सकारात्मक पितृत्व

सभी के लिए एक न्यायसंगत
और निष्पक्ष वातावरण
बनाने की ओर

फैसिलिटेटर के लिए
एक तैयार मैनुअल

कार्यकारी निदेशक की ओर से...

प्रिय मित्रों/दोस्तों,

मुझे आईजीएसएसएस का सकारात्मक पितृत्व मैनुअल पेश करने में बेहद खुशी हो रही है।आईजीएसएसएस सभी के लिए एक न्यायपूर्ण और न्यायसंगत वातावरण बनाने की दिशा में सक्रिय रूप से काम करता आ रहा है जहाँ महिलाएँ और पुरुष दोनों अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के बारे में सूचित निर्णय ले रहे हैं। यह ऐसे ही प्रयासों से एक है। मैनुअल में पितृसत्ता, मर्दानगी, जेंडर आधारित हिंसा की जटिलताओं पर और कैसे ये सब रोज़मर्रा के जीवन में भेदभाव और हिंसा का आधार बनाते हैं और खासकर कैसे बच्चों के पिताओं की सकारात्मक भूमिका को सीमित करते हैं, पर चर्चा की गई है। मैनुअल लक्षित समूह के साथ सत्र आयोजित करने के लिए फैसिलिटेटरों की सुविधा के लिए है। इसमें मुद्दे की और सहभागी उपकरणों का उपयोग करके सूचना का प्रसार करने के लिए जानकारी को शामिल किया गया है। ज़मीनी स्तर पर समुदाय के जुड़ाव को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक सत्र को अधिकतम एक घंटे के लिए बनाया गया है। इस यात्रा को दिए गए मूल्यांकन फ़ॉर्म के द्वारा और सफलता की कहानियों को इकट्ठा करके मानचित्रित किया जा सकता है।

मैनुअल को दो स्थानों पर - उत्तर प्रदेश और मणिपुर – में आईजीएसएसएस के स्टाफ और सहयोगी संस्थाओं - जो अपने-अपने संबंधित क्षेत्रों में इस मुद्दे को संबोधित कर रही हैं - के साथ तैयार किया और जाँचा गया है ।उत्तर प्रदेश और मणिपुर में कार्यशाला आयोजित करने के लिए हम वीनू कक्कड़, बरनाली दास और म[illegible]ार (सेन्टर फॉर हैल्थ एण्ड सोशल जस्टिस) के प्रयासों की बहुत सराहना करते हैं। हम मैनुअल को विकसित करने के लिए पितांबरी जोसल्कर और वीनू कक्कड़ का; डिज़ाइन के लिए शाश्वता नोवा का और अनुवाद के लिए सुनीता भदौरिया का और मैनुअल की संपूर्ण परिकल्पना, मार्गदर्शन, समन्वय, विकास और जाँच के लिए बिन्दु माधवी मंगलपल्ली और श्रेया मजूमदार का धन्यवाद करते हैं।

सादर
जॉन पीटर नेल्सन

परिचय

पुरुषों और लड़कों के साथ काम करने के लिए तर्काधार:

पहले, जेंडर और सशक्तिकरण के काम का फोकस केवल महिलाओं पर केंद्रित रहा। हालाँकि, यह महसूस किया गया कि पुरुषों के साथ साझेदारी के बिना सच्ची प्रगति और सशक्तिकरण संभव नहीं था, क्योंकि पितृसत्ता के बँधन को तोड़ने की ज़रूरत उन्हें भी थी।

जेंडर और मर्दानगी जैसे विवादास्पद मुद्दों पर समुदायों में चर्चा शुरू करने के लिए उन्हें इस तथ्य पर आधारित करना ज़रूरी है कि स्वयं पुरुष भी पितृसत्तात्मक मानसिकता का शिकार हुए हैं। यह मानसिकता उन्हें प्रदाताओं, संरक्षकों और अक्सर शिकारियों की भूमिकाओं में बाँधकर रख देती है। इसलिए, उनके साथ काम करने के लिए हमें मर्दानगी और जेंडर पर उनकी सोच व उसके आधार के प्रति संवेदनशील होना होगा।

इस मैनुअल के डिजाइन के पीछे की रणनीति समुदाय में बड़े और युवा पुरुषों की पिता के रूप में भूमिका को देखना है। सामाजिक और ऐतिहासिक अध्ययनों से यह स्पष्ट है कि (गर्भ देने के अलावा) पितृत्व की अवधारणा मूल रूप से एक सामाजिक तानबाना है। हर समुदाय में हर पीढ़ी, पिता के साँस्कृतिक आदर्शों को अपने वर्तमान समय और स्थितियों के अनुसार ढाल लेती है।

हमारे समुदायों में मर्दानगी के लिए सख्त साँस्कृतिक मानदंड हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाओं की स्थिति के बारे में कठोर मान्यताएँ हैं और उसके साथ-साथ महिला की स्वायत्तता पर सामाजिक-आर्थिक बाधाएँ भी हैं। यह भी सच है कि कई बार पुरुषों के खुद के अन्याय (चाहे वह जाति, वर्ग, यौनिकता या उम्र के कारण हो) से जुड़े अनुभव उनके लिए जेंडर प्रणाली के तहत महिलाओं की अधीनता के अनुभव को समझ पाना कुछ हद तक आसान बना देते हैं। जब विभिन्न प्रकार के अन्याय और उत्पीड़न के बीच आपसी संबंध स्पष्ट हो जाते हैं तो सहानुभूति का यह मौका एकजुट होने की संभावना बन सकता है।

यह एक सिलसिलेवार प्रक्रिया है और इसका पहला कदम सकारात्मक पितृत्व और बच्चों के पालन-पोषण मॉडल पर केंद्रित किया जा सकता है। हम अपने काम में पुरुषों (बड़े और युवा) का अपने बच्चों के साथ जो भावुक जुड़ाव होता है उसका इस्तेमाल मर्दानगी, स्त्रीत्व, जेंडर आधारित भूमिकाओं पर उनके विचारों को बदलने के लिए कर सकते हैं।

पुरुषों और लड़कों के साथ काम करने के लिए रणनीतियाँ:

पुरुषों और लड़कों के साथ काम करने का सबसे महत्वपूर्ण पहलू है कि उन्हें निम्न मुद्दों पर सोचने-समझने व बात करने के लिए एक सुरक्षित स्थान मिले:

- मर्दानगी का दबाव - समाज ने परिवार की जो परिभाषा दी है उसमें प्रदाता और रक्षक होने के नाते
- घरों और समुदायों के अंदर अपराधी और दरिंदा होने की सामाजिक घिसीपिटी छवि का दबाव
- उनकी आकाँक्षाएँ और इच्छाएँ, जो आम तौर पर पुरुषों और युवा लड़कों के लिए निर्धारित जेंडर भूमिकाओं के अनुरूप या विपरीत हो सकती हैं
- पुरुषों और लड़कों के रूप में अपने विशेषाधिकार और हकों को पहचानना; खुद के लिए और उनके जीवन में जो महिलाएँ / लड़कियाँ हैं उनपर अपने विशेषाधिकारों के परिणामों को समझना

इसी तरह, सहायक काम में शामिल होगा:

- महिलाओं और लड़कियों के साथ काम करना ताकि वे अपने जीवन में पुरुषों और युवा लड़कों और उनसे जुड़े नज़रिए और उम्मीदों को चुनौती दे सकें।
- एक सक्षम माहौल का निर्माण करने के लिए समुदाय में प्रमुख हितधारकों के साथ जेंडर, मर्दानगी और हिंसा पर काम करना।
- ऐसे मजबूत परिवार बनाना जहाँ घरेलु काम काज और माता पिता की जिम्मेदारिओं को बाँटकर दोनों पक्ष सहयोगी और भागीदार के रूप में साथ आ सकें।
- पुरुषों और युवा लड़कों के साथ-साथ जिन महिलाओं और लड़कियों ने अतीत में हिंसा / दुर्व्यवहार का अनुभव किया है उनके लिए अपने अनुभव साझा करने, एकजुट होने और सहानुभूति के अवसर प्रदान करने के लिए समर्थन समूहों का विकास करना।
- बातचीत, संचार, और निर्णय लेने जैसे महत्वपूर्ण जीवन कौशलों के इस्तेमाल से सार्वजनिक और निजी जीवन में टकराव के समाधान के शांतिपूर्ण लेकिन दृढ़ तरीकों को बढ़ावा देना।
- ऐसे मुद्दों पर चर्चा और कार्यवाही के लिए जुड़ने वाले पुरुषों और लड़कों के समूहों के लिए रचनात्मक प्रोत्साहन।
- पुरुषों / लड़कों को जोड़े रखने के लिए आकर्षक टूल, मीडिया और रचनात्मक सरल तकनीकों का प्रयोग करना। आम हितों के विषयों – जैसे आजीविका, हिंसा, रोजगार, शासन पर चर्चाएँ शुरू की जा सकती हैं - हालाँकि, फैसिलिटेटर को यह ध्यान रखना होगा कि ये समूह के मुख्य फ़ोकस पर भारी न पड़ जाएँ।
- जेंडर, यौनिकता और मर्दानगी के मुद्दों पर युवा लड़कों के साथ काम करने के लिए स्कूल आधारित प्रोग्रामिंग भी महत्वपूर्ण है।

फैसिलिटेटर के लिए सुझाव

यह मैनुअल इस तेजी से बदलती हुई दुनिया में बच्चों के विकास और परिवारों में पिता की सक्रिय भूमिका और महत्व पर बातचीत शुरू करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। मैनुअल प्रतिभागियों को जेंडर और मर्दानगी को समझने की यात्रा शुरू करने और इस तरह पिता और देखभालकर्ताओ ंके रूप में अपनी भूमिकाओ ंको फिर से परिभाषित करने में मदद करता है। इस मैनुअल में बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण पर कई पितृसत्तात्मक रूढ़ियों को चुनौती दी गई है, लेकिन यह किसी भी तरह आक्रामक नहीं है और 'उनकी जगह खुद को रख कर देखो' के दृष्टिकोण का उपयोग करता है।

मैनुअल मेंकुल 16 अध्याय शामिल हैं, जिनमें से हर एक सकारात्मक पितृत्व के प्रति एक नए नज़रिए को संबोधित करता है। मूल्यांकन मैनुअल का अभिन्न अंग हैं और इसमें शुरुआत में एक पूर्व-मूल्यांकन, अंत में एक अंतिम-मूल्यांकन और बीच में एक मध्य-मूल्यांकन शामिल है। समुदाय की उपलब्धता के अनुसार, सत्र 45 मिनट से 1 घंटे की अवधि तक के लिए तैयार किए गए हैं। अध्यायों को साप्ताहिक या मासिक सत्रों में आयोजित किया जा सकता है। हालाँकि, एक सप्ताह में 1 से अधिक सत्र करना या एक महीने से अधिक समय तक सत्र न करना, फायदेमंद नहीं होगा क्योंकि सीखने के लिए समय देने के साथ-साथ उसे मज़बूत भी उसी महीने के भीतर होना चाहिए, वरना प्रभावशीलता पर असर पड़ सकता है ।

सामाजिक अवधारणाएँ रातोंरात नहीं बनती और विभिन्न कर्ताओ ंद्वारा, बार-बार, लगातार सिखायी जाती हैं और अक्सर व्यक्ति को यह पता भी नहीं होता। यह मैनुअल इस तरह के शिक्षण को फिर से शुरू करने का प्रयास करता है, इसमेंकुछ पहले से सीखे व्यवहार संबंधी तरीकों को समझना और नए तरीकों को सीखना शामिल है।

मैनुअल किसके लिए है?

मैनुअल फैसिलिटेटरों और प्रशिक्षकों के लिए है। इसमें बातचीत को कैसे आगे बढ़ाना है, किन बातों की गहराई में जाना है उसके लिए सुझाव, और गतिविधि के संक्षिप्त सार के अलावा प्रमुख मुद्दों पर रोशनी डाली गई है। इस मैनुअल को एक कार्य पुस्तिका / वर्कशीट के रूप में तैयार नहीं किया गया है और इसलिए इसे प्रतिभागियों के साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए।

इसे कौन इस्तेमाल कर सकता है?

यह मैनुअल उन सभी लोगों के लिए है जो सकारात्मक पितृत्व पर बातचीत शुरू करना चाहते हैं। यह पिता या माता-पिता के समूहों को सकारात्मक पितृत्व पर सोचने और बात करने के लिए स्थान देने के लिए बनाया गया है। आप ऐसे गैर-सरकारी संगठन हो सकते हैं जो अपने बाल

केंद्रित कार्यक्रम को सुदृढ़ करने या पिता को शामिल करने या अपने महिला केंद्रित कार्यक्रमों में पति की भागीदारी की संभावनाओ ंका पता लगाने के बारे में सोच रहे हैं। इसके अलावा, जो स्कूल माता-पिता की सक्रिय भागीदारी चाहते हैं या फिर स्वास्थ्यसेवी और समुदाय के नेता जो बदलाव लाने की तलाश में हैं, कोई भी इस मैनुअल का उपयोग कर सकता है।

इसका इस्तेमाल कैसे करें?

मैनुअल में रचनात्मक रूप से तैयार किए गए सत्र और गतिविधियाँ शामिल हैं और किसी भी तरह की गतिविधि को दोहराया नहीं गया है। हर नए अध्याय की शुरुआत उस दिन के विषय के परिचय से होती है, जिसके बाद उद्देश्य, गतिविधि के लिए ज़रूरी सामग्री और गतिविधि दी गई है, और समापन मुख्य सीख के साथ किया गया है। फैसिलिटेटर हर सत्र को पिछले सत्र के संक्षिप्त रीकैप और बुनियादी नियमों की समीक्षा के साथ शुरू कर सकते हैं। यह प्रारूप फैसिलिटेटर को शुरुआत करने के लिए समर्थन प्रदान करता है। गतिविधियों के लिए आवश्यक सामग्री काफी सरल है और ज़्यादातर मामलों में, हर सत्र की लागत को कम करने के लिए सस्ते विकल्प उपलब्ध कराए गए हैं।

प्रशिक्षण के लिए सही माहौल कैसे सुनिश्चित करें?

सीखने का माहौल एक अच्छे प्रशिक्षण की नींव होता है। बढ़िया से बढ़िया मैनुअल और प्रशिक्षक एक अच्छे माहौल की जगह नहीं ले सकते। हालाँकि, सीखने का एक समर्थक माहौल बनाना ट्रेनर या फैसिलिटेटर की प्राथमिक ज़िम्मेदारी है, जो फिर वह प्रतिभागियों के साथ साझा करता है।

बुनियादी नियम बहुत महत्वपूर्ण हैं और प्रशिक्षण की शुरुआत में बनाए जाने चाहिए। ट्रेनर द्वारा लादे जाने के बजाय इन नियमों को समूह में प्रतिभागियों के साथ तैयार किया जाना चाहिए। बहुत संभावना होती है कि फैसिलिटेटर के व्यवहार की नकल होगी, इस प्रकार, सम्मानजनक और संवेदनशील व्यवहार का अभ्यास करने से प्रतिभागियों को ऐसा करने में मदद मिलेगी।

बेहतर माहौल बनाने के लिए आचरण संहिता में कुछ पहलुओ ंपर विचार किया जाना चाहिए:

- प्रतिभागियों को, सह-प्रतिभागियों और ट्रेनर की राय की चिंता के बिना अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए
- सभी को सारी गतिविधियों में भाग लेने का मौका मिलना चाहिए
- हस्तक्षेप सीमित होना चाहिए और तभी होना चाहिए जब आवश्यक हो
- हर राय पर सहमत होना ज़रूरी नहीं है, लेकिन उसका सम्मान करना चाहिए
- असहमतियों को सम्मानित और शांतिपूर्ण बहस से सुलझाया जाना चाहिए

परवरिश की चिंताओं पर चर्चा करने की स्वतंत्रता हो। कोई भी सही उत्तर न हो तो भी, दुविधा पर अलग-अलग लोगों से अलग-अलग समाधानों को सुनने से, पिताओं को निष्कर्ष पर पहुँचने में मदद मिलती है। हमें ट्रेनिंग में एक ऐसा ही माहौल बनाने का प्रयास करना चाहिए।

फैसिलिटेटर कौन हो सकता है?

फैसिलिटेटर को एक प्रेरक के रूप में देखा जाना चाहिए और उसे टीचर या ट्रेनर की तरह बिल्कुल नहीं होना चाहिए। ज़रूरी नहीं कि वह विषयवस्तु के "विशेषज्ञ," हों, हालाँकि विशेषज्ञता महत्वपूर्ण है। फैसिलिटेटर होने के लिए कुछ आवश्यक गुण निम्नलिखित हैं:

- एक सुरक्षित माहौल बनाने की योग्यता होना
- अच्छा श्रोता होना
- चर्चाओं को प्रोत्साहित करने वाला होना
- समूह में पैदा होने वाले टकराव को संभालने और हल करने की क्षमता होना

यह महत्वपूर्ण है कि फैसिलिटेटर को "जेंडर" की अवधारणा और सत्रों के दौरान संबोधित किए जाने वाले मुद्दों की ठोस समझ हो। अपने प्रशिक्षण की तैयारी के तौर पर, फैसिलिटेटर को जेंडर, मर्दानगी और परवरिश से जुड़े अपने स्वयं के अनुभवों और चिंताओं के बारे में आत्म-चिंतन करना चाहिए। इससे फैसिलिटेटर को शांत और खुले तरीके से इन मुद्दों पर चर्चा करने में मदद मिलेगी।

इसी तरह, फैसिलिटेटर को प्रतिभागियों के प्रति संवेदनशील और ज़िम्मेदार होना चाहिए। फैसिलिटेटर को इस बात के लिए सचेत होना चाहिए कि प्रतिभागियों को समूह से अलग विशेष ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है, और कुछ मामलों में, उन्हें पेशेवर सेवाओं और मार्गदर्शन परामर्श की आवश्यकता भी हो सकती है।

विषयवस्तु

अध्याय 1: यात्रा आरंभ होती है 10
अध्याय 2: आओ जानें जेंडर 12
अध्याय 3: परवरिश में जेंडर की सर्वव्यापकता 15
अध्याय 4: पितृसत्ता और मर्दानगी क्या है 17
अध्याय 5: परवरिश पर जेंडर और मर्दानगी का प्रभाव 19
अध्याय 6: सत्ता की चाल 21
अध्याय 7: मानव अधिकार और गरिमापूर्ण जीवन 24
अध्याय 8: मिलकर लेंगे निर्णय 26
अध्याय 9: साझी दुनिया 28
अध्याय 10: बच्चे की देखभाल 30
अध्याय 11: हिंसा नहीं है समाधान 33
अध्याय 12: युवा निर्णयकर्ताओं को तैयार करने की कुंजी! 36
अध्याय 13: बात इच्छाओं और आवश्यकताओं की 38
अध्याय 14: एक पिता की सोच 40
अध्याय 15: पिता की आकाँक्षाएँ 42
अध्याय 16: आगे की यात्रा के लिए तैयार 44
बच्चों के हितों की रक्षा करने वाले कुछ कानून 47
मूल्यांकन पत्र 49

अध्याय 1

यात्रा आरंभ होती है

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- एक साथ आने के उद्देश्य को समझने के लिए।
- प्रतिभागी के सीखने के ग्राफ की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए।
- समूह के अंदर एक टीम भावना पैदा करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- गतिविधि के लिए कथनों की एक सूची
- कुछ कागज़ और पेन
- पूर्व-मूल्यांकन प्रश्नावली

गतिविधि

हवा चली हवा चली

आप, यानी फैसिलिटेटर प्रतिभागियों से शायद पहली बार नहीं मिल रहे होगें। हालाँकि, इस सत्र को इस मैनुअल के माध्यम से प्रतिभागियों के लिए सकारात्मक पितृत्व को समझने और सीखने की शुरुआत करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

फैसिलिटेटर अपना परिचय दें और प्रतिभागियों का स्वागत करें, और उनके साथ पूरे साल के लिए एक साझेदारी का आधार स्थापित करें।

फिर प्रतिभागियों को एक बड़ा गोला बनाने के लिए कहें।

समूह बनाने के लिए फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को अपने-अपने अनुभवों की मदद से समूह बनाने के लिए कहें। फैसिलिटेटर यह कहते हुए शुरू कर सकते हैं – 'हवा चली हवा चली उन लोगों की ओर, जो ....'। उदाहरण के लिए, 'हवा चली हवा चली उन लोगों की ओर, जिन्होंने साइकिल चलाई है'। जिन प्रतिभागियों ने साइकिल चलाई है उन सभी को गोले से बाहर निकल कर एक समूह बनाने के लिए कहें।

इसी तरह के अलग-अलग कथनों के साथ तब तक खेल चलाते रहें जब तक कि हर समूह में लगभग 4-5 प्रतिभागी शामिल नहीं हो जाते।फिर समूहों को एक-दूसरे के बारे में (अपने-अपने समूह के अंदर) मज़ेदार और दिलचस्प बातें/कहानियाँ जानने के लिए 5-8 मिनट का समय दें। हर समूह अपने सदस्यों में से एक सदस्य को चुने जो फिर मज़ेदार और दिलचस्प बातों/कहानियों की मदद से समूह के सदस्यों का परिचय दे।

साराँश :

सभी का परिचय हो जाने के बाद, सभी ने जो बातें साझा की फैसिलिटेटर उसमें से मिलती-जुलती समानताओं के बारे में साथ ही हर एक के जीवन के अनोखे या अलग अनुभवों की बात करते हुए सत्र को समाप्त करें।

समूह बनाने के लिए निम्न कथनों का इस्तेमाल किया जा सकता है:
- जिन्होंने साइकिल चलाई है
- जिन्होंने चुपके से सिगरेट / बीड़ी पीने की कोशिश की है
- जो मेकअप करना पसंद करते हैं
- जिन्होंने अपने पति/पत्नी के साथ लड़ाई के कारण अपने बच्चे को डाँटा है
- जिन्होंने खो-खो / लंगडी टाँग खेला है
- जो लोग नाचना पसंद करते हैं

पूर्व-मूल्यांकन :

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में बैठने के लिए कहें, और सभी को पूर्व-मूल्यांकन प्रश्नावली बाँट दें। फैसिलिटेटर स्पष्ट करें कि प्रश्नों के उत्तर सही या गलत नहीं होते और उनसे कहें कि वे प्रश्नों के उत्तर अपनी जानकारी के हिसाब से दें।

जिन प्रतिभागियों को पढ़ने में कठिनाई हो रही है, उन्हें दूसरों से सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है या फैसिलिटेटर स्वयं भी उनकी मदद कर सकते हैं, लेकिन प्रश्नों के उत्तर प्रतिभागी के अपने होने चाहिए।

पूर्व-मूल्यांकन पूरा हो जाने के बाद, सभी प्रतिभागियों को एक गोले में साथ बुलाएं और आने वाली सभी बैठकों के लिए बुनियादी नियम बनाएँ। नियमकुछ इस तरह के हो सकते हैं:
- सभी बैठकों में समय पर आना
- जो भी कहा जा रहा है उसपर ध्यान देना
- सत्र के दौरान साझा की गई निजी बातों को बाहर दूसरों को न बताना, आदि

अध्याय 2

आओ जानें जेंडर

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- समाज द्वारा बनाई गई जेंडर की अवधारणा को प्रस्तुत करने के लिए।
- यह समझने के लिए कि जेंडर व्यक्तिगत स्तर पर माता-पिता की सोच पर असर डालकर बच्चे की परवरिश को कैसे प्रभावित करता है।

आवश्यक सामग्री:

- फैसिलिटेटर की सुविधा के लिए नाटक के पात्रों की सूची

गतिविधि

कुछ बनकर देखें

सेक्स और जेंडर दो अलग-अलग अवधारणाएँ हैं। सेक्स, शारीरिक/जैविक है, जिसे किसी व्यक्ति के यौन अंगों द्वारा निर्धारित किया जाता है और यह प्राकृतिक है। दूसरी तरफ जेंडर, एक सामाजिक-सांस्कृतिक रचना है, जिसका अर्थ है कि समाज ने व्यवहार के कुछ ख़ास नियम तैयार किए हैं और लोगों से उसका पालन करने की उम्मीद करता है। उदाहरण के लिए, परिवारों में माँ से 'देखभाल करने वाली' होने की उम्मीद होती है, जबकि पिता से 'कमाने वाला' होने की। जेंडर भूमिकाएँ जगह, संस्कृति और समय के हिसाब से अलग-अलग होती हैं।

जेंडर के स्टीरियोटाइप सभी जेंडरों की कुछ विशेषताओं या गुणों के बारे में एक सोच बना देते हैं ताकि उसे आसानी से स्वीकार कर लिया जाए या यह मान लिया जाए है कि ऐसा ही होता है। लड़कियों और लड़कों को अलग-अलग गुण/विशेषताएँ दी जाती हैं। लड़कियों से कमज़ोर, शर्मीली, संवेदनशील, विनम्र, कोमल, शांत, धीरे बोलने वाली, घर पर रहने वाली और परिवार की देखभाल करने वाली आदि होने की उम्मीद की जाती है। हालाँकि, लड़कों को कहा जाता है कि उन्हें साहसी, मज़बूत, स्पष्टवादी, कमाने वाला और परिवार में फैसले लेने वाला होना चाहिए।

यदि कोई पुरुष या महिला ऐसा व्यवहार करे जो उसके जेंडर के लिए निर्धारित व्यवहार से मेल नहीं खाता है, तो माना जाता है कि वे आदर्श / अपेक्षित व्यवहार को स्वीकार नहीं कर रहे हैं।

जो लोग अपने जेंडर के लिए निर्धारित मान्यताओं से अलग व्यवहार करते हैं, उनके साथ जेंडर की घिसीपिटी छवियों के कारण भेदभाव या अनुचित बर्ताव किया जाता है। उदाहरण के लिए मुखर महिलाओं को “धौंस दिखाने वाली” और "नकचढ़ी" कहा जाता है, जबकि मुखर पुरुषों को "लीडर" और "उपलब्धि पाने वाले" जैसे सकारात्मक शब्दों से जोड़ा जाता है। इसी तरह से, जो पुरुष घिसीपिटी छवियों वाले पुरुषों के साँचे में सही नहीं बैठते हैं या जो मर्दाना नहीं लगते या मर्दाने काम नहीं करते हैं, उन्हें 'पोंगा आदमी' या ‘ढुलमुल आदमी' कहा जाता है या समलैंगिक मान लिया जाता है। जब जेंडर की घिसीपिटी छवियों के चलते जेंडर असमानता होती है, तब इसे लिंगवाद या सेक्सिज्म कहा जाता है।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रतिभागियों को एक बड़े घेरे वाला गोला बनाने के लिए कहें। अब उन्हें घड़ी की सुई की दिशा में तेज रफ्तार से चलने के लिए कहें। फैसिलिटेटर जोर से ताली बजाएंगे और सभी प्रतिभागियों को गोले के अंदर मुँह करके खड़ा होना होगा। फिर फैसिलिटेटर उन्हें अपनी जगह पर खड़े रह कर बिना हिले एक मुद्रा (पोज़) बनाने के लिए एक पात्र देंगें। फैसिलिटेटर को कहना है, "(पात्र का नाम लेकर)......... की तरह"।

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को यह देखने के लिए 5 सेकंड का समय दें कि बाकी लोग कैसी मुद्राओं में खड़े हैं। जब फैसिलिटेटर फिर ताली बजाएंगे, तो प्रतिभागी फिर से गोले में चलना शुरू कर देंगे। इसी प्रक्रिया को कई बार अलग-अलग पात्रों के साथ दोहराया जाएगा।

अंत में प्रतिभागियों को बैठने के लिए कहा जाएगा और फैसिलिटेटर गतिविधि पर चर्चा करेंगे। फैसिलिटेटर इस बारे में ज़रूर बात करें कि किस तरह से पुरुषों और महिलाओं के पात्रों के व्यवहार अलग-अलग थे और क्यों?

चर्चा से यह सामने आने की संभावना है कि सुविधा के लिए जेंडर की विभिन्न भूमिकाएँ दी गईं थीं और इतने सालों में ये अनिवार्य बन गई हैं। हालाँकि, बदलते समय के साथ ये बंधन लगने लगी हैं और इनकी कोई ज़रूरत भी नहीं रह गई है। पुरुष और महिलाएँ दोनों ही - शर्मीले, संवेदनशील, देखभाल करने वाले या साहसी, आत्मविश्वासी और मुखर हो सकते हैं। कोई सा भी जेंडर दूसरे जेंडर के अधिकाँश काम कर सकता है, बशर्ते ये काम उनके प्रजनन अंगों से संबंधित न हो।

फैसिलिटेटर निम्नलिखित पात्र दे सकते हैं:

- पुलिसवाले की तरह
- भीड़ भरे बाज़ार में एक महिला की तरह
- गृहणी/ पत्नी की तरह
    - भीड़ भरे बाज़ार में आदमी की तरह
    - टीचर की तरह
    - दुल्हन की तरह
    - पिता की तरह
    - माँ की तरह
    - दूल्हे की तरह
    - किसान की तरह
    - दूल्हे के पिता की तरह
    - दुल्हन के पिता की तरह

मुख्य सीख :

- जेंडर की घिसीपटी छवियाँ समाज द्वारा बनाई जाती हैं और हम उन्हें बनाए रखते हैं।
- घिसीपटी छवियाँ हमारे दिमाग को महिलाओं और पुरुषों के साथ एक तरह के निशिचत लक्षणों, व्यवहारों और भूमिकाओं को जोड़ने के लिए मजबूर करती हैं। उदाहरण के लिए, माँ खाना बनाती है, पुरुषों का आक्रामक होने में कोई बुराई नहीं है, पिता बच्चों को स्नेह नहीं दिखा सकते हैं, आदि।
- घिसीपिटी छवियाँ दोनों जेंडरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं और उनके संपूर्ण विकास को बाधित करती हैं।
- समय और कोशिशों के साथ हम नियमों को तोड़ने और नियमों को फिर से परिभाषित करने में मदद कर सकते हैं।

अध्याय 3

परवरिश में जेंडर की सर्वव्यापकता

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- यह देखने के लिए कि बचपन से ही जेंडर भूमिकाएँ कैसे सिखाई जाती हैं।

आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर / बोर्ड
- स्केच पेन / चॉक

गतिविधि
जेंडर ही जेंडर हर जगह

बार-बार, समाज हमें जेंडर के बारे में एक ख़ास तरीके से सोचने के लिए ज़ोर देता है। हम सभी में बचपन से पारंपरिक मान्यताओं की एक भावना होती है, जो हमने पौराणिक कथाओं, लोकप्रिय मान्यताओं, वीरगाथाओं, लोक कथाओं और इतिहास की कहानियों से आत्मसात की होती है। विचारों का यह मिश्रण पितृसत्तात्मक है। हमारी सामूहिक चेतना पर इसकी मज़बूत पकड़ है और महिलाओं एवं पुरुषों के दर्जे के बारे में हमारी जो समझ है, यह उसकी नींव रखता है।

माता-पिता के रूप में पुरुष और महिलाएँ दोनों अपने जीवन और अपने बच्चों के मन में मौखिक और कई अन्य तरीके के संदेशों से जेंडर के नियमों को मज़बूत करते रहते हैं। जैसे अपनी बेटियों को घर पर रहने के लिए कहना, उन्हें जल्दी शादी करने के लिए मज़बूर करना या पढ़ाई के साथ उन्हें घर के सभी काम करने या सीखने के लिए कहना आदि। जबकि लड़कों को अक्सर अपने भविष्य पर ध्यान देने, संवेदनशील या भावनात्मक न बनने और अपने परिवारों के लिए कमाने वाला बनने के लिए कहना आदि।

हमें जेंडर की समानता के लिए प्रयास करना चाहिए और याद रखना चाहिए कि गणित में भी जब = (के बराबर है) के निशान का इस्तेमाल किया जाता है, इसका मतलब यह होता है कि दोनों संख्याओं का मूल्य समान है, न कि दोनों संख्याएं।

जब बात बच्चों की परवरिश की आती है, तो उन्हें सम्मान और जेंडर समानता के सिद्धांत सिखाने के लिए जेंडर की नकारात्मक और घिसीपिटी छवियों से बचाना बहुत महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि जेंडर की घिसीपिटी छवियाँ पुरुषों और महिलाओं, दोनों को समान रूप से प्रभावित करती हैं।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाँटें और हर समूह को एक चार्ट पेपर और स्केच पेन दे दें।
प्रत्येक समूह को एक भूमिका दी जाएगी, जिसके नज़रिए से वे टीम के अंदर विचार-विमर्श करेंगे, जैसे कि:

1. लड़कों की माँ
2. लड़कों के पिता
3. लड़कियों की माँ
4. लड़कियों के पिता

प्रतिभागियों को, (उनके समूह को दिए गए पात्र के आधार पर) पिछले कई महीनों में उन्होंने अपने बच्चों के साथ किस तरह की बातचीत की होगी, उसके बारे में चर्चा करने के लिए कहें। इसके लिए 10-12 मिनट का समय दें। इन चर्चाओं में खिलौने, खेल, पढ़ाई, कपड़ों का चुनाव, घर का काम, प्रशंसा, घर आने का समय, झगड़े / तर्क, मित्र, पैसे, आदि जैसे पहलू शामिल हो सकते हैं।

फिर समूह एक-एक करके बड़े समूह में अपनी चर्चा प्रस्तुत करें। माता-पिता दोनों के द्वारा दिए गए संदेशों के कुछ उदाहरण होंगे जैसे - लड़कों को कहा जाएगा कि लड़की की तरह न रोएं या महिलाओं और लड़कियों की तरह तैयार होने में बहुत अधिक समय न लगाएँ और लड़कियों को कहा जाएगा कि बहुत अधिक न खाएँ और अपनी काया अच्छी बनाकर रखें या भविष्य में एक बेहतर शादीशुदा जीवन के लिए घर का सारा काम करना सीखें, इत्यादि।

अंत में, फैसिलिटेटर चर्चा का सार निकालते हुए यह बात सामने लाएँ कि हम अपने बच्चों को जो संदेश देते हैं, वो अलग-अलग होते हैं, और ये लड़कों और लड़कियों के लिए इतने अलग क्यों होते हैं? हम मानते हैं कि एक लड़की के लिए सबसे अच्छा उपहार गुड़िया है, जबकि गेंदों या कारों जैसे खिलौनों को लड़के के लिए सही माना जाता है। इन संदेशों से हम उन्हें उनके भविष्य की भूमिकाओं के लिए तैयार करते हैं कि लड़कियों को संवेदनशील होना चाहिए और घर के अंदर रहना चाहिए, जबकि लड़कों को मज़बूत होना चाहिए और परिवार की आर्थिक सहायता करनी चाहिए।

मुख्य सीख :

- लड़कों और लड़कियों की परवरिश के तरीकों में बहुत अधिक फर्क है।
- माँ के साथ बातचीत की तुलना में एक पिता और बच्चे की आपसी बातचीत काफी कम होती है, जो बच्चे के विकास और माता-पिता के साथ उनके रिश्ते को प्रभावित करती है। यह आगे बच्चों में जेंडर भूमिकाओं और मानदंडों को मज़बूत भी करती है।
- प्रतिभागियों को लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए मानदंडों के बारे में अलग तरीके से सोचने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। लड़कों के लिए रोने / संवेदनशील होने की जगह होनी चाहिए या उन्हें घर के कामकाज को साझा करने के लिए कहा जा सकता है और लड़कियाँ अपना करियर चुनें या उन्हें भी अपने भाइयों के समान समय पर घर लौटने की अनुमति होनी चाहिए।

अध्याय 4

पितृसत्ता और मर्दानगी क्या है

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- यह समझ विकसित करने के लिए कि पितृसत्ता ने कैसे मर्दानगी की गलत धारणाएँ बनाई हैं।
- पिता होने के नाते पुरुष पर मर्दानगी के प्रभावों को जानने के लिए।

आवश्यक सामग्री:

- 2 चार्ट पेपर
- रंगीन स्केच पेन
- चिपकाने वाला टेप

गतिविधि

आदमी/मर्द कौन है?

जेंडर भूमिकाएँ समाज के द्वारा पहले से निर्धारित हैं जो शताब्दियों से 'जन्म से मरण तक" निरंतर चलती आ रही हैं। इस विचार को सामाजिक मानदंडों से जिंदा रखा जाता है, जैसे कि - बेटों से परिवार का नाम और वंश आगे बढ़ता है, पिता से पुत्र को संपत्ति मिलती है, या महिलाएँ जन्म से पिता का उपनाम लगाती हैं और शादी के बाद पति का नाम। आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक, सामाजिक और सांस्कृतिक संस्थान इन नियमों को बनाए रखते हैं।

पितृसत्ता एक शब्द है जिसका इस्तेमाल एक ऐसी सामाजिक प्रणाली की पहचान करने के लिए किया जाता है, जिसमें मुख्य शक्ति पुरुषों के पास होती है और राजनीतिक नेतृत्व, नैतिक अधिकार, सामाजिक विशेषाधिकार और संपत्ति के नियंत्रण में उनका ही दबदबा होता है। परिवार के क्षेत्र में, पिता या पिता समान पुरुषों को महिलाओं और बच्चों पर अधिकार होता है। कुछ पितृसत्तात्मक समाज पितृ वंशज भी होते हैं मतलब संपत्ति और उपनाम, पुरुष के वंश द्वारा विरासत में मिलते हैं। ऐतिहासिक रूप से, पितृसत्ता ने विभिन्न संस्कृतियों की सामाजिक, कानूनी, राजनीतिक, धार्मिक और आर्थिक संस्थाओं में अपना रूप दिखाया है। ज़्यादातर समाज, पितृसत्तात्मक व्यवस्था के ढर्रे पर ही चलते हैं। पितृसत्ता काफी हद तक मर्दानेपन को बढ़ावा देती है।

मर्दानगी एक सामाजिक, सांस्कृतिक और एक अस्थायी रचना होती है जो पुरुष वर्ग को कई विशेषाधिकार देने के साथ उन पर अपेक्षित व्यवहार और व्यक्तित्व संबंधी लक्षणों को भी थोपती है। यहाँ, यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि मर्दानगी कई तरह की हो सकती है क्योंकि मर्दानगी की अवधारणा विभिन्न संस्कृतियों और क्षेत्रों में अलग-अलग हो सकती है। फिर भी, मर्दानगी के कुछ आम उदाहरण हो सकते हैं – जैसे पुरुष होने का अर्थ कमाने वाला या स्थायी रोज़गार होना, यह मान्यता कि महिलाओं के मुकाबले पुरुषों को सेक्स की ज़्यादा ज़रूरत होती है, कि पुरुषों को महिलाओं को काबू में रखना चाहिए और पुरुषों को घरेलू काम नहीं करने चाहिए या बच्चे के पालन-पोषण में हाथ नहीं बँटाना चाहिए।

समग्र रूप में मर्दानगी पुरुषों /लड़कों को भी उतना ही प्रभावित करती है जितना कि महिलाओं / लड़कियों को, क्योंकि यह सीमाएं बाँधती है जो दोनों जेंडरों के स्वस्थ मनोवैज्ञानिक विकास को रोकती है। इसके उदाहरण हैं, जैसे लड़कों को परिवार का वित्तीय बोझ उठाने के लिए कहना (कभी-कभी बहुत कम उम्र में), उन्हें रोने, प्यार, देखभाल, स्नेह जैसी भावनाएँ दिखाने की इज़ाजत न देना, क्योंकि इन सबको महिलाओं के गुण माना जाता है।

गतिविधिकासंचालनकैसेकरें :

प्रतिभागियों को 2 समूहों में बाँटें और प्रत्येक समूह को चर्चा करने के लिए और अपने बिंदुओंको चार्ट पेपर पर उतारने के लिए 10 मिनट का समय दें। एक समूह को उन बातों पर चर्चा करनी है जो उनके विचार से एक आदर्श आदमी/मर्द की विशेषताओं, लक्षणों और व्यक्तिव में होती हैं। दूसरे समूह को ऐसे आदमी/मर्द की विशेषताओं, लक्षणों और व्यक्तिव की चर्चा करनी है जो उन्हें लगता है कि मर्दाना नहीं हैं या कम मर्दाना हैं।

चर्चा के बाद, दोनों चार्ट दीवार पर लगा दें, और प्रत्येक समूह से ३ लोग आकर बाकी के प्रतिभागियों के सामने अपनी चर्चा को प्रस्तुत करें। प्रस्तुतियाँ पूरी होने के बाद ही, सुनने वाले बाकी प्रतिभागियों को प्रस्तुत सामग्री की सूची या बहस में अपनी बात जोड़ने का मौका दें, और यह फैलिलिटेटर द्वारा नियंत्रित किया जाए।

फिर फैलिलिटेटर चार्ट पेपर पर लिखी गई बातों का निचोड़ बड़े समूह में बताएँ। ख़ास ज़ोर इस बात पर दें कि जब पुरुष बच्चे के पालन-पोषण के कामों में हाथ बंटाते हैं, स्नेह दिखाते हैं और साथ ही पत्नी और बच्चों की देखभाल भी करते हैं - तब क्या होता है या समाज उन्हें कैसे देखता है।

इसके बाद फैलिलिटेटर इस बात पर चर्चा करें कि समाज द्वारा मर्दानगी की अवधारणा को किस तरह से दिमाग में बैठा दिया जाता है कि इससे एक पिता और बच्चे के रिश्ते पर भी असर पड़ता है, चाहे बच्चे उनके ख़ुद के हों, या उनके आस-पास के।

मुख्य सीखः

- महिलाओं की तरह, पुरुषों को भी समाज द्वारा बक्सों में बंद किया जाता है, जो उन्हें पूरी तरह से और खुल कर जीने से रोकता है। पुरुषों में बच्चों के पालन-पोषण की उतनी ही क्षमता होती है, जितनी कि महिलाओं में कमाने वाले की भूमिका लेने के लिए होती है।
- महिलाओं का मर्दाना होना, पुरुषों का महिला जैसा होने की तुलना में समाज ज़्यादा आसानी से स्वीकार कर लेता है।
- यह लग सकता है कि मर्दानगी से शक्ति मिलती है; हालाँकि, इस शक्ति / विशेषाधिकार को साझा करने से उन्हें रूढ़िवादी विचारों से आज़ादी मिलती है और अपनी ज़िम्मेदारियों को साझा करने के लिए बराबर के साझेदार मिल सकते हैं। यह प्रगतिशील समाज की दिशा में एक कदम हो सकता है।

अध्याय 5

परवरिश पर जेंडर और मर्दानगी का प्रभाव

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- जेंडर और मर्दानगी के सामाजिक तानेबाने पर प्रकाश डालने के लिए।
- जानने के लिए कि सकारात्मक पितृत्व के लिए मानदंडों को बदला जा सकता है।

आवश्यक सामग्रीः:

- 2 छोटे डब्बे - जूते के डब्बे सबसे बढ़िया रहेंगे (एक पर पिता, दूसरे पर माँ लिखा हो)

गतिविधि
डब्बों से बाहर!

जिस रूप में आज हम जेंडर और मर्दानगी के तानेबाने को जानते हैं, वह पुरुषों और महिलाओं दोनों को सीमाओं में बाँधते हैं। ये सीमाएँ बच्चे की परवरिश की पूरी ज़िम्मेदारी महिला या माँ पर डालती हैं। यह न केवल महिला का बोझ बढ़ाती हैं बल्कि पिता और बच्चे के बीच रुकावटें भी पैदा करती हैं। दूसरी ओर पुरुषों से संरक्षक होने की उम्मीद की जाती है, वे या तो अपनी भावनाएँ दिखाने से वंचित हैं या मुद्दों को हल करने के लिए हिंसा का इस्तेमाल कर सकते हैं।

बच्चों की देखभाल और परवरिश के बारे में समाज और संस्कृति चाहे जो भी कहती हो, ध्यान देने की बात यह है कि जन्म देने और स्तनपान कराने के अलावा बच्चों की देखभाल में ऐसा कोई काम नहीं है जिसमें एक पिता हाथ नहीं बंटा सकता है। इस प्रकार बच्चों की देखभाल में माता-पिता की साझेदारी बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है और साथ ही उसके लिए सकारात्मक आदर्श (रोल माडल) देने के लिए भी।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रतिभागियों को अर्ध गोलाकार में बैठने के लिए कहें और दोनों डब्बों को बीच में रख दें। हर प्रतिभागी को पेन और 2-2 पत्रे बाँट दें। माँ और पिता की भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों के बारे में सोचने के लिए उन्हें दो-मिनट का समय दें। अब उन्हें एक पत्रे पर पिता की एक भूमिका और दूसरे पत्रे पर माँ की एक भूमिका लिखने के लिए कहें।

प्रतिभागियों को गहराई से सोचने और आम जवाबों से परे सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। जब सब कोई लिख ले, तो उन्हें एक-एक करके आने और अपने पत्रों को डब्बों में डालने के लिए कहें। जिसका अर्थ है कि जिस पत्रे पर माँ की भूमिका लिखी है, वह "माँ" वाले और दूसरा "पिता" वाले डब्बे में डालना है।

जब सभी प्रतिभागी अपने-अपने पत्रे डब्बों में डाल चुके हों, तब फैसिलिटेटर एक-एक करके पत्रे उठाएँ और प्रतिभागियों को ज़ोर से पढ़कर सुनाएँ। फिर फैसिलिटेटर चर्चा करें कि किसी विशेष भूमिका का किसी विशेष डब्बे में होना क्या सही है? जिन भूमिकाओं के लिए प्रतिभागी सहमत हों कि ये पिता या माँ दोनों के द्वारा किया जा सकता है, उसे डब्बे से बाहर रखें। अगली भूमिका पर जाने से पहले प्रतिभागियों को उस भूमिका का खंडन, चर्चा और स्पष्ट करने के लिए प्रोत्साहित करें। आदर्श रूप में, अंत में अगर कोई भूमिकाएँ डब्बे में बनी रहती हैं, तो वे उन लोगों के जैविक आधार पर होंगी, जैसे कि जन्म देना और स्तनपान कराना माँ की भूमिका हो सकती है।

मुख्य सीखः

- सामाजिक भूमिकाएँ कई बार माता-पिता को अलग-अलग भूमिकाओं के "डब्बों में बंद" कर देती हैं। जबकि केवल जन्म देना और स्तनपान कराना ऐसे काम हैं जो वास्तव में शारीरिक हैं जो माँ द्वारा ही किए जा सकते हैं, बाकी सभी काम माँ और पिता दोनों मिलकर साझा कर सकते हैं।
- माता-पिता के बीच ज़िम्मेदारियों और निर्णय लेने की शक्तियों को साझा करना काफी हल्का महसूस करा सकता है।

अध्याय 6

सत्ता की चाल

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- समझ बनाने के लिए कि मौजूदा ढाँचों और उनके द्वारा शक्ति का निर्धारण कैसे होता है।

आवश्यक सामग्री :

- एक कुर्सी / कुशन
- सभी प्रतिभागियों के लिए पहचान कार्ड /पर्चियाँ

गतिविधि

सिंहासन का खेल!

पितृसत्ता से प्रेरित जेंडर मानदंड यह सुनिश्चित करते हैं कि आम तौर पर पुरुषों के पास ज़्यादा शक्तियाँ हों। हालाँकि, सभी महिलाएँ पूरी तरह शक्तिहीन और अधिकारहीन नहीं होती हैं। कभी-कभी महिलाएँ भी पितृसत्ता के लाभों का आनंद लेती हैं। महिलाएँ पितृसत्ता के मूल्यों और विचारधाराओं को घोट कर पी जाती हैं और इसकी रक्षक भी बन जाती हैं। दूसरी ओर, जो पुरुष पितृसत्तात्मक मानदंडों के अनुसार नहीं चलते हैं, उन्हें इसके सभी फायदे भी नहीं मिलते हैं। इसीलिए सत्ता या शक्ति की चाल को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।

हर व्यक्ति की, उसके वर्ग, जाति, धर्म, नस्ल, रंग, द्वारा तय की गई कई पहचानें होती हैं। ये पहचानें एक-दूसरे के साथ कहीं न कहीं जाकर मिलती हैं और व्यक्ति को शक्ति या शक्तिहीनता के पदों पर बैठाती हैं। सभी सामाजिक पहचानें एक-समान समूह या वर्ग नहीं हैं। इस प्रकार प्रत्येक पहचान समाज में हमारी स्थिति का निर्धारण करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

हालाँकि, जेंडर को एक ऐसी अवधारणा के रूप में देखा जाना चाहिए, जिसके पास कुछ विशिष्ट पहचानों - जो पुरुष के तौर पर शक्ति का आनंद उठाती - को उपेक्षित करने या उनकी शक्ति को कम करने का अधिकार है। संक्षेप में, परिस्थितियाँ महिलाओं को असमान रूप से प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, एक कॉलेज जाने वाली लड़की एक कॉलेज जाने वाले लड़के से अधिक शक्तिहीन होती है, हालाँकि दोनों ही शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। लड़कियों पर लगाई गई पाबंदियाँ लड़कों से कहीं अधिक होती हैं। एक दबंग महिला जो एक परिवार की मुखिया है, उसकी बात करें तो, हम देख सकते हैं कि शक्ति महिला के पास होती है, लेकिन उसका इस्तेमाल पितृसत्तात्मक मानदंडों के सीमित ढाँचे के अंदर ही किया जाता है। इसी तरह, एक कम मर्दाने पुरुष को शायद सम्मान और पितृसत्ता के फायदे न मिलें और समाज और अपने परिवार में उसका मज़ाक भी उड़ाया जाए।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रत्येक प्रतिभागी को एक पहचान कार्ड / पर्ची दें, जो उन्हें दूसरों को नहीं दिखानी है। प्रतिभागियों की संख्या के हिसाब से पहचान कार्ड/ पर्चियों पर दी गई पहचानें दोहराई जा सकती हैं, लेकिन प्रत्येक प्रतिभागी को व्यक्तिगत पहचान कार्ड / पर्ची मिलनी ही चाहिए और प्रत्येक व्यक्ति को गतिविधि में शामिल किया जाना चाहिए। कुर्सी / कुशन को कमरे के बीचों बीच रखना है, और प्रतिभागियों को बताना है कि यह सत्ता का सिंहासन है।

सभी प्रतिभागियों को सिंहासन से 10 से 12 कदम पीछे, दूर-दूर होकर एक बड़े से गोले में खड़ा होने के लिए कहिए। फैसिलिटेटर अलग-अलग स्थितियों के कथनों को पढ़ें और प्रतिभागियों को ध्यान से सुनने के लिए कहें। प्रत्येक कथन में यदि प्रतिभागी का (दी गई पहचान के हिसाब से) जवाब “हाँ” है, तो उन्हें एक कदम आगे लेना है। यदि जवाब “ना” है, तो उन्हें अपनी जगह पर ही खड़े रहना है। हालाँकि सबकी कोशिश सत्ता के सिंहासन तक पहुँचने की होनी चाहिए और प्रतियोगिता यह होनी चाहिए कि कौन वहाँ पहले पहुँचता है।

सभी कथन पूरे हो जाने पर:

- जो लोग आगे पहुँचे हैं उनसे अपनी पहचान दिखाने/बताने के लिए कहें और पूछें कि:
  - वे आगे क्यों हैं?
  - इन परिस्थितियों में (जो पढ़ी गई थीं) कौन सी विशेष पहचानें अधिक शक्तिशाली हैं?
  - वे ज्यादातर पुरुष हैं या महिला?
  - वे अधिक शक्तिशाली क्यों हैं?
  - वे दूसरों के ऊपर किस हद तक अपनी ताकत दिखाते हैं? और कैसे?
- जो लोग पीछे रह गए हैं उनसे अपनी पहचान दिखाने/बताने के लिए कहें और पूछें कि:
  - इन परिस्थितियों में (जो पढ़ी गई थीं) क्या है जो इन समूहों को कम शक्तिशाली बनाता गया है?
  - संसाधनों का नियंत्रण किसके पास है?
  - कौन फैसलों में भाग ले सकता है और उन्हें प्रभावित कर सकता है?
  - इन समूहों को कौन सी शक्ति का अभाव रोकता / पीछे रखता है?

यह चर्चा इस बात के चारों ओर घूमेगी कि किस तरह से जाति, वर्ग, धर्म, शिक्षा, आर्थिक स्थिति, जेंडर आदि समाज में शक्ति की स्थिति को निर्धारित करते हैं और किसी को शक्तिशाली या शक्तिहीन बनाते हैं। हमें इन अंतरों को पहचानने और समझने तथा इनके सामने झुकने की बजाय इन्हें बदलने के लिए काम करने की ज़रूरत है। सत्ता के खेल के लिए हमारी स्वाभाविक प्रतिक्रिया निराशा की हो सकती है और हम बोझ सा महसूस कर सकते हैं; हालाँकि, यह भी हमारी जिम्मेदारी है कि जो भी शक्ति हमारे पास है हम उसका इस्तेमाल हर किसी के फायदे के लिए और सोच-समझकर करें।

पहचानें:

1. गरीब घर की पढ़ने वाली लड़की
2. गरीब घर का पढ़ने वाला लड़का
3. लड़कियों का पिता
4. लड़कों का पिता5. कॉलेज जाने वाली लड़की
6. कॉलेज जाने वाला लड़का
7. लड़कियों की माँ
8. लड़कों की माँ
9. विकलाँग बच्चा
10. विकलाँग लड़की
11. संयुक्त परिवार का मुखिया
12. संयुक्त परिवार में एकल माँ
13. ज़नाना मर्द
14. परिवार की दबंग महिला मुखिया

कथन:

1. जब भी मुझे भूख लगती है मैं खा लेती/ता हूँ
2. घर पर रहने वाले लोग मुझसे विनम्रतापूर्वक और आदर से बात करते हैं
3. मेरी शिक्षा इतनी है कि मुझे नौकरी मिल जाएगी
4. मैं अपनी राय खुल कर बता सकती/ता हूँ
5. मुझे अपने गाँव /समुदाय में सम्मान मिलता है
6. घर पर मुझे हमेशा अपना मनपसंद खाना खाने को मिलता है
7. मैं बिना पाबंदियों के कहीं भी आ या जा सकती/ता हूँ
8. मेरे साथ यौन दुर्व्यवहार होने का खतरा नहीं है
9. मैं अपने खुद के लिए निर्णय लेने में सक्षम हूँ
10. मैंने अपना कैरियर खुद चुना है/चुनूंगी/गा
11. मैं आत्मनिर्भर हूँ
12. मुझे अपनी आमदनी पर पूरा नियंत्रण है/होगा
13. अगर मेरा परिवार आसपास है तो कोई मुझे हाथ भी नहीं लगा सकता
14. मैं अपने परिवार के लिए कीमती हूँ

मुख्य सीख:

- परिवार और बाहर समाज में हमारी जगह/शक्ति क्या होगी, यह जेंडर तय करता है।
- जेंडर के आड़े-तिरछे मानदंड और घिसीपिटी छवियाँ हमें शक्ति की आड़ी-तिरछी चालों के साथ छोड़ देती हैं।
- हमारे समाज के पितृसत्तात्मक ढाँचे के कारण निर्णय लेने की शक्ति परिवार में पुरुषों के हाथ में होती है और महिलाएँ शक्तिहीन रह जाती हैं और बच्चों के पास बहुत कम आदर्श (रोल मॉडल) रह जाते हैं।

अध्याय 7

मानव अधिकार और गरिमापूर्ण जीवन

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- यह स्पष्ट करने के लिए कि महिलाओं और बच्चों सहित हर कोई मानव अधिकारों के साथ पैदा हुआ है।
- प्रतिभागियों को जागरूक बनाने के लिए कि उनका प्रत्येक मानव अधिकार किस तरह ज़रूरी है।

आवश्यक सामग्रीः:

- चार्ट पेपर
- रंगीन पेन
- कैंची
- एक घर का कटा हुआ खाका

गतिविधि

घरौंदा मानव अधिकारों का

मानव अधिकार वह अधिकार हैं जो एक व्यक्ति के पास इसलिए हैं क्योंकि वह एक मनुष्य है। इन्हें मूल आदर्श कहा जा सकता है जिसके बिना एक व्यक्ति मनुष्य होने की गरिमा के साथ नहीं जी सकता। ये अधिकार स्वतंत्रता, समानता और भाईचारे के आदर्शों पर आधारित हैं। मानव अधिकार स्वतंत्रता, न्याय और शांति का आधार हैं। इनका सम्मान करने से व्यक्ति और समुदाय पूरी तरह फलफूल सकते हैं। मानव अधिकारों के विकास की जड़ें विश्वभर में आज़ादी और बराबरी के हर संघर्ष में हैं।

मानव अधिकार अंतरराष्ट्रीय मानक हैं जो सभी जगह सभी लोगों की कठोर राजनीतिक, कानूनी और सामाजिक शोषण से रक्षा करने में मदद करते हैं। मानव अधिकार के उदाहरण हैं जैसे - धर्म चुनने की आज़ादी, किसी अपराध के लिए दोषी ठहराए जाने पर निष्पक्ष सुनवाई का अधिकार, उत्पीड़ित न होने का अधिकार, राजनीतिक गतिविधियों में शामिल होने का अधिकार और गरिमापूर्ण जीवन जीने का अधिकार, आदि। ये अधिकार राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तरों पर नैतिक और कानूनी तौर पर मौजूद हैं। भारत का संविधान अपने नागरिकों को इन मानव अधिकारों के साथ-साथ विभिन्न कानून भी देता है जो उन्हें इन अधिकारों के उल्लंघन से बचाते हैं।

अधिकारों के साथ-साथ ज़िम्मेदारी भी आती है। हमें यह याद रखना चाहिए कि हमारे मानव अधिकारों को दूसरे लोगों के मानव अधिकारों का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। धर्म, वर्ग, जाति, संस्कृति, जेंडर इत्यादि के आधार पर जिस शक्ति का हम लाभ लेते हैं उसे दूसरों का दमन करने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि ये उनके अधिकारों का उल्लंघन होगा।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

सभी प्रतिभागियों को एक अर्ध गोलाकार में बैठाएँ। सुनिश्चित करें कि वे एक दूसरे को देख पाएँ। प्रतिभागियों को यह बताने के लिए कहें कि उनके अनुसार एक मज़बूत घर किस चीज़ से बनता है और उन्हें दीवारों, छत, बीम आदि के साथ घर का खाका (कटआउट) दिखाएँ। अब उनसे पूछिए कि उन्हें खुद को सुरक्षित करने और गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए - किन अधिकारों की ज़रूरत है। उन्हें यह ज़रूर बताएँ कि यह घर अधिकारों का प्रतीक है।

जब समूह सोचना शुरू कर दें, तो वे अपने बिंदुओं को कागज के आयताकार पन्नों पर - जो ईंटों की तरह दिखने चाहिए - साफ-साफ अक्षरों में लिख सकते हैं। सबसे आम जवाब होंगे, जैसे - जीने का अधिकार, स्वतंत्रता, भोजन, शिक्षा, मर्जी से शादी करने, धर्म, अभिव्यक्ति, भाषण, भेदभाव और पक्षपातों के खिलाफ अधिकार, आदि। यदि सूची में कुछ छूट गया है या फैसिलिटेटर कुछ और जोड़ना चाहते हैं, तो वे ऐसा कर सकते हैं।

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को सही शब्दों का चुनाव करने में मदद कर सकते हैं। एक बार जब सभी महत्वपूर्ण अधिकार आ जाएँ, तो प्रतिभागियों को आयताकार पन्ने घर के चारों लगाने के लिए कहें। जब प्रत्येक समूह पन्ने चिपका दे उसके बाद, फैसिलिटेटर इस तथ्य पर ध्यान आकर्षित करें कि अपने घर को सुरक्षित रखने के लिए हमें ऊपर बताए गए सभी अधिकारों की आवश्यकता होती है। यदि एक दीवार गिर जाए तो घर गिर जाएगा, इसी तरह अगर कोई अधिकार छीन लिया जाता है तो हम एक संपूर्ण और गरिमापूर्ण जीवन नहीं जी सकते।

मुख्य सीखः

- हम मानव अधिकारों के साथ पैदा हुए हैं।
- जाति, नस्ल, धर्म, जेंडर आदि चाहे जो भी हो ये अधिकार सभी इंसानों के लिए समान हैं।
- किसी को भी इन अधिकारों से वंचित नहीं किया जा सकता है।
- यदि किसी एक अधिकार का भी उल्लंघन किया जाता है, तो अन्य अधिकार बिखर जाएंगे।
- हर किसी के मानव अधिकारों का सम्मान करना हमारी ज़िम्मेदारी है।

अध्याय 8

मिलकर लेगें निर्णय

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- सहभागितापूर्ण निर्णय लेने की अवधारणा को जानने के लिए।
- मूल्यांकन करने के लिए कि अभी तक समझाई गई अवधारणाएँ कितनी और कैसे समझ आई हैं।

आवश्यक सामग्री :

- सभी प्रतिभागियों के लिए गुब्बारे और पिन
- प्रतिभागियों के लिए मूल्यांकन पत्र
- पेन

गतिविधि

गुब्बारा फटा

सकारात्मक पितृत्व को समझने की इस यात्रा में प्रतिभागी आधे रास्ते तक आ गए हैं। उन्होंने जेंडर और मर्दानगी की अवधारणा और परवरिश पर इसके प्रभावों की पड़ताल की है, सत्ता की अवधारणा और मानव अधिकारों पर इसके प्रभावों को जाना है और आने वाले सत्रों में इन्हें और विस्तार से जानेंगे। इस सत्र में वे सहभागितापूर्ण तरीके से निर्णय लेने की अवधारणा को जानेंगे और मध्य अवधि के मूल्यांकन के माध्यम से अपनी अब तक की ज्ञान यात्रा को देखेंगे।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

सबसे पहले फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को 2 समूहों में बाँट दें। एक समूह को कमरे के अंदर रहने के लिए कहें और दूसरे समूह को बाहर जाने के लिए कहें। अंदर वाले समूह के सदस्यों को गुब्बारे दे दें और उन्हें गुब्बारे फुलाकर अपने पास रखने के लिए कहें। इस समूह को कोई और निर्देश नहीं देना है। इस बीच, बाहर वाले दूसरे समूह को निर्देश देना है कि उन्हें अंदर वाले समूह के गुब्बारे लेकर फोड़ने हैं। जब अंदर वाले समूह में सभी अपने गुब्बारे फुला लें, तो बाहर वाले समूह को अंदर बुलाएँ। अब दोनों समूहों को आपस में एक-दूसरे के साथ 2-3 मिनट के लिए छोड़ दें। फैसिलिटेटर ध्यान से देखें कि गुब्बारों को फोड़ने के लिए क्या-क्या तरीके अपनाए जाते हैं और गुब्बारा फूटने पर उसके मालिक की प्रतिक्रिया क्या होती है।

इसके बाद भूमिकाओं को बदलकर खेल दोबारा करें। इस बार जो समूह पहले बाहर था वह अंदर रहेगा और अंदर वाला बाहर। अंदर वाले समूह को गुब्बारे दें और फुलाने के लिए कहें। बाहर वाले दूसरे समूह को निर्देश दें कि उन्हें किसी भी तरह से गुब्बारा लेना है। जब अंदर वाले तैयार हो जाएँ तो, बाहर के समूह को अंदर बुला लें। दोबारा प्रतिभागियों को 2-3 मिनट के लिए एक-दूसरे के साथ छोड़ दें। फैसिलिटेटर ध्यान से देखें कि गुब्बारों को लेने के लिए क्या-क्या तरीके अपनाए जाते हैं और गुब्बारा फूटने/छिन जाने पर उसके मालिक की क्या प्रतिक्रिया होती है। फिर फैसिलिटेटर सभी प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में बैठने और गतिविधि के बारे में सोचने के लिए कहें।

मुख्य सीखः

- बहुत बार आक्रामक होना एक आसान तरीका लग सकता है लेकिन यह कभी भी किसी के लिए फायदेमंद नहीं होता है।
- सहमति का मतलब होता कि आप उस कार्यवाही/काम के अच्छे और बुरे पहलुओं को पहले स्पष्ट रूप से समझाते हैं।
- कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले परिवार के हर सदस्य को अपनी समझ से अपनी बात रखने का मौका देना चाहिए, ख़ासकर जब निर्णय उनसे संबंधित हो।
- चर्चा के बाद प्रतिभागी एक बड़े गोले में बैठकर मध्यावधि-मूल्यांकन प्रश्नावली भरेंगे। उन प्रतिभागियों का ध्यान रखें जिन्हें पढ़ने-लिखने में कठिनाई है, वे दूसरों से या फैसिलिटेटर से सहायता ले सकते हैं लेकिन जवाब उन्हें अपने खुद के देने होंगे।
- जब सभी मध्यावधि-मूल्यांकन पूरा कर लें तो, सभी प्रतिभागियों को एक साथ बुलाएँ और उन्हें सफल तरीके से ६ महीने की साझेदारी और इस साझी यात्रा के लिए बधाई दें।

अध्याय 9

साझी दुनिया

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- महिलाएँ / माताएँ घर के काम और बच्चों की देखभाल में जो समय और मेहनत लगाती हैं उसके मूल्य को पहचानने के लिए।
- पुरुषों को घर के काम और बच्चों की देखभाल को अपनी दैनिक गतिविधियों में प्राथमिकता देने में सहायता करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- कागज
- रंगीन पेन

गतिविधि
बोलने वाली मूर्तियाँ

दुनिया बदल रही है। पहले, माता-पिता की भूमिका इतनी लचीली नहीं थी: पुरुष काम करने जाते थे और महिलाएँ घरेलू मामलों की देखभाल करती थीं, लेकिन अब,देखभाल करने वालों के रूप में पुरुषों की स्वीकृति बढ़ रही है। जेंडर समानता में घरेलू ज़िम्मेदारियों को साझा करना शामिल है जिसमें दोनों साझेदारों को बच्चों की देखभाल और घरेलू कामों को समान रूप से साझा करना चाहिए।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर उन्हें 4 टीमों में बाँट दें। प्रत्येक टीम में 3-5 प्रतिभागी हो सकते हैं। हर टीम को एक-एक विषय दे दें:

- महिलाएँ घर पर जो काम करती हैं (घर और बच्चों की देखभाल)
- महिलाएँ घर के बाहर जो काम करती हैं
- पुरुष घर पर जो काम करते हैं (घर और बच्चों की देखभाल)
- पुरुष घर के बाहर जो काम करते हैं

चर्चा के लिए उन्हें 10-12 मिनट का समय दें। चर्चा विशेष रुप से इस बात पर केंद्रित करनी चाहिए कि उनका विषय (उदाहरण के लिए, पुरुष घर पर जो काम करते हैं) बच्चे के साथ उनके रिश्ते को कैसे प्रभावित करता है।

फिर उन्हें अपनी चर्चा को सभी प्रतिभागियों के सामने मानव मूर्तियों के रूप में प्रस्तुत करने के लिए कहें। प्रस्तुति, चर्चा और प्रक्रिया बड़े समूह में करें और यह कार्य उन्हें बिना बोले और बिना हिले मूर्तियों के रूप में करना है।

निम्नलिखित पहलुओं पर चर्चा करें:

- महिलाएँ अपने काम (घरेलू या पेशेवर) और बच्चों की देखभाल की ज़िम्मेदारियों में संतुलन कैसे बनाए रखती हैं?
- पुरुष / पिता अपने समय की प्राथमिकता कैसे अलग तरह से तय करें जिससे वे बच्चों की देखभाल और अन्य घरेलू कामों में अधिक ज़िम्मेदारियाँ उठा सकें?

मुख्य सीखः

- समाज ने घर से बाहर आर्थिक गतिविधियों और नियमित घरेलू कार्यों के लिए जो दो-आधारी (बाइनरी) मानदंड बनाए हैं, उन पर बातचीत की जा सकती है और उन्हें बदला भी जा सकता है।
- जेंडर समानता आधारित संरचनाएँ परिवारों के समग्र विकास के लिए फायदेमंद होती हैं।

अध्याय 10

बच्चे की देखभाल

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- बच्चे की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पुरुषों की क्षमता पर विचार करने के लिए।
- घिसीपिटी छवियों -जैसे महिलाएँ बच्चों की देखभाल और परवरिश प्रदान करने के लिए स्वाभाविक रूप से बेहतर तैयार हैं - पर सवाल करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- सभी प्रतिभागियों के लिए ए 4 आकार के कागज़
- स्केच पेन / साधारण पेन
- विषय और प्रश्नों के साथ लिखीहुई पर्चियाँ

गतिविधि

रोना कभी नहीं रोना

नवजात शिशु की देखभाल रोमांचक हो सकती है, लेकिन माता-पिता के लिए यह थकाने वाला और तनावपूर्ण समय भी हो सकता है। शिशु अपनी बात शब्दों के साथ व्यक्त नहीं कर सकते, इसलिए वह रोते हैं। हालाँकि, हर बच्चे का रोना अलग है और इसकी आवृत्ति भी अलग है। यह भी पाया गया है कि कई बार शिशु को पता नहीं होता कि वह क्यों रो रहे हैं। महत्वपूर्ण कारक फिर भी यही है कि माता-पिता जो स्नेह या आराम शारीरिक तौर पर प्रदान करते हैं (जैसे बच्चे को गले लगाना, झुलाना, और खिलाना), इसके माध्यम से वे शिशु की आवश्यकताओं को समझना सीखते हैं। अक्सर यह गलतफहमी होती है कि पिता के मुकाबले माता अपने बच्चे को बेहतर समझती है, यह शायद सच है, लेकिन केवल इसलिए कि पिता की तुलना में वह अपने बच्चे को समझने में अधिक समय लगाती है। यदि कोई पिता अपने बच्चे के साथ हर दिन अच्छा खासा समय बिताता है तो यह अनिवार्य है कि उसकी समझ और बच्चे के साथ उसका बंधन भी एक माँ के जितना ही मज़बूत होगा।

यह एक आम मिथक भी है कि केवल महिलाएँ ही जैविक रूप से अपने बच्चे की देखभाल करने में सक्षम होती हैं। एक नए अध्ययन से पता चला है कि पिता बनना पुरुषों में भी टेस्टोस्टेरोन में कमी लाकर हार्मोनल परिवर्तन पैदा करता है, जिससे उन्हें बेहतर पिता बनने में मदद मिलती है। टेस्टोस्टेरोन में इस कमी का अर्थ यह नहीं है कि पुरुष अपनी यौन इच्छा खो देते हैं न ही यह यौन गतिविधि में बाधा डालती है बल्कि टेस्टोस्टेरोन की यह कमी पिता और बच्चे के एक मज़बूत बंधन को आसान बनाती है, और पिता के शरीर को शिशु के साथ मज़बूत जैविक और मनोवैज्ञानिक संबंध विकसित करने के लिए अधिक खुला बनाती है।

पुरुष शिशुओं की देखभाल करने में सक्षम हैं और अपने बच्चों की सभी आवश्यकताओं (स्तनपान को छोड़कर) को संतुष्ट कर सकते हैं। मातृत्व और पितृत्व की भूमिकाएँ सामाजिक तानाबाना हैं, अर्थात् ये समाज द्वारा बनाई गई हैं और प्राकृतिक नहीं हैं। पर्याप्त अभ्यास के साथ, कोई भी व्यक्ति एक सक्षम देखभालकर्ता बन सकता है। यह माना जाता है कि जो पिता घर के बाहर काम करते हैं, उन्हें भी शिशु को रोजाना कम से कम 30 मिनट ज़रूर देने चाहिए। आम तौर पर, बच्चे का काम माँ करती है और पिता उसके साथ खेलते हुए समय बिताते हैं। हालाँकि, बच्चे के साथ खिलाने-पिलाने, नहलाने, गाना सुनाने, झुलाने और तैयार करने जैसी गतिविधियों में शामिल होना एक भावनात्मक संबंध बनाता है जो विशेष संबंध विकसित करने के लिए आवश्यक होता है।

विषय 1: एक रात, बच्चा लगातार रोने लगता है जबकि पहली बार माता-पिता बने युवा, पागलों की तरह बच्चे को चुप कराने के तरीकों की तलाश करते हैं।

प्रश्न:

1. इसमें समुदाय और हमारे सामाजीकरण का तरीका क्या भूमिका निभाता है?
2. परिवार में एक नया बच्चा आने से पति-पत्नी के रिश्ते पर क्या असर पड़ता है?
3. पुरुष अपनी देखभाल करने वाली भूमिकाओं में एक-दूसरे का समर्थन कैसे कर सकते हैं?

विषय 2: एक रात, बच्चा लगातार रोना शुरू कर देता है, जहाँ माँ बच्चे को चुप कराने की कोशिश कर रही है, वहीं पिता बिना परेशानी के आराम से सो रहा है।

प्रश्न:

1. बच्चों को विशेष रूप से शिशुओं की देखभाल करने में पिता भाग क्यों नहीं लेते हैं?
2. क्या है जो पिता के लिए देखभाल करने में भाग लेना मुश्किल बनाता है?
3. बच्चे की देखभाल करने में किसे अधिक कठिनाई होती है? माँ या पिता को? और क्यूँ?

विषय 3: एक रात, बच्चा लगातार रोना शुरू कर देता है, पिता बच्चे के रोने के बारे में माँ पर चिल्लाता है।

प्रश्न:

1. अगर आप (पिता) माँ से नाराज हों, तो क्या किया जाना चाहिए?
2. अपने बच्चे की देखभाल करने में अधिक शामिल होने के लिए आप कौन सी एक या दो चीजें कर सकते हैं? इससे माँ पर क्या प्रभाव होगा?
3. ऐसी 1-2 चीजें कौन सी हैं जो आप बच्चे के साथ मिलकर कर सकते हैं?

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रतिभागियों को 3 समूहों में बाँट दें और प्रत्येक समूह को एक विषय, कागज़ और स्केच पेन / साधारण पेन प्रदान करें।

उन्हें अपने विषय पर एक नाटक तैयार करने और दिए गए सवालों के जवाब देने के लिए लगभग 15 मिनट का समय दें। प्रत्येक समूह को अपना नाटक और चर्चा पेश करने के लिए 5 मिनट दिए जाने चाहिए।

3 अलग-अलग प्रकार के पिताओं पर बड़े समूह में चर्चा करें लेकिन तीनों समूहों के प्रस्तुतीकरण करने के बाद ही चर्चा को प्रोत्साहित करें।

मुख्य सीखः

- बच्चे के पालन-पोषण की ज़िम्मेदारी का असर व्यक्ति का अपनी पत्नी, व बच्चे के साथ संबंध पर पड़ता है।
- माता व पिता दोनों ही बच्चों की देखभाल करने के लिए समान रूप से सक्षम होते हैं और दोनों का ही योगदान महत्वपूर्ण है।
- शिशु की देखभाल के दौरान नई माँ को सहायता की ज़रूरत होती है और इसके लिए वह बच्चे के पिता की ओर देखती है।
- बच्चे के पालन-पोषण में आपकी भागीदारी से अपने परिवार के साथ आपका रिश्ता मज़बूत हो सकता है।

अध्याय 11

हिंसा से दूर रहना है आसान

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- परिवारों, बच्चों के बीच और दम्पतियों के बीच में होने वाली हिंसा पर चिंतन-मनन करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- 4 चार्ट पेपर
- मार्कर कलम / स्केच पेन
- प्रत्येक समूह के लिए परिस्थितिगत केस स्टडी की प्रतियाँ
- प्रश्नों के 4सेट

गतिविधि
स्थिति का उपचार

हिंसा के लिए कोई बहाना नहीं है। किसी भी परिस्थिति में यह उचित नहीं है। जब हमें गुस्सा आता है, तब खुद को नियंत्रित करने की ज़िम्मेदारी हमारी होती है। हम टकरावों के बारे में बात करने और समाधान खोजने के अधिक प्रभावी तरीके सीख सकते हैं। स्पष्ट तरीके से बोलना निष्क्रिय या आक्रामक होने के मुकाबले अधिक शक्तिशाली तरीका है। व्यक्ति छोटा हो या बड़ा, हर व्यक्ति सम्मान और शारीरिक, मौखिक, मनोवैज्ञानिक, यौन या अन्य किसी भी तरह की आक्रामकता के प्रति संरक्षण प्राप्त करने का हकदार है। हिंसा से मुक्त जीवन जीना एक मानव अधिकार है जो कभी नहीं खोता है, चाहे हमारी गलती ही क्यों न हो।

हालाँकि ज्यादातर पुरुष अपने बचपन में हिंसा का अनुभव करते हैं और इस तरह मुख्यतः टकराव को हिंसा के द्वारा निपटाना सीख सकते हैं, उनका यह कर्तव्य है कि वे इस हिंसा को न दोहराएँ। हिंसा को रोकना, सहायता प्राप्त करना और पीढ़ियों के बीच इसकी श्रृंखला को तोड़ना संभव है। बच्चों को अपने माता-पिता के अतीत या वर्तमान की समस्याओं का दोषी नहीं ठहराया जा सकता है, और पिछले अनुभवों का गुस्सा उनपर नहीं निकाला जाना चाहिए।

बच्चों के विरुद्ध हिंसा आम तौर पर शारीरिक सज़ा के रूप में सामने आती है और इसे अनुशासन सिखाने के तौर पर उचित ठहराया जाता है। इस प्रकार की हिंसा ज्यादातर देशों में अभी भी स्वीकार्य व्यवहार के रूप में देखी जाती है। हिंसा का चक्र आत्मीय रिश्तों में महिलाओं के विरूद्ध हिंसा की स्थितियाँ बनाता है, क्योंकि जिन बच्चों को शारीरिक रूप से सज़ा मिलती है वो सीखते हैं कि मज़बूत या अधिक शक्तिशाली व्यक्ति कमजोर को सज़ा दे सकता है।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

प्रतिभागियों को 4 समूहों में बाँट दें और उन सभी समूहों को केस स्टडी, प्रश्नों के एक सेट के साथ, चार्ट पेपर और मार्कर पेन / स्केच पेन भी दे दें।

प्रतिभागियों को केस स्टडी पर चर्चा करने और सवालों के जवाब देने के लिए 12-15 मिनट का समय दें। उन्हें अपनी चर्चा के बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखने के लिए कहें।

बड़े समूह में अपनी चर्चा पेश करने के लिए प्रत्येक समूह को 5-6 मिनट का समय दें।

सभी समूहों द्वारा प्रस्तुति किए जाने के बाद ही, अतिरिक्त प्रश्न, प्रश्न-उत्तर और बहस पर विचार करना चाहिए।

मुख्य सीखः

- क्रोध एक प्राकृतिक भावना हो सकती है, लेकिन विस्फोट नहीं है। हिंसा – चाहे भावनात्मक हो, शारीरिक, मौखिक, या गैर-मौखिक, इसका असर परिवार पर ज़रूर पड़ता है।
- हिंसा अधिक हिंसा पैदा करती है, हिंसक पृष्ठभूमि से आने वाले बच्चों द्वारा दूसरों पर हिंसा करने की संभावना अधिक होती है।
- हिंसा से बचने का हमेशा कोई न कोई तरीका होता है, स्थिति से दरू जाएँ और अपनी प्रतिक्रिया और इसके नतीजों पर दोबारा सोचें।

स्थिति संबंधी केस स्टडी

प्रिया और राकेश की शादी को सिर्फ एक साल ही हुआ था और वे अपने पहले बच्चे का इंतजार कर रहे थे। वे एक नन्हीं सी जान के बारे में खुश थे जिसका वे अपने जीवन में स्वागत करने जा रहे थे। जैसे-जैसे महीने बीतते गए व दोनों गर्भावस्था के कारण शारीरिक परिवर्तनों को देख-देख कर खुश हुए। समुदाय की प्रथा के अनुसार जल्दी ही प्रिया का प्रसव के लिए अपने घर जाने का समय आ गया। अगले कुछ महीनों में, प्रिया ने महसूस किया कि राकेश उससे दूर हो ताजा रहा है। बच्चे के जन्म के समय, राकेश को काम पर पदोन्नति नहीं मिली इससे वह विशेष रूप से चिंतित हो गया क्योंकि वह एक आर्थिक रूप से सुरक्षित घर बनाना चाहता था, खासकर अब जब कि उनका बच्चा था।उसने अगले साल पदोन्नति को सुरक्षित करने के लिए लंबे समय तक काम करने का फैसला किया।

जब प्रिया बच्चे के साथ घर वापस आई, राकेश ने उसे छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ा और बहुत भावनात्मक होते देखा। शुरू में उसने उससे बात करने की कोशिश की, लेकिन उसका हाल का व्यवहार उसके लिए इतना अजीब था कि अनजाने में वह उसे टालने लगा और काम पर अधिक समय बिताने लगा। जब वह थका हुआ घर आता, रोता बच्चा, उसकी चिड़चिड़ा पत्नी उस पर बोझ बन जाते, तो उसने अपने चचेरे भाई और दोस्तों के साथ रातें गुज़ारना शुरू कर दिया, ताकि वह तनाव कम कर सके और कुछ अच्छा आराम पा सके। जब प्रिया ने उससे पूछना शुरू किया, तो उसने अपनी सारी निराशा उस पर निकाल दी। धीरे-धीरे अपनी पत्नी पर चिल्लाना एक आम घटना बन गई। प्रिया पूरे घर और अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए अकेली रह गई थी। जब बच्चा अच्छी तरह सोकर और एक खुश मूड में उठता था, तो राकेश को अपने बच्चे के साथ खेलना अच्छा लगता था। हर बार जब वह बड़े शहर में जाता तो बच्चे के लिए महंगे उपहार, कपड़े और खिलौने लाता। लेकिन उसे थोड़ा सा संकेत मिलने लगा कि उसका बच्चा उससे थोड़ा डरता था, और राकेश ने खुद को आश्वस्त किया कि यह डर नहीं था, बल्कि उसके लिए बच्चे का सम्मान था।

अगले 15 सालों में राकेश ने बहुत मेहनत की और घर में बहुत कम समय दिया। समय के साथ बुरी भाषा और कुछ थप्पड़ आते और जाते रहे, और प्रिया शायद ही कभी लड़ी। अगर उसका बच्चा प्रिया की रक्षा करने और बचाव करने की कोशिश करता, तो बच्चा भी गुस्से में पिसता और उसे भी बुरी तरह पीटा गया। बच्चे के नंबर कम आने लगे और इसने राकेश का गुस्सा और बढ़ा दिया क्योंकि वह अपने बच्चे को एक अच्छे कॉलेज में डालने के लिए पैसों की बचत कर रहा था। इस क्रोध के परिणामस्वरूप सजा सख्त होती गई, धूप में खड़े होने के बदले छड़ी से मार पड़ने लगी। इस सबने राकेश को एक अलग आदमी बना दिया - अब वह शायद ही कभी प्रिया के साथ बात करता था, और चाहते हुए भी, वह अपने बच्चे के लिए समय नहीं निकाल पाता था। एक दिन, उसे अपने बच्चे के स्कूल के प्रिंसिपल द्वारा बुलाया गया क्योंकि उसने एक युवा छात्र को निर्दयतापूर्वक धमकाया था। राकेश यह सुनकर बहुत हैरान था और सोच रहा था कि उसकी कड़ी मेहनत भरी परवरिश में कहाँ पर गलती हो गई थी।

प्रश्नों का सेट 1:

1. क्या पुरुषों के लिए हिंसा का उपयोग किए बिना अपनी हताशा या क्रोध को व्यक्त करना मुश्किल है? क्यों या क्यों नहीं?
2. अक्सर, हम जानते हैं कि टकराव में हिंसा के उपयोग से कैसे बचें, लेकिन कभी-कभी ऐसा नहीं हो पाता है। क्यूँ?
3. आपके घर में या आम तौर पर घरों में असहमति या टकराव के मुख्य कारण क्या हैं?

प्रश्नों का सेट 2:

1. इस स्थिति संबंधी केस स्टडी का मूल कारण क्या था?
2. तर्कों को बढ़ने से रोकने के कुछ तरीके क्या हो सकते हैं? क्या ये यथार्थवादी हैं? क्यों या क्यों नहीं?
3. क्या हिंसा का सामना करने और हिंसा करने के बीच कोई संबंध है?

प्रश्नों का सेट 3:

1. क्या प्रतिभागी कोई ऐसा उदाहरण दे सकते हैं जिसमें वे किसी चीज पर अपने बच्चे या साथी के साथ दृढ़ता से असहमत थे, लेकिन हिंसा या चिल्लाए बिना इसे हल किया?
2. ऐसा एक तरीका क्या हो सकता है जिससे पुरुष अपने साथी के खिलाफ निराशा या क्रोध जैसी अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं?
3. उनके बच्चे के खिलाफ हिंसा के बारे में क्या कहेंगे?

प्रश्नों का सेट 4:

1. केस में किस-किस तरह के दुर्व्यवहार हैं, पहचान करें।
2. एक निष्क्रिय या आक्रामक तरीके की तुलना में एक स्पष्ट तरीके से बातचीत करने के क्या फायदे हैं?
3. यदि आप राकेश होते, तो आप इस केस में क्या अलग करते?

अध्याय 12

युवा निर्णय-कर्ताओं को तैयार करने की कुंजी!

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- जानने के लिए कि हिंसा बच्चे के विकास को कैसे प्रभावित करती है ।

आवश्यक सामग्री :

- 2 चादरें
- 2 A4 आकार के पन्ने जिस पर "सकारात्मक प्रभाव" और "नकारात्मक प्रभाव" लिखा हो
- हर प्रतिभागी के लिए 2 A4 आकार के पन्ने
- स्केच पेन
- चिपकाने वाली टेप
- चादरें बांधने के लिए सुतली

गतिविधि

परतों में छिपी हिंसा

बच्चों की परवरिश परिवार का एक महत्वपूर्ण काम है। समाजीकरण का सबसे पहला स्थान परिवार होता है लेकिन इसके साथ इसमें बच्चों को बाहर से घिसीपिटी छवियों के जो संदेश मिलते हैं उन्हें गलत सिद्ध करने की क्षमता भी होती है। "बच्चों में सही निर्णय लेने की अक्ल नहीं होती" यह एक आम घिसीपिटी मान्यता है जिसे चुनौती दी जानी चाहिए। यही कारण है कि अक्सर बच्चों को उन पहलुओं पर निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल नहीं किया जाता है जो उनके कल्याण और विकास के लिए आवश्यक होती हैं। हालाँकि, यदि बच्चों को छोटी उम्र से ही निर्णय में शामिल किया जाता है, तो यह देखा गया है कि वे बेहतर निर्णय लेने वाले और ज़िम्मेदार वयस्क बनते हैं।

माता-पिता के रूप में जब हम बच्चों को नकारात्मक संदेश देते हैं (भले ही इरादा न हो) तो इससे यह संभावना बढ़ जाती है कि वे वही बन जाएंगे जो हम नहीं चाहते हैं। नकारात्मक संदेशों परिणाम शायद ही कभी सकारात्मक में बदलेगा। मारने-पीटने का सहारा लेना एक आम बात हो सकती है, लेकिन शायद ही कभी इसके परिणाम स्वरूप बच्चे का सकारात्मक विकास होगा। अक्सर उन परिवारों के लड़के जहाँ पिता दुर्व्यवहार करने वाले होते हैं, वे भी आक्रामक तरीके अपनाने वाले ही बन जाते हैं।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

सत्र शुरू होने से पहले, फैसिलिटेटर को दोनों चादरें लटका कर कमरे को तैयार करना है। चादरों के बीच में "सकारात्मक प्रभाव" और "नकारात्मक प्रभाव" लिखे कागज चिपकाने हैं और ये प्रतिभागियों की तरफ होने चाहिए। सत्र की शुरूआत में फैसिलिटेटर हर प्रतिभागी को 2 A4 आकार के पन्ने और पेन बाँट दें। अब प्रतिभागियों को दोनों पन्नों को बीच में से फाड़ कर 4 बराबर हिस्से करने के लिए कहें ताकि सबके पास 4 पन्ने हो जाएँ।

फिर फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को 8-10 मिनट का समय यह सोचने के लिए दें कि बचपन में किस तरह के संदेश उन्हें मिले, या उन्होंने बच्चों को दिए या दूसरे लोगों को बच्चों को देते हुए देखा।

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को निम्नलिखित पहलुओं पर विचार करने और उन्हें दिए गए पन्नों पर लिखने के लिए कहें:

- नकारात्मक संदेश
- नकारात्मक संदेशों का नकारात्मक प्रभाव
- सकारात्मक संदेश
- सकारात्मक संदेशों का सकारात्मक प्रभाव

इसके बाद, प्रतिभागियों को अपने पन्ने चादर पर निम्नलिखित क्रम में लगाने के लिए कहें:

- नकारात्मक प्रभाव शीर्षक वाली चादर
    - नकारात्मक संदेश वाले पन्ने चादर के ऊपरी आधे हिस्से में लगाने हैं
    - नकारात्मक प्रभाव वाले पन्ने चादर के निचले आधे हिस्से में लगाने हैं
- सकारात्मक प्रभाव शीर्षक वाली चादर
    - सकारात्मक संदेश वाले पन्ने चादर के ऊपरी आधे हिस्से में लगाने हैं
    - सकारात्मक प्रभाव वाले पन्ने चादर के निचले आधे हिस्से में लगाने हैं

जब हर कोई अपने संदेशों को चिपकाना खत्म कर ले उसके बाद, फैसिलिटेटर पहले प्रत्येक नकारात्मक संदेश और उसके बाद उसका प्रभाव ज़ोर से पढ़ें और उसके बाद सकारात्मक संदेश और उसके प्रभावों को पढ़ें। फिर वे उन संदेशों के उदाहरणों को लेते हुए प्रतिभागियों के साथ सकारात्मक और नकारात्मक संदेश के प्रभावों पर चर्चा करें। नकारात्मक संदेश के कुछ ऐसे उदाहरण सामने आ सकते हैं जैसे "सुअर की तरह मत खाओ", "तुम लड़की हो फिर तुम्हारे सारे दोस्त सिर्फ लड़के क्यों हैं?" या "अपनी पढ़ाई पर ध्यान दो आगे जिंदगी में आपको और ज़िम्मेदार बनना है"। जबकि सकारात्मक संदेश ऐसे हो सकते हैं जैसे "असफलता से मत डरो, नई चीजें करने की कोशिश करो, हम तुम्हारे साथ हैं" या "मुझे बहुत गर्व है कि तुम संगीत में इतना अच्छा कर रहे हो"।

मुख्य सीख:

- नकारात्मक संदेश अक्सर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जबकि बच्चे की वृद्धि और विकास के लिए सकारात्मक संदेश आवश्यक हैं।
- अपने बच्चों को महत्व दें और उनके विचारों का सम्मान करें।
- माता-पिता के रूप में यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपने बच्चों को ऐसा माहौल दें जिसमें वे ख़ुद चीज़ें चुन सकें, अपने निर्णय ले सकें और अपनी चिंताओं / विचारों को खुलकर बता सकें ताकि वे एक संतुलित इंसान बन सकें।

अध्याय 13

बात इच्छाओं और आवश्यकताओं की

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- बच्चों को किस तरह के समर्थन की आवश्यकता होती है समझने के लिए।

आवश्यक सामग्रीः:

- 4 चार्ट पेपर जिन पर निम्नलिखित शीर्षक लिखे होंः
- लड़की की आवश्यकताएँ
- लड़के की आवश्यकताएँ
- लड़की की इच्छाएँ
- लड़के की इच्छाएँ

गतिविधि
चार कोने

समय बीतने के साथ बच्चों की इच्छाएँ और आवश्यकताएँ बदल जाती हैं। जहाँ बच्चों की स्वस्थ वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण सभी ज़रूरतों को पूरा किया जाना चाहिए, वहीं इच्छाओं के लिए प्राथमिकता तय करने की ज़रूरत हो सकती है क्योंकि विभिन्न कारणों से सभी इच्छाओं को पूरा नहीं किया जा सकता है।

हालाँकि, बच्चों की इच्छाओं को अस्वीकार करते समय भी एक आदर की भावना के साथ किया जाना चाहिए और अस्वीकार करने की वजह समझानी चाहिए। इससे उन्हें पारिवारिक स्थितियों की बेहतर समझ मिलती है और उन्हें समय के साथ धीरे-धीरे परिपक्व होने का मौका मिलता है। उनकी इच्छाओं का मज़ाक न बनाने और स्पष्टीकरण देने से वे सम्मानित महसूस करते हैं, जिससे वे दूसरों का सम्मान करना और अस्वीकृति को स्वस्थ तरीके से लेने में सक्षम होना सीखते हैं।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

फैसिलिटेटर 'इच्छाओं' और 'आवश्यकताओं' के बीच फर्क के बारे में बात करते हुए शुरुआत करें। फिर फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को 10 मिनट दें और उनसे यह सोचने के लिए कहें कि उनके विचार से लड़कियों और लड़कों की क्या 'इच्छाएँ' और 'आवश्यकताएँ' होती हैं। इसी बीच फैसिलिटेटर कमरे की चारों दीवारों पर 4 चार्ट पेपर लगा दें और प्रतिभागियों को स्केच पेन बाँट दें।

उसके बाद फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को चार्ट पेपरों के चारों ओर (बिना किसी विशेष क्रम में) घूमने के लिए कहें और उनसे प्रत्येक चार्ट पर उसके शीर्षक के अनुसार कम से कम एक कथन लिखने के लिए कहें, जैसे कि 'लड़के की आवश्यकताएँ' वाले चार्ट पर लड़कों की ज़रूरतों से जुड़ा कथन, उसी तरह से दूसरे चार्ट पेपरों पर भी लिखें। उदाहरण के लिए, 'पौष्टिक भोजन' और 'स्नेह' एक लड़की और एक लड़के की ज़रूरतों के तहत आ सकता है; हालाँकि, दोस्तों के साथ मज़े करना एक इच्छा हो सकती है। जब सभी प्रतिभागी अपने कथन लिख चुके हों उसके बाद, फैसिलिटेटर उन्हें एक बड़े अर्ध गोलाकार में बैठने के लिए कहें और प्रत्येक चार्ट पेपर पर लिखे गए सभी कथनों को पढ़ कर सुनाएँ।

फिर फैसिलिटेटर प्रत्येक चार्ट पर लिखे कथनों पर चर्चा करें, गलत धारणाओं को स्पष्ट करें और जहाँ भी आवश्यक हो वहाँ प्रतिभागियों को बहस करने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए तैयार किए गए कानूनों जैसे शिक्षा का अधिकार, लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण (पोक्सो) अधिनियम, किशोर न्याय अधिनियम और बाल विवाह निषेध अधिनियम के बारे में बात करते हुए खत्म करें।

मुख्य सीख:

- लड़कों और लड़कियों दोनों की ज़रूरतें समान हो सकती हैं, हालाँकि जब इच्छाओं की बात आती है, तो वो काफी अलग-अलग हो सकती हैं। इससे ख़ासकर यह पता चलता है कि समाज उन्हें स्वयं के बारे में क्या महसूस कराता है।
- बच्चे को न कहने में कोई बुराई नहीं हैं बशर्ते यह सम्मानजनक तरीके से किया जाए।
- बच्चों की ज़रूरतों को उनके जेंडर के आधार पर पूरा करने में भेदभाव करना अस्वीकार्य है।

अध्याय 14

एक पिता की सोच

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- पिता के रूप में प्रतिभागियों की चिंताओं को सामने लाने के लिए।
- सहभागियों को अपनी चिंताओं को साझा करने के विचार के साथ सहज बनाने के लिए।
- सामान्य सुझावों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- गुब्बारे
- मार्कर पेन या स्केच पेन
- कागज़ टुकड़े
- चिपकने वाली टेप

गतिविधि
विस्फोटक चिंताएँ

संस्कृतियों और समुदायों द्वारा निर्धारित जेंडर मानदंड तय करते हैं कि पुरुषों और महिलाओं को जीवन भर क्या भूमिका निभानी चाहिए। कम उम्र में ये कम स्पष्ट होते हैं और समय बीतने के साथ अधिक स्पष्ट हो जाते हैं। विवाह और बच्चों की देखभाल जीवन के ऐसे चरण हैं, जहाँ ऐसे मानदंड अधिक कठोर हो जाते हैं, और बच्चों की देखभाल को विशेष रूप से महिला का काम बना देते हैं। फिर भी, यह समझने की ज़रूरत है कि पिता और बच्चे का स्वस्थ रिश्ता पूरे परिवार के लिए आवश्यक और फायदेमंद है। इसके कुछ कारण निम्नलिखित हैं:

- प्यार करने वाले और शामिल रहने वाले पिता के लड़के और लड़कियाँ अकादमिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं, और उनका सामाजिक और भावनात्मक विकास बेहतर होता है।
- यहाँ तक कि जब आक्रामकता की बात आती है, तो अहिंसक पिता का होना लड़कों को कम आक्रामक व्यवहार करने और लिंगवाद पर सवाल उठाने में मदद करताहै।
- लड़कियों में, अपने पिता या उनके जैसे पुरुषों के साथ घनिष्ठ और सकारात्मक संबंध, उनके वयस्क जीवन में स्वस्थ और अहिंसक संबंधों से जुड़ा हुआ है, और उन्हें व्यक्तिगत सशक्तिकरण की अधिक समझ प्रदान करता है।
- दम्पति तब खुश रहते हैं जब वे बच्चे की देखभाल की ज़िम्मेदारियों को साझा करते हैं।
- सकारात्मक रिश्ते पिता को बेहतर जीवन जीने में मदद करते हैं। बच्चों के साथ शामिल पिता लंबे समय तक जीते हैं और उन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और शराब के दुरुपयोग जैसी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ कम होती हैं।

गतिविधिकासंचालनकैसेकरें :

प्रतिभागियों को 4 या 5 के समूह में बाँट दें और उन्हें छोटे गोलों में बैठने के लिए कहें।

सभी समूहों को गुब्बारे और मार्कर पेन (या स्केच पेन और कागज़) बाँट दें। प्रत्येक प्रतिभागी को कम से कम 1 गुब्बारा मिलना चाहिए।

प्रतिभागियों को गुब्बारे में हवा भरकर उसपर गाँठ लगाने के लिए कहें।

प्रतिभागियों को अपनी आँखें बंद करके अपने बच्चे / बच्चों के साथ उनके रिश्ते और एक तत्काल मुद्दा / चिंता जो माता-पिता के रूप में उनके सामने आती है, उसके बारे में सोचने के लिए कहें।

प्रतिभागियों को विभिन्न मुद्दों में से एक बहुत विशिष्ट चिंता पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहें। उनसे कहें कि अब वे कल्पना करें उनके हाथ का गुब्बारा उनकी वही चिंता है।

प्रतिभागियों को अपनी आँखें खोलने के लिए कहें और बताएँ कि यह गुब्बारा/उनकी चिंता एक टाइमबम है यदि इसे समय पर विफल नहीं किया गया तो यह फट जाएगा। इसके अंदर की हवा कई छोटी चीजें हैं जो उनकी चिंता का आकार और भी ज्यादा बढ़ाने वाली हैं।

प्रत्येक समूह को 6-8 मिनट का समय दें, और समूह के सदस्यों के गुब्बारों का मतलब क्या है उस पर चर्चा करने के लिए कहें, और फिर उन्हें गुब्बारे पर लिखने या पेपर पर लिखकर गुब्बारे पर चिपकाने के लिए कहें।

उन्हें एक और बार 6-8 मिनट का समय दें और उन्हें उन विभिन्न समाधानों या दृष्टिकोणों पर चर्चा करने के लिए कहें जो वे अपनी चिंता / स्थिति को संभालने के लिए सोच सकते हैं। समूह के सदस्यों को नए और रचनात्मक तरीके सोचने में एक-दूसरे की मदद करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। हालाँकि, प्रतिभागियों को बिना पक्षपात एक-दूसरे को प्रोत्साहित करने के लिए कहा जाना चाहिए।

समूहों को फिर बड़े समूह के सामने अपने 'बम' और 'बम विफल करने वाले' पेश करने के लिए बुलाया जा सकता है।

फैसिलटेटर निम्नलिखित जाँच बिंदुओं के साथ गतिविधि पर प्रतिभागियों के अनुभव पर बात करते हुए समापन कर सकते हैं:

- अपने साथियों के अनुभवों के बारे में सुनकर कैसा महसूस हुआ? क्या आपने कुछ नया सीखा?
- क्या किसी बात ने आपको आश्चर्यचकित किया?
- इस समर्थन समूह की अनुपस्थिति में, आप अपनी चिंताओं परऔर किसके साथ चर्चा कर सकते हैं?

मुख्य सीखः

- चिंताएँ माता-पिता होने/ पितृत्व का एक हिस्सा हैं।
- अनुभव साझा करना अच्छा है, और दूसरों के साथ चिंताओं पर चर्चा करने में कोई बुराई नहीं है।
- परिवार और विशेषकर पत्नी एक अच्छा सहारा हो सकती है।

अध्याय 15

पिता की आकांक्षाएँ

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- एक व्यक्तिगत स्तर पर पितृत्व पर बदला हुआ नज़रिया स्थापित करने के लिए।

आवश्यक सामग्री :

- सभी प्रतिभागियों के लिखने के लिए कागज
- पेन

गतिविधि

मैं कैसा पापा बनना चाहता हूँ

बढ़े होते समय, अधिकाँश बच्चे या तो अपने माता-पिता के जैसे बनना चाहते हैं या उनके बर्तावों से घृणा करते हैं। अधिकाँश माता-पिता की सोच होती है कि वे अपने बच्चों को कैसे बड़ा करना चाहते हैं। हालाँकि, रोजमर्रा की जिंदगी की कठोर वास्तविकताएँ और बाहरी दुनिया का रूढ़िवादी समाजीकरण हमारी "आदर्श माता-पिता" बनने की आकांक्षाओं से हमारा ध्यान भटका देता है।

गतिविधि का संचालन कैसे करें :

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों से इस बारे में बातचीत करें कि किस तरह से वो लोग सकारात्मक परवरिश के बारे में सीखने की यात्रा पर चलते आ रहे हैं और किस तरह से वे अपने बच्चों को संतुलित इंसान बनने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आरंभिक आत्मनिरीक्षण के बाद, फैसिलिटेटर सभी प्रतिभागियों को कागज और पेन बाँट दें। फिर फैसिलिटेटर प्रतिभागियों 10-12 मिनट दें और उन्हें यह सोच कर लिखने के लिए कहें कि उनका सपना किस तरह के पिता बनने का है या अभी से/भविष्य में वे किस तरह का पिता बनने की इच्छा रखते हैं।

फैसिलिटेटर स्पष्ट करें कि महिलाओं सहित सभी प्रतिभागियों को अपनी प्रतिक्रिया केवल पिता के रूप में ही लिखनी है। आने वाले कुछ विचार इस प्रकार हो सकते हैं, जैसे बच्चे की देखभाल की कुछ ज़िम्मेदारी मैं अपनी पत्नी से ले लूँगा, महत्वपूर्ण निर्णय हम चर्चा करने के बाद लेगें, मेरे बच्चों के नियम उनके जेंडर के आधार पर अलग-अलग नहीं होगें।

जब सब लोग अपने-अपने कागज के साथ तैयार हो जाएँ, तो उन्हें दस प्रतिभागियों के सामने अपने सपने को पढ़ने के लिए एक-एक करके बुलाएँ। फैसिलिटेटर को प्रत्येक नज़रिए की सराहना ज़रूर करनी चाहिए।

यदि फैसिलिटेटर को लगे कि सत्र का समय कम है और सभी कहानियों को सुनना मुश्किल होगा तो वे प्रतिभागियों को जोड़े बनाकर एक-दूसरे के साथ अपनी कहानियाँ साझा करने के लिए कह सकते हैं।

फिर उनमें से हर एक बड़े समूह में अपनी कहानी की केवल एक मुख्य चीज़ के बारे में बात कर सकता है, जिसकी सराहना की सकती है।

मुख्य सीखः

- संतुलित परवरिश के लिए माता-पिता दोनों ज़िम्मेदार हैं।
- प्रतिभागियों को यह एहसास कराएँ कि पिता के रूप में उन्हें अपने समय की प्राथमिकता तय करनी चाहिए और अपने बच्चों के साथ कुछ अच्छा समय बिताना चाहिए।
- प्रतिभागियों को इस सकारात्मक बात के साथ विदा करें कि बदलाव लाना संभव है।

अध्याय 16

आगे की यात्रा के लिए तैयार

हम आज क्यों मिल रहे हैं ?

- आगे का रास्ता सोचने-देखने के लिए।
- सालभर की यात्रा पर चिंतन करने के लिए।
- सोच और व्यवहार में बदलाव के लिए एक वादा करने के लिए।

आवश्यक सामग्री:

- मूल्यांकन प्रश्नावली
- पेन

गतिविधि

वादों की माला

प्रतिभागियों को यह महसूस होना चाहिए कि यह अंत नहीं है बल्कि सिर्फ एक शुरुआत है। सालभर की बैठकों ने ज्ञान का एक आधार बनाया है जिसे अब वास्तविक जीवन में लागू करने की आवश्यकता है। समूह में सभी एक-दूसरे के लिए सहारा हैं और साथ मिलकर, बदलाव लाना संभव है।

गतिविधिकासंचालनकैसेकरें :

प्रतिभागी एक बड़े गोले में बैठेंगे और मूल्यांकन प्रश्नावली को भरेंगे। उन प्रतिभागियों का ध्यान रखें जिन्हें पढ़ने-लिखने में कठिनाई हो रही है, वे दूसरों से या फैसिलिटेटर से सहायता ले सकते हैं लेकिन जवाब उनके खुद के होने चाहिए।जब मूल्यांकन प्रश्नावली पूरी हो जाए तब सभी प्रतिभागियों को एक गोले में साथ आने के लिए कहें और उन्हें सालभर की सफल साझेदारी और यात्रा करने के लिए बधाई दें।

साझा करने का एक छोटा दौर चलाया जा सकता है जिसमें व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण के लिएकुछ मिनट का समय दिया जा सकता है, और प्रतिभागी बता सकते हैं कि उन्होंने जो सीखा है उसमें से क्या और कैसे अपने निजी जीवन में लागू करेंगे।

एक-एक करके, प्रतिभागियों को सकारात्मक परवरिश पर एक वादा करने का अनुरोध करें जिसे वे पूरा करने के लिए तैयार हैं। हर प्रतिभागी अपना वादा बताने के बाद अगले व्यक्ति का हाथ पकड़ता जाए और इस तरह से एक मानव माला बनाते जाएँ।

प्रत्येक वादे के साथ एक कड़ी जुड़ती जाएगी और पहले प्रतिभागी का हाथ आखिरी प्रतिभागी द्वारा पकड़ने के साथ माला पूरी हो जाएगी। वादों के कुछ उदाहरण हो सकते हैं, कि 'मैं अपने बेटे-बेटी को घर वापस आने के लिए एक ही समय दूँगा', 'मैं यह सुनिश्चित करूँगा कि मेरा बेटा भी मेरी बेटी की तरह घर के सभी काम करना सीखे', 'मैं अपने बच्चों की पढ़ाई कराने, खाना लगाने या स्कूल के लिए सामान पैक करने में मदद करना शुरु करूँगा', 'मैं कोशिश करूँगा कि मेरी पत्नी को दिन के दौरानकुछ खाली वक्त मिल सके'।

अंत में, फैसिलिटेटर व समूह मुद्दे के लिए एक वादा करें और आगे सकारात्मक पितृत्व और खुशहाल परिवार देखने की उम्मीद के सकारात्मक नोट के साथ समाप्त करें।

कुछ कानून
बच्चों के हितों की रक्षा करने हेतु

शिक्षा का अधिकार

- यह कानून 6-14 वर्ष के आयु समूह में सभी बच्चों के लिए शिक्षा को निशुल्क और अनिवार्य बनाता है।
- यह शिक्षा की गुणवत्ता जैसे छात्रों पर शिक्षकों का अनुपात, शौचालय की सुविधाएँ, आदि के लिए मानक निर्धारित करता है।
- यह विकलाँगता या वित्तीय स्थिति के आधार पर बच्चों के दाखिले में स्कूलों को भेदभाव करने से भी रोकता है। निजी स्कूलों में 25 प्रतिशत सीटें आर्थिक रूप से कमज़ोर वर्गों से आने वाले लोगों के लिए उपलब्ध कराई गई हैं।

लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण (पॉक्सो) अधिनियम

- यह कानून 18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्तियों पर होने वाले यौन अपराधों के लिए है।
- इसमें बच्चों के खिलाफ यौन आक्रमण, उत्पीड़न और अश्लीलता के अपराध शामिल हैं।
- यह कानून, विशेष सार्वजनिक अभियोगपक्ष के वकील और विशेष तौर पर नामित न्यायालयों की नियुक्ति के माध्यम से, अपराधों की रिपोर्टिंग, सबूतों की रिकार्डिंग, जाँच और त्वरित मुकदमे के लिए बाल-अनुकूल तंत्रों को शामिल करके न्यायिक प्रक्रिया के हर स्तर पर बच्चे के हितों की सुरक्षा करता है।
- यदि अपराध किसी पुलिस अधिकारी, सरकारी कर्मचारी, रिमांड होम, सुरक्षा या प्रेक्षण गृह, जेल, अस्पताल या शैक्षिक संस्थान के सदस्य या किसी सशस्त्र या सुरक्षा बलों के सदस्य द्वारा किया जाता है तो उसे और भी गंभीर अपराध माना जाता है।

किशोर न्याय (बच्चों की देखरेख और संरक्षण) अधिनियम

यह कानून बच्चों की 2 श्रेणियों के लिए है - एक जो कानून के साथ टकराव में है और दूसरे जिन्हें देखरेख और सुरक्षा की आवश्यकता है।

- कानून के साथ टकराव वाले बच्चों के मामले में:
  - अपराध करने वाले बच्चों को किशोर न्यायालय बोर्ड के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है, न कि नियमित आपराधिक न्यायालय में।
  - बच्चों के सुधार पर ध्यान केंद्रित किया जाता है और इसलिए रिमांड होम तैयार किए जाते हैं, इस तरह दोषी बच्चों को जेल में न भेजकर इन रिमांड होम में भेजा जाता है जहाँ उन्हें व्यवहार सुधारने की सुविधा मिलती है।
  - 2012 के दिल्ली गिरोह बलात्कार के बाद, कानून में परिवर्तन किए गए थे जिसके अंर्तगत 16-17 साल के आयु वर्ग के लोगों द्वारा बलात्कार और हत्या जैसे जघन्य अपराधों के लिए उनके ऊपर नियमित आपराधिक अदालतों में वयस्कों के रूप में मुकदमा चलाया जा सकता है।
- देखरेख और संरक्षण की आवश्यकता वाले बच्चों के मामले में:
  - कोई भी बच्चा जिसके साथ दुव्य र्वहार हुआ हो या अधिकारों से वंचित किया गया हो उसे बाल कल्याण समिति (सी.डब्ल्यू.सी.) के समक्ष पेश किया जा सकता है।
  - पुलिस, सामाजिक कार्यकर्ता या जाने-माने नागरिक बच्चे को सी.डब्ल्यू.सी. के सामने पेश कर सकते हैं या बच्चा स्वयं भी सी.डब्ल्यू.सी. के सामने उपस्थित हो सकता है।
  - इस अधिनियम के तहत गोद लेने के कानूनों को सुव्यवस्थित किया गया है।
  - इस अधिनियम के तहत पालनहार देखभाल प्रणाली (फोस्टर केयर सिस्टम) शुरू किया गया है।

बाल विवाह निषेध अधिनियम

- यह कानून 18 वर्ष से कम आयु की लड़कियों और 21 वर्ष से कम आयु के लड़के के विवाह की अनुमति नहीं देता है।
- हर ब्लॉक / तहसील में बाल विवाह संरक्षण अधिकारियों को रखा गया है।
- बाल विवाह करने में शामिल सभी लोग दंड के अधिकारी हैं।
- बाल विवाह को अदालत द्वारा अमान्य घोषित किया जा सकता है।

मेरी सफलता की कहानियाँ

प्रशिक्षणपूर्व-मूल्यांकन प्रश्नावली

क्रम संख्या	नीचे दिए गए वाक्यों को सावधानी से पढ़ें और दाईं ओर दिए गए खानों में से एक में सही का निशान लगाएं	सहमत हैं	असहमत हैं	पता नहीं
1.	केवल एक माँ ही बच्चों की सही तरह से देखभाल कर सकती है			
2.	पुरुष और महिलाएँ कभी बराबर नहीं हो सकते			
3.	लड़के स्वाभाविक रूप से शरारती होते हैं जबकि लड़कियाँ स्वभाव से विनम्र होती हैं			
4.	लड़कों को रोना नहीं चाहिए क्योंकि यह कमज़ोरी की निशानी है			
5.	निर्णय लेने के लिए आपको आदमी की ज़रूरत होती है			
6.	अगर बहन भाई की बात न सुने तो भाई उसे मार सकता है इसमें कोई बुराई नहीं है			
7.	अनुशासन बनाए रखने के लिए कभी-कभी आपको बच्चों को मारना पड़ता है			
8.	अगर उसका पति उसे मारता है तो इसमें कोई बड़ी बात नहीं है			
9.	लड़कियों को बस इतना पढ़ना चाहिए किसी अच्छे लड़के से शादी हो जाए			
10.	महिलाएँ सारा दिन घर पर बैठती हैं लेकिन आदमी का काम वाकई मुश्किल होता है			
11.	पुरुषों से घर पर काम करने की उम्मीद मत करो			

प्रशिक्षणमध्य-मूल्यांकन प्रश्नावली

क्रम संख्या	नीचे दिए गए वाक्यों को सावधानी से पढ़ें और दाईं ओर दिए गए खानों में से एक में सही का निशान लगाएं	सहमत हैं	असहमत हैं
1.	केवल एक माँ ही बच्चों की सही तरह से देखभाल कर सकती है		
2.	पुरुष और महिलाएँ कभी बराबर नहीं हो सकते		
3.	लड़के स्वाभाविक रूप से शरारती होते हैं जबकि लड़कियाँ स्वभाव से विनम्र होती हैं		
4.	लड़कों को रोना नहीं चाहिए क्योंकि यह कमज़ोरी की निशानी है		
5.	निर्णय लेने के लिए आपको आदमी की ज़रूरत होती है		
6.	अगर बहन भाई की बात न सुने तो भाई उसे मार सकता है इसमें कोई बुराई नहीं है		
7.	अनुशासन बनाए रखने के लिए कभी-कभी आपको बच्चों को मारना पड़ता है		
8.	अगर उसका पति उसे मारता है तो इसमें कोई बड़ी बात नहीं है		
9.	लड़कियों को बस इतना पढ़ना चाहिए किसी अच्छे लड़के से शादी हो जाए		
10.	महिलाएँ सारा दिन घर पर बैठती हैं लेकिन आदमी का काम वाकई मुश्किल होता है		
11.	पुरुषों से घर पर काम करने की उम्मीद मत करो		
12.	इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर प्रशिक्षण ज़रूरी है		
13.	मुझे इन प्रशिक्षणों के लिए आना अच्छा लगता है		
14.	इन प्रशिक्षणों में भाग लेने के बाद मैं महिलाओं के प्रति अपना व्यवहार बदलना चाहता हूँ		

प्रशिक्षण अंतिम मूल्यांकन प्रश्नावली

क्रम संख्या	नीचे दिए गए वाक्यों को सावधानी से पढ़ें और दाईं ओर दिए गए खानों में से एक में सही का निशान लगाएं	सहमत हैं	असहमत हैं
1.	केवल एक माँ ही बच्चों की सही तरह से देखभाल कर सकती है		
2.	पुरुष और महिलाएँ कभी बराबर नहीं हो सकते		
3.	लड़के स्वाभाविक रूप से शरारती होते हैं जबकि लड़कियाँ स्वभाव से विनम्र होती हैं		
4.	लड़कों को रोना नहीं चाहिए क्योंकि यह कमज़ोरी की निशानी है		
5.	निर्णय लेने के लिए आपको आदमी की ज़रूरत होती है		
6.	अगर बहन भाई की बात न सुने तो भाई उसे मार सकता है इसमें कोई बुराई नहीं है		
7.	अनुशासन बनाए रखने के लिए कभी-कभी आपको बच्चों को मारना पड़ता है		
8.	अगर उसका पति उसे मारता है तो इसमें कोई बड़ी बात नहीं है		
9.	लड़कियों को बस इतना पढ़ना चाहिए किसी अच्छे लड़के से शादी हो जाए		
10.	महिलाएँ सारा दिन घर पर बैठती हैं लेकिन आदमी का काम वाकई मुश्किल होता है		
11.	पुरुषों से घर पर काम करने की उम्मीद मत करो		
12.	इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर प्रशिक्षण ज़रूरी है		
13.	ये प्रशिक्षण मेरे लिए फायदेमंद रहे हैं		
14.	प्रशिक्षण के बाद मैं महिलाओं के प्रति अपने व्यवहार में बदलाव ला पाया हूँ		
15.	फै सिलिटेटर कोजीवन की असलियत का पता नहीं है		
16.	मेरे फै सिलिटेटर मेरेदोस्त और गाइड रहे हैं और मैं उनके प्रयासों की सराहना करता हूँ		

Indo-Global
Social Service Society

Indo-Global Social Service Society 28, Institutional Area, Lodhi Road,
New Delhi - 110003

www.igsss.org

IGSSS @