

पीयर एजुकेटर एक्टिविटी पुस्तक

जीवन कौशल आधारित गतिविधियां



Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

आभार

पीयर एजुकेटर एक्टिविटी पुस्तक परामर्श प्रक्रिया के जरिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत विकसित की गई है। अनेक संगठनों और व्यक्तियों के बहुमूल्य योगदान के बिना यह प्रमुख एक्टिविटी सामग्री विकसित करना संभव नहीं हो पाता।

अपर सचिव एवं मिशन निदेशक (एनएचएम), श्री सी. के. मिश्रा का अनुकरणीय मार्गदर्शन, मजबूत प्रतिबद्धता और समर्थन, उत्साह का निरंतर स्रोत बना रहा। संयुक्त सचिव (आरएमएनसीएच+ए), डॉ. राकेश कुमार ने पर्यवेक्षक के तौर पर निर्देश और सार्थक तकनीकी विचार-विमर्श उपलब्ध कराया जो इस पुस्तक को तैयार करने में महत्वपूर्ण रहा। इस पुस्तक को तैयार करने में एनएचएसआरसी में कार्यकारी निदेशक डॉ. संजीव कुमार के निरंतर समर्थन और मार्गदर्शन के हम हृदय से आभारी हैं।

योगदान देने वालों की सूची

श्री सी. के. मिश्रा

अपर सचिव एवं मिशन निदेशक, एनएचएम, भारत सरकार

डॉ. राकेश कुमार

संयुक्त सचिव, आरएमएनसीएच+ए, भारत सरकार

डॉ. सुषमा दुरेजा

उप आयुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, भारत सरकार

डॉ. ज़ोया अली रिज़वी

सहायक आयुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, भारत सरकार

डॉ. संजीव कुमार

कार्यकारी निदेशक, एनएचएसआरसी

डॉ. सतीश कुमार

सलाहकार (सार्वजनिक स्वास्थ्य नियोजन), एनएचएसआरसी

तकनीकी विशेषज्ञ

किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय—डॉ. मणिका शर्मा और सुश्री ऋषा

एनएचएसआरसी—टीएसटी (किशोर स्वास्थ्य)— सुश्री वर्तिका शर्मा, डॉ. प्रियंका सलिल कोचर और डॉ. निशा सिंह

यूएनएफपीए—श्री वेंकटेश श्रीनिवासन, श्री रजत रे और डॉ. जया

यूनिसेफ— डॉ. मारियो मॉसक्वेरा, सुश्री अल्का मल्होत्रा और सुश्री अरुपा शुक्ला

हम पीयर एजुकेटर एक्टिविटी पुस्तक के लिए सहयोग पर अपने राष्ट्रीय प्रशिक्षण भागीदारों – सीआईएनआई, कोलकाता; सीएचईटीएनए, अहमदाबाद; डीईएसएच, चेन्नई; एचएलएफपीपीटी, नोएडा; एमएमटीए—एचआईएमसी, दिल्ली और आरडीआई—एचआईएचटी, देहरादून को धन्यवाद देते हैं।

हम इस पुस्तक के मुद्रण में यूनिसेफ के समर्थन का आभार प्रकट करते हैं।



विषय-सूची

आभार	iii
योगदान देने वालों की सूची	iv
तकनीकी विशेषज्ञ	v
पीयर एजुकटेर – मेरी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां	ix
पीयर एजुकटेर के रूप में आपकी भूमिका	x
मॉड्यूल 1	
स्वागत और परिचय	1
मॉड्यूल 2	
किशोरावस्था में बदलाव	5
मॉड्यूल 3	
पोषण और स्वास्थ्य	15
मॉड्यूल 4	
स्वस्थ मस्तिष्क और स्वस्थ व्यवहार	23
मॉड्यूल 5	
किशोरावस्था यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य	31
मॉड्यूल 6	
सामाजिक लिंग और हिंसा को समझना	39
अनुलग्नक	53

पीयर एजुकेटर – मेरी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

1. पीयर एजुकेटर (पीई) संरक्षक आशा की सहायता से गांव (या पीई को दिए गए क्षेत्र) में 10 और 19 वर्ष की आयु के बीच सभी किशोर/किशोरियों की सूची चरणबद्ध ढंग से (पहले 15–20 उसके बाद 15–20 और इसी तरह आगे) तैयार करना।
2. धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना। पिछड़े वर्ग के समुदाय के किशोर/किशोरियों को भी शामिल करना।
3. अपनी अनुपस्थिति में संवाद करने और प्रत्येक समूह के साथ समन्वय करने के लिए एक प्रतिभागी चुनें, उदाहरण के लिए समूह सदस्यों को सत्र की तिथि की जानकारी देना, आवश्यकता पड़ने पर पीयर एजुकेटर से किशोर/किशोरी का सम्पर्क कराना।
4. आशा की सहायता से, गांव के बड़ों जैसे सरपंच और मुखिया या स्कूल प्राचार्य से बात करें कि समूह सत्र आयोजित करने के लिए आपको पंचायत भवन, स्कूल, समुदाय केन्द्र में स्थान या पीयर हाउस आबंटित करें। सुनिश्चित करें कि उस स्थान पर आसानी से पहुंचा जा सकता हो, वहां पहुंचना सुरक्षित हो और समुदाय को स्वीकार्य हो जिससे युवा व्यक्तियों को उस स्थान पर आने के लिए माता-पिता से किसी प्रतिरोध का सामना न करना पड़े।
5. किशोर/किशोरियों के साथ सम्पर्क बनाना, उन्हें बताना कि आप नए हैं लेकिन आप अन्य किशोर/किशोरियों की सहायता कर सकते हैं तथा सहायता या सेवा की आवश्यकता होने पर आप सही व्यक्ति के साथ उनका सम्पर्क करा सकते हैं।
6. अपने बनाए गए प्रत्येक समूह के लिए, सत्र आयोजित करने का दिन नियत करें और समूह के सदस्यों को दिनों के बारे में तथा किसी तरह की आवश्यकता होने पर सम्पर्क के लिए अपने नंबर और अन्य विवरण की जानकारी दें।
7. उन्हें सत्रों के लिए तथा उनके साथ अनौपचारिक बातचीत करने के प्रयास करने के लिए आमंत्रित करें।
8. पीई एक्टिविटी बुक के अनुसार साप्ताहिक/पाक्षिक सत्र आयोजित करें।
9. स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करें।
10. पंचायत भवन के बाहर और स्कूल में प्रश्न पेटी रखें जिसमें किशोर/किशोरी अपने प्रश्न डाल सकें। एफएक्यू संदर्भ पुस्तक और आशा/एएनएम की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दें।
11. आशा/एएनएम की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधित जरूरत में रैफरल सेवा उपलब्ध कराना।
12. हमेशा गोपनीयता बनाए रखें।
13. यदि आप समुदाय में हिंसा, विशेष रूप से बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामले के बारे में जानते हैं तो पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करें।
14. हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करें।

पीयर एजुकेटर के रूप में आपकी भूमिका

बधाई !! ... पीयर एजुकेटर के रूप में आपको किशोर/किशोरियों के अपने समूह के लिए नेता या लीडर, फ़ैसिलिटेटर, प्रेरक और टीम बिल्डर होने की आवश्यकता है। सत्र आयोजित करने से पहले, आपको सत्रों के बारे में विस्तृत नोट और अन्य संसाधन सामग्री पढ़ के तैयार होने की आवश्यकता है। सत्र आरंभ करने से पहले विशेष चरण और व्यवस्थाएं करने की आवश्यकता है, सत्र के दौरान दिशानिर्देशों का पालन करें और सत्र समाप्त होने के बाद सत्र के निष्कर्ष संबंधी चरणों का पालन करें।

नीचे दी गई तालिका देखें:

सत्र आरंभ करने से पहले पीयर एजुकेटर को यह उपाय करने चाहिए:

- एएनएम/आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या पीएचसी में हेल्थ वर्कर के सहयोग से सत्र आयोजित करने के स्थान के लिए आवश्यक व्यवस्था करें।
- 10–14 वर्ष और 15–19 वर्ष की आयु वर्ग के लिए अलग-अलग समूह बनाएं।
- जहां उल्लेख किया गया है वहां लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग सत्र आयोजित करें।
- सत्र आरंभ करने से पहले समूह सदस्यों के बारे में कुछ जानकारी प्राप्त करें।
- सत्र आरंभ करने से पहले पीई एक्टिविटी बुक और एफएक्यू रेफरेंस बुकलेट के प्रासंगिक भाग पढ़ें।
- सुनिश्चित करें कि सत्र आरंभ करने से पहले सत्र की सामग्री तैयार हो जिसमें सत्र के लिए अध्ययन की आवश्यकतानुसार कोरा कागज, पेन, केस स्टडी, रोल प्ले, छोटी गेंद शामिल हैं।

सत्र के दौरान पीयर एजुकेटर को यह उपाय करने चाहिए:

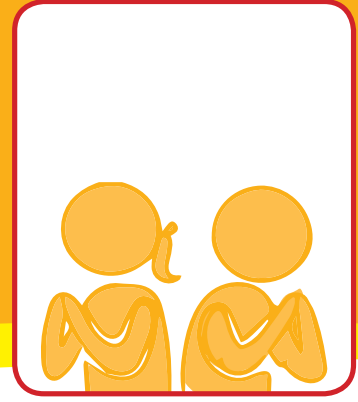
- समूह सदस्यों के साथ सम्पर्क बनाएं।
- अपनी नोटबुक में उन कुछ महत्वपूर्ण बातों को अवश्य लिखें जिन पर चर्चा हो चुकी हो।
- सत्र के दौरान उपयोग करने के लिए जोश बढ़ाने वाले कुछ खेल (जो आपके प्रशिक्षण के दौरान आपके साथ खेले गए) तैयार करें। यह मनोरंजक अभ्यास सत्र आरंभ करने से पहले उपयोगी होते हैं क्योंकि इनसे समूह सदस्य एक दूसरे से बात करने लगते हैं, समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित रहते हैं और लंबे सत्रों के बीच समूह में उत्साह के साथ-साथ ताजगी प्रदान करने के लिए काम आते हैं।
- यदि तर्क या विरोध हो तो किसी का पक्ष न लें। संवाद करने और विवाद के समाधान के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि समूह सदस्य ऊबते दिखें या आपस में बात करते दिखाई दें तो उन्हें समूह में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- समूह सदस्यों के प्रश्नों के उत्तर धैर्य और समानुभूति के साथ दें।
- प्रत्येक सदस्य को सत्र में भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें।

सत्र के बाद पीयर एजुकेटर यह उपाय करें:

- हो सकता है कि समूह सदस्यों को सब कुछ समझ में न आया हो तथा बाद में कुछ पूछना चाहते हों। धैर्य से उनके प्रश्नों के उत्तर दें।
- प्रत्येक मॉड्यूल के अंत में सुझाए गए बिंदुओं को उपयोग करते हुए या संदर्भ पुस्तक के उपयोग से प्रत्येक सत्र पर पुनः संक्षेप में विचार करें।
- समूह सदस्यों के सुझावों को सुनें और अपनी व्याख्या में जहां तक संभव हो उन्हें समाहित करने का प्रयास करें।
- जहां कहीं आवश्यकता हो संदर्भ व्यक्ति से सहायता लें।

मॉड्यूल 1

स्वागत और परिचय



सफल सत्र के लिए यह महत्वपूर्ण है कि समूह सदस्य बिना हिचकिचाए और निर्भय होकर अन्य सदस्यों और आपके साथ मुक्त रूप से बात करें। हो सकता है कि समूह सदस्यों की एक समान शैक्षिक, आर्थिक या सामाजिक पृष्ठभूमि न हो। मुख्य उद्देश्य उन्हें स्वयं को अन्य सदस्यों के समान अनुभव करने में सहायता करना है जिससे वे आसानी से और आनंद के साथ सीख सकें तथा उन्हें समूह का अंग होने का अहसास हो।

इस मॉड्यूल में सत्रों से आपको समूह सदस्यों को बेहतर ढंग से जानने, आपको सुविधाजनक महसूस होने वाली गतिविधियां आयोजित करने तथा सीखने का वातावरण बनाने में सहायता मिलेगी। समूह सदस्यों को एक दूसरे के बारे में जानने तथा समूह में सीखने के आरंभिक संकोच को दूर करने में सहायता के लिए कुछ हल्की फुल्की गतिविधियां या सबको बोलने का अवसर देने वाले खेल खिलाने से सहायता मिलेगी।



सीखने के उद्देश्य

1. समूह सदस्यों को सुविधाजनक और सुकूनदायक अहसास कराना
2. समूह सदस्यों को एक दूसरे के लिए सकारात्मक अहसास और इस तरह आत्मीयता को प्रोत्साहन देना
3. समूह सदस्यों और पीयर एजुकेटर के बीच परिचय सुगम बनाना



समय

90 मिनट



सामग्री

2 कोरा कागज, 1 पेन, शीशे/स्टील का 1 कटोरा, छोटी प्लास्टिक की 1 गेंद



विधि

शब्द मिलाना और जोड़ीदार का परिचय



गतिविधि 1: आइस ब्रेकर

प्रक्रिया

- ऐसे शब्दों की सूची बनाएं जिनका उल्लेख हमेशा एक साथ किया जाता है। कृपया सुनिश्चित करें कि सांस्कृतिक या धार्मिक रूप से संवेदनशील शब्दों के उपयोग से बचें।
- कृपया देखें कि ये सकारात्मक मिलते-जुलते शब्द हों और एकता का महत्व प्रदर्शित करते हों।
- शब्दों के प्रत्येक मिलते-जुलते जोड़ों के लिए दो पर्ची बनाएं – उदाहरण के लिए एक पर्ची पर चाय और अन्य पर्ची पर चीनी – तथा उन्हें कटोरे में डाल दें।
- ऐसे ही मिलते-जुलते शब्दों के लिए और पर्ची बनाएं तथा सभी को कटोरे में मिला दें। मिलते-जुलते शब्दों के कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं:

- चाय और चीनी
- लैला और मजनू
- ब्यूटी एंड ब्रेन्स
- राजकुमार और राजकुमारी
- बसंती और धन्नो
- हीर और रांझा
- विक्रम और बेताल
- टॉम एंड जेरी

- पेंट और ब्रश
- सितारे और चांद
- पेड़ और धरती
- पानी और नदी
- कोयला और हीरा
- हवा और पर्यावरण
- कागज और पेन
- जग और गिलास

- यदि आप देखें कि समूह में सदस्यों की तुलना में पर्ची कम हैं तो समूह सदस्यों से कहें कि ऐसे दिलचस्प जोड़े और सुझाएं।
- प्रत्येक सदस्य से कहें कि कटोरे से कागज की एक पर्ची उठाएं और समूह में अपने जोड़ीदार की तलाश करें। उन्हें अपनी पर्ची के शब्द से मिलते-जुलते शब्द की पर्ची वाले जोड़ीदार की तलाश होगी, उदाहरण के लिए चाय चीनी को तलाशेगी और हीर रांझे की तलाश करेगी।
- यदि वे तलाशने में सफल न हों तो उन्हें अपने जोड़ीदार को नाम से पुकारने के लिए उत्साहित करें।
- उन्हें कहें कि अपने-अपने जोड़ीदार के साथ बैठें।

चर्चा

- प्रत्येक जोड़े को अपने जोड़ीदार का परिचय इस तरह (नाम, एक अच्छी बात जो वह अपने गांव के बारे में पसंद करता/करती हो तथा एक ऐसी बात जिसे वह बदलना या सुधारना चाहता/चाहती हो) तैयार करने के लिए कहें।
- जीवन में प्रेरणास्रोत, रोल मॉडल और कारण (माता-पिता, शिक्षक, धार्मिक नेता, सिनेमा या खेल से सिलेब्रिटी या कोई अन्य)

यदि संभव हो, तो आपको भी अपना परिचय देने के लिए इस अभ्यास में शामिल होना चाहिए और समूह का अंग बनें। परिचय की तैयारी करने के लिए समूह को 5-10 मिनट दें। अब बड़े समूह के आगे अपने जोड़ीदार का परिचय देने के लिए एक-एक कर जोड़ों को बुलाएं।

संक्षेप में बताएं

- सत्र के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम एक दूसरे के साथ बात करें, मिलकर काम करें, मस्ती करें और प्रसन्न रहें।

- हम सब कुछ सपने सच करना चाहते हैं – परिवार, मित्रों, समुदाय, गांव के लिए और अपने सपने। यदि हमारा ऐसा कोई सपना न हो तो जीवन कैसा होगा?
- हम सबके जीवन में कोई ऐसा होता है जिसके जैसा हम भी दिखना चाहते हैं। हम ठीक उस जैसे बन सकते हैं या नहीं भी बन सकते लेकिन उनके जिन अच्छे गुणों की हम प्रशंसा करते हैं और अपने अंदर समाहित करना चाहते हैं वे हमें स्वयं को रोल मॉडल बनने के लिए तैयार करेंगे जिससे अन्य हमारा अनुकरण कर सकें।
- इस पीयर ग्रुप के सदस्य बनने के लिए हम ऐसा ही करने का प्रयास करेंगे।



गतिविधि 2: अपने समूह को जानना

प्रक्रिया

- मध्यम आकार की प्लास्टिक की गेंद लें। समूह के सदस्यों को गोल घेरे में खड़े करें।
- इस खेल के नियम समझाएं। उनमें से एक खेल शुरू करेगा/करेगी और गेंद अपने उस सह-प्रतिभागी के पास गेंद फेंकेगा/फेंकेगी जिसे वह जानता/जानती हो तथा साथ ही उसका नाम पुकारेगा/पुकारेगी।
- यह खेल दिखाएगा कि कौन अपने सह-समूह के सदस्यों के अधिक नाम याद करता है। इससे समूह के सदस्यों को एक-दूसरे के करीब आने और मुक्त रूप से बात करने की बाधाएं दूर करने में सहायता मिलेगी।
- जो कोई भी गेंद फेंकने में अधिक समय ले या गलत नाम पुकारे उसे गोल घेरे से बाहर निकल जाने के लिए कहे। यह खेल तेजी से खेलना चाहिए। जो अंत तक घेरे में रहे वही विजेता घोषित किया जाएगा।

चर्चा

- खेल के अंत में, समूह सदस्यों से कहें कि अपने अनुभव सबको बताएं और साथ ही यह भी बताएं कि इस खेल से उन्होंने क्या सीखा।
- जिनके नाम गलत बोले गए उनसे पूछें कि इस पर उन्हें कैसा महसूस हुआ।

संक्षेप में बताएं

- हमें समुदाय में अधिक से अधिक किशोरों/किशोरियों के साथ सम्पर्क बढ़ाना चाहिए तथा उनमें अपने संदेशों को पहुंचाने का प्रयास करना चाहिए।
- ऐसा केवल तभी प्रभावी हो सकता है जब हम सच्चे मित्र के रूप में उनका विश्वास जीत लें। किशोर/किशोरी की सामाजिक, शैक्षिक या आर्थिक पृष्ठभूमि पर विचार किए बिना उनकी पसंद और नापसंद के साथ उनके बारे में आम जानकारी प्राप्त करने से एक दूसरे को अधिक समझने में सहायता मिलती है।
- इससे दो लोगों के बीच विश्वास प्रबल होता है।
- किसी किशोर/किशोरी के साथ भेदभाव नहीं करना चाहिए तथा हमेशा उन सभी को किशोर/किशोरी समूहों में शामिल करने का प्रयास करना चाहिए जो समुदाय में शामिल नहीं किए जाते।
- समूह के प्रत्येक सदस्य का नाम याद रखना इस दिशा में बढ़ने का एक चरण है। इससे उन्हें लगता है कि हम उनका और उनकी मित्रता का सम्मान करते हैं।

मोबिलाइजेशन, फैसिलिटेशन और समूह प्रबंध

समूह सदस्यों को अपने रोल के बारे में संक्षिप्त पृष्ठभूमि की जानकारी दें तथा बताएं कि परिचित होने और इस प्रक्रिया में तालमेल बैठाने में आप उनकी कैसे सहायता करेंगे।

किशोरों के लिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व समूह सदस्यों को बताते हुए आरंभ करें तथा बताएं कि इन सत्रों में उनके शामिल होने से कैसे स्वास्थ्य की वृद्धि और विकास में तथा राष्ट्र के कल्याण में सहायता मिलेगी।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) के तहत राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम सरकारी अस्पताल और आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से किशोर/किशोरी के लिए अनेक उपयोगी सेवाएं उपलब्ध कराता है। इसका अर्थ है कि किशोर/किशोरी मेडिकल अस्पतालों में तथा इन अस्पतालों में उपलब्ध सेवा प्रदाताओं के जरिए इन सेवाओं तक पहुंच सकते हैं। इसमें किशोर और किशोरियों के स्वास्थ्य समस्याएं दूर करने के लिए उनके अधिकार (जानकारी, परामर्श, उपचारात्मक, निवारक और/या हिंसा के मामले में कानूनी सहायता के लिए रैफरल) कौशल एवं क्षमताओं के निर्माण पर ध्यान दिया जाता है।

निजता, गोपनीयता, सबकी सुनकर सहमति से निर्णय लेने के दृष्टिकोण, भेदभाव मुक्त तथा किसी वयस्क ग्राहक की तरह उनकी स्वास्थ्य जरूरतों की स्वीकृति होने के किशोरों/किशोरियों के अधिकारों का सम्मान करने के साथ इस कार्यक्रम में “किशोर मित्र” दृष्टिकोण का पालन किया जाएगा। आयु, सेक्स, संस्कृति, जाति, धर्म, वैवाहिक स्थिति या सामाजिक स्थिति पर विचार किए बिना किशोर/किशोरियों तक पहुंचने के लिए भारत सरकार ने एडोलेसेंट पीयर एजुकेशन प्रोग्राम नामक विशेष कार्यक्रम आरंभ किया है। इस कार्यक्रम से निम्नलिखित सहायता मिलेगी:

1. प्रशिक्षित पीयर्स से सीखने को प्रोत्साहन देना।
2. प्रशिक्षित पीयर्स के जरिए सहायता लेने को प्रोत्साहन देना।
3. किशोर/किशोरियों द्वारा अनुभव किए गए भय या बाधाओं को कम करने में सहायता करना।
4. देशभर में किशोर/किशोरियों में जानकारी और समर्थन का नेटवर्क स्थापित करने में सहायता करना।
5. वैज्ञानिक और विश्वसनीय स्रोतों तक पहुंच बढ़ाना।

अपना परिचय दें, समझाएं कि पीयर एजुकेशन सेवा प्रदाताओं और समुदाय में किशोर/किशोरियों के बीच सबसे महत्वपूर्ण सम्पर्क हैं। समय के साथ, आप उनका ज्ञान, दृष्टिकोण, विश्वास और कौशल विकसित करने तथा उन्हें जिम्मेदार बनाने तथा स्वास्थ्य सुरक्षा में समर्थ बनाने के लिए समूह सदस्यों के साथ असंगठित या संगठित शैक्षिक गतिविधियां आयोजित करेंगे। उन्हें सूचना दें कि उनके स्वास्थ्य, सुरक्षा और समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण मुद्दों के बारे में सीखने और उन पर चर्चा करने के लिए किसी निर्धारित स्थान पर समूह के रूप में नियमित रूप से बैठक करेंगे।



गतिविधि 3: बुनियादी नियम

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों से कहें कि उन नियमों के बारे में सोचें और बताएं जो उनके विचार में सत्र सुगमता से चलाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

उनके सुझाव कागज पर लिखें, उनमें से कुछ इस प्रकार होंगे:

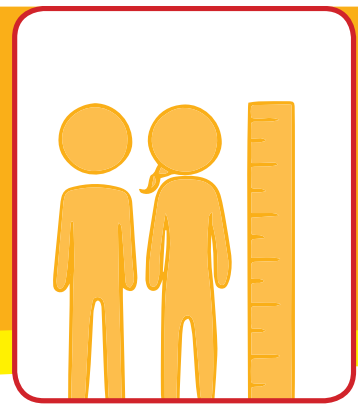
- (क) अन्य सदस्यों की भावनाओं और राय का आदर करें।
- (ख) विनम्र रहें
- (ग) अपने आप निर्णय न लें: अन्य व्यक्तियों पर अपनी सही और गलत राय न थोपें।
- (घ) गोपनीयता बनाए रखें: सत्र के संबंध में प्रकट की किसी निजी राय को अन्य व्यक्तियों को न बताएं या किसी व्यक्ति की राय का मजाक न बनाएं।
- (ङ) समय के पाबंद रहें।
- (च) मोबाइल फोन इस्तेमाल न करें: आपातकाल के मामले में, रिंगर साइलेंट मोड में रखें।

संक्षेप में बताएं

बुनियादी नियम तैयार होने पर, उन्हें समूह में जोर से पढ़ें। समूह के एक सदस्य से कहें कि सत्र के दौरान समय-समय पर संदर्भ के लिए इन्हें अपने पास रखें। समूह को बताएं कि भागीदारी से बनाए गए नियमों के प्रति सजग व सत्रों के दौरान व्यवस्था बनाए रखने में सहायता मिलती है।

मॉड्यूल 2

किशोरावस्था में बदलाव



परिचय

किशोर अवस्था बचपन से वयस्क होने की ओर तीव्र वृद्धि की अवधि है। सभी लड़के और लड़कियां 10–19 वर्ष के दौरान शारीरिक और यौनिक परिपक्वता हासिल करते हैं – हममें से कुछ इन परिवर्तनों को दूसरों से पहले या बाद में अनुभव करते हैं। शारीरिक परिवर्तनों के साथ, हम भावों, बौद्धिक क्षमताओं और सामाजिक व्यवहारों में परिवर्तन के दौर से भी गुजरते हैं।

हम महसूस करते हैं कि हम ऐसे समय से गुजर रहे हैं जो कोई अनुभव नहीं कर रहा है। हममें से प्रत्येक को अभिभावकों सहित आस-पास के पीयर और वयस्कों के दबाव का सामना करना पड़ता है। किशोर अवस्था की इस अवधि से सुगमतापूर्वक गुजरने के लिए, हमें यह समझने के लिए दूसरों के समर्थन और समझ की आवश्यकता होती है कि हम किस दौर से गुजर रहे हैं और साथ ही, किसी को हमारा मार्गदर्शन करना चाहिए।



सीखने के उद्देश्य

1. किशोर अवस्था के दौरान शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को पहचानना और समझना
2. महिला प्रजनन तंत्र को समझना
3. माहवारी चक्र और उसके सही प्रबंधन को समझना
4. पुरुष प्रजनन तंत्र और स्वप्न दोष के बारे में तथ्यों को समझना
5. वृद्धि के दौरान व्यक्तिगत शारीरिक सफाई के बारे में सीखना



समय

90 मिनट



सामग्री

2 कोरा कागज, 1 पेन, प्लास्टिक की छोटी गेंद



विधि

विचार-मंथन, केस स्टडी, समूह चर्चा, एक दूसरे के पास गेंद फेंकने का खेल



गतिविधि 1: हमारे शरीर में परिवर्तन

लड़कों और लड़कियों की शारीरिक व यौनिक परिपक्वता को यौवनारंभ कहते हैं। यौवनारंभ के प्रमुख परिवर्तनों में तेजी से वृद्धि शामिल है जिसमें शरीर का आकार व रूप तेजी से परिवर्तित होता है और द्वितीयक यौनिक विशेषताएं स्पष्ट दिखाई देने के साथ लड़कों और लड़कियों के बीच अंतर प्रमुख होने लगता है। प्रत्येक व्यक्ति में यह परिवर्तन सामान्य हैं। हमारी भावनाओं, संज्ञानात्मक क्षमताओं और सामाजिक व्यवहारों में परिवर्तन भी होता है। यह परिवर्तन सामान्य हैं और यह सब मिलकर समाज में हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

प्रक्रिया

- समूह के सदस्यों को 2 या 4 छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें अपना-अपना समूह नेता पहचानने के लिए कहें।
- प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी और चर्चा के बिंदु दीजिए। 4 समूह होने के मामले में, दो समूहों के पास एक समान केस स्टडी होगी।
- समूह के एक सदस्य को केस पढ़ने और दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।

केस स्टडी 1

सरिता 13 वर्षीय एक प्रसन्नचित लड़की है। उसके दो भाई हैं, एक 15 वर्ष और दूसरा 12 वर्ष का है। वह स्कूल में बहुत प्रसिद्ध है और अपने भाइयों की लाडली है। जब वह कबड्डी खेलती है तो लड़के भी उसके ऊर्जा स्तर की बराबरी नहीं कर पाते। वह लंबे समय तक कबड्डी, कबड्डी, कबड्डी.... कहते हुए विरोधियों को चुनौती देती है। सभी बच्चे चाहते हैं कि सरिता उनकी टीम में हो। लेकिन पिछले कुछ दिनों से, सरिता की दादी ने उसके खेलने पर आपत्ति प्रकट करनी शुरू कर दी है। एक दिन उन्होंने सरिता की मां से कहा, तुम्हारी बेटी क्यों दौड़ती फिरती है, क्या वह धीरे से नहीं चल सकती? क्या तुम उसके लिए सलवार कमीज नहीं सिल सकती और उसे दुपट्टा नहीं दे सकती? एक शाम, जब सरिता के दोस्तों ने उसे खेलने के लिए बुलाया, तो उसकी मां ने मना कर दिया और सरिता से कहा कि रोटी बनाओ और अपनी दादी की देखभाल करो। जब सरिता ने अनुरोध किया तो उसकी मां ने बताया कि वह खाली समय में केवल पड़ोसी के घर तक जा सकती है और उसे अपने पिता के लिए स्वेटर बुनना शुरू कर देना चाहिए। हालांकि, सरिता के भाइयों को ऐसे कोई निर्देश नहीं दिए और वे अपने खाली समय में दोस्तों से मिलने जाते रहे। सरिता दुखी और भ्रमित है। वह शीशे के आगे खड़ी सोच रही है, या मैं अब अन्यों से अलग हो गई हूँ? कैसे?

चर्चा

- उसकी दादी ने उसके कबड्डी खेलने का विरोध क्यों किया और वह उसे सलवार कमीज पहनाना और दुपट्टा ओढ़ाना क्यों चाहती थी?
- क्या सरिता की दादी और मां की लगाई गई पाबंदियां (जैसे बाहरी खेलों और पसंद के कपड़े पहनने पर) अनुचित हैं? क्यों?
- सरिता कैसा महसूस करेगी, क्योंकि उसके भाइयों को दौड़ना, दोस्तों के साथ बाहर जाना या अपनी पोशाक बदलने के लिए नहीं कहा जाता?
- क्या आप सोचते हैं कि उसकी दादी और मां को यौवनारंभ और वृद्धि शुरू होने के बारे में सरिता से बात करनी चाहिए? आपके विचार में और कौन उससे बात कर सकता है?
- किशोरियों की और कौन-कौन सी समस्याएं हैं?

केस स्टडी 2

दिलीप और जहीर जिगरी दोस्त हैं और कक्षा 9 में पढ़ते हैं। पिछले 1 वर्ष में, जहीर अधिक लंबा हो चुका है और पतली सी मूँछें भी आ गई हैं। उसकी आवाज बदल गई है। दिलीप भी उसकी ही आयु का है लेकिन जहीर से छोटा है। उसके सहपाठी अक्सर दिलीप की लंबाई का मजाक उड़ाते हैं। दिलीप दुखी है और उसने मित्रों के साथ बाहर निकलना बंद कर दिया है। जहीर अपने मित्र को दिलासा देता है और अपने अनुभव बताता है कि चेहरे पर बालों व मोटी आवाज से वह भी बुरा अनुभव करता है और चेहरे पर लाल चकतों से घृणा करता है। वास्तव में, वह दिलीप की तरह दिखना चाहता है।

चर्चा

- जहीर और दिलीप के साथ क्या हो रहा है?
- क्या आप सोचते हैं कि लंबाई और मूँछ सचमुच कोई मुद्दा हैं? क्यों?
- क्या आप सोचते हैं कि दिलीप की तरह जहीर भी दुखी है? क्यों?
- क्या इस बात पर हंसना उचित है कि कोई शारीरिक रूप से कैसे दिखता है?
- क्या आप सोचते हैं कि दिलीप को अपने भरोसे के और ज्ञानवान व्यक्ति से बात करनी चाहिए?
- किशोरों की और कौन सी समस्याएं हैं?

समूह सदस्यों से यह बताने और सूची बनाने को कहें कि जब वे अपने हम उम्र (पीयर्स) की तरह शरीर में परिवर्तन अनुभव नहीं करते तो वे कैसा महसूस करते हैं। सूची में शामिल कुछ जवाबों में यह हो सकते हैं:

शरीर में परिवर्तनों पर किशोर/किशोरियों की प्रतिक्रियाएं	पीयर्स की तुलना में शरीर के धीमे परिवर्तन या परिवर्तन की अनुपस्थिति पर किशोर/किशोरियों की प्रतिक्रियाएं
आश्चर्यचकित, चिंतित, उदास, डर/भय, तनाव, गर्व, महत्वपूर्ण, प्रसन्न, असुविधाजनक, भ्रमित कि कैसे व्यवहार करे, असुरक्षित	चिंतित, उदास, डर, हीन भावना, असुरक्षा, अपर्याप्त, अपनी असामान्यता के बारे में दुखी, परेशान, सामाजिक रूप से कटा हुआ, उदास

सार

- अपने शारीरिक रूप में परिवर्तन से परिचित होना चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया है। व्यक्ति को चिंता, बार-बार भाव बदलने और गुस्सा आने या शरीर में हो रहे हार्मोनल बदलावों के कारण तीव्र एहसास संबंधी भावनाओं का सामना करना होता है।
- यह चुनौतीपूर्ण है मुख्य रूप से क्योंकि हमें जानकारी नहीं होती और इसलिए ऐसे परिवर्तनों का सामना करने के लिए साथ ही बड़ों एवं दोस्तों की प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार नहीं होते। हालांकि, यह परिवर्तन किशोर अवस्था का अंग हैं और हमारे लिए इनका अनुभव होना सामान्य है।



गतिविधि 2: किशोर और किशोरी में शारीरिक परिवर्तन

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों से कहें कि पुरुष और महिला के शारीरिक रचना के चित्र पीई एक्टिविटी बुक के अनुलग्नक में देखें।
- समूह सदस्यों को सूचना दें कि यदि लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग सत्र आयोजित किया जा रहा है तो पुरुष और महिला की शारीरिक रचना और उसके कार्यों, विशेषरूप से बड़े किशोर/किशोरियों के लिए (क्योंकि वे वयस्कता के लिए तैयार होते हैं) दोनों को जानना महत्वपूर्ण है।
- समूह से कहें कि उन शारीरिक परिवर्तनों की सूची बनाएं (आवश्यकता हो तो अनुलग्नक देखें)

चर्चा

- इन परिवर्तनों के बारे में आपका अनुभव कैसा रहा है?
- आपने कैसा महसूस किया?
- आपने क्या किया?
- ऐसी ही स्थिति में आप अपने दोस्त को क्या बताएंगे?

सार

- समझाएं कि इन परिवर्तनों को समझने और स्वीकार करने के लिए स्वयं की जागरूकता आवश्यक है। यह महत्वपूर्ण जीवन-कौशल है तथा इसमें स्वयं के बारे में जानने की क्षमता शामिल होती है — हम कौन हैं, हमारी क्या ताकतें और कमजोरियां हैं, हमारी पसंद और नापसंद क्या हैं?
- इसमें हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और यौनिक पहलुओं के बारे में जानना शामिल है। आत्मसम्मान और जीवन के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए स्वयं के बारे में जानना महत्वपूर्ण है।
- अपने शारीरिक बदलाव को समझने से अपने भावों और भावनाओं से निपटने में भी सहायता मिलती है। यह जागरूकता दूसरों के समक्ष अपनी चिंताओं को सहजता से रखने में मदद करती है।
- हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि ऐसी चीजें हैं जो कोई बदल नहीं सकता इसलिए हमें उन पर ध्यान देना चाहिए जिन्हें बदला जा सकता है। उदाहरण के लिए, अपनी त्वचा के रंग या लंबाई के बारे में कोई बहुत कम कर सकता है लेकिन चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए अनेक उपाय किए जा सकते हैं।



गतिविधि 3: मेरी पसंद और नापसंद

पिछला सत्र आत्म-जागरूकता अर्थात् अपने शरीर के परिवर्तन और विकास को जानने की क्षमता के बारे में था। अपने भावों को जानना जीवन के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए आवश्यक है। अपनी ताकतों, कमजोरियों, पसंद, नापसंद, शारीरिक विशेषताओं और क्षमताओं के बारे में सोचने से हमारे विश्वास और दृष्टिकोण बनते हैं। आत्म-जागरूकता से अपने गुणों को सुधारने और बेहतरी के लिए बदलने में सहायता मिलती है।

प्रक्रिया

- समूह के सभी सदस्यों के साथ गोला बनाकर बैठें। खेल शुरू करते समय, एक सदस्य के पास गेंद फेंके जो आपके विचार में शर्माता/शर्माती न हो। उसे ऐसी एक चीज बताने के लिए कहें जो वह किशोर/किशोरी होने के बारे में पसंद करता/करती हो। वह अपनी बात पूरी कर ले तो उसे कहें कि गेंद अन्य सदस्य की तरफ फेंके। दूसरे सदस्य को समूह को बताना चाहिए कि उसे किशोर/किशोरी होने के बारे में क्या पसंद नहीं है। यदि सदस्य शर्माता/शर्माती हो या बात करने में हिचकिचाता/हिचकिचाती हो तो उसकी सहायता करें और इस अवसर का उपयोग ऐसा मुद्दा उठाने के लिए करें जिसे अब तक नहीं उठाया गया हो।
- गेंद को समूह के किसी सदस्य के पास फेंकें और उसे संकेत करें कि गेंद को पकड़ने का प्रयास करें। गेंद उसके हाथ में आ जाए तो अब समूह को यह बातने की बारी उसकी है कि उसे किशोर/किशोरी होने के बारे में क्या पसंद है।
- जब वह अपनी पसंद के बारे में बात चुके तो उसे गेंद किसी अन्य सदस्य के पास फेंकनी है और वह सदस्य समूह को बताए कि किशोर/किशोरी होने के बारे में कौन सी एक बात उसे पसंद नहीं है। उन्हें इसका कारण भी बताना है और गोले में बैठे समूह सदस्यों को उस विशेष पहलू से निपटने के सुझाव देने के लिए उत्साह बढ़ाना है।
- इस तरह गेंद घूमती रहती है और खेल जारी रहता है तथा तदनुसार अपने जवाब बताते हुए, समूह सदस्य किशोर/किशोरी होने के बारे में अपनी पसंद और नापसंद के बारे में बताते हैं।
- यह महत्वपूर्ण है कि सभी सदस्यों के पास गेंद जाए और सबको बोलने का अवसर मिले।

सार

- प्रत्येक किशोर/किशोरी के लिए मानव शरीर के विकास के बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण है। यह जानकारी हमारे अपने शरीर के अंगों, उनके महत्वपूर्ण कार्यों के बारे में जानने तथा अपने कल्याण में सुधार लाने के लिए स्वयं को तैयार करने में सहायता करती है।
- अनेक किशोर/किशोरी परेशानी महसूस करते हैं क्योंकि वे अपने यौनिक और प्रजनन अंगों एवं संबंधित समस्याओं के बारे में बात करने के सुविधाजनक एवं सही तरीके नहीं जानते। इसके नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।
- यह स्वीकार करें कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी गति से बढ़ता है और विकसित होता है। कुछ तेजी से बढ़ते हैं तो अन्य को बढ़ने में लंबा समय लग सकता है। महत्वपूर्ण यह है कि प्रत्येक के साथ सम्मान और प्यार का व्यवहार किया जाए। किसी भी कीमत पर तुलना और चिढ़ाने से बचना चाहिए।
- अपने शरीर के बारे में जागरूक होने और स्वयं को अच्छी तरह समझने से भावों और भावनाओं का सामना करने में सहायता मिलती है। कभी-कभी दुख और उदासी महसूस करना ठीक बात है। पीयर समूह के सदस्य होने के रूप में हमें एक दूसरे के साथ मुक्त रूप से विचारों और भावनाओं के आदान-प्रदान करने के अवसर पैदा करने हैं।

यौवनारंभ बदलाव – लड़के

स्वप्न दोष का प्रबंध: समझाएं कि नोक्चुरनल एमिशन को सामान्य रूप से स्वप्न दोष या नाइट फाल के नाम से जाना जाता है और यह नींद के दौरान यौन अंग से अपने आप हुआ स्राव होता है। इससे किसी की आंख खुल सकती है या ऐसा होने पर भी सोया रह सकता है। किशोर अवस्था और युवा-वयस्क होने के आरंभिक वर्षों के दौरान ऐसा होना सामान्य है। किशोरों में स्वप्न दोष का अनुभव अलग-अलग हो सकता है: कुछ किशोरों को यह सप्ताह में एक बार हो सकता है जबकि कुछ को बिलकुल भी अनुभव नहीं होता। प्रायः यह तड़के या रात के अंतिम प्रहर में होता है लेकिन रात के दौरान भी हो सकता है।



गतिविधि 4: यौवनारंभ बदलाव - लड़के

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों के सामने निम्नलिखित केस स्टडी पढ़ें:

केस स्टडी 1

राजू की परीक्षाएं आ रही हैं लेकिन वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने में असमर्थ है। एक दिन स्कूल से लौटते समय, राजू ने देखा कि वहां 'स्वप्नदोष' के उपचार के बारे में विज्ञापन दीवार पर लगा है। राजू मेडिकल डॉक्टर के पास जाना चाहता था लेकिन उसके पास ईलाज के लिए पर्याप्त पैसे नहीं थे। वह दोस्तों से कुछ पैसे उधार लेना चाहता है लेकिन डरता है कि यदि उसके माता-पिता को इसके बारे में पता चला तो वे बहुत गुस्सा होंगे।

चर्चा

- राजू अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने में क्यों असमर्थ है?
- वह तनाव में क्यों है और अपने माता-पिता से पैसे क्यों नहीं ले सकता?
- मेडिकल डॉक्टर से ईलाज कराने के उसके निर्णय के बारे में आप क्या सोचते हैं?
- यदि वह मेडिकल डॉक्टर के पास नहीं जाता तो उसे सलाह/सहायता के लिए किससे सम्पर्क करना चाहिए? और क्यों?

सार

स्वप्न दोष के बारे में निम्नलिखित तथ्यों को पढ़ें:

स्वप्न दोष क्या है?

मध्य-किशोर अवस्था के दौरान वीर्य बनना और निकलना आरंभ हो सकता है और नोक्चुरनल एमिसन या स्वप्न दोष के रूप में बाहर निकल सकता है। इससे पता चलता है कि किशोर प्रजनन के लिए परिपक्व हो गया है। यह सामान्य घटना है और इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। हालांकि अनेक किशोर इसके बारे में तनाव में होते हैं तथा उपचार के लिए चले जाते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकारक हो सकता है।

स्वप्न दोष के क्या कारण हैं?

स्वप्न दोष के अनेक कारण हो सकते हैं जो यौन फंतासी या नींद में उत्तेजित होने से संबंधित हो सकता है या संबंधित नहीं भी हो सकता। स्वप्न दोष मूत्राशय या पुरुष का प्रजनन अंग पर दबाव के कारण अथवा बिना इच्छा के स्खलन के जरिए हो सकता है।

क्या स्वप्न दोष होना हानिकारक है?

इससे पुरुषत्व की हानि नहीं होती या यौन दुर्बलता नहीं आती, यह निश्चित रूप से हानि रहित है और इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। किशोरों को पुनः यह आश्वासन देने की आवश्यकता है जिससे यह उनके लिए परेशानी या अनावश्यक चिंता का कारण न बने। शरीर निरंतर वीर्य और शुक्राणु बनाता रहता है, इसलिए स्वप्न दोष से हुई हानि की पूर्ति हो जाती है।

स्वप्न दोष से संबंधित चिंता से छुटकारा पाने के लिए कैसे और किससे सम्पर्क करें?

स्वप्न दोष प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसलिए इसके लिए उपचार की आवश्यकता नहीं होती। जैसे-जैसे व्यक्ति परिपक्व होगा स्वप्न दोष या इसकी बारंबारता धीरे-धीरे कम हो जाएगी। यदि इसके बारे में अब भी कोई संदेह है तो व्यक्ति को नजदीकी एडोलेसेंट क्लिनिक/पीएचसी/अस्पताल में डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

हम अपने शरीर की साफ-सफाई कैसे रख सकते हैं?

रोजाना स्नान हमारे जीवन की बहुत महत्वपूर्ण दिनचर्या है। हमें साबुन/क्लींजर से अच्छी तरह पूर्ण शरीर का स्नान करना चाहिए। स्नान करने में प्रजनन अंग साफ करना तथा सिर पर साबुन/शैंपू या घर में बना क्लींजर लगाकर (फ़ियास और सिर की चमड़ी के अन्य संक्रमण से बचने के लिए सप्ताह में कम से कम तीन बार) नहाना शामिल है। दैनिक स्नान के दौरान सादे पानी या हल्के क्लींजर से प्रजनन अंग साफ करने पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

लिंग और अंडकोष के त्वचा की सफाई: लिंग को दैनिक स्नान के दौरान पानी और सौम्य साबुन से धोना चाहिए, क्योंकि सख्त साबुन जलन कर सकता है। किशोरों को अपने लिंग के अगले भाग की त्वचा धीरे से पीछे करनी चाहिए और उसके नीचे धोना चाहिए। यदि लिंग के अग्रभाग की त्वचा के नीचे सही सफाई नहीं की जाए तो लिंग को नम रखने वाला प्राकृतिक लुब्रिकेंट वहां जमा होने लगता है और इसके कारण जीवाणु (बैक्टीरिया) पैदा होने से दुर्गंध आने लगती है। गंभीर मामलों में, लिंग की नोक लाल हो सकती है और लिंग पर सूजन, जलन और बेचैनी हो सकती है। डिओडोरेंट्स या टैल्कम पाउडर के उपयोग से बचना चाहिए वरना वह शिश्न की त्वचा के नीचे जमा हो सकता है। लिंग की सफाई करते समय, लिंग को सामान्य या गुनगुने पानी से दिन में एक बार धोना पर्याप्त है। लिंग और अंडकोष की त्वचा के नीचे साफ करना मत भूलें क्योंकि पसीने और गंदगी से खुजली हो सकती है।

यौवनारंभ के बदलाव – लड़कियां



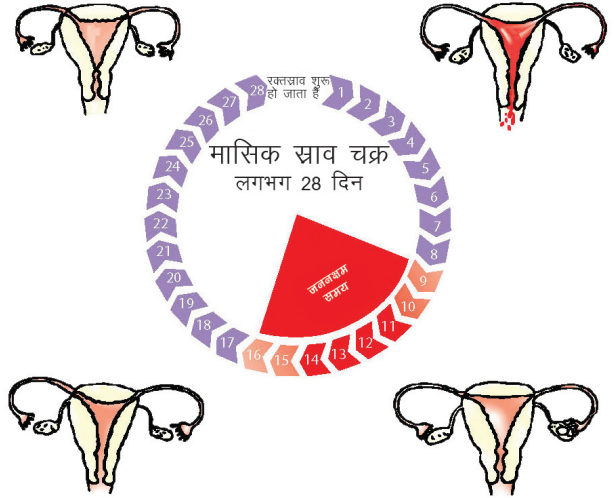
गतिविधि 4: अपने माहवारी चक्र को जानना

प्रक्रिया

- इस एक्टिविटी बुक के अनुलग्नक खंड में दिए गए डिस्प्ले चार्ट की सहायता से माहवारी चक्र के बारे में समझाएं
- माहवारी चक्र करीब 28 दिन का होता है लेकिन यह अलग-अलग लड़की में 21-35 दिन का हो सकता है

सार

- समूह सदस्यों को सूचित करें कि माहवारी के आरंभ से शरीर में आंतरिक बदलाव का पता चलता है।
- इस समय लड़की के शरीर के आंतरिक अंग परिपक्व और वृद्धि कर रहे होते हैं ताकि एक दिन जब वह तैयार हो जाती है (पूरी तरह विकसित) तो वह जोखिमों और जटिलताओं के बिना बच्चे को जन्म दे सके।



- महिला की पहली गर्भावस्था 20 वर्ष की आयु से पहले नहीं होनी चाहिए। हमारे समाज में बाल विवाह इतना प्रचलित है कि किशोरियां अनियोजित एवं असुरक्षित गर्भावस्थाओं के उच्च जोखिम में रहती हैं।
- शरीर के जैविक विकास को समझने के अतिरिक्त, माहवारी चक्र के प्रबंधन का ज्ञान होना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। माहवारी के दौरान साफ-सफाई का प्रबंधन ऐसा मुद्दा है जिससे प्रत्येक लड़की को निपटना है लेकिन अब भी बहुतों के लिए इस पर चर्चा करना मुश्किल विषय है।
- इससे जुड़े धार्मिक और सांस्कृतिक मापदंड, साफ-सफाई के लिए अपेक्षित ज्ञान और कौशल हासिल करने में कई लड़कियों के लिए बाधा खड़ी करते हैं। इसके परिणामस्वरूप स्कूल में उनकी उपस्थिति कम होती है, आत्म सम्मान कम होता है और घर एवं बाहर निष्क्रिय जीवन रहता है। खराब साफ-सफाई से प्रजनन भाग में होने वाला संक्रमण भी हो सकता है इसलिए, महिलाओं और लड़कियों को साफ-सफाई और आत्म सम्मान से माहवारी का प्रबंध करने के लिए ज्ञान, सुविधाएं और उचित सांस्कृतिक पर्यावरण होना बहुत महत्वपूर्ण है।

माहवारी के बारे में निम्नलिखित तथ्यों को पढ़ें

माहवारी आरंभ होना और मासिक चक्र किशोरियों के लिए तनावपूर्ण क्यों होता है?

जानकारी और ज्ञान के अभाव में किशोरियां साफ-सफाई और प्रतिष्ठा के साथ अपनी माहवारी के प्रबंधन के लिए तैयार नहीं हो पाती। माहवारी से संबंधित सामाजिक मापदंड लड़कियों के लिए प्रतिबंध खड़े करते हैं और मिथक तथा भ्रांतियों से घिरे हुए हैं। इससे किशोरियों को अनावश्यक भय, परेशानी और शर्म आने लगती है।

किशोरियों को भय, दर्द और परेशानी से बाहर निकलने के लिए क्या करना चाहिए?

- किशोरियों को माहवारी आने पर शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए, उन्हें इन दिनों के दौरान कुछ अतिरिक्त न्यूट्रिशन (पोषण) और साफ-सफाई के साथ नियमित दिनचर्या का पालन करना चाहिए।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द और भारीपन आम बात है और गुनगुने पानी से स्नान, हॉट ड्रिंक्स तथा चलने, खींचाव वाली (स्ट्रैचिंग) जैसी हल्की कसरत से आराम हो सकता है। इससे रक्त संचार (ब्लड सर्कुलेशन) सुधारने और दर्द कम करने में मदद मिलेगी। मेडिकल डॉक्टर/एएनएम से परामर्श के बाद कुछ दवाइयां ली जा सकती हैं।
- उन्हें कपड़ों पर खून के धब्बों से बचने और प्रजनन अंगों में जलन/खुजली से बचने के लिए डिस्पोजेबल सैनिटरी नैपकिनस इस्तेमाल करने चाहिए। नैपकिनस दिन में कम से कम तीन बार बदलने चाहिए। सैनिटरी नैपकिनस उपलब्ध न होने के मामले में, सूती कपड़े का उपयोग किया जा सकता है जिसे इस्तेमाल करने से पहले धोया गया हो और धूप में सुखाया गया हो।
- सैनिटरी नैपकिन गहरे गड्ढे में फेंक कर, जलाकर या वेस्ट प्रोसेसिंग के लिए कूड़ेदान में डालकर निपटाए जा सकते हैं।
- उन्हें रोजाना स्नान करना चाहिए और प्रजनन अंग पानी एवं माइल्ड सोप (सौम्य साबुन) से साफ करने चाहिए।

डिस्पोजेबल सैनिटरी नैपकिनस कहां से प्राप्त किए जा सकते हैं?

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की निश्चित राज्यों में ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरियों (10-19 वर्ष) में माहवारी के दौरान साफ-सफाई को प्रोत्साहन देने के लिए स्कीम है। इस स्कीम के तहत किशोरियों को सैनिटरी नैपकिनस सब्सिडीयुक्त दर पर गांव में आशा दीदी से खरीदे जा सकते हैं।

- सभी कैमिस्ट और जनरल स्टोर सैनिटरी नैपकिंस रखते हैं। आप अपनी आवश्यकता, आराम और बजट के अनुसार विविध रेंज में से चुन और खरीद सकती हैं।
- स्वास्थ्य उप-केन्द्रों (हेल्थ सब-सेंटर्स), जिला अस्पताल में एडोलेसेंट फ्रेंडली हेल्थ क्लीनिक्स के साथ-साथ एएनएम, आशा और आंगनवाड़ी दीदी भी माहवारी प्रबंधन के बारे में परामर्श और सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।

शरीर की साफ-सफाई कैसे बनाए रखी जा सकती है?

रोजाना स्नान करना हमारे जीवन की बहुत महत्वपूर्ण दिनचर्या है। हमें साबुन/क्लींसर से अच्छी तरह पूर्ण शरीर का स्नान करना चाहिए। स्नान करने में बाल और प्रजनन अंग साफ करना तथा सिर पर साबुन/शैंपू या घर में बना क्लींसर लगाकर (फियास और सिर की चमड़ी के अन्य संक्रमण से बचने के लिए सप्ताह में कम से कम तीन बार) नहाना शामिल है। आप अपनी रसोई में उपलब्ध घरेलू क्लींसर भी उपयोग कर सकती हैं जैसे गेंहू के आटे का चोकर, दही में मिला बेसन या सादा पानी थोड़ी सी हल्दी के साथ। विशेष प्रकार की मिट्टी (स्थानीय रूप से मुल्तानी मिट्टी के नाम से प्रसिद्ध) भी आसानी से उपलब्ध है। यह घरेलू चीजें न सिर्फ हमारे शरीर और बालों को साफ करती हैं बल्कि कोमलता और चमक भी बनाए रखते हैं। दैनिक स्नान के दौरान प्रजनन अंगों को साफ करने के लिए विशेष देखभाल करनी चाहिए और उन्हें सादे पानी या जेंटल क्लींसर से धोना चाहिए।

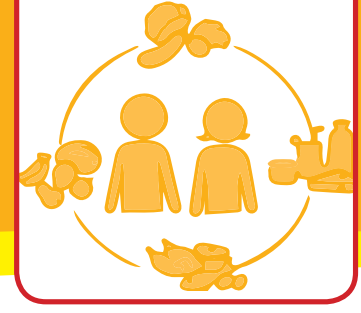
महिला प्रजनन अंगों को धोना: प्रजनन अंगों को धोने के लिए सामान्य पानी उपयोग करना चाहिए, यदि साबुन उपयोग किया जाए तो वह नरम (जैसे ग्लिसरीन सोप) होना चाहिए। योनि से दुर्गंध (वेजिनल ओडोर) सामान्य बात है और सफाई बनाए रखकर इस पर प्राकृतिक रूप से रोक लगाई जा सकती है।

परिवार और समुदाय के स्तर पर छोटे से कार्य कौन से हैं जिनसे लड़कियों तथा महिलाओं को साफ-सफाई व प्रतिष्ठा के साथ अपने माहवारी चक्र की देखभाल करने में सहायता मिल सकती है

- सस्ता/किफायती सैनिटरी नैपकिंस उपलब्ध कराना।
- परिवार की महिला सदस्यों के लिए सैनिटरी नैपकिंस के लिए अलग बजट निर्धारित करना या समुचित रूप से धोए गए और धूप में सुखाए गए सूती कपड़े उपलब्ध कराना।
- धोने के लिए साबुन उपलब्ध कराना, धोए हुए कपड़ों को धूप में सुखाने की अनुमति और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए स्वच्छ एवं बंद स्थान उपलब्ध कराना।
- स्कूलों में महिला शिक्षक/काउंसलर होनी चाहिए जो मीनार्की/माहवारी अनुभव करने वाली लड़कियों को जानकारी और सहायता दे एवं निःशुल्क सैनिटरी नैपकिंस भी उपलब्ध करवाए।
- स्कूलों में लड़कियों के लिए अलग वॉशरूम होना चाहिए जहां पानी, साबुन और डिस्पोजल सुविधाएं होनी चाहिए।
- किशोरियों की न्यूट्रिशनल जरूरतों के प्रति संवेदनशील रहें और यदि माहवारी चक्र के दौरान उन्हें आवश्यकता हो तो आराम के लिए समय एवं जगह उपलब्ध कराएं।
- समुदाय को शिक्षित करें कि माहवारी "अस्वच्छ" या "प्रदूषणकारी" घटना नहीं है। यदि साफ-सफाई से देखभाल की जाए तो लड़कियां आराम एवं प्रतिष्ठा के साथ सभी गतिविधियां (दैनिक स्नान, स्कूल जाना, बाहरी खेल खेलना, खाना पकाना और धार्मिक कर्तव्य भी करना) कर सकती हैं।
- सैनिटरी नैपकिंस के सुरक्षित डिस्पोजल के बारे में समझाएं: उन्हें जमीन में गाड़ना या जहां उपलब्ध हो इनसिनरेटर्स में जलाना।
- यह महत्वपूर्ण है कि लड़कियां माहवारी के दौरान भी खेलने, पढ़ने इत्यादि की दैनिक गतिविधियां जारी रखें।

मॉड्यूल 3

पोषण और स्वास्थ्य



परिचय

स्वस्थ और भली-भांति संतुलित आहार किसी भी आयु के लिए महत्वपूर्ण है लेकिन किशोर अवस्था के दौरान यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। इन वर्षों के दौरान हमारा शरीर वृद्धि और विकास के तेज दौर में होता है इसलिए शरीर की वृद्धि में सहायक होने के लिए तथा भविष्य में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए पर्याप्त और संतुलित पोषण बहुत महत्वपूर्ण है।

किशोर/किशोरियों में स्वास्थ्य संबंधी कुछ गंभीर समस्याओं में अल्प-पोषण (सूक्ष्मपोषक तत्वों की कमी सहित), मोटापा और मादक पदार्थों का सेवन शामिल हैं। इनके कारण एक तरफ तो गरीबी, हानिकारक प्रथाएं और अज्ञानता तथा दूसरी तरफ जीवनशैली से संबंधित कारक हो सकते हैं जो स्वास्थ्य को नुकसान देने वाला भोजन करने, तनावयुक्त दिनचर्या में रहने को प्रोत्साहन देते हैं। किसी न किसी रूप में शराब और तंबाकू की लत भी किशोरावस्था में सामान्य समस्याएं हैं।

इस सत्र में पोषण संबंधी उन कारकों के बारे में बात की गई है जो किशोर/किशोरियों में स्वास्थ्य दशाओं को प्रभावित करते हैं। इसमें पारंपरिक आदतों और आधुनिक जीवनशैली पर भी चर्चा की गई है जो स्वस्थ रहने के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।



सीखने के उद्देश्य

1. पोषण और संतुलित भोजन के बारे में स्वयं की जागरूकता का स्तर बढ़ाना
2. खराब पोषण (अल्प-पोषण और खून की कमी) के कारण और दुष्परिणामों को समझना
3. स्वस्थ और संतुलित भोजन और अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने की आदतों के बारे में जानकारी प्राप्त करना



समय

45 मिनट



सामग्री

2 कोरे कागज, 1 पेन



विधि

विचार-मंथन, रोल प्ले, चर्चा, केस स्टडी



गतिविधि 1: पोषण की जरूरत

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों को 3 या 4 समूहों में विभाजित करें।
- समूह सदस्यों के आगे निम्नलिखित केस स्टडी पढ़ें और चर्चा के लिए संबंधित प्रश्न उपलब्ध कराएं।

केस स्टडी 1

राखी (13), अमर (14) और अंबर (15) बहन-भाई हैं। हालांकि उनकी खान-पान की वरीयता में बहुत अंतर है। उनकी मां हमेशा इस बारे में चिंतित रहती है कि उनके लिए क्या पकाए। एक सुबह, जब उनकी मां ने उनसे पूछा कि वे नाश्ते में क्या खाना चाहते हैं, तो राखी तुरंत बोली आलू परांठा, अमर ने सुझाव दिया कि जैम के साथ ब्रेड जबकि अंबर ने अचार के साथ पूरी खानी चाही। उनकी मां परेशान हो गई और उन्हें कहा कि स्वयं निर्णय करो और बताओ कि सारे दिन के लिए नाश्ते, लंच और डिनर में क्या बनेगा।

उन्होंने सब्जियों, मोटा अनाज और घर पर उपलब्ध चीजों की जानकारी दे दी तथा कहा कि उस समय बाहर से कुछ नहीं खरीदा या उधार नहीं लिया जा सकता। पकाने के लिए तेल, मसाले, चीनी और नमक, गेहूँ का आटा, चावल, दालें, बैंगन, पत्तागोभी, प्याज, हरा धनिया, अंडे, मुर्गा चिकन और दूध उपलब्ध थे। उनकी मां ने कहा कि वह और उनके पिता भी वही खाना खाएंगे इसलिए उन्हें कुछ ऐसा निर्णय करना चाहिए जो घर में सभी पांच व्यक्तियों को पसंद आए। उन्होंने यह भी कहा कि प्रत्येक को कम से कम एक व्यंजन बनाने में सहायता करनी होगी।







चर्चा

- प्रत्येक समूह से कहें कि दिन भर के लिए भोजन का सुझाव देने के लिए राखी, अमर और अंबर की सहायता करें। एक समूह को शाकाहारी भोजन की सूची तथा अन्य को मांसाहारी चीजें तैयार करने के बारे में निर्णय करने के लिए कहा जा सकता है। 10 मिनट बाद, उन्हें व्यंजन की सूची प्रस्तुत करने को कहें। प्रत्येक व्यंजन के पौष्टिक मूल्य पर चर्चा करें।
- मां ने उन्हें घर में उपलब्ध खाने की चीजों से ही व्यंजनों का सुझाव देने को क्यों कहा?
- मां ने उनसे खाना पकाने में सहायता क्यों मांगी?
- समूह नेताओं लीडर से कहें कि व्यंजनों की अपनी-अपनी सूची प्रतिभागियों के बड़े समूह को दें। समूह की व्यंजन सूचियों में सुझाए गए सामान्य भोजन को चुनें और निम्नलिखित तालिका का उपयोग करते हुए उनकी श्रेणी बनाएं।
- समूह के एक सदस्य से कहें कि कागज पर प्रत्येक श्रेणी के सामने लिखने के लिए इस अभ्यास में आपकी सहायता करें।

सार

- जब सुझाए गए व्यंजनों की श्रेणी बना दी जाए, तो भोजन में प्रमुख पौष्टिक तत्वों के बारे में समझाएं और बताएं कि किशोर अवस्था में उनकी आवश्यकता क्यों होती है।
- सदस्यों से कहें कि स्थानीय स्तर पर सामान्य रूप से उपलब्ध खाने की चीजों (पकाकर या कच्ची या दोनों के संयोग में खाई जाने वाली) के बारे में सोचें और सुनिश्चित करें कि वे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध हों, मौसमी हों और कम कीमत की खाने की चीजें हों।

- निम्नलिखित तालिका की सहायता से प्रतिभागियों को बताएं कि सामान्य रूप से खाए जाने वाले भोजन को उसमें शामिल पोषक तत्वों एवं उनके कार्यों के अनुसार मोटे-तौर पर पांच समूहों में विभाजित किया जा सकता है:
 - ♦ हड्डियों की वृद्धि होती है और वे अधिक मजबूत होती हैं।
 - ♦ अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है क्योंकि वे खेलते, दौड़ते, पढ़ते हैं, इत्यादि।
 - ♦ माहवारी के दौरान खून के नुकसान की पूर्ति करने के लिए।

ऊर्जा-दायक पोषक तत्व और आहार	वृद्धि-प्रोत्साहक / शरीर-निर्माण करने वाले पोषक तत्व और आहार	सुरक्षात्मक और समर्थक पोषक तत्व तथा आहार
<p>कार्बोहाइड्रेट्स: मोटे अनाज (गेहूं, चावल, मक्का, आलू जैसी स्टार्च वाली सब्जियां, चीनी)</p>	<p>प्रोटीन:</p> <p>पशु स्रोत दूध और दुग्ध उत्पाद, अंडे, चीज (cheese) मछली, मांस</p> <p>प्राकृतिक स्रोत दालें/लेग्यूम्स, बीन्स (राजमा, सोयाबीन), चना, मूंगफली या स्थानीय दालें</p>	<p>विटामिन: दूध और दुग्ध उत्पाद जैसे पनीर, दही विभिन्न रंगों की सब्जियां और फलों, मांस या स्थानीय हरी पत्ती वाली सब्जियां (पालक, बथुआ, मेथी, रेजिन्स, ताजा या सूखा: आंवला या डेट्स या खट्टे फल जैसे संतरा, लेमन जूस, फर्मेन्टेड आटा इत्यादि के मिश्रण से बने भोजन जैसे इडली और डोसा</p>
		
		



गतिविधि 2: भोजन के अलावा पोषण (न्यूट्रिशन) को प्रभावित करने वाले कारक

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों से पूछें कि भोजन के अलावा कम से कम एक ऐसी चीज का नाम बताएं जो किशोर या किशोरी के पोषण स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।
- नोटबुक/ब्लैकबोर्ड पर प्रमुख कारकों की सूची बनाएं और समूह के समान जवाबों को एक साथ करने का प्रयास करें।

<p>जेंडर नॉर्म्स</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लड़कों को अधिक भोजन और पोषाहार की आवश्यकता होती है क्योंकि वे कड़ा परिश्रम करते हैं ● लड़कियों को कम भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि घर में अधिक रहती है ● लड़कियों को परिवार के पुरुष सदस्यों को परोसने के बाद जो कुछ मिले उसी में खुश रहना चाहिए 	<p>ज्ञान का अभाव और भ्रांतियां</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोषाहार को महंगा मानते हैं ● कटी हुई कच्ची भोजन सामग्री को बहुत अधिक धोना ● बहुत अधिक पकाना ● खट्टे भोजन लड़कियों में माहवारी का रक्तस्राव बढ़ने का कारण है
<p>सामाजिक-आर्थिक हैसियत</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोषाहार लेने की हैसियत नहीं ● किफायती भोजन की तुलना में काम का बोझ अधिक है ● घर में या बाहर बंधुआ बाल मजदूर 	<p>कुपोषण का चक्र</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अल्पपोषित मां, अल्पपोषित नवजात शिशु

चर्चा

- समूह से पूछें कि क्या उन्होंने अपने घर/समुदाय में लड़कियों के साथ कोई भेदभाव देखा/सुना/महसूस किया है। उदाहरण के लिए, यदि पिता बाजार से कुछ फल और मिठाई लाए तो परिवार में पहले किसे परोसा जाएगा तथा अंत में किसे मिलेगा। सामान्य रूप से यह देखा जाता है कि घर की महिलाएं केवल तभी खाती हैं जब पुरुष खाना खा चुके होते हैं।
- ऐसे प्रतिभागियों से हाथ उठाने को कहें जिन्होंने ऐसा अनुभव किया है या ऐसा भेदभाव देखा है।
- क्या वे सोचते हैं कि यह प्रथा अनुचित या भेदभावपूर्ण है?

सार

- संतुलित भोजन वह है जो स्वस्थ बने रहने के लिए अपेक्षित मात्रा और अनुपात में सभी न्यूट्रिएंट्स (पौष्टिक तत्व) उपलब्ध कराता है।
- ये दालों, रोटी, चावल, हरी सब्जियों और दूध जैसे विभिन्न प्रकार की खाद्य वस्तुओं में उपस्थित होते हैं इसलिए प्रत्येक दिन इन खाद्य वस्तुओं को सही संयोग में खाना महत्वपूर्ण है।
- अपर्याप्त भोजन करने का गंभीर परिणाम हो सकता है जिससे अल्प-पोषण और एनीमिया (खून की कमी) हो जाती है।
- लड़कियों के विकास के अनुरूप तथा गर्भावस्था एवं स्तनपान के लिए ऊर्जा भंडार स्थापित करने के लिए भोजन की मात्रा बढ़ाने पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है।
- लोहे (हरी पत्ती वाली सब्जियां, मांस और लीवर) विटामिन ए (पपीता, आम, मूली, खीरा, लीवर) से समृद्ध भोजन खाने के जरिए लोहे की कमी से निपटें।
- अनुचित भोजन के कुछ दुष्परिणामों में शामिल हैं:
 - ◆ विकास होने में देरी या अनुपस्थिति
 - ◆ यौवनारंभ के परिवर्तन का धीमे हो जाना
 - ◆ शरीर का विकास थमना (विशेष रूप से लड़कियों में)
 - ◆ खून की कमी (एनीमिया), लड़कियों और लड़कों दोनों में
 - ◆ किशोरी माताओं के कम वजन के शिशुओं का जन्म
 - ◆ विकास अवरुद्ध माता, विकास अवरुद्ध बच्चे के चक्रीय प्रभाव को ताड़ने के लिए सही उपाय करने की आवश्यकता होती है।



गतिविधि 3: जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां और जोखिम कारक

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों को बताएं कि वे एक अभ्यास करेंगे जिसे “चौकोना” कहते हैं।
- नियम यह हैं कि आप समस्या का एक केस सुनाएंगी और उन्हें समस्या हल करने के लिए चार विकल्प देंगी।
- चार विकल्प कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर लिखे जाएंगे तथा चार कोनों में रखे जाएंगे।
- प्रतिभागियों को केस ध्यानपूर्वक सुनना होगा और अपने हिसाब से सबसे उपयुक्त विकल्प चुनना होगा तथा उस कोने में जाकर खड़े होना होगा। ऐसा करते समय, अगला निर्देश होने तक, किसी को अपनी राय के बारे में किसी से बात करने या कुछ कहने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

सुजाँय 14 वर्ष का लड़का है। उसे खाना पसंद है। सुजाँय पैकेज्ड फूड का बहुत शौकीन है जैसे चिप्स और एरेटिड ड्रिंक्स (कोल्ड ड्रिंक्स)। उसे मिठाइयां भी बहुत पसंद हैं। प्रत्येक दिन सुजाँय की मां उसे यह सोचकर जेब खर्च देती है कि वह पैसा बचाना सीखेगा और उन पैसों से कुछ ऐसा खरीदेगा जो उसे पसंद आए। लेकिन सुजाँय बाजार से जंक फूड खरीदने पर ही वह पैसा खर्च करता रहता है। उसकी मां ने भी यह महसूस किया है कि सुजाँय समुचित रूप से भोजन नहीं करना। उन्हें वह कुछ सुस्त सा दिखता है और वह अधिकतर समय टेलीविजन (टी.वी.) देखता रहता है या कंप्यूटर से चिपका रहता है। वह उसके साथ बात करने का प्रयास करती है लेकिन सुजाँय परवाह नहीं करता और कहता है कि यह उसका जेब खर्च है और उसे मनचाहा करने की छूट होनी चाहिए। उसकी मां ने कुछ कहना ही छोड़ दिया।

एक दिन सुजाँय स्कूल से लौटा तो उसने पेट में जलन की शिकायत की। उसकी मां ने उसे ठंडा दूध दिया और आराम करने को कहा। सुजाँय के कक्ष की सफाई करते समय उसकी मां ने उसके स्कूल बैग में तथा पढ़ने की मेज पर चिप्स के पैकेट और अन्य फ्राइड (तली हुई) चीजें देखीं। वह बहुत गुस्सा हुई। वह नहीं जानती कि सुजाँय की बुरी आदतें छुड़ाने के लिए कैसे मदद करे।

विकल्प/कोना 1: मां को सख्ती के बजाय सुजाँय के साथ कुछ धीरज बरतने की जरूरत है तथा उसे अच्छे खाने के बारे में उससे बात करनी चाहिए।

विकल्प/कोना 2: मां को सुजाँय को डॉक्टर या एएफएचसी पर काउंसलर के पास ले जाना चाहिए।

विकल्प/कोना 3: मां को निगरानी करनी चाहिए कि सुजाँय जेब खर्च का पैसा कैसे खर्च करता है और उसे बचत का महत्व सिखना चाहिए।

विकल्प/कोना 4: कोई अन्य विकल्प (प्रतिभागी बताए गए इन तीन विकल्पों से अलग विकल्प चुनने के लिए स्वतंत्र हैं)।

चर्चा

- प्रतिभागियों से कहें कि विकल्प चुनें और संबंधित कोने में जाकर शांति से खड़े हो जाएं। उन्हें कहें कि अपने कोने में अन्य प्रतिभागियों को अपना विकल्प चुनने के कारण बताएं लेकिन अन्य कोनों वालों को ना बताएं। यदि किसी कोने में एक ही प्रतिभागी हो तो आपको प्रतिभागी से कारण पूछ लेना चाहिए।
- कोनों में खड़े प्रतिभागियों/समूहों से कहें कि समूह से एक व्यक्ति बाद में बड़े समूह के आगे कारण बताएगा। इसके लिए 5 मिनट दें। आपको अभ्यास के दौरान या बाद में भी अपनी राय नहीं बतानी चाहिए तथा “अच्छा” या “बहुत बुरा” कहकर किसी जवाब की सराहना या निंदा नहीं करनी चाहिए। ऐसी अभिव्यक्तियों से प्रतिभागियों में ऐसे भाव या बाधा पैदा हो सकती है कि यदि उन्होंने अलग राय प्रकट की तो पता नहीं उसकी सराहना की जाए या निंदा।

- प्रत्येक समूह को बड़े समूह के आगे कारण प्रस्तुत करने को कहें और स्वयं कोने में खड़े हो जाएं। अन्य प्रतिभागियों से भी कहें कि बीच में किसी को बोलने, टिप्पणी करने या हंसने की अनुमति नहीं होगी। प्रत्येक समूह को बोलने का अवसर मिलेगा। जब वे बोल रहे हों तो उन्हें वह विकल्प चुनने के कारणों पर ध्यान देना चाहिए तथा किसी अन्य विकल्प को नहीं चुनने के कारण नहीं बताने चाहिए। सबसे छोटे समूह को सबसे पहले बोलने के लिए आमंत्रित किया जा सकता है।
- जब सभी समूह कारण बता लें तो पूछें कि क्या कोई प्रतिभागी अपना पक्ष तथा इस प्रकार अपना कोना बदलना चाहता/चाहती है। इसके लिए 2 मिनट का समय दें। हो सकता है कि कोई कोना बदलना चाहे या शायद कोई भी बदलना नहीं चाहे। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और उन्हें अपनी-अपनी सीट पर जाने के लिए कहें।

सार

1. तेजी से पतला होने की दवाइयों से हानिकारक असर हो सकता है यदि प्रशिक्षित डॉक्टर के परामर्श के बिना ली जाएं। लड़कियों को पतली और लड़कों को लंबे एवं बलवान बनाने के दावों वाले विज्ञापन भ्रामक होते हैं और किशोर/किशोरियों को गलत खान-पान की आदतों की ओर ले जाते हैं।
2. लड़कियों को वृद्धि तेज होने के अनुरूप तथा गर्भावस्था एवं स्तनपान कराने के लिए ऊर्जा भंडार स्थापित करने के लिए अधिक खाना खाने पर ध्यान देने की आवश्यकता है।
3. खाना पकाने की स्वस्थ आदतों का पालन किया जाना चाहिए:
 - खाना पकाने से पहले हमेशा साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं।
 - खाने से पहले सब्जियों और फलों को हमेशा समुचित रूप से धोएं।
 - कटी हुई सब्जियों/फलों/पके हुए भोजन को धूल और मक्खियों से बचाने के लिए हमेशा ढक कर रखना चाहिए।
 - कवर्ड पैन (अर्थात् प्रेशर कूकर) में धीमी आंच पर खाना पकाने से पोषक तत्वों का नुकसान कम करने में सहायता मिलती है।
 - सब्जियों को अत्यधिक पकाने से बचना चाहिए वरना पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
 - सब्जियों को उबालें तो जिस पानी में वे उबाली हैं उसे ना फेंके क्योंकि वह पोषक तत्वों से समृद्ध होता है और इसलिए उसे उपयोग करना चाहिए।
4. स्वस्थ खान-पान की आदतों का पालन करना चाहिए:
 - खाने से पहले हमेशा साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं।
 - धीरे-धीरे और अच्छी तरह चबाकर खाएं।
 - खाते समय टीवी देखने या पढ़ने से बचें।
 - अत्यधिक भोजन ना करें एवं पैकेज्ड खाद्य वस्तुएं को खाने में परहेज करें।
 - पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं (प्रति दिन 8 से 10 गिलास)।
5. खुले में शौच करने से बचें क्योंकि इससे आंत का संक्रमण फैलता है जिससे कुपोषण हो सकता है।

मुख्य संदेश

- अच्छा स्वास्थ्य बीमार न होने के बारे में नहीं है, यह स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और तनावमुक्त जीवन जीने के बारे में है।
- समय पर टीकाकरण, आईएफए गोलियां लेने और अल्प-पोषण और खून की कमी (एनीमिया) से बचने के लिए शिक्षा प्रदान करने के जरिए संक्रमण से बचा और उपचार किया जा सकता है।
- अत्यधिक वजन और मोटापा अत्यधिक एवं अस्वस्थ खाने के साथ निष्क्रिय जीवनशैली के कारण हैं।
- व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट जैसी शारीरिक गतिविधियां, फुटबॉल, बास्केटबॉल इत्यादि जैसे बाहरी खेलों से स्टैमिना बनाने, थकान व मोटापे से लड़ने में सहायता मिलती है और हड्डियों एवं मांसपेशियों की वृद्धि होती है। ऐसी गतिविधियां हमारा आत्मसमान भी बढ़ाती है। किशोरों और किशोरियों दोनों को ही श्रेष्ठ वृद्धि और विकास के लिए अच्छे न्यूट्रिशन की आवश्यकता होती है।



गतिविधि 4: संवाद/संचार की प्रभावशाली शैली

प्रक्रिया

- समूह के सदस्यों से पूछें कि जब उनमें से किसी को ऐसी स्थिति अनुभव हो तो क्या किया जा सकता है।
- उनके सुझाव सुनें और रचनात्मक एवं सकारात्मक रूप से समस्या से निटपने की दिशा में चर्चा आगे बढ़ाएं।
- समूह के सदस्यों को समझाएं कि प्रभावशाली ढंग से संवाद करने से संबंध सुधारने और लोगों के साथ सकारात्मक ढंग से जुड़ने और व्यावहारिक ढंग से समस्याओं को सुलझाने में मदद मिलती है।
- समूह के दो सदस्य को समक्ष आने के लिए कहें, उन्हें कक्ष के बाहर ले जाए और निर्देश दें। उन्हें स्थिति की संक्षेप में जानकारी दें जो उन्हें बड़े समूह के सामने प्रस्तुत (एक्ट) करना है। उन्हें एक्ट तैयार करने के लिए 5 मिनट का समय दें।
- इस बीच आप कक्ष में वापस जाएं और समूह के शेष सदस्यों से कहें कि वे रोल-प्ले का सावधानीपूर्वक अवलोकन करें और गिनती करें कि प्रत्येक सदस्य रोल-प्ले में कितनी बार "मैं" और "आप" का उपयोग करता है।

रोल प्ले

मंजू अपनी मां से गुस्सा है क्योंकि वह उसे विवश करती है कि जब उसके पिता और भाई खाना खा लें तो उनके बाद ही वह खाना खाए। मंजू महसूस करती है कि यह उचित नहीं है कि उसे सिर्फ दाल का पानी और बची हुई सब्जियां ही मिलें! वह जानती है कि उसे भी किशोर अवस्था के दौरान स्वस्थ भोजन की अच्छी खुराक की आवश्यकता है। उसकी मां उस पर दबाव डालती है कि परिवार के मर्दों के खाने के बाद ही महिलाओं का खाना परंपरा है और सही बात है। सदस्यों को करीब 3 मिनट तक एक दूसरे से बात करने का निर्देश दें जब तक कि उनमें से एक गुस्सा होकर बाहर न चला जाए! मंजू की समस्या का कोई प्रस्ताव नहीं है।

चर्चा

- रोल-प्ले पूरा होते ही, समूह सदस्यों से कहें कि **“मैं”** और **“आप”** वाले कथनों की संख्या की तुलना करें। इस बात की अधिक संभावना है कि **“मैं”** वाले कथनों की संख्या **“आप”** वाले कथनों की संख्या से अधिक होगी।
- बातचीत के दौरान आमतौर से उपयोग की जाने वाली संवाद की शैलियों के बारे में समझाएं। **“आप”** वाले कथन संवेदनशील और प्रायः दोष से भरे होते हैं। वे दूसरों के दृष्टिकोण पर विचार नहीं करते तथा इसलिए अधिक विवाद के कारण बनते हैं। **“मैं”** वाले कथन आमतौर से अन्य व्यक्ति को दोष देने के बजाय स्थिति के बारे में अपना दृष्टिकोण स्पष्ट करने का प्रयास करते हैं। अतः **“मैं”** वाले कथन समस्या का समाधान तलाशने में मदद करते हैं।
- उदाहरण के लिए रोल-प्ले में, मंजू का कहना, “आप मेरे बारे में चिंता नहीं करती और मेरे हिस्से का भोजन कभी नहीं बचाती!” मदद नहीं करेगा बल्कि ऐसे कहना “मुझे बुरा महसूस होता है और दुख होता है जब मैं देखती हूँ कि आप मेरे हिस्से का भोजन भाइयों को दे देती हो!” से उसकी मां सुनेगी और सोच-विचार करेगी।
- इसी प्रकार, यह सुझाव कि मंजू क्या चाहती है, भी सकारात्मक शब्दों वाले हो और **“मैं”** कथनों का उपयोग करता हो। उदाहरण के लिए, “मैं आपसे इस बात पर चर्चा करना चाहती हूँ कि मेरी आयु की लड़कियों की पोषण (न्यूट्रिशनल) जरूरतें क्या होती हैं और एएनएम दीदी ने मुझे इनके बारे में समझाया है” ना की “आप कुछ नहीं जानती और मेरी परवाह नहीं करती हो!”

सार

हमें संवाद सुधारने के लिए निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए:

- संवाद सीखा गया कौशल है और अभ्यास से सुधारा जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति में विशेष व्यक्तित्व खूबियां होती हैं जो लोगों और आस-पास की स्थितियों के प्रतिक्रिया या जवाब देने के लिए उसका मार्गदर्शन करती हैं।
- अच्छे संवाद कौशल दूसरों के साथ संबंधों को प्रभावशाली ढंग से प्रबंधन करने में मदद करते हैं।
- अपनी भावनाओं में ईमानदार बने रहें और अन्य व्यक्तियों के परिप्रेक्ष्य को समझने की कोशिश करें।
- बाधा पहुंचाए बिना उनकी बात सुनें और फिर **“मैं”** वाले कथनों के उपयोग से अपना दृष्टिकोण प्रकट करें तथा दोष लगाने और गुस्सा होने से बचें।
- यदि व्यक्ति/अभिभावक असहमत हैं, तो तुरंत बहुत ज्यादा प्रतिक्रिया (ओवर-रिएक्ट) प्रकट न करें।
- बिना लाग-लपेट या व्याकुल हुए बिना संबंधित व्यक्ति को शांति से बताएं कि मुद्दा क्या है और समाधान तलाशने का प्रयास करें।

मॉड्यूल 4

स्वस्थ मस्तिष्क और स्वस्थ व्यवहार



परिचय

किशोरावस्था शारीरिक एवं बौद्धिक वृद्धि एवं विकास की अवधि है। निर्माण के इन वर्षों के दौरान युवक और युवतियां नए भूमिकाएं, जिम्मेदारियां और पहचान लेते हैं। किशोर/किशोरी बौद्धिक रूप से परिपक्व होते हैं, तो उनकी मानसिक प्रक्रिया अधिक विश्लेषक हो जाती है। वे चिंतन का सार निकालने, विचारों को बेहतर ढंग से जोड़ने और स्वतंत्र विचार विकसित करने में सक्षम हो जाते हैं। यह सचमुच रचनात्मकता, आदर्शवाद और साहस की भावना के वर्ष होते हैं।

हालांकि, यह प्रयोग करने और जोखिम लेने, उम्र दबाव या पीयर प्रेशर के प्रभाव में आने और महत्वपूर्ण मुद्दों, विशेष रूप से अपने शरीर एवं सामाजिक व्यवहार से संबंधित मुद्दों पर बिना सोचे-समझे निर्णय करने के भी वर्ष होते हैं। पीयर एजुकेटर के रूप में आपके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि किशोरावस्था के इस दौर में बार-बार भाव बदलते हैं और पीयर ग्रुप मापदंडों के अनुरूप तनाव होता है जो स्वयं के दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहार तथा परिवार के सदस्यों के दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहार से टकरा सकते हैं।

हम सब जानते हैं कि पीयर प्रेशर के सकारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं जब किशोर/किशोरी पर इनका सकारात्मक प्रभाव होता है। अपने सत्र में, प्रतिभागियों का बताएं कि यह महत्वपूर्ण है कि किशोर/किशोरी के रूप में हमारे पास स्वयं को नुकसान पहुंचाए बिना रचनात्मक ढंग से पीयर प्रेशर, तनाव और भावों का प्रबंधन करने, जिम्मेदारी से यौनिक व्यवहार करने में सक्षम होने, सोच-समझ कर निर्णय लेने तथा जोखिम भरे व्यवहार के लिए “ना” कहने में सक्षम होने के लिए जानकारी और कौशल होने चाहिए। इस सत्र में, आप अभ्यास सत्रों और अभ्यासों के जरिए तनाव, भावनाओं तथा पीयर प्रेशर का प्रबंधन करने के लिए आवश्यक जीवन कौशल विकसित/निर्माण करने में अपने समूह की मदद करेंगे।



सीखने के उद्देश्य

1. पीयर प्रेशर से निपटने के लिए कौशल सीखना और उनका अभ्यास करना
2. नशीले पदार्थों के दुरुपयोग और असुरक्षित यौन व्यवहार से जुड़े जोखिमों के बारे में सीखना
3. स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद और “ना” कहने का महत्व सीखना
4. स्वीकारात्मक (असर्टिव) जवाब और “ना” कहने में सहायता करने वाले शब्दों का अभ्यास करना
5. किशोरावस्था के दौरान सामान्य समस्याओं या मुश्किल स्थितियों के बारे में विश्लेषणात्मक रूप से सोचने और उपयुक्त समाधान तलाशने के कौशल विकसित करना



समय

60 मिनट



सामग्री

2 कोरे कागज, 1 पेन



विधि

विचार-मंथन, समूह चर्चा, रोल प्ले, केस स्टडी



गतिविधि 1: स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों को बुलाएं और गोल घेरे में बैठने के लिए कहें।
- समझाएं कि संवाद भाषण, शरीर की भाषा, अभिव्यक्ति, देखने और सुनने के उपयोग के बारे में है। 2 रोल-प्ले के जरिए यह अभ्यास आपको अभिव्यक्ति एवं स्वयं के स्वीकारात्मक और अधिक प्रभावी होने के लिए अपने संवाद कौशल का अभ्यास कराएगा।
- 6-8 सदस्यों को बुलाएं और दो समूह बनाएं। प्रत्येक समूह में 3 या 4 सदस्य होने चाहिए। निम्नलिखित रोल प्ले पढ़ें और उन्हें 5 मिनट में तैयार करने तथा उसे बड़े समूह के आगे रोल प्ले करने के लिए कहें।

रोल प्ले 1

आशा और उसका परिवार भोजन कर रहे हैं। वह अपनी मां और भाई को बताती है कि अगले सप्ताह स्कूल से ऐतिहासिक किला देखने के लिए रोमांचक सैर का आयोजन किया गया है। वह अनुमति और पैसा मांगती है।

मां: यह सब क्या बकवास है? मैं नहीं चाहती कि मेरी बेटी दुनियाभर में घूमती फिरे! स्कूल में अध्ययन ही काफी है, वे फील्ड ट्रिप, स्कूल के बाहर वे बच्चों को क्या सिखाना चाहते हैं?

भाई: मां, मुझे पता है इन फील्ड ट्रिप के दौरान कितनी मस्ती होती है! आपने पिछली गर्मियों में मुझे नहीं जाने दिया था तो वह क्यों जाए?

आशा: यह मेरे इतिहास की परियोजना से संबंधित है ... मां, कोई निर्णय लेने से पहले आप मेरे शिक्षक से बात क्यों नहीं करती? मेरी कक्षा के अन्य सहपाठी भी जा रहे हैं। केवल दो दिन की यात्रा है, कृपया बताइए कि आप इसके बारे में सोचेंगी?

मां: मैं हां नहीं कर रही हूँ! आओ, और रसोई में मेरी सहायता करो!

आशा मां की मदद करने के लिए उठती है और मां को फतेहपुर के किले की विशेषतायें बताने लगती है।

रोल प्ले 2

अजित को स्कूल जाते समय उसके दोस्त रोक लेते हैं।

दोस्त: यार, आज हम फिल्म देखने जा रहे हैं। तुम भी चलो। तुम्हें मजा आएगा। आओ हमारे साथ धूम्रपान करो (वे उसे सिगरेट देते हैं)।

अजित: दोस्तों, मैं चलता तो लेकिन आज मुझे शिक्षक को अपना ग्रह कार्य सौंपना है।

दोस्त: हम सब भी तो कल जमा करेंगे और तुम शिक्षक से कह सकते हो कि मेरा स्वास्थ्य ठीक नहीं था। आओ, चलते हैं।

अजित: (कुछ घबराहट के साथ) क्यों न हम किसी और दिन चलें? मुझे आज दोपहर को अपनी मां को डॉक्टर के पास ले जाना है। (अजित कहीं और देखने लगता है)

दोस्त: चिंता मत करो। हम तब तक वापस आ जाएंगे। यदि हमें देर हो गई, तो अपनी मां से कहना कि शिक्षक ने मुझे कुछ काम दे दिया था। (एक दोस्त उसका हाथ पकड़ लेता है और उसे अपनी तरफ खींचता है)

अजित भ्रमित है कि यहां से निकलने के लिए क्या बहाना बनाए क्योंकि वह स्कूल छोड़ना नहीं चाहता। वह धूम्रपान नहीं करता और सिगरेट पीना भी नहीं चाहता।

चर्चा

- अन्य प्रतिभागियों से कहें कि रोल-प्ले के दौरान संवाद की शैलियों का ध्यान से अवलोकन करें।
- रोल-प्ले प्रस्तुतियों के अंत में, रोल प्ले में आशा/अजित का स्थान लेने के लिए अन्य प्रतिभागियों को बुलाएं तथा उनसे पूछें कि इस स्थिति से निपटने के लिए वे क्या करेंगे।
- उन्हें बताएं कि प्रत्येक प्रतिभागी को जवाब देने के लिए सिर्फ कुछ सेकेंड या मिनट ही मिलेंगे।
- प्रतिभागियों से पूछें कि स्वीकारात्मक (असर्टिव) या अस्वीकारात्मक (नॉन-असर्टिव) या आक्रामक व्यवहार होते समय वे कैसा महसूस करते हैं।
- समूह सदस्यों से पूछें कि क्या आशा और अजित का व्यवहार स्वीकारात्मक (असर्टिव), अस्वीकारात्मक (नॉन-असर्टिव) या आक्रामक था। किस तरह का जवाब सबसे अधिक प्रभावी नजर आता है और क्यों?

सार

- समझाएं कि स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद अपनी भावनाओं का संचार करने का प्रभावशाली तरीका है। स्वीकारात्मक (असर्टिव) रहते हुए आप अभिव्यक्त और अपनी राय एवं विचारों को प्रकट करने के अपने अधिकार का सम्मान करते हैं।
- आप विश्वास से भरे हैं और अपने पर्यावरण के नियंत्रण में हैं। यह आपको भ्रम में डाले बिना या तल्ख बहस अथवा हिंसा के बिना अपनी बात कहने में सहायता करता है।
- अस्वीकारात्मकता (नॉन-असर्टिवनेस) आपकी समस्याओं का समाधान नहीं करती तथा आपका जोखिम भी बढ़ा सकती है क्योंकि आक्रामक ढंग से बात करने से हिंसा, परेशानी, भावनात्मक दुख और चोट भी लग सकती है।
- यह शर्मिंदगी का कारण बन सकता है और व्यक्ति की नकारात्मक छवि बना सकता है जो दवाब में आकर गलत निर्णय लेता है। आक्रामक ढंग से बात करने से स्वयं और अन्य व्यक्तियों के लिए भी शर्मिंदगी पैदा हो सकती है।



गतिविधि 2: पीयर प्रैशर का प्रतिरोध करना

प्रक्रिया

- समूह के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने दोस्तों के ऐसे कथनों को महसूस किया है या उनके बारे में जानते हैं जो बाध्यकारी होने का दबाव डालते हैं। समूह के कुछ सदस्यों को प्रोत्साहित करें कि वे समूह को अपने अनुभव बताएं।
- उन्हें सूचित करें कि प्रैशर लोगों को जोखिम लेने के लिए प्रभावित कर सकता है जिससे व्यक्ति असुरक्षित यौनिक प्रक्रिया, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग या आपराधिक कार्य कर सकता है। कभी-कभी इसके साथ धमकी या भावनात्मक ब्लैकमेल भी आ जाता है। किसी भी परिस्थिति में, या किसी भी दोस्त के लिए, कोई कितना भी करीब हो, किशोर/किशोरी के लिए प्रैशर हानिकारक होता है। इसलिए हम सबको स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद तथा "ना" कहना सीखना चाहिए कि हम हार नहीं मानेंगे। हमें स्वयं के ज्ञान, दृष्टिकोण और मूल्यों के आधार पर अपना निर्णय करना चाहिए। यह जोखिम वाली स्थितियों या व्यक्तियों की संगति से बचने के लिए श्रेष्ठ उपाय है।

चर्चा

समूह के सदस्यों से पूछें कि कुछ ऐसे जवाबों के बारे में बताएं जिनसे ऐसे प्रैशर से निपटने में मदद मिलेगी। उनके जवाब नोटबुक पर लिखें। नीचे दी गई कुछ प्रैशर लाइनों पर ध्यान दें और प्रैशर को मना करने के लिए अन्य स्वीकारात्मक (असर्टिव) तरीकों पर चर्चा करें।

- तुम पहली बार गर्भवती नहीं हो सकती, बस एक बार कर के देखते हैं। (असुरक्षित यौन संबंध किसी भी समय असुरक्षित है। मैं यह जोखिम कतई नहीं लेना चाहती)

- क्या तुम यह तो नहीं सोचती हो कि मुझे बीमारी है, ऐसा सोचती हो? (नहीं, मैं तो ऐसा नहीं सोचती। मैं तो चाहती हूँ कि हम दोनों सुरक्षित रहें)
- रहने भी दो, तुम अब बच्चे नहीं हो! (मैं होशियार हूँ और मैं जानती हूँ कि मैं क्यों नहीं करना चाहती)
- मैं जानता हूँ कि तुम चाहती हो, तुम शरमा रही हो (मेरे "मना" करने का मतलब नहीं है। यदि मैं इच्छुक होती तो मैंने हाँ कहा होता लेकिन मैं मना कर रही हूँ)
- हम दोस्तों से भी बढ़कर हैं। मैं तुम्हें बहुत अधिक प्यार करता हूँ। (मेरे लिए तुम सिर्फ एक दोस्त हो/यदि तुम मुझे प्यार करते तो ऐसा काम करने के लिए मुझ पर दबाव नहीं डालते जो मैं करना नहीं चाहती)
- सिर्फ एक ड्रिंक ले लो! यह तुम्हें आराम देगा (नहीं, धन्यवाद। मेरे पास आराम महसूस करने के और भी तरीके हैं।)
- इसे पियागे तो तुम स्वर्ग में पहुंच जाओगे। (धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। मैं अस्पताल में बिस्तर नहीं पकड़ना चाहता)
- इसके बारे में कोई नहीं जान पाएगा, यह तो सिर्फ तुम्हारे और मेरे तक ही सीमित रहेगा (मैं ऐसा कुछ नहीं करना चाहती जो मुझे बाद में परेशान या दुखी करे)
- तुम्हें ऐसा अवसर फिर नहीं मिलेगा (कोई बात नहीं मुझे नहीं चाहिए। मैं ऐसा जोखिम नहीं लेना चाहती)
- तुम यह क्यों नहीं करना चाहती जब प्रत्येक यह कर रही है? (मैं जानती हूँ कि मुझे क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। मुझे अब कुछ नहीं सीखना)
- यह करो या नहीं तो अलविदा/गुड बाय (ओके तो, अलविदा/गुडबाय)
- कुछ नहीं होगा, यह बिलकुल ठीक है (नहीं मैं तैयार नहीं हूँ और मैं यह नहीं करना चाहती)
- क्या तुम सोचती हो कि मैं तुम्हें दुखी करूंगा? तुम तो मेरा प्यार हो। (यदि तुम मुझसे प्यार करते हो तो मेरे साथ जबरदस्ती मत करो)
- मैं तुम्हें नुकसान पहुंचा सकता हूँ यदि तुम ऐसा नहीं करोगी (तुम मुझे धमका रहे हो। यह तो गलत है। मैं तुम्हारी धमकियों की परवाह नहीं करती)
- यदि तुम मुझ पर विश्वास करती हो तो तुम निरोध के बिना भी संबंध बनाने के लिए तैयार हो जाओगी (तुम भावनात्मक रूप से ब्लैकमेल कर रहे हो। यदि तुम सचमुच मुझे प्यार करते हो तो तुम निरोध इस्तेमाल करने के लिए सहमत होगे)

सार

- "मना" करना सीखना एक कौशल है जो अभ्यास के साथ श्रेष्ठ होता जाएगा।
- "मना" करना सीखने से व्यक्ति को विश्वास और दृढ़ता के साथ दबाव से निपटने के जरिए और जोखिम भरी स्थितियों से बचने में समर्थ होने में मदद मिलती है।
- स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद/संचार करने से ऐसी स्थितियों से बचने में सहायता मिलती है जो न केवल किशोर अवस्था के दौरान बल्कि बाद के जीवन में भी अनावश्यक तनाव और भावनात्मक व्यवधान का कारण बन सकती हैं।

अक्सर हो सकता है कि हम पर सीधे दबाव न डाला जाए लेकिन प्रचलित व्यवहार या हमारी आयु वर्ग के लोग दबाव पैदा करते हैं। इसे "पीयर प्रेशर" कहते हैं। पीयर प्रेशर सकारात्मक के साथ-साथ नकारात्मक भी हो सकता है। जब पीयर प्रेशर हमारे अपने दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहारों से टकराए तो हमें "ना" कहना सीखना चाहिए। प्रत्येक किशोर/किशोरी को अपने श्रेष्ठ हित में निर्णय लेने का अधिकार है। "ना" कहने का तरीका विनम्रता से अस्वीकार करना, तर्क देना, या सख्ती और स्वीकारात्मक (असर्टिव) हो सकता है। अस्वीकारात्मक (नॉन-असर्टिव) या आक्रामक (अग्रेसिव) होने से हम अधिक संवेदनशील हो सकते हैं और इसलिए हमें स्वीकारात्मक (असर्टिव) ढंग से संवाद करना चाहिए।



नशीले पदार्थों का दुरुपयोग और मानसिक स्वास्थ्य

गतिविधि 3: नशीले पदार्थों को “ना” कहना!

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें और निम्नलिखित केस स्टडी पढ़ें। प्रतिभागियों से कहें कि इन पर चर्चा करें तथा बड़े समूह के सामने प्रस्तुत करने की तैयारी करें।

केस स्टडी 1

नीरज अपने दोस्तों में बहुत लोकप्रिय है। वह पढ़ाई में भी अच्छा है। लेकिन कुछ समय से, सहपाठी उसके व्यवहार में परिवर्तन देख रहे हैं। नीरज बहुत कमजोर भी दिखाई देता है तथा उसकी आंखें अधिकतर समय लाल रहती हैं। उसका प्रदर्शन भी घट गया है तथा उसके शिक्षक चिंतित हैं। शिक्षक प्राचार्य को सूचना देता है और नीरज के अभिभावकों को स्कूल बुलाया जाता है। अभिभावक शिक्षक को बताते हैं कि उन्होंने भी महसूस किया है कि वह अच्छी तरह नहीं खा रहा है और बहुत से दिन वह रात का खाना खाए बिना ही सो जाता है। वह प्रत्येक सप्ताह पैसा भी मांग रहा है और उसकी मां महसूस करती है कि उसने उनके बक्से से पैसे चुरा लिए हैं। उसके अभिभावक चिंतित हैं तथा रोने लगते हैं। शिक्षक सुझाव देता है कि वे नीरज को डॉक्टर के पास ले जाएं जो उन्हें सूचना देता है कि उसे संदेह है कि नीरज नशीली दवा का सेवन करता है।

चर्चा

- आप 'नशीली दवा के सेवन' से क्या समझते हैं?
- नशा करने वाले के क्या लक्षण हैं?
- आपके अनुसार नीरज नशा क्यों करने लगा?
- नशे का सेवन नीरज को क्या नुकसान करेगा?
- नीरज इस चुनौती से बाहर कैसे निकल सकता है और सामान्य जीवन कैसे जी सकता है?
- उसके माता-पिता और शिक्षकों को क्या करना चाहिए?
- कागज पर “नशीले पदार्थों का दुरुपयोग” लिखें और पूछें कि क्या वे नशीले पदार्थों के बारे में समझते हैं या उसके बारे में सुना है?

नशीली दवाओं/पदार्थों के दुरुपयोग, नशे का सेवन करने वालों और नशे की लत के बारे में कुछ और अधिक समझाने के लिए इस पुस्तक के अनुलग्नक खंड को देखें।

सार

- यह इस बात का उदाहरण है कि युवा पीयर दबाव के कारण नशीली दवाओं का सेवन कर रहे हैं। नशीली दवा न केवल शारीरिक कार्यों में परिवर्तन कर देती है बल्कि मानसिक क्षमताओं पर असर डालती है।
- नशीली दवा के इस्तेमाल से अनेक जोखिम जुड़े हैं जैसे यौन दुर्व्यवहार, असुरक्षित यौन संबंध के कारण गर्भावस्था, एसटीआई/आरटीआई और/या एचआईवी, असावधानी से गाड़ी चलाना, कदाचार, असामाजिक व्यवहार इत्यादि।

- ऐसे किशोर जो अपने मित्रों के बीच प्रसिद्ध होते हैं, उन पर हम उम्र दबाव के जोखिम ज्यादा रहते हैं। ऐसे किशोर उनकी मित्रों की बीच बनी उनकी छवि को लेकर बहुत चिंतित रहते हैं और उसे खो देने से डरते हैं इसलिए कभी-कभी प्रसिद्ध विद्यार्थियों का अध्ययन या किसी अन्य रचनात्मक क्षेत्र में हमेशा श्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं रहता।
- नीरज में नशे की लत के लक्षण नजर आते हैं क्योंकि वह नशीली दवाएं लेने के लिए पैसा चुराने सहित सभी तरीके आजमाने की कोशिश कर रहा है। नीरज के नशे की लत से बाहर आने के अच्छे अवसर हैं लेकिन उसे अपने परिवार, दोस्तों और शिक्षक के समर्थन की आवश्यकता है।
- अभिभावकों और मार्गदर्शकों के लिए दुखी होना तथा गुस्सा करना स्वाभाविक है लेकिन ऐसी अनुक्रिया से उनके बच्चों की किसी भी तरह से सहायता नहीं होगी।
- उन्हें धैर्य रखना होगा, सख्ती करनी होगी और साथ ही इससे बाहर निकलने के लिए अपने बच्चों की सहायता करने के लिए सहारा देना होगा।
- उन्हें डॉक्टर और काउंसलर तथा रिश्तेदारों, बच्चों व अपने समुदाय से भी सहायता लेनी चाहिए जिससे नशीले पदार्थों की लत छोड़ने में उनके बच्चों को सहायता मिल सके।

समस्या का समाधान करना

हम सब अपने दैनिक जीवन में अनेक चुनौतियों और समस्याओं का सामना करते हैं। यदि हम अपनी समस्याओं के सामने आते ही उनका समाधान नहीं करते तो वे और बड़ी हो सकती हैं तथा बाद में तनाव व विवाद पैदा कर सकती हैं। यह सत्र हमें उन सामान्य समस्याओं की पहचान करने में मदद करेगा जिनका सामना हमें किशोरावस्था में करना पड़ता है। सत्र में उन समस्याओं के समाधान तलाशने के रास्ते भी बताए जाएंगे।

सबसे पहले समस्या (ओं) के कारण समझना महत्वपूर्ण है। सामान्य रूप से हम समस्याओं के मूल कारण पहचानने में नाकाम रहते हैं और इसलिए हम उनका सही समाधान नहीं तलाश पाते।



गतिविधि 4: समस्या का समाधान करना

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों (किशोरी या किशोर कोई भी) को दो समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह बॉक्स में उल्लेखित केस स्टडी पढ़ें।
- आइए रोल-प्ले तैयार करें जो 5 मिनट में किया जा सके।

केस स्टडी 1

रीमा कक्षा 9 में है। उसके माता-पिता बहुत गरीब हैं और उसके स्कूल का खर्च करना मुश्किल हो रहा है। रीमा अच्छी विद्यार्थी है। एक दिन, शिक्षक कक्षा में घोषणा करती है कि स्कूल फीस बढ़ा दी गई है। रीमा बहुत दुखी है तथा नहीं जानती कि अपनी समस्या के बारे में किसके साथ बात करे। वह बहुत अच्छी तरह जानती है कि उसके माता-पिता के लिए फीस का भुगतान करना बहुत मुश्किल होगा और उसे स्कूल छोड़ना पड़ सकता है।

चर्चा

- आपके विचार में इस स्थिति में रीमा को क्या करना चाहिए?
- आप इस समस्या से कैसे निपटेंगे?
- आपके विचार में इस समस्या का संभावित समाधान क्या है?

केस स्टडी 2

रवि को दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद है। वह शाम 3:30 बजे घर से निकलता है और शाम 6:30 बजे ही वापस लौटता है, कभी-कभी तो रात 7:00 बजे के बाद ही वापस आता है। कभी-कभी उसके दोस्त आ जाते हैं और उसके साथ घंटों बातें करते हैं। रवि के माता-पिता इससे खुश नहीं हैं और उन्हें रवि को घर बुलाने के लिए प्रायः किसी को भेजना पड़ता है। यदि वे उसे तलाश नहीं पाते तो उसकी मां भी उसके दोस्तों के घर कॉल करके रवि के बारे में पूछती है। रवि अपनी मां के व्यवहार से दुखी है क्योंकि उसके विचार में घर कब लौटना है इसका निर्णय करने के लिए वह काफी बड़ा हो चुका है। रवि की प्रायः अपने माता-पिता के साथ तना-तनी हो जाती है। रवि कहता है कि वह उनसे नफरत करता है।

चर्चा

- क्या आप भी अपने घर में रवि जैसी स्थितियों का सामना करते हैं?
- आप इस स्थिति के बारे में क्या महसूस करते हैं?
- आपके विचार में रवि क्या कर सकता है? क्या आप कुछ विकल्प सुझाने में मदद कर सकते हैं?
- चुने गए विकल्प कितने साध्य हैं? क्या आपके विचार में रवि और उसके दोस्ता ऐसा विकल्प अपना सकते हैं जो उसके माता-पिता के उपयुक्त हो और वे आनंद भी कर सकें?

केस स्टडी 3

रीमा/रंजीत की आयु 15 वर्ष है जो संयुक्त परिवार में रहती/रहता है। अगले महीने उनके रिश्तेदार का विवाह हो रहा है तथा वह सभी वैवाहिक समारोहों के बारे में बहुत रोमांचित है। रीमा/रंजीत ने इस बारे में दोस्तों से लंबी चर्चा की है कि विवाह के लिए क्या पहनना चाहिए। रीमा/रंजीत पोशाक देखने के लिए स्थानीय बाजार भी गई/या। जब वह शाम को घर लौटी/लौटा तो वह पोशाक खरीदने के लिए पैसे मांगने सीधी/सीधा अपनी मां के पास गई/या। रीमा/रंजीत निराश हो गई/या जब उसकी मां ने कहा कि नई पोशाक खरीदा संभव नहीं है। उन्होंने उसे वही पोशाक पहनने को कहा जो दो महीने पहले उसने अपनी बहन की शादी में पहनी थी। रीमा/रंजीत इतनी/इतना दुखी थी/था कि उसने उस रात खाना भी नहीं खाया।

चर्चा

- आपके विचार में रंजीत/रीमा इतने दुखी क्यों हैं?
- आपके विचार में रंजीत/रीमा को अब क्या करना चाहिए?
- पैसे की तंगी को समझने में अभिभावक रंजीत/रीमा की सहायता कैसे कर सकते हैं?

सार

- याद रखिए, यह आवश्यक नहीं कि आपका समाधान काम करेगा। वह नाकाम भी हो सकता है लेकिन मुख्य बात यह है कि घबराने या उम्मीद खोने की जरूरत नहीं है।
- कोशिश करते रहना महत्वपूर्ण है। कभी-कभी हम अपनी समस्याओं का समाधान नहीं कर पाते क्योंकि वे अन्य ऐसी चीजों से जुड़ी रहती हैं जो हमारे काबू में नहीं होती।
- समूह के सदस्यों को समझाएं कि शुरू में सरल समस्याओं की पहचान करनी चाहिए जिन्हें आसानी से हल किया जा सके। अधिक मुश्किल समस्याओं के समाधान के लिए, वे सहायता के लिए किसी से सम्पर्क कर सकते हैं। बेहतरीन तरीका किसी मित्र/भाई-बहन/मां या किसी विश्वासपात्र से परामर्श या बात करना रहेगा।

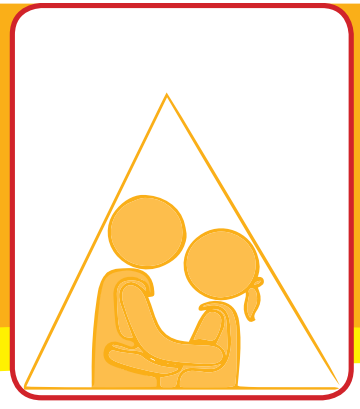
- सभी किशोर/किशोरियों के लिए डॉक्टरों और सामाजिक कार्यकर्ताओं की मदद लेने के विकल्पों पर भी विचार करना चाहिए।
- समस्याओं के बारे में विश्लेषणात्मक ढंग से सोचने और रचनात्मक समाधान पर पहुंचने की क्षमता हासिल करके, इन कौशलों को अन्य क्षेत्रों में भी उपयोग किया जा सकता है।

मुख्य संदेश

- मानसिक स्वास्थ्य किशोर अवस्था में बढ़ती चिंता का कारण है।
- अनावश्यक तनाव, भावनात्मक उतार-चढ़ाव और तीव्र स्पर्धा किशोर अवस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।
- स्वीकारात्मक (असर्टिव) संवाद/संचार करना और नकारात्मक पीयर प्रेशर या किसी नकारात्मक प्रभाव से निपटने के लिए "ना" कहने का कौशल विकसित करना महत्वपूर्ण है।
- नकारात्मक पीयर प्रेशर को मानकर, आप स्वयं का अनादर कर रहे हैं और अपने ज्ञान एवं निर्णय लेने के कौशल को कम आंक रहे हैं।
- दबाव से निपटने के लिए अपना निर्णय लें और अपने अधिकारों का आदर करें।
- अल्कोहल (शराब), गुटका, सिगरेट या बीड़ी के रूप में तंबाकू, उत्तेजना के लिए प्रयुक्त "व्हाइटनर" जैसे पदार्थ, भांग और अन्य नशीले पदार्थों के इस्तेमाल को "ना" कहना सीखें।
- असुरक्षित यौनिक व्यवहार जैसे अनेक जोखिम नशीले पदार्थों के दुरुपयोग से संबंधित हो सकते हैं जिसने अनचाही गर्भावस्था और/या एचआईवी, यौन दुर्व्यवहार, कैंसर, फेफड़ों एवं लीवर रोग, अंधाधुंध वाहन चलाने से दुर्घटना एवं मृत्यु शामिल हैं।
- समस्याओं के बारे में विश्लेषणात्मक ढंग से सोचने और रचनात्मक समाधानों तक पहुंचने की क्षमता का निर्माण करके किशोर/किशोरी अपने सामान्य समस्याओं को हल करना सीख सकते हैं।

मॉड्यूल 5

किशोरावस्था यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य



परिचय

बाल विवाह हमारे देश में आम और गंभीर समस्या है। हालांकि बाल विवाह लड़कियों और लड़कों दोनों के ही होते हैं लेकिन इसके युवतियों के स्वास्थ्य, विकास और कल्याण पर अधिक और लंबे समय तक बने रहने वाले दुष्प्रभाव होते हैं। कम आयु में विवाह के बाद सामान्य रूप से कम आयु में ही गर्भधारण हो जाता है जो मां और शिशु दोनों के लिए ही खतरनाक है। कम उम्र में लड़कियों का विवाह हो जाने से उनके साथ अत्याचार और दुर्व्यवहार होने की संभावना बढ़ जाती है। उनके पास अपने हितों, यौनिक एवं प्रजनन अधिकारों की सुरक्षा के उपाय करने के लिए निर्णय लेने और बातचीत करने के कौशल बहुत कम होते हैं या बिलकुल भी नहीं होते।

भारत में, बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006 के तहत, लड़कियों के विवाह के लिए 18 और लड़कों के लिए 21 वर्ष कानूनी रूप से स्वीकार्य आयु है। विवाह के लिए न्यूनतम कानूनी आयु युवा वर्ग के हित की रक्षा करने का प्रयास करती है जिससे वे विवाह करने से पहले शारीरिक, यौनिक और भावनात्मक रूप से परिपक्वता का न्यूनतम स्तर हासिल कर सकें जिन्हें अन्यथा अपने शारीरिक, यौनिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान सहना होता। हालांकि विवाह की सही आयु युवाओं का व्यक्तिगत निर्णय है जो उनके सपनों और आकांक्षाओं पर आधारित है।



सीखने के उद्देश्य

1. देश में कानूनी ढांचे के अनुसार बाल विवाह को समझना
2. विवाह के लिए सही आयु और बाल विवाह के दुष्परिणाम समझना
3. भविष्य के लिए योजना और दृष्टिकोण विकसित करना
4. समस्या समाधान एवं निर्णय लेने के कौशलों के उपयोग से व्यक्तिगत साफ-सफाई और अपने पर्यावरण में इसे बनाए रखने के तरीके विकसित करने का महत्व समझना
5. समूह सदस्यों को आरटीआई और एसटीआई के संकेतों तथा लक्षणों के बारे में जानकारी देना तथा प्रशिक्षित मेडिकल डॉक्टर से समय पर मदद लेना



समय

180 मिनट (अलग-अलग दिनों में दो सत्रों में)



सामग्री

कोरे कागज, पेन



विधि

विचार-मंथन, समूह चर्चा, लक्ष्य तय करने जैसे अभ्यास, केस स्टडी



गतिविधि 1: कम आयु में विवाह से निपटना

प्रक्रिया

- सदस्यों को दो समूहों में विभाजित करें और नीचे दी गई मीना की केस स्टडी प्रत्येक समूह के आगे पढ़ें।
- उन्हें अपने-अपने समूह में 15 मिनट केस स्टडी पर चर्चा करने दें।
- समूह सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने अपने समुदाय या गांव में बाल विवाह के उदाहरणों के बारे में सुना है। उन्हें बताएं कि वे इस सत्र के दौरान बाल विवाह के केस पर विस्तार से चर्चा करने जा रहे हैं।

केस स्टडी 1

मीना 14 वर्ष की लड़की है जो अपने अभिभावकों के साथ बिहार के एक गांव में रहती है। उसके दो छोटे भाई-बहन हैं। उसने कक्षा 7 के बाद स्कूल जाना छोड़ दिया था क्योंकि उसकी मां का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता था। वह घर के कामकाज में अपनी मां की सहायता करती हैं और छोटे भाई-बहनों की देखभाल करती है। मीना की मां उसके विवाह के बारे में चिंतित है और स्वयं को कुछ होने से पहले उसकी शादी होते देखना चाहती है। उन्होंने इस बारे में अन्य रिश्तेदारों से बात की है और उनसे अनुरोध किया है कि मीना के लिए उपयुक्त वर सुझाएं। एक दिन पड़ोस के गांव में रहने वाली चाची मीना के घर आई और उसके अभिभावकों को सूचना दी कि उन्होंने अपने गांव में मीना के विवाह के लिए एक परिवार से बात की है। उस परिवार में 19 वर्ष का एक सुंदर लड़का है। वह चार भाई बहनों में सबसे छोटा है। अन्य भाई-बहनों का विवाह हो चुका है तथा उनके अपने-अपने परिवार हैं। परिवार के पास खेती की अच्छी जमीन है और जरूरत से अधिक धन है। अच्छी बात यह है कि उस परिवार को मीना का फोटो पसंद आ गया तथा विवाह के लिए सहमत है। उसकी चाची मीना के अभिभावकों को बताती है कि यदि वे सहमत हों तो वह उस परिवार को मिलने के लिए आमंत्रित कर सकती है तथा विवाह के लिए बातें तय कर सकते हैं। मीना के अभिभावक बहुत खुश हैं और उन्हें घर बुलाने के लिए सहमत हो जाते हैं। मीना व्यथित और दुखी है।

चर्चा

- मीना व्यथित और दुखी क्यों है?
- क्या मीना की जल्दी शादी करने की उसकी मां की योजना सही है? क्यों?
- आपके विचार में क्या मीना के माता-पिता को यह प्रस्ताव स्वीकार कर लेना चाहिए? क्यों?
- मीना अपने विवाह में देरी करने के लिए अपने माता-पिता को कैसे मना सकती है?
- मीना की मदद के लिए आप क्या करेंगे?
- क्या आप सोचते हैं कि मीना का केस सामान्य है?
- क्या हम किसी को जानते हैं जिसने किसी कारण से स्कूल छोड़ दिया हो, शायद विवाह के लिए?
- आपके समुदाय में जल्दी विवाह के लिए क्या कारण हैं? चर्चा करें
- जब हम मीना जैसा केस सुनें तो क्या किया जा सकता है? मदद के लिए किससे सम्पर्क किया जा सकता है?
- अपने संरक्षण के लिए हम कौन से उपाय कर सकते हैं?

सार

- “विवाह के लिए सही आयु” निजी निर्णय होता है जो उस व्यक्ति के सपनों और आकांक्षाओं पर निर्भर करता है।
- किशोर/किशोरी इस मुद्दे पर मदद के लिए गांव में और गांव के बाहर किसी व्यक्ति से सम्पर्क कर सकते हैं लेकिन उन्हें ऐसे व्यक्तियों की पहले पहचान करनी होगी। यदि इस मुद्दे पर एनजीओ काम कर रहे हैं और कोई किसी संस्थान के बारे में जानता है तो उन्हें भी नोट कर लेना चाहिए।
- किशोर/किशोरी विलेज चाइल्ड प्रोटेक्शन कमिटीज (वीसीपीसी) जैसी आइसीपीएस संरचनाओं से मदद ले सकते हैं। पीयर्स पहुंच में आसानी के लिए गांव में वीसीपीसी कर्मियों की पहचान कर सकते हैं और समूह सदस्यों को उनकी जानकारी दे सकते हैं।



गतिविधि 2: जीवन की योजना

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों से इस बारे में सोचने के लिए कहें कि वे जीवन में क्या आकांक्षा रखते हैं या अपने, परिवार, गांव या देश के बारे में वे क्या सपने देखते हैं।
- वे कागज पर नोट बना सकते हैं। उन्हें याद दिलाएं कि उक्त गतिविधियों से, हम जानते हैं कि शादी करने और बच्चे पैदा करने की योजना बनाने से पहले शारीरिक एवं भावनात्मक परिपक्व तथा वित्तीय रूप से सक्षम होना महत्वपूर्ण है।
- शिक्षा और वित्तीय स्वतंत्रता से हमें और हमारे परिवार को आदर एवं प्रतिष्ठा के साथ जीने तथा अपनी जिम्मेदारी उठाने में मदद मिलती है।

(किशोरावस्था के जीवन के उद्देश्य से नमूना योजना के लिए अनुलग्नक भाग देखें)

चर्चा

- सदस्यों से पूछें कि वे किस आयु में शिक्षा पूरी करने, वित्तीय स्वतंत्रता, विवाह, पहले बच्चे जैसी महत्वपूर्ण घटनाएं करना चाहेंगे।
- उन्हें कहें कि यह सभी जानकारी आयु-वार लिखें और जीवन के लिए अपना लक्ष्य तय करें। इस गतिविधि के लिए उन्हें 5-7 मिनट दें।
- समूह के 2-3 सदस्यों को बुलाएं और कहें कि बड़े समूह को अपना कार्य अनुभव बताएं।
- सभी सदस्यों से कहें कि बाद में संदर्भ के लिए कागज को सुरक्षित रखें।

सार

- व्यक्ति को निश्चित स्तर तक शिक्षा और वित्तीय स्थिरता हासिल करने के बाद विवाह और बच्चों की योजना बनानी चाहिए।
- शिक्षा पूरी करने और वित्तीय सुरक्षा हासिल करने के बाद अच्छी शादी एवं जीवन साथी के अवसर अधिक हो जाते हैं और जोखिम कम हो जाते हैं।
- यदि पति और पत्नी दोनों शिक्षित हैं और दोनों के पास व्यावसायिक एवं पेशेवर कौशल हैं तो वे एक दूसरे के पूरक हो सकते हैं और समान जिम्मेदारियां उठा सकते हैं।
- विवाह एवं बच्चों की योजना बनाने से पहले कुछ बचत होना महत्वपूर्ण है जिससे आप आदर एवं प्रतिष्ठा के साथ जिम्मेदारियां उठा सकें।
- शिक्षित विवाहित दम्पति परिवार नियोजन के महत्व को समझते हैं और जानते हैं कि स्वयं एवं अपने परिवार के स्वास्थ्य एवं पोषण (न्यूट्रिशन) की देखभाल कैसे करनी है।
- पुरुष हो या महिला प्रत्येक व्यक्ति की विवाह करने की “सही आयु” एवं बच्चे पैदा करने का “सही समय” होता है। इसलिए व्यक्ति को अनुचित सामाजिक दबावों में नहीं आना चाहिए।

रिप्रॉडक्टिव ट्रेक्ट इनफैक्शन्स (आरटीआई), सैक्सुअली ट्रांसमिटेड इनफैक्शन्स (एसटीआई) और ह्यूमन इम्यूनो डेफिसिएंसी वाइरस (एचआईवी)

यदि आप महसूस करें कि शायद लड़के और लड़कियां खुलकर विचार व्यक्त नहीं करें तो आप दोनों के लिए अलग-अलग सत्र आयोजित कर सकते हैं। आपको समूह सदस्यों की भावनाओं को समझने की आवश्यकता होगी। समूह के सभी सदस्यों को अपने अनुभव बताते समय हिचक नहीं होनी चाहिए। समूह सदस्यों को प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें और एफएक्यू रिफरेंस बुकलेट से संदेह स्पष्ट करने का वायदा करें।

आरटीआई से पीड़ित किशोर/किशोरी कलंक और भेदभाव के भय से उनके बारे में बात करने से बचते हैं और चुप रहकर अनावश्यक पीड़ा सहते हैं। उपचार न किया जाए तो आरटीआई के कारण सामाजिक जीवन में परेशानी और शर्मिंदगी, अध्ययन, खेल एवं सामाजिक बातचीत जैसी गतिविधियों में बाधा हो सकती है तथा इनके कारण गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएं हो सकती हैं। ऐसी अवस्था का समय पर निदान जल्दी उपचार शुरू करने और अधिकतर मामलों में पूरी देखभाल के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। प्रजनन अंग (रिप्रॉडक्टिव ट्रेक्ट) में किसी तरह के संक्रमण/स्राव/जलन का चिकित्सीय उपचार कराने की आवश्यकता है। जाँच से किसी अन्य संक्रमण के जल्दी निदान में भी मदद मिलती है जो यौन संबंध बनाने के जरिए फैल सकता है जैसे ह्यूमन इम्यूनो डेफिसिएंसी वाइरस (एचआईवी)।

किशोरावस्था में ऐसे संक्रमण से बचने के तरीकों के बारे में जानकारी, परामर्श और सेवाओं तक कम पहुंच होने के साथ-साथ सामाजिक एवं सांस्कृतिक मापदंडों के कारण जांच एवं परामर्श और मेडिकल उपचार तक कम पहुंच होती है जो किशोर/किशोरियों के लिए ऐसी जानकारी और सेवा लेने को अनुचित बना देती है। किशोरावस्था में यौन व्यवहार से संबंधित कलंक का खतरा भी बहुत अधिक होता है। इसलिए किशोर/किशोरियों को निजी साफ-सफाई के महत्व को समझना और इन आदतों को अपनाना बहुत महत्वपूर्ण है। हमें जानकारी लेने में बाधक से छुटकारा पाना चाहिए और हेल्थ केयर प्रोवाइडर/एएनएम/आशा से समय पर सहायता लेनी चाहिए।



सीखने के उद्देश्य

1. आरटीआई, एसटीआई के ट्रांसमिशन और बचाव के तरीकों को समझना
2. आरटीआई, एसटीआई के सामान्य संकेतों और लक्षणों को समझना
3. आरटीआई, एसटीआई से बचाव और प्रबंधन, फैलने के माध्यम तथा बचाव के तरीकों, निजी साफ-सफाई को समझना व समस्या समाधान एवं निर्णय लेने के जीवन कौशल का उपयोग करना, एचआईवी एवं एड्स
4. प्रशिक्षित डॉक्टर से समय पर सहायता लेने का महत्व समझना



समय

45 मिनट



सामग्री

2 कागज और 1 पेन



विधि

समूह झलक और चर्चा



गतिविधि 3: प्रजनन अंग संक्रमण (रिप्रॉडक्टिव ट्रैक्ट इनफेक्शन्स)

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों को 3-4 समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह के लिए निम्नलिखित केस स्टडी पढ़ें।
- समूह को प्रत्येक समूह के लिए संबंधित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।

केस स्टडी 1

रीना 14 वर्ष की लड़की है। वह सैनिटरी पैड के रूप में कपड़े का उपयोग करती है। उसकी मां ने उसे कपड़े के 4-5 टुकड़े दिए हैं जिन्हें उसे धोना है और हर महीने माहवारी के प्रत्येक चक्र के दौरान उपयोग करना है। भारी बारिश के कारण एक माहवारी चक्र के दौरान, रीना कपड़े को अच्छी तरह से नहीं सुखा सकी। उसके पास कोई और विकल्प नहीं था इसलिए उसे वही कपड़ा उपयोग करना पड़ा जो अच्छी तरह सूखा नहीं था। वह घर के आंगन (कोर्टयार्ड) के छोटे से कमरे में कपड़े रखती है तथा अधिकतर समय उसे वह कपड़ा उस कमरे में ही सुखाना पड़ता है। पिछले कुछ दिनों से रीना को प्रजनन अंग में खुजली हो रही है और पेशाब करते समय दर्द होता है। उसके लिए यह असहनीय है लेकिन वह अपनी मां या किसी और से इसके बारे में बात करने से हिचकती है।

चर्चा

- रीना की समस्या क्या है?
- उसे यह समस्या क्यों और कैसे हुई?
- ईलाज के लिए उसे क्या करना चाहिए?

केस स्टडी 2

अजय 19 वर्ष का लड़का है जो परिवहन कंपनी में काम करता है। वह अपने माता-पिता से दूर शहर में रहता है। अजय यौन रूप से सक्रिय है। वह निरोध कभी उपयोग नहीं करता क्योंकि दुकान से खरीदने में उसे शर्म आती है। पिछले कुछ दिनों से अजय को पेशाब करते समय जलन, और प्रजनन अंग में खुजली होती है। वह इसकी अनदेखी करता रहा है लेकिन अब देखता है कि प्रजनन अंग के आस-पास ददौरे हो गए हैं और उसके प्रजनन अंग से बदबूदार स्राव होता है। अजय भयभीत है और नहीं जानता कि क्या करे। वह अपने एक दोस्त के साथ अपनी समस्या पर चर्चा करता है जो उसकी कंपनी में ही काम करता है। दोस्त उसे कहता है कि उसे भी ऐसी ही समस्या थी और उसे मेडिकल डॉक्टर के पास जाने की सलाह देता है।

चर्चा

- अजय की क्या समस्या है?
- आपके विचार में इस समस्या का क्या कारण हो सकता है?
- क्या ईलाज के लिए मेडिकल डॉक्टर के पास जाने का उसका निर्णय सही है?

केस स्टडी 3

पायल और राजा की शादी को दो वर्ष हो गए हैं। पायल गर्भवती है और उसने प्रसव पूर्व देखभाल के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (प्राइमरी हेल्थ सेंटर) में पंजीकरण कराया है। प्रसव पूर्व पहली जांच के कुछ दिन बाद, पायल को सूचना मिलती है कि वह एचआईवी पॉजिटिव है।

चर्चा

- पायल को एचआईवी कैसे हो सकता है? क्या राजा को भी एचआईवी जांच करानी चाहिए?
- एचआईवी के फैलने के विभिन्न माध्यम क्या हैं?
- क्या उनकी एचआईवी स्थिति बच्चे को प्रभावित करेगी? बच्चे को संक्रमित होने से बचाने के लिए क्या किया जा सकता है?
- क्या पायल और राजा सामान्य जीवन जी सकते हैं?

सार

- समूह चर्चा पूरी होने के बाद, प्रत्येक समूह को अपनी कहानी प्रस्तुत करने के लिए बुलाएं और केस समझने के लिए नीचे दिए बिंदुओं के अनुसार समूह के अन्य सदस्यों की केस समझने में मदद करें:
- उन्हें सूचना दें कि रिप्रॉडक्टिव ट्रैक्ट इनफेक्शन्स (आरटीआई) इन कारणों से भी हो सकता है:
 - ♦ निजी साफ-सफाई ठीक से न करने या असुरक्षित यौन संभोग/सम्पर्क के जरिए।
 - ♦ जो आरटीआई यौन संबंधों के जरिए फैलती हैं उन्हें यौनिक रूप से संप्रेषित संक्रमण (सैक्सुअली ट्रांसमिटेड इनफेक्शन्स या एसटीआई) कहते हैं।
 - ♦ कुछ सामान्य प्रजनन अंग संक्रमणों से बचने के लिए निजी साफ-सफाई बहुत महत्वपूर्ण है
- आरटीआई का उपचार न कराया जाए तो इसके कारण परेशानी होती है और अध्ययन, खेलने जैसी अन्य गतिविधियां बाधित हो जाती हैं। इससे गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएं हो जाती हैं।
- ऐसी अवस्था का समय पर निदान जल्दी ईलाज शुरू करने के लिए महत्वपूर्ण है। प्रजनन अंग में किसी तरह के संक्रमण/स्राव/जलन का चिकित्सीय रूप से ईलाज कराने की जरूरत होती है। यहीं नहीं, मेडिकल टेस्ट से किसी अन्य संक्रमण के जल्दी निदान में भी मदद मिलती है जो यौनिक रूप से संप्रेषित के साथ-साथ ह्यूमन इम्युनो डेफिसिएंसी वायरस (एचआईवी) हो सकता है।
- एसटीआई से संक्रमित व्यक्ति के शायद कोई लक्षण न दिखाई दें। इसलिए, विश्वास करने का एकमात्र तरीका स्वास्थ्य कर्मचारी को दिखाना तथा जांच कराना ही है। यही नहीं, यदि यौन सम्पर्क में आने वाला व्यक्ति स्वयं प्रकट न करे तो यह बताने का कोई तरीका नहीं है कि व्यक्ति को एसटीआई है या नहीं।

प्रमुख संदेश

- प्रजनन अंग संक्रमण (आरटीआई) निजी साफ-सफाई अच्छी तरह से नहीं करने के कारण या असुरक्षित संभोग/यौन सम्पर्क के जरिए हो सकता है।
- जो आरटीआई यौन संबंधों के जरिए फैलती हैं उन्हें यौनिक रूप से संप्रेषित संक्रमण (सैक्सुअली ट्रांसमिटेड इनफैक्शन्स या एसटीआई) कहते हैं।
- कुछ सामान्य आरटीआई (जो एसटीआई नहीं होती हैं) से बचने के लिए निजी साफ-सफाई बहुत महत्वपूर्ण है।
- सभी आरटीआई एसटीआई नहीं होती हैं लेकिन प्रजनन अंग में सभी/किसी जलन का चिकित्सीय रूप से ईलाज कराने की आवश्यकता होती है।
- शारीरिक और भावनात्मक रूप से परिपक्व होने तक विवाह में देरी करें इससे यौन गतिविधि के जल्दी शुरू होने और एसटीआई से बचने में सहायता मिलेगी।
- पहली बार सैक्स करने में देरी करें। सुरक्षित यौन सम्बन्ध के लिए उचित जीवन कौशल का प्रयोग करें, पीयर प्रेशर का प्रतिरोध करने और "ना" कहने के जीवन कौशल बढ़ाएं।
- माता-पिता, शिक्षकों या सेवा प्रदाताओं को सैक्सुअल कार्यों/दुर्व्यवहार की स्थितियों के बारे में सूचना दें जिससे समय पर सहायता ली जा सके।
- प्रजनन अंग में किसी परेशानी या किसी जलन के मामले में नजदीकी अस्पताल या एडोलेसेंट हेल्थकेयर सेंटर (एएचसी) से परामर्श करने की आवश्यकता है।
- चिकित्सा सलाह के अनुसार ईलाज का कोर्स पूरा करें।

एचआईवी के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

एचआईवी संक्रमण के माध्यम

- एचआईवी संक्रमित साथी के साथ असुरक्षित यौनिक और/या गुदा मैथुन
- एचआईवी संक्रमित रक्त और रक्त उत्पादों का ट्रांसफ्यूजन
- एचआईवी संक्रमित सुइयों का उपयोग जैसे एचआईवी संक्रमित नशे के आदी व्यक्तियों की सुइयों का इस्तेमाल करना
- एचआईवी पॉजिटिव मां से उसके अजन्मे बच्चे को

एचआईवी इनके जरिए नहीं फैलता

- गले मिलना, छींकना, हाथ मिलाना, सार्वजनिक शौचालयों का इस्तेमाल करना
- मच्छर के काटने से
- एचआईवी पीड़ित व्यक्ति के बर्तनों में खाना खाने या वस्तुओं का इस्तेमाल करने से
- एचआईवी पीड़ित व्यक्ति के घर, स्कूल या जगह पर समय बिताने से

एचआईवी से ऐसे बचा जा सकता है

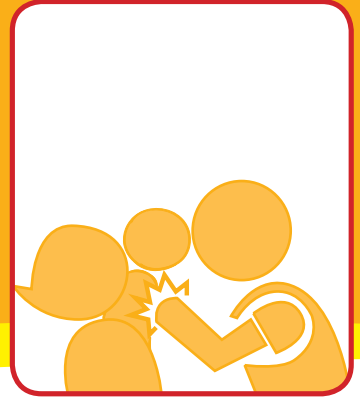
- निरोध (पुरुष या महिला या दोनों) का सही और नियमित इस्तेमाल
- निरोध के बिना संभोग (या सैक्सुअल कंटेक्ट) से परहेज
- अधिकृत रक्त कोष बैंक से प्राप्त खून चढ़वाना
- डिस्पोजेबल सिरिज और सुइयों का इस्तेमाल
- संस्थागत प्रसव के लिए गर्भावस्था पंजीकरण कराए और पीपीटीसीटी सेंटर में जांच और इलाज के ज़रिए गर्भवती माँ से अजन्मे शिशु में एचआईवी संक्रमण को रोके

एचआईवी के संकेत और लक्षण

आमतौर से व्यक्ति जांच कराए बिना एचआईवी संक्रमण के बारे में नहीं जान सकता।

मॉड्यूल 6

सामाजिक लिंग और हिंसा को समझना



परिचय

इस मॉड्यूल से आपको जेंडर/सामाजिक लिंग और हिंसा पर परिचय देने में मदद मिलेगी तथा समूह सदस्यों के साथ यह चर्चा करने का अवसर मिलेगा कि उनके विचार में समाजों और परिवारों की लड़कों और लड़कियों से अलग-अलग अपेक्षाएं क्यों और कैसे होती हैं।

एक्टिविटी सत्र आरंभ करने से पहले, समूह को “लिंग” और “सामाजिक लिंग” की परिकल्पनाओं के बारे में समझाएं।

समूह सदस्यों को बताएं कि व्यक्ति के लिंग का मतलब पुरुष और महिला के बीच जीववैज्ञानिक अंतर है। हम तीन प्रकार की विशेषताओं के जरिए पुरुष या महिला को वर्गीकृत करते हैं:

- बाहरी लिंग अंग
- आंतरिक लिंग अंग और
- यौवनारंभ के दौरान

सामाजिक लिंग पुरुषों और महिलाओं के लिए भूमिकाओं तथा जिम्मेदारियों की विशेषता बताता है जो समुदाय समुचित मानता है। इसलिए सामाजिक लिंग महिलाओं और पुरुषों की भूमिकाओं, जिम्मेदारियों व शक्ति सहित महिला एवं पुरुष के बीच सामाजिक एवं सांस्कृतिक रूप से बनाए गए संबंधों की पहचान करता है। सामाजिक लिंग संबंध संदर्भ विशिष्ट होते हैं तथा वैकल्पिक परिस्थितियों के जवाब में प्रायः बदल जाते हैं।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सामाजिक लिंग की यह भूमिकाएं सीखी जाती हैं। वे जन्मजात या “प्राकृतिक” नहीं होते हैं। हम जीवन के आरंभिक वातावरण में माता-पिता, शिक्षकों, धार्मिक नेताओं इत्यादि से सामाजिक लिंग मापदंड का अवलोकन करना एवं सीखना शुरू करते हैं। कभी-कभी संभावित सामाजिक लिंग भूमिकाएं प्रतिबंधात्मक हो सकती हैं। महिलाओं और पुरुषों के गुणों के बारे में पारंपरिक विचार क्षति पहुंचा सकते हैं क्योंकि वे किसी के कार्यों पर प्रतिबंध लगाते हैं और किशोर/किशोरी की पूरी क्षमता हासिल करने में बाधा बनते हैं। उदाहरण के लिए, पुरुषों को ‘महिलाओं के कार्य’ (बच्चे की देखभाल, डिजाइनिंग और कपड़े सिलना) से हतोत्साहित किया जाता है जबकि महिलाओं को पुरुष-प्रधान कार्यों (पायलट, सैन्य बलों में भर्ती होना) को करने से हतोत्साहित किया जाता है।



सीखने के उद्देश्य

1. लिंग और सामाजिक लिंग के बीच अंतर की पहचान करना
2. सामाजिक लिंग से जुड़े पारंपरिक विचारों और सामाजिक लिंग भूमिकाओं एवं उनके प्रभाव को समझना
3. बच्चे और किशोर/किशोरी के अधिकारों तथा हकों को समझना



समय

30 मिनट



सामग्री

कागज, पेन



विधि

विचार-मंथन, समूह चर्चा, झलक



गतिविधि 1: शब्द संबंध

प्रक्रिया

- "पुरुष" और "स्त्री" के बारे में शब्द संबंधी अभ्यास आयोजित करके यह सत्र आरंभ करें। एक कागज लें और उस पर तीन कॉलम बनाएं।
- समूह के दो सदस्यों को वॉलंटियर बनने के लिए बुलाएं और बिलकुल बाएं हाथ के कॉलम में "पुरुष" और बिलकुल दाएं कॉलम में "स्त्री" लिखने के लिए कहें।
- बीच के कॉलम को खाली छोड़ देना चाहिए। उन दो प्रतिभागियों को समूह के अन्य प्रतिभागियों के जवाब लिखने की जिम्मेदारी सौंपे (नीचे दी गई तालिका की तरह)।
- अब समूह सदस्यों से कहें कि वे "पुरुष" और "पुरुषत्व" से संबंधित शब्द बोलें तथा उन्हें "पुरुष" वाले कॉलम के नीचे लिखें।
- समझाएं कि इन शब्दों से पुरुष की विशेषताएं (अच्छी या बुरी), गुण या समाज में स्थिति और मूल्य प्रकट हो सकता है।
- अब समूह सदस्यों से कहें कि "स्त्री" और "स्त्रीत्व" से संबंधित कुछ शब्द बोलें तथा उन्हें "स्त्री" कॉलम के नीचे लिखें।

कुछ संभावित जवाब इस प्रकार हो सकते हैं:

पुरुष		स्त्री	
कठोर		कोमल	
निष्ठुर		सुंदर	
होशियार		शर्मिली	
साहसी		जन्म देना	
क्रोध		लगाव	
मूछ		संवेदनशील	
लंबा		स्तनपान कराना	
पिता		गप्पे लगाना	
धन कमाता है		मां	
निर्णय लेने वाला			
नेता			

- अब नीचे दिखाए अनुसार "पुरुष" और "स्त्री" कॉलम के शीर्षक को आपस में बदल दें।
- सूची को एक बार फिर देखें लेकिन विपरीत लिंग के संदर्भ में, सूची में शामिल प्रत्येक शब्द या अभिव्यक्ति की समीक्षा करें तथा देखें कि क्या महिलाओं से संबंधित शब्द पुरुषों पर लागू शब्द महिलाओं पर भी लागू होते हैं।

उदाहरण के लिए, आप प्रतिभागियों से पूछ सकते हैं कि क्या महिलाओं के कठोर, निष्ठुर, होशियार, साहसी, क्रोध इत्यादि होना तथा पुरुष के लिए भावुक, संवेदनशील, शर्मिला, शांत, आकर्षक इत्यादि होना संभव है।

Men महिला	लिंग	Women पुरुष
कठोर		कोमल
कठोर	जन्म देना	सुंदर
निष्ठुर	स्तनपान कराना	शर्मीली
होशियार	मूँछ	जन्म देना
साहसी		लगाव
क्रोध	माहवारी	संवेदनशील
मूँछ		स्तनपान कराना
लंबा		गप्पे लगाना
पिता		मां
धन कमाना		माहवारी
निर्णय लेने वाला		फ्रॉक, सलवार कुर्ता, साड़ी पहनना
नेता		लंबे बाल
पतलून पहनना		
छोटे बाल		

- बीच के कॉलम में, उन शब्दों या उप वाक्यों की सूची बनाने में प्रतिभागियों की सहायता करें जो पुरुष या महिला की विशिष्ट खूबियां हों तथा दोनों पर लागू नहीं होती हों। इनमें दाढ़ी, मूँछ, गर्भाशय इत्यादि शब्द शामिल हो सकते हैं।
- अभ्यास के अंत में बीच के कॉलम का शीर्षक "लिंग" लिखें।
- समूह को सूचित करें कि पुरुष और महिला के बीच जीववैज्ञानिक अंतर (बीच के कॉलम में शब्दों से वर्णित) "सेक्स" के रूप में परिभाषित किया जाता है तथा दोनों कॉलम में शामिल अन्य शब्द/ उप वाक्य/अभिव्यक्तियों से समाज में पुरुष या महिला की अपेक्षित भूमिकाएं हैं तथा इसलिए इन्हें "जेंडर/सामाजिक लिंग" कहते हैं।

चर्चा

- समूह से पूछें कि क्या व्यवहार लिंग या सामाजिक लिंग भूमिकाओं का परिणाम है (अर्थात महिलाएं बच्चे पाल सकती हैं – लिंग, पुरुष खाना नहीं पका सकते – सामाजिक लिंग)।
- समूह से कहें कि विशेष रूप से 'महिला' कार्यों के दो उदाहरण दें जो पुरुष कर सकते हैं? और विशेषरूप से 'पुरुष' कार्यों के दो उदाहरण दें जो महिला कर सकती हैं?
- समूह सदस्यों से चर्चा करने को कहें कि पुरानी परंपराओं और प्रथाओं पर आधारित विश्वास तथा मापदंड कैसे किशोर/किशोरी के मूल अधिकारों पर असर डालते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ युवकों को पारिवारिक परिस्थितियों के कारण आगे शिक्षा की कीमत पर कम आयु में काम शुरू करने को विवश किया जाता है।
- इसी प्रकार, सार्वजनिक स्थानों पर लड़कियों को पक्षपात/भेदभाव का सामना क्यों करना पड़ता है?

सार

- सामाजिक लिंग सामाजिक रूप से बनाए जाते हैं जबकि लिंग जीववैज्ञानिक/प्राकृतिक है।
- जीववैज्ञानिक विशेषताओं को छोड़कर, पुरुष और महिलाएं एक समान हैं।
- पुरुष और महिलाओं के लिए सामाजिक लिंग-आधारित विशेषताएं और भूमिकाएं समय और संस्कृति के साथ अलग-अलग होती हैं।
- सामाजिक भूमिकाएं हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं और पक्षपात एवं भेदभाव पैदा करने के जरिए हमारे जीवन विकल्पों को प्रतिबंधित कर सकती हैं।
- हमारी जीववैज्ञानिक या जेंडर पहचान के बावजूद, हम समान हैं और समान प्यार, सम्मान, जानकारी, शिक्षा, सेवाओं, रोजगार या किसी अन्य सांस्थानिक लाभ के हकदार हैं।

इस बात पर बल दें कि इनमें से अधिकतर विशेषताएं या गुण परस्पर बदले जा सकते हैं या दोनों लिंग के लिए लागू हो सकते हैं। इसलिए "जेंडर" समय और संस्कृति के साथ बदले जा सकते हैं। हालांकि जेंडर हमारे समाज में इतने गहरे तक जड़ जमाए हुए है कि प्रायः भूल से उसे लिंग समझ लिया जाता है और उन्हें विशेष लिंग से संबंधित मान लेते हैं। भूमिकाएं प्रायः सामाजिक रिवाजों पर आधारित होते हैं हमारी क्षमताओं पर नहीं। समय के साथ यह भी बदल गए हैं और कुछ स्थानों में अन्यो की तुलना में अधिक बदले हैं जैसे गांवों की तुलना में शहरों में अधिक बदले हैं। पहले लोग सोचते थे कि लड़कियों को घर में रहना चाहिए। आज सरकारी स्कीमों और शिक्षा सुविधाएं उपलब्ध होने के साथ लड़कियां पढ़ रही हैं और स्वतंत्र करियर बनाने के लिए काम कर रही हैं। परिवार भी उनका समर्थन कर रहे हैं। सामाजिक लिंग भूमिकाओं और आकांक्षाओं के बारे में अपने विश्वासों का परीक्षण करना महत्वपूर्ण है।

किशोर/किशोरियों के साथ हिंसा

परिचय

किशोर/किशोरी पर हिंसा बहुत भिन्न रूप ले लेती है तथा ऐसी हिंसा के दुष्प्रभाव विनाशकारी होते हैं। भारत में किशोर/किशोरी पर हिंसा के कुछ सामान्य रूप से पहचाने गए रूपों में बाल/जबरदस्ती विवाह, दहेज संबंधी शोषण और हत्या, सम्मान के लिए हत्या, डायन समझना, देव या देवता के रूप में बच्चे की पूजा करना, जादू-टोना, शारीरिक दंड (जिसमें चांटा मारना, पीटना, जलाना इत्यादि शामिल हैं), रैगिंग और डराना-धमकाना, बंधुआ मजदूरी, यौन दुर्व्यवहार या जबरदस्ती यौन संबंध बनाना शामिल हैं। हिंसा के कुछ नए रूप भी उभर कर आए हैं जैसे सोशल नेटवर्किंग साइट के जरिए हिंसा जिसे साइबर अपराध या डराने-धमकाने के नाम से जानते हैं। किशोर/किशोरी को इनका अधिक जोखिम रहता है।

अधिकतर हिंसा परंपरा, धर्म या अंधविश्वास के नाम पर की जाती है और बच्चे को अनुशासन में रखने की विधियों के बारे में गलत जानकारी पर आधारित हो सकती हैं। अभिभावकों में तथा बड़े स्तर पर समाज में भी स्वास्थ्य, विकास और किशोर/किशोरी की आवश्यकताओं के बारे में जानकारी में भी बड़ा अंतर है।

प्रायः अभिभावक और शिक्षक अनुशासन के नाम पर शारीरिक दंड जैसी हिंसा करते हैं। यह समस्या तब और भी गंभीर हो जाती है जब प्रचलित सामाजिक मानदंड वयस्क और बच्चे के बीच असमान संबंध पैदा कर देते हैं। अनेक मामलों में हिंसा स्कूल और कॉलेज में रैगिंग और डराने-धमकाने के नाम पर की जाती है और मित्र बनाने की प्रक्रिया के रूप में उसकी अनदेखी की जाती है। यह बच्चों, विशेष रूप से लड़कियों को सहायता और समर्थन लेने से भी रोकते हैं। ऐसी हिंसा किशोर/किशोरियों के गंभीर चोट और तनाव का कारण बन सकती है। बच्चों या किशोर/किशोरियों के साथ किसी भी तरह की हिंसा दंडनीय अपराध है।

इस भाग में हिंसा, हिंसा के विभिन्न रूपों और किशोर/किशोरी पर उसके दुष्प्रभाव पर चर्चा की गई है।



सीखने के उद्देश्य

1. किशोर/किशोरी के संदर्भ में हिंसा और हिंसा के प्रकारों को समझना।
2. समझना कि किशोर/किशोरी पर हिंसा का क्या प्रभाव पड़ता है और वे जोखिम में क्यों हैं।
3. हिंसा की स्थिति में जवाब देने के जीवन कौशलों का अभ्यास करना।



समय

180 मिनट



सामग्री

कोरा कागज, पेन



विधि

विचार-मंथन, समूह चर्चा, केस स्टडी



गतिविधि 2: हिंसा को परिभाषित करना

प्रक्रिया

- एक प्रतिभागी से कहें कि बोर्ड/कागज के बीच में “हिंसा” शब्द लिखे।
- समूह के सदस्यों से कहें कि इस शब्द के संबंध में उनके दिमाग में जो भी आता है उसे जोर से कहें।
- एक सदस्य को हिंसा शब्द के इर्द गिर्द सभी प्रतिभागियों के जवाब लिखने को कहें।

कुछ जवाबों में पीटना, चांटा मारना, गरम लोहे या सिगरेट से जलाना, बच्चों को भूखा रखना, अंधेरे स्थानों पर बंद करना, लड़ाई, बलात्कार, दंगे या हत्या इत्यादि हो सकते हैं।

सार

- समूह को सूचना दें कि हिंसा के कुछ ऐसे रूप भी हैं जो वयस्क बच्चों पर करते हैं, प्रायः यह ऐसे लोग करते हैं जिनसे उनके शुभचिंतक होने की आशा की जाती है।
- कागज पर, उन जवाबों पर गोला बनाएं जो **बाल विवाह, बाल मजदूरी, यौन दुर्व्यवहार, शारीरिक दंड, डराना-धमकाना और सम्मान के नाम पर हत्या** के बारे में हों।
- समूह को बताएं कि हम आगे गतिविधियों में इन पर चर्चा करेंगे।



गतिविधि 3: हिंसा के प्रकार

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों को दो/चार समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह के लिए केस स्टडी पढ़ें और उन्हें कहें कि संबंधित प्रश्नों पर चर्चा करें।
- समूह से कहें कि चर्चा प्रस्तुत करने के लिए एक सदस्य चुनें।

केस स्टडी 1

राहुल की आयु 12 वर्ष है। वह कक्षा 6 में पढ़ता है। एक दिन स्कूल के बाद, राहुल अपने पिता से आग्रह करता है कि उसे बाजार में ले जाएं। जब उसके पिता कहते हैं कि उसे स्कूल कार्य पूरा करना है, तो राहुल झूठ बोलता है कि उसे कार्य नहीं मिला, वह सोच रहा था कि वह वापस आकर काम समाप्त कर सकता है। जब राहुल और उसके पिता बाजार से आए, तब बहुत देर हो चुकी थी और उन्होंने देखा कि बिजली भी नहीं है। उसकी मां ने कहा कि सारे जल्दी खाना खाओ और सो जाओ क्योंकि दीपक में अधिक तेल नहीं है। राहुल अपना गृह कार्य करने के लिए अपनी मां से नहीं कह सकता था क्योंकि उसे डर था कि तब उसके पिता गृह कार्य के बारे में सच्चाई जान जाएंगे। राहुल थका हुआ था इसलिए उसने सोचा कि वह सुबह अपना गृह कार्य पूरा कर लेगा। अगली सुबह, राहुल फिर अपना गृह कार्य नहीं कर सका और उसके बिना ही स्कूल चला जाता है। जब शिक्षक ने कहा कि सभी विद्यार्थी अपना गृह कार्य जमा कराएं तो राहुल ने कहा कि उसने गृह कार्य नहीं किया है तथा शिक्षक बहुत गुस्सा हो जाती है, “तुम सुस्त लड़के हो और तुम्हारी पढ़ने में कोई रुचि नहीं है। तुम अपने पिता का पैसा तथा मेरा समय क्यों बर्बाद कर रहे हो?” तुम्हें अपने पिता को कहना चाहिए कि कोई काम दिला दें। जब राहुल ने प्रयास किया तो उसके शिक्षक ने उसकी हथेली पर छः बार लकड़ी के पैमाने से मारा, राहुल की हथेली लाल हो गई और जलन होने लगी। वह बहुत दुखी है।

चर्चा

- क्या यह कहानी किसी तरह की हिंसा दिखाती है?
- कौन पीड़ित है और कौन दोषी है?
- क्या राहुल गलत था? क्यों? राहुल को क्या करना चाहिए था?
- क्या शिक्षक गलत थे? क्यों? शिक्षक को क्या करना चाहिए था?
- यदि आपको ऐसी हिंसा के विरुद्ध सभी बड़ों को संदेश भेजना हो तो आप क्या कहेंगे?

सार

- यह हिंसा है और **शारीरिक हिंसा** के रूप में जानी जाती है। यौन दुर्व्यवहार सहित कोई भी शारीरिक, मौखिक रूप हिंसा है।
- राहुल पीड़ित है और उसका शिक्षक पीड़ा पहुंचाने वाला है। हो सकता है कि अपनी जिम्मेदारी नहीं समझने में राहुल की गलती हो तथा उसे अपना गृह कार्य करना चाहिए था लेकिन ऐसी गलती करने की बच्चों की प्रवृत्ति होती है।
- राहुल को अनुशासित करने के सकारात्मक और समुचित तरीके नहीं अपनाना शिक्षक की गलती है। शिक्षक उसे तर्कपूर्ण बात करने की कोशिश कर सकता था। उसे उसकी गलती समझाती, उसे गेम पीरियड के दौरान काम करने के जरिए समय पर अपना गृहकार्य पूरा करने के लिए या कुछ अतिरिक्त अभ्यास करने या चर्चा के लिए उसके माता-पिता को भी बुला सकता है।
- बच्चों को सकारात्मक अनुशासनिक कार्यों के जरिए सिखाना चाहिए।

केस स्टडी 2

रिज़वान और गौरव की आयु 14 वर्ष है। उन्होंने अभी-अभी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में प्रवेश लिया है। वे बहुत रोमांचित हैं और एक साथ विद्यालय जाने का निर्णय लेते हैं। लेकिन विद्यालय में पहले दिन, कुछ लड़के उनके पास आए और उनसे कहा कि इस विद्यालय में तुम्हें हमें खुश रखना होगा। वे उन्हें बताते हैं कि प्रत्येक विद्यार्थी को उनका आदेश मानना होता है। वे उन्हें झुकने और 30 मिनट तक अपने कान पकड़ने के लिए कहते हैं। इस बीच वे उनके खाने के डब्बे ले जाते हैं। रिज़वान की आंखों में आंसू हैं जबकि गौरव गुस्से व परेशानी से लाल हो रहा है। जब वे घर लौट रहे थे तो कुछ बड़े विद्यार्थी आए और उनसे कहा कि उन्हें इसके बारे में किसी से बात नहीं करनी चाहिए नहीं तो वे और मुसीबत में फंस जाएंगे और इसे दोस्ताना व्यवहार समझें।

चर्चा

- क्या यह दोस्ताना व्यवहार था?
- क्या हमने कभी ऐसी स्थितियों का सामना किया है? हमें कैसा महसूस हुआ था?
- क्या अन्य लड़कों की गलती थी? कैसे?
- क्या यह हिंसा की स्थिति है? कौन पीड़ित है और कौन पीड़ा पहुंचा रहा है?
- क्या रिज़वान और गौरव को इस बारे में किसी से बात करनी चाहिए?
- क्या यह लड़कियों के साथ भी होता है?

सार

- हिंसा के इस रूप को **डराना-धमकाना** या **रैगिंग** कहते हैं।
- रिज़वान और गौरव पीड़ित हैं जबकि अन्य लड़के पीड़ा पहुंचाने वाले हैं। शिक्षकों और माता-पिता सहित जिन बड़ों की प्रवृत्ति इसकी अनदेखी करने की होती है वे भी पीड़ा पहुंचाने वाले दोषी हैं।
- विद्यालयों, कॉलेज, खेल के मैदान, कैंटीन या किसी ऐसी जगह जहां हम उमर मिलते हों वहां इस तरह की या अन्य तरह की डराने-धमकाने की घटनाएं हो सकती हैं।
- प्यार के दो बोल भी हम उमर के बीच मरहम जैसा काम करते हैं लेकिन भद्दी भाषा, पीटना, चांटा मारना, दंड देना या कोई शारीरिक, मौखिक या यौनिक दुर्व्यवहार कभी दोस्ताना व्यवहार नहीं हो सकता।
- यह लड़कियों के साथ भी होता है।

किशोर/किशोरी जिन्हें डराया धमकाया जाता है वह शारीरिक क्षति, उदासी, शोषण और सामाजिक अलगाव का सामना करते हैं तथा वे विद्यालय, खेल के मैदान या किसी सार्वजनिक स्थान पर जाना बंद कर सकते हैं जहां हम उमर मिलते हैं। हमें इसके बारे में तुरंत बड़ों, विशेषरूप से माता-पिता और स्कूल को सूचित करना चाहिए। बच्चों या कॉलेज विद्यार्थियों के ऐसे मामले भी सामने आए हैं जो शोषण और हिंसा का सामना नहीं कर पाए और आत्महत्या कर ली।

प्रमुख तथ्य

- किशोर/किशोरी वयस्कों या पीयर्स से डराने-धमकाने जैसी हिंसा का सामना कर सकते हैं।
- बच्चा हिंसा का शिकार हो सकता है या हिंसा कर सकता है लेकिन दोनों तरह से बच्चा ही सबसे अधिक पीड़ित होता है।
- किसी बच्चे को कभी मारना, पीटना, चांटा मारना, कान/हाथ ऐंठना, अंधेरे स्थानों पर बंद करना, पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और मनोरंजन के प्रावधान में भेदभाव नहीं करना चाहिए।
- बच्चों को सच्चाई, ईमानदारी और अनुशासित जीवन के फायदे समझाने, उनकी प्रतिभा को निखारने, उनके साथ समय बिताने और खेलने एवं मनोरंजन के लिए उन्हें पर्याप्त समय देने जैसे सकारात्मक अनुशासनात्मक कार्यों के जरिए अनुशासित किया जा सकता है।
- लड़कियों के साथ-साथ लड़के भी हिंसा के जोखिम में हैं हालांकि लड़कियां अधिक पीड़ित होती हैं।
- बाल विवाह अपने आप में हिंसा है लेकिन यह जबदरदस्ती यौन संबंध, यौनिक दुर्व्यवहार, दहेज संबंधी अत्याचार, घरेलू हिंसा (पीटना, मारना, मौखिक दुर्व्यवहार, जबरन मजदूरी सहित) जैसे अन्य अनेक हिंसक कार्यों का जोखिम भी बढ़ता है।
- किसी ऐसी स्थिति में जहां किशोर/किशोरी को असुविधा हो, उसे हेल्पलाइन पर कॉल करनी चाहिए, माता-पिता, शिक्षकों और किसी विश्वास योग्य और हितैषी वयस्क को सूचित करना चाहिए।
- जिम्मेदार किशोर/किशोरी कभी ऐसी स्थिति में संलग्न नहीं होते जहां किसी पर हिंसा की जा रही हो। यदि कोई महसूस करता है कि किसी को हिंसा के लिए विवश किया जा रहा है, तो अपने गुस्से पर नियंत्रण करें, शांतिपूर्ण ढंग से विवाद को हल करें।

सामाजिक लिंग आधारित हिंसा

परिचय

समूह सदस्यों को यह सूचित करते हुए सत्र आरंभ करें कि यह सत्र सामाजिक लिंग की भूमिकाओं के बारे में पिछले सत्र के सिलसिले में है तथा हमें जानकारी मिलेगी कि हिंसा के कौन से रूप व्यक्ति के सामाजिक लिंग, विशेषरूप से लड़कियों और महिलाओं के मामले में सामाजिक लिंग पर आधारित होते हैं।

जेंडर-बेस्ड वायलेंस (जीबीवी) का मतलब किसी व्यक्ति पर हिंसा के किसी हानिकारक रूप से है जो पुरुषों और महिलाओं के बीच सामाजिक रूप से किए गए (जेंडर) अंतरों पर आधारित होता है। जीबीवी में सामान्य रूप से महिलाओं और लड़कियों को निशाना बनाया जाता है, हालांकि लड़कों और पुरुषों को भी शिकार बनाया जा सकता है। जीबीवी परिवार के अंदर या समुदाय में हो सकती है तथा सामान्यतः सत्ता के पदों पर बैठे व्यक्ति करते हैं, कभी-कभी माता-पिता, परिवार के सदस्य, दोस्त, पुलिस, गार्ड और सैन्य बल भी कर सकते हैं। यह परिवार, समुदाय और स्कूलों सहित संस्थानों, जेलों/सुधार गृहों और धार्मिक केन्द्रों में हो सकती है या वहां स्वीकृति हो सकती है।

हमारे देश में जीबीवी के कुछ सामान्य रूपों में कन्या भ्रूण हत्या (भ्रूण गिरवाना जब व्यक्ति को सेक्स डिटरमिनेशन टेस्ट कराने से यह पता चले कि भ्रूण कन्या है), कन्या शिशु हत्या (नवजात शिशु की जानबूझकर हत्या करना), बाल/जबरन विवाह, विवाह के लिए अपहरण, घरेलू हिंसा, छेड़छाड़, पीछा करना, राह रोकना, छेड़ना, बलात्कार जबरन सेक्स) शामिल हैं। ऐसी घटनाएं लड़की के जीवन पर बुरा प्रभाव डालती हैं और उसे स्वास्थ्य एवं विकास जैसे शिक्षा, मनोरंजन, व्यावसायिक कौशल सीखने, कमाई के अवसरों इत्यादि की राह से दूर ले जाते हैं। ऐसी हिंसा का भय लड़कियों के आवागमन को बाधित करता है तथा उसकी प्रतिष्ठा और परिवार के सम्मान की सुरक्षा के नाम पर उनके जीवन पर बड़ों, मुख्य रूप से पुरुष सदस्यों का नियंत्रण हो जाता है। सामाजिक और स्वास्थ्य दुष्परिणामों में भावनात्मक ट्राuma, अनदेखी, अलगाव, कलंक, उदासी, गंभीर या जीर्ण शारीरिक चोट, अवांछित गर्भावस्था, एचआईवी/एड्स सहित यौन संचारी संक्रमण, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक ट्राuma और कभी-कभी मृत्यु शामिल हैं। शोध से पता चलता है कि जीबीवी (बलात्कार, यौन उत्पीड़न और घरेलू हिंसा सहित) से बचे लोगों को फिर से दुर्व्यवहार का सामना करने का अत्यधिक जोखिम होता है।



सीखने के उद्देश्य

1. जीबीवी और उसके रूपों को समझना।
2. जीवन कौशलों के उपयोग के जरिए अनचाहे ध्यान से साहसपूर्वक निपटना सीखना और समर्थन लेना
3. शोषण या दुर्व्यवहार का सामना करते समय समुचित व्यक्ति को बताने के लिए आत्मविश्वास और संवाद कौशल हासिल करना।
4. यह सीखना कि जेंडर-बेस्ड वायलेंस से कैसे बचा और निपटा जा सकता है।



समय

45 मिनट



सामग्री

कागज, पेन



विधि

विचार-मंथन, समूह चर्चा, केस स्टडी



गतिविधि 4: अनचाहे ध्यान से निपटना

प्रक्रिया

- समूह सदस्यों को दो/चार समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह से कहें कि केस स्टडी पर आधारित रोल-प्ले तैयार करें और संबंधित प्रश्नों पर चर्चा करें।

केस स्टडी 1

रेहाना 15 वर्ष की लड़की है जो कक्षा 9 में पढ़ रही है। उसे स्कूल जाना पसंद है और बहुत हौनहार विद्यार्थी है। रेहाना अपनी कक्षा में सभी लड़कों और लड़कियों की मित्र है। एक दिन, एक लड़का रेहाना के पास आता है और उसे बताता है कि वह उसे पसंद करता है। रेहाना उसकी अनदेखी करती है। वह विभिन्न तरह से रेहाना को परेशान करता रहता है जैसे घर जाते समय उसका रास्ता रोकना, उसके बारे में कमेंट करना, उसकी नोटबुक में कुछ लिखना, प्यार के संदेश के साथ ब्लैकबोर्ड पर उसका नाम लिखना, उसके दोस्तों के जरिए संदेश भेजना। एक दिन शिक्षक को जमीन पर पड़ा पर्चा मिल जाता है और वह संदेश पढ़ लेता है। शिक्षक कक्षा के सामने रेहाना पर चिल्लाता है तथा उसे कहता है कि अगली सुबह अपने अभिभावकों को स्कूल लेकर आए।

रेहाना इसके बारे में अपने अभिभावकों को बताने और उन्हें स्कूल ले जाने के लिए कहने से बहुत डरी हुई है। उसने स्कूल जाना बंद कर दिया और पढ़ाई छोड़ने की सोच रही है।

चर्चा

- रेहाना को क्या करना चाहिए? क्या उसे लड़के से बात करनी चाहिए? या क्या उसे घर में किसी से बात करनी चाहिए? दोनों विकल्पों के क्या परिणाम हो सकते हैं?
- कहें कि अपने जीवन का अनुभव बताएं जब उनके साथ किसी लड़के ने ऐसा किया हो। पूछें कि तब उन्होंने क्या किया था?
- प्रतिभागियों से पूछें कि यदि वे रेहाना की जगह होते तो अपनी भावनाएं कैसे प्रकट करती तथा लड़के को कैसे कहती कि मुझे परेशान करना बंद करे? उन्हें ऐसे मौखिक और अमौखिक दोनों तरह के संचार के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें जो वे इस्तेमाल कर सकती हों।
- यदि उन्हें शिक्षक या माता-पिता से बात करनी हो तो वे अपनी भावनाएं कैसे प्रकट करेंगे?
- उनसे पूछें कि आपके विचार में यदि लड़की को छोड़ा जाता है तो दोष किसका है – लड़की या लड़के का? क्यों?
- यदि लड़कियां मामला अपने हाथ में ले लें और सख्त भाषा में लड़कों का सामना करें तथा उन्हें सबक सिखाने के लिए चांटा लगा दें तो उसके परिणामों पर चर्चा करें।

केस स्टडी 2

सविता की आयु 14 वर्ष है और उसका रिश्ते के भाई की आयु 18 वर्ष है जो उनके साथ ही रहता है तथा उनके गांव में स्कूल जाता है। बाद में, सविता ने ध्यान दिया कि वह अचानक उसे रगड़ कर निकलने, उसके स्तनों या नितंबों पर हाथ मारने का प्रयास करता है। उसे यह अच्छा नहीं लगता और उसे गुस्से से घूरती है लेकिन महसूस करती है कि वह खुलकर कुछ नहीं कह सकती क्योंकि वह उसका रिश्ते का भाई है और उसके अभिभावक सोच सकते हैं कि वह कहानी बना रही है और उस पर गलत दोष लगा रही है।

चर्चा

- क्या आप सोचते हैं कि अपने रिश्ते के भाई के स्पर्श करने के बारे में गुस्सा और परेशानी महसूस करके सविता सही कर रही है? अपने जवाब के कारण बताइए।
- सविता को क्या करना चाहिए? क्या उसे उससे बात करनी चाहिए या परिवार के अन्य विश्वासपात्र व्यक्ति से सम्पर्क करना चाहिए? अपने जवाब के कारण बताइए।
- यदि सविता अपने रिश्ते के भाई से बात करने का निर्णय लेती है तो उसे कैसे बात करनी चाहिए? कौन से मुख्य बिंदु हैं जो उसे उसके साथ बात करते समय ध्यान में रखने चाहिए?
- यदि सविता अपने बड़ों से बात करने का निर्णय करती है तो उसे कैसे बात करनी चाहिए? कौन से कुछ मुख्य बिंदु हैं जो उसे उसके साथ बात करते समय ध्यान में रखने चाहिए?
- कौन से कुछ तरीके हैं जो उसकी अनिच्छा और "मना" को स्पष्ट रूप से उस तक पहुंचा सकें?
- अपने जीवन के अनुभव सुनाएं, उन स्मृतियों/अवसरों को याद करें जब आपको किसी रिश्तेदार ने अवांछित ढंग से छुआ था। आपने क्या किया था?

केस स्टडी 3

रोहित 12 वर्ष का लड़का है। उसका अंकल प्रायः उसके घर आता है और सप्ताह भर उनके साथ रहता है। वह रोहित के लिए बहुत से तोहफे और चॉकलेट लाता है। वह रोहित के कमरे में सोने का अनुरोध करता है। जब रोहित सो जाता है तो वह अक्सर महसूस करता है कि उसका अंकल उसे इस तरह से छूता है जो उसे पसंद नहीं है। रोहित की मां ध्यान देती है कि वह बहुत खामोश और उदास रहने लगा है लेकिन उन्हें कुछ नहीं बताता।

चर्चा

- आपके विचार में रोहित अपने अंकल के व्यवहार से क्यों परेशान है?
- रोहित के माता-पिता को क्या करना चाहिए जब वे ध्यान दें कि वह बहुत खामोश और उदास रहने लगा है?
- आपके विचार में रोहित अपने माता-पिता को कुछ भी क्यों नहीं बताता?
- क्या रोहित का अंकल उसके साथ दुर्व्यवहार कर रहा है? अपने जवाब की व्याख्या करें।

सार

- रेहाना की कोई गलती नहीं थी इसके बावजूद उसके शिक्षक ने उस पर गुस्सा किया और दोष लगाया। अनुचित लैंगिक मापदंड लड़कियों पर होने वाली हिंसा के किसी भी कार्य के लिए लड़कियों को ही जिम्मेदार ठहराते हैं।
- रोहित जैसे मामलों में लड़कों को भेदभाव का सामना करना पड़ता है और दुर्व्यवहार सहते हैं।
- रेहाना/रोहित जानते थे कि यदि उनके माता-पिता या अन्य लोगों को इस घटना के बारे में पता चल गया तो वे भी उनके प्रति भेदभाव कर सकते हैं और उनके चरित्र/इरादे पर सवाल उठाएंगे।
- किशोर/किशोरियों को नियंत्रण नहीं खोना चाहिए, उनके संदेश स्पष्ट होने चाहिए तथा समुचित शारीरिक भाव-भंगिमा का उपयोग करना चाहिए। याद रखें कि यदि कोई व्यक्ति उनके साथ छेड़छाड़ या शोषण करता है तो इसमें उनकी कोई गलती नहीं है। उन्हें मजबूत रहने की आवश्यकता है तथा समुचित ढंग से अपनी आवाज उठाएं और याद रखें कि उनकी सुरक्षा एवं प्रतिष्ठा बनाए रखना उनके माता-पिता/अभिभावकों की जिम्मेदारी है।

याद रखें कि अनचाहे स्पर्श से ध्यान से निपटना चाहिए

- परेशान करने वाले व्यक्ति का सामना करें।
- यह बताते हुए असर्टिवली बात करें कि आप जानती हैं कि वह क्या कर रहा है और इसे तुरंत बंद कर दे।
- अपनी मां, बड़ी बहन या परिवार के अन्य व्यक्ति को घटना के बारे में बताएं।
- यह संभव है कि शुरू में वे इन्कार की भावना के कारण आप पर विश्वास नहीं करें क्योंकि यह स्वीकार करना कठिन है कि परिवार का व्यक्ति ही ऐसा कर रहा है।
- वे आपसे यह भी कह सकते हैं कि यह किसी को मत बताना।
- सुरक्षा और प्रतिष्ठा के बारे में अपनी चिंताओं पर अटल रहें तथा आवाज उठाएं व यह जाने कि इसके लिए माता-पिता/अभिभावकों की जिम्मेदारी भी है।



गतिविधि 5: विवाह में हिंसा



समय

45 मिनट

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों को 2 समूहों में विभाजित करें और समूह से कहें कि केस स्टडी में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:

केस स्टडी उन्नीस वर्ष की रीमा अपने पति और सास-ससुर के साथ छोटे से कस्बे में रहती है। उसकी शादी एक वर्ष पहले प्रसाद से हुई है जो छोटा सा दुकानदार है। रीमा अपनी ससुराल में कड़ा परिश्रम करती है। नियमित आधार पर, वह घर में सबसे पहले उठ जाती है, दिन भर घर के काम करती है और देर रात सोती है। प्रसाद मामूली बातों पर भी रीमा के साथ गाली-गलौज करता है जैसे रीमा का बनाया खाना ना पसंद आने पर या अगर वह अपने मायके जाने की बात करती है या वह किसी बात पर अपना दृष्टिकोण रखने का प्रयास करती है। कभी-कभी जब प्रसाद अपनी दुकान में अच्छा बिजनेस नहीं कर पाता तो वह रीमा को दोष देता है कि वही यह दुर्भाग्य लेकर आई है। अकसर वह उसके साथ मार-पीट भी करता है। गाली-गलौज और हिंसा बहुत बार होने लगी है। रीमा नहीं जानती कि क्या करे। वह अपने ससुराल में परिवार में किसी को बताने से भी डरती है। उसे पूरा अहसास है कि वे उसका समर्थन नहीं करेंगे। एक दिन उसकी पड़ोसन सलमा ने उसकी आंख पर खरोंच का निशान देखा और प्यार से उसका कारण पूछा। रीमा ने उस दिन सलमा के प्रश्न की अनदेखी कर दी लेकिन अब आश्चर्य करती है कि क्या उसे सलमा को अपनी आप बीती सुनानी चाहिए?

समूह 1 के लिए चर्चा के बिंदु:

1. क्या आप सोचते हैं कि रीमा को कुछ करना चाहिए जब प्रसाद उसके साथ मारपीट करता है? आपके विचार में रीमा को अब क्या करना चाहिए? क्यों?
2. यदि रीमा सलमा को बताती है कि उसका पति उसे मारता है तो क्या इससे सहायता मिलती? यदि हां, तो इससे किस तरह सहायता मिलती?
3. क्या आप सोचते हैं कि पीयर ग्रुप (जैसे इस केस में सलमा) से सहायता और समर्थन से घरेलू हिंसा के शिकार/पीड़ित को न्याय पाने में सहायता मिल सकती है?
4. रीमा की स्थिति के लिए कौन जिम्मेदार है?

समूह 2 के लिए चर्चा के बिंदु:

1. रीमा के अभिभावकों को आप क्या सलाह देना चाहेंगे?
2. क्या आप सोचते हैं कि उसके सास-ससुर रीमा पर हिंसा के बारे में जानते हैं?
3. क्या रीमा के साथ हिंसा न्यायोचित थी?
4. क्या कभी ऐसी स्थिति हो सकती है जिसमें घरेलू हिंसा न्यायोचित होती है? कृपया कारण उपलब्ध कराएं।
5. क्या हिंसा को प्रोत्साहन देने में कुछ हद तक रीमा के सास-ससुर भी भागीदार थे?

चर्चा

- हमारे समाज में 'पुरुषत्व' की कल्पना शारीरिक शक्ति और ताकत के रूप में अधिक की जाती है। कुछ लड़के और आदमी कमजोर व्यक्तियों पर अपनी शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन करने में गर्व महसूस करते हैं। महिलाओं के बारे में उनकी गलत धारणा भी होती है – कि वे कमजोर हैं, उन्हें समान अधिकार नहीं हैं और उन्हें अपने घरों तक सीमित रहना चाहिए।
- प्रतिभागियों को बताएं कि ऐसी हिंसा की जड़ें हमारी परंपरा और संस्कृति में हैं जो लोगों को पुलिस में रिपोर्ट करने से रोकते हैं। कभी-कभी पुलिस और सुरक्षा करने वाले भी इसे हिंसा नहीं मानते और शिकायत करने वाली तथा पीड़ित होती है।
- हिंसा की रिपोर्ट नहीं करना पीड़ित के लिए अत्यधिक खतरनाक है तथा इससे केवल हिंसा बढ़ेगी तथा दीर्घकाल में पीड़ित के नुकसान का कारण बनेगी। हमारे लड़कों और आदमियों को लड़की/महिला के अधिकारों का आदर करना सीखने की आवश्यकता है। उसे भी समाज के किसी पुरुष सदस्य के बराबर अधिकार हैं।

सार

- दुर्व्यवहार करने वाले को थप्पड़ मारने या पीटने जैसी हिंसा कभी नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे स्थिति और आक्रामक हो सकती है।
- पार्टनर/पत्नी को पीटना किसी भी परिस्थिति में न्यायोचित नहीं है। युवा व्यक्तियों को प्रण करना चाहिए कि वे पत्नी को पीटने की आदत कभी स्वीकार नहीं करेंगे तथा जहां कहीं संभव हो इसके विरोध में काम करेंगे।
- हमें लिंग और लैंगिता संबंधी असमान सामाजिक मापदंडों को चुनौती देने तथा बदलने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। ये अनुचित मानदंड लिंग भेद, यौन शोषण, हिंसा और दुर्व्यवहार को बनाए रखते हैं।

प्रमुख संदेश

- जेंडर-बेस्ड हिंसा मानवाधिकारों को गंभीर उल्लंघन है।
- चुप्पी तोड़ो: हिंसा और दुर्व्यवहार को रहस्य रखने से किसी को दुर्व्यवहार से सुरक्षा नहीं दी जा सकती, बल्कि इससे दुर्व्यवहार के जारी रहने की अधिक आशंका है। जब हम जीबीवी जेंडर-बेस्ड वायलेंस को निजी मुद्दा मानते हैं तो हम इसे जारी रहने की अनुमति देते हैं।
- अवांछित स्पर्श और छेड़छाड़ को पहचानना महत्वपूर्ण है। जिस पल भी अवांछित स्पर्श (चाहे वह चचेरा भाई, चाचा या परिवार का करीबी सदस्य हो) अनुभव करें बड़ी बहन/भाई, मां/पिता या परिवार के सदस्य जैसे किसी विश्वासपात्र को बताना चाहिए। इसके बारे में चुप रहने से समस्या दूर नहीं होगी।
- याद रखें यदि व्यक्ति छेड़छाड़ या दुर्व्यवहार कर रहा है तो इसमें आपका दोष नहीं है। इस बारे में बात करने, समर्थन जुटाने की जरूरत है तथा समुचित कार्रवाई करनी चाहिए। डर महसूस करना ठीक है लेकिन समस्या से निपटने के लिए समुचित कार्रवाई करनी चाहिए। इस तरह की कार्रवाई में माता/पिता को विश्वास में लेना या परिवार/समुदाय में किसी विश्वासपात्र से सम्पर्क करना हो सकता है। वे उस व्यक्ति और/या उसके परिवार से बात कर सकते हैं तथा सुनिश्चित कर सकते हैं कि दुर्व्यवहार बंद हो जाए।
- स्पष्ट रूप से संवाद करने की जरूरत है। गुस्से या चिल्लाने से मदद नहीं मिलती है, न ही चुप रहने और जो कुछ हो रहा है उसे स्वीकार करने से मदद मिलती है। दूसरी तरफ, समस्या के बारे में समर्थक व्यक्ति से बात करना स्थिति से निपटने का बेहतर तरीका है।
- जीबीवी पीड़ित व्यक्ति को फर्स्ट एड, उपचार और काउंसलिंग परामर्श समर्थन के लिए तुरंत नजदीकी मेडिकल सरकारी अस्पताल/औषधालय ले जाने की जरूरत है। कानूनी सहायता, देखभाल और शिकार/पीड़ित के लिए समर्थन सुनिश्चित करने के लिए अधिकतर सरकारी अस्पतालों/औषधालयों के पास अच्छे रैफरल सम्पर्क हैं।
- हिंसा (पीड़ा पहुंचाने वाले को चांटा मारना या पीटना या उसकी पिटाई करना) कदापि नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे स्थिति सिर्फ और आक्रामक होगी।
- साथी/पत्नी को पीटना किसी भी परिस्थिति में न्यायोचित नहीं है। युवा व्यक्तियों को प्रण करना चाहिए कि पत्नी को पीटने की आदत को कतई स्वीकार नहीं करेंगे तथा जहां कहीं संभव होगा इसके विरोध में काम करेंगे।
- हमें सामाजिक लिंग और लैंगिता संबंधी मापदंडों सहित असमान सामाजिक मापदंडों को चुनौती एवं बदलने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। यह अनुचित मापदंड जेंडर भेदभाव, यौन शोषण, हिंसक एवं दुर्व्यवहार को बनाए रखते हैं।

अनुलवनक

मॉड्यूल 1 - गतिविधि 1: आइस ब्रेकर

<ul style="list-style-type: none"> चाय और चीनी लैला और मजनू ब्यूटी एंड ब्रेन्स राजकुमार और राजकुमारी बसंती और धन्नो हीर और राज्ञा विक्रम और बेताल टॉम एंड जेरी 	<p>पेंट और ब्रश सितारे और चांद पेड़ और धरती पानी और नदी कोयला और हीरा हवा और पर्यावरण कागज और पेन जग और गिलास</p>
--	---

मॉड्यूल 2 - गतिविधि 2: पुरुष और महिला में शारीरिक बदलाव

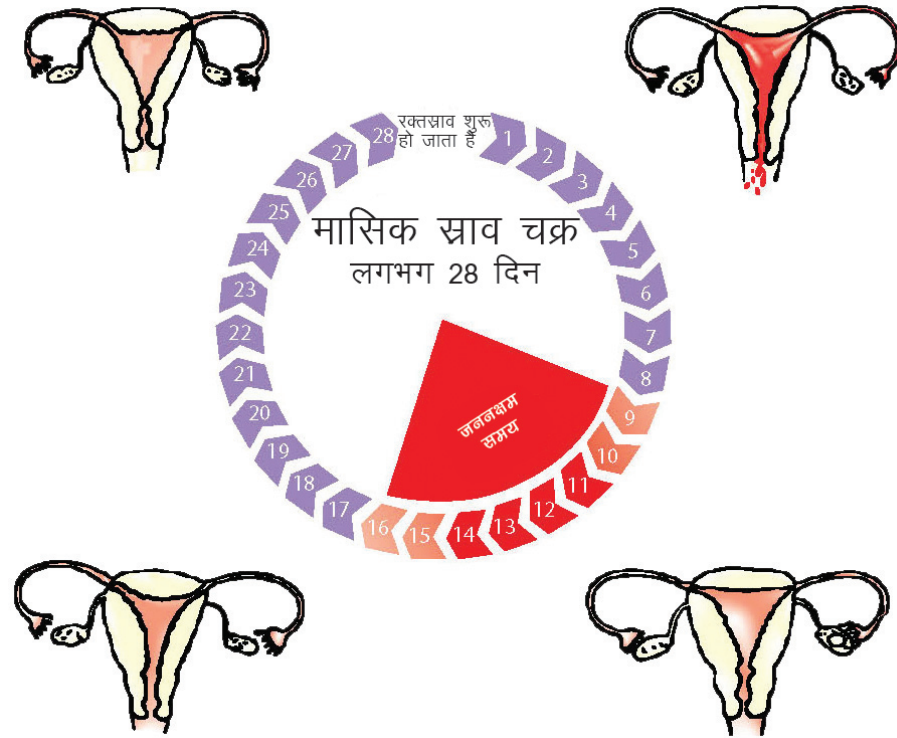
कुछ शारीरिक बदलावों की सूची:

	महिलाओं में प्रमुख बदलाव	पुरुषों में प्रमुख बदलाव	प्रमुख संदेश
त्वचा	हॉर्मोनल बदलाव त्वचा का रंग तैली बना देते हैं और परिणामस्वरूप मुंहासों या कील हो जाते हैं	त्वचा तैलीय हो जाती है, कभी-कभी मुंहासे हो जाते हैं	मुंहासे आमतौर से किशोरावस्था के अंत में (18 वर्ष की आयु के बाद) दिखाई देना बंद हो जाते हैं। यह तैलीय खाना खाने या फैंनेटाइजिंग से संबंधित नहीं है। अब इनका मेडिकल ईलाज उपलब्ध है
बाल	बगल और जांघों में बाल आना	टांगों, छाती, चेहरे, बगल और जांघों में बाल आना	पुरुष व स्त्री हार्मोन के प्रभावों के कारण लड़कों और लड़कियों में विभिन्न अंगों पर शरीर के बाल दिखना। आयु और बालों की वृद्धि प्रत्येक लड़के और लड़की में अलग-अलग होती है।
स्तन	जब स्तनों का आकार और रूप बढ़ना शुरू होता है तो लड़की आरंभ में कुछ परेशानी अनुभव कर सकती है। कभी-कभी आरंभिक दौर में मामूली दर्द भी हो सकता है।	कभी-कभी स्तन आकार में बढ़ सकते हैं, हालांकि समय के साथ अपने आप ही कम हो जाते हैं।	लड़कियों में, दोनों स्तनों का आकार मामूली अलग-अलग हो सकता है लेकिन यह सामान्य बात है और चिंता का कारण नहीं है। लड़कों के स्तन बड़े होने पर (गाइनीकोमेस्टिया) चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है। अत्यधिक मोटापे से पुरुष की छाती के ऊतक में बहुत अधिक वृद्धि हो सकती है।
शरीर का आकार	नितंब चौड़े होना, स्तनों की वृद्धि और विकास, वजन तथा लंबाई बढ़ती है	कंधे और छाती चौड़ी होना, वजन और लंबाई बढ़ना	किशोर/किशोरी की लंबाई अभिभावकों की लंबाई, पोषण स्थिति और बहुत से अन्य कारक प्रभावित होते हैं।

	महिलाओं में प्रमुख बदलाव	पुरुषों में प्रमुख बदलाव	प्रमुख संदेश
आवाज		आवाज फटनी आरंभ हो जाती है	यह लैरिन्क्स/कंठनली (वॉयस बॉक्स) की वृद्धि के कारण होता है
महिला के बाहरी जेनेटीलिया और प्रजनन अंगों में तथा शारीरिक परिवर्तन	बाहरी जननांग पर बाल दिखने लगते हैं और पिगमेंटिड (रंग बदल जाता है) हो जाती है। आंतरिक अंग भी बड़े हो जाते हैं। माहवारी आरंभ हो जाती है। अन्य दिनों में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन के कारण सफेद पानी की शिकायत आरंभ हो सकती है, अंडाणु अंडाशय से निकलता है		इससे पता चलता है कि हार्मोनल परिवर्तन के कारण अण्डाशय में अंडा परिपक्व हो जाता है और लड़की गर्भवती हो सकती है (लेकिन माहवारी आरंभ होने का अर्थ यह नहीं है कि लड़की गर्भधारण के लिए शारीरिक रूप से तैयार है क्योंकि गर्भाशय पूरी तरह परिपक्व नहीं हुआ है)
पुरुष बाहरी जेनेटीलिया प्रजनन अंग परिवर्तन और शारीरिक परिवर्तन		बाहरी जननांग पर बाल दिखाई देने लगते हैं, जो आकार में बड़ा और पिगमेंटिड हो जाता है। वीर्य शरीर का एक तरल पदार्थ है जिसमें शुक्राणु और वीर्य संबंधी तरल होता है। शुक्राणु भारी संख्या में बनते हैं और वीर्य के जरिए प्रवाहित होते हैं। कोई अचानक उत्सर्जन अनुभव कर सकता है और लिंग उत्तेजित हो जाता है। कभी-कभी रात के दौरान या नींद के दौरान अचानक उत्सर्जन हो जाता है। यह सामान्य है। इसे आमतौर पर 'वेट ड्रीम्स' या 'स्वप्न दोष' कहते हैं।	स्वप्न दोष और लिंग उत्तेजित होना मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं हैं और इनसे पुरुष में यौनिक परिपक्वता का पता चलता है। इसके लिए चिकित्सा उपचार की आवश्यकता नहीं होती।

	महिलाओं में प्रमुख बदलाव	पुरुषों में प्रमुख बदलाव	प्रमुख संदेश
भावनात्मक और मनो-सामाजिक परिवर्तन	बुद्धि का स्तर और ज्ञान क्षमता बढ़ जाती है प्रायः भाव व तनाव परिवर्तित होते रहते हैं भावनात्मक रूप से अधिक संवेदनशील हो जाते हैं	बुद्धि का स्तर और ज्ञान क्षमता बढ़ जाती है प्रायः भाव व तनाव परिवर्तित होते रहते हैं भावनात्मक रूप से अधिक संवेदनशील हो जाते हैं	किशोर अलग तरह से व्यवहार कर सकते हैं तथा ऐसे समय वयस्क उनके व्यवहार को नहीं समझते। कितना भी मुश्किल हो, इस दौर से सफलतापूर्वक बाहर निकलने के लिए उन्हें हम उमर व्यक्तियों और बड़ों से निरंतर प्यार, मार्गदर्शन और भावनात्मक समर्थन की आवश्यकता होती है

गतिविधि 4: अपने चक्र को जानना



चक्र की शुरुआत (1-3 दिन): गर्भाशय की लाइनिंग सिकुड़ जाती है। मस्तिष्क से हॉर्मोन उत्पन्न होने आरंभ हो जाते हैं (GnRH), जो अंडाशय में परिपक्व होने के लिए अंडे की मदद करता है।

आरंभिक दिन (3-10 दिन): माहवारी का रक्तस्राव आरंभ होने के बाद कुछ दिनों के अंदर, अंडाशय से निकलने वाले हॉर्मोन का उत्पादन से एंडोमेट्रियल परत फिर बनने लगती है।

मध्य-चक्र के करीब (10-16 दिन): मध्य-चक्र के करीब, अंडा अंडाशय से जारी हो जाता है। गर्भाशय की आंतरिक परत मोटी हो जाती है और उसकी रक्त आपूर्ति बढ़ जाती है, यदि अंडे का निषेचन और समवष्टीकरण हो तो परत भ्रूण को स्वीकार करने के लिए तैयार होती है। यह चक्र की प्रजननक्षम अवधि भी होती है।

अनिषेचित अंडा अंडाशय से निकलने के बाद 24 घंटे तक जीवित रहता है। हालांकि शुक्राणु सेल महिला के प्रजनन नाली में 3–5 दिन तक जीवित रह सकते हैं। यदि शुक्राणु मौजूद हो तो अंडा फैलोपियन ट्यूब के जरिए अंडाशय से यात्रा करता रहता है इसलिए निषेचन हो सकता है।

लेट चक्र (21–28 दिन): यदि अंडा निषेचित हो जाता है, तो हॉर्मोन का उत्पादन जारी रहता है और एंडोमेट्रियल परत और मोटी हो जाती है। निषेचित अंडा एंडोमेट्रियल परत में इम्प्लांट हो सकता है। एंडोमेट्रियल परत नहीं सिकुड़ती और गर्भवती महिला की माहवारी शुरू नहीं होती है। **यदि निषेचन नहीं होता तो हॉर्मोन स्तर गिर जाता है, एंडोमेट्रियल परत सिकुड़ जाती है और माहवारी का रक्तस्राव फिर शुरू हो जाता है।**

दो माहवारी चक्र के बीच की अवधि 21 दिन से 35 दिन हो सकती है, लेकिन औसत अवधि 28 दिन होती है। रक्तस्राव 3–7 दिन तक होता रह सकता है तथा माहवारी प्रवाह अलग-अलग हो सकता है।

जीवन कौशल के बारे में स्वयं पढ़ना – स्वयं को समझना

किशोरावस्था की अवधि न सिर्फ शारीरिक बदलाव बल्कि मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलावों की अवधि भी होती है। यह सभी बदलाव सामान्य, प्राकृतिक और स्वस्थ होते हैं। ये मानव वृद्धि और विकास का अनिवार्य भाग हैं। इसके साथ ही, शरीर में हार्मोनल बदलाव भी हो रहे होते हैं जिनके कारण अकसर भाव बदलते रहते हैं और उनमें अत्यधिक उतार-चढ़ाव होता है। कभी-कभी दुख और उदासी महसूस करना ठीक है। यह सामान्य प्रतिक्रिया है और इसमें छुपाने, परेशानी महसूस करने या शर्म अनुभव करने जैसा कुछ नहीं है। ऐसे प्रत्येक विचार और भावनाओं को दोस्तों, मां, शिक्षक या किसी अन्य विश्वासपात्र के साथ प्रकट करें। सामाजिक व्यवहार के प्रारूप में भी परिवर्तन होता है, जिनमें से कुछ उस संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं जहां हम रहते हैं। उदाहरण के लिए, माहवारी शुरू होते ही लड़कियों के लिए माता-पिता और बड़ों की चौकसी में वृद्धि।

यह स्वीकार करें कि प्रत्येक व्यक्ति बढ़ता है और स्वयं को विकसित करता है। कुछ तीव्रता से बढ़ते हैं तो अन्य बढ़ने में लंबा समय ले सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि प्रत्येक के साथ आदर और अनुकंपा का बर्ताव किया जाए। किसी भी कीमत पर तुलना करने और चिढ़ाने से बचना चाहिए। स्वयं के बारे में जागरूकता अपने आप को जानने की क्षमता है। जीवन के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए स्वयं के बारे में जानना अनिवार्य है। स्वयं के बारे में जागरूकता का मतलब है कि हम अपनी ताकत, कमजोरियों, पसंद, नापसंद, शारीरिक विशेषताओं और क्षमताओं के बारे में क्या सोचते हैं। स्वयं के बारे में इस जागरूकता से स्वयं के बारे में सकारात्मक-परिकल्पना बनाने में मदद मिलती है। स्वयं के बारे में जागरूकता से व्यक्ति को अपने गुणों में सुधार लाने और बेहतरी, उद्देश्यपूर्वक बदलाव लाने में मदद मिलती है। कभी-कभी इसमें निर्धारित नियमों और प्रतिबंधों से परे जाकर सोचना और उन्हें चुनौती देना तथा अपने बारे में स्वयं निर्णय लेना शामिल हो सकता है।

अपने बदलते शरीर के बारे में समझने से अपने भावों और भावनाओं से निपटने में मदद मिलती है। यह जागरूकता और अपने शरीर के साथ आराम किसी अन्य को अपनी परेशानी बताने में शर्म से बाहर निकलने के लिए अनिवार्य है। वयस्कता में वृद्धि और विकास के दौरान अपने शरीर को जानना तथा बेहतर ढंग से समझना सदस्य का अधिकार है। स्वास्थ्य एवं साफ-सफाई की देखभाल करने के लिए बेहतर जानकारी हासिल करना भी उनकी जिम्मेदारी है। व्यक्ति को यह सोचकर, चुप नहीं रहना चाहिए या अपने भय और सोच को दबाना नहीं चाहिए कि अन्य व्यक्ति इसके बारे में क्या राय बनाएंगे और अच्छा/बुरा सोचेंगे।

मॉड्यूल 3 - गतिविधि 1: पोषण की आवश्यकता

खाद्य पदार्थों के पांच प्रमुख समूह	खाद्य पदार्थ	प्रमुख पोषक तत्व
	1 दूध, दही, पनीर, सूखा दूध पाउडर, दाले, सूखे हुए बीन्स और मटर, नट्स मीट	प्रोटीन कैल्शियम राइबोफ्लेविन
	2 फल संतरा, टमाटर, आम, पपीता हरी पत्तेदार सब्जियां साग, गोभी, गाजर	कैरोटीन विटामिन ए विटामिन साल्ट्स आयरन (हरी पत्तेदार सब्जी)
	3 अन्य सब्जियां बैंगन, लौकी, ताजे बीन्स, कद्दू, भिन्डी, टिंडा इत्यादि	विटामिन मिनरल्स (थोड़ी मात्रा में)
	4 अनाज चावल गेहूं मक्का रागी इत्यादि स्टार्च युक्त सब्जियां जिमीकंद, आलू	कार्बोहाइड्रेट 'बी' विटामिन्स प्रोटीन (अनाज में)
	5 फैट्स एंड ऑयल्स वेजिटेबल ऑयल, मक्खन, घी, चीनी, गुड इत्यादि	फैट (एनर्जी) एसेंशियल फैटी एसिड्स विटामिन-ए (सिर्फ एनिमल फैट्स में कार्बोहाइड्रेट्स सिर्फ चीनी में)

प्रमुख संदेश

- बाल्यावस्था या वयस्क अवस्था की तुलना में किशोरावस्था के दौरान पोषण की जरूरत अधिक होती है।
- लड़कियां और लड़के अपने वयस्क वजन का 50 प्रतिशत तक वजन, वयस्क लंबाई की 20 प्रतिशत से अधिक लंबाई और हड्डी के वजन का 50 प्रतिशत किशोर अवस्था के दौरान प्राप्त करते हैं।
- संतुलित आहार हड्डियों में कैल्शियम लेवल सुनिश्चित करता है।
- लड़कियों को माहवारी के दौरान रक्त के नुकसान की पूर्ति के लिए अतिरिक्त लौह पूरक आहार और हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है।
- अच्छी तरह संतुलित आहार के साथ पर्याप्त शारीरिक गतिविधि भविष्य में हड्डियों को कमजोर होने/टूटने, मोटापे, हृदय रोग और मधुमेह से बचाते हैं।

प्रमुख तथ्य

- अनीमिया में लाल रुधिर कणिकाओं (रेड ब्लड सेल्स) की संख्या कम हो जाती है या रक्त में हीमोग्लोबिन घट जाता है।
- अनीमिया का सामान्य कारण लौह तत्व की कमी है (या ऐसा भोजन कम खाना जिसमें लोहा कम होता है जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां – पालक, सेब इत्यादि अथवा आंत में कीड़ों का संक्रमण)।
- लोहा हीमोग्लोबिन के लिए बुनियादी तत्व है (आरबीसी में पाया जाता है) जो फेफड़ों से कैपिलरीज में ऑक्सीजन ले जाता है। सभी मानव कोशिकाएं जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन पर निर्भर रहती हैं इसलिए अनीमिया के व्यापक दुष्परिणाम हो सकते हैं।
- किशोरावस्था में हीमोग्लोबिन लेवल 11 gm/dl से कम नहीं होना चाहिए।
- शरीर तब तेजी से बढ़ता है और जब बार-बार रक्त का नुकसान होता है (अर्थात माहवारी के जरिए) तो उसे अधिक लोहे की आवश्यकता होती है।

अनीमिया से कैसे बचें

- लौह तत्व से भरपूर भोजन, हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड, मांस, विटामिन सी प्रधान खाना जैसे नींबू वर्गीय फल, संतरे, नींबू और आंवला खाएं।
- एएनएम के प्रिस्क्रिप्शन के अनुसार साप्ताहिक आयरन एंड फोलिक एसिड (आईएफए) गोलियां लें।
- किसी तरह के दुष्प्रभाव के अनुभव को न्यूनतम करने के लिए सोते समय लेना बेहतर है।
- भोजन के बाद तुरंत आईएफए गोलियां लेने से बचें। कम से कम 30 मिनट का अंतराल रखें। भोजन के साथ चाय/कॉफी मत लें या आयरन टैबलेट और भोजन के बाद कम से कम एक घंटे तक न पिएं।
- निजी साफ-सफाई और स्वच्छता बनाए रखें।
- कुछ दिन लोहे के बर्तन में खाना पकाएं।
- धीमी आंच पर और ढके हुए बर्तन में खाना पकाने से न्यूट्रिएंट की हानि कम होती है (जैसे प्रेशर कूकर में पकाना)।
- कीट प्रकोप से बचने के लिए जूते पहनें, पेट में कीड़ों की आशंका हो तो डिवाॉर्मिंग टैबलेट का कोर्स लें।
- कम आयु में शादी और कम आयु में मां बनने से बचें।
- स्वच्छता बनाए रखें और मलेरिया एवं मच्छरों से होने वाले अन्य बीमारियों से सुरक्षा के लिए मच्छरों का प्रजनन रोकें।

मॉड्यूल 4 - गतिविधि 3: नशीले पदार्थों को ना कहना

नशीले पदार्थों (ड्रग्स) के बारे में तथ्य

ड्रग रासायनिक तत्व है जो उपभोग करने पर शरीर के कार्य में शारीरिक और/या मनोवैज्ञानिक रूप से परिवर्तन कर देता है। (इसमें भोजन और पानी शामिल नहीं है)। यह कृत्रिम रूप से तैयार पदार्थ हो सकता है या कुदरती रूप से पाया जाने वाला पदार्थ हो सकता है (जैसे अफीम) जो प्राथमिक रूप से व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक कामकाज को बदलने के लिए उपयोग की जाती है। इस प्रकार ड्रग्स रासायनिक रूप तैयार या कुदरती रूप से उपलब्ध वे तत्व होते हैं जो शरीर के कार्य करने के तरीके को बदल देती हैं।

उपयोग करने वाले दो प्रकार के होते हैं:

1. **प्रयोगकर्ता:** किशोर किशोरी नशीली दवाओं का उपयोग मोटे तौर पर पीयर प्रेशर और जिज्ञासा के कारण शुरू करते हैं तथा सामान्यतः उनका उपयोग मनोरंजन/पार्टी सेटिंग तक सीमित रहता है।
2. **जुनूनी उपयोक्ता:** अधिक नशीली दवाएं लेने के लिए महत्वपूर्ण समय और ऊर्जा खर्च करता है, निरंतर नशीली दवा के उपयोग के बारे में बात करता है और स्ट्रीट ड्रग्स में विशेषज्ञ बन जाता है।

नशीले पदार्थों का दुरुपयोग: इसका मतलब उत्तेजक, मादक, रासायनिक पदार्थों, हर्ब (प्लांट) में लिप्तता और निर्भरता से है। इससे ऐसा प्रभाव पड़ता है जो व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य और/या मानसिक स्वास्थ्य या अन्यो के कल्याण पर इससे प्रभाव पड़ता है दुष्परिणामों पर विचार किए बिना नशीले पदार्थों का बार-बार सेवन करना बाध्यता की निशानी है। ऐसे नशे की लत वाले व्यक्ति को नशैड़ी (एडिक्ट) कहते हैं।

लत: नशीले पदार्थों को बार-बार इस हद तक इस्तेमाल करना कि नशे की लत का शिकार व्यक्ति (एडिक्ट) समय-समय पर या जीर्ण रूप से मदहोश हो जाता है, नशीले पदार्थों को लेने के लिए बाध्यता दिखाता है, अपने व्यवहार को बदलने में बहुत कठिनाई होती है तथा प्रायः किसी भी तरह नशीले पदार्थों को हासिल करने का इरादा दिखाता है।

गतिविधि 4: समस्या समाधान

याद रखें

पहला चरण समस्या को पहचानना और उसके मूल कारणों को समझना है। स्थिति का उद्देश्यपूर्ण ढंग से विश्लेषण करना और उसके संभावित कारणों पर विचार करना महत्वपूर्ण है। इस गहरी समझ और जागरूकता से समाधानों के लिए विचार मिलेगा।

दूसरा चरण संभावित विकल्पों की तलाश करना है। इस चरण में विश्लेषणात्मक और रचनात्मक चिंतन की क्षमताओं का उपयोग किया जाता है और उपयुक्त समाधान का चयन करना शामिल होता है।

प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक एवं नकारात्मक परिणामों पर विचार करें। सिर्फ उन विकल्पों पर विचार करें जिनसे आपके मूल्यों और लक्ष्यों का पता चलता है तथा यदि उनके परिणाम वास्तविक और लागू करने योग्य हों।

फिर अपने विकल्पों को प्राथमिकता दें और समस्या का समाधान करने के लिए तीन श्रेष्ठ तरीकों को रखें।

श्रेष्ठ विकल्प चुनें और उसे लागू करने के लिए अपेक्षित कार्यों की योजना बनाएं।

निर्णय पर कार्रवाई करें और उसे लागू करें। इसे अच्छी तरह करने की जिम्मेदारी स्वीकार करें।

जीवन कौशल पर स्वयं पढ़ने के लिए सामग्री - प्रभावी संवाद

प्रभावी संवाद महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जो व्यक्ति को अपनी भावनाएं या विचार या कार्य प्रकट करने के लिए और स्थिति या पर्यावरण पर कुछ नियंत्रण करने के लिए, दूसरों के साथ बातचीत करने में समर्थ बनाता है। स्वीकारात्मक (असर्टिव) होकर आप अपने अधिकार का आदर करते हैं और अपनी राय एवं विचारों के अनुसार कार्य करते हैं।

संवाद की विभिन्न प्रकार की शैलियों के लाभ और हानि के लिए नीचे दी गई तालिका देखें:

अस्वीकारात्मक (नॉन-असर्टिव)	आक्रामक (अग्रैस्सिव)	स्वीकारात्मक (असर्टिव)
स्वयं के प्रति निरादर	दूसरों के प्रति निरादर	स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति आदर
स्वयं के मूल्यों, ज्ञान, भावनाओं और अधिकारों को कम महत्व	स्वयं के ज्ञान, भावनाओं और अधिकारों को कम महत्व	स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति जिम्मेदारी की भावना (सेंसिटिव)
ऐसी स्थितियों में शांत बने रहना जहां निजी अधिकार, जरूरतों और भावनाओं का उल्लंघन किया जाता है	सिर्फ अपनी बात कहना और दूसरों की न सुनना या दूसरे व्यक्ति की स्थिति को समझने की कोशिश न करना	स्थितियों पर आपका नियंत्रण होता है और स्थिति का सही तरह से अनुमान लगाने के बाद अपनी राय प्रकट करते हैं
अपनी इच्छाओं और मूल्यों के विपरीत बाहरी दबाव में हार मान लेना	दूसरों के प्रति निष्ठुर और कठोर होना	आत्मविश्वास एवं विनम्रता से भरपूर
स्वयं को दोष देना	दूसरों को दोष देना	बिना पक्षपात एवं दोष लगाए बिना स्थिति का आकलन करना

किशोर/किशोरी विश्वास के साथ एवं स्वीकारात्मक (असर्टिव) ढंग से पीयर प्रेशर का सामना करके जोखिम भरी स्थितियों से प्रभावी बचाव कर सकते हैं। स्वीकारात्मक संवाद से ऐसी स्थितियों से बचने में मदद मिल सकती है जो अनावश्यक तनाव एवं भावनात्मक व्यवधान का कारण बन सकती हैं। "ना" कहने का तरीका विनम्रता से इन्कार करना, तर्क देना, या दृढ़ एवं स्वीकारात्मक बने रहना है। अस्वीकारात्मक (नॉन-असर्टिव) या आक्रामक (अग्रैस्सिव) होने से हमारी नाजुकता बढ़ सकती है और इसलिए हमें स्वीकारात्मक (असर्टिव) ढंग से संवाद करने का प्रयास करना चाहिए।

स्वीकारात्मक (असर्टिव) ढंग से "ना" कहने के नीचे दिए गए कुछ उदाहरण पढ़ें:

विधि	तर्क देने वाला	निर्णय करने वाला
1 विनम्र इन्कार	क्या मैं आपके लिए ड्रिंक खरीद सकता हूँ?	नहीं, आपका धन्यवाद
2 कारण दें	एक बियर पीने के बारे में क्या ख्याल है?	मुझे बीयर पसंद नहीं। मैं दवाई ले रहा/ही हूँ और मेरे डॉक्टर ने मुझे अल्कोहल (शराब) से बचने को कहा है।
3 दृढ़ रहें (ब्रोकन-रिकॉर्ड तकनीक)	लो, मेरे साथ सिगरेट पियो। पियो ना यार! मेरे कहने से तो आजमाओ।	नहीं, धन्यवाद नहीं धन्यवाद, मैं धूम्रपान नहीं करता हूँ। नहीं धन्यवाद, मैंने कहा, मैं नहीं पीता।

विधि	तर्क देने वाला	निर्णय करने वाला
4 दूर चले जाएं	अरे, क्या तुम कुछ तंबाकू खरीदना चाहते हो?	"ना" कहें और यह कहने के बाद वहां चले जाएं
5 निष्क्रिय (कोई अनुक्रिया नहीं)	क्या तुम धूम्रपान करना चाहते हो?	चलते रहें जैसे आपने उस व्यक्ति की बात सुनी ही नहीं। <i>(दोस्तों के साथ इस्तेमाल करने के लिए श्रेष्ठ जवाब नहीं)</i>
6 विकल्प दें	आओ, कुछ बातें करें।	मुझे घर का काम पूरा करना है। मुझे बहुत महत्वपूर्ण काम पूरा करना है और अपने माता-पिता से मिलना है।
7 प्रेशर को वापस करें	काम तो 10 मिनट इंतजार कर सकता है, आओ कुछ देर बात करें।	मैंने अभी तुम्हें क्या बताया? क्या तुम सुन रहे थे?
8 स्थिति की अनदेखी करें	मैं आपके लिए इंतजार करूंगा, कृपया चले आना। तुम्हें मजा आएगा, जरूर आना। हमारे दोस्त भी आ रहे हैं।	यदि आप लोगों या स्थितियों को जानते हैं जहां आपको दबाव में लाया जाएगा तो आपको वहां नहीं रहना चाहिए, वहां से चले जाएं।
9 संख्या/समूहों में शक्ति	तुम मर्द नहीं हो आप लड़कियों को छोड़ना पसंद नहीं करते।	समान सोच वाले लोगों के साथ रहें जो ड्रिंक नहीं करने, ड्रग्स नहीं लेने या लड़कियों के साथ दुर्व्यवहार नहीं करने या नहीं छोड़ने के आपके निर्णय का समर्थन करें।
10 स्वयं की भावनाओं के स्वामी बनें	अरे, मैं उसी तरफ जा रहा हूं और तुम्हें अपनी बाइक पर घर छोड़ दूंगा। आओ ना, इतनी औपचारिकता मत करो, मुझे कुछ मदद करने दो।	धन्यवाद, लेकिन मैं अपने दोस्तों के साथ जाऊंगा। मकान बहुत दूर नहीं है और मैं उतनी दूर तक पैदल जाता रहता हूं। नहीं, मैंने कहा ना, मैं रोज की तरह, पैदल जाऊंगा। मुझे अपने दोस्तों का साथ पसंद है।

समस्या समाधान में शामिल मुख्य जीवन कौशल चिंतन कौशल हैं। चिंतन कौशल व्यक्ति को जानकारी एवं अनुभवों का विश्लेषण करने में सक्षम बनाते हैं। समस्या समाधान में समस्या के मूल कारणों को देखना और अच्छे निर्णय कौशल के साथ उपयुक्त समाधान का चयन करना शामिल है।

असल जिंदगी में विभिन्न स्थितियों के बारे में सोचना और विकल्पों को लिखना अपने विचारों को स्पष्ट करने का अच्छा तरीका है। विचारों को कागज पर लिखना संतुलित निर्णय लेने में हमारी मदद कर सकता है जो एक तरफा नहीं होते।

मॉड्यूल 5 – गतिविधि 1: कम उम्र में विवाह से निपटना

किशोर/किशोरियों के लिए सामान्य योजना इस तरह हो सकती है:

शिक्षा और रोजगार तथा संबंध एवं विवाह के संबंध में संभावित स्थितियों के लिए वास्तविक लक्ष्यों पर आधारित

15 वर्ष या अधिक:	दसवीं तक शिक्षा पूरी; पुरुष मित्र या महिला मित्र हो सकता/सकती है या नहीं हो सकता/सकती है
18 वर्ष और अधिक:	उच्चतर माध्यमिक/इंटरमीडिएट शिक्षा पूरी; प्रेम संबंध हो सकता है या नहीं हो सकता है
20 वर्ष और अधिक:	रुचि के विषय में स्नातक की पढ़ाई/व्यावसायिक कौशल सीखना या प्रेम संबंध हो सकता है या नहीं हो सकता है
22 वर्ष और अधिक:	स्नातक शिक्षा पूरी और उच्च अध्ययन के लिए जाना/रोजगार के लिए आवेदन/व्यावसायिक प्रशिक्षण पूरा और इंटरनशिप जॉइन करना या स्थिर प्रेम संबंध बन सकता है या नहीं भी हो सकता है
24 वर्ष और अधिक:	आजीविका का स्रोत और कुछ बचत या स्थिर प्रेम संबंध हो सकता है या नहीं भी हो सकता है
26 वर्ष और अधिक:	सम्मानित काम/स्थिर रोजगार/अपना व्यवसाय/दुकान और अच्छी बचत, विवाह या नए प्रेम संबंध के लिए सोच सकता है
28 वर्ष और अधिक:	प्रोफेशनल जीवन में नए विकल्पों को तलाशना, प्रमोशन, कुछ की शादी हो सकती है, या कुछ बच्चा करने का निर्णय ले सकते हैं

या कुछ युवा विवाह का निर्णय ले सकते हैं और निजी सपनों एवं आकांक्षाओं के आधार पर बाद में बच्चे करने का निर्णय भी ले सकते हैं।

प्रत्येक किशोर/किशोरी के अधिकार

- विवाह कब करना है और किससे करना है, यह निर्णय लेना आपका अधिकार है।
- आपके विवाह के लिए आपकी सहमति महत्वपूर्ण है।
- बच्चे कब करने हैं और कितने करने हैं यह निर्णय करना आपका अधिकार है।
- जीवन में इतनी महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए व्यक्ति को हमेशा पूरी जानकारी प्राप्त करके निर्णय लेना चाहिए।

गतिविधि 3: आरटीआई, एसटीआई तथा एचआईवी

जीवन कौशलों का उपयोग - लड़कियां

मुद्दा: माहवारी "अशुद्ध" या "गंदी" प्रक्रिया है। इसलिए माहवारी वाली लड़की/महिला भी अशुद्ध होती है तथा उन्हें नहीं चाहिए			
चिंतन कौशल	तर्कपूर्ण चिंतन	रचनात्मक चिंतन	समस्या समाधान
चिंतन कौशलों में अवस्थाएं	<ul style="list-style-type: none"> तर्कपूर्ण चिंतक वस्तुनिष्ठ ढंग से अनुभवों और स्थितियों का आकलन और विश्लेषण करने के लिए उपलब्ध जानकारी का उपयोग करता है यह व्यक्ति स्थिति के बारे में तर्कपूर्ण एवं स्पष्ट रूप से सोचता है, संवेदनशील हुए बिना या पूर्वग्रह के बिना, सभी गुण-दोषों का विश्लेषण करता है। 	<p>रचनात्मक चिंतन सभी उपलब्ध विकल्पों और विशिष्ट स्थिति में किसी के कार्यों के परिणामों की तलाश करने की क्षमता है। यह किसी के प्रत्यक्ष अनुभवों से परे देखने में मदद करता है और लचीलापन बढ़ाता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> रचनात्मक चिंतक मौजूदा विचारों को बदलकर या सुधार कर नए विचार सृजित करता है। इसलिए यदि कोई स्थिति का महत्वपूर्ण रूप से परीक्षण करना सीखता है तो वह ऐसे रचनात्मक विचार तलाश कर सकता है कि स्थिति से कैसे निपटा जाए। 	<ul style="list-style-type: none"> समस्या समाधान कौशल हमारे जीवन में उत्पन्न होने वाली समस्याओं से रचनात्मक रूप से निपटने में समर्थ बनाता है इसमें समस्या के मूल कारणों पर विचार करना और अच्छे निर्णय कौशल के जरिए उपयुक्त समाधान का चयन करना शामिल है।
चिंतन कौशल लागू करना	<p>तर्कपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण ढंग से माहवारी की प्रक्रिया का विश्लेषण करना – यह कैसे और क्यों होती है। माहवारी का खून गर्भाशय की परत का सिकुड़ना है, यह गहरे रंग का होता है और हमारी नसों में मौजूद खून से अलग होता है। यह गंदा या अशुद्ध खून नहीं होता, यह बस अलग तरह का खून होता है।</p>	<p>कई धर्मों और संस्कृतियों में बच्चा पैदा करने की या गर्भधारण करने की महिला की क्षमता को पवित्र माना जाता है (जननी या जीवन देने वाली)। माहवारी ही वह कारण है जिसकी वजह से महिला मां नहीं बन सकती। फिर बच्चा जनने के लिए इतनी महत्वपूर्ण प्रक्रिया को अशुद्ध कैसे माना जा सकता है?</p>	<p>मिथकों का मुकाबला तथ्यों से करना, माहवारी क्यों होती है? यह समझने के जरिए मिथकों की परीक्षा करना।</p>

जीवन कौशलों का उपयोग - लड़के

मुद्दे : नोक्चुरल एमिशन (स्वप्न दोष) "स्वास्थ्य के लिए हानिकारक" या "गंदी" प्रक्रिया है। इसलिए किशोर को इसके इलाज के लिए दवाईयां और टोनिक लेने की जरूरत है

चिंतन कौशल	तर्कपूर्ण चिंतन	रचनात्मक चिंतन	समस्या समाधान
चिंतन कौशलों में अवस्थाएं	<ul style="list-style-type: none"> तर्कपूर्ण चिंतक वस्तुनिष्ठ ढंग से अनुभवों और स्थितियों का आकलन और विश्लेषण करने के लिए उपलब्ध जानकारी का उपयोग करता है यह व्यक्ति स्थिति के बारे में तर्कपूर्ण एवं स्पष्ट रूप से सोचता है, संवेदनशील हुए बिना या पूर्वग्रह के बिना, सभी गुण-दोषों का विश्लेषण करता है। 	<ul style="list-style-type: none"> रचनात्मक चिंतन सभी उपलब्ध विकल्पों और विशिष्ट स्थिति में किसी के कार्यों के परिणामों की तलाश करने की क्षमता है। यह किसी के प्रत्यक्ष अनुभवों से परे देखने में मदद करता है और लचीलापन बढ़ाता है। रचनात्मक चिंतक मौजूदा विचारों को बदलकर या सुधार कर नए विचार सृजित करता है। इसलिए यदि कोई स्थिति का महत्वपूर्ण रूप से परीक्षण करना सीखता है तो वह ऐसे रचनात्मक विचार तलाश कर सकता है कि स्थिति से कैसे निपटा जाए। 	<ul style="list-style-type: none"> समस्या समाधान कौशल हमारे जीवन में उत्पन्न होने वाली समस्याओं से रचनात्मक रूप से निपटने में समर्थ बनाता है इसमें समस्या के मूल कारणों पर विचार करना और अच्छे निर्णय कौशल के जरिए उपयुक्त समाधान का चयन करना शामिल है।
चिंतन कौशल लागू करना	<p>तर्कपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण ढंग से स्वप्न दोष की प्रक्रिया का विश्लेषण करना – ऐसा कैसे और क्यों होता है। नोक्चुरल ड्रीम या वेट ड्रीम या स्वप्न दोष वह है जो आपके सोते हुए निकलता (स्खलित होना) है। वीर्यपात होने का मतलब आपके लिंग से वीर्य (वह तरल जिसमें शुक्राणु होता है) रिलीज होना है।</p>	<p>यौवनारंभ हासिल करते ही आपके शरीर में वीर्य नियमित रूप से बनने लगता है और इससे यौनिक परिपक्वता का पता चलता है। यह प्राकृतिक प्रक्रिया है जो यौनिक अंगों और हॉर्मोन से शासित होती है। चूंकि इन अंगों में भंडारण क्षमता नहीं होती इसलिए रात को किशोरों का वीर्य निकल जाना सामान्य बात है।</p>	<p>कई संस्कृतियों में पुरुष का वीर्य ऊर्जा का स्रोत माना जाता है तथा यह विश्वास किया जाता है कि वीर्य स्खलित होने से कमजोरी आती है तथा शक्ति कम होती है।</p> <p>मिथकों का मुकाबला तथ्यों से करना, स्वप्न दोष क्यों होता है? यह समझने के जरिए मिथकों की परीक्षा करना।</p>

एसटीआई के लक्षण

- लिंग से स्राव (हरा, पीला, मवाद जैसा)
- पेशाब करने के दौरान दर्द या जलन
- सूजन और पेट तथा जांघ के बीच का भाग में ग्रंथि/लिम्फ नोड्स में दर्द
- प्रजनन अंग पर छाले और घाव (अल्सर) जिनमें दर्द हो सकता है
- त्वचा के अंदर चकते
- प्रजनन अंग में अधिमांस
- अंगों पर चकते जिनमें खुजली न हो
- प्रजनन अंग में खुजली या झुनझुनी
- फलू जैसे लक्षण (सरदर्द, मलेज, मितली, उल्टी लगाना)
- बुखार या कंपकंपी, मुंह में छाले
- अंडकोष में भारीपन और बेचैनी

आरटीआई जो एसटीआई नहीं होती हैं

सभी आरटीआई एसटीआई नहीं होती हैं लेकिन प्रजनन अंग में सभी/कोई जलन का चिकित्सीय उपचार कराने की जरूरत है। आरटीआई के लक्षण हैं:

- माहवारी के दौरान अनियमित रक्तस्राव
- पेट के निचले हिस्से/पेल्विक में दर्द
- असामान्य योनिक स्राव (सफेद, पीला, हरा, झागदार, दही की तरह, मवाद की तरह और दुर्गंधयुक्त)
- योनि में सूजन और/या खुजली, ग्रीवा में खुजली
- पेशाब करने के दौरान जलन
- प्रजनन अंग पर छाले
- संभोग के समय दर्द या मुश्किल

आरटीआई का जोखिम न्यूनतम करने के लिए, निजी साफ-सफाई, विशेषरूप से प्रजनन अंग का सफाई रखना बहुत महत्वपूर्ण है। माहवारी के समुचित प्रबंधन के साथ धुले हुए एवं धूप में सुखाए कपड़ों या डिस्पोजेबल सैनिटरी पैड का उपयोग, प्रजनन अंगों को धोना, अंडरवीयर बदलना, रोजाना स्नान प्रत्येक किशोरी को करने की जरूरत है। उन्हें अपने माता-पिता को यह समझाने की जरूरत भी है कि शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से परिपक्व होने तक उनके विवाह में देरी करनी चाहिए। इससे यौन गतिविधि में जल्दी शुरू होने और एसटीआई से बचने में मदद मिलेगी।

जीवन कौशलों के बारे में स्वयं पढ़ने के लिए सामग्री - चिंतन कौशल

चिंतन कौशल व्यक्ति को जानकारी और अनुभवों का विश्लेषण करने में समर्थ बनाता है। **तर्कपूर्ण चिंतक** वस्तुनिष्ठ ढंग से अनुभवों और स्थितियों का आकलन करने के लिए उपलब्ध जानकारी का उपयोग करता है। यह व्यक्ति स्थिति के बारे में तर्कपूर्ण एवं स्पष्ट रूप से सोचता है, संवेदनशील हुए बिना या पूर्वग्रह के बिना गुण-दोषों का विश्लेषण करता है। **रचनात्मक चिंतन** विशेष स्थिति में सभी उपलब्ध विकल्पों और अपने कार्यों के परिणामों की तलाश करने की क्षमता है। रचनात्मक चिंतक मौजूदा विचारों को बदलकर या सुधार कर नए विचारों का सृजन करता है। इसलिए यदि कोई स्थिति का महत्वपूर्ण ढंग से परीक्षण करना सीखता है तो वह यह रचनात्मक विचार हासिल कर सकता है कि उस स्थिति से कैसे निपटा जाए।

चिंतन कौशल मुद्दे को स्पष्ट रूप से समझने और उपलब्ध विकल्पों की तलाश करने की कुंजी होते हैं। तर्कपूर्ण ढंग से निर्णय लेने से हमें समस्या के समाधान के श्रेष्ठ उपलब्ध विकल्पों का चयन करने में मदद मिलती है।

मॉड्यूल 6 - गतिविधि 1: शब्द संघ

अधिकारों एवं हकों को समझना	छह मूल अधिकार (भारत के संविधान के अनुसार)
<ul style="list-style-type: none">निम्नलिखित जानकारी के बारे में चार्ट कक्ष में रखेंसमूह सदस्यों से कहें कि अपने अधिकारों को पढ़ें और चर्चा करेंपूछें कि क्या ऐसे उदाहरणों या मामलों से परिचित हैं जहां उन अधिकारों का उल्लंघन किया गया। ऐसी स्थितियों में क्या किया जा सकता है?	<ul style="list-style-type: none">समानता का अधिकारस्वतंत्रता का अधिकारशोषण से स्वतंत्रता का अधिकारधर्म की स्वतंत्रता का अधिकारसांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकारसंवैधानिक उपचार का अधिकार

निम्नलिखित **यौनिक एवं प्रजनन अधिकार** प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार इंस्ट्रूमेंट्स और अन्य अंतर्राष्ट्रीय संधियों और चार्टरों में शामिल हैं।

यौनिक एवं प्रजनन अधिकार

1. जीवन का अधिकार
2. व्यक्ति की स्वतंत्रता और सुरक्षा का अधिकार
3. समानता और सभी तरह के भेदभाव से स्वतंत्रता का अधिकार
4. निजता का अधिकार
5. विचारों की स्वतंत्रता का अधिकार
6. जानकारी और शिक्षा का अधिकार
7. विवाह करने या न करने का और परिवार बनाने हेतु योजना तथा कब और कैसे बच्चे करने की योजना बनाने के बारे में निर्णय करने का अधिकार
8. स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य सुरक्षा का अधिकार
9. वैज्ञानिक प्रगति के फायदों का अधिकार
10. एकत्र होने और राजनीतिक भागीदारी का अधिकार
11. सभी तरह के यातना और दुर्व्यवहार से स्वतंत्रता का अधिकार

गतिविधि 3: हिंसा के प्रकार

निष्ठुर अनुशासनिक कार्य के विरुद्ध बड़ों के लिए सुझाए गए संदेश

- निर्णय सुनाने से पहले मेरी बात सुनें
- मेरी मदद करें जिससे मैं अपनी गलती समझ सकूँ
- नियम ऐसे बनाएं कि मैं आसानी से समझ, सीख और अभ्यास कर सकूँ
- हमें सिर्फ उतना ही दें जितना हम संभाल सकें
- स्वीकार करें कि मैं हर काम में हमेशा श्रेष्ठ नहीं हो सकता
- यदि मैं गलती भी करूँ तब भी मुझे मत पीटें, चांटा मत मारें, चोट न पहुंचाएं, कक्ष में बंद मत करें या मत डराएं
- मुझ पर मत चिल्लाएं, यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक है
- प्यार से बात करें, मुझे अनुशासित करते समय दृढ़ और शांत रहें
- सुनिश्चित करें कि अनुशासनात्मक कार्रवाई मेरी क्षमताओं के लिए उचित और मेरी गलती से संबंधित हों
- जब मैं अच्छा करूँ तो मेरी प्रशंसा करें
- अच्छी तरह से अपना कर्तव्य पूरा करने में मेरी मदद करें और उदाहरण के जरिए मेरा नेतृत्व करें

दुर्व्यवहार एवं हिंसा पीड़ित की मदद कैसे करें

- क्या आप मदद के लिए किसी व्यक्ति या संस्था से सम्पर्क कर सकते हैं?
- चोट के मामले में फर्स्ट एड या प्राथमिक चिकित्सा और नजदीकी अस्पताल में परामर्श सेवाओं के लिए सम्पर्क
- मदद के लिए एडब्ल्यूडब्ल्यू/एएनएम/आशा/पंचायत प्रतिनिधि या समाज के विश्वासपात्र बड़े व्यक्ति से सम्पर्क करें
- गांवों में आसीपीएस (इंटीग्रेटेड चाइल्ड प्रोटेक्शन स्कीम्स) के तहत विलेज चाइल्ड प्रॉटेक्शन कमिटी (वीसीपीसी)
- निवारक एवं सुरक्षात्मक (सुरक्षात्मक सेवाओं में सांस्थानिक सेवाएं, नॉन-इंस्टीट्यूशनल सर्विसेज और समुदाय आउटरीच गतिविधियां शामिल होती हैं) सेवाओं सहित चाइल्ड प्रॉटेक्शन सर्विसेज के लिए अपना नेटवर्क/संजाल विकसित करें
- समूह सदस्यों को चाइल्डलाइन नंबर – 1098 बताएं
- समुदाय/ब्लॉक या जिला स्तर पर अन्य सेवा प्रदाताओं, एनजीओ, सीबीओ की जानकारी जिनसे मनोसामाजिक समर्थन और परामर्श के लिए सम्पर्क किया जा सके

इससे अपना नेटवर्क मजबूत करने और समुदाय में किशोर/किशोरी संबंधित हिंसा एवं शोषण के मुद्दों के बारे में जागरूकता लाने में मदद मिलेगी।

स्वयं पढ़ने की सामग्री

हमारे समाज में 'पुरुषत्व' की कल्पना शारीरिक शक्ति और ताकत के रूप में अधिक की जाती है। कुछ लड़के और आदमी कमजोर व्यक्तियों पर अपनी शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन करने में गर्व महसूस करते हैं। महिलाओं के बारे में उनकी गलत धारणा भी होती है – कि वे कमजोर हैं, उन्हें समान अधिकार नहीं हैं और उन्हें अपने घरों तक सीमित रहना चाहिए। हमारे लड़कों और आदमियों को लड़की/महिला के अधिकारों का आदर करना सीखने की आवश्यकता है। उसे भी समाज के किसी पुरुष सदस्य के बराबर अधिकार हैं।

समूह सदस्यों को बताएं कि ऐसी हिंसा की जड़ें हमारी परंपरा और संस्कृति में हैं जो लोगों को पुलिस में रिपोर्ट करने से रोकते हैं। कभी-कभी पुलिस और सुरक्षा करने वाले भी इसे हिंसा नहीं मानते और शिकायत करने वाली और पीड़ित होती है। हालांकि हिंसा की रिपोर्ट नहीं करना पीड़ित के लिए अत्यधिक खतरनाक है तथा इससे केवल हिंसा बढ़ेगी तथा दीर्घ काल में पीड़ित के नुकसान का कारण बनेगी।

स्वास्थ्य विभागों में व्यक्तियों (आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एएनएम, आशा, डॉक्टर), पंचायती राज (पीआरआई सदस्यों, मुखिया, सरपंच) और शिक्षा (शिक्षकों), एनजीओ कार्यकर्ताओं और स्थानीय पुलिस थानों के नाम (जिनसे सम्पर्क किया जा सके) के नाम देकर समूह सदस्यों को वह सूची सुधारने में मदद करें जिनसे जरूरत पड़ने पर सम्पर्क किया जा सके। उन्हें उनके ब्लॉक और जिलों में उपलब्ध चाइल्ड प्रॉटेक्शन, चाइल्ड प्रोबेशन एंड चाइल्ड प्रोहिबिशन ऑफिसर्स के बारे में सूचना दें। यदि कोई हो तो उन्हें हेल्पलाइन नंबरों (चाइल्ड हेल्पलाइन, घरेलू हिंसा हेल्पलाइन) के बारे में भी जानकारी दें।

हिंसा से महिला की सुरक्षा करने और हिंसा के मामले में न्याय दिलाने के लिए विविध कानूनी प्रावधानों का संदर्भ लें। जीबीवी के प्रत्येक शिकार या शिकायती (पुलिस के जरिए व्यवस्था एवं उपलब्ध कराया जाना है) के अधिकार के रूप में निम्नलिखित पर बल दें:

- **निःशुल्क कानूनी सहायता**
- **बयान दर्ज करते समय निजता का अधिकार:** दांडिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164 के तहत जब मुकदमे की सुनवाई चल रही हो बलात्कार पीड़ित महिला अपना बयान महिला जिला अधिकारी के समक्ष दर्ज करा सकती है, तथा किसी अन्य को उपस्थित होने की जरूरत नहीं है। विकल्प के रूप में, वह सिर्फ एक पुलिस अधिकारी और महिला कान्सटेबल की मौजूदगी में सुविधाजनक स्थान पर बयान दर्ज करा सकती है जो भीड़भाड़ भरा न हो और ऐसी कोई आशंका न हो कि कोई चौथा व्यक्ति बयान सुन रहा है।
- **समय की कोई चिंता नहीं:** पुलिस एफआईआर दर्ज करने से इन्कार नहीं कर सकती चाहे घटना के बाद बहुत समय बीत गया हो।
- **पीड़ित का ईमेल:** यदि किसी कारण से, महिला पुलिस थाने नहीं जा सकती तो ईमेल से या पंजीकृत डाक से उप आयुक्त या पुलिस आयुक्त के स्तर के वरिष्ठ अधिकारी को संबोधित लिखित शिकायत भेज सकती है।
- **पुलिस अधिकारी "ना" नहीं कह सकते:** बलात्कार पीड़ित अपनी शिकायत उच्चतम न्यायालय के निर्देश के तहत जीरो एफआईआर के तहत किसी भी पुलिस थाने में दर्ज करा सकती है।
- **सूरज छिपने के बाद कोई गिरफ्तारी नहीं:** उच्चतम न्यायालय के निर्णय के अनुसार, सूरज छिपने के बाद और सूरज निकलने से पहले किसी महिला को गिरफ्तार नहीं किया जा सकता।
- **किशोरी/महिला को पुलिस थाने नहीं बुलाया जा सकता:** दांडिक प्रक्रिया संहिता की धारा 160 के तहत पूछताछ के लिए महिला को पुलिस थाने नहीं बुलाया जा सकता। यह कानून भारतीय महिलाओं को पूछताछ के लिए पुलिस थाने में शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं होने का अधिकार उपलब्ध कराता है। पुलिस महिला कान्सटेबल और परिवार के सदस्यों या दोस्तों की उपस्थिति में महिला के निवास पर उससे पूछताछ कर सकती है।
- **अपनी पहचान की सुरक्षा करें:** किसी भी परिस्थिति में बलात्कार पीड़िता की पहचान प्रकट नहीं की जा सकती। न तो पुलिस और न मीडिया सार्वजनिक रूप से पीड़िता का नाम ले सकता है। भारतीय दंड संहिता की धारा 228 ए बलात्कार पीड़िता की पहचान प्रकट करने को दंडनीय अपराध बनाती है।
- **डॉक्टर निर्णय नहीं कर सकता:** बलात्कार के केस को खारिज नहीं किया जा सकता यदि डॉक्टर यह भी कहे कि बलात्कार नहीं हुआ था/है। बलात्कार पीड़िता की दांडिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164 ए के अनुसार चिकित्सीय जांच होगी तथा सिर्फ रिपोर्ट को ही प्रमाण के रूप में लिया जा सकता है।

संकट में फंसी महिला के लिए महत्वपूर्ण हेल्पलाइन:

महिला हेल्पलाइन: 1091

केन्द्रीय सामाजिक कल्याण बोर्ड/पुलिस हेल्पलाइन: 1091/1291

शक्ति शालिनी: 10920

याद रखें

- दूसरों के साथ खुलकर और सकारात्मक रूप से संवाद करने से समस्याओं का समाधान तलाशने में मदद मिलती है चाहे वह शारीरिक दर्द या दुख एवं उदासी के अहसास से संबंधित हो या अनौचित्यपूर्ण प्रतिबंधों/कलंकों से संबंधित हों या शिक्षा जारी रखने या विवाद हल करने से संबंधित हो।
- प्रभावी संवाद कौशल सीखे जा सकते हैं और अभ्यास से सुधारे जा सकते हैं। भावनाओं/समस्याओं को स्पष्ट एवं व्यापक रूप से प्रकट करना अच्छे संवाद का मुख्य घटक है। क्या कहा जा रहा है? इसके बारे में सोचना, सभी तार्किक और वैज्ञानिक तथ्यों का ज्ञान, बात करते समय दोष देने या गुस्सा करने से बचना हम सबको सीखने की जरूरत है।
- चेहरे के भाव, भंगिमा या शारीरिक भाषा, टोन और आवाज की तान, आंख से आंख मिलाकर बात करने सहित अमौखिक संकेत भी समान रूप से संवाद के महत्वपूर्ण घटक होते हैं। शारीरिक भाषा इस बारे में स्पष्ट संकेत देती है कि असल में कोई क्या कहने का प्रयास कर रहा है या दूसरे व्यक्ति को क्या बताना चाह रहा है। इन अमौखिक रणनीतियों की बुनियादी जागरूकता से दूसरों के साथ बातचीत करने में सुधार हो सकता है।
- ध्यान देने, स्वीकार करने (गर्दन हिलाकर या आंखों के जरिए अभिव्यक्तियों के जरिए), स्पष्ट करने और वक्ता से प्रश्न पूछने के जरिए हम सक्रिय रूप से सुनने का प्रदर्शन कर सकते हैं यह सुनिश्चित करता है कि बात समझ ली गई है।
- समझौता वार्ता में स्थिति के गुण-दोषों का आंकलन किया जाता है और फिर आगे बढ़ने के उपायों पर चर्चा की जाती है। इसे दूसरे के दृष्टिकोण से सुनने की इच्छा और आवश्यक हो तो समझौते से शुरू करने की जरूरत है। इस दृष्टिकोण से समस्या हल करने से सार्थक आपसी संबंध बनते हैं।
- श्रेष्ठ समझौता वार्ता तब होती है जब बिना किसी विवाद या बिना किसी नुकसान के दोनों पक्ष लाभ उठाते हैं। अधिकतर विवाद को हल किया जा सकता है यदि कोई सकारात्मक एवं आदरपूर्ण दृष्टिकोण उपयोग करता है लेकिन कभी-कभी यह बहुत मुश्किल हो सकता है, विशेषरूप से यदि आप या अन्य व्यक्ति गुस्सा करते रहते हों या हार मानते रहते हों।

समझौता (Negotiation)

(संदर्भ: <http://globalhealth.harvard.edu/nava-ashraf>)

जीवन कौशलों का उपयोग करने की चार चरण वाली प्रक्रिया जैसे स्वयं-जागरूकता, समानुभूति, रचनात्मक चिंतन और समस्या समाधान समझौता वार्ता में शामिल हैं।

1. समूह सदस्य अपनी स्थिति के बारे में संवाद करते हैं और रुचियों पर बल देते हैं ("ME")।
2. समूह सदस्य दूसरे की बात सुनकर और प्रश्न पूछने के लिए कहकर अन्य व्यक्ति की स्थिति और रुचियों ("आप") को समझने का प्रयास करते हैं।
3. समूह सदस्य दूसरे व्यक्ति की जरूरतों को समझने के लिए उसकी तरफ "कदम दर कदम" चलते हैं जहां दोनों के हित एक दूसरे में मिल जाते हैं।
4. अंत में, वे यह पता लगाते हैं कि परस्पर स्वीकार्य समाधान तक पहुंचने के लिए साझा हितों के लिए रचनात्मक रूप से कैसे काम करें।

अच्छा स्पर्श बनाम बुरा स्पर्श

अच्छा स्पर्श	बुरा स्पर्श
संक्षेप में हाथ मिलाना	लंबे समय तक हाथ मिलाए रखना
सिर पर थपथपाना	नितंब पर अनचाहा स्पर्श
पीठ पर थपथपाना	पीठ थपथपाते हुए पीठ पर हाथ फेरना
हल्के से गले लगाना	कसकर गले लगाना, ताकत का इस्तेमाल करके या छाती दबाकर और/या प्राइवेट अंग दबाकर
गोद में बैठाना	शरीर को कसकर खींचते हुए गोद में जबरदस्ती बैठाना और/या आपको पकड़ना
जब बच्चे/युवा पूछें तो शरीर के अंगों और कार्यों के बारे में समझाना	बढ़ते हुए स्तनों या प्रजनन अंगों के बारे में बच्चे/युवा को छेड़ना या यौनिक टिप्पणी करना या चुटकुले सुनाना
खेल के रूप में "कुश्ती" करना	गंदा खेल खेलते हुए शरीर के अंगों को जानबूझकर स्पर्श करना या छेड़ना

याद रखें

- यदि आपको कोई स्पर्श करता है या आप किसी तरह का दुर्व्यवहार अनुभव करते हैं तो यह आपकी गलती नहीं है।
- आपको इसके बारे में बात करनी और इसकी रिपोर्ट करनी चाहिए। ऐसे अपराधों, विशेषरूप से बलात्कार से जुड़े कलंक के कारण, अधिकांश पीड़ित ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट नहीं करती तथा दोषियों को दंड नहीं मिल पाता।
- मां, परिवार, स्कूल या समुदाय में किसी विश्वासपात्र बड़े से मदद मांगें।
- इस बात पर बल दें कि शरीर के गुप्त अंगों को स्पर्श करना सिर्फ मेडिकल या संबंधित कारणों से मां और/या मेडिकल डॉक्टर के जरिए ही स्वीकार्य है। किसी अन्य व्यक्ति, चाहे परिवार के किसी सदस्य या मित्र को आपको इस तरह से छूने का अधिकार नहीं है जिससे आपको परेशानी महसूस हो या डर लगे।
- समूह सदस्यों को किसी ऐसे व्यक्ति से सावधान रहना चाहिए जो उन्हें स्पर्श करके या यौन अंगों के बारे में बात करके या अपने व्यवहार से परेशान करता हो।
- उन्हें आश्वासन दें कि अवांछित स्पर्श और उस व्यक्ति से बचना और उसकी रिपोर्ट करना आपका अधिकार है।

