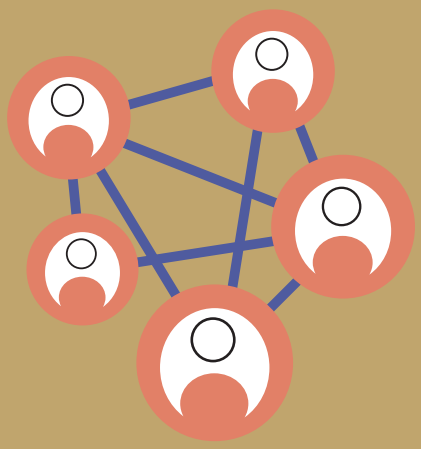
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम



सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग)

ए.एन.एम.के लिए

प्रशिक्षण पुस्तिका

mamta-himc
bridge to health & beyond

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

FORD FOUNDATION

सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग)

ए.एन.एम.के लिए

प्रशिक्षण पुस्तिका

कार्यदल एवं सहयोगीः

तकनीकी टीम

डॉ. ओ.पी. वर्मा, नोडल–आर.के.एस.के., संयुक्त निदेशक, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उ.प्र.

डॉ. मनोज कुमार शुक्ल, महाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उ.प्र.

डॉ. सुनील मेहरा, अधिशासी निदेशक, ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड, नई दिल्ली

डॉ. आनन्द अग्रवाल, उपमहाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उ.प्र.

श्री इन्द्रजीत सिंह, तकनीकी सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उ.प्र.

कंटेन्ट एवं डिजाइन टीम

ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड

श्री मुरारी चंद्रा, उप निदेशक, ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड, नई दिल्ली

डॉ. क़ाजी नजमुद्दीन, सहायक निदेशक, ममता एच.आई.एम.सी., लखनऊ

श्री गुलाम हसन खान, आर.एम. ममता एच.आई.एम.सी., लखनऊ

सुश्री. लीना उप्पल, एस.आर.एम., ममता एच.आई.एम.सी., नई दिल्ली

श्री अयन चक्रवर्ती, सहायक निदेशक, ममता एच.आई.एम.सी., नई दिल्ली

श्री मिथलेश कुमार तिवारी, पी.एम., ममता एच.आई.एम.सी., नई दिल्ली

विषय सूची

प्रस्तावना

किशोर एवं युवा किसी भी देश एवं समुदाय का भविष्य होते हैं। भारत की कुल जनसंख्या का 21 प्रतिशत 10–19 वर्ष के आयु वर्ग का है जो कि किशोर–किशोरी के रूप में पहचाना जाता है। 10–19 साल की किशोरावस्था शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तनों की अवस्था होती है। किशोर–किशोरियों को उनके बेहतर शारीरिक, मानसिक विकास हेतु राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम ऐसी एक पहल है जो राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत तैयार किया गया स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मत्रांलय, भारत सरकार का प्रमुख कायर्क्रम है। यह कायर्क्रम किशोरों के लिए, समदुाय में उपलब्ध सरकारी अस्पतालों औषधालयों और अगिम्र पक्ति के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (आशा/एएनएम) के जरिए दी जाने वाली विविध प्रकार की सेवाएं उपलब्ध कराता है।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य पीयर एजुकेटर के जरिए किशोर वर्ग तक पहुॅचना है। पीयर एजुकेटर किशोर/किशोरियों में से ही चुने गए किशोर/किशोरी होते हैं जो शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के विकास के चरण में अनेक चुनौतियों का सामना करने तथा उपलब्ध अवसरों का बेहतरीन ढंग से उपयोग करने में अन्य किशोर/किशोरियों का मार्गदर्शन व मदद करते हैं। पीयर एजुकेटर को अपने काम को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए ज्ञान और कौशलवर्धन के साथ–साथ निरन्तर सहायता और मार्गदर्शन की भी आवश्यकता है। ए.एन.एम./एल.एच.वी., आशा और पीयर एजुकेटर के बीच नियमित, निर्धारित और संगठित पर्यवेक्षकीय चर्चा से पीयर एजुकेटर अपने काम में अधिक प्रभावशाली बन सकेंगे और समुदाय को अधिक गुणवत्तापूर्ण सेवायें दिलाने मे सहायता कर पायेंगे।

उत्तर प्रदेश के स्वास्थ्य विभाग व राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के नेतृत्व में ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाईल्ड द्वारा इस कार्यक्रम के सुदृढीकरण हेतु ए.एन.एम.के लिए सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) मॉड्यूल को विकसित किया गया है, जो पीयर एजुकेटर और ए.एन.एम. के बीच नियमित, निर्धारित और संगठित (मेन्टरिंग) के पहलुओं को मजबूत करेगा।

डॉ. मनोज कुमार शुक्ल
महाप्रबंधक, किशोर स्वास्थ्य,
एन.एच.एम., उत्तर प्रदेश

मॉड्यूल के बारे में...

देश में सबसे ज्यादा, किशोरों की जनसंख्या उत्तर प्रदेश में है जो कि 24 प्रतिशत है। प्रदेश में यह पूरी जनसंख्या का लगभग 1/4 हिस्सा है। किशोर हमारे देश के भावी नागरिक हैं। किशोर–किशोरियों के स्वास्थ्य पर उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक बदलाव का प्रभाव पड़ता है। आर्थिक, सामाजिक कारण, कुपोषण, छोटी उम्र में शादी, किशोरों द्वारा नशीले पदार्थों का सेवन, अवसाद, मानसिक तनाव, एच.आई.वी./एड्स से सम्बन्धित अवधारणायें आदि किशोर–किशोरियों के जीवन को प्रभावित करती हैं।

भारत सरकार द्वारा 2014 में राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरूआत इसके संदर्भ में की गई ताकि किशोर वर्ग की समस्याओं को समय रहते पहचाना जा सके और उन्हें उचित मार्गदर्शन प्रदान किया जा सके। किशोरों को उनकी स्वास्थ्य संबंधित सलाह एवं सहायता के लिए पीयर एजुकेटर बेहद महत्वपूर्ण कड़ी है जो कि समुदाय से ही चुने जाते है।

पीयर एजुकेटर को सुचारू रूप से काम करने के लिए समय–समय पर मार्गदर्शन एवं सहयोग की आवश्यकता होगी, जिसमें उनकी मदद उनके क्षेत्र की एएनएम और आशा करेगी। इस पुस्तिका का विकास इसी बात को ध्यान में रख कर किया गया है कि एएनएम या आशा पीयर एजुकेटर को बेहतर एवं सुनियोजित ढ़ंग से मार्गदर्शन प्रदान कर सके।

आशा हैं कि यह पुस्तिका पीयर एजुकेटर को मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु एएनएम के लिए काफी सहयोगी साबित होगी।

डॉ. सुनील मेहरा
अधिशासी निदेशक
ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड, नई दिल्ली

सत्रः1 प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं अपेक्षाएं

समयः 30 मिनट

प्रशिक्षण के उद्देश्यः

- पीयर एजुकेटर के परफॉर्मेंस को बेहतर बनाने के लिए उनके उन कार्यों की पहचान करना जिस पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।
- ए.एन.एम और एल.एच.वी में वर्तमान की समस्या समाधान की प्रक्रियाओं की तथा सहयोग को प्रभावशाली बनाने योग्य कार्यों की पहचान करना।
- ए.एन.एम और एल.एच.वी के सहयोग (मेंटरिंग) को और प्रभावशाली बनाने वाले विभिन्न गुणों और क्रियाओं से अवगत होना।

अपेक्षाएंः

- इस कार्यशाला में अधिकतर प्रतिभागी एक–दूसरे को जानते होंगे परन्तु एक अच्छे प्रशिक्षण की शुरूआत प्रशिक्षक और प्रतिभागियों के परिचय, उनके प्रशिक्षण के विषय और उससे जुड़ी उनकी उम्मीदों के परिचय से होती है। परिचय की गतिविधि को कार्यशाला के प्रमुख विषय (सहयोगात्मक पर्यवेक्षण) से जोड़ने की कोशिश करें। ऐसा करने से प्रतिभागी शुरूआत से ही विषय पर चिन्तन करने लगेंगे और उनकी भागीदारी बढ़ेगी।
- प्रतिभागियों को बतायें कि किसी भी प्रशिक्षण से हमारी कुछ–न–कुछ उम्मीदें जुड़ी होती हैं। इन उम्मीदों को प्रशिक्षण के शुरू में बता देने से प्रशिक्षकों को अपने सत्र को आपकी उम्मीदों के अनुरूप ढालने में मदद मिलेगी। प्रशिक्षण संबंधी उनकी अपेक्षाएं बताने के लिए सभी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों को इस प्रशिक्षण से जुड़ी उनकी अपेक्षाएं/उम्मीदों को एक कार्ड पर लिखने को कहें। प्रतिभागियों को बतायें कि यदि कोई एक से अधिक उम्मीद लिखना चाहे तो 2 कार्ड का उपयोग कर सकते हैं। एक कार्ड पर एक ही उम्मीद लिखने का सुझाव दें। प्रतिभागियों को अपनी उम्मीदें लिखने के लिए 5 मिनट का समय दें।
- प्रतिभागियों के कार्डों को फ्लिप चार्ट पर चिपका दें। प्रतिभागियों को आश्वस्त करें कि कार्यशाला के दौरान उनकी उम्मीदों को संबोधित करने का आप प्रयास करेंगे।

प्रतिभागियों को बतायें हम कोई नई चीज़ नहीं सीखेंगे। बल्कि स्वास्थ्य विभाग हमसे जिस काम की उम्मीद करता है, उस काम को कैसे बेहतर कर सकते हैं ये हम सीखेंगे।

प्रतिभागियों को बताएंः

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम में 10 से 19 वर्ष के किशोर किशोरियों पर ध्यान क्यों है

- किशोरावस्था को किसी व्यक्ति के जीवन की एक निश्चित समयावधि मानने के बजाए एक अवस्था समझी जानी चाहिए। यह गौण यौन लक्षणों से यौन एवं प्रजनन परिपक्वता से स्वरुप द्वारा परिवर्तन एवं विकास की अवस्था है जो कि संपूर्ण सामाजिक, आर्थिक तथा भावनात्मक सापेक्ष स्वतंत्रता का परिवर्तन काल है।
- परिवर्तन की इस अवस्था के दौरान किशोर वर्ग कई जटिल मुद्दों, लैगिंक भेदभाव, कम उम्र में विवाह, गर्भावस्था, प्रजनन व प्रसव के दौरान कई जटिलताओं का सामना करते हैं। ऐसे में आरटीआई/एसटीआई तथा एचआईवी/एड्स की जोखिम वृद्धि, प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य की समस्याओं को और भी बढ़ा देती है जो कि मातृत्व रूग्णता, मृत्युदर तथा नवजात मृत्युदर की वृद्धि का कारण है।
- कुछ किशोर–किशोरियों में बड़े होने की प्रक्रिया बहुत तनाव भरी होती है वे अक्सर अपने हम उम्र साथी से स्वयं के शारीरिक विकास एवं रंग रूप की तुलना करते हैं। जैसे शरीर की लम्बाई, रंग, शारीरिक गठन, मूंछों का आना या माहवारी का न आना, सुंदरता, आवाज का बदलना आदि। अपने आदर्श अभिनेता, अभिनेत्री, खिलाड़ी या अन्य रोल मॉडल की तरह दिखना या व्यवहार करना, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, प्रेम भावना, अपनी तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित करना या लोगों से दूर अकेले में रहना, बहुत खुश या अक्सर परेशान रहना, इत्यादि उनके बदलते व्यवहार में शामिल होते हैं। सही जानकारी की कमी से अक्सर किशोर–किशोरियाँ कुण्ठित हो जाते हैं। वह अपनी भावनाओं को बताने में कठिनाई महसूस करते हैं या बताते ही नहीं तथा परेशानियों को गुस्से, डर या नफरत के रूप में जाहिर करते हैं।
- किशोर–किशोरियों की महत्वाकांक्षाएं, रचनात्मकता, इच्छाएं एवं जिज्ञासाएं तथा उत्सुकताएं उनके उज्जवल भविष्य के निर्माण में एक उपयुक्त वातावरण तैयार करती हैं। फिर भी इस अवस्था में किशोर व्यक्तिगत पहचान, साथियों के बीच स्वीकार्यता, माता–पिता की सहमति तथा समाज के संपूर्ण ताने–बाने से संघर्ष करते रहते हैं। अपने जीवन के इस दूसरे दशक उनके मन में जीवन का अर्थ, पारिवारिक मान्यताओं, मूल्यों और आदर्शों के संबन्ध में जिज्ञासा प्रारंभ होती है। वे समाज द्वारा बनाये गये नियमों को बाधा समझते हैं तथा जीवन का संपूर्ण आनन्द अपनी शर्तों पर उठाना चाहते हैं। वे अपने क्रियाकलापों, व्यवहारों और लक्षणों के

प्रति पूर्ण सचेत रहते हैं और स्वयं को लगातार आलोचनात्मक नजरिए से तौलते रहते हैं। वे प्रायः अपने परिजनों की सहमति तथा साथियों में स्वीकार्यता के बीच जूझते रहते हैं, जो कि आमतौर पर एक दूसरे के विपरीत होती हैं। इनमें से किसी एक का पक्ष चुनने पर आंतरिक रुप से अशांत हो जाते हैं या वे पश्चाताप या अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं। मूल्यों, सामर्थ्यों तथा जीवन परिस्थितियों का सामना करने के अलग–अलग अंदाज, किशोरों तथा माता–पिता दोनों ही के लिए चिंता और तनाव का कारण बनते हैं।

- किशोरावस्था में कुछ नया प्रयोग करने की आदत अधिक होती है। सही जानकारी, सूचना एवं जीवन कौशल की कमी में वह कई बार ऐसे कदम उठा लेते हैं जो असुरक्षित एवं हानिकारक होते हैं– जैसे–स्कूल छोड़ना, स्कूल से नागा करना, नशा करना, असुरक्षित शारीरिक संबंध बनाना और गर्भधारण इत्यादि। इस समय साथियों का दबाव व उनकी इच्छाओं पर खरा उतरने का मानसिक दबाव सबसे अधिक होता है।
- युवावस्था की शुरूआत के साथ किशोरी तथा किशोर स्वयं के प्रजनन, शारीरिक विकास, भावनात्मक एवं बौद्धिक विकास आदि के बारे में जानने के लिए उत्सुक होते हैं। अधिकांश युवा यह जानकारी टुकड़ों में प्राप्त करते हैं और अधिकतर यह जानकारी अंध विश्वासों पर आधारित होती है तथा गलत होती है। इसी के कारण वे गलत रास्ते की ओर चले जाते हैं जो कि उनके प्रजनन और यौन स्वास्थ्य पर गलत प्रभाव डालता है।

किशोर–किशोरियों को उनके बेहतर शारीरिक, मानसिक विकास हेतु राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम ऐसी ही एक पहल है जो राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत तैयार किया गया स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मत्रांलय, भारत सरकार का प्रमुख कायर्क्रम है।

इस कार्यक्रम के तहत हस्तक्षेप के लिए छः महत्वपर्ण क्षेत्रों की पहचान की गई है

यह कार्यक्रम स्वास्थ्य सुविधाओं और समुदाय आधारित गतिविधियों के माध्यम से किशोर/किशोरियों के लिए अनेक उपयोगी सेवाएं उपलब्ध कराता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य किशोरावस्था के दौरान अनेक चुनौतियों और जोखिमों के बारे में जागरूकता पैदा करना तथा पीयर एजुकेटर कार्यक्रम के माध्यम से उन्हें इनसे निपटने के लिए अलग तरह के उपाय उपलब्ध कराना है। इस कार्यक्रम के तहत, जानकारी, परामर्श, उपचार, निवारण के लिए रैफरल से किशोर/किशोरियों को चिकित्सा अधिकारियों, आशा, एएनएम, एएफएचसी काउंसलरों जैसे स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाताओं के माध्यम से सहायता उपलब्ध कराई जाएगी।

पीयर एजुकेटर के कार्य में उसका मार्गदर्शन कौन करेगा?

पीयर एजुकेटर समुदाय में किशारों/किशोरियों के सत्र चलाने में अकेले नहीं हैं बल्कि दिन प्रतिदिन के कार्य में आशा/एएनएम उनकी सहायता करेंगी।

एएनएम, पीयर एजुकेटर के समग्र मार्गदर्शन के लिए उप–केन्द्र स्तर पर किशोर मित्रता क्लब भी गठित करेंगी। एएनएम पीयर एजुकेटर को समर्थन करेगी एवं उसके कौशलों को और विकसित करेंगी। ये क्लब पीयर एजुकेटर के अलग–अलग सत्रों पर तथा किसी अन्य मुद्दे या अपने सामने आए किसी प्रश्न पर चर्चा के लिए हर महीने बैठक करेंगे। एएनएम आगामी सत्रों में, किशोर स्वास्थ्य दिवस की योजना बनाने तथा चित्रकला प्रतियोगिता, स्किट्स, प्रश्नोत्तरी एवं जैसी गतिविधियां आयोजित करने में भी पीयर एजुकेटर की सहायता करेंगी।

प्रतिभागियों को बताएं कि अगले सत्र में हम **पीयर एजुकेटर एवं ए.एन.एम./एल.एच.वी. की ज़िम्मेदारियों** पर चर्चा करेंगे।

सत्र. 2 पीयर एजुकेटर एवं ए.एन.एम./एल.एच.वी. की ज़िम्मेदारियाँ

समयः 60 मिनट

प्रतिभागियों को बताएंः

किसी भी व्यक्ति के सफल मार्गदर्शक बनने की सबसे पहली दो आवश्यकतायें हैं– अपने साथ कार्य कर रहे कार्यकर्ताओं की जिम्मेदाारियों का ज्ञान होना और उनके मार्गदर्शक के रूप में खुद की जिम्मेदाारियों का ज्ञान एवं समझ होना। इसके साथ–साथ मार्गदर्शक को यह भी जानना जरूरी है कि जिन कार्यकर्ताओं का वो मार्गदर्शन कर रही हैं उनसे किस स्तर के परिणामों की उम्मीद की जा रही है। इस सत्र में पीयर एजुकेटर एवं कार्यकर्ताओं की जिम्मेदाारियों के बारे में और उनसे उम्मीद किए जा रहे परिणामों के स्तर के बारे में हम प्रतिभागियों की जानकारी को और सशक्त करेंगे।

- प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटें। इसके लिए प्रतिभागियों में 1, 2, 3 की गिनती करवायें। 1 गिनने वाले सभी प्रतिभागियों को एक समूह में बैठायें। इसी प्रकार 2 और 3 गिनने वाले प्रतिभागियों को भी समूहों में बैठायें। अगर प्रतिभागियों की संख्या 24–25 से अधिक हो तो उन्हें चार समूहों में बांटें।
- सभी प्रतिभागियों को अपने संबंधित समूहों में पीयर एजुकेटर एवं ए.एन.एम./एल.एच.वी. की जिम्मेदाारियों के बारे में चर्चा करने के लिए कहें
- समूह द्वारा चर्चा समाप्त कर चार्ट पेपर पर अपने निष्कर्षों को लिख लेने के बाद उन्हें कहें कि वे बड़े समूह के साथ अपने निष्कर्ष को साझा करें।
- सहजकर्ता **हैण्डआउट. 1** का इस्तेमाल कर निम्नलिखित बिन्दुओं को प्रस्तुत करते हुए संक्षिप्तीकरण करें।

हैण्डआउट – 1

आर.के.एस.के. कार्यक्रम के तहत, प्रत्येक गॉव/1000 आबादी/आशा की बस्ती में कम से कम चार पीयर एजुकेटर– दो किशोर और दो किशोरी चुने गये हैं। विद्यालयों एवं विद्यालयों से बाहर का कवरेज सुनिश्चित करने के लिए, दो किशोर/किशोरी विद्यालयों से (अर्थात एक पुरुष और एक महिला) तथा दो किशोर/किशोरी विद्यालय के बाहर से (अर्थात एक पुरुष और एक महिला) चुने गये हैं।

अ) पीयर एजुकेटर की ज़िम्मेदारियाँ

1. किशोर/किशोरियों को सीखने में प्रोत्साहन देना
2. प्रशिक्षित हमउम्र किशोर/किशोरियों से समर्थन लेने को प्रोत्साहन देना
3. स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में किशोरों के भय या उनके सामने आई बाधाओं को दूर करने में सहायता करना
4. किशोर/किशोरियों के बीच जानकारी और समर्थन का नेटवर्क स्थापित करने में सहायता करना
5. मार्गदर्शन लेने के लिए समुदाय में विश्वसनीय स्रोतों तक पहुॅच बढ़ाना
6. अपने समुदाय से करीब 15–20 लड़कों और लड़कियों का समूह बनाएंगे तथा पीयर एजुकेटर (पीई) किट के उपयोग से सप्ताह में एक से दो घंटे बातचीत के सत्र आयोजित करेंगे।
7. पीई किट में एक्टिविटी बुक, संदर्भ (एफ.ए.क्यू. यानी अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न) पुस्तक और अन्य सूचना सामग्री शामिल हैं जो सत्र आयोजित करने में सहायता करेंगी।
8. किशोर स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर तीन महीने में किशोर स्वास्थ्य दिवस आयोजित करने में भागीदारी के लिए किशोर/किशोरियों के साथ उनके अभिभावकों और समुदाय के अन्य सदस्यों को जानकारी देने और शिक्षित करने के लिए मोबिलाइज करना।
9. जब और जहां जरूरत हो, युवाओं को स्वास्थ्य जांच के लिए किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक और/या किशोर हेल्पलाइन तथा किशोर स्वास्थ्य दिवस के लिए रैफर करना।
10. एएनएम के समग्र मार्गदर्शन के तहत, पीई (PE) उप–केन्द्र स्तर पर किशोर स्वास्थ्य क्लब का गठन करेंगे। पीई (PE) के मुद्दों पर चर्चा करने तथा फ्रंटलाइन हेल्थ वर्कर्स से समर्थन लेने के लिए इन क्लबों की मासिक बैठकें होंगी

ब) ए.एन.एम. और एल.एच.वी. की ज़िम्मेदारियाँ

ए.एन.एम. और एल.एच.वी. पीयर एजुकेटर के कार्यों में गुणात्मक सुधार के लिए निम्नलिखित कार्य कर सकती हैं:

- समूह सत्र और पीयर समूह बातचीत आयोजित करने के लिए समुदाय में ऐसा सुरक्षित स्थान हासिल करने में पीयर एजुकेटर की सहायता करना जहां किशोर बैठक में भाग लेने के लिए आसानी से पहुंच सकें, जो सुरक्षित हो और समुदाय के सदस्यों को स्वीकार्य हो।

- पीयर एजुकेटर को किशोरों (विशेष रूप से जो स्कूल से बाहर हों और अत्यधिक वंचित हों) तक पहुंचने में सहायता करना
- यह सुनिश्चित करना कि पीयर एजुकेटर अपने पीयर समूह को सही जानकारी उपलब्ध कराएं, मिथकों और भ्रांतियों को स्पष्ट करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना
- पीयर एजुकेटर को उनके काम पर समयानुसार फीडबैक देना
- प्रतिमाह उपकेन्द्र पर पीयर एजुकेटर के साथ बैठक करना
- पीयर एजुकेटर को समस्या समाधान के लिए मार्गदर्शन करना
- कठिन कार्यों (जैसे डायरी भरना या गृह भ्रमण के दौरान परामर्श) में सहयोग देना
- पीयर एजुकेटर की प्रशिक्षण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पहचान करना
- पीयर एजुकेटर को उनके अच्छे काम पर प्रोत्साहित करना
- सुनिश्चित करना कि पीयर एजुकेटर के पास काम करने के संसाधन नियमित रूप से उपलब्ध हैं।

प्रतिभागियों को बताएं कि अगले सत्र में हम **प्रभावी एवं सफल मार्गदर्शक (मेन्टर) के गुणों** पर चर्चा करेंगे।

सत्र. 3 प्रभावी एवं सफल मार्गदर्शक (मेन्टर) के गुण

समयः 90 मिनट

उद्देश्य

- सहयोगात्मक मार्गदर्शन के महत्वपूर्ण लक्षणों की पहचान करना
- एक प्रभावी मार्गदर्शक के गुण एवं उनकी कार्यशैली की पहचान करना

गतिविधि 1 सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) क्या है

- एक फ्लिप चार्ट, जिस पर **असहयोगात्मक मार्गदर्शक के अवगुण** शीर्षक लिखें और सत्र शुरू होने से पहले फ्लिप चार्ट को दीवार पर चिपका दें।
- एक फ्लिपचार्ट, जिस पर **सहयोगात्मक मार्गदर्शक के गुण** शीर्षक लिखें और सत्र शुरू होने से पहले फ्लिपचार्ट को दीवार पर चिपका दें।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों की मदद से दो रोल–प्ले कराएंगे।
- दोनों रोल–प्ले 10–10 मिनट के होंगे। पहले रोल–प्ले पर जानकारी **हैण्डआउट सं0 2** में दी गई है।
- इस रोल–प्ले में हम असहयोगात्मक मार्गदर्शक का उदाहरण प्रस्तुत करेंगे। एक प्रतिभागी ए.एन.एम. यानि **हुकमा देवी** का रोल करेगा तथा एक प्रतिभागी पीयर एजुकेटर यानि **रीना** का रोल करेगा।
- ए.एन.एम. तथा पीयर एजुकेटर उपकेन्द्र पर मिल रहे हैं और ए.एन.एम., पीयर एजुकेटर के काम की चर्चा कर रही हैं।
- प्रतिभागियों को हुकमा देवी के व्यवहार पर ध्यान देने को कहें।
- पहले रोल–प्ले के बाद प्रशिक्षक कुछ मिनट का समय लेकर प्रतिभागियों से पहले रोल–प्ले पर उनकी प्रतिक्रिया लें। पूछें कि ''इस रोल–प्ले में हुकमा देवी के वो क्या व्यवहार हैं जो उसे असहयोगी बनाते है?''
- असहयोगात्मक मार्गदर्शक के अवगुण वाले फ्लिपचार्ट पर प्रतिभागियों के विचार लिखें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि –
    - क्या ऐसा अनुभव आमतौर पर होता है?
    - इस तरह के अनुभव से ए.एन.एम.और पीयर एजुकेटर के सम्बन्ध कैसे होंगे?
    - इस तरह के अनुभव के बाद पीयर एजुकेटर के कार्य में किस तरह का सुधार होगा?

गतिविधि 2

अब दूसरा रोल–प्ले करें। दूसरे रोल–प्ले पर जानकारी हैण्डआउट सं0 3 में दी गई है।

- इस रोल–प्ले में हम सहयोगात्मक मार्गदर्शक का उदाहरण प्रस्तुत करेंगे। एक प्रतिभागी ए.एन.एम. यानि **सुगमा देवी** का रोल करेंगे तथा एक प्रतिभागी पीयर एजुकेटर यानि **रीना** का रोल करेंगे।

- दूसरे रोल–प्ले के बाद प्रशिक्षक कुछ मिनट का समय लेकर प्रतिभागियों से रोल–प्ले पर उनकी प्रतिक्रिया लें। पूछें कि ''इस रोल–प्ले में सुगमा देवी के वो क्या व्यवहार हैं जो उसे सहयोगी बनाते है?'' सहयोगात्मक मार्गदर्शक के गुण वाले फ्लिपचार्ट पर प्रतिभागियों के विचार लिखें।
- दूसरे रोल–प्ले के बाद प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछें कि –
    - दूसरे रोल–प्ले में ए.एन.एम. के व्यवहार के बाद आप कैसा महसूस करेंगे?
    - इस तरह के अनुभव के बाद पीयर एजुकेटर के कार्य में किस तरह का सुधार होगा?
- प्रतिभागियों से पूछें कि हुकमा देवी को सुगमा देवी के व्यवहारों से कौन से व्यवहारों को अपनाने का सुझाव देना चाहेंगे?'' समूह में चर्चित सुझावों की सूची फ्लिपचार्ट पर लिखें।
- रोल–प्ले पर चर्चा के बाद सहजकर्ता **हैण्डआउट–4** का इस्तेमाल कर निम्नलिखित बिन्दुओं को प्रस्तुत करते हुए संक्षिप्तीकरण करें।

हैण्डआउट – 2

''ए.एन.एम.–श्रीमती **हुकमा देवी** अपने क्षेत्र की पीयर एजुकेटर रीना से उपकेन्द्र पर मिलती है। हुकमा देवी चर्चा शुरू करते ही रीना से रिकॉर्ड माँगकर उसका निरीक्षण करने लगती है। रीना को रिकॉर्ड में कमियों पर डांटती है और 2–3 दिन के अंदर रिकॉर्ड पूरा करके दिखाने का आदेश देती है। रिकॉर्ड ठीक से पूरा न करने पर मेडिकल आफिसर को बताने और पीयर एजुकेटर के पद से हटवाने की धमकी देती है। जब रीना उसे अपनी समस्या बताने की कोशिश करती है तो हुकमा देवी उसकी बातों को काट देती है और अपनी बताई बात करने को कहती है। जब रीना उससे लाभार्थियों को समझाने और समन्वय बनाने में मदद मांगती है तो हुकमा देवी इन विषयों को पीयर एजुकेटर की समस्या बताकर अपना पल्ला झाड़ लेती है। वह रीना को इन समस्याओं से खुद निपटने की सलाह देती है और कहती है कि अगर लाभार्थी सेवायें न लेना चाहें तो वह उनकी समस्या है और पीयर एजुकेटर को अपना ध्यान अपनी रिपोर्ट ठीक रखने में लगाना चाहिए। यह समझाकर वह चली जाती है।''

हैण्डआउट –3

''ए.एन.एम.–श्रीमती **सुगमा देवी** अपने क्षेत्र की पीयर एजुकेटर रीना से उपकेन्द्र पर मिलती है। उसने पीयर एजुकेटर को 2–3 दिन पहले बता दिया था कि वह किन विषयों पर चर्चा करना चाहेंगी। रीना को उन विषयों पर अपनी समस्याओं की पहचान करके रखने को भी कहती है। मिलने पर सुगमा देवी पहले रीना के स्वास्थ्य और उसके परिवार के खुशहाली की खबर लेती है। इसके बाद वह पिछले भ्रमण में पहचानी गयी समस्याओं और उनके समाधानों की स्थिति पर चर्चा करती है। **इसके लिए वह एक चेकलिस्ट का प्रयोग करती है।** सुगमा देवी पीयर एजुकेटर से रिकॉर्ड माँगकर उसका निरीक्षण करती है, उसके रिकॉर्ड में कमियों का कारण जानने की कोशिश करती है और उसे सुधारने के सुझाव देती है। वह एक अन्य पीयर एजुकेटर को रीना की सहायता के लिए भेजने की ज़िम्मेदारी लेती है।

वह रीना को समुदाय को प्रेरित करने के लिए और अपने क्षेत्र मे किशोर स्वास्थ्य पर जागरुकता बढ़ाने के लिए शाबाशी देती है। वह यह बात अपने मेडिकल अफसर को बताने की भी बात कहती है। जब रीना ने सत्र आयोजन के दौरान आती समस्याओं के बारे में बताया तो वह उसके साथ जाकर उन परिवारों से मिलने की इच्छा जताती है। इसके बाद वह रीना से उसकी बाकि की समस्याओं के बारे में जानती है और पहले रीना से समाधान के सुझाव मांगती है। इसके बाद अपने सुझाव देती है। कुछ कार्यों के लिए स्वयं ज़िम्मेदारी भी लेती है।

हैण्डआउट – 4

एक आदर्श मार्गदर्शक के लक्षण एवं योग्यतायें

किसी भी पर्यवेक्षक का कार्य चुनौतीपूर्ण होने के साथ साथ आनन्द दायक भी होता है। ऐसा इसलिए है कि वे उच्च स्तरीय पर्यवेक्षक के बीच संपर्क की कड़ी की तरह हैं। पर्यवेक्षक सेवा प्रदान की क्षमता, संचार व परामर्श के कौशल, प्रशिक्षण एवं सतत् शिक्षा, मानीटिरिंग और मूल्यांकन की योग्यता विकास के स्त्रोत होते हैं।

अनुभव व साक्ष्य यह प्रदर्शित करते हैं कि पर्यवेक्षक जिनमें निम्न गुण एवं लक्षण उपलब्ध हैं वे एक अच्छे एवं सफल सहयोगात्मक मार्गदर्शक बनने के लिए बेहतर होते हैं।

1. अच्छा सुनने वाले
2. सहानुभूतिपूर्ण, जोशीले एवं उदार
3. जिम्मेदार, समुदाय और लाभार्थी को सेवा देने के लिए दृढ़ संकल्पित।
4. विश्वास योग्य, अपने कार्यकर्ताओं में स्वीकृत एवं मूल्यवान होने का अनुभव पैदा करने वाले।
5. अपनी नेतृत्व क्षमता द्वारा दूसरों को प्रेरित करने वाला (आदर्श) और टीम में कार्य करने को बढ़ावा देने वाले।
6. अच्छा संचारकर्ता – सक्रिय सुनने वाले, पूर्ण एवं स्पष्ट निर्देश देने की क्षमता तथा सकारात्मक तथा सुधारात्मक फीडबैक देने की क्षमता।
7. कार्यकर्ता के कार्य का ज्ञान एवं उन कार्यों को करने की क्षमता।
8. निष्पक्षता और सामाजिक लिंग से सम्बन्धित सामाजिक मानदंड़ से निपटने के लिए आवश्यक ज्ञान एवं उन कार्यों को करने की क्षमता।
9. निरन्तर विकास और सीखने के लिए इच्छुक।
10. दूसरों के विकास व कार्य सुधार में सहायता करने के लिए तत्पर।
11. विषम परिस्थितियों में कार्य करने की योग्यता।
12. अवलोकन करने और आख्या का आंकलन करने तथा निर्णय लेने की क्षमता।
13. अपने कार्यकर्ताओं को स्वयं आंकलन करने के लिए प्रेरित करना।
14. अपने अधिकारी को समय पर सूचना उपलब्ध कराना।
15. अपने कार्य में प्रस्तुत समस्याओं एवं रूकावटों पर अपने अधिकारी से सहायता लेना।

प्रतिभागियों को बताएं कि अगले सत्र में हम **सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) में क्या करें, क्या न करें** पर चर्चा करेंगे।

सत्र. 4 सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) में क्या करें, क्या न करें

समयः 60 मिनट

उद्देश्य

- सहयोगात्मक मार्गदर्शन मे क्या करें, क्या न करें; की पहचान करना।

गतिविधि 1

- रंगीन चार्ट से कटे कार्डस् (VIPP Cards) को बीच में रखें। प्रतिभागियों को एक–एक कार्ड उठाने को कहें।
- प्रतिभागियों को पिछले गतिविधि के आधार पर सहयोगात्मक मार्गदर्शन की अपनी परिभाषा लिखने को कहें। प्रतिभागियों को अपनी परिभाषा लिखने के लिए 5 मिनट का समय दें।
- समूह में से कुछ प्रतिभागियों को अपनी परिभाषा बताने को कहें। सभी प्रतिभागियों की सराहना करें। इसके बाद समूह को सहयोगात्मक पर्यवेक्षण की परिभाषा बतायें –

"सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) कार्यकर्ता को निरन्तर सहायता करने की प्रक्रिया है ताकि उनके कार्य में लगातार सुधार हो और वह सेवायें बेहतर ढंग से उपलब्ध करा सकें।"

- सभी प्रतिभागियों को **हैण्डआउट संख्या 5** दें एवं उनका अध्ययन करने को कहें। उन्हें सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) के महत्वपूर्ण लक्षणों की पहचान करायें और पारम्परिक मार्गदर्शन से परस्पर अन्तर को भी समझाऐं।

हैण्डआउट–5

सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) विधि

सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) कार्यकर्ता को निरंतर सहायता करने की प्रक्रिया है ताकि उनका कार्य निष्पादन लगातार अच्छा हो और स्वास्थ्य सेवाएं बेहतर ढंग से उपलब्ध हो सकें।

- यह कार्यकर्ता और उसके पर्यवेक्षकों के बीच सम्मानित वातावरण बनाते हुए एवं गैर–अधिकारवादी ढ़ंग से किया जाता है।
- यह खुले दो तरफा बातचीत, फीडबैक, संयुक्त समस्या समाधान और क्षमता विकास को बढ़ावा देता है।
- यह कार्यकर्ता के कार्य में सुधार के लिए अनुश्रवण, समस्याओं की पहचान तथा निर्णय लेने के लिए आंकड़ों के प्रयोग पर बल देता है।
- यह नियोजित तथा पद्धतिबद्ध काम करने की विधि है जिसमें कार्य और निर्णय उसे करने की विधि के साथ अंकित होते है।
- कार्यकर्ताओं के मनोबल बनाए रखने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करना और उनकी प्रशंसा करना जरूरी है।
- कार्यकर्ताओं के कार्य के दौरान निर्देशन, मार्गदर्शन एवं प्रशिक्षण प्रदान करती है।
- मार्गदर्शक एक अध्यापक जैसा है, सिखानेवाला, सहयोगी होता है न कि निरीक्षक या पुलिस वाला।
- यह क्षेत्र भ्रमण के अतिरिक्त सम्पर्क के अन्य अवसरों जैसे मासिक बैठक, क्षेत्रीय बैठक आदि का भी प्रयोग करता है। यह अकेली गतिविधि नहीं है बल्कि निरंतर चलनेवाली प्रक्रिया है।

पारम्परिक एवं सहयोगात्मक मार्गदर्शन में तुलना

मुद्दा	पारम्परिक मार्गदर्शन	सहयोगात्मक मार्गदर्शन
मुख्य उद्देश्य क्या है?	देखना कि कार्यकर्ता काम कर रहे हैं या नहीं	कार्यकर्ता अपना कार्य बेहतर कैसे कर सकते हैं
काम में सुधार लाने का माध्यम?	कार्यकर्ता में विभागीय कार्रवाई का डर पैदा करना	कार्यकर्ता की सहायता करना और पर्यवेक्षक के लिए सकारात्मक भावना पैदा करना
पर्यवेक्षण का माहौल	अधिकारवादी	आदरपूर्ण और गैर–अधिकारवादी
पर्यवेक्षण की प्रक्रिया	निरीक्षण कर कार्यकर्ता को उनकी गलतियां बताना	निरीक्षण कर अच्छे कार्य की प्रशंसा करना और समस्याओं का समाधान करना
पर्यवेक्षक के कार्य	निरीक्षण... निरीक्षण....और सिर्फ निरीक्षण	निरीक्षण, समस्या समाधान, प्रोत्साहित करना और कार्यकर्ता का कौशल विकास करना
पर्यवेक्षण का अवसर	अक्सर बैठकों के दौरान, क्षेत्र भ्रमण का उद्देश्य **अचानक** पहुंचकर गलतियां निकालना	क्षेत्र भ्रमण, संयुक्त गृह भ्रमण, बैठक जैसे **नियमित** अवसर। ये अवसर पर्यवेक्षक और कार्यकर्ता की पूर्व जानकारी में होता है।
समय कितना दिया जाता है?	कार्यकर्ता की अपेक्षा अनुसार समय नहीं दिया जाता है	कार्यकर्ता की अपेक्षा अनुसार समय दिया जाता है

गतिविधि 2

सहजकर्ता अब सभी प्रतिभागियों से अगले मुख्य विषय सहयोगात्मक मार्गदर्शन में क्या करें एवं क्या न करें, पर चर्चा करें।

सहयोगात्मक मार्गदर्शन में क्या करें :

- अपने कार्यकर्ताओं को जानें।
- समस्याओं की पहचान करने में चेकलिस्ट का प्रयोग करें और प्राप्त सूचना को रिकार्ड करें।
- कार्यकर्ताओं के काम पर ध्यान रखें और रिकार्ड तथा रिपोर्ट का अवलोकन करें।
- कार्यकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि अपनी दुविधाओं को दूर करने के लिए सवाल पूछें और उनकी समस्याओं की पहचान करें।
- समस्याओं को सम्बोधित करने के लिए कार्य योजना बनाने में सहयोग दें।
- कार्यकर्ताओं को निष्पक्षता और सामाजिक लिंग पर सामाजिक मानदंड़ का एहसास और उससे निपटने के लिए प्रोत्साहन दें।
- नए कौशल का प्रदर्शन करें और समस्या का समाधान करें।
- पिछली भेंट की कार्यवाही एवं सुझावों की चर्चा करें।
- आवश्यकतानुसार प्रशंसा करे और श्रेय दें।
- व्यक्तिगत सकारात्मक एवं सुधारात्मक फीडबैक दें और गोपनीयता बनाए रखें।
- सूचना बाँटें और समझाएँ।
- अपने कर्मचारियों को सहयोंग दें और उनकी बात सुनें। किए गए वादों का अनुसरण करें।
- अपने में सुधार लाने हेतु प्रयासरत रहें ताकि आपके कार्यकर्ता आपको एक आदर्श मानें।
- अपने अधिकारों का सही प्रयोग करें।
- जो किया जाना है उसका स्मरण रहें।
- अगले भ्रमण की योजना बनाएं।

सहयोगात्मक मार्गदर्शन में क्या न करें :

- कार्यकर्ताओं पर चिल्लाना, गुस्सा करना और तनाव में रहना।
- पूरी बातचीत स्वयं करना और जब कार्यकर्ता बात करता है तो उनकी बात न सुनना या उनकी बात काटना।
- बिना समझाए निर्देश देना, आदेश देना।
- अधिकतर या केवल गलतियां ढूँढना।
- गलत या अधूरी जानकारी देना।
- निराशावाद व्यक्त करना और आशा द्वारा दिय गए सुझावों को नकारना।
- घर भ्रमण न करना और लाभार्थी व समुदाय से बात करने का प्रयास न करना।
- पुरस्कारों के वादे करना जो आप दे नहीं सकते।
- लगातार यह प्रदर्शित करना कि आप ही मालिक हैं।
- अपनी लोकप्रियता पर ध्यान देना और जो निर्णय लिए जाने चाहिए उन्हें टालना।

प्रतिभागियों को बताएं कि अगले सत्र में हम **सहयोगात्मक मार्गदर्शन (मेन्टरिंग) हेतु चेकलिस्ट** पर चर्चा करेंगे।

सत्र. 5 सहयोगात्मक मार्गदर्शन हेतु चेकलिस्ट

समयः 60 मिनट

उद्देश्य

- प्रतिभागियों को मेन्टरिंग चेकलिस्ट के सभी भागों से अवगत कराना।
- पियर एजुकेटर रिपोर्टिंग प्रपत्रों पर सभी प्रतिभागियों की समझ बनाना।

गतिविधि 1

- प्रतिभागियों को बतायें कि अब आप उनसे कुछ ऐसे साधनों की बात करने जा रहे हैं जो हमारे मुश्किल काम को आसान बनाते हैं।
- प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपने जीवन के सबसे बडे या मुश्किल काम के बारे में बतायें। उनके जवाब को फ्लिपचार्ट पर लिखें। उदाहरण के लिए, त्योहारों में खरीदारी, घर में पूजा करवाना, बच्चों की शादी, नया व्यंजन बनाना सीखना आदि।
- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके इन कामों को बेहतर आयोजित करने के लिए उन्होंने क्या किया था। उनके उत्तर हो सकते हैं जैसे, खरीदारी की लिस्ट बनाई, पूजा सामग्री की लिस्ट बनाई, शादी में मेहमानों की लिस्ट, व्यंजनों की लिस्ट।
- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने इन लिस्टों का प्रयोग कैसे किया। पूछिये, ''लिस्ट बनाने के बाद क्या करते थे उसके साथ?'' ''जब लिस्ट का कोई एक काम खत्म हो जाता तो क्या करते थे?'' प्रतिभागियों को बतायें कि अक्सर हम सब लिस्ट में लिखे काम के खत्म हो जाने के बाद उसे लिस्ट से काट देते थे।
- प्रतिभागियों को बतायें कि सहायक साधन का प्रयोग कोई नई क्रिया नहीं है। हम आमतौर से निजी जिन्दगी में भी इस्तेमाल करते हैं। उदाहरण के लिए, खरीदारी की लिस्ट, पूजा की सामग्री, शादी में मेहमानों की लिस्ट, व्यंजनों की लिस्ट, सभी कार्य सहायक साधन हैं।
- प्रतिभागियों को बतायें कि अब वे अभ्यास करेंगे कि पर्यवेक्षक चेकलिस्ट का प्रयोग कैसे करेंगे एवं उसे कैसे भरा जाएगा। प्रतिभागियों को बतायें कि उन्हें चेकलिस्ट का प्रयोग और इसके प्रयोग से फीडबैक देने का भी अवसर मिलेगा।
- **हैण्डआउट सं0 6.A** एवं **6.B** वितरित करें और इस पर विस्तार से चर्चा करें।
- प्रतिभागियों को **हैण्डआउट 7.A** एवं **7. B** वितरित करें तथा चर्चा करें। यह हैण्डआउट पियार एजुकेटार डायरी का हिस्सा हैं जिसमें पियर एजुकेटर अपनें गॉव में किशोर किशोरियों के साथ की गयी बैठकों का विवरण लिखते हैं एवं साप्ताहिक संकलन रिपोर्ट बनाते हैं।

हैण्डआउट सं0 6.A

Name of District:

SN.	Date/s of visit	Name of Block	Name of ANM	Name of ASHA	Name of village	Total PE Sanctioned		Total PE Trained on module		Name of PE	Age	Sex (M/F)	Education	Trained on PE Module Y/N	Availblity of Kit			Line listing of Adolescents Y/N	Formation of groups (15-20 members (Y/N)	Group sessions planned in last month Y/N	Conducting group sessions using kit in last month Y/N	No of adolescent participating		Participated in AHD (Y/N)	No. of adolescents participated in AHD by support of PE	Participated in Adol Health club meetings (Y/N)	Number of referrals by peer		Remarks
						Male	Female	Male	Female						Module	Sathiya App	Kranti Bhranti					Male	Female				Male	Female	

हैण्डआउट सं0 6. B

RKSK: Community intervention/ Peer Educator																					
Date	Name of assesse	District	Block	Village	Total no of PE (Sanctioned)		Total trained PE available in village		Total PE covered during visit		No of PE with whom PE kit is available			No of PE who have formed groups (15-20 members)	No of PE conducting weekly group sessions using kit	No of adolescents participating in weekly group sessions		No of PE facilitating AHD in the last quarter	No of PE attending monthly AFC (adol friendly club)	No of adolescents referred from village	
					M	F	M	F	M	F	Module	Satthiya app	Kranti Bhranti			M	F			M	F
observation:																					
what is working well?																					
what suggestions have you given to improve the situation?																					

पियर शिक्षण सत्र का प्रपत्र

A- आपसी बातचीत के लिए तिथि/माह/वर्ष.....

क्रमांक	आने वाले किशोर	लिंग (पु0/स्त्री0)	आयु	विचार विमर्श किए गए मुद्दे/समस्याएं	रैफरल (अगर हो)
1					
2					
3					
4 5					
6 7					
8					
9 10					

B- समूह में विचार विमर्श के लिए तिथि/माह/वर्ष.....

क्रमांक	आने वाले किशोर	लिंग (पु0/स्त्री0)	आयु	विचार विमर्श किए गए मुद्दे/समस्याएं	रैफरल (अगर हो)
1					
2 3					
4					
5 6					
7					
8 9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

भोजन में शामिल करें दालें और सब्जियां हरी पत्तेदार,
निम्बू, आंवला, गुड़ आदि से, प्रतिदिन भरपूर रहे आहार

साप्ताहिक संकलन सूची

माह / वर्ष .....

विवरण	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	योग
बैठक में आये 10–14 वर्ष के सभी किशोर व किशोरियां की संख्या।						
बैठक में आये 15–19 वर्ष के सभी किशोर व किशोरियां की संख्या।						
आयोजित की गई सामूहिक बैठकों की संख्या						
किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक पर सन्दर्भित कुल किशोर व किशोरियां की संख्या						
पोषण सम्बन्धित समस्याएं						
मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं						
यौन एव प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं						
क्षति / हिंसा						
नशावृति						
सामान्य स्वास्थ्य समस्याए						
परामर्श						
कुल आयोजित सामुदायिक जागरूकता शिविरों की संख्या						

D- पियर एजुकेटर के लिए कार्ययोजना / चेक लिस्ट (एक या एक से अधिक किशोर समूह वाले पियर एजुकेटर के लिए)

विषय जो सामूहिक सत्र में विचार विमर्श किए जायेगे
जो विचार विमर्श हो चुके है उन पर (✓) का निशान लगाये अन्यथा (✗)।

किशोरावस्था में होने वाले बदलाव	माहवारी	स्वप्न दोष	व्यक्तिगत स्वच्छता
लिंग पहचान	विभिन्नता का आदर	पोषण की कमी व एनीमिया	जीवनशैली सम्बन्धी स्वास्थ्य दुष्परिणाम
कम उम्र किशोरों के दबाव से निपटाव	नशावृति से बचाव (शराब व सिगरेट)	भावना व उदासीनता	क्षति व हिंसा को कम करना
बाल विवाह	कम आयु में गर्भ धारण से बचाव	प्रजनन व यौन रोग	एच.आइ.वी. / एड्स से बचाव
बच्चों व किशोरों पर हो रही हिंसा से बचाव	लिंग आधारित हिंसा	अपने अधिकारों व कर्त्तव्य को जानना	सामुदायिक स्वच्छता
किशोर स्वास्थ्य के जोखिम	जीवन कौशल	लैंगिक समानता एवं भेद–भाव	वित्तीय साक्षरता