

जीवन कौशल शिक्षा पर प्रशिक्षण

सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका



आस्ट्राजेनेका युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम

यह प्रकाशन युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम, आस्ट्राजेनेका भूमंडलीय समुदाय निवेश कार्यक्रम है। 'युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम' को अपने सामने उपस्थित मुद्दों से निपटने में असंगत युवा लोगों की मदद करना, वर्तमान में उनके स्वास्थ्य की रक्षा करना और भविष्य में बेहतर जीवन की उनकी संभावनाओं को सुधारना है।

यह कार्यक्रम आस्ट्राजेनेका, 'दि जॉन हापकिन्स ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ' और एक अग्रणी बाल-केंद्रित विकास संगठन प्लान इंटरनेशनल की साझेदारी है। प्लान निर्धनता के जीवन से अवसरों से युक्त भविष्य की ओर बढ़ने में विश्व के निर्धन बच्चों की सहायता करते हुए लैटिन अमरीका, अफ्रीका और एशिया के 48 देशों में कार्यरत है।

प्लान इंडिया द्वारा सितंबर 2011 में प्रकाशित

कृपया इस प्रकाशन के हिस्सों अथवा पूरे प्रकाशन को बेहिचक उद्धृत, अनूदित, वितरित और प्रेषित करें बशर्ते है कि प्लान इंडिया के नाम का उल्लेख किया गया हो।

अच्छा सुगमकर्ता कौन होता है?

‘प्रशिक्षण सत्र उतना ही अच्छा होता है जितना कि सुगमकर्ता’

सुगमकर्ता किसी भी प्रशिक्षण सत्र का आधार-स्तंभ होता है। सुगमकर्ता सत्र की योजना बनाता है और खुले एवं अनुकूल वातावरण में सत्र एवं उसके कार्यक्रमों का संचालन करता है और समूह से फीडबैक प्राप्त करता है।

सुगमकर्ता की भूमिका पूरे उत्साह और ऊर्जा के साथ अधिगम या ज्ञान से भरपूर सत्र का संचालन करना है। उसे यह सुनिश्चित करना चाहिए कि समूह के सभी सदस्य विचार-विमर्शों में शामिल हों और जितना अधिक संभव हो सके ज्ञान अर्जित करके वापस जायें। सुगमकर्ता को सहभागियों की मनो-सामाजिक जरूरतों को ध्यान में रखना चाहिए और सत्र के दौरान उनकी पूर्ति करनी चाहिए। उसे आत्मविश्वास से भरे व्यक्ति के रूप में कभी-कभी उस हर बात को गोपनीय रखना होता है जो सहभागी उसे बताते हैं।



सत्र का नियोजन और संचालन

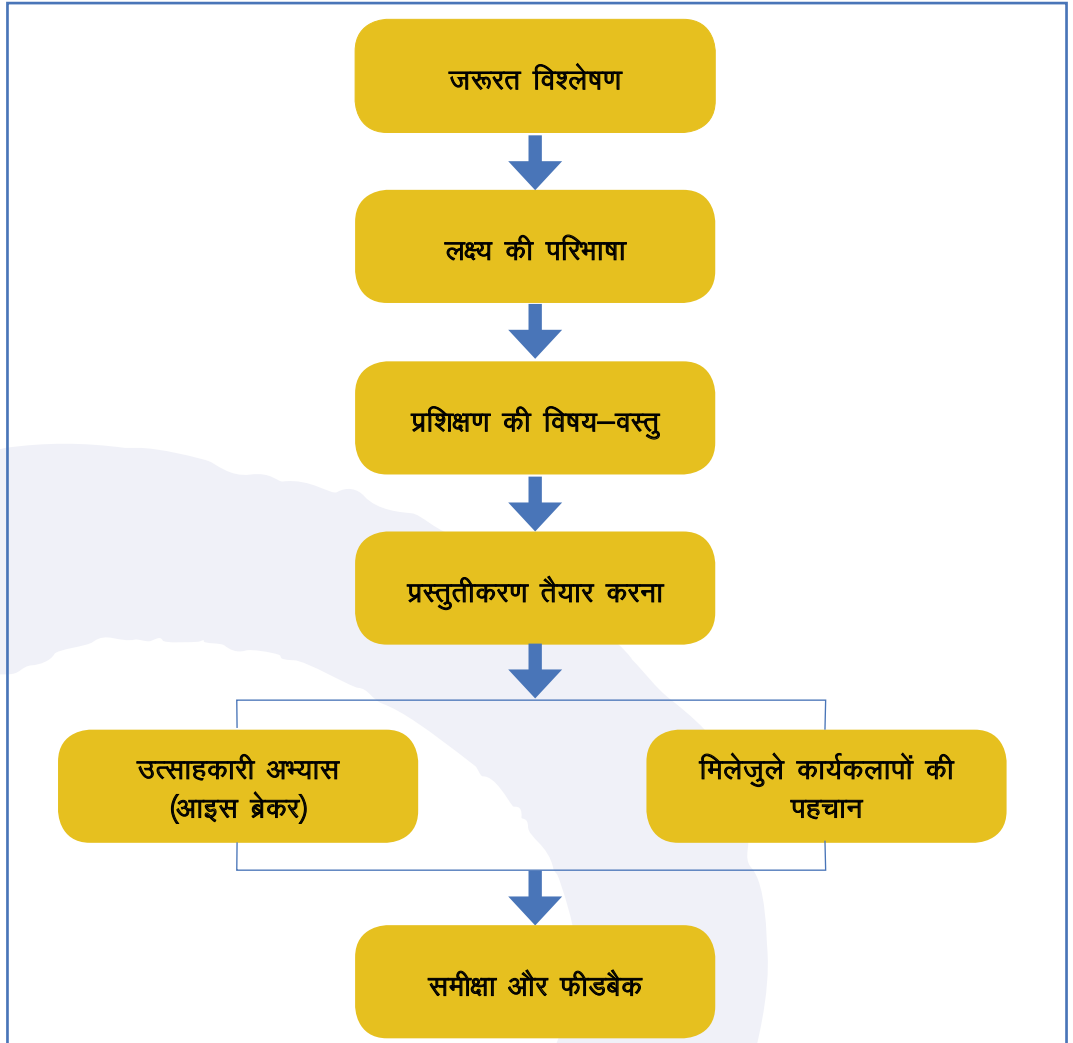
सुगमकर्ता के रूप में व्यक्ति को अधिगम या ज्ञान से भरपूर सत्र के नियोजन और संचालन के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:

- लाभार्थी समूह का जरूरत विश्लेषण: जरूरत-विश्लेषण करते समय यह जानना जरूरी होता है कि विभिन्न क्षेत्रों और मुद्दों तथा अपने सामने उपस्थित चुनौतियों के बारे में लाभार्थी समूहों की जानकारी और ज्ञान का स्तर क्या है। प्रशिक्षण कार्यक्रम लाभार्थियों के लिए चिन्हित मनो-सामाजिक जरूरतों के आधार पर तैयार किया जाता है। समूह के सदस्यों की आयु, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि और संस्कृति को ध्यान में रख कर जरूरतों का विश्लेषण करें।
- प्रशिक्षण सत्र के लक्ष्यों को परिभाषित करें।
- प्रशिक्षण सत्र की विषय-वस्तु को लेकर कार्य करें यानी ध्यानपूर्वक मॉड्यूल को पढ़ें।
- विभिन्न लक्ष्यों के अनुसार अपने प्रस्तुतीकरण पहले से तैयार कर लें और ध्यानपूर्वक उन्हें पढ़ें
- सत्र आरंभ करने के उत्साहवर्धक या सहजकारी अभ्यास के बारे में निर्णय करें। यह अभ्यास ऐसा होना चाहिए कि सत्र के लहजे और शैली को निर्धारित कर सके।
- निम्न मानदंडों के आधार पर उन कार्यक्रमों की पहचान करें जिनका उपयोग आप सत्र के संचालन के लिए करेंगे:

- सत्र का कुल समय: कोई भी कार्यकलाप इतना लंबा नहीं होना चाहिए कि समूह दिलचस्पी लेना बंद कर दें
 - हर कार्यकलाप के लिए आवश्यक सामग्री
 - आयु
 - लिंग
 - सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि
 - समूह की मनो-सामाजिक जरूरतें
- कार्यकलापों का चयन करते समय हमेशा विभिन्न कार्यकलापों का मिलाजुलाकर उपयोग करें। उदाहरण के लिए कुछ शारीरिक कार्यकलाप हो सकते हैं और कुछ व्यक्तिगत मुद्दों से संबंधित कार्यकलाप हो सकते हैं। यह याद रखना जरूरी है कि सभी कार्यकलाप अनुभव और सहभागिता पर आधारित हों।
 - यह निर्णय करें कि आप सत्र की समीक्षा कैसे करेंगे अर्थात् समूह से फीडबैक कैसे प्राप्त करेंगे।
 - सत्र की स्व-समीक्षा करें-यानी वे अच्छी चीजें क्या हैं जो आप अगले सत्र में दोहराना चाहेंगे और वे बिंदु क्या हैं जिन्हें आप नहीं दोहराना चाहेंगे या जिनमें सुधार करना चाहेंगे।

प्रशिक्षण सत्रों की रूपरेखा तैयार करते समय इन सभी कदमों पर ध्यान दें। हर कदम महत्वपूर्ण हैं और किसी भी कीमत पर उसकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए।

प्रशिक्षण सत्र के सुगमीकरण के लिए कदम



अच्छे सुगमकर्ता की विशेषताएं

सबसे महत्वपूर्ण बात यह याद रखना है कि आप ही सत्र के प्रभारी (इनचार्ज) हैं और इसलिए यह सुनिश्चित करना आपकी जिम्मेदारी है कि हर कोई सत्र का आनंद उठाये और उससे ज्ञान अर्जित करे। निम्नलिखित कुछ सरल से बिंदुओं को ध्यान में रखना अच्छे सुगमकर्ता को मात्र सुगमकर्ता से अलग करता है।



- सत्र से पहले तनाव-रहित बनें: सत्र से पहले गहरी सांस लेने से तनाव-रहित होने में मदद मिलती है। अच्छी तरह भोजन करें और आराम करें ताकि आप अपने पूरे जोश और उत्साह के साथ सत्र का संचालन कर सकें। अपने सत्र और उसके कार्यकलापों के बारे में आत्म-विश्वास रखें। हमेशा याद रखें कि अपनी किसी बात में सुधार लाने का दूसरा मौका हमेशा मिलता है।
- सामग्री को अच्छी तरह से पढ़ लें ताकि सामग्री को लेकर आपको पूरा विश्वास हो जाये। कार्यकलापों और समूह को दिये जाने वाले निर्देशों से भली भांति अवगत हो लें। प्रस्तुतीकरण करने से पहले एक उत्साहपूर्ण और ज्ञानपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करते हुए अपनी परिकल्पना करें।
- प्रशिक्षण सत्र से पहले अपनी सामग्री तैयार रखें। सत्र से पहले कमरे और उपकरणों को देख लेना भी अच्छा रहेगा ताकि सत्र को सुगमता से संचालित किया जा सके।
- जब कमरे में सहभागी आने लगे तो उनसे बात करें। अपरिचित लोगों की बजाय परिचित लोगों के सामने बोलना आसान होता है।
- सत्र की शुरुआत किसी दिलचस्प कार्यकलाप या आइस-ब्रेकर से करें। अच्छी शुरुआत अच्छे सत्र के लिए सही लहजा निर्धारित करती है।
- प्रभावकारी रूप से सुगमीकरण की कुंजी है यह याद रखना कि आपका काम विचार-विमर्श का नेतृत्व करना है, उसे निर्देशित करना नहीं है। एक नेता के रूप में आपको सहभागियों से उनके विचार जानने चाहिए न कि अपने विचार और अनुभव उन पर थोपने चाहिए।
- सहभागियों का सम्मान करें और उनके सामने काफी सारे खुले प्रश्न और विचार प्रस्तुत करें ताकि वे उनके बारे में बोलें और सोचें।
- सहभागियों को अपने आप उत्तर देने और चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें, पर हमेशा अंत में सीखों को संक्षेप में प्रस्तुत करें।
- अगर आपको कुछ प्रश्नों के उत्तर नहीं आते तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, इसे समूह के सामने स्वीकार करें और कहें – आप उन्हें बाद में सही उत्तर देंगे।
- किसी भी कीमत पर किसी सहभागी का मजाक न उड़ाये; उस व्यक्ति का भी नहीं जो गलत उत्तर दे रहा है या हर बिंदु पर तर्क कर रहा है। इससे विचार-विमर्श बंद हो सकता है क्योंकि तब दूसरे भी चुप कराये जाने के डर से उत्तर नहीं देंगे। उसे शर्म की स्थिति में पड़ने से बचाने के लिए उसके प्रयास को महत्व देते हुए, प्रश्न को पूरे समूह के सामने प्रस्तुत करें। उदाहरण के लिए आप कह सकते हैं, “दिलचस्प बात है। मेरे विचार से यह एक दिलचस्प विचार है। क्या इस पर कोई और कुछ कहना चाहेगा?”

अंत में सत्र की नब्ज पर उंगली रखें। अगर आपको लगता है कि लोग किसी कार्यकलाप पर प्रतिक्रिया नहीं कर रहे या बोर हो रहे हैं तो लचीलापन अपनाये और आप चाहें तो अपनी योजना को बदल भी सकते हैं। अपने सत्र का आनंद और खुशी के साथ संचालन करें और दूसरे भी आपके साथ उसका आनंद उठायेंगे।

क्या करें और क्या न करें

क्या करें

- ✔ हमेशा जोश और उत्साह से भरपूर रहें और हर किसी का मुस्कान के साथ स्वागत करें।
- ✔ गोपनीयता सुनिश्चित करें।
- ✔ हर सहभागी का सम्मान करें और उनके विचारों और राय के प्रति संवेदनशीलता दर्शाएँ।
- ✔ खुले प्रश्न पूछें और प्रोत्साहित करें।
- ✔ आयोजित किये जा रहे प्रशिक्षण सत्र की उनके जीवन में क्या प्रासंगिकता है, यह समझने में समूह की मदद करें।
- ✔ सहभागियों को खुलकर अपने विचार प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ✔ हर कार्यकलाप के लिए सहभागियों को उपयुक्त समय दें।
- ✔ वास्तविक जीवन से बहुत-से उदाहरण दें खासकर वे उदाहरण जो सहभागियों के आयु-समूह और सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लिए सर्वाधिक उपयुक्त हों।
- ✔ अगर विचार-विमर्श के दौरान भावनात्मक आघात जैसा कोई महत्वपूर्ण मुद्दा सामने आता है तो समूह में या अलग से संबंधित व्यक्ति को समझायें। ऐसे मुद्दों को बिना हल किये बीच में न छोड़ें और ध्यानपूर्वक उनका निबटारा करें।
- ✔ समूह की जरूरतों के अनुसार लचीलापन अपनायें।

क्या न करें

- ✘ सहभागियों की बात का उत्तर देते समय नकारात्मक भाषा का उपयोग न करें, जैसे कि "यह गलत है!"
- ✘ कभी भी शुरू में नाम जानने पर जोर न दें, पर जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ता जाये उनके नाम जानें। शुरू में ही सहभागियों से नाम पूछने से हो सकता है कि वे उत्साहित न रहें क्योंकि आपको सभी नाम याद भी नहीं रहेंगे।
- ✘ केवल एक ही सहभागी को न बोलने दें। हर किसी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ✘ किसी भी मुद्दे को नैतिक जामा न पहनायें। प्रशिक्षण कार्यक्रम में कोई भी उपदेश सुनने नहीं आता।
- ✘ किसी सहभागी को दूसरे सहभागियों का मजाक न उड़ाने दें।
- ✘ किसी सहभागी के साथ बोलने के लिए जोर-जबर्दस्ती न करें। प्रोत्साहन और जबर्दस्ती करने के बीच कई बार थोड़ा ही अंतर होता है।

मॉड्यूल के सुगामीकरण के लिए कार्यकलाप

कार्यकलाप 1

अपने को जानना



लक्ष्य

- समूह के लिए सहजकारी अभ्यास (आइस ब्रेकर)
- सहभागियों को अपने विचार खुलकर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना
- अपने को समझना और यह भी समझना कि हमारे फैसले किस तरह हमारे जीवन को प्रभावित करते हैं



समय

30 मिनट



सामग्री

साइकोमीट्रिक जांच की प्रतियां

प्रक्रिया

- हर सहभागी को साइकोमीट्रिक जांच की प्रति दी जायेगी और अपने को अंक देने के लिए कहा जायेगा।
- इस काम के लिए उन्हें 20 मिनट दिये जायेंगे।
- फिर सुगमकर्ता सहभागियों को बतायेगा कि अपने लिए कहां अंक देने हैं और यह देखेगा कि कहां गलती की है।
- इसके बाद सहभागियों को एक दूसरे के साथ अपना स्कोर बताने के लिए प्रोत्साहित किया जायेगा, पर तभी जब वे चाहें।
- सुगमकर्ता को स्कोर बताने के लिए किसी पर भी जोर नहीं डालना चाहिए।
- जब यह कार्य पूरा हो जाये तब यह बताया जायेगा कि हर व्यक्ति अलग होता है और जानकारी पाने से सही कदम उठाने में किस तरह मदद मिलती है।

शराब और नशीली दवा की लत के संबंध में स्व-परीक्षा

कृपया निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर हां या नहीं में दें:

1. क्या शराब पीने और नशीली दवा लेने की वजह से आपके कार्य का समय बेकार जाता है?
2. क्या शराब पीने और नशीली दवा लेने से आपके परिवार के जीवन में कड़ुवाहट आ रही है?
3. क्या आप शराब और नशीली दवाओं का सेवन करते हैं तो दूसरों के सामने शर्म महसूस करते हैं।
4. क्या शराब पीने और नशा करने से आपकी प्रतिष्ठा पर असर पड़ रहा है?
5. क्या आपने शराब पीने या नशीली दवा लेने के संबंध में कभी पश्चाताप महसूस किया?
6. क्या शराब पीने और नशीली दवा लेने से आपको वित्तीय कठिनाइयों में फंसना पड़ा?
7. क्या आप शराब पीने और नशीली दवा लेने के लिए घटिया प्रकार के साथियों और घटिया वातावरण को चुनते हैं?
8. क्या शराब पीने या नशीली दवाएं लेने से आप अपने परिवार के कल्याण के प्रति बेपरवाह हो जाते हैं?
9. क्या शराब पीने या नशीली दवा लेने के बाद आपकी आकांक्षाएं कम हुई हैं?
10. क्या दिन के किसी खास समय में आपको शराब या नशे की ललक होती है?
11. क्या आपको अगली सुबह शराब पीने या नशे की दवा लेने की इच्छा होती है?
12. क्या शराब पीने और नशीली दवा लेने से आपको सोने में कठिनाई होती है?
13. क्या शराब पीने या नशीली दवा लेने से आपकी कार्यक्षमता में कमी आई है?
14. क्या शराब पीने और नशीली दवा लेने से आपकी नौकरी या व्यवसाय के लिए खतरा पैदा हुआ है?
15. क्या आप परेशानियों से बचने के लिए शराब पीते हैं या नशीली दवाओं का उपयोग करते हैं?
16. क्या आप अकेले शराब पीते हैं या नशीली दवा लेते हैं?
17. क्या शराब पीने या नशीली दवा लेने से कभी आपको कोई बात पूरी तरह से याद नहीं रही?
18. क्या आपके चिकित्सक ने शराब पीने या नशीली दवा लेने के लिए आपका उपचार किया है?
19. क्या आप अपना आत्म-विश्वास बढ़ाने के लिए शराब पीते हैं या नशीली दवा लेते हैं?
20. क्या शराब पीने या नशीली दवा लेने की वजह से आपको कभी अस्पताल में भरती होना पड़ता है?

अगर आप एक प्रश्न का उत्तर हां में देते हैं तो यह इस चेतावनी का संकेत है कि आपको संभावित रूप से **शराब या नशे की लत लग सकती है**। अगर आप दो प्रश्नों का उत्तर हां में देते हैं तो इसका मतलब है कि आपको **संभावित रूप से शराब या नशे की लत लग चुकी है**। अगर आप तीन प्रश्नों का उत्तर हां में देते हैं तो यह माना जा सकता है कि आपको शराब या नशीले पदार्थ लेने की लत लग चुकी है।

अधिगम संबंधी परिणाम

सुगमकर्ता इस बात पर बल देगा कि अपने बारे में जानना और इस ज्ञान के आधार पर सही दिशा में काम करना क्यों जरूरी है? अपनी शक्तियों और कमजोरियों को स्वीकार कर सही दिशा में कार्य करना महत्वपूर्ण है।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: स्व-जागरूकता, गोपनीयता का महत्व

विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- प्रशिक्षक सहभागियों को रात को दिन भर के कार्यों पर विचार करने और दिन में किये गये एक ऐसे अच्छे कार्य के बारे में सोचने को कहेगा जिसमें सुधार लाया जा सकता है। इससे उन्हें अपने विकास की दिशा में कार्य करने में मदद मिलेगी।
- इसके साथ ही सुगमकर्ता गोपनीयता और हमेशा आपसी विश्वास को बनाये रखने के महत्व को उजागर करेगा और बतायेगा कि आपसी विश्वास अगर एक बार टूट जाये जो उसे जोड़ना मुश्किल होता है।

कार्यकलाप 2

नशीले पदार्थों के उपयोग और उन पर निर्भरता को समझना



लक्ष्य

- नशीले पदार्थों का उपयोग और उस पर निर्भरता की अवधारणा को सीखना
- सहभागियों को यह सीखने में मदद करना कि इनके क्या हानिकारक प्रभाव होते हैं?
- सहभागियों में आलोचनात्मक सोच विकसित करना



समय

50 मिनट



सामग्री

हर सहभागी के लिए फेविकोल की बोतल, ए4 आकार का कागज, कार्ड बोर्ड

प्रक्रिया

- सुगमकर्ता हर सहभागी को कागज की शीट, कार्डबोर्ड और फेविकोल देगा
- सहभागियों को फेविकोल की केवल बूंद डालकर कार्डबोर्ड पर कागज चिपकाना होगा
- फिर सहभागियों से कार्डबोर्ड से कागज निकालने के लिए कहा जायेगा पर वह फटना नहीं चाहिए
- उन्हें कुछ और फेविकोल (एक और बूंद) लगा कर चिपकाने के लिए कहा जायेगा।
- फिर उन्हें इसे ठीक से चिपकाने के लिए कहा जायेगा यानी कागज का हर कोना अच्छी तरह से चिपका होना चाहिए
- इसके बाद सुगमकर्ता यह देखेगा कि किस तरह कागज फटता जा रहा है और अच्छी तरह से चिपकाने के लिए किस तरह उन्हें और अधिक फेविकोल की जरूरत पड़ रही है।
- इसके बाद सुगमकर्ता कागज और कार्डबोर्ड की तुलना व्यक्ति के जीवन और नशीली दवा से करेगा और समझायेगा कि किस तरह शुरू में हम थोड़ी सी शराब या नशीली दवा लेते हैं, पर धीरे-धीरे कर इनकी मात्रा बढ़ती जाती है और किस तरह उस कागज की तरह ही हमारा जीवन भी नशीली दवा से प्रभावित होता जाता है पर जब हमें इसका पता चलता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है

अधिगम संबंधी परिणाम

सुगमकर्ता यह उजागर करेगा कि किस तरह हमें विभिन्न नशीले पदार्थों की लत लगती है। वह आलोचनात्मक सोच और जो सामने दिखाई दे रहा है उसके परे जाकर देखने के महत्व पर बल देते हुए बतायेगा कि पहली ही बार में नशा लेने से मना करना जरूरी होता है।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: संप्रेषण के कौशल, अपनी बात पर बल देना विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- सहभागियों को यह सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जायेगा कि किसी बात के लिए दबाव डालने पर "ना" या "नहीं" कैसे कहना है। उन्हें समझाया जायेगा कि शुरू में ही "नहीं" कहना अच्छा रहता है क्योंकि जिस चीज के लिए दबाव डाला जा रहा है उसके दीर्घकालिक परिणाम उसके तात्कालिक परिणामों से अधिक गंभीर हो सकते हैं।

कार्यकलाप 3

केस स्टडी का विश्लेषण



लक्ष्य

- नशीले पदार्थों के उपयोग और उन पर निर्भरता को समझना
- सहभागियों को विभिन्न नशीली दवाओं और पदार्थों के नुकसानदेह प्रभावों से अवगत कराना
- सहभागियों के बीच आलोचनात्मक सोच विकसित करना



समय

50 मिनट



सामग्री

कागज की ए-4 शीटें

प्रक्रिया

- सुगमकर्ता समूह को छोटे-छोटे उप-समूहों में बांटेगा। हर उप-समूह में 4-5 सहभागी होंगे
- हर उप-समूह को एक केस स्टडी दी जायेगी जिसका विश्लेषण उसे निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर करना होगा:
 - वह नशीली चीज जिसकी व्यक्ति को लत पड़ गई है
 - वे लक्षण जो यह पहचानने में मदद करते हैं कि व्यक्ति नशा करता है और उस पर निर्भर है
 - नशीली दवा के नुकसानदेह प्रभाव
 - नशीली दवाओं से बचने के तरीके
- हर उप-समूह को कहा जायेगा कि केस स्टडी का आलोचनात्मक रूप से विश्लेषण करे और केवल सतही विवरणों पर ही गौर न करे।
- फिर हर उप-समूह पूरे समूह के सामने अपनी केस स्टडी और उसका विश्लेषण प्रस्तुत करेगा और उसके बाद पूरे समूह द्वारा उस पर चर्चा की जायेगी।
- सुगमकर्ता निम्न तालिका के रूप में पिलप चार्ट पर महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखेगा

नशीले पदार्थ	शराब	तंबाकू	धूम्रपान
लक्षण			
नुकसानदेह प्रभाव			
रोकथाम और जांच			

केस स्टडी

- राहुल 18 वर्ष का छात्र है जिसने हाल ही में शराब पीना शुरू किया है। शराब पीने के बाद वह अपने को राजा समझने लगता है। अब जब भी उसे कोई समस्या होती है, वह अपने दोस्त को शराब की बोतल लाने के लिए कहता है। उसके कई दोस्त उसकी उपेक्षा करने लगे हैं और जब वह उनसे शराब मंगाता है तो उसे पैसा देने को कहते हैं। पर उसके पास पैसा नहीं है। पर बाद में उसे लगता है कि यह कोई समस्या नहीं है क्योंकि वह अपने पिता को बताये बगैर आसानी से उनकी जेब से पैसे निकाल लेता है।
- रमा 40 वर्ष की है। वह पिछले 5 सालों से तम्बाकू चबाती है। अब वह इसके बिना रह नहीं सकती। यह आसानी से मिल जाता है और इसकी कीमत भी ज्यादा नहीं होती। पर हाल ही में खाना खाते हुए उसे दर्द हो रहा है। वह आसानी से थक जाती है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। अब उसने डाक्टर के पास जाकर अपनी जांच कराने का फैसला किया है।
- राज को सिगरेट पीना अच्छा लगता है। उसने सिगरेट पीनी तब शुरू की जब उसके एक दोस्त ने बताया कि केवल बच्चे ही सिगरेट नहीं पीते, अगर वह आदमी बन चुका है और उसे सिगरेट पीनी चाहिए। उसे धीरे-धीरे सिगरेट की आदत लगी और आज वह रोज एक पैकेट सिगरेट पी जाता है। वह पहले एक अच्छा क्रिकेट खिलाड़ी हुआ करता था, पर उसे टीम से निकाल दिया गया है क्योंकि उसमें खास दम ही नहीं बचा और वह जल्दी से थक जाता है।



अधिगम संबंधी परिणाम

सुगमकर्ता बल देकर यह समझायेगा कि हमें किस तरह से अलग-अलग तरह के नशों की आदत लग जाती है और हर नशे के नुकसानदेह प्रभाव क्या-क्या होते हैं। साथ ही वह संप्रेषण के महत्व को उजागर करेगा और यह बतायेगा कि पहली ही बार में सही कदम उठा कर हम अनेक समस्याओं से बच सकते हैं।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: आलोचनात्मक सोच, संप्रेषण के कौशल

विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- सुगमकर्ता को चाहिए कि वह सहभागियों को भरोसेमंद स्रोतों के जरिये अपना ज्ञान-आधार विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करे।
- साथ ही सुगमकर्ता को अपने समझाने-बुझाने के कौशल विकसित करने में मदद करनी चाहिए। इससे सहभागियों को दूसरों को यह समझाने में मदद मिलेगी कि नशीले पदार्थों के उपयोग से उन पर और उनसे परिवारों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

कार्यकलाप 4

रोल प्ले (अभिनेय)



लक्ष्य

- 'नहीं' कहना और अपनी बात जोर देकर कहना सीखना
- उन दोस्तों का पक्ष लेना जो नशीली दवाएं या नशीले पदार्थ लेने से मना करते हैं
- सहभागियों के समस्या-समाधान कौशलों में सुधार लाना



समय

50 मिनट



सामग्री

कुछ नहीं

प्रक्रिया

- सुगमकर्ता समूह को 3 उप-समूहों में विभाजित करेगा। हर उप-समूह में 4-5 सदस्य होंगे। हर उप-समूह को निम्नलिखित में से एक स्थिति दी जायेगी
 - रमेश का हाल ही में एक नया दोस्त बना है जिसका नाम किशोर है। वह उसके साथ क्रिकेट खेलता है। पर उसने पाया कि किशोर रात को छिपकर सिगरेट पीता है। अब रमेश सोच रहा है कि किस तरह किशोर को सिगरेट पीने से रोके।
 - रीना की सहेलियां उसे 'चुटकी' चबाने को कहती हैं। वे कहती हैं कि यह स्वादिष्ट और इसे चबाने में बड़ा मजा आता है। उसने भी एक बार चुटकी चखी थी, पर उसकी दीदी ने बताया है कि इसके दुष्प्रभाव होते हैं। उसे नहीं मालूम कि अपनी सहेलियों को मना कैसे करे और चुटकी की आदत से कैसे बचे
 - आमेर को शराब पीना अच्छा लगता है। पर इसके क्या प्रभाव पड़ते हैं, इसकी उसे जानकारी नहीं है। उसे डर लगता है कि अगर उसके बच्चों ने उसे रोज शराब पीते देख लिया तो वे भी शराब पीने लगेंगे। उसे नहीं मालूम कि वह नशे की लत से कैसे छुटकारा पा सकता है
- हर उप-समूह अपना रोल-प्ले प्रस्तुत करेगा। उन्हें सकारात्मक हल ढूंढने और जिस चरित्र को नशे की लत है उसकी मदद करने में विभिन्न तरीके सोचने के लिए प्रोत्साहित किया जायेगा
- इसके बाद समूह के सदस्यों को स्थिति के दूसरे हल सोचने के लिए कहा जायेगा

अधिगम के परिणाम

सुगमकर्ता समूह को यह समझने में मदद करेगा कि जिस व्यक्ति को नशे की लत है उसकी मदद कैसे करनी है? समूह के सदस्य भी यह सीखेंगे कि 'नहीं' कैसे कहना है ताकि वे नशे की लत से अपने को बचा सकें।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: आपसी संबंध, समस्या-समाधान, निर्णय करना, भावनाओं से निबटना

विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- सुगमकर्ता सहभागियों को संवेदनशील तरीके से दूसरे और खुले मन से दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने के लिए प्रोत्साहित करेगा।
- सुगमकर्ता को सहभागियों के निर्णय करने और समस्याओं का समाधान करने के कौशल भी विकसित करने चाहिए। इसके लिए उसे उन्हें हर केस स्टडी के मामले में हर फैसले के सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को समझने में मदद करनी चाहिए और उन्हें अपने द्वारा लिये गये हर फैसले की जिम्मेदारी कैसे लेनी है या समझाने में भी सहायता करनी चाहिए।
- सुगमकर्ता को सहभागियों को यह समझाने में मदद करनी चाहिए कि व्यक्ति को विभिन्न प्रकार की भावनाओं से गुजरना पड़ सकता है और इसलिए परिवार और समाज को उसे निश्चित रूप से सहायता प्रदान करनी चाहिए।

कार्यकलाप 5

सहायता के गुब्बारे



लक्ष्य

- सहभागियों को नशे की आदत से पीड़ित लोगों की सहायता के तरीकों को समझने में मदद करना
- सहभागियों को व्यक्तिगत संबंधों से सकारात्मक रूप से निबटने में मदद करना



समय

30 मिनट



सामग्री

रंगीन गुब्बारे जिनके अंदर कागज की चिटें रखी हैं

प्रक्रिया

- सुगमकर्ता कागज की चिटें तैयार करेगा। हर चिट पर वह नशे की आदत से पीड़ित व्यक्ति की सहायता का तरीका लिखेगा
- उदाहरण के लिए विभिन्न चिटों पर निम्नलिखित बिंदु लिखे जा सकते हैं:

माता-पिता के रूप में:

1. हममें बच्चे की बात सुनने का धैर्य होना चाहिए और उसके साथ खुलकर बात करनी चाहिए
2. बच्चे और उसके दोस्तों के कार्यकलापों में दिलचस्पी बनाये रखनी चाहिए
3. घर में समस्याओं की जानकारी दूसरों को देनी चाहिए और बच्चे की समस्याओं पर बात करनी चाहिए
4. माता-पिता के रूप में उदाहरण प्रस्तुत करते हुए खुद शराब या नशे का सेवन नहीं करना चाहिए
5. घर में डाक्टर द्वारा सुझाई दवाओं पर ध्यान देना चाहिए और बच्चा क्या दवा ले रहा है उस पर नजर रखनी चाहिए

शिक्षक के रूप में:

1. बच्चों के साथ अनौपचारिक रूप से और खुलकर बात करनी चाहिए
2. नशीली दवाओं के खतरों पर विचार-विमर्श करना चाहिए और उसके दुष्परिणाम बताने चाहिए
3. छात्रों के कार्यकलापों और रुचियों में दिलचस्पी लेनी चाहिए
4. छात्रों को अपने अनुभवों की जानकारी देनी चाहिए और किशोर-किशोरियों की समस्याओं पर चर्चा कर छात्रों को उनसे निबटने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करना चाहिए
 - हर सहभागी को गुब्बारा फुलाने के लिए कहा जायेगा
 - जब गुब्बारे फूल जायें तो सहभागियों से कहें कि इनसे इस तरह खेलें कि कोई भी गुब्बारा जमीन को न छुए



- सुगमकर्ता उन्हें निर्देश देगा कि अगर एक भी गुब्बारा फर्श को छूता है तो उन्हें अपना गुब्बारा बचा कर कमरे के सभी गुब्बारे फोड़ने हैं। हर सहभागी गुब्बारा फटने के बाद उसमें से चिट निकाल लेगा
- जब सभी गुब्बारे फट जायेंगे तब सहभागियों से अपनी-अपनी चिटें पढ़ने को कहा जायेगा और सुगमकर्ता बोर्ड पर मुख्य बिंदु लिखेगा
- इसके बाद समूह सभी तरीकों पर विचार करेगा और सहभागियों से इन रणनीतियों के उपयोग के लिए विभिन्न तरीकों के बारे में सोचने को कहा जायेगा।

अधिगम के परिणाम

सुगमकर्ता समूह को युवाओं और दूसरों की मदद करने और अधिक रणनीतियां तैयार करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। इसके साथ ही वह यह चर्चा भी करेगा कि विश्वास एक गुब्बारे की तरह होता है जो एक बार फूट जाये तो उसे जोड़ना असंभव सा होता है।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: आपसी विश्वास पैदा करना, आपसी संबंध

विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- सुगमकर्ता यह चर्चा करेगा कि किस तरह हमारे बीच का आपसी विश्वास एक गुब्बारे की तरह होता है जो एक बार फट या टूट जाये तो उसे जोड़ा नहीं जा सकता।
- सुगमकर्ता सहभागियों को स्वस्थ संबंधों की विशेषताएं बताने के लिए प्रोत्साहित करेगा और यह समझायेगा कि अगर एक पक्ष शामिल न हो तो संबंधों पर प्रभाव पड़ सकता है।

कार्यकलाप 6

पोस्टर बनाएँ



लक्ष्य

- समूह को नशीले पदार्थों के उपयोग से निबटने हेतु सक्रिय भूमिका का महत्व समझाना
- सहभागियों में रचनात्मक सोच विकसित करना



समय

40 मिनट



सामग्री

कागज की रंगीन शीटें, अखबार, ग्लू-स्टिक, रंग

प्रक्रिया

- सुगमकर्ता समूह को 5 उप-समूहों में विभाजित करेगा। हर उप-समूह में 4-5 सहभागी होंगे
- हर उप-समूह से नशीले पदार्थों के सेवन के बारे में जागरूकता फैलाने और अल्पकालिक लाभों की बजाय दीर्घकालिक लाभों को ध्यान में रखते हुए अपने जीवन में सही फैसले लेने में लोगों की मदद करने के लिए एक पोस्टर तैयार करने को कहा जायेगा। इसके लिये उप-समूहों को दिये गये अखबार, रंगों और ग्लू-स्टिक का उपयोग करना होगा
- फिर हर उप-समूह अपना पोस्टर दूसरे उप-समूहों को दिखायेगा

अधिगम संबंधी परिणाम

सुगमकर्ता का यह उद्देश्य होना चाहिए कि सभी उप-समूह अखबार का उपयोग करने के बारे में रचनात्मक ढंग से सोचे और अपने पोस्टरों में नशीले पदार्थों के सेवन की रोकथाम का एक सकारात्मक तरीका प्रस्तुत करें।

वे जीवन कौशल जो सीखाने हैं: संप्रेषण के कौशल, रचनात्मक सोच

विचार-विमर्श के मुख्य बिन्दु:

- सुगमकर्ता सहभागियों को अधिकतम लोगों तक संदेश पहुंचाने और लोगों को प्रभावकारी कदम उठाने हेतु प्रेरित करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

मेरी सीखें

यह जरूरी है कि एक सुगमकर्ता के रूप में आप हर सत्र पर विचार करें और उस सत्र की सीखों को अगले सत्र में ले जायें। कृपया पूरी ईमानदारी के साथ निम्नलिखित खानों को भरें।

- सत्र के दौरान सामने आई वे अच्छी बातें जिन्हें अगले सत्र में दोहराया जाना चाहिए

- वे चीजें जिन्हें लेकर मुझे सुधार करने की जरूरत है

- वे चीजें जिन्हें मैं अगले सत्र में नहीं दोहरा सकता

प्लान इण्डिया – एक परिचय

प्लान इण्डिया, भारत में रजिस्टर्ड एक संस्था है जो बाल अधिकारों व सामुदायिक विकास के लिए कार्यरत है। लगभग 30 वर्षों से प्लान इण्डिया व इसके सहभागियों ने पूरे भारत में जगह-जगह अनेक समुदायों के साथ काम किया है ताकि वे आत्मनिर्भर/स्वावलंबी बन सकें। साथ ही बच्चों को उनके अधिकार मिल पाएँ, जिनमें सुरक्षा का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, उचित स्वास्थ्य संबंधी देखभाल, स्वस्थ माहौल, रोजगार के अवसर एवं उन निर्णयों में भागीदारी का अधिकार शामिल है जिनसे बच्चों के जीवन पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता हो। हम बच्चों को प्रोत्साहित करते हैं ताकि वे अपने विचारों को व्यक्त कर सकें एवं समुदाय की स्थिति को सुधारने की प्रक्रिया में शामिल हो सकें।

वर्तमान में प्लान इण्डिया भारत के 11 राज्यों में कार्यरत है और इससे 10 लाख से भी अधिक बच्चों की परिस्थितियों में सुधार आया है।

प्लान इण्डिया की गतिविधियों में विशेष हैं: असुरक्षित व कमजोर वर्ग के बच्चों व उनके समुदाय की परिस्थितियों में सुधार लाना, इनमें सड़कों पर रहने वाले बच्चे, शहरों में रहने वाले बेघर परिवारों के बच्चे, शारिरिक असमर्थताओं या एचआईवी से पड़ित बच्चे, शोषित व गैर कानूनी तौर पर लाये गये बच्चे, सेक्स वर्कर्स के बच्चे एवं बाल श्रमिक शामिल हैं। इनके अलावा ऐसी लड़कियाँ जो ज्यादातर समुदायों में भेदभाव का शिकार हाती हैं, उन्हें ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियों से बाहर निकालने में प्लान इण्डिया उनकी मदद करता है।

प्लान इण्डिया बच्चों के अधिकारों व उनकी समान भागीदारी के लिए पूरी तरह से समर्पित है। हम समुदाय की क्षमताओं को विकसित करने हेतु कार्य करते हैं ताकि वे स्वयं भी विकास के दूसरे तरीकों से सीख लेकर अपनी जरूरतों को स्वयं पूरा कर सकें।

प्लान इण्डिया, प्लान इंटरनेशनल का एक हिस्सा है। प्लान इंटरनेशनल दुनिया की सबसे बड़ी सामुदायिक विकास संस्थाओं में से एक है। प्लान इण्डिया एक ऐसी दुनिया की परिकल्पना के प्रति प्रयासरत है, जिसमें बच्चे अपनी पूरी संभावनाओं और योग्यताओं को ऐसे समाज में विकसित कर सकें जहाँ लोगों के अधिकारों व गरिमा का सम्मान हो।

अस्वीकरण

“यह सामग्री केवल आम लोगों में जागरूकता पैदा करने या उनकी जागरूकता को बढ़ाने के लिए है। इसमें कोई उपचार सम्बन्धी मार्ग-निर्देश नहीं दिए गए हैं। इस सामग्री के आधार पर सलाह न दें और कोई सिफारिश न करें। इसे अपने निर्णयों या कार्रवाइयों का आधार न बनायें। कोई भी कार्रवाई करने से पहले इस सामग्री या विषय-वस्तु में दी गयी किसी भी समस्या के लिए उपयुक्त स्वास्थ्यकर्मी या डॉक्टर की सलाह लें। इस सामग्री के बारे में हम अभिव्यक्त अथवा या निहित रूप में न तो कोई आश्वासन देते हैं, न प्रतिनिधित्व करते हैं और न ही कोई वचन देते हैं (इस सामग्री के किसी विशेष उद्देश्य के लिए बिना किसी सीमा के, सामयिकता, सटीकता, पूर्णता या उपयुक्तता आदि के संबंध में या इस संबंध में कि इस सामग्री के उपयोग के परिणाम त्रुटिहीन और विश्वसनीय होंगे)।

इस सामग्री या विषय-वस्तु को अस्ट्राजेनेका फर्मा इन्डिया लिमिटेड या उसके शेयरों या फिर प्रतिभूतियों (सीक्योरिटीस) में कोई निवेश या अन्य कारोबार करने के लिये आमंत्रण नहीं समझा जाएगा।”



प्लान

ई-12, कैलाश कॉलोनी, नई दिल्ली-110048

टेलिफोन: 91 11 46558484 फैक्स: 91 11 46558443

ईमेल: planindia@planindia.org

www.planindia.org