चाहते हैं ?
3. उस मुद्दे से जुड़े लोग या हितगामी को चिन्हित करें ।
4. उसमें अपनी भूमिका को देखें, और अपने कर्तव्य लिखें ।

चरण -3: सहजकर्ता सभी के साथ बैठ कर उन्हें अपने समुदाय के मुद्दों को चुनने में मदद करे और उल्लिखित मद पर चार्ट बनाने में मदद करें.

चरण -4: समूह में एक-एक कर उनसे अपने चार्ट को प्रस्तुत करने को कहें और दूसरे समूह से उसपर अपने विचार और सुझाव देने के लिए प्रेरित करें ।

चरण -5: सत्र को समाप्त करते हुए, यह स्पष्ट करें कि युवा व किशोर-किशोरियों की भूमिका, एक समाज को बनाने में बहुत अहम है, और यदि हम कोई परिवर्तन लाना चाहते हैं, तो हमें खुद में ही प्रयास करना होगा ।

सत्र: 10

किशोरवय एवं युवाओं के लिए मूल्य या सिद्धांतों का महत्त्व

समय: 70 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को उनसे जुड़े अन्य मुद्दों के बारे में उनकी समझ को विकसित करेगा | साथ ही किशोरवय एवं युवा आधारित ऐसे मुद्दों पर उनके दृष्टिकोण को मजबूती देगा, जो उनके जीवन को प्रभावित करते हैं; जैसे हिंसा, गुस्सा व नशे कि लत आदि |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपने जीवन से जुड़े अन्य मुद्दों पर अपनी समाज बना पाएंगे |
2. किसी भी फैसले को लेने में मूल्यों की प्राथमिकता का प्रयोग कर पाएंगे |
3. अपने जीवन में हिंसा, गुस्सा व नशे कि लत के प्रभाव को समझ पाएंगे |

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	हमारा ध्यान केन्द्रित रहना चाहिए अक्सर ऐसा न होने पर हम परेशानी में पड़ जाते हैं	सेवेन अप: प्रतिभागी एक गोले में खड़े होंगे और एक से सात के क्रम में संख्या दोहराएंगे 7 के गुणांक वाली हर संख्या वाले प्रतिभागी को 7 न बोलकर सेवेन अप बोलना है सेवेन अप कि जगह केवल 7, 14, 21....बोलने पर खेल फिर से शुरू करें
	व्यक्तिगत जुड़ाव	45 मिनट	अलग अलग लोग विभिन्न स्थितियों में प्रतिक्रियाएँ भी अलग अलग देते हैं हालाँकि उनके सिद्धांत एक जैसे होते हैं	खेल : धूर्वीकरण स्टेटमेंट

			हमारे पक्ष, उन सिद्धांतों पर आधारित है जिनमें हम विश्वास करते हैं हमारे सिद्धांत ही हमारी दिशा तय करने में मदद करते हैं	
	जानकारी का आदान प्रदान	15 मिनट	हमारे सभी फैसलों के पीछे हमारे सिद्धांत होते हैं	उन विचारों कि सूची बनाये जो किशोरावस्था में सामान्यतः हमारे मस्तिष्क में आते हैं

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, A4 शीट

2. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़े होने को बोले |

चरण -2: अब उनसे बोले कि सभी प्रतिभागियों को 1 से 7 के क्रम में गिनती बोलनी है | जिस प्रतिभागी के पास 7 की गिनती आती है उसे 7 की जगह 7-अप बोलना है | जो प्रतिभागी 7-अप की जगह सिर्फ 7 बोलता है उसे गोले से बाहर आना होगा | सेवेन अप की जगह केवल 7, 14, 21....बोलने पर खेल फिर से शुरू करें |

चरण -3: यह क्रम दोहराते रहे, जबतक केवल 2 लोग न बचें या समय सीमा समाप्त हो जाए |

2. व्यक्तिगत जुड़ाव:

सभी प्रतिभागियों को कमरे के एक कोने में खड़े होने को कहें | कमरे के एक ओर 'सहमत' लिखा हुआ चार्ट चिपका /लगा दें और कमरे के दूसरी तरफ 'असहमत' लिखा हुआ चार्ट चिपका/लगा दें |

निर्देश दें :

- मैं एक वक्तव्य पढ़ूंगा/पढ़ूंगी |
- वक्तव्य से सहमत लोग 'सहमत' वाले चार्ट कि ओर खड़े हो जाए |
- वक्तव्य से असहमत लोग 'असहमत' वाले चार्ट की ओर खड़े हो जाए |
- राय तय करने के लिए 5 मिनट का समय दें |

अपना वक्तव्य पढ़ें -

“ सही कारणों के लिए कि गई हिंसा जायज़ है |”

- अब उन्हें सोच-समझ कर अपना पक्ष चुनने के लिए 5 मिनट का समय दें |
- अब सभी प्रतिभागियों कि समूह में से किसी एक को अपने समूह कि राय को सही ठहराने के लिए अपना तर्क तैयार रखने को बोले |
- एक समूह के प्रतिनिधि को बुलाएं | वह जो तर्क / कारण/ सिद्धांत बताता/बताती है उसे चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिख लें |
- दुसरे समूह को बोले कि अभी उन्हें चर्चा या आपत्ति व्यक्त नहीं करनी है |
- अब दुसरे समूह को अपना पक्ष रखने के लिए बुलाएं |
- उसके बताये गये तर्क / कारण/ सिद्धांत को चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिख लें |
- जब दोनों समूह अपनी बात कह चुके हो तो दोनों समूहों में बहस शुरू कराएं (ध्यान रहे, यहाँ दोनों समूह का/की कोई भी सदस्य दुसरे समूह कि राय या कारणों को काट सकता है/सकती है) |

सहजकर्ता हेतु नोट : बड़े समूह में बहस के दौरान अक्सर अफरातफरी बनी रहती है | आप उन्हें याद दिलाएं कि उन्होंने एक-दुसरे की राय का सम्मान करने का फैसला किया था |

- दोनों समूहों को 10 मिनट तक बहस करने दे फिर रोक दें |
- एक दुसरे के लिए ताली बजने को कहें |

- सभी का ध्यान चार्ट पेपर कि ओर आकर्षित करें जिस पर दोनों समूहों कि प्रतिक्रियाएँ लिखी है ।
- बताएं, आपके वक्तव्य से सहमति जताने के पीछे संभावित सिद्धांत हो सकते हैं; आत्मरक्षा, न्याय, समाज कि सुरक्षा ।
- इस वक्तव्य से असहमति के पीछे संभावित सिद्धांत हो सकते हैं; भाई-चारा, शांति, सह-अस्तित्व ।
- प्रतिभागियों को समझाएं, अपना पक्ष चुनने के लिए हमने जो भी कारण बताएं है, वे उन सिद्धांतो से प्रेरित है जिनमे हम यकीन करते है ।
- सभी सिद्धांतो को पढ़े और प्रतिभागियों से कहे कि वे जिन सिद्धांतो पर यकीन रखते है तो हाथ उपर करें ।
- लगभग सभी प्रतिभागियों के हाथ उपर उठ सकते है । उनसे पूछे, “ यदि हम सभी के सिद्धांत एक जैसे है तो फिर विभिन्न सवालो पर हमारी राय अलग-अलग क्यों हो जाती है ? उन्हें सोचने का और अपनी बात कहने का कुछ समय दें ।
- हमारे सिद्धांत सही या गलत नहीं होते, वे केवल सिद्धांत होते है । कोई व्यक्ति किन सिद्धांतो पर विश्वास कर्ता है यह उसी पर निर्भर करता है ।

3. जानकारी का आदान प्रदान

आईये देखे कि किस प्रकार हमारे फैसले, हमारे सिद्धांतो, हमारी सोच और वयवहार से जुड़े होते है ?

प्रतिभागियों को बताएं कि हमारे सिद्धांत तय करते है कि हम कैसा सोचेंगे या व्यवहार करेंगे । उन्हें उदहारण दें -

“जब आपने अपने दोस्त/सहेली को किसी अन्य बच्चे को तंग करने से रोकने/न रोकने का फैसला लिया तो आप किन सिद्धांतो को प्राथमिकता दे रहे थे ?”

संभावित उत्तेर: न्याय के मुकाबले दोस्ती, सद्भाव के मुकाबले दोस्ती, न्याय के मुकाबले भरोसे को ज़्यादा महत्त्व देना ।

सोचने को कहे, ‘जब आपने यह फैसला लिया तो आपका रवय्या/व्यवहार कैसा था ?

दोस्त/सहेली को रोकने के संभावित कारण हो सकते हैं; दुसरो कि मदद करना, अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाना आदि ।

उसको न रोकने के संभावित कारण; दोस्ती, साथ देना ।

कहें, अपने फैसले और उस समय के व्यवहार पर गौर करें ।

दोस्त को रोकने कि स्थिति में,

- सिद्धांत - न्याय, शांति ।
- रवय्या - दुसरो कि मदद, अन्याय का विरोध ।
- निर्णय - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को दुसरो को तंग करने से रोकना ।
- व्यवहार - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को जाकर तंग करने से रोकना ।

दोस्त को न रोकने कि स्थिति में,

- सिद्धांत - दोस्ती ।
- रवय्या - दोस्त/सहेली का साथ ।
- निर्णय - अपने/अपनी दोस्त/सहेली को दुसरो को तंग करने से न रोकना ।
- व्यवहार - अपने/अपनी दोस्त/सहेली का साथ देना या चुपचाप वह: से निकल जाना ।

प्रतिभागियों को एक और दृविधा प्रसंग का विश्लेषण करने को कहें ।

“दोस्त/सहेली के दबाव में आकर नशीले पदार्थ का सेवन करना या न करना ।”

अब प्रतिभागियों से पिछले 6 महीने में लिए गये अपने किन्ही 5 फैसलों के बारे में याद करने को कहे ।

उनसे कहे कि जब वह फैसला लिया गया तो उन्होंने कौन से सिद्धांत को सबसे महत्त्व दिया, उस वक्त उनका रवय्या एवं व्यवहार क्या था ?

उन्हें गतिविधि करने के लिए 10 मिनट का समय दें ।

गतिविधि के पश्चात् प्रतिभागियों से अपनी प्रतिक्रियाएँ सुनाने को कहें ।

उन्हें बताएं कि जब हम हिंसा, नशा या अन्य कोई गतिविधि जो किशोरावस्था में हमें आकर्षित करती है उसे अपनाने या न अपनाने का निर्णय भी हमारे सिद्धांतो से प्रभावित होता है ।

सत्र: 10

सोशल मीडिया और इंटरनेट का उपयोग

समय: 140 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को सोशल मीडिया और इंटरनेट के उपयोग और दुरुपयोग के बारे में जानने में मदद करेगा, साथ ही वे सोशल मीडिया को अपने काम व सामुदायिक निर्माण के लिए इस्तेमाल करने के तरीको पर भी समझ बना पाएंगे | सोशल मीडिया में फेक न्यूज़ को भी पता करने व उसपर काम करने के तरीको पर भी समझ बन पायेगी |

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी,

1. सोशल मीडिया के बारे में और उसके प्रकार समझ पाएंगे |
2. समाज और सोशल मीडिया का जुड़ाव समझ कर, सामुदायिक निर्माण के लिए रणनीति बना पाएंगे |
3. सोशल मीडिया और इंटरनेट के दुरुपयोग पर अपनी समझ बना पाएंगे |
4. फेक न्यूज़ / झूठी अफवाह को रोकने के तारीके समझ पाएंगे |

क्र	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	15 मिनट	इंटरनेट और सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक हिस्सा बन चुका हैं, हम किसी भी तरह की जानकारी के लिए इसका उपयोग करते हैं,	जिन प्रतिभागियों के पास फ़ोन है, वे उसमे से सबसे अंतिम मेसेज जो उन्होंने फॉरवर्ड किया था, उसे पढ़ कर सुनाते हैं प्रतिभागी

			परन्तु पूरी तरह से इसपर निर्भर हो जाना भी गलत हो सकता है ।	इसपर चर्चा करते हैं कि उस मेसेज को फॉरवर्ड करने के क्या कारण थे, और वह किस श्रेणी में आता है जैसे मनोरंजन, न्यूज़, पढाई, पारिवारिक, हास्य या जानकारी कि श्रेणी में ।
2.	व्यक्तिगत जुड़ाव	30 मिनट	सोशल मीडिया और समाज का भी एक रिश्ता है । अब यह भी हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुका है । फेसबुक जैसी साईट पर हम दोस्ती भी करते हैं और अपने अनुभव और मन की बातों को भी साझा करते हैं.	यदि आपको मौका मिले अपना एक facebook या किसी भी सोशल मीडिया पर अकाउंट बनाने का तो आप क्या क्या विशेषताएं रखेंगे; नाम, लिंग, फोटो, अपने बारे में, आप किस तरह के लोगों को जोड़ेंगे । चर्चा करना कि कैसे ये भी एक सामाजिक पहचान है जो हम बनाते हैं, और उसे भी हम रोज़ जीते हैं । कई बार हम आपस में बात ना कर सोशल मीडिया और इन्टरनेट पर बातें साझा करने में ज्यादा सहज महसूस करते हैं ।
3	जानकारी का आदान प्रदान	45 मिनट	सोशल मीडिया और इन्टरनेट के कई दुरुपयोग भी होते हैं । कई बार ऐसा होता है, जैसे	वाक्य द्वारा समझना कि सोशल मीडिया में किस तरह फेक न्यूज़ चलती है,

			गलत खबरों का प्रचार, गलत जानकारी या किसी के जीवन के बारे में गलत बातें, हमें सोच समझ कर ही कोई जानकारी आगे बढ़ानी चाहिए ।	फिर समाप्ति में चर्चा करते हुए बताएं कि कैसे हम फेक न्यूज़ पहचान सकते हैं ।
4	जानकारी का इस्तेमाल	20 मिनट	सोशल मीडिया को हम अनेकों प्रकार से इस्तेमाल कर सकते हैं, और इसी में ही सामुदायिक निर्माण भी आता है, <ul style="list-style-type: none"> - यहाँ हम अपने समुदाय के मुद्दे को ज्यादा लोगों तक पहुंचा सकेंगे, - कार्यक्रम को भी अंतर राष्ट्र स्तर पर ले जा सकेंगे । 	https://www.youtube.com/watch?v=iYVx15KEE <u>Es</u> उनसे ऐसे उदाहरण पूछें जहाँ उन्हें इन्टरनेट की वजह से कोई मदद मिल सकी हो । चर्चा द्वारा बताएं कि कैसे इन्टरनेट और सोशल मीडिया समुदाय, गाँव/शहर, राष्ट्र व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर परिवर्तन व पहुंच बना सकता है ।
5	असल दुनिया से जुड़ाव	30 मिनट	सोशल मीडिया नीति बना कर प्रतिभागी समुदाय के मुद्दों को ज्यादा लोगों तक पहुंचा सकेंगे और लोगों का ध्यान एकत्रित कर सकेंगे । कार्यक्रम के उद्देश्य और प्रगति भी सोशल मीडिया पर साझा कर, औरों को भी	क्षेत्र के हिसाब से प्रतिभागियों को दो समूह में बाँट दें, और उनसे सोशल मीडिया नीति बना कर प्रस्तुत करने को कहें । इस सत्र से मिले प्लान को आगे कार्यक्रम के लिए भी

			प्रेरणा देना ।	इस्तेमाल करना होगा, जिसके लिए सहजकर्ता प्रतिभागियों को चार्ट व प्रस्तुति रख लें ।
--	--	--	----------------	---

सामग्री: चार्ट पेपर, पेन, स्केच पेन, प्रोजेक्टर, साउंड, इन्टरनेट

दिमागी प्रेरणा

चरण -1: प्रतिभागियों का सत्र में स्वागत करते हुए एक किस्सा सुनाएं,

बताएं की हाल ही में आपने एक मेसेज पढ़ा और वो कुछ इस तरह था कि, अगर आप गरम पानी पियें तो आपको कोरोना नहीं होगा, चाहे आप मास्क लगाए या नहीं । यह आपको दूर के ताऊ जी ने भेजा था, और फिर उसको और परिवारजनों ने दुसरे ग्रुप में भी फॉरवर्ड कर दिया ।

चरण -2: प्रतिभागियों से अपने फ़ोन निकालने को कहें (बोलिएँ कि उनका फ़ोन लिया नहीं जायेगा बल्कि उनके पास ही रहेगा, हम एक गतिविधि के लिए इसको निकाल रहे हैं) ।

चरण -3: प्रतिभागियों से पूछें की उनको 30 सेकंड में अपने फ़ोन से वो आखरी मेसेज निकालना है जो “उन्हें किसी ने भेजा हो और उसे उन्होंने किसी और को फॉरवर्ड किया हो या पढ़ा हो ।”

चरण -4: यदि किसी के पास फ़ोन नहीं है, तो उनसे बोलें की उन्होंने यदि किसी से कोई बात सुनी हों, जो उन्होंने किसी और को बताई हो ।

चरण -5: उनसे निम्नलिखित वाक्यों पर बात करें ।

- उस मेसेज में आपको क्या अच्छा लगा,

- वह मेसेज किस तरह का था; मनोरंजन, न्यूज़, पढाई, पारिवारिक, हास्य या जानकारी।
- वह मेसेज किसने भेजा था आपको,
- आपने मेसेज भेजने से पहले क्या ये सोचा था की उस मेसेज में कितना सच है कितना झूठ, और यदि वह किसी को ठेस तो नहीं पहुंचा रहा ।
- उदाहरण स्वरूप बताएं की हमारे साथ कई ऐसे लोग होते हैं जो कुछ भी मेसेज भेज देते हैं, परन्तु भेजने से पहले सोचते नहीं उसकी पुष्टि कि जाँच नहीं करते ।

चरण -6: प्रतिभागियों को बताएं कि कई बार हम कुछ भी जानकारी या मेसेज आगे इधर से उधर भेज देते हैं, परन्तु हमें हमेशा ही उपचिन्हित सवालों पर सोचना जरूर चाहिए ।

चरण -7: सत्र समाप्त करते हुए कहें कि सोशल मीडिया और इन्टरनेट हमारे दैनिक जीवन का एक हिस्सा बन गया है । “**सोशल मीडिया**” या “**इन्टरनेट**” जैसे शब्द हम रोज सुनते तो हैं, आज हम ये भी जानेंगे की यह होता क्या है ।

सोशल मीडिया क्या होता है?

सोशल मीडिया मूल रूप से इन्टरनेट द्वारा संचालित एक सुविधा हैं जो एक दुसरे से जानकारी के आदान प्रदान और चर्चा के लिए इस्तेमाल की जाती है । यह सुविधा एक तरह से हमें तीव्र गति से काम करने, समय बचाने और बेहतर ढंग से काम करने में मदद करती है । एक व्यक्ति से समूह तक की दूरी ये बहुत ही कम समय में तय कर पाने में मदद करती है ।

इसके कुछ महत्वपूर्ण हिस्से हैं जैसे:

- **सहभागिता:** यहाँ हमें ज्यादा जनता मिल सकती है, बात करने और सहभागिता के लिए ।
- **खुलापन:** यहाँ हम कुछ भी लिख सकते हैं, अपने आप को व्यक्त कर सकते हैं ।
- **बात चीत:** एक दुसरे से जुड़ने के साथ एक दुसरे से बात भी कर सकते हैं ।
- **समुदाय:** यह एक समुदाय को साथ लाने में भी मदद करती है, कई बार जगह के हिसाब से भी समूह बना लेते हैं ।
- **जुड़ाव:** यह जानकारी, लोगों को और सूत्रों को साथ जोड़ कर रखता है

सोशल मीडिया के प्रकार

- सोशल मीडिया साइट : facebook, व्हाट्सअप्प, ट्विटर, इन्स्टाग्राम
- ब्लॉग : अपने विचार प्रकट करने के लिए
- विडियो के लिए: youtube, Mojo, टिक-टोक
- जानकारी के लिए : गूगल, विकिपीडिया

व्यक्तिगत जुड़ाव

इस गतिविधि को कराने से पहले यह स्पष्ट कर दें कि यह सिर्फ सत्र समझाने के लिए है, असल में ऐसा कुछ न करें यह हानिकारक भी हो सकता है ।

चरण -1: प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में बैठा दें और एक एक पेपर दे दें, उनसे पूछें की वे क्या facebook जैसी साइट का इस्तेमाल करते हैं ? यदि प्रतिभागी इस्तेमाल करते हैं तो, वे आपने हाथ खड़ा कर बता सकते हैं.

चरण -2: एक दो उत्तर पर चर्चा करने के बाद, गतिविधि को आगे बढ़ाते हुए उन्हें कहें कि आज उन्हें आपकी सोशल मीडिया प्रोफाइल बनानी है । यह प्रोफाइल वो दिए गए पेज पर बनायेंगे. परन्तु इसको किसी भी रूप में इस्तेमाल नहीं करेंगे ।

चरण -3: प्रतिभागियों को इस गतिविधि के लिए 5 मिनट दें, फिर समूह में ही चर्चा करें कि उन्होंने क्या क्या भूमिकाएं चुनी और क्यों ? स्पष्ट करें कि सोशल मीडिया हमें अवसर तो देता है स्वयं को व्यक्त करने का, पर कई बार यह व्यक्तिगत रूप में हमारे असल भूमिका से हमें दूर कर देता है ।

चर्चा के बिंदु:

1. प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें की जैसे हम समाज में रहते हैं, वैसे ही हम सोशल मीडिया पर भी रहते हैं, फर्क इतना सा होता है कि यहाँ हमें कोई सामने सामने देख नहीं पाता और शायद इसीलिए हम कई बार यहाँ ज़यादा सहज महसूस करते हैं । परंतु यह दुनिया भी उतनी ही भ्रमित कर देने वाली है जितनी की कोई और ।

2. जैसे अभी हमने एक दुसरे के सामने ही प्रोफाइल बनाई, वैसे ही सोशल मीडिया पर भी बहुत सारे लोग होते हैं जो अपनी गलत पहचान के साथ होते हैं ।
3. सोशल मीडिया हमें अवसर तो देता है कि हम अपने आप को व्यक्त कर सकते हैं, परन्तु पसंद के लिए और दोस्ती के लिए हम कई बार गलत कदम भी उठा लेते हैं, जो हमारे लिए बहुत हानिकारक भी हो जाता है ।
4. हाल ही में facebook में लगभग 5.4 बिलियन फेक/ झूठी प्रोफाइल्स सोशल मीडिया से हटायीं थी. ¹ और हर साल facebook कई लाख प्रोफाइल्स को ब्लॉक भी करता है ।
5. facebook या इस तरह कि साइट पर हम अपनी फोटो सुरक्षित कर सकते हैं, जिससे कोई भी हमारी प्रोफाइल का फोटो कॉपी नहीं कर सकेगा ।
6. जब हम कोई भी सोशल मीडिया की साइट इस्तेमाल करते हैं तो यह जरूरी है की हम केवल उन्हीं को जोड़ें जिन्हें हम जानते हों ।

जानकारी का आदान प्रदान

चरण -1: प्रतिभागियों में से 10 प्रतिभागी चिन्हित कर लें, और उन्हें एक कोने में ले जा कर गतिविधि के बारे में बताएं कि उन्हें कुल 3 वाक्य अपने बारे में बोलने हैं जिनमें से 2 सच और 1 झूठ होगा, उन्हें इस मजबूती के साथ बोलना है कि सामने वाले को सच लगना चाहिए ।

चरण -2: बचे हुए समूह को साथ लाये और उन्हें गेम में बारे में बताएं । दिए गए 3 वाक्यों में से 1 वाक्य गलत/झूठ है और उन्हें वो पकड़ना है ।

चरण -3: सहजकर्ता बीच बीच में आ कर प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करने के लिए खुद भी अनुमान लगा सकता है, इससे सभी प्रतिभागी सहज महसूस करेंगे ।

¹ <https://timesofindia.indiatimes.com/world/us/facebook-removes-5-4-billion-fake-profiles-in-2019/articleshow/72063963.cms#:~:text=Facebook%20has%20removed%205.4%20billion,first%20transparency%20report%20for%202019.&text=For%20Indian%20requests%2C%20Facebook%20had,US%2C%20compliance%20was%2088%25>

चरण -4: जो प्रतिभागी वाक्य बोल रहे थे, उनसे सही और गलत वाक्य बताने को कहें, और पूछें की झूठ को सच बताने के लिए उन्होंने कौन से भाव का प्रयोग किया या किस चीज़ ने उनकी सबसे ज्यादा मदद की ।

चरण -5: उत्तर कुछ इस प्रकार हो सकते हैं कि वे हँसे नहीं थे, गंभीर थे, बहुत स्पष्ट हो कर बोल रहे थे, एक ही सुर में बोल रहे थे आदि । अन्य प्रतिभागियों से भी पूछें कि वह क्या देख कर सच या झूठ का पता लगा रहे थे ।

चरण -6: सहजकर्ता इसी के साथ बताएं कि सोशल मीडिया और इन्टरनेट भी इसी तरह होता है, जहां कई बातें सच व उपयोगी होती हैं, कई बातें पूरी तरह झूठ और छल करने वाली भी होती हैं ।

चरण -7: अपने स्तर पर फेक न्यूज़ को पहचानने के तरीके:

1. देखें कि वो किसने शेयर किया है, कई बार समूह वाले (ग्रुप) पेज से फेक न्यूज़ का संचालन होता है ।
2. फेक अकाउंट को देखने के लिए जांचे की प्रोफाइल पर किस तरह की गतिविधि होती है और कमेंट कैसे हैं । प्रोफाइल जब बनाई गयी थी, कई बार फेक प्रोफाइल ज्यादा पुरानी नहीं होती ।
3. यदि किसी सर्वे के बारे में लिखा है, तो जांचे कि वह सर्वे कौन सा था ? केवल भारत सरकार या मान्यता प्राप्त साईट से ही जानकारी लें ।
4. न्यूज़ के पीछे की पॉलिटिक्स को समझें: कहानी कहने वाला कौन है, कहानी किसके लिए है, कहानी का रचनाकार कौन है, कहानी से किसको प्रभाव पड़ेगा ?
5. यदि सही जानकारी चाहिए तो सही सूत्र ढूढ़ कर पूछ लेना चाहिए; टीचर, माता, पिता, या संस्था में भी पूछ सकते हैं ।

चरण -8: प्रतिभागियों को बताएं कि यदि सोशल मीडिया या इन्टरनेट के कुछ दुरुपयोग होते हैं, जैसे -

साइबर हिंसा - प्रतिभागियों को साइबर हिंसा क्या है, के बारे में अवगत कराएं तथा साइबर सुरक्षा से जुड़े कानूनों के बारे में बताये | प्रतिभागियों से इस बात पर भी चर्चा करना कि कैसे एक मोबाइल, कम्प्यूटर व इन्टरनेट के द्वारा अपराध होता है। प्रतिभागियों के साथ सोशल नेटवर्किंग साइट्स के लाभ और हानि के बारे में चर्चा करना।

साइबर हिंसा से जुड़े कानूनों व दण्ड के प्रावधानों के विषय में पी0पी0टी0 के माध्यम से चर्चा करना।

साइबर हिंसा के प्रकार :-

1. **साइबर ट्रॉलिंग** :- साइबर ट्रॉलिंग द्वारा सोशल मिडिया पर तीन चौथाई महिलाओं को तिरस्कार बनाता है।
2. **साइबर स्टॉकिंग** :- साइबर वर्ल्ड में पीछा करना, बार-बार टैक्स्ट मैसेज भेजना, फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजना, स्टेटस अपडेट पर नजर रखना और इंटरनेट मॉनिटरिंग इसी अपराध की श्रेणी में आते हैं।
आईपीसी की धारा 354 डी के तहत यह दंडनीय अपराध है।
3. **साइबर स्पाइंग** :- साइबर स्पाइंग के अर्न्तगत चेन्जिंग रूम, लेडीज़ वॉरूम, होटल रूम्स और बाथरूम्स आदि स्थानों पर रिकॉर्डिंग डिवाइस लगाए जाते हैं।
यह आईपीसी की धारा आई0 टी0 एक्ट 66 ई के अर्न्तगत दण्डनीय अपराध है।
4. **साइबर पॉर्नोग्राफी** :- इसके अर्न्तगत महिलाओं के अश्लील फोटो या विडियो हासिल कर ऑनलाइन पोस्ट करना। अधिकांश मामलों में अपराधी फोटो के साथ छेड़छाड़ करते हैं और बदनाम करने, परेशान और ब्लैकमेल करने के लिये उनका इस्तेमाल करते हैं।
यह आई0टी0 एक्ट की धारा 67 और 67 ए के तहत दण्डनीय अपराध है।

5. **साईबर बुलिंग** :- इस अपराध में अपराधी पहले महिलाओ और लड़कियो से दोस्ती बनाते है फिर उन्हे वि'वास में लेकर और लालच के चलते नज़दीकिया बढ़ाने के बाद महिला या लड़की के निजि फोटो हासिल कर लेते है इसके बाद पीड़िता से अनचाहे काम करवाने के लिये ब्लैकमेल करते है ।

साईबर सुरक्षा से बचाव हेतू उपाय :-

1. स्मार्ट सरफिंग

- हमेशा विश्वसनीय ऑपरेटिंग सिस्टम,एन्टी वायरस आदि का प्रयोग करे ।
- किसी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करे ।
- किसी साईट से पायरेटड सामग्री डाउनलोड न करे ।
- अपने पासवर्ड को कभी अपने ब्राउज़र या मैसेनज़र पर सेव न करे।

2. ईमेल सुरक्षा :-

- अपने पासवर्ड को 8 करेक्टर से अधिक का रखे और उसमें अंको के साथ छोटे और बड़े अल्फाबेट्स तथा विशेष चिन्हो का प्रयोग करे ।
- अपने सभी एकाउन्ट्स के लिये समान पासवर्ड न रखे ।
- सार्वजनिक जगहो पर मुफ्त वाईफाई सेवा लेने से बचे ।
- स्पैम या जंक मेल पर क्लिक न करे ।
- अपना ईमेल पासवर्ड किसी से साझा न करे ।
- यदि आप अपना ईमेल एकाउन्ट नहीं खोल पा रहे है तो तुरन्त सेवा प्रदाता को सूचित करे।

3. सोशल नेटवर्किंग:-

- अपनी व्यक्तिगत जानकारी को सोशल मीडिया साइट पर साझा करने से बचें।
- अपनी व अपने परिवार की तस्वीरों को सोशल मीडिया पर ना डालें या फिर सोशल मीडिया के सिक््योरिटी विकल्पों का प्रयोग करें।

- किसी भी सोशल नेटवर्किंग साइट का प्रयोग करने से पहले उसके गोपनीयता एवं सुरक्षा से सम्बन्धित नियमों को जांच लें।
- किसी भी अनजान व्यक्ति की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार ना करें तथा उन्हें अपनी तस्वीरें साझा न करें व उनके साथ वीडियो चैट ना करें।
- यदि आप साइबर हिंसा का शिकार होते हैं तो तुरन्त सेवा प्रदाता या अपने पास के पुलिस स्टेशन के साइबर सेल में शिकायत दर्ज कराएं।
- कभी अपनी भौगोलिक स्थिति आदि को साझा ना करें।
- अपने ईमेल अकाउंट व सोशल मीडिया अकाउंट का पासवर्ड अलग-अलग रखें।
- कभी संदिग्ध पोस्ट व वीडियो को साझा ना करें जैसे फ्री मोबाइल रिचार्ज या वीडियो आदि। यह एक वायरस हो सकता है।

4. मोबाइल सुरक्षा सम्बंधी उपाय--:

- अपना फोन सदैव अपने पास रखें
- सदैव अपना मोबाइल नम्बर अपने दोस्तों एवं विश्वनीय लोगों को ही दें। कभी अपना फोन किसी ऐसे व्यक्ति को न दें जिसे आप नहीं जानते।
- अपने फोन में लॉक या पिन कोड लगा कर रखें।
- यदि कोई व्यक्ति आपका नम्बर मांगने के लिए दबाव डाल रहा हो तो तुरन्त अपने टीचर या माता पिता को सूचित करें।
- यदि आप ब्लूटूथ का प्रयोग करते हैं तो जरूरत न पड़ने पर उसे बंद रखें।
- यदि आप स्मार्ट फोन का प्रयोग करते हैं तो अपना जी.पी.एस को सोशल नेटवर्किंग साइट से ना जोड़े।
- केवल अधिकृत मोबाइल एप को ही डाउनलोड करें।
- कभी भी अनजान नम्बरों जैसे 4,7, 11, 13 डिजिट के नम्बरों का रिप्लाई ना करें चाहे मिस्काल ही क्यों ना आई हो।
- जब कभी अपने फोन को बनने के लिए दें अपना सारा डेटा, कार्ड, सिम बैटरी आदि उसमें से हटा लें।

- बच्चों को सम्पर्क करने हेतु हमें अपने माता-पिता का नम्बर देना चाहिये।
- अपने फोन में कभी अपनी या अपने परिवार की तस्वीरें नहीं रखनी चाहिये। फोन गिर जाने या चोरी होने पर उसका गलत प्रयोग हो सकता है।

अगले सत्र में चलते हुए बताएं कि हम सोशल मीडिया द्वारा सामुदायिक निर्माण को भी देख सकते हैं, चलिए देखते हैं कैसे !

जानकारी का उपयोग

चरण -1: सहजकर्ता प्रतिभागि से पूछें की इन्टरनेट उनके किस किस काम आता है, और एक ऐसा किस्सा साझा करें जहा इन्टरनेट ने और सोशल मीडिया ने उनकी मदद करी |

चरण -2: एक दो जवाब लेने के साथ चर्चा को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों को “इन्टरनेट साथी” मूवी दिखायें. <https://www.youtube.com/watch?v=iYVx15KEEEs>

चरण -3: पूछें कि इस विडियो को देख कर उन्हें कैसा लगा, क्या उन्होंने कभी इन्टरनेट का इस्तेमाल अपने कार्य में इस तरह से क्या है? स्पष्ट करें इन्टरनेट पर बहुत जानकारी होती है, कई लोगों ने इससे जुड़ कर अपना कार्य भी शुरू किया है, पैसे के लेन देन से ले कर स्कूल की स्कालरशिप भरने में भी | यह बहुत सहयोगी रहा है |

चरण -4: एक केस स्टोरी द्वारा प्रतिभागियों को टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल के बारे में बताएं |

डिजिटल गरी, 2006 में एक संस्था के रूप में स्थापित हुआ था, इसका पूरा काम खेती पर विडियो बना कर शेयर करना था| यह विडियो किसान खुद बनाते थे और अपने ही शहर में उग रहे अनाज पर केन्द्रित करते थे | अभी तक उन्होंने 2500 छोटी और बड़ी फिल्में बनायी है 15,000 किसानों तक पहुंच बना पाए हैं |

परिणाम स्वरूप और किसानो ने नयी तकनीक का इस्तेमाल कर उर्वरक खेती करना शुरू कर दिया और मुनाफा भी बढ़ गया| फार्मर बुक नाम से विडियो, संस्था अभी भी बना रही है और अलग अलग माध्यम से उसे किसानो तक पहुंचाने का काम भी कर रही है.

Source: Caspar van Vark, “New versus old media: How best to get information to smallholder farmers”, *The Guardian*, 7 February 2013. Available from <http://www.guardian.co.uk/global-development-professionals-network/2013/feb/07/smallholder-farmers-radio-mobile-social-networking>.

चरण -5: प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके समुदाय में ऐसा कोई मुद्दा है जिसपर उन्हें अपनी आवाज़ उठाने की ज़रूरत लगती है या उन्हें लगता है कि उसपर चर्चा और ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता है | 3 से 4 जवाब लेने के बाद सहजकर्ता अगली गतिविधि की ओर बढ़ सकते हैं, जिसमें हम और गहराई से इस पर चर्चा करेंगे |

सहजकर्ता अगले चरण में आने से पहले सभी को समूह में बाँट दें, ऐसा करने के लिए व 1,2,3 1,2,3 बुलवा कर 1 को एक तरफ, 2 को कमरे के एक तरफ और 3 को दूसरे और बैठ दें |

असल दुनिया से लगाव

चरण -1: प्रतिभागियों से पूछें कि वो कितना समय अपने फ़ोन के साथ बिताते हैं, और सबसे ज्यादा क्या देखते हैं? उनसे उत्तर ले कर अगले प्रश्न की ओर बढ़ें|

चरण -2: पिछले सवाल से ही जोड़ते हुए बताएं कि उन्हें अभी समूह में समुदाय का एक मुद्दा उठाना है जो उन्हें बहुत परेशान करता है या समुदाय के लोग उससे बहुत परेशान हों, और उसको पटना शहर के कर्तव्य वाहकों तक पहुंचाने के लिए अपना एक सोशल मीडिया प्लान बनाना है|

चरण -3: प्रतिभागियों को एक फ्रेमवर्क दें जिस पर वे काम कर के एक दुसरे समूह के साथ प्रस्तुति करेंगे ।

सोशल मीडिया कम्युनिटी एक्शन प्लान

आपके समूह का नाम:

कार्यक्रम का नाम:

समुदाय का नाम:

विषय / मुद्दा क्या है?:

क्या समस्या आ रही है?:

उसे कैसे सुधारा जा सकता है?:

कर्तव्य वाहक कौन हो सकते हैं?:

आपकी उनसे क्या मांगें हैं?:

आपका कौन सा सोशल मीडिया अकाउंट ज्यादा इस्तेमाल होता है, उसे चुन कर आगे बढ़ें

सोशल मीडिया पर आप किस तरह मुद्दा उठाना चाहते हैं

- लाइव facebook के द्वारा
- फोटो के द्वारा
- समुदाय में लोगो का इंटरव्यू ले कर सोशल मीडिया पर डालना
- लैटर लिख कर

आप कितने लोगों तक पहुंच बनाना चाहते हैं?:

आप किस तरह के बदलाव की अपेक्षा करते हैं?:

आप कितने अंतराल पर उपलिखित गतिविधि करना चाहेंगे?:

चरण -4: इस चरण में सहजकर्ता और प्रतिभागी एक दुसरे को फीडबैक दें, कि कैसे वह एक बेहतर सोशल मीडिया प्लान बना कर उर उसे संचालित कर, समुदाय में बदलाव ला सकते हैं ।

चरण -5: सहजकर्ता प्रतिभागियों को संस्था का पेज लाइक करने व अपने फ़ोन से लाइव जा कर सत्र के व कार्यक्रम को बारे में कुछ बोलने के लिए प्रोत्साहित करें ।

चरण -6: सहजकर्ता सहमति ले कर संस्था के अकाउंट से लाइव जा कर युवाओं और किशोर किशोरियों से उनके व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में पूछें और उनके समुदाय में चल रहे मुद्दों पर अपनी राय व सुझाव देने को बोलें ।

सत्र: 11

सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में किशोरवय एवं युवाओं का महत्त्व

समय: 70 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को अपने समुदाय के मुद्दों को पहचानने में मदद करेगा तथा सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में उनकी भूमिका सुनिश्चित करेगा। साथ ही प्रतिभागियों को समुदाय के भीतर मतभेद को पहचानने में तथा उसका हल निकलने में उनकी मदद करेगा।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. अपनी जिम्मेदारियों को समझ पाएंगे।
2. समुदाय के मुद्दों को पहचान पाएंगे तथा उसमें अपनी भूमिका को भी सुनिश्चित कर पाएंगे।
3. समुदाय कि मूलभूत ज़रूरतों को पहचानकर उस तक अपनी पहुंच बना पाएंगे एवं उसकी उपलब्धता के लिए समुदाय की आवाज़ बन पाएंगे।
4. समुदाय के भीतर मतभेद को पहचानने में तथा उसका हल निकलने में सक्षम हो पाएंगे।
5. सामुदायिक कार्यों कि निगरानी कर पाएंगे।

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1	दिमागी प्रेरणा	10 मिनट	मिलकर व योजना बनाकर कार्य सफल होने के चांस बढ़ जाते हैं।	मोमबत्ती बुझाओ
	व्यक्तिगत जुड़ाव	15 मिनट	समुदाय में मतभेदों एवं मुद्दों को पहचानना।	समूह कार्य
	जानकारी का आदान	45 मिनट	कार्य योजना का निर्माण	'प्रॉब्लम ट्री' : प्रत्येक समूह एक कार्य योजना

प्रदान एवं असल दुनिया से जुड़ाव			बनाएगा जो समुदाय से मतभेदों को दूर कर मुद्दों पर ध्यान केन्द्रित करे ।
--	--	--	--

संसाधन:

- चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, A4 शीट

1. दिमागी प्रेरणा

चरण -1: सभी प्रतिभागियों को एक सीधी लाइन में खड़े होने को बोले ।

चरण -2: प्रतिभागी जहाँ खड़े है, उससे कुछ दूर एक मोमबत्ती जला कर रख दें (ध्यान रहे कि मोमबत्ती जलाने से पहले कमरे में हवा न हो वरना मोमबत्ती बुझ जाएगी) । मोमबत्ती कि दूरी इतनी होनी चाहिए कि एक प्रतिभागी फूँक मरकर न बुझा पाए । प्रतिभागियों की लाइन से कुछ दूर एक रेखा खींच दें ।

चरण -3: अब उनसे बोले कि सभी प्रतिभागियों में से एक को वालंटियर करना होगा और रेखा के पास आकर मोमबत्ती को फूँक मरकर बुझाना होगा ।

चरण -4: एक-एक कर 3-4 प्रतिभागियों को रेखा पर आकर फूँक मरकर मोमबत्ती बुझाने को कहें ।

चरण -5: यदि वे मोमबत्ती न बुझा पाएं , तो सभी प्रतिभागियों को छुट दे कि वो एक साथ मिलकर कार्ययोजना बनाये और उन्हें रेखा पर आकर मोमबत्ती बुझाने को कहे । एक दो प्रयास से यदि मोमबत्ती बुझ जाती है तो उनसे पूछे, ' ऐसा क्यों हुआ ?”

संभावित उत्तर - सभी ने मिलकर कार्य किया, मोमबत्ती बुझाने के लिए एकसाथ कार्य योजना बनायीं गई आदि ।

2. व्यक्तिगत जुड़ाव

सामुदायिक मुद्दों को पहचानना :

चरण -1: प्रतिभागियों को छोटे-छोटे बराबर के समूहों में बंटे । कोशिश हो कि एक समुदाय के प्रतिभागी एक समूह में ही हो ।

चरण -2: सभी प्रतिभागियों को समूह में बैठने को कहे और अपने समुदाय से एक मतभेद पहचानने को बोले जिससे कभी न कभी समुदाय पर कोई असर पड़ा हो या उसका प्रभाव अभी तक बना हुआ हो । उदाहरण के तौर पर, रास्ते को लेकर, साफ-सफाई या कोई हिंसा पर आदि । इस गतिविधि को करने के लिए आपको अपने समुदाय में ज्वलंत मुद्दों कि जानकारी होना आवश्यक है । मुद्दा ऐसा लेना चाहिए जिसपर आप समुदाय में बात कर पायें । प्रतिभागियों को अपनी पसंद का ही मुद्दा उठाना चाहिए ।

चरण -3: प्रतिभागियों को 15 मिनट का समय दे, जिसमे वे मुद्दे तो पहचाने, उसपर एक कार्ययोजना बनायें, फिर उन्हें बड़े समूह में साझा करने को कहे।

चरण -4: उन्हें बताएं कि आप उन्हें एक प्रारूप देंगे जिसका आप प्रयोग कर सकते हैं ।

चरण -5: आपकी कार्ययोजना बन जाने के पश्चात् कल आपको समुदाय में जाकर उस योजना पर काम करना होगा ।

आपकी कार्ययोजना में शामिल बिंदु :

- आपका समुदाय आधारित मुद्दा क्या होगा?

- इस कार्ययोजना में सम्मिलित हितगामी कौन-कौन होंगे ? आप समस्या का हल निकलने के लिए किस किससे बात कर सकते हो ?
- हितगामियों से किस प्रकार के प्रश्न करेंगे ? क्या उन प्रश्नों में समानुभूति का ध्यान रखा गया है ?
- समाधान के सूचकांक का निर्धारण किस प्रकार होगा ?

समुदाय आधारित मानव विकास एवं सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी मुद्दे	
स्वच्छता	<ul style="list-style-type: none"> - साफ़-सफाई, - कूड़ा निस्तारण, ठोस/तरल पदार्थों का प्रबंधन, - सामुदायिक एवं स्कूल शौचालय कि संख्या एवं स्थिति
स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> - प्राथमिक/सामुदायिक केंद्र कि उपलब्धता, - टीकाकरण एवं स्वास्थ्य परिक्षण कैम्प, - युवाओ में नशे कि प्रवृत्ति
शिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> - स्कूलों कि संख्या एवं प्रकार, शिक्षकों कि संख्या /उपलब्धता, - शिक्षा का अधिकार मानदंड के आधार पर स्कूल में व्यवस्था, - बाल श्रम, - बाल विवाह, - स्कूल प्रबंधन कमेटी कि बैठकें
सामाजिक सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> - राशन कि दुकानों, कार्ड उपभोक्ताओं कि श्रेणी एवं संख्या, - राशन कि नियमित आपूर्ति, - आवास, - वृधावस्था/दिव्यांग/विधवा पेंशन, - छात्रवृत्ति
सामुदायिक ढांचा	<ul style="list-style-type: none"> - रोड/नालियों का निर्माण/स्थिति/रख-रखाव, - जल-भराव कि समस्या,

- बिजली, बिजली कनेक्शन,
- जल स्रोतों का प्रकार एवं संख्या, हैण्ड पंप,
- सामुदायिक केंद्र,
- सामुदायिक लाइब्रेरी,
- पर्यावरण, पार्क एवं पार्क कि स्थिति,
- कूड़ा-कचरा डालने वाला स्थान, कूड़ा घर

3. जानकारी का आदान प्रदान एवं असल दुनिया से जुड़ाव

कार्य योजना का निर्माण

चरण -1: आईये, अब हम उस समस्या का आंकलन करे, जिसे हमने पहचाना है ।

प्रभाव

(समस्या जिस पर आप काम करना चाहते हैं) -

बच्चे नियमित बीमार पड़ रहे थे ।

समस्या

(प्राथमिक कारक)

बरसात के मौसम में मच्छर जनित रोग बढ़ रहे थे ।

कारण

(द्वितीयक कारक)

लोगो द्वारा इधर-उधर कूड़ा फेंक दिया जाता है, जिससे नालियां जाम हो जाती है ।

नगर निगम द्वारा समुदाय में नियमित साफ़-सफाई नहीं होती ।

ड्रेनेज सिस्टम कि स्थिति बहुत समय से खराब है और ड्रेनेज का स्तर भी नीचे है ।

लोगो के पास कूड़ा निस्तारण का कोई औपचारिक साधन नहीं है, जिससे लोगो कि आदत इधर-उधर कूड़ा फेंकने कि पड़ गई है ।

चरण -2: उन्हें कारण एवं प्रभाव की तस्वीर दिखाकर बताएं कि किसी भी समस्या के अन्य कई कारक भी होते हैं जिससे समस्या बढ़ जाती है | इस तस्वीर में एक 'प्रॉब्लम ट्री' दिखाया गया है, जिसमें एक समस्या के कारको को बाँटकर दिखाया गया है | इसके द्वारा आपको अपनी कार्ययोजना बनाने में मदद मिलेगी |

चरण -3: 'प्रॉब्लम ट्री' द्वारा दर्शाया जाता है कि अक्सर हम समस्या को हम केवल कारण व प्रभाव कि द्रष्टि से देखते हैं, जबकि समस्या उससे कही अधिक जटिल होती है |

चरण -4: सभी समूहों से कहे कि वे अपने समुदाय की समस्या को इस 'प्रॉब्लम ट्री' के आधार पर विश्लेषण करे और अपने सोशल एक्शन प्रोजेक्ट का निर्माण करें |

सत्र :
निगरानी

समय: 60 मिनट

सत्र का प्रयोजन: यह सत्र प्रतिभागियों को अपने समुदाय के मुद्दों कि निगरानी करने में मदद करेगा तथा सामुदायिक विकास कि प्रक्रिया में उनकी भूमिका सुनिश्चित करेगा ।

उद्देश्य: इस सत्र के अंत में प्रतिभागी

1. सामुदायिक कार्यो कि निगरानी कर पाएंगे ।

क्र.	शीर्षक	समयांतराल	प्रमुख संदेश	गतिविधि
1		60 मिनट	सामुदायिक कार्यो कि निगरानी कर पाएंगे ।	निगरानी

चरण -1: उन्हें बताये की निगरानी एक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा समय-समय पर किसी परियोजना/ कार्यक्रम/प्रोजेक्ट कि दिशा का पता किया जा सकता है ।

- किये गये कार्य का अवलोकन करने के लिए ।
- कारणों का पता करने के लिए कुछ सूचकों कि जानकारी प्राप्त होती है ।
- कार्य योजना को लागु करने में आ रही समस्याओ को दूर करने के लिए ऐसे कदम उठाये जा सकते है, जिससे वांछित परिणाम प्राप्त हो सके ।

चरण -2: निगरानी कि आवश्यकता :

- निगरानी द्वारा हम पता लगा सकते है कि समुदाय में नियमित रूप से साफ-सफाई हो रही है कि नहीं ?
- कौन सी बीमारी से कितने लोग बीमार पड़े, उसकी रोकथाम के लिए क्या किया गया ?

- कितने लोगो को सरकारी योजनाओं का लाभ मिला ?
- सामुदायिक मुद्दों पर लोगो कि जागरूकता का स्तर बढ़ा है या नहीं ?
- लोगो के रवय्ये /व्यवहार में बदलाव आ रहा है या नहीं ?

निगरानी द्वारा हर बार की तुलनात्मक प्रगति, पिछले आकड़ो से कर सकते है |

चरण -3: प्रतिभागियों को बताये कि उनके द्वारा समय-समय पर कार्यक्रम के अंतर्गत दी जा रही सेवाएं/ किये जा रहे कार्य की निगरानी करने से क्या फायदे है ?

- लोगो कि सोच में परिवर्तन आएगा तथा सेवा लेने के लिए आगे आएंगे |
- सेवाओ का लाभ/जानकारी मिलने से लोगो के जीवन स्तर में अच्छा परिवर्तन आयेगा |
- समुदाय का सपना साकार होगा |

संकेतक	वर्तमान स्थिति	आगामी 3 वर्षों के लिए लक्ष्य	2020-21	2021 - 22	2022-23
साफ-सफाई का स्तर					
मौसमी बीमारियों का स्तर					
नाले-नालियों का रख-रखाव					
शिक्षा का स्तर					
सामुदायिक शौचालय/स्नानागार की स्थिति					