

परवरिश माता-पिता और किशोर के लिए देखभाल करने वाले कार्यक्रम सूत्रधार मैनुअल



EMMANUEL
HOSPITAL
ASSOCIATION

Emmanuel Hospital Association | 808/92 Deepali Building, Nehru Place, New Delhi - 110019, India
www.eha-health.org

विषय सूची

परिचय	04
स्वीकृतियां (मान्यता)	05
सहायक के लिये नोट्स	05
सहायक के लिये समीक्षा नोट्स	0
सत्र 1 कार्यक्रम का परिचय और लक्ष्यों को स्पष्ट करना	17
सत्र 2 एक दूसरे के साथ समय बिताना और एक मजबूत सकारात्मक संबंध बनाना	32
सत्र 3 एक दूसरे की प्रशंसा करना	44
सत्र 4 भावनाओं के बारे में बातचीत	54
सत्र 5 क्रोधित होने पर क्या करें	69
सत्र 6 समस्या का समाधान – आग बुझाना	85
सत्र 7 बचत करने और अपने धन का बजट बनाने की प्रेरणा	98
सत्र 8 झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 1	113
सत्र 9 झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 2	129
सत्र 10 नियमों और दिनचर्या तैयार करना	149
सत्र 11 पैसा बचाने के तरीके और परिवार बचत योजना बनाना	161
सत्र 12 समुदाय में सुरक्षित रहना	176
सत्र 13 संकटों के प्रति प्रतिक्रियायें: सुरक्षा चक्र	189
सत्र 14 सहयोग के चक्र को बड़ा करना	207

परिचय

परवरिश, चौदह सप्ताह का एक पालन-पोषण कार्यक्रम है। परवरिश एक साधन है जो हिन्दी बोलने वाले उत्तर भारतीय हालातों में सकारात्मक और बिना लड़ाई-झगड़े के किशोरों के पालन-पोषण के समर्थन के लिये सामाजिक सीख और अभिभावक (माता-पिता) प्रबंधन के सिद्धान्तों का इस्तेमाल करता है। अपने बच्चों का सकारात्मक तरह से पालन-पोषण करने और उनके साथ मजबूत रिश्ते बनाने के लिये यह कार्यक्रम माता-पिताओं और देखरेख करने वालों को हुनर प्रदान करता है। परवरिश टीनस कार्यक्रम, पेरेन्टिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ प्रोग्राम फॉर पेरेन्ट्स एन्ड एडोलेसेन्ट (माता-पिता और किशोरों के लिये आजीवन स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिये पालन पोषण) के तालमेल से बनाया गया है। परवरिश टीनस मूलरूप से पेरेन्टिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ के एक हिस्से के रूप में बनाया गया था (परवरिश), जो विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनीसैफ, यूनिवर्सिटी ऑफ ऑक्सफोर्ड, केप टाउन, बांगोर, और क्लाउनस विदआउट बॉर्डरस साउथ अफ्रीका के बीच एक साझेदारी है। परवरिश टीनस कार्यक्रम, प्रमाणों (सबूतों) पर आधारित एक कार्यक्रम है, जिसे कठिन तरीकों का इस्तेमाल करके आंका गया है। यह कार्यक्रम सकारात्मक पालन-पोषण के तौर तरीकों को बढ़ाने के लिये, परिवारों में झगड़ों व हिंसा को कम करने, और इसके साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिये दिखाया गया है। परवरिश टीनस कार्यक्रम, दक्षिण अफ्रीका में वंचित मात-पिताओं और किशोरों के बीच लागू किया गया है, और दुनिया में कई जगहों में शुरू किया जा रहा है। इस कार्यक्रम का इस्तेमाल 10 से 18 साल की आयु के किशोरों और उनके माता-पिताओं के लिये किया जाता है। इस कार्यक्रम को ऐसे समूहों के लिये सुविधाजनक बनाना चाहिये जिनमें 15 से अधिक किशोरों के साथ उनके माता पिता दोनों या कोई एक, या देखभाल करने न वाले हों।

इमैनुएल हास्पिटल एसोसिएशन के बारे में

इमैनुएल हास्पिटल एसोसिएशन (ई एच ए) 50 साल पुराना एक संगठन है जो कम लागत वाली सस्ती स्वास्थ्य सेवायें देने के लिये, सामुदायिक स्वास्थ्य और विकास कार्यक्रमों के द्वारा समुदायों को मजबूत बनाने के लिये, उत्तर और उत्तर पूर्वी भारत में आपदाओं के दौरान मानवीय मदद देने के लिये काम करता है। इस संस्था का सपना उन समुदायों का पूरा बदलाव करना है जिनके साथ यह जुड़ी हैं। यह काम भारत में 14 राज्यों और 45 जिलों में 20 अस्पतालों और 40 विभिन्न स्वास्थ्य और विकास के कार्यक्रमों के नेटवर्क के द्वारा होता है। इमैनुएल हास्पिटल एसोसिएशन (ई एच ए) की टीमों ने सब जगहों के समुदायों के साथ काम करके यह पाया है कि खराब परवरिश स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार, और तस्करी व दुर्व्यवहार के लिये कमजोरियों को प्रभावित करने का एक खास कारण है।

ई एच ए का खास ध्यान बच्चों और किशोरों को पढ़ाने पर रहा है और काफी हद तक इसके नतीजे भी देखने को मिले हैं, जबकि खास मुद्दे वही रहते हैं, क्योंकि परिवारों के हालातों के बारे में कुछ नहीं किया जा सकता। इसलिये, पालन-पोषण के लिये ज्ञान, हुनर, और रवैयों की जरूरतों को पूरा करने के लिये, ई एच ए ने इस यात्रा को शुरू किया है, ताकि पालन-पोषण के तौर तरीकों में सुधार करने के लिये समुदायों के साथ काम करे जिससे माता-पिता और बच्चों के बीच के रिश्तों में सुधार हो और बच्चों के प्रति हिंसा में कमी हो।

स्वीकृतियां (मान्यता)

परवरिश संसाधन इमैनुएल हास्पिटल एसोसिएशन की एक टीम के द्वारा *परवरिश टीनस* पाठ्यक्रम से बनाया गया है, जिसमें अमान्डा रेमॉन्ड, प्रेरणा सिंह, जीत बहादुर, करेन मैथ्यु, क्रिस्टन बेवेन और प्रतिभा मिल्टन शामिल हैं। इसके चित्रण लोटे कपूर द्वारा तैयार किये गये। इस कार्यक्रम को उत्तरी भारत के हालातों के अनुसार ढालने में हम युनीसैफ की साझेदारी को भी स्वीकार करते हैं। *परवरिश टीनस* कार्यक्रम के लिये लाइसेंस लूसी क्लूवर, जैनी डाउट, जैमी लंचमैन, सिबोन्गाइल सोयनेन और कैथरीन वार्ड द्वारा क्रिएटिव कॉमनस एटरीब्युशन के जरिये से आयोजित किया गया — यह मूल, गैर व्यावसायिक 4.0 इंटरनेशनल पब्लिक लाइसेंस है।

लाइसेंस की शर्तों में ये शामिल हैं —

- ❖ आरोपण (स्थापित करना) : क्रिएटिव कॉमनस की परिभाषा के अनुसार *परवरिश टीनस* कार्यक्रम को इस्तेमाल करते समय लेखकों के नाम और आरोपण पार्टियों के नाम, कॉपी राइट नोटिस, लाइसेंस नोटिस, और सामग्री के लिये लिंक सहित सही मान्यता दी जानी चाहिये।
- ❖ गैर व्यावसायिक : *परवरिश टीनस* सामग्री निःशुल्क (मुफ्त) मिलनी चाहिये
- ❖ किसी पर आधारित नहीं : किसी भी लाइसेंस सामग्री में पहले इजाजत लिये बिना कोई बदलाव करने की इजाजत नहीं है। किसी भी बदलाव, रूपांतर, या लाइसेंस सामग्री के अनुवाद के लिये लाइसेंस लागू होता है।

लाइसेंस की शर्तों में किसी भी तरह का बदलाव करने की सख्त मनाही है। ई एच ए की वेबसाइट से *परवरिश* की पी डी एफ फाइल को निशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है, या नीचे दिये गये पते से आर्डर देकर मंगाया जा सकता है — कम्यूनिटी हैल्थ एण्ड डिवेलप्मेंट प्रोग्राम, इमैनुएल हास्पिटल एसोसिएशन, 808/92 दीपाली बिल्डिंग नेहरू प्लेस नई दिल्ली — 110019

सहायक के लिये नोट (टिप्पणी) —

नियम पुस्तक आप को बताइगी कि आपको हर सप्ताह क्या करना है। इसमें गतिविधियों (करने वाले कामों) के बारे में विस्तार से लिखा है। इसमें कुछ प्रश्न भी दिये गये हैं जो आप चर्चा और सचित्र कहानियों के लिये पूछ सकते हैं। मुख्य सिद्धान्तों के लिये यह जरूरी हालात (बैकग्राउंड) भी देता है जो माता पिताओं और किशोरों के सीखने के लिये जरूरी हैं। पर इस कार्यक्रम की विषय वस्तु *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ* कार्यक्रम को दिखाने का केवल एक छोटा सा हिस्सा ही है।

एक सहायक वह व्यक्ति होता है जो आम उद्देश्यों के बारे में फैसला लेने में और इन उद्देश्यों को हासिल करने में लोगों के एक समूह की मदद करता है। सहायकों को एक समूह को बांध कर रखने में, समूह के लोगों की बातें सुनने में और एक साथ मिलकर फैसला लेने में उनकी मदद करने के योग्य होना चाहिये। एक अच्छे सहायक होने के नाते आप एक ऐसा माहौल बनाना चाहते हैं जहां हर राय को महत्व दिया जाता हो। यह जरूरी है कि युवा अपने विचारों, राय और अनुभवों को बताने में सहज महसूस करें।

सहायकों के लिये कोर्स (पाठ्यक्रम) की विषय वस्तु को जानना जरूरी है, अर्थात्, नियम पुस्तक से केवल पढ़ना या युवाओं को उपदेश देना ही नहीं है, परन्तु युवाओं के विचारों और उनकी राय को हर कदम पर शामिल किया जाना चाहिये। युवाओं के लिये नई जानकारी के क्षेत्रों में, गैर उपदेशक तरीकों का इस्तेमाल करने के द्वारा नई जानकारी को बांटने से पहले, युवाओं से यह पूछना लाभदायक है कि क्या उन्हें इस विषय

के बारे में पहले से कोई जानकारी है या नहीं। नई जानकारी देने के बाद नये विचारों से जुड़े उदाहरणों के बारे में सोचना भी युवाओं के लिये लाभदायक है।

कार्यक्रम का उद्देश्य क्या है ?

परवरिश टीनस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य देखरेख करने वालों और उनके किशोरों के बीच एक खुला, देखभाल करने वाले और भरोसा करने वाले रिश्तों को बनाने में मदद करना है। मजबूत और सकारात्मक रिश्ते माता पिताओं को अपने किशोरों की नकारात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक परिणामों से रक्षा करने में मदद करते हैं। सकारात्मक पालन पोषण माता पिताओं को अपने बच्चों को जिम्मेदार व्यवहार सिखाने और बच्चों ने अपने लिये जो लक्ष्य तय किये हैं उन्हें प्राप्त करने में उनकी मदद करता है। बच्चों को, खासकर किशोरों को पालना अधिकांश माता पिताओं के लिये चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर आजकल के समय में। किशोर होना भी अपने में कई कठिनाईयां लाता है। इन कठिनाईयों या अनिश्चितताओं के बारे में माता पिताओं से बात करना बहुत मुश्किल या डरावना हो सकता है, खासतौर से जब उनको प्रभावित करने वाले मुद्दों को बांटने के बारे में बात होती है।

अपने बच्चों के जीवन में ज्यादा से ज्यादा शामिल होकर माता-पिता अपने किशोरों को वर्तमान (आज) और भविष्य (आने वाले कल) के बारे में सही फैसला लेने में उनकी मदद कर सकते हैं। बदले में, युवा अपने माता पिता के साथ ज्यादा प्रभावशाली तरीके से बातचीत कर सकते हैं और चुनौतियों का सामना करने पर उनसे अगुवाई और मदद ले सकते हैं।

सारांश में, *परवरिश टीनस* कार्यक्रम के उद्देश्य ये हैं

- ❖ पालन-पोषण करने के हुनर और किशोरों को पालने के आत्मविश्वास को बढ़ाना
- ❖ सकारात्मक पालन-पोषण व्यवहार में सुधार करना
- ❖ एच आई वी के जोखिम वाले व्यवहार सहित किशोरों को उनके व्यवहार को सम्भालने में मदद करना
- ❖ संकट के हालातों में अच्छी तरह से जिम्मेदार होने में परिवारों की मदद करना
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समर्थन में सुधार करना
- ❖ समस्या को सुलझाने के लिये हुनरों में सुधार
- ❖ कठोर अनुशासन में कमी करना
- ❖ परिवारों द्वारा महसूस किये जाने वाले पैसे के तनाव को कम करना
- ❖ स्वैच्छिक परामर्श, जाँच, इलाज, देखभाल और मदद के लिये समुदाय में रेफरल सेवाओं की जानकारी में सुधार करना।

परवरिश टीनस कार्यक्रम 10 से 19 साल की आयु के किशोरों, पूर्व किशोरों और उनकी देखभाल करने वालों के लिये है। 'माता-पिता' और 'पालन पोषण' से हमारा मतलब किशोरों की देखभाल करने वालों से है, चाहे वे उनके जन्म दाता हों या न हों। इसमें कोई भी व्यक्ति शामिल हो सकता है, जो मुख्य देखभाल करने वाला हो, या किशोरों की भलाई के लिये जिम्मेदार हो।

कार्यक्रम के मुख्य भाग –

परवरिश माता-पिता और किशोर कार्यक्रम के मुख्य भाग इस प्रकार हैं

कार्यक्रम से पहले मिलना –

कार्यक्रम शुरू होने से पहले, सहायक भाग लेने वाले हर परिवार से मिलता है ताकि परिवार के माहौल के बारे में जान सके, और कार्यक्रम शुरू होने से पहले किसी भी जरूरी बात को जाँच सके।

हर सप्ताह होने वाला समूह सत्र –

पालन पोषण और रिश्ते बनाने के बारे में माता-पिता और किशोरों के लिये 14 साप्ताहिक समूह सत्र हैं। यह कार्यक्रम रोल-प्ले (भूमिका नाटक) और चित्रण का इस्तेमाल करता है, जो खास तौर से हर सत्र के मुख्य पाठ के लिये बनाये गये हैं।

सत्र का विभाजन (बांटना)	समय (लगभग 2 घंटे)
1. स्वागत और सत्र की तैयारी	15 मिनट
2. समीक्षा (घर पर किये जाने वाले काम की चर्चा सहित)	10 मिनट
3. शारीरिक व्यायाम	5 मिनट
4. खेल / गतिविधि / सर्किल शेयर	10 मिनट
5. मुख्य पाठ (चर्चा सहित)	50 मिनट
6. शक्तिवर्धक	5 मिनट
7. घर का काम	10 मिनट
8. सत्र की समाप्ति	5 मिनट

हर समूह सत्र के भागों का वर्णन नीचे दिया जा रहा है

सत्र की तैयारी और स्वागत –

हर सत्र के लिये सहायकों को नीचे लिखी चीजें लाने या उनका प्रबंध करने की जरूरत है –

- फिलप चार्ट, पेपर, पेन या मार्कर, नाम के टैग्स
- पिछले सत्र के फिलप चार्ट पेपर के नोटस (इन्हें दीवार पर लगायें)
- हर भागीदार को सत्र में देने के लिये हैन्डआउट्स (लिखित कागज़)
- कोई और चीज़ जैसे परिवहन (आने जाने के लिये गाड़ियों) की रसीदें, हाजिरी लेने का रजिस्टर, आदि

सहायकों को चाहिये कि वे सत्र में आने वाले हर भागीदार का स्वागत करें और सत्र में आने के द्वारा अपने बच्चे के लिये जिम्मेदारी दिखाने का प्रयास करने के लिये माता पिता की तारीफ करें। आप एक माता या पिता को जो जोश और मेहरबानी दिखाते हैं उससे इस बात पर बहुत असर पड़ता है कि सत्र के दौरान उन्हें कैसा महसूस होता है। यह माता-पिता को और ज्यादा भाग लेने के लिये भी प्रोत्साहित करता है। सत्र के शुरू में, सहायकों को पूरे समूह का भी स्वागत करना चाहिये। कार्यक्रम में आने का प्रयास करने के लिये उनकी तारीफ करें।

शारीरिक व्यायाम –

माता-पिताओं और किशोरों को उनके शरीर से जोड़ने और उनके शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने के लिये हम हर सत्र की शुरुआत एक छोटे से व्यायाम या व्यायामों से करते हैं। व्यायाम माता-पिताओं के लिये, दर्द को कम करने, शरीर में रक्त संचार में, तनाव कम करने में, और अपनी सांस के लिये जागरूक होने में मदद करता है। किशोरों के लिये, व्यायाम न केवल तनाव को कम करता है, परन्तु समूह में भी जोश भरता है, और एक साथ खेलते हुये कल्पना को बढ़ाता है। व्यायामों में खेल और रचनात्मकता की भावनाओं पर ध्यान दें। यह जरूरी है कि भागीदार केवल वही व्यायाम करें जो उनके लिये आरामदायक हैं।

सर्किल शेयर या कोई खेल –

सर्किल शेयर के दौरान सहायक भागीदारों को बुलाते हैं और अपनी अपनी भावनाओं के बारे में बताने के लिये निमन्त्रित करते हैं। इससे भागीदारों को आपस में यह बांटने की अनुमति मिलती है कि सत्र की शुरुआत में वे कैसा महसूस करते हैं। सहायकों को यह स्वयं कर के दिखाना चाहिये, उन्हें अपनी भावाओं को भागीदारों को दिखाना चाहिये कि उस भावना के साथ क्या विचार जुड़े हैं। सर्किल में चारों ओर घूमने से पहले सहायकों को दिखाना चाहिये कि चैक इन या चैक आउट कैसे करें:

- बतायें कि आप भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं
- बतायें कि यह भावना आपके शरीर में कहां असर कर रही है
- अपने शरीर में उस भावना या शारीरिक संवेदना के गुण के बारे में बतायें
- ऐसे विचार के बारे में बतायें जो उस भावना से जुड़ा है।

उदाहरण — “मैं बहुत तनाव में हूं। इस तनाव को मैं अपने कंधों में महसूस कर रह हूं, जो भारी हैं। इस महीने जिन बिलों का भुगतान करना है मैं उनके बारे में पेशान हूं।” या “मैं बहुत खुश हूं। मैं अपने दिल में इस खुशी को महसूस कर रहा हूं। मेरा बेटा अपनी परीक्षा में पास हो गया है।”

मुख्य पाठ –

मुख्य पाठ हर सत्र के लिये मुख्य लक्ष्य पर केंद्रित है। समय देखने के लिये एक दीवार घड़ी या हाथ घड़ी इस्तेमाल करने से मदद मिल सकती है। रोलप्ले और चर्चाओं के द्वारा भागीदार सत्र के लक्ष्यों की छान-बीन करते हैं। घर के कामों के द्वारा भी ये मजबूज बनते हैं। आमतौर पर यह एक नकारात्मक रोलप्ले और उसके बाद एक छोटी चर्चा से शुरु होता है। फिर, एक सकारात्मक रोलप्ले और उसके बाद एक बड़ी चर्चा होती है। अगुवाई के लिये, नियम पुस्तक में दिये गये चर्चा के प्रश्नों का इस्तेमाल करें – अगर आप को सारे प्रश्न नहीं मिलते, तो कोई बात नहीं है। रोलप्ले एक खास तरीका है जिसका इस्तेमाल, सीखने का समर्थन करने के लिये किया जाता है।

रोलप्ले तीन तरह के होते हैं नकारात्मक, सकारात्मक, और खुले हुये (स्पष्ट)

- **नकारात्मक** : ये रोलप्ले एक नकारात्मक कथानक को दिखाते हैं, जहां समस्या, या हालात, या चर्चा की समाप्ति अच्छी नहीं होती।
- **सकारात्मक** : ये रोलप्ले एक सकारात्मक कथानक को दिखाते हैं, जहां समस्या, या हालात, या चर्चा की समाप्ति अच्छी होती है। ज्यादातर नकारात्मक कथानकों का सकारात्मक पहलु भी होता है, जिसे

एक उदाहरण के तौर पर कर के दिखाया जा सकता है, कि एक नकारात्मक रोलप्ले का किस तरह से हल किया जा सकता है।

- **खुले हुये (स्पष्ट) :** इन रोलप्ले की समाप्ति किसी के द्वारा फैसला लिये जाने पर होती है। ये खुले तौर पर समाप्त होते हैं, इसलिये इनकी समाप्ति भागीदारों की चर्चा के अनुसार अच्छी या बुरी हो सकती है।

सहायक रोलप्ले कर के दिखाते हैं और फिर भागीदार जो देखते हैं, उसके बारे में बात करते हैं। चर्चा रोलप्ले का एक जरूरी हिस्सा है। हम हर सत्र में चर्चा करते हैं। चर्चा में उन हालातों में समस्या समाधान का अभ्यास करना शामिल हो सकता है जिसे भागीदार अपने रोजमर्रा के जीवन में इस्तेमाल कर सकते हैं। भागीदारों से यह पूछना मददगार हो सकता है –“ क्या आप को वह समय याद है जब आप के साथ ऐसा कुछ हुआ हो ?” सहायक याद रखें कि उन्हें चर्चा को निर्देशित करना है, ताकि भागीदार रोलप्ले को मुख्य पाठ से जोड़ सकें। चर्चा को आसान बनाने में *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ* कार्यक्रम तीन खास चरणों का इस्तेमाल करता है

चरण 1— मंजूरी (स्वीकृति)

जब सहायक चर्चा के दौरान हर कही बात को मान लेते हैं तो भागीदार अपनी बात को दूसरों के साथ बांटने में सशक्त महसूस करते हैं। कोई जवाब गलत नहीं होता। भागीदार पूरे समूह को जो बताते हैं उसे दोहराकर सहायक दिखा सकते हैं कि उनकी बातें सच में सुनी गई हैं। इससे यह भी सुनिश्चित होता है कि जो कहा जा रहा है सहायक उसे समझते हैं।

चरण 2 – छान-बीन

किसी बात को अच्छी तरह से समझने के लिये उसके बारे में विस्तार से जानने के लिये कभी कभी हमें प्रश्न पूछने पड़ते हैं। जब भागीदार किसी अनुभव को बांटते हैं, तो सहायक प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसेकहां? क्या? कौन? और कैसे? अक्सर भागीदारों को छान-बीन करने में या किसी अनुभव के बारे में अधिक प्रश्न पूछने में मुश्किल हो सकती है। पिछली चर्चा में पूछे गये प्रश्नों का उदाहरण दें ...“आप क्या सोचते हैं आप एक साथ मिलकर और कहां अच्छा समय बिता सकते हैं?”“आप को क्यों लगता है कि यह अच्छा क्यों हुआ?”

चरण 3— संबंध

भागीदार जिन अनुभवों को बांटते हैं, सहायक उन्हें सत्र के मुख्य सिद्धान्तों से जोड़ते हैं। भागीदारों के साथ चर्चा में, समूह अपने खुद के भी संबंध बना सकता है, कि किस तरह से एक अनुभव सत्र के साथ जुड़ता है।

सारे मुख्य पाठ एक समान नहीं होते। कुछ में चित्र बनाना शामिल है, दूसरों में छोटे सामूहिक काम है, और अन्यो में कहानी बताना शामिल है। पर, चर्चा सब में शामिल है। सहायकों को मुख्य पाठ के लिये समय को पहल देना चाहिये।

शक्तिवर्धक (जोश दिलाने वाला) और खेल

छोटी छोटी गतिविधियां शक्तिवर्धक होती हैं जो सही माहौल बनाती हैं और समूह के जोश को बनाये रखती हैं। शक्तिवर्धक सचेत और चौकस रहने, और कार्यक्रम के अगले हिस्से के लिये तैयार रहने में किशोरों और माता-पिताओं की मदद करती हैं। जब भागीदारों को एक अंतराल (कुछ समय के लिये आराम करना), या किशोरों को आराम करने की जरूरत होती है, तो सहायक उस समय भी गतिविधियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। शक्तिवर्धक जल्दी से गई एक गतिविधि हो सकती है जो भागीदारों को पता होती है या यह नियम

पुस्तक में दिया गया कोई खेल हो सकता है। खेल और गतिविधियां हमें खेल और रचनात्मकमतता का अहसास दिलाती हैं।

घर पर किये जाने वाले काम (घरेलू गतिविधियां)

हर सत्र के अन्त में, भागीदारों को घर पर करने के लिये कुछ काम दिये जाते हैं। भागीदारों ने सत्र के दौरान जिन हुनरों को सीखा है, उन्हें याद रखने और मजबूत बनाने में ये काम मदद करते हैं। हर सप्ताह भागीदारों को घर पर करने के लिये, और सत्र के दौरान जो सीखा है उसे याद रखने के लिये कुछ काम दिये जाते हैं। हर सत्र के लिये ये काम मुख्य सिद्धान्तों से जुड़े हैं।

एक सहायक को घरेलू गतिविधियों पर चर्चा का नेतृत्व करना चाहिये, जबकि दूसरा सहायक, हर माता पिता ने सप्ताह में जो किया उसके बारे में लिखता है। इससे आपको सत्र के बाद यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या किसी माता या पिता को अतिरिक्त मदद की जरूरत है या उनकी भावनाओं का समर्थन करने के लिये उनके घर जाकर उनसे मिलने की जरूरत है। नोट लिखने वाले को किसी भी मुख्य सिद्धान्त को लिखने के लिये तैयार होना चाहिये, जो घरेलू गतिविधियों पर चर्चा के दौरान सामने आये हों। यह कार्यक्रम का एक जरूरी हिस्सा है। भागीदार अपने व्यवहार और रवैये को केवल तब ही बदलेंगे जब वे अपने आप को अपने जीवन में बदलने का अभ्यास करेंगे।

सत्र को खत्म करना

सत्र को समाप्त करना, भागीदारों ने सत्र के दौरान जो किया, और उस सप्ताह के लिये उनकी घरेलू गतिविधियों को याद दिलाने का एक अवसर है। भागीदारों को सत्र के लक्ष्यों को याद रखने में शामिल करना याद रखें। आपका मूल समूह जिस तरह से भी सत्र को समाप्त करना चाहता है, उससे पहले सहायक ये बातें करें

- माता-पिता को घरेलू गतिविधियों के बारे में याद दिलायें
- माता-पिता और किशोरों से किसी खास लक्ष्य के लिये प्रतिबद्ध होने के लिये कहें
- सचित्र हैंडआउटस बांटें या भागीदारों को अगले सप्ताह किये जाने वाले पाठ के बारे में बतायें
- माता-पिता और किशोरों का आने के लिये और अपना अच्छा प्रयास देने के लिये धन्यवाद करें
- चैक आउट

हर सत्र के बाद सहायक का सोच विचार

सोच विचार के लिये मुख्य प्रश्न में ये शामिल हैं ...

- क्या आपने सारी मुख्य गतिविधियां को पूरा किया ? अगर नहीं, तो क्यों ?
- सत्र के दौरान क्या अच्छा हुआ ?
- किस चीज में सुधार हो सकता है ?
- क्या कोई ऐसे माता या पिता हैं जिन्हें सत्र की किसी बात, कोई तर्क, या कोई दूसरी चुनौती के लिये कोई मदद चाहिये ? अगर हां, तो किस तरह की ?

रिपोर्ट भरते समय, या सत्र के बारे में सोच विचार करते समय, चर्चा करें कि चीजें ठीक क्यों हुईं या ठीक क्यों नहीं हुईं, केवल यह नहीं कि क्या अच्छा हुआ और क्या अच्छा नहीं हुआ। सत्र के दौरान आपने और आपके साथी ने जो अच्छा किया उनमें से कम से कम एक का नाम बताना जरूरी है।

परवरिश होम कैच अप

ऐसे परिवारों के लिये जो किसी वजह से सत्र में भाग नहीं ले पाते, या जो किसी तरह की अतिरिक्त मदद चाहते हैं, उनके लिये व्यक्तिगत (अलग अलग) इन होम सत्र का प्रबंध किया जाता है (उनके घरों में जाकर उन्हें पढ़ाया जाता है)। इसे *परवरिश होम कैच अप* कहते हैं। भागीदारों के घरों में जाकर हर सप्ताह उन्होंने जो नहीं किया है उसकी समीक्षा करना, यह सुनिश्चित करने का एक अच्छा तरीका है कि कोई पीछे न रहे, और भागीदारों को समूह सत्रों में आने के लिये प्रोत्साहित करने का तरीका है। इस मैनुएल के हर 14 सत्रों में *परवरिश होम कैच अप* है। यह पूरे सत्र का एक छोटा रूप है, जो सहायकों की आसानी के लिये बनाया गया है, जिसे वे भागीदारों के घरों में जाकर बता सकते हैं।

परवरिश सहयोगी

भागीदारों को अपने *परवरिश सहयोगी* के साथ घरेलू गतिविधियों के बारे में चर्चा करने के लिये सप्ताह में एक बार मिलने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है। *परवरिश सहयोगी*, किसी एक भागीदार को दूसरे भागीदार के साथ कार्यक्रम में जोड़ कर बनाये गये हैं। कार्यक्रम के समय सहयोगी जरूरी होते हैं। सत्र में न आने पर सहयोगी अपने साथी की मदद कर सकते हैं, एक दूसरे के साथ घरेलू गतिविधियों के बारे में बात कर सकते हैं। कार्यक्रम के समाप्त होने पर भी सहयोगी जरूरी होते हैं, ताकि अगर लोग चाहें तो एक दूसरे का समर्थन कर सकें। भागीदारों को अपनी साप्ताहिक घरेलू गतिविधियों के हिस्से के रूप में अपने सहयोगियों के साथ बोलने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है।

दीक्षांत समारोह (ग्रेजुएशन सेरेमनी)

कार्यक्रम के आखिर में, भागीदारों को अवसर दिया जाता है कि उन्होंने जो कुछ सीखा है उसके लिये खुद एक समारोह का प्रबंध करें, जो *परवरिश टीनस ग्रेजुएशन सेरेमनी* के रूप में हो सकता है, जिसमें भागीदारों को सत्र पूरा करने के लिये एक प्रमाण-पत्र मिलता है। अपने बच्चों के बड़े होने पर, अगर माता-पिता चाहते हैं, तो वे एक दूसरे की मदद करने के लिये उस समय चलने वाले सपोर्ट ग्रुप में मिलना जारी रख सकते हैं। समुदायों द्वारा सामना किये जाने वाले अन्य मुद्दे, जैसे स्वास्थ्य देखरेख, स्कूलों के बारे में, सरकारी मदद के बारे में, बाचचीत करने के लिये सपोर्ट ग्रुप एक अवसर हैं।

सहायकों के लिये समीक्षा नोट्स

माता-पिता को अधिक लाभ आपके सिखाने के तरीके से मिलता है, अर्थात्, आप जिस तरह से कार्यक्रम को आसान बनाते हैं वह उतना ही जरूरी है जितनी कार्यक्रम की विषय वस्तु। *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ* कार्यक्रम को अच्छी तरह से आसान बनाने के लिये 6 मुख्य सिद्धान्त हैं

- सीखने का एक सहयोगपूर्ण तरीका इस्तेमाल करें
- आप जिस तरह के व्यवहार को भागीदारों में देखना चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार भागीदारों के प्रति करें
- अपने भागीदारों (के साथ) की रफ्तार से चलें
- सकारात्मक तरह से सुनने का अभ्यास करें

- सामूहिक सभाओं को सीखने की एक खुशहाल जगह बनायें
- हर सत्र में पूरी तैयारी से आयें।

1.सीखने का एक सहयोगपूर्ण तरीका इस्तेमाल करें – कुछ कार्यक्रमों में, सहायक भागीदारों को बताते हैं कि क्या करना है, और यह क्यों जरूरी है। भागीदार इसके आदि होते हैं, क्योंकि हमारी शिक्षा उपदेशपूर्ण तरीके, 'शिक्षक सबसे अच्छी तरह जानता है' तरीके से दी जाती है। पर, *परवरिश* कार्यक्रम में, हम अलग तरह से काम करते हैं। हम इसे सीखने के एक सहयोगपूर्ण तरीके के रूप में देखते हैं। सहायक होने के नाते, हम सहयोगी या साथी हैं, जो योजना को पहचानने और समाधानों का अभ्यास करने, माता-पिता के साथ काम करते हैं ताकि वे घर में होने जैसा महसूस करें। भागीदारों को विशेषज्ञों के रूप में सोचने से मदद मिलती है। बहुत से माता-पिता पहले से ही अपने बच्चों के पालन-पोषण में सकारात्मक तरीकों का अभ्यास करते हैं। दूसरे माता-पिता सलाह के साथ, अपने पालन-पोषण के तरीकों को बेहतर बनाने के लिये तरीकों की पहचान करने में सक्षम होते हैं। हमारा काम माता-पिता और किशोरों को उनके लक्ष्यों को हासिल करने के तरीकों को सीखने में मदद करना है।

इसका मतलब है कि कभी कभी सही सवाल पूछने के लिये हमें बहुत मेहनत करनी पड़ती है जिससे सकारात्मक पालन-पोषण के लाभ और रिश्तों को बनाने के लिये काम करने में माता-पिता और किशोरों की मदद होती है। जब माता-पिता और किशोर अपने आप को एक दूसरे के साथ व्यवहार करने के तरीकों को सिखाने के योग्य होते हैं, तो वे एक हुनर सीखते हैं जो कार्यक्रम समाप्त होने के बाद लम्बे समय तक उनकी मदद करता है।

2.जो व्यवहार आप देखना चाहते हैं, उसका आदर्श बनें – आदर्श बनना, *परवरिश* कार्यक्रम को दूसरों तक पहुंचाने का आधार है। अगर हम सत्रों को एक दूसरे के साथ मिलकर चलाते हैं, माता-पिताओं की अक्सर तारीफ करते हैं, सक्रिय सुनने का अभ्यास करते हैं, सकारात्मक हिदायतों का इस्तेमाल करते हैं, तो माता-पिता भी अपने बच्चों के साथ ऐसा ही करेंगे। इसी तरह, अगर हम माता-पिताओं को बतायें कि उन्हें क्या करना है, उनकी निंदा करें, या उन पर हंसें, उनकी जरूरतों को अनदेखा करें या उनसे केवल बतायें कि हम उनसे क्या नहीं करवाना चाहते, तो वे भी अपने बच्चों के साथ ऐसा ही करेंगे। यह एक पुरानी कहावत की तरह है, "आप जो कहते हो उसे करो।" सहायकों को इस कार्यक्रम के भी मुख्य सिद्धान्तों के लिये नमूना बनने की जरूरत है।

उदाहरण के लिये, 'तारीफ करो और जाओ' – इसका मतलब बिल्कुल यही है। अपने भागीदारों की तारीफ करें और वहीं रुक जायें। कोई 'अगर' 'मगर' या कोई दूसरी आलोचना नहीं! माता-पिताओं को अगली गतिविधियों के लिये या चाय पीने के समय के अन्त में तैयार करने में मदद करने के लिये चेतावनियों का इस्तेमाल करें। सकारात्मक, विशिष्ट हिदायतें दें, जो उस व्यवहार को बताये जिसे आप भागीदारों में देखना चाहते हैं। आप नकारात्मक व्यवहार को नजरअन्दाज कर सकते हैं, जैसे तुच्छ और अप्रिय टिप्पणियां। पर, अगर वही भागीदार अगली बार कोई सकारात्मक व्यवहार करता है तो उसकी तारीफ करें। कुछ व्यवहारों पर ध्यान देने की जरूरत हो सकती है, जैसे समूह में किसी माता या पिता का शराब के नशे में आना। एक सहायक को उसे कमरे से बाहर लेजाकर, उसके साथ उसकी स्थिति के बारे में बातचीत करने की जरूरत होती है। सत्रों में समय पर आने के लिये, घरेलू काम पूरा करने के लिये, कुछ बहुत अधिक चुनौतीपूर्ण बात को हासिल करने के लिये माता-पिता और किशोरों को कोई मामूली इनाम देना चाहिये। अपने आप के तनाव को कम करने के लिये आप कोई गतिविधि करें। भागीदार आपके उदाहरण से सीखेंगे, और आपके व्यवहार कक नकल करेंगे।

3.अपने भागीदार के साथ चलें – *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ* कार्यक्रम कई ऐसी धारणाओं और प्रथाओं को शुरू करता है जो माता-पिताओं के लिये नये हो सकते हैं। कभी कभी, हो सकता है कि माता-पिता अपने बच्चों के साथ एक नये तरीके को सीखने का विरोध करें। कई बार, हो सकता है कि उन्हें कुछ कठिन तौर तरीके समझने में कठिनाई हो, जैसे सजा देने और अनुशासन के बीच फरक करना। कार्यक्रम करते समय सहायकों को भागीदारों के साथ चलना चाहिये। सुनिश्चित करें कि अगले हुनारको सीखने से पहले आप देखें कि आपके समूह में भागीदारों ने पालन-पोषण या रिश्ते बनाने के एक विशिष्ट हुनार को सीखा है। याद रखें कि समर्थन वाला एक घर बनाना, धीरे धीरे होने वाली प्रक्रिया है।

4.सक्रिय सुनने का अभ्यास करें – सक्रिय सुनना, *परवरिश टीनस पेरेंटिंग* कार्यक्रम को आसान बनाने के सहयोगपूर्ण तरीके का एक मुख्य भाग है। सक्रिय सुनने को कर के दिखाना जरूरी है ताकि माता-पिता भी अपने बच्चों के साथ वैसा ही करें। यह एक अनोखी बात है कि ये सभी मुख्य सिद्धान्त किस तरह से एक दूसरे के साथ फिट बैठते हैं! हम माता-पिताओं के साथ चर्चा को आसान बनाने के लिये इन चार खास बातों पर ध्यान देते हैं

1. **मंजूरी** – जब सहायक चर्चा के दौरान भागीदारों द्वारा हर कही बात को मान लेते हैं तो भागीदार अपनी बात को दूसरों के साथ बांटने में सशक्त महसूस करते हैं। कोई जवाब गलत नहीं होता। भागीदार पूरे समूह को जो बताते हैं उसे दोहराकर या प्रतिफल देकर सहायक दिखा सकते हैं कि भागीदारों की बातें सुनी गई हैं। इससे यह भी सुनिश्चित होता है कि जो कहा जा रहा है सहायक उसे समझते हैं।
 2. **छानबीन करना** – भागीदारों के साथ अनुभव की पूरी तरह से छानबीन करने के लिये समय निकालें। कभी कभी हमें प्रश्न पूछने की जरूरत होती है, और किसी बात को अच्छी तरह से समझने के लिये उसके बारे में विस्तार से सुनने की जरूरत पड़ती है। भावनात्मक/ शारीरिक/ मानसिक अनुभव का कहां, कौन, क्या, और कैसे, छानबीन करने के लिये, सहायक चर्चा के इस भाग में जानने की इच्छा की भावना को ला सकते हैं। अनुभव में गहराई तक जाने में डरो मत!!
 3. **संबंध** – भागीदार जिन अनुभवों को बांटते हैं, सहायक उन्हें सत्र के मुख्य सिद्धान्तों से जोड़ते हैं, जो होम ऑफ सपोर्ट बनाने में हमारी मदद करते हैं। भागीदारों के साथ चर्चा में, समूह अपने खुद के भी संबंध बना सकता है, कि किस तरह से एक अनुभव सत्र के साथ जुड़ता है।
 4. **शारीरिक बनो** – सक्रिय सुनना शारीरिक भी हो सकता है। आपके शारीरिक व्यवहार करने का तरीका यह दिखाता है कि आप किसी की बात अच्छी तरह सुन रहे हैं। सहायको को सीधा बैठना चाहिये और यह दिखाने के लियेकि आप बोलने वाले पर ध्यान दे रहे हैं, थोड़ा सा आगे की ओर झुकना चाहिये। समय समय पर आप आंखों से संपर्क भी कर सकते हैं (अगर सांस्कृतिक हालात अनुमति दें)। अपने सिर को हिलाना और मुस्कुराना भी मददगार हो सकते हैं। बोलने वाले पर अपना ध्यान लगायें रखें। कमरे में ध्यान भटकाने वाली कुछ चीजें हो सकती हैं, जैसे दीवार घड़ी, या आपका साथी, कोई ओर व्यक्ति, कमरे से बाहर का शोर। जब तक आप बोलने वाले पर ध्यान लगायें रखेंगे, उसकी बातें सुनी जायेंगी।
- धैर्य रखें** — जब लोग बातें करते समय रुक जाते हैं तो यह पूछने से पहले कि क्या कोई और कुछ बताना चाहता है, उन्हें उनकी बात पूरी करने का समय दें।

अगर आप के पास कोई बहुत ज्यादा बोलने वाला भागीदार हो तो आप क्या करेंगे ? कभी कभी, हमारे पास ऐसे भागीदार आते हैं जो अपने अनुभवों के विचारों को बहुत ज्यादा बांटना चाहते हैं। हालांकि, यह जरूरी है कि हर कोई खुला हो, पर सहायकों को यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है कि सब को अपनी बात कहने का मौका मिले। समूह की चर्चा में अगर कोई बहुत ज्यादा समय लेता है, तो उसके लिये हमारे पास कुछ सूझाव हैं

- बांटने के लिये भागीदार का धन्यवाद करें
- उसे समझायें कि दूसरों को भी मौका देना जरूरी है
- माता या पिता को बतायें कि हम इस बात की सराहना करते हैं कि आपके बच्चे से हम कितना कुछ सीख सकते हैं
- चाय के समय या सत्र के बाद और ज्यादा बात करने का प्रस्ताव दें
- भागीदार ने जो कहा है उसे दोहरायें ताकि उसे महसूस हो कि उसकी बात सुनी गई है, और वह सम्मानित महसूस करे।

5. **परवरिश समूह की बैठकों को सीखने के लिये एक खुशहाल जगह बनायें** – अगर आप एक खुशहाल, खुला, और सम्मानपूर्ण माहौल बनायेंगे तो माता-पिता और किशोर सत्रों में आना और गतिविधियों में भाग लेना चाहेंगे। हर कोई एक ऐसी जगह पसन्द करता है जो जोश से भरी और लुभाने वाली हो। *परवरिश* कार्यक्रम को एक परिवार के रूप में सोचना मददगार हो सकता है। आखिरकार, इस नाम का मतलब है “हम खुश हैं”

सहायकों द्वारा परवरिश समूह की बैठकों को सीखने के लिये एक खुशहाल जगह बनाने के तरीके

- भागीदार जो भी बात करते हैं, उसका सम्मान करें। सहायकों को विभिन्न आयु, लिंग, मूल्यों, औ हालातों के लिये जागरूक होना चाहिये और उनका सम्मान करना चाहिये।
- आप अपने भागीदारों से जो व्यवहार देखना चाहते हैं उसे कर के दिखायें। काम करने की जगह निर्णय मुक्त होनी चाहिये, जिसमें भागीदार संवेदन मुद्दे बांटते समय सहज महसूस करें।
- भागीदार जिस तरह से बात करते हैं उस पर ध्यान दें और उनके बारे में बात करें, एक दूसरे की मदद करें और सत्र में भाग लें।
- माता-पिता और किशोरों को भाग लेने के आमंत्रित करें। अगर कोई व्यक्ति बात नहीं कर रहा है तो उस पर ध्यान दें, और उससे पूछें कि क्या वह कोई अनुभव या राय को बांटना चाहते हैं।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में हर व्यक्ति आप की और एक दूसरे की बात सुन सके। जब आप बात करते हैं तो बैठ जायें। भागीदारों के बीच में और उनके बराबर बैठें।
- मिलने के लिये एक आरामदेह और खुशी से स्वागत करने वाली जगह बनायें। सुनिश्चित करें कि कमरे में काफी कुर्सियां हों, कमरा साफ हो, गर्मियों में पंखा लगायें और सर्दियों में हीटर का इस्तेमाल करें। अगर आप चाहते हैं तो कमरे को सजा सकते हैं।
- भागीदारों के लिये भाषा की जरूरत पर ध्यान दें।
- ध्यान दें कि क्या किसी भागीदारों की कोई शारीरिक चुनौती या अक्षमता है जिसे गतिविधियों में भाग लेते समय व्यवस्थित करने की जरूरत है।
- समूह में काफी हँसी होगी पर कोशिश करें कि किसी माता या पिता पर न हँसें, भले ही उनकी कही हुई बात बेतुका लगे। हर चीज कुछ नया सीखने का एक अवसर होता है।

- भागीदारों की उनके प्रयास और प्रतिबद्धता के लिये तारीफ करें।
- भागीदारों के साथ व्यवहार करने के अपने तरीके में उस व्यवहार को दिखायें जिसे आप अपने भागीदारों से चाहते हैं।
- भागीदारों के योगदान के लिये उनकी तारीफ करें, सम्मान करें और उसपर विचार करें।

6. हर सत्र के लिये तैयारी करके आयेँ – आप एक सत्र के लिये जितनी तैयारी करके आयेँगे, उसे लोगों तक पहुंचाने में उतनी ही आसानी होगी। आप ज्यादा तनाव मुक्त होंगे, और माता-पिता के अनुभवों और भावनाओं को जल्दी समझ सकेंगे। हर सत्र से पहले रात में नियम पुस्तक को अच्छी तरह से पढ़ें। किसी खास काम या याद दिलाने वाली बात को लिखना किसी खास गतिविधि के लिये मददगार हो सकता है। अगर आप नियम पुस्तक में दिये गये शब्दों का इस्तेमाल करके भागीदारों से कुछ पूछते हैं तो कभी कभी वे शुरू में नहीं समझ पाते हैं कि आप उनसे क्या पूछ रहे हैं। इसलिये चर्चा के प्रश्नों को पूछने के लिये विभिन्न तरीकों को लिखने से मदद मिल सकती है। हम इसे “प्रश्न को फिर से बनाना” कहते हैं।

अगर आप को कुछ समझ नहीं आता है, या आप कोई गतिविधि करनी भूल जाते हैं, तो अपने साथी से पूछें। सत्र शुरू होने से पहले आप अपने सुपरवाइजर से भी पूछ सकते हैं। गानों, गतिविधियों, शक्तिवर्धकों, और विश्राम व्यायामों का अभ्यास करें। आप अपने दोस्त या परिवारों के साथ भी कर सकते हैं। ये सब चीजें मनोरंजक हैं और सब के लिये सहायक हैं। यह देखने के लिये कि कार्यक्रम में हर माता या पिता कैसा काम कर रहे हैं, और उनकी कोई खास जरूरत तो नहीं है, आप अपने भागीदार के प्रालेख (प्रोफाइल) को देखें। यह उन लक्ष्यों के लिये खास तौर पर जरूरी है जिन्हें सत्र के अंत में और घरेलू गतिविधियों की चर्चा में माता-पिता ने खुद अपने लिये बनाये हैं। जल्दी आयेँ, ताकि आप जगह को तैयार कर सकें। जब माता-पिता आते हैं तो आप तनावमुक्त, मुस्कराते हुये, दिखाई देना चाहेंगे। इसलिये यह जरूरी है कि आप स्वयं को काफी समय दें।

फैसला करें कि कौन सी गतिविधि कौन करवायेगा, और कौन मदद करेगा। सुनिश्चित करें कि आप जिम्मेदारियों को एक दूसरे के साथ बांटें और मिलकर एक दूसरे की मदद करें। समय देखने के लिये घड़ी रखें। हर सत्र की गतिविधि समय के अन्दर ही समाप्त करें। याद रखिये कि यह नियम पुस्तक केवल एक मार्गदर्शिका है। जबकि यह जरूरी है कि आप विषय वस्तु को उसी तरह बतायें जैसा तय किया गया था, साथ ही यह भी जरूरी है कि आप अपने खुद की *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ प्रोग्राम* बनायें।

गोपनीयता – आने वाले सत्रों में पूरी भागीदारी को हासिल करने के लिये गोपनीयता एक जरूरी पहलू है। पहले मॉड्यूल में भागीदारों को गोपनीयता के बारे में समझाया जायेगा, और समूह के नियमों को बनाया जायेगा ताकि सभी भागीदार इस गोपनीयता की सीमा में रहें। युवा और देखभाल करने वाले अपने अनुभवों को बांटने में तब ही सहज महसूस करेंगे जब उन्हें पता होगा कि यह जानकारी समूह के बाहर किसी के साथ नहीं बांटी जायेगी। और अन्त में आनन्द लें। *पेरेंटिंग फॉर लाइफ लॉग हैल्थ पेरेंट एन्ड टीनस प्रोग्राम* के सहायक बनने के लिये हम आपका धन्यवाद। हम जानते हैं कि इस कार्यक्रम को सीखने के लिये और परिवारों के साथ काम करने के लिये नये तरीकों को खोजने के लिये आप अपना बहुत समय और अपनी शक्ति लगा देंगे।

हम जानते हैं कि आप ऐसा इसलिये कर रहे हैं, क्योंकि आप उन लोगों की मदद करना चाहते हैं जो जूझ रहे हैं। हमारे समुदायों में परिवारों की मदद करने के आप हीरो हैं।

सत्र का परिचय

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के पहले सत्र में आप सब का स्वागत है!! यह पहला सत्र सारे कार्यक्रम को एक सही शुरुआत देता है।

भाग लेने वालों के लिये एक सुरक्षित (महफूज़) और आरामदेह माहौल बनाना जरूरी है ताकि वे निश्चिन्त महसूस करें। अपने रिश्तों को बेहतर बनाने, कार्यक्रम में भाग लेने, और उनकी प्रतिबद्धता (जिम्मेदारी) के लिये माता-पिताओं और किशोरों का स्वागत करने और उनका धन्यवाद करने के द्वारा हम कार्यक्रम की शुरुआत करते हैं। फिर, हम कार्यक्रम की जानकारी देते हैं, ताकि भाग लेने वालों को पता चले कि वे इस कार्यक्रम से क्या उम्मीद कर सकते हैं।

इस सत्र में एक सहायक के रूप में आपके मुख्य लक्ष्य ये होंगे

- भाग लेने वालों को कार्यक्रम के बारे में जानकारी देना
- आम बुनियादी नियम बनाना
- अपने लक्ष्यों को समझाने के लिये, और कार्यक्रम से अपेक्षाएँ (उम्मीदें) रखने में भागीदारों की मदद करना

सत्र 1 के लिये हिदायतें

इस सत्र की शुरुआत हम एक सरल, परन्तु मनोरंजक “आपको जानना” गतिविधि से करते हैं, जो सहायकों और समूह में विश्वास बनाने में मदद करती है। हम कार्यक्रम के लिये कुछ बुनियादी नियम बनाने के बारे में बात करेंगे, और फिर इस कार्यक्रम के दौरान अपने जिन निजी लक्ष्यों को हम हासिल करना चाहते हैं, उनके लिये मिल कर काम करेंगे। कार्यक्रम खत्म होने पर यह देखने के लिये हम कुछ समय लेंगे कि क्या हम अपने लक्ष्य को पूरा करने में सफल रहें हैं, और फिर उनके लिये खुशी (जश्न) बनायेंगे। पहले सत्र के पहले भाग में सहायक ये चार काम करेंगे

1. सभी भागीदारों का कार्यक्रम में स्वागत करेंगे
2. कार्यक्रम की जानकारी देंगे
3. आम बुनियादी नियम बनायेंगे
4. लक्ष्यों के बारे में सोचने और उन्हें एक दूसरे के साथ बांटने में भागीदारों की मदद करेंगे।

सत्र 1: तैयारी और रूपरेखा

सत्र के लक्ष्य	भागीदारों को कार्यक्रम की जानकारी देना; कार्यक्रम के अन्त में, रिश्तों को मजबूत करने, और रवैये को बदलने वाले जिन लक्ष्यों को वे निर्धारित करना चाहते हैं उन्हें हासिल करने में उनकी मदद करना।
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ▪ लक्ष्य निर्धारित करने से हमें जरूरी चीजों पर ध्यान देने और सही चुनाव करने में मदद मिलती है। ▪ लक्ष्य निर्धारित करना सीखने से हमें एक सकारात्मक और उपयोगी पारिवारिक जीवन की योजना बनाने में मदद मिल सकती है

	<ul style="list-style-type: none"> विश्वास, संचार (आपस में बातचीत), और मजबूत बंधन बनाने के लिये एक परिवार के रूप में लक्ष्य निर्धारित करना एक शक्तिशाली तरीका है
प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) का सामान और संसाधन	<ul style="list-style-type: none"> फ्लिप चार्ट, चार्ट पेपर, पैन, मार्करस, टेप अटैंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) नाम के लिये टैगस बनाने का सामान सत्र के चित्र ..“रीच फॉर द स्काई” की छपी हुई प्रतियां घर का पोस्टर खेल के लिये पेपर (पुराना अखबार ठीक रहेगा): एक मीनार (टॉवर) बनायें
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला)की जगह साफ सुथरी हो भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी
स्वागत और सत्र की तैयारी	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> सहायक हाजिरी लेंगे भागीदार बैठेंगे और अपने नाम के टैग बनायेंगे सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ‘नेम गेम’ खेल खेला जायेगा
दिन के सत्र की समीक्षा	20 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> दिन की शुरुआत करना : कार्यक्रम और सत्र की जानकारी देना शारीरिक व्यायाम करना
मूल पाठ	40 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> बुनियादी नियम बनाने: जो चीजें हमें एक साथ मिलकर काम करने में मदद करती हैं गेम: कागज की एक मीनार (टॉवर) बनायें लक्ष्यों को निर्धारित करें: आप क्या हासिल करने की उम्मीद करते हैं
सत्र की समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह की होम एकटिविटी दिन में एक बार अपने किशोरों और माता-पिताओं की तारीफ करें ;शारीरिक व्यायाम करें आज के सत्र की समीक्षा अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

- 1.1 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी – भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले व्यक्ति की हाजिरी ली जायेगी।
- 1.2 भागीदार बैठते हैं और अपने अपने नाम का टैग बनाना शुरू करते हैं जिसे वे हर सप्ताह इस्तेमाल करेंगे। नामों के टैग एक दूसरे को जानने का एक तरीका हैं। हर सत्र के शुरू में ये भागीदारों को दिये जायेंगे और सत्र की समाप्ति पर वापिस ले लिये जायेंगे।

नामों के टैग बनाने के लिये निर्देश (5–8 मिनट)

- खाली टैगस और मारकर दें
- हर माता – पिता और किशोर अपना अपना नाम खाली टैगस में अपने मनपसन्द रंग में लिखेगा। (अगर कोई माता पिता लिखना नहीं जानते हों, तो किशोर अपने माता पिता की मदद करें।)
- भागीदारों से अपने नाम के साथ कोई चित्र या निशान बनाने के लिये कहें। इस तरह से वे सब शुरू से ही शामिल हो जाते हैं (उदाहरण के लिये – वे अपने नाम के टैग पर पीले रंग के सितारे बनाना चाहते हा तो बनायें)
- जरूरी है कि वे मारकरस का ही इस्तेमाल करें ताकि उनका नाम ठीक से पढ़ा जा सके।

1.3 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

हमारे पहले सत्र में औपचारिक रूप से भागादारियों का स्वागत करे। अपने रिश्तों को बेहतर और परिवारों को मजबूत बनाने के लिये उनकी प्रतिबद्धता की बधाई दें। इस अवसर के लिये समय निकालने के लिये उन्हें बधाई दें। कुछ नये हुनर सीखने, और दूसरों के साथ अपने अनुभवों को बांटने के लिये उन्हें बधाई दें। याद रखें कि आप उन्हें दिखाना चाहते हैं कि सकारात्मक (अच्छा) व्यवहार कैसा होता है इसलिये भागीदारियों की बहुत तारीफ करें।

1.4 एकटिविटी : नेम गेम

इस खेल से एक दूसरे के बारे में जानने में मदद मिलनी चाहिये

नेम गेम करवाने के लिये निर्देश (15 मिनट)

- सभी भागीदार एक सर्किल (गोले) में बैठकर इस खेल की शुरुआत करते हैं।
- सबसे पहले कोई एक व्यक्ति अपना नाम बताता है, और बताता है कि वह मूल रूप से कहां का रहने वाला है, वह अपने परिवार के बारे में कोई एक बात बताता है। फिर, वह व्यक्ति समूह के लिये अपने हाथ से एक आसान इशारा करता है। (खेल शुरू होने से पहले, सहायक कुछ उदाहरण दे सकते हैं)
- फिर पूरा सर्किल उस व्यक्ति का नाम दोहराता है, और वैसा ही इशारा करता है जैसा उस ने किया था

- इसके बाद उसके बाद वाला व्यक्ति यही प्रक्रिया दोहराता है
- सर्किल में बैठा हर व्यक्ति ऐसा ही करता है

अधिक मनोरंजन के लिये, सर्किल में सभी (सहायकों सहित) की बारी समाप्त होने के बाद, आप किसी एक भागीदार को चुन सकते हैं जो किसी दूसरे द्वारा किये गये हाथ के इशारे को दोहरायेगा (चुप रहकर), फिर वह व्यक्ति अपना नाम जोर से बोलकर उसका जवाब देगा, और किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा किये गये इशारे को दोहरायेगा। यह इसी तरह से चलेगा कोई छूटना नहीं चाहिये, इसलिये सहायक पूछ सकते हैंकिसका एक्शन नहीं हुआ है ? समूह को कोशिश करनी चाहिये कि याद रखें कि किसका एक्शन हो चुका है और किसका नहीं।

हाथ से एक्शन करने के उदाहरण कन्धे पर थपथपाना, एम दूसरे के चारों ओर हाथ घुमाना, तीन बार ताली बजाना, अंगूठा ऊपर करना आदि।

सत्र की समीक्षा

20 मिनट

2.1 दिन की शुरुआत करना :

कार्यक्रम और सत्र की जानकारी देना



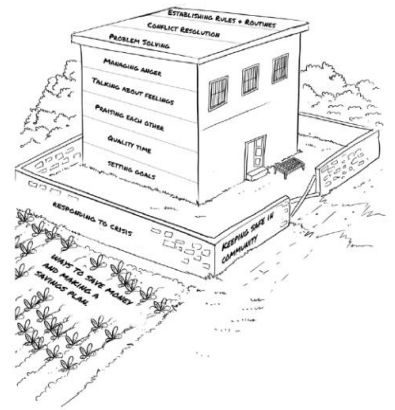
यह परिचय कार्यक्रम का पूरा खुलासा (वर्णन प्रदान) करता है। अगले 14 सत्रों में जो होगा, उसके बारे में बताना बहुत जरूरी है। एक समूह के रूप में माता-पिता और किशोर एक साथ मिलकर जो यात्रा करने वाले हैं, यह उस यात्रा का नक्शा देने जैसा है। हम *परवरिश* कार्यक्रम में जो करने वाले हैं, सहायक उनका पूरा ब्यौरा देते हैं। अगले 14 सत्रों में, और हर दिन जो होने वाला है उसका पूरा वर्णन करना बहुत जरूरी है।

कई कार्यक्रमों में लोग ज्यादातर बैठ कर सुनते हैं, पर यह कार्यक्रम अलग है। केवल बैठे रहने के बजाय, इसमें बहुत कुछ करना होगा। हमें आपके विचार (सुझाव) चाहते हैं। *परवरिश* कार्यक्रम में, माता-पिता और किशोर अपने रिशतों को बेहतर बनाने के लिये सक्रिय रूप से खास हुनर सीखते हैं। हम मनोरंजक तरीके से तनाव से निपटना और समस्या का हल करना भी सीखते हैं। सबसे ज्यादा हम आशा करते हैं कि इस कार्यक्रम के सहायक या इसके चलाने वाले, जैसे कि मैं, के पास सारे प्रश्नों के उत्तर होंगे। पर *परवरिश* ऐसे काम नहीं करती। हम जानते हैं कि आप पहले भी कई समस्याओं को हल कर चुके हैं, और आप अपनी समस्याओं को अपने आप सुलझा सकते हैं। और इसे जारी रखने के लिये हम सब एक साथ मिलकर काम करेंगे। तो, हम मिलकर क्या करेंगे ?

माता-पिता और किशोरों के लिये *अपना घर* का निर्माण



इस कार्यक्रम के शुरू में परिचय के दौरान सहायक *अपना घर* के पास्टर को दिखाते हैं। कार्यक्रम से पहले, जब हम घरों में मिलने के लिये जाते हैं, उस समय पर *अपना घर* के बारे में समझाया जाना चाहिये। इसलिये, यह चर्चा माता-पिता को एक समूह के रूप में सवाल



पूछने की अनुमति देने के लिये एक पुनरावृत्ति (दोहराया जाना) है।

यह दिखाने के लिये कि अपने किशोरों के साथ एक मजबूत, सकारात्मक रिश्ता बनाना क्यों जरूरी है, इस कार्यक्रम में **अपना घर** या एक आम भारतीय घर का इस्तेमाल किया जाता है। जैसे कि एक मजबूत **अपना घर** बनाते समय छत को सहारा देने के लिये दीवारें बनाई जाती हैं ताकि हर किसी को आश्रय मिले, उसी तरह से योजनाओं बनाने और समाधानों का अभ्यास करने के लिये **परवरिश** कार्यक्रम में हम मिलकर काम करेंगे, जो घरेलू जीवन को बेहतर बनाने में एक दूसरे की मदद करेंगे। **परवरिश टीन पेरेंटिंग** कार्यक्रम के बारे में विशेषज्ञों की एक टीम के रूप में सोचें, जो जानते हैं कि एक मजबूत गोल झोंपड़ी का निर्माण कैसे किया जाता है, जिसकी दीवारें सीधी खड़ी रहती हैं और जिसकी छत टपकती नहीं है; जो आपको अपना घर आपकी पसन्द के अनुसार बनाने की सलाह दे सकते हैं।

निर्देश : अपना घर का अर्थ

1. नींव (बुनियाद)

हर परिवार की इच्छा होती है कि उसका अपना एक घर हो जिसमें हर कोई खुश रहे — एक ऐसा घर जो विश्वास और अच्छे संबंधों पर बने मजबूत रिश्तों की नींव पर बना हो; एक ऐसा घर जहां लोग आशाओं और इच्छाओं को हासिल करते हैं। एक परिवार की पूरी सुख-सेहत पर माता पिता और उनके बच्चों के आपसी संबंधों का बहुत शक्तिशाली असर पड़ता है। **परवरिश टीन पेरेंटिंग** कार्यक्रम की शुरुआत घर के अहाते से होती है, जिसे माता पिता और किशोर एक खुशहाल घर के रूप में महत्व देते हैं, और अपने रिश्तों को और मजबूत बनाना चाहते हैं। रिश्तों को बेहतर बनाने के लिये लक्ष्यों के साथ शुरू करना हर खुशहाल घर की बुनियाद बनाता है। जब हम बुनियाद बनाते हैं, तो यह जरूरी है कि एक परिवार के रूप में अपने संबंधों को सुधारने और मजबूत बनाने के लिये हम माता पिता और किशोरों की प्रशंसा करें।

2. दीवारें

दीवारें माता पिता और किशोरों के बीच सकारात्मक संबंधों का प्रतीक हैं — अपने बच्चों के साथ अच्छा समय बिताना, भावनाओं के बारे में बातें करना, अच्छे व्यवहार की प्रशंसा करना और मानना। मिट्टी की दीवारें अच्छी तरह परवरिश करने की नींव बनाती हैं। इस कार्यक्रम का ये सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।

3. छत

जब हम छत की बात करते हैं तो, हम अपना ध्यान सीमाओं को तय करने, घर के नियमों को बनाने, कठिन व्यवहार से निपटने पर लगाते हैं। जब माता पिता अपने बच्चों के अच्छे संबंध बनाने में साथ ज्यादा समय बिताते हैं, तो उन्हें कम अनुशासन सिखाने की जरूरत होती है। माता पिता को तनाव कम होता है। माता पिता अपने बच्चों की जितनी ज्यादा प्रशंसा करेंगे, उतना ही ज्यादा बच्चे अपने माता पिता के साथ खुलकर बात करेंगे और अच्छी तरह से व्यवहार करेंगे। माता पिता और बच्चों को लगता है कि उनसे प्रेम किया जाता है और उनका समर्थन किया जाता है। अगर किशोर बच्चे अपने आप को अलग और भावनात्मक रूप से असुरक्षित महसूस करते हैं तो वे जोखिम भरे व्यवहार करने लगते हैं, और अपने जीवन को खतरों में डालते हैं या उनके भविष्य पर असर डालता है। इससे माता पिता को तनाव और दुख होता है।

अगर **अपना घर** की बुनियाद मजबूत है तो छत को संभालना आसान होता है। अगर दीवारें खराब और गलत सामान से बनी हैं, या अगर हम अपना सारा समय छत के बारे में ही चिंता करने में लगाते हैं, (नियम बनाने, अपने बच्चों को सजा देने में), पर दीवारें मजबूत नहीं बनाते हैं, तो **अपना घर** गिर पड़ेगा।

4. बगीचा

बगीचा परिवार के लिये चीजें मुहैया कराना और परिवार की मदद करने के तरीकों को बनाने के बारे में है, जिसमें यह तय करना शामिल है कि परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिये अब पैसा है।

6. बाड़ा

बाड़ा, किशोरों के लिये, माता पिता से जितना हो सके उतनी देखभाल और रक्षा मिलने के महत्व का प्रतीक है। क्योंकि किशोर कई चुनौतियों का सामना करते हैं, तब यह जरूरी होता है कि माता पिता उन्हें लगातार सलाह और मदद दें ताकि वे जीवन के अनुभवों का सामना करने के लिये (जज्बाती) भावनात्मक तौर से तैयार हो सकें। लगातार देखभाल और मदद से माता पिता किशोर बच्चों की जरूरतों के बारे में कुछ करने के लायक होते हैं और पक्का कर सकते हैं कि बच्चे एक आच्छे भविष्य के लिये अपनी इच्छाओं को हासिल कर सकें।

2.2 कार्यक्रम की गतिविधियां

परवरिश कार्यक्रम एक जोश भरा कार्यक्रम है, जहां हम आते हैं और सीखते हैं और इसमें मजा भी है। इस कार्यक्रम में हम बहुत कुछ बांटेंगे, चलेंगे-फिरेंगे, हँसेंगे और बहुत से नये हुनर सीखेंगे। हम ड्रामें भी करेंगे जिसे हम रोल प्ले (नाटक द्वारा अलग अलग भूमिका में एक्टिंग करना) कहते हैं। हम देख कर सही रोल प्ले करेंगे, अलग अलग समाधानों के बारे में एक साथ बातें करेंगे, फरक फरक हुनरों का अभ्यास करेंगे, और हमारे पास घर में भी अभ्यास करने के लिये बहुत समय होगा। रोल प्ले हर सत्र का एक खास हिस्सा है। हमारे कार्यक्रम में हम इनका इस्तेमाल अलग अलग कहानियों के काल्पनिक (बनावटी) लोगों की एक्टिंग करने के लिये करते हैं, जो उन अनुभवों को दिखाते हैं जो कभी कभी हम सब के होते हैं। हम अक्सर हर किसी को बुलाते हैं और उन्हें एक्टिंग करने के लिये और खुद का निर्देशन करने के लिये कहते हैं। हम कभी कभी चित्रों वाली कहानियां भी देते हैं जो, कुछ उन चीजों को दिखाती हैं जिनके बारे में हम सत्रों के दौरान बातें करते हैं। कभी कभी ये रोल प्ले कहानी को दिखाते हैं, और कभी कभी ये उन चीजों को दिखाते हैं जो उन बातों को याद रखने में मददगार होते हैं जिन के बारे में हमने बात की है, जैसे कि शारीरिक व्यायाम का चित्र, जिसे हम आज देंगे। आप इसे अपने पास रख सकते हैं, घर ले जा सकते हैं और अपने परिवार को दिखा सकते हैं।

2.3 शारीरिक व्यायाम

हम हर सत्र की शुरुआत शारीरिक व्यायाम से करते हैं। शारीरिक व्यायाम शरीर और मन में तनाव कम करने में मदद कर सकता है। हर कोई एक दूसरे से अलग है और अलग अलग व्यायाम कर सकता है। हम नहीं चाहते कि किसी को चोट लगे। क्योंकि यह पहला सत्र है, इसलिये हम एक बहुत ही आसान व्यायाम से शुरु करेंगे, जिसे आप घर में भी कर सकते हैं। इसमें पूरे शरीर का व्यायाम होता है। हम सिर से शुरु करते हैं, फिर नीचे की तरफ आते हैं, अपनी गरदन को दोनों तरफ घुमाते हैं, फिर हर हाथों को, पेट को, टांगों को और अंत में पैरों को।



भागीदारों को पहली बार व्यायाम सिखाते हुये, सहायकों को (धैर्य) सबर रखने की, और हर गति को साफ साफ समझाने की जरूरत है। जरूरत पड़ने पर रुकना और कोमलता से गलती को ठीक करना सही है। पर यह बहुत जरूरी है कि भागीदार केवल

वही व्यायाम करें जो उनके लिये आरामदायक हों। यह भी देखना जरूरी है कि व्यायाम की हर गति आराम से की जाये और सांस ठीक से ली जाये।

शारीरिक व्यायाम सिखाने के लिये हिदायतें

- ★ कई माता पिता अपने शरीर को हिलाने के आदि नहीं हैं, उनका हौसला बढ़ाने की और उन्हें ज्यादा सलाह देने की जरूरत होती है। किशोरों को ज्यादा ताकतवर और खेलने वाला बनने के लिये उत्साहित करना चाहिये।
- ★ जब आप हर सत्र में व्यायाम सिखाते हैं तो माता पिता भी धीरे धीरे व्यायाम की हर गति का आनन्द लेने लगेंगे।
- ★ सहायकों को माता पिता को घर में रोजाना एक तय किये समय पर व्यायाम करने के लिये जोश दिलाना चाहिये, जैसे कि सुबह सबसे पहले।
- ★ अगर कोई बैठना चाहता है, तो वह बैठ कर व्यायाम कर सकता है।
- ★ हर सत्र में जब आप वॉर्म-अप (हल्के व्यायाम से तैयारी करवाना) करवायेंगे, तो भागीदारों को धीरे धीरे आरामदेह (सुविधाजनक) लगने लगेगा।
- ★ सहायकों को खुद व्यायाम करके दिखाना होगा।
- ★ सहायकों को रचनात्मक होना चाहिये। हर गति के साथ आवाजों का इस्तेमाल करें, इससे अधिक आनन्द आयेगा। अलग अलग सत्रों में अलग अलग व्यायाम करवाने चाहियें।

मूल पाठ

40 मिनट

3.1 बुनियादी नियम : जो चीजें हमें एक साथ मिलकर काम करने में मदद करती हैं

इस सत्र के दौरान, एक सहायक भागीदारियों से उनके विचारों के बारे में पूछता है कि समूह के मिलने पर अच्छे माहौल को बनाने में कौन से नियम मददगार होंगे। हर सप्ताह *परवरिश* कार्यक्रम में यह महसूस करने के लिये कि हमारा आदर किया जाता है, हम आराम से हैं, और हमारी मदद की जाती है, हमें क्या चाहिये ? यह एक खास कार्यक्रम है। आम अनुभवों को सीखने और आपस में बांटने के लिये यह कार्यक्रम परिवारों को एक साथ लाता है। इसलिये यह जरूरी है कि हम इस समूह में बुनियादी नियम बनायें कि हम अगले 14 सत्रों में कैसे काम करेंगे। हम चाहते हैं कि हमारा समय लाभदायक हो और सभी हिस्सा लेने वालों के लिये आरामदेह हो। हम अपने बुनियादी नियम एक साथ चर्चा करके बना सकते हैं – यह एक समूह के समझौता (कान्ट्रैक्ट) जैसे होगा।

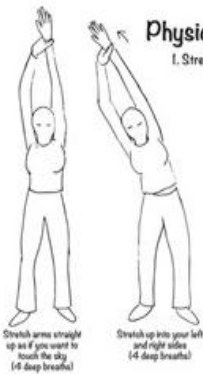
बुनियादी नियम, अपने घरों में मिलकर शांति से रहने में हमारी मदद कर सकते हैं। इस सत्र में हम इस कार्यक्रम के लिये बुनियादी नियमों के साथ शुरुआत करेंगे, और फिर बाद में हम घरेलू नियमों की बात करेंगे।

हिदायतें: बुनियादी नियमों की चर्चा को आगे बढ़ाना

1. सभी भाग लेने वाले एक समूह में साझा करते हैं।
2. हर किसी को बोलने का मौका देने की जरूरत है, अगर वे चाहते हैं। और सहायक यह देखता है कि हर भागीदार को साझा करने का मौका मिले।
3. एक सहायक चर्चा का संचालन करता है, और दूसरे नियमों को लिखते हैं और फ्लिप चार्ट के बारे में बताते हैं। पहले सारे सुझावों को लिखें।
4. सहायक खास मुद्दों के बारे में भागीदारियों से पूछते हैं, जैसे आदर, सुनना, गोपनीयता, हाजिरी, सैलफोन इस्तेमाल करना आदि।
5. यह देखना जरूरी है कि समूह में हर कोई समझे। उदाहरण के लिये अगर कोई कहता है आदर, तो पूछें कि इस शब्द का मतलब क्या है ? किस तरह का व्यवहार आदर दिखाता है ? क्या सब इस से सहमत हैं ? क्या कोई कुछ और कहना चाहता है ?
6. सकारात्मक तरीके से नियम लिखने में भागीदारियों की मदद करें। "बाधा न डालें" के बदले में हम कह सकते हैं "जब कोई बात करता है तो सम्मानपूर्वक सुनें।"
7. भागीदारियों को इस बारे में बहस करने और चर्चा करने का मौका दें कि नियम क्या हो सकता है। उदाहरण के लिये..... कोई सुझाव दे सकता है कि "अपना सेल फोन साइलैन्स पर रखें"। आप पूछ सकते हैं कि साइलैन्स क्या है ? क्या हम कह सकते हैं कि " क्या हम अपना सेल फोन वाइब्रेट पर रख सकते हैं"।
8. नियम आसान और समझ में आने वाले होने चाहिये। अगर नियम आपस में मिलते जुलते हैं तो उन्हें हैडिंग्स में बांट सकते हैं, या जहां हो सकता है वहां, आसानी के लिये दो नियमों को मिलाकर एक बना सकते हैं (हम 50 नियम नहीं बनाना चाहते)।
9. 'पोस्टर' में लिखने से पहले हर किसी को एक नियम पर सहमत होना होगा।
10. बुनियादी नियमों के पोस्टर को सम्भाल कर रखें करें और हर सत्र में कमरे में लगायें।
11. अब हमने मिलकर अपने समूह के लिये नियम बना लिये हैं.... बाद के एक सत्र में हम घरेलू नियमों के बारे में बात करेंगे।

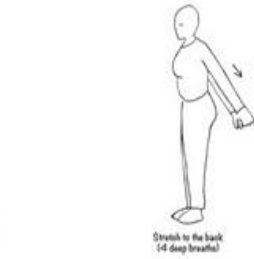
Physical Exercise

I. Stretching our bodies



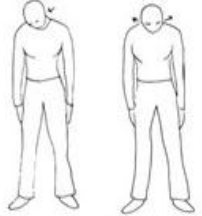
Stretch arms straight up as if you want to touch the sky (4 deep breaths)

Stretch up into your left and right sides (4 deep breaths)



Stretch to the back (4 deep breaths)

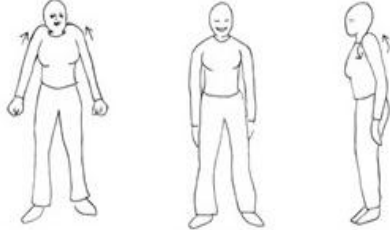
2. Head



Place chin on your chest and then move your head to the left so that your ear is near your shoulder. Then move head to the right. (4 times)

Move your head around in full circles slowly (4 times)

3. Shoulders

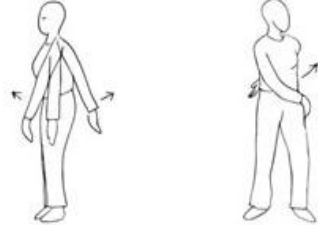


Scrunch face, squeeze hands and bring shoulders up to ear. Hold body tight with breath.

Release everything breathing out loudly (4 times)

Rotate your shoulders in circles to the front (4 times) Rotate your shoulders in circles to the back (4 times)

4. Arms



Relax your arms and let them swing from your shoulders forward and backward with your knees bent slightly (10 times)

Slightly bend your knees and relax your arms. Turn from side to side leading with your hips and letting the rest of your body follow, holding your arms, neck, and head. Allow your arms to swing from side to side. (10 times)

5. Waist



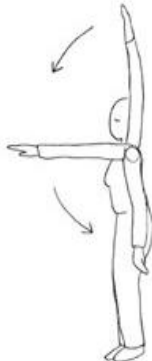
Hold your waist and make small circles in both directions (10 circles each direction)

7. Foot and Ankles



Place one foot on the ground in front of you. Rotate your ankle outward and inward. After 10 circles in each direction, switch feet.

10. Final Breath



Raise your arms above your head breathing in. Slowly allow your hands to float down by your side as your breathe out.



Stand with your eyes closed and notice how your body feels now.

8. Hands and Wrists



Rotate your wrists in circles as if you are painting. Make sure you go in both directions.

9. Shake Down



Shake your whole body in all directions.

Do these exercises every morning when you wake up!

प्रशंसा! प्रशंसा। सुझावों के लिये प्रशंसा और कामों के लिये प्रशंसा – और अपने भागीदारों में आप जो इससे अधिक देखना चाहते हैं उसके लिये प्रशंसा।

कुछ सहायक बुनियादी नियमों में ये नियम शामिल हो सकते हैं :-

- समय पर आने की कोशिश करें, और हर सत्र में आयें (अगर नहीं आ सकते तो सहायक को बतायें।)
- हर कोई शामिल हो सकता है
- दूसरों की बातें ध्यान से सुनें
- एक दूसरे की राय का सम्मान करें। सहमत न होना या सवाल पूछना सही है
- जो कुछ समूह में बांटा जात है, वह समूह में ही रहता है।

गोपनीयता

यह जरूरी है कि शुरू में ही यह बात साफ होनी चाहिये कि समूह के बाहर दूसरों के साथ क्या साझा करना ठीक है और क्या नहीं। *परवरिश* कार्यक्रम में हम अपने परिवारों के अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा करने के लिये आते हैं, और यह तय करते हैं कि समूह में हर कोई भाग लेने में सहज महसूस करे। यह विश्वास करना जरूरी है कि हमारी निजी कहानियाँ, खासकर वे बातें जिन्हें हम चुनौतीपूर्ण समझते हैं, समूह से बाहर नहीं दोहराई जायेंगी। बेशक, नई सीख और सही जानकारी को साझा करना बिल्कुल ठीक है।

गोपनीयता तोड़ना

यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि गोपनीयता को तोड़ा जा सकता है, जहां भागीदार शारीरिक, यौन, या भावनात्मक शोषण के बारे में बताते हैं या दिखाते हैं। अगर आत्महत्या; या खुद को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने की कोशिश या धमकी होती है तो सहायक को गोपनीयता तोड़ने की जरूरत होती है। जब ऐसा होता है तो सहायक उस व्यक्ति से अकेले में बात करने की कोशिश करेगा, और दोनों चाइल्डलाइन फोन (1098) से मदद ले सकते हैं। सहायक ध्यान दें कि पॉस्को अधिनियम के अनुसार 18 साल से कम उमर के बच्चों के साथ हुये यौन अपराधों की रिपोर्ट करना जरूरी है।

खेल : कागज की एक टॉवर बनायें

चार चार भागीदारों की टीम बनायें (किशोर और माता पिता की मिली जुली टीम) और उन्हें खेल के नियम समझायें। सभी टीमों को 5 मिनट में कागज की एक टॉवर बनानी होगी। सबसे लम्बी टावर जीतेगी। 'गो' बोलने के साथ खेल का समय शुरू करें। खेल के बाद, हर टावर को देखने में 1 मिनट का समय लें हँसें (मजाक के लिये हँसें, ध्यान रहें कि यह कोई मुकाबला नहीं है)। फैसला करें कि किस की टावर सबसे लम्बी है।

चर्चा : इस खेल का लक्ष्य क्या था ?

- अगर इस खेल का कोई लक्ष्य न होता तो आप कागज के साथ क्या करते ?
- आपकी टीम ने किस तरह से लक्ष्य हासिल किया ?
- लक्ष्य तक पहुँचने में क्या उससे कोई विचार या योजना बनाने में मदद मिली ?
- क्या खेल के बारे में बहुत बातें हुई ?
- क्या आप लक्ष्य पर ध्यान दे रहे थे या दूसरी चीजों में अपना समय व्यतीत कर रहे थे ?
- किसकी टावर सबसे लम्बी थी ?
- जिसकी टावर सबसे लम्बी थी उस टीम को कैसा लगा ?

3.2 लक्ष्यों को निश्चित (पक्का) करें: आप क्या हासिल करने की उम्मीद करते हैं ? लक्ष्यों को पक्का करें

लक्ष्य हमें अपना ध्यान इस बात पर लगाने में मदद करते हैं कि हम आने वाले समय (भविष्य) में क्या देखना चाहते हैं। इस सत्र में यह चर्चा करने के लिये हम कुछ समय लेंगे कि इस कार्यक्रम के द्वारा परिवारों के रूप में निजी और सामूहिक रूप से हम कौन से लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं। लक्ष्य हमारे काम का आधार हैं। दूसरे शब्दों में, यह जानना कि हम क्या करना चाहते हैं। एक परम्परागत घर बनाने के उदाहरण का इस्तेमाल करते हुये, यह योजना बनाना जरूरी है कि हम अपने घर को कैसे बनाना चाहते हैं। हम जो हासिल करना चाहते हैं, लक्ष्य उसका भी मूल सिद्धान्त हैं। सहायक घर का चित्र दिखा सकते हैं।

हिदायतें : लक्ष्य पक्का करने को आसान बनाना

लक्ष्यों का केंद्र भविष्य (आने वाले समय) पर है, अतीत (बीते समय) पर नहीं। हम किस चीज से दूर जा रहे हैं, यह देखने के बजाय यह देखना जरूरी है कि हम कहां जा रहे हैं। उदाहरण के लिये माता पिता होने के नाते हमें बच्चों के साथ किये जाने वाले व्यवहार या संबंध पर ध्यान देना चाहिये; या उन बदलावों पर जो हम अपने घरों या स्कूलों में देखना चाहते हैं। हमारे लक्ष्य नकारात्मक (गलत) व्यवहार को सकारात्मक (अच्छे) नतीजों में बदलने के लिये होने चाहिये, और ये लक्ष्य खास होने चाहियें। सहायक लक्ष्यों के बारे में सोचने में भागीदारों की मदद करता है। हर कोई यहां क्यों है ? इसके बारे में पहले हम जोड़ों में बात करते हैं, और फिर पूरे समूह में। जैसे बुनियादी नियमों की चर्चा में हुआ था, वैसे ही यहां भी एक सहायक संचालन करेगा, और दूसरे उसके बारे में फिलप चार्ट पर लिखेंगे।

हम इन सवालों का जवाब देकर खास लक्ष्यों के बारे में पता कर सकते हैं

माता पिता के लक्ष्य

1. जब आपका किशोर बच्चा व्यस्क (जवान) हो जाता है, तब उसके लिये आपके लक्ष्य क्या होंगे ?
2. इस कार्यक्रम से आप अपने लिये और अपने परिवार के लिये क्या चाहते हैं ?
3. आप अपने और अपने किशोर के लिये चीजों को किस तरह से फरक चाहेंगे?
4. घर में जीवन आसान बनाने के लिये कौन सी बात आपकी मदद करेगी ?

किशोरों के लक्ष्य

1. जब आप व्यस्क (जवान) हो जाते है, तब आपके लक्ष्य क्या होंगे ?
2. इस कार्यक्रम से आप अपने लिये क्या चाहते हैं ?
3. आप अपने और अपने माता पिता के लिये चीजों को किस तरह से फरक चाहेंगे?
4. घर में जीवन आसान बनाने के लिये कौन सी बात आपकी मदद करेगी ?

सहायकों को माता पिता को खुद के बारे में सोचने और बात करने के लिये, और अपने आप को किशोरों के पीछे न छिपने के लिये उत्साहित करना चाहिये। कार्यक्रम के शुरू में ऐसा करना मुश्किल हो सकता है, इसलिये वे जब भी अपने बारे में बातें करते हैं तो हमेशा उनकी प्रशंसा करें। माता पिता और किशोरों को लक्ष्यों को पूरा करने के लायक होना चाहिये।

- उदाहरण के लिये, “मैं चाहूंगा कि मेरा किशोर बच्चा हर दिन सुबह 7 बजे स्कूल जाने के लिये तैयार हो” – यह एक खास लक्ष्य है।
- “मैं चाहूंगा कि मेरा किशोर बच्चा स्कूल में अच्छा काम करे” यह एक खास लक्ष्य नहीं है। यहां, ‘अच्छे’ का क्या मतलब है।
- पर अगर आप के पास एक खास व्यवहार का कोई उदाहरण है जो इस लक्ष्य के लिये काम आये, तो यह एक अच्छा लक्ष्य हो सकता है – जैसे कि स्कूल के लिये समय पर सुबह सात बजे जाने के लिये तैयार होना।
- “मेरी किशोर बेटी को सुबह जब स्कूल जाना होता है तो उसे हमेशा देर हो जाती है” – यह भी मददगार लक्ष्य नहीं है। यह भविष्य पर केंद्रित नहीं है, न ही यह बताता कि क्या चाहिये।
- किशोरों के लिये, यह कहने में सक्षम होना सहायक होगा, “मैं चाहूंगा कि जब मैं अपने माता पिता से बातें करें तो वे मेरी बातें सुनें” पर यह उतना सहायक नहीं है, जितना कि, “मैं चाहूंगा कि मेरे माता पिता मेरे साथ अच्छा व्यवहार करें”, क्योंकि यह खास नहीं है।
- भागीदारों के सामने आने वाली चुनौतियों को सुनें
- सभी लक्ष्यों को एक पिलपचार्ट पर लिखें, और फिर समूह का काम खत्म होने पर उसकी समीक्षा की जानी चाहिये। अगर माता पिता और किशोरों के लक्ष्य समान हैं, तो यह ठीक है।

सहायकों को जवाबों (प्रतिक्रियाओं) को सम्भालना चाहिये। अपनी बातें स्पष्ट करने के लिये माता या पिता को टोकना और मुख्य सिद्धान्तों की तरफ उनका मार्गदर्शन करना सही होता है। लक्ष्य पक्का करना सफलता की ओर सकारात्मक विकल्प बनाने में मदद करता है। जरूरी यह है कि माता पिता और किशोर दोनों ही अपने लक्ष्यों को हासिल करने लिये प्रतिबद्ध होते हैं, न केवल इस कार्यक्रम के दौरान पर घर में भी। जीवन में हमें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जो हमें अपने लक्ष्यों को हासिल करने से रोक सकते हैं, पर सकारात्मक और एकाग्र रहना सीखना, अपनी महान उपलब्धियां को देखने में हमारी मदद करेगा। पारिवारिक जीवन में तनाव और समस्याओं का होना आम बात है। हम वर्कशॉप में एक दूसरे से सीखने और अपने सुझावों को बताने के लिये आते हैं जिससे अपने किशोरों और देखभाल करने वालों के साथ बेहतर रिश्ते बनाने में हमारी मदद कर सकते हैं। अपने अपने परिवारों में हम सब माहिर हैं। सहायक होने के नाते, हम यहां आप को सिखाने नहीं आये हैं, हम आपकी समस्याओं का जवाब नहीं देंगे, आपको खुद उनका जवाब ढूंढना है। पर हम आपकी मदद करने के लिये मौजूद रहेंगे।

3.3 जान डालने वाला

सहायक परिशिष्ट में से एक शक्तिवर्धक को चुनेगा

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर के लिये दिये गये कार्य की तैयारी

सत्र के दौरान भागीदारों ने जो भी सीखा है हर सप्ताह, उन्हें घर पर अभ्यास करने लिये कहा जाता है। हर सत्र के आखिर में सहायक इसकी समीक्षा करेंगे।

हिदायतें : घर के लिये दिये गये कार्य को आसान बनाना

1. भागीदारों के साथ मिलकर लक्ष्य बनायें कि वे घर पर करने वाले कार्य को कब, कहां, और कैसे करें।
2. घर के कार्य से पहले सहायकों को भागीरदारों से ये प्रश्न पूछने चाहियें —
3. किस समय ? घर में या घर से बाहर ?
4. बहुत ज्यादा ध्यान भटके बिना आप इसे कैसे कर सकते हैं ?
5. टी वी सभी के लिये हिस्सा लेना क्यों मुश्किल बना सकता है (ध्यान लगाने की निपुणता) ?

हर सत्र के शुरू में भागीदार घर पर किये गये कार्य के बारे में अपने अपने अनुभवों को एक दूसरे के साथ बांटेंगे। यह आपस में बांटने के लिये कि क्या ठीक हुआ, किस तरह से घर का कार्य मुख्य सिद्धान्तों के साथ जुड़ा है, और घर पर सामाना किये जानी वाली चुनौतियों से निपटने के लिये भागीदारों ने क्या हम निकाले, यह चर्चा एक मौका होगी। जब चुनौतियों की चर्चा होती है तो भागीदारों को उनके हल बताने के लिये कहा जायेगा और उन्हें उन पर रोल प्ले करने के लिये उत्साहित किया जायेगा। हर कोई जो आगे आकर ऐसा करने की हिम्मत करता है, उसकी प्रशंसा करें और उसको शाबाशी दें।

सप्ताह के लिये घर का कार्य

सत्र खत्म होने से पहले, घर के लिये काम देना याद रखें। इस सप्ताह घर में अभ्यास करने के लिये, माता पिता और किशोरों को सत्र के दौरान बनाये गये अपने लक्ष्यों की समीक्षा करनी चाहिये। उन्हें इन लक्ष्यों को अपने परिवार के दूसरे सदस्यों के साथ भी बांटने चाहिये।

अंत में, माता पिता और किशोरों को हर शारीरिक व्यायाम करने के लिये उन्हें हौंसला दें। भागीदार आज से ही व्यायाम शुरू कर सकते हैं, या, अगर आप चाहते हैं तो योगा कर सकते हैं या टहलने जा सकते हैं। व्यायाम हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिये अच्छा है।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें —

- लक्ष्य बनाने से हमें जरूरी चीजों पर ध्यान लगाने और सही चुनाव करने में मदद मिलती है
- लक्ष्य नियत करना सीखने से हमें अच्छा और उपयोगी पारिवारिक जीवन की याजना बनाने में मदद मिल सकती है
- एक परिवार के झप में लक्ष्य नियत करना विश्वास, संचार और मतबूत रिश्ते बनाने का एक शक्तिशाली तरीका है

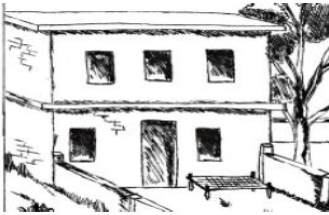
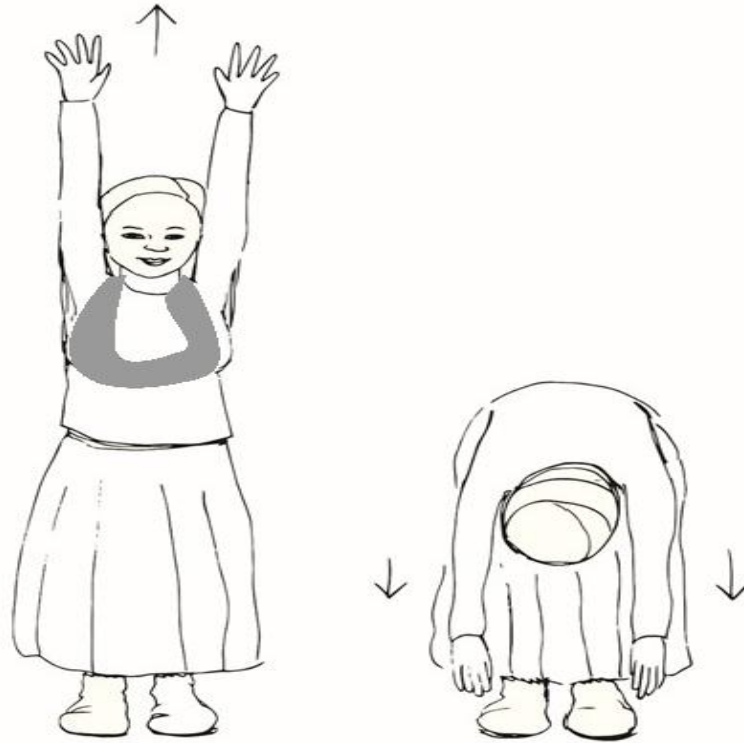
4.3 भागीदारों को अगले सत्र के बारे में याद करायें

सहायक भागीदारों को बताते हैं कि अगले सत्र में वे एक साथ अच्छा समय बिताने के साथ, एक सकारात्मक रिश्ता बनाने के बारे में बातें करेंगे। सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान के बारे में बताते हैं।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें; और सत्र को समाप्त करें।

भागीदारों को आने के लिये और सक्रिय रूप से भाग लेने के लिये धन्यवाद करें।

सत्र 1 : कार्यक्रम की जानकारी और लक्ष्यों को स्पष्ट करना



**परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम
कैच अप**

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 1 : कार्यक्रम की जानकारी और लक्ष्यों को स्पष्ट करना

लक्ष्य : कार्यक्रम की जानकारी दें, और भागीदारों के साथ बुनियादी नियमों और लक्ष्यों को बनायें

समीक्षा : *परवरिश* कार्यक्रम में हम सहारा देने वाला एक घर बनाना चाहते हैं, जिसकी मजबूत दिवारें छत को सहारा दें, ताकि सबको आश्रय मिले।

सहायक सहयोगी होते हैं जो भागीदारों के साथ काम करते हैं, और घर में जीवन को बेहतर बनाने और तनाव को कम करने के लिये योजनायें बनाते हैं और समाधानों का अभ्यास करते हैं। सहायक कोई जवाब नहीं देंगे। भागीदार खुद माहिर (विशेषज्ञ) होते हैं। *परवरिश* कार्यक्रम के दौरान हम अपना कुशल ज्ञान बांटते हैं और एक साथ मिलकर समस्याओं का हल ढूँढते हैं।

चित्रण : व्यायाम

नीचे से ऊपर तक व्यायाम (पैरों की अँगुलियों से नाक तक)। अपने शरीरों को (वॉर्म अप) तैयार करने, तनाव को कम करने, और अच्छा महसूस करने के लिये हर दिन व्यायाम करना अच्छा होता है।

मुख्य पाठ

सत्रों में और हमारे घरों में एक साथ काम करने में बुनियादी नियम हमारी मदद करते हैं। सत्र के दौरान जिन बुनियादी नियमों पर सहमति बनी थी, उन पर चर्चा करें। क्या आप इन्हें मानते हैं या नहीं ?

अगले सत्र में लगाने के लिये अपने नाम का टैग बनायें

घर के लिये काम

सत्र के दौरान हम जो भी सीखते हैं, घर पर उसका अभ्यास करते हैं। ऐसा करने से याद रखने में हमें मदद मिलती है। हर सत्र के शुरू में, हम चर्चा करते हैं कि घर के लिये दिये गया काम कैसे हुआ; इससे हमें पता चलता है कि क्या कोई कठिनाई हुई, अगर हुई तो उसका हल निकालते हैं। सोचिये कि आपको और आपके परिवार को *परवरिश* कार्यक्रम से क्या चाहिये।

अपने लक्ष्यों को लिखें, और अगले सत्र के दौरान उन्हें दूसरों के साथ बांटने के लिये तैयार रहें। सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में आने के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 2 एक दूसरे के साथ समय बिताना और एक मजबूत सकारात्मक संबंध बनाना

सत्र का परिचय

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के दूसरे सत्र में आप सब का स्वागत है!! इस सप्ताह के सत्र में हम एक दूसरे के साथ समय बिताने और एक मजबूत / सकारात्मक संबंध बनाने पर ध्यान देंगे । इस सत्र में एक सहायक होने के नाते आपका मुख्य लक्ष्य भागीदारों का ध्यान इन बातों में बाँध कर रखना है

- एक दूसरे को बेहतर तरीके से जानने के लिये एक साथ समय साथ बिताना
- विश्वास बनाना
- एक दूसरे की बातें ध्यान से सुनना

इस सत्र में आप उन प्रमुख तरीकों में से एक के बारे में बात करेंगे जिनसे माता-पिता और उनके बच्चे एक सकारात्मक संबंध बना सकते हैं – एक साथ समय बिताना। रोजाना सामना की जाने वाली कई मांगों – जैसे कि स्कूल और काम के कारण, माता-पिता और किशोरों के लिये कभी कभी समय साथ बिताने के लिये समय निकालना मुश्किल हो जाता है। माता-पिता-बच्चों का एक मजबूत रिश्ता, एक साथ समय बिताये बिना मुमकिन नहीं है। समय साथ बिताने से माता-पिता अपने बच्चों को अधिक समय दे सकते हैं और उनके जीवन में एक सुरक्षात्मक भूमिका निभा सकते हैं। जब माता-पिता अपने बच्चों के साथ एक सकारात्मक संबंध बनाने के लिये काम करते हैं तो उनका विश्वास बढ़ जाता है, और समझदार चुनाव करने में माता-पिता अपने किशोरों को सही रास्ता दिख सकते हैं।

सत्र 2 तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य, भागीदारों को अच्छा समय साथ बिताने के बारे में बताना है। समय साथ बिताने से माता पिता और किशोर एक दूसरे को अच्छी तरह से जान पाते हैं, विश्वास बनाते हैं, जीवन के बारे में बातें करते हैं, और एक दूसरे की मदद करते हैं
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ● एक दूसरे के साथ अच्छा समय साथ बिताने से हम एक दूसरे को अच्छी तरह से जान पाते हैं ● अच्छा समय साथ बिताने से माता पिता और बच्चे के बीच का रिश्ता मजबूत होता है और विश्वास बढ़ता है ● अच्छा समय साथ बिताने से बात करने के अवसर और खुलापन मिलता है, और एक दूसरे के साथ आनन्द लेने में मदद मिलती है।
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none"> ▪ फिलप चार्ट, पेपर, पैन, मारकरस, टेप ▪ अटेंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ▪ नाम के लिये टैगस बनाने का सामान ▪ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर ▪ खेल – आंखें बन्द करने के लिये एक दुपट्टा ▪ सत्र के चित्र की छपी हुई प्रतियां – टी वी का अच्छा समय (नकारात्मक)

स्थान की तैयारी		<ul style="list-style-type: none"> ▪ तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ▪ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें ▪ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें
भाग	समय	एकटिविटी
स्वागत और सत्र की तैयारी	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सहायक हाजिरी लेंगे ▪ भागीदार अपने नाम के टैग लगाकर बैठेंगे ▪ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ▪ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा
दिन के सत्र की समीक्षा	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दिन की शुरुआत ▪ शारीरिक व्यायाम करना ▪ आंखों पर कपड़ा बान्ध कर अन्धे बने लोगों का नेतृत्व करना
मूल पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ चर्चा: अच्छा समय क्या है ? ▪ नकारात्मक रोलप्ले: अच्छा समय (नकारात्मक) ▪ नकारात्मक रोलप्ले (नाटक करना) के बारे में चर्चा
सत्र की समाप्ति	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ होम एकटिविटी की तैयारी ▪ सप्ताह की होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - एक साथ करने के लिये काम के बारे में सोचे - 15 मिनट कि लिये अच्छा समय साथ बितायें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें ▪ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ▪ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

स्वागत और सत्र की तैयारी

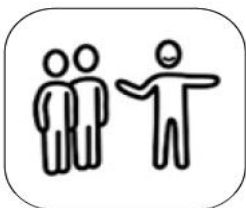
15 मिनट

1.5 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले व्यक्ति की हाजिरी ली जायेगी। सबको उनके नाम के टैग दिये जायेंगे।

1.6 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले में घूमकर सबसे बातचीत करने और एक या दो शब्दों में यह बताने के लिये कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

हिदायतें : सर्किल में सहभागी होने को आसान बनाना

- सर्किल में सहभागी होने की शुरुआत सहायक अपने आप से करें, और एक या दो शब्दों में बतायें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
- सर्किल में चारों तरफ घूमें, और भागीदारों को उनकी भावनाओं के बारे में एक या दो शब्दों में बताने का मौका दें।
- भागीदारों को दूसरों के साथ बांटने के लिये उनका धन्यवाद और तारीफ करना याद रखें – खासकर शुरु में जब यह नया होता है।
- अगर कोई भागीदार कुछ बताना नहीं चाहता, तो ठीक है। उसे छोड़ दें और अगले भागीदार के पास जायें।



हर नये सत्र की शुरुआत में सर्किल भागीदारी में 3 से 5 मिनट लें, ताकि भागीदारों को अपनी भावनाओं को बांटने के लिये एक मौका मिले।

1.7 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार का एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.8 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये पिछले सप्ताह भागीदारों से उनके लक्ष्यों को बांटने और उनकी समीक्षा करने के लिये कहा गया था। घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करना सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को बढ़ावा देने, और चुनौतियों को हल करने के तरीके निकालने के अवसर हैं –

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

क्योंकि यह पहली होम एकटिविटी चर्चा है, इसलिये इसे चलाने के लिये यहां कुछ प्रश्न दिये जा रहे हैं। हर चर्चा में आप कौन? क्या ? कहां ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं

- कौन?— कौन कौन अपने लक्ष्यों की समीक्षा करने और उन्हें परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बांटने में सक्षम था?
- क्या?— आपने क्या साझा किया?

- कहां?— आपने अपने लक्ष्यों के बारे में कहां बात की?
- क्यों?— अपने लक्ष्यों के बारे में बातें करना और साझा करना क्यों जरूरी था ?
- कब?— आपने अपने लक्ष्यों के बारे में कब बात की?
- कैसे?— अपने लक्ष्यों की समीक्षा करने और साझा करने में आपको कैसा लगा?

लक्ष्य सकारात्मक और भविष्य के बारे में होने चाहियें। इसे आसान बनाने के लिये ऊपर दी गई हिदायतों का इस्तेमाल करें। आगे की कार्यवाही के लिये प्रश्न पूछें।

सत्र की समीक्षा

10 मिनट

2.1 दिन की शुरुआत करना : साथ में बिताया गया अच्छा समय क्या है ?

इस सत्र में, यह खोजने में हम भागीदारों की मदद करते हैं कि सकारात्मक संबंध बनाने के लिये विश्वास जरूरी है। एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने से विश्वास बढ़ सकता है। हम इन चार बातों पर खास ध्यान देते हैं

1. एक दूसरे पर ध्यान लगाते हुये समय बितायें
2. एक दूसरे की बातें सुनने के लिये समय निकालें
3. दूसरों के दोष न निकालें
4. अच्छी चीजों की तारीफ करें।

इस सत्र में हम पता करेंगे कि एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने से विश्वास कैसे बढ़ सकता है। जब भागीदार एक दूसरे के साथ समय बिताते हैं तो उन्हें दूसरे की बातों को ध्यान से सुनने की कोशिश करनी चाहिये। जब कोई सच में आपकी बातें सुनता है और देखता है कि आप क्या कर रहे हैं तो आप को अच्छा लगता है क्योंकि आप खुद को खास समझते हैं। माता पिता को याद रखना चाहिये कि हम सकारात्मक व्यवहार की बड़ाई करते हैं, यह मुमकिन है कि किशोर फिर से सकारात्मक व्यवहार दोहरायें।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें।

2.3 खेल

विश्वास का खेल: अन्धे बने लोगों का नेतृत्व करना

इस खेल में हम अपने साथी की देखभाल करने और खुद का नेतृत्व करवाये जाने के बारे में सोचेंगे

हिदायतें: विश्वास के खेल को आसान बनाना

1. समूह को माता पिता और किशोरों के जोड़े में बांटें। तय करें कि आप कहां खेलेंगे, अन्दर या बाहर
2. सहायक एक साथी के साथ गतविधि समझाते हैं। नेतृत्व के अच्छे और बुरे दोनों तरीके बतायें

3. भागीदारों से पूछें कि कौन पहले जायेगा। वह लीडर होगा।
4. दूसरे व्यक्ति को इस पहले व्यक्ति की आंखें बंद करने के लिये कहें, और इस व्यक्ति को कमरे में चारों तरफ घूमने दें।
5. लीडर इस अन्धे व्यक्ति को शुरुआत करने की जगह वापिस लाते हैं
6. जगह बदलें।

कोई दूसरा खेल या इसीको बढ़ाना : एक व्यक्ति के पीछे कोई दो लोग खड़े होते हैं (एक कदम या एक मीटर की दूरी पर)। उनकी आंखों पर कपड़ा बंधा है और वे देख नहीं सकता। उससे अपनी जगह पर खड़े रहकर पीछे की तरफ गिरने के लिये कहा जाता है। उसके गिरने से पहले ही उनके पीछे खड़े दो लोग उन्हें पकड़ लेते हैं।(समान लिंग वाले लोगों को लें)

चर्चा : विश्वास का खेल

यह खेल हमें याद दिलाता है कि विश्वास कैसे काम करता है। यह हमें यह भी याद दिलाता है कि शब्दों का इस्तेमाल किये बिना हम कई तरह से बात चीत कर सकते हैं।

- आप क्या सोचते हैं कि हमने यह खेल क्यों खेला ?
- क्या हमने इससे कुछ सीखा ?

मुख्य पाठ

50 मिनट

3.1 अच्छा समय बिताना क्या है ?

मुख्य पाठ "उत्तम समय" या "अच्छा समय" की चर्चा के साथ शुरु होता है कि इसका मतलब क्या है। सहायकों सहित ज्यादातर लोगों के लिये यह बिल्कुल नया होगा। सहायक "अच्छा समय" के बारे में भागीदारों के विचारों को लिखते हैं।

- 1 एक साथ अच्छा समय बिताने का मतलब क्या हो सकता है ? जिन चीजों को साथ में मिलकर करने में आनन्द आता है या जिन्हें आप करना चाहते हैं उसके लिये सोचें। इस में ये काम शामिल हो सकती हैं
 - एक साथ खाना पकाना
 - कहीं साथ में घूमना
 - नजदीक के भोजनालय में जाकर चाट या रात का भोजन खाना
 - पार्क या छत पर एक साथ बैठना
 - चाय या पकौड़ों का मिलकर आनन्द लेना
 - अपने दिन के बारे में बातें करना
 - एक साथ काम करना या एक दूसरे की मदद करना
 - कोई खेल साथ मिलकर खेलना
 - सिर के बालों में तेल या मेंहदी लगाना

कभी कभी जब हम ऐसा करते हैं तो हमें यह समय बहुत खास लगता है। कौन सी बातें हैं जो इस समय को खास बनाती हैं ?

2 चर्चा में अच्छे समय के मुख्य अंशों (हिस्सों) पर गौर करें कि ये जरूरी क्यों हैं

- एक दूसरे पर ध्यान देते हुये समय बितायें
- एक दूसरे की बातें सुनने के लिये समय निकालें
- दूसरों के दोष न निकालें (दूसरे व्यक्ति के लिये नकारात्मक न हों)
- अच्छी चीजों की तारीफ करें।

3 एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने के कई कारण हैं। चर्चा में ये कारण जोड़े जा सकते हैं

- अच्छा समय बिताने से हमें एक दूसरे के हितों पर ध्यान देने में मदद मिलती है
- अच्छा समय बिताने से हमें एक दूसरों के साथ का आनन्द लेने में मदद मिलती है
- घर में एक सुरक्षित और सहायक माहौल बनाने से जवान लड़कों और लड़कियों को ज्यादा खतरे वाले व्यवहार न करने में मदद मिलेगी।
- अच्छा समय बिताने से हमें एक दूसरे को अच्छी तरह से जानने और समझने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिये, हो सकता है कि हम किसी और की पसन्द और नापसन्द के बारे में कुछ नया सीख सकते हैं
- अच्छा समय बिताने से माता पिता और बच्चे के बीच रिश्ता मजबूत होता है और विश्वास बढ़ता है।
- अच्छा समय साथ बिताने से बात करने के अवसर और रिश्तों में खुलापन मिलता है, और हमें अहसास होता है कि हम कीमती हैं और लोग हमसे प्रेम करते हैं।

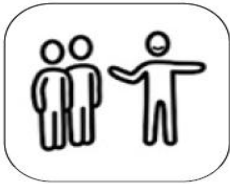
4 अच्छा समय के बारे में और ज्यादा चर्चा करें

- कौन ? किसे एक साथ समय बिताना चाहिये जो खास हो ?
- क्या ? माता पिता और किशोर मिलकर क्या कर सकते हैं जो खास हो सकता है ?
- कहां ? माता पिता और किशोर मिलकर कहां समय बिता सकते हैं जो खास हो ?
- क्यों ? माता पिता और किशोरों को मिलकर कुछ खास करने के लिये समय बिताने का प्रयास क्यों करना चाहिये ?
- कब ? कब अच्छा समय साथ बितायें ? रात, सुबह, या सप्ताह के आखिर में ?
- कैसे ? माता पिता और किशोरों को मिलकर खास तरह से मिलकर समय कैसे बिताना चाहिये ? जब अच्छा समय साथ बिताते हैं तो कुछ बातों को ध्यान में रखें (कैसे)
- जब हम एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताते हैं तो यह जरूरी नहीं है कि हम एक दूसरे से सहमत हों, पर जरूरी यह है कि हम एक दूसरे की बातों को सुनें। दूसरे व्यक्ति के नजरिये को समझने की कोशिश करें।
- हमें अपनी बातचीत को सकारात्मक करने की कोशिश करनी चाहिये, और दूसरों के दोष नहीं निकालने चाहिये।
- जो बातें माता पिता और उनके किशोर बच्चों के लिये मायने रखती हैं उनके बारे में बातें करना जरूरी है। आप के लिये जो जरूरी है उसके बारे में बात करें।
- अगर हम एक दूसरे के साथ समय बिताते हैं, तो हम उन चीजों के बारे में बात कर सकते हैं जो हमें तनाव देती हैं। जब हम यह जानते हैं कि दूसरे व्यक्ति को कौन सी चीज परेशान कर रही है, तो एक दूसरे का समर्थन (मदद) करना आसान होता है।

- किसी का समर्थन करने का एक और अच्छा तरीका यह है कि, जब वे कुछ ऐसा कर रहें हों जो उन्हें अच्छा लगता है तो हम उनके साथ समय बितायें। उदाहरण के लिये अपने किशोर बच्चे का फुटबॉल मैच देखने के लिये जाना।
- अच्छा समय बिताने के लिये हमें कुछ खास नहीं करना है। हम एक दूसरे के साथ बैठकर अच्छा समय बिता सकते हैं। चाहे हम बीमार हों, स्वस्थ हों, थके हों या न हों, हम एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिता सकते हैं।

3.1 रोल प्ले

दूसरे सत्र में हम रोल प्ले का परिचय इस कार्यक्रम में इस्तेमाल होने वाले एक जरूरी सीखने वाले साधन के रूप में करते हैं, जैसे कि कहानी बताना। रोल प्ले को हम कभी कभी 'सिनेरिओ' भी कहते हैं। उनके द्वारा



भागीदारों को उनके जीवन से बाहर निकलकर दूसरे माता पिताओं और किशोरों के अनुभवों को देखने दें।

रोल प्लेस से भागीदार 'सिनेरिओ' में अपने आप पर भरोसा रखने वाले या सक्रिय हो सकते हैं। इससे भागीदारों को समस्याओं का हल निकालने में मदद मिलती है, जिन्हें वे अपने रोज़ के जीवन में इस्तेमाल कर सकते हैं। शुरू करने के लिये,

सहायक इस सत्र में नीचे दिये गये नकारात्मक और सकारात्मक रोलप्ले कर सकते हैं

नाटक परिवार का परिचय

आज हम एक परिवार से मिलते हैं जो सुन्दरपुर गांव में रहता है। इस परिवार में मां, बाप और उनके तीन बच्चे हैं – 17 साल की लड़की नगमा, 15 साल का लड़का समीर, 12 साल की लड़की शबनम हैं। हम दादा जी से भी मिलेंगे जो दूसरे घर में रहते हैं। दादा जी 16 साल की एक लड़की मीना और 13 साल के एक लड़के सोनू की देखभाल करते हैं – ये अनाथ हैं। समीर और सोनू नगमा और उसके भाई बहिनों के चचेरे भाई हैं। पूरे कार्यक्रम में हम इन के पारिवारिक अनुभवों के बारे में बातें और विचार करेंगे। कई जगह हम उनके पारिवारिक अनुभवों का नाटक करेंगे। यह बहुत मजेदार होगा। हमारे परिवारों की तरह ही, यह परिवार भी कई चुनौतियों का सामना करता है जिनमें माता पिता और उनके बच्चों के रिश्तों की समस्याएं शामिल हैं। यहां यह ध्यान देना जरूरी है कि इस रोलप्ले में चरित्र (किरदार) काल्पनिक (मन से बनाये हुये) हैं। भागीदारों को बतायें कि भले ही आम नामों का इस्तेमाल किया गया है, पर यह परिवार असली नहीं है।

रोलप्ले : अच्छा समय (नकारात्मक)

इस पहले रोलप्ले में हम मां और उसके 15 साल के बेटे समीर से मिलते हैं। आइये देखते हैं कि क्या होता है –

समीर और मां दोनों एक मेज़ पर बैठे हैं। समीर अपना स्कूल का काम कर रहा है, मां टी वी देखने में लगी है समीर (मुस्कुराते हुये) – “देखो मां, मैं गणित के सारे सवाल ठीक कर रहा हूँ। मैं कल तक इन्तजार नहीं कर सकता। मैं जल्द से जल्द स्कूल जाकर अपनी टीचर को दिखाना चाहता हूँ।”
मां – (टी वी देखने में व्यस्त है, वह समीर की तरफ देखती भी नहीं है) “हां”
समीर उदास हो जाता है। मां अभी भी टी वी देख रही है। समीर मेज़ पर अपनी किताबें छोड़े देता है और अपने फोन पर खेलने लगता है।
मां – “ओह, समीर, तुम क्या कह रहे थे ?”
समीर – मां तुम्हें अब मेरे लिये समय मिला ?”
दोनों गुस्से से एक दूसरे को घूरते हैं

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

अब रोलप्ले पर चर्चा करने का समय है। इस चर्चा को शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहें हैं —

- समीर और उसकी मां को ऐसा क्यों लगा कि दूसरा व्यक्ति उनकी बात नहीं सुन रहा है ?
- आप क्या सुझाव देंगे कि वे कुछ अलग कर सकते थे ?
- क्या आप को याद है कि आप के साथ कभी ऐसा हुआ था ?

कुछ फरक किये जाने के बारे में भागीदारों दिये गये सुझावों के आधार पर, रोलप्ले के लिये एक नई और बेहतर समाप्ति दिखायें।

क्या माता पिता और किशोर समीर और उसकी माँ की एक्टिंग करने की कोशिश करना चाहते हैं ? ऐसा करने के लिये, सहायक एक बार फिर से धीरे धीरे एक्टिंग करेंगे, और भागीदार सुझाव देने के लिये उन्हें बीच में टोक सकते हैं या वे रोलप्ले में खुद हिस्सा ले सकते हैं। अगर वे चाहें तो अपनी जगह बैठ कर सकते हैं। क्या वे दूसरों के साथ बांटना चाहेंगे कि रोलप्ले में हिस्सा लेने पर उन्हें कैसा लगता है ?

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (गतिविधि) की तैयारी

सप्ताह के दौरान जिन फर्क फर्क गतिविधियों को एक साथ मिल कर सकते हैं, उनके बारे में सोचने के द्वारा, यह गतिविधि भागीदारों को घर पर की जाने वाली गतिविधि के लिये तैयार होने में मदद कर सकती है। जिस काम को माता पिता और किशोर एक साथ कर सकते हैं उसके बारे में सोचने के लिये उन्हें एक टीम बनानी चाहिये। ऐसी चीज के बारे में सोचने की कोशिश करें जिनमें पैसा खर्च न हो। किशोरों को आगे होकर काम करने का मौका देना याद रखें। हर माता पिता व किशोर की टीम को कुछ सुझावों को सोचने की कोशिश करनी चाहिये और उन्हें समूह के सामने रखना चाहिये। सहायकों को चाहिये कि वे इन विचारों को फिल्टर चार्ट पर लिखें ताकि भागीदार गतिविधियों का एक 'बैंक' मिल सकें और अगर उन्हें गतिविधि चुनने में कोई परेशानी है तो वे उनमें से कोई गतिविधि चुन सकें।

मूक अभिनय (केवल इशारों से) करें

खेल को और अधिक मजेदार बनाने के लिये, माता पिता और किशोर ज़ोर से बोलने के बजाय केवल इशारों से एक्टिंग कर सकते हैं। दूसरे भागीदार अनुमान लगायें कि वे क्या कर रहें हैं।

4.2 घर पर किया जाने वाला काम

सप्ताह के दौरान कम से कम 15 मिनट अच्छा समय साथ बितायें। कौन सा काम करना है, इसके लिये किशोरों को फैसला लेने दें। माता पिता : मिलकर फैसला करें, पर अपने किशोरों के पीछे चलने की कोशिश करें। अगर आप के पास काम अधिक हैं और समय नहीं है तो क्या आप इन में से कोई एक काम कर सकते हैं एक साथ दुकानों में जाना या एक साथ भोजन करना। हर दिन ध्यान से एक दूसरे से पूछें और सुनें कि उनका दिन कैसा रहा।

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें। भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या वें टहलने जा सकते हैं, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं।

4.3 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

इस सत्र में हमने अच्छा समय एक साथ बिताने के महत्व के बारे में बात की है। अच्छा समय एक साथ बिताने के लिये मुख्य भाग –

- एक दूसरे पर ध्यान देते हुये समय बितायें
- एक दूसरे की बातें सुनने के लिये समय निकालें
- दूसरों के दोष न निकालें (दूसरे व्यक्ति के लिये नकारात्मक न हों)
- अच्छी चीजों की तारीफ करें।

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

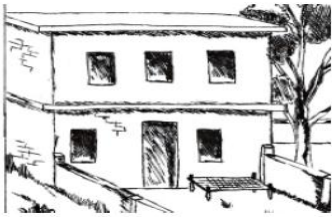
4.4 भागीदारों को अगले सत्र और घर के काम के बारे में याद करायें

सहायक भागीदारों को बताते हैं कि अगले सत्र में वे प्रशंसा के बारे में बातें करेंगे। पर उससे पहले वे घर पर किये जाने वाले काम को करना न भूलें। सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान के बारे में बताते हैं।

4.5 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें; और सत्र को समाप्त करें।

भागीदारों को आने के लिये और एक दूसरे के साथ समय बिताने के लिये धन्यवाद करें।

सत्र 2: समय साथ बिताने के द्वारा एक सकारात्मक संबंध बनाना



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 2 : समय साथ बिताने के द्वारा एक सकारात्मक संबंध बनाना

लक्ष्य : अच्छा समय साथ बिताने के द्वारा एक सकारात्मक संबंध बनाना

- अच्छा समय साथ बिताने से एक दूसरे को अच्छी तरह से जानने में और एक दूसरे की पसन्द और नापसन्द जानने में मदद मिलती है
- अच्छा समय साथ बिताने से माता पिता और बच्चे के बीच का रिश्ता मजबूत होता है और विश्वास बढ़ता है
- अच्छा समय साथ बिताने से बात करने के अवसर और रिश्तों में खुलापन मिलता है।

अच्छा समय एक साथ बिताने के लिये चार मुख्य भाग –

- एक दूसरे पर ध्यान देते हुये समय बितायें
- एक दूसरे की बातें सुनने के लिये समय निकालें
- दूसरों के दोष न निकालें (दूसरे व्यक्ति के लिये नकारात्मक न हों)
- अच्छी चीजों की तारीफ करें।

इस सत्र में हमें पता चला कि एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने से विश्वास कैसे बढ़ सकता है। जबकि यह हो रहा है तो भागीदारों को उस व्यक्ति को ध्यान से सुनना चाहिये जिस के साथ वह है।

उदाहरण : अच्छा समय (नकारात्मक)

मुख्य पाठ : 'अच्छा समय' पर चर्चा करें। उदाहरण के बारे में सोचें।

समीर और उसकी मां को ऐसा क्यों लगा कि दूसरा व्यक्ति उनकी बात नहीं सुन रहा है ? आप क्या सुझाव देंगे कि वे कुछ अलग कर सकते थे ?

1. अच्छा समय एक साथ बिताने का मतलब क्या है ? जब हम एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताते हैं तो यह जरूरी नहीं है कि हम एक दूसरे से सहमत हों, पर जरूरी यह है कि हम एक दूसरे की बातों को सुनें।
2. एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने के कई कारण हैं एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने से माता पिता को अपने किशोरों के हितों के बारे में बहुत कुछ सीखने, और वे उनके लिये क्या कर सकते हैं, का मौका मिलता है। इससे माता पिता को यह समझने में भी मदद मिलती है कि वे अपने किशोरों की किस तरह से मदद कर सकते हैं।
3. अच्छा समय एक साथ बिताने के कई तरीके हैं अगर हम एक दूसरे के साथ समय बिताते हैं, तो हम उन चीजों के बारे में बात कर सकते हैं जो हमें तनाव देती हैं। जब हम यह जानते हैं कि दूसरे व्यक्ति को कौन सी चीज परेशान कर रही है, तो एक दूसरे का समर्थन (मदद) करना आसान होता है।

घर पर किये जाने वाला काम : खास समय का कम से कम 15 मिनट एक दूसरे के साथ बितायें। हर दिन एक दूसरे से पूछें कि उनका दिन कैसा रहा।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है। क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 3

एक दूसरे की प्रशंसा करना

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के तीसरे सत्र में आप सब का स्वागत है!! इस सत्र में हम प्रशंसा (तारीफ) करने और हौसला बढ़ाने के लाभों पर ध्यान देंगे; और तारीफ करने के तरीकों का अभ्यास करेंगे। इस सत्र में, एक सहायक होने के नाते आपका मुख्य लक्ष्य भागीदारों का ध्यान इन बातों में बाँध कर रखना है

- तारीफ करना उस व्यवहार को बढ़ायेगा है जिसकी हम तारीफ कर रहे हैं।
- अच्छा व्यवहार करने के तुरन्त बाद तारीफ करना, तारीफ को ज्यादा असरदार बनाता है
- खास (विशिष्ट) तारीफ करने की करेशिश करें

सत्र 3 में, सहायक एक बहुत ही महत्वपूर्ण गुण से माता पिता और किशोरों का परिचय करवाते हैं
प्रशंसा या तारीफ।

माता पिता के लिये यह समझना जरूरी है कि अपने बच्चों की तारीफ करना उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है, और जो काम उन्हें सौंपे जाते हैं, उसे अच्छी तरह से करने की चाह के लिये उनके हौसले को बढ़ाता है। तारीफ करना माता पिता को अपने बच्चों के साथ उस व्यवहार से जुड़ने में भी मदद करता है जिसे वे पसन्द करते हैं और जिसकी सराहना करते हैं। बच्चे को उस सकारात्मक व्यवहार के लिये जितनी ज्यादा जानकारी देंगे, जो उनके माता पिता को मंजूर होता है और जिसकी वे तारीफ करते हैं, बच्चा उतना ही ज्यादा उस व्यवहार को करना चाहेगा। तारीफ करने से अच्छे पारिवारिक संबंध बनाये जा सकते हैं। माता पिता होने के नाते हमारा काम केवल बच्चों को हमेशा सुधारना ही नहीं है, परन्तु उनका हौसला बढ़ाना भी है। इस सत्र में, सहायक बताते हैं कि तारीफ करने और सकारात्मक हौसला बढ़ाने से बच्चे और माता पिता के बीच किस तरह से एक अच्छा संबंध बनाता है।

सत्र 3: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य माता पिता को अपने बच्चे की तारीफ करने के लिये उनका हौसला बढ़ाना है और संरचनात्मक तारीफ के कुछ लाभों को बांटना है
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none">● तारीफ करना सकारात्मक रिश्तों को बनाता है● हम जिस व्यवहार को देखना चाहते हैं तारीफ करना उसे बढ़ावा देता है।● आप जिन सकारात्मक व्यवहारों की तारीफ करेंगे, बच्चे उसे अधिक करेंगे● तारीफ करना एक किशोर के आत्मविश्वास और जिम्मेदारी की भावना को बढ़ाता है
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none">■ फिलप चार्ट, पेपर, पैन, मार्करस, टेप■ अटैंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर)■ नाम के लिये टैगस बनाने का सामान■ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर■ सत्र के चित्र की छपी हुई प्रतियां – “सकारात्मक पर ध्यान दें”
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none">■ तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो■ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें■ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सहायक हाजिरी लेते हैं ▪ भागीदार चाय और स्नैक लेकर बैठ जाते हैं ▪ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ▪ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा
दिन के सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दिन की शुरुआत ▪ शारीरिक व्यायाम करना
मूल पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ नकारात्मक रोलप्ले: अच्छे को अनदेखा करना (नकारात्मक) ▪ नकारात्मक रोलप्ले (नाटक करना) के बारे में चर्चा ▪ सकारात्मक रोलप्ले: अच्छे को अनदेखा करना (सकारात्मक) ▪ सकारात्मक रोलप्ले (नाटक करना) के बारे में चर्चा ▪ शक्तिवर्धक : मेरा टैडी बेअर (एक खिलौना) ▪ मित्र-प्रणाली की जानकारी
सत्र की समाप्ति	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ होम एकटिविटी की तैयारी होम एकटिविटी दिन में एक बार <ul style="list-style-type: none"> - दिन में एक बार एक दूसरे की संरचनात्मक तारीफ करने का अभ्यास करें। - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ▪ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ▪ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

स्वागत और सत्र की तैयारी

10 मिनट

- 1.9 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।
- 1.10 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरु में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
- 1.11 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें
- याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.12 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये पिछले सप्ताह भागीदारों को साथ मिलकर अच्छा समय बिताने के लिये कहा गया था।

होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को मजबूत बनाने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढ़ने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहां ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

सत्र की समीक्षा

15 मिनट

2.1 दिन की शुरुआत करना :

सत्र 3 में हम प्रशंसा (तारीफ करना) और प्रोत्साहन (हौसला बढ़ाना) की अहमियत पर ध्यान देंगे। सहायक घर के पोस्टर को दिखाते हैं (पोस्टर दीवार पर लगायें)। जब किशोरों का अपने माता पिता के साथ एक मजबूत और स्वस्थ संबंध होता है तो वे बहुत अच्छा काम करते हैं। मजबूत संबंध बनाने के लिये हमारी आपसी बातचीत करने का तरीका बहुत जरूरी है। सकारात्मक बातचीत माता पिता और किशोरों के बीच बोलचाल का एक रास्ता खोलता है। नकारात्मक बातचीत अक्सर इन दरवाजों को बन्द कर देता है और कई दूसरी समस्याओं को पैदा कर सकता है।

माता पिता होने के नाते हमें अपने बच्चों को सुधारने की जरूरत होती है, पर यह भी जरूरी है कि हम उनका हौसला बढ़ायें। तारीफ करना, एक दूसरे का हौसला बढ़ाने का एक तरीका है। (हौसला बढ़ाने का मतलब है 'हिम्मत' या 'भरोसा' पैदा करना) जब कोई हमारे लिये कुछ अच्छा बोलता है, तो इससे हमें अपने पर भरोसा रखने में मदद मिलती है, और हमें अपने बारे में अच्छा लगता है। अगर कोई हमारी तारीफ करता है तो बहुत मुमकिन है कि हम अच्छा करना चाहेंगे, और अपने व्यवहार से दूसरों को खुश करना चाहेंगे। तारीफ करने से सकारात्मक व्यवहार को मजबूत बनाने में मदद मिलती है जिसे हम और ज्यादा देखना चाहते हैं। तारीफ करना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देती है।

जब लोग हमारे लिये बुरा बोलते हैं तो हमें बुरा लगता है। अपने बारे में बुरा महसूस करना अक्सर खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकता है। अगर हमें अपने बारे में बुरा लगता है तो अच्छा महसूस करने और आराम पाने के लिये हम दूसरे तरीकों की तलाश करते हैं। अगर किशोरों को बुरा लगता है तो वे बहुत ज्यादा जोखिम वाले तरीकों, जैसे शराब और नशीली चीजों का सहारा लेते हैं। चर्चा —

कुछ लोग तारीफ इसलिये नहीं करते क्योंकि वे सोचते हैं कि तारीफ करने से बच्चा या किशोर घमंडी हो जायेगा। घमंडी होना हमारे खुद की झूठी सोच पर बनाया गया है। जब कोई व्यक्ति सोचता है कि वह दूसरों के मुकाबले में बेहतर है तो वह बेहतर है। यह बात एक सच्ची समझ से बहुत अलग है कि हम से प्रेम किया जाता है और हम अच्छा काम कर सकते हैं। प्रश्न

- क्या खुद के बारे में अच्छा महसूस करना गलत है ?
- क्या तारीफ करना एक बच्चे या किशोर को बिगाड़ती है ?
- क्या तारीफ करना अच्छे व्यवहार को बढ़ावा दे सकता है ?
- क्या अपने लिये बुरा महसूस करना मुश्किल पैदा कर सकता है ?

एकटिविटी : तारीफ करना अभ्यास से होता है और शुरू में यह अजीब सा लग सकता है। पर हम सोचते हैं कि तारीफ करना कीमती है।

किशोर और माता पिता कुछ मिनटों के लिये चुपचाप बैठते हैं और उन दो चीजों के बारे में सोचते की कोशिश करते हैं जिनके लिये वे अपने किशोरों / माता पिता की तारीफ कर सकते हैं। यह खास और सच्ची होनी चाहिये। यह व्यवहार हो सकता है या दूसरे के बारे में अच्छी लगने वाली कोई चीज। दिये गये समय के बाद माता पिता अपने किशोरों के साथ बैठते हैं, और उनकी तारीफ करते हैं, और किशोर सुनते हैं। इसके बाद किशोर अपने माता पिता की तारीफ करते हैं, और वे सुनते हैं। खास तारीफ के उदाहरण (यह केवल तब ही इस्तेमाल करें जब भागीदारों को अपने आप सोचने में मुश्किल हो) ———

“ बेटा, तुम ने जिस तरह से अपनी छोटी बहन को उसके स्कूल के काम करने में मदद की है, वह मुझे बहुत अच्छा लगा। उस पर पढ़ाई का बहुत बोझ था और तुमने जो किया उससे एक अच्छा बदलाव आया।”

“ पिता जी, रसोई के काम करने में आपने जो मदद की मैं उसकी सराहना करता हूँ। मैं जानता हूँ कि आप अपने काम से थके हैं, पर फिर भी आपने मां के बीमार होने पर खाना पकाने में मदद की।”

चर्चा :

- क्या कोई समूह के साथ बांटना चाहेगा कि उसने अपने माता पिता या किशोरों से क्या कहा ?
- क्या यह प्रशंसा विशिष्ट थी ?
- अपने बारे में अच्छी बात सुनकर आप को कैसा लगा ?
- तारीफ करने के क्या फायदें हैं ?
- क्या आप को लगता है कि आप घंमडी हो सकते हैं ?
- क्या तारीफ करना हमारा हौसला बढ़ाती है ?

ध्यान दें — हममें से कुछ लोग अप्रत्यक्ष (जो साधी जरह से न हो) तारीफ के आदी हैं। मां दादा जी को बताती हैं कि राहुल स्कूल में मेहनत कर रहा है। फिर दादाजी ने जो सुना है वह उसे राहुल को बताते हैं। राहुल के लिये यह भी अच्छा है।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। क्या किसी ने इस व्यायाम को घर में किया ?

3.1 रोल प्ले: अच्छे को अनदेखा करना (नकारात्मक)

शबनम अपने स्कूल का काम कर रही है। वह जोर जोर से अपनी किताब पढ़ रही है, और उसकी बहिन नगमा उसकी मदद कर रही है। मां खाने पकाने में लगी है।

शबनम – (एक कठिन शब्द पर अटकती है) “लडकी ने गेंद अपने भाई को लाई लाय लाकर दी”

नगमा – शाबाश शबनम! बहुत अच्छा! तुमने ठीक से पढ़ा। जितनी बार पढ़ोगी, उतना ही अच्छा करोगी।

मां, आकर सुनो शबनम कितना अच्छा पढ़ रही है।

(यह सुनकर कि मां आकर उसे सुनेगी शबनम खुश होती है और मुस्कराती है)

मां (असल में सुनती नहीं है) – “बहुत अच्छा शबनम। रात का खाना जल्दी ही तैयार हो जायेगा। इसलिये तुम जल्दी जल्दी पढ़ना सीखो। मैं बहुत थकी हुई हूँ, इसलिये जल्दी सोऊँगी।”

नगमा – “मां मैं शबनम की मदद कर रही हूँ, वह कितना अच्छा पढ़ने लगी है। आपको आकर सुनना चाहिये।”

मां – (गुस्सा हो रही है) “मेरे पास उस के लिये समय नहीं है। मैंने कहा न कि मैं थक गई हूँ। मैं जैसा कहती हूँ वैसा ही करो। अपना काम खत्म करो और आकर खाना परोसने में मेरी मदद करो।”

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

जो रोलप्ले आपने अभी देखा उसके बारे में सोचें, और सम्भावित समाधान निकालें और उनके लिये चर्चा करें। भागीदारों को याद दिलायें कि जहां आलोचना होती है वहां तारीफ काम नहीं करती। चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहें हैं

- जब माँ ने जल्दी करने को कहा तो शबनम को कैसा लगा ?
- आप को क्या लगता है कि माँ का यह कहना कि “तुम जल्दी जल्दी पढ़ना सीखो” शबनम की तारीफ में कही गई बात “शाबाश शबनम” पर क्या असर डालता है।
- आपको क्या सोचते हैं कि माँ की कही हुई बात भविष्य में पढ़ने के लिये शबनम के रवैये को किस तरह से प्रभावित करेगी

3.3 रोलप्ले: अच्छे की ओर ध्यान दें (सकारात्मक)

शबनम अपने स्कूल का काम कर रही है। वह जोर जोर से अपनी किताब पढ़ रही है, और उसकी बहिन नगमा उसकी मदद कर रही है। मां खाने पकाने में लगी है।

शबनम – (एक कठिन शब्द पर अटकती है) “लडकी ने गेंद अपने भाई को लाई लाय लाकर दी”

नगमा – शाबाश शबनम! बहुत अच्छा! तुमने ठीक से पढ़ा। तुम जितना अभ्यास करोगी, उतना ही अच्छा पढ़ोगी।

(यह सुनकर कि माँ आकर उसे सुनेगी शबनम खुश होती है और मुस्कराती है)

माँ – (माँ आती है और उन्हें देखकर मुस्कराती है) “मुझे अपनी बेटियों पर गर्व है। शबनम, तुम इतनी मेहनत कर रही हो। मुझे पता है कि पढ़ना आसान नहीं है। नगमा, अपनी बहिन की मदद करने के लिये धन्यवाद बेटी। तुम्हारी मदद करने से मुझे खाना पकाने का समय मिल जाता है। तुम मेरी बहुत बड़ी मददगार हो।”

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

आपने अभी अभी जो रोलप्ले देखा है उसके बारे में सोचें और शबनम की माँ के द्वारा की गई तारीफ के समय और उसकी खासियत को ध्यान में रखते हुये, मुख्य सिद्धान्तों पर चर्चा करें। चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहें हैं

- जब माँ ने शबनम की तारीफ करी तो उसे कैसा लगता है ?
- क्या आपको लगता है कि माँ की तारीफ करने से शबनम के पठन पर असर पड़ेगा ?
- जब माँ ने नगमा की तारीफ करी तो उसे कैसा लगता है ?
- माँ की तारीफ से क्या होता है ?
- जब शबनम की बहिन उसकी तारीफ करती है तो शबनम को कैसा लगता है ।

“संचरित प्रशंसा” क्या हो सकती है, क्या कोई इसके बारे में कुछ बता सकता है ? “संचरित प्रशंसा” यह दिखाने का एक तरीका है कि आप किसी के सकारात्मक व्यवहार को पसन्द करते हैं।

यह इस विचार पर आधारित है कि हम जो कुछ भी करते हैं, उसकी फिर से होने की सम्भावना होती है, अगर हम उस का किसी न किसी तरह से इनाम देते हैं (तारीफ करते हैं)। जिस रवैये को अनदेखा किया जाता है या जिस का इनाम नहीं दिया जाता है, उसकी फिर से होने की सम्भावना कम होती है। जब माता पिता और किशोर इस तरह से व्यवहार करते हैं जिसे हम चाहेंगे कि वे फिर से करें, तो यह जरूरी है कि हम उसके लिये उन्हें इनाम दें। जब हम किसी के अच्छे व्यवहार की तारीफ करते हैं तो दूसरे लोग भी भविष्य में उसी तरह का व्यवहार करना चाहेंगे। तारीफ करने का तरीका भी जरूरी है। हमें दूसरे व्यक्ति को सही सही बताना चाहिये कि उन्होंने क्या किया है जिससे हमें खुशी हुई है।

माता पिता : हमें अपने किशोरों के किये गये अच्छे व्यवहार की जल्द से जल्द तारीफ करने की कोशिश करनी चाहिये। कुछ किशोरों में, खासकर जिनमें व्यवहार की समस्या है, किसी भी तरह का अच्छा व्यवहार देखना मुश्किल हो सकता है। शुरू में, हमें उनकी छोटी छोटी बातों के लिये तारीफ करनी पड़ सकती है, जैसे कि अपने कपड़ों को तह करके रखना, अपने छोटे भाई या बहिन के साथ खेलना। कुछ तनावपूर्ण हालातों में, सकारात्मक होना और तारीफ करना मुश्किल हो सकता है। इसलिये, छोटी और आसान चीजों के साथ शुरू करें, जैसे कि, हर दिन दवा लेना याद रखना।

किशोर : कभी कभी जब हम अपने माता पिता के साथ खराब मूड में होते हैं तो हम केवल उस समय को ही याद करते हैं जब वे हमसे नाराज होते हैं। पर, हमारे माता पिता हमेशा हमारी मदद करने के लिये काम करते हैं, जैसे खाना पकाना, नौकरी करना ताकि हम स्कूल में पढ़ सकें, या हमारे साथ क्लिनिक में जाना। इन बातों पर ध्यान देना और उनके लिये उनका धन्यवाद करना वास्तव में मददगार हो सकता है। हमें उन चीजों की भी तारीफ करनी चाहिये जो हमारे माता पिता हमारे लिये करते हैं।

3.5 जान डालने वाला (शक्तिवर्धक) 5 मिनट

सहायक सूचि (परिशिष्ट) में से शक्तिवर्धक को चुनेगा

3.6 'साथी' या 'दोस्त' –प्रणाली की जानकारी

कार्यक्रम में इस समय, सहायक भागीदारों को उनकी खुद की मदद करने के लिये समूह में किसी साथी को ढूँढने के लिये प्रोत्साहित करते हैं। माता पिता और किशोर साथी के साथ मिलकर काम करेंगे। समूह में एक साथी होने से, सत्र के बाहर, सप्ताह के दौरान या अगर वे सत्र में नहीं आ पाते हैं तो भागीदारों को एक 'साथी या दोस्त' होने से मदद मिलती है। साथी प्रणाली का उद्देश्य अनुभवों, सफलताओं, समाधानों को आपस में बांटना और सप्ताह की सभाओं के अलावा सहायता के लिये एक नेटवर्क बनाना है। 'साथी' ऐसे भागीदार होने चाहियें जो एक दूसरे के आस पास रहते हैं ताकि यह चर्चा करने के लिये कि उनका सप्ताह कैसा रहा, सप्ताह में एक बार मिलना आसान हो। क्या आप को सत्र 1 में बताये गये बुनियादी नियम याद हैं? 'साथी प्रणाली' बनाने के लिये कुछ बुनियादी नियम बनायें, जैसे कि देर रात फोन न करना, या एक साथ बैठ कर शराब न पीना। सहायकों को चाहिये कि वे भागीदारों को अपना साथी खुद चुनने दें। पर ध्यान रखें कि साथी समान लैंगिक होने चाहिये। अगर भागीदार अपने आस पास के रहने वालों को अपना साथी चुनते हैं तो यह ठीक होगा। सहायकों को चाहिये कि वे कठिन जोड़ियों पर नज़र रखें, और अगर जरूरत हो तो कोई दूसरा विकल्प बतायें।

सत्र की समाप्ति

15 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (गतिविधि) की तैयारी

किसी खास बात के लिये जोर से किसी की तारीफ करने के द्वारा, इस गतिविधि से, घर पर किये जाने वाले काम के लिये तैयार होने में भागीदारों को मदद मिलनी चाहिये।

हिदायतें तारीफ करने को आसान बनाना

- भागीदार एक गोले में बैठते हैं और अपने साथ बैठे भागीदार को अपना साथी चुनते हैं।
- सबसे पहले, हर भागीदार अपने साथी की सराहना करता है। भागीदारों को एक दूसरे की तरफ देखकर और साथी का नाम लेकर सराहना करने के लिये प्रोत्साहित करें।
- तारीफ किसी भी चीज के लिये हो सकती है, पर तारीफ सच्ची, और मन से होनी चाहिये।
- भागीदारों को चाहिये कि इसे खास (विशेष) रखें
भागीदारों से पूछें कि तारीफ करवाने और दूसरे की तारीफ करने में उन्हें कैसा लगा।

घर पर किया जाने वाला काम

दिन में एक बार एक दूसरे की तारीफ करने का अभ्यास करें। सप्ताह में कम से कम एक बार अपने साथी से मिलें।

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं।

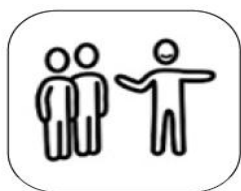
4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

- तारीफ करना उस व्यवहार को बढ़ावा देता है जिसकी हम तारीफ करते हैं।
- अच्छे व्यवहार के तुरन्त बाद में तारीफ करना, तारीफ करने को प्रभावशाली बनाता है।
- खास (विशेष) तारीफ करने की कोशिश करें।
- तारीफ बिना आलोचना किये करनी चाहिये।

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घर के काम के बारे में याद करायें



सहायक भागीदारों को बताते हैं कि अगले सत्र में हम भावनाओं को पहचानने, उन्हें नाम देने और उनके बारे में चर्चा करने पर ध्यान देंगे। अगला सत्र कुछ फरक होगा क्योंकि मुख्य पाठ के लिये माता पिता और किशोर दो समूहों में अलग अलग हो जायेंगे। पर उससे पहले, यह जरूरी है कि आप अपने घर का काम करना न भूलें। हम आपसे सुनना चाहते हैं कि आप को साथी बनाने का विचार कैसा लगा।

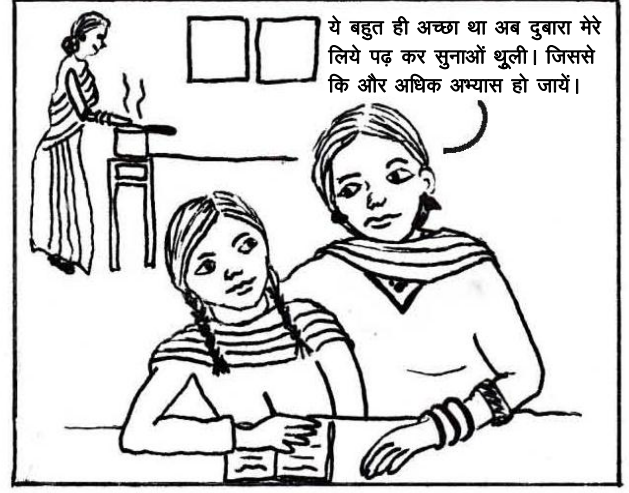
सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान बनाने के बारे में याद दिलाते हैं। इस बात पर जोर देना जरूरी है कि मिलने का समय वही रहेगा, हालांकि मुख्य पाठ के लिये यह समूह दो छोटे समूहों में अलग होगा – केवल माता पिता का समूह और केवल किशोरों का समूह।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें; और सत्र को समाप्त करें।

भागीदारों को सत्र में आने के लिये और रिश्तों को मज़बूत बनाने के लिये नई चीजें करने की कोशिश करने के लिये धन्यवाद करें।

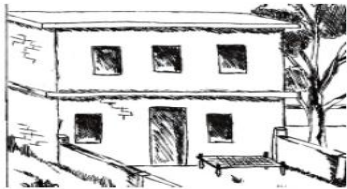
सत्र 3 : कार्यक्रम की जानकारी और लक्ष्यों को स्पष्ट करना

अच्छाई पर ध्यान दें। (सकारात्मक)



मुझे अपनी दोनों बेटियों पर गर्व है। थुली, तुम बहुत ज्यादा मेहनत कर रही हो। मुझे पता है कि पढ़ना इतना आसान नहीं है।

कवेज़ी, तुम्हें बहुत धन्यवाद! कि तुम अपनी छोटी बहन का सहायता कर रही हो। जिससे कि मैं खाना पका सकूँ। तूमसे मुझे बहुत सहायता मिलती है।



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 3 : एक दूसरे की तारीफ करना

लक्ष्य – तारीफ करने के लाभों को समझें और तारीफ करने के तरीकों का अभ्यास करें।

समीक्षा – इस सत्र में हम तारीफ करने की अहमियत पर ध्यान देंगे। जब कोई हमारी किसी अच्छी बात या अच्छे काम के बारे में कुछ अच्छा कहता है तो वह तारीफ करना होता है। इस सप्ताह के काम को शुरू करने से पहले हमें यह बताइये कि पिछले सप्ताह दिया गया घर का काम कैसा रहा ?

उदाहरण – अच्छे पर ध्यान दें (सकारात्मक) – इस उदाहरण में हम देखते हैं कि अच्छे रिश्तों को बनाने में और अच्छे व्यवहार को बढ़ावा देने के लिये सकारात्मक ध्यान देना बहुत जरूरी है।

मुख्य पाठ – जब शबनम की मां ने उसकी तारीफ की तो उसे कैसा लगा ? क्या आपको लगता है कि मां की तारीफ से शबनम के पठन पर असर पड़ेगा ? क्या आप ऐसी किसी चीज के बारे में सोच सकते हैं जो आप को अपने माता पिता/किशोर के बारे में अच्छी लगती है ?

संचरित तारीफ करना – किसी के सकारात्मक व्यवहार को पसन्द करने का एक तरीका है। यह इस बात पर आधारित है कि हम जो कुछ करते हैं, अगर उसका किसी तरह से प्रतिफल दिया जाये तो उसका और अधिक होने की सम्भावना होती है। जिस व्यवहार को अनदेखा कर दिया जाता है, या जिसका प्रतिफल नहीं दिया जाता, उसके होने की सम्भावना कम होती है।

हमारे तारीफ करने का तरीका भी महत्वपूर्ण है। हमें दूसरे व्यक्ति को सही सही बताना चाहिये कि उन्होंने क्या किया है जिससे हमें खुशी हुई है।

माता पिता– हमें अपने किशोरों के किये गये अच्छे व्यवहार की जल्द से जल्द तारीफ करने की कोशिश करनी चाहिये। शुरू में, हमें उनकी छोटी छोटी बातों के लिये तारीफ करनी पड़ सकती है।

किशोर – हमें उन चीजों की भी तारीफ और सराहना करनी चाहिये जो हमारे माता पिता हमारे लिये करते हैं।

घर का काम – दिन में एक बार एक दूसरे की तारीफ करने का अभ्यास करें।

सहायक – परवरिश 'साथी प्रणाली' का परिचय देना याद रखें।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 4

भावनाओं के बारे में बातचीत

सत्र का परिचय

माता-पिता और किशोरों के लिए परवरिश कार्यक्रम के सत्र चार में आपका स्वागत है! यह सत्र भावनाओं की खोज करता है; भावनाओं को पहचानना, नाम देना और उनके बारे में चर्चा करना सिखाता है।

सत्र चार में, किशोर और माता-पिता मूल पाठ के लिए विभिन्न समूहों में हैं। उन्हें बतायें कि कुछ सत्रों के लिए काम करने का यह एक नया तरीका है।

इस सत्र में माता-पिता और किशोरों को सिखाया जाएगा

- अपनी भावनाओं को कैसे जान सकते हैं
- दूसरों की भावनाओं के साथ निपटना और उनके लिये प्रतिक्रिया करना समझें
- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें खुशी मिलती है और मजबूत रिश्ते बनाने में मदद मिलती है।

प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि सत्रों में वे जो कहते हैं, उसे प्रतिभागियों द्वारा समूह के बाहर साझा नहीं किया जाना चाहिए।

भावनाओं के बारे में...

भावनायें

हमारे फैसले लेने में भावनायें एक बड़ी भूमिका निभाती हैं। अगर भावनाओं को ठीक से नहीं सम्भाला जाता है तो वे एक व्यक्ति की भलाई और फैसले लेने को प्रभावित कर सकती हैं। गहन भावनायें जैसे निराशा, गुस्सा या चिंता को अगर काबू में नहीं किया जाता तो वे फैसले लेने पर अपना बुरा असर डाल सकती हैं।

युवा लोग बेकाबू भावनाओं के नकारात्मक प्रभाव का खतरा उठाते हैं जो उन्हें जोखिम भरे व्यवहार जैसे हिंसा, शराब का सहारा लेना आदि ... और यहां तक कि जोखिम भरे यौन व्यवहार की ओर भी ले जा सकते हैं।

माता-पिता अपने बच्चों को प्रभावित करने वाले भावनात्मक मुद्दों का पहचानने में, और उनको बेहतर तरीके से सम्भालने में मदद करने में एक खास भूमिका निभाते हैं।

सत्र 4: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य माता-पिता और किशोरों को उनकी भावनाओं को जानना और उन्हें अच्छी तरह से व्यक्त करना सीखने में मदद करना है। सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की भावनात्मक अनुभव हमारे जीवन का हिस्सा होते हैं, और उन्हें जानना, उन्हें अच्छी तरह से सम्भालने में हमारी मदद करता है।
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none">● अपनी भावनाओं के लिये बात करना हमारे विचारों और सोच के लिये जानकारी को बढ़ाता है● अपनी भावनाओं के लिये बात करना कठिन हालातों में हमारी प्रतिक्रिया को काबू करने में मदद करता है।● अपनी भावनाओं के लिये बात करना हमें कठिनाईयों से आगे ले जाने और झगड़ों को बेहतर तरीके से सुलझाने में मदद करता है।

सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none"> ■ फिलप चार्ट, पेपर, पैन, मारकरस, टेप ■ अटेंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ■ नाम के लिये टैगस बनाने का सामान ■ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर ■ सत्र के चित्र की छपी हुई प्रतियां – “भावनाओं के बारे में बातचीत ”
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ■ तय करें कि वर्कशॉप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ■ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियाँ लगायें ■ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी	
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहायक हाजिरी लेते हैं ■ भागीदार चाय और स्नैक लेकर बैठ जाते हैं ■ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ■ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा 	
दिन के सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ दिन की शुरुआत ■ शारीरिक व्यायाम करना ■ खेल: फैंलने वाली (संक्रामक) भावनायें ■ फैंलने वाली भावनाओं के खेल पर चर्चा 	
मूल पाठ	50 मिनट	माता-पिताओं का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: अपनी भावनाओं को अनदेखा करना नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: अपनी भावनाओं को मानना सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा रुकना	किशोरों का सत्र नकारात्मक रोलप्ले का टैस्ट नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: नगमा का टैस्ट सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा रुकना
सत्र की समाप्ति	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह के लिये होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - दिन में एक बार एक दूसरे की तारीफ करने का अभ्यास करें - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ■ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना 	
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ■ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें 	

1.13 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी—भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये, उन्हें चाय या फल दें और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।

1.14 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.15 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.16 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये पिछले सप्ताह भागीदारों से दिन में एक बार एक दूसरे की तारीफ करने का अभ्यास करने के लिये कहा गया था। उन्होंने पिछले सप्ताह सहयोगी प्रणाली को भी देखा था। इसलिये हम उनके अनुभवों को सुनना चाहेंगे।

होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को मजबूत बनाने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहाँ ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

निडरता से साझा करने वालों की अधिक तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

2.1 दिन की शुरूआत करना : सत्र 4 में, भागीदार भावनाओं का नाम बताकर और उनके बारे में बात करके संचार कौशल (आपसी बातचीत) का अभ्यास करना जारी रखेंगे। सहायक घर के पोस्टर को दिखाते हैं जो दीवार पर लगा है। हम दूसरों की भावनाओं की जानकारी भी लेते हैं, और यह दिखाकर कि हम उनकी भावनाओं को समझते हैं, उनकी भावनाओं का जवाब भी देते हैं। शुरू करने से पहले यह कहना जरूरी है कि हम में बहुतों के लिये भावनायें शायद एक नई चीज हैं। यह ऐसी चीज है जिसका अनुभव हमने पहले कभी नहीं किया है, खासकर अपने बच्चों, माता पिता के साथ; और इसका मतलब है कि यह कठिन या अजीब लग सकता है

हम पहली बार भावनाओं के बारे में बात करने की कोशिश करने के लिये इस समूह का उपयोग करते हैं, यह याद रखते हुये कि ऐसा करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है, और हर व्यक्ति की भावनायें महत्वपूर्ण हैं।

- भावनाओं को नाम देने का मतलब है कि हम भावनाओं के प्रति जागरूक है और उनके बारे में बातचीत करना सीख रहे हैं।
- लोगों को क्रोध, और निराशा से निपटने में मदद करने के लिये यह एक महत्वपूर्ण कदम है।
- कठिन व्यवहार से जुड़ी भावनायें नकारात्मक विकल्पों के माध्यम से खराब विचारों को पैदा कर सकती हैं

उदाहरण के लिये, निराशा जैसी भावनात्मक समस्या का सामना करने वाला एक किशोर, बहुत उदास महसूस कर सकता है, और अच्छा महसूस करने के लिये वह कुछ तरीकों को तलाश सकता है। हालांकि, हो सकता है कि कुछ तरीके अच्छे न हों जैसे कि, बेहतर महसूस करने के लिये वह शराब का सहारा ले सकता है।

जब किशोर भावनात्मक मुद्दों का सामना करते हैं तो जिस तरह से माता-पिता कभी-कभी अपने बच्चों को जवाब देते हैं तब उन मुद्दों का सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव हो सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि माता-पिता भी अपनी भावनाओं को सकारात्मक तरह से काबू करने में सक्षम हों, ताकि बच्चे उनसे सीख सकें।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। माता-पिता और किशोरों को याद दिलाए कि घर पर हर दिन शारीरिक व्यायाम करना एक अच्छा विचार है क्योंकि शारीरिक व्यायाम वास्तव में हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है!

2.3 खेल

फैलने वाला (संक्रामक) भावनात्मक खेल

यह एक आसान गतिविधि है, एक खेल जो हम सभी को अपनी भावनाओं को खोलने में मदद करेगा और उन्हें दूसरों के साथ खुल कर बांटने में हमारी मदद करेगा।

हिदायतें – फैलने वाले भावनात्मक खेल को आसान बनाना

1. भागीदार एक गोले में बैठते हैं
2. सहायक किसी एक भावना का नाम लेता है और अपने चेहरे पर उसे दिखाता है
3. फिर, सहायक अपने साथ बैठे भागीदार को देखकर अपने चेहरे पर उस भाव को दिखाता है, अब उस भागीदार को वैसा ही करना होगा। और फिर उसे अगले भागीदार को 'पास आन' (आगे दो) करना होगा
4. भागीदार उस भावना को एक भागीदार से दूसरे भागीदार को 'पास आन' करेंगे। अगर भावना इस प्रक्रिया में खो जाती है, तो परेशान न हों।
5. जब वह भावना पूरे गोले में पास आन हो जाती है, तब कोई और किसी दूसरी भावना के बारे में सोचेगा और उसे अपने चेहरे पर दिखाकर आगे 'पास आन' करेगा।

क्या भावनाओं के बारे में सोचने में कोई परेशानी होती है ? इन्हें आजमा कर देखें खुश, दुखी, क्रोधित, डरा हुआ, उत्साहित, चिंतित, गर्व, शर्मिंदा, अकेला, निराश। सहायक भावनाओं का पोस्टर दिखा सकता है।

चर्चा :

आपको क्या लगता है कि हमने यह खेल क्यों खेला? क्या हमने इससे भावनाओं के बारे में कुछ सीखा?

इस खेल से भागीदारों को विभिन्न भावनाओं के बारे में सोचना शुरू करने में, और उन्हें वयक्त करने में मदद मिलनी चाहिये। यह खेल इस बात की भी जानकारी देता है कि हमारी भावनायें हमारे आस पास के लोगों को लग सकती हैं, और फैल सकती हैं।

मुख्य पाठ के लिये समूह को बांटा जाता है

मुख्य पाठ

50 मिनट

माता-पिताओं के लिये मुख्य पाठ : भावनाओं को नाम देना और उनके बारे में बात करना

3.1 रोल प्ले: अपनी भावनाओं को अनदेखा करना (नकारात्मक)

माँ अभी अभी क्लिनिक से वापस आई हैं, डाक्टर ने बताया है कि उसे तपेदिक है। वह बहुत डरी हुई और दुखी हैं। घर लौटते समय माँ की मुलाकात उसकी एक सहेली से होती है

सहेली – “हैलो! तुम कैसी हो ?”

माँ – (कमज़ोर आवाज़ में) “मुझे नहीं पता कि मैं कैसी हूँ !”

सहेली – “मैंने तुम्हें क्लिनिक में देखा था। क्या तुम ठीक हो ?”

माँ – “हां मैं ठीक हूँ, बस जरा डाक्टर के पास गई थी।”

सहेली– “ओह! पर तुम ठीक नहीं लग रही हो, क्या हुआ ?”

माँ (चिल्लाकर)– “हां मेरी तबियत ठीक नहीं है। और मुझे पता है कि अब तुम पड़ोसियों के साथ मेरे बारे में बहुत बातें करोगी।”

माँ परेशान होकर घर आती हैं। नगमा उसका स्वागत करती है ।

नगमा – “ हैलो माँ! तुम खुश नहीं लग रही हो ! क्या हुआ, सब ठीक तो है न ?”

माँ – (चिल्लाकर)– “ मुझे अकेला छोड़ दो। और अपना काम करो”

नगमा रोने लगती है।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

चर्चा करें कि जिस तरह से मां अपनी भावना को सम्भालती है वह तरीका उसके कार्यकलापों पर क्या असर डालता है।

चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहें हैं

- माँ किन भावनाओं का सामना कर रही थी ?
- उसकी भावनाओं ने उसकी सहेली और नगमा को जवाब देने के तरीके को कैसे प्रभावित किया ?
- आपको क्या लगता है कि सहेली और नगमा को कैसा लगा होगा ?
- आप माँ को क्या सलाह देंगे ?
- आप माँ की सहेली को क्या सलाह देंगे ?

इस सत्र में रोलप्ले के बारे में चर्चा करते समय, निश्चित करें कि भागीदार नीचे दी गई बातों के बारे में बात करें और उन्हें करने की कोशिश करें

1. भावनाओं को पहचानना
2. भावनाओं का स्वीकार करना
3. भावनाओं का नियंत्रित तरीके से जवाब देना

3.3 रोल प्ले: अपनी भावनाओं को स्वीकार करना (सकारात्मक)

माँ अभी अभी क्लीनिक से वापस आई हैं, डाक्टर ने बताया है कि उसे तपेदिक है। वह बहुत डरी हुई और दुखी हैं। घर लौटते समय माँ की मुलाकात उसकी एक सहेली से होती है

सहेली – “हैलो! तुम कैसी हो ?”

माँ – (कमजोर आवाज़ में) “मुझे नहीं पता कि मैं कैसी हूँ !”

सहेली – “मैंने तुम्हें क्लीनिक में देखा था। क्या तुम ठीक हो ?”

माँ – “हां मैं डाक्टर के पास गई थी। मेरी तबियत ठीक नहीं है।”

सहेली– “ओह! तुम उदास लग रही हो, क्या हुआ ?”

माँ (चिल्लाकर)– “ मैं उदास लग रही हूँ। डाक्टर ने बताया कि मुझे तपेदिक है और कभी कभी इसका इलाज मुश्किल होता है। मुझे डर है कि जब मैं इलाज के लिये जाऊंगी तो अपने परिवार की देखभाल कैसे करूंगी। मुझे अपने बच्चों के स्वास्थ्य की भी चिंता है। अगर उनको भी यह बीमारी लग गई तो ”

सहेली –“ ओह! मैं जानती हूँ कि अपनी बीमारी के बारे में सुनकर तुम परेशान हो। सुनो, यह बीमारी ठीक हो सकती है। अपने इलाज पर ध्यान दो ताकि तुम जल्दी ठीक हो जाओ, और अपने परिवार की देखभाल कर सको। जब हम परेशान होते हैं तो फैसले करना कठिन होता है।”

माँ परेशान होकर घर आती हैं। नगमा उसका स्वागत करती है ।

नगमा –“ हैलो माँ! तुम खुश नहीं लग रही हो ! क्या हुआ, सब ठीक तो है न ?”

माँ –“पूछने के लिये धन्यवाद नगमा। इस समय मैं कुछ परेशान हूँ।”

नगमा – “क्या हुआ ?”

माँ – “ज्यादा चिंता मत करो। मैं थोड़ा परेशान हूँ। पर तुम्हारा साथ पाकर मैं अपने आप को धन्य महसूस करती हूँ। चलो, हम मिलकर खाना बनाते हैं।”

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

चर्चा करें कि इस रोल प्ले में आपने जो सकारात्मक बात देखी उसे माँ का अपनी भावनाओं का सम्भालने का तरीका किस तरह से प्रभावित करता है। चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहे हैं

- माँ निराश क्यों महसूस कर रही हैं ?
- क्या आपको लगता है कि माँ यह कहना कि वह कैसा महसूस कर रही है, उसकी मदद करता है? अंत में माँ को क्या लगता है ?
- माँ नगमा के सवाल का कैसे जवाब देती है ,
- क्या आपने कभी वह महसूस किया जो माँ करती है ?
अब हम चर्चा करेंगे कि भावनाओं के बारे में बात करना जरूरी क्यों है।
एक सहायक चर्चा का नेतृत्व करने के लिये प्रश्न पूछता है और दूसरा सहायक भागीदारों के विचारों को पिलप चार्ट पर लिखता है।

भावनाओं को व्यक्त करने का महत्व :

जीवन के कई अनुभव ऐसे होते जो हमें नकारात्मक कठिन भावनाओं का अनुभव करवा सकते हैं, जैसे नौकरी चली जाना, परिवार के किसी सदस्य का बीमार होना या मर जाना, अपने बच्चे का फेल होना या बेटी का गर्भवती हो जाना। इन मुद्दों पर हमारी प्रतिक्रियायें हमें और हमारे बच्चों को एक निश्चित तरीके से जवाब देने के लिये अग्रसर कर सकती हैं। माता-पिताओं को अपने बच्चों को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने के लिये सुरक्षित महसूस करने की अनुमति देनी चाहिये। जब वे उदास या क्रोधित होते हैं, तो माता-पिता को उनकी भावनाओं को पहचानना चाहिये। इससे बच्चों को अपनी भावनाओं को जानने में मदद मिल सकती है, इससे पहले कि वे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिये दूसरे तरीके तलाश करें जिनका उनके जीवन पर नकारात्मक असर हो सकता है। जबकि माता-पिता भावनाओं के बारे में बात करते हैं, तो आइये हम विचार करें कि भावनाओं को नाम देने और उन्हें स्वीकार करने से हमें और हमारे बच्चों को उन्हें बेहतर तरीके से सम्भालने में मदद मिल सकती है।

चर्चा के दौरान कुछ बातें जो सामने आ सकती हैं :

- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें इन भावनाओं के लिये की जाने वाली प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अगर हम निराश हैं और हम उसके बारे में बात करते हैं तो गुस्से में चिल्लाने की सम्भावना कम होती है।
- इससे हमें यह तय करने में मदद मिलती है कि हम इस स्थिति के बारे में क्या करना चाहते हैं, और हमारे बच्चों को यह जानने में मदद मिलती है कि वे भी यह कर सकते हैं।
- यह सकारात्मक भावनाओं से मिलने वाली खुशी को बढ़ाता है।
- अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ बांटने से हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। यह हमें समझने में मदद करती है कि हर कोई हमसे बेहतर है, और हम एक दूसरे को समर्थन देना सीख सकते हैं।
- भावनाओं को नियंत्रित तरीके से 'बाहर' निकालने से वास्तव में हमें स्वस्थ रहने में मदद मिलती है (दिल के रोग, उच्च रक्त चाप आदि खतरों को कम करके)
- ध्यान दें कि कुछ बहुत गहन भावनाओं को जल्दी में या बिना सोचे समझे व्यक्त करना मुश्किल होता है। अपनी भावनाओं के लिये प्रतिक्रिया करने के लिये तैयार होने से पहले, कभी कभी अपनी

भावनाओं के लिये हमें रुकने की या, वहां से चले जाने की और शान्त होने की जरूरत होती है ।
रोने या शान्त होने के लिये समय निकालना ठीक है ।
हम अगले सत्र में इसके बारे में बात करेंगे ।

मुख्य पाठ के लिये समूह को बांटा जाता है

मुख्य पाठ

50 मिनट

किशोरों के लिये मुख्य पाठ : भावनाओं को नाम देना और उनके बारे में बात करना

3.1 रोल प्ले: नगमा का टैस्ट (नकारात्मक)

नगमा स्कूल से घर आती है। पापा घर में हैं

पापा – “हैला बेटा! स्कूल में आज का दिन कैसा रहा ?”

नगमा– (बहुत खराब मूड में है) “स्कूल किसे परवाह है ?”

पापा –“नगमा मुझ से ऐसे बात मत करो। क्या तुम्हें गणित के टैस्ट के नम्बर मिल गये ? तुमने कैसा किया ?”

नगमा –“ मैं फेल हो गई। मुझे स्कूल से नफरत है, और आपसे भी क्योंकि आप मुझे स्कूल भेजते हैं ”

नगमा घर से बाहर चली जाती है।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

इस बारे में सोचें, कि इस रोल प्ले में आपने जो नकारात्मक बात देखी उसे नगमा की भावनायें किस तरह से प्रभावित करती हैं। चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहे हैं

- कौन सी चीज नगमा को परेशान कर रही है ?
- जब पापा ने टैस्ट के बारे में पूछा तो नगमा कैसे जवाब देती है ?
- आप को क्या लगता है कि पापा को उसका जवाब सुनकर कैसा लगा होगा ?

इस सत्र में रोलप्ले के बारे में चर्चा करते समय, निश्चित करें कि भागीदार नीचे दी गई बातों के बारे में बात करें और उन्हें करने की कोशिश करें

1. भावनाओं को पहचानना
2. भावनाओं का स्वीकार करना
3. भावनाओं का नियंत्रित तरीके से जवाब देना

3.3 रोल प्ले: नगमा का टैस्ट (सकारात्मक)

नगमा स्कूल से घर आती है। पापा घर में हैं।

पापा – “हैला बेटी! स्कूल में आज का दिन कैसा रहा ?”

नगमा– (बहुत खराब मूड में है) “स्कूल किसे परवाह है ?”

पापा –“नगमा, तुम खुश नहीं लग रही हो, क्या हुआ, क्या तुम बात करना चाहोगी ?”

नगमा –“ पापा, मुझे माफ कर दो। मुझे बहुत निराशा है कि मैंने गणित के टैस्ट के लिये मेहनत तो बहुत करी, पर फिर भी मैं फेल हो गई।

पापा –“हां, यह बहुत निराशाजक है। मुझे पता है कि तुमने बहुत मेहनत करी थी। हम आपके ट्यूटर से बात कर सकते हैं कि वह गणित में आपकी कुछ और मदद करेगी। मैं कल आकर उससे बात कर सकता हूं।”

नगमा – “धन्यवाद पापा! मेरा ख्याल है कि यह ठीक होगा।”

पापा –“ बेटी, गणित में अच्छा न होने के बारे में तुम निराश हो सकती हो, पर क्या तुम जानती हो, कि मैं अभी तक ऐसे किसी व्यक्ति से नहीं मिला जो तुम्हारी तरह कहानियां लिख सकता है।”

नगमा पापा की इस बात पर मुस्कुराती है।

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

चर्चा करें कि इस रोल प्ले में आपने जो सकारात्मक बात देखी उसे नगमा का अपनी भावनाओं को सम्भालने का तरीका किस तरह से प्रभावित करता है। चर्चा शुरू करने के लिये कुछ प्रश्न दिये जा रहें हैं

- नगमा अपने खराब मूड को पहले किस तरह सम्भालती है ?
- जब नगमा अपने पापा से अशिष्टता से बात करती है तो उसे क्या अच्छा जवाब मिलता है ?
- जब नगमा अपने पापा से माफी मांगती और उन्हें समझाती है कि क्या गलत है, तो क्या होता है ?

कभी कभी जब हम कुछ ऐसा अनुभव करते हैं, तो हम नकारात्मक तरीके से उसका जवाब देते हैं और खराब फैसले लेते हैं। क्या आप कुछ ऐसे उदाहरण दे सकते हैं जब हम नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं और उस के कारण गलत फैसले करते हैं। जब हम गुस्से में होते हैं और उदास होते हैं तो हम कौन से गलत फैसले कर सकते हैं।

कभी कभी हम ऐसे अनुभवों से गुजरते हैं, जो हमें बहुत गहराई से प्रभावित करते हैं, और जीवन को नकारात्मक रूप से देखने का कारण बनते हैं। हमें यह समझना जरूरी है कि नकारात्मक अनुभव जीवन का एक हिस्सा हैं, पर उन्हें हमारे फैसलों को या हमारे बनाये गये लक्ष्यों को नियत नहीं करना चाहिये। याद है कि कार्यक्रम के शुरू में आपने अपने भविष्य के बारे में कुछ लक्ष्य बनाये थे। अगर कुछ ऐसा होता है जो हमारी भावनाओं पर असर डालता है, तो हमें उस चीज को अपनी योजनाओं को प्रभावित करने की अनुमति नहीं देनी चाहिये। हम एक और रोलप्ले करेंगे, और इस बात के लिये और ज्यादा चर्चा करेंगे कि भावनायें किस तरह से भविष्य के फैसले लेने को प्रभावित कर सकती हैं।

3.5 रोलप्ले : भविष्य के बारे में सकारात्मक महसूस करना (सकारात्मक)

नगमा अपनी क्लास से बाहर आती है, पर उसकी टीचर उसे राक लेती है

टीचर – “नगमा, मैं तुम से बात करना चाहती हूँ।”?

नगमा – “हां टीचर कीजिये। क्या मैं किसी परेशानी में हूँ ?”

टीचर–“नगमा तुमने अपने गणिक के टैस्ट में बहुत अच्छा किया है। मैं तुम से बहुत प्रभावित हूँ।”

नगमा (कन्धों को उचकाकर) –“ ओह। सच में ! अच्छा ! ठीक है।”

टीचर –“नगमा मैं तुम से इस तरह के व्यवहार की उम्मीद नहीं करती। मैं तुम से बात करने की कोशिश कर रही हूँ।”

नगमा–“मुझे सच में परवाह नहीं है। मेरी पुरानी गणित की टीचर एक दुर्घटना में मर गई थीं, यह मेरे लिये एक दुखद समय है। उनकी क्लास में किसी बात पर खुश होना मुझे गलत लगता है।”

टीचर–“ आपकी टीचर के मरने का मुझे बहुत दुख है। मुझे उनका अंतिम संस्कार याद है। पर हम इसके बारे में मिलकर सोचें, अगर वह आपके गणित के टैस्ट के बारे में जानती तो क्या कहतीं ?”

नगमा (कुछ सोचकर) –“ मुझे नहीं पता। शायद वह खुश होती।”

टीचर –“मुझे लगता है कि वह अवश्य ही खुश होती। गणित में अच्छा करने के लिये वह तुम्हारी मेहनत को देखती, और उन्हें तुम पर गर्व होता।”

नगमा (थोड़ा मुस्कुराते हुये) – मुझे लगता है कि आप सही कह रहीं हैं।

टीचर – “नगमा, तुम्हें अपने पर गर्व होना चाहिये। क्लास में तुम्हें सबसे ज्यादा अंक मिले हैं। तुम्हें इस बारे में खश होना चाहिये।”

3.6 रोलप्ले के लिए चर्चा

- नगमा पहली बार अपनी दुखद भावनाओं को कैसे व्यक्त करती है?
- उसकी टीचर की मृत्यु, जीवन के उसके नज़रिये को कैसे प्रभावित करती है ? क्या इसमें कोई आशा है ?
- जब वह टीचर को अपनी भावनाओं के बारे में बताती है, तो क्या होता है?
- अंत में नगमा कैसा महसूस करती है?

सहायक निम्नलिखित लेख के साथ मुख्य पाठ की चर्चा को बंद कर सकते हैं:

अब हम अपनी भावनाओं के बारे में बातें करने के महत्व के लिये साधारण तौर पर बात करेंगे। भावनाओं को अपने फैसले लेने, या जीवन के लिये अपने नज़रिये को प्रभावित करने की अनुमति देना कभी-कभी आसान होता है। उदाहरण के लिये, जब कोई गुस्से में होता है तो उसके लिये हिंसात्मक व्यवहार करना ; या जब कोई उदास होता है तो शराब पीना, निराश होने पर अपने आप को खुश करने के लिये कोई और तरीका ढूढ़ना ... जैसे यौन संबंध, आसान होता है। हमारे पास हमेशा अपने कार्यकलापों के लिये एक विकल्प होता है, पर अगर हम भावनाओं को अपने पर काबू पाने की अनुमति देंगे तो हम बिना सोचे समझे गलत फैसले ले

सकते हैं। हर कार्यकलाप (किये जाने वाले काम) के परिणाम होते हैं। और अच्छा फैसला करने से पहले हमें विभिन्न कार्यकलापों (कामों) के प्रभावों पर ध्यानपूर्वक विचार करने की जरूरत है। इसीलिये अपनी भावनाओं के बारे में बातें करना हमारे लिये महत्वपूर्ण है। अपनी भावनाओं को नाम देकर और उन्हें स्वीकार करने से हमें उन्हें अच्छी तरह से सम्भालने में और बेहतर तरीकों से फैसले लेने में मदद मिल सकती है।

जबकि एक सहायक चर्चा का नेतृत्व करने के लिये प्रश्न पूछने का जिम्मेदार है, दूसरा सहायक पिलप चार्ट पर भागीदारों के विचारों को लिखता है।

कुछ बातें सामने आ सकती हैं

- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें इन के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अगर हम निराश हैं और हम उसके बारे में बात करते हैं तो, दूसरों पर चिल्लाने की सम्भावना कम होती है।
- सकारात्मक भावनाओं से मिलने वाली खुशी को यह बढ़ाता है
- अपनी भावनाओं को बांटने से, हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। यह एक दूसरे को बेहतर समझने में हमारी मदद करता है ताकि हम एक दूसरे का समर्थन कर सकें।
- भावनाओं को एक नियंत्रित तरीके से 'बाहर' निकालने से वास्तव में हमें स्वस्थ रहने में मदद मिलती है (दिल की बीमारियों के जोखिम, उच्च रक्त चाप को कम करके)

ध्यान दें – बिना सोच समझें और जल्दी में कुछ गहन भावनाओं को अच्छी तरह व्यक्त करना मुश्किल हो सकता है। अपनी भावनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करने के लिये तैयार होने से पहले कभी कभी हमें रुकने की, या वहां से चले जाने की, और शान्त होने की जरूरत हो सकती है। रोने या शान्त होने के लिये समय लेना ठीक है। गहन भावनाओं से निपटने के बारे में हम अगले सत्र में चर्चा करेंगे।

समूह साथ में वापस आता है

3.7 गतिविधि: विराम लेना (रुकना)

विराम लेना एक गतिविधि है जो भागीदार गुस्से और तनाव जैसी गहन भावनाओं से निपटने में मदद लेने के लिये उपयोग कर सकते हैं। यह आपके लिये एक नई चीज हो सकती है। हमारे लिये भी यह नई थी।

विराम लेना एक सरल व्यायाम है, जो गहरी सांस लेने के द्वारा हमें रुकने और शान्त महसूस करने में मदद करती है। कभी कभी, अगर भावनायें बहुत गहन होती हैं, तो हमें उस परिस्थिति से दूर जाने और रुकने की जरूरत होती है, पर हम अक्सर यह मौके पर कर सकते हैं। विराम लेना दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। यह एक छोटी (30 सैकेन्ड) या लम्बी (5 मिनट) गतिविधि हो सकती है। शान्त होने के लिये और साफ साफ सोचने के लिये कि हम किस तरह से प्रतिक्रिया करना चाहते हैं, हम जितना चाहे उतना समय ले सकते हैं।

हिदायतें : विराम लेने का नेतृत्व करना

कभी कभी जब हम तनाव महसूस कर रहे होते हैं, तो हमें एम पल रुकने की, अपने अनुभव को स्वीकारने और अपने आप को शान्त करने की जरूरत होती है। हम इसे *विराम लेना* या *रुकना* कहते हैं। भागीदारों को चेतावनी दें कि कभी कभी इस गतिविधि के दौरान वे सो सकते हैं – यह ठीक है। अगर ऐसा होता है तो सहायक कुछ मिनटों के बाद उन्हें जगा देते हैं।

चरण 1: तैयारी

आप इसे मौके पर ही कर सकते हैं (खड़े होकर भी)। पर शुरू शुरू में आप एक आरामदायक स्थिति में बैठकर इसे करना चाहेंगे। अगर आप को अच्छा लगता है तो आप अपने आँखें बन्द कर लें।

चरण 2: जागरूक रहना

ध्यान दें कि आप कौन से विचारों का अनुभव कर रहे हैं – वे नकारात्मक हैं या सकारात्मक। ध्यान दें कि आप को भावनात्मक रूप से कैसा महसूस होता है – आपकी भावनायें अच्छी है या बुरी। ध्यान दें कि आपका शरीर कैसा महसूस करता है। किसी भी तरह के तनाव या बेआरामी पर ध्यान दें।

चरण 3: ध्यान आकर्षित करना

पहले गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे बाहर आने दें

केवल एक या दो मिनट के लिए अपनी सांस पर ध्यान

अगर आप देखते हैं कि आपने कुछ और सोचना शुरू कर दिया है, तो कोई बात नहीं, यह कुदरती है। फिर से अपनी सांस पर अपना ध्यान केंद्रित करते रहें।

चरण 4: जागरूकता का विस्तार करना

अपने शरीर के अन्य भागों पर ध्यान दें

क्या कोई असुविधा, तनाव या दर्द है

अपने शरीर के उस हिस्से को आराम देने की कोशिश करें।

आप "मैं इसमें से निकल सकता हूँ" जैसा कुछ कह कर अपने आपको फिर से हिम्मत दिलाना चाहते हैं

जब आप तैयार हों, तो अपनी आँखें खोलें।

चरण 5: सोच विचार करना

यह सोच विचार करने के लिये कि आप पहले से कोई फर्क महसूस कर रहे या नहीं, एक पल का समय लें

सत्र की समाप्ति

15 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (घरेलू गतिविधि)

सप्ताह में कम से कम एक बार अपनी भावनाओं पर टिप्पणी करें और अपने किशोरों से उनकी भावनाओं के बारे में पूछें। इसके लिये क्या आपको कोई मदद चाहिये ? जब किशोर खुश होते हैं, या आप उनके साथ अच्छा समय बिता रहे हों, उस समय अक्सर यह करना आसान होता है

- घर पर कुछ देर के लिये विराम लें
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इस बारे में सोचें

- उस भावना को अपने माता-पिता या किशोर के साथ साझा करें। आप शिक्षकों, पड़ोसियों और दोस्तों के साथ भी साझा कर सकते हैं!

यदि आप को पहली बार में यह करने में अजीब लगे, तो इसे बहुत सरल रखें

- “ इस समय मैं महसूस कर रहा हूँ ”
- “ आप कैसा महसूस कर रहे हैं?”

अपने साथी से सप्ताह में कम से कम एक बार मिलें।

क्या किसी बात पर चर्चा करने की जरूरत है? घर में अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से आपको क्या लगता है ?

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं। वे घूमने जा सकते हैं या योगा कर सकते हैं।

● 4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

- अपनी भावनाओं को जानें
- समझें कि दूसरों की भावनाओं से कैसे निपटें और कैसे प्रतिक्रिया करें
- अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से हमें खुशी मिलती है और रिश्तों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है

जो विषय हो चुके हैं भागीदारों के साथ उनकी समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में जो हो चुका है उसे याद रखने के लिये यह भागीदारों के लिये एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

अगले सत्र में हम आज की बातों को ही आगे बढ़ायेंगे। हम एक खास भावना –क्रोध, और इससे अच्छी तरह से निपटने के तरीके पर पर ध्यान देंगे।

अपने घरेलू काम को करना न भूलें। सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान बनाने के बारे में याद दिलाते हैं। इस बात पर जोर देना ज़रूरी है कि मिलने का समय वही रहेगा, हालांकि मुख्य पाठ के लिये यह समूह दो छोटे समूहों में अलग होगा – केवल माता पिता का समूह और किवल किशोरों का समूह।

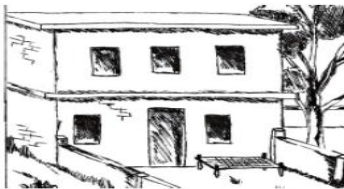
4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें; और सत्र को समाप्त करें।

भागीदारों को शुरू में अजीब लगने वाली चीजों को करने की कोशिश के लिये धन्यवाद करें-जैसे कि विराम लेना

हैन्डआउट : सत्र 4 के लिए उदाहरण



आप जानते हैं आप गणित में अच्छा नहीं होने के बारे में निराश महसूस कर सकते हैं लेकिन मैं कभी किसी से नहीं मिला हूँ जो आपके द्वारा लिखी जाने वाली कहानियों को लिख सकता है



परवरिश टिन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 4 : भावनाओं के बारे में बात करना

लक्ष्य : भावनाओं की पहचान करना, उनको नाम देना, और उनकी चर्चा करना सीखें

समीक्षा : भावनाओं को नाम देने और उनके बारे में चर्चा करने के द्वारा भागीदार संचार कौशल (आपसी बातचीत) का अभ्यास करना जारी रखते हैं। हम दूसरों की भावनाओं की जानकारी भी लेते हैं, और यह दिखाकर कि हम उनकी भावनाओं को समझते हैं, उनकी भावनाओं का जवाब भी देते हैं। भावनाओं के बारे में बातें करना शायद हमारे लिये एक नई बात हो सकती है।

चित्रण: भावनाओं के बारे में बात करना

मुख्य पाठ : क्या भागीदार अनुमान लगा सकते हैं कि चित्रण में कौन सी भावना दिखाई गई है ? क्या वे उसकी नकल कर सकते हैं ? क्या वे अपने खुद के चेहरे पर उसकी प्रतिक्रिया कर सकते हैं ? अब हम भावनाओं के बारे में चर्चा करने के महत्व के बारे में बात करेंगे —

- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें इन के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अगर हम निराश हैं और हम उसके बारे में बात करते हैं तो, दूसरों पर चिल्लाने की सम्भावना कम होती है
- अपनी भावनाओं को बांटने से, हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं।
- भावनाओं को एक नियंत्रित तरीके से 'बाहर' निकालने से वास्तव में हमें स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

विराम लेने की कोशिश करें — जो तनावपूर्ण भावनाओं के लिये हमारी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है —

- एक ही समस्या के लिये बार बार सोचने से हम खुद को रोकते हैं।
- हम अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक भावनाओं को जानते हैं।
- हम अपने शरीर में अंदर आने वाली और बाहर जाने वाली सांस पर ही ध्यान लगाते हैं

घर का काम — सप्ताह में एक बार अपनी भावनाओं पर टिप्पणी करें और अपने किशोर से उसकी भावनाओं के बारे में पूछें। सप्ताह में एक बार विराम लें।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है। क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 5

क्रोधित होने पर क्या करें

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के पांचवें सत्र में आप सब का स्वागत है!! इस सत्र में हम, गुस्सा (क्रोध) और तनाव जैसी बहुत गहन (मजबूत) भावनाओं के बारे में बात करेंगे। पिछले सत्र की तरह, मुख्य पाठ के लिये माता-पिता और किशोर अलग अलग समूहों में बांट दिये गये हैं। पाँचवें सत्र में माता-पिताओं और किशोरों को सिखाया जायेगा

- गुस्सा और तनाव जैसी गहन भावनायें जीवन का एक हिस्सा हैं
- हम तनाव और गुस्से के लिये अपनी प्रतिक्रियाओं से निपटना सीख सकते हैं
- गुस्से जैसी भावनाओं से निपटने से हम अच्छा और स्वस्थ महसूस करते हैं।

भागीदारों को याद दिलायें कि सत्र में वे जो कुछ बताते हैं वह गोपनीय रहता है, जब तक कोई खतरे में हो या यौन दुर्व्यवहार का खुलासा करे। अगर ऐसा होता है तो सहायक को जवाब देना होता है (यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण, पीओसीएसओ, अधिनियम 2012)।

अगर कोई युवा या ब्यस्क किसी भी तरह की हिंसा के अनुभवों का खुलासा करता है, तो उसे जवाब देने के लिये सहायक परिचय में हिदायतें दी गई हैं।

गुस्सा एक आम मानवीय भावना है, जिसे हम में से ज्यादातर लोग अनुभव करते हैं। पर अगर इसे ठीक से नहीं सम्भाला जाता है तो यह बहुत गहन और हानिकारक हो सकती है। यह न केवल भावना को महसूस करने वालों को प्रभावित करती है, परन्तु जब इसे नकारात्मक तरह जाहिर किया जाता है तो यह

दूसरे लोगों के लिये भी हानिकारक बन सकती है। गुस्सा, हल्की झुंझलाहट से हिंसात्मक विस्फोट तक हो सकता है, जो पारिवारिक रिश्तों के लिये खतरनाक होता है। जिस घर के माहौल में गुस्से और तनाव को नहीं सम्भाला जाता है, वहां परिवार के सदस्यों के संबंध नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। अक्सर, जब लोग घरों में इस तरह से रहते हैं, तो वे ऐसा ही माहौल घरों के बाहर अपने दोस्तों के साथ, स्कूलों में, और अपने काम करने की जगहों में भी बनाते हैं।

क्षतिग्रस्त पारिवारिक रिश्ते, लोगों को गुस्से के प्रभाव से निपटने में मदद के लिये कुछ भी तलाशने की वजह बन सकते हैं। बड़े और बच्चे शराब और ड्रग्स (नशीले पदार्थ) ले सकते हैं, या कोई और आत्म विनाशकारी व्यवहार अपना सकते हैं जो उनके जीवन की उत्तमता पर असर डालता है। इस सत्र में हम ऐसे तरीकों के बारे में सीखते हैं जिनसे गुस्से और तनाव जैसे गहन भावनाओं को घरों में बेहतर तरीके से सम्भाला जा सकता है।

सत्र 5: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य

इस सत्र में माता-पिता और किशोर गुस्से को एक प्रभावशाली तरीके से सम्भालना सीखते हैं। माता-पिताओं के लिये कभी कभी किशोरों के कठिन व्यवहार से निपटना मुश्किल और निराशाजनक हो सकता है। यह जरूरी है कि माता-पिता और किशोर ऐसी योजनायें बनायें जो उन्हें गुस्सा होने की परिस्थितियों के लिये प्रभावशाली और गैर आक्रामक तरीके से जवाब देने में मदद करेंगी।

मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ● गुस्से जैसी गहन भावना को सम्भालना, किसी परिस्थिति के प्रति आक्रामक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में हमारी मदद करता है। ● अपने तनाव और गुस्से को सम्भालना सीखना हमारी स्थिति में सुधार कर सकता है, और हमें स्वस्थ होने और बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है।
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none"> ■ फ्लिप चार्ट, पेपर, पैन, मार्करस, टेप ■ अटेंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ■ नाम के लिये टैगस बनाने का सामान ■ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर ■ सत्र के चित्र की छपी हुई प्रतियां – “मामा बीमार हैं –सकारात्मक ”
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ■ तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ■ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें ■ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी	
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहायक हाजिरी लेते हैं ■ भागीदार चाय और स्नैक लेकर बैठ जाते हैं ■ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ■ ‘होम एकटिविटी’ के लिये चर्चा 	
दिन के सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ दिन की शुरुआत ■ शारीरिक व्यायाम करना 	
मूल पाठ	50 मिनट	<p>माता-पिताओं का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: मामा बीमार हैं नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: मामा बीमार हैं सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा चर्चा शक्तिवर्धक रुकना</p>	<p>किशोरों का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: टैस्ट नकारात्मक रोलप्ले के बारे में सकारात्मक रोलप्ले:टैस्ट सकारात्मक रोलप्ले के बारे में शक्तिवर्धक रुकना</p>
सत्र की समाप्ति	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह के लिये होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - जब आप को तनाव हो या गुस्सा आये, तो आपने जो हुनर चुनें हैं उनका अभ्यास करें। - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा 	

		<ul style="list-style-type: none"> ■ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना
सहायक समाप्ति	द्वारा 10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ■ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

स्वागत और सत्र की तैयारी

10 मिनट

- 1.17 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये, उन्हें चाय या फल दें और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।
- 1.18 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
- 1.19 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.20 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये पिछले सप्ताह भागीदारों को उनकी भावनाओं पर टिप्पणी करने के लिये कोशिश करने को कहा गया था, और अपने माता-पिता या किशोरों से उनकी भावनाओं के बारे में पूछने के लिये कहा गया था। उन्होंने पिछले सप्ताह सहयोगी प्रणाली को भी देखा था। इसलिये हम उनके अनुभवों को सुनना चाहेंगे। होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को मजबूत बनाने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहां ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

सत्र की समीक्षा

15 मिनट

2.1 दिन की शुरूआत करना : सत्र 5 में हम गहन भावनाओं के बारे में सोचना बौर बात करना जारी रखेंगे। हम गुस्सा और तनाव पर ध्यान देंगे; पर दुख, भय, शर्म, और जलन कुछ और गहन भावनायें हैं जिनसे निपटना बहुत मुश्किल हो सकता है। ये साधन मदद कर सकते हैं। हम जानते हैं कि, चाहे हम माता-पिता हों या किशोर हों, जीवन की मांगों को निपटना चुनौतीभरा हो सकता है। कभी कभी, हमारा सामना ऐसे लोगों या हालातों से होता है जो हमें गुस्सा दिलाते हैं या परेशान करते हैं। जीवन की मुश्किलतें तनाव और गुस्से का कारण बनती हैं, जैसे स्कूल में चुनौतियां, घरों व स्कूलों में परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ रिश्तों की समस्या, भविष्य के लिये चिंता। हो सकता है कि आपने किसी ऐसी स्थिति या व्यवहार का अनुभव

किया हो जो आपको अनुचित, दुखदेने वाला, या गलत लगता हो। कारण जो भी हो, यह जरूरी है कि हम तनाव और गुस्से से निपटने के लिये रचनात्मक तरीके खोजें।

अक्सर हमारे किशोर जीवन के अनुभवों से हार जाते हैं, खासकर जब उन्हें लगता है कि हालात या समस्या उनके काबू में नहीं हैं। इसलिये उन तनावों का सामना करने के साधनों को सीखना उनके लिये जरूरी है, और उतना ही जरूरी किशोरों को दूसरे लोगों द्वारा दिये जाने वाले तरह तरह के हिंसक गुस्से से सुरक्षित रखना भी है। यह एक दुखद सच्चाई है कि ऐसे अनुभव हमारे समुदायों और कभी कभी हमारे घरों में ही होते हैं। हम इसके बारे में बाद में बात करेंगे, अभी तो हम तनावपूर्ण अनुभवों से निपटने के बारे में बात कर रहे हैं।

सत्र पाँच की खास बातें

- यह समझना जरूरी है कि तनाव और गुस्सा जीवन के आम हिस्से हैं। हर कोई कभी न कभी इनका अनुभव करता है। कभी कभी ये भावनायें बहुत गहन हो जाती हैं।
- तनाव और गुस्सा खराब भावनायें नहीं हैं, और इन्हें अनदेखा नहीं करना चाहिये। जब हम तनाव या गुस्से में होते हैं, उस समय हम जो कहते हैं या करते हैं उसे सम्भालना जरूरी होता है।
- इन भावनाओं से निपटने के लिये तरीकों को खोजने, उनका अभ्यास करने, और उन्हें गैर हानिकारक और अहिंसक तरीकों से व्यक्त करने में भागीदारों की मदद करने के लिये हम इस सत्र का इस्तेमाल करते हैं।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। माता-पिताओं और किशोरों को हर सुबह व्यायाम करने के लिये याद दिलायें।

मुख्य पाठ के लिये समूह को बांटा जाता है

मुख्य पाठ

50 मिनट

माता-पिताओं के लिये मुख्य पाठ : तनाव और गुस्से से निपटने के तरीके (45 मिनट)

3.1 रोल प्ले: मामा बीमार हैं (नकारात्मक)

याद है पिछली बार माँ बीमार थीं और क्लिनिक जाने का फैसला किया था। वहां जाने पर उन्हें पता चला कि उन्हें गठिया है, और इलाज मंहगा होगा। इसके बारे में सोचना बहुत तनावपूर्ण है। माँ अपने कमरे में बैठी हैं, वह बहुत तनाव में हैं और उदास लग रही हैं। नगमा अन्दर आती है

नगमा – माँ, तुम ठीक नहीं लग रही हो, क्या हुआ ? क्लिनिक में डाक्टर ने क्या बताया ?

माँ – (गुस्सा होती है) तुम आकर मूर्खतापूर्ण सवाल पूछती हो। तुम सारा दिन स्कूल में रहती हो और इसके लिये पैसा खर्च होता है, फिर मैं अपने अलाज के लिये कहां से पैसा खर्च सकती हूँ। तुम्हें मेरे कमरे में आने के लिये किसने कहा था, बेवकूफ लड़की।

नगमा – (डरते हुये) माफ कर दो माँ। मैं आपको नाराज नहीं करना चाहती थी। मैं तो बस पूछ रही थी, क्या हमारी आर्थिक हालात खराब है ?

माँ – (चिल्लाकर) यह तुम्हारी समस्या नहीं है, नगमा। जाओ मुझे शान्ति से बैठने दो।

नगमा बाहर जाती है और रोती है।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले के बारे में प्रश्न

- माँ ने जिस तरह से नगमा को जवाब दिया, उन्होंने वैसा क्यों किया ?
- नगमा को अपनी माँ की प्रतिक्रिया के बारे में कैसा लगा ?
- माँ के गुस्से से क्या उन्हें बेहतर महसूस करने में कुछ मदद मिली ?
- ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे माँ अपने तनाव को सम्भाल सकती थी, और जो उसके और नगमा दोनों के लिये बेहतर होता ?

तनाव और गुस्से से निपटने के तरीके — यह चर्चा सहायक की अगुवाई में होनी चाहिये। हमने देखा कि जब माँ तनाव और गुस्से में थी तो उन्होंने किस तरह का बर्ताव किया। याद रखें कि सभी माता-पिता और किशोर तनाव और गुस्से का अनुभव करते हैं, और कभी न कभी हर रिश्तों में टकराव होता है। यह जीवन का सामान्य हिस्सा है। इन चीजों से निपटने के अलग अलग तरीके हैं।

- तनाव और गुस्से का आप के लिये क्या मतलब है ?
- तनाव और गुस्से से आपके शरीर में क्या होता है (क्या आप के कन्धों में खिंचाव होता है, या आप के सिर में दर्द होता है)?
- तनाव और गुस्से का अच्छी तरह से सामना करना सीखना हमारे लिये किस तरह से अच्छा हो सकता है ?
- जब कोई आप पर चिल्लाता है या आपको डांट लगाता है तो आपको कैसा लगता है ? उस समय आपका दिमाग और शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है ?
- जब कोई आप के साथ शारीरिक हिंसा करता है तो आपको कैसा लगता है? उस समय आपका दिमाग और शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है ?

गतिविधि :

कुछ समय के लिये शांत रहें और इस बारे में अपने आप सोचें। गहन भावनाओं से निपटने के लिये विभिन्न तरीके हैं। आप अपनी गहन भावनाओं पर कैसे काबू पा सकते हैं ? तनाव और गुस्से जैसी गहन भावनाओं को हम किस तरह से व्यक्त करें जिससे अच्छा लगे, बुरा नहीं ?

माता-पिता और किशोर अपने अपने समूह में बैठकर चर्चा कर सकते हैं। भावनाओं को सम्भालने के लिये हम हिंसक तरीके के बजाय, उसके बारे में बात करने का तरीका अपना सकते हैं; क्योंकि जब हम गुस्से या तनाव में होते हैं तो शुरू में दस परदकाबू पाना मुश्किल होता है और इसके लिये अभ्यास करना पड़ता है। पर यह सम्भव है। माता-पिता और किशोर अपनी गहन भावनाओं को किस तरह से सम्भालना चाहते हैं?

3.3 रोल प्ले: मामा बीमार हैं (सकारात्मक)

याद है पिछली बार माँ बीमार थीं और क्लिनिक जाने का फैसला किया था। वहां जाने पर उन्हें पता चला कि उन्हें गठिया है, और इलाज मंहगा होगा। इसके बारे में सोचना बहुत तानवपूर्ण है। माँ अपने कमरे में बैठी हैं, वह बहुत तानव में हैं और उदास लग रही हैं। नगमा अन्दर आती है

नगमा – माँ, तुम ठीक नहीं लग रही हो, क्या हुआ ? क्लिनिक में डाक्टर ने क्या बताया ?

माँ – (आह भरकर) उन्होंने बताया कि मुझे गठिया है!

नगमा – (परेशान होकर) ओह!! गठिया, क्या यह चिंता करने वाली बात है ?

माँ – तुम चिंता मत करो, नगमा। इससे परेशानी और ज्यादा बढ़ेगी।

नगमा – ठीक है। अब मैं समझ सकती हूँ कि तुम क्यों परेशान लग रही हो। क्या तुम्हें पता कि मेरे टीचर को भी गठिया था, और वह कुछ दवाई ले रही हैं ताकि वह काम कर सकें और दर्द कम हो। (मुस्कुराते हुये)

माँ, तुम चिंता मत करो। मेरी टीचर की तरह तुम भी ठीक हो आओगी।

माँ – हां, नर्स ओर दूसरी औरतें भी कह रहीं थीं कि मैं ठीक हो जाऊंगी। मुझे अपनी देखरेख करने की जरूरत है – पौष्टिक खाना खाना और हर दिन अपनी दवा खाना होगा।

नगमा अपनी माँ की तरफ देखती है, दोनों मुस्कुराते हैं, और कुछ शान्त लग रहे हैं।

माँ – तुम से बात करना बहुत अच्छा लगता है, बेटी। जब भी हम बातें करते हैं, तो मैं बेहतर ओर ताकतवर महसूस करती हूँ। आओ कुछ मजा करें। क्या तुम संगीत सुनना चाहोगी ?

नगमा – (मुस्कुराते हुये) हां माँ ! हम आपका मनपसन्द गाना सुनते हैं।

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले के बारे में प्रश्न

- माँ अपने तनाव से कैसे निपटती हैं ?
- यह नगमा को कैसे प्रभावित करता है ?
- माँ के तनाव के लिये नगमा की प्रतिक्रिया का नगमा और माँ पर क्या असर पड़ता है ?
इस रोलप्ले में पहले रोलप्ले की तुलना में माँ ने अपने तनाव को बहुत फरक तरह से सम्भाला। पहले रोलप्ले में हमने उसे गुस्सा होते और चिल्लाते हुये देखा था।
- माँ ने इस बार क्या किया ?

आइये, अब हम अपने बिना सोच समझे किये जाने वाले गुस्से और तनाव को कम करने के बारे में कुछ तरीकों की बात करेंगे

- अपनी भावनाओं को जानना – यह जानना कि हम कैसा महसूस करते हैं, हमें जवाब देने में मदद करता है। (गुस्सा गलत नहीं होता)
- कुछ देर रुकें – कुछ लोगों के लिये यह बहुत काम करता है (पर हम सब अलग अलग हैं, इसलिये अगर आप कोई अलग तरीका खोजना चाहते हैं तो ठीक है)
लोगों के लिये और क्या काम करता है ?

- जब आप तनाव में होते हैं और आपको गुस्सा आता है तो क्या आप के पास कुछ ऐसी चीजें हैं जो आपको शान्त करने में मदद करती हैं ?
सहायक चार्ट पेपर पर लिखते हैं। भागीदारों के साथ विचारों का अभ्यास करना और चर्चा करना भी अच्छा है।

भागीदारों से सुनने के बाद, सहायक पिछले समूहों से कुछ सुझाव शामिल कर सकते हैं।

- गहरी सांस लें और धीरे धीरे छोड़ें
- वहां से चले जायें
- जाओ और एक गिलास पानी लाओ
- दस तक गिनो
- शान्त रहने के लिये बार बार कहें... "शान्त हो जाओ " या " सब ठीक होगा "
- अपने आप को शान्त रखने के लिये कोई शारीरिक कार्य करें जैसे अपनी छाती को अपने हाथों से थपथपायें, दोनों हाथों को एक साथ पकड़ें, या आंखों को बन्द करें।
- शरीर को खींचें, फिर सांस छोड़ते हुये ढीला छोड़ें
- किशोरों को उनके कमरे में जाने के लिये कहें या शान्त बैठने को कहें, (अगर उन्होंने बुरा व्यवहार किया है) जब तक आप शान्त नहीं होते, और सोचते कि कैसे जवाब दें।
- स्वयं से कहें कि जो हुआ वह बुरा था, पर हम इससे निकल सकते हैं।

नोट : कुछ लोग कई तरीकों को एक साथ इस्तेमाल करते हैं। वे वहां से चले जाते हैं, और पानी का गिलास ले आते हैं, गहरी सांस लेकर उसे धीरे धीरे छोड़ते हैं। यह समझना चाहिये कि कई तरीके, शान्त होने के लिये कुछ समय देने के बारे में हैं। हम यह भी जानते हैं कि शान्त होने के बाद, आपस में बातचीत करने से तनाव को कम करने में मदद मिलती है।

3.5 गतिविधि : जीवन के लिये अभ्यास

नये साधन

क्षमा

जब कोई हमें चोट पहुंचाता है, हम निराश होते हैं, जब कोई हमारे साथ गलत करता है तो हम उसके साथ अशिष्ट बर्ताव कर सकते हैं, उसे अनदेखा कर सकते हैं, या उससे दूरी बना सकते हैं। ऐसा करना असाधारण नहीं है, यह बहुत आम बात है। जब ऐसा होता है तो भूलना और क्षमा करना सबसे कठिन बात होती है। क्षमा करना आसान नहीं है, पर रिश्तों के लिये यह बहुत महत्वपूर्ण है। हमें गुस्से और दुख से मुक्त करने और रिश्तों को बहाल करने में क्षमा एक मुख्य धारणा है। शुरु में हम हमेशा क्षमा नहीं करना चाहते या गलती स्वीकार नहीं करते, पर अपनी गलतियों या बुरे व्यवहार के लिये क्षमा मांगना, और दूसरों को क्षमा करना हमें उस चीज से आगे बढ़ने में मदद करता है जिससे हमें दुख पहुंचा है। अगर हमसे गलती हुई है तो यह जानकर कि हमें क्षमा कर दिया गया है, हम बेहतर महसूस करते हैं।

चर्चा :

- क्या आपके जीवन में कभी ऐसी घटनायें हुईं जब आप किसी से लड़े या दूर हो गये ? उस समय आपको कैसा लगा
- कहा-सुनी/झगड़े/तनाव और गुस्से के प्रकोप के बाद हम एक रिश्ते में शान्ति और पहले जैसा प्रेम कैसे ला सकते हैं ?
- क्या आपने कभी आपको दुख पहुंचाने वाले को क्षमा किया है ? उसके बाद आप को कैसा लगा ?
- क्षमा करने से क्या आपके रिश्ते बेहतर बनें ? कैसे ?

नकारात्मक विचारों को समारात्मक में बदलना – यह गतिविधि भागीदारों को शान्त रहने का, और तनाव, उदासी, गुस्से, और निराशा से निपटने के लिये एक नया तरीका देती है। नकारात्मक विचारों को बहुत गहन होने से पहले ही पकड़ने में, और उन्हें सकारात्मक विचारों में बदलने में यह हमारी मदद करती है, जो अधिक सहायक होते हैं।

नकारात्मक विचारों को समारात्मक विचारों में कैसे बदलें ?

1. भागीदार एक दूसरे को बताते हैं कि मैं कि जब वे निराश होते हैं तो उनके साथ क्या होता है। उदाहरण के लिये “मेरा बेटा गणित में फेल हो गया है”
2. इस तरह की परिस्थितियों में होने वाले नकारात्मक भावनाओं और विचारों को भागीदार एक दूसरे के साथ बांटते हैं” वह सुस्त लड़का जीवन में कुछ नहीं कर सकता है।” सहायक इन्हें फिलप चार्ट के एक तरफ लिखते हैं।
3. सहायक भागीदारों से कहते हैं कि वे नकारात्मक विचारों और भावनाओं को सकारात्मक में बदलें जो तनावपूर्ण हालातों के दौरान उनकी मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिये “उसे गणित मुश्किल लगता है। उसे क्रिकेट कम खेलना चाहिये। हम अपने पड़ोसी से उसे गणित पढ़ाने के लिये कहेंगे, ताकि उसमें सुधार हो सके। इन्हें भी फिलप चार्ट पर लिखें

ध्यान दें और चर्चा करें : हमारे नकारात्मक विचार अक्सर अहुत कठोर होते हैं जो डर पर आधारित होते हैं “वह 9 कक्षा कभी पास नहीं कर पायेगा।” अधिक संतुलित विचार के बजाय “उसे 9 कक्षा पास करने में एक साल से ज्यादा लग सकता है।” इससे यह नहीं होता कि समस्या समाप्त हो जाती है, परन्तु अपने नकारात्मक विचारों और भावनाओं को सकारात्मक में बदलने से हम गुस्से या तनाव में फंसे रहने के बदले आगे बढ़ जाते हैं।

जीवन के लिये अभ्यास : अब जबकि हम गुस्से से निपटने के कुछ तरीकों के बारे में जान चुके हैं, तो आइये उनका अभ्यास करें

हिदायतें – जीवन के लिये अभ्यास को आसान बनाना

1. भागीदार जोड़े बनाते हैं और एक दूसरे को यह बताने का अभ्यास करते हैं कि उन्हें टी बी है।
2. एक व्यक्ति अपने साथी को बताता है कि यह जानकर कि तुम्हें टी बी है उसे कैसा लगता है।
3. सोचने का, और अपने साथी को एक सकारात्मक विचार बताने और अभ्यास करने जिससे नकारात्मक स्थिति को कम तनावपूर्ण बनाने में मदद मिल सकती है।
4. जगह बदलें।

किशोरों के लिये मुख्य पाठ: गुस्से और तनाव से निपटने के तरीके

3.1 रोल प्ले: टैस्ट (नकारात्मक)

पापा, मम्मी और समीर खाने की मेज़ पर बैठे हैं। उन्होंने खाना खा लिया है। शबनम और समीर को स्कूल में वार्षिक परीक्षा की रिपोर्ट मिली है। समीर फेल हो गया है और शबनम पास हुई है।

पापा –हां, बच्चों अब मैं और आपकी मम्मी आपकी परीक्षा की आपकी रिपोर्ट देखेंगे

मम्मी – मैं अब और इंतजार नहीं कर सकती

शबनम अपनी रिपोर्ट लाने के लिये दौड़ कर जाती है। समीर सिर झुकाकर धीरे धीरे जाता है। वे दोनों अपनी अपनी रिपोर्ट पापा को देते हैं। समीर पहले समीर की रिपोर्ट देखते हैं। पापा को गुस्सा आता है

शबनम – (मुस्कराते हुये अपनी रिपोर्ट पापा को देती है) पापा! मैं पास हो गई।

(पापा शबनम की रिपोर्ट देखकर मुस्कराते हैं)

पापा –हां, और इस समीर को देखो। समीर, क्या तुम जानते हो कि मैं तुम्हारी पढ़ाई के लिये कितना पैसा खर्च करता हूं। और तुम मेरा पैसा इस तरह से बर्बाद कर रह हो।

समीर –(गुस्से में चिल्लाकर) मुझे स्कूल अच्छा नहीं लगता, मैं स्कूल छोड़ना चाहता हूं। अब मैं बड़ा हो गया हूं और अपनी देखभाल खुद कर सकता हूं। (गुस्से में कमरे से बाहर चला जाता है)

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले के लिये पूछे जाने वाले प्रश्न

- समीर को अपने स्कूल की रिपोर्ट के बारे में कैसा लगता है ?
- समीर को शबनम के पास होने के बारे में कैसा लगता है ?
- अपने पापा की प्रतिक्रिया के बारे में समीर की भावनायें क्या हैं ?
- अपने पापा को खराब रिपोर्ट दिखाने को आसान बनाने के लिये समीर और क्या कर सकता था ?
- खराब रिपोर्ट देखकर जब पापा ने समीर को डांटा तो उसे कैसा लगा ?
- तनाव और गुस्से से निपटना सीखना हमारे लिये अच्छा क्यों होता है ?
- इस रोलप्ले में तनाव और गुस्से को काबू में न करने का क्या नतीजा होता है ?

3.3 रोल प्ले: टैस्ट (सकारात्मक)

पापा, मम्मी और समीर खाने की मेज़ पर बैठे हैं। उन्होंने खाना खा लिया है। शबनम और समीर को स्कूल में वार्षिक परीक्षा की रिपोर्ट मिली है। समीर फेल हो गया है और शबनम पास हुई है।

पापा – हां, बच्चों अब मैं और आपकी मम्मी आपकी परीक्षा की आपकी रिपोर्ट देखेंगे

मम्मी – मैं अब और इंतजार नहीं कर सकती

शबनम अपनी रिपोर्ट लाने के लिये दौड़ कर जाती है। समीर सिर झुकाकर धीरे धीरे जाता है। वे दोनों अपनी अपनी रिपोर्ट पापा को देते हैं। पापा पहले समीर की रिपोर्ट देखते हैं और उन्हें गुस्सा आता है?

शबनम – (मुस्कराते हुये अपनी रिपोर्ट पापा को देती है) पापा! मैं पास हो गई।

(पापा शबनम की रिपोर्ट देखकर मुस्कराते हैं)

समीर – (गहरी सांस लेते हुये) शबनम जरा रुको। पापा अभी मेरी रिपोर्ट देख रहे हैं। (समीर पापा से कहता है) – पापा, मैं जानता हूँ कि आप निराश होंगे, मैं भी निराश हूँ। मैं आपको अपनी रिपोर्ट दिखाने में डर रहा था। मुझे पता है कि मैं स्कूल में अच्छा कर सकता हूँ पर कभी कभी ऐसा नहीं होता है।

पापा – समीर, मैं जानता हूँ कि तुम अपनी तरफ से बहुत अच्छा कर रहे हो। हमें मिलकर सोचना होगा कि हम क्या कर सकते हैं। तुम बहुत होशियार हो। शबनम मुबारक हो। तुम दोनों अच्छा कर रह हो, और इस बात के लिये मुझे अपने बच्चों पर गर्व है।

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले के लिये पूछे जाने वाले प्रश्न

- समीर अपने तनाव से कैसे निपटता है ?
- समीर के तनाव के प्रति पापा की प्रतिक्रिया का समीर पर कैसा असर होता है ?
- पापा की प्रतिक्रिया से समीर को उसके तनाव से निपटने से कैसे मदद मिलती है ?

इस चर्चा के दौरान, एक सहायक, भागीदारों के सुझावों को लिख सकता है, जबकि दूसरा भागीदार चर्चा का नेतृत्व कर सकता है और सुझाव दे सकता है। सभी माता-पिता और किशोर तनाव और गुस्से का अनुभव करते हैं, और सारे रिश्तों में कभी कभी टकराव होता है यह जीवन का सामान्य हिस्सा है। इन चीजों से निपटने के विभिन्न तरीके हैं। अब जब हम देख चुके हैं कि अपने पापा को रिपोर्ट दिखाने में समीर को जो तनाव हुआ, उसे उसने दो अलग अलग तरीकों से सम्भाला, तो आइये हम उन तरीकों के बारे में सोचें जो एक तनावपूर्ण स्थिति का जवाब देने के लिये अच्छे हों।

भागीदारों को याद दिलायें कि हमें अपनी भावनाओं को अपने ऊपर काबू नहीं करने देना चाहिये। यह तय करना जरूरी है कि हमें अपने गुस्से में इस तरह से व्यवहार नहीं करना चाहिये जिससे दूसरे लोगों को या रिश्तों को दुख पहुंचे। हम अपनी गहन भावनाओं को सम्भालना सीख सकते हैं। अपने तनाव और गुस्से पर काबू पाना मुश्किल हो सकता है। इसके लिये पहला सकारात्मक कदम होगा कि हम यह समझें कि जब हम तनाव और गुस्से में होते हैं तो हिंसा का उपयोग करना अच्छा नहीं, बहुत बुरा होता है। हम कुछ और चीजें कर सकते हैं।

गतिविधि : कुछ समय के लिये शांत रहें और इस बारे में अपने आप सोचें। जब हम तनाव या गुस्से में होते हैं तो हम किस तरह से प्रतिक्रिया करनी चाहेंगे ? हम अपने गुस्से और तनाव के प्रति हिंसक रूप से प्रतिक्रिया नहीं करना चाहेंगे।

आइये, अब हम अपने बिना सोच समझे किये जाने वाले गुस्से और तनाव को कम करने के बारे में कुछ तरीकों की बात करेंगे

पिछले सत्रों में बताये गये सामना किये जाने वाले उपायों के बारे में क्या किसी को कुछ याद है ?

- अपनी भावनाओं को जानना – यह जानना कि हम कैसा महसूस करते हैं, हमें जवाब देने में मदद करता है। (गुस्सा गलत नहीं होता)
- कुछ देर रुकें – कुछ लोगों के लिये यह बहुत काम करता है (पर हम सब अलग अलग हैं, इसलिये अगर आप कोई अलग तरीका खोजना चाहते हैं तो ठीक है) लोगों के लिये और क्या काम करता है ?
- जब आप तनाव में होते हैं और आपको गुस्सा आता है तो क्या आप के पास कुछ ऐसी चीजें हैं जो आपको शान्त करने में मदद करती हैं ?

सहायक चार्ट पेपर पर लिखते हैं। भागीदारों के साथ विचारों का अभ्यास करना और चर्चा करना भी अच्छा है।

भागीदारों से सुनने के बाद, सहायक पिछले समूहों से कुछ सुझाव शामिल कर सकते हैं।

- गहरी सांस लें और धीरे धीरे छोड़ें
- गहरी सांस लें और ध्यान दूसरी ओर लगाने के लिये कुछ ढूँढ़ें
- वहां से चले जायें
- जाओ और एक गिलास पानी लाओ
- दस तक गिनो
- किसी से बात करें
- अपने आप को शान्त रखने के लिये कोई शारीरिक कार्य करें जैसे अपनी छाती को अपने हाथों से थपथपायें, दोनों हाथों को एक साथ पकड़ें, या आंखों को बन्द करें।
- शरीर को खींचें, फिर सांस छोड़ते हुये ढीला छोड़ें
- स्वयं से कहें कि जो हुआ वह बुरा था, पर हम इससे निकल सकते हैं।

नोट : कुछ लोग कई तरीकों को एक साथ इस्तेमाल करते हैं। वे वहां से चले जाते हैं, और पानी का गिलास ले आते हैं, गहरी सांस लेकर उसे धीरे धीरे छोड़ते हैं। यह समझना चाहिये कि कई तरीके, शान्त होने के लिये कुछ समय देने के बारे में हैं। हम यह भी जानते हैं कि शान्त होने के बाद, आपस में बातचीत करने से तनाव को कम करने में मदद मिलती है। यह जानना जरूरी है कि वे कौन से लोग हैं जिनसे हम अपने तनाव के बारे में बातें कर सकते हैं। दोस्तों से भी बातें करना अच्छा हो सकता है, पर हमारे माता-पिता हमारी बातें सुनने के बारे में अच्छी तरह से सीख रहें हैं।

3.5 गतिविधि : जीवन के लिये अभ्यास

नये साधन

क्षमा

जब कोई हमें चोट पहुंचाता है, हम निराश होते हैं, जब कोई हमारे साथ गलत करता है तो हम उसके साथ अशिष्ट बर्ताव कर सकते हैं, उसे अनदेखा कर सकते हैं, या उससे दूरी बना सकते हैं। ऐसा करना असाधारण नहीं है, यह बहुत आम बात है। जब ऐसा होता है तो भूलना और क्षमा करना सबसे कठिन बात होती है। क्षमा करना आसान नहीं है, पर रिश्तों के लिये यह बहुत महत्वपूर्ण है। हमें गुस्से और दुख से मुक्त करने और रिश्तों को बहाल करने में क्षमा एक मुख्य धारणा है। शुरु में हम हमेशा क्षमा नहीं करना चाहते या गलती स्वीकार नहीं करते, पर अपनी गलतियों या बुरे व्यवहार के लिये क्षमा मांगना, और दूसरों को क्षमा करना हमें उस चीज से आगे बढ़ने में मदद करता है जिससे हमें दुख पहुंचा है। अगर हमसे गलती हुई है तो यह जानकर कि हमें क्षमा कर दिया गया है, हम बेहतर महसूस करते हैं।

चर्चा :

- क्या आपके जीवन में कभी ऐसी घटनायें हुईं जब आप किसी से लड़े या दूर हो गये ? उस समय आपको कैसा लगा ?
- कहा-सुनी/झगड़े/तनाव और गुस्से के प्रकोप के बाद हम एक रिश्ते में शान्ति और पहले जैसा प्रेम कैसे ला सकते हैं ?
- क्या आपने कभी आपको दुख पहुंचाने वाले को क्षमा किया है ? उसके बाद आप को कैसा लगा ?
- क्षमा करने से क्या आपके रिश्ते बेहतर बनें ? कैसे ?

रिश्तों में क्षमा जरूरी क्यों है ?

नकारात्मक विचारों को समारात्मक में बदलना — यह गतिविधि भागीदारों को शान्त रहने का, तनाव, उदासी, गुस्से, और निराशा से निपटने के लिये एक नया तरीका देती है। नकारात्मक विचारों को बहुत गहन होने से पहले ही पकड़ने में, और उन्हें सकारात्मक विचारों में बदलने में यह हमारी मदद करती है, जो अधिक सहायक होते हैं।

नकारात्मक विचारों को समारात्मक विचारों में कैसे बदलें ?

1. भागीदार एक दूसरे को बताते हैं कि हैं कि जब वे निराश होते हैं तो उनके साथ क्या होता है। उदाहरण के लिये "मैं बार बार गणित में फेल होता हूँ"
2. इस तरह की परिस्थितियों में होने वाले नकारात्मक भावनाओं और विचारों को भागीदार एक दूसरे के साथ बांटते हैं" इसका मतलब है कि मैं मूर्ख हूँ और सामान्य जीवन नहीं बिता सकता।" सहायक इन्हें फिलप चार्ट के एक तरफ लिखते हैं।
3. सहायक भागीदारों से कहते हैं कि वे नकारात्मक विचारों और भावनाओं को सकारात्मक में बदलें जो तनावपूर्ण हालातों के दौरान उनकी मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिये "अगर मैं मेहनत करता रहूंगा तो मैं ठीक हो जाऊंगा और मुझे अपनी टीचर से मदद और सलाह मिलेगी। मेरा परिवार भी मेरी मदद करेगा।"

अब जबकि हम गुस्से से निपटने के कुछ तरीकों के बारे में जान चुके हैं, तो आइये उनका अभ्यास करें

3.6 गतिविधि : कुर्सी को बतायें

चर्चा चक्र के बीच में कुर्सी रखें। सकारात्मक रोलप्ले देखने के बजाय, जो रोलप्ले हमने अभी देखा है उसमें हम बारी बारी से समीर होने का नाटक करेंगे। तनाव और गुस्से को सम्भालने के लिये अभ्यास करने में हम नीचे दिये गये बातों का इस्तेमाल करेंगे। सहायक गतिविधि कर के दिखाते हैं

- कुर्सी को बतायें कि समीर क्यों गुस्सा है
- समीर को कैसा लगता है और वह क्या बदलना चाहता है और क्यों ?
- समीर के हालात को बेहतर बनाने के लिये सुझाव दें

भागीदार एक एक करके समीर बनने की कोशिश करते हैं। समूह एक साथ वापिस आता है।

3.7 शक्तिवर्धक

सत्र की समाप्ति

15 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (घरेलू गतिविधि)

घरेलू गतिविधि — शायद आप अपने परिवार को अपने फैसले के बारे में बता सकते हैं — कि आप गुस्से में कुछ भी हिंसक नहीं करना चाहते हैं। उन्हें बतायें कि ऐसा करना हमेशा आसान नहीं होगा, आप इसके लिये कुछ तरीके सीख रहे हैं। जब आप तनाव या गुस्से में होते हैं तो इस सत्र के दौरान बताये गये किसी एक तरीके का अभ्यास करें। तय करें कि बिना सोचे समझे गुस्सा करने को काबू में करने के लिये आपके लिये कौन सी चीज काम करती है, उसका अभ्यास करें।

नकारात्मक विचार को एक सकारात्मक विचार में बदलने का अभ्यास करें।

अपने साथी से सप्ताह में कम से कम एक बार मिलें। याद रखने की कोशिश करें कि कौन सा तरीका आप के लिये ठीक रहा और कौनसा ठीक नहीं रहा। उसके बारे में अपने साथी से बात करें।

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

- तनाव और गुस्से की भावना जीवन का एक हिस्सा है
- तनाव और गुस्से के लिये प्रतिक्रियाओं को हम सम्भालना सीख सकते हैं
- गुस्से की भावना को सम्भालने से हम बेहतर और स्वस्थ महसूस करेंगे।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

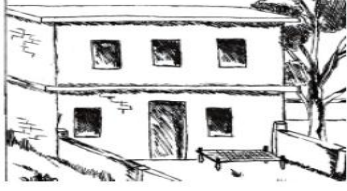
सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान बनाने के बारे में याद दिलाते हैं। अगले सत्र में हम आज की बातों को ही आगे बढ़ायेंगे, समस्या का हल करने के विभिन्न तरीकों के बारे में बात करेंगे और शान्तिपूर्ण समाधानों को खोजेंगे।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें

भागीदारों को गुस्से और तनाव जैसी गहन भवनाओं को सम्भालने के बारे में अपने विचारों को बांटने, और उनका अभ्यास करने के लिये उनका धन्यवाद करें।

हैन्डआउट: सत्र 5 के लिए उदाहरण





परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 5 : क्रोधित होने पर हम क्या करें ?

लक्ष्य — गुस्से को सम्भालना और समस्या का समाधान करना।

समीक्षा — इस सत्र में भागीदार गहन भावनाओं के बारे में सोचना और बातें करना जारी रखेंगे

- तनाव और गुस्से की भावना जीवन का एक हिस्सा है
- तनाव और गुस्से के लिये प्रतिक्रियाओं को हम सम्भालना सीख सकते हैं
- गुस्से की भावना को सम्भालने से हम बेहतर और स्वस्थ महसूस करेंगे।

उदाहरण : माँ बीमार हैं (सकारात्मक)

मुख्यपाठ

- तनाव और गुस्से का आप के लिये क्या मतलब है ?
- तनाव और गुस्से का अच्छी तरह से सामना करना सीखना हमारे लिये किस तरह से अच्छा हो सकता है ?
- अपनी गहन भावनाओं से आप कैसे निपटना चाहते हैं (तनाव, गुस्सा) ?
- अपनी भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करने के लिये हम क्या कर सकते हैं ? भावनाओं के लिये जागरूक रहना, कुछ देर के लिये रुकना याद रखें।
- क्या आप किसी ऐसे तरीके के बारे में सोच सकते हैं जो गहन भावनाओं को सम्भालने में मददगार हो ?
- 'बिना सोचे समझे' कुछ करने में और कौन सी चीज मदद कर सकती है ? शायद आप अपने लिये पानी लेने चले जायें। आपको शान्त रखने में कौन सी बात आपकी मदद करती है, ताकि आप शान्ति से सोच सकें।

इस सत्र में हमने दो और तरीकों के बारे में चर्चा की थी पहला – क्षमा गलती करने पर क्षमा मांगना, और अपने लिये गलत करने वाले को क्षमा करना। ऐसा करने से रिश्ते बने रहते हैं।

दूसरा – नकारात्मक को सकारात्मक में बदलना। नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने से तनावपूर्ण हालातों में मदद मिलती है। इसे कर के देखें।

घरेलू गतिविधि: निश्चित करें कि तनाव और गुस्से में जल्दबाजी से और 'बिना सोचे समझे' की गई प्रतिक्रियाओं के लिये कौन सी बात आप के लिये मदद करती है। एक नकारात्मक विचार को सकारात्मक विचार में बदलने का अभ्यास करें।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 6

समस्या का समाधान - आग बुझाना

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के छठे सत्र में आप सब का स्वागत है!! इस सत्र में हम समस्याओं को हल करने के तरीकों के बारे में सीखेंगे। अब हम माता-पिताओं और किशोरों को फिर से एक साथ कर रहें। सत्र 6 में हम नीचे दिये मुख्य सिद्धान्तों पर ध्यान देंगे

- पारिवारिक समस्याओं के हल का शान्तिपूर्ण समाधान आमतौर पर सम्भव है।
- एक कार्ययोजना बनाने से समस्याओं को हल करने में मदद मिलती है।
- सभी की राय को ध्यान से सुनें और स्वीकार करें।

सत्र 6 में हम, समस्याओं को हल करने के कौशलों को सीखते हैं। आज परिवार कई चुनौतियों का सामना करते हैं, जो तनावपूर्ण हो सकती हैं। अनेक लोग समस्याओं को पर्याप्त रूप से नहीं बताते, क्योंकि समस्याओं से निपटने के लिये उनके पास सही कौशल की कमी होती है। सकारात्मक पारिवारिक जीवन में अच्छी प्रतिक्रियायें शामिल हैं, जहां समस्याओं का समाधान किया जाता है। बच्चों में समस्या का समाधान करने की क्षमता परिवार से सीखी जाती है; जो कौशल वे सीखते हैं वे देखरेख करने वालों की समस्याओं लिये पहुंच के तरीकों से लिये जाते हैं। इस सत्र में, माता-पिताओं और किशोरों को उनके रोजमर्रा के जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिये कौशल से तैयार किया जाता है।

सत्र 6 : तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र में माता-पिता और किशोरों को समस्या का समाधान करने के लिये प्रभावशाली तरीकों को सीखना है
मुख्य सिद्धान्त	समस्या का समाधान करने वाले कौशलों का विकास करना और उनका अभ्यास करना हमें चुनौतियों का सामना करना सिखाता है और कठिन हालातों कि लिये नये हल खोजता है।
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none">■ फिलप चार्ट, पेपर, पैन्, मारकरस, टेप■ अटेंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर)■ नाम के लिये टैगस बनाने का सामान■ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर■ सत्र के चित्र की छपी हुई प्रतियां – “समस्याओं का समाधान और निवारण ”
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none">■ तय करें कि वर्कशॉप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो■ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियाँ लगायें■ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सहायक हाजिरी लेते हैं ▪ भागीदार चाय और स्नैक लेकर बैठ जाते हैं ▪ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा, समय पर आने के लिये तारीफ होगी ▪ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा
दिन के सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दिन की शुरूआत ▪ गतिविधि – 'मानवीय गांठ'
मूल पाठ	50 मिनट	<p>माता-पिताओं का सत्र</p> <p>नकारात्मक रोलप्ले: परीक्षा से पहले की रात नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: परीक्षा से पहले की रात सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा रोलप्ले करें – देर तक घर से बाहर रहना समस्या समाधान का अभ्यास करने के लिये कथानक शक्तिवर्धक</p>
सत्र की समाप्ति	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह के लिये होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - सत्र में आपने जिस समस्या को निश्चित किया है उसका समाधान करने का अभ्यास करें। - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ▪ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ▪ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

स्वागत और सत्र की तैयारी

10 मिनट

1.21 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।

1.22 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.23 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.24 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। भागीदारों से तनाव में होने पर या गुस्सा आने पर समस्याओं से निपटने के तरीकों में से एक तरीके का अभ्यास करने की कोशिश करने को कहा गया था।

क्या उन्होंने इस अनुभव को अपने सहयोगी के साथ साझा किया ?

होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को मजबूत बनाने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहाँ ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

सत्र की समीक्षा

15 मिनट

2.1 दिन की शुरुआत करना : पिछला सत्र जहाँ पर समाप्त हुआ था, सत्र 6 वहीँ से शुरू होता है। हमने गुस्से और तनाव जैसी कठिन भावनाओं को सम्भालने के बारे में बात की थी। यह सत्र समस्या सुलझाने के कौशल के विकास और अभ्यास के बारे में है, जो चुनौतियों का सामना करने में हमारी मदद करेगी।

सहायक घर के पोस्टर को दीवार पर लगाता है और उसे दिखाता है। कार्यक्रम के दौरान (गुस्से के व्यवहार से निपटने के तरीकों को खोजने के समय) भागीदारों ने पहले से ही विभिन्न तरीकों से समस्या समाधान का अभ्यास किया है। इस सत्र का उद्देश्य भागीदारों को एक कार्ययोजना देना भी है जिससे वे एक समस्या के लिये एक नया समाधान खोज सकते हैं।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। भागीदारों से पूछें कि क्या वे घर में कोई व्यायाम कर रहे हैं ? क्या वे इसे अच्छा समझते हैं ? क्या वे सोचते हैं कि उन्हें व्यायाम को बदलने की जरूरत है ?

2.3 गतिविधि: मानवीय गांठ

यह गतिविधि यह पता लगाने में मदद करती है कि लोग एक समस्या का, जिसे उन्होंने खुद बनाया है, समाधान करने के लिये किस तरह से एक साथ काम कर सकते हैं। यह एक मददगार पाठ हो सकता है –जब हमारे पास एक ऐसी समस्या होती है जिसका कोई समाधान नहीं होता, तो हम उसे जाने देते हैं। जाने देना छोड़ देने से फर्क है। शुरू करने से पहले यह दिखाना जरूरी है कि यह गतिविधि कैसे काम करती है ताकि सभी को पता हो कि क्या अपेक्षित है।

हिदायतें : मानवीय गांठ गतिविधि को आसान बनाना

1. सहायकों को सुनिश्चित करना चाहिये कि बुजुर्ग भागीदार भी आराम से इस गतिविधि में भाग ले सकें । अगर नहीं, तो उन्हें बैठ कर देखने दें ।
2. माता पिता और किशोरों को दो समूहों में बांट दें। अगर समूह बड़ा है तो माता पिता और किशोरों को दो समूहों में बांट दें जिनमें लगभग 8 भागीदार हों। हर समूह बारी बारी से एक दूसरे को गांठ को खोलते हुये देखता है।
3. शुरू करने के लिये, सब खड़े होते हैं। अगर कोई भागीदार खड़ा नहीं हो सकता तो खड़े होने वाले भागीदार उनके आस पास रहकर काम करें।
4. हर कोई अपने बायें हाथ को ऊपर उठाता है, और अपने सामने खड़े हुये व्यक्ति का हाथ पकड़ता है। अपने साथ में खड़े हुये व्यक्ति का हाथ न पकड़ें।
5. अब आप ने इंसानों की एक गांठ बना ली है।
6. हाथों को बिना छोड़ें, इस गांठ को खोलना है, जब तक एक गोला न बन जाये।। भागीदारों को एक दूसरे की जानकारी होनी चाहिये और देखना चाहिये कि किसी को चोट न लगे।
7. खोलना शुरू करें, पर बिना बात किये।
8. सहायक माता-पिता/किशोरों के समूह को यह कहने का निर्देश देते हैं कि दूसरा समूह क्या अच्छा कर रहा है।
9. एक बार जब माता-पिता और किशोरों के समूहों की अलग अलग बारी हो जाती है, तो पूरा समूह गांठ बनाता है। पूरा समूह मानवीय गांठ को खोलने की कोशिश करता है। याद रखें कि आपस में बात नहीं करनी है।
10. सहायक बताते हैं कि समूह क्या अच्छा कर रहा है। यह बहुत जरूरी है कि सहायक समूहों में दखल न दें। उन्हें अपने आप करने दें।
11. समूह अपनी बनाई मानवीय गांठ को खोलने में सक्षम होंगे। फिर भी, कभी कभी एक समूह कहीं अटक सकता है।
12. सहायक पूरे समूह से पूछ सकते हैं कि इस समस्या को सुलझाने के लिये क्या वे कुछ कर सकते हैं। अगर गांठ अभी भी बंधी हुई है तो सहायक सुझाव दे सकते हैं कि एक और विकल्प है — *जाने दो*।
13. भागीदारों से पूछें कि उन्होंने इस गतिविधि से क्या सीखा।

मुख्य पाठ

50 मिनट

3.1 रोल प्ले: परीक्षा से पहले की रात (नकारात्मक)

नगमा के स्कूल की परीक्षा है। मां सोचती है कि नगमा पढ़ाई कर रही है, पर जब वह कमरे में जाती है तो देखती है कि नगमा फोन पर बातें कर रही है।

मां (गुस्से में) — “नगमा तुम क्या कर रही हो ?”

नगमा — “ मैं मैसेज भेज रही हूँ।”

नगमा को अपनी बात पूरी करने से पहले ही मां नगमा से फोन ले लेती है। वह देखती है कि नगमा एक लड़के को मैसेज कर रही है।

मां- “यह लड़का कौन है ?”

नगमा - “यह राजू है। पर तुम नहीं समझोगी।”

मां (गुस्से से)-“ नगमा, मैं बहुत कुछ समझती हूँ। कल तुम्हारी परीक्षा है, और तुम पढ़ने के बजाय इस लड़के के साथ मस्ती कर रही हो।”

नगमा (हताश होकर)- तुम मेरी बात तो सुनने की कोशिश भी नहीं कर रही हो। पता नहीं मैं तुम से ऐसा क्यों कह रही हूँ।

नगमा रोती है और दौड़कर घर की छत पर चली जाती है।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

प्रश्न

- मां किस बात की चिंता कर रही थी ?
- क्या इस चर्चा का परिणाम मां के लिये या नगमा के लिये अच्छा था ?
- नगमा की बातों के सम्भावित खतरे क्या हैं ?
- अब मां और नगमा के रिश्ते कैसे हैं ?

3.3 रोल प्ले: परीक्षा से पहले की रात (सकारात्मक)

नगमा के स्कूल की परीक्षा है। मां सोचती है कि नगमा पढ़ाई कर रही है, पर जब वह कमरे में जाती है तो देखती है कि नगमा फोन पर बातें कर रही है।

मां (नगमा की परीक्षा के लिये चिंतित है)- “नगमा, तुम क्या कर रही हो ?”

नगमा -“ मैं इस विषय में मदद के लिये अपने दोस्त को मैसेज कर रही हूँ। दो प्रश्न ऐसे हैं जो मुझे समझ नहीं आ रहे हैं। मुझे बस 5 मिनट ही लगेंगे।”

मां (अभी भी चिंतित है)-“ क्या मैं तुम्हारा फोन देख सकती हूँ?”

नगमा मां को फोन देती है

मां-“ यह कौन है ?”

नगमा -“यह राजू है। मेरी क्लास में है। और इस विषय में बहुत अच्छा है।”

मां -ओह! नगमा, मदद लेना अच्छा है, और लगता है कि तुम अपना समय बरबाद नहीं कर रही हो। पर मुझे फिकर है कि राजू क्या सोचेगा क्योंकि तुम रात में उसे मैसेज कर रही हो। तुम्हें नहीं लगता कि वह कुछ गलत समझ सकता है ?”

नगमा - “नहीं मां, मुझे नहीं लगता। वह समझता है कि यह कल की परीक्षा के बारे में है। आजकल अधिकतर लोग एक दूसरे को मैसेज भेजकर या फोनकॉल करने के द्वारा ही बातचीत करते हैं।

माँ – ठीक है नगमा, मैं तुम पर विश्वास करती हूँ। पर सावधान रहो। इस लडके को गलत विचार देना ठीक नहीं है।

नगमा – हाँ माँ, मैं समझती हूँ मैं आपसे वादा करती हूँ कि मैं सावधान रहूँगी। मैं उसे कोई गलत विचार नहीं दूँगी

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

- माँ ने ऐसा क्या किया जो अलग था?
- नगमा के लिये क्या अलग था ?
- माँ और नगमा के लिये हालात कैसे हल हुये ?
- अब माँ और नगमा के रिश्ते कैसे हैं ?
- क्या यह पहले वाले रोलप्ले के परिणाम से बेहतर परिणाम था ?

समस्या का हल करने में एक दूसरे के नज़रिये को सुनना वास्तव में बहुत जरूरी है। समस्याओं को हल करने में हम एक परिवार की तरह एक साथ काम नहीं कर सकते हैं, जब तक कि हम पहले एक दूसरे को नहीं समझते और नहीं सुनते। समस्या समाधान का यह एक 'गोल्डन रूल' (सुनहरा नियम) है। जैसे जैसे जीवन आगे बढ़ता है, किशोर ज्यादा फैसले लेते हैं और ज्यादा आत्मविश्वासी और स्वतंत्र होते हैं। यह एक सामान्य और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। किशोर अपने जीवन के बारे में भी बहुत कुछ समझते हैं, जो कभी कभी माता-पिता नहीं समझ पाते (जब तक वे अच्छी तरह से नहीं सुनते)। किशोर कभी कभी, अपने आप को खुश रखने के लिये अधिक चिंतित हो सकते हैं, और भविष्य के लिये या अपनी हिफाजत के लिये कम चिंतित होते हैं।

माता-पिता अक्सर अपने किशोरों की रक्षा के बारे में चिंतित होते हैं, यह सुनिश्चित करने के द्वारा कि वे स्कूल में अपना ध्यान लगा रहें हैं या नहीं, उन्हें स्वस्थ रहने में मदद करके, और दूसरी कई चीजों के द्वारा, जो उन्हें आज और भविष्य में प्रभावित कर सकती हैं। इसका मतलब है कि, क्योंकि देखरेख करने वालों और किशोरों के नज़रिये और प्राथमिकतायें अलग अलग हैं इसलिये समस्याओं पैदा हो सकती हैं। अगर हम एक दूसरे की सुनें और एक दूसरे की राय को गंभीरता से लें, तो समस्या का अच्छा समाधान खोजने में हमारे सक्षम होने की संभावना है।

समस्या का दूर करना

समस्यायें आग की तरह हो सकती हैं। ज़रा सोचें आप खाना बना रहें हैं और अचानक से आग लग जाती है। आग गर्म और खतरनाक होती है, और अगर हम इसे जल्द ही न सम्भालें तो आग बेकाबू हो सकती है। जब आग लगती है तो हमें शान्त रहने और साफ साफ सोचने की जरूरत होती है। नहीं तो, आग पर काबू पाना मुश्किल होगा और हमारे घर को खतरा होगा। समस्याओं का समाधान करना आग बुझाने की तरह ही होता है।

समस्या समाधान के 6 चरण

1. समस्या को पहचानें – एक दूसरे के नज़रिये को सुनें। एक दूसरे की सुनने के बाद अपने आप से पूछें – "समस्या क्या है ?"

2. समाधानों को सोचें – अपने आप से पूछें – “कुछ विभिन्न समाधान क्या हैं?”
3. समझें कि हर समाधान का क्या परिणाम होगा – अपने आप से पूछें – “हर समाधान के क्या लाभ और हानि हैं ? अगर मैं ऐसा करूँ तो क्या हो सकता है ?
4. एक समाधान चुनें – अपने आप से पूछें – “हमें कौन सा समाधान चुनना चाहिये?”
5. आप जो समाधान चुनते हैं उसे आजमा कर देखें
6. इस बात पर ध्यान दें कि क्या उस समाधान से लाभ हुआ – अपने आप से पूछें – “क्या हमारे समाधान ने काम किया ? क्या इसके नकारात्मक परिणाम हुये ? क्या कोई अच्छा परिणाम निकला ?”

समस्या समाधान के चरणों की समीक्षा करते समय सहायक आग के चित्रण का इस्तेमाल कर सकते हैं। क्योंकि किशोर बच्चों से अलग होते हैं, इसलिये एक साथ मिलकर एक समस्या का हल करना आगे के लिये अच्छा हो सकता है। यह किशोरों को व्यस्क जीवन के लिये तैयार करने में भी मदद करता है। अब नीचे दिये गये परिदृश्य (नज़ारे) को देखें और समस्या का समाधान खोजने के लिये आग बुझाने वाले 6 चरणों का इस्तेमाल करें

परिदृश्य (नज़ारे)

स्कूल से आने के बाद नगमा, समीर और शबनम घर पर हैं। समीर अपने स्कूल का काम पूरा करने की कोशिश कर रहा है, पर वह ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है, क्योंकि नगमा और शबनम टी वी पर अपना मनपसन्द कार्यक्रम देख रही हैं। टी वी काफी तेज़ है, ताकि नगमा और शबनम बाहर होने वाले शोर में ठीक से सुन सकें। तीनों बच्चे इस समस्या को लेकर आपस में बहस कर रहे हैं, तभी मां आती है।

चर्चा को शुरू करने के लिये सहायक पूछता है माता-पिता और किशोर इस बहस को कैसे शान्त कर सकते थे ?

जो सुझाव आ सकते हैं उनमें से कुछ ये हैं

- समस्या को अनदेखा करें
- विभिन्न कार्यकलापों के परिणामों को खोजें
- समस्या पर एक साथ मिलकर चर्चा करें
- माता-पिता किशोरों को सजा दे सकते हैं।

एक सहायक को सारी टिप्पणियों को फिलप चार्ट पर लिखना चाहिये। एक बार जब आपके पास बहुत सारे सुझाव आ जाते हैं तो भागीदारों से उन्हें क्रम में लगाने के लिये कहें, जिसे हम समस्या समाधान में इस्तेमाल कर सकते हैं, और उन्हें फिर से फिलप चार्ट पर लिखें। अंत में, आपके पास समस्या समाधान के लिये 6 चरणों की सूची होनी चाहिये। अगर ये अलग अलग शब्दों में लिखे गये हों, तो भी ठीक है, जरूरी यह है कि कुल 6 चरण होने चाहियें। हो सकता है कि भागीदारों को कुछ चरणों के बारे में सोचने में मुश्किल हो (खासकर 1, 3 और 6)। आपको कुछ प्रश्नों के साथ उनका मार्गदर्शन करना पड़ सकता है।

छ: चरणों के लिखे जाने के बाद, बतायें

1. हम दूसरे व्यक्ति की राय या नज़रिये को आदर के साथ सुनते हैं और समस्या का अर्थ बताने की कोशिश करते हैं (दोनों दृष्टिकोणों के साथ)
2. आगे जाने के हमेशा एक से ज्यादा तरीके होते हैं। विभिन्न विचारों को निकालना सीखने के लिये हमें अभ्यास करना पड़ सकता है

3. हर समाधान के परिणाम होंगे। इसलिये आपको हर फैसले के लिये सम्भावित परिणामों पर विचार करने की जरूरत है। सीखने और अभ्यास करने के लिये यह वास्तव में महत्वपूर्ण जीवन का कौशल है। यह हमें सुरक्षित रखने में भी मदद करता है।
4. सम्भावित परिणामों को सोचने के बाद जो सबसे अच्छा लगता है, आजमाने के लिये उस एक समाधान को चुनें
5. उसे आजमा कर देखने की कोशिश करें
6. जो हुआ उस पर सोचें। यह कैसे हुआ ? क्या इसके कोई नकारात्मक परिणाम थे ? क्या कोई अच्छा परिणाम था ?

फ्रीज़, (रुकना या गतिहीन होना) और रोलप्ले करें

अब जब हम समस्या का समाधान करने के तरीकों के बारे में बात कर चुके हैं, तो आइये अब हम उनका अभ्यास करते हैं। ' देर तक बाहर रहना ' परिदृश्यों में समस्या का समाधान करने के लिये फ्रीज़ और खेलो तरीके का इस्तेमाल करें।

हिदायतें: फ्रीज़ और खेलो को आसान बनाना

1. सहायकों को समूह को दो में (एक सहायक के लिये एक समूह) या छः के समूह में (समस्या समाधान के लिये 4 और कार्य के लिये 2) बांटना चाहिये।
2. रोलप्ले में जो समस्या बताई गई है, भागीदार उसको हल करने का काम करेंगे।
3. यह काम वे नीचे दिये गये दो तरीकों में से एक तरीके का इस्तेमाल करके करेंगे
सहायक भागीदारों को एक्टरस (रोलप्ले करने वालों) का संचालन करने के लिये बुला सकते हैं; या सुधार करने के लिये फ्रीज़ कह कर काम को रोक सकते हैं। फिर वे एक एक्टर की जगह लेते हैं और खुद समाधान निकालते हैं।

3.6 परिदृश्य देर तक बाहर रहना (नकारात्मक)

नगमा अपने दोस्तों के साथ घर से बाहर गई थी, और अंधेरा होने के बाद घर आई है। उसके माता-पिता को यह उम्मीद नहीं थी। नगमा को लगता है कि घर के काम और स्कूल का काम खत्म करने के बाद उसे रविवार की दोपहर अपने दोस्तों के साथ बिताने की आजादी होनी चाहिये। नगमा के माता-पिता को उसका उसके दोस्तों के साथ रहना पसन्द नहीं है क्योंकि वे नहीं जानते कि वह कहां जाती है, और यह देखने वाला कोई व्यस्क भी नहीं होता है कि वे सुरक्षित हैं या नहीं। वे खासकर उसके अंधेरे के बाद घर से बाहर रहने और अकेले घर लौटने के लिये चिंतित हैं। वे सोचते हैं कि वह किसी खतरे में पड़ सकती है।

इस परिदृश्य को इस्तेमाल करके समूह के सामने रोलप्ले करने के लिये भागीदारों को जोड़े में बुलायें। दोनों को ऊपर दिये गये परिदृश्य को समझायें, और उनसे इस बात पर जोर देने को कहें कि नगमा के माता-पिता ने उसे अंधेरा होने के बाद घर से बाहर निकलने के लिये मना किया है। दूसरे भागीदारों को शामिल करने के लिये फ्रीज़ और खेलो तरीके का इस्तेमाल करें।

3.7 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

अपने किशोरों को देर तक घर से बाहर रहने के लिये मना करने के परिणामों के बारे में माता-पिता चर्चा करनी चाहेंगे। क्या फिर भी किशोर ऐसा करते हैं ?

और कौन सी ऐसी चीजें हैं जिसे हम अपने किशोरों को करने के लिये मना करते हैं, पर वे करते हैं ? किशोर चर्चा करनी चाहेंगे कि उन्हें इसके बारे में कैसा लगता है ?

हिदायतें: समस्याओं का हल करने के अभ्यास को आसान बनाना

1. सहायक भागीदारों को दो समूहों में बांटते हैं
2. हर समूह एक केस स्टडी (एक व्यक्ति या मामले का अध्ययन) का इस्तेमाल करके समस्या समाधान के छः चरणों का अभ्यास करेगा
3. वे दो तरीकों में से किसी एक तरीके से कर सकते हैं यह दिखाने के लिये कि वे एक साथ मिलकर यह फैसला कैसे ले सकते हैं, एक रोलप्ले बनाकर; या अपने केस पर आधारित समस्या समाधान के छः चरणों को प्रस्तुत करके।
4. सहायक हर समूह से एक केस समझायेंगे, ताकि भागीदार उन पर काम कर सकें।

3.8 कठिन समस्याओं के साथ अभ्यास करना

केस 1— शबनम को स्कूल में विज्ञान मुश्किल लगता है। वह बहुत मेहनत करती है और बहुत पढ़ती है पर उसे समझ में नहीं आता है। वह बहुत चिंतित है, और उसने अपने माता और पिता को यह बताती है। उसके माता और पिता भी चिंतित हैं क्योंकि उसकी ट्यूशन के लिये उनके पास पैसा नहीं है।

केस 2— समीर को अपना नया फोन बहुत पसन्द है और वह अपना काफी समय उस पर बिताता है। उसके ऑनलाइन काफी दोस्त हैं। अपनी पोस्ट के लिये जब उसे बहुत सारे जवाब मिलते हैं तो वह बहुत खुश होता है। कभी कभी जब कोई उसको या उसके बारे में ऑनलाइन कुछ नकारात्मक लिख देता है तो वह उदास हो जाता है। उसके माता और पिता चिंतित हैं क्योंकि वह ज्यादा से ज्यादा समय फोन पर बिताता है, यहां तक कि रात को भी, जब कि पूरा परिवार सोया होता है। वे सोचते हैं कि वह अपने स्कूल के काम पर कम समय दे रहा है। वे उसके ग्रेड के लिये चिंतित हैं। वे उसके मिजाज के उतार-चढ़ाव से भी बहुत चिंतित हैं। उनका कहना है कि समीर क्रिकेट खेलने में कम दिलचस्पी दिखा रहा है।

3.9 जान डालने वाला (शक्तिवर्धक)

सहायक सूचि (परिशिष्ट) में से शक्तिवर्धक को चुनेगा। जब भागीदारों को विराम की जरूरत होती है, उस समय शक्तिवर्धक का इस्तेमाल करें।

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (गतिविधि) की तैयारी

भागीदार घर से एक समस्या को चुनते हैं जिसका सप्ताह के दौरान वे समस्या समाधान का अभ्यास करेंगे। सत्र के अन्त में भागीदार घर पर हल की जाने वाली समस्या को अपने सहयोगियों के साथ साझा करते हैं। याद रखें कि हम सब की समस्याएँ होती हैं, पर हम जिस तरह से अपनी समस्या का समाधान करते हैं, उससे बहुत फर्क पड़ता है।

सत्र के दौरान चुनी गई समस्या का घर में समाधान करने की कोशिश करें।

अपने साथी से सप्ताह में कम से कम एक बार मिलें। चर्चा करें कि घर में समस्या का समाधान करना कैसा रहा।

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

अपने लिये एक ऐसे व्यायाम का पता करने में अब तक भागीदारों को अनुमान हो गया होगा, जो उन्हें अच्छा लगता है और जिसे वे नियमित रूप से कर सकते हैं।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? उनसे पूछें कि क्या उन्हें समस्या समाधान का 'सुनहरा नियम याद है ? (एक दूसरे के नजरिये को सुनना)। भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

- पारिवारिक समस्याओं का शान्तिपूर्ण समाधान आमतौर पर सम्भव है
- कार्य योजना बनाने से समस्या समाधान में मदद मिल सकती है
- सब की बात ध्यान से सुनें और उनकी राय गम्भीरता से लें

भागीदारों को समस्या समाधान के 6 चरणों की याद दिलायें

1. समस्या को सुनें और पहचानें
2. समाधानों को सोचें
3. समझें कि हर समाधान का क्या परिणाम होगा
4. एक समाधान चुनें
5. उसे आजमा कर देखें
6. क्या इससे लाभ हुआ ?

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

अगला सत्र एक संयुक्त सत्र होगा। उस सत्र में हम अपने पैसे और समय को बचाने के तरीकों के बारे में हम चर्चा करेंगे। पर उससे पहले, अपने घरेलू काम करने को साद रखें।

सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान बनाने के बारे में याद दिलाते हैं।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें

भागीदारों को आने के लिये उनका धन्यवाद करें। समारात्मक समस्या समाधान पर ध्यान लगाने और कुछ नये कौशल सीखने के लिये उन्हें मुबारकबाद दें।

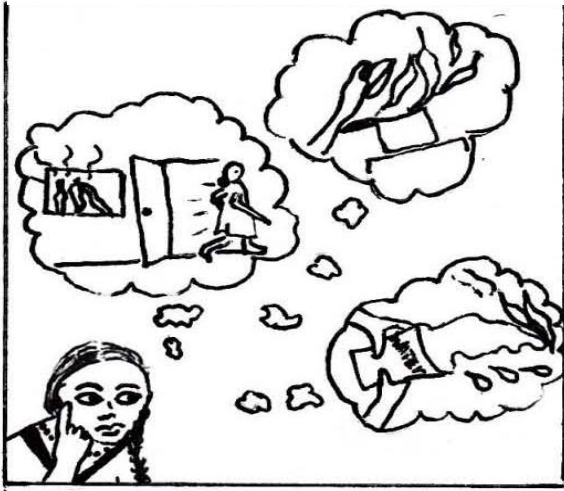
हैन्डाउट : सत्र 6 के लिए उदाहरण



1 सबसे पहले निर्णय लेना होगा कि यह किस तरह के आग है।



2 यह लकड़ी की आग है अथवा किसी तरह के तेल से लगने वाली।



3. तक हम पूछते हैं : मेरे लिए इस आग को बुझाने के लिए क्या-क्या उपाय हो सकते हैं।



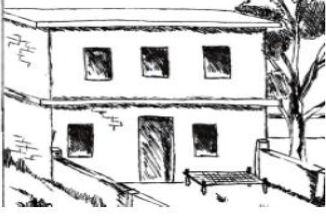
4 कौन-सा उपाय सबसे ज़्यादा



5 कोई एक चुनें।



6 इस उपाय को अपनायें। ध्यान दें, यह उपाय प्रभावी रहा या नहीं?



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 6 : समस्या समाधान : आग बुझाना

लक्ष्य : समस्या समाधान के तरीकों को सीखना

समीक्षा : पिछला सत्र जहां पर समाप्त हुआ था, सत्र 6 वहीं से शुरू होता है। हमने गुस्से और तनाव जैसी कठिन भावनाओं को सम्भालने के बारे में बात की थी।

- यह सत्र समस्या सुलझाने के कौशल के विकास और अभ्यास के बारे में है, जो चुनौतियों का सामना करने में हमारी मदद करेगी।
- कार्यक्रम के दौरान (गुस्से के व्यवहार से निपटने के तरीकों को खोजने के समय) भागीदारों ने पहले से ही विभिन्न तरीकों से समस्या समाधान का अभ्यास किया है।
- इस सत्र का उद्देश्य भागीदारों को एक कार्ययोजना देना भी है जिससे वे एक समस्या के लिये एक नया समाधान खोज सकते हैं।

चित्रण : आग बुझाना

मुख्य पाठ : समस्याओं को सुलझाना आग बुझाने की तरह हो सकता है, क्योंकि इसमें भी हम आग बुझाने वाले 6 चरणों का इस्तेमाल करते हैं –

1. एक दूसरे की सुनें और समस्या को पहचानें (आग कहां लगी है ? समस्या क्या है ?)
2. समाधानों को सोचें (आग बुझाने के विभिन्न विकल्प क्या है ?)
3. समझें कि हर समाधान से क्या लाभ और क्या हानि होगी ? (परिणाम क्या होंगे?)
4. एक समाधान चुनें (हमें कौन सा समाधान चुनना चाहिये)

5. उसे आजमा कर देखें

6. सोचे, क्या इससे लाभ हुआ ? (क्या हमारे समाधान से कुछ लाभ हुआ ?)

क्या आप सोच सकते हैं कि इन 6 चरणों का इस्तेमाल आप नीचे दी गई समस्या को हल करने में कर सकते हैं

आपके दो किशोर स्कूल से घर बहुत दूर से पहुंचे हैं। और आप उनके लिये चिंतित थे।

इस समस्या के समाधान के लिये आप 6 चरणों का इस्तेमाल कैसे करेंगे ?

घरेलू काम : 6 चरणों का इस्तेमाल करके घर की किसी समस्या का समाधान करने का अभ्यास करें।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैच अप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र 7

बचत करने और अपने धन का बजट बनाने की प्रेरणा

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परिवार* कार्यक्रम के सातवें सत्र में आप सब का स्वागत है!! सत्र सात इस बात पर केंद्रित है कि परिवार में हर सदस्य अपने धन को सम्भालने के तरीकों को कैसे समझ सकता है, उन्हें पहचान सकता है, और धन के बारे में तनाव को कम कर सकता है। सत्र सात में हम नीचे दिये गये मुख्य कौशलों और सिद्धान्तों पर ध्यान देंगे

- लक्ष्य बनाने से हमें धन की बचत करने में मदद मिल सकती है
- बजट बनाना –या धन के लिये योजनायें बनाना और बचत करना– यह दिखाता है कि जब धन की बात होती है तो हमारे विकल्प क्या हैं
- धन के लिये तनाव को कम करने से परिवार का तनाव कम हो सकता है

माता-पिता और किशोर चर्चा करते हैं कि परिवार किस तरह से घर की आय का बेहतर संचालन कर सकते हैं। हर घर के पास रोज़ के खर्चों के लिये पर्याप्त धन होना जरूरी है। भोजन खरीदने, कपड़े खरीदने, बच्चों की शिक्षा के लिये, काम पर आने जाने के लिये गाड़ियों के लिये और दूसरी कई जरूरतों के लिये हम धन का इस्तेमाल करते हैं। खर्चे कई हैं। अगर हम अपने धन को अच्छी तरह से नहीं सम्भालते हैं तो खर्चों को पूरा करने के लिये हमें महीने भर संघर्ष करना पड़ेगा। बजट के बिना, परिवार के खर्चे, परिवार की आय से ज्यादा हो सकते हैं। इससे परिवार के जीवन पर असर पड़ता है। भोजन खरीदने, बच्चों को स्कूल भेजने, यहां तक कि इलाज के लिये भी धन काफी नहीं होगा।

किशोरों पर भी इसका असर पड़ता है। उन्हें स्कूल छोड़ना पड़ता है, और मजबूर होकर वे मजदूरी करते हैं, उन्हें भोजन और स्वास्थ्य सेवाओं की कमी होती है, और वे दूसरे प्रकार के जोखिम भरे व्यवहार से बुरी तरह प्रभावित हो जाते हैं, जैसे... शराब और नशीली चीजें, दासत्व, तस्करी। ऐसी घटनायें जो अचानक परिवार की आय को प्रभावित करती हैं जैसे बीमारी, नौकरी न रहना, बेरोजगारी, या मृत्यु, अपने परिवार की देखरेख करने वाले की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। इसलिये यह बहुत महत्वपूर्ण है कि परिवार होने के नाते हमें पता होना चाहिये कि जो पैसा हमारे पास है उसे प्रभावशाली तरह से कैसे इस्तेमाल करना चाहिये, और चुनौतियां आने पर साथ मिलकर कैसे काम करना चाहिये। इस सत्र में हम कुछ ऐसे तरीकों के बारे में भी बात करने जा रहे हैं जो परिवारों की आय बढ़ाने में मदद करने के लिये, और यह निश्चित करने के लिये कि उनके बच्चे आय की कमी से होने वाले नुकसान से सुरक्षित हैं, उपलब्ध है।

सत्र 7: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र में माता-पिता और किशोर धन संचालन करने के तरीकों को पहचानने और धन के बारे में तनाव को कम करने के बारे में सीखेंगे
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none">● यह निश्चित करने के लिये कि माता –पिता अपने बच्चों का भरण पोषण कर सकें, परिवार के लिये धन खर्च करने का संचालन करना महत्वपूर्ण है● परिवार में बजट बनाने से आपको परिवार के लिये जरूरी बातों पर सोचने में मदद मिलती है● धन का बेहतर संचालन करने से परिवार का तनाव कम होता है
सीखने का सामान	■ फिलप चार्ट, पेपर, पैन, मारकरस, टेप

	<ul style="list-style-type: none"> ■ अटैंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ■ नाम के लिये टैगस ■ अपना घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर ■ साफ्ट बॉल, <i>नीडस और वान्टस</i> (जरूरतें और इच्छाएँ) गेम कार्डस ■ नकली धन (यह कागज को काट कर आसानी से बनाया जाता है)
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ■ तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ■ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें ■ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी
स्वागत और सत्र की तैयारी, सत्र की समीक्षा	25 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहायक हाजिरी लेते हैं ■ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा ■ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा ■ दिन की तैयारी ■ गतिविधि: <i>नीडस और वान्टस</i> (जरूरतें और इच्छाएँ)
मूल पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ दादीजी की कहानी ■ कहानी के बारे में चर्चा ■ नकली धन – दिखाई देने वाला बजट ■ चर्चा – दिखाई देने वाला बजट ■ पेपर बजट का परिचय ■ मनी स्टॉक का परिचय और चर्चा
सत्र की समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह के लिये होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - अपने परिवार के साथ एक विजुअल बजट बनायें - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ■ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद सत्र को समाप्त करना
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ■ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें

स्वागत और सत्र की तैयारी

10 मिनट

1.25 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये, चाय और फल दें, और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।

1.26 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.27 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.28 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये, पिछले सप्ताह भागीदारों से घर पर समस्या का समाधान करने के लिये कहा गया था। होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को लागू करने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहाँ ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

सत्र की समीक्षा

15 मिनट

2.1 दिन की शुरुआत करना : इस सत्र में हम पिछले सत्र में सीखे हुये समस्या-समाधान के कौशलों से आगे बात करेंगे । समस्या का समाधान करने के 6 चरण याद हैं?

1. एक दूसरे की सुनें और समस्या को पहचानें (आग कहाँ लगी है ? समस्या क्या है ?)
2. समाधानों को सोचें (आग बुझाने के विभिन्न विकल्प क्या है ?)
3. समझें कि हर समाधान से क्या लाभ और क्या हानि होगी ? (परिणाम क्या होंगे?)
4. एक समाधान चुनें (हमें कौन सा समाधान चुनना चाहिये)
5. उसे आजमा कर देखें
6. सोचे, क्या इससे लाभ हुआ ? (क्या हमारे समाधान का लाभ हुआ ?)

समस्या-समाधान के ये चरण आज के इस सत्र में हमारी मदद करेंगे। सहायक 'अपना घर' के पोस्टर को दिखाते हैं।

आज हम एक बहुत ही खास तरह की समस्या के बारे में बात करेंगे – धन (संपत्ति, पैसा)। धन कभी कभी हम सभी को चिंतित और दुखी कर सकता है। जब हमारे पास पर्याप्त धन नहीं होता तो हम तनाव में आ जाते हैं; और जब हमारे पास पर्याप्त धन होता तो हम खुश होते हैं। तनावपूर्ण समय में धन के बारे में सोचना, चाहे वह अचानक से किसी अंतिम संस्कार के लिये पैसे देने की बात हो, या परिवार में किसी की मृत्यु होने पर बच्चों या नाती पोतों की मदद करने की बात हो, विशेष रूप से मुश्किल हो सकता है। धन की समस्याओं से निपटने से परिवार में तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है।

आज के इस सत्र में हम एक बहुत ही खास तरह के और महत्वपूर्ण तनाव के बारे में बात करेंगे – धन (संपत्ति, पैसा) के लिये तनाव।

- हम चर्चा करेंगे कि धन की बचत करना क्यों जरूरी हो सकता है
- हम सीखेंगे कि हमारे पास मौजूदा धन के लिये सावधानीपूर्वक योजना कैसे बनाई जाये
- अपने धन के लिये हम बजट बनाना सीखेंगे। बजट बनाने का मतलब है –धन के लिये योजनायें बनाना, जिससे धन की कमी से बचने में हमारी मदद होती है।

सहायक इस बात पर जोर देते हैं कि यह एक सुरक्षित जगह है जहां धन जैसी कठिन चीजों के बारे में बात कर सकते हैं।

2.2 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। भागीदारों से पूछें कि क्या वे घर में कोई व्यायाम कर रहे हैं ? इसके लिये उनकी तारीफ करें।

2.3 गतिविधि: नीडस एण्ड वॉन्टस (जरूरतें और इच्छायें)

हम सभी कभी न कभी पैसे की कमी से बचने के लिये संघर्ष करते हैं। यह खेल बहुत सावधानी से यह सोचने में हमारी मदद करेगा कि पहले ही दिन से अपने पैसे को कैसे खर्च करें। हम **जरूरतों** और **इच्छायों** के बारे में सोचने से शुरू करते हैं।

- क्या कोई समझा सकता है कि **जरूरतें** और **इच्छायें** क्या हैं ?
- ये एक दूसरे से कैसे फरक हैं ?

सहायक इन्हें फ्लिप चार्ट पर लिखें।

उदाहरण –अगर गहनों को जरूरत के रूप में बताया गया है, तो पूछें कि उससे ज्यादा जरूरी क्या है ... अपने बच्चों की शिक्षा या सोने का हार ? अब भागीदारों को फैसला करने दें कि यह **जरूरत** है या **इच्छा**। अगर कोई कुछ नहीं बोलता है तो उदाहरण दें

जरूरतें – भोजन, पानी, बच्चों के लिये शिक्षा, कपड़े, कहीं आने जाने के लिये यातायात, सादा घर

इच्छायें – अतिरिक्त कपड़े, सोने के गहनें, बड़ी बड़ी पार्टियां, त्यौहारों का मनाना, टी वी, स्मार्ट फोन, सिगरेट, शराब

हिदायतें – नीडस एण्ड वॉन्टस (जरूरतें और इच्छायें) खेल को आसान बनाना

1. भागीदार एक गोले में खड़े होते हैं
2. सहायक एक भागीदार की तरफ गेंद फेंकता है या गेंद से इशारा करता है, और उसे **जरूरतों** या **इच्छायों** का छपा हुआ एक कार्ड दिखाता है।
3. भागीदार दूसरों को समझाता है कि वह क्यों समझता है कि दिखाई गई चीज एक **जरूरत** है या एक **इच्छा**। सहायक याद दिलाता है कि कोई उत्तर सही या गलत नहीं है।
4. सहायक दूसरे भागीदारों से पूछते हैं कि क्या वे इस उत्तर से सहमत हैं या नहीं। चर्चा के लिये प्रोत्साहित करें।
5. एक बार जब भागीदार सहमत हो जाते हैं तो सहायक उस कार्ड को **जरूरत** या **इच्छा** के ढेर में रख देता है।

6. भागीदार अब गेंद को गोले में खड़े दूसरे भागीदार की तरफ फेंकता है, जिसे एक नया शब्द दिया जायेगा।
7. 3, 4, 5 चरणों को दोहरायें।
8. चर्चा करें कि यह गतिविधि भागीदारों के पैसे से कैसे जुड़ी है।

3.1 दादीजी की कहानी

सहायक इस कहानी को पढ़ कर सुनायेंगे

आपको याद है कि सत्र 2 में हमने आपको एक नाटक परिवार की जानकारी दी थी नगमा, समीर, शबनम, पापा और मामा। आज हम दादीजो से मिलेंगे जो पापा की मम्मी हैं। दादीजी अपने पोते पोती के साथ रहती हैं... मीना और सोनू, जो नगमा, समीर, शबनम, के चचेरे भाई और बहिन हैं। मीना 18 साल की है और स्कूल में उसे बहुत अच्छे अंक मिलते हैं। सोनू अभी 16 साल का हुआ है। उसके कई दोस्त हैं जो उसे बहुत पसन्द करते हैं।

जब मीना और सोनू बहुत छोटे थे, तब उनके पापा और मम्मी मर गये थे, तब से दादीजी अपने पोते पोती की देखभाल करती हैं। वे संघर्ष करते हैं। दादीजी को हर महीने 2000 रुपये 'ओल्ड एज' (वृद्धावस्था) पेंशन; और 2500 रुपये विधवा पेंशन मिलती है; इसके अलावा दादी जी बाजार में सब्जियाँ बेचकर कुछ पैसा कमाती है। कुल मिलाकर, वह मुश्किल से घर का खर्च पूरा कर पाती हैं। खासकर महीने के आखिरी दिनों में बहुत मुश्किल होती है।

एक दिन बच्चों को स्कूल से आते देखकर दादीजी सोचने लगी "मीना बहुत होशियार है। अगले साल वह 12 कक्षा पास कर लेगी, और निश्चित रूप से युनीवर्सिटी में जायेगी। उसे किताबों की जरूरत पड़ेगी। और सोनू, वह अपने दादा की तरह है... ईमानदार, गम्भीर, और जिम्मेदार। जल्दी ही वह हाई स्कूल में जायेगा। उसे नये स्कूल यूनीफॉर्म और स्कूल आने जाने के लिये गाड़ी के लिये पैसे चाहियें।"

फिर वह सोचती हैं कि समय बहुत खराब चल रहा है, बड़ी परेशानी है। मैं अपने पोते और पोती को एक बहुत अच्छा भविष्य देना चाहती हूँ। उन्हें संसार की हर खुशी और सफलता मिलनी चाहिये। पर मुझे नहीं पता कि यह कैसे होगा। मैं नहीं जानती कि पैसा कैसे और कहां से आयेगा। मैं साहूकार से पैसा उधार तो ले सकती हूँ, पर ये लोग बहुत खतरनाक हैं और उधार लौटाना महंगा पड़ेगा। मुझे पैसा कमाना और बचाना पड़ेगा।

तो, आप ने यह कहानी सुनी। यही कारण है कि हम आज यहां हैं। कभी कभी जीवन में ऐसे समय आते हैं जब हमें लगता है कि पैसा बचाना, या दूसरे लोगों से पैसा उधार लेना मुमकिन नहीं है। पिछले सत्र में हमने एक साथ मिलकर समस्याओं को हल करने की बात की थी। पैसा अक्सर एक ऐसी समस्या की तरह होता है जिसे हल करने की जरूरत होती है।

दादीजी का लक्ष्य है कि उसका पोता हाई स्कूल में जाये और उसकी पोती युनीवर्सिटी जाने के अपने सपने को पूरा कर सके। आइये, हम मिलकर सोचें कि वह किस तरह से जो थोड़ा सा पैसा उनके पास है उससे बुहत सा पैसा बचाने की इस समस्या को हल कर सकती हैं ?

सहायक एक बड़े पोस्टर को लेकर दादीजी के लिये एक विशुअल बजट का चित्र बनाना शुरू करता है।

- दादीजी अपनी पेंशन और छोटे कारोबार से हर महीने कितना कमा लेती हैं ?
- हर महीने दादीजी को किन चीजों पर पैसा खर्चना पड़ता है ?
- समूह इस के लिये अपनी राय देगा। सहायक उन चीजों के लिये गोले बनायेंगे जिनके लिये दादीजी पैसा खर्चती हैं, जैसे भोजन, स्कूल की फीस, गाड़ियां आदि

अब, सहायक एक और गोला बनाता है, और कहता है कि यह गोला बचत के लिये है। दादीजी इस में हर महीने थोड़ा-थोड़ा पैसा रखेंगी। वह इस को खर्च नहीं करेंगी परन्तु अपने पोते के हाई स्कूल के लिये और अपनी पोती की युनीवर्सिटी की शिक्षा के लिये बचा कर रखेंगी।

सहायक कहानी का अगला भाग पढ़ कर सुनाता है।

दादीजी को अपने बच्चों के लिये पैसा बचाने में बहुत समय लगेगा। इसीलिये, यह योजना बनाना कि वह किस तरह से पैसे की बचत करेंगी, बहुत महत्वपूर्ण है। सबसे पहले तो वह बजट बनाती हैं – अपने पैसे को बचाने के लिये एक योजना। फिर वह एक बार में थोड़ा पैसा बचाना शुरू करती हैं। वह बचत और उधार समूह में भी शामिल हो गई हैं।

वह सोनू और मीना के साथ मिलकर उन छोटी छोटी चीजों को चुनती हैं जिन पर वे हर सप्ताह कम पैसा खर्च सकते हैं। बच्चे उन चीजों के बारे में सोचने में अपनी दादी की मदद कर रहे हैं जिनकी उन्हें जरूरत नहीं है। और अगले कुछ सालों में जैसे जैसे बच्चे बड़े होते हैं, दादीजी अपने सपने साकार करने में सक्षम होती हैं। दोस्तों या साहूकारों से पैसा उधार लिये बिना, दादीजी सोनू के हाई स्कूल की फीस और मीना की युनीवर्सिटी की शिक्षा के लिये पैसे बचाने का प्रबंध कर लेती हैं।

दादीजी को इस पर बहुत गर्व है !!

3.2 दादीजी की कहानी के बारे में चर्चा

कहानी के बारे में पूछे जाने वाले प्रश्न

- अपने पोता-पोती की मदद के लिये दादीजी को बीच में पड़ने की क्या जरूरत थी ?
- अपने पोता-पोती के भविष्य के लक्ष्यों को पाने में दादीजी ने कैसे मदद की ?
- आपको क्या लगता है कि पैसे बचाने पर दादीजी को कैसा लगा होगा ?
- आपके और आपके परिवार के बचत लक्ष्य क्या हैं ?

सरकारी योजनाएँ :

कई परिवारों की आय को बढ़ावा देने के लिये उपलब्ध सरकारी योजनाओं तक पहुंचना बहुत जरूरी होता है। विभिन्न राज्यों में विभिन्न योजनाओं पर जानकारी और उनकी योग्यताओं की जाँच के लिये एक उपयोगी वेबसाइट है *डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू. हकदर्शक.कॉम/होम*

कभी-कभी अगर लोगों को आर टी आई लिखने वाले सरकारी कार्यालयों में परेशानी होती है तो ये पत्र मदद कर सकते हैं

- क्या आप जानते हैं कि आपका परिवार किन योजनाओं का हकदार है ?
- क्या भागीदार स्थानीय एन जी ओस के बारे में जानते हैं जो इसमें मदद कर सकती हैं ?

3.3 विजुअल बजट

शुरू करने से पहले हम बजट के बारे में बात करते हैं बजट क्या है ? भागीदार इस बारे में अपने विचार देते हैं।

बजट क्या है, इस बारे में सोचने के लिये कुछ तरीके यहां दिये जा रहे हैं

- बजट बताता है कि हम कैसे तय करते हैं कि हम कहां पर अपना पैसा खर्चते हैं।
- यह पता करने में कि अपनी जरूरतों और इच्छाओं पर हम कितना पैसा खर्च सकते हैं बजट हमारी मदद करता है

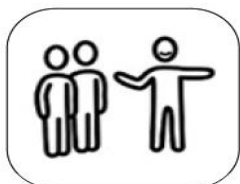
आज शुरू में हमने जिस जरूरत की बात की थी वह किसे याद है ? उसकी कीमत क्या है ? आपने अभी अभी अपना पहला बजट बनाया है।

हिदायतें: विजुअल बजट को आसान बनाना

1. किशोर और माता-पिता जोड़े बनाते हैं
 2. हर माता पिता और किशोर को एक बड़ा पेपर, रंग, मार्करस, दिये जाते हैं। माता पिता और किशोर आपस में चर्चा करते हैं और किशोर चित्र बनाता है।
 3. अब हम मिलकर अपने बजट का चित्र बनायेंगे। आप और आपका परिवार हर महीने जिन चीजों पर पैसा खर्चते हैं उन सब के लिये गोले बनायें।
 4. अपने बजट को बनाते समय इन चार बातों को सोचें
- आपके पूरे परिवार के लिये सारी जरूरतें क्या हैं ?
 - इन जरूरतों की कीमत क्या है ?
 - आपकी परिवार की इच्छायें क्या हैं ?
 - इन इच्छाओं की कीमत क्या है ?

इस अभ्यास का लक्ष्य *नकली पैसे* के साथ बजट बनाना है। सहायक चारों तरफ घूमेंगे और समझने के लिये जाँच करेंगे। भागीदारों को याद करायें कि वे अपने चित्रों को फैंला कर रखें।

5. कौन हमें बतायेगा कि आपके परिवार के बजट में कौन कौन सी चीजें शामिल हैं ? क्या कोई कुछ और कहना चाहता है ?



सहायक सारे जवाबों को फिलप चार्ट पर लिखते हैं। अपने विजुअल बजट में अगर भागीदारों से कुछ छूट गया है तो उन्हें वह लिखने का मौका दें।

1. नीचे दिये गये परिदृश्य को समझायें –

सोचें कि आज आपको वेतन मिला है और एक छोटे से कारोबार की आय भी आपके पास है। हम आपको नकली पैसे देंगे और मानेंगे कि यह आपकी आय है। कुल मासिक आय 11,000 रुपये है। सहायक हर परिवार को 20 X 500 के नोट, 10 X 100 के नोट और 10 X 10 के नोट बांटते हैं।

2. अब हम इन पैसों से बजट, एक योजना बनाते हैं— मान लें कि आप के पास अगले महीने के लिये यही पैसे हैं। इस महीने आप जिन चीजों पर पैसा खर्च करने वाले हैं उन सभी का चित्र आपने बना लिया है।
3. भागीदारों ने जो गोले अपने विजुअल बजट में बनाये हैं, उनमें वे नकली पैसे को रखते हैं — आप एक महंगी चीज खरीदते हैं और एक गोले में 500 रुपये रखते हैं। आप एक कम महंगी चीज खरीदते हैं और एक गोले में 100 रुपये रखते हैं।
ऐसा करते समय दो बातों को ध्यान में रखें
 - एक परिवार के रूप में कौन सी दो चीजें आपके लिये महत्वपूर्ण हैं ?
 - कौन सी चीजें आपके लिये बहुत ज्यादा मायने नहीं रखती ?
4. परिवार का विजुअल बजट बनाने के लिये भागीदार नकली पैसे के साथ खेलते हैं — हमें ध्यान रखना है कि जो पैसा हमारे पास है उससे हमें विभिन्न चीजों को चुनना होगा। और कभी कभी यह चुनना बहुत मुश्किल हो सकता है। सहायक भागीदारों को याद दिलायेंगे कि यह खेल है और सबसे अच्छा बजट खोजने के लिये उन्हें पैसे के साथ खेलना चाहिये। सहायकों को चारों तरफ घूमना चाहिये और उन भागीदारों की मदद करनी चाहिये जिन्हें ऐसा करने में कठिनाई होती है। हर समूहों में बनाये जाने वाले फैसलों की प्रशंसा करें।

3.4 विजुअल बजट पर चर्चा

आइये हम चर्चा करें कि हमने यह गतिविधि क्यों की

- आपको क्या लगता है कि हमने आपसे विजुअल बजट बनाने के लिये क्यों कहा ?
- क्या हमने अपने पैसे को सम्भालने के बारे में कुछ सीखा ? इस गतिविधि ने यह सोचने में कि तनाव में आये बिना अपने पैसे को कैसे खर्च सकते हैं, भागीदारों की मदद की होगी।
और इस गतिविधि ने उन चीजों को बदलने के बारे में सोचने में भी भागीदारों की मदद की होगी जिस पर वे पैसा खर्चते हैं।
- किशोरों, अपने माता-पिता के पैसा खर्च करने के तरीके के बारे में आपने ने क्या सीखा ?
- अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिये क्या हमारे पास पर्याप्त पैसा था ? अपनी इच्छाओं के बारे में क्या ?
- एक परिवार के रूप में, चीजों पर कम पैसा खर्चने के लिये आप क्या कोशिश कर सकते हैं ?
- क्या अधिक धन कमाने की कोशिश करने के तरीके हैं ?
- क्या माता-पिता और किशोर एक ही चीज़ पर पैसा खर्च करना चाहते हैं ?

3.5 पेपर बजट

ध्यान दें — यह संभवत तभी उपयोगी होगी जब भागीदारों ने कम से कम बुनियादी पढ़ाई की है, जो अक्सर किशोर करते हैं। (नहीं तो इसे छोड़ दें)

रोलप्ले : सारा पैसा कहां गया ? (नकारात्मक)

महीने का अंत हैं। पापा काम से घर आते हैं

पापा (माँ से) – “मुझे कुछ पैसे दो। मुझे 100 रुपये चाहिये।”

माँ – “पैसे अब तो मुश्किल से कुछ बचा होगा। आपको वेतन मिलने से पहले अभी कुछ और दिन बाकी हैं।”

पापा (गुस्से में)– “क्या मैं इतनी मेहतन से पैसा कमाता हूँ और तुमने सारा पैसा खर्च कर दिया। पैसा कहां गया?”

माँ – “मुझे ठीक से पता नहीं”

पापा – यह बात अच्छी नहीं है। मैं काम करता हूँ और तुम हमारा पैसा खर्चती रहती हो।”

माँ – “ (बुरा लगता है) मुझे यकीन है कि मैंने कोई पैसा बरबाद नहीं किया ।”

पापा – “ तो फिर पैसा कहां गया ?”

माँ फूट फूट कर रोती है, उसे अपने पर्स में 50 रुपये मिलते हैं जिसे वह निकालकर पापा को देती है।

चर्चा के लिये प्रश्न

- माँ को अब कैसा लग रहा है ? पैसे से हालात बहुत तनावपूर्ण हो सकते हैं। हम में से कई लोगों की यह समस्या होती है कि हम तय नहीं कर पाते कि पैसा महीने भर चलेगा या नहीं।
- आपको क्या लगता है कि पापा और माँ के बीच बहस होने का कारण क्या था ?
- माँ पापा को क्यों नहीं बता सकी कि पैसा कहां गया ?
- क्या ऐसा लगता है कि यह परिवार जरूरतों और इच्छाओं के बारे में बात करता है या अपने पैसे को खर्च करने के लिये योजाना बनाता है ? अपने पैसे को खर्चने के लिये योजनाएँ न बनाने या प्राथमिकतायें न सोचने के परिणाम क्या होते हैं ?

पेपर बजट की जानकारी दें

सहायक पेपर बजट दिखाते हैं (नीचे दिया है)

गतिविधि: उदाहरण में दिये गये आय के फार्म को भरें। किसी एक समूह का विजुअल बजट लें और पूरे समूह के देखने के लिये उनके खर्चों को भरें। ध्यान रहे कि खर्चों को हर दिन के लिये भरें, और सप्ताह के अंत में खर्चों को जोड़ा जाना चाहिये। अगर माता-पिता पढ़े लिखें नहीं हैं, तो किशोर उनकी मदद कर सकते हैं। कुल जमा के लिये, जहां जरूरत है, वहां मदद के साथ नकद राशि का इस्तेमाल किया जा सकता है। (उदाहरण के लिये — माँ 500 रुपये लेकर दुकान में गईं। और 350 रुपये लेकर घर वापस आईं। उसने केवल खाना खरीदा। उसका बेटा भोजन खरीदने के लिये खर्च किये गये 140 रुपये भरने में उसकी मदद करता है)

बजट डायरी					
आय					
आय का साधन	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	कुल
पिछले सप्ताह की बची आय					
आय 1 (पिता की)					
आय 2 (साथी की)					
अन्य आय (किशोर)					

सुझाव दें कि इस तरह की डायरी रखना, बजट बनाने और अपने पैसे के खर्च होने पर नज़र रखने का बहुत ही उपयोगी तरीका है।

बजट डायरी					
खर्च					
चीजें	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	कुल
खाना					
यातायात					
कपड़े					
दवाईयां					
फोन					
बिजली, पानी					
किराया					
उधार की किश्तें					
स्कूल फीस					
बचत और आपतकाल					

रोलप्ले : सारा पैसा कहां गया ? (सकारात्मक)

महीने का अंत है। पापा काम से घर आते हैं

पापा (माँ से) – “मुझे कुछ पैसे दो। मुझे 100 रुपये चाहिये।”

माँ – “पैसे अब तो मुश्किल से कुछ बचा होगा। आपको वेतन मिलने से पहले अभी कुछ और दिन बाकी हैं।”

पापा (गुस्से में)– “क्या मैं इतनी मेहतन से पैसा कमाता हूँ और तुमने सारा पैसा खर्च कर दिया। पैसा कहां गया ?”

माँ – “रुको मैं डायरी लेकर आती हूँ। उसे देखकर मैं बता सकती हूँ।”

माँ डायरी लेकर आती है, पापा के साथ बैठती है, और पापा को डायरी दिखाती है

माँ – “ देखो ... हमने स्कूल के लिये इतना पैसा खर्चा, इतना खाने पर, हमारा किराया इतना था, हमने गैस ज्यादा खरीदी, और हमें समीर की दवा के लिये खर्चना पड़ा। फिर बस के लिये यह खर्चा। हमारे पास अभी भी 80 रुपये मेरे पर्स में हैं, और 340 रुपये ट्रंक में रखे हैं; पर हमें भोजन पर खर्चने के लिये इस पैसे की जरूरत होगी।

पापा – “हां, मैं देख रहा हूँ कि हमने पैसा बरबाद नहीं किया है। अगले महीने हमें गैस की जरूरत नहीं होगी, जिसका मतलब कि हमारे पास कुछ फालतू पैसा होगा। उम्मीद है कि दवा पर भी हमें पैसे नहीं खर्चने पड़ेंगे। मैं सोच रहा हूँ कि आज रात मुझे बाहर जाने की जरूरत नहीं है।”

माँ – “ शायद मुझे अगले महीने कुछ ज्यादा सिलाई का काम मिल सकता है। फिर हम सोच सकते हैं कि उस पैसे से हम क्या करें!”

चर्चा के लिये प्रश्न

- यह रोलप्ले पहले रोलप्ले से किस तरह फरक है ?
- क्या कागजी बजट की डायरी इस स्थिति में सहायक हुई ? कैसे ?
- अपने पैसे को इस्तेमाल करने की योजना बनाने में डायरी ने किस तरह से परिवार की मदद करी ?
- तनाव को कम करने में डायरी ने किस तरह से मदद करी ?

3.5 दादीजी की कहानी (भाग 2): धन का सदमा की जानकारी

सहायक कहानी का अगला भाग पढ़ कर सुनाता है

आइये अब हम दादीजी की आगे की कहानी सुनें एक रात को बहुत भयानक तूफान आया। हवा इतनी तेजी से चल रही थी कि दादीजी का छोटा सा घर हिलने लगा। अचानक से, घर के छत का एक हिस्सा तूफान में उड़ गया। तूफान रुकने के बाद, दादीजी ने देखा कि छत की मरम्मत जल्द ही करानी होगी और इसके लिये उसे पैसे की जरूरत है। बच्चों के माता पिता के मरने के बाद से दादीजी ही अकेले उनका भरण-पोषण करती हैं। और अब यह नई मुसीबत आ गई। समय खराब चल रहा है।

3.6 चर्चा : धन का सदमा

इस तरह की चीजें हम सभी के साथ हो सकती हैं, और ऐसा आमतौर पर अचानक से ही होता है। क्या आप अन्य चीजों के बारे में सोच सकते हैं जो पैसे के तनाव का कारण बन सकती हैं? भागीदार अपने अपने सुझाव दें। ऐसी चीजों की सूची में ये सब शामिल हो सकते हैं

- अंतिम संस्कार
- परिवार के किसी सदस्य की गम्भीर बीमारी
- डकैती (लूट-पाट)
- दुर्घटना

ज़रा सोचें कि, हम सब के साथ भी वही हुआ है जो दादीजी के साथ हुआ था – हमारे घर की छत तूफान में बरबाद हो गई है।

अब सहायक सभी भागीदारों के पास जाकर उन सबसे 1000 रुपये ले लेता है और आपातकाल (इमरजेंसी) के लिये अलग रखता है। सहायक एक समूह से दूसरे समूह में जाता है और अलग गोला बनाकर उसमें आपातकाल लिखता है। वह 1000 रुपये इस गोले में रखता है। अब क्योंकि आप के पास कम पैसा रह गया है, तो नकली पैसे को संचालित (चलायें) करें और अपने विजुअल बजट को बदलने में 5 मिनट का समय लें। अब सोचें

- अगर कोई इमरजेंसी होती है तो, उसकी भरपाई करने के लिये हम पैसा कहां से लायेंगे ?
- दादीजी जैसे हालात होने पर बचत कैसे मदद कर सकती है ?
- क्या परिवार की आय बढ़ाने के तरीके हैं ?
- हम उधार लेने के बारे में सत्र 11 में बात करेंगे

जान डालने वाला (शक्तिवर्धक)

सहायक सूचि (परिशिष्ट) में से शक्तिवर्धक को चुनेगा। जब भागीदारों को विराम की जरूरत होती है, उस समय शक्तिवर्धक का इस्तेमाल करें।

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर पर किये जाने वाले काम (गतिविधि) की तैयारी

दादीजी के बारे में सोचें, कि अपने पोते और पोती के भविष्य के लिये कुछ पैसे बचाने में वह कैसे कामयाब रहीं। अब, हर महीने के लिये अपने विजुअल बजट के बारे में सोचें। उस पैसे पर ध्यान से विचार करें जिसे आप ने बांटा है। क्या आप के लिये हर महीने कुछ पैसा बचाना मुमकिन होगा ? हर महीने कुछ पैसा बचाना क्यों जरूरी है ? (उदाहरण के लिये इमरजेंसियों के लिये, भविष्य के लिये, बड़ी चीजों जैसे शादियों या अंतिम संस्कारों के लिये)।

माता-पिता और किशोर एक साथ मिलकर बचत की जरूरत के बारे में सोचते हैं। सहायक चारों ओर घूमकर देखता है। सहायक को याद रखना चाहिये कि भागीदार जो भी सुझाव दें उसकी तारीफ करे। अगर बिल्कुल भी फालतू पैसा नहीं है तो क्या परिवार आय बढ़ाने के तरीकों के बारे में सोच सकता है ?

घरेलू गतिविधि

अपने साथ घर पर में नकली पैसा ले जायें और पूरे परिवार के साथ एक विजुअल और एक कागजी बजट बनाने की कोशिश करें। अब सोचें कि हर महीने आपके परिवार के पास कितना पैसा उपलब्ध है, और वह पैसा कहां से आता है? फिर सोचें कि क्या इस पैसे से आपके परिवार की पूरे महीने की सारी जरूरतें पूरी हो जायेंगी ? क्या इससे कुछ इच्छायें भी पूरी हो सकेंगी ? अपने बजट और योजना में बचत को भी शामिल करें।

क्या आपको वे सभी सरकारी योजनायें मिल रही हैं जिनके आप हकदार हैं ? आप उन तक कैसे पहुंच सकते हैं ?

अपने साथी से सप्ताह में एक बार जरूर मिलें – अपने घर के बजट और योजना को बनाते समय आपने जो कुछ सीखा है उसे अपने साथी के साथ बांटें।

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं। वे घूमने जा सकते हैं या योगा कर सकते हैं, या वे अपने आप कोई व्यायाम बना सकते हैं।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें...

- लक्ष्य बनाने से हमें धन की बचत करने में मदद मिल सकती है
- बजट बनाना –या धन के लिये योजनायें बनाना और बचत करना– यह दिखाता है कि जब धन की बात होती है तो हमारे विकल्प क्या हैं
- धन के लिये तनाव को कम करने से परिवार का तनाव कम हो सकता है

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

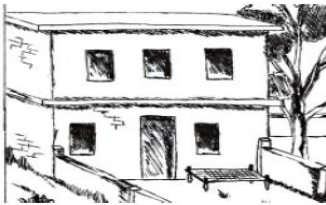
अगले दो सत्रों में हम धन से बहुत अधिक तनाव होना, स्कूल की परेशानी, हमारे परिवारों में लड़ाई-झगड़े जैसी समस्याओं के बारे में पता करेंगे। इस सत्र में मुख्य पाठ के लिये समूह को दो में बांटा जायेगा ... केवल किशोर और केवल माता-पिता। पर उससे पहले, अपने घरेलू काम करने को याद रखें।

सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान के बारे में याद दिलाते हैं। इस बात पर जोर देना जरूरी है कि मिलने का समय वही रहेगा भले ही समूह को दो छोटे समूहों में बांटा जायेगा।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें

भागीदारों को आने के लिये उनका धन्यवाद करें। स्वीकार करें कि पैसे के बारे में बातें करना तनावपूर्ण हो सकता है। भागीदारों को इस विषय पर काम करने की इच्छा के लिये, जो कई परिवारों के लिये तनाव का कारण होता है, मुबारकबाद दें।

हैन्डाउट : सत्र 7 के लिए उदाहरण



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____

ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 7 : बचत करने और अपने धन का बजट बनाने की प्रेरणा

लक्ष्य : परिवार के सभी लोग धन को सम्भालने के तरीके को समझें और पहचानें, और धन के बारे में तनाव को कम करें।

समीक्षा : इस सत्र में हम पिछले सत्र में समस्या समाधान के बारे में की गई चर्चा से आगे बात करेंगे। हम एक बहुत ही खास समस्या और महत्वपूर्ण तरह के तानव पर ध्यान देंगे – धन के बारे में तनाव।

- हम चर्चा करेंगे कि धन की बचत करना क्यों जरूरी हो सकता है
- हम सीखेंगे कि हमारे पास मौजूदा धन के लिये सावधानीपूर्वक योजना कैसे बनाई जाये
- अपने धन के लिये हम बजट बनाना सीखेंगे।

बजट बनाने का मतलब है – धन के लिये योजनायें बनाना, जिससे धन की कमी से बचने में हमारी मदद होती है।

चित्रण : दादीजी की कहानी ; जरूरतें और इच्छाएँ

मुख्य पाठ : दादीजी के उदाहरण का प्रयोग करके बजट बनाने के चरणों को देखें

1. आपकी घरेलू जरूरतें क्या हैं ? उनकी कीमत क्या है ? जरूरतों और इच्छाओं के कार्ड का उपयोग करें
2. आपकी घरेलू इच्छायें क्या हैं ? उनकी कीमत क्या है ? जरूरतों और इच्छाओं के कार्ड का उपयोग करें
3. हर महीने आप के घर की आमदनी कहां से आती है ? आमदनी कितनी है ?
4. महीने की सभी घरेलू जरूरतों को पूरा करने के लिये इस पैसे को बांटने के तरीके क्या हैं ?
5. महीने की सभी घरेलू इच्छाओं को पूरा करने के लिये इस पैसे को बांटने के तरीके क्या हैं ?
6. महीने की सभी घरेलू जरूरतों और इच्छाओं को पूरा करने के लिये, और आपातकाल या लम्बे समय के लक्ष्य के लिये बचत करने के लिये इस पैसे को बांटने के तरीके क्या हैं ?

घर के लिये अभ्यास – पूरे परिवार के साथ बजट बनाने की कोशिश करें। अपने बजट और योजना में बचत को शामिल करने की कोशिश करें। आप अपने बजट को या तो लिख सकते हैं या उसका चित्र बना सकते हैं।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैचअप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के सत्र आठ में आप सब का स्वागत है!!

माता-पिताओं और किशोरों के लिये अगले दो सत्र अलग अलग समूहों में प्रदान किये जायेंगे।

इस सत्र में हम परिवार पर अपना असर डालने वाले व्यवहार की समस्याओं को पहचानने के बारे में बात करेंगे, चाहे वह किशोरों का व्यवहार हो या माता-पिता का व्यवहार। हम परिवार में सकारात्मक संबंधों और व्यवहारों को स्थापित करने पर ध्यान देंगे। सत्र आठ में किशोरों और माता-पिताओं के लिये पाठ अलग अलग होंगे।

माता-पिताओं के लिये सत्र की चर्चा में नीचे दी गई बातों पर ध्यान दिया जायेगा

- आज की समस्या से जुड़े रहें: याद रखें कि व्यवहार बुरा होता है, किशोर नहीं।
- आप जो पाना चाहते हैं वही कहें।
- अच्छा व्यवहार पाने के लिये प्रशंसा का उपयोग करें।

और किशोरों के लिये मुख्य पाठ यह होगा

- अपने माता-पिताओं को एक मौका दें। कभी कभी आप मिलकर एक समस्या को हल कर सकते हैं।
- अपने माता-पिताओं की राय पर भी ध्यान देना याद रखें।
- *सॉरी* (माफ कर दें) बोलना अच्छा है।

सत्र आठ में, हम परिवार में व्यवहार की समस्या के बारे में बात करेंगे। एक सहायक के रूप में आपके लिये विषय को आसान बनाने के लिये, माता-पिताओं, और किशोरों के लिये यह विषय चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यह जरूरी है कि इस सत्र और अगले सप्ताह के सत्र में हर कोई खुले दिमाग से इसमें शामिल हो, क्योंकि हम जो सीखेंगे वह हमारे व्यवहार करने के तरीके पर केंद्रित है। सच्चाई यह है कि संबंध बनाने के नये तरीके सीखने का मतलब यह नहीं है कि हमारे संबंध खराब हैं इसका मतलब केवल यह है कि हमारे संबंध और बेहतर हो सकते हैं।

माता-पिता: जैसा कि हमने शुरू में बताया था कि माता-पिता होना चुनौतीपूर्ण होता है। हम में से कोई भी बच्चों की परवरिश करने के हुनर की पूरी समझ के साथ पैदा नहीं हुआ है। माता-पिता अपने व्यक्तिगत अनुभवों से ही या दूसरों की मदद से अधिकांश हुनरों को सीखते हैं। यह याद रखना जरूरी है कि माता-पिताओं का अपने बच्चों के साथ व्यवहार करने के तरीके का उनके हित पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। यह जरूरी है कि माता-पिता अपने बच्चों के साथ बर्ताव करने के अपने तरीके से संतुष्ट हों, और अगर उनका बर्ताव नकारात्मक रूप से बच्चों को प्रभावित करता है तो माता-पिता को बदलने के लिये तैयार होना चाहिये। किशोरों की परवरिश करना चुनौतीभरा हो सकता है। कभी कभी किशोरों के बर्ताव करने के तरीकों से माता-पिता के बर्ताव करने के तरीकों पर असर पड़ सकता है।

किशोर : किशोर होना किसी के लिये भी सबसे अच्छा और सबसे खराब अनुभव हो सकता है। किशोर कई तरह के दबावों का सामना करते हैं। उनमें शारीरिक बदलाव होते हैं और हॉर्मोन से उनके स्वभाव पर असर पड़ सकता है। हॉर्मोन हमारे शरीर में बनने वाले रसायन होते हैं जो अलग अलग काम करते हैं। जब हम किशोर अवस्था में होते हैं तो हॉर्मोन में बदलाव होता है। हमारे स्वभाव के लिये जिम्मेदार रसायन, स्वभाव के हॉर्मोन होते हैं और उनमें कोई भी बदलाव हमारे स्वभाव और भावनाओं को प्रभावित कर सकता है। किशोरों

की नई जिम्मेदारियां होती हैं और लोगों को उनसे बहुत उम्मीदें होती हैं। कभी कभी, किशोर समझ नहीं पाते कि इन बदलावों से कैसे निपटें। वे अपने जीवन के बारे में ज्यादा जिम्मेदारियां लेना, और फैसले करना भी सीखते हैं। जो रास्ते वे अब चुनते हैं वे उन्हें हमेशा के लिये प्रभावित कर सकते हैं। इसलिये, इस अवधि के दौरान किशोरों के व्यवहार करने का तरीका महत्वपूर्ण है। किशोरों को यह भी समझने की जरूरत है कि इस अवधि के दौरान उनके माता-पिता उनके बारे में और जो वे करते हैं, बहुत चिंतित रहते हैं। वे जानना चाहते हैं कि उनके किशोर कहां हैं, किसके साथ हैं, वे क्या कर रहे हैं; और इससे वे परेशान हो सकते हैं। अपने माता-पिता के डर और समझ को समझने की कोशिश करना कि उनके माता-पिता के दिल में उनका हित छिपा है, ममदगार हो सकता है। इससे किशोरों को इन चिंताओं को एक फरक नज़रिये से देखने में मदद मिल सकती है। उन्हें यह समझने की जरूरत है कि कभी कभी माता-पिता नहीं जानते कि अपनी चिंताओं को कैसे बतायें। इस सत्र में, हम आशा करते हैं कि किशोर और माता-पिता दोनों ही घरों में सामना किये जाने वाले व्यवहार की कुछ चुनौतियों को पहचानने में सक्षम होंगे, और संबंधों को सुधारने के लिये आदतों और अभ्यास को सीखेंगे।

सत्र 8: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र में माता-पिता और किशोरों को परिवार में आने वाली कुछ चुनौतियों पर विचार करने और उनसे निपटने का मौका मिलेगा। यह सत्र खासतौर पर, कठिन किशोर व्यवहार को सम्भालने में माता-पिता की मदद करेगा, और किशोरों को उनके व्यवहार को सम्भालने और ज्यादा जिम्मेदार बनने में उनकी मदद करेगा।
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कठिन हालातों तक पहुंचने और झगड़ों को सुलझाने के शान्तिपूर्ण तरीके हैं। ❖ <i>सॉरी</i> (माफ कर दें) बोलना अच्छा है <ul style="list-style-type: none"> ▪ माता-पिता के लिये – ❖ आज की समस्या से जुड़े रहें: याद रखें कि व्यवहार बुरा होता है, किशोर नहीं। <ul style="list-style-type: none"> ▪ किशोरों के लिये – ❖ अपने माता-पिताओं को एक मौका दें। कभी कभी आप मिलकर एक समस्या को हल कर सकते हैं।
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none"> ❖ फिलप चार्ट, पेपर, पैन, मारकरस, टेप ❖ अटेंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ❖ नाम के लिये टैग्स ❖ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ❖ तय करें कि वर्कशॉप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ❖ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियां लगायें ❖ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी	
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सहायक हाजिरी लेते हैं ▪ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा ▪ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा 	
सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दिन की तैयारी ▪ माता-पिताओं के लिये समीक्षा ▪ किशोरों के लिये समीक्षा ▪ अभ्यास : सीमा कहती है ● चर्चा : आप खुद जो सुनना चाहते हैं वही कहें 	
मूल पाठ	50 मिनट	<p>माता-पिता का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: "मैं खबर नहीं सुन सकता"।</p> <p>नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा</p> <p>सकारात्मक रोलप्ले: "मैं खबर नहीं सुन सकता।"</p> <p>चर्चा: समस्याओं से निपटना: इसे सकारात्मक बनायें</p> <p>शक्तिवर्धक</p>	<p>नकारात्मक रोलप्ले: "स्कूल के लिये देर हो गई।"</p> <p>नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा</p> <p>सकारात्मक रोलप्ले: "स्कूल के लिये देर हो गई।"</p> <p>चर्चा: समस्याओं से निपटना: आप पेरेन्ट बनें</p> <p>शक्तिवर्धक</p>
सत्र की समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ होम एकटिविटी की तैयारी सप्ताह के लिये होम एकटिविटी <ul style="list-style-type: none"> - एक समस्या के बारे में बात करें - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ▪ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना 	
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ▪ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ▪ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें 	

1.29 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये, चाय और फल दें, और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।

1.30 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.31 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.32 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये, पिछले सप्ताह भागीदारों को बचत करने और बजट बनाने के लिये प्रोत्साहित किया गया था। होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को लागू करने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहां ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

2.1 दिन की शुरूआत करना :

हर कोई कभी न कभी बुरा बर्ताव करता है।

- झगड़े हर घर में हो सकते हैं।
- किशोर बहुत से बदलावों से गुजरते हैं और कभी कभी बुरी तरह से बर्ताव कर सकते हैं।
- कई बार माता-पिता इतना तनाव महसूस करते हैं कि वे गुस्से की भावना को अपने पर काबू पाने देते हैं।

बिना चिल्लाये और मारपीट किये, ऐसी कठिन परिस्थितियों से निपटने के बहुत सारे तरीके हैं जिन हम अगले दो सत्रों में ध्यान देंगे। इस सत्र में, माता पिता अपने किशोरों को ज्यादा से ज्यादा अच्छा व्यवहार करने के लिये प्रोत्साहित करने के लिये स्पष्ट हिदायतें देने पर ध्यान देंगे। समस्या को हल करने के लिये किशोर अपने माता पिता के साथ काम करने पर ध्यान देंगे।

सहायक घर के पोस्टर को दिखाता है और उसे दीवार पर लगाता है।

आप को क्या लगता है कि पिछले सत्रों में सीखे कौशल से कौशल इस सत्र के लिये उपयोगी होंगे ? अगले दो सत्रों में, हम पहले से सीखे हुये कौशलों का अच्छी तरह उपयोग करेंगे। शुरू करने से पहले, आइये पहले सीखे गये कुछ कौशलों को हम खुद साद करें, जो इस सत्र में हमारे लिये उपयोगी होंगे

- सकारात्मक व्यवहार की तारीफ करना (सत्र तीन)
- अपनी भावनाओं के लिये जागरूक होना (सत्र चार)
- शान्त होना और विराम लेना (सत्र पाँच)
- समस्या का हल निकालना (सत्र छह)

घर के अभ्यास की चर्चा के दौरान यह पहले सामने आ चुका होगा। अगर नहीं, तो सहायकों को पिछले सत्रों से सामान का इस्तेमाल करना याद रखना चाहिये ।

2.2 माता-पिताओं के लिये समीक्षा

माता पिता होने के नाते, शान्त रहने की और तनावपूर्ण हालातों को नियंत्रित करने की कोशिश करना हमारा काम है। इसे अच्छी तरह से करने के लिये, पिछले सत्रों में सीखे कुछ कौशल हम याद करें

विराम लेना – दूसरे सत्रों में हमने गुस्से और तनाव के लिये जानकार होने की, और “विराम लेने ” की बात की थी (या शान्त रहने के लिये कोई और तरीका खोजने की)। गुस्सा होने पर शान्त होना आज के लिये याद रखना जरूरी है। ऐसा इसलिये क्योंकि अपने किशोर के प्रति कार्रवाई करने से पहले शान्त होना, समस्या को बेहतर तरीके से हल करने में हमारी मदद करता है, बजाय इसके कि हम उन्हें मारें या उन पर चिल्लाएँ।

सुनना : कभी कभी अपने किशोरों के बारे में बुरा सोचने के बदले यह याद रखना मददगार हो सकता है कि हर कहानी के दो पहलू होते हैं। अपने किशोर को आपको बताने के लिये प्रोत्साहित करना जरूरी है कि वे क्या सोच रहे हैं, उन्हें क्या महसूस होता है, और फिर वे जो कहते हैं आप उसे सुनें।

बात करना: अपने किशोरों को याद दिलाना कि वे अच्छा व्यवहार कर सकते हैं, उनके अच्छे व्यवहार को और अधिक बढ़ावा देता है। इससे हमें साफ साफ यह कहने में भी मदद मिलती है कि हम अपने किशोरों से क्या चाहते हैं।

2.3 किशोरों के लिये समीक्षा

यह याद रखना जरूरी है कि हालांकि कभी कभी माता-पिता बहुत शान्त नहीं होते, फिर भी वे हमसे ज्यादा अधिक समय से मौजूद हैं, और हमें सिखाने के लिये उनके पास महत्वपूर्ण चीजें हैं। कभी कभी जब हमें कोई समस्या होती है, जिससे हम डरते हैं या हमें चिंता होती है, या इतनी बड़ी होती है जिसे हम सम्भाल नहीं पाते, तो उस समय अपने माता-पिता से बात करनी चाहिये, क्योंकि अगर उनके पास हमें देने के लिये अच्छे सुझाव हों तो हमें मदद मिल सकती है। और कभी कभी हमारे माता-पिता के साथ कुछ समस्याएं होती हैं। उदाहरण के लिये... वे चाहते हैं कि हम घर के कामों में इतनी मदद करें कि हमारे पास स्कूल का काम करने के लिये काफी समय ही न हो। इस तरह की समस्याओं के बारे में भी अपने माता-पिता के साथ करना बात करना अच्छा होता है, बजाय इसके कि वे हमें और ज्यादा हताश करें।

इस सत्र में हम समस्या समाधान के कौशलों के बारे में आगे बात करेंगे, जिन्हें हम पहले ही सीख चुके हैं। क्या किसी को समस्या समाधान का कोई एक या सारे चरण याद हैं ? समस्या समाधान के 6 चरण.....

7. समस्या को सुनें और पहचानें – (आग कहाँ लगी है ? समस्या क्या है ?
8. समाधानों को सोचें – (कुछ विभिन्न समाधान क्या हैं?)
9. समझें कि हर समाधान का क्या परिणाम होगा (हर समाधान के क्या लाभ और हानि हैं ?)
10. एक समाधान चुनें – (हमें कौन सा समाधान चुनना चाहिये?)
11. आप जो समाधान चुनते हैं उसे आजमा कर देखें
12. इस बात पर ध्यान दें कि क्या उस समाधान से लाभ हुआ – (क्या हमारे समाधान ने काम किया ?)

अब हम कठिन व्यवहार की समस्या के समाधान पर ध्यान केंद्रित करते हैं (अपने खुद के व्यवहार सहित)। हमें एक बात जानने की जरूरत है – कि हमारे व्यवहारों का परिणाम होता है, जिसका मतलब है कि हमारे कार्यों का नतीजा या असर होता है। दूसरी याद रखने वाली बात यह है कि हम हर बात में अपने माता-पिता के पहलू के बारे में भी सोचें।

2.4 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। हमने पहले सत्र में सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को बताया था, उन व्यायामों को करने में भागीदारों की मदद करें। भागीदारों से पूछें कि क्या उन्होंने सप्ताह के दौरान घर पर व्यायाम किया, जिन्होंने किया उनकी तारीफ करें।

2.4 गतिविधि – सीमा कहती है

यह गतिविधि सभी को साफ, और सकारात्मक हिदायतें देने के महत्व को देखने में मदद करती है।

1. भागीदार सीधी लाइन में खड़े होकर शुरुआत करते हैं। केवल सीमा ही बात करती है।
2. इसका उद्देश्य भागीदारों के लिये एक सीधी लाइन में रहना, सहायक (सीमा) द्वारा दी जाने वाली हिदायतों का अनुसरण करके एक ही समय में एक साथ चलना है। (केवल सीमा को ही बात करने की अनुमति है)
3. सहायक: “सब सीधी लाइन में खड़े हैं ? क्या आप खेलने के लिये तैयार हैं ?
4. पहले नीचे दी गई नकारात्मक हिदायतें दें ---

सहायक: “सीमा कहती है: पीछे मत चलो”

सहायक: “सीमा कहती है: एक पैर पर मत खड़े हो”

सहायक: “सीमा कहती है: कूदो मत”

सहायक: “सीमा कहती है: मुस्कुराओ मत”

सहायक: “सीमा कहती है: आगे मत चलो”

लाइन को क्या होता है ?

5. अब नीचे दी हुई सकारात्मक हिदायतें देने की कोशिश करें

सहायक: “सीमा कहती है: आगे चलो”

सहायक: “सीमा कहती है: एक पैर पर खड़े हो”

सहायक: “सीमा कहती है: कूदो”

सहायक: “सीमा कहती है: मुस्कुराओ”

सहायक: “सीमा कहती है: पीछे चलो”

लाइन को अब क्या होता है ? एक लाइन में एक साथ रहने का प्रयास करने के लिये भागीदारों की तारीफ करना याद रखें।

6. नीचे दी हुई कुछ हिदायतें देकर फिर से कोशिश करें (नकारात्मक और सकारात्मक मिली हुई)

सहायक: “सीमा कहती है: नीचे मत बैठो” (नकारात्मक)

सहायक: “सीमा कहती है: खड़े हो जाओ” (सकारात्मक) आदि

2.6 चर्चा : आप जो पाना चाहते हैं उसे पाने के लिये कहें

आइये “सीमा कहती है” खेल के बारे में बात करते हैं, जो हमने अभी अभी खेला था। नीचे दिये गये प्रश्न पूछकर चर्चा शुरू करें

- नकारात्मक हिदायतें दिये जाने पर आपको कैसा लगा ?
- साफ और सकारात्मक हिदायतें दिये जाने पर आपको कैसा लगा ?
- अपनी तारीफ सुनने पर आपको कैसा लगता है ?

माता-पिता : कौन से व्यवहार ठीक हैं और कौन से ठीक नहीं हैं, इसके बारे में अपने किशोरों के साथ स्पष्ट होना जरूरी है। जब आप अपने किशोर को अच्छा व्यवहार करना सिखाते हैं तो उस कठिन व्यवहार पर ध्यान दें जिसे आप सम्बोधित करना चाहते हैं, एक व्यक्ति के रूप में अपने किशोर को नहीं। एक समय में एक ही समस्या को लें। आमतौर पर इसका मतलब होता है कि आपका संदेश आपके किशोरों के बारे में उस गलत चीज के लिये है जो वे करते हैं, उनके खुद के लिये नहीं। यह भी जरूरी है कि जब आपका किशोर उस तरह से व्यवहार करता है जैसा आप उससे चाहते हैं तो आप उसकी विशिष्ट प्रशंसा करना याद रखें। ऐसा करना उनके और अधिक अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करने में मदद करेगा और आपको सकारात्मक होने का मौका देगा।

मुख्य पाठ के लिये समूह विभाजित होता है।

मुख्य पाठ

50 मिनट

माता-पिताओं के लिये मुख्य पाठ : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना

नीचे दिये गये रोल प्ले यह भी दिखाते हैं कि जब हम अस्पष्ट और नकारात्मक हिदायतें देते हैं तब क्या होता है; और जब हम स्पष्ट और सकारात्मक हिदायतें देते हैं तब क्या होता है।

नकारात्मक रोलप्ले देखने से शुरुआत करें और मां को उसकी भावनाओं को अलग तरह से सम्भालने के लिये सलाह दें।

3.1 रोलप्ले : मैं समाचार नहीं सुन सकता (नकारात्मक)

शबनम और उसके माता पिता बैठकर टी वी पर समाचार सुन रहे हैं। शबनम स्कूल का अपना मनपसन्द गाना गा रही है।

मां –“ शबनम गाना मत गाओ। यह जरूरी है कि तुम्हारे पापा और मैं समाचार सुनें। अरे! तुम्हें तो अपनी ऑन्टी के लिये कार्ड लिखना है। मैंने तुमसे एक सप्ताह पहले ऑन्टी को कार्ड लिखने के लिये कहा था।”

शबनम – (नाराज़ होकर) “ पर मां, मैं तो धीरे धीरे गा रही हूँ। आप ने कहा था कि मैं अपना स्कूल का काम पूरा करूँ, तो वह मैंने कर लिया है। अब मैं अपनी क्वाअर कॉन्सर्ट (गायक मण्डली समारोह) के लिये अभ्यास कर रही हूँ। क्या आप मेरा गाना सुनना नहीं चाहती ?”

शबनम गाना जारी रखती है।

पापा (चिल्लाकर)–“शबनम! मैंने कहा न कि अपना गाना बन्द करो। बकवास! तुम गुस्सा दिलाने वाला काम मत करो। तुम्हारे गाने की वजह से हम सुन ही नहीं सकते कि देश में क्या हो रहा है।”

शबनम कमरे से बाहर जाती है, और ज़ोर ज़ोर से गाने लगती है।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के लिये चर्चा

रोल प्ले के लिये प्रश्न

- माता और पिता को स्थिति को बेहतर तरीके से सम्भालने के लिये आप उन्हें क्या सलाह दे सकते हैं ?
- सोच विचार करने से पहले, हम निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें
- माता और पिता कौन से कठिन व्यवहार को बदलना चाहते हैं ?
- माता और पिता क्या सोचते हैं कि समस्या क्या थी ? माता, पिता और शबनम के बीच हुई बातचीत का परिणाम क्या था? माता और पिता जो चाहते थे, उससे यह कितना फरक या उसके समान था ?

3.3 रोलप्ले : मैं समाचार नहीं सुन सकता (सकारात्मक)

शबनम और उसके माता पिता बैठकर टी वी पर समाचार सुन रहे हैं। शबनम स्कूल का अपना मनपसन्द गाना गा रही है।

पापा (पापा को गुस्सा आता है पर वह एक गहरी सांस लेते हैं) – “शबनम ! मेरी बेटी! तुम बहुत अच्छा गा रही हो। पर अभी मैं और तुम्हारी मां समाचार सुन रहे हैं, क्या तुम गाना बन्द कर सकती हो ? समाचार के बाद हम एक साथ मिलकर गाना गायेंगे (मुस्कुराकर) हो सकता है कि तुम हमें गाना सिखाओ।”

शबनम (मुस्कुराकर) – “ ठीक है पापा। मैं आपको सिखाऊँगी। मैं भी समाचार सुन लेती हूँ।”

समाचार के बाद

माँ – “शबनम समाचार सुनते समय चुप रहने के लिये तुम्हारा धन्यवाद, बेटी। अब तुम हमें वह सुन्दर गाना सिखाओ। तुम्हें किस ने यह गाना सिखाया ?”

शबनम – “स्कूल में मेरी टीचर ने, मां। साल के आखिर में हम इसे कॉन्सर्ट में गायेंगे। इसलिये मैं जितना हो सकता है उतना अभ्यास करना चाहती हूँ।”

पापा– शाबाश शबनम। हर रात, सुसमाचार के बाद तुम हमें यह गाना थोड़ा थोड़ा करके सिखाना। हम साथ मिलकर इसे सीखेंगे।

शबनम उन्हें गाना सिखाना शुरू करती है।

3.4 चर्चा: समस्याओं से निपटना: इसे सकारात्मक बनायें

नीचे दिये गये प्रश्नों के बारे में सोचकर चर्चा को शुरू करते हैं और फिर इन बदलावों को खुद करने का अभ्यास करेंगे

- आपने जो रोलप्ले पहले देखा था, उससे इस रोलप्ले में क्या बदलाव आया है ?
- माता और पिता किस समस्या को हल करने की कोशिश कर रहे हैं?
- माता और पिता किस तरह से समस्या का हल करने की कोशिश करते हैं ?
- शबनम पर इसका क्या प्रभाव पड़ा ?

अगर सहायक चाहते हैं तो भागीदारों के सुझावों को फिलपचार्ट पर लिख सकते हैं। याद दिलाने के लिये माता और पिता जिन कौशलों का इस्तेमाल करते हैं उनमें से कुछ ये हैं

- शबनम पर गुस्सा होने से पहले पापा एक गहरी सांस लेते हैं।
- समस्या के बारे में वह निश्चित होने की कोशिश करते हैं।
- माँ को याद है कि उसे जितना सम्भव हो उतना सकारात्मक होना है।

3.5 इसे सकारात्मक बनायें

अब हमें वही बदलाव करने के लिये अभ्यास करने का मौका मिलेगा जो माँ और पापा ने हमारे द्वारा देखे गये रोलप्ले में किया। बुरे व्यवहार के लिये इन विभिन्न नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को फिर से तैयार करने, या उनमें बदलाव करने का अभ्यास करें।

हिदायतें : “इसे सकारात्मक बनाओ” को आसान बनाना

1. सहायक माता-पिताओं को तीन समूहों में बांटते हैं।
2. हर समूह को नीचे दिये गये उदाहरणों में से कोई एक परिदृश्य मिलता है।
3. हर समूह अपने परिदृश्य में दी गई समस्या की पहचान करने पर ध्यान करते हुये, उस पर चर्चा करता है।
4. याद रखें कि व्यवहार पर ध्यान देना है, किशोर पर नहीं। उस व्यवहार के बारे में भी याद रखें जो समस्या पैदा कर रहा है।
5. छोटे समूह अपनी भावनाओं को साझा करने या बताने के लिये एक साथ वापस आते हैं।
6. सहायक बड़े समूहों से कह सकते हैं कि वे परिदृश्यों में दी गई नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को सकारात्मक में बदलने के बारे में सोच सकते हैं।

परिदृश्य :

पहला परिदृश्य देर से घर आना : आपका किशोर बताये गये समय से दो घंटे देर से घर वापस आता है। आप उसकी सुरक्षा को लेकर बहुत चिंतित हो रहे थे। जैसे ही वह घर में घुसता है, आप उस पर चिल्लाना शुरू कर देते हैं –“ तुम अब तक कहां थे ? तुम ने नहीं सोचा कि मैं तुम्हारे लिये चिंता कर रही होंगी। तुम केवल अपने ही बारे में सोचते हो।”

दूसरा परिदृश्य काम : आपने अपने किशोर से दो बार बर्तन साफ करने के लिये कहा है, पर वह फोन पर है। तीसरी बार पूछने के बाद भी उसने फोन नहीं छोड़ा और आप गुस्सा हो जाती हैं –“तुम क्या सोचते हो कि घर का सारा काम केवल मुझे ही करना है ? तुम बहुत सुस्त हो।”

तीसरा परिदृश्य आपने अपने किशोर से छोटे बच्चों को स्कूल के लिये तैयार होने में आपकी मदद करने के लिये कहा है। वे अक्सर समय से यह नहीं करते, और बच्चों को स्कूल के लिये देर हो जाती है। आपको नहीं लगता कि आप में इतनी ताकत है कि आप अकेले ही काम कर सकती हैं, और आप अपने किशोर को ही दोष देती हैं कि हर समय उनकी वजह से स्कूल के लिये देर होती है।

चौथा परिदृश्य दोस्त से लड़ाई : आप अपने किशोर को उसके सबसे अच्छे दोस्त के साथ घर के बाहर लड़ते हुये सुन रहे हैं। जब आपका किशोर अन्दर आता है तो वह परेशान लगता है और कहता है कि उसका एक दोस्त खो गया है। आपको यह सुनकर शान्ति महसूस होती है और आप कहते हैं, “यह तो अच्छी खबर है। उसका तुम पर बहुत खराब असर पड़ रहा था। उसकी वजह से तुम हमेशा देर से घर आते थे और हम से बहुत बुरी तरह बात करते थे।”

मुख्य पाठ

50 मिनट

किशोरों के लिये मुख्य पाठ : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना

हम चाहते हैं कि इन रोलप्ले और चर्चाओं में किशोर यह याद रखें कि समस्याओं को माता और पिता के साथ साझा करना मददगार हो सकता है। माता और पिता के पास अक्सर उपयोगी सुझाव होते हैं, जिसका मतलब है कि उनकी समस्याएँ छोटी हो जाती हैं। कभी कभी माता पिता उन्हें समझ नहीं पाते और किशोरों को खुद को समझाना होगा ताकि माता पिता उनकी मदद कर सकें।

3.1 रोलप्ले: स्कूल के लिये देर (नकारात्मक)

माँ (गुस्से में) – “नगमा, आज फिर बच्चों को स्कूल के लिये देर हो गई थी।”

नगमा – “माँ, मैं अपनी पूरी कोशिश तो करती हूँ।”

माँ – “नगमा, तुम जानती हो कि मेरी तबियत ठीक नहीं है और न ही मुझ में ताकत है। मुझे तुम्हारी मदद की जरूरत है। पर क्या फायदा, जब सबको ही स्कूल के लिये देर होती है।”

नगमा – “वे मेरी नहीं सुनते हैं। समीर और शबनम हमेशा लड़ते रहते हैं जिससे समय बरबाद होता है। क्या आपको इस बात की भी परवाह है कि उनकी वजह से मुझे भी देरी होती है ? यह कब खत्म होगा ?

माँ – अरे नगमा, मुझे तुम्हारी मदद की जरूरत है, और तुम मेरी और भी ताकत ले रही हो।”

नगमा (निराश होकर)– “ओह! शायद मुझे स्कूल ही छोड़ देना चाहिये।”

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के लिये चर्चा

रोल प्ले के लिये प्रश्न

- माँ की समस्या क्या है ?
- नगमा की समस्या क्या है ?
- नगमा क्या हल निकालती है ?
- नगमा ने जो हल निकाला उसके बारे में आप क्या सोचते हैं ?

किशोरों को शान्त रहने के महत्व को याद दिलाने के लिये और अपने माता-पिताओं के साथ समस्या का समाधान करने के लिये समझाने के लिये, हर रोलप्ले के बाद सहायकों को चर्चा का निर्देशन करना चाहिये।

3.3 रोलप्ले: स्कूल के लिये देर (सकारात्मक)

माँ (गुस्से में) – “नगमा, आज फिर बच्चों को स्कूल के लिये देर हो गई थी।”

नगमा – “माँ, मैं अपनी पूरी कोशिश तो करती हूँ।”

माँ – “नगमा, तुम जानती हो कि मेरी तबियत ठीक नहीं है और न ही मुझ में ताकत है। मुझे तुम्हारी मदद की जरूरत है। पर क्या फायदा, जब सबको ही स्कूल के लिये देर होती है।”

नगमा – “वे मेरी नहीं सुनते हैं। समीर और शबनम हमेशा लड़ते रहते हैं जिससे समय बरबाद होता है। क्या आपको इस बात की भी परवाह है कि उनकी वजह से मुझे भी देरी होती है ? यह कब खत्म होगा ?

माँ – “ठीक है, हम दोनों ही परेशान हैं। पहले हम एक ठन्डी साँस लेते हैं, और फिर सोचेंगे कि इस समस्या के लिये हम क्या कर सकते हैं।”

(दोनों ठन्डी साँस लेते हैं)

नगमा – “माँ, मुझे पता है कि तुम्हें घर में मदद की जरूरत है, क्योंकि तुम अब कमजोर हो गई हो। पर माँ, क्या मैं किसी और तरह से तुम्हारी मदद कर सकती हूँ।”

माँ – “अरे! यह तो बहुत अच्छा सुझाव है। नगमा अच्छा होगा अगर तुम होम वर्क करवाने में बच्चों की मदद करो। तुम्हारा स्कूल समय पर पहुंचना मेरे लिये जरूरी है। मुझे पता है कि तुम मेहनत करती हो और स्कूल में अच्छा काम कर रही हो।”

नगमा – “माँ, मैं हर सुबह उनके स्कूल के कपड़े निकालने में भी आपकी मदद कर सकती हूँ। शायद ऐसा करने से सब समय से घर से निकल सकें।

माँ – “हां, नगमा बहुत अच्छा विचार है। तुम मेरी इतनी मदद करती हो, मैं उसकी सराहना करती हूँ। मैं जानती हूँ कि तुम्हारे लिये भी यह आसान नहीं है।”

3.4 चर्चा: समस्या का समाधान : आप पेरेन्ट बनें

रोलप्ले की चर्चा के लिये प्रश्न

- आपने जो दोनों रोलप्ले देखे हैं, उनमें क्या अन्तर है
- माँ और नगमा ने क्या हल निकाला ?
- आपको क्या लगता है कि यह हल उपयोगी होगा ? क्यों ? क्यों नहीं ?
- उनके एक साथ मिलकर समस्या का हल निकालने के क्या फायदे हैं ?
- आप अलग तरीके से क्या करेंगे ?

3.5 गतिविधि : आप पेरेन्ट बनें

इस गतिविधि में, सहायक किशोरों को माता पिता बनाते हैं, और वे खुद किशोर बनते हैं। किशोर कभी कभी जिन समस्याओं का सामना करते हैं, उन्हें माता पिता के सामने पेश करें। माता और पिता होने का नाटक करते हुये किशोर साझा करेंगे कि माता-पिता उनकी समस्याओं का हल निकालने में मदद कैसे कर सकते

हैं। इससे किशोरों को समस्या को दो नज़रियों से समझने में मदद मिलेगी। इससे उन्हें यह भी समझने में मदद मिलेगी कि जब वे अपने माता-पिता के साथ काम करते हैं तो वे उन चीजों को हासिल कर सकते हैं जिन्हें वे पाना चाहते हैं।

हिदायतें : समस्याओं से निपटने को आसान बनाना: आप परेन्ट बनें

1. सहायक पूरे समूह को एक परिदृश्य पढ़कर सुनाते हैं।
2. किशोरों को परिदृश्य में माता और पिता बनने का नाटक करना चाहिये, और सहायकों को सलाह देनी चाहिये कि उन्हें क्या करना है।

जब भागीदार पेश की गई समस्याओं का हल निकालते हैं तो सहायकों को चाहिये कि वे भागीदारों को एक दूसरे से बहस करने के लिये प्रोत्साहित करें।

3. किशोरों को हर परिदृश्य में समस्याओं के सकारात्मक समाधान के बारे में सोचने की कोशिश करना याद रखना चाहिये। इससे किशोरों को समस्या को दो नज़रियों से समझने में मदद मिलेगी।
ऐसा करने में क्या कोई परेशानी है ? किशोरों से यह कल्पना करने के लिये कहें कि अगर हर परिदृश्य में माता-पिता परेशानी में पड़े किशोर होते तो वे क्या चाहेंगे कि उनके माता-पिता उनसे कहें।
4. हर परिदृश्य के साथ दोहरायें
विकल्प : अगर आप के पास समय है तो सभी परिदृश्यों को पढ़ने के बजाय आप दो परिदृश्यों पर नाटक कर सकते हैं

पहला परिदृश्य: झूठ बोलना – किशोर कहता है कि वह अपनी ऑन्टी से मिलने जा रहा है, पर सच्चाई यह है कि वह अपने दोस्त के घर जाता या जाती है। उसे चिंता है कि अगर उसके माता-पिता 'नहीं' कहेंगे तो वह अपने दोस्त के घर नहीं जा पायेगा। माता-पिता को चिंता है उनका किशोर उनसे और न जाने किस बारे में झूठ बोल सकता है।

दूसरा परिदृश्य: देर से आना – किशोर लड़की दोस्तों के समूह के साथ घूमना चाहती है, जिसमें लड़के भी हैं। किशोर लड़की, लड़कों को अपना दोस्त बनाने की अनुमति चाहती है और सप्ताह के अंत में उनके साथ घूमना चाहती है। माता-पिता को चिंता है कि दूसरे इस बारे में क्या सोचेंगे, और लड़के उनकी बेटी का फायदा उठा सकते हैं या उसे कोई नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह खतरनाक हो सकता है

दूसरा परिदृश्य: वैस्टर्न कपड़े – माता-पिता के मना करने के बावजूद भी किशोर लड़की तंग पाश्चात्य कपड़े पहनती है। वह अपनी पर्सनैलिटी दिखाना चाहती है, वह आम नहीं दिखना चाहती। माता-पिता को चिंता है कि लोग सोचेंगे कि वह बहुत चुलबुली, कामुक और असंयमी लड़की है।

3.6 शक्तिवर्धक : नदी/ज़मीन

जब भागीदारों को विराम की या किशोरों को सुस्ताने की जरूरत होती है, उस समय शक्तिवर्धक का इस्तेमाल करें। नदी/ज़मीन का खेल 'सीमा कहती है' खेल के समान है, पर यह केवल मनोरंजन के लिये है (और हिदायतों को सुनने के बारे में है)

किशोर एक दूसरे के पीछे लाइन में खड़े होते हैं। उनके दाईं ओर ज़मीन है, उनके बाईं ओर नदी है। सहायक समूह के सामने खड़ा होता है और कहता है 'नदी'; सारे अपने बाईं ओर कूदते हैं। फिर कहता है 'ज़मीन'; सारे अपने दाईं ओर कूदते हैं। इस तरह से सहायक 'नदी' 'ज़मीन' 'नदी' 'ज़मीन' 'ज़मीन' कहता है। वह भागीदारों को चकमा देने की कोशिश करता है। अगर कोई किशोर गलत कूदता है तो वह खेल से बाहर (आऊट) हो जाता है। धीरे धीरे यह खेल तेज़ होता जाता है।

समूह एक साथ वापस आता है (शक्तिवर्धक से पहले भी हो सकता है)

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर का अभ्यास

समस्या के बारे में एक साथ मिलकर बात करने का अभ्यास करें। याद रखें :- शान्त रहना, विराम करना, एक दूसरे की सुनना, नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदलना, और एक साथ मिलकर समस्या का समाधान करना।

अपने साथी से सप्ताह में एक बार जरूर मिलें

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

माता-पिता

- आज की समस्या से जुड़े रहें: याद रखें कि व्यवहार बुरा होता है, किशोर नहीं।
- आप जो पाना चाहते हैं वही कहें।
- अच्छा व्यवहार पाने के लिये प्रशंसा का उपयोग करें।

और किशोरों के लिये मुख्य पाठ यह होगा

- अपने माता-पिताओं को एक मौका दें। कभी कभी आप मिलकर एक समस्या को हल कर सकते हैं।
- अपने माता-पिताओं की राय पर भी ध्यान देना याद रखें।
- *सॉरी* (माफ कर दें) बोलना अच्छा है।

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

अगले सत्र में हम बिना झगड़ों के समस्या का समाधान करने पर चर्चा को जारी रखेंगे। हम एक दूसरी योजना – परिणाम, की छान-बीन करेंगे, अनुशासन को बेहतर बनाने और घर में समस्याओं से बचने में मदद के लिये, मारने और चिल्लाने के बजाय जिसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

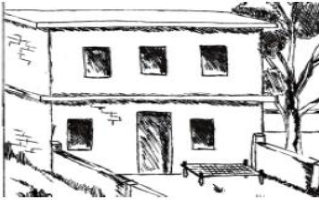
अगले सत्र में मुख्य पाठ के लिये समूह को दो में बांटा जायेगा ... केवल किशोर और केवल माता-पिता। पर उससे पहले, अपने घरेलू काम करने को याद रखें।

सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान के बारे में याद दिलाते हैं। इस बात पर जोर देना जरूरी है कि मिलने का समय वही रहेगा भले ही समूह को दो छोटे समूहों में बांटा जायेगा।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें

भागीदारों को आने के लिये और परिवार में होने वाले कठिन मुद्दों पर काम करने के लिये उनका धन्यवाद करें।

हैन्डाउट : सत्र 8 के लिए उदाहरण



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 8 : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 1

लक्ष्य: समस्या वाले व्यवहारों को पहचानें और आप जैसा व्यवहार चाहते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करें

समीक्षा : झगड़े हर घर में हो सकते हैं। बिना चिल्लाये और मारपीट किये, ऐसी कठिन परिस्थितियों से निपटने के बहुत सारे तरीके हैं। इस सत्र में

- माता पिता अपने किशोरों को ज्यादा से ज्यादा अच्छा व्यवहार करने के लिये प्रोत्साहित करने के लिये स्पष्ट हिदायतें देने पर ध्यान देंगे।
- समस्या को हल करने के लिये किशोर अपने माता पिता के साथ काम करने पर ध्यान देंगे।

मुख्य पाठ: नीचे दिये गये मामले में समस्या का समाधान और बातचीत करने का अभ्यास करें

माँ ने अपनी किशोर बेटी से छोटे बच्चों को स्कूल के लिये तैयार करने में मदद करने को कहा। अब बच्चों को हमेशा स्कूल के लिये देर हो जाती है। माँ बीमार है और उसमें अकेले काम करने की ताकत नहीं है। स्कूल के लिये देर होने में माँ किशोर बेटी को दोषी ठहराती है। अपने आप को दोषी ठहराये जाने के लिये और फालतू काम दिये जाने पर किशोर बेटी नाराज़ होती है।

घर का अभ्यास

एक छोटी सी समस्या के बारे में एक साथ मिलकर बात करने का अभ्यास करें। याद रखें :- शान्त रहना, विराम करना, एक दूसरे की सुनना, नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदलना, और एक साथ मिलकर समस्या का समाधान करना।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है।

क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैचअप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र की जानकारी

माता-पिताओं और किशोरों के लिये *परवरिश* कार्यक्रम के सत्र नौ में आप सब का स्वागत है!! इस सत्र में हम घर की समस्याओं से निपटने के बारे में बात कर रहें हैं। हम घर में समस्याओं से निपटने के उचित और गैर हानिकारक तरीकों को सीखने पर ध्यान केंद्रित करेंगे। हम अनुशासन, परिणामों से जुड़े हुये मुद्दों और समस्याओं का समाधान करने के लिये रचनात्मक होने पर ध्यान देंगे। सत्र 9, पिछले सत्र से ही आगे शुरू होता है, और मुख्य पाठ के दौरान इस सत्र में भी हम अलग अलग समूह चर्चाओं के उसी तरीके को इस्तेमाल करेंगे। इस सत्र में माता-पिता इन बातों पर ध्यान देंगे

- मारना और चिल्लाना आपको और आपके किशोर दोनों को बुरा अनुभव देता है, अच्छा नहीं।
- अनुशासन भविष्य के लिये एक ट्रेनिंग है, सजा नहीं है।
- मारने के मुकाबले में परिणाम ज्यादा बेहतर काम करते हैं।

इस सत्र में किशोर इन बातों पर ध्यान देंगे

- शान्त रहें और अपनी बात को समझायें।
- बुरा व्यवहार का परिणाम होता है।
- अपने माता-पिता के साथ मिलकर समस्या का हल निकालना याद रखें।
- 'माफ करो' दो बहुत महत्वपूर्ण शब्द हैं।

सत्र 9: तैयारी और रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का उद्देश्य, अनुशासन के कठोर तरीकों को इस्तेमाल किये बिना घर में पैदा होने वाली समस्याओं का हल निकालने पर केंद्रित है। यह सत्र अनुशासन और सजा के बीच के फरक को समझने में सक्षम होने और समस्याओं के समाधान के लिये एक आम आधार बनाने पर बना है।
मुख्य सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ❖ व्यवहार की समस्याएँ जो कठिन और हिंसक नहीं है, उनसे निपटने के वैकल्पिक (दूसरे) तरीके हैं। ❖ सभी को अपने अपने कामों की जिम्मेदारी लेने की जरूरत है।
सीखने का सामान	<ul style="list-style-type: none"> ❖ फ्लिप चार्ट, पेपर, पैन, मारकरस, टेप ❖ अटैंडनस रजिस्टर (हाजिरी लगाने का रजिस्टर) ❖ नाम के लिये टैगस ❖ घर का पोस्टर, बुनियादी नियमों का पोस्टर ❖ सत्र के चित्रण की छपी हुई कापियां –“लड्डू और धमकाने वाला” (सकारात्मक)
स्थान की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ❖ तय करें कि वर्कशाप (कार्यशाला) की जगह साफ सुथरी हो ❖ भागीदारों को एक गोले (सर्किल) में बैठने के लिये कुर्सियाँ लगायें ❖ समूह के सत्र के दौरान आप जो भी सामान इस्तेमाल करेंगे, वह सब तैयार कर के रखें

भाग	समय	एकटिविटी		
स्वागत और सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सहायक हाजिरी लेते हैं ❖ भागीदार बैठते हैं ❖ सबका स्वागत, और आने के लिये धन्यवाद किया जायेगा ❖ 'होम एकटिविटी' के लिये चर्चा 		
सत्र की समीक्षा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ❖ दिन की तैयारी ❖ माता-पिताओं और किशोरों के लिये समीक्षा ❖ शारीरिक व्यायाम 		
मूल पाठ	50 मिनट	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>माता-पिता का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा फ्रीज एण्ड प्ले रोलप्ले गतिविधि: गतिविधि: परिणाम क्या हुआ ? सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>किशोरों का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: " लड्डू और धमकाने वाला " " " नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा परिणाम क्या हुआ शान्त रहें और अपनी बात समझायें सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p> </td> </tr> </table>	<p>माता-पिता का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा फ्रीज एण्ड प्ले रोलप्ले गतिविधि: गतिविधि: परिणाम क्या हुआ ? सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p>	<p>किशोरों का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: " लड्डू और धमकाने वाला " " " नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा परिणाम क्या हुआ शान्त रहें और अपनी बात समझायें सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p>
<p>माता-पिता का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा फ्रीज एण्ड प्ले रोलप्ले गतिविधि: गतिविधि: परिणाम क्या हुआ ? सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p>	<p>किशोरों का सत्र नकारात्मक रोलप्ले: " लड्डू और धमकाने वाला " " " नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा सकारात्मक रोलप्ले: "लड्डू और "धमकाने वाला" सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा परिणाम क्या हुआ शान्त रहें और अपनी बात समझायें सुनना मददगार होता है शक्तिवर्धक: सहायक चुनता है</p>			
सत्र की समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ■ होम एकटिविटी की तैयारी: "मुझे लगता है....." का परिचय सप्ताह के लिये होम एकटिविटी - " मुझे लगता है....." कथन - सप्ताह में कम से कम एक बार अपने मित्र से मिलें - दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें - आज के सत्र की समीक्षा ❖ अगले सत्र की तारीख याद दिलाना; सब का धन्यवाद करना और सत्र को समाप्त करना 		
सहायक द्वारा समाप्ति	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ❖ निश्चित करें कि आप कमरे को ठीक-ठाक छोड़ते हैं ❖ सहायक की रिपोर्ट में अपनी राय लिखें 		

1.33 सहायक द्वारा हाजिरी ली जायेगी –भागीदारों के आने पर उन्हें बैठाये, और उनका स्वागत करें। याद रखें कि हर आने वाले की हाजिरी ली जायेगी।

1.34 भागीदारों का स्वागत और सर्किल में सहभागी होना – सत्र के शुरू में भागीदारों को गोले के अन्दर घूमने के लिये कहें। उनसे कहें कि वे एक या दो शब्दों में बताये कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.35 सब का स्वागत और धन्यवाद करें और समय पर आने के लिये उन की तारीफ करें

याद रहे कि आप खुद सकारात्मक प्रशंसा सहित सकारात्मक व्यवहार के एक आदर्श (नमूना) का काम कर रहे हैं।

1.36 होम एकटिविटी (घर पर किये जाने वाले काम) की चर्चा

पिछले सप्ताह के घर पर किये जाने वाले काम के बारे में चर्चा करें। याद दिलाने के लिये, पिछले सप्ताह भागीदारों को एक छोटी समस्या के बारे में एक साथ मिलकर बात करने का अभ्यास करने को कहा गया था। उन्हें याद रखना था – शान्त रहना, विराम करना, एक दूसरे की सुनना, नकारात्मक विचार को सकारात्मक में बदलना, और साथ मिलकर समस्या का हल निकालना।

क्या किसी का इस के बारे में कोई सुझाव है कि घर पर अभ्यास करने का क्या लाभ हुआ होगा ?

होम एकटिविटी की चर्चायें सफलताओं को बांटने, मुख्य सिद्धान्तों को लागू करने, और चुनौतियों से निपटने के हल के तरीकों को ढूँढने का मौका है :

- भागीदारों के साथ समाधानों के तरीकों पर विचार
- समाधानों को लागू करने का अभ्यास करना
- जाँच करें कि यह कैसे काम करता है

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है, तो समाधान निकालने के लिये भागीदारों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करें, और ऐसा करने में उनकी मदद करें। चर्चा के दौरान आप कौन? क्या ? कहाँ ? कब ? और कैसे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने विचारों को आपस में बांटने का साहस करने वालों की अच्छी तरह से तारीफ करें और उन्हें शाबाशी दें।

2.1 दिन की शुरूआत करना :

सत्र 8 में हमने समस्याओं को पहचानने के बारे में सीखा था (समस्या को हल करने के छह चरण याद है न ?)। इस सत्र में हम भागीदारों द्वारा पहचाने गये समस्या-व्यवहारों से निपटना सीखेंगे। हम इस बात पर अपना ध्यान केंद्रित करेंगे कि अनुशासन के बहुत कठोर या जबरदस्त (बलशाली) तरीकों का मौखिक या

शारीरिक तरह से इस्तेमाल किये बिना, हम यह कैसे कर सकते हैं। पिछले सत्र की तरह, यह सत्र उन विभिन्न तरीकों पर ध्यान केंद्रित करता है जिनसे हम यह व्यक्त कर सकते हैं कि हिंसा का इस्तेमाल किये बिना हम अपने किशोर या माता-पिता के व्यवहार से खुश नहीं हैं। क्या कोई, किसी अन्य कौशल के बारे में सोच सकता है जो हमें बुरे व्यवहार से निपटने के बारे में सोचने और बात करने में मदद कर सकता है (संरचित प्रशंसा याद रखें)।

सहायक घर के पोस्टर को दिखाते हैं और उसे दीवार पर लगाते हैं।

इस सत्र में हम खास तौर पर यह भी देखेंगे कि अनुशासन के रूप में परिणामों को कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

- माता-पिता किशोरों के बुरे व्यवहार के लिये परिणाम बनाने पर काम करते हैं।
- किशोर शान्त रहने, अपनी बात समझाने और परिणामों के बारे में जागरूक होने पर ध्यान देते हैं।

तो, परिणाम क्या है ? परिणाम एक काम का नतीजा है। जैसे कि, शराब पीकर नशे में गाड़ी चलाने का परिणाम कार दुर्घटना हो सकता है। किशोरों के लिये यह सीखना जरूरी है कि उनके नकारात्मक कामों का परिणाम होता है ... जैसे कि स्कूल की परीक्षा के लिये न पढ़ने का परिणाम उस परीक्षा में फेल होना है। नियम तोड़ने के भी परिणाम होते हैं। स्कूल के बाद देर से घर लौटने का मतलब है कि आप को अपने दोस्तों के साथ खेलने नहीं जाने दिया जायेगा।

यह भी जरूरी है कि माता-पिता परिणामों के मुख्य सिद्धान्त सीखें। परिणाम अपेक्षित (या जिसका पहले से अन्देशा हो), यर्थाथवादी (कुदरती), तुरंत (उसी समय होने वाले), सुसंगत (विषय से संबंधित), और उचित होने चाहियें।

- **अपेक्षित (जिसका पहले से अन्देशा हो)** – एक परिवार के रूप में परिणामों की चर्चा की जानी चाहिये, जिससे किशोर एक नकारात्मक व्यवहार के लिये एक निश्चित परिणाम की आशा करते हैं। इससे किशोर के व्यवहार को थोड़ा सा नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- **यर्थाथवादी (कुदरती)** – माता-पिता को उनके द्वारा दिये गये परिणामों को पूरा करने में सक्षम होना चाहिये।
- **तुरंत** – नकारात्मक व्यवहार के बाद जितनी जल्दी हो सके परिणाम होना चाहिये।
- **सुसंगत** – जब भी आपका किशोर कोई नियम तोड़ता है या एक नकारात्मक व्यवहार करता है तो आपको उसके अनुसार एक परिणाम का उपयोग करने में सक्षम होने की जरूरत है। अगर आप इसे केवल कभी कभी करते हैं तो आपका किशोर सोचेगा कि वह कभी कभी इससे बच सकता है।
- **उचित** – परिणाम सही, जहां सम्भव हों, और व्यवहार के अनुसार होने चाहियें।

याद रखें कि माता-पिता के लिये प्रशंसा का उपयोग करना भी जरूरी है, ताकि किशोर अपने अच्छे व्यवहार को समझें। “मुझे पता है कि तुमने अपनी परीक्षा के लिये बहुत मेहनत करी है। जब तुम इस तरह से अच्छा काम करते हो तो मुझे गर्व होता है।” इससे उन्हें और अधिक इस तरह का व्यवहार करने के लिये प्रोत्साहन मिलेगा।

2.2 माता-पिता के लिये समीक्षा

इस सत्र में माता-पिता सीखते हैं कि मारने और चिल्लाने से आप और आपका किशोर बुरा महसूस करते हैं, अच्छा नहीं। ऐसी चीजें हैं जो माता-पिता कर सकते हैं, और जो मारने से अच्छा काम करती हैं, खासकर, मारना हमारे किशोरों को सिखा सकता है कि दूसरों को मारना ठीक है। यह याद रखना जरूरी है कि

अनुशासन सिखाने के लिये है, सजा देने के लिये नहीं। बिना गुस्सा किये, यह एक शान्त और अधिकारपूर्ण तरीके से प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। इस सत्र में हम, कठोर अनुशासन के लिये कुछ खास विकल्पों की जानकारी दे रहे हैं। माता-पिता सीखेंगे कि अगर उनका किशोर कुछ गलत करता है, तो आप उसे सिखाना चाहते हैं कि गलती परिणाम होता है। पर अपने किशोरों के साथ परिणामों के बारे में चर्चा करने से पहले, यह याद रखना मददगार है कि हम विराम लें (या कम से कम एक गहरी सांस लें) और अपने गुस्से को शान्त करें। इससे हम अपने किशोरों पर चिल्लाने या उन्हें चोट पहुंचाने के बजाय, उन्हें सिखाने पर ध्यान दे सकते हैं, जो हमारे रिश्तों को नुकसान पहुंचा सकता है। हम यह भी सीखते हैं कि हम अपने किशोरों को माफ कर सकते हैं और यह अपने रिश्तों को सुधार सकता है।

2.3 किशोरों के लिये समीक्षा

इस सत्र में किशोर बुरे व्यवहारों के परिणामों पर चर्चा करेंगे। वे पिछले सत्र में सीखी गई बातों को भी याद रखते हैं ... अपने माता-पिता को एक मौका देना और एक साथ मिलकर समस्याओं का हल करने की कोशिश करना। शान्त रहने और अपनी बात समझाने की तकनीकों को सीखकर वे ऐसा करते हैं। हम किशोरों को यह भी याद दिलाते हैं कि अपने माता-पिता से 'मुझे माफ कर दो' कहने का अभ्यास करना कितना महत्वपूर्ण है। 'मुझे माफ कर दो' कहने से हर कोई बेहतर महसूस करता है।

2.4 शारीरिक व्यायाम

भागीदारों को दिन में एक बार उनके शारीरिक व्यायाम करने के लिये प्रोत्साहित करें। किसी किशोर से पूछें कि सिर से पैर तक के जिन व्यायामों को हमने पहले सत्र में बताया था क्या वह उन व्यायामों को सिखाने में समूह की अगुवाई करेगा ?

मुख्य पाठ के लिये समूह विभाजित होता है।

मुख्य पाठ

50 मिनट

माता-पिताओं के लिये मुख्य पाठ : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 2

3.1 रोलप्ले : लड़कू और धमकाने वाला (नकारात्मक)

माँ कमरे में आती है। सारा दिन कड़ी मेहनत और बहुत काम करने के बाद वह बहुत तनाव में है। मेहमान आने वाले हैं और उसे अब मेहमानों का खाना बनाना है।

माँ (अपने आप से बातें करती है) – “ओह! मेरे पैर रात में आने वाले मेहमानों के लिये खाना पकाने से पहले मुझे आराम से बैठकर चाय पीने की जरूरत है।”

वह रसोई में जाती है और देखती है कि समीर ने ताजे खरीदे हुये लड़कू की थैली खोल दी है और काफी लड़कू खा लिये हैं।

माँ (चिल्लाते हुये)– “समीर, तुम क्या कर रहे हो ? ये लड़कू तो रात में आने वाले मेहमानों के लिये हैं।”

समीर (परेशान होते हुये)– “माफ करना माँ। मुझे नहीं पता था।”

माँ (गुस्से में)– “तुम्हें कैसे नहीं पता ? लड़कू हमेशा मेहमानों के लिये होते हैं।”

समीर – “माँ, मैं समझाता हूँ, बात यह है कि स्कूल में

माँ (बीच में रोककर; अपना हाथ उठाती है मानों कि वह समीर को मारनेवाली है)– “समीर, जैसे पेड़ पर नहीं उगते। अब मेरे पास इतने पैसे नहीं हैं कि मैं बाजार जाकर और मिठाई खरीदूं। तुम तो ऐसे कर रहे हो जैसे कि भूखे हो। तुम्हारे लंच का क्या हुआ ?”

समीर (निराश होकर, बचने की कोशिश में अपनी मां के हाथ के नीचे झुकता है)–“ मैं आप को यही समझाने की कोशिश कर रहा था। पर आप कभी भी मेरी बात नहीं सुनती हैं। आप मुझ से नफरत करती हैं।”

समीर बहुत निराश होकर कमरे से बाहर जाता है, जाते हुये वह अपनी बहन शबनम पर हाथ उठाता है, जैसे कि उसे मारने वाला हो। मां उसके पीछे पीछे जाती है। भाई की इस तरह धमकी देने से शबनम डर जाती है। वह चुपके से मेज़ के पास आती है और एक लड्डू उठा कर चुपचाप खाती है, ताकि पकड़ी न जाये।

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले की चर्चा करने के लिये प्रश्न...

- क्या मारने या चिल्लाने से उस हालात में कोई मदद मिलती ?
- क्या गुस्से में काम करने से हालात और खराब होते ? कैसे ? आपको क्या लगता है कि मां के गुस्से से बर्ताव करने से समीर क्या सीखता है ?
- शबनम ने लड्डू चुराकर और उस बात से बचने पर क्या सीखा ?
- आपके मुताबिक मां कैसे अलग तरह से बर्ताव कर सकती थीं ?

3.3 रोलप्ले : लड्डू और धमकाने वाला (सकारात्मक)

माँ कमरे में आती है। सारा दिन कड़ी मेहनत और बहुत काम करने के बाद वह बहुत तनाव में है। मेहमान आने वाले हैं और उसे अब मेहमानों का खाना बनाना है।

माँ (अपने आप से बातें करती है) – “ओह! मेरे पैर रात में आने वाले मेहमानों के लिये खाना पकाने से पहले मुझे आराम से बैठकर चाय पीने की जरूरत है।”

वह रसोई में जाती है और देखती है कि समीर ने ताजे खरीदे हुये लड्डू की थैली खोल दी है और काफी लड्डू खा लिये हैं।

माँ (चिल्लाते हुये)– “समीर, तुम क्या कर रहे हो ? ये लड्डू तो रात में आने वाले मेहमानों के लिये हैं।”

समीर (परेशान होते हुये)– “माफ करना माँ। मुझे नहीं पता था।”

माँ (गुस्से में है, पर कुछ बोलने से पहले गहरी सांस लेकर अपने आप को शान्त करती है) – तुम्हें कैसे पता नहीं समीर ? लड्डू हमेशा मेहमानों के लिये होते हैं। अब हमारे पास उनके लिये कुछ भी खास नहीं है। मुझे बहुत बुरा लग रहा है।

समीर–“मैं सच में शर्मिन्दा हूँ माँ। मैं आप को समझा सकता हूँ”

माँ – “ हां, यह अच्छा होगा। पहले मैं अपने लिये चाय बनाती हूँ, फिर हम आराम से बैठकर बातें करेंगे। मुझे बहुत काम करना है और कुछ ही देर में मेहमान भी आ जायेंगे।

समीर – “ चलो मैं आपकी मदद करता हूँ।”

माँ –“ धन्यवाद समीर! पहले मुझे बताओ कि क्या हो रहा है ?तुम ऐसे क्यों बर्ताव करते हो, जैसे कि भूखे हो ? क्या तुमने स्कूल में अपना लंच नहीं खाया ?”

समीर –“ माँ, यही तो समस्या है। स्कूल में एक लड़का मुझे धमकाता है और हर दिन मेरा लंच ले लेता है। वह कहता है कि अगर मैं उसे अपना लंच नहीं दूंगा तो वह मुझे बहुत मारेगा।”

माँ –“ ओह! तो यह बात है। यह सुनकर मुझे बहुत दुख हुआ पर मैं खुश हूँ कि तुमने मुझे बता दिया। फिर भी इसका मतलब यह नहीं है कि तुम लड़कू खा लो। जब हम बातें खत्म करलेंगे तो तुम दौड़ कर अपने अंकल के पास जाना और कुछ पैसे उधार ले लेना। उसके बाद बाजार जाकर कुछ लड़कू और खरीद लाओ। हमें यह भी सोचना होगा कि हम अंकल के पैसे कैसे लौटायेंगे। तुम उनके लिये कुछ काम कर सकते हो। तुम इस बारे में उनसे पूछ लेना।

समीर –“ ठीक है माँ।”

माँ –अब जल्दी से उस धमकाने वाले के बारे में सोचते हैं, इस समस्या का हल कैसे करें। तुम क्या सोचते हो कि अगर मैं कल तुम्हारी टीचर से बात करूँ तो इससे कुछ मदद मिलेगी ?

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले की चर्चा करने के लिये प्रश्न...

- इस परिदृश्य में माँ को कैसा लगता है ? समीर को कैसा लगता है ?
- उन्हें कौन सी समस्याएँ हल करनी हैं ? वे किस तरह से उन समस्याओं को हल करते हैं ?
- समीर के लड़कू खाने का क्या कोई परिणाम होना चाहिये ? क्यों ?
- आपने जो परिणाम अभी देखे उनके बारे में आप क्या सोचते हैं ?
- ये परिणाम समीर को क्या सिखाते हैं ?
- क्या आप इससे बेहतर परिणाम के बारे में सोच सकते हैं ?

शान्त बने रहने के महत्व पर जोर देते हुये और अपने किशोरों के बुरे व्यवहार के लिये स्पष्ट परिणामों को विकसित करते हुये, सहायकों को चर्चा का मार्गदर्शन करते रहना चाहिये।

3.5 बुरे व्यवहार के लिये परिणाम क्यों होने चाहिये ?

सहायक परिणामों के बारे में जानकारी का उपयोग चर्चा में मार्गदर्शन करने के लिये कर सकते हैं।

कभी कभी ऐसा लगता है कि किशोर अपने माता-पिताओं को तनावग्रस्त या निराश महसूस करवाने में विशेषज्ञ हैं। इस कारण हम कभी कभी मारने या चिल्लाने के साथ प्रतिक्रिया करना चाहते हैं। मारना सज़ा देने का एक तरीका है जो आमतौर पर लंबे समय के लिये सब के लिये एक समस्या को अधिक खराब बनाता है। अगर हम अपने किशोरों को मारते हैं तो वे हमारे साथ अपनी समस्याओं को नहीं बाँटेंगे। यह आपके किशोर को यह भी सिखा सकता है कि मारना या चिल्लाना ठीक है, जो और अधिक समस्या पैदा कर सकता है। अगर वे अपनी छोटी बहन को मारते हैं या अपनी टीचर पर चिल्लाते हैं तो क्या होगा ?

उनके बुरे व्यवहार से निपटने का पहला कदम अपनी भावनाओं को काबू में रखना, याद करें कि हम दूसरे सत्रों में इस की चर्चा कर चुके हैं। इसका मतलब है कि वहां से चले जाना (अगर भावनायें बहुत गहन हैं), विराम लेना या एक गहरी सांस लेना या अपनी बनाई कोई तरकीब प्रयोग करें; और उसके बाद अपने किशोरों के साथ उनके बुरे व्यवहार के परिणामों के बारे में बात करें।

तो, परिणाम क्यों हों ? परिणामों के बारे में ये तीन बातें याद रखें

1. परिणाम हमारे किशोरों को सिखाते हैं कि उनके नकारात्मक व्यवहारों, जैसे देर से घर आना, या कहे जाने पर भी बर्तन साफ न करना, का परिणाम हो सकता है जो शायद उन्हें पसन्द न आये। परिणाम ये हो सकते हैं... क्रिकेट खेलने की, टी वी देखने अनुमति नहीं मिलना जब तक वे दिया गया काम नहीं करते। इन परिणामों से किशोरों को अपने बुरे व्यवहार को ठीक करने में मदद मिलेगी।
2. प्रशंसा सकारात्मक व्यवहार पर केंद्रित है, परिणामों को उन नकारात्मक व्यवहारों पर केंद्रित होना चाहिये जिसे आप बदलना चाहते हैं।
3. प्रभावशाली होने के लिये परिणामों को अपेक्षित (या जिसका पहले से अन्देशा हो), यर्थाथवादी (कुदरती), तुरंत (उसी समय होने वाले), सुसंगत (विषय से संबंधित) और उचित होने चाहियें।
 - **अपेक्षित (जिसका पहले से अन्देशा हो)** – एक परिवार के रूप में परिणामों की चर्चा की जानी चाहिये, जिससे किशोर एक नकारात्मक व्यवहार के लिये एक निश्चित परिणाम की आशा करते हैं। इससे किशोर के व्यवहार को थोड़ा सा नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
 - **यर्थाथवादी (कुदरती)** – माता-पिता को उनके द्वारा दिये गये परिणामों को पूरा करने में सक्षम होना चाहिये।
 - **तुरंत** – नकारात्मक व्यवहार के बाद जितनी जल्दी हो सके परिणाम होना चाहिये।
 - **सुसंगत** – जब भी आपका किशोर कोई नियम तोड़ता है या एक नकारात्मक व्यवहार करता है तो आपको उसके अनुसार एक परिणाम का उपयोग करने में सक्षम होने की जरूरत है। अगर आप इसे केवल कभी कभी करते हैं तो आपका किशोर सोचेगा कि वह कभी कभी इससे बच सकता है।
 - **उचित** – परिणाम सही, जहां सम्भव हों, और व्यवहार के अनुसार होने चाहियें।

जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल करने के लिये कुछ सामान्य परिणाम बनाना ठीक है, जिनकी एक परिवार के रूप में चर्चा की जा चुकी है। इसमें एक अधिकार का (क्रिकेट खेलने का या फोन पर खेलने की अनुमति न देना) वापस लेना; या एक फालतू काम देना शामिल हो सकता है।

3.6 हिंसा और चिल्लाने के लिये विकल्प1 (दूसरे तरीके) सोचना

“आवाज कम करो” रोलप्ले का इस्तेमाल, भागीदारों को हिंसक व्यवहार के विकल्पों के बारे में सोचने में मदद करने के लिये करें। सहायक नीचे दिये रोलप्ले को करना शुरू करते हैं और भागीदार सुधार करने के लिये किसी भी समय ‘रुको’ बोलकर इसे रुकवा सकते हैं और अलग तरह से करने के लिये अपना सुझाव दे सकते हैं। जब रोलप्ले रुका हो तो सहायकों को चाहिये कि वे भागीदारों को याद करायें कि अपने गुस्से को सम्भालना, अपने किशोरों से बात करना और परिणामों को विकसित करना जरूरी है।

3.7 रोलप्ले : आवाज़ कम करो (नकारात्मक)

माँ की नौकरी चली गई है। वह घर आती है, निराश और तनाव में है, उसे पता चलता है कि समीर बहुत ऊंची आवाज़ में संगीत सुन रहा है। वह बैठ जाती है और उसके साथ जो हुआ उसके बारे में सोचती है। पर संगीत के कारण ध्यान नहीं लगा पा रही है।

माँ (चिल्लाकर) – “समीर! मुझे हर रोज क्यों यही बात दोहरानी पड़ती है – इतनी ऊंची आवाज़ में संगीत बन्द करो। मैं कुछ सोच नहीं पा रही हूँ।”

समीर (संगीत के साथ ही चिल्लाता है)–“ माँ क्या हुआ ?”

माँ (गुस्से में) – “समीर जब मैं तुम से बात करती हूँ तो तुम सुनते नहीं हो। मैंने तुम से आवाज़ कम करने को कहा था। यहां आओ, ताकि मैं तुम्हारे कान मरोड सकूँ।”

समीर (अपने कानों को ढक लेता है)– “नहीं माँ। अगर आप ऐसा करोगी तो मुझे दर्द होगा।”

समीर की बहन शबनम दौड़कर कमरे में आती है और समीर को एक घर दिखाती है जिसे उसने कागज से बनाया है।

शबनम – “समीर, देखो, मैंने कागज का एक घर बनाया है।”

समीर को अपनी बहन के साथ खेलने में कोई दिलचस्पी नहीं है। वह उसके घर को हाथ से मसल कर फेंक देता है।

समीर – “तुम्हारे इस बकवास से घर की मुझे कोई परवाह नहीं है।”

शबनम रोती हुई घर से बाहर जाती है। मां बैठ कर यह सब देख रही है। वह बहुत पेशान और निराश है।

3.8 रोलप्ले की चर्चा

रोलप्ले की चर्चा के लिये प्रश्न

- आपने अभी जो रोलप्ले देखा उसके बारे में आप कैसा महसूस करते हैं ?
- माँ ने हालात को कैसे सम्भाला ?
- क्या कोई बेहतर तरीका है जिससे मां अपने आप को व्यक्त कर सकती थी या हालात को बेहतर तरह से सम्भाल सकती थी ?
- क्या मां की प्रतिक्रिया और समीर का उसकी बहन के साथ व्यवहार करने के तरीके के बीच कोई संबंध है ?
- क्या कुछ दूसरे तरीके हैं जिन्हें मां स्थिति को सम्भालने के लिये इस्तेमाल कर सकती है ?

छोटे छोटे समूहों में बंट जायें, हर समूह में 3 या 4 भागीदार होने चाहियें, और फैसला करने की कोशिश करें कि इस स्थिति में परिणाम क्या हो सकता है। अपने समूह के विचार बड़े समूह के साथ साझा करें। फ्रीज़ तरीके का इस्तेमाल करते हुये रोलप्ले को फिर से करने की कोशिश करें जिसमें रोलप्ले का अन्त फरक हो।

3.9 गतिविधि: परिणाम क्या है ?

कभी कभी परिणाम खुद ब खुद (स्वाभाविक) होते हैं। उदाहरण के लिये, अगर मैं सर्दियों में अपनी जैकेट नहीं पहनता हूँ तो मुझे ठंड लगेगी ; या अगर मैं धूम्रपान करता हूँ तो मुझे कैंसर हो सकता है। कई बार, माता-पिता बच्चों को यह सिखाने के लिये कि कुछ निश्चित व्यवहारों के परिणाम होते हैं, थोपे गये परिणामों को इस्तेमाल करते हैं। इससे बच्चों को कोई नियम तोड़ने के लिये परिणामों से निपटने के बजाय अच्छा विकल्प बनाने में मदद मिलती है। परिणामों का उपयोग करने के लिये अभ्यास करना होता है, इसलिये आइये करके देखें।

एक बार फिर छोटे छोटे समूहों में बंट जायें, हर समूह में 3 या 4 भागीदार होने चाहियें। सहायक चार्ट पेपर और मारकरस देते हैं। हर समूह तीन कॉलम वाली एक टेबल (तालिका) बनाता है, जैसा नीचे दिखाया गया है। पहले कॉलम में एक पारिवारिक नियम लिखें। यह आपके परिवार के नियमों में से एक हो सकता है या जिसे आप ने अभी अभी बनाया हो। दूसरे कॉलम में नियम को तोड़ने वाले व्यवहार को लिखें (कल्पना करें)। फिर तीसरे कॉलम में उचित परिणाम को लिखें। अन्त में इसे बड़े समूह के साथ साझा करें। पहली तालिका एक उदाहरण है जिसे सहायक इस्तेमाल कर सकते हैं।

ध्यान दें – अगर भागीदार पढ़े लिखे नहीं हैं तो इसे मौखिक तरीके से किया जा सकता है। ऐसे में, केवल एक या दो नियमों / परिणामों की जरूरत होती है।

पारिवारिक नियम	तोडा गया	परिणाम
हर किसी को शाम के पाँच बजे तक घर आना चाहिये	किशोर दोस्तों के साथ क्रिकेट खेल कर 2 घंटे देर से आता है। उसके माता-पिता उसके लिये परेशान थे।	किशोर को पूरे एक सप्ताह के लिये उसके दोस्तों के साथ क्रिकेट खेलने की अनुमति नहीं है

इस अभ्यास को करते हुये भागीदार नीचे दी गई बातों पर चर्चा और मनन कर सकते हैं

- आपके घर में परिणामों का क्या असर होता है ?
- किस तरह के परिणामों का सकारात्मक प्रभाव होता है ? क्यों ?
- किस तरह के परिणामों का प्रभाव अच्छा नहीं होता है ? क्यों ?
- हम रिश्तों के लिये अच्छे परिणामों के लिये कैसे फैसला ले सकते हैं ?

3.10 शान्त रहें और अपनी बात समझायें: “मुझे लगता है” कथन

कभी कभी हमें अपने किशोरों से बात करना बहुत मुश्किल लगता है। कभी कभी वे अपनी भावनाओं और विचारों में इतने खोये होते हैं कि वे दूसरों के लिये सोचना भूल जाते हैं। हमें किशोरों को दूसरों के बारे में सोचना सिखाने की जरूरत है। यह करने का एक तरीका है हम अपनी भावनाओं को एक सरल तरीके से व्यक्त करें

समीर (परेशान होते हुये)– “माफ करना मां। मुझे नहीं पता था।”

मां (गुस्से में)– “तुम्हें कैसे नहीं पता ? लड़कू हमेशा मेहमानों के लिये होते हैं।”

समीर –“ मां, मैं समझाता हूँ, बात यह है कि स्कूल में”

मां (बीच में रोककर; अपना हाथ उठाती है मानों कि वह समीर को मारनेवाली है)–“ समीर, पैसे पेड़ पर नहीं उगते। अब मेरे पास इतने पैसे नहीं हैं कि मैं बाजार जाकर और मिठाई खरीदूँ। तुम तो ऐसे कर रहे हो जैसे कि भूखे हो। तुम्हारे लंच का क्या हुआ ?”

समीर (निराश होकर, बचने की कोशिश में अपनी मां के हाथ के नीचे झुकता है)–“ मैं आप को यही समझाने की कोशिश कर रहा था। पर आप कभी भी मेरी बात नहीं सुनती हैं। आप मुझ से नफरत करती हैं।”

समीर बहुत निराश होकर कमरे से बाहर जाता है, जाते हुये वह अपनी बहन शबनम पर हाथ उठाता है, जैसे कि उसे मारने वाला हो। मां उसके पीछे पीछे जाती है। भाई की इस तरह धमकी देने से शबनम डर जाती है। वह चुपके से मेज़ के पास आती है और एक लड़कू उठा कर चुपचाप खाती है, ताकि पकड़ी न जाये।

इसका एक उदाहरण यह है

“जब तुम समय पर घर नहीं आते हो तो मुझे चिंता होने लगती है। अगर किसी वजह से तुम देर से आते हो तो मैं चाहूँगी कि तुम मुझे मैसेज कर दो।”

समीर के रोलप्ले से हम इसका अभ्यास करेंगे।

क्या आप कुछ तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिसे मां जो रोलप्ले आपने अभी देखा उस के आधार पर “मुझे लगता है.....” कथन में इस्तेमाल कर सकती है।

क्या आप किसी अन्य “मुझे लगता है” कथनों के बारे में सोच सकते हैं, जो इस रोलप्ले में काम आ सकते हैं ?

क्या आप अपने बारे में कोई भी “मुझे लगता है” कथन अभी दे सकते हैं ?

सुनना : चार चार के समूहों में चर्चा

आपके किशोर के साथ “मैं” कथन कैसा रहेगा ?

रिश्तों में सुनना जरूरी क्यों है ?

अगर आप अपने किशोरों की बात नहीं सुनते या सुनने की काशिश नहीं करते तो आप किस कठिनाई का सामना कर सकते हैं ?

अपने किशोर बच्चे के साथ “मैं” कथन का इस्तेमाल करने में आपको कैसा लगेगा, अगर आपने पहले कभी इसे इस्तेमाल नहीं किया है ?

माता-पिता और किशोरों के बीच किन तरीकों से सुनने का अभ्यास किया जा सकता है (साथ मिलकर अच्छा समय बिताना याद करें) ?

सप्ताह में उन्हें सुनने का अभ्यास करें।

किशोरों के लिये मुख्य पाठ : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 2

3.1 रोलप्ले : लड्डू और धमकाने वाला (नकारात्मक)

मां कमरे में आती है। सारा दिन कड़ी मेहनत और बहुत काम करने के बाद वह बहुत तनाव में है। मेहमान आने वाले हैं और उसे अब मेहमानों का खाना बनाना है।

मां (अपने आप से बातें करती है) – “ओह! मेरे पैर रात में आने वाले मेहमानों के लिये खाना पकाने से पहले मुझे आराम से बैठकर चाय पीने की जरूरत है।”

वह रसोई में जाती है और देखती है कि समीर ने ताजे खरीदे हुये लड्डू की थैली खोल दी है और काफी लड्डू खा लिये हैं।

मां (चिल्लाते हुये)– “समीर, तुम क्या कर रहे हो ? ये लड्डू तो रात में आने वाले मेहमानों के लिये हैं।”

3.2 नकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले की चर्चा करने के लिये प्रश्न...

- अपनी मां से गुस्सा होने पर समीर को कैसा लगता है ? मां को कैसा लगता है
- समीर अपनी मां से अलग तरह से क्या कह सकता था ?
- मां ने जिस तरह से व्यवहार किया, वह क्यों किया ?
- जब मां समीर को लड्डू खाते देखती है तो वह क्या करती है ?
- अपने पर गुस्सा होने के बजाय समीर अपनी मां से कैसा व्यवहार पसन्द करेगा ?

किशोरों को माता-पिता के सामने शान्त बने रहने के महत्व पर जोर देते हुये सहायकों को चर्चा को जारी रखना चाहिये।

3.3 रोलप्ले : लड्डू और धमकाने वाला (सकारात्मक)

समीर (परेशान होते हुये)– “माफ करना मां। मुझे नहीं पता था।”

मां (गुस्से में है, पर कुछ बोलने से पहले गहरी सांस लेकर अपने आप को शान्त करती है) – तुम्हें कैसे पता नहीं समीर ? लड्डू हमेशा मेहमानों के लिये होते हैं। अब हमारे पास उनके लिये कुछ भी खास नहीं है। मुझे बहुत बुरा लग रहा है।

समीर–“मैं सच में शर्मिन्दा हूँ मां। मैं आप को समझा सकता हूँ”

मां – “ हां, यह अच्छा होगा। पहले मैं अपने लिये चाय बनाती हूँ, फिर हम आराम से बैठकर बातें करेंगे। मुझे बहुत काम करना है और कुछ ही देर में मेहमान भी आ जायेंगे।

समीर – “ चलो मैं आपकी मदद करता हूँ।”

मां –“ धन्यवाद समीर! पहले मुझे बताओ कि क्या हो रहा है ?तुम ऐसे क्यों बर्ताव करते हो, जैसे कि भूखे हो ? क्या तुमने स्कूल में अपना लंच नहीं खाया ?”

समीर –“ मां, यही तो समस्या है। स्कूल में एक लड्डू मुझे धमकाता है और हर दिन मेरा लंच ले लेता है। वह कहता है कि अगर मैं उसे अपना लंच नहीं दूंगा तो वह मुझे बहुत मारेगा।”

मां –“ ओह! तो यह बात है। यह सुनकर मुझे बहुत दुख हुआ पर मैं खुश हूँ कि तुमने मुझे बता दिया। फिर भी इसका मतलब यह नहीं है कि तुम लड्डू खा लो। जब हम बातें खत्म करलेंगे तो तुम दौड़ कर अपने अंकल के पास जाना और कुछ पैसे उधार ले लेना। उसके बाद बाजार जाकर कुछ लड्डू और खरीद लाओ। हमें यह भी सोचना होगा कि हम अंकल के पैसे कैसे लौटायेंगे। तुम उनके लिये कुछ काम कर सकते हो। तुम इस बारे में उनसे पूछ लेना।

समीर –“ ठीक है मां।”

मां –अब जल्दी से उस धमकाने वाले के बारे में सोचते हैं, इस समस्या का हल कैसे करें। तुम क्या सोचते हो कि अगर मैं कल तुम्हारी टीचर से बात करूँ तो इससे कुछ मदद मिलेगी ?

3.4 सकारात्मक रोलप्ले के बारे में चर्चा

रोलप्ले की चर्चा करने के लिये प्रश्न...

- समीर ने जो किया उसने उसके लिये माफी मांगी। क्या आपको लगता है कि इससे मदद मिलेगी ?
- क्या समीर के लड्डू खाने का कोई नतीजा होना चाहिये ? क्यों ?
- लड्डू चोरी करने के लिये मां जो परिणाम समीर को देती है क्या वह गलत है ? आपने जो परिणाम अभी देखा उसके बारे में आप क्या सोचते हैं ? ये परिणाम समीर को क्या सिखाते हैं ?
- क्या आप इससे बेहतर परिणाम के बारे में सोच सकते हैं ?

मां कमरे में आती है। सारा दिन कड़ी मेहनत और बहुत काम करने के बाद वह बहुत तनाव में है। मेहमान आने वाले हैं और उसे अब मेहमानों का खाना बनाना है।

मां (अपने आप से बातें करती है) – “ओह! मेरे पैर रात में आने वाले मेहमानों के लिये खाना पकाने से पहले मुझे आराम से बैठकर चाय पीने की जरूरत है।”

वह रसोई में जाती है और देखती है कि समीर ने ताजे खरीदे हुये लड्डू की थैली खोल दी है और काफी लड्डू खा लिये हैं।

मां (चिल्लाते हुये)– “समीर, तुम क्या कर रहे हो ? ये लड्डू तो रात में आने वाले मेहमानों के लिये हैं।”

3.5 गतिविधि: परिणाम क्या है ?

कभी कभी परिणाम खुद ब खुद (स्वाभाविक) होते हैं। उदाहरण के लिये, अगर मैं सर्दियों में अपनी जैकेट नहीं पहनता हूँ तो मुझे ठंड लगेगी ; या अगर मैं धूम्रपान करता हूँ तो मुझे कैंसर हो सकता है। कई बार, माता-पिता बच्चों को यह सिखाने के लिये कि कुछ निश्चित व्यवहारों के परिणाम होते हैं, थोपे गये परिणामों को इस्तेमाल करते हैं। इससे बच्चों को कोई नियम तोड़ने के लिये परिणामों से निपटने के बजाय अच्छा विकल्प बनाने में मदद मिलती है।

एक बार फिर छोटे छोटे समूहों में बंट जायें, हर समूह में 3 या 4 भागीदार होने चाहियें। सहायक चार्ट पेपर और मारकरस देते हैं। हर समूह तीन कॉलम वाली एक टेबल (तालिका) बनाता है, जैसा नीचे दिखाया गया है। पहले कॉलम में एक पारिवारिक नियम लिखें। यह आपके परिवार के नियमों में से एक हो सकता है या जिसे आप ने अभी अभी बनाया हो। दूसरे कॉलम में नियम को तोड़ने वाले व्यवहार को लिखें (कल्पना करें)। फिर तीसरे कॉलम में उचित परिणाम को लिखें। अन्त में इसे बड़े समूह के साथ साझा करें।

पहली तालिका एक उदाहरण है जिसे सहायक इस्तेमाल कर सकते हैं।

ध्यान दें – अगर भागीदार पढ़े लिखे नहीं हैं तो इसे मौखिक तरीके से किया जा सकता है। ऐसे में, केवल एक या दो नियमों / परिणामों की जरूरत होती है।

पारिवारिक नियम	तोड़ा गया	परिणाम
हर किसी को शाम के पाँच बजे तक घर आना चाहिये	किशोर दोस्तों के साथ क्रिकेट खेल कर 2 घंटे देर से आता है। उसके माता-पिता उसके लिये परेशान थे।	किशोर को पूरे एक सप्ताह के लिये उसके दोस्तों के साथ क्रिकेट खेलने की अनुमति नहीं है

इस अभ्यास को करते हुये भागीदार नीचे दी गई बातों पर चर्चा और मनन कर सकते हैं

- आपके घर में परिणामों का क्या असर होता है ?
- किस तरह के परिणामों का सकारात्मक प्रभाव होता है ? क्यों ?
- किस तरह के परिणामों का प्रभाव अच्छा नहीं होता है ? क्यों ?
- हम रिश्तों के लिये अच्छे परिणामों के लिये कैसे निर्णय ले सकते हैं ?

3.6 शान्त रहें और अपनी बात समझायें: “मुझे लगता है” कथन

कभी कभी हमें लगता है कि हमारे माता-पिता हमें नहीं समझते हैं। कभी कभी हमें लगता है कि वे हमारी बात नहीं सुनते। यह बहुत निराशाजनक हो सकता है, और इससे हमें लगता है कि हमें उनसे बात करने की कोशिश को छोड़ देना चाहिये। किसी कठिन विषय पर अपने माता-पिता से बात करने का एक तरीका “मुझे लगता है” कथन का इस्तेमाल करना हो सकता है। अपनी भावनाओं को सरलता से समझाने के ये आसान तरीके हैं जैसे,

“मुझे लगता है (भावना)” जब तुम (कार्य बताओ) और मैं चाहूंगी कि तुम (इच्छा बतायें)”

इसका एक उदाहरण यह है

“जब तुम मुझ पर चिल्लाते हो मुझे दुख होता है। मैं चाहूंगी कि आप मुझ से सामान्य आवाज़ में बात करें”
समीर के रोलप्ले से हम इसका अभ्यास करेंगे।

क्या आप कुछ तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिसे समीर, जो रोलप्ले आपने अभी देखा उस के आधार पर
“मुझे लगता है.....” कथन में इस्तेमाल कर सकता है।

क्या आप कुछ तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिसे मां, जो रोलप्ले आपने अभी देखा उस के आधार पर
“मुझे लगता है.....” कथन में इस्तेमाल कर सकती है।

क्या आप किसी अन्य “मुझे लगता है” कथनों के बारे में सोच सकते हैं, जो इस रोलप्ले में काम आ सकते
हैं ?

क्या आप अपने बारे में कोई भी “मुझे लगता है” कथन अभी दे सकते हैं ?

सुनना : चार चार के समूहों में चर्चा

आपके देखरेख करने वाले के साथ “मैं” कथन कैसा रहेगा ?

रिश्तों में सुनना जरूरी क्यों है ?

अगर आप अपने देखरेख करने वाले की बात नहीं सुनते या सुनने की काशिश नहीं करते तो क्या होगा ?

अपने देखरेख करने वाले के साथ “मैं” कथन का इस्तेमाल करने में आपको कैसा लगेगा, अगर आपने पहले
कभी इसे इस्तेमाल नहीं किया है ?

माता-पिता और किशोरों के बीच किन तरीकों से सुनने का अभ्यास किया जा सकता है?

समूह साथ वापस आता है

3.7 शक्तिवर्धक : (5 मिनट)

सहायक सूचि (परिशिष्ट) में से शक्तिवर्धक को चुनेगा। जब समूह में सब को शक्ति की जरूरत होती है, उस
समय शक्तिवर्धक का इस्तेमाल करें।

जब भागीदारों को विराम की या किशोरों को सुस्ताने की जरूरत होती है, उस समय शक्तिवर्धक का इस्तेमाल
करें।

सत्र की समाप्ति

10 मिनट

4.1 घर के अभ्यास की तैयारी

कभी कभी अपने माता-पिता या किशोर को यह बताने का सबसे अच्छा तरीका कि आप कैसा महसूस कर रहे
हैं, “मुझे लगता है” कहकर बातचीत शुरू करना है। माता-पिता इसे उस व्यवहार के बारे में बात करने के
तरीके के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं जो उन्हें अपने किशोरों में कठिन लगता है। वे फिर उसी बातचीत
का इस्तेमाल अपने किशोरों को यह बताने के लिये कर सकते हैं कि अगर वे कठिन व्यवहार करना जारी

रखेंगे तो उसका परिणाम होगा। माता-पिता को इस बारे में सोचना चाहिये कि क्या ऐसा व्यवहार है जिससे उन्हें गुस्सा आता है और वे जिसके बारे में अपने किशोर से बात कर सकते हैं।

अगर किशोरों को लगता है कि उनके माता-पिता सही नहीं हैं, या उन्हें बात करने का मौका नहीं दे रहे हैं, तो वे अपने माता-पिता से बात करने के लिये एक तरीके के रूप में "मुझे लगता है" कह सकते हैं। अपने माता-पिता को बताने का कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, अपनी बात समझाने का, यहां तक कि "मुझे दुख है" कहने का यह एक शान्त तरीका है। क्या हाल में आप अपने माता-पिता से "मुझे दुख है" कहना चाहते थे ?

जब कोई व्यक्ति कहता है, "मुझे माफ कर दो" तो इसका मतलब है कि वह आप से कह रहा है कि वह अपने व्यवहार को दोहराना नहीं चाहता है, और उसे अपने किये पर पछतावा है। माफ करना गुस्से को छोड़ना होता है। जब हम गुस्से को छोड़ते हैं और लोगों को माफ करते हैं तो इससे रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद मिलती है, और हालात शान्त होते हैं, जो उसे अधिक सम्भालने योग्य बनाते हैं।

घर के लिये अभ्यास : "मुझे लगता है"

किशोरों को अपने माता-पिता से "मुझे माफ करें" कहने के मौके ढूंढने चाहिये। किशोरों और माता-पिता को एक दूसरे से "मुझे लगता है" चर्चा करने की कोशिश करनी चाहिये। आपने घर में जो अभ्यास किया है उसे अगले सप्ताह साझा करने का मौका मिलेगा।

अपने साथी से सप्ताह में एक बार जरूर मिलें

अगर घर में "मुझे लगता है" कथन का अभ्यास करने का समय नहीं मिला है तो अपने साथी के साथ उसका अभ्यास करें।

"मुझे अपने किशोर पर गुस्सा आता है, क्योंकि"

मुझे अपनी मां से निराशा होती है, क्योंकि"

मुझे अपने किशोर पर गर्व है, क्योंकि"

जब मैं अपने पिता को गुस्सा दिलाता हूं तो मुझे दुख होता है"

दिन में एक बार एक शारीरिक व्यायाम पूरा करें।

भागीदार या तो सत्र की शुरुआत में हमारे द्वारा किये गये व्यायाम को करें, या अपने आप खुद कोई व्यायाम बना सकते हैं।

4.2 जो विषय हो चुके हैं उनकी समीक्षा

भागीदारों से पूछें कि आज जिन विषयों के बारे में हम बातें कर चुके हैं, क्या उनमें से कोई एक उन्हें याद है ? भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र में बताये गये मूल सिद्धान्तों में से एक याद है ? भागीदारों को सहायकों के साथ मूल सिद्धान्तों को दोहराने दें।

माता-पिता:

- मारना और चिल्लाना आपको और आपके किशोर दोनों को बुरा अनुभव देता है, अच्छा नहीं।
- अनुशासन भविष्य के लिये एक ट्रेनिंग है, सजा नहीं है।
- मारने के मुकाबले में परिणाम ज्यादा बेहतर काम करते हैं।
- “मुझे लगता है” कथन आपकी स्थिति को बेहतर समझने में किसी और की मदद कर सकते हैं।
- जब हम “मुझे माफ कर दो” सुनते हैं तो हम माफ कर सकते हैं

किशोर

- शान्त रहें और अपनी बात को समझायें।
- बुरे व्यवहार का परिणाम होता है।
- अपने माता-पिता के साथ मिलकर समस्या का हल निकालना याद रखें।
- ‘माफ करो’ दो बहुत महत्वपूर्ण शब्द हैं।
- “मुझे लगता है” कथन आपकी स्थिति को बेहतर समझने में किसी और की मदद कर सकते हैं।

भागीदारों के साथ किये गये विषयों की समीक्षा करने के लिये इस सत्र के उदाहरण का इस्तेमाल करें। सत्र में किये गये विषयों को याद रखने के लिये यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 भागीदारों को अगले सत्र और घरेलू गतिविधि के बारे में याद दिलाना

अगले सत्र में हम घरेलू नियमों पर ध्यान केंद्रित करेंगे और चर्चा करेंगे कि उन्हें बनाना क्यों जरूरी है और हम एक साथ मिलकर उन्हें कैसे बना सकते हैं।

पर उससे पहले, अपने घरेलू काम करने को याद रखें।

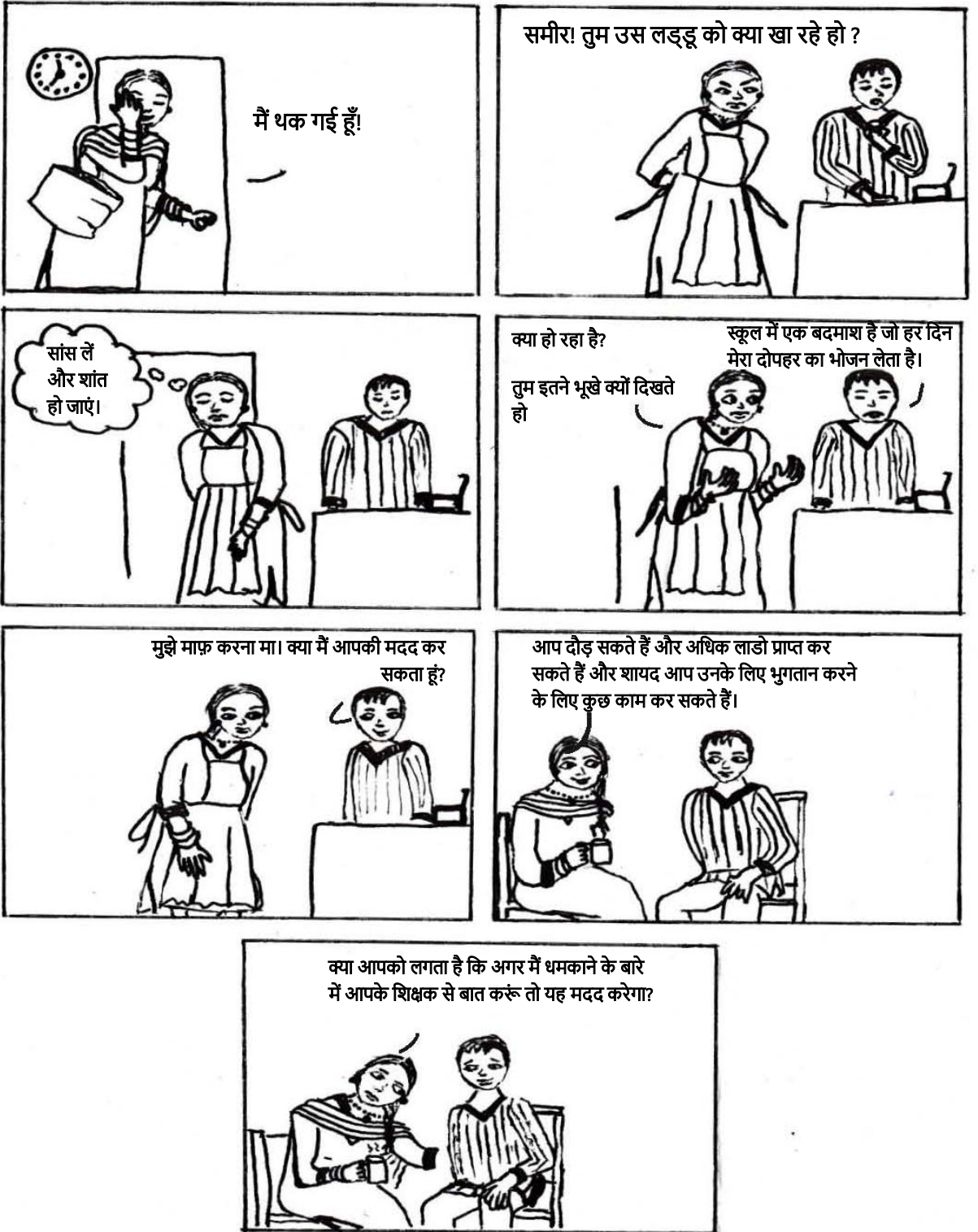
सहायक भागीदारों को अगले सत्र के समय और स्थान के बारे में याद दिलाते हैं।

4.4 भागीदारों का धन्यवाद और प्रशंसा करें

भागीदारों को आने के लिये और नई चीजों को करके देखने के लिये तैयार होने के लिये, जैसे कि परिणामों को इस्तेमाल करना और दूसरे व्यक्ति के नजरिये को सुनना।

हैन्डाउट : सत्र 9 के लिए उदाहरण

लड़कू और धमकाने वाला।





परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 9 : झगड़ों के बिना समस्याओं से निपटना भाग 2

लक्ष्य: कठोर अनुशासन के लिये उचित और गैर हानिकारक तरीकों को सीखने पर हम ध्यान केंद्रित करेंगे

समीक्ष : पिछले सत्र में हमने समस्याओं को पहचानना सीखा था। इस सत्र में हम बिना हिंसा के, परिणामों को इस्तेमाल करते हुये, समस्याओं पर काम करने के बारे में सोचते हैं।

चित्रण : लड्डू और धमकाने वाला (सकारात्मक)

मुख्य पाठ : इस चित्रण में क्या समस्या है ? मां और समीर को कैसा लगता है ? वे समस्या का हल कैसे करते हैं ? क्या आपको लगता है कि यह एक अच्छा उपाय है ?

कभी कभी ऐसा लगता है कि किशोर अपने माता-पिताओं को तनावग्रस्त या निराश महसूस करवाने में विशेषज्ञ हैं। इस कारण हम कभी कभी मारने या चिल्लाने के साथ प्रतिक्रिया करना चाहते हैं। मारना सज़ा देने का एक तरीका है जो आमतौर पर लंबे समय के लिये सब के लिये एक समस्या को अधिक खराब बनाता है। उनके बुरे व्यवहार से निपटने का पहला कदम अपनी भावनाओं को काबू में रखना है।

जब हमें किसी कठिन समस्या के बारे में बात करनी है तो अपने आपको वयक्त करने के लिये "मुझे लगता है" कथन का इस्तेमाल करके हम ऐसा कर सकते हैं। बुरे व्यवहार के परिणामों के बारे में किशोरों से बात करना भी एक अच्छा विचार हो सकता है।

परिणाम हमारे किशोरों को सिखाते हैं कि उनके बुरे व्यवहारों का परिणाम हो सकता है जो शायद उन्हें पसन्द न आये। इन परिणामों से किशोरों को अपने बुरे व्यवहार को ठीक करने में मदद मिलेगी। परिणामों को उन खास व्यवहारों पर केंद्रित होना चाहिये जिसे आप बदलना चाहते हैं।

प्रभावशाली होने के लिये परिणामों को अपेक्षित (या जिसका पहले से अन्देशा हो), यर्थाथवादी (कुदरती), तुरंत (उसी समय होने वाले), सुसंगत, और उचित होने चाहियें।

घर के लिये अभ्यास : “मुझे लगता है” (भावना का नाम बतायें) कथनों का अभ्यास करें।

सत्र में भाग लेना मुश्किल हो सकता है। सत्रों में आने के लिये क्या हम आपकी कोई मदद कर सकते हैं ? सत्रों में हाजिरी के लिये किसी को दोष न देने वाला रवैया होना जरूरी है। क्या आप के घर के किसी और सदस्य ने इस होम कैचअप में भाग लिया ? किसने ?

सत्र का परिचय

माता-पिता एवं किशोरों के लिये "परवरिश" परिवार सेवा कार्यक्रम के दसवें सत्र में आपका स्वागत है।

इस सप्ताह के सत्र में हम परिवार के लिये नियम एवं कायदे तैयार करने में केंद्रित होंगे। इस सत्र में माता-पिता एवं किशोर निम्नलिखित में एक साथ भागीदारी करेंगे। इस दसवें सत्र में हम नियम एवं कायदे तैयार करने हेतु मुख्य कौशल एवं सिद्धांतों पर ध्यान देंगे:

- नियम एवं कायदे परिवारों को सुरक्षित रखते हैं एवं इनसे तनाव में कमी आती है क्योंकि हर किसी को पहले से ही पता होता है कि उनसे किस तरह के व्यवहार की उम्मीद की जायेगी।
- नियम सरल एवं स्पष्ट होने चाहिये।
- घरेलू नियम घर के सभी सदस्यों के लिये होते हैं।
- माता-पिता एवं किशोर एक साथ नियम बना सकते हैं एवं नियमों के तोड़ने का परिणामों के बारे में भी साथ बैठकर बात कर सकते हैं।

घर में नियम एवं कायदे लागू करने के कारण युवा लोग अनेक तरह के हानिकारक अनुभवों से सुरक्षित रहते हैं एवं इससे उनके व्यवहारों एवं स्वास्थ्य का सकारात्मक तरीके से प्रबंधन करने में सहायता मिलती है।

परिवार की स्थिरता सुनिश्चित करने एवं सुरक्षा का एहसास दिलाने के लिये कायदों को लागू करना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे घर में जीवन को उम्मीद के मुताबिक एवं व्यवस्थित रहने में सहायता मिलती है। प्रतिदिन शाम को एक साथ भोजन करने जैसे गतिविधि के द्वारा भी सब आपस में जुड़े रहते हैं।

नियम, युवा लोगों की यह समझने में सहायता करते हैं कि उन्हें घर के अंदर एवं बाहर किस तरह से उचित व्यवहार करना चाहिये। नियम यह निर्धारित करते हैं कि आपसे क्या उम्मीद की जाती है एवं यदि नियमों को तोड़ा गया तो उसके क्या परिणाम हो सकते हैं। विशेष रूप से जब नियम साथ बैठ कर आपसी सहमति से बनाये गये हैं और अच्छी तरह से समझे व समझाये गये हों, नियम एवं उनके परिणाम किशोरों की मदद करते हैं कि वे हरकतों-कार्यों को नियंत्रित करें एवं उचित निर्णय लें उचित व्यवहारों को प्रोत्साहित करते हुये।

नियम जब घर में ही निर्धारित किये जाते हैं तो माता-पिता (पालकों) बच्चों को थोड़ा बेहतर तरीके से निगरानी करने में सक्षम हो जाते हैं।

किशोर कहाँ हैं एवं पालकों की निगरानी अथवा बिना देखदेख के वे क्या कर रहे, ये बातें युवाओं की निगरानी में शामिल है। इससे माता-पिता उन अवसरों को कम करने के काबिल हो जाते हैं एवं जिससे युवा जोखिम भरे व्यवहारों से बचे रहें।

नियमों एवं कायदों के साथ बेहतर पोषण देने वाला माहौल (पर्यावरण), बच्चों एवं युवाओं में आत्म-विश्वास एवं स्व नियंत्रण को प्रोत्साहन देते हैं।

सत्र 10 तैयारी एवं रूप रेखा

सत्र का उद्देश्य	इस सत्र का मुख्य उद्देश्य पालकों में उन मुख्य कौशलों को स्थापित करना है जिससे वे किशोरों के साथ मिलकर नियम एवं कायदे तैयार कर सकें। यह सत्र घरेलू कायदों के महत्त्व एवं किस तरह से नियम भी घर के माहौल को सकारात्मक बनाने में मदद कर सकते हैं पर जोर देता है।
मुख्य सिद्धांत	<ul style="list-style-type: none"> घर में नियम एवं कायदे परिवारों को सुरक्षित रखते एवं तनाव को कम करते हैं क्योंकि हर किसी को पता होता है कि उनसे क्या उम्मीद की जा रही है। नियमों के स्थापित (लागू) करने से यह सुनिश्चित हो जाता है कि प्रत्येक सदस्य ज़िम्मेदारी लेता है एवं अपने कार्यों के लिये स्पष्ट निर्णय लेते हैं। नियम सरल एवं स्पष्ट होने चाहिये एवं उनके उचित परिणाम होने चाहिये।
प्रशिक्षण सामग्री संसाधन	<ul style="list-style-type: none"> फिल्म चार्ट, कागज़, पेन, मार्कर, टेप उपस्थिति (attendance) रजिस्टर नामों के टैग घरों के पोस्टर, ज़मीनी नियम के पोस्टर सत्र के उदाहरणों की छपी हुई प्रतियाँ
कार्यक्रम के स्थान की तैयारियाँ	<ul style="list-style-type: none"> यह सुनिश्चित करें कि कार्यशाला का स्थान साफ हो। कुर्सियाँ इस तरह से लगायें कि प्रतिभागी एक गोले में बैठ सकें। समूह सत्र के दौरान आप जिन सामग्रियों का उपयोग करेंगे उन्हें पहले से ही तैयार कर लें उदा. ट्रेज़र्स (खज़ाने) लिखे हुये कागज़ (अथवा लकड़ी के टुकड़े)

तत्त्व	समय	गतिविधियाँ
सभी का स्वागत एवं सत्र की तैयारी	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> प्रशिक्षक उपस्थिति लेंगे प्रतिभागी सीखने के लिये तैयार होंगे। सभी का स्वागत एवं धन्यवाद कि वे इस कार्यक्रम में आये एवं समय का ध्यान रखने के लिए उनकी तारीफ करें। घर की गतिविधियों पर बातचीत (चर्चा)
उस दिन के लिये सत्र का अवलोकन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> दिन का ढाँचा तैयार करना शारीरिक अभ्यास गतिविधि: "बिना किसी नियम के खेल" "बिना किसी नियम के खेल" पर चर्चा
मुख्य पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> नकारात्मक नाटक (रोल प्ले): समय पर दवा लेने संबंधी कायदे (नकारात्मक) इस नकारात्मक लघु नाटक (रोल प्ले) पर बातचीत (चर्चा) सकारात्मक लघु नाटक पर चर्चा इनरज़ाईज़र (उर्जा देने वाला) प्रशिक्षक स्वयं चुन सकते हैं।
सत्र का समापन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> घर की गतिविधि के लिये तैयार करना: परिवारों को नियम क्यों बनाने चाहिये? सप्ताह के लिये घरेलू गतिविधि अपने घर के तीन नियम बनायें एवं उसे अपने परिवार वालों को बतायें। अपने साथी से सप्ताह में एक बार मिलें। दिन में एक बार एक शारीरिक अभ्यास को पूरा करें आज के सत्र का अवलोकन अगले सत्र के दिन के बारे में याद दिलाना धन्यवाद एवं समापन
प्रशिक्षक समाप्त करेगा	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> यह ध्यान रखें कि आपने कमरे को अच्छी तरह से व्यवस्थित करके ही सत्र समाप्त किया है। अपने अवलोकन को प्रशिक्षक की रिपोर्ट में लिखें।

स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ 10 मिनट

1.1 प्रशिक्षक उपस्थिति लेगा:

जब प्रतिभागी आने लगते हैं तब उनका स्वागत करें व उन्हें बैठने के लिये कहें। जब भी कोई नया प्रतिभागी आये तब उसकी उपस्थिति दर्ज करें।

1.2 प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं गोले के बारे में बतायें:

सत्र की शुरुआत में, उनका स्वागत करें एवं उन्हें गोले में बिठायें

1.3 सबका धन्यवाद एवं प्रशंसा करें कि वे इस कार्यशाला में आये

ध्यान रहे कि आप सकारात्मक व्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करना चाहते हैं— जिसमें प्रशंसा व तारीफ करना भी शामिल है।

1.4 घर की गतिविधि पर चर्चा:

पिछले हफ्ते के घरेलू अभ्यास पर बातचीत का नेतृत्व करें। ध्यान दें कि पिछले हफ्ते माता-पिता एवं किशोरों को कहा गया था कि वे "मैं महसूस करता/करती हूँ" जैसे वक्तव्यों का अभ्यास करें।

घरेलू अभ्यास पर चर्चायें—सफलताओं, मुख्य सिद्धांतों को सुदृढ़ करने एवं समस्याओं के हल के तरीकों को खोजते हुये चुनौतियों का सामना करने का अवसर है।

- समाधानों को अपनाने (क्रियान्वयन) का अभ्यास करना
- आंकलन करें कि यह किस तरह प्रभावी था?

जब चुनौतियों पर बातचीत हो रही हो, तब प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे समस्याओं के नये समाधानों पर चर्चा करें एवं उन्हें सहयोग दें।

ध्यान दें के आज कौन? क्या? कहाँ?, क्यों?, कब?, कैसे?, आदि का चर्चा के द्वारा उपयोग कर सकते हैं।

हमेशा उन सभी की तारीफ व प्रशंसा ज़ोर शोर से करें जिन्होंने अपनी बात रखने का साहस किया है।

सत्र का अवलोकन

15 मिनट

2.1. दिन का ढांचा तैयार करना

सत्र 10—हम परिवार के नियमों एवं कायदों के महत्त्व पर बातचीत करेंगे:

कायदे—वे समय व तरीके हैं जिन्हें परिवार करना चाहते हैं। इससे घर में जीवन व्यवस्थित व उम्मीद के मुताबिक होते हैं। परिवार की स्थिरता एवं बच्चों में सुरक्षा का एहसास कराने के लिये कायदे को सुनिश्चित

करना महत्त्वपूर्ण होता है। प्रति दिन शाम का भोजन एक साथ करने जैसी गतिविधि भी सभी को आपस में जोड़े रखती है।

नियम बनाये जाते हैं कि परिवार के सदस्य सुरक्षित रहें एवं यह सुनिश्चित हो सके कि घर के प्रत्येक सदस्य घरेलू कार्यों में सहायता करते हैं। नियम हमेशा स्पष्ट होने चाहिये एवं उसके लिये एक अच्छा कारण होना चाहिये जिसे हर कोई आसानी से समझ सके। हम पिछले सत्र की चर्चा के परिणामों के बारे में भी सोच सकते हैं।

यह हमारी सहायता करेगा कि हमें कि हम नियमों के तोड़ने के कारण होने वाले परिणामों के बारे में सोच पायेंगे। क्या किसी को भी याद है कि **परिणाम** क्या है? परिणाम किसी भी क्रिया का फल होता है: जैसे कि शराब पीकर गाड़ी चलाने से कार की दुर्घटना का परिणाम हो सकता है।

यह हमें यह भी सोचने के लिये मदद करता है कि हमारे लिये कार्यों की ज़िम्मेदारी लेना क्युं महत्त्वपूर्ण है।

प्रशिक्षक घर के पोस्टर को लेकर उसे दीवार पर चिपका सकता है।

पहले सत्र के दौरान बनाये गये नियमों को याद करें, क्या किसी को भी वे नियम याद हैं जो हमने समूह के लिये बनाये थे। उन्हीं की तरह, परिवार के नियमों के कारण भी स्पष्ट सरल एवं विशिष्ट होने चाहिये।

यदि घर की आवश्यकताओं एवं युवाओं की उम्र के अनुसार कुछ परिवर्तन किये जाये तो भी ये सभी पर लागू होते हैं। क्या कोई ऐसे नियम के बारे में सोच सकता है जो कि पहले से ही उनके घर में बनाया गया है।

पालक परिणामों का उपयोग कर सकते हैं यदि किशोर या बच्चे देर से घर लौटने का नियम तोड़ते हैं।

इसके परिणाम हो सकते हैं कि उनके कुछ विशेषधिकार वापिस लिये जा सकते हैं अथवा युवाओं को जो विशेष अनुमति मिलती है जैसे कि दोस्तों के घर जाना। जैसा कि हमने पिछले हफ्ते चर्चा की थी कि परिणाम युवाओं को यह सिखाने में सहायता करते हैं किये ज़िम्मेदार कैसे बनें एवं अपने कार्यों के लिये सहमति से लिये गये निर्णयों को लेने का प्रयास करें। किशोरों को ज़िम्मेदारी लेना अच्छा लगता है क्युंकि ये एक चिन्ह है कि वे बड़े हो रहें एवं वे उपयोगी हैं व हमें उनकी आवश्यकता है। ज़िम्मेदारी हमारी विश्वसनीयता को भी प्रदर्शित करने में सहायतस करती है। क्या किशोर कुछ ऐसी ज़िम्मेदारियों के बारे में सोच सकते हैं जो उनके पास होनी चाहिये? क्या कोई भी किशोर ऐसा कोई समय के बारे में सोच सकता है, जब उन्होंने ज़िम्मेदारी से निर्णय लेने की स्थिति को चुना जबकि यह निर्णय कठिन था?

ज़िम्मेदारियों की तारीफ व प्रशंसा करना युवाओं के लिये पुरुस्कार देने जैसा है एवं पालकों के लिये सकारात्मक अनुभव है।

2.2 शारीरिक अभ्यास

किसी प्रतिभगी को आज के अभ्यास का नेतृत्व करने को कहें (उनके स्वयं के चुवाव से)

2.3 खेल

किसी भी के नियम के बिना खेले जाने वाला खेल

1. आदर्श रूप से चार टीमों होंगी जिससे प्रत्येक टीम में 5-5 खिलाड़ी होंगे। आपको कुछ तरह के खजाने चाहिये होंगे जैसे कि छोटे पत्थर, होंगे जैसे कि छोटी मिठाईयां, बिस्किट के पैकेट, अथवा कागज़ के छोटे टुकड़े जिसमें "खजाना" लिखा हो।
2. प्रत्येक टीम को खेल के स्थान में थोड़ी सी जगह निर्धारित कर दें।
3. खेल के क्षेत्र के बिल्कुल मध्य भाग में जो कि सभी टीमों से बराबर की दूरी पर हो, "खजानों" का ढेर लगा दें (20 प्रतिभागियों के लिये 12-20 का खजाना उचित रहेगा)

4. प्रशिक्षक के संकेत देते ही सभी टीमों को जितना ज़्यादा हो सके अपने क्षेत्र में खजाना इकट्ठा करना है ।

इस गतिविधि में यह प्रक्रिया होगी कि सभी टीमों खजाने के आस पास संघर्ष करते हुये पागलों की तरह खजाने की छीना-झपटा करेंगी, फिर वे खजाने को एक दुसरे से अथवा उनके बाद वे पूरी तैयारी के साथ अपने खजानों को सुरक्षित करने का प्रयास करेंगीप्रशिक्षक यह ध्यान रखेंगे कि इस पूरी प्रक्रिया में किसी को चोट ना लगे ।

5. प्रशिक्षक के ईशारे (संकेत) पर यह खेल खेला जायेगा । इस समय तक प्रतिभागियों की सांसे फूल चुकी होंगी एवं वे एक दूसरे पर खजाने को चुराने का दोष लगा रहे होंगे एवं इस बिंदु पर कोई भी विजेता या हारा हुआ निर्धारित नहीं किया जायेगा ।
6. चेतावनी! प्रतिभागी इस बात का ध्यान दें कि जब वे खजाने के लिये दौड़ते हैं तो वे सभी सहूलियत से इस तरह खेलें कि किसी भी प्रतिभागी को चोट ना लगे ।

2.4 बिना नियम के खेल पर बातचीत:

सभी टीमों से पुछे कि वे इस बात की खोज करें कि बिना किसी भी नियम के खेल खेलने का तरीका अच्छा क्युं नहीं था:

- क्या खेल निष्पक्ष था?
- इस खेल में टीमों किस तरह से अधिक प्वाइंट ;चवपदजेद्ध प्राप्त कर सकती थी?
- क्या लोग एक दूसरे का ध्यान रख रहे थे?
- लोग जिस तरह का व्यवहार कर करे थे, वे इस तरह का व्यवहार क्युं कर रहे थे ।
- इस किस तरह से तैयारीकि जानीचाहिये थी कि ये सब नहीं होता?
- इस खेल के लिये आप कौन से नियम बनायेंगे?
- खेल के लिये नियम क्युं महत्त्वपूर्ण होते हैं?

मूल पाठ

50 मिनट

3.1: सफाई के लिये नियम (सकारात्मक)

यह लघु नाटिका (रोल प्ले) प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करेगी कि घर में नियमों को किस तरह से बनाया जाये कि वे लड़के व लड़कियों दोनों ही के लिये बिल्कुल निष्पक्ष (समान) हो ।

माँ किचन कि सिंक (बर्तन धोने का स्थान) के पास खड़ी है (अथवा टब धो रही है)

माँ: "नगमा! घर का यह नियम है कि आप रात के खाने के बाद सफाई में मदद करोगे।"

नगमा: "लेकिन माँ, क्युं कर समीर मदद नहीं कर सकता।"

माँ (दृढ़ होते हुये): समीर पिताजी की साईकिल को ठीक करने में उनकी मदद कर रहा है।"

नगमा (नाराज़ होते हुये): "आह...यह तो पक्षपात है। उसे पापा के साथ मज़ेदार कार्य करने को मिलते है सिर्फ इसलिये कि वह एक लड़का है।"

माँ: "क्या तुम जानती हो, तुम सही हो, नगमा यह पक्षपात है। समीर को भी सफाई के काम सीखने होंगे, एवं तुम्हें भी पिता के साथ अच्छा समय बिताने का मौका मिलेगा। क्युं ना हम घरेलु नियम को बदलें जिससे कि हर दूसरी रात को तुम और समीर आपस में कार्यों की अदला बदली कर लो और अपने पिताजी के साथ अच्छा समय बिता सको?"

नगमा : (अपनी माँ को गले लगाते हुये) " मेरी सुनने के लिए धन्यवाद माँ, इससे मुझे बहुत खुशी मिलेगी।" वे एक साथ बर्तन धोने लगते हैं।

3.2 लघु नाटिका पर चर्चा

अभी अपने जो लघु नाटिका देखी थी उसके बारे में सोचिये?

- अभी जो लघु नाटिका आपने देखी थी उसमें कौन सा नियम था?
- नगमा को ऐसा क्यों लगा कि घरेलु नियम पक्षपात पूर्ण है?
- आप क्या सोचते हैं कि समीर इस नियम के बारे में क्या महसूस करेगा?
- क्या आप सोचते हैं कि लड़के एवं लड़कियों के लिये अलग-अलग नियम होने चाहिये?
- और क्यों?
- आपके घर में और कौन से नियम हो सकते हैं?

नियम क्या है?

नियम यह बताने में हमारी सहायता करते हैं कि क्या उचित है एवं क्या नहीं।

जैसे कि कानून जिसके अनुसार हमारा देश चलता है, सामान्यतः उसका एक कारण होता है, जैसे कि हमें सुरक्षित रखना अथवा यह सुनिश्चित करना कि सब कुछ आसानी से चल रहा है। इससे हमें सहायता मिलती है कि हम एक दूसरे को समझ सकें एवं यह जान सकें कि हम एक दूसरे से क्या उम्मीद करते हैं एवं इससे सभी के घरों से तनाव को कम करने में सहायता मिलती है।

3.3 लघु नाटिका: दवा लेने के कायदे (नकारात्मक)

मीना एवं दादी जी दोनों को तपेदिक (टी.बी.) है एवं डॉक्टर ने कहा है कि उनके लिये दवाईयाँ लेना बहुत महत्वपूर्ण है अन्यथा वे ठीक नहीं होंगे।

मीना अपने बिस्तर पर लेट कर, किताब पढ़ रही है।

दादी जी (कमरे में घुसते हुये): “मीना तुम अभी तक किताब क्यों पढ़ रही हो; क्या समय हुआ है? हा!

मीना: “दादी जी अभी शाम के 7 बजे हैं और मैं अभी मेरी किताब पढ़ रही हूँ, मुझे इसमें कोई समस्या दिखाई नहीं देती।”

दादी जी: “यह दवा का समय है और मैंने अपनी दवाई ले ली है। क्या तुम आज अपनी दवा नहीं ले रही हो? तुम जानती हो कि हमें यह दवा हर दिन लेना ज़रूरी है।”

मीना: “मुझे दवा लेना पसंद नहीं है मैं अपनी दवा कल ले लुंगी।”

दादी जी: “ठीक है, लेकिन यह तुम्हारा निर्णय है लेकिन यदि तुम बीमार पड़ गई तो इसमें मेरा कोई दोष नहीं है।

दादी जी जोर से दरवाजा बंद करते हुये बाहर चली जाती है।

3.4 नकारात्मक लघु नाट्य पर बातचीत

लघु नाट्य संबंधित प्रश्न:

- इस लघु नाट्य में कौन सा नियम तोड़ा गया?
- दादी इस लघु नाट्य में क्या कुछ अलग कर सकती थी?
- दादी जी एवं मीना एक साथ मिलकर ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे वे अपनी दवाईयों लेना याद रख सकें?
- क्या आप किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं जो आपके साथ हुई हो? आपने तब क्या किया था?
- भले ही दादी जी ने इसके परिणाम को नहीं थोपा, लेकिन महत्वपूर्ण दवाईयों को नहीं खाने के क्या प्राकृतिक परिणाम हो सकते हैं?

3.5 लघु नाट्य के नियम: दवा लेने के कायदे (सकारात्मक)

मीना अपने बिस्तर में लेट कर किताब पढ़ रही है।

दादी जी “अभी 7 बज रहे हैं। यह तुम्हारी गोलियाँ खाने का समय है।

दादी जी एवं मीना (अपने हाथों में गोली रखे हुये) किचन (रसोई घर) में खड़े हैं।

दादी जी (मीना को एक गिलास पानी का पकड़ाते हुये) “मुझे मालुम है कि तुम्हें हर दिन दवाईयों लेना कठिन लगता है। मुझे भी हर दिन दवाईयाँ लेंगे, जिससे कि हम एक दूसरे को याद दिला सकेंगे।”

मीना: “ अच्छा सुझाव है, दादी। इससे हमें दवाईयाँ नहीं भूलने में सहायता मिलेगी।

दादी जी (मीना के गले लगाते हुये): “अपने स्वस्थय के बारे में जानकारी रखना एवं हर दिन अपनी दवायें लेना हमें मज़बूत एवं स्वस्थ रखेगी। तुम बहुत ही ज़िम्मेदार युवती हो, कल तुम्हारी बारी होंगी मुझे याद दिलाने की।”

3.6 सकारात्मक लघु नाट्य के बारे में बातचीत

लघु नाट्य संबंधी बातचीत की अगुवाई करने वाले प्रश्न:

- किस तरह से हर दिन एक ही काम को करना – एक कायदा होना – मीना एवं दादी जी के लिये सहायक है?
- यह माँ एवं नगमा के घरेलू नियमों से किस तरह से अलग है?
- आपके घर में किस तरह के कायदों का पालन किया जाता है? (उदाहरण: सुबह के कायदे अथवा बिस्तर में जाने के समय के कायदे, आदि...)

- आप किस तरह से सोच सकते हैं कि नियम कायदों से भिन्न होते हैं? गंभीर बीमारियों जैसे मधुमेह, उच्च रक्त चाप, तपेदिक (टी.बी.) अथवा एच.आई.वी आदि के लिये प्रतिदिन दवायें लेना क्युं आवश्यक है?

सामान्यतः नियम एवं कायदे साथ-साथ चलते हैं।

यदि किसी विधालय में यह नियम है कि विधालय सुबह 8 बजे से प्रारंभ होगा ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सारे बच्चे एक हीसमय में पढ़ाई प्रारंभ कर सकें सामान्यतः सुबह के समय एक ही कायदा होना मददगार होता है जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि जो किशोर उस विधालय में जाते हैं वे सुबह 8 बजे वहाँ पहुँच जायें।

कायदे वे होते हैं। जिनका हम नियमित रूप से पालन करते हैं जैसे कि नियम के लिये हमेशा एक कारण होता है, जैसे कि यह सुनिश्चित करना कि हम प्रतिदिन दवायें ले रहें, या सहायता करना कि यह सुनिश्चित हो कि हर कोई स्कूल के लिये समय पर तैयार होते हैं। कार्य समय पर एवं नियमित रूप से होने के लिये कायदों का होना मददगार होता है।

कायदों से संबंधी कौन सी अच्छी बातें हैं?

कायदों से संबंधी कुछ अच्छी बातें

- इससे घर में सुरक्षा का एहसास का निर्मात होता है।
- सामान्य कायदे, व्यस्त ज़िदगी से तनाव को कम करते हैं क्योंकि हर कोई जानता है किवे क्या कर रहें हैं।
- इससे स्वस्थ खानपान एवं पर्याप्त नींद एवं गृह कार्यो संबंधी आदतें आसान हो जाती है

3.7 उर्जा देने वाला (एनरजाईज़र्स)

प्रशिक्षक परिशिष्ट में दिये गये उर्जा देने वाली किसी भी एक गतिविधि को समूह के लिये चुन सकते हैं, जब उन्हें उर्जा की आवश्यकता है।

ध्यान रहे कि जब भी प्रतिभागियों को थोड़ी देर के विश्राम (ब्रेक) की आवश्यकता हो अथवा किशोरों को अपने पैरों को लंबा करने की आवश्यकता हो।

सत्र का समापन

10 मिनट

4.1 घरेलू अभ्यास लिये तैयार करना: हमें परिवार के नियम एवं कायदे क्युं बनाना चाहिये?

अब जबकि प्रतिभागियों को यह सोचने का मौका मिला कि बिना नियम के खेल खेलना कितना थकान भरा होता है एवं यह भी सोचने का मौका मिला कि नियम एवं कानून के बीच क्या अंतर है, हमने यह सोचना प्रारभ किया कि नियम एवं कायदे किस तरह से घर के लिये महत्वपूर्ण होते हैं।

वे कौन से नियम एवं कानून हैं जो कि आप सोचते हैं कि आपके घर में उचित तरह से सफल होंगे? आप ऐसा क्युं सोचते हैं कि ये नियम एवं कायदे ही बेहतर साबित होंगे? आईये हम उपयोगी नियमों की सूची बनायें, प्रशिक्षक, सदस्यों से कहें कि वे दो मिनट का समय लें एवं उन नियमों के बारे में सोचें जो कि वे

अपने परिवार में लागू करना चाहते हैं एवं उन नियमों को अपने समूह में बतायें (एक प्रशिक्षक उन नियमों को चार्ट पेपर में लिखे।)

प्रत्येक नियम के साथ उसके "कारण" पर भी बात करें। नियमों के सकारात्मक तरीके से ढाँचा तैयार करने के बारे में बात करें।

अधिक संकेतों का प्रयोग करें : (यदि प्रतिभागी नियमों के एक व्यवस्थित ढांचे को तैयार करने में संघर्ष कर रहें हों, तभी ये करें)

- मेरे माता पिता हमेशा जानते हैं कि मैं कहाँ हूँ, एवं मैं जानता/जानती हूँ कि वे कहाँ है।
- माता-पिता दोनों में से कोई एक हमेशा घर पर होता है जिससे कि किशोरों को शाम के खाने के पहले गृह कार्यों में मदद कर सकें।
- हम हमेशा घरेलू कार्यों में मदद करते हैं (दीवार पर लगाई गई सूची के अनुसार)
- हम सब एक दूसरे को सुनते हैं एवं समस्याओं को सुलझाने के चरणों का एक साथ प्रयोग करते हैं।
- हम स्वस्थ भोजन खाते एवं अधिक मात्रा में पानी पीते हैं एवं तंबाकू एवं शराब जैसी अस्वस्थ आदतों से दूर रहते हैं।
- घरेलू नियमों एवं कायदों संबंधी कुछ अच्छी बातों में ये भी शामिल किये जा सकते हैं:
 - ये ज़िम्मेदारी सिखते हैं।
 - ये परिवार के सदस्यों को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखते हैं।
 - बच्चे एवं किशोर समझते हैं कि उनसे क्या उम्मीदें की जाती हैं।

घरेलू अभ्यास

अपने पालकों/किशोरों के साथ बैठ कर अपने घर के लिये तीन नियम बनायें। नियम तोड़ने के कारण होने वाले परिणामों की संभावना एक साथ ही निर्णय लें। घर के इन नियमों एवं उनके परिणामों की संभावनाओं पर एक साथ ही निर्णय लें।

घर के इन नियमों एवं उनके परिणामों को अपनी कार्यपुस्तिका में लिखें। प्रशिक्षक को प्रोत्साहन देना चाहिये कि प्रत्येक नियम जिनका ढांचा तैयार किया गया है, उनसे संबंधी चित्र तैयार किये जायें अथवा कोई चिन्ह अपनी अभ्यास पुस्तिका में बनाये अथवा कोई चिन्ह अपनी अभ्यास पुस्तिका में बनायें। यह उन प्रतिभागियों की सहायता करेगा जो कम पढ़े लिखे हैं अथवा असाक्षर हैं। यह अपने परिवार को भी बतायें।

अपने दोस्त से सप्ताह में एक बार मिलें।

सप्ताह में एक दिन शारीरिक अभ्यास करें

प्रतिभागी सत्र के प्रारंभ में बताये गये शारीरिक अभ्यासों को कर सकते हैं अथवा वे कुछ नये अभ्यास भी कर सकते हैं।

4.2 जो विषय पूर्ण हो चुके हैं उनका पुर्नवालोकन

प्रतिभागियों से पुछें कि आज जो भी विषय पढ़ाये गये क्या उसमें से उन्हें एक भी विषय याद है? प्रतिभागियों से पुछें कि क्या वे सत्र में बताये गये मुख्य सिद्धांतों को याद कर सकते हैं? प्रतिभागियों को प्रशिक्षक के साथ-साथ मुख्य सिद्धांतों को दोहराने को कहें:

- नियम सरल एवं स्पष्ट होने चाहिये।
- घरेलू नियम घर में सभी के लिये होते हैं।
- मता-पिता एवं किशोर नियम एवं उनके परिणामों को एक साथ बनायें।
- नियम एवं कायदे परिवारों को सुरक्षित करने एवं तनाव कम करने में सहायक होते हैं।

प्रतिभागियों को पढ़ाये गये विषयों का पुर्नवालोकन करने के लिये इस सत्र के उदाहरणों का उपयोग करें। यह एक अच्छा तरीका है जिसमें वे स्वयं शामिल होकर सत्र में पढ़े गये विषयों को दोहरा सकें।

4.3 प्रतिभागियों को अगले सत्र एवं घरेलू अभ्यासों के बारे में याद दिलायें

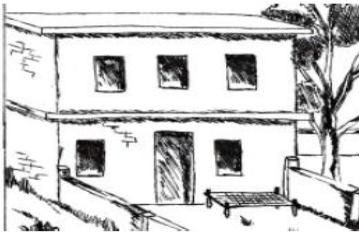
अगले सत्र में हम पैसे की बचत पर ध्यान देंगे।

लेकिन उसके पहले ध्यान दें कि वे अपने घरेलू अभ्यास करें।

प्रशिक्षक, प्रतिभागियों को अगले सत्र के स्थान व समय के बारे में बतायें।

4.4 प्रतिभागियों की प्रशंसा करें कि वे अपने परिवार को मज़बूत बनाने के लिये एक साथ मिलकर ये सारे प्रयास कर रहें हैं।

हैन्डाउट: सत्र 10 के लिए उदाहरण



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 10 : नियम एवं कायदों का निर्माण करना

उद्देश्य: परिवार के लिये नियम एवं कायदे बनाना

पुर्नवालोकन: इस सत्र में नियमों के बारे में होने वाले परिणामों के बारे में सोचा। हमने इसमें धरेलू नियमों के महत्त्व के बारे में भी बातचीत की एवं वे कायदों के साथ-साथ किस तरह लागू किये जा सकते हैं एवं घर में सभी के लिये उपयोगी हैं।

उदाहरण: दवाओं (इलाज) के कायदे (सकारात्मक)६

मुख्य पाठ: उदाहरण के आधार पर आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि दवाओं संबंधी नियम महत्त्वपूर्ण होते हैं? एक कायदे का होना—

एक ही काम हर दिन करना—मीना एवं दादी जी की किस तरह से सहायता करता है।

नियम एवं कायदे सामान्यतः साथ-साथ चलते हैं।

नियम यह बताने में मदद करते हैं कि क्या ठीक है और क्या नहीं। वे स्पष्ट होने चाहिये एवं घर के हर सदस्य के लिये होना चाहिये।

कायदे वे होते हैं जिनको हम नियमित रूप से पालन करते हैं। जैसे की नियम, अधिकांशतः नियमों के कोई कारण होते हैं, जैसे कि यह सुनिश्चित करना कि हम प्रतिदिन दवायें ले रहें हैं अथवा यह सुनिश्चित करना कि हम प्रतिदिन दवायें समय पर ले रहे हैं अथवा यह सुनिश्चित करने की सहायता करते हैं कि हर कोई स्कूल के लिये सही समय पर तैयार हो सके।

नियम एवं कायदों की सहायता से हम यह समझ सकते हैं कि हम एक दूसरे से क्या उम्मीद करते हैं एवं इससे अक्सर घर में तनाव की स्थिति में कमी लायी जा सकती है।

क्या आप कोई नियम व कायदों का पालन करते हैं? क्या वे उपयोगी है?

घरेलू अभ्यास : घरेलू कार्यों के लिये तीन नियम बनायें एवं इन्हें अपने परिवार के साथ बांटे। यदि कोई नियम तोड़ता है तो उसके परिणामों पर भी एक साथ मिलकर बातचीत करें। इन्हें अपने घर की अभ्यास पुस्तिका पर लिखें। यदि संभव हो तो नियम से संबंधित कोई चित्र या चिन्ह बनायें।

सत्रों में ध्यानपूर्वक उपस्थित रहना कठिन हो सकता है। हम किस तरह से आपकी सहायता कर सकते हैं कि आप सत्रों में उपस्थित हो सकें? यह महत्त्वपूर्ण है कि उपस्थित संबंधी व्यवहार दोष लगाने वाला ना हो।

इस catch up में क्या घर के किसी अन्य सदस्य ने भी भाग लिया है?

वह कौन है?

सत्र 11 रूपये बचत करने के तरीके एवं एक परिवार की बचत योजनाओं को तैयार करना

सत्र का परिचय

माता-पिता एवं किशोरों के लिये “परवरिश” परिवार सेवा कार्यक्रम के ग्यारहवें सत्र में आपका स्वागत है।

इस सप्ताह के सत्र में हम उन्ही बातों का निर्माण करेंगे जो हमने सत्र 7 में किया था रूपये के प्रबंधन के तरीके।

इस सप्ताह के सत्र में हम परिवार की वित्त (रूपयों) पर निम्नलिखित मुख्य कौशल एवं सिद्धांतों पर केंद्रित करते हुये लगातार बातचीत करेंगे:

- बचत करने के विभिन्न तरीकों को समझना
- रूपये उधार लेने कि खतरे व फायदे को समझना
- परिवार के बचत लक्ष्य तक पहुँचने के लिये छोटे चरणों को तैयार करना।

बचत परिवारों के लिये महत्वपूर्ण होते हैं। ये वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने एवं परिवार द्वारा झेलने वाले छोटे झटकों का सामना करने में मदद करते हैं। नौकरी छूटना विकलांगता, बीमारी, किसी भी कारण अथवा आपदाओं की वजह से जायदाद की हानि (नुकसान) भी इन आपातकालीन स्थितियों के अंतर्गत आता है।

बचत से परिवार की आपातकालीन स्थितियों में पारिवारिक आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद मिलती है। बचत हमें अनुमति प्रदान करना है कि हम भविष्य के महत्वपूर्ण आयोजनों के लिये योजनायें तैयार कर सकें जैसे कि हमारे बच्चों की शिक्षा। हम छोटी-छोटी बचत से बड़ी योजनाओं को संभव कर सकते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक परिवार ऐसे तरीकों को पहचाने जो कि उनके लिये बचत करने में कारगर हो

सत्र 11 में हम सरकारी योजनाओं एवं स्व सहायता समूहों के बारे में भी बात करेंगे।

सत्र 11 तैयारियाँ एवं रूप रेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य है कि माता-पिता ऐसे बचत करने के भिन्न तरीके सीखें एवं एक परिवार के रूप में वे कैसे बचत कर सकते हैं से संबंधित विशेष योजनाओं का निर्माण करने पर केंद्रित हों।
मुख्य सिद्धांत	<ul style="list-style-type: none"> ● एक परिवार रूप में पैसे की बचत करना एवं योजना बनाना से हमें हमारे लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद मिलती है। ● हम एक समय में छोटी बचत करके बड़ी चीजों को संभव कर सकते हैं। ● आपातकालीन स्थितियों के लिये बचत करना भी एक अच्छा सुझाव है।
प्रशिक्षण सामग्री एवं संसाधन	<ul style="list-style-type: none"> ● फिल्म चार्ट, पेपर, पेन, मार्कर, टेप ● उपस्थिति रजिस्टर ● घर का पोस्टर, ज़मीनी नियमों संबंधी पोस्टर ● नामों के टैग ● नकली नोट (पैसे) ● परिवार की बचत योजना प्रपत्र ● सत्रके उदाहरणों की छपी हुई प्रतियाँ
स्थान की तैयारियाँ	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि कार्यशाला का स्थान साफ सुथरा हो ● प्रतिभागियों के लिये कुर्सियाँ इस तरह से लगायें कि वे एक गोले में बैठें। ● उन सभी सामग्रियों की तैयारी करें जिनका आप समूह सत्रों में उपयोग करने वाले हैं।

तत्त्व	समय	गतिविधियाँ
प्रतिभागियों का स्वागत एवं सत्र का पुर्नवालोकन	25 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रशिक्षक हाजरी लेंगे (उपस्थिति) ● प्रतिभागी आराम से अपने-अपने स्थानों पर बैठेंगे ● सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं इस कार्यशाला में आने के लिये उनका धन्यवाद करें, समय का ध्यान रखने के लिए उनकी प्रशंसा करें ● घरेलू गतिविधि पर चर्चा ● दिन का ढांचा तैयार करना
मुख्य पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● गतिविधि: बचत करने का कौन सा चुनाव सबसे अच्छा है? ● नकारात्मक लघु नाट्य (रोल प्ले): धमका कर वसूली करने वाले से पैसे उधार लेना ● नकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा ● बचत संबंधी अभ्यास ● बचत के छोटे छोटे चरण
सत्र का समापन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● घरेलू गतिविधि के लिये तैयारी करना: परिवारों को नियम क्यों बनाने चाहिये? <p><u>इस सप्ताह के लिये घरेलू गतिविधि</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ परिवार की बचत के लिये योजना बनाना ❖ कोई स्व सहायता समूह के साथ जुड़ना या उसका निर्माण करना ❖ बैंक में एकाउण्ट खोलने को ध्यान में रखना ❖ सप्ताह में एक बार अपने दोस्त से मिलना ❖ दिन में एक बार कोई शारिरिक अभ्यास को पूरा करना
प्रशिक्षक समापन करेगा	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि आप कमरे को व्यवस्थित करके ही वहाँ से जाये ● अपने अवलोकन को प्रशिक्षक के रिपोर्ट में लिखें।

स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ

10 मिनट

1.1 प्रशिक्षक उपस्थिति लेगा

जैसे ही प्रतिभागी आते हैं उन्हें आमंत्रित करें व उन्हें बैठने के लिये कहें। यह ध्यान रखें कि जब भी कोई नया प्रतिभागी आये तो उसकी उपस्थिति दर्ज करें।

1.2 प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं गोले को साझा करना सिखायें।

सत्र के प्रारंभ में, प्रतिभागियों का स्वागत करें उनसे कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.3 हर किसी का धन्यवाद एवं प्रशंसा करें किवे इस कार्यशाला में आये

ध्यान रहे कि आपको सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन करना है— जिसमें प्रशंसा को शामिल करना है।

1.4 घरेलू गतिविधि पर चर्चा

पिछले सप्ताह के घरेलू अभ्यास पर चर्चा की अगुवाई करें। याद दिला दें कि पिछले सप्ताह प्रतिभागियों को नियम एवं कायदों को तैयार करने के निर्देशमिले थे।

घरेलू अभ्यास पर चर्चा वे अवसर होते हैं जहाँ सफलताओं के बारे में बताया जाता है, मुख्य सिद्धांतों को सुदृढ़ किया जाता है एवं चुनौतियों का सामना करने के लिये समस्याओं को सुलझाने के तरीकों पर बातचीत की जाती है।

- प्रतिभागियों के साथ दिमाग लगाने वाले सुझाव (ब्रेनस्टार्म)
- उपायों को लागू करने का अभ्यास
- यह उपाय कितना प्रभावित था? इसका आंकलन करना

जब चुनौतियों पर चर्चा की जाती है तो प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें किये नये उपायों के बारे में बतायें एवं उनका सहयोग करें ध्यान रहे कि आप कौन? क्या? कहाँ? क्यों? कब? कैसे? को बातचीत के दौरान उपयोग कर सकते हैं। हमेशा ही उन सभी की प्रशंसा करें व उनके लिये तालियां बजवायें जो कि अपनी बात साझा करने का साहस करते हैं।

सत्र का पुर्नवालोकन

15 मिनट

2.1 दिन का ढांचा तैयार करना

क्या आपको वह सत्र याद है जब हमने नियम, कायदे एवं परिणामों पर बातचीत की थी?

हमने सीखा था कि नियम एवं कायदे हमें जिम्मेदार बनाते हैं एवं हम यह जानते हैं कि हम एक दूसरे से क्या उम्मीद कर सकते हैं, एवं परिवार से तनाव कम कर सकते हैं।

आज हम जो बात करने जा रहें हैं उसके लिये भी नियम महत्वपूर्ण हैं: जब हम अपने परिवार के लिये योजना एवं लक्ष्य बनाने की बात करते हैं तो नियम इसे कई बार इस तरह आसान बना देते हैं कि हम अपनी योजना से चिपके रहते हैं। कुछ सप्ताह पहले हमने हम सभी के जीवनो के लक्ष्यों के बारे में बात की थी। ये लक्ष्य हमारी मदद करते हैं कि हम याद रखें कि हमें जब स्थिति कठिन लगती हो तब भी पैसे क्युं बचाना चाहिये।

दादी जी की कहानी याद करें (सत्र 7 में से)

बजट बनाने की प्रक्रिया के दृश्य में हमने देखा कि हमने नकली नोटों का इस्तेमाल किया यह सोचने के लिये कि हम हर महीने किस तरह से अपना पैसा खर्च करते हैं। क्या आपमें से किसी को याद है कि आप वास्तव में किन चीजों पर अपना पैसा खर्च करते हैं एवं आपने क्या कहा था कि आप किन चीजों पर कम पैसे खर्च करना चाहते हैं?

प्रतिभागियों के दिमाग लगाने वाले सुझाव (ब्रेनस्टार्म) आज हम बचत पर हुई चर्चा पर कुछ तैयारी करेंगे एवं सोचेंगे कि हम हर दिन किस तरह से पैसे की बचत कर सकते हैं।

हम तीन मुख्य बिंदुओं पर केंद्रित होंगे:

1. प्रत्येक परिवार भिन्न स्थितियों में होते हैं एवं सबकी आवश्यकतायें भी अलग होती हैं। ईश्वर का धन्यवाद हो कि बचत के अनेक तरीके होते हैं। आज हम आपको बचत की कुछ ऐसी टिप्स की सूची से परिचय करायेंगे जिससे हमें उम्मीद है कि आपको बचत के विभिन्न तरीको के बारे में जानकारी मिलेगी एवं आप पैसे की बचत कर पायेंगे। प्रत्येक परिवार इस सूची का उपयोग करके यह सोच सकते हैं कि बचत किस तरह से उनके लिये श्रेष्ठ साबित हो सकती है।
2. हम साथ मिलकर, पैसे उधार लेने के जोखिम एवं लाभ के बारे में बात करेंगे।
3. हम एक साथ मिलकर आपके परिवार के लिये विशेष बचत योजना तैयार करेंगे। यह एक बड़ी बात है। दादी जी की तरह हम भी किसी लक्ष्य को चुनेंगे जिस तक हम पहुँचना चाहते हैं एवं उसके बाद हम उन छोटे कदमों के बारे में सोचेंगे जिन्हें लेकर हम अपने लक्ष्य तक पहुँच पायेंगे।

2.2 शारीरिक अभ्यास

क्या कोई प्रतिभागी आज के अभ्यास में अगुवाई कर सकता है?

3.1 गतिविधि: बचत का कौन सा तरीका सबसे अच्छा है?

इस गतिविधि को इस तरह से तैयार किया गया है कि अधिक पैसा कमाने एवं बचाने के लिये और अधिक सहायता मिल सके। हम जितना भी बचत के बारे में जानते हैं उन सभी बातों पर हम चर्चा करेंगे, जो जानकारी हमारे पास है उन्हें हम साझा करेंगे कि क्या सही है व क्या नहीं।

निर्देश: कौन सी बचत श्रेष्ठ है? इस पर निर्णय लेने में प्रशिक्षक सहायता करेगा।

प्रशिक्षक कमरे के दोनों किनारों पर एक-एक कागज़ चिपकायेगा : एक किनारे पर खुशी के चेहरे की आकृति (EMOJI) एवं दूसरे किनारे पर दुख के चेहरे की आकृति चिपकाये।

- हमें इस अभ्यास को करने के लिये एक पूरे कमरे की आवश्यकता है। सभी लोग खड़े हो जायें एवं कमरे के बीच में (मध्य भाग) में एकत्रित हो जायें।
- हम पैसे की बचत करने के विभिन्न तरीकों पर बातचीत करेंगे।
- प्रशिक्षक नीचे दिये गये तीन चुनावों की सूची का उदाहरण देते हुये सुझाव देंगे कि पैसे कि बचत किस तरह से करें?
उदाहरण के लिये: "अपने घर के किसी कोने में सिक्कों को छिपाकर, पैसे की बचत करें।"
- प्रतिभागी प्रत्येक उदाहरण के लिये ध्यान से सोच सकते हैं। उदाहरण के लिये: घर में पैसे छुपाना एक अच्छा सुझाव है अथवा बुरा?
यह सुरक्षित है अथवा जोखिम भरा? क्या बिल्कुल मुफ्त है अथवा इस पर कुछ लागत लगती है?
- यदि प्रतिभागी सोचते हैं कि पैसे की बचत करना एक अच्छा सुझाव है तो वे कमरे की दायीं तरफ (मुस्कुराते हुये चेहरे के पास) चल कर जायें। यदि वो सोचते हैं कि पैसे कि बचत करने का उदाहरण कुछ समस्याओं को जन्म दे सकता है तो वे कमरे की बायीं ओर चल कर जायें (दुख के चेहरे की ओर)
- प्रतिभागियों को याद दिलायें के इनमें से कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है। जैसा कि हमने पहले बताया था कि प्रत्येक परिवार भिन्न होता है एवं जो सुझाव एक परिवार के लिये अच्छा हो सकता है वह दूसरे परिवार के लिये उतना अच्छा नहीं हो सकता।
- कुछ परिवारों के लिये पैसे छुपा कर बचत करना बहुत ही अच्छा सुझाव हो सकता है, लेकिन दूसरे परिवार के लिये ये बहुत सी समस्यायें ला सकता है।
- प्रशिक्षक समूह में लोगों से यह पुछ सकते हैं किये उस ओर क्युं खड़े हैं। ध्यान रहें कि प्रतिभागी ही विशेषज्ञ बने रहें।
- तब प्रतिभागी कमरे के दूसरे किनारे की ओर जायेंगे व प्रशिक्षक उनसे उनके अनुभवों को (चाहे वो सकारात्मक हों या नकारात्मक) बचत के प्रत्येक उदाहरण के बारे में दूसरों से साझा करने को कहें।
- बातचीत करें।

चुनाव 1 घर में बचत करना

जब सभी लोग कमरे के एक किनारे पर चले गये हैं तो बातचीत के बिंदु ये हो सकते हैं:
इस तरह से बचत करने के तरीके में ये अच्छी बातें हो सकती हैं:

- इसमें कोई लागत (पैसा/खर्च) नहीं लगता
- आप आसानी से यह जाँच सकते हैं कि आपने कितना खर्च किया/व कितनी बचत की

इस तरह से बचत करने पर कुछ समस्यायें हो सकती हैं:

- खतरनाक (जोखिमपूर्ण) है क्योंकि घर में चोरी हो सकती है
- आग लगने अथवा बाढ़ की स्थिति में अपना पैसा खो सकते हैं
- पैसे को खर्च नहीं करना है, यह निर्णय बहुत ही कठिन हो जाता है (पैसे को बिना खर्च किये संभाले रखना कठिन हो जाता है)

चुनाव 2: बैंक में बचत करना

जब सभी लोग कमरे के एक किनारे पर चले जायें तो बातचीत के ये बिंदु हो सकते हैं:

क्या कोई प्रतिभागी बैंक अकाउण्ट का उपयोग करते हैं जो प्रतिभागी बचत समूहों के सदस्य हैं क्या उनके पास बैंक खाता है?

बैंक में खाता खोलना आसान प्रक्रिया है या कठिन?

क्या बैंक खाते का इस्तेमान करना आसान है— बैंक तक जाना, एटीएम का उपयोग करना?

प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने अनुभव (भले ही वे सकारात्मक अथवा नकारात्मक हों) दूसरों को बतायें।

चुनाव 3: किसी बचत एवं ऋण समूह में बचत करना (SHG : स्व सहायता समूह)

जब सभी प्रतिभागी कमरे के दूसरे किनारे की ओर चले जायें तो बातचीत के ये बिंदु हो सकते हैं:

जो प्रतिभागी बचत एवं ऋण समूह के सदस्य हैं क्या वे इन समूहों के कार्य करने के तरीको के बारे में समझा सकते हैं?

आपके पैसे की सुरक्षा एवं पैसे का आसानी से निकलना समूह नेता एवं समिति पर निर्भर करता है।

प्रतिभागियों को अपने अनुभव (चाहे वो सकारात्मक हों या नकारात्मक दूसरो से बांटने को कहें।

चुनाव 4: पशुओं के साथ बचत करना (उदाहरण—बकरी पालना एवं पैसों की आवश्यकता होने पर बेचना)

इस तरह की बचत के क्या लाभ हो सकते हैं?

किस तरह के जोखिम या समस्यायें हो सकती हैं?

क्या कोई ऐसा कोई अनुभव साझा कर सकता है?

3.2 लघु नाट्य (रोल प्ले) : ब्याज पर उधार देने वाले से पैसे लेना (नकारात्मक)

इस महीने दादी जी के पास केवल 300/- रुपये ही बचे हैं और इस बार उनकी सब्जी की बिक्री भी बहुत कम हुई है एवं उन्हें अपने दो बच्चों के लिये भोजन खरीदना है। एक महत्वपूर्ण त्यौहार आने वाला है और वह वास्तव में कुछ अच्छे जेवर एवं नये कपड़े पहनना चाहती है, इसलिये वह निर्णय लेती है कि वह कस्बे के एक आदमी से पैसे उधार लेगी।

वह लाला से 5000/- रुपये लेती है। जब उसकी बिक्री बढ़ने लगी तब उसे एहसास हुआ कि उसे लाला को बहुत ज़्यादा पैसा लौटाना है।

लाला (दादी जी पर चिल्लाते हुये): तुम्हारे कहने का क्या मतलब है कि तुम मुझे 7000/- रुपये नहीं दे सकती। तुम्हें रुपये अभी देने होंगे।

दादी जी (काँप रही हैं): लेकिन मैंने सिर्फ 5000/- लिये थे। मैं कैसे आपको इतने सारे रुपये दे सकती हूँ?

लाला: यह बहुत ही गलत है, ब्याज लगाकर तुम पर मेरा इतना पैसा उधार है, मैं इतने ही मूल्य का कोई सामान तुम्हारे घर से लेकर जा रहा हूँ।

दादी जी (रो रही हैं): लेकिनलेकिनमेरे पोते-पोती का क्या होगा?

लाला दादी जी के घर के अंदर घुसता है जिससे कि वो उनके घर से कुछ ले जा सके।

3.3 नकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा

जो रोल प्ले आपने अभी देखा है उसके बारे में सोचें:

- दादी जी को ऐसा क्यों लगा कि उन्हें रुपये उधार लेने की आवश्यकता है?
- लाला से रुपये उधार लेने पर क्या खतरे होते हैं?
- दादी जी किस तरह से रुपये उधार लेने के खतरों को कम कर सकती थी?
- आप क्या सोचते हैं, इनमें से क्या बेहतर होगा: परिवार के सदस्यों से रुपये उधार लेना, दोस्तों अथवा बचत एवं ऋण समूहों से (स्व सहायता समूह) अथवा उधार देने वाले लाला से? क्यों?
- त्यौहार के लिये ज़ेवर खरीदने के लिये रुपये उधार लेने के दादी जी के निर्णय के बारे में आप क्या सोचते हैं?
- अब दादी जी के पास कितने रुपये बचे? उन्होंने लाला से जितने रुपये लिये थे। उनके पास उससे ज़्यादा रुपये हैं अथवा उनके पास उससे कम रुपये हैं?

ऋण

इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, पहले हम यह सुनिश्चित कर लें कि हम सब अच्छी तरह समझते हैं जब हम “ऋण की बात कर रहे हैं।”

ऋण के साथ यह समस्या है कि जो व्यक्ति उधार देता है वो उस पैसे से कुछ और पैसा कमाना चाहता है— जैसे कि लाला!

उधार देने वाला—मूल धन के ऊपर जो और पैसा लगाता है, उसे हम “ब्याज” कहते हैं।

इसलिये ब्याज अथवा ब्याज दर क्या है?

यदि हम रुपये देने वाले व्यक्ति से रुपये उधार लेते हैं तो अक्सर ब्याज दर बहुत ज़्यादा होता है। इसका अर्थ है जो रुपये हमें उसको देने हैं वह अब लिये गये रुपये से और अधिक होता जा रहा है।

यदि दादी जी ने 10,000 रुपये लाला से 10% ब्याज दर पर लिये हैं तो उन्हें हर महीने 1000/- रुपये चुकाने होंगे और यह केवल ब्याज है। एक वर्ष में दादी को 12000/- रुपये ब्याज के रूप में देने होंगे जोकि उस पैसे से बहुत अधिक है जो उन्होंने लाला से लिये थे! और अभी उन्हें लाला को मूल धन 10000/- भी चुकाना है। इस तरह से कुल 22000/- रुपये उन्हें लाला को 10,000 के बदले देने होंगे।

मूल धन लौटाने में दादी जी जितनी देर करेंगी उतना अधिक पैसा दादी को लाला को देना पड़ेगा। यदि वो पूरे एक वर्ष तक लाला को रुपये वापिस नहीं कर पाती तो उन्हें लाला को बहुत ज़्यादा पैसे देने होंगे।

प्रशिक्षक नकली नोटों का उपयोग करते हुये परिचय के इस भाग में समझा सकते हैं कि एक वर्ष के बाद दादी जी के ऊपर कितना ऋण है?

चलिये नकली नोटों के साथ इसको समझते हैं।

चलिये मानते हैं कि दादी जी ने 2000/- रुपये लाला से लिये। अब उनको एक वर्ष के बाद 10% ब्याज दर लाला को कितने रुपये लौटाने होंगे?

प्रशिक्षक सत्रों के उदाहरणों को दिखाये। बहुत अधिक पैसा!

ध्यान रहे कि बचत, उधार लेने से कम जोखिम पूर्ण है।

ब्याज पर रुपये देने वालों की अपेक्षा पैसा कमाने व उधार लेने के अन्य सुरक्षित तरीके हैं।

- 'बचत एवं ऋण' अथवा "स्व सहायता समूह" से रूपये उधार लेना एक सुरक्षित तरीका है। ये समूह ब्याज के द्वारा प्राप्त आमदनी को समूह में ही रखते हैं और ब्याज दर बहुत ही उचित दर पर लागू की जाती है। समूह के सदस्य दादी जी की सहायता कर सकते हैं कि वे अपने व्यापार को बढ़ा सकें अथवा अपनी आमदनी बढ़ाने के लिये दूसरे व्यापारिक सुझावों के बारे में भी सोच सकती हैं। समूह से उधार लिये गये रूपयों को यदि वह अपने व्यापार को बढ़ाने में लगाती हैं, एवं उचित समय पर अपनी योजना के अनुसार समूह को पैसे वापिस लौटाती हैं।
- कभी-कभी सरकार भी स्व सहायता समूह के सदस्यों की मदद के लिये उन्हें आर्थिक सहायता प्रदान करती है।
- किसी अच्छे साख के बैंक से उचित ब्याज दर पर उधार लेना भी संभव हो सकता है।

ऋण संबंधी महत्वपूर्ण प्रश्न

यदि आप कभी भी ऋण लेने के बारे में सोच रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आप ये प्रश्न

1. ब्याज दर क्या होगी? (प्रतिमाह अथवा प्रति वर्ष)—समझायें
2. प्रत्येक भुगतान की राशि कितनी होगी? क्या इसमें मूलधन और ब्याज देना होगा? मुझे कितने भुगतान करने होंगे?
3. कितने अंतराल में (कब-कब) मूलधन व ब्याज देना होगा? मुझे कितने भुगतान करने होंगे?
4. इस ऋण को लेने के लिये क्या किसी बचत की आवश्यकता है? कितने रूपये तक के बचत की आवश्यकता होगी एवं कितने दिनों में भुगतान करना होगा?
5. ऋण लेने के लिये आवेदनकर्ता को उस संस्था को कितने फीस देनी होगी?

3.4 बचत के अभ्यास

दादी जी ने निर्णय लिया है कि वह अपनी सब्जियों के व्यापार को बढ़ायेंगी एवं बाज़ार में ही एक चाय व समोसे की छोटी सी स्टॉल भी रखेंगी (समोसे वह स्वयं बनायेगी)

उन्हें जानकारी लेनी पड़ेगी कि वह स्टॉल के लिये कहाँ से पैसों का इंतज़ाम करेंगी। उन्हें इस व्यापार के लिये 10000/- रूपये लगेंगे।

इन पैसों के लिये उसके पास क्या विकल्प हैं?



(उत्तर है या तो उधार लेना या बचत.....)

क्या हर ज़रूरत के लिये उधार लेना आवश्यक है? अथवा क्या यदि आप हर दिन थोड़ी थोड़ी बचत करेंगे तो आप इन ज़रूरतों को पूरा कर पायेंगे?

दादी जी ने निर्णय लिया है कि वह अपने सब्जी के स्टॉल के लिये पैसे बचाने की कोशिश करेंगी। उसे 10000 रूपयों की आवश्यकता होगी इस व्यापार को स्थापित करने के लिये। एवं वह इस व्यापार को एक वर्ष के बाद प्रारंभ करेगी। उसने इस प्रयास के लिये मेहनत की और प्रतिदिन उसे 27/- रूपये बचाने की आवश्यकता है। वह इस अंक तक कैसे पहुँची?

बचत के अभ्यास

यह अभ्यास आपको यह समझने में सहायता करेगा कि आपको प्रतिदिन कितनी बचत करनी है जिससे बिना उधार लिये आप इन वस्तुओं को खरीद सकते हैं—

क्या	कितने रूपये	कब	प्रतिदिन कितनी बचत
	5000	5 महीने	?
	4000	1 वर्ष	?

प्रतिभागियों को समझना होगा कि उन्हें मशीन खरीदने के लिये प्रति दिन कितनी बचत करनी होगी।

5 महीने में कितने दिन?

कुल लागत— दिनों की संख्या = प्रतिदिन बचत किये जाने वाले रूपये

सिलाई की मशीन के लिये: 5 महीने = 150 दिन

(महीने के 30 दिन इसलिये $5 \times 30 = 150$ दिन)

$$\frac{5000}{150} = 33/- \text{ प्रति दिन}$$

$$\text{साइकिल के लिये: } \frac{4000}{365} = 11/- \text{ प्रति दिन}$$

किसी भी वस्तु के लिये इन अभ्यासों को खाली कॉलम में करें। किसी ऐसे वस्तु के लिये अभ्यास करें जिसके लिये 5000/- रूपये से ज्यादा लागत ना हो। तीन वस्तुओं के लिये यह अभ्यास करें। आप जोड़ी बनाकर इस अभ्यास को करें।

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है किन दूसरी चीजों की अपेक्षा उन चीजों के लिये बचत करना अधिक आवश्यक है जिससे और पैसे कमाये जा सकते हैं। (जैसे कि सिलाई मशीन अथवा घर में एक अतिरिक्त कमरा बनवाना जिसे किराये के लिये दिया जा सके।

आप और कौन से तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिनसे की आपातकालीन स्थितियों के लिये पैसों की बचत की जा सकती है? आप प्रतिदिन 5/- रूपये भी अलग से निकाल कर आपातकालीन स्थिति के लिये रख सकते हैं।

आप और अधिक कमाने की कोशिश कर सकते हैं जिससे आप और अधिक बचत कर सकें?

3.5 बचत के लिये सफलता की सीढ़ियों का परिचय कराना

याद करें कि कुछ हफ्तों पहले ही हमने बचत के लक्ष्यों पर बातचीत की थी?

आप सबको यह सोचना होगा कि एक परिवार के रूप में क्या आप यह सही में चाहते हैं अथवा प्राप्त करना चाहते हैं। क्या आपमें से किसी को उनके परिवारों के बचत लक्ष्य याद है?

प्रतिभागी अपने लक्ष्यों को दूसरों से साझा करें।

आज हम प्रयास करेंगे कि हम अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिये एक मज़बूत योजना तैयार कर सकें कभी-कभी ऐसा लगता है कि लक्ष्य बहुत दूर हैं और इन तक पहुँचना कठिन है। इसलिये हमें "सफलता" की सीढ़ियों की आवश्यकता है। सफलता की सीढ़ियों में हम प्रतिदिन, प्रत्येक सप्ताह, प्रत्येक माह छोटे छोटे कदमों से चलते हैं जिससे कि हमें हमारे लक्ष्यों के करीब पहुँचने में सहायता मिलती है। क्या आपको याद है जब हम नियम एवं कायदों की बात कर रहे थे? ये छोटे छोटे कदम ही वे छोटे नियम व कायदे हैं जो कि हम बनाते हैं जिससे कि हम घर पर ही पैसों की बचत करने के लिये कदम उठा सकें।

एक सीढ़ी के बारे में सोचें। हमें सीढ़ी के अंतिम चरण तक पहुँचने के लिये धीरे धीरे एक के बाद एक सीढ़ी पर चढ़ना होगा—इसी तरह एक साथ सीढ़ियों पर चढ़ने की इस प्रक्रिया के बारे में सोचें।

प्रशिक्षक कागज़ पर सीढ़ी का एक चित्र बनायेगा। किन्हीं एक या दो किशोरों को आमंत्रित करें कि उनके परिवार के बचत लक्ष्य को सीढ़ी के सबसे उपरी चरण पर लिखें।

क्या आपमें से किसी के पास सफलता की सीढ़ी अथवा बचत के चरणों के लिये कोई अच्छी युक्ति/सुझाव हैं? प्रशिक्षक लिखे गये या चित्रित लक्ष्य की ओर इशारा कर सकता है।

दादी जी की सफलता की सीढ़ियों कौन सी थी? क्या इनमें से कोई आपको आपकी सीढ़ी के सबसे ऊँचे पायदान (चरण) तक पहुँचने में सहायता करेगी? प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे प्रत्येक सुझाव के लिये एक दूसरे की प्रशंसा करें।

प्रशिक्षक सभी सुझावों को एकत्रित करें। सभी सफलता की सीढ़ियों को सीढ़ी के चित्र के बगल में लिखें।

- उदाहरण के लिये आप प्रति सप्ताह अपने बचत समूह में 50/- की बचत कर सकते हैं।
- जब भी आपको अतिरिक्त आमदनी मिले आप निर्णय ले सकते हैं।
- आप यह निर्णय ले सकते हैं कि आप प्रत्येक सप्ताह में बिस्कुट एवं चाय पर कम पैसे खर्च करेंगे।

आईये अब उन सफलता की सीढ़ियों के बारे में सोचते हैं जो एक परिवार के रूप में आप स्वीकारना चाहते हैं। आपके परिवार के द्वारा बचत के वे कौन से चरण हैं जिन्हें आप प्रतिदिन, प्रत्येक सप्ताह, प्रति माह प्रयास करना चाहते हैं।

स्मरण करें :कभी कभी हमारे सामने आपातकालीन स्थिति आ जाती है— क्या आपको दादी जी की छत याद है? इसलिये आपातकालीन स्थितियों के लिये बचत करना भी एक अच्छा सुझाव है। ऐसी समस्याएँ निश्चय रूप से आती हैं इसलिये इनके लिये लिये पहले से तैयारी की जाये तो बहुत सहायता मिल सकती है। ऐसा हो सकता है कि आपका परिवार ऐसी आपातकालीन स्थितियों के लिये भी कुछ पैसे अलग से रखे और साथ ही साथ अपने लक्ष्य के लिये भी पैसे बचाये।

प्रतिभागी परिवार की बचत एवं आमदनी के चरणों को जोड़ी बनाकर बातचीत कर सकते हैं। प्रतिभागियों को याद दिलायें कि यह आसान लक्ष्य नहीं है। प्रशिक्षक इस दौरान उनके आस पास चलते रहें एवं आसानी से समझने में उनकी मदद करें।

3.6 एर्नजाईर्जस (उर्जा देने वाला)

प्रशिक्षक परिशिष्ट में दिये गये उर्जा देने वाली किसी भी एक गतिविधि को समूह के लिये चुन सकते हैं, जब उन्हें उर्जा की आवश्यकता है।

ध्यान रहे कि जब भी प्रतिभागियों को थोड़ी देर के विश्राम (ब्रेक) की आवश्यकता हो अथवा किशोरों को अपने पैरों को लंबा करने की आवश्यकता हो।

4.1 घर के अभ्यास के लिये तैयार करना बचत के लिये योजना तैयार करना

बचत के लिये योजना तैयार करना:

1. प्रशिक्षक परिवार की बचत योजना के कागज़ों को सभी में वितरित करेगा।
2. प्रतिभागियों को सत्र में जिन विभिन्न बचत चुनावों पर चर्चा की गयी है उसकी सूची को याद दिलायें घर में की जाने वाली बचत, बैंक में की जाने वाली बचत, बचत समूहों में की जाने वाली बचत पशु पालन के द्वारा की जाने वाली बचत
 - क्या हम एक साथ सोच सकते हैं कि ये चित्र किन बचत के तरीकों का प्रतिनिधित्व करते हैं?
 - क्या आपमें से कोई किशोर यह बता सकता है कि यह पहला चित्र किसका है?
 - क्या आपमें से कोई माता/पिता बता सकते हैं कि हमने बचत के इस तरीके के बारे में क्या चर्चा की थी?
 - इस तरीके के क्या लाभ हैं व क्या नुकसान हो सकते हैं?
4. प्रत्येक जोड़ी अपने परिवार की बचत योजना के बारे में लिखे अथवा चित्र बनाये। छोटी बचत के उन चरणों के बारे में सोचें जिन पर आज हमने चर्चा की है। आप प्रति सप्ताह कितने रूपयों की बचत कर सकते हैं? आप प्रति माह कितने रूपयों की बचत कर सकते हैं?
5. बेहतर समझ के लिये प्रशिक्षक उनके आस-पास ही टहलते रहें एवं सुरक्षा के लिये उनकी बचत योजना का पुर्नवालोकन करें।

घर में किया जाने वाला अभ्यास

अपने पूरे परिवार के साथ विभिन्न बचत चुनावों के बारे में बातचीत करें। अपनी बचत योजना के कागज़ को अपने परिवार के सामने रखें। आपस में सोचें एवं चर्चा करें कि कौन सी बचत योजना आपके परिवार के लिए सबसे अच्छी रहेगी। इसके बाद एक परिवार के रूप में आपकी बचत योजना को लागू करने का प्रयास करें। एक दूसरे को बचत चरणों के बारे में याद दिलाते रहें एवं इस बचत योजना का पालन करने के लिये एक दूसरे की प्रशंसा करें।

क्या आप किसी स्व सहायता समूह से जुड़े हैं? आप किस तरह से किसी समूह में शामिल हो सकते हैं अथवा स्वयं ही ऐसे समूह की शुरुआत कर सकते हैं यदि आप चाहे तो?

हो सकता है कि आप बैंक में खाता खोलना चाहते हैं? देखें कि आप क्या इस सप्ताह एक खाता खोल पायेंगे। (यदि अभी नहीं तो एक लक्ष्य बनायें कि आप कब तक अपना खाता खोल पायेंगे)।

अपने दोस्त से सप्ताह में एक बार मिलें

आपकी बचत योजना के चरण घर पर किस तरह लागू हो रहें हैं इस पर अपने दोस्त के साथ बातचीत करें।

दिन में एक बार कोई शारीरिक अभ्यास को पूरा करें।

सत्र की शुरुआत में किये गये शारीरिक अभ्यासों को प्रतिभागी दोहरा सकते हैं, अथवा वे थोड़ी देर टहलने के लिये जा सकते हैं अथवा योग अभ्यास कर सकते हैं या स्वयं कोई नया अभ्यास कर सकते हैं।

4.2 जिन विषयों पर चर्चा की जा चुकी है उनका पुर्नवालोकन करना

प्रतिभागियों से पूछें कि आज पढ़ाये गये विषयों में से उन्हें क्या कोई भी एक विषय याद है?

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र के कोई भी मुख्य सिद्धांत याद है?

प्रतिभागियों से कहें कि वह प्रशिक्षक के साथ साथ सिद्धांतों को दोहरायें:

- एक परिवार के रूप में योजना बनाना एवं पैसे की बचत करना हमें हमारे लक्ष्य तक पहुँचने में सहायता करता है।
- हम एक समय में छोटी छोटी बचत करके बड़ी चीजों को संभव कर सकते हैं
- आपातकालीन स्थितियों के लिये पहले से ही बचत करके रखना अच्छा सुझाव है।

इस सत्र के उदाहरणों एवं बचत के विभिन्न चुनावों का प्रयोग करें जिससे कि प्रतिभागियों के साथ विषयों का पुनर्वालोचन किया जा सके। इस सत्र में हमने क्या सीखा है उसे याद करने के लिये उन्हें शामिल करने का यह अच्छा तरीका है।

4.3 प्रतिभागियों को अगले सत्र एवं घरेलू अभ्यास के बारे में याद दिलायें

अगले सत्र में हम समुदायों में सुरक्षित रहने के बारे में बातचीत करेंगे।

लेकिन उसके पहले ध्यान रहे कि आप अपने घरेलू अभ्यास को करें।

प्रशिक्षक, प्रतिभागियों को अगले सत्र के समय व स्थान के बारे में याद दिलायें।



4.4 प्रतिभागियों को धन्यवाद दें व उनकी प्रशंसा करें

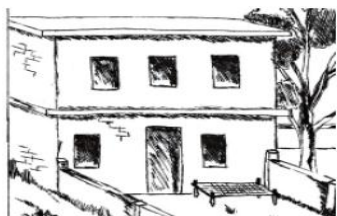
प्रतिभागियों का धन्यवाद करें कि वे इस सत्र में शामिल हुये एवं उनके पारिवारिक लक्ष्यों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता के लिये।

हैन्डाउट : सत्र 11 के लिए उदाहरण



हैन्डाउट : बचत योजना का कागज़

क्या	कितना रूपया	कब	प्रतिदिन की बचत
	5000	5 महीने	?
	4000	1 वर्ष	?



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____

ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 11: समुदाय में सुरक्षित रखना

रूपये कमाने व बचत के तरीके एवं परिवार की बचत योजना

उद्देश्य: रूपये बचत करने के विभिन्न तरीको को सीखना। एक परिवार के रूप में रूपयों की बचत किस तरह से करें इस बाबत एक विशेष योजना को तैयार करना।

पुनर्वालोचन: आज के सत्र में हम फिर से इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि हम रूपयों संबंधित तनाव को किस तरह से कम कर सकते हैं। नियमों एवं कायदों पर पिछले सप्ताह की गयी चर्चा का भी हमने निर्माण या स्थापना की। उद्देश्य यह है कि हम हमारे परिवार के लिये बचत को एक कायदे के रूप में लागू करें।

- हम रूपये बचत करने के विभिन्न तरीकों एवं प्रत्येक तरीकों से संबंधित समस्याओं एवं फायदों (लाभों) पर बातचीत कर सकें।
- हम ऋण एवं ब्याज दरों के बारे में सीखेंगे एवं यह जान सकेंगे कि किसी से उधार लेना किस तरह हमारे तनाव को बढ़ाता है?
- हम बचत के उन छोटे छोटे कदमों (प्रयास) के बारे में सोचेंगे जो कि हम एक परिवार के रूप में प्रत्येक सप्ताह अथवा माह ले सकते हैं। ये छोटे प्रयास वे नियम व कायदे बन जायेंगे जिससे हम अपने बचत के लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं।
- प्रारंभ करने से पहले, हम घरेलू अभ्यास पर चर्चा कर सकते हैं। इस सप्ताह यह किस तरह से किया गया था?

उदाहरण : परिवार की बचत योजनायें

मुख्य पाठ : यह सीखना कि रूपयों की बचत किस तरह से करें एवं योजनाओं को तैयार करना :

बचत करने के तरीके कौन से हो सकते हैं? घर में बचत करना/बैंक में बचत करना/समूह में बचत करना? इन सभी तरीकों में से कौन सा तरीका आपके अनुसार सबसे अच्छा है?

ऋण क्या है? एवं ब्याज दर क्या है? हम कैसे ब्याज पर रूपये उधार देने वालों से उधार लेने से बच सकते हैं?

उधार क्या होता है? आप किस तरह से प्रति माह छोटे कदमों (प्रयासों) द्वारा बचत कर सकते हैं? बचत संबंधी आपके छोटे छोटे कदम कौन से हैं? परिवार की बचत योजना को भरें।

घरेलू अभ्यास: परिवार की बचत योजना को तैयार करें।

पहले यह चुनाव करें कि आप किस तरह से रूपयों की बचत करना चाहेंगे। इसके बाद ही बचत के चरणों को लिखें।

यह सोचें कि किन चीजों पर आपको कम रूपये खर्च करने हैं।

क्या आप किसी स्व सहायता समूह में हैं? आप किस तरह से किसी स्व सहायता समूह में शामिल हो सकते हैं अथवा यदि आप चाहें तो किसी एक समूह को प्रारंभ कर सकते हैं?

शायद आप बैंक में खाता खोलना चाह रहें हों? देखें कि क्या आप इस सप्ताह बैंक में खाता खोल पायेंगे। (यदि नहीं तो एक लक्ष्य निर्धारित करें कि आप कब तक बैंक में खाता खोल पायेंगे)।

सत्रों में उपस्थित होना कठिन हो सकता है—

क्या हम किसी तरह से अपनी सहायता कर सकते हैं कि आप कार्यशाला के सत्रों में उपस्थित हो सकें? यह महत्वपूर्ण है कि उपस्थिति के संबंध में दोष ना लगाने वाला रवैया अपनाया जाये।

क्या इस (Catch up) में घर के अन्य सदस्य भी सहभागी हुये थे? कौन?

सत्र 12

समुदाय में सुरक्षित रखना

सत्र का परिचय करवाना

माता पिता एवं किशोरों के लिये परवरिश कार्यक्रम के बाहवें सत्र में आपका स्वागत है।

सत्र 12 में हम इस पर चर्चा करेंगे कि माता-पिता एवं किशोर किस तरह से अपने समुदाय में सुरक्षा को बेहतर बना सकते हैं जहाँ वे रहते हैं? यह सत्र इस पर केंद्रित होगा कि माता-पिता किस तरह से समुदाय एवं साथ ही साथ फोन/इंटरनेट में अपने किशोरों के लिये सुरक्षित माहौल (पर्यावरण) को तैयार कर सकते हैं।

इस सप्ताह के सत्र में हम निम्नलिखित पर चर्चा करेंगे:

- सुरक्षा संबंधी चिंतायें एवं उसकी योजनाओं को तैयार करना, हमारे किशोरों को सुरक्षित करता है।
- माता पिता एवं किशोर एक साथ मिलकर योजनायें बना सकते हैं

इन विषयों पर बातचीत होना महत्वपूर्ण है कि योजनायें एक साथ मिलकर बनाये जायें जिससे कि खतरों (जोखिम) से बचा जा सके।

सत्र 12 तैयारियाँ एवं रूप रेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य है कि खबरों से बचने के तरीकों पर बातचीत करना एवं घर के बाहर किशोरों की सुरक्षा के लिये किस तरह से माता पिता एवं किशोर एक साथ मिलकर योजना तैयार कर सकते हैं।
मुख्य सिद्धांत	<ul style="list-style-type: none">● सुरक्षा चिंताओं पर बातचीत करना एवं उससे संबंधित योजनायें बनाने से हमें हमारे किशोरों को सुरक्षित रखने में सहायता मिलती है● इसकी जानकारी होना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यदि कुछ ग़लत हो जाये तो क्या करना चाहिये।
प्रशिक्षण सामग्री संसाधन	<ul style="list-style-type: none">● फिल्म चार्ट, कागज़, पेन, मार्कर, टेप● उपस्थिति रजिस्टर● नामों के टैग● घर के पोस्टर, ज़मीनी नियमों के पोस्टर● "व्हाटस एप्प रोल प्ले" सत्र के उदाहरण के लिये उपयोग की जाने वाली लघुनाट्य की छपी हुई प्रतियाँ
सभा स्थल की तैयारियाँ	<ul style="list-style-type: none">● यह सुनिश्चित करें कि कार्यशाला स्थल बिल्कुल साफ सुथरा है।● कुर्सियों को इस तरह से लगायें कि प्रतिभागी गोले में बैठ सकें।● समूह सत्र के दौरान उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों को तैयार करें।

तत्व	समय	गतिविधियाँ
स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none">● प्रशिक्षित उपस्थिति दर्ज़ करेगा।● प्रतिभागी चाय एवं फल का आनंद लेते हुये अपने आपको सत्र के लिये तैयार करें● सभी का स्वागत करें उन्हें धन्यवाद दें व उनकी प्रशंसा करें कि वे समय पर आये● घरेलू अभ्यास पर परिचर्चा
आज के दिन के सत्र का पुर्नवालोकन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none">● दिन का एक ढांचा तैयार करना● शारीरिक अभ्यास

मुख्य पाठ	90 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● गतिविधि: खतरे क्या है? ● खतरों का आंकलन ● एक योजना तैयार करना ● गतिविधि: खतरों के क्षेत्रों एवं सुरक्षित स्थानों का मानचित्रिकरण करना (पहचान करना) ● चिन्हित करने/पहचान करने की गतिविधि के ऊपर परिचर्चा ● रोल प्ले (लघुनाट्य) : व्हाट्सअप एप्प ● फोन एवं इंटरनेट ● एनरजार्जर्स : प्रशिक्षक चुनावकर सकते है।
सत्र का समापन	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● घरेलू गतिविधि के लिये तैयारी करना: एक सुरक्षा चिंता पर चर्चा करना <p>इस सप्ताह के लिये घरेलू गतिविधि</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ एक साथ मिलकर ऐसी योजना बनायें जिससे कि किशोरों को खतरे से बचाया जा सके। ❖ अपने दोस्त से सप्ताह में एक बार मिलें ❖ सप्ताह में एक किसी एक शारीरिक अभ्यास को पूरा करें <ul style="list-style-type: none"> ● आज के सत्र का पुर्नवालोकन ● अगले सत्र का दिनांक बताये एवं धन्यवाद के साथ समाप्त करें।
प्रशिक्षक का समापन करना	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि आप कमरे को सुव्यवस्थित करने के बाद ही जायें। ● अपने अवलोकन को प्रशिक्षक की रिपोर्ट में लिखें।

स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ

10 मिनट

1.1 प्रशिक्षक उपस्थिति लेगा

जैसे ही प्रतिभागी आते हैं उन्हें आमंत्रित करें व उन्हें बैठने के लिये कहें। यह ध्यान रखें कि जब भी कोई नया प्रतिभागी आये तो उसकी उपस्थिति दर्ज करें।

1.2 प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं गोले को साझा करना सिखायें।

सत्र के प्रारंभ में, प्रतिभागियों का स्वागत करें उनसे कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.3 हर किसी का धन्यवाद एवं प्रशंसा करें कि वे इस कार्यशाला में आये

ध्यान रहे कि आपको सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन करना है— जिसमें प्रशंसा को शामिल करना है।

1.5 घरेलू गतिविधि पर चर्चा

पिछले सप्ताह के घरेलू अभ्यास पर चर्चा का नेतृत्व करें। ध्यान दिलाने के लिये यह है कि पिछले सप्ताह प्रतिभागियों से कहा गया था कि वे रूपयों की बचत करें एवं परिवार की बचत योजना तैयार करें।

घरेलू अभ्यास पर चर्चायें वे अवसर होते हैं जहाँ लोग अपनी सफलताओं समस्याओं को सुलझाने के तरीको एवं चुनौतियों का सामना करने के तरीके एवं चुनौतियों का सामना करने के बारे में अनुभवों को साझा करते हैं एवं मुख्य सिद्धांतों को सुदृढ़ करते हैं :

- प्रतिभागियों के साथ
- उपायों को लागू करने का अभ्यास करना
- आंकलन करें कि यह उपाय कितना सफल रहा

जब चुनौतियों पर चर्चा की जा रही हो तो प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें किये उपायों को आपस में साझा करें एवं उन्हें सहयोग करें।

ध्यान रहे कि आप कौन? क्या? कहाँ? क्यों? कब? कैसे? को बातचीत के दौरान उपयोग कर सकते है।

हमेशा ही उन सभी की प्रशंसा करें व उनके लिये तालियां बजवायें जो कि अपनी बात साझा करने का साहस करते हैं।

सत्र का आंकलन

15 मिनट

2.1 उस दिन का ढांचा तैयार करना

सत्र 12 में हम उन समस्याओं को देखेंगे जिनका सामना किशोर कर सकते हैं एवं हमारे समुदाय में होने वाले आम खतरों जिक्र करेंगे। हम आपस में बातचीत करने एवं खतरों को कम करने की उन योजनाओं के महत्त्व पर ध्यान देंगे जिससे कि हम स्वयं को सुरक्षित रख सकें। परिवार निम्नलिखित को शामिल करके स्वयं की सुरक्षा रणनीति को तैयार कर सकते है:

- विभिन्न खतरों के प्रति जागरूक रहना
- एक दूसरे को सुनना एवं एक साथ मिलकर योजना बनाना
- समुदाय के असुरक्षित स्थानों के बारे में सोचना
- ऐसे सुरक्षित स्थान जहाँ आप आवश्यकता पड़ने पर जा सकते हैं एवं ऐसे विश्वसनीय लोग जिनसे आप बात कर सकते हैं उनकी सूची तैयार करें।
- चार्ज्ड लाइन दूरभाषीय सहायता (फोन 1098) जैसे सहायक संसाधनों के बारे में जानकारी रखें।
- इंटरनेट एवं फोन की सुरक्षा को समझना

हम यहाँ इस पर भी चर्चा करेंगे कि किसी विपरीत परिस्थिति में कहाँ से सहायता प्राप्त करें एवं किस तरह की प्रतिक्रिया दें।

अगले सत्र में भी इससे संबंधित और अधिक जानकारी दी जायेगी।

यह समझना बहुत ही महत्वपूर्ण है कि चुनौतियाँ एवं खतरे जीवन का हिस्सा हैं एवं यह समुदाय में हमेशा रहते हैं। प्रत्येक किशोर स्वयं को ऐसी स्थितियों में देखेगा जो कि समय समय पर खतरनाक स्थितियों का सम्मना करेगा यदि हमने उन खतरों की पहचान कर ली/उन्हें चिन्हित कर लिया तो हम अधिक तैयार रह सकते है.....एवं एक परिवार के रूप में हम उनके बारे में बातचीत कर सकते हैं, योजना बना सकते हैं, एवं एक दूसरे का सहयोग कर सकते है यदि किसी तरह की कोई चिंता की बात हो अथवा यदि कोई बुरी घटना घट जाये।

अनेकस्रोतों से अनेक तरह के खतरे हो सकते हैं: आर्ये हम हर एक श्रेणी से जुड़े कुछ खतरोंके बारे में जल्दी से चर्चा करें।

(उदाहरण दिये गये हैं)

- प्राकृतिक पर्यावरण से उदा. सांप का काटना, बाढ़ आदि.....
- मनुष्य द्वारा बनाये गये पर्यावरण से उदा. बिजली से संबंधित, सड़क दुर्घटना
- इंटरनेट/साइबर – उदा. बदमाशी,अश्लील सामग्री, (पोर्नोग्राफी), तस्वीर का इस्तेमाल, चोरी होना, प्राप्त करने का प्रयास करना
- प्रत्यक्ष शोषण/आक्रमण के द्वारा – उदाहरण: बमाशी, शारीरिक दंड,लूट,हिंसा
- शारीरिक शोषण-उदाहरण: "छेड़खानी", शारीरिक उत्पीड़न, शारीरिक हिंसा
- उत्पीड़न के द्वारा-उदाहरण: मानव तस्करी, बाल अथवा बंधुआ मज़दूरी
- सामुदायिक तनाव के द्वारा-उदाहरण दंगे, भेदभावपूर्ण उत्पीड़न
- नशीली दवा के सेवन द्वारा-उदाहरण: तंबाकू, ड्रग्स (नशीली दवायें), शराब
- साथियों के दबाव के द्वारा-उदा. बिना लाइसेंस के मोटर साइकिल चलाना
- बीमारियों के फैलने से-उदा. टायफाइड, मलेरिया, एच.आई.वी....
- मौके/अवसर की कमी से-समये से पहले पालकों एवंकिशोरों को एकसाथ मिलकर खतरों से बचने में सहायता मिल सकती है?

प्रतिभागी इन बातों को कह सकते हैं:

- एक साथ समय बिताने का अर्थ है कि इससे बातचीत के अवसर मिलते हैं
- एक दूसरे को सुनने का अर्थ है कि चाहे जो भी खतरा हो हम एक दूसरे को समझ सकते हैं
- सकारात्मक संचार के उपयोग से कठिन बातचीत आसान हो जाती है।
- शांत बने रहें एवं एक समय में एक ही समस्या पर ध्यान केंद्रित करें।
- समस्या सुलझाने के 6 चरणों को एक साथ उपयोग में लायें।
- निर्णय लेते समय, संभावित परिणामों के बारे में भी सोचते रहें
- नियम एवं कायदों को लागू करने से भी सुरक्षित रखने में सहायता मिलती है।

2. घर में बाहर की सुरक्षा से संबंधित चर्चा में पालकों एवं किशोरों दोनों को ही शामिल करना क्युं महत्त्वपूर्ण है?

कुछ बातें जो सामने आ सकती हैं अथवा प्रशिक्षक द्वारा उनका परिचय कराया जा सकता है:

- पालक अक्सर किशोरों की सुरक्षा के बारे में सोचते हैं
- पालकों के पास ज़िदगी के ज़्यादा अनुभव होते हैं जिसे वो किशोरों से बांट सकते हैं।
- पालकों ने ऐसे संभावित खतरों के बारे में सुना होगा जिनके बारे में हो सकता किशोरों को कोई जानकारी ना हो।
- किशोर ऐसे खतरों के बारे में जानते होंगे जिनके बारे में पालकों ने कभी सुना भी नहीं होगा।
- किशोर ऐसा सोचते होंगे कि पालकों को बातें बहुत ज़्यादा खतरनाक लगती हैं वे उतनी बुरी नहीं होती जितना पालक सोचते हैं।

- हो सकता है कि किशोरों के पास सुरक्षित रहने के व्यावहारिक तरीके हों।
- यदि किशोरों को ऐसा महसूस होता है कि पालक उन्हें गंभीरता से ले रहे हैं तो सामान्यतः वे अधिक ज़िम्मेदारी से व्यवहार करते हैं।
- यदि किशोर बातचीत का हिस्सा होते हैं तो वे अपने कार्यों के परिणामों के बारे में भी सोचते हैं।
- यदि किशोरों को ऐसा महसूस होता है कि उन पर विश्वास किया जा रहा है तो वे भी अपने पालकों पर विश्वास करते हैं। इसका अर्थ यह है कि यदि संभावना है कि वे अपनी समस्या विश्वास के साथ अपने माता पिता से साझा कर सकते हैं।

याद रहे: यदि किशोरों को अपने माता पिता से बातचीत करने की आदत रही है तो यह संभव है कि वे उनसे सलाह भी ले सकते हैं। यदि उन्हें ऐसा महसूस होता है कि पालकों का रवैया दोष लगाने वाला नहीं है तो वे अपनी चिंताओं एवं समस्याओं को अपने पालकों से साझा (बता) कर सकते हैं।

संधि: चलिये इसे हम प्रारंभ करने से पहले ही एक योजना बनाते हैं कि हम उन बातों को आपस में साझा करेंगे जिससे हमें गुस्सा ना आये जब हम चिंताओं एवं समस्याओं को सुलझाने का प्रयास कर रहे हों, लेकिन हम एक दूसरे को सुनेंगे एवं एक साथ मिलकर ही समस्याओं को सुलझाएंगे।

जो भी इस संधि सहमत है वह खड़े हो सकते हैं। (यदि कोई प्रतिभागी सहमत नहीं है तो समूह उनकी समस्या को सुलझा सकते हैं।)

शारीरिक अभ्यास

प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे दिन में एक बार शारीरिक अभ्यास करें। क्या कोई प्रतिभागी आज के अभ्यास का नेतृत्व करेगा?

मुख्य पाठ 50 मिनट

3.1 गतिविधि : खतरे क्या होते हैं?

जिस तरह से हमने अभी बताया कि अनेक तरह के खतरे होते हैं, जिनका युवा लोगों को सामना करना पड़ सकता है। प्रत्येक समुदाय के अलग खतरे हो सकते हैं। किशोरों एवं पालकों के साथ अन्य प्रतिभागियों का समूह बनाये एवं उन बातों की सूची बनाये जोकि समुदाय में किशोरों को सुरक्षित रखने के लिये आपको चिंतित करती है। आपके समुदाय में जो कुछ भी हो रहा है उसके प्रति आप ईमानदार रहें। (ध्यान रहे: इसका अर्थ यह नहीं है कि आप कह रहे हैं कि आप कह रहे हैं कि आप शराब पियेगे क्योंकि उदाहरण के लिए आपने अभी इस चिंता का जिक्र किया है।

पालकों एवं किशोरों की अलग अलग चिंताये हो सकती हैं। ऐसा इसलिये हो सकता है क्योंकि वे विभिन्न तरह की बातें सुनते व जानते हैं। विभिन्न तरह के खतरों को समझने के लिये हमें एक दूसरे को ध्यानपूर्वक समझने की आवश्यकता है। सभी तरह की चिंतायें वैध हैं।

समूह एक साथ मिलकर अपने सुझाव आपस में बांट (साझा) सकते हैं जबकि प्रशिक्षक इन सुझावों कि सूची चार्ट पेपर पर लिखेगा। इन सुझावों को विभिन्न शीर्षकों के अंतर्गत समूहों में लिखें। उदाहरण के लिये हिंसा, नशीली दवाओं का सेवन आदि...

प्रतिभागी किस तरह के जोखिमों की ज्यादा चिंता करते हैं? क्यों?

जोखिम (खतरे) का आंकलन

कोई जोखिम कितना खतरनाक है यह निर्णय लेने के लिये हम दो तरह के प्रश्न पुछेंगे.....:

- इसके होने कि संभावना कितनी है।
- यदि ऐसा होता है तो इसका परिणाम कितना बुरा (या गंभीर) हो सकता है?

यदि यह वास्तव में बहुत खतरनाक है तो हमें ऐसी योजनाये बनानी होगी जिससे कि इसके खतरों को कम किया जा सके या उनसे बचा जा सके।

खतरे (जोखिम) का मैट्रिक्स :

यदि समय का अभाव ना हो तो प्रशिक्षक निम्नलिखित तालिका को समूहों को दिखा सकता है।

(ध्यान दें: यह केवल अधिक शिक्षित समूहों के लिये ही सहायक होगी)

जितने ज़्यादा अंक होंगे जोखिम उतना ही अधिक खतरनाक होगा। 4 अंक अथवा उससे अधिक के लिये योजना बनाने की आवश्यकता होगी।

जोखिम का मैट्रिक्स				
कितना गंभीर				

3.2 अभ्यास : एक योजना बनायें

जिन खतरों के बारे में अभी बताया गया है उन पर एक नज़र डाले। समूह ने दो ऐसे उदाहरण लिये हैं जो कि ज़्यादा खतरनाक लगे एवं उसके लिये योजना बना रहें हैं जिससे की खतरे की गंभीरता को कम किया जा सके अथवा उससे बचा जा सके।

योजनाओं के उदाहरण : यदि आवश्यक हो तो प्रशिक्षक चर्चा प्रारंभ करने के लिये इन उदाहरणों का उपयोग कर सकता है।

जोखिम 1— मोटरसाईकल (दुपहिया वाहन) से होने वाली दुर्घटना। योजना; लाइसेंस के बिना अथवा ऐसे ड्राईवर (चालक) के साथ गाड़ी ना चलायें जो अनुभवहीन हो। हमेशा हेलमेट का प्रयोग करें।

जोखिम 2— स्कूल से घर के रास्ते के बीच शारीरिक उत्पीड़न अथवा मारपीट। योजना: हमेशा दोस्तों के साथ समूह में ही चलें।

3.3 गतिविधि में, प्रतिभागियों से ऐसे मानचित्र बनने को कहेगा जिन्हें व समुदाय में सुरक्षित अथवा जोखिम के क्षेत्र सोचते हैं।

इसके अंतर्गत पार्क, स्वास्थ्य सेवायें, स्कूल, सामुदायिक केंद्र, घरों, बाजारों, लोगों के आपस में मिलने वाले स्थानों, समाजिक स्थल, पुलिस स्टेशन, शराब की बिक्री का स्थान अथवा ऐसे अड्डे जहाँ लोग नशीली दवाओं (ड्रग्स) का सेवन करते हैं, व्यस्त सड़के जिसमें कि उन्हें चल कर जाना है, नदियाँ.... और भी ऐसी जगहें।

ध्यान दें कि भीड़ भरे इलाकों में आप सुरक्षित हो सकते हैं लेकिन सुनसान जगहें असुरक्षित हो सकती हैं।

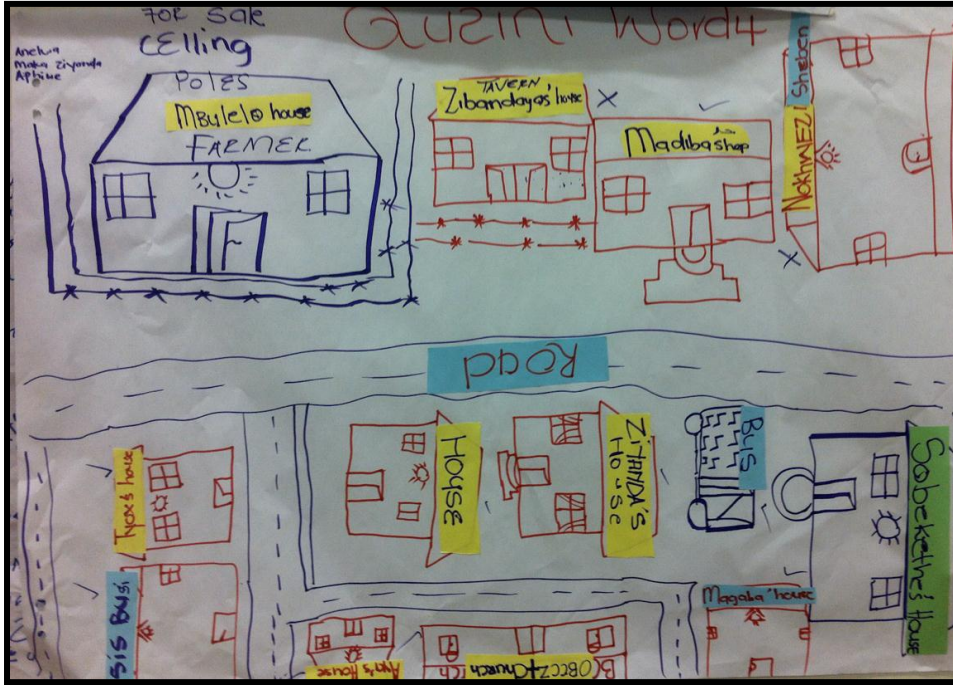
(यदि ये परिवारिक गतिविधि है तो प्रतिभागी कुछ व्यक्तिगत जगहें जैसे कि किसी आंटी या दोस्त के घर को भी सुरक्षित स्थानों की सूची में लिख सकते हैं)

सत्र 1 से नामों के टैग की गतिविधि की तरह ही ध्यान रखें कि प्रत्येक प्रतिभागी पेन एवं कागज़ के साथ सहज नहीं हो सकता।

इससे समूह के लोगों को आपस में मिला कर रखा जा सकता है (कुछ साक्षर कुछ असाक्षर) जिससे कि किशोरों एवं पालक एक साथ स्थानों की पहचान (मानचित्रीकरण) कर सकें।

निर्देश: मानचित्रीकरण की गतिविधि का नेतृत्व करना (1)

1. आप अपने समुदाय का एक मानचित्र (नक्शा) बनायेंगे
2. बड़े समूहों को छोटे समूहों में बांट दें। (ध्यान रहें : यदि समय कम हो तो इस गतिविधि को एक बड़े समूह में करें)
3. वर्तमान सामग्री: चार्ट पेपर, मार्कर, टेप। यदि प्रतिभागी एक बड़ा मानचित्र बनाना चाहते हों तो इन छोटे टुकड़ों को टेप की सहायता से चिपका दें।
4. बातचीत करें कि किस तरह से स्थानों को मानचित्र में दर्शाना है। प्रतिभागियों से कहें कि वे ऐसा मानचित्र बनायें जिससे वे सारी जगह दर्शायें जिन्हें वे महत्वपूर्ण मानते हैं।
5. बनायें।



पिछले समूह के सामुदायिक मानचित्र का एक उदाहरण

निर्देश : मानचित्रीकरण (स्थानों की पहचान करना) की गतिविधि का नेतृत्व करना (2)

1. प्रतिभागियों से कहें कि वे मानचित्र में उन क्षेत्रों के द्वारा दर्शायें जिन्हें वे सुरक्षित समझते हैं— विशेष रूप से वे स्थान जहाँ वे जोखिम की स्थिति में सहायता के लिये जा सकते हैं।
2. प्रतिभागी मानचित्र में उन सभी क्षेत्रों में 'X' का निशान लगायें जिन्हें असुरक्षित स्थान समझते हैं।
3. वापस बड़े समूह में एकत्रित हो जायें (अपने मानचित्रों को दीवार पर चिपकायें)।

4. प्रत्येक टीम अपने मानचित्रों को प्रस्तुत करेगी एवं उसमें सुरक्षित एवं असुरक्षित स्थानों को दर्शाते हुये उनके कारण भी बतायेगी।
5. प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें किये प्रत्येक टीम की प्रस्तुति के बाद उस समूह के लिये तालिया बजायें।
6. अधिक अभ्यास: मानचित्रीकरण गतिविधि के आधार पर चर्चा करें की जोखिम वाली स्थितियाँ हैं उन से कैसे बचा जाये।

3.4 गतिविधि: सुरक्षित स्थान, सुरक्षित लोग: सुरक्षित स्थानों के साथ साथ हम सबको सुरक्षित लोगों के बारे में भी सोचने की आवश्यकता है जिनके पास हम जा सकें जब हम जोखिम का सामना कर रहें हो अथवा हमें मदद की आवश्यकता हो। उदाहरण के लिये: हो सकता है कि आपके समुदाय में किसी डॉक्टर की क्लीनिक (दवाखाना) हो अथवा आपकी कोई पसंदीदा शिक्षक अथवा आंटी हो जिससे आप बात कर सकते हो? माता-पिता अपने दोस्तों के बारे में सोच सकते हैं जो कि उनके लिये उचित लोग होंगे जब उन्हें समस्याओं को सुलझाने के लिये किसी की मदद चाहिये।

गतिविधि: दो स्थानों एवं दो लोगों की सूची बनायें जिनके पास आप जा सकते हैं यदि आप किसी समस्या में हैं। इन नामों को अपने परिवार की अभ्यास पुस्तिका में लिखें।

ध्यान दें: जिन पर हम विश्वास करते हैं हो सकता है कि उन्हें भी यह जानकारी ना हो कि वे किस तरह से हमारी सहायता कर सकते हैं इसलिये हमें दूसरे लोगों के पास भी जाते रहना चाहिये जब हमें मदद की आवश्यकता हो।

यह याद रखना भी अच्छा होगा कि चाइल्डलाइन (फोन 1098) भी 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से संबंधित मुद्दों पर उन्हें सहायता एवं सलाह प्रदान कर सकता है।

3.5 रोल प्ले (लघु नाटक)

इस रोल प्ले में हम ऐसी योजना बनाने का अभ्यास करेंगे जिससे कि एक किशोर/किशोरी को किसी जोखिमपूर्ण स्थिति से बचाया जा सके।

निर्देश: रोल प्ले को देखें उसके बाद उस पर छोटी चर्चा करें :

हम किस तरह से एक अच्छा नियम व कायदा बना सकते हैं जिससे कि हम उस जोखिम से बच सकें जो हमने अभी इस रोल प्ले में देखा है?

2. समूह इस जोखिम अथवा खतरे पर चर्चा करेगा एवं इसके बाद इस रोल प्ले के अंत का निर्धारण करेंगे।
3. इसके प्रस्तुतीकरण के बाद समूह सुधार किये गये संस्करण पर चर्चा कर सकते हैं।

रोलप्ले : व्हाटसएप्प मैसेज

नगमा अपने स्कूल से घर की ओर अपने दोस्तों के साथ चल कर जा रही है तब अपने मोबाइल पर एक व्हाटसएप्प संदेश (मैसेज) देखती है।
 व्हाटसएप्प मैसेज में यह लिखा है : "हे सुंदरी! मैं कई दिनों से तुम्हारी फोटो देख रहा हूँ। तुम बहुत सुंदर हो। क्या तुम्हारा नाम नगमा है?"
 नगमा अपने एक दोस्त को यह संदेश दिखाती है
 दोस्त 1 (मुस्कुराते हुये): "वाह नगमा – देखो इस इस मैसेज को! मुझे उसकी फोटो दिखाओ! वह दिखने में कितना सुंदर है। तुम्हें इस मैसेज का जवाब देना चाहिये।"
 नगमा : " लेकिन मैं उसे नहीं जानती । मैं निश्चित भी नहीं हूँ कि क्या इस मैसज का जवाब देना एक अच्छा सुझाव है....."
 दोस्त 1 फोन को छीनता है एवं संदेश (मैसेज) टाइप करता है "हाँ, मैं नगमा हूँ"। एवं जवाब को भेज देता है।

नगमा : “अरे रूको! यह मेरा फोन है.....लेकिन तुमने सही कहा वह संदुर दिखता है।”
 व्हाट्सएप्प पर दूसरा मैसेज आता है: “क्या तुम मुझसे मिलना चाहती हो? हम नये मॉल में मिल सकते हैं। मैं सच में तुम्हें देखना चाहती हूँ।”
 दोस्त 1: “वाह, देखो तुम्हें जाना चाहिये”
 दोस्त 2: “नगमा मत जाओ! जिन लोगों को हम नहीं जानते उनसे मिलना जोखिम भरा है। यहाँ पर कुछ लड़कियों ऐसे लोगों से मिली और उन्होंने लड़कियों को दूसरे शहर में नौकरी दिलवाने का वादाकिया.....लेकिन वे लड़कियाँ कभी भी वापिस नहीं लौट सकीं। मैं एक परिवार को जानती हूँ जो कि पिछले तीन वर्ष से अपनी बेटी को ढूँढ रहे हैं। एक बार उसने दिल्ली से फोन किया था। वह बहुत रो रही थी और डरी हुई थी.....लेकिन तभी फोन कट गया... ..हममें से कोई नहीं जानता वो कहाँ है। मैं उसके बारे में बहुत चिंतित हूँ।”
 नगमा : “ मैं कुछ नहीं जानती । वह मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। अवसर बहुत कम हैं और मुझे अगले ही वर्ष नौकरी की ज़रूरत पड़ेगी।.....”

इस कहानी के भिन्न अंत (समापन) पर चर्चा करें.....एवं कुछ संभावित निर्णयों पर चर्चा करें।

लघु नाट्य के अंत पर निर्णय लें, दुबारा इस पर अभिनय करें एवं चर्चा करें.....

3.6 फोन एवं इंटरनेट

फोन एवं इंटरनेट हमारे जीवन में उपयोगी हैं। ये बहुत से तरीकों से हमारी सहायता करते हैं एवं यह हमें सुरक्षित रखने में भी हमारी सहायता करते हैं। इससे हम अपने बच्चों से फोन के द्वारा बात करके पूछ सकते हैं कि वे कहाँ हैं अथवा यदि उनको देर हो रही हो तो फोन के द्वारा खबर कर सकते हैं। इंटरनेट के द्वारा हम आवश्यक जानकारी ले सकते हैं।

यदि आपके पास समय है तो समूह से कहें कि वे इंटरनेट एवं फोन के सकारात्मक पहलुओं पर चर्चा करें। ध्यान रखें कि बहुत ज़्यादा लोग इंटरनेट एवं फोन का उपयोग बिना किसी समस्या के करते हैं। हमें इन विषयों के लिये चिंता नहीं करनी चाहिये लेकिन यह अच्छा होगा कि हम जागरूक रहें एवं अच्छी तरह से समझें कि जब भी हमें आवश्यकता हो तो हम किस तरह से प्रत्युत्तर दें व अपने आपको कैसे सुरक्षित करें।

जबकि फोन एवं इंटरनेट के इस्तेमाल के साथ कुछ जोखिम हैं जिनके बारे में जागरूक होना बहुत ही ज़रूरी है।

- फोन/सोशल मीडिया एवं इंटरनेट के उपयोग के क्या जोखिम हो सकते हैं? प्रशिक्षक इन बिंदुओं को चार्ट पेपर पर लिखेगा।

प्रतिभागी कुछ सुझाव दे सकते हैं : (अथवा प्रशिक्षक सुझाव दे सकता है)

- व्यक्तिगत जानकारी का गलत तरीके से इस्तेमाल
- बदमाशी, (बुरे लगने वाले संदेश मैसेज), अथवा फोटो आना)
- अपमान करना (पीड़ित से संबंधित गलत जानकारी या प्रताड़ित करने वाली जानकारी सोशल मीडिया पर डालना)
- धमकी देना या ब्लैकमेलिंग
- व्यक्तिगत जानकारी को अनुचित (हैंकिंग) तरीके से निकालना (जैसे कि पिन कोड इत्यादि)
- पीछा करना, घात लगाना, किसी गैरकानूनी, अनैतिक या तस्करी के लिये तैयार करना, कुछ अनैतिक प्राप्त करने के लिये तैयार करना अथवा मिलने एवं शोषण की संभावना, तस्करी एवं उत्पीड़न
- तस्वीरों का गलत तरीके से उपयोग
- सेक्स की प्रप्ति के लिये संदेश भेजना (सेक्सटिंग) इंटरनेट के द्वारा लोगों को सेक्स के लिये संदेश भेजना)

- अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी) का आसानी से अनुभव होना
- हम किस तरह से इन जोखिमों से स्वयं को सुरक्षित रखने की सहायता कर सकते हैं?
- प्रतिभागी सुझाव दे सकते हैं: (अथवा प्रशिक्षक सुझाव दे सकता है)
- इंटरनेट को हमेशा सार्वजनिक स्थानों में परिवार के आस पास इस्तेमाल करें एवं देर रात इसका इस्तेमाल ना करें।
- सोशल मीडिया में व्यक्तिगत जानकारी ना डालें (पोस्ट ना करें)
- ऐसे लोगों से संदेश या मैसेज द्वारा बात चीत ना करें जिन्हें आप नहीं जानते
- उन लोगों से ना मिलें जिन्हें आप नहीं पहचानते (यह विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है)
- बहुत ज़्यादा ध्यान दें कि आप अपनी तस्वीर को इंटरनेट पर किस तरह से इस्तेमाल करते हैं (यह तस्वीर दूसरों को भेजी जा सकती है एवं हमेशा के लिये इंटरनेट पर बनी रह सकती है) इसका गलत उपयोग भी किया जा सकता है)
- यदि कोई व्यक्ति आपसे अनुचित बात का प्रयास कर रहा है तो फोन तुरंत काट दें।
- अजनबी लोगों को/एवं आप जिनसे बात नहीं करना चाहते उन्हें ब्लॉक कर दें (सोशल मीडिया में भी)
- सोशल मीडिया में व्यक्तिगत (प्राइवैसी) सेटिंग का बुद्धिमानी से प्रयोग करें
- यह ध्यान रहे कि यदि कोई अनुचित या गलत व्यवहार कर रहा है तो यह आपकी ग़लती नहीं है।
- यदि आप किसी मैसेज (संदेश) या संपर्क (contact) से परेशान हैं तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिसपर आप विश्वासय करते हैं।
- आप हमेशा चार्डललाइन को संपर्क कर सकते हैं—सहायता के लिये 1098 (डायल करें) पर फोन करें यह निःशुल्क दूरभाषीय सहायता सेवा है।
- यह सुनिश्चित करें कि परिवार के सभी सदस्य मानव तस्करी के जोखिम/खतरों को समझते हैं एवं उसे रोकने के चरणों के बारे में भी जागरूक हैं। अन्य मॉड्यूल्स एवं इसमें भी इस पर चर्चा की जा चुकी है)
- किसी भी तरह के नकारात्मक संदेश/फोन नम्बर/संपर्क आदि को सुरक्षित (save) करें (यदि आपका किसी कारणवश बाद में पुलिस के पास जाना पड़े तो यह उपयोगी होगा)
- यदि आपके किशोर आपसे किसी समस्या के बारे में बातचीत करना चाहते हैं तो उन्हें सुनें।
- किशोरों को सुनिश्चित करें कि किसी भी तरह बदमाशी का शिकार होना उनकी गलती नहीं है एवं उनके साथ दोष लगाने वाला व्यवहार ना करें।
- किसी से भी ना मिलने, अलग थलग रहने वाले व्यवहार, अवसाद, कम आत्म सम्मान आदि के चिन्हों के बारे में जागरूक रहें एवं चिन्ह देखते ही सीधी बातचीत करें कि क्या ग़लत हुआ है
- किसी भी तरह के साइबर (इंटरनेट) उत्पीड़न के बारे में पुलिस को रिपोर्ट करें। (पुलिस के पास अलग से एक साइबर अपराध विभाग होता है)

3.7 एनरजाईज़र (उर्जा देने वाला)

प्रशिक्षक परिशिष्ट में दिये गये उर्जा देने वाली किसी भी एक गतिविधि को समूह के लिये चुन सकते हैं, जब उन्हें उर्जा की आवश्यकता है।

ध्यान रहे कि जब भी प्रतिभागियों को थोड़ी देर के विश्राम (ब्रेक) की आवश्यकता हो अथवा किशोरों को अपने पैरों को लंबा करने की आवश्यकता हो।

4.1 घरेलू अभ्यास के लिये तैयार करना

पालक एवं किशोर जोड़ी बनाकर एक साथ दो अथवा तीन सुरक्षा चिंताओं पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

घरेलू अभ्यास

पालक एवं किशोर एक साथ उन सुरक्षा के खतरों पर बातचीत कर सकते हैं जिसके लिये उन्होंने इस सत्र में निर्णय लिया था एवं उन खतरों को घटाने के लिये योजना बनायें। इन योजनाओं को परिवार की अभ्यास पुस्तिका में लिखा जा सकता है।

अपने मित्र से सप्ताह में एक बार मिलें

दिन में एक बार किसी भी शारीरिक अभ्यास को पूरा करें।

सत्र की शुरुआत में किये गये शारीरिक अभ्यासों को प्रतिभागी दोहरा सकते हैं, अथवा वे थोड़ी देर टहलने के लिये जा सकते हैं अथवा योग अभ्यास कर सकते हैं या स्वयं कोई नया अभ्यास कर सकते हैं।

4.2 पढ़े गये विषयों पर पुर्नवालोकन करें

प्रतिभागियों से पूछें कि आज पढ़ाये गये विषयों में से क्या उन्हें एक भी विषय याद है? उनसे पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र का एक भी मुख्य सिद्धांत याद है?

प्रतिभागियों से कहें वे प्रशिक्षक के साथ साथ मुख्य सिद्धांतों को दोहरायें:

- सुरक्षा चिंताओं पर चर्चा एवं योजना बनाने से हम हमारे किशोरों को सुरक्षित रख सकते हैं
- पालक एवं किशोर एक साथ मिलकर योजना बना सकते हैं
- प्रतिभागियों को पढ़ाये गये विषयों के पुर्नवालोकन के लिये इस सत्र के उदाहरण का उपयोग करें। इस सत्र में पढ़ाये गये विषयों को याद रखने की प्रक्रिया में उनको शामिल करने का यह एक अच्छा तरीका है।

4.3 प्रतिभागियों को अगले सत्र एवं घरेलू अभ्यास के बारे में बतायें

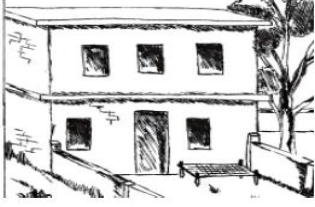
अगले सत्र में हम यह सीखेंगे कि गुस्से (क्रोध) के प्रबंधन समस्या को सुलझाना को कैसे उपयोग करें एवं संकट के समय में दिये जाने वाले प्रत्युत्तरों को सुनें। लेकिन उसके पहले याद करें कि आपको घरेलू अभ्यास करना है। प्रतिभागियों को अगले सत्र का एवं समय बतायें।

4.4 प्रतिभागियों को धन्यवाद एवं उनकी प्रशंसा करना

आज के सत्र में प्रतिभागियों की भागीदारी रखनेके लिये धन्यवाद दें जब हम कठिन विषयों पर बातचीत कर रहे थे।

हैडऑउट: सत्र 12 के लिये उदाहरण





परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____

ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 12 : समुदाय में सुरक्षित रखना

लक्ष्य : समुदाय में किशोरों को सुरक्षित रखने के लिये योजना बनाना

पुर्नवालोकरन : किशोरों को घर से बाहर सुरक्षित रखने एवं फोन एवं इंटरनेट के द्वारा होने वाले खतरों से भी बचाये रखने के लिये उठाये जाने वाले कदमों की चर्चा करें। हम इस तथ्य पर केंद्रित होंगे कि इस तरह की बातचीत करने के लिये एक साथ मिल कर योजना बनाना भी महत्त्वपूर्ण है। प्रारंभ करने से पहले, आइये हम बातचीत करें कि पिछले सप्ताह का घरेलू अभ्यास कैसा था।

उदाहरण: व्हाट्स एप्प

मुख्य पाठ: उदाहरण में देखे गये खतरे से बचने के लिये क्या आप कोई नियम कायदा बना सकते हैं?

हम किस तरह से अपने फोन/इंटरनेट के उपयोग के दौरान सुरक्षित रह सकते हैं (परिवार के अभ्यास पुस्तिका में दी गयी सूची को देखें)

किन्ही दो सुरक्षा की चिंताओं के बारे में बतायें एवं किस तरह से एक साथ मिलकर आप योजना बना कर खतरों को घटा सकते हैं। आपके समुदाय में कौन सी जगहें जोखिमपूर्ण/असुरक्षित हैं? वे दो सुरक्षित स्थान कौन से हो सकते हैं जहाँ आप सहायता के लिये जा सकते हैं? वे दो लोग कौन हो सकते हैं जिन पर आप विश्वास करते हैं और किसी समस्या का सामना करने पर आप उनके पास जा सकते हैं। इन्हें अपने आप उनके पास अभ्यास पुस्तिका में लिखें।

- क्या पालक एवं किशोर सहमत हैं?
- आपस में बातचीत करना एवं साथ मिलकर योजना बनाना क्यों महत्त्वपूर्ण है?

उन तरीकों के बारे में सोचें (दिमाग लगायें) जिनसे समुदाय के खतरनाक क्षेत्रों से बचा जा सकता है। ध्यान रहे कि एक दूसरे के सुझावों, को सुने, एक साथ मिल कर समस्यायें सुलझायें एवं शांत बने रहें।

घरेलू अभ्यास : एक साथ मिलकर योजना बनायें जिससे कि किशोरों को दो तीन विशिष्ट सुरक्षा के खतरों से बचाया जा सके

सत्रों में उपस्थित होना कठिन हो सकता है—

क्या हम किसी तरह से अपनी सहायता कर सकते हैं कि आप कार्यशाला के सत्रों में उपस्थित हो सकें? यह महत्त्वपूर्ण है कि उपस्थिति के संबंध में दोष ना लगाने वाला रवैया अपनाया जाये।

क्या इस में घर के अन्य सदस्य भी सहभागी हुये थे? कौन?

सत्र का परिचय

“परवरिश” किशोरों के अभिभावकों के प्रशिक्षण के 13 वें सत्र में हम आपका स्वागत करते हैं।

बहुत जल्दी हमारा यह कार्यक्रम समाप्त होने वाला है। इससे बाद केवल एक ही सत्र बचा है। आपस में अपनी बातों को साझा करने एवं एक दूसरे से सीखने का यह अनुभव बहुत ही ज़्यादा सिखाने वाला था। आज का दिन सत्र 12 पर आधारित है जिसमें हम सुरक्षित एवं असुरक्षित स्थानों की पहचान करके समुदाय में किशोरों को सुरक्षित रखने में सहायता कर सकते हैं। आज प्रशिक्षक यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि यदि पालकों के बच्चों के साथ कोई बुरी घटना घट जाती है तो वे किस तरह से व्यवहार (प्रतिक्रिया) करते हैं। हम यह भी देखेंगे कि माता पिता किस तरह से बुरीस्थितियों का सामना करते हैं यदि उनके बच्चों के साथ कोई घटना घट जाये।

इस सत्र में हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करेंगे कि पालक कैसे और बेहतर तरीके से अपने किशोरों का ध्यान रख सकते हैं। इस सप्ताह के सत्र में पालक एवं किशोर निम्नलिखित को सीखेंगे :

- प्रत्येक परिवार किसी ना किसी बुरी परिस्थिति या खतरे का सामान करता है। यदि हम पहले से तैयार हैं तो इन संकटों का सामना बेहतर तरीके से कर सकते हैं।
- हमें शांति बनाये रखना होगा एवं अपने किशोरों को सुरक्षित रखने के लिये योजना बनानी होगी।
- समुदायों में अनेक सेवायें उपलब्ध हैं जो कि हमें सुरक्षित रखने में सहायता कर सकती है।
- परिवार एक साथ मिलकर ऐसी योजनायें तैयार कर सकते हैं जो कुछ बुरा होने पर उस स्थिति को संभालने (प्रबंधन) में उपयोगी हो।
- सत्र 13 में हम उन चरणों पर भी चर्चा करेंगे जो कि पालकों एवं किशोरों द्वारा अब तक सीखे गये कौशलों के कारण लिये जा सकते हैं। हम इस तथ्य पर अपना ध्यान केंद्रित करेंगे कि आपस में बातचीत करना एवं खतरों से बचने के लिये साथ मिलकर योजना बनाना बहुत ही महत्वपूर्ण है।

सत्र 13 तैयारी एवं रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	यह सत्र केंद्रित होगा कि जब कुछ बुरा हो जाये तब माता पिता बच्चों के साथ किस तरह का व्यवहार करेंगे। यह सत्र सक्रिय रूप से सुनने, क्रोध प्रबंधन (गंस्से की स्थिति में स्वयं को संभालना) एवं समस्या को सुलझाने के तरीके जिससे की माता पिता एवं किशोरों को उत्पीड़न एवं संकट की स्थिति का सामना करने में मदद मिल सके।
मुख्य सिद्धांत	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रत्येक परिवार जीवन में कभी ना कभी बुरी स्थिति का सामना करते हैं यदि वे पहले से ही तैयार रहें तो वे इन संकटों का सामना बेहतर तरीके से कर पायेंगे। विपरीत एवं बुरी स्थितियाँ किसी भी व्यक्ति के साथ कहीं भी घट सकती हैं चाहे वो घर पर हो, पड़ोस में हो अथवा समुदाय में। ● परिवार के सदस्य एक साथ मिलकर योजना बना सकते हैं कि किस तरह से ऐसी स्थितियों को संभाले जब कुछ बुरा हो जाता है। ● समुदाय में ऐसी सेवायें व सहयोग उपलब्ध हैं जो कि हमें सुरक्षित रखने में सहायता करते हैं।
प्रशिक्षण सामग्री एवं	<ul style="list-style-type: none"> ● फिल्म चार्ट, कागज, पेन, मार्कर, टेप,

संसाधन	<ul style="list-style-type: none"> ● उपस्थिति रजिस्टर ● घर के पोस्टर, ज़मीनी नियमों के पोस्टर ● नामों के टैग ● हैंड ऑउट : आपातकालीन जानकारी ● "नगमा का संकट" सत्र के उदाहरण की छपी हुई प्रतियों
सभा स्थल की तैयारियाँ	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि कार्यशाला स्थल बिल्कुल साफ सुथरा है। ● कुर्सियों को इस तरह से लगायें कि प्रतिभागी गोले में बैठ सकें। ● समूह सत्र के दौरान उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों को तैयार करें।

तत्त्व	समय	गतिविधियाँ
स्वागत एवं सत्र की तैयारी	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रशिक्षक उपस्थिति दर्ज करेगा। ● प्रतिभागी चाय एवं फल का आनंद लेते हुये अपने आपको सत्र के लिये तैयार करें ● सभी का स्वागत करें उन्हें धन्यवाद दें व उनकी प्रशंसा करें कि वे समय पर आये ● घरेलू अभ्यास पर परिचर्चा
आज के दिन के सत्र का पुर्नवालोकन	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● दिन का एक ढांचा तैयार करना ● शारीरिक अभ्यास
मुख्य पाठ	50 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● नाकारात्मक रोल प्ले: ग्लू को सूंघना (नकारात्मक) ● नकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा ● सकारात्मक रोल प्ले : ग्लू को सूंघना (सकारात्मक) ● चर्चा : हम किस तरह से संकट के समय व्यवहार कर सकते हैं? रोल प्ले गतिविधि: संकट के समय प्रत्युत्तर (व्यवहार करना) देने का अभ्यास ● एनरजाईज़र: प्रशिक्षक चुनाव करेगा
सत्र का समापन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● घरेलू गतिविधि के लिये तैयारियाँ : हैंडऑउट्स का पुर्नवालोकन इस सप्ताह की घरेलू गतिविधि <ul style="list-style-type: none"> ❖ साथ मिलकर योजना बनायें जिससे कि किशोरों को सुरक्षा जोखिमों से बचाया जा सके। ❖ सप्ताह में एक बार अपने दोस्त से मिलें ❖ दिन में एक बार शारीरिक अभ्यास को पूरा करें ❖ आज के सत्र का पुर्नवालोकन ❖ अगले सत्र का दिनांक एवं समय बताकर धन्यवाद के साथ समापन करें

प्रशिक्षक सत्र को समाप्त करेगा	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> • यह सुनिश्चित करें कि आप कमरे को व्यवस्थित करके ही समापन करें। • अपने अवलोकन को प्रशिक्षक के रिपोर्ट में लिखें
--------------------------------	---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ 15 मिनट

1.1 प्रशिक्षक उपस्थिति लेगा

जैसे ही प्रतिभागी आते हैं उन्हें आमंत्रित करें व उन्हें बैठने के लिये कहें। यह ध्यान रखें कि जब भी कोई नया प्रतिभागी आये तो उसकी उपस्थिति दर्ज करें।

1.3 प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं गोले को साझा करना सिखायें।

सत्र के प्रारंभ में, प्रतिभागियों का स्वागत करें उनसे कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

1.4 हर किसी का धन्यवाद एवं प्रशंसा करें कि वे इस कार्यशाला में आये

ध्यान रहे कि आपको सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन करना है— जिसमें प्रशंसा को शामिल करना है।

1.4 घरेलू गतिविधि पर चर्चा

पिछले सप्ताह की घरेलू गतिविधि पर चर्चा का नेतृत्व करें। याद दिलायें कि पिछले सप्ताह प्रतिभागियों को परिवार के साथ मिलकर योजना बनाने को कहा गया था जिससे कि किशोरों को एक सुरक्षा चिंता से सुरक्षित रखा जा सके।

घरेलू अभ्यास पर चर्चायें वे अवसर होते हैं जहाँ लोग अपनी सफलताओं समस्याओं को सुलझाने के तरीको एवं चुनौतियों का सामना करने के तरीके एवं चुनौतियों का सामना करने के बारे में अनुभवों को साझा करते हैं एवं मुख्य सिद्धांतों को सुदृढ़ करते हैं :

- प्रतिभागियों के साथ
- उपायों को लागू करने का अभ्यास करना
- आंकलन करें कि यह उपाय कितना सफल रहा

जब चुनौतियों पर चर्चा की जा रही हो तो प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे उपायों को आपस में साझा करें एवं उन्हें सहयोग करें।

ध्यान रहे कि आप कौन? क्या? कहाँ? क्यों? कब? कैसे? को बातचीत के दौरान उपयोग कर सकते हैं।

हमेशा ही उन सभी की प्रशंसा करें व उनके लिये तालियां बजवायें जो कि अपनी बात साझा करने का साहस करते हैं।

2.1 दिन की रूप रेखा तैयार करना

पिछले सत्र में हमने योजना बनाना सीखा जिससे कि सुरक्षित बने रहने में सहायता मिल सके। सत्र 13 में हम संकटों का सामना करने के बारे में चर्चा की।

- यदि हम सुरक्षित रखने में सफल नहीं हो पाय तो हम क्या करते हैं ?
- जब किसी को चोट लगती है या वह घायल हो जाता है अथवा वह परेशानी में है तो हम क्या करते हैं ?

कोई भी व्यक्ति घर में, अथवा घर के बाहर एवं कभी इंटरनेट के द्वारा भी संकट में पड़ सकता है। संकट के दौरान, यदि कोई योजना हो तो उससे हमें सहायता मिलती है। इससे हमें यह सोचने में भी मदद मिलती है कि मुसीबत में किस प्रकार हम कार्य करते हैं उसके दीर्घकालीन परिणाम क्या होते हैं तो बड़े लोगों को अपने किशोर बच्चों के लिये सुरक्षा की दीवार बनके **खड़ा होना पड़ता है**— एक सुरक्षा चक्र की तरह। यह सत्र इस बारे में है कि “जब तेज़ हवा आती है और घर की छत उड़ जाती है तो क्या होता है।”

प्रशिक्षक घर का एक पोस्टर दिखाकर इस उदाहरण को समझा सकता है।

आप क्या सोचते हैं कि सत्रों में हमने जो सीखा है क्या वे पाठ हमारी सहायता कर सकते हैं, जब हम संकट का सामना करने की बात करते हैं?

इस सत्र में हम एक साथ समस्याओं को सुलझाने एवं कायदे बनाने पर ज़ोर देंगे, इन दोनों ही विषयों को हमने पिछले सत्रों में सीखा है

समूह को यह याद दिलायें कि यह जगह किसी को भी सही गलत ठहराने वाली नहीं है एवं यहाँ प्रतिभागी जितना ज्यादा या जितना कम चाहें उतनी भागीदारी कर सकते हैं यह आवश्यक है किवे सहज हों। उन्हें अपनी भावनाओं को साझा (अभिव्यक्त) करते समय भी सहज महसूस करना चाहिये एवं वे जब चाहें वे रूक सकते हैं।

हम आपको ऐसे हैण्डदाट्स भी देंगे जिसमें महत्वपूर्ण जानकारियां होगी जो कि इससे संबंधित होंगी संकट में आप क्या कर सकते हैं

2.2. अभ्यास

हम दो गोले बनायेंगे एवं उसी गोले के अंदर हम किशोरों के साथ एक छोटे गोला बनायेंगे जो कि यह दिखायेगा कि माता-पिता किस तरह से किशोरों के पास सुरक्षा की दीवार तैयार कर सकते हैं।

शारीरिक अभ्यास

किसी एक प्रतिभागी से कहें किवह इस अभ्यास की अगुवाई करे। वे कोई ऐसा अभ्यास कर सकते हैं जो कि वे घर पर कर रहे हैं अथवा ऐसे शारीरिक अभ्यासों को कर सकते हैं जो कि वे पिछले सत्रों में कर चुके हैं।

प्रतिभागी सुरक्षा के चक्र में खड़े रहने को भी शारीरिक अभ्यास के रूप में कर सकते हैं।

इस सत्र में हम दो रोल प्ले देखेंगे। इन प्ले में हम घर में होने वाली कुछ कठिन बातों के बारे में देखेंगे। बुरी चीजों का सामना करने के लिये यह अच्छा होगा कि हम पहले से ही योजना बनायें कि हम सकट के समय ऐसा क्या करेंगे जिससे कि यहसमस्या बढ़ती ना जाये। इस मुख्य पाठ में हम दो रोल प्ले के द्वारा विशेष रूप से दो तरह के संकटों के बारे में सीखेंगे : (ड्रग्स का इस्तेमाल करना एवं बलात्कार में शामिल होना। ये बड़े संकट हैं, उपयोग करने के लिये ये अच्छे उदाहरण हैं क्योंकि इसमें बड़े संकटों को दर्शाया गया है : यही सबक/पाठ छोटे संकटों के लिये लागू किये जा सकते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि बुरी घटनाये सभी परिवारों के साथ हो सकती हैं। रोल प्ले में दिखाये जाने वाले परिवार आपके नहीं हैं लेकिन ये स्थिति किसी भी परिवार के साथ हो सकती है।

समीर देर से घर पहुँचता है, वह कॉप रहा है और बहुत परेशान है।

माँ " समीर क्या ग़लत हुआ है? मुझे बताओ कि क्या चल रहा है।"

समीर : आज स्कूल के बाद मैं अपने दोस्तों के साथ फुटबाल ग्राउंड (मैदान) में चला गया। कुछ बड़े लड़के जानबूझकर हमारे मैच के बीच में दखल दे रहे थे। वे गालियां बक रहे थे। वो हमारे साथ धक्का मुक्की कर रहे थे एवं लड़ाई झगड़े के लिये उकसा रहे थे।

माँ : "इसके बाद क्या हुआ? मुझे आशा है कि तुम इसमें शामिल नहीं हुये होगे।"

समीर : मैं नहीं हुआ था माँ, लेकिन.....

माँ: "लेकिन क्या ?!!!

समीर : "लेकिन मेरा दोस्त उसमें शामिल हो गया। वे उसे दुबला होने के कारण चिढ़ा रहे थे और उसे "बहन" कह रहे थे। वह ये सहन नहीं कर पाया और उनके चिढ़ाने पर उसने प्रतिक्रिया कर दी

माँ : "बेवकूफ लड़का, उसे उनकी उपेक्षा करनी चाहिये थी और तुरंत ही मैदान से चले जाना था। फिर उसके बाद क्या हुआ।"

समीर:माँ फिर उनलोगों ने उसको मारा और उसका खून बहने लगा। फिर हमलोग उसको सामुदायिक अस्पताल ले गये। और कोई भी साथ नहीं आया। माँ तभी एक पुलिस वाला आ गया और वह मुझसे प्रश्न पुछने लगा।

माँ : (चिल्लाने लगती है) "तुम और तुम्हारे दोस्त किसी के भी लायक नहीं हो! मैं विश्वास नहीं कर सकती कि तुम इसमें शामिल हो। समीर! आज से तुम्हें कहीं भी जाने की इजाजत नहीं है। तुम स्कूल जाओगे और वहाँ से सीधे घर वापिस आओगे। बस कहानी खतम। पुलिस वाले ने क्या कहा था?

समीर : मेरा दोस्त जल्दी ही ठीक हो जायेगा। पुलिस वाला कह रहा था कि हम लोगों ने जानबूझ कर उन लड़कों से लड़ाई की होगी। माँ! उसने मुझे चेतावनी दी है कि यदि ऐसा दुबारा हुआ तो वो जानता है कि उसे कहीं आकर मुझे गिरफ्तार करना है।"

माँ : "समीर तुम कभी भी ना खत्म होने वाली परेशानी हो। रूको जब तक तुम्हारे पिता जी को इस बात का पता चलता है। तुम्हें ऐसे लड़कों के साथ रहने की क्या आवश्यकता है? यदि वे लड़के तुम्हें दुँढते हुये आये तो क्या होगा? हम लोग कभी भी तुम्हारी समस्याओं के लिये चिंता करना बंद नहीं कर पायेंगे। काश! कि तुम पैदा ही नहीं हुये होते।"

3.2 नकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा जो रोल प्ले आपने अभी देखा है उसके बारे में सोचें:

- इसमें संकट का क्या मतलब है?
- समीर ने किस तरह से संकट का सामना किया?
- माँ ने संकट का सामना किस तरह से किया?
- आप इस बारे में क्या सोचते हैं कि माँ के द्वारा गलत शब्दों के इस्तेमाल का समीर पर क्या प्रभाव हुआ?
- माँ ने जिस तरह से संकट का सामना किया उसके बारे में आप क्या सोचते हैं? समीर अब कैसा महसूस कर रहा होगा, इस बारे में आप क्या सोचते हैं।
- समीर और माँ के बीच अब कैसे संबंध है? क्या आप सोचते हैं कि समीर कभी अपनी माँ से खुलकर बात करेगा जबवह दुबारा किसी संकट की स्थिति का सामना करे क्युं अथवा क्युं नहीं?

3.3 रोल प्ले : फुटबॉल के मैदान में लड़ाई (सकारात्मक)

समीर : देरी से घर आता है, वह काँप रहा है और बहुत परेशान है।

माँ : “समीर क्या कुछ गलत हुआ है? मुझे बताओ कि क्या चल रहा है।”

माँ : “ओह नहीं! क्या तुम्हारी भी उन लड़कों से लड़ाई हुई? तुम ठीक तो हो?”

समीर : “मैं ठीक हूँ। माँ, लेकिन.....”

माँ : “लेकिन क्या?!!!”

समीर :लेकिन मेरा दोस्त उसमें शामिल हो गया। वे उसे दुबला होने के कारण चिढ़ा रहे थे और उसे “बहन” कह रहे थे। वह ये सहन नहीं कर पाया और उनके चिढ़ाने पर उसने प्रतिक्रिया कर दी

माँ: “ओह! अब वो कैसा है? क्या उसे बहुत ज़्यादा चोट लगी है? ये लड़के कौन थे?”

समीर : मैं उन लड़कों को नहीं जानता। मेरे दोस्त को उन लोगों ने मारा और उसका खून बहने लगा। मुझे उसकी मदद के लिये कुछ तो करना ही था इसलिये मैं उसको तुरत सामुदायिक अस्पताल में ले गया। अब वो ठीक है।”

माँ : “ अच्छा हुआ तुमने उसकी मदद की, लेकिन तुम इतने डरे हुये क्युं लग रहे हो? तुमने अभी कहा कि तुम्हारा दोस्त ठीक है।”

समीर : माँ वहाँ एक पुलिसवाला आया था और वह मुझसे पुछताछ कर रहा था।”

समीर : (चिंता करते हुये) “उस पुलिसवाले ने क्या कहा था?”

समीर :मेरा दोस्त जल्दी ही ठीक हो जायेगा। पुलिस वाला कह रहा था कि हम लोगों ने जानबूझ कर उन लड़कों से लड़ाई की होगी। माँ! उसने मुझे चेतावनी दी है कि यदि ऐसा दुबारा हुआ तो वो जानता है कि उसे कहाँ आकर मुझे गिरफ्तार करना है।”

माँ : “यह तो गलत है (नाइंसाफी है) तुम तो सिर्फ अपने दोस्त एवं उनकी लड़कों की मदद कर रहे थे जिनके साथ बड़े लड़के बदमाशी कर रहे थे।

समीर : हाँ माँ, लेकिन पुलिसवाला हमारी पक्ष की सफाई सुनने को तैयार ही नहीं था और जो कुछ भी हुआ

उसके लिये वो हम पर दोष लगा रहा था। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे कि मेरी गलती हो और मैं बहुत डर गया।”

माँ : मेरे बच्चे तुम्हें ऐसा महसूस करने की कोई आवश्यकता नहीं है। तुम किस बात से डर गये हो?

समीर : “मुझे डर लग रहा है कि वे लड़के हमें दूँढ लेंगे व दुबारा हमें मारेंगे यदि उन्हें पुलिसवाले के बारे में पता लगेगा तो।

माँ : (समीर को गले लगाते हुये) तुम्हें डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। हम हमेशा तुम्हारे साथ हैं। हो सकता है कि हम खेल समिति के सचिव के पास जाकर इस घटना की जानकारी दें। इससे भविष्य में ऐसी लड़ाईयों को रोका जा सकेगा एवं दूसरे बच्चों के साथ भी ऐसी घटनायें नहीं होंगी। तुम इस बारे में क्या सोचते हो कि क्या मुझे और तुम्हारे पिता जी को इस घटना की रिपोर्ट खेल समिति से जाकर करनी चाहिये? क्या तुम हमारे साथ चलना चाहोगे? हम वही करेंगे जिसमें तुम सहज रहो।

समीर : माँ यह ठीक रहेगा। मेरी सहायता करने के लिये आपको बहुत धन्यवाद

माँ : हम दोनों मिलकर तुम्हारे पापा से इस घटना के बारे में बात करेंगे एवं यह भी बतायेंगे कि हम दोनों ने क्या निर्णय लिया है।

3.4 सकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा : हम संकट का सामना कैसे कर सकते हैं?

- इस बार माँ ने क्या अलग किया? (उन्होंने कौन से कौशल का इस्तेमाल किया?)
- माँ के बर्ताव से होने वाले परिणाम क्या पिछले रोल से बेहतर होंगे?
- उनके शब्द किस तरह से पहले से अलग (भिन्न) थे
- समीर के संकट की स्थिति के प्रति माँ का बर्ताव (प्रत्युत्तर) भविष्य में उन दोनों के संबंध को किस तरह से प्रभावित करेगा?
- आप क्या सोचते हैं कि इस स्थिति का समीर के जीवन में क्या परिणाम हो सकता है? क्या आप सोचते हैं कि समीर के लिये यह परिणाम बेहतर रहा होगा? परिवार के लिये भी?

हम लोग पहले ही बात कर चुके हैं कि बुरी खबर को किस तरह से सुना जाये एवं उसके बारे में बातचीत की जाये। क्या आप कोई ऐसा कौशल भी सोच सकते हैं जो कि इस स्थिति में उपयोगी हो सकता है?

प्रतिभागियों को दोष ना लगाने वाले व्यवहार के बारे में बतायें।

किसी संकट का सामना करने से पहले सामान्यतः हमें दूसरे लोगों को इस घटना के बारे में बताना पड़ता है। यह ध्यान रखना बहुत ही महत्वपूर्ण है कि जब कोई हमें किसी कठिन परिस्थिति के बारे में बता रहा है और हम उसको सुन रहे हो.....

कभी कभी इसका अर्थ होता है किसी बुरी खबर का प्रत्युत्तर देने से पहले एक लबी सांस ले एवं यह सुनिश्चित करें कि जितना ज्यादा संभव हो उतना हम शांत बने रहें।

क्या आपको याद है “थोड़ी देर रूक जायें”? (take a pause)

जब सभी लोग संकट के बारे में जान लेंगे तभी उसका सामना करने संबंधी योजना बनायेंगे।

संकट का सामना करने के लिए सामान्यतः सबसे अच्छा यही होता है कि एक साथ मिलकर योजना बनायें। ध्यान रहे कि माता-पिता एवं किशारों को एक दूसरे का सुनना चाहिये एवं समाधानों को सोचने के लिये "समस्या सुलझाने के 6 चरणों" का उपयोग करे

समाधान में सामान्यतः पहले त्वरित (तुरंत) – अथवा लघु कालीन – योजनायें एवं बाद में दीर्घकालीन योजनायें शामिल होती हैं।

क्या आपको सत्र 6 के "समस्या सुलझाने के 6 चरण याद हैं?

1. सुनें एवं समस्या को पहचानें
2. दिमाग लगा कर समाधान ढूँढें (अच्छी तरह सोच कर)
3. फायदों एवं नुकसानों को पहचानें
4. केवल एक ही समाधान चुनें।
5. और उसके लिये कोशिश करें
6. निर्णय लें कि क्या वह समाधान सफल रहा

आपने अभी जो रोल प्ले देखा था उसके बारे में सोचें, किस तरह से समीर एवं माँ ने उनके..... सुनने के कौशलदोष न लगाने का कौशल?

.....समस्या समाधान के कौशल का उपयोग किया

लघु कालीन एवं दीर्घ कालीन योजनायें संकट का सामना करने के अन्य तरीकों में शामिल हैं "लघुकालीन" अथवा त्वरित (तुरंत) एवं "दीर्घकालीन" योजनायें बनाना। क्या आपमें से कभी किसी ने इस तरह की योजना का उपयोग किया है? वे किस तरह से अन्य योजनाओं से भिन्न हैं

लघु कालीन योजना का सामान्य अर्थ है आपके सामने जिस समय संकट आया उसी समय उसका सामना करना।

इस सत्र के अंत में हम आप लोगों का हैंडऑउट्स प्रदान करेंगे जिसमें लघु कालीन योजनाओं के बारे में जानकारी है जैसे कि यदि किसी का बलात्कार हुआ हो या कोई गिरफ्तार हुआ हो तो उसके तुरंत बाद इस संकट का सामना करने के लिये क्या किया जा सकता है।

लघु कालीन योजनाओं का अर्थ है कि संकट दुबारा ना हो सके इसके प्रयास के लिये बातचीत करना एवं योजना बनाना। पिछले सप्ताह ही हमने समुदाय में सुरक्षा के लिये दीर्घ कालीन योजनाओं को बनाने के तरीकों के बारे में बातचीत की। इसमें हम आपस में एक दूसरे से बातचीत करते रहे एवं हमारे घरों के आस-पास के असुरक्षित स्थानों के बारे में जानकारी एकत्रित की।

क्या आप ऐसे तरीकों के बारे में जानते हैं जिससे लघु-एवं-कालीन योजनाओं को नियम एवं कायदों में मिलाया जाये।

अभी रोल प्ले आपने देखा उसके बारे में सोचियें: संकट के कारण आने वाले विभिन्न समस्याओं का माँ एवं समीर ने किन लघु कालीन योजनाओं चीजों के द्वारा संभाला।

इस संकट के कारण होने वाली विभिन्न समस्याओं का सामना करने के लिये उन्होंने कौन सी दीर्घ कालीन गतिविधि के बारे में योजनाये बनायीं?

3.7 रोल-प्ले गतिविधि : संकट के समय किये जाने वाले बर्ताव (प्रत्युत्तर) का अभ्यास करना

एक और रोल-प्ले जो कि ऐसे संकट को दिखाता है जो कि विश्व के अनेकघरों में आता है एवं केवल यहीं नहीं, के माध्यम से हम संकट का सामना करने का अभ्यास करेंगे। प्रतिभागियों को याद दिलायें के वे किस तरह से सुनने का कौशल, दोष ना लगाने का कौशल एवं समस्या सुलझाने का लघु कालीन एवं दीर्घ कालीन दोनों ही तरीकों से सामना करें।

इन रोल-प्ले के संवेदनशील तत्त्वों के बारे में प्रशिक्षक को जागरूक होना चाहिये। यदि यह बहुत ही दुखद लगे तो लोग थोड़ी देर के लिये उठकर जा सकते हैं अथवा थोड़ी देर के लिये रोल-प्ले को रोक सकते हैं (take a pause)

इस रोल-प्ले के तथ्य लोगों को बाध्य कर सकता है किये अपनी बातें बतायें एवं जागरूक हों कि संकट के समय व किस को संपर्क करें एवं जो प्रतिभागी अपनी बातें साझा कर रहे हैं उनके सहयोग के लिये वे किसको संपर्क करें।

3.8 रोल-प्ले : नगमा का संकट नकारात्मक

नगमा बैठी है व रो रही है। तभी माँ घर लौटती है।

माँ : “ क्या हुआ? मेरी बच्ची तुम क्युं रो रही हो?”

नगमा (सुबकते एवं काँपते हुये) : वह मेरे अंकल है.... उन्होंने मुझे हुआ।”

माँ (गुस्से से) : “क्या तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है? तुम इस तरह से कैसे कह सकती हो? तुम बेवकूफी की बात कर रही हो।”

नगमा (थोड़ा सा शांत होते हुये) : लेकिन यह सच है, उन्होंनेमुझे यह करने को बाध्य किये। उन्होंने मेरे साथ सेक्स किया। कृपया मेरा विश्वास करो। मैं ऐसा नहीं चाहती थी, मैं कसम खाती हूँ। उन्होंने मुझे नीचे गिरा दिया एवं मुझसे कहा कि यदि मैंने किसी को बताया तो मे समस्या में पड़ जाऊंगी, और उसके बाद.....

माँ (चिल्लाते हुये) “और क्या? उफफ! अब मैं और कुछ भी बेवकूफी की बातें नहीं सुनना चाहती। तुम उस व्यक्ति के बारे में झूठी बातें फैला रही हो जो तुम्हारी मेज में खाना रखता है, जो तुम्हारे स्कूल की फीस देता है। तुम्हें खुद पर शर्म आनी चाहिये।”

3.9 नकारात्मक रोल प्ले पर चर्चा

इस रोल प्ले पर करने में सहायता के लिये कुछ प्रश्न

- इस रोल प्ले में कौन सा संकट दिख रहा है?
- क्या यह संकट नगमा के बदले समीर के साथ हो सकता था?
- माँ ने किस तरह से बर्ताव (प्रत्युत्तर) किया।

- आप माँ के बर्ताव के बारे में क्या सोचते हैं? क्या आप सोचते हैं कि उसका प्रत्युत्तर (बर्ताव) मदद करने वाला था?
- क्या यह संकट नगमा के लिये खतरनाक है? क्यों? क्या वह अभी भी खतरे में है? क्यों?
- क्या वे सुनने के कौशल अच्छे थे? दोष न लगाने वाले? क्रोध प्रबंधन (गुस्से को नियंत्रण में रखना या संभालना)
- क्या उन्होंने समस्या सुलझाने के कौशल का उपयोग किया था?
- क्या किसी तरह की योजना की गई थी— लघु कालीन अथवा दीर्घ कालीन?
- आप क्या सोचते हैं कि इस बिंदु पर आकर क्या परिणाम हो सकते हैं?
- क्या आप सोचते हैं कि नगमा को वो सहयोग मिला जिसकी उसे आवश्यकता थी?
- बलात्कार होने के बाद नगमा को कहाँ जाना चाहिये था?
- किस तरह से अस्पताल नगमा एवं माता-पिता की मदद कर सकता है
- आपमें से कितने लोग PEP के बारे में जानते हैं एवं यह किस तरह से नगमा की सहायता कर सकता है?
- क्या "चाईल्डलाइन" नगमा की सहायता कर सकता है? क्या आपमें से किसी को चाईल्डलाइन का फोन नम्बर (1098) याद है?
- पुलिस को फोन करने के बाद हम किस तरह से सहायता प्राप्त कर सकते हैं?

प्रशिक्षक यह ध्यान दे कि 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों की शारीरिक उत्पीड़न की रिपोर्ट लिखी जानी चाहिये। चाईल्डलाइन इस संबंध में हमारी सहायता कर सकता है।



PEP या पोस्ट एक्सपोजर प्रोफिलेक्सीस," एक एन्टीरेट्रोवायरल ड्रग है जो कि अस्पताल से मिल सकता इसका इस्तेमाल बलात्कार के बाद किया जाता है। डॉक्टर के अनुसार यदि यह दवाई हर दिन ली जाये तो यह पीड़िता को एच.आई.वी के संक्रमण से बचा सकता है।

3.10 रोल प्ले : नगमा का संकट (सकारात्मक)

नगमा बैठी हुई व रो रही है— तभी माँ घर लौटती है

माँ (बेटी को गले लगाते हुये) : मेरी प्यारी बेटी क्या हुआ है? मेरी बच्ची तुम क्यों रो रही हो?

नगमा (सुबकते व काँपते हुये) : वो मेरे अंकल हैं, उन्होंने, उन्होंने मुझे छुआ था।"

माँ : " मुझे बताओ क्या हुआ है? और यह कब हुआ? आओ और मेरे साथ बैठो। यह तुम्हारी गलती नहीं है मैं तुम पर दोष नहीं लगाऊंगी।

नगमा : (थोड़ा शांत होते हुये) "यह सच है...उन्होंनेउन्होंने मुझे उनके साथ सेक्स करने के लिये बाध्यकर दिया था। कृपया मेरा विश्वास करें। मैं यह नहीं करना चाहती थी, मैं कसम खाती हूँ। उन्होंने मुझे नीचे गिरा दिया और मुझसे कहा कि यदि मैंने किसी को बताया तो मैं परेशानी में पड़ जाऊँगी, और उसके बाद....

माँ : नगमा तुम आराम से धीरे धीरे अपना समय लेते हुये बताओ। मैं सुन रही हूँ। तुम परेशानी में नहीं रहोगी। यह तुम्हारी गलती नहीं है।"

नगमा : कृपया मुझ पर विश्वास करें। मैं यह नहीं चाहती थी, मैं कसम खाती हूँ। जब आप दादी को देखने गयी थी तबवह आये थे तभी यह सब हुआ।"

माँ : (माँ नगमा को गले लगाती है, व उसे शांत करती है) "ओह नगमा, यह बहुत ही भयानक है लेकिन मुझे तुम पर विश्वास है।"

दोनों ही एक दूसरे को पकड़ते हैं और थोड़ी देर रोते हैं।

माँ " यह एक बड़ी बात है। मैं जानती हूँ कि इस बारे में बात करना ही कठिन है लेकिन मुझे अच्छा लगा कि तुमने मुझसे यह बात बतायी। मैं समझ सकती हूँ कि तुम्हारे लिये बहुत ही कठिन है। मैं भी सदमे में हूँ लेकिन मैं तुम्हारे साथ हूँ। साथ मिलकर हम इससे बाहर निकलेंगे।"

नगमा : "मैं बहुत डर गयी थी माँ! "(नगमा और रोने लगती है...) " मैंने चीखने की कोशिश की थी लेकिन उन्होंने मेरा मुँह ढंक दिया।"

माँ : नगमा अब मैं यहाँ हूँ। तुम चिंता मत करो। यह तुम्हारी गलती नहीं है। जल्दी ही तुम्हारे पापा घर आ जायेंगे। परेशान मत हो। मैं उन्हें समझाऊंगी। वह निर्णय लेने में हमारी मदद करेंगे कि हमें क्या करना चाहिये।"

(पिताजी कमरे के अंदर आते हैं एवं देखते हैं कि कुछ गलत हुआ है)।

पापा : "क्या हुआ?"

माँ : बैठ जाईये। यह बहुत बड़ी बात है। हमें नगमा को संभालना होगा। " माँ नगमा से कहती है कि वह माँ-पापा दोनों के लिये पीने का पानी ले आये, तब तक माँ, पिता जी को सब कुछ बात देती है)

नगमा पानी लेकर आती है।

पापा : "ओह नगमा मुझे तुम्हारे अंकल पर बहुत गुस्सा आ रहा है।" लेकिन सबसे पहले ज़रूरी है कि हम तुम्हारी सहायता करें।"

माँ : "हमें कहाँ से मदद मिलेगी? क्या हम चाईल्डलाइन 1098 में फोन कर सकते हैं?"

नगमा : " मैं किसी को भी इस बारे में बताना नहीं चाहती।"

पापा : मैं सोचता हूँ कि हमें स्वास्थ्य केंद्र अथवा अस्पताल जाना चाहिये। चाईल्डलाइन भी हमारी सहायता कर सकता है।"

माँ : " तुम्हारे पापा सही कह रहे हैं। तुम्हें डॉक्टर के पास चलना चाहिये। यह बहुत ही ज़रूरी है।"

नगमा : ओह! लेकिन आप लोगों को मेरे साथ चलना होगा।

माँ : अवश्य ही बेटा हम तुम्हारे साथ चलेंगे।"

पापा : " शायद अस्पताल जाना ही बेहतर होगा। क्योंकि वहाँ पर विशेषज्ञ डॉक्टर होंगे लेकिन हम लोग क्लीनिक में भी पूछ सकते हैं अथवा चाईल्डलाइन में पूछें।"

नगमा : "ठीक है। यदि हमें और अधिक जानकारी अथवा मदद की आवश्यकता होगी तो हम अस्पताल से ही चाईल्डलाइन को फोन कर लेंगे। नगमा यह याद रखो, कि इसमें तुम्हारी कोई गलती नहीं है और हम तुमसे बहुत प्यार करते हैं।"

3.11 सकारात्मक रोल प्ले के बारे में चर्चा

रोल प्ले के बारे में चर्चा करने के लिये तैयार किये गये प्रश्न जिनसे चर्चा में सहायता मिलेगी:

- यह रोल प्ले पिछले रोल प्ले से भिन्न क्यों था?
- नगमा के लिए कौन सा रोल प्ले बेहतर होगा?
- किस रोल प्ले के बेहतर परिणाम होंगे? किनके लिये परिणाम बेहतर होंगे?
- दूसरे रोल प्ले में किन विभिन्न तरीकों से परिवार ने नगमा की सहायता किया?
- इस संकट से निकलने के लिये परिवार ने किन कौशलों का इस्तेमाल किया?
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे ऐसे तरीकों के बारे में सोचें जिससे वे उत्पीड़न को नियंत्रण में कर सकें। घटना घटने का एहसास करना पहला अच्छा चरण है और उसको लिये कार्यवाही करना दूसरा अच्छा चरण है।

किशोर :

- शांत रहने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
- सहायता ना मिलने के क्या कोई परिणाम हो सकते हैं
- योजना: संकट के साथ आप और किन लोगों के पास जा सकते हैं?

माता पिता :

- नगमा जैसी स्थिति में बच्चे पर चीखने-चिल्लाने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
- इसका विपरीत क्या होगा: क्या बलात्कार को एक सामान्य घटना के रूप में लेने के कुछ परिणाम हो सकते हैं?
- यदि कोई जवाब नहीं दे रहा है तो प्रशिक्षक पूछ सकता है कि " हम लोग शांत क्यों हैं?"

क्या आप जानते हैं कि 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ होने वाले किसी भी तरह के यौनिक उत्पीड़न की रिपोर्ट करना अनिवार्य है? (POSCO ACT)। हम रिपोर्ट करने के लिये (चाईल्डलाइन (1098 पर फोन करके) की मदद ले सकते हैं अथवा हम सीधे पुलिस अथवा SJPU (किशोरी के लिये पुलिस की विशेष इकाई) के पास जा सकते हैं।

यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हम ऐसी गंभीर गलतियां करते हैं जो कि हमें संकट तक ले जाती हैं। परिवारों को भी ऐसे संकटों का सामना करना पड़ता है। क्या होगा यदि कोई किशोरी (बिना बलात्कार के गर्भवती हो जाये? क्या होगा यदि कोई शराब पीकर मोटरसाईकिल चला रहा हो और कोई दुर्घटना हो जाये?

चाहेजितनी भी कठिन परिस्थिति हो, हमने इस श्रृंखला में जितने भी कौशलों के बारे में सीखा है उन्हें हम इन संकटों की स्थिति में लागू कर सकते हैं।

3.12 एनरजाइज़र्स : प्रशिक्षक चुनाव कर सकता है।

प्रशिक्षक-परिशिष्ट में दिये गये एनरजाइज़र्स को समूह के लिये चुन सकता है।

अन्यथा " थोड़ी देर रुकना" (taking a pause) एक अच्छा सुझाव हो सकता है यह समझते हुये कि जिन विषयों पर अभी चर्चा की गयी वे बेहद संवेदनशील एवं भिड़ने वाले विषय थे।

4.1. घरेलू अभ्यास के लिये तैयारियाँ

प्रशिक्षक हैण्ड आउट्स बाँटेंगे एवं यह समझायेंगे कि यदि कोई गिरफ्तार हो गया हो अथवा किसी का बलात्कार हो गया हो गया है तो उसके संबंध में इसमें जानकारी प्रदान की गई है।

घरेलू अभ्यास परिवार के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर ध्यान से हैण्ड आउट में दी गयी जानकारी को पढ़ें। कुछ सुझावों का पुर्नवालोकन करें एवं यह समझें कि यदि किसी परिवार को ऐसे संकट का सामना करना पड़े तो उन्हें सहायता के लिये किनके पास जाना चाहिये।

सप्ताह में एक बार अपने साथी से मिलने जायें।

दिनमें एक बार शारीरिक अभ्यास को पूरा करें।

सत्र की शुरुआत में किये गये शारीरिक अभ्यासों को प्रतिभागी दोहरा सकते हैं, अथवा वे थोड़ी देर टहलने के लिये जा सकते हैं अथवा योग अभ्यास कर सकते हैं या स्वयं कोई नया अभ्यास कर सकते हैं।

4.2. पढ़ाये गये विषयों का पुर्नवालोकन

प्रतिभागियों से पूछें कि आज पढ़ाये गये विषयों में से क्या उन्हें एक भी विषय याद है? उनसे पूछें कि क्या उन्हें इस सत्र का एक भी मुख्य सिद्धांत याद है?

प्रतिभागियों से कहें वे प्रशिक्षक के साथ साथ मुख्य सिद्धांतों को दोहरायें:

- सुरक्षा चिंताओं पर चर्चा एवं योजना बनाने से हम हमारे किशोरों को सुरक्षित रख सकते हैं
- पालक एवं किशोर एक साथ मिलकर योजना बना सकते हैं
- प्रतिभागियों को पढ़ाये गये विषयों के पुर्नवालोकन के लिये इस सत्र के उदाहरण का उपयोग करें। इस सत्र में पढ़ाये गये विषयों को याद रखने की प्रक्रिया में उनको शामिल करने का यह एक अच्छा तरीका है।

प्रत्येक परिवार को कभी न कभी संकट का सामना करना पड़ता है। यदि हम पहले से तैयार हो तो हम इन संकटों का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं

- कोई भी व्यक्ति घर में या घर के बाहर किसी भी तरह के संकट का सामना कर सकता है।
- शांत बने रहें एवं योजना बनायें जिससे कि आपके किशोर सुरक्षित रहें।
- समुदाय में अनेक सेवायें उपलब्ध है जो कि हमें सुरक्षित रहने में सहायता करती है
- परिवार एक साथ मिलकर योजना बना सकते हैं कि यदि भविष्य में कुछ बुरा घट जाये तो वे उस स्थिति को संभाल सकें।
- इस सत्र में दिये उदाहरणों के द्वारा प्रतिभागियों को पढ़ाये गये विषयों का पुर्नवालोकन करें। इस तरह से वे आसानी से उन विषयों को याद करने की प्रक्रिया में शामिल होंगे जो उन्होंने सीखा है।

4-3 प्रतिभागियों को अगले सत्र एवं घरेलू अभ्यास के बारे में याद दिलायें

अगले सत्र में हम पूरे कार्यक्रम पर प्रकाश डालेंगे एवं यह बातचीत करेंगे कि इस कार्यक्रम के बाद भी हम किस तरह हमेशाएक दूसरे का सहयोग कर सकते हैं।

लेकिन उसके पहले! कृपया अपने घरेलू अभ्यास को करना याद रखें।

प्रशिक्षक, प्रतिभागियों को धन्यवाद दें व उनकी प्रशंसा करें

प्रतिभागियों को धन्यवाद दें कि उन्होंने कठिन विषयों पर चर्चा करने के लिये अपनी इच्छा दर्शायी जिससे कि हम एक साथ सीख सके।

हैडऑडिट : आपातकालीन जानकारी

बलात्कार

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

आपको पास के किसी पुलिस स्टेशन में बलात्कार की रिपोर्ट करनी होगी। यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि यदि बलात्कार के दौरान असुरक्षित यौन संबंध बन गया है तो पीड़िता को एच.आई.वी संक्रमण से बचने के लिये डॉक्टर की सलाह लेनी होगी।

अस्पताल अथवा क्लीनिक में डॉक्टर के निर्देश में PEP नामक strong ड्रग दिया जायेगा।

PEP क्या है?

“पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस,” अथवा PEP एक एंटेरेट्रोवायल ड्रग है जो कि आप बलात्कार के बाद अस्पताल से प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप इसको प्रतिदिन लेंगे तो यह एच.आई.वी संक्रमण से लगभग पूरी तरह से बचायेगा।

PEP के बारे में आवश्यक जानकारी जो आपको पता होना चाहियें

PEP सही तरह से कार्य कर सके इसके लिये इसको जितनी जल्दी हो सके प्रारंभ करना होगा और हमेशा बलात्कार के तीन दिन के अंदर ही दवा लेना शुरू करना चाहिये। यदि आप ऐसा सोचते हैं कि अभी हाल ही में आप एच.आई.वी संक्रमण के संपर्क में आये हैं तो डॉक्टर से मिलें जिससे यह पता चल सके कि PEP आपके लिये सही है कि नहीं।

दूसरी सहायता :

1091/1090 ऐसी दूरभाषीय सहायता हेल्पलाइन है जो कि पूरे भारत में संकट में फंसी महिलाओं की सहायता के लिये है। बच्चों के उत्पीड़न के प्रकरणों के रिपोर्ट 1098 चाईल्डलाईन में की जा सकती है। पीड़ित बच्चों की सहायता के लिये चाईल्डलाईन 1098 पूरे भारत में कार्य करती है।

100/108 ये वो आपातकालीन फोन नम्बर है जिसके द्वारा संकट के समय आप पुलिस की सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

भारत में रेप (बलात्कार) के लिये “One stop center” है जो कि रेप पीड़िताओं एवं भारत में अन्य हिंसा से पीड़ित महिलाओं को सहयोग व सेवाये प्रदान करती है।

मदद के लिये अन्य सहायक फोन नम्बर

पुलिस को बुलाना

महिलाओं एवं पुरुषों के लिये अंतराष्ट्रीय स्तर पर “Alcoholic Anonymous” नामक संस्था है जो कि उन लोगों को सहयोग देती है जो ड्रग्स एवं शराब के नशे के आदि होते हैं साथ ही उनके परिवार को भी सहायता प्रदान करती हैं। भारत में उनके हेल्प लाइन का न. है +919022771011
इन नम्बरों के इस्तेमाल के बारे में याद दिलायें

पुलिस स्टेशन में फोन लगाने के लिये कौन सा नम्बर होता है? क्या किसी को याद है कि फोन लगाने के बाद क्या होगा?

क्या आप किसी ऐसे कारण के बारे में सोच सकते हैं जिसके लिये हम एम्बुलेंस को बुलाने के लिये किस नम्बर पर फोन करना होगा?

क्या हम किसी ऐसे तरीके के बारे में सोच सकते हैं जिससे कि हम एक साथ मिलकर इन नम्बरों को याद कर सकते हैं?

पुलिस स्टेशन एवं एम्बुलेंस के अलावा और कौन सी सेवाये फोन पर उपलब्ध हैं? किस तरह की आपातकालीन स्थितियों के लिये हेल्पलाइन सेवायें उपलब्ध हैं?

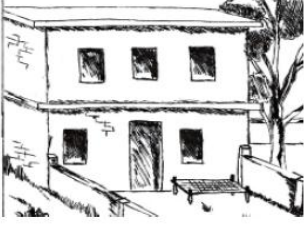
PEP क्या है? हमें इसे कब लेना चाहिये?

क्या आप किसी और PEP के बारे में सोच सकते हैं, जो शायद आप जानते हों?

बलात्कार (रेप) के अधिकतम कितने दिनों के बाद PEP के लिये आप को अस्पताल जाना चाहिये?

हैंडऑउट : सत्र 13 के लिये उदाहरण





परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____

ग्रुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 13 : संकट का प्रत्युत्तर (प्रतिक्रिया) देना

सुरक्षा के लिये KRRAL (सुरक्षित स्थान)

लक्ष्य: सक्रिय रूप से सुनने, गुस्से का प्रबंधन समस्या को सुलझाना एवं लघु एवं दीर्घ कालीन योजनाओं को एक साथ मिलकर पालकों एवं किशोरी के उत्पीड़न व संकट का सामना करने के लिये सहायता करें

पुनर्वालोचन : पिछले सप्ताह हमने घर एवं घर के बाहर की सुरक्षा के बारे में बातचीत की। यह सत्र इस बात पर केंद्रित था कि जब बच्चों के साथ किसी तरह की घटना घटती है तो माता-पिता किस तरह से प्रतिक्रिया देते हैं।

- यदि हम अपने आपको सुरक्षित नहीं रख पाये तो हमें क्या करना चाहिये?
- हम इस बात पर केंद्रित होंगे कि जब संकट आये तो परिवार क्या कर सकता है?

यदि आपके पास कोई योजना है तो संकट के समय यह उपयोगी होता है। यह हमारी यह सोचने में भी सहायता करता है कि जो हम कर रहे हैं उसके दीर्घ कालीन प्रभाव क्या हो सकते हैं।

उदाहरण : नगमा का संकट (सकारात्मक) हैंडऑउड : आपातकालीन जानकारी

मुख्य पाठ : यह उदाहरण बलात्कार के संबंध में बारे में बताता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि बलात्कार एक ऐसा संकट है जो कि कभी भी किसी भी परिवार पर आ सकता है।

इस उदाहरण में नगमा एवं उसके माता-पिता ने सुनने के कौशल का किस तरिके से इस्तेमाल किया? उसके दोष ना लगाने वाले कौशल के बारे में आप क्या सोचते हैं?

समस्या सुलझाने का कौशल?

क्या ये कौशल विभिन्न तरह के संकटों में भी उपयोगी हो सकते हैं?

क्या आप किसी भी ऐसे कौशल के बारे में सोच सकते हैं जिनके बारे में हमने सीखा है जो कि नगमा एवं उसके माता पिता के लिये उपयोगी हो सकते हैं जब वे संकट का सामना करते हैं।

नगमा ने जिस संकट का सामना किया क्या वो स्थिति किसी लड़के के साथ हो सकती हैं? ऐसी स्थिति में नगमा सहायता के लिये किसके पास जा सकती है (शायद किसी टीचर (शिक्षिका) के पास? स्वास्थ्य केंद्र में किसी के पास?)

क्या आप लघुकालीन योजनाओं एवं दीर्घ कालीन योजनाओं के बारे में सोच सकते हैं जो कि नगमा एवं उसके माता पिता की ऐसे संकट में सहायता कर सकते हैं। क्या इन योजनाओं के कोई परिणाम हो सकते हैं?

घरेलू अभ्यास : अपने परिवार के साथ मिलकर आपातकालीन जानकारी के हैंडऑउट को ध्यान से समझें। यह सोचें कि संकट के समय परिवार के लोग सहायता के लिये किसके पास जा सकते हैं।

सत्र का परिचय

माता पिता एवं किशोरों के लिये परवरिश कार्यक्रम के चौदहवें सत्र में आपका स्वागत है।

हमें सीखने एवं ऐसे अनुभव बांटने को अवसर मिले जो कि पालकों एवं किशोर के संबंध को मजबूत करने के लिये बहुमूल्य हैं। परवशि चुनौतीपूर्ण हो सकता है लेकिन यह पुरूस्कृत करने वाला अनुभव भी है— जब माता पिता अपने बच्चों को श्रेष्ठ बनते देखते हैं तो उन्हें एहसास होता है कि उनकी मेहनत का उन्हें फल मिल रहा है।

किशोर यह अनेले नहीं कर सकते—यह जीवन का कठिन दौर होता है और उन्हें इसमें उनके माता-पिता की आवश्यकता भी होती है।

इस सत्र में प्रशिक्षक माता-पिता एवं किशोरों की मदद करेगा कि वे प्रत्येक सत्र को याद करें एवं उस पर मनन करें। कुछ सीखे गये पाठों को वे संक्षेप में भी प्रस्तुत कर सकते हैं। वे प्रतिभागियों की यह भी मदद करेंगे कि वे एक परिवार अथवा समूह के रूप में कैसे आगे बढ़ सकते हैं। पालक एवं किशोर को योजना बनानी होगी कि वे यहाँ से कैसे आगे बढ़ें एवं सहयोग करने वाली संरचनाओं की पहचान करें जो उनकी मदद कर सकते हैं। यह एक विशेष सत्र होगा जिसमें पालक एवं किशोर समय लेकर उस परिवर्तनों की यात्रा को याद करेंगे व उस पर मनन करेंगे जो कि उन्होंने पिछले कुछ हफ्तों में अनुभव किया है।

यह जश्न का समय है एवं एक अवसर है कि हम आंकलन करे उनके उन लक्ष्यों का जो हमने सत्र 1 में निर्धारित किये थे— उन्हें याद करें!

इसलिए आज हम निम्नलिखित पर ज़ोर देंगे :

- भविष्य के लिये सहयोग समूहों की स्थापना करते हुये – अपने परिवारों को मज़बूत बनाने के तरीकों व अवसरों की पहचान करना
- कार्यक्रम पर मनन करना एवं आंकलन करना कि क्या वह उपयोगी रहा।
- अपनी सफल यात्रा का जश्न मनाना

सत्र 14. तैयारी एवं रूपरेखा

सत्र का लक्ष्य	इस सत्र का लक्ष्य है कि किस तरह आगे बढ़ें एवं उन सहयोग संरचनाओं की पहचान करें जो कि पालकों एवं किशोरों को सहयोग करे जिससे कि उनका संबंध निरंतर मज़बूत होता जाये एवं भविष्य में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिये सहाता मिले।
मुख्य सिद्धांत	इस कार्यक्रम का अंत ही एक स्वस्थ पारिवारिक जीवन के शुभारंभ का चिन्ह है।
प्रशिक्षण सामग्री एवं संसाधन	<ul style="list-style-type: none"> ● फिल्म चार्ट, पेपर, पेन, मार्कर, टेप ● उपस्थिति रजिस्टर ● फिल्म चार्ट पेपर—सत्र 1 के लक्ष्यों के साथ

	<ul style="list-style-type: none"> ● घर के पोस्टर, ज़मीनी नियमों के पोस्टर ● नामों के टैग ● प्रमाण पत्र मुल्यांकन फार्म रचनात्मक नृत्य एवं खेलों के लिये संगीत ● खाना!
स्थान की तैयारियाँ	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि कार्यशाला स्थल बिल्कुल साफ सुथरा है। ● कुर्सियों को इस तरह से लगायें कि प्रतिभागी गोले में बैठ सकें। ● समूह सत्र के दौरान उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों को तैयार करें।

तम्व	समय	गतिविधियाँ
स्वागत एवं सत्र की तैयारियाँ	10 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रशिक्षित उपस्थिति दर्ज करेगा। ● प्रतिभागी चाय एवं फल का आनंद लेते हुये अपने आपको सत्र के लिये तैयार करें ● सभी का स्वागत करें उन्हें धन्यवाद दें व उनकी प्रशंसा करें कि वे समय पर आये ● घरेलू अभ्यास पर परिचर्चा
आज के दिन के सत्र का पुर्नवालोकन	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● दिन का एक ढांचा तैयार करना ● शारीरिक अभ्यास
मुख्य	45 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● चर्चा : कार्यक्रम के अनुभवों से संबंधित ● भविष्य के लिये योजना बनाना: सहयोग के चक्र को बड़ा करना ● चलते रहने वाले घरेलू अभ्यास रखना ● परिवार को मज़बूत बनाये रखना
जश्न	45 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● गतिविधि : रचनात्मक नृत्य खेल ● जश्न मानयें : प्रमाण पत्र दिये जायेंगे ● खाना (भोजन) परोसा जायेगा
प्रशिक्षक समापन करेगा	15 मिनट	<ul style="list-style-type: none"> ● यह सुनिश्चित करें कि आप कमरे को सुव्यवस्थित करने के बाद ही जायें। ● अपने अवलोकन को प्रशिक्षक की रिपोर्ट में लिखें।

1.1 प्रशिक्षक उपस्थिति लेगा

जैसे ही प्रतिभागी आते हैं उन्हें आमंत्रित करें व उन्हें बैठने के लिये कहें। यह ध्यान रखें कि जब भी कोई नया प्रतिभागी आये तो उसकी उपस्थिति दर्ज करें।

1.2 प्रतिभागियों का स्वागत करें एवं गोले में बिठायें

सत्र में प्रारंभ में प्रतिभागियों को आमंत्रित करें किये गोले में पूरा घूमें एवं एक शब्द में परवरिश किशोर कार्यक्रम का यह अंतिम सत्र है।

प्रतिभागियों की प्रशंसा करें किये कार्यक्रम के अंतिम सत्र तक बने रहें।

1.1 घरेलू गतिविधि पर चर्चा

पिछले सप्ताह की घरेलू गतिविधि पर चर्चा की अगुवाई करें। याद दिलाने के लिये पिछले सप्ताह प्रतिभागियों को पिछले सत्र से संबंधित जानकारियों के हैंड आउट्स पुनर्वालोकर के लिये दिये गये थे एवं समुदाय एवं परिवारों में उनलोगों के बारे में बात करें जो कि संकट में आपके लिये मददगार हो सके हैं। क्या आपमें से कोई सहयोग के नये रास्तों के बारे में बता सकता है जिसे कि वे समूह में दूसरे लोगों से भी बांट सकते हैं!

घरेलू अभ्यास पर चर्चायें वे अवसर होते हैं जहाँ लोग अपनी सफलताओं, समस्याओं को सुलझाने के तरीके एवं चुनौतियों का सामना करने के तरीके एवं चुनौतियों का सामना करने के बारे में अनुभवों को साझा करते हैं एवं मुख्य सिद्धांतों को सुदृढ़ करते हैं :

- प्रतिभागियों के साथ
- उपायों को लागू करने का अभ्यास करना
- आंकलन करें कि यह उपाय कितना सफल रहा

जब चुनौतियों पर चर्चा की जा रही हो तो प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे उपायों को आपस में साझा करें एवं उन्हें सहयोग करें।

ध्यान रहे कि आप कौन? क्या? कहाँ? क्यों? कब? कैसे? को बातचीत के दौरान उपयोग कर सकते हैं।

हमेशा ही उन सभी की प्रशंसा करें व उनके लिये तालियां बजवायें जो कि अपनी बात साझा करने का साहस करते हैं।

सत्र का पुर्नवालयन 5 मिनट

2.1 जबकि आज कार्यक्रम का अंतिम दिन है तो हर कोई उत्साहित है एवं थका हुआ है, इस लिये हम सबको समय के बारे में सतर्क रहना होगा लेकिन यह भी ध्यान रखना होगा कि हम सारे तथ्यों को पूरा कर सकें।

यह बहुत अच्छा दिन है कि आप सब इस कार्यक्रम के अनुभव सुनने के लिये जिससे कि हमें पता चलेगा कि किस तरह से परवरिश कार्यक्रम आपके लिये प्रभावी रहा।

इस अंतिम सत्र के दौरान प्रतिभागी इन चार कार्यों को करें

1. प्रतिभागी कार्यक्रम के बारे में सोचें :
प्रतिभागी उन तथ्यों के बारे में बातचीत करें जिन्हें वे कार्यक्रम के दौरान सहायक समझ रहे थे। उनके पास अवसर है कि वे दूसरे प्रतिभागियों के अनुभवों को भी सुनें कि उन्हें कौन से तथ्य ज्यादा उपयोगी लगे।
2. इस पर बातचीत करें कि कैसे सब निरंतर एक दूसरे की सहायता करते रहेंगे:
इस कार्यक्रम का अंतिम सत्र अनेक पालकों व किशोरों को कठिन लगेगा क्योंकि प्रत्येक सप्ताह के सत्रों में उन्हें एक समुदाय के रूप में सहायता मिलता रहा।

इस कार्यक्रम ने यह दर्शाया कि हमारे पास कौशल हैं एवं उनमें से बहुत से सुझाव (युक्ति/आइडिया) एवं ज्ञान हमें प्रतिभागियों से ही मिले हैं।

इसका अर्थ है कि प्रतिभागियों के पास क्षमता है कि वे निरंतर एक दूसरे का व उनके परिवारों का सहायता कर सकते हैं। आप एक दूसरे के साथ प्रत्येक सप्ताह या प्रत्येक माह अथवा दोस्तों से विशेष रूप से उन साथियों से जो आपके पास रहते हैं; से मुलाकात करके आप एक दूसरे की मदद कर सकते हैं। ध्यान रहे कि समुदाय में ऐसे लोग हैं जो कि समय पड़ने पर सहायता कर सकते हैं (चाईल्डलाइन 1098 उदाहरण के लिये)
प्रशिक्षक ध्यान रखें कि प्रतिभागी जो भी सुझाव दें वे उसके लिये उनकी प्रशंसा करें।

3. अपने उपलब्धियों का जश्न मनायें।

हम एक समारोह में सभी प्रतिभागियों को उनकी उपलब्धि के लिये प्रमाण पत्र देंगे। प्रमाण पत्र प्रदान करने के लिये एवं दूसरों को प्रोत्साहित करने के लिये हमें आपकी मदद की आवश्यकता होगी।

2.2 शारीरिक अभ्यास

हमने पहले सत्र में जो सिर से पैर तक को खींचने के अभ्यास के बारे में सिखाया था उसे करने में प्रतिभागियों का नेतृत्व करें क्या आप पहले से बेहतर तरह से इसे कर पा रहे हैं? पालकों एवं किशोरों को याद दिलायें कि प्रतिदिन शारीरिक अभ्यास करने से हमें अच्छा महसूस करने में सहायता मिलती है।

3.1 चर्चा : कार्यक्रम के अनुभव

मुख्य पाठ की चर्चा इस बातचीत से प्रारंभ होगी कि प्रतिभागी परवरिश कार्यक्रम के बारे में क्या सोचते थे?

प्रशिक्षक सत्र 1 के फिलप चार्ट के पेपर को दिखायें और प्रतिभागियों की उनके लक्ष्यों के बारे में याद दिलायें।

कुछ प्रश्न जो चर्चा को जारी रख सकते हैं :

- परवरिश कार्यक्रम के प्रारंभ में आपके लक्ष्य क्या थे?
- आपने इस कार्यक्रम के दौरान कौन सी उपलब्धि हासिल की?
- वह कौन सी महत्वपूर्ण सीख थी जो आपने यहाँ सीखा?
- आप किस तरह से इस कार्यक्रम के कारण बदलते गये? किस तरह से आपके पालक/किशोर के साथ आपके संबंधों में बदलाव आया?
- प्रतिभागियों को आमंत्रित करें किवे बतायें कि कार्यक्रम के दौरान कौन से अभ्यास/अनुभव उनके लिये प्रभावी रहे एवं इस कार्यक्रम ने किस तरह से उनके जीवनों एवं घरों का प्रभावित किया।

एक प्रशिक्षक चर्चा का नेतृत्व करेगा एवं दूसरा प्रशिक्षक सुझावों (युक्तियों) को फिलप चार्ट में लिखेगा।

इस चर्चा का नेतृत्व करने के विकल्प :

बड़े समूह को छोटे समूहों में विभाजित कर दें एवं उनसे कहें कि जो चर्चा उन्होंने समूह में की है उसे बड़े समूह से साझा करें।

प्रशिक्षक पिछले उन सत्रों को फिलप चार्ट पर लिख कर भी याद दिला सकता है जिनकी चर्चा इस सत्र में की गयी है।

हमने जो भी सीखा है उसके अनुस्मारक (reminder):

प्रशिक्षक पारिवारिक कार्यपुस्तिका के बारे में याद दिलाकर प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करेगा किवे लगातार इसका उपयोग करें।

सत्र 1: हमने साथ मिलकर सामान्य ज़मीनी नियम एवं लक्ष्य बनाये।

सत्र 2: हमने यह सीखा कि एक साथ समय बिताने से हम एक सकारात्मक रिश्ते का निर्माण करते हैं।

सत्र 3: हमने प्रशंसा/तारीफ पर चर्चा की एवं प्रशंसा के तरीकों का अभ्यास किया।

सत्र 4: हमने नामों के पहचानने की कोशिश की एवं भावनाओं पर चर्चा की।

सत्र 5: हमने सख्त भावनाओं जैसे कि गुस्सा/क्रोध आदि का प्रबंधन (संभालना) सीखा

सत्र 6: हमने समस्या सुलझाने के 6 चरणों के बारे में सीखा

सत्र 7: हमने बजट बनाने की प्रक्रिया सीखने के द्वारा तनाव को कम करने के तरीके सीखे।

सत्र 8: हमने व्यवहार संबंधी समस्याओं को पहचानना सीखा एवं यह सीखा कि हम व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करने की

अपेक्षा— एक दूसरे पर ज़्यादा ध्यान दें।

सत्र 9: हमने अनुशासन के वे तरीके सीखे जिससे मारना—पीटना अथवा चीखना चिल्लाना शामिल ना हो।

सत्र 10: हमने परिवार के लिये नियम व कायदे बनाये।

सत्र 11: हमने रुपये बचत करने के बारे में बातचीत की।

सत्र 12 : हमने ऐसी योजनायें बनायीं जिससे कि हम समुदाय में किशोरों को सुरक्षित कर सकें।

सत्र 13: हमने संकट का सामना करने के लिये लघु कालीन दीर्घ कालीन तरीकों के बारे में बातचीत की।

3.2 भविष्य के लिए योजना बनाना:

सहयोग के चक्र को बढ़ाना

इस अंतिम चर्चा में हम दो प्रश्न पूछने पर ध्यान केंद्रित करेंगे:

1. हमारे समुदाय में वह कौन सी चीज़ है, जो लगातार हमारा सहयोग कर सकती हैं?
2. हम ऐसा क्या करसकते हैं जिससे कि इस कार्यक्रम के बाद भी हमारे जीवन लगातार बेहतर ही बनें।

प्रतिभागी यह सुझाव दे सकते हैं कि लगातार मिलते रहने से अथवा संपर्क में बने रहने से यह संभव है।

प्रतिभागी यह निर्धारित करने में उनकी सहायता कर सकते हैं :

1. परिवारों के समूह उनके घरों के आस पास रहने वालों के साथ मिलकर बनाए
2. समूह कि यह योजना बनाने में सहायता करें के वह कहाँ और कब मिलें
3. क्या प्रत्येक समूह से किसी एक व्यक्ति को इन सभाओं का आयोजन करने के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाए
4. अपस में एक दूसरे के फोन न. एवं संपर्क विवरण ले—लें (प्रतिभागियों की अनुमति से)

यह महत्वपूर्ण है कि एक दूसरे का सहयोग करना अथवा लगातार मिलते रहना जैसी पहल प्रतिभागियों की तरफ से आए।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को याद दिलाए कि वह अपने साथी से लगातार मिल सकते हैं।

प्रतिभागी समुदाय के अन्य संसाधनों से भी लगातार सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

यह सुनिश्चित करें के उनके निवास स्थानों का सही नंबर हो।

प्रशिक्षक, प्रतिभागियों को उन कौशलों के बारे में भी याद दिलाए जिनका उन्होंने कार्यक्रम के दौरान उपयोग किया था। विशेष रूप से वह कौशल जिससे की हम चर्चा कर सकें, सुन सकें एवं साथमिलकर समस्याओं को सुलझा सकें।

3.3 आपके लगातार चलने वाले अभ्यास :

परिवारों को मज़बूत बनाये रखना

यह कार्यक्रम भले ही समाप्त हो जायेगा लेकिन माता-पिता एवं किशोर होने के नाते आपका कार्य लगातार चलता रहेगा।

“परवरिश” परिवारों का ध्यान रखने वाले कार्यक्रम का सबसे महत्त्वपूर्ण भाग हैं—घरेलू अभ्यास गतिविधियाँ

यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि आप एवं आपके परिवार इन गतिविधियों को लगातार करते रहें।

यदि ये आपकी सहायता करते हैं तो आप प्रत्येक सप्ताह अपने घरेलू अभ्यास याद दिलाने के लिये अपने परिवार के अभ्यास पुस्तिका के चैकलिस्ट (check list) का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक दिन ऐसा आयेगा कि आप इन अभ्यासों के लिये इतने अभ्यस्थ हो जायेंगे कि आप सोच भी नहीं पायेंगे कि आपने यह कब कर भी लिया।

लकिन तब तक आप अभ्यास करते रहें।

3.4 लगातार चलने वाले घरेलू अभ्यास गतिविधियाँ

विशेष समय—अपने किशोर व बच्चों के साथ विशेष समय बिताये।

हमेशा “मैं ऐसा महसूस करता/करती हूँ” जैसे वक्तव्यों का उपयोग करें— जैसे भी आप महसूस करते हैं उसे बिना झिझक के (ज़ोर से) कहें।

प्रशंसा – सकारात्मक व्यवहारों के लिये अपने किशोरों की प्रशंसा करें। अपने परिवार के सदस्यों एवं स्वयं की भी प्रशंसा करें।

स्पष्ट सकारात्मक निर्देश : अपने किशोरों को स्पष्ट एवं सकारात्मक निर्देश दें।

“कुछ देर रुकें” का इस्तेमाल करें (take a pause) अथवा सख्त भावनाओं के प्रबंधन के लिये किसी भी तरीके का इस्तेमाल करें।

परिणाम – विशिष्ट व्यवहार के लिये परिणाम का उपयोग आप कम देखना चाहते हैं।

माफी (क्षमा) – गुस्से को पकड़े रहने की अपेक्षा माफ करें।

समस्या – सुलझाना – समस्याओं को मिलकर सुलझायें। 6 चरणों का इस्तेमाल करने का प्रयास करें।

रूपयों का बजट बनायें— अपने परिवार के साथ बचत के लक्ष्य एवं योजनायें बनाये।

जब भी आप कोई घरेलू अभ्यास की गतिविधि करें तो स्वयं को पुरस्कार दें।

नये कौशलों को लगातार उपयोग करते रहने के लिये वे कौन से तरीके हैं जिनसे आप स्वयं को पुरस्कृत करेंगे।

4.1 प्रतिभागी मूल्यांकन फार्म को पूरा करेंगे। प्रतिभागी इस समय का उपयोग किसी भी मूल्यांकन फार्म को भरने में करेंगे अथवा प्रशिक्षक उन लोगों की टिप्पणियों को फोन पर रिकार्ड करेगा जो कि असाक्षर हैं।

4.2 जश्न का समय

गतिविधि : रचनात्मक नृत्य खेल (मूवमेंट)

इस गतिविधि के द्वारा सभी को जश्न मानाने के मूड (Mood) में रहने में सहायता मिलेगी साथ ही साथ हमें स्पष्ट निर्देश देने एवं लेने के बारे में एवं समूह में एक साथ मिलकर काम करने के बारे में भी याद दिलाया जायेगा।

निर्देश : रचनात्मक नृत्य, (मूवमेंट), खेल की अगुवाई करना

1. जब संगीत बजेगा तो सभी प्रतिभागी नाचेंगे (नृत्य करेंगे)
2. जब संगीत रुकेगा तो सभी एक स्थान पर जम जायेंगे एवं ज़रा भी नहीं हिलेंगे।
3. जब प्रतिभागी जमी हुई स्थिति में खड़े रहेंगे, तब प्रशिक्षक निर्देश देगा जैसे कि " जब संगीत दुबारा बजेगा तो पीछे की तरफ जाते हुये नाचें," अथवा "जब संगीत बजेगा तो अपने हाथों को हवा में हिलाते हुये नाचें" अथवा "जब संगीत फिर से बजेगा तो अपने साथी के साथ नाचें"।
4. लेकिन ध्यान रहे जैसे ही संगीत रुकेगा तो सभी को फिर से जम जाना है। (freeze)

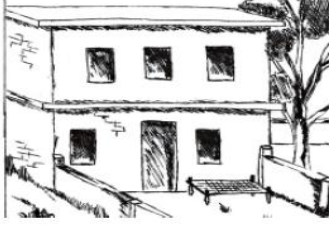
ध्यान रहे कि सभी के प्रदर्शन की प्रशंसा करें।

4.3 प्रशिक्षक प्रमाणपत्रों के वितरण का आयोजन करेगा

यह दो समूहों में किया जायेगा : पहले माता पिता एवं उसके बाद किशोरों को। प्रारंभ करने के लिये पहला प्रशिक्षक पालकों के प्रमाण पत्रों को पकड़ेगा एवं दूसरा प्रशिक्षक किशोरों के। सारे पालक अपने किशोरों के सारे प्रमाण पत्रों को पकड़ कर खड़े होंगे। पालक अपने किशोरों के प्रमाण पत्रों को प्रशिक्षक 1 से प्राप्त करेंगे एवं किशोर अपने पालकों के प्रमाण पत्रों को प्रशिक्षक 2 से प्राप्त करेंगे।

पालकों से कहें कि वे अपने किशोरों को उनके प्रमाण पत्र के वितरण के दौरान सभी लोग तालियों से एक दूसरे का उत्साह बढ़ायें।

किशोरों से कहें कि वे पालकों को प्रमाण पत्र प्रदान करें। उनके प्रमाण पत्र के वितरण के दौरान सभी लोग तालियों से एक दूसरे का उत्साह बढ़ायें।



परवरिश टीन पेरेन्टिंग कार्यक्रम

कैच अप

अभिभावक का नाम _____

किशोर का नाम _____

तारीख _____ गुप _____

सहायक का नाम _____

सत्र 14 सहयोग के चक्र को बड़ा करना

लक्ष्य : योजना बनायें कि किस तरह से आगे बढ़ें एवं उन सहयोगी संरचनाओं की पहचान करें जो कि हमारी सहायता कर सकती हैं।

पुनर्वालोचन : पिछले सत्र में प्रतिभागियों ने कार्यक्रम के बारे में सोचा, इस बारे में बातचीत की कि किस तरह से वे लगातार दूसरे की सहायता कर सकते हैं, अपने उपलब्धियों का जश्न मनाया एवं इस परवरिश कार्यक्रम में अपने अनुभवों को (feed back) साझा किया

इससे पहले कि हम प्रारंभ करें , यह बतायें कि पिछले सप्ताह का घरेलू अभ्यास कैसा रहा? मुख्य पाठ : परवरिश कार्यक्रम के बारे में सोचना

- परवरिश कार्यक्रम के प्रारंभ में आपके क्या लक्ष्य थे?
- आपने इस कार्यक्रम के दौरान कौन सी उपलब्धि हासिल की ?
- आपमें किस तरह के बदलाव आये? क्या आपके पालकों / किशोरों के साथ आपके संबंधों में बदलाव आया?
- क्या आपके घर के अंदर/अथवा घर के बाहर सुरक्षा में कोई बदलाव आया?

अब जबकि इस कार्यक्रम का अंत हो रहा है:

- हमारे समुदाय में ऐसे कौन से संसाधन हैं जो कि हमें लगातार सहयोग देते रहेंगे?
- इस कार्यक्रम के बाद भी हमारे जीवन बेहतर बने रहें इसके लिये हम क्या कर सकते हैं।

प्रमाण पत्र : प्रमाण पत्र प्रदान करने के दौरान ध्यान दें कि प्रतिभागी की उपलब्धि का जश्न मनायें।

घरेलू अभ्यास: अपने परिवार को मज़बूत बनाये रखें। अपने परिवार की कार्यपुस्तिका/अभ्यास पुस्तिका का इस्तेमाल करते रहें।

ध्यान रहे कि एक दूसरे के साथ विशेष समय बिताते रहें, एक दूसरे को सुने, आप जो भी महसूस करते हैं उसे बिना झिझक कहें, प्रशंसा करें, स्पष्ट निर्देश देते रहें, "थोड़ी देर रुके (take a pause) , घरेलू नियमों को सुदृढ़ करें, समस्याओं को साथ मिलकर सुलझायें, परिणामों का इस्तेमाल करें, माफ करें, अपने रूपयों को बचत करने एवं खर्च करने के तरीकों के बारे में सोचें।

सत्रों में उपस्थित होना कठिन हो सकता है—

क्या हम किसी तरह से अपनी सहायता कर सकते हैं कि आप कार्यशाला के सत्रों में उपस्थित हो सकें? यह महत्वपूर्ण है कि उपस्थिति के संबंध में दोष ना लगाने वाला रवैया अपनाया जाये।

क्या इस में घर के अन्य सदस्य भी सहभागी हुये थे? कौन?

परिशिष्ट के लिये खेलों (गेम्स) की सूची

ज़िप, बोईंग, पॉव :

सारे प्रतिभागी एक गोला बनाकर खड़े हो जायें। प्रतिभागी कोई गेंद (या कोई भी वस्तु/चीज़) एक दूसरे की ओर ऊंगली का इशाराकरते हुये बढ़ाते जायेंगे। गेंद देते समय वे कहेंगे “ज़िप” । इस ज़िप को वे जल्दी जल्दी एक दूसरे को देते जायेंगे। यदि कोई प्रतिभागी अपने दोनों हाथ बाँध कर खड़ा हो जाये और कहे “बोईंग” जो ज़िप को देने की दिशा बदल दी जायेगी और उस प्रतिभागी के अलावा किसी और को गोले की विपरीत दिशा में ज़िप दी जायेगी। यदि कोई प्रतिभागी कहता है “पॉव” एवं गोले के दूसरी ओर उस प्रतिभागी के ठीक सामने खड़े प्रतिभागी की ओर इशारा करता है तो “ज़िप” को उस ओर फेंका जायेगा और इस तरह से “ज़िप” उस स्थान से फिर से पूरे गोलों में बढ़ाई जायेगी और खेल इसी तरह से चलता रहेगा।

परिवर्तन :

कोई भी प्रतिभागी यदि “ज़िप” को पकड़ते ही कहता है कि “चलो सब नायें” तो सभी प्रतिभागियों को तब तक नाचना होगा, जब तक उसके पास “ज़िप” दुबारा नहीं पहुँच जाती।

गुब्बारे वाला बॉल:

प्रतिभागियों को दो समूह में बांट दे एवं दोनों समूहों को कमरे के दोनों ओर खड़ा कर दें। (एक मध्यम आकार के कमरे में एक बार में दस लोगों को ही खड़ा करें) एक समूह गुब्बारे को हवा में दूसरे समूह की ओर उछालें, यह ध्यान रखते हुये कि गुब्बारा ज़मीन में ना गिरे। एक समूह, गुब्बारे को दूसरे समूह की ओर उछालने के लिये गुब्बारे को दो ही बार उछाल सकता है। यदि आप चाहें तो कोई एक व्यक्ति एक विशिष्ट लंबाई के धगे को लेकर बीच में खड़ा हो सकता है जिससे की दोनों समूहों इस धागे की उँचाई के ऊपर से ही गुब्बारे को उछालें।

चिड़िया उड़-चिड़िया उड़ :

प्रशिक्षण/अगुवा कहेगा चिड़िया उड़-चिड़िया उड़। वह उन विभिन्न पक्षियों के नाम कहेगा जो कि उड़ सकती हैं। जैसे कि बाज, कबूतर, मोर, मुर्गी, तोता, कठफोड़वा आदि (उदाहरण : उड़ चील उड़) और प्रतिभागी हवा में कुदेंगे। कई चिड़ियों के नाम लेने के बाद प्रशिक्षक किसी ऐसे जानवर का नाम लेगा जो कि उड़ नहीं सकता (उदाहरण : उड़ साँप उड़) और जो भी कोई कूदेगा वाक खेल से बहार हो जायेगा।

कुर्सियों की अदला बदली :

सभी प्रतिभागी एक गोले में बैठेंगे और एक प्रतिभागी गोले के अंदर बीच में खड़ा होगा और प्रतिभागियों के बीच कोई भी मिलती-जुलती चीज़ों के लिये आवाज़ लगायेगा जैसे कि जितने लोगों ने लाल रंग के कपड़े पहने हैं। जितने लोगों ने लाल रंग के कपड़े पहने हैं वे जितनी जल्दी हो सके आपस में अपनी कुर्सियों बदल लेंगे और उतनी ही जल्दी अगुवा भी किसी प्रतिभागी की कुर्सी में बैठ जायेगा, उस प्रतिभागी की कुर्सी नहीं बची वह अगली पारी खेलेगा जैसे किजितने लोगों ने काले जूते पहने हैं अथवा जितनों ने चोटी बनाई है।

बतरव— बतरव —हंस :

बच्चों के लिये यह अच्छा खेल है। सभी प्रतिभागी गोले में बैठेंगे एवं अगुवा गोले के बाहर प्रत्येक प्रतिभागी के सिर/कंधे पर थपथपाता हुआ एवं बतरव कहता हुआ चलता रहेगा। जैसे ही अगुवा “हंस” कहेगा वह प्रतिभागी कूद कर उठेगा और अगुवा को पकड़ने की कोशिश करेगा यदि अगुवे ने उसकी जगह ले ली है तो अब अगला अगुवा वह होगा।

समीर (साइमन) कहता है :

एक अगुवा सामने खड़े होकर प्रतिभागियों को निर्देश देगा – “समीर कहता है कि अपने एक पैर पर खड़े रहें” आदि...फिर वह “समीर कहता है” बिना कहे ही निर्देश देगा, जो भी इस निर्देश को सुनकर वैसा ही करने लगेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा।

गुब्बारा (अथवा गेंद) दौड़ :

दो समूहों के बीच भिन्न तरह ही की दौड़। दोनों पैरों के बीच गुब्बारे की फँसा कर दौड़ने का प्रयास करना।

शरीर के अंगों की गिनती करना:

प्रतिभागियों को दो समूह में बांटे—अगुवा शरीर के अंगों की चुनौती देगा यह देखने के लिये कि कौन सा समूह निर्देश को कम समय में पूरा करता है। जैसे ही अगुवा कहेगा जिस समूह के लोग अपने शरीर के जितने ज्यादा अंग ज़मीन में रख पायेंगे वही जीतेंगे। उदाहरण 5 हाथ, 6 पैर, 4 कोहनी। 10 बार चुनौती देने के बाद देखें कि किस समूह ने कम समय में ज्यादा बार चुनौती को पूरा किया है।

सामूहिक अंगूठा कुश्ती :

कितने भी खिलाड़ी खेल में भाग ले सकते हैं। सभी प्रतिभागी एक गोले में खड़े होंगे एवं सभी प्रतिभागी हाथ बांध कर खड़े होंगे व अपने बगल वाले प्रतिभागी का अंगूठा पारंपरिक अंगूण कुश्ती की तरह पकड़ेंगे। स्टार्ट (शुरू) कहते ही सभी लोग अंगूठे से कुश्ती लड़ना प्रारंभ कर देंगे। लेकिन खिलाड़ियों को चेतावनी दें कि वे अपने साथी के अंगूठे का भी ध्यान रखें। आप सुनिश्चित करें कि वे दो लोग कौन है जो अंत तक कुश्ती लड़ रहे हैं जबकि बाकि खिलाड़ी हार मान चुके हैं।

सही अथवा गलत :

प्रतिभागियों से कहें कि वे अपना परिचय दें व अपने बारे में तीन – चार वक्तव्य दें। जिससे से कोई एक जानकारी गलत हो। अब समूह के बाकि लोगों से कहें कि वे इस पर अपना मत दें कि कौन सा वक्तव्य गलत है। इस खेल के द्वारा प्रतिभागी एक दूसरे के बारे में और ज्यादा जान सकेंगे एवं इससे समूह में आपसी बातचीत प्रारंभ करने में सहायता मिलेगी।

फलों का सलाद (फ्रूट सलाद) (इस खेल में एक बड़े केंद्रीय भाग की आवश्यकता होगी जहाँ व कुर्सियों डेस्क ना हों एवं सभी प्रतिभागी ज़मीन पर बैठेंगे :

सभी सदस्य अपने किसी मित्र के साथ जोड़ी बनायेंगे एवं किसी एक फल का प्रतिनिधित्व करेंगे। सभी खिलाड़ी ज़मीन पर एक पंक्ति में इस तरह से बैठेंगे कि उनके पैर आपस में एक दूसरे के पैरों को छू रहे हों प्रशिक्षक जैसे ही उस फल का नाम लेगा, उस जोड़ी के दोनों ही सदस्य पंक्ति के सामने की ओर लोगों के

पैरों को लांघते हुये दौड़ेगे एवं उसके बाद अपने समूह में वापस आकर अपने स्थान में बैठ जायेंगे। पंक्ति के दोनों ओर के सदस्यों में से किसने पहले इस दौड़ को पूरा किया उस पंक्ति को ज्यादा अंक मिलेगा।

इंसानी जाल (जाला) :

यह गतिविधि इस पर केंद्रित है कि समूह अथवा समुदाय में लोग किस तरह से आपस में एक दूसरे पर निर्भर होते हैं व एक दूसरे के साथ किस तरह का व्यवहार करते हैं। प्रशिक्षक ऊन की एक गेंद के साथ इस खेल का प्रारंभ करेगा। गेंद के ऊन का एक छोर अपने हाथ में रखते हुये, गेंद को दूसरे प्रतिभागी की ओर बढ़ायें, एवं वह प्रतिभागी अपना परिचय देगा व अपने परिवार/समुदाय में अपनी भूमिका के बारे में बतायेगा। अपना परिचय देने के बाद यह प्रतिभागी गेंद की ऊन का एक छोर स्वयं के हाथ में रखते हुये, गेंद को दूसरे प्रतिभागी को बढ़ायेगा। यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक सबका परिचय ना हो जाये। समूह में एक दूसरे पर निर्भरता पर दबाव डालते हुये, प्रशिक्षक गेंद का पहला छोर पकड़ने के लिये धीरे धीरे सभी प्रतिभागियों के हाथ से ऊन निकालता जायेगा और गेंद के प्रारंभिक छोर तक पहुँचेगा।

गेंद की चुनौती:

यह अभ्यास समूह के लोगों के लिये साझा लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने हेतु सरल एवं समय पर पूरा करने हेतु सरल यह प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करना है कि वे इसमें दूसरों को भी शामिल करें।

प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़ा करेगा सभी प्रतिभागियों को पूरे घेरें में गेंद को फेंकने को कहेगा। जो भी प्रतिभागी गेंद फेंकगा वह पहले अपना नाम बोलेगा और फिर उस प्रतिभागी का नाम लेगा जिसकी वह गेंद फेंक रहा है। (खेल के प्रारंभ में थोड़े समय के लिये सब उन्हीं लोगों की ओर गेंद फेंकेंगे जिनका नाम वे जानते हैं)। जब समूह में सभी लोगों ने एक एक बार गेंद फेंक ली हो तो सबको चुनौती दें कि वे सभी सदस्यों की ओर जल्दी जल्दी गेंद फेंकें। इस प्रक्रिया के लिये एक समय निश्चित करें व उस समय के पहले ही इस खेल को पूरा करने का प्रयास करें। जैसे जैसे चुनौती बढ़ती जायेगी समूह की प्रक्रिया में सुधार आता जायेगा। उदाहरण के लिये छोटे छोटे बनाकर गेंद फेंकना। इस तरह से समूह आपस में मिलकर एक दल के रूप में काम करना सीखेगी।

शब्दों से जोड़ने का खेल :

इस खेल के द्वारा प्रतिभागी चर्चा किए जाने वाले विषयों का दायरा बढ़ा सकते हैं। किसी घटना अथवा प्रशिक्षण के विषयों से संबंधित शब्दों की एक सूची तैयार करें उदाहरण के लिए— स्वास्थ्य एवं सुरक्षा की कार्यशाला में प्रतिभागियों से पूछें की “जोखिम पूर्ण सामग्री से संबंधित कैन से शब्द उनके सुझाव दे सकते हैं : “खतरा, चेतावनी, संक्षारक, ज्वलनशील, खोपड़ी एवं क्रौंस के आकार में हड्डियों,” आदि। इस सभी सुझावों को उनके विषयों के अंतरगत सूची बनाकर लिखें। आप इस बवसर का उपयोग आवश्यक एवं आपके प्रशिक्षण अथवा किसी घटना के अभिप्राय को समझाने में कर सकते हैं।

आईना :

प्रतिभागियों से कहें किये जोड़ी बनायें एवं अपने साथी की ओर मुँह कर के खड़े हो जायें। प्रशिक्षण जोड़ी में से एक साथी से कहे कि वह कुछ सरल क्रिया करे एवं दूसरा साथी उसी क्रिया करे एवं पहला साथी उसकी नकल करे। इसके बाद कुछ कठिन क्रियाओं को करें जिनकी नकल करना पारी के अनुसार एक दूसरे की नकल करें। इस अभ्यास को तब तक करते रहें जब तक प्रतिभागी इसमें आनंद लेते रहें। इस अभ्यास से विश्वास, खुलापन, सहजता एवं सुरक्षा का एहसास विकसित होता है।

भावनाओं को आगे बढ़ायें :

प्रतिभागी गोल घेरे में बैठें। एक खिलाड़ी दूसरे की आँखों में देखते हुये मजेदार चेहरा बनाये। दूसरा खिलाड़ी उसी चेहरे को बनाने का प्रयास करे और अपने बगल में खड़े प्रतिभागी के दिखाये इसी तरह से यह चेहरा सभी खिलाड़ियों तक पहुँचे, इसी दौरान पहला खिलाड़ी दूसरी तरह का मजेदार चेहरा बनाकर इसी तरह से आगे बढ़ाते जाये यह प्रक्रिया तब तक चलती रहे जब तक कि दोनों ही चेहरे पूरे घेरे तक ना पहुँचे अथवा जब तक की हँसने की वजह से यह खेल रूक ना जाये।

गपशप (कानाफूसी) :

यह एक मजेदार खेल है जिससे पता चलता है कि किस तरह से सच्चाई को आसानी से तोड़-मरोड़ा जा सकता है सभी प्रतिभागी एक घेरे में बैठेंगे। पहला व्यक्ति अपने पड़ोसी के कान में एक लंबा सा वाक्य कहेगा जैसे कि “क्या तुमने सुना था कि राहुल और सीमा अपने कुत्तों को जानवरों के डॉक्टर के पास इंजेक्शन (सुई) लगवाने ले गये थे,” इस संदेश को प्राप्त करने वाला व्यक्ति इसे अपने अपने साथी के कान में दोहरायेगा और यही संदेश सबसे यही संदेश सबसे अंतिम प्रतिभागी तक पहुँचायेगा। सबसे अंतिम प्रतिभागी खड़े होकर इस संदेश को सबको सुनायेगा। 99% संभावना है कि यह संदेश से बिल्कुल भिन्न होगा। (उस पहले व्यक्ति से पूछिये कि उसने पहले संदेश में क्या कहा था।)

अगुवे को ढूँढना :

एक छोटे से समूह में आपसी बात – चीत को प्रारंभ करने के लिए यह एक सरल सा खेल है, प्रशिक्षक, एक खिलाड़ी को कमरे के बाहर, भेजेगा। उसी दौरान सभी लोग गोले में बैठेंगे एवं अगुवे का चुनाव करेंगे। वह अगुवा एक निम्नलिखित में से कोई सी भी सरल क्रियाओं के साथ प्रारंभ करेगा:

1. सर खुजलाना
2. गर्दन एवं हथेलियों को घुमाना
3. मुँह को खोलना एवं बंद करना
4. हाथ हिलाना
5. ताली बजाना

जब सभी खिलाड़ी अगुवे की हरकतों की नकल उतारेंगे उस दौरान जो खिलाड़ी बाहर गया था वह गोले के बीच में खड़े होकर यह पाता लगाने का प्रयास करेगा की इनमें से अगुवा कौन है। अगुवा बार-बार अपनी हरकते बदलता रहेगा इस बात का ध्यान रखते हुए की वह पकड़ा न जाए। जब अगुवा पकड़ा जाए तब वह बाहर जाएगा और अंदर बैठे बाकी खिलाड़ी उसी प्रक्रिया को दोहराएँगे।

कागज़ को पकड़ने का खेल :

1. पाँच छः प्रतिभागियों को लेकर दो या तीन समूह बनाए।
2. प्रत्येक समूह से तीन लोगों को लें और उनके दोनों हाथों के बीच कागज़ का एक टुकड़ा पकड़ाएँ।
3. प्रत्येक समूह का लक्ष्य है की उनके तीन सदस्यों को जितना ज़्यादा हो सके उतना ज़्यादा कागज़ ज़मीन से उठाकर पकड़ सकें।
4. जिस समूह के पास सबसे ज़्यादा कागज़ के टुकड़े होंगे वही विजेता होगा।
5. खेल के मुख्य नियम :
 - किसी एक ही कागज़ को शरीर के अंगों के बीच फसाया जा सकता है।
 - किसी प्रकार के गोंद का इस्तेमाल नहीं करना है।
 - कागज़ को मोड़ नहीं सकते।
 - प्रत्येक कागज़ का टुकड़ा दो सदस्यों के बीच जुड़ा होगा चाहिए। कागज़ दूसरे को न छुएँ।

कागज़/स्ट्रॉ का टॉवर बनाना : समूह के लोग कागज़/स्ट्रॉ से दिए गए निश्चित समय में एक टॉवर बनाएँगे। जिस समूह का सबसे ऊँचा टॉवर होगा वह विजेता होगा। इस खेल का एक ही नियम है कि टॉवर बनाने के दौरान प्रतिभागी आपस में बिलकुल भी बात-चीत नहीं कर सकते।

कागज़ के हवाई जहाज : प्रतिभागियों को कागज़ के हवाई जहाज बनाकर उड़ाना है और यह देखना है की किसका जहाज सबसे दूर जाएगा। यदि प्रत्येक प्रतिभागी सत्र से जुड़े किसी प्रश्न का उत्तर देगा तो यह खेल अधिक रूचिकर हो सकता है।