

बढ़ते कदम...

*किशोरियों में आत्म विश्वास बढ़ाने और
उनके सशक्तिकरण के लिये*

*‘ जीवन कौशल
और स्वास्थ्य की शिक्षा ’*

*समर्थन द्वारा ग्रामीण किशोरियों को दिये गये
जीवन कौशल प्रशिक्षण के अनुभवों पर आधारित
प्रशिक्षण निर्देशिका*

*(टीप: यद्यपि इस पुस्तिका में प्रशिक्षण लेने वाले सामूह के लिये किशोरी शब्द का
उपयोग किया गया है परंतु इसका उपयोग किशोरों के लिये भी हो सकता है)*

अनुक्रमणिका पृष्ठ क्रमांक

भूमिका

जीवन कौशल की शिक्षा क्यों/

प्रशिक्षण की तैयारी

सत्र 1- परस्पर परिचय

माड्यूल 1.

सत्र 2-5 आत्म जागरुकता का कौशल

माड्यूल 2.

सत्र 6- प्रभावी सम्प्रेषण का कौशल

माड्यूल 3.

किशोरी स्वास्थ्य

माड्यूल 4.

पारस्परिक रिश्ते बनाने का कौशल

माड्यूल 5.

निर्णय लेने और समस्या हल करने का कौशल

जीवन कौशल की शिक्षा क्या और क्यों

भूमिका

जीवन कौशल क्या है?

जब हम जीवन कौशल का प्रशिक्षण शुरू करते हैं तो सबसे पहले हमारे ही मन में कई प्रश्न उठते हैं जैसे-

- आखिर जीवन कौशल क्या है?
- यह दूसरे किसी भी कौशल से अलग कैसे है?
- क्या दूसरे कौशल, जीवन कौशल नहीं हैं?
- क्या कोई कौशल ऐसा भी हो सकता है जिसका सम्बंध जीवन से ना हो?

हम इन सारे प्रश्नों के उत्तर तलाशने की कोशिश करते हैं

कोई भी कौशल जीवन को बेहतर तरीके से जीने का तरीका सिखाता है . कुछ कौशल हमें अच्छी नौकरी पाने में सहायक होते हैं -जैसे कम्प्यूटर चलाने का कौशल, गाड़ी चलाने का कौशल, बाल काटने का कौशल आदि. कुछ कौशल हमें रोज के काम को और अच्छे से करने में मदद करते हैं -जैसे अच्छा खाना बनाने का कौशल, अच्छी खेती करने का कौशल आदि . इन दोनों तरह के कौशलों में सोचने, योजना बनाने के साथ-साथ हाथ के कौशल और अन्य चीजों की भी जरूरत होती है.

कुछ कौशल ऐसे होते हैं जिनसे हम अपने आप को अच्छे से जानने, दूसरों को जानने, दूसरों से अच्छे सम्बंध बनाने, प्रभावी तरीके से अपनी बात कहने, समय पर सही निर्णय लेने, अपनी भावनाओं को समझने, तर्कपूर्ण और रचनात्मक ढंग से सोचने, तनावों से जूझने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं इन सभी कौशलों को हम अभ्यास से वैसे ही सीख सकते हैं जैसे कम्प्यूटर चलाने, खेती करने, शिक्षक का काम करने के व्यावहारिक कौशल को . इन्हीं कौशलों को हम यंहा जीवन कौशल मान रहे हैं.

आइये देखें जीवन कौशल की शिक्षा हमें किस-किस तरह से मदद कर सकती है—

- जीवन कौशल की शिक्षा हमें अपने स्वाभाव, अपने गुण, अपनी कमियाँ पहचानने में सहायक होती है , यह हमें दूसरे की दृष्टि में अपना मुल्यांकन करना सिखाती है
- जीवन कौशल की शिक्षा से मदद ले कर हम दूसरों से अच्छे सम्बन्ध बना सकते हैं
- जीवन कौशल की शिक्षा व्यक्ति को दैनिक जीवन में सभी कामों को अच्छे और बेहतर तरीके से करने में मदद करती है
- जीवन कौशल की शिक्षा व्यक्ति मे सही और सकारात्मक ढंग से सोचने और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाती है
- जीवन कौशल की शिक्षा व्यक्ति को समाज में सफल होने की हिम्मत देती है

- जीवन कौशल व्यक्ति को दैनिक जीवन में और विशेष परिस्थितियों में चुनौतियों का सामना करने का आत्मविश्वास देता है
- जीवन कौशल सीखकर हम जीवन के तनावों का सामना कर सकते हैं

किशोरियों के लिए

जीवन कौशल – क्यों ?

जीवन कौशल की शिक्षा प्रत्येक उम्र के व्यक्ति के लिये उपयोगी है, परंतु जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है वह अपने अनुभवों से सीखता जाता है . वंही किशोरियाँ और किशोर 13 वर्ष की उम्र से एक नये जीवन में प्रवेश करते हैं . इस समय ना तो इनकी गिनती छोटों में होती है और ना ही बड़ों में. एक तरफ इनमें शारीरिक परिवर्तन होते हैं . और दूसरी तरफ इनमें भावनात्मक परिवर्तन होता है. कभी इन्हें जल्दी गुस्सा आता है तो कभी ये निराश होने लगते हैं . किसी दूसरे की छोटी सी बात इन्हें बुरी लग जाती है शहरों में पढाई-लिखाई को लेकर माता-पिता का दबाव बढ़ता है तो गाँव की किशोरियाँ पर कई तरह की पाबन्दियाँ लगती हैं, जो वे पसन्द नहीं करतीं . कई बार किशोरियाँ अपनी समस्या किसी से बताना भी नहीं चाहतीं और कई बार घर के बड़े लोग या शिक्षक भी इनकी बातों को अनसुना कर देते हैं. इसी समय किशोरियों में यौन इच्छायें भी जागृत होती हैं और वे इस रहस्य को जानना चाहती हैं . ऐसे में भावनाओं में आकर गलत कदम उठा सकती हैं. 13-14 वर्ष की उम्र में मासिक धर्म आरम्भ हो जाता है और कई किशोरियों को इससे शारीरिक और भावनात्मक तकलीफ होती है.

यदि किशोरियों के पास जीवन कौशल की शिक्षा होगी तो वे अपनी बहुत से समस्याओं को स्वयं भी समझ सकती हैं या दृढ़ता और स्पष्टता से औरों से कह सकती हैं, और पूछ सकती हैं.

निम्नलिखित जीवन कौशल की शिक्षा 13 से 19 वर्ष की किशोरियों को बेहतर और सशक्त जीवन जीने का तरीका सिखा सकती है-

1. आत्म-जागरूकता या स्वयं को जानने का कौशल
2. प्रभावी सम्प्रेषण करने का कौशल
3. बेहतर पारस्परिक सम्बंध बनाने का कौशल
4. निर्णय लेने का कौशल
5. समस्या को सुलझाने का कौशल

इन पांच कौशलों के अलावा कुछ कौशल और भी हैं

1. रचनात्मक अर्थात् नये और सकारात्मक तरीके से सोचने का कौशल
2. किसी भी बात को या विषय को तर्क या विश्लेषण के द्वारा सोचने का कौशल
3. भावनाओं से जूझने का कौशल
4. तनावों से जूझने का कौशल

5. दूसरे की स्थितियों को समझने का कौशल
हम सभी में बहुत से कौशल पहले से होते हैं पर इन्हें प्रशिक्षण के द्वारा भी सीख सकते हैं . सभी कौशल एक दूसरे से मिले-जुले हैं . जब हम एक प्रकार का कौशल सीखते हैं तो उसके साथ हम दूसरे कौशल भी सीख जाते हैं . इस मैनुयल में पहले 5 कौशलों का प्रशिक्षण देने के बारे में सीखेंगे.

आइये प्रशिक्षण शुरू करें

प्रशिक्षण की तैयारी

किसी भी प्रशिक्षण के लिये कुछ तैयारी पहले से कर लेनी चाहिये. यह तैयारी है-

1. **प्रशिक्षण का स्थान** - यदि पहले से तय किये गया कोई प्रशिक्षण केन्द्र है तो वंहा प्रशिक्षण देने में सुविधा हो सकती है; यदि नहीं है तो किसी बड़े बरामदे या बड़े कमरे में भी प्रशिक्षण दिया जा सकता है.
2. **बैठक व्यवस्था** - प्रशिक्षण के स्थान पर प्रशिक्षण लेने वाली किशोरियों के बैठने के लिये चाहे मेज कुर्सियां हों या टाट-पट्टी, इससे अच्छे प्रशिक्षण पर कोई असर नहीं पड़ता है. बैठक व्यवस्था को आधे से थोड़े बड़े गोले के रूप में व्यवस्थित कर लेना चाहिये. इससे सभी किशोरियां एक दूसरे को देख सकेंगी यदि प्रशिक्षण का स्थान छोटा है तो दो पंक्ति में भी बैठाया जा सकता है. इस व्यवस्था से गोले के बीच का स्थान किशोरियों की गतिविधियों के लिये उपयोग में लाया जा सकेगा.
3. **उपस्थिति रजिस्टर** - प्रशिक्षण लेने वाले साथी या सहजकर्ता को प्रशिक्षण के प्रत्येक दिन किशोरियों से उस दिन की तारीख पर हस्ताक्षर जरूर लेने चाहिये . इससे प्रशिक्षण की गम्भीरता बनी रहती है . इसलिये प्रशिक्षण से पहले एक रजिस्टर तैयारी कर लेना चाहिये.
4. **प्रशिक्षण सामग्री का संकलन** - प्रशिक्षण में ब्लैक बोर्ड या व्हाइट बोर्ड बहुत जरूरी सामग्री है. और इसके साथ ही ब्लैक बोर्ड पर लिखने के लिये रंगीन चॉक या व्हाइट बोर्ड पर लिखने के लिये रंगीन मार्कर साथ में डस्टर . अन्य सामग्री में रंगीन स्कैच पैन, अलग-अलग आकार के कार्ड पेपर या सधारण पेपर, फ्लिप बोर्ड, कैंची, तैयार सामग्री को प्रदर्शित करने के लिये पिन आदि . इसके अलावा हर दिन अलग-अलग गतिविधि के लिये अलग-अलग सामग्री की जरूरत पड़ सकती है जैसे गेंद, पतली रस्सी आदि . साथी सहजकर्ता पुरानी पत्रिकाओं या अखबार से सावधानी से काटकर कई प्रकार के चित्र/फोटो उसी आकार के गते या कार्ड-बोर्ड अथवा कार्ड पेपर पर चिपका-लें . चित्रों का संकलन जितना अधिक होगा उतना ही कुछ गतिविधि करने में मदद मिलेगी.

5. **पीने के पानी एवं शौचालय की व्यवस्था-** प्रशिक्षण शुरू होने के पहले किशोरियों के पीने के लिये साफ पानी की व्यवस्था प्रशिक्षण स्थल के निकट ही कर लें. इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि प्रशिक्षण स्थल के आस-पास ही एक साफ-सुथरा पेशाब घर या शौचालय हो और वहां पानी की व्यवस्था भी हो.



परस्पर परिचय
आइये मिले-जुलें

सत्र 1

प्रशिक्षण की शुरुआत - परिचय

हम देखते हैं कि पहले दिन प्रशिक्षण में आये साथी पुराने दोस्तों के साथ ही बैठते हैं और उन्हीं से बातें करते हैं. सहजकर्ता साथी की जिम्मेदारी है कि वे उन सब का परस्पर परिचय इस तरह से कराये कि वे सभी एक दूसरे का मित्र या सहेलियाँ समझने लगे. इसमें प्रशिक्षण का पूरा पहला दिन भी लग सकता है और कभी-कभी एक दिन से भी अधिक. सहजकर्ता अपनी सुविधा और इच्छा से परिचय की गतिविधियां चुन सकते हैं.

➤ उद्देश्य

1. साथियों में आपसी परिचय एवं मित्रता
2. सहजता, समानता एवं अनुशासन का वातावरण निर्मित करना
3. नए व्यक्तियों के साथ समूह में काम करना सीखना
4. अपनी भूमिकाओं के बारे में सोचने की शुरुआत करना

➤ परस्पर परिचय करने के लिये गतिविधियां

गतिविधि - 1 गीत एवं स्वागत (10 मिनट)

सत्र के प्रारम्भ में सहजकर्ता समता आधारित गीत गाएँ और समूह के साथी सदस्यों को साथ गाने के लिए आमंत्रित करें। इसके लिए सहजकर्ता स्वयं एक लाइन गाएँ और फिर समूह उस लाइन को दोहराए। गीत के पश्चात सहजकर्ता किशोरीयों का स्वागत करें।

गतिविधि -2 गाने के साथ घूमना (समय 10 मिनट)

1. कोई भी रिकार्ड किया हुआ नृत्यात्मक गीत बजायें
2. सहजकर्ता गाने की ताल पर किशोरीयों को कक्ष में चारों ओर घूमने को कहें। सभी साथी ताल के अनुसार चलेंगे। तेज ताल पर तेज चाल होगी धीमी ताल पर धीमी चाल ।
3. कक्ष में घूमते हुए जैसे ही साथी एक दूसरे के सामने आएँ तो एक दूसरे की तरफ खुशी से देखें और सलाम करते हुए आगे बढ़ें।

इस प्रक्रिया को सहजकर्ता द्वारा दो तीन बार दोहराया जाए। जैसे ही गाना बंद हो जाए सभी साथी अपने अपने स्थान पर रुक जायें।

गतिविधि 3 –संख्या के आधार पर समूह और परिचय (15 मिनट))

1. प्रथम गतिविधि का गाना रोकने के बाद सहजकर्ता 2 से 5 के बीच की कोई संख्या जोर से बोले ।
2. साथी उतनी ही संख्या में छोटे छोटे समूहों में बट जायेंगे। उदाहरण सहजकर्ता जब तीन बोलेंगे तो सभी साथी तीन की संख्या में विभाजित हो जायेंगे।
3. विभाजित समूह के सभी सदस्य रुककर एक दूसरों को अपना परिचय, पसंद - नापसंद बतायेंगे।
4. फिर दूसरा चक्र प्रारंभ होने पर सभी साथी फिर से चलना प्रारंभ करेंगे, सहजकर्ता नई संख्या बोलेंगे साथी उतनी संख्या का समूह बना लेंगे। और फिर नये समूह में परस्पर परिचय होगा.

यह प्रक्रिया कई बार चल सकती है हर बार प्रशिक्षक कुछ समूहों का परिचय बड़े समूह से भी कराते जायेंगे।

गतिविधि 4. समानता पहचानों (20 मिनट)

सहजकर्ता सभी किशोरियों को गोल घेरे में खड़ा होने के लिए कहेंगे । फिर वे किसी एक विशेषता को जोर से बोलेंगे उस विशेषता वाली सभी किशोरियां घेरे के बीच आकर खड़ी हो जायेंगी । ये सभी किशोरियां एक-एक कर अपना परिचय देंगी.

उदाहरणार्थ

- 1 जिनके नाम क अक्षर से शुरू होते हैं।
2. जिन्होंने चश्मा पहन रखा हो ।
3. जिन्हें घूमना पसन्द है।
- 4 जिन्हे सर्दी का मौसम पसंद है ।
- 5 जो शाकाहारी हैं ।
- 6 जिन्होंने जीवन में कभी पेड लगाये है ।

इस प्रक्रिया को तब तक चला सकते हैं जब तक सभी एक दूसरे के साथ घुल -मिल न जाएं। प्रश्न समूह के अनुसार बदले जा सकते हैं।

गतिविधि 5. नाम व विश्लेषण (समय 30 मिनट)

सभी प्रतिभागी अपना नाम बताएं व नाम के साथ एक विशेषता बताएंगे। साथ ही वे यह भी बतायेंगे कि विशेषता उनमें कैसे आई ?

उदाहरण - मेरा नाम अनीता है। मैं अच्छा गाना गाती हूं । मैंने गाना अपनी माँ से सीखा है ।

प्रतिभागी अपने कहे विशेषण को अभिनय कर के भी दिखा सकते हैं।

गतिविधि - 6 (समय 40 मिनट)

सहजकर्ता कुछ 5-6 फूलों या पक्षियों अथवा पशुओं के नाम कागज के छोटे टुकड़ों में लिखकर उसे मोड़ कर एक डिब्बे में रख सकते हैं . किशोरियों की संख्या के बराबर ही यह चिट होनी चाहिये, जिससे एक ही तरह के फूल या पक्षी या पशु का नाम लिखा कागज एक से अधिक किशोरियों को मिले. फिर समान नामों वाली चिट के छोटे समूह बनाकर परस्पर परिचय, एक दूसरे की रुचि , पसन्द या ना पसन्द , प्रिय भोजन के बारे में जानेंगे . इसके बाद प्रत्येक छोटा समूह सबके सामने आकर एक दूसरे के बारे में बतायेंगे.

गतिविधि - 7 (समय 30 मिनट)

1. सभी किशोरियों को अंग्रेजी के अक्षरों के क्रम में क्रमशः ए से जेड तक खड़े होकर लाइन बनाने को कहा जायेगा .
2. परंतु कोई किसी से बात नही करेगा केवल इशारों से अपना स्थान बनाना है.
3. इसमें मनोरजन भी होगा और मुस्कराहटों का अदान -प्रदान भी होगा.
4. सहजकर्ता सबका नाम पूछेंगे और मालुम चलेगा बहुत से लोग गलत क्रम से खड़े हैं . क्रम में सुधार कर लिया जायेगा.
5. इसके बाद एक-एक करके सभी सामने आकर अपना नाम और अपने बारे में एक सच और एक झूठी बात बोलेंगी. सहजकर्ता इसे फ्लिप चार्ट पर प्रत्येक के नाम के आगे लिखती जायेगी. अंत में झूठ पहचानने के लिये कहेगी. *(यह केवल मनोरजन के लिये है)*

गतिविधि 8 - फोटो भाषा- चित्र से अपने आप को जोड़ना (समय-60 मिनट)

1. सहजकर्ता किशोरियों को एक गोल घेरे में खड़े होने को कहेंगी.
2. सहजकर्ता घेरे के बीच में बहुत सारे चित्र (फोटो) फर्श पर बिखरा देंगी.
3. इसके बाद वे किशोरियों को बिना कोई आवाज किये चुपचाप एक तरफ से दूसरी तरफ चित्रों को गौर से देखते हुए घूमने को कहेगी.

(अगर सम्भव हो तो पृष्ठभूमि में कोई वाद्य यंत्र का संगीत बजाया जा सकता है जिससे फोटो चयन में एक वातावरण निर्मित होगा)

4. सहजकर्ता प्रत्येक किशोरी को कोई ऐसा चित्र चुनने के लिये कहेगी जिसमें वह अपना बचपन, बचपन की कोई घटना, या किशोरी जीवन की कोई घटना या भविष्य का कोई सपना देखती हो.
5. मन ही मन चित्र चुनकर किशोरियाँ अपनी-अपनी जगह बैठ जायेंगी.

6. जब सभी किशोरियाँ चित्र चुन लेंगी तो सहजकर्ता प्रत्येक किशोरी को एक-एक करके अपने चुने चित्र को उठाने के लिये कहेगी.
7. *यदि एक ही चित्र को एक से अधिक किशोरी चुनती है तो कोई एक किशोरी उस चित्र को रख लेगी. और अपनी बात कहने के बाद उस चित्र को उस दूसरे साथी को दे देगी जिसने यही चित्र पसन्द किया है*
8. इसके बाद एक-एक कर प्रत्येक किशोरी चित्र को चुनने का कारण बताते हुए बतायेगी कि उसने अपने-आप को, या अपने सपने को चित्र में किस प्रकार देखा.
9. जिस चित्र को एक से अधिक किशोरी ने चुना है वे भी चित्र को लेकर अपनी बात कहेंगी..

इस गतिविधि से सभी किशोरियां एक दूसरे के बारे में और अधिक जान सकेंगी.

(इस गतिविधि को अगले सत्र “ स्वयं की पहचान ” में भी किया जा सकता है)

सत्र समापन

1. सहजकर्ता एक एक कर कुछ किशोरियों से पूछेंगी कि सत्र में की गई गतिविधियों से वे दूसरी किशोरियों के बारे में पहले की तुलना क्या नई बातें जान पाई हैं. ?
2. साथी सहजकर्ता एक या दो किशोरी को अगले दिन आज की गतिविधि के बारे में संक्षेप में मौखिक रिपोर्ट बताने का कार्य देगी.



आत्म जागरुकता
स्वयं को पहचानने का कौशल

सत्र 2

आत्म जागरूकता/ स्वयं को पहचानने का कौशल-1 (स्वयं की प्रारम्भिक पहचान)

आरम्भ: (समय- 40 मिनट)

1. सहजकर्ता साथी किशोरियों से कोई प्रेरक गीत या उनकी ही संस्कृति का गीत गवा सकती हैं अथवा एक दिन पहले हुए परिचय सत्र के अनुसार कुछ किशोरियों से अन्य किशोरियों के बारे में पूछने को कह सकती हैं.
2. इसके बाद जिन किशोरियों को पूर्व दिन में दी गई जानकारी और गतिविधि की मौखिक रिपोर्ट देने का कार्य दिया गया था वे यह प्रस्तुत करेंगी . अन्य किशोरियां इसमें कुछ जोड़ सकती हैं .

सत्र का उद्देश्य

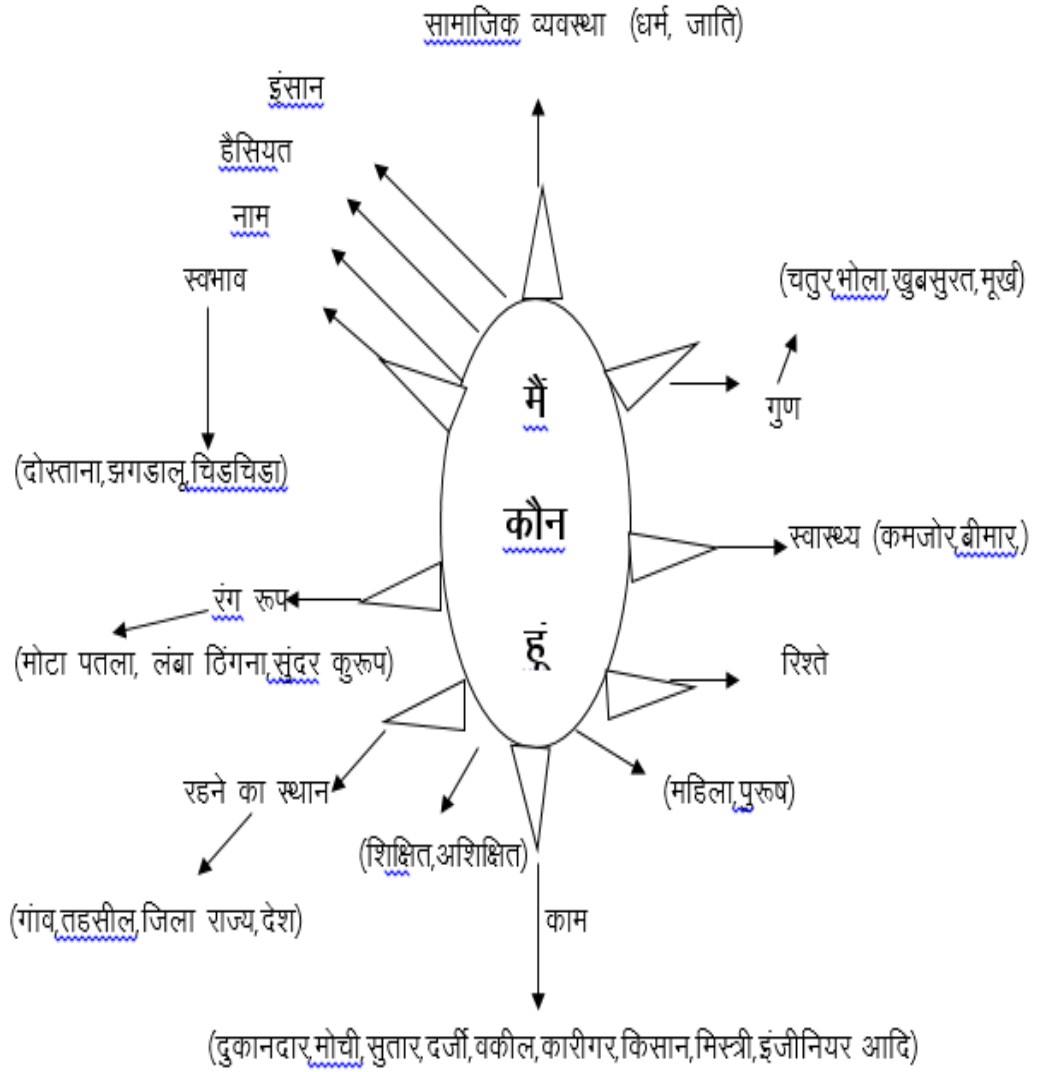
1. हर किशोरी स्वयं की विभिन्न पहचानों को जान सकेगी ।
2. किशोरियां अपने गुणों और कमियों से परिचित होंगी और गुणों को बढ़ाने और कमियों को कम करने के महत्व को पहचानेंगी।
3. किशोरियां अपनी क्षमताओं के अनुकूल अपने लिये योजनायें बना सकेंगी.
4. आपनी अनजान क्षमताओं को पहचानने की हिम्मत करेंगी

कोई भी व्यक्ति अपने बारे में स्वयं ही पूरी बातें नहीं जानता है परन्तु यह जरूरी है कि वह अपनी भावनाओं, मूल्यों, दृष्टीकोण, प्राथमिकताओं को पहचाने . यह सारी जानकारी व्यक्ति को एक ओर आत्मविश्वास देती है तो दूसरी ओर अन्य लोगों से अच्छे रिश्ते बनाने में मददगार भी होती है . किशोर उम्र में इस तरह की जानकारियां बदलाव के अवसर देती हैं . किसी भी व्यक्ति की पहचान में बहुत सारे घटक काम करते हैं.

उसका अपना नाम, उम्र, उसकी शरीर रचना, उसके द्वारा पहनी हुई पोशाक, उसकी शिक्षा, कोई विशेष कौशल, उसका सामान्य ज्ञान, उसका अपना व्यवसाय, उसके इलाके की खासियत, उसकी जाति और धर्म, उसका प्रदेश और देश, उसकी आर्थिक और सामाजिक हैसियत .

उसके पिता या परिवार के अन्य सदस्यों की समाज में पहचान, उनकी शिक्षा, उनकी कोई विशेषता, उनका व्यवसाय, उनका रुतबा, आदि

उसकी माता और उनका परिवार, माता की शिक्षा, माता के परिवार की सार्वजनिक पहचान आदि.



(सहजकर्ता इस चित्र की फोटोकापी करके किशोरियों को बांट सकती है)

गतिविधि-1

सहजकर्ता समस्त साथियों को पांच पांच सदस्यों के समूह में विभाजित कर निम्न बिंदुओं पर चर्चा करने को कहेंगे. वे ये सारे बिंदु फ्लिप चार्ट पर लिख देंगे

1. परिवार और समाज द्वारा मिली विभिन्न भूमिकाओं एवं पहचान को सूचीबद्ध करना।
2. यह पहचान मिलने पर कैसा लगता है?
3. आप स्वयं अपनी किस पहचान को सबसे अधिक पसंद करते हैं क्यों ?
4. कौन सी पहचान को नापसंद करते हैं और क्यों?
5. क्या आपने इन पहचानों के अनुसार अपने में कुछ परिवर्तन किए हैं?

सभी समूह अपनी चर्चा बिंदुओं को सबके सामने प्रस्तुत करेंगे.

कई बार व्यक्ति अपनी पहचान खो देता है और उसे दूसरे व्यक्तियों द्वारा दी गई पहचान से समझौता करना पड़ता है. कई बार युवतियों को शादी के बाद अपनी पहचान खोनी पड़ती है.

गतिविधि -2 - कहानी पाठ : रामकली की कहानी समय 15 मिनट (सहजकर्ता इस कहानी को किसी किशोरी को जोर से पढ़ने को कहेगी)

एक समय की बात है एक गांव में एक लड़की अपने माता-पिता के साथ रहती थी. 15 साल की हुई तो उसकी शादी दूसरे गांव में एक सम्पन्न परिवार में कर दी गई. गौना भी शादी के साथ कर दिया गया. ससुराल आई तो गांव की औरतों ने मुंह दिखाई में उसे देखकर कहा कि **घनश्याम की बहू** तो चान्द जैसी है. उस दिन से वह गांव में घनश्याम की बहू कहलाने लगी. उसका पति रीति-रिवाज के कारण उसका नाम नहीं लेता था. बस “**सुनो**” कहकर अपना काम चला लेता. वह घर का खूब काम करती . उसकी सास हर छोटे-छोटे काम के लिए उसे पुकारती “ **बहू** जरा सिर में तेल लगा देना”. “ **बहू** जरा पानी दे जाना ”. दो छोटे देवर और ननद उसे दिनभर **भाभी-भाभी** करते रहते. शादी के तीन साल बाद उसके बेटे हो गई. सबने उसका नाम प्यार से कमला रखा. थोड़े महीने बाद वह तुतलाकर **अम्मा** कहने लगी. इसी तरह समय सरक गया. कमला 5 साल की हो गई.घनश्याम अपने बेटे को स्कूल में भर्ती कराने ले गया. स्कूल की शिक्षिका ने उसके सामने प्रवेश का फार्म रख दिया.

उसमें पिता के नाम के बाद बच्चे की माँ का नाम लिखना था. घनश्याम की कलम रुक गई. फिर उसने उसे खाली छोड़ दिया. शिक्षिका ने घनश्याम के सामने फार्म यह कहकर फिर से रख दिया कि “ आपने फार्म पूरा नहीं भरा है ” .घनश्याम ने तो कभी अपनी पत्नी का नाम भी घर में नहीं सुना था.उसने धीरे से अपनी बेटे कमला से पूछा “तुम्हें अपनी अम्मा का नाम मालुम है? कमला भोलेपन के आश्चर्य से हंस पड़ी “ **अम्मा का भी नाम होता है क्या !** ” .घनश्याम कल आने के लिए कहकर प्रवेश का फार्म लेकर घर आ गया. उसने अपनी माँ से पूछा कि उनकी बहू का क्या नाम है. उसकी माँ यह सुनकर सोच में पड़ गई कि इसे बहुरिया के नाम की क्या जरूरत पड़ गई. नाम तो उसे भी नहीं मालुम था. घनश्याम ने अपनी पत्नी से ही पूछ लिया. वह भी अचानक पूछे गये इस प्रश्न से चौंक गई.जब उसे कोई उसके नाम से बुलाता ही नहीं था तो वह भी अपना नम भूल गई. अंत में उसने अपने मायके आने का निर्णय लिया. जैसे ही वह गांव पहुंची उसे अपने बचपन की एक सहेली मिल गई. उसने उसे देखते ही कहा –“ **अरे रामकली तुम कब आई ?**” रामकली की खुशी का ठिकाना नहीं रहा , उसे बहुत सालों के बाद उसकी अपनी पहचान मिल गई.

कहानी पूरी हो जाने के बाद किशोरियों से पूछे कि इस कहानी में जिस प्रकार रामकली पर दूसरी पहचानें हावी हो जाने के कारण वह अपना नाम तक भुल गई इस प्रकार क्या हम अपनी भिन्न - भिन्न पहचानों को जानते हैं।

गतिविधि – 2. समय 30 मिनट (मूर्ति का खेल)

1. समस्त किशोरियों को एक गोले में बैठाएं।
2. किसी एक किशोरी को गोले के बीच में बैठाएं।
3. सभी साथियों को कहे कि गोले में बैठे हुए साथी को मिट्टी समझ कर उसे कोई व्यवसायिक आकार देने कर प्रयास करे। - जैसे नर्स, पुलिस कर्मी, शिक्षक, वकील आदि
4. सभी साथियों द्वारा बताई जाने वाले उसके पद को सहजकर्ता फिल्लप चार्ट या बोर्ड पर लिखता जायेगी ।
5. इस तरह कुछ और किशोरियों के साथ भी यह खेल चलाया जायेगा
6. अब सभी किशोरियों को गोले में बिठाकर सवाल करे कि-
 - उन्हें नई नई पहचाने किस प्रकार लगी?
 - सबसे अच्छी पहचान कौन सी थी और क्यों ?

इस प्रक्रिया में सहजकर्ता सभी साथियों को बोलने को प्रेरित करे। सहजकर्ता स्पष्ट करे कि जैसे जैसे "हम" किशोरी किशोरवस्था में पहुचने लगते है वैसे वैसे हम स्थितियों को समझने लगते है और स्वयं को अर्थात "मैं" को दी जा रही विभिन्न पहचानों को अपनाने या नकारने लगते है। हम इस बात पर सोचे कि हर व्यक्ति पैदा होने के समय से ही एकसे अधिक पहचानों के साथ जीता है और इन विभिन्न पहचानों के अनुसार ही अपने जीने के तौर तरीको में बदलाव लाता है। मैं कौन हूँ चार्ट पर बात करने के दौरान संभागियों को स्पष्ट करने का प्रयास करे कि किशोरावस्था में हमें अपने अनुभवों के साथ परिवार और समाज के अनुभव सुझावों का भी आदर करना चाहिए और सही पहचान की और बढना चाहिये।

सत्र का समापन

सहजकर्ता किशोरियों को ए-4 आकार के दो सादे कागज या कार्ड देगीं और स्वयं के बारे में निम्नलिखित जानकारी लिखकर लाने को कहेंगी . इस कार्य के लिए किशोरियों को अधिकतम दो दिन का समय दिया जा सकता है .

1. नाम -
2. जन्मतिथि -
3. जन्म स्थान -
4. पढाई कंहा तक पूरी की? -
5. पढाई क्यों छोड दी? -

6. विवाहित हैं या अविवाहित? -
7. घर पर क्या-क्या काम करती हैं? -
8. घर के बाहर क्या-क्या करती हैं? -
9. माता का नाम -
10. माता क्या क्या काम करती है? -
11. पिता का नाम -
12. पिता क्या-क्या काम करते हैं? -
13. कितने भाई-बहन हैं? -
14. पूरा पता- फलिया/गाँव; पोस्ट आफिस, तहसील , जिला , राज्य, पिनकोड -
15. मोबाइल नम्बर -
16. अन्य कोई आवश्यक जानकारी-



सत्र 3

आत्म जागरूकता/ स्वयं को पहचानने का कौशल-2 (गुणों की पहचान)

आरम्भ- (समय –लगभग 50 मिनट)

1. सहजकर्ता किशोरियों को कोई मनोरंजनात्मक खेल खिला सकती हैं या किशोरियों के बीच से ही किसी किशोरी को स्वेच्छा से ऐसा करने को कह सकती हैं.
2. इसके बाद सहजकर्ता पूर्व सत्र की गतिविधियों के बारे में प्रश्न पूछेंगी और प्रत्येक गतिविधि से किशोरियां स्वयं क्या अर्थ निकालती हैं इस पर उनका फीडबैक लेंगी.
3. सहजकर्ता एक दिन पूर्व किशोरियों को दिये गये ' मैं कौन हूँ?' गृहकार्य की जानकारी लेंगी. यदि कुछ किशोरियों को जानकारी देने में समस्या आ रही है या उन्होंने ने कार्य नहीं किया है तो छोटे-छोटे समूह में उन्हें उचित तरीके से जानकारी भरने में मदद करेंगी/ अथवा फिल्प चार्ट के माध्यम से सभी को जानकारी देने की प्रक्रिया समझायेंगी . यदि किशोरियाँ और कागज की मांग करती हैं तो उन्हें देंगी . जानकारी भरने में कागज पर लगभग डेढ़ इंच का मार्जिन छोड़ने का तरीका बतायेंगी. अंत में सहजकर्ता सभी के लिखे हुए परिचयात्मक विवरण के कागजों को सुरक्षित एक फाइल में रख लेगी क्योंकि इस पर आगे के सत्रों में भी काम होना है.

सहजकर्ता बतायेगी कि हर व्यक्ति में कुछ ऐसे गुण होते हैं जिसे वह विनम्रता अथवा संकोच के कारण दूसरों को नहीं बताता, या उसमें आत्मविश्वास की कमी होती है. ऐसे में उसके मित्र या अन्य लोग उसे उसके गुणों के बारे में बता सकते हैं . इसे हम एक गतिविधि के माध्यम से भी देख सकते हैं

गतिविधि क्रमांक 1. – जासूसी का खेल – दूसरों के गुणों को बताना (समय 40 मिनट)

1. सभी किशोरियाँ एक गोला बनाकर बैठेंगी.
2. किसी एक किशोरी को जासूसी का काम दिया जायेगा कि वह गोले में बैठी किशोरियों में से उस किशोरी के पीछे जाकर खड़ी हो जाये जिसके किन्ही दो गुणों को वह बता सकती है.
3. यह जासूस किशोरी जिसके पीछे खड़े होकर उसके दो गुण बतायेगी अब वह किशोरी जासूस बन जायेगी और पहली वाली किशोरी जासूस उसके स्थान पर बैठ जायेगी .

4. इस तरह हर किशोरी जासूसी का काम करेगी और सभी किशोरियों के गुण पता चलेंगे . सहजकर्ता साथी सभी गुणों को फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी.
5. अंत में सहजकर्ता पूछेगी कि क्या सभी किशोरियां अपने गुणों को पहले से जानती थीं . यदि गतिविधि के बाद कोई किशोरी अपने या किसी अन्य किशोरी के गुणों को जोड़ना चाहती हैं तो उसे भी फ्लिप चार्ट में जोड़ लिया जायेगा.

गतिविधि 2- समूह चर्चा- (समय 40 मिनट)

1. चार-चार के समूह में किशोरियां फ्लिप चार्ट पर लिखे 5-5 गुणों को मजबूत करने के तरीको पर चर्चा करेंगी और इसे एक कागज पर लिखेंगी.
2. इसके बाद प्रत्येक समूह से एक किशोरी सबके सामने समूह की बात रखेगी . सहजकर्ता लिखे हुए गुण के सामने प्रत्येक समूह द्वारा बताये गये उपाय संक्षेप में लिखती जायेगी और अन्य साथियों को भी जोड़ने या प्रश्न करने का अवसर देगी.

सत्र समापन – (समय -20 मिनट)) सहजकर्ता किशोरियों से निम्नलिखित प्रश्न कर सकती हैं

1. जब किसी को उसके किसी गुण के बारे में पता चलता है तो उसे क्या लाभ होता है?
2. दूसरे व्यक्ति को उसके गुण क्यों बताना चाहिये?
3. आपको जब आपके गुणों के बारे में बताया गया तो आपको कैसा लगा?

अंत में सभी मिलकर सामूहिक गायन या नृत्य करेंगे .

गृहकार्य- सहजकर्ता किन्हीं दो किशोरियों को अगले दिन आज के सत्र की मौखिक रिपोर्ट प्रस्तुत करने को कहेगी



सत्र 4.

आत्म जागरूकता/ स्वयं को पहचानने का कौशल-3 (कमियाँ या कमजोरियाँ)

आरम्भ – (30 मिनट)

1. सहजकर्ता साथी किशोरियों के साथ कोई मनोरंजक खेल खेलेंगे.
2. जिन किशोरियाँ को पूर्व सत्र की गतिविधियों का सारांश प्रस्तुत करने का गृह कार्य दिया गया था वे मौखिक प्रस्तुतीकरण करेंगी.
3. अन्य किशोरियाँ आवश्यकतानुसार इसमें जोड़ सकेगीं.
4. सहजकर्ता पूर्व सत्र 'गुणों की पहचान ' का निष्कर्ष बतायेंगी

सहजकर्ता बतायेगी कि जिस तरह हर व्यक्ति को अपने गुणों को पहचानना और पहचानकर उसे और मजबूत करने की कोशिस करनी चाहिये, उसी तरह उसे अपनी कमजोरी या कमी को पहचानकर उसे दूर करने के प्रयास करने चाहिये. किशोर अवस्था में हमें अपने बारे में सब कुछ अच्छा लगता है और अपनी गलतियों को पहचान नहीं पाते . हमें अपनी कमजोरियों को खुद पहचान कर उसे दूसरों के सामने स्वीकार करने में संकोच नहीं करना चाहिये . इससे हमारे मित्र और शुभचिंतक हमें अपनी कमजोरियाँ दूर करने में मदद कर सकते हैं.

गतिविधि -1 अपनी कमियाँ स्वयं बताना (समय 40 मिनट)

1. सभी किशोरियाँ एक या दो लम्बी पंक्ति में एक दूसरे के पीछे बैठेंगी.
2. पंक्ति में सामने बैठी किशोरी के हाथ में एक फुटबाल के आकार की गेंद होगी.
3. जैसे ही खेल शुरू होता है पहली किशोरी अपने पीछे बैठी किशोरी को गेंद देकर उसे अपनी दो कमजोरियाँ बताने को कहती हैं.
4. दूसरी किशोरी अपनी कमजोरियाँ बताकर गेन्द दांये या बांये तरफ से या सिरके ऊपर से खेलते हुए अपने पीछे बैठी किशोरी को दे देगी.
5. अब वह किशोरी अपनी दो कमजोरियाँ बतायेगी .
6. इसी बीच सहजकर्ता सबकी बताई कमजोरियाँ फ्लिपचार्ट पर लिखती जायेगीं.
7. जब गेन्द आखरी किशोरी के पास पहुंच जायेगी तो वह किशोरी अपनी कमजोरियाँ बताकर दौड़कर गेन्द पहली किशोरी को दे देगी और वो सबसे अंत में अपनी कमजोरियाँ बतायेगी.

गतिविधि -2 - समूह चर्चा: (समय 30 मिनट)-

1. कमजोरियों की सूची बन जाने पर सहजकर्ता किशोरियों के चार-चार के समूह में उन्हें कुछ कमजोरियों की सूची देंगे

2. सहजकर्ता कमजोरियों को दूर करने के लिये किशोरियों को परस्पर चर्चा करने को कहेगे . प्रत्येक समूह एक कागज या कार्ड पर उन उपायों को लिखेगा जिससे किसी कमजोरी को दूर किया जा सकता है.
3. प्रत्येक समूह से एक किशोरी सामने आकर किसी भी कमजोरी को दूर करने के तरीके बतायेंगी.
4. सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर प्रत्येक कमजोरी के सामने उसे दूर करने के उपाय लिखते जायेंगे .
5. सहजकर्ता गतिविधियों का सार निकाल कर बतायेंगी कि प्रत्येक कमी या कमजोरी को कम किया जा सकता है और उसे धीरे-धीरे समाप्त किया जा सकता है.

वह फ्लिप चार्ट पर यह मुहावरा लिखेगी-

“ हम अपनी ताकत को और ताकतवर कमजोरियों को कमजोर बना सकते हैं”

जो-हैरी विन्डो- व्यक्तित्व के खुले और बंद पक्षों को जानना (समय - 40 मिनट))

सहजकर्ता बतायेगी कि हर व्यक्ति के व्यक्तित्व के चार पक्ष होते हैं

1. **खुला पक्ष** -हर व्यक्ति अपने बारे में कुछ बातें जानता है और यही बातें दूसरे लोग भी उसके बारे में जानते हैं . जैसे नाम, उसका घर कहाँ है,कहाँ नौकरी करता है . . . आदि-
यह उस व्यक्ति का खुला पक्ष होता है
2. **छुपा हुआ पक्ष** - एक स्थिति में व्यक्ति स्वयं के बारे में जानता है पर दूसरे नहीं जानते . व्यक्ति अपने बारे में कुछ बातें छुपाकर रखता है . अक्सर यह उसकी ऐसी आदतें होती हैं जिसे समाज में पसन्द नहीं किया जाता . जैसे नशा करना , किसी से प्रेम करना . चोरी करना आदि.एक तरह से ऐसा व्यक्ति मुखौटा लगाकर रहता है . जब यह बातें दूसरों को पता नहीं होती तो व्यक्ति उसे सुधार नहीं पाता . या उसमें मदद नहीं ले पाता . यह किसी व्यक्ति का **छुपा हुआ पक्ष** होता है . यदि व्यक्ति इस छुपे पक्ष के बारे में दूसरों को बता देता है तो वह अपनी कमजोरियों या समस्या को दूर कर सकता है और **उसका छुपा पक्ष खुले पक्ष का हिस्सा बन जायेगा**
3. **ढका हुआ पक्ष** - कई बार व्यक्ति अपने बारे में सचेत नहीं रहता और कुछ आदतें नहीं जान पाता . जबकि उसके मित्र या अन्य परिचित जानते हैं जैसे उसका कोई तकिया कलाम, उसका शरीर के किसी भाग को बार-बार- खुजाना, खड़े-खड़े या बैठे-बैठे पैर हिलाते रहना. यह आदतें कई बार उसे हंसी का पात्र बना देती है . यह उसके व्यक्तित्व का **ढका हुआ पक्ष** होता है .यदि उसके मित्र या परिचित उसे इसके बारे में बता देंते हैं तो वह सचेत होकर इस बातों को सुधार सकेगा और मित्रों परिचितों के बीच उसे अधिक पसन्द किया जाने लगेगा .और उसके व्यक्तित्व का खुला पक्ष और बढ़ जाता है.

4. **बन्द (अनखुला पक्ष) पक्ष** - हर व्यक्ति का एक ऐसा पक्ष होता है जो बन्द रहता है क्योंकि व्यक्ति खुद भी कभी कुछ कोशिस नहीं करता और दूसरों भी यह सोचते हैं कि यह व्यक्ति यह काम नहीं कर सकता . **यह उसका बन्द पक्ष होता है** . परंतु यदि व्यक्ति कोशिस करे तो कई तरह के ऐसे काम कर सकता है जो उसने पहले कभी नहीं किये . जैसे ही व्यक्ति ऐसा काम कर लेता है उसके व्यक्तित्व का खुला पक्ष बड़ा हो जाता है.

सत्र समापन - (10 मिनट) सभी किशोरियाँ सामूहिक गीत गायेंगी

गृहकार्य - सहजकर्ता हर किशोरी को ए-4 आकार का एक कागज देंगी . प्रत्येक किशोरी कागज के एक तरफ अपनी ऐसी पांच विशेषताओं की सूची बनायेंगी जिसे उन्होंने अभी तक किसी को नहीं बताया है . यह भी बतायेंगी कि ये विशेषतायें उन्हें भविष्य में सफल होने के लिए कैसे मदद कर सकती हैं.



सत्र 5

आत्म जागरूकता/ स्वयं को पहचानने का कौशल-4

(जो-हैरी विंडो - बन्द पक्ष को खोलना, भविष्य का सपना)

सत्र आरम्भ- 30 मिनट

1. किशोरियाँ अपनी पसन्द का कोई सामूहिक गीत गायेंगी.
2. सहजकर्ता साथी पिछले सत्र में बताई गये प्रमुख विषय को प्रश्न-उत्तर की शैली में दोहरायेंगी

सम्भावित प्रश्न

- आदिवासी क्षेत्र में किशोरियां अपनी किन-किन कमियों से जूझती हैं?
- कोई किशोरी अपनी कमियों को कैसे दूर कर सकती है?
- किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व में कौन-कौन से पक्ष होते हैं?
- बन्द पक्ष को कैसे खोला जा सकता है ?

सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर स्कैच बनाकर खुला पक्ष, छुपा पक्ष, ढका पक्ष, और बन्द पक्ष को बताते हुए बतायेगी कि कैसे अन्य पक्षों को कम करके खुले पक्ष को बढ़ाया जा सकता है.

(समय 30 मिनट)

गतिविधि-1 बन्द (अनखुले) पक्ष को खोलना (समय- 30 मिनट) बांये हाथ से लिखना

1. सहजकर्ता किशोरियों से पूछेंगे कि वे किस हाथ से लिखती हैं.
2. बांये हाथ से लिखने वाली किशोरियों को अलग समूह में बैठा देंगे.
3. फिर सभी किशोरियों को एक स्कैच पैन और एक ए-4 आकार का कार्ड-पेपर देंगे.
4. फिर सहजकर्ता किशोरियों से कहेंगे कि जिस हाथ से वे आम तौर पर लिखती हैं स्कैचपैन को अब दूसरे हाथ में पकड़ लें.
5. उसके बाद उस हाथ से कार्ड-पेपर पर कोई भी चित्र बनाने और फिर उसी हाथ से अपना नाम लिखने को कहेंगे.
6. फिर सभी किशोरियों के बनाये चित्र को प्रदर्शित किया जायेगा जिससे किशोरियाँ एक दूसरे के चित्र को देख सकें.

गतिविधि-2 खुली चर्चा- सहजकर्ता किशोरियों से प्रश्न करेंगी (समय- 30 मिनट)

1. क्या इसके पहले उन्होंने कभी उल्टे हाथ से लिखने की कोशिस की थी?
2. क्या कारण था कि ऐसी कोशिस नही की गई?
3. क्या कोशिस करके हम इसे और सुधार सकते हैं? कैसे?

4. बांये हाथ से लिखने का अभ्यास करने से पहले यह किशोरियों के व्यक्तित्व का कौन सा पक्ष था?
5. बांये हाथ से लिखने का अभ्यास करने के बाद यह उनके व्यक्तित्व का कौन सा पक्ष हो गया.?
6. खुले पक्ष के बड़े हो जाने पर क्या-क्या फायदे होते हैं?

गतिविधि -3. सपने बुनना (समय 30 मिनट)

10. सहजकर्ता साथी प्रत्येक किशोरी को ए-4 आकार का कार्ड पेपर देंगी, और उन्हें 5-5 के समूह में बैठने को कहेंगी
11. प्रत्येक समूह को 4-5 रंग के स्कैच पैन और एक कैंची दी जायेगी.
12. अब प्रत्येक किशोरी को दिये गये कार्ड-पेपर पर बड़े आकार के बादल बनाने को कहा जायेगा.
13. इसके बाद उन्हें कैंची से अपने बनाये बादल की बाहरी सीमा को काटते हुए एक कट-आउट बनाना होगा.
14. अब प्रत्येक किशोरी स्कैच पैन से बादलों के बीच अपना सपना लिखेगी कि वह भविष्य में क्या करना चाहती है . वह इसे किसी कविता में या गद्य में लिख सकती है ; वह लिखने के साथ में चित्र भी बना सकती है.

सहजकर्ता सभी चित्रों को प्रदर्शन के लिये लगा देगी . वे बतायेंगी कि अपने लिये सपने देखना भी स्वयं की पहचान हैं.

सहजकर्ता बतायेगी कि किसी भी व्यक्ति का 'स्वयं' तीन बातों पर आधारित होता है-

1. उसका ज्ञान
2. उसकी भावनायें
3. उसका स्वाभाव

समापन – गृहकार्य

प्रत्येक किशोरी को ए-4 आकार का कार्ड पेपर दिया जायेगा . प्रत्येक किशोरी अपनी उन कमियों के बारे में लिखेगी जिसे वह दूर करना चाहती है . वह खुद इन कमियों को कैसे दूर करेगी, यह भी लिखेगी.



प्रभावी सम्प्रेषण का कौशल
शब्दों और बिना शब्दों के
अपनी कहना और दूसरे की सुनना

सत्र 6

प्रभावी सम्प्रेषण का कौशल-1- सम्प्रेषण क्या है?

आरम्भ - फीडबैक - खुली चर्चा . (समय 40 मिनट) सहजकर्ता पिछले सत्र में हुई गतिविधियों को लेकर किशोरियों से प्रश्न करेगी और उनके उत्तरों को फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी -

1. एक किशोरी को स्वयं को जानने के लिये क्या-क्या करना चाहिये ?
2. किसी किशोरी को अपनी कमजोरियां या कमियां जानने के लिये क्या करना चाहिये ?
3. अपने बन्द पक्ष को कैसे खोला जा सकता है?
4. स्वयं को बेहतर ढंग से जानने के क्या फायदे हैं?

सहजकर्ता पिछले दिये हुए गृहकार्य को एकत्र करेगी और अब तक कराये सारे कार्यों का शीर्षक “ “ मैं कौन हूँ ?” फ्लिप चार्ट पर लिखेगी. इसमें किशोरियों से मदद लेगी.

सहजकर्ता बतायेगी कि किशोरियों के किये सारे कार्य इकठ्ठे किये जायेंगे और इससे उन सब के आत्म परिचय की अलग-अलग पुस्तक जैसी तैयार होगी.

सभी मिलकर किशोरियों द्वारा अब तक किये हुए कार्य को हर किशोरी के नाम के अनुसार एकत्र करने में सहजकर्ता की मदद करेंगे.; हर काम पर किशोरी का नाम लिखा है अथवा नंही , इसकी जांच करेंगे . सभी कामों का एक सा क्रम बनायेंगे . यदि कोई किशोरी अपने सपने , या कमियों या विशेषताओ के कार्य में कुछ जोड़ना चाहती है तो उसे सत्र के बाद करने के लिये मौका देने को कहेंगे.

सभी कामों को पंच करने के बाद टैग लगाकर रखा जायेगा .

सम्प्रेषण

उद्देश्य

1. किशोरियाँ सम्प्रेषण की पूरी प्रक्रिया को समझ सकेंगी
2. किशोरियां अलग-अलग प्रकार के लोगों से अपनी बात प्रभावी तरीके से कह स
3. किशोरियां अपनी बात प्रभावी तरीके से कहने के लिये शब्दों और हाव-भाव में सही संतुलन
4. रखने का महत्व समझेंगी.
5. दूसरों की बातों को ध्यान से सुनेंगी
6. किशोरियां बेहतर सम्प्रेषक बन सकेंगी.

7. किशोरियों में आत्मविश्वास बढ़ेगा

सम्प्रेषण का अर्थ (समय 5 मिनट)

सहजकर्ता बतायेंगी कि सम्प्रेषण दो शब्दों को मिलाकर बना है

सम - बराबर

प्रेषण- अपनी बात को दूसरे व्यक्ति को कहना

सम्प्रेषण - दो या दो से अधिक व्यक्तियों के बीच विचारों, अनुभवों, जानकारियों, भावनाओं आदि का अदान-प्रदान है. अथवा एक व्यक्ति द्वारा अन्य व्यक्ति या व्यक्तियोंको अपनी बात इस तरह से कहना कि उन्हें वह बात लगभग उसी तरह से समझ में आ जाये जैसे कि बोली जा रही है . परंतु ऐसा हमेशा नहीं होता है.

गतिविधि क्रमांक 1 रोल प्ले - (समय -सत्र का बचा हुआ पूरा समय)

सहजकर्ता दो-दो किशोरियों का समूह बनाकर उन्हें एक-एक निर्धारित भूमिका में पसन्द के किसी भी विषय पर परस्पर 2 मिनट की बातचित करने के लिए तैयारी करने को कहेगी.

(तैयारी समय 10 मिनट)

1. दो किशोरियां मित्र के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
2. दो किशोरियां पुत्री और पिता के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
3. दो किशोरियां विद्यार्थी और शिक्षक के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
4. दो किशोरियां गरीब व्यक्ति और सरपंच के रूप किसी विषय पर बात करेंगी.
5. दो किशोरियां पति और पत्नी के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
6. दो किशोरियां शिक्षक और प्राचार्य के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
7. दो किशोरियां गांव के अनपढ़ गरीब व्यक्ति और थानेदार के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
8. दो किशोरियां थानेदार और सरपंच के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
9. दो किशोरियां नेता और गरीब व्यक्ति के रूप में किसी विषय पर बात करेंगी.
10. दो किशोरियां नौकरी के इन्टर्व्यू देनेवाली और एक अधिकारी के रूप में बात करेंगी

दो-दो किशोरियां सामने आकर रोल प्ले करेंगी , सहजकर्ता अन्य किशोरियों को निम्नलिखित बातों को ध्यान से देखने को कहेगी - (सभी बिन्दुओं को फ्लिप चार्ट पर लिख देंगी)

- क्या बोल रहे हैं?
- कैसे बोल रहे हैं ?,
- कैसे खड़े या बैठे हैं – सीधे, तनकर, झुककर, हिलडुल रहे हैं?
- कितनी पास खड़े या बैठे हैं?
- आवाज कितनी ऊंची हैं?
- एक दूसरे को कैसे देख रहे हैं हाव-भाव, मुख-मुद्रा (आंख झुकाकर या सामने देखते हुए)?
- किस भूमिका में एक व्यक्ति अधिक बोल रहा था और दूसरा सुन रहा था?
- किस भूमिका में दोनों बोल रहे थे?
- अन्य कोई विशेष बात .

सहजकर्ता अब एक-एक कर प्रत्येक रोल प्ले के दोनों पात्रों के बारे में किशोरियों से पहले से बताये गये बिन्दुओं पर प्रश्न पूछेंगी.

सहजकर्ता बतायेगी कि रोल प्ले से तीन बातें सामने आई हैं -

- हम किससे बात कर रहे हैं, उसके पद, उम्र, रिश्ते के आधार पर सम्प्रेषण बदल जाता है
- कुछ बातचित में **आक्रमकता** थी
- कुछ में **दीनता** थी
- कुछ में **दृढ़ता** थी

एक किशोरी को अपनी बात विनम्रता परंतु बिना डरे दृढ़ता से कहना चाहिये

समापन – गृहकार्य- सभी किशोरियां अपने-अपने भविष्य की योजना के बारे में सबके सामने खड़े होकर 2 मिनट बोलने की तैयारी करके आयेंगी . प्रस्तुतीकरण में क्रम निम्नलिखित अनुसार होगा –

1. योजना क्या है?
2. यह योजना क्यों है ? क्या पाना चाहते हैं?
3. योजना को कैसे पूरा करेंगी?
4. योजना पूरी होने पर क्या लक्ष्य प्राप्त हो जायेगा ?
5. कोई नया लक्ष्य क्या बनाना चाहेंगी?

अंत में सभी किशोरियां मिलकर मनोरंजन के लिये कोई खेल खेल सकती हैं



प्रभावी सम्प्रेषण का कौशल-2 आवश्यक घटक

प्रारम्भ: किशोरियां कोई गीत गायेंगी (समय-5 मिनट)

सहजकर्ता बतायेगी कि किसी प्रभावी सम्प्रेषण को कौन- कौन सी बातें प्रभावित करती हैं, और शीर्षकों को फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेंगी.- (समय 30 मिनट)

1. **सम्प्रेषण की विषय वस्तु** - हम क्या कह रहे हैं? हमें अवसर के अनुकूल बोलना चाहिये यदि कोई औपचारिक अवसर है तो पहले से सोच लेना चाहिये कि हम क्या बोलेंगे . सामने वाले व्यक्ति की भावनाओं और उसके स्तर के अनुसार ही हमारी विषय वस्तु होनी चाहिये.
2. **विषय वस्तु की रचना** - स्पष्ट और पूरे वाक्य होने चाहिये . वाक्य छोटे होने चाहिये. एक वाक्य में एक ही विचार होना चाहिये. भाषा सरल होनी चाहिये.
3. **कहने का तरीका**.- हमें शांत मन से अपनी बात कहनी चाहिये. यदि समूह के सामने बोल रहे हैं तो सब पर दृष्टि डालने के बाद उन्हें अवसर के हिसाब से संबोधित करना चाहिये - जैसे दोस्तों/ बहनों और भाइयों/ मेरे गाव वासियों - - - आदि. हमें बोलते हुए सब पर दृष्टि डालते रहना चाहिये. हर वाक्य के बाद कुछ क्षणों के लिये रुकना चाहिये और देखना चाहिये कि लोग हमारी बात सुनने में रुचि ले रहे हैं या नहीं. यदि रुचि नहीं ले रहे हैं तो बीच में कोई किस्सा सुना देना चाहिये . या पहले कही हुई बात को किसी दूसरे तरीके से दोहरा देना चाहिये . बोलने में भावनाओं और विषय वस्तु के अनुसार उतार-चढ़ाव लाना चाहिये.
4. **श्रोता की विशेषता** -यदि हम किसी एक व्यक्ति से बात कर रहे हैं तब सामने वाले की उम्र/ पद/रिश्ते के आधार पर उसे सम्बोधित करना चाहिये . किसी भी प्रकार के आवेश या उत्तेजना से बचना चाहिये . ऐसा करने पर सामने वाला व्यक्ति भी आवेश में आ जाता है और बात बिगड़ जाती है.
5. **भाव-भंगिमा, हाव-भाव, देखने का तरीका** - प्रभावी सम्प्रेषण शब्दों के अलावा इस पर भी निर्भर करता है कि हम अपने हाथ -पैर, मुख मुद्रा, आंखों का उपयोग किस अवसर पर किस प्रकार करते हैं . हमारे खड़े होने या बैठने का तरीका क्या है . हमें ध्यान देना चाहिये कि हम खड़े-खड़े या बैठे-बैठे अनावश्यक ही पैर तो नहीं हिल रहे . हमें एक दम

पुलिस के सिपाही की तरह सावधान की मुद्रा में भी नंही रहना चाहिये . शरीर को सहज रखना चाहिये. किसी इंटर्व्यू में अधिकारी की मेज पर झुककर नंही बैठना चाहिये . कक्षा में कुर्सी पर पैर चढ़ाकर नंही बैठना चाहिये . जमीन को पैर के अंगूठे से कुरेदना, या पैर के पूरे पंजे को जमीन पर घसीटना आत्मविश्वास की कमी दिखाता है.

6. **दृष्टि या देखने का तरीका** : शब्दों के बाद आंखें सम्प्रेषण का सबसे बड़ा माध्यम है . आंखों से हम गुस्सा, प्यार, आदेश, डर, शर्म सब कुछ दिखा सकते हैं . जब हमसे कुछ गलती हो जाती है तो हम आंखें झुका लेते हैं . इसलिये हर तरह के सम्प्रेषण में हमें आंखों का सही उपयोग करना चाहिये . किशोरियों में कई बार सिर झुकाकर और आंखें नीचे करने की आदत हो जाती है. इससे कुछ लोग फायदा उठाते हैं. किशोरियों को किसी भी स्थिति में सिर नीचा करके और आंख झुकाकर बात नंही करनी चाहिये . इससे आत्मविश्वास में कमी दिखाई देती है.
7. **पोशाक** – हमारी पोशाक भी सम्प्रेषण का एक माध्यम है . इसलिये हम अपनी संस्कृति और वातावरण के अनुसार अलग –अलग अवसर पर अलग- अलग तरह की पोशाक पहनते हैं. हम किसी व्यक्ति की पोशाक देखकर उसके बारे में अपने विचार बना लेते हैं . हम यदि कंही नौकरी करते हैं तो हमें वंहा के वातावरण या नियमों के अनुसार पोशाक पहनना चाहिये. शहर और गांव के वातावरण के अनुसार भी पोशाक का चुनाव होता है.
8. **बात करने वाले व्यक्ति से खड़े होने या बैठने की दूरी** – यह किसी व्यक्ति से हमारे रिश्ते और स्थितियों पर निर्भर करता है कि बात करते हुए हम उससे कितनी दूर खड़े होते हैं या बैठते हैं. अपरिचितों के साथ बात करते हुए हमें एक औपचारिक दूरी रखनी चाहिये . यदि सामने वाला अपरिचित व्यक्ति दूरी कम करता है तो किशोरी को खुद ही यह दूरी बढ़ा लेनी चाहिये.
9. **स्पर्श** – हर समाज और संस्कृति में रिश्ते के अनुसार एक व्यक्ति द्वारा दूसरे को छूने या स्पर्श करने का रिवाज रहता है . यदि हमारी कोई मित्र बीमार है तो हम कुछ बोले भी उसका हाथ या माथा छूकर उसके प्रति प्यार या चिंता दिखा सकते हैं . डॉक्टर का मरीज को छूकर देखना उसके व्यवसाय का हिस्सा है. पर यदि कोई पुरुष किसी कम परिचित या अपरिचित युवती को बिना कारण बार-बार स्पर्श करता है तो इसका अर्थ निकाला जा सकता है कि वह पुरुष अच्छे चरित्र का नंही है . इसलिये हर किशोरी को स्पर्श की भाषा समझने की कोशिस करनी चाहिये और स्वयं भी अपने सामाजिक, सांस्कृतिक रिवाज और रिश्ते के अनुसार ही स्पर्श को सम्प्रेषण का माध्यम बनाना चाहिये.

गतिविधि-1 (समय 40 मिनट)

सहजकर्ता समूह से 8 किशोरियों को दो-दो के चार जोड़ों में बांटेंगे किशोरियां गोलाकार आकार में बैठेंगी.

स्थिति 1

- सहजकर्ता पहले जोड़े को गोले के बीच में आमने-सामने बैठने के लिये कहेंगे
- जोड़े का एक साथी दो मिनट तक सामने वाले से बात करेगी वह बातचित में किसी कारण से साथी की प्रशंसा करेगी और सामने वाला साथी अपने चेहरे के भावों, और आंखों से प्रतिक्रिया देगी पर कुछ बोलेगी नहीं.

स्थिति 2

- सहजकर्ता दूसरे जोड़े को गोले के बीच में आमने-सामने बैठने के लिये कहेंगे
- दूसरे जोड़े का एक साथी दो मिनट तक सामने वाले से बात करेगी वह बातचित में किसी कारण से साथी की प्रशंसा करेगी और साथी उसकी प्रशंसा सुनकर कुछ बोलेगी परंतु चेहरे पर कोई भी हाव-भाव नहीं लायेगी और उससे आंखें भी नहीं मिलायेगी.

स्थिति 3

- सहजकर्ता तीसरे जोड़े को गोले के बीच में आमने-सामने बैठने के लिये कहेंगे
- इस जोड़े का एक साथी भी दो मिनट तक सामने वाले से बात करेगी वह बातचित में किसी कारण से साथी की प्रशंसा करेगी और साथी उसकी प्रशंसा सुनकर साथी उसका उत्तर देगी और अपने शब्दों के अनुरूप हाव-भाव और भाव- भंगिमा भी दिखायेगी और अपनी आंखों से भी उसे देखेगी

स्थिति 4

- सहजकर्ता चौथे जोड़े को गोले के बीच में आमने बैठने के लिये कहेंगे इसमें एक साथी दूसरे की तरफ पीठ करके बैठेगी और पीछे वाली साथी पहले साथी की प्रशंसा में पूरी भावनाओं के साथ बोलेगी.
सामने वाली साथी उत्तर देगी.

इन गतिविधियों के बाद सहजकर्ता सभी किशोरियों को अर्ध गोलाकार स्थिति में बैठने को कहेगी

- वह पहले जोड़े से पूछेगी कि उन्हें सम्प्रेषण में क्या मुश्किल लगा उसके क्या कारण हैं?
- फिर दूसरे जोड़े से पूछेगी कि उन्हें क्या मुश्किल लगी और क्यों ?
- यही प्रश्न तीसरे और चौथे जोड़े से पूछेंगी

- सहजकर्ता फिर पूरे समूह से पूछेंगी कि-कौन सी स्थिति बोलने के लिये सबसे प्रभावीलगी और क्यों
- वह सारे उत्तरों को फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी.

सहजकर्ता एक बार फिर प्रभावी सम्प्रेषण में शब्दों के साथ हाव-भाव के महत्व को बतायेगी-

- प्रभावी सम्प्रेषण के लिये जरूरी है कि सम्वाद करने वाले आमने-सामने हों.
- शब्दों को सुनने के साथ एक दूसरे की शारीरिक मुद्राओं जैसे सिर हिलाना , आंखों को देखना, मुस्कराहट या नाराजगी को भी पढ़ें जिससे पता चले कि सामने वाला ध्यान से सुन रहा है या नहीं.

गतिविधि-2 (समय -60 मिनट):

- सभी किशोरियां एक दिन पहले दिये गये गृहकार्य भविष्य की योजना पर प्रस्तुतीकरण करेंगी.
- सहजकर्ता सभी किशोरियों को ए-4 आकार का कागज देगी.
- प्रत्येक किशोरी अन्य किशोरियों का 10 अंकों से मुल्यांकन करेंगी जिसमें बोले हुए शब्द और हाव-भाव दोनों पर ध्यान देंगी.

समापन- सहजकर्ता प्रत्येक किशोरी से सबसे प्रभावी वक्ता का नाम पूछेंगी फिर सभी पर अपना फीडबैक देगी

गृहकार्य- सभी किशोरियों को अपने भविष्य की योजना पर किये गये मौखिक प्रस्तुतीकरण को लिखकर लाना है जो उनकी बन रही पुस्तक में जोड़ा जायेगा



प्रभावी सम्प्रेषण का कौशल-3 सम्प्रेषण की प्रक्रिया

प्रारम्भ

- सभी किशोरियां एक सामूहिक गीत गाएंगी (समय-5 मिनट)
- सहजकर्ता पूर्व सत्र की प्रमुख बातों को प्रश्न पूछ कर दोहरायेगी. (समय 30 मिनट)
- प्रभावी सम्वाद के लिये विषय वस्तु कैसी होनी चाहिये?
- विषय वस्तु कैसे प्रस्तुत की जानी चाहिये?
- बड़े समूह के सामने बोलने में किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये
- एक व्यक्ति जब किसी दूसरे व्यक्ति से या एक समूह से अपनी बात कहता है तो इसमें क्या-क्या बातें शामिल होती हैं?

गतिविधि -1 (समय 15 मिनट)

सहजकर्ता चार किशोरियों को कमरे से बाहर भेज देती है . फिर बाकी किशोरियों को एकत्र कर कहती है कि उनके घर के दड़बे से सब मुर्गियां छूट गई हैं अब उन्हें इकठ्ठा करके फिर से दड़बे में डालना है पर वे अकेले नहीं कर पा रहीं हैं इसलिये सब लोग मिलकर उनकी मुर्गियां पकड़ने का अभिनय करे. परंतु उन्हें यह काम बिना कुछ बोले, या मुंह से बिना आवाज निकाले करना चाहिये. और बाहर से आने वाले किसी साथी से भी बात नहीं करना है.

सभी लोग मुर्गी पकड़ने का अभिनय करने लगते हैं. सहजकर्ता बाहर गये साथियों में से एक को बुलाती है और उसे वैसा ही करने को कहती है जैसा सब कर रहे हैं. इसी तरह एक-एक सभी को बुलाकर वैसा ही करने को कहती है . फिर वह बाहर से आने वाले साथियों से पूछती है कि उन लोगों ने अन्दर आकर क्या किया . सब अलग- अलग उत्तर देते हैं . फिर सहजकर्ता अन्दर के साथियों से पूछती है कि वे क्या कर रहे थे . जब बाहर से आये साथियों को मालुम चलता है कि वे मुर्गियां पकड़ रहे थे तो सब हंसते हैं.

अब सहजकर्ता पूछती है कि बाहर से आने वाले साथी क्यों नहीं समझ पाये . वे सभी उत्तर प्लिप चार्ट पर लिख देती हैं. और बताती हैं कि

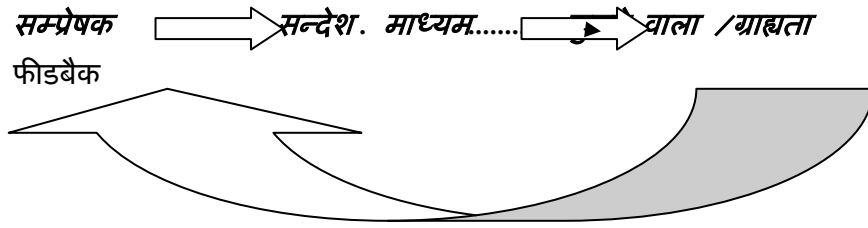
1. बिना शब्दों का सम्प्रेषण अधूरा था.
2. बाहर से आने वाले साथियों को पूछने की मनाही नहीं थी फिर भी उन्होंने नहीं पूछा . हम इसी तरह बिना पूछे या जाने दूसरों की नकल करने लगते हैं.

विषय – सम्प्रेषण की प्रक्रिया

सहजकर्ता बताती है कि सम्प्रेषण की प्रक्रिया में कौन-कौन से तत्व शामिल होते हैं(समय 50 मिनट)

1. सम्वाद शुरू करने वाला/ सन्देश देने वाला या **सम्प्रेषक**
2. सम्वाद सुनने वाला/ श्रोता/ या ग्रहण करने वाला/**ग्राह्यता**
3. इन दोनों को सम्प्रेषक द्वारा कहे जाने वाली बात /सन्देश/ **विषय वस्तु** जोड़ती है.
4. सम्प्रेषक अपनी बात कहने के लिये किसी **माध्यम** का उपयोग करता है . वह अपने जुबान और हाव-भाव से अपनी बात कहता और यदि वह व्यक्ति बड़े समूह के सामने बोल रहा है तो वह माइक का उपयोग कर सकता है . इस तरह मौखिक प्रस्तीकरण, उसके हाव-भाव ही माध्यम कहलाते हैं
5. किसी व्यक्ति को सुनकर या देखकर सुनने वाला व्यक्ति कभी बोलकर, कभी ताली बजाकर, कभी नारे लगाकर , ठहाके लगाकर, सिर हिलाकर अपनी प्रतिक्रिया देता है . इसे **फीडबैक या प्रतिपुष्टी** कहते हैं.

यदि हमारी बात सुनकर सुनने वाला किसी तरह की प्रतिक्रिया नहीं देता है तो इसका अर्थ हुआ कि हमारा सम्प्रेषण प्रभावी नहीं है फीड बैक मिलने पर सम्प्रेषक अपने बोलने के तरीके , अपनी विषय वस्तु में सुधार करता है



एक सम्प्रेषण तभी प्रभावी होता है जब सम्प्रेषक अपने लक्षित श्रोता के बारे में कुछ जानकारी रखता हो -

- जैसे वे कौन सी भाषा समझते हैं?
- उनकी शिक्षा का स्तर क्या है?
- उनके पूर्वाग्रह क्या हैं?
- उनके रीति-रिवाज और परम्परायें क्या हैं?
- उनकी तत्काल जानकारी पाने की क्या-क्या जरूरत हैं?
- वे कौन सी बातें ना पसन्द करते हैं? आदि

यदि सम्प्रेषक ऐसी बातें बता रहा हो जिसकी सुनने वालों को जरूरत ही नहीं तो यह प्रभावी सम्प्रेषण नहीं कहलायेगा.

सम्प्रेषण में सुनने का महत्व

सक्रिय सुनना तीन बातों पर निर्भर करता है-

- शारीरिक रूप से सुनना (कानों का स्वस्थ रहना)
- दूसरे के प्रति सम्मान रखना (भावनात्मक रूप से सुनना)
- सतर्क होकर सुनना (मानसिक रूप से सुनना)

एक व्यक्ति जब दूसरे व्यक्ति को सक्रिय रूप से सुनता है तो वह शब्दों को सुनने के साथ ही बोलने वाले के चेहरे के हाव-भाव को भी देखता है तभी वह व्यक्ति बोलने वाले की पूरी बात समझ सकता है.

गतिविधि-1. (समय 40 मिनट)

1. किशोरियों को दो समूह में बांट दिया जायेगा.
2. दोनों समूह दूर- दूर गोलाकार बैठेंगे.
3. सहजकर्ता पहले समूह से एक किशोरी को कमरे से बाहर बुलाकर उसे कागज पर लिखा हुआ तीन वाक्यों की विषय वस्तु दिखाई जिसमें जीवन कौशल प्रशिक्षण से होने वाले फायदे लिखे हुए थे.
4. इसके बाद सहजकर्ता ने दूसरे समूह से एक किशोरी को बुलाकर पहली किशोरी से दूर ले जाकर एक दूसरे कागज पर लिखी 3 वाक्य की सामग्री पढ़ने को दी . यह सामग्री किसी दूसरे देश की खबर थी.
5. दोनों किशोरियां अपने-अपने समूह में आकर बैठ जाती हैं
6. सहजकर्ता दोनों किशोरियों को निर्देश देती है कि वे अपने बगल में बैठी किशोरी के कान में धीरे से वह वाक्य बोलें जो उन्हें बाहर पढ़ाया गया है.
7. इसी तरह दोनों समूह में एक एक कर किशोरियां सन्देश को अपने से अगली बैठी किशोरी के कान में धीरे से कहेगी.
8. पूरे घेरे में यह प्रक्रिया पूरी होने पर सहजकर्ता दोनों समूह में सन्देश सुनने वाली किशोरी से पूछेगी कि उन्होंने क्या सुना.
9. फिर वह पहले समूह में बीच-बीच की किशोरी से पूछती हैं कि उन्होंने क्या सुना था फिर पहली किशोरी से पूछा कि उन्होंने क्या सुना था . इसके बाद वह मूल सामग्री को फ्लिप चार्ट पर लिख दिया.
10. सहजकर्ता यही प्रक्रिया दूसरे समूह के साथ करती हैं.

गतिविधि 2. समूह चर्चा – (15 मिनट)

- सभी चर्चा करते हैं कि सन्देश क्यों बिगड़ा . सहजकर्ता कारणों को फ्लिपचार्ट पर लिखती जाती है.
- फिर यह देखा जाता है कि किस समूह का सन्देश अधिक बिगड़ा है . पाया जाता है कि पहले समूह का सन्देश कम बिगड़ा है क्योंकि यह उनके जीवन से जुड़ा है. दूसरे समूह के सन्देश का जिन्दगी से कोई रिश्ता नहीं था.

गतिविधि -3 : समूह सम्प्रेषण (30 मिनट)

5 या 6 किशोरियां एक समूह में सबके सामने गोलाकार बैठेंगी . वे इस बात की चर्चा करेंगी कि समाज में लड़कों और लड़कियों में क्या-क्या भेद-भाव होते हैं? भेद-भाव क्यों होते हैं? इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है? एक किशोरी गुप लीडर की जिम्मेदारी निभायेगी.

अब बाकी किशोरियां समूह चर्चा पर फीडबैक देगी.

समापन

सहजकर्ता एक दिन पूर्व दिये गये योजना के गृहकार्य को एकत्र करती हैं . दूसरे दिन के लिये 2 किशोरियों को आज के सत्र के बारे में अगले दिन बताने की जिम्मेदारी देती है . अन्य किशोरियों से अगले सत्र के लिये कोई ऐसा गीत याद करके आने को कहती है जिसमें, घर-परिवार, माता-पिता, पति, सखी, भाई-बहन आदि का उल्लेख हो.



सत्र क्रमांक

किशो-1 रावस्था और स्वास्थ्य: स्वास्थ्य क्या है?

उद्देश्य

1. किशोरियां सम्पूर्ण स्वास्थ्य का महत्व समझेंगी और स्त्री और पुरुष की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को तथा स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटकों को चिन्हित कर सकेंगी
2. किशोरियां स्वास्थ्य रहने के लिये व्यक्तिगत एवं परवेशीय स्वच्छता के महत्व को जानेंगी
3. स्त्री और पुरुष के अलग अलग उम्र के पड़ाव में स्वास्थ्यके लिये उपलब्ध साधनों-के आधार पर संतुलित पोषणपोषक आहार की जरूरत को समझेंगी.
4. किशोरियां किशोरावस्था में लड़कियों और लड़कों में होने वाले भावनात्मक और शारीरिक परिवर्तन के बारे में वैज्ञानिक जानकारी प्राप्त करेंगी .
5. किशोरियां प्रजनन स्वास्थ्य के सारे पक्षों विशेषकर महावारी के सम्बंध में विस्तृत , .जानकारी ग्रहण करेंगी और इसमें स्वच्छता के महत्व से परिचित होंगीइससे संबंधित समस्याओं पर खुलकर चर्चा करेंगी
6. किशोरियां उपर्युक्त समस्याओं का विश्लेषण कर स्वयं भी समाधान निकाल सकेंगी

प्रारम्भ

गतिविधि .1अच्छे स्वास्थ्य की जरूरत (मिनट 30 समय) प्रश्नोत्तर -

1. किशोरियां मिलकर कोई खेल खेलेंगी या नृत्य करेंगी जिसमें बहुत अधिक गति होगीयह . .गतिविधि थोड़ी लम्बी चलेगी
2. गतिविधि पूरी हो जाने पर सहजकर्ता प्रश्न करेगी कि कौन?.कौन थक गया-
3. वह सबसे प्रश्न करेगी कि कुछ किशोरियां क्यों थक गई हैं?.
4. किशोरियों के उत्तरों को फ्लिप चार्ट पर लिखकर सहजकर्ता उनकी व्याख्या करेगी सम्भावित उत्तर निम्नलिखित अनुसार हो सकते हैं -
 - शरीर में उर्जा या ताकत की कमी
 - किसी किशोरी में खून की कमी
 - पूरा और संतुलित भोजन ना लेना
 - कोई सामयिक बीमारी होना
 - उस समय मासिक धर्म होना
 - सुबह से अन्य शारीरिक श्रम करने के कारण थकावट होना
 - अन्य कोई भी

5. इसी तरह ना थकने वाली किशोरियों से पूछा जायेगा कि वे क्यों नहीं थीं सहजकर्ता उनके उत्तरों को भी फ्लिप चार्ट पर लिखेंगी

गतिविधि 2-स्वस्थ व्यक्ति की पहचान (मिनट 50 समय) समूह कार्य और व्याख्या-

1. किशोरियां एक बड़े पोस्टर पेपर पर स्कैच पैन से 4-4के समूह 'एक स्वस्थ पुरुष' में (एक किशोरावस्था) की विशेषताओं और लक्षणों की सूची बनायेंगी 'एक स्वस्थ स्त्री' और (अलग-वृद्धावस्था की अलग, प्रौढ़ावस्था, युवावस्था)
2. सभी किशोरियां उस सूची को पढ़ेंगी और इसे प्रदर्शित किया जायेगा.
3. सूची के आधार पर सहजकर्ता स्त्री और पुरुष दोनों के अलग-अलग उम्र के पड़ाव पर स्वास्थ्य की व्याख्या करेगी

गतिविधि 3-स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटक समूह कार्य – चर्चा एवम सूची बनाना (मिनट 20 समय)

1. सहजकर्ता सहभागियों से ऐसे व्यवहारों व स्थितियों को बताने को कहेंगे जो स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।
2. सहभागियों को चार समूह में बांटा जायेगा। दो समूह स्वस्थ व्यवहार व दो समूह अस्वस्थ व्यवहारों को पहचान कर कार्डशीट पर लिखेंगे।
3. सहभागी बड़े समूह के सामने प्रस्तुत करेंगे ।

सहजकर्ता बतायेगी कि सामान्यतः जब हम किसी भी बीमारी के कारण बिस्तर पकड लेते हैं तब कहते हैं कि स्वास्थ्य ठीक नहीं है। स्वास्थ्य रहना केवल किसी भी बीमारी का नहीं होना नहीं है बल्कि शारीरिक मानसिक और भावनात्मक बेहतरी है..

स्वास्थ्य के लक्षण –सहजकर्ता मुख्य बिन्दुओं को फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी

1. शारीरिक रूप से स्वास्थ्य बीमारी न होना -, फुर्ती, ताकत, मेहनत करना, सुडौल, चेहरे पर चमक, सही लम्बाई व वजन,, सफाई से रहना आदि।
2. मानसिक रूप से - बातबात पर गुस्सा न करना-, सकारात्मक सोचना, चिड़चिड़ापन न होना, खुश और स्वास्थ्य रहना, पूरा आराम, पूरी नींद, जागरूक, निर्णय ले सकने की क्षमताआदि . . .किसी प्रकार का अवसाद ना होना ,अनावश्यक डर ना लगना ,
3. सामाजिक रूप से स्वस्थ अच्छे रिश्ते बना पाना, लड़ाई झगड़ा न करना-, आर्थिक रूप से सशक्त, नशा न करना आदि।

स्वास्थ्य पर किन स्थितियों, कारकों ,आदतों एवं व्यवहार का प्रभाव पड़ता है, यह जानने के लिए जरूरी है कि पहले इन्हें चिन्हित किया जाए।

- पोषक आहार -भोजन पानी

- परिवेश
- साफसफाई-
- शिक्षा
- अन्य लोगों से रिश्ता
- आदतें
- मौसम
- आनुवांशिक

सहजकर्ता किशोरियों से चर्चा करके)इसमें और घटक शामिल कर सकती हैं (

गतिविधि 4-खुली चर्चा)-समय एक घटक पर अपने विचार रखेंगी-किशोरियां एक (मिनट 15 और सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी और आवश्यकता अनुसार उसमें जोड़ती जायेगी .
समापन – गतिविधि –अपने अपने विचार – समय)पूरा बचा हुआ (

- सहजकर्ता स्वस्थ रहने के महत्व) स्वस्थ रहना क्यों जरूरी है (?पर एक - एक किशोरी से एक-एक वाक्य बोलने के लिये कहेगी.
- सहजकर्ता किशोरियों को कोई भी ऐसा गीत लाने के लिये कहती है जिसमें खाने-पीने का उल्लेख हो अथवा मिलजुल कर ऐसा गीत तैयार करने को कहती है



सत्र क्रमांक

किशो –.2 रावस्था और स्वास्थ्यrपोषण आहार

प्रारम्भ:

सहजकर्ता पिछले सत्र में दिये गये कार्य के अनुसार किशोरियों को गीत गाने को कहती है .

पौष्टिक भोजन की जरूरत क्यों?

सहजकर्ता सर्वप्रथम सहभागियों को बताती है कि स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटकों में भोजन एक महत्वपूर्ण घटक है। जन्म से किशोरावस्था तक की उम्र ऐसी होती है जब

शरीर का क्रमिक विकास होता है शरीर की उंचाई और वजन दोनों बढ़ते हैं हड्डियां .
 .इस बढ़ती उम्र में पौष्टिक भोजन की आवश्यकता सर्वाधिक होती है ,मजबूत होती हैं
गतिविधि – 1-दैनिक जीवन में खाने पीने वाले भोजन की सूची और उसकी स्वास्थ्य में-
– भूमिकाप्रश्नोत्तर((मिनट 50 समय)

1. सहजकर्ता किशोरियों से प्रश्न करती है कि हम भोजन क्यों करते हैं -?
2. सभी उत्तरों को वह बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती जाती है

संभावित उत्तर हो सकते हैं –

- ताकत के लिए,
- जिन्दा रहने के लिए
- स्वाद के लिए,
- खाना अच्छा लगता है,
- बीमारी से बचने के लिए,
- शारीरिक विकास के लिए।
- त्योहार मनाने के लिये
- अतिथि होने के कारण

सहजकर्ता फिर पूछती है कि आमतौर पर हम दैनिक जीवन में सुबह से शाम तक क्या खाते पीते हैं -? वह सभी उत्तरों को फ्लिप चार्ट पर लिखती जाती है। और उसका श्रेणीकरण करती है जैसे

- नाश्ते का भोजन-पानी
- दोपहर के वक्त का भोजन-पानी
- सन्ध्या का भोजन-पानी
- रात्री का भोजन-पानी
- अन्य कोई भोजन-पानी

सहजकर्ता इन जवाबों के आधार पर भोजन के मुख्य कार्यों की तालिका बनायेगी

| भोजन की भूमिका | भोजन के प्रकार |
|--|----------------|
| ताकत या उर्जा देने वाला भोजन □ □ | |
| शरीर की वृद्धि या विकास करने वाला भोजन | |
| बीमारियों से बचाने वाला भोजन | |
| उत्सवों के लिये भोजन | |

| | |
|---|--|
| दूसरे के प्रति आदर - प्यार जताने के लिये भोजन | |
|---|--|

- भोजन में व्यक्तिगत पसंद और नापसंद होती है।
- यह पसन्द - नापसन्द स्थानेय उपलब्ध सामग्री पर निर्भर करती है
- भोजन बनाने की विधि भी भोजन करने की इच्छा को प्रभावित करती है ।
- खरीदने की सामर्थ्य पर भी भोजन निर्भर करता है।
- पोषण आहार का मानसिक स्थिति एवं खुशनुमा वातावरण से भी गहरा संबंध है। इसलिये जब किसी गर्भवती महिला के घर में कोई अप्रिय बात हो जाती है तब वह भोजन के महत्व को समझते हुए भी भोजन नहीं करना चाहती.

स्वस्थ्य रहने के लिये यह जरूरी है कि हमें यह पता हो कि किस तरह का भोजन करें .

गतिविधि2- अच्छा खाना 15) सूचीकरण-मिनट(

सहजकर्ता ' के समूह में 4-4 अच्छे खाने' की सूची कार्ड शीट पर तैयार (एक समय के खाने की) करने कोकहेगी। सभी समूह बड़े समूह में अपनी प्रस्तुति देंगे। सहजकर्ता समूह द्वारा बताए गए अच्छे खाने' का विश्लेषण भोजन के पोषक तत्वों के आधार पर करेंगी।

गतिविधि पौष्टिक खाने का स ूची करण 15)मिनट(

पूर्व विश्लेषण करने के बाद सभी समूह अच्छे खाने की सूची को पुनः संतुलित भोजन के आधार पर संशोधित करेंगे।

संतुलित आहार कई आहारो का समूह है जिसके सेवन से व्यक्ति को प्राय सभी पोषक तत्व मिलः स्थानीय ग्रामीण परिवेश में उपजे अनाज औ .सकते हैंर सब्जियों फल मासाहारी भोजन के सेवन , .से भी संतुलित आहार पाया जा सकता है

गतिविधि 3-गांव मे उपलब्ध भोजन की सूची बनाना (मिनट 20 समय)

- तरल (पेय)
- मांसाहारी भोजन
- अनाज
- दलन (दालें)
- फल (जामुन आदि ,तेंदू ,इमली ,आंवला) वनफल,
- पत्तेदार सब्जियां
- अन्य सब्जियां
- तैलीय वस्तुएं
- बाजार में उपलब्ध वस्तुएं

सहजकर्ता इस सूची के अनुसार शरीर के लिए इनकी भूमिका पर चर्चा करेगी शक्ति देने - यथा , जैसे) विकास करने वाला भोजन विशेष अंगों , बीमारियों से बचाने वाला भोजन ,,वाला भोजन . स्वस्थ रखने वाला भोजन (आंखे को

किशोरियों के साथ भोजन में भेदभाव

गतिविधि (उदाहरण के साथ प्रश्नोत्तर) भेदभाव के स्वरूप 4

- यदि किसी गरीब परिवार में माता घर में रात की एक छोटी बेटी हो ,एक बड़ा पुत्र ,पिता-माता दो ताजी रोटी बनाती हैं और . दो रोटी बची हो और केवल दो रोटी का ही आटा हो रोटी का. सब नाश्ता करते हैंबटवारा किस तरह किया गया होगा?
- यदि किसी सामान्य परिवार में एक गर्भवती किशोरी है जो अपने पहले बच्चे को जन्म देने वाली है ,घर में उसकी सास है, मजदूरी करने वाला उसका पति है और एक ही अंडा . . किशोरी को ही तय करना है कि अंडा किसे दे, हैवह क्या करेगीआम तौर प ?र क्या होता है?
- सहजकर्ता उत्तरों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी.

आमतौर पर महिलायें घर में सबके खाने के बाद ही खाना खाती हैं और इस स्थिति में उन्हें दाल -सब्जी पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाती उसके ऊपर पूरे घर .स्त्री को त्यागी माना जाता है . को खलाने की जिम्मेदारी मानी जाती है उसे अन्नपूर्णा कहकर उसकी चिंता अन्य लोग नहीं . इससे महिलाओं का स्वास्थ्य प्रभावित . वह बासी खाना खाने की अभ्यस्त हो जाती है .करते हैं वह कमाने वाला . इस धारणा के कारण कि पुरुष को अधिक ताकतवर होना चाहिये .होता है आ ;होता हैम परिवारों में बच्चियाँ और किशोरियों के साथ भोजन को लेकर शुरू से ही भेदभाव होता है और वे कम उम्र से ही खून की कमी . का शिकार हो जाती हैं (अनीमियां) जबकि व्यवहार में स्त्रियां पुरुषों के .जिससे वे जीवन भर कई प्रकार की अस्वस्थता को झेलती हैं ही बराबर या उनसे अधिक मेहनत करती हैं किशोरियों की जिम्मेदारी है कि वे स्वयं इस भेदभाव का विरोध करें.

भोजन के पोषण स्तर को बढ़ाने की कुछ विधियां

- सब्जियों को हमेशा छीलने व काटने से पूर्व धोना चाहिए।-
- बहुत गहरा छिलका नहीं उतारना चाहिए।-
- सब्जियों व फलों को मध्यम आकर में-ही काटें बहुत छोटे टुकड़ों में नहीं।
- ताप पर पकाना चाहिए।-भोजन धीमी आंच-
- सब्जी को बर्तन में ढककर पकाएं।-दाल-
- सब्जी पकाने में जितनी आवश्यकता हो उतने ही पानी का उपयोग करें।-दाल-
- दालों अथवा अनाज को अंकुरित करके उपयोग में लें।-
- बार गरम नहीं करना चाहिए।-बने हुए भोज्य पदार्थ को बार-

चोकर सहित आटे व मोटे आटे का उपयोग करना चाहिए।-

(गेहूं के आटे में जौ और चने का आटा मिलाकर-जैस) विविधतापूर्ण भोजन का उपयोग करें-,
बाजरा, चौला व ज्वार का आटा मिलाकर उपयोग करना।

दलिया या खिचड़ी में सब्जियों को मिलाकर बनाना।-

समापन

- सहजकर्ता गृहकार्य देगी कि अपने ऐसे एक या दो अनुभव लिखें जब उनके साथ या घर की किसी अन्य महिला सदस्य के साथ उन्होंने किसी भी प्रकार का भोजन सम्बन्धी भेदभाव देखा,
- .या सुना या महसूस किया
- अब यदि वे ऐसा कोई भेदभाव देखेंगी तो क्या करेंगी.

सहजकर्ता इसके लिये प्रत्येक किशोरी को ए 4-आकार का कागज देंगी .



सत्र

किशो-3 रावस्था और स्वास्थ्यrकिशोरावस्था में प्रवेश

प्रारम्भ -किशोरियों से पूछा जायेगा कि क्या उन्हें कोई फिल्मी गाना याद है जिसमें कम उम्र की चर्चा हो क्या उन्होंने ऐसी कोई फिल्म देखी है जिसमें कम उम्र की लड़की और लड़के के /)? बीच दोस्ती दिखाई गई होजैसे बॉबी यदि नहीं देखी है या गाना नहीं जानते हैं तो कोई . (बात नहीं

सहज कर्ता बताती है कि किशोरावस्था तेजी से हो रहे शारीरिक परिवर्तनों का समय है। बचपन से ही क्रमिक बदलाव व्यक्ति को शारीरिक परिपक्वता की दिशा में ले जाते है। किशोर अवस्था प्राय 13 :से वर्ष की उम्र से ही किशोर होने 10 कभी किशोरियां-कभी .वर्ष की मानी जाती है 19 .लगती हैं

गतिविधि .1 शरीर का क्रमिक विकास - समूह कार्य (मिनट 30 समय)

1. सहजकर्ता किशोरियों को 4-4 के समूह में आम की एक गुठली को क्रमशः कोंपल ,पौधा ,पेड़ और झाड़ में बदलने के चित्र बनाने को कहेगी .
2. फिर वह समूहों को परस्पर एक दूसरे के चित्र देखने को कहेगी .किशोरियां तय करेंगी कि किसके चित्र बेहतर हैं.
3. सहजकर्ता बेहतर मानें जाने वाले चित्र को आधार बना कर फ्लिप चार्ट पर उस तरह का चित्र- बनाने को कहती है और उससे मानव विकास . भ्रूण किशोरावस्था से ,बाल्यावस्था , .युवा होने तक की तुलना करेंगी

किशोरी में परिवर्तन

- सहजकर्ता बतायेगी कि सबसे पहले किशोरी की छाती) स्तन (में उभार आना शुरू होता है। इनके बढ़ने की औसत आयु 11-10 वर्ष से 18- वर्ष तक होती है। स्तनों में आरंभिक परिवर्तनों के दो वर्ष के अन्दर सामान्यतः मासिक धर्म की शुरुआत होती है।
- कभी - कभी बढ़ते हुए स्तनों में हल्का दर्द भी होने लगता है .इसमें कुछ भी अप्रिय नहीं होता ..इसके साथ ही किशोरी के योनी क्षेत्र के आस-पास और बगलों बाल उगने लगते हैं हारमोंस में परिवर्तन होने से त्वचा तैलीय हो जाती है और , मुंहासे निकलते हैं .
- 15-14वर्ष की आयु में आकर यौन परिपक्वता आती है, जिसमें स्त्री बीज)डिंब (उत्सर्जन चक्र आरंभ हो जाते हैं,. जांघों के पास के बाल होने लगते हैं और स्तनों का विकास बढ़ जाता है। किशोरी अपने शरीर के प्रति सजग होने लगती है .स्तन बढ़ने के कारण वह कई बार अनजाने में शरमाने लगती है.
- हर लड़की का विकास अलग-अलग प्रकार से और अलग- अलग उम्र के पड़ाव पर हो सकता है। शरीर में ये परिवर्तन अनेक बातों पर निर्भर करते हैं जैसे कि वंशानुगतता, पोषण, वातावरण आदि.

गतिविधि 2 - किशोरा अवस्था की अपनी- अपनी कहानी 20) मिनट (

हर सहभागी एक पृष्ठ पर लिखेगी कि जब वह बड़ी हो रही थी तो उसके अन्दर क्या भावनाये थीं उसे घर से ,क्या उसे किन मुश्किलों का सामना करना ,क्या हिदायतें दी गईं- ?पड़ा

□ किशोर लड़कों में परिवर्तन

- किशोर लड़कों में भी 13 वर्ष की उम्र से परिवर्तन शुरू हो जाता है 14-13 .वर्ष की उम्र से उनकी दाढ़ी-और मूंछ के स्थान पर हल्के रोएं आने शुरू हो जाते हैं
- आवाज भारी होने लगती है

- जनानांगों का आकार बढ़ने लगता है
- बगल व जननांगों पर तथा छाती पर भी बाल आने लगते हैं
- शुक्राणु) पुरुष बीज (बनना व वीर्यपात होना शुरू हो जाता है.

किशोर और किशोरियाँ दोनों की उंचाई बढ़ने लगती है, स्थाई दाँत आ वजन बढ़ने लगता है :
जाते हैं

गतिविधि .1 किशोरी और किशोर की शरीर रचना (मिनट 60 समय)

1. किशोरियाँ दो समूह में बंट कर किशोर और किशोरी का पूर्ण आकार का चित्र बनायेंगी
2. दोनों समूह दो या तीन पोस्टर पेपर को जोड़ेंगे
3. दोनों समूह में एक एक किशोरी पोस्टर पेपर में लेटेंगी और समूह की अन्य किशोरियाँ- उसके आधार पर स्कैच पैन से मानव शरीर की बाहरी रूप रेखा बनायेंगी.
4. सहजकर्ता एक समूह को किशोरी के और दूसरे समूह को किशोर की शरीर रचना के अन्दरूनी अंग जनानांगों सहित बनाने को कहेगी.
5. सहजकर्ता किशोरियों को स्वतंत्र छोड़ देगी .
6. किशोरियाँ द्वारा चित्र बनाने के बाद सहजकर्ता किशोरियों को प्रश्न पूछने को प्रेरित करेगी .
यदि उनके मन में कोई संकोच हो तो वह उन्हें बिना नाम के लिखकर प्रश्न पूछने के लिये कहेगी

किशोरावस्था में भावनात्मक बदलाव

- किशोर और किशोरी दोनों में यौन उत्तेजना की शुरुआत हो जाती है।
- दोनों शारीरिक परिवर्तनों को लेकर बेचैनी, चिंताएं एवं भावनात्मक दबाव महसूस करते हैं।
- चिड़चिड़ापन, चंचलता एवं गुस्सा बढ़ जाता है।
- तनाव और कई बार शर्म महसूस करने लगते हैं ।
- दोनों ही विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होने लगते हैं ।
- दोनों ही इस उम्र में अपने दोस्तों से प्रभावित होने लगते हैं।
- कल्पना एवं जिज्ञासाएं बढ़ने लगती हैं ।
- आत्मसम्मान, आत्मछवि एवं आत्मविश्वास का विकास होता है ।
- अपने प्रति सचेत होने लगते हैं ।
- इच्छाओं, नैतिकता, मूल्यों में असमंजस पैदा होना होता है ।

किशो-4 रावस्था और स्वास्थ्यr साफ मासिक धर्म ,सफाई-

प्रारम्भ

गतिविधि .1सफाई की अवधारणा 20)मिनट (

सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर 'सफाई' (स्वच्छता)शब्द लिखेंगी और एक एक कर किशोरियों से-साथियों से कहेंगी कि इस शब्द को देखकर जो भी बात दिमाग में आ रही हो बतायें । सहजकर्ता कही गई बातों को फ्लिप चार्ट पर लिखते जायेंगी । सहजकर्ता अब प्रश्न करेंगी -

1. हम सफाई क्यों करते हैं?
2. सफाई ना करने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती है?

सम्भावित उत्तर -.उल्टी, दस्त, मलेरिया, पेचिश, आंख आना, जुकाम, पेट के कीड़े, हेपेटाइटिस-ए, खाजखुजली -, योनी क्षेत्र में खुजली , टाइफाइड दांत में समस्या ,आदि. सहजकर्ता इन सभी तथा किशोरियों द्वारा बताई गई अन्य बीमारियों के कारणों को किशोरियों से पूछेंगे और बोर्ड अथवा फ्लिप चार्ट पर लिखेंगी

गतिविधि -.2सफाई के प्रकार (मिनट 30 समय)

1. सहजकर्ता सभी साथियों को गोल घेरे में बैठाएगी
2. संगीत की धुन पर सहभागी एक बॉल को एक से दूसरे को तीसरे को देती जायेगी ।
3. संगीत की धुन रुकते ही बॉल भी वहीं रुक जाएगी।

4. जिस किशोरी के पास बॉल रुकेगी वह शारीरिक, घरेलू एवं आसपास की सफाई के बारे में कोई एक वाक्य बोलेगी।
5. सहजकर्ता उसे बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखेगी ।
6. बोर्ड फ्लिप चार्ट पर/लिखी गई बातों को तीन भागों में – व्यक्तिगत सफाई घरेलू सफाई, परिवेश या आस पास-की सफाई में , बांटकर तालिका बनायेगी ।

मासिक धर्म

गतिविधि .3मासिक धर्म की समझ(मिनट 30 समय) समूह गतिविधि ,

1. किशोरियां 4-4 के समूह में' मासिक धर्म क्या है “?इस पर परस्पर चर्चा करेंगी और कार्ड पेपर पर इस पर कम से कम 5 वाक्य लिखेंगी.
2. सहजकर्ता इन सारी बातों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखेंगी .

सहजकर्ता बताती है मासिक धर्म यानी वे दिन जब लड़कियों और महिलाओं की योनि से रक्त) (निकलता हैयह एक मासिक घटना है। कि मासिक धर्म इस बात का संकेत है कि अब लड़की प्रजनन कर सकती अर्थात वह प्राकृतिक .रूप से बच्चा पैदा करने में सक्षम है। **परंतु इस उम्र) संतान पैदा करना किसी भीकिशोरी के लिये शारीरिक रूप से उचित नहीं माना जाता क्योंकि. (.शारीर पूर्ण रूप से युवावस्था में प्रवेश के समय ही उपयुक्त माना जाता**

- वास्तव में महावारी की शुरुआत मस्तिष्क के नीचे स्थित एक ग्रंथी से होती है जिससे एक स्त्री बीज का हर माह साव होता-हैं। यह स्त्री-बीज गर्भाशय तक पहुंचता ,स्त्री के गर्भाशय के पीछे रक्त की एक गद्दी सी होती गर्भाशय के मुख पर जैसे ही यह स्त्री बीज पहुंचता है गर्भाशय की दीवार पर बना आवरण टूट जाता है और ,रक्तसाव शुरू हो जाता है.
- लड़कियों को मासिक धर्म होने से पूर्व ही उसके बारे में जानना जरूरी है ताकि जब व ह शुरू हो तो अपने विकास की इस सामान्य घटना से उन्हें आश्चर्य न हो और वे घबराएं नहीं।
- प्रायः प्रथम रजो धर्म की औसत आयु 10 वर्ष होती है यह 13.5 वर्ष से वर्ष के बीच 15 की भी हो सकती है।
- महावारी की प्रक्रिया हर किशोरी में अलग अलग-हो सकती है दो महावारी के बीच का . -कभी .दिन के बीच का हो सकता है 35 दिन से 25 यह .अलग होता है-अंतर भी अलग महावारी शुरू होने के एक साल के अन्दर यह . कभी दो माह का अंतर भी हो सकता है .व्यवस्थित हो जाता है

गतिविधि – 4 प्रथम मासिक धर्म का अनुभव 30)मिनट (

सहजकर्ता हर किशोरी को ए 4-आकार का कार्ड पेपर या सामान्य कागज वितरित करेगी हर . यदि नाम ना देना चाहे तो उसे) किशोरी अपने प्रथम मासिक धर्म होने के अनुभव को लिखेगी .ऐसा करने की छूट है

1. कब हुआ थ? उनकी उम्र क्या थी?
2. वे उस समय कहा थीं?
3. क्या उनको पहले से मालुम था?
4. यदि हां तो किसने बताया था?
5. पहले मासिक धर्म में उन्होंने रक्त सोखने के लिये किस वस्तु का उपयोग किया था और किसके कहने पर किया था?
6. मासिक धर्म होने की बात सबसे पहले किसे बताई थी ? कैसे बताई थी ? क्या क्या- ? शारीरिक कष्ट हुए थे
7. भावनात्मक रूप से क्या लगा था) ?खुशी(कुछ नही/ घबराहट /डर/रोना/गुस्सा/
8. क्या दूसरे मासिक धर्म में आत्मविश्वास आ गया था ?
9. कोई विशेष अनुभव या कहानी

मासिक धर्म और साफ़सफाई-

1. इन दिनों सफाई का अधिक ध्यान रखना चाहिए
2. रक्त स्राव को सोखने के लिये पैड अथवा साफ.सुथरे कपड़े का उपयेग करना चाहिये- यदि कपड़े का उपयोग कर रही हैं तो इसे धोकर डिटोल में भिंगोकर और तेज धूप में , .सुखाकर उपयोग में लाना चाहिये
3. पैड या कपड़ा दिन में बार बदल लेना चाहिय -3-2ताकि शरीर साफ रहे और गीला पन न रहे। गन्दे कपड़े के कारण यौन अंगों में संक्रमण होने की अशंका होती है .
4. यदि आप के गांव में उपयोग किये गये पैड को जलाने की भट्टी नही है तो पैड द्वारा सोखे गये रक्त को पानी से साफ कर लीजिये और एक अखबार में लपेट कर कूड़े में डालिये .वंहा मत फेकिये-यंहा .
5. रोज नहार्ये और पहनने वाली पोशाक भी रोज बदलें जिससे साफ सुथरा महसूस करें और आपके पास से किसी प्रकार की गंध भी नही आये.
6. यदि आपको दर्द नही हो रहा हो तो आप कुछ भी कार्य कर सकती है।

माहवारी सामान्य स्थिति है तथा परिवार से अलग रहने की कोई जरूरत नहीं है। इन दिनों किशोरियां खेलकूद में हिस्सा ले सकती हैं और हल्का व्यायाम भी कर सकती हैं , पर पेट पर अतिरिक्त दबाव न पडने दें। माहवारी हर स्वस्थ किशोरी को होती ही है

गतिविधि(मिनट 20 समय) समूह चर्चा महावारी के सम्बंध में भ्रांतियाँ -

1. किशोरियां अपने अनुभवों के आधार पर महावारी के सम्बन्ध मे-के समूह में अपने 4-4 उनके समाज या घर में पाई जाने वालीभ्रांतियों की सूची बनायेंगी.
2. सहजकर्ता सभी भ्रांतियों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखेंगी .
3. सहजकर्ता अन्य भ्रांतियों को जोड़ देगी

प्रचलित भ्रांतियां

- महावारी किसी तरह का रोग है।
- महावारी में औरत अपवित्र हो जाती है ।
- महावारी का खून अशुद्ध होता है।
- महावारी में अचार नहीं खाना चाहिये ।
- महावारी में रसोई में नही जाना चाहिये ।
- महावारी में रसोई और मन्दिर में नही जाना चाहिये ।
- महावारी में शरीर से बदबू निकलती है।
- परिवार के अन्य सदस्यों से अलग बैठकर खाना चाहिए।
- खेलकूद में भाग नहीं ले सकते .
- महावारी का खून शरीर के खून का मिश्रण होता है।

विशेष

देश के कुछ हिस्सों में किशोरी की प्रथम महावारी का उत्सव मनाया जाता है . रिश्तेदार आते हैं . सामूहिक भोजन होता है क्योंकि प्रकृति उस दिन से उसे माँ बनने का अधिकार देती है जो कि . भारतीय सामाजिक विचार से माँ बनने का प्राकृतिक अधिकार एक औरत के पूर्ण होने की निशानी है.



पारस्परिक सम्बन्धों को बनाने का कौशल) 1-रिश्तों के प्रकार(

उद्देश्य

1. निकटतम पारिवारिक रिश्तों के अलावा अन्य रिश्तों के बारे में जानना
2. रिश्तों के बननेगहरे होने और टूटने के कारणों की व्याख्या करना ,
3. रिश्तों को मजबूत करने का कौशल विकसित करना
4. रिश्तों में जेंडर की स्थिति को समझना
5. दोस्ती के महत्व को पहचानना
6. सकारात्मक नकारात्मक रिश्तों के अंतर को जानना
7. रिश्तों के महत्व को समझना।

प्रारम्भ -कुछ किशोरियों को पूर्व सत्र की रिपोर्ट प्रस्तुत करने को कहा जायेगा अन्य किशोरियां . उसमें जोड़ती जायेंगी.

गतिविधि -1गीतों या गानों में रिश्तों का उल्लेख (मिनट 50 समय)

1. किशोरियां अलग अलग या मिलकर- फिल्मी या ग्रामीण या अन्य किसी भी , तरह केऐसे गीत सस्वर गायेंगी जिनमें- किन्हीं रिश्तों का जिक्र हो.
2. सहजकर्ता किशोरियों से गीतों में आये रिश्तों के बारे में पूछकर उन्हें फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी

रिश्तों के प्रकार

सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर एक-एक कर रिश्तों को लिखती जायेगी .

सहजकर्ता रिश्तों के प्रकार बतायेंगी

.-**पारिवारिक रिश्ते** -माता – पिता - बच्चे- पति ,पत्नी अन्य रिश्ते ,

.-**सामाजिक रिश्ते** – पड़ोसी

.-**औपचारिक पदों के कारण रिश्ते** पंच .एम.एन.ए ,आंगंबाड़ी कार्यकर्ता ,गांव के शिक्षक ,सरपंच-आशा कार्यकर्ता आदि` .

- **कार्यस्थल के रिश्ते** .- अधिकारीपद के अनुसार इन रिश्तों में परस्पर)सहकर्मि कनिष्ठ कर्मि , रिश्ते बदलते रहते हैं- .जैसे अधिकारी के साथ रिश्ते में औपचारिक विनम्रता होती है कनिष्ठ सहकर्मि के साथ आदेशात्मक और समकक्षी सहकर्मि के साथ दोस्ताना होता है.

दोस्ती के रिश्ते .-

अन .-य रिश्ते

परिवार से जुड़े रिश्ते

इसमें अपने परिवार के अलावा अन्य (और बच्चों ,पति-पत्नी ,भाई-बहन ,पिता-माता)

यह एक परिवार के अपने निर्णय पर निर्भर करता है कि वह किन . रिश्ते भी होते हैं .रिश्तों या सम्बन्धों को निभाना चाहता है

गतिविधि :2पारिवारिक रिश्तों में प्राथमिकता ((मिनट 30 समय)

1. किशोरियां के समूह में बैठेंगी 4-4. सहजकर्ता प्रत्येक समूह को ए 4-आकार के कागज देगी और प्राथमिकता के क्रम में पारिवारिक रिश्तों की सूची बनाने को कहेगी 10.
2. इसके बाद सहजकर्ता फ्लिप चार्ट पर अंक ऊपर 10 से 1से नीचे लिखेगी और सभी समूह से एक एक कर पूछती जायेगी कि उनकी सूची में पहले नम्बर पर कौन है-. इसी तरह सभी समूह दूसरे नम्बर के रिश्ते फिर तीसरे नम्बर के रिश्ते को बताते जायेंगे .
3. सहजकर्ता क्रम में पहले रिश्तों के महत्वपूर्ण होने के कारणों पर खुली चर्चा करेगी 5 और फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी.

गतिविधि ; 3परिवार में सबसे निकट के व्यक्ति को पत्रलिखना 50)मिनट (

1. सहजकर्ता सभी किशोरियों को ए 4-आकार का कार्ड या कागज देगी .
2. सभी किशोरियां परिवार में अपने सबसे प्रिय व्यक्ति को एक पत्र लिखेंगी.
3. पत्र में अपने रिश्ते की सबसे महत्वपूर्ण स्मृति (चाहे दुखदाई हो या सुखदाई) का उल्लेख करेंगी.
4. सभी किशोरियां अपने-अपने पत्र को पढ़कर सुनायेंगी.

सहजकर्ता प्रश्न करेगी-

.-पत्रों से किशोरी और जिन्हें पत्र लिखा गया उनके रिश्तों की मजबूती के कौन-कौन से तत्व दिखाई दिये?

?रिश्ते क्यों बनते हैं .-

उत्तरों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखा जायेगा

सम्भावित उत्तर

परिवार के कारण .-

.-परिवार के किन्हीं दो सदस्यों के बीच अत्याधिक आत्मीयता के कारण

दोस्ती के कारण .-

- शादी होने के कारण .-
- .-प्रेम होने के कारण
- .-एक ही संस्था में काम करने के कारण
- एक ही टीम में रहने के कारण .-
- स्वार्थों के कारण .-
- एक जैसे लक्ष्य होने के कारण .-
- सामाजिक कारण .-
- अकेलापन दूर करने के कारण .-
- (सहजकर्ता बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी) अन्य कारण .-

समापन – गृहकार्य -सभी किशोरियां अपने किसी भी रिश्ते की **सुखदुख की कहानी-** लिखकर लायेंगी अर्थात किसी भी रिश्ते के **सबसे अच्छे क्षण और सबसे दुख के क्षण का विवरण .**



पारस्परिक सम्बन्धों को बनाने का कौशल) 2-रिश्तों में उतार(चढ़ाव-

प्रारम्भ

सहजकर्ता पूर्व सत्र के विषय को संक्षेप में दोहरायेगी .

गतिविधि 1-लिखे अनुभव का वाचन (मिनट 30 समय) –

- सहजकर्ता एक दिन पूर्व दिये गये गृहकार्य को कुछ किशोरियाँ को सबके सामने पढ़ने को कहेगी.इस पर अन्य किशोरियों की प्रतिक्रिया पूछेंगी .
- फिर सभी के कार्यों को उनकी अलग अलग फाइल में-रख लेगी.

रिश्ते क्यों बनते हैं?

सहजकर्ता रिश्तों के बनने की आधारों का विषय शुरू करेगी .और बतायेगी कि -
दो व्यक्तियों की निकटता होने का कोई निश्चित नियम नहीं होता यह निकटता कई बार तुरंत होती है और
कई बार थोड़े समय बाद.

गतिविधि .1समूह कार्य (मिनट 20 समय)

किशोरियां चार चार के समूह में किन्हीं दो लोगों के बीच परिवार या परिवार से बाहर रिश्ते बन-
फिर उनके बताये कारणों को . जाने के कारणों पर चर्चा करके उसे एक कार्ड पर लिखेंगी
.सहजकर्ता उन्हें बोर्ड पर या फ्लिप चार्ट पर लिखेंगी

सम्भावित उत्तर

परस्पर .-आकर्षणप्रभावित होना-

.-किसी तरह की निकटता और समानता होना (आदत आदि ,रुचि ,स्थान)

परस्पर महत्व देना .-

.-परस्पर कोई फायदा मिलने की सम्भावना

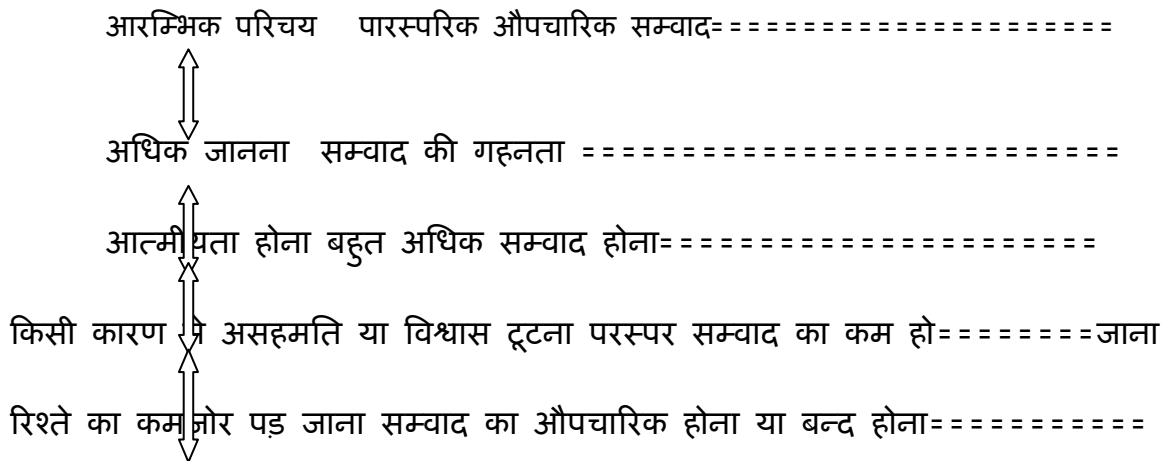
सम्मान दिया जाना .-

कोई बहुत विशेष गुण .-

अन्य .-

सहजकर्ता रिश्तों के क्रमिक विकासमजबूती और उनके कमजोर होने की , आशंका के बारे में बात
करेगी .पारस्परिक संबंध बनाना दो तरफा प्रक्रिया है .रिश्ते लगातार बनते बिगड़ते रहते हैं। ।
हमारी भावनाएं, अपेक्षाएं, रीति रिवाज-, रिश्तों को प्रभावित करने लगते हैं।

पारस्परिक रिश्तों के चरण



गतिविधि 2-प्रश्नोत्तर 15- समय) रिश्तों में मजबूती-मिनट(

- .1.किसी भी रिश्ते में अच्छे पल या मजबूती क्यों आती है ?
 - .2.रिश्ते कमजोर क्यों होने लगते हैं ?
 - .3.टूटते रिश्तों को कैसे बचाया जा सकता है ?
- सहजकर्ता किशोरियों के सारे उत्तरों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी फिर रिश्तों में.

मजबूती के सम्भावित **कारण बतायेगी -**

1. समान रुचियां होना.
2. एक जैसा सोचना
3. एक जैसे लक्ष्य होना
4. परस्पर सम्मान होना
5. एक दूसरे की बातों को ध्यान से सुनना
6. प्रशंसा करना
7. एक दूसरे से कोई बात नहीं छुपाना
8. एक दूसरे की किसी और से चुगली ना करना
9. दुख-सुख में शामिल होना
10. आत्मीयता और लगाव बनाये रखना
11. सही कार्यों में मदद करना
12. विश्वास बनाये रखना

सहजकर्ता eegeyaatab बतायेगी कि रिश्तों को बनाना व उन्हें निभाना एक कला है। **विश्वास रिश्तों को मजबूत बनाये रखने का सबसे बड़ा आधार है**

गतिविधि .3.विश्वास यात्रा 30 समय) मिनट- (

1. सभी किशोरियां एक पंक्ति में खड़ी हो जायेंगी .
2. सहजकर्ता कहेगी कि सभी अपने सामने वाली किशोरी को पहचान लें .
3. क्रम में पहलें नम्बर पर खड़ी किशोरी को छोड़कर सहजकर्ता शेष किशोरियों को अपनी आंखे अपने-अपने दुपट्टे से बन्द करने का निर्देश देंगी.
4. इस बात की जांच करके कि किसी किशोरी को दिख तो नहीं रहा .सहजकर्ता प्रत्येक किशोरी के दोनों हाथ सामने वाली किशोरी के कंधे पर रखने को कहेगी.
5. सहजकर्ता सबसे सामने वाली किशोरी को कान में धीरे से ,पूरे कमरे का सामान्य गति से ,दो बड़े चक्कर लगाने के बाद ,कमरे से बाहर निकलकर खुले में जाने को कहेंगी .
6. कमरे के बाहर सामने वाली किशोरी को ऊबर-खाबड़ या ऊंची-नीचे रास्ते में ले जायेंगी .बीच-बीच में वे कई बार पीछे की कई किशोरियों का परस्पर स्थान भी बदल देंगी .

7. लगभग 15-10 मिनट किशोरियों को घुमाने के बाद सभी किशोरियां उसी तरह कमरे में वापस आ जायेंगी ,जैसे कि बाहर गई थीं.
8. सहजकर्ता सभी को आंखों खोलने को कहेंगी.
9. सहजकर्ता प्रश्न करेगी कि सभी किशोरियां देखें कि क्या उनके सामने वही किशोरी है जो शुरु में थीं.
10. सभी किशोरियां अपने पूर्व स्थान में बैठ जायेंगी.
11. सहजकर्ता अब किशोरियों से कुछ प्रश्न करेगी-

.-क्या सभी किशोरियों को यह अनुभव हुआ कि वे किस तरह के रास्ते पर चली थीं?

?क्या उन्हें उन रास्तों पर चलने से गिरने का डर लगा .-

वे सबसे सामने खड़ी .-किशोरी के ठीक बाद वाली किशोरी से पूछेंगी कि उन्हें किस बात पर इतना विश्वास था कि वे नहीं गिरेगी इसके बाद वे कुछ अन्य लड़कियों से भी ? पूछेंगी .

यदि वे सामने वाली लड़की का कन्धा नहीं पकड़तीं तो क्या इतनी ही सरलता से चल .-

सकती थींयदि नहीं तो क ?्यों?

सहजकर्ता व्याख्या करती है कि चूंकि सामने वाली किशोरी की आंखों पर पट्टी नहीं थी और वह देख सकती थी और उसके पीछे वाली किशोरी ने उसके कन्धों को थामा हुआ था इसलिये , इसी तरह उसके पीछे वाली किशोरी को सामने वाली किशोरी .उसे विश्वास था कि वह नहीं गिरेगी का कन्धा पकड़ने के कारण नहीं गिरने का आत्मविश्वास था इस तरह विश्वास एक रिश्ते को . ब्रनाये रखने के लिये सबसे महत्वपूर्ण घटक है

सहजकर्ता अन्त में संभागियों से कहें कि रिश्ते मजबूत बनाने के लिए स्वयं में भी बदलाव की जरूरत है.

समापन – किशोरियां कोई गीत गायेंगी.



सत्र 9

पारस्परिक रिश्तों को बनाने का कौशल (nabmas) 3-रिश्तों का कमजोर होना (

प्रारम्भ :सहजकर्ता किसी भी किशोरी से पूर्व सत्र की विषय वस्तु दोहराने के लिये कहेगी . सहजकर्ता बोर्ड पर लिखती .अन्य किशोरियां इसमें जोड़ती जायेंगीजायेगी.

गतिविधि 60) रिश्तों का कमजोर पड़ना और टूटना - प्ले-रोल .1मिनट(

किशोरियों चार चार के समूह में-निम्नलिखित रिश्तों के कमजोर होने और टूट जाने को नाटक के रूप में प्रस्तुत करेंगी प्रस्तुतीकरण प्रत्येक समूह को ,मिनट 30 तैयारी का समय सभी समूहों को) (मिनट 15 चर्चा का समय ,मिनट 3-3

दोस्ती का रिश्ता .-

.-प्रेमीप्रेमिका का रिश्ता-

.-सासबहु का रिश्ता-

.-संस्था में साथ काम करने वालों का रिश्ता

गुरु शिष्य का रिश्ता .-

सभी रोल प्ले में रिश्ते के टूटने के कारणों को सहजकर्ता बोर्ड पर लिखेगी

गतिविधि 2-प्रश्नोत्तर (मिनट 15 समय) रिश्ते टूटने के प्रभाव -

सहजकर्ता प्रश्न करेगी कि रिश्ते खराब होने का प्रभाव मन और शरीर पर क्या होता है

सम्भावित उत्तर -

तनाव - होता है

अकारण क्रोध - आता है

- सेहत खराब होने लगती है
- किसी के साथ काम करने का मन नहीं करता
- निराशा - होने लगती है
- असुरक्षा की भावना - आती है
- चिडचिडापन -आता है
- समूह में काम नहीं कर सकना। -
- अन्य -

गतिविधि .3रोल –प्ले ,पति पत्नी के बीच-रिश्ता –रिश्ते की शुरुआत ,समझ बढ़ना , लगभग) फिर सम्भल जाना , कमजोर होना या टूटने लगना , रिश्ते का गहरा होना (मिनट 60

किशोरेयां 5समूह में पति पत्नी के बीच के रिश्ते के पा-ंचों चरण में से एक एक चरण को-सभी . सहजकर्ता सभी समूह को विषय वस्तु तैयार करने में सहयोग करेगी .अभिन्नित करेगी – चरणों में पति पत्नी के नाम वही रहेंगे.

समापन -रोल प्ले पर खुली चर्चा और निष्कर्ष कि हर रिश्ता टूटने से बचाया जा सकता है.
गृहकार्य- किशोरियां समाज में लड़कियों भाव-भेद ,अलग गुणों- लड़कों के अलग -पर विचार करके आयेंगी



सत्र

पारस्परिक रिश्तों को बनाने का कौशल) 4-रिश्तों में जेण्डर आधारित भूमिका(

प्रारम्भ :

गतिविधि .1 कहानी (मिनट 15 समय)सहजकर्ता एक कहानी सुनायेगी और उस पर चर्चा करेगी.

एक गांव में अशोक और मालती का परिवार पड़ोसी था. दोनों पहली कक्षा से साथ .साथ पढ़ते थे- दोनों पढ़ने में बहुत होशियार थे एक साथ , एक साथ वापस आते , वे एक साथ स्कूल जाते. गांव में बस आठवीं .इसी तरह वे आठवीं कक्षा तक पहुंच गये .मिलकर स्कूल का होम वर्क करते .2 अशोक के पिता ने उसे आगे पढ़ाने के लिये.. कक्षा तक ही स्कूल थाकिलोमीटर दूर पास के कस्बे के स्कूल में भेजने का निर्णय लिया मालती ने भी अपने पिता से आगे पढ़ने की इच्छा . उसने कहा कि वह अशोक के साथ अपनी साइकिल में स्कूल चली जाया करेगी . जाहिर की मालती के पिता ने मना कर दिया कहा कि अशोक एक लड़का है तुम उसके साथ नही जा मालती यह समझ ही नही पा रही थी कि कल तक तो वह अशोक क . सकतीे साथ पढ़ती थी अब गलत क्या हो सकता है.

प्रश्नोत्तर – सहजकर्ता किशोरियों से पूछेगी-

मालती के पिता ने उसे अशोक के साथ कस्बे के स.-स्कूल जाने के लिये क्यों मना किया?
?मालती को आगे पढ़ने के लिये क्या करना चाहिये.-

गतिविधि .2वाद-विवाद समूह में से हर समूह कि दो किशोरियां एक चुने हुए विषय के 5 – ((मिनट 25 समय) .किशोरियां उसी विषय के विपक्ष में बोलेंगी 2 पक्ष में और विषय .1-समाज में लड़कियों को आगे बढ़ने के लिये लड़को से कम मौके मिलते हैं.

- .2 लड़कियों में लड़कों से कम विशेषताएँ होती हैं.
 .लड़के ही परिवार का वंश आगे ले जाते हैं .3
 .4 परिवार में लड़कियों को अनुशासन में रहना चाहिये.
 .5 पति पत्नी में हमेशा पत्नी को ही समझौता करना चाहिये .

गतिविधि -3 एक अच्छे लड़के और एक अच्छी लड़की की विशेषताएँ मिनट 50

1. किशोरियों को दो बड़े समूह में बांट दिया जायेगा .
2. एक समूह की सभी किशोरियां अपने आप को पुरुष मानते हुए और एक बड़े पोस्टर के एक तिहाई हिस्से में एक तरफ एक अच्छी लड़की का चित्र बनायेंगी और बाकी हिस्से में आपस में चर्चा करके एक अच्छी लड़की की विशेषताओं की सूची बनायेंगी.
3. दूसरे समूह की लड़कियां लड़कियों के ही रूप में एक अच्छे लड़के की विशेषताओं पर चर्चा करेंगी वे भी एक बड़े पोस्टर के एक तिहाई हिस्से में एक अच्छे लड़के का चित्र बनायेंगी और बाकी हिस्से में एक अच्छे लड़के की विशेषताएँ लिखेंगी.
4. दोनों पोस्टर प्रदर्शन के लिये पास लड़की की- पास टांगे जायेंगे और सहजकर्ता लड़के- विशेषताओं की तुलना करेंगी और जो विशेषताएँ अलग हैं उनके बारे में प्रश्न करेंगी कि अच्छी लड़की की अलग विशेषताएँ लड़कों में क्यों नहीं हो सकती या अच्छे लड़के की ? विशेषताएँ एक अच्छी लड़की में क्यों नहीं हो सकती
 आज किशोरियां और औरतें हर क्षेत्र में आगे जा रही हैं और लड़के भी लड़कियों के काम कुशलता पूर्वक कर सकते हैं.

गतिविधि4- रिश्तों में विशेषताएँ -

1. जिस समूह ने पुरुष के रूप में लड़कियों की विशेषताएँ बताई थीं वे के समूह में 2-2 बैठकर अब लड़कियों की तरह परस्पर चर्चा करके एक पोस्टर पेपर पर लिखेंगी
 - अच्छा पति कैसा होना चाहिये ?
 - अच्छा भाई कैसा होना चाहिये ?
 - अच्छा पिता कैसा होना चाहिये?
 - अच्छा प्रेमी कैसा होना चाहिये ?
 - अच्छा दोस्त ? कैसा होना चाहिये (पुरुष दोस्त)
2. जिस समूह ने लड़कियों के रूप में लड़कों की विशेषताएँ बताई थीं अब वे 2-2 के समूह में बैठकर लड़कों की तरह परस्पर चर्चा करके एक पोस्टर पेपर पर लिखेंगी.
 - अच्छी पत्नी कैसी होनी चाहिये ?
 - अच्छी बहन कैसी होनी चाहिये ?

- अच्छी माँ कैसी होनी चाहिये ?
- अच्छी प्रेमिका कैसी होनी चाहिये ?
- अच्छी दोस्त? कैसी होनी चाहिये (लड़की)

सहजकर्ता उपरोक्त चार्ट में लिखी गई अपेक्षाओं की क्रमवार तुलना करेंगी तुलना में गैर बराबरी-को दर्शाने वाली स्थितियों को उभारा जायेगा।

.-पत्नी व पति से क्या क्या अपेक्षाएं की गई है।-

.-क्या रिश्तों में असमानता, गैर बराबरी या भेदभाव रिश्तों की मजबूती है?

.-क्या यह स्थिति सही है?

क्या .-वे बराबरी का जिम्मेदार रिश्ता चाहती है ?क्यों ?

.-महिलाओं की दृष्टि से भी रिश्तों को समझना क्यों जरूरी है ?

सहजकर्ता चर्चा करती है कि स्त्री स्त्री को प्रकृति ने . पुरुष में एक भेदभाव प्रकृति द्वारा होता है-

. पैदा हुए बच्चे के पोषण के लिये स्तन दिये हैं . बच्चे पैदा करने के लिये गर्भाशय दिया इसी

तरह पुरुषों को अलग जनांग दिये हैं पर.हमारे समाज ने स्त्री और पुरुष में अलग अलग प्रकार-

.के भेदभाव किये हैंकुछ विशेष प्रकार की भूमिकाएं व दायित्व महिलाओ व पूरुषों के लिये तय

किये गये है । सभी में दोनो की अलग अलग भूमिका समाज ने तय की है यह सामाजिक लिंग

भेद या जेण्डर भेद है .जबकि आज के समाज में प्रकृति द्वारा दिये गये शारीरिक लिंग भेद को

छोड़कर स्त्री -और पुरुष दोनों ही सब प्रकार के काम कर सकते हैं.

समापन – सहजकर्ता सभी जीवन कौशलों की संक्षेप में चर्चा करेगी .

□



सत्र

निर्णय लेने और समस्या हल करने का कौशल) 1-निर्णय लेने की जरूरत (

उद्देश्य

1. किशोरियां निर्णय लेने के महत्व को जानेंगी. और उनमें अपने जीवन में सोच - समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा
2. निर्णय को प्रभावित करने वाले तत्वों को जान सकेंगीं और अनिच्छा होने पर “ ना ” कहने का साहस कर सकेंगीं
3. किशोरियां निर्णय लेने का तार्किक तरीका सीखेंगीं.
4. किशोरियां समस्या के निराकरण के लिये समूह की मदद ले सकेंगीं और अन्य लोगों को सहयोग दे सकेंगीं.
5. सही निर्णय के आधार पर किशोरियों के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आ सकेगा.

प्रारम्भ – सहजकर्ता प्रश्नोत्तर शैली में बात करेगी कि हम हर दिन कैसे तय करते हैं कि हमें क्या खाना है, क्या पहनना है कैसे एक जगह से दूसरे जगह तक जाना है। क्या हम यह निर्णय ; ? या इसके पीछे कोई तर्क होता है ?कई भावुकता में आकर ले लेते हैं

निर्णय लेने का अर्थ है कि हमारे पास एक ही काम को करने के एक से अधिक विकल्प मौजूद हैं और हमें सूझ बूझ के साथ-उसमें से एक को चुनना है.

गतिविधि .1 खुली चर्चा (मिनट 20 समय)

सहजकर्ता किशोरियों से प्रश्न करेगी-

1. निर्णय क्यों लिये जाते हैं?
2. परिवारों में निर्णय किस तरह लिये जाते हैं?
3. परिवार में निर्णय लेने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका किसकी रहती है और क्यों?
4. किसी संस्था या संगठन में निर्णय कौन लेता है ?कैसे लेता है?
5. पंचायत में निर्णय कैसे लिये जाते हैं?

सहजकर्ता सभी उत्तरों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती जायेगी.किशोरियों के उत्तर के साथ के साथ अपनी व्याख्या मिलाकर वह लिख सकती है

- निर्णय लेने की जरूरत भविष्य की योजना बनाने और एक नया कदम उठाने के लिये होती है.

- परिवारों में निर्णय आम तौर पर घर के बड़ी उम्र के सदस्य और विशेषकर पुरुष मिलकर लेते हैं यह निर्णय लेने का आंशिक लोकतांत्रिक तरीका ही होता है क्योंकि इसमें प्रायः ,बेचने- अक्सर सम्पत्ति खरीदने .विशेषकर . घर की औरतों की कोई भूमिका नहीं होती राजनैतिक दल या या सरपंच को वोट देने ,लड़की का चुनाव करने-विवाह के लिये लड़के .के मामलों में औरतों से सलाह नहीं की जाती
- किसी संस्था या संगठन में निर्णय संस्था प्रमुख लेते हैं परंतु वह कई बार इसके लिये मीटिंग भी करते हैं.
- पंचायत में निर्णय ग्रामसभा के द्वारा लिया जाता है.

किशोरियों से उम्मीद की जाती है कि -

- वे किसी भी प्रकार का निर्णय स्वयं न ले.
- वे अपनी इच्छा के बारे में किसी से चर्चा न करें.
- परिवार का बड़ा जो फैसले उनके लिए ले उसे ही मान्य करें।

किशोरवस्था व्यक्ति के जीवन का सबसे निर्णायक समय होता है कई सारे विकल्पों में से सबसे उचित विकल्प चुनने की जरूरत होती है .. इस काल में लिया गया छोटे से छोटा निर्णय पूरे जीवन की दिशा बदल सकता है ।

गतिविधि – 2 केस स्टडी (मिनट 40 समय) ति में निर्णयविशेष परिस्थि -

हर सहभागे उत्तर देगी -

परिस्थिति -1 महिमा वी कक्षा में पढ़ती हैं। वह पढ़ने में तेज है और आगे जाकर इंजिनियर बनना चाहती है । महिमा के पिता उसकी शादी अमित के साथ करना चाहते हैं । महिमा की अमित के साथ दोस्ती है और उसे वह अच्छा भी लगता है परंतु वह अभी शादी नहीं करना चाहती । वह अपनी कुछ दोस्तोंसे निर्णय लेने में मदद चाहती है क्या विकल्प बताये-उसे क्या . ?जा सकते हैं

परिस्थिति -2 रोहन कॉलेज के तीसरे साल में पढ़ता है । उसके पिता की किराने की दुकान है । रोहन को बचपन से पड़ोस में रहती पारूल से दोस्ती है और वे शादी करना चाहते हैं । रोहन के मामा रोहन की सगाई किसी और लड़की से करना चाहते हैं जिसके माता पिता अमीर हैं। रोहन- पिता रोहन पर उस लड़की से शादी करने के लिए दबाव डालते हैं । ऐसा ना करने पर-के माता क्या- रोहन के पास निर्णय लेने के लिये क्या . उसकी पढ़ाई का खर्च उठाने से मना कर देते हैं ?विकल्प हैं

परिस्थिति महीने के बाद उनकी शादी होनेवाली है । 6 रमा और परेश की सगाई हो गई है । -3 वे बार बार मिलते हैं । परेश रमा को शारीरिक सम्बन्ध बनाने का आग्रह करता है ऐसा नहीं ? करने पर सगाई तोड़ देने की धमकी देता है। रमा को क्या करना चाहिये

परिस्थिति :4- बीना के घर उसका एक दूर का रिश्तेदार बहुत आता है पूरा परिवार उस . बार- रिश्तेदार की बहुत इज्जत करता है । वह व्यक्ति सामान्य बातचीत में भी बीना को बार जिस प्रकार छूता है, वह बीना को बिलकुल पसन्द नहीं हैं । बीना को इस स्थिति में क्या निर्णय करना चाहिए ?

परिस्थिति इस बार दीपा :5वली पर मीना अपनी पुरानी सहेली से मिली । पांच वर्ष पहले उसकी वो सहेली आगे की पढाई के लिए शहर गई थी । उसे देखकर मीने ने भी अपने लिए आधुनिक कपड़े जींस और टॉप खरीद लिया । उसकी मां और उसके भाई उसका ऐसा करना ठीक नही लगा । मीना को अब क्या करना चाहिए ?

समापन - गृहकार्यया परिवार या ,व्यक्तिगत - परिचित के साथ घटी ऐसी परिस्थिति का विवरण लिखना है, जब निर्णय लेने में बहुत कठिनाई हुई
सभी किशोरियां मिलकर कोई गीत गायेंगी



सत्र

निर्णय लेने और समस्या हल करने का कौशल निर्णयों पर) 2-

(प्रभाव

प्रारम्भ

गतिविधि .1किशोरियां एक दिन पूर्व दिये गये गृहकार्य को पढ़कर बतायेंगी (मिनट 50 समय)
.इसे बाद में सहजकर्ता किशोरियों की व्यक्तिगत फाइल में रखेंगी

गतिविधि -2कहानी -निर्णय पर दूसरों का प्रभाव (मिनट 15 समय) सहजकर्ता कहानी सुनाती है-----

एक बार की बात है ,एक धोबी,रामप्रसाद और उसका बेटा रमेश बाजार से एक गधा खरीद कर घर लौट रहे थे थोड़ी दूर ही चले थे कि सामने .साथ चल रहे थे-वे दोनों गधे के साथ . से आता हुआ एक पहचान का आदमी उनके पास से गुजरा और उन्हें देखकर हंसते उए कहने लगा
” भाई इतनी दूर से पैदल चले आ हो एक आदमी तो . गधा क्या दिखाने के लिये खरीदा है ,

“? उसके ऊपर बैठ सकता है रामप्रसाद लगा कि यह आदमी तो ठीक कह रहा है और उसने अपने बेटे को गधे पर बैठा दिया और खुद साथ-साथ चलने लगा- अभी वे लोग थोड़ी दूर ही चले होंगे कि एक दूसरा आदमी मिल गया उसने रमेश को घूर कर देखा और कहा क्या जमाना आ गया है कट्टा जवान- बाप तो पैदल चल रहा है और हट्टा , “! सवारी कर रहा है यह सुनते ही रमेश गधे से उतर गया और उसने अपने पिता को गधे पर बैठा दिया उसने जब रामप्रसाद को गधे पर बैठे देखा थोड़ी दूर के बाद एक और आदमी मिला . तो तमक कर कहने लगा यह क्या रामप्रसाद इसका ये मतलब कि , बेटा कुछ कह नहीं रहा , “ तुम राजा की तरह ऊपर बैठो और वह पैदल चले रामप्रसाद ने अब बेटे को भी गधे पर बैठा लिया enasu ,उसने सोचा ”हम बेकार थक रहे हैं गधे . और फिर वे दोनों ही गधे पर बैठ गये ‘ ..की चाल धीमी पड़ गई इसी बीच सामने से एक बुजुर्ग व्यक्ति सामने से आया बेटे दोनों को गधे पर बैठे-उसने बाप . ” गुस्से से बोला .देखा तो रुक गयालाज नहीं आती दो लदे हो-दो ?ऊ प्राणी पे उसमें जान ! “?नहीं है क्याएक झटके से बाप बुजुर्ग आगे निकल गये तो . बेटा दोनों गधे से उतर पड़े-दोनों आपस में बात करने लगे कि अब क्या करें जब ;जब सभी चल रहे थे तो लोगों ने उन्हें टोका . बाप के बैठन ; बेटा अकेला बैठा तब भी टोकाे पर भी टोका ; जब दोनों बैठ गये तो बुजुर्ग ने डपट दिया.उन्हें समझ नहीं आया कि अब क्या करें.

सहजकर्ता किशोरियों से प्रश्न करती है कि -

1. बाप-बेटे के निर्णय लेने में क्या गलत था?
2. यदि आप किसी को इस स्थिति में देखेंगे तो आप क्या करेंगे?

सहजकर्ता बतलाती हैं कि निर्णय लेना एक जटिल प्रक्रिया है। अच्छी तरह से स्थिति को समझकर अच्छा निर्णय स्वयं की पसंद से लिया जा सकता है।

निर्णय को प्रभावित करने वाले कारक

व्यक्ति कई बार अपने विवेक ,तर्क पर . और जानकारियां एकत्र करने के बाद निर्णय लेता है , किशोर उम्र के लड़कियां और लड़के अपनी व्यक्तिगत राय रखते हुए भी बहुत सारे निर्णय दवाबों अथवा दूसरों से प्रभावित होकर ले लेते हैं

1. दोस्तों का प्रभाव
2. पारिवारिक प्रभाव
3. धार्मिक प्रभाव
4. आदर्श (रोल मॉडल) का प्रभाव

गतिविधि : 2रोल प्ले (मिनट 60 कुल समय) सहजकर्ता किशोरियों का समूह 5-5 बनाकर उन्हें उपरोक्त चारों विषय पर **रोल प्ले** करने को कहेंगी प्रत्येक समूह को तैयारी .मिनट का प्रस्तुतीकरण करेगा 5 प्रत्येक समूह .मिनट मिलेंगे 30 के लिये

1. **दोस्तों का प्रभाव** - 11 वीं कक्षा में पढ़ने वाली एक किशोरी अपने माता-पिता की अनुमति के बिना फिल्म देखने नहीं जाना चाहती परंतु उसकी अन्य सहेलियां उस पर भावनात्मक दबाव डालती हैं और अपनी व्यक्तिगत इच्छा के विपरीत वह दोस्तों के प्रभाव में आकर फिल्म देखने चली जाती है.
2. **पारिवारिक प्रभाव** - एक किशोरी दहेज प्रथा को पसन्द नहीं करती और ऐसे लड़के से शादी नहीं करना चाहती जिसका परिवार दहेज की माँग करता हो परंतु दोनों पक्षों के माता-पिता और बाकी रिश्तेदारों के प्रभाव में वह अंत में ऐसे लड़के से शादी करने को राजी हो जाती है. परंतु उसे इस बात का पश्चाताप हमेशा रहता है कि उसने सही निर्णय नहीं लिया.
3. **धार्मिक प्रभाव** - एक किशोरी कम उम्र में गर्भवती हो जाती है. डॉक्टर उसकी जांच करके कहती है कि उसका शरीर माँ बनने के लिये अभी तैयार नहीं है और उसकी जान जा सकती है. अभी गर्भ का शिशु 10 सप्ताह का है इसलिये उसे गर्भपात करा लेना चाहिये. परंतु अपनी धार्मिक मान्यता के कारण वह ऐसा नहीं कर सकती. अंत में उसकी मृत्यु हो जाती है.
4. **आदर्श (रोल-मॉडल) का प्रभाव** - एक किशोरी अपनी एक शिक्षक को अपना आदर्श मानती है. उसे यह विश्वास है कि उसकी शिक्षक कुछ गलत नहीं कर सकती. उसके सारे निर्णयों को वह शिक्षक प्रभावित करती है. चाहे वह पढाई से जुड़ा हो या कुछ और .उसकी शिक्षक के ऊपर अपने परिवार की आर्थिक जिम्मेदारी थी इसलिये वह लम्बे समय तक विवाह नहीं करती. किशोरी भी यह निर्णय ले लेती है कि वह देर से विवाह करेगी जबकि उसके ऊपर कोई आर्थिक जिम्मेदारी नहीं है.

गतिविधि .3समूह चर्चा (मिनट 35 समय) सभी प्रस्तुतीकरण के बाद हर समूह अपने अपने समूह में चारों प्रभावों में सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों पर चर्चा करेंगे वे .

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर खोजेंगे और उसे सहमति के साथ लिखेंगे और बाद में समूह का कोई एक प्रतिनिधि उसका प्रस्तुतीकरण करेंगे.

दोस्तों का प्रभाव

1. क्या दोस्तों के प्रभाव में कोई निर्णय लेना हमेशा ही गलत होता है ?कौन-कौन से निर्णय दोस्तों की मदद से लिये जाने चाहिये ?
2. दोस्तों के प्रभाव से निर्णय लेने के लिये क्या-क्या सावधानी रखना चाहिये?

पारिवारिक प्रभाव

1. परिवार किस-किस तरह से निर्णयों को प्रभावित करता है?
2. परिवार लड़के या लड़की किसके निर्णय पर ज्यादा प्रभाव डालते हैं ? क्यों?

धार्मिक प्रभाव

1. क्या धार्मिक प्रभाव हमेशा सही होते हैं?
2. व्यक्ति अपने निर्णयों में धार्मिक प्रभाव को महत्व क्यों देता है?

आदर्श का प्रभाव (रोल मॉडल)

1. किसी किशोर के जीवन में आदर्श (रोल मॉडल) की जरूरत क्यों है?
2. यदि आप किसी के रोल मॉडल बनेंगे तो उसके किसी भी निर्णय को अपने प्रभाव से कैसे बचायेंगे

समापन- गतिविधि -.4खुली चर्चा (मिनट 20 समय)

सहजकर्ता किशोरियों से पूछेंगे कि -

1. उनके घर और समाज में निर्णय लेने की प्रक्रिया में और निर्णय लेने की क्षमता पर किन - किन लोगों और किन -किन बातों का प्रभाव पड़ता है?
2. क्या इसमें परिवर्तन होना चाहिये ? क्यों ?

गृहकार्य -परिवार के किसी सदस्य या किसी परिचित द्वारा किसी दवाब में लिये गये किसी ऐसे निर्णय के बारे में लिखें जो बाद में गलत .या सही सिद्ध हुआ /



सत्र

निर्णय लेने और समस्या हल करने का कौशल) 3-प्रक्रिया(

प्रारम्भ

1. सहजकर्ता किशोरियों को एक दिन पूर्व दिये गये गृहकार्य को जमा करने ले लिये कहेगी.
2. किशोरियां कोई मनोरंजनात्मक खेल खेलेंगी . (दो समूहों के बीच में रुमाल रखकर उसे पहले उठाने के लिये कोशिस करना.)
3. सहजकर्ता एक दिन पूर्व के सत्र की प्रमुख बातों को दोहरायेगी

निर्णय लेने के चरण.

गतिविधि -.1कहानी के माध्यम से स्थिति की पहचान (मिनट 15 समय)

सहजकर्ता एक कहानी सुनाती है

एक गांव में कविता अपने माँ और बड़े भाई रमेश के साथ रहती थी .गांव में लड़कियों का स्कूल वीं 8 तक ही था कविता की माँ उसे आगे तक पढ़ाना चाहती थी इसलिये उन्होंने कविता .को पास के कस्बे के हायर सेकेंड्री स्कूल में भेजने का निर्णय लिया कविता का बड़ा भाई ऐसा नहीं . पर कविता की एक और सहेली .चाहता था ममता भी आगे पढ़ने को तैयार हो गई इसलिए रमेश ने उसे अनुमति दे दी 11 . दोनों सहेलियां साइकिल से स्कूल जाने लगी ..वीं कक्षा तक आते-आते कविता की एक लड़के मोहन से दोस्ती हो गई उसकी सहेली को उनकी दोस्ती के बारे में . मोहन ने कविता से शादी का वायदा . कविता और मोहन की दोस्ती प्रेम में बदल गई .पता था परीक्षाके आखरी दिन मोहन कविता को अपने एक . वीं की परीक्षा दी12 दोनों ने .भी किया दोस्त के घर ले गया और उससे शारीरिक सम्बन्ध बनाने की इच्छा दिखाई कविता ने बहुत . मना किया पर मोहन ने उससे कहा कि अगर वह उसे प्यार करती है तो वह मना नहीं करेगी मोहन अपने . कविता मोहन के दवाब के आगे झुक गई . और फिर से शादी का वायदा दोहराया ही कस्बे में कम्प्यूटर का डिप्लोमा करने लगा कविता ने महसूस किया कि उसे अगले महिने . उसने ममता , कविता घबरा गई .और इसी तरह एक महिना और निकल गया .महावारी नहीं हुई दोनों सहेलियां कस्बे के अपने स्कूल में कुछ काम का बहाना बनाकर गईं और . को बताया उसे पता च . कविता ने एक लेडी डॉक्टर से अपनी जांच करवाईला कि वह गर्भवती हो गई है . ” – मोहन ने कहा . वह ममता को लेकर मोहन से मिली और शादी करने को कहाअपने घर वालों को मना लो मैं शादी कर लूंगाकविता ने अपने भाई रमेश से केवल इतना कहा कि वह . “ रमेश ने उसे बहुत मारा और उसके घर से बाहर जान .मोहन से शादी करना चाहती है पर रोक लगा दी एक दिन वह एक निर्णय .परंतु शाम को वह शौच के लिये खेतों में जाना ही पड़ता था . ममता . वह यह बात अपनी सहेली ममता को बता दी .कर लेती है कि वह आत्महत्या कर लेगी एक दिन शाम को जब दोनों सहेलियां शौच के लिये खेत . को भी कुछ समझ नहीं आ रहा था गईं तोकविता ने अपना लोटा और चप्पल ममता को देकर कहा कि इसे उसके घर में दे देगी . वह चुपचाप अपने घर आकर काम में . ममता को यह समझ नहीं आया कि वह अब क्या करे .लग गई

कविता खेत के कुएं पर गई और जगत पर चढ़कर उसमें कूदने को तैयार हो गई एक किसान / ने दूर से यह देखा और उसे बचाने दौड़ा ..पर तब तक कविता कुएं में कूद गई किस्सन दौड़ता . कविता की माँ भी दौड़ती हुई कुएं पर . हुआ उसके घर गया और कविता की माँ को बताया उसने एक झटके से अपनी साड़ी खोलकर कुएं में लटका दी . उसे कुछ समझ ना आया .पहुंची ..पर कविता डूब चुकी थी .जिससे कविता उसे पकड़ ले

गतिविधि -2प्रश्नोत्तर (मिनट 20 समय)सहजकर्ता सबसे प्रश्न करती है कि -

.-क्या कविता ने ठीक किया?

.-आप यदि कविता की जगह होती तो क्या करतीं?

सहजकर्ता सारे उत्तर बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखती है फिर पूछती है कि -

जब कविता को पता चला कि वह गर्भवती है तो सही निर्णय के लिये क्या क्या करना चाहिये-
.था वह स्वयं भी जोड़ती जाती है-

सम्भावित उत्तर-

- अपनी माँ को बताना था
- मोहन के माता-पिता को बताना था
- आशा कार्यकर्ता या नर्स से सलाह करनी थी.
- जिस लेडी डॉक्टर ने उसकी जांच की थी सहेली के साथ जाकर गर्भपात करवाना था.
- पुलिस में रिपोर्ट करनी थी
- किसी महिला संगठन का पता करके उनसे मदद लेनी थी

गतिविधि 3-समूह कार्य (मिनट 20 समय)

.-किशोरियां चार समूह में चर्चा कर यह निर्णय लेंगी कि सबसे उचित विकल्प क्या है और क्यों ?

? क्या समस्या आ सकती है-हर विकल्प में क्या -

सुझावों .सभी समूह अपना प्रस्तुतीकरण करेंगे और सहजकर्ता बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखेगी -
के आधार पर एक सर्व सम्मत उत्तर निकालेंगी .

सहजकर्ता टिप्पणी करेगी -हर किशोरी की जिन्दगी उसकी अपनी है आत्महत्या सही निर्णय ,
.नहीं हैं निर्णय के विकल्प हमेशा रहते हैं

निर्णय के चरण

निर 8णय को पुनजांचना :

.7निर्णय लेना

.6विकल्पों में से चुनाव करना

..5विकल्पों की तुलना करना

.4विकल्पों की सूची तैयार करना

.3सूचनार्यें एकत्र करना

.2क्या चाहती है?

1स्थिति की पहचान

गतिविधि (मिनट 60 समय) समूह कार्य 4

सभी किशोरियां के समूह में 4-4किसी काल्पनिक समस्या की/वास्तविक स्थिति / व्याख्या करके निर्णय लेने के चरणों के आधार पर एक पूरी केस स्टडी बनायेंगे और उसे ..एक बिन्दु के आधार पर स्कैच पैन से लिखेंगे-एक पोस्टर पेपर पर एक प्रत्येक समूह प्रस्तुतीकरण करेगा और अन्य समूह उस पर टिप्पणी करेगे समापन - सहजकर्ता पूरे सत्र के प्रमुख मुद्दों को दोहरायेंगे.

