



एम.ओ., काउंसलर और ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल

किशोर स्वास्थ्य एवं विकास के परिपेक्ष्य में स्व-कौशल एवं जेंडर-भूमिकाएं



FORD
FOUNDATION

एम.ओ., काउंसलर और ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल

किशोर स्वास्थ्य एवं विकास के परिपेक्ष्य में स्व-कौशल एवं जेंडर-भूमिकाएं



कार्यदल एवं सहयोगी

तकनीकी टीम

- डॉ. ओ.पी. वर्मा, नोडल – आर.के.एस.के., संयुक्त निदेशक, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उत्तर प्रदेश
डॉ. मनोज कुमार शुक्ल, महाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उत्तर प्रदेश
डॉ. सुनील मेहरा, अधिशासी निदेशक, ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड, नई दिल्ली
डॉ. आनन्द अग्रवाल, उप महाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उत्तर प्रदेश
श्री इन्द्रजीत सिंह, तकनीकी सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उत्तर प्रदेश

कंटेन्ट एवं डिज़ाइन टीम

ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड

- श्री मुरारी चंद्रा, उप निदेशक
डॉ. काज़ी नजमुद्दीन, सहायक निदेशक
श्री गुलाम हसन खान, आर.एम.
श्री नीरज श्रीवास्तव एवं श्री मनोज सिंह (पी.एम.)
श्री विशाल मटार्ई, आई.आई.एम.एम.आर. युनिवर्सिटी से ममता एच.आई.एम.सी. में प्रशिक्षु
श्री अयन चक्रवर्ती, सहायक निदेशक
सुश्री लीना उप्पल, एस.आर.एम.
श्री सुमित बासु, एस.पी.एम.
श्री मिथलेश कुमार तिवारी, पी.एम.
सुश्री आकांशी गुप्ता, यस बैंक फॉलोशिप कार्यक्रम के अंतर्गत ममता एच.आई.एम.सी. में प्रशिक्षु

विषय सूची

कार्यदल एवं सहयोगी

02

प्रस्तावना

05

स्व-कौशल पर संदेश

07

मॉड्यूल का सारांश

09

आधारभूत नियम

10

सत्र 1

स्व-कौशल की अवधारणा को समझना एवं आर.के.एस.के. कार्यक्रम में इसका प्रभाव

11

सत्र 2

स्व-कौशल में सुधार की प्रक्रिया

15

सत्र 3

जेंडर आधारित नियम (लैंगिक भूमिकार) एवं स्व-कौशल

20

प्रस्तावना



7 जनवरी 2014 को भारत सरकार ने नई दिल्ली में राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम नाम के पहले किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम का शुभारंभ किया। यह मंत्रालयों और राज्य सरकार के राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के साथ सहयोग के माध्यम से समुदाय आधारित हस्तक्षेप का परिचय देता है।

उत्तर प्रदेश के स्वास्थ्य विभाग व राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के नेतृत्व में राज्य के 5 जिलों में राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम क्रियान्वित किया जा रहा है। इस कार्यक्रम के सृष्टीकरण हेतु ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड द्वारा सेल्फ-एफिकेसी (स्व-कौशल) मॉड्यूल को विकसित किया गया है, जो आर.के.एस.के. कार्यक्रम के अंतर्गत कार्यकर्ताओं को स्व-कौशल और जेंडर आधारित पहलुओं को मजबूत करेगा हमारा उद्देश्य स्व-कौशल पर कार्यकर्ताओं की समझ बनाना है, जिससे वे युवाओं के सामने आने वाले चुनौतियों पर नियंत्रण करने के लिए उन्हें तैयार कर सकें। किशोर लड़कियों और लड़कों के बीच जेंडर भूमिका में भिन्नता उनके स्व-कौशल को सीमित करती है और बदले में हमारे किशोरों की आकांक्षाओं को सिमित करती है। यह मॉड्यूल आपके ज्ञान, कौशल एवं गुणवत्ता परक परामर्श हेतु राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश लखनऊ के मार्गदर्शन में तैयार की गई है। इस पुस्तिका को तैयार करने में ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड की विशेष भूमिका रही है।

यह एक दिवसीय प्रशिक्षण मॉड्यूल आर.के.एस.के. कार्यक्रम के उद्देश्यों के अनुरूप विकसित किया गया है और यह ब्यस्क शिक्षण सिद्धांतों पर आधारित है। यह मॉड्यूल सभी स्तरों के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, विशेष रूप से आशा, ए.एन.एम., परामर्शदाता और चिकित्सा अधिकारियों के लिए उपयोगी हो सकता है।

यह प्रशिक्षण मॉड्यूल उत्तर प्रदेश राज्य में आर.के.एस.के. कार्यक्रम के उद्देश्यों को पूरा करने में महत्वपूर्ण योगदान देगा।

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

स्व-कौशल पर संदेश



भारत युवाओं का देश है जहाँ करीब 21 प्रतिशत जनसंख्या 10-19 वर्ष आयु वर्ग में आती है। इस जनसंख्या को समुचित स्वास्थ्य सेवा एवं शिक्षा प्रदान कराना विकास की अपार संभावना का द्वार खोल सकता है। इसके महत्व को समझते हुए भारत सरकार द्वारा बहुआयामी राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाया जा रहा है, जिसके अन्तर्गत किशोर प्रजनन स्वास्थ्य के साथ-साथ पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, जेंडर आधारित हिंसा, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग एवं असंक्रामक बीमारियों पर भी सेवा एवं जानकारी प्रदान किये जाने का प्रावधान है।

संपूर्ण कार्यक्रम अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ताओं के सहयोग से चलाया जा रहा है, इसलिए उनके ज्ञान व कौशल में सुधार पर काम करना महत्वपूर्ण हो जाता है। साक्ष्यों से पता चलता है कि अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ताओं के ज्ञान व कौशल में सुधार के लिए उच्च स्व-कौशल की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तिका अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ताओं को किशोर एवं किशोरियों तक उनके स्वास्थ्य व विकास हेतु जानकारियां प्रदान करने में सहायक होगी।

डॉ. सुनील मेहरा

अधिशासी निदेशक

ममता हेल्थ इंस्टीट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड, नई दिल्ली

स्व-कौशल मॉड्यूल के बारे में

एक व्यक्ति का उसकी क्षमता पर विश्वास जो उसे अपने लक्ष्य के करीब ले जाएं और उन्हें प्राप्त करने में मदद करे, स्व-कौशल कहलाता है। जिन व्यक्तियों को अपनी दक्षता पर कठोर विश्वास होता है उनका स्व-कौशल भी अधिक होता है। ऐसे व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रयास करते हैं अंततः सफलता प्राप्त भी करते हैं। इस के विपरीत जो व्यक्ति अपनी दक्षता को लेकर निश्चित नहीं है उनका स्व-कौशल भी कम होता है, ऐसे व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास भी नहीं करते।

सत्र – 1

पहले सत्र में हम स्व-कौशल की अवधारणा को समझेंगे, इस सत्र में हम यह भी समझेंगे कि स्व-कौशल की सही परिभाषा क्या है, साथ ही राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम से इसका क्या संबंध है। इसमें हम 3 अभ्यास करेंगे, पहले अभ्यास में सारे प्रतिभागियों को कार्ड प्रदान कर उसपर निम्न चीजें लिखने को कहेंगे जैसे की वह कौन हैं? और उनका पूरा परिचय साथ ही उनके जीवन में उनका लक्ष्य क्या है और उसे प्राप्त करने के लिए उन्हें कौन सी बाधाओं का सामना करना पड़ेगा। फिर इसके पश्चात दूसरे अभ्यास में हम समूह मंथन करेंगे जिससे हम उन कारकों पर विचार करेंगे जिन्हें वो सफलता का मूल समझते हैं। अब तीसरे अभ्यास में हम प्रतिभागियों को स्व-कौशल और आर.के.एस.के. के संबंध के बारे में बतायेंगे। उच्च स्व-कौशल वाले किशोरों का प्रदर्शन भी उच्च होता है इसलिए आर.के.एस.के. के कार्यकर्ताओं का सबसे महत्वपूर्ण कार्य यह होना चाहिए कि किस प्रकार किशोरों के स्व-कौशल को विकसित किया जाए।

सत्र – 2

दूसरे सत्र में प्रतिभागी कैसे अपने स्व-कौशल को सुधार सकते हैं और किस प्रकार उसे उच्च बना सकते हैं ऐसे विभिन्न चरणों पर प्रकाश डाला जाएगा। विश्व प्रसिद्ध सामाजिक वैज्ञानिक डॉ. अल्बर्ट बंदुरा ने स्व-कौशल के सिद्धांत को प्रस्तावित किया है। इस सत्र में स्व-कौशल के ऐसे चार चरणों पर प्रकाश डाला जाएगा जिनके अभ्यास करते रहने से हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

सत्र – 3

इस सत्र में प्रतिभागियों को लैंगिक पक्षपात के नकारात्मक परिणाम और उसके स्व-कौशल पर बुरे प्रभाव के बारे में बतायेंगे।

हम 3 अभ्यास के मदद से निम्न बातें प्रतिभागियों को समझायेंगे –

1. लैंगिक भूमिकाएं समय, स्थान और समाज के साथ उनमें बदलाव।
2. लैंगिक पक्षपात का स्व-कौशल पर प्रभाव के साथ ही जेंडर समानता का महत्व।

आधारभूत नियम

- प्रशिक्षण से पहले सत्र के बारे में पढ़ें और खुद को तैयार करें।
- सत्र में शामिल करने के पूर्व प्रशिक्षक प्रतिभागियों का अभिवादन करें, उन्हें सहज बनायें। हमेशा वातावरण को जीवंत बनाये रखें।
- संबंधित सत्र के विषय पर अच्छी तरह से तैयारी करें एवं प्रतिभागियों को जहां भी संदेह है, उन्हें सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और प्रत्येक संदेह को स्पष्ट करें।
- प्रशिक्षण के लिए आधारभूत नियमों का एक सेट निर्धारित करें जिसका सभी प्रतिभागियों द्वारा अनुसरण किया जाना चाहिए जैसे— मोबाइल फोन को बंद या शांत मोड पर किया जाना।
- कोई व्यक्तिगत टिप्पणी न करें और न ही इस तरह की अनुमति दें।
- सत्र की एक सूची तैयार करें, आसान विषय के साथ सत्र शुरू करें और धीरे-धीरे कठिन विषयों की ओर आगे बढ़ते हुए महत्वपूर्ण पहलुओं/घटकों को दोहराएं।
- प्रतिभागियों के ज्ञान को बढ़ाने के लिए, विभिन्न अध्ययन सामग्री और ऑडियो-विजुअल उपकरण का उपयोग करें।
- प्रत्येक सत्र में विभिन्न प्रकार की संचार सामग्री होनी चाहिए, जिसका प्रयोग स्पष्टीकरण, प्रश्न और उत्तर, समूह चर्चा, खेल, पोस्टर या फ्लिप चार्ट, ऑडियो-विजुअल उपकरण और गतिविधि आधारित होना चाहिए।
- हर किसी के दृष्टिकोण का सम्मान करें। कोई जवाब सही या गलत नहीं होता।
- पिछले सत्र के साथ वर्तमान सत्र को संबंधित करें।
- सभी सत्रों की कार्यवाही का सारांश तैयार करें और मूल्यांकन करके प्रतिक्रिया लें।
- प्रतिभागियों को भविष्य और आगे की कार्रवाई के लिए सहायक योजना बनाने के लिए संबंधित हैंडआउट सामग्री वितरित करें।

सत्र 1

स्व-कौशल की अवधारणा को समझना

सत्र का उद्देश्य

- ✓ प्रतिभागियों को स्वयं की महत्वाकांक्षाओं को लिखने में उनकी सहायता करना।
- ✓ प्रतिभागियों को आर.के.एस.के. कार्यक्रम में स्व-कौशल की अवधारणा को समझने में सहायता करना।

अपेक्षित परिणाम:

प्रतिभागी समझेंगे कि उनकी महत्वाकांक्षा क्या है और स्व-कौशल उनके लक्ष्य प्राप्ति में कैसे महत्वपूर्ण है। प्रतिभागी स्वयं की महत्वाकांक्षा को और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में स्व-कौशल के महत्व को समझ जायेंगे।

सामग्री:

कार्ड के छोटे टुकड़े, चार्ट पेपर, टेप, पेन और बोर्ड

समय:

45 मिनट

परिचय:

इस सत्र में, हम स्व-कौशल की अवधारणा, इसकी परिभाषा और राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम से इसके संबंध को बतायेंगे।

अभ्यास 1

- प्रत्येक प्रतिभागी को कार्ड प्रदान करें और उन्हें निम्नलिखित बातें लिखने का सुझाव दें:—
 - वे कौन हैं? वे अपना नाम, आयु, लिंग, शैक्षिक योग्यता, व्यवसाय आदि बता सकते हैं।
 - जीवन में उनका लक्ष्य/महत्वाकांक्षा क्या है?
 - वे कौन सी चुनौतियाँ हैं जो उनको अपने लक्ष्य तक पहुँचने में बाधा हैं?

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:—

1. प्रतिभागियों को परस्पर विचार-विमर्श किये बिना गतिविधि को 15 मिनट में पूरा करने को कहें। गतिविधि समाप्त होने पर सभी को अपने-अपने कार्ड को दीवार पर चिपकाने को कहें ताकि सभी समूह उन्हें पढ़ सकें।
2. सभी कार्ड पढ़ने के पश्चात सहजकर्ता निम्न बिंदुओं पर चर्चा करते हुए सत्र का समापन करें:—
 - ✓ हालांकि हम सभी मनुष्य हैं पर हम सब अपने आपको भिन्न-भिन्न रूप में पहचानते हैं।
 - ✓ हम सभी समाज की भलाई के लिए बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु महत्वाकांक्षा रखते हैं।
 - ✓ हम सभी चाहते हैं कि हमें स्वीकृति व पहचान मिले।
 - ✓ लेकिन कुछ चुनौतियाँ हैं जो हमें अपने लक्ष्य तक पहुँचने में बाधा पैदा करती हैं।
 - ✓ अपनी चुनौतियों से जूझते हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए स्व-कौशल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अभ्यास 2: विचार मंथन

- समूह के साथ विचार मंथन शुरू करें, जिसमें उन्हें उन कारकों पर प्रकाश डालना है जिन्हें वे सफलता का मूल समझते हैं जैसे शिक्षा, धन, संबंध, शारीरिक शक्ति, पारिवारिक पृष्ठभूमि आदि।

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:-

- जब विचार मंथन समाप्त हो जाये तब एक-एक करके पूछना शुरू करें:
 - क्या वे उन लोगों को जानते हैं जो बहुत अधिक योग्य हैं मगर सफल नहीं हुए या फिर मजबूत पारिवारिक पृष्ठभूमि होने के बावजूद उतने सफल नहीं हुए। इसका तात्पर्य यह है कि सफलता के लिए कुछ अन्य विशेषताओं का होना भी जरूरी है। इन्हीं विशेषताओं में एक है स्व-कौशल।
 - स्व-कौशल का अर्थ हैडआउट-1 के माध्यम से समझायें।
 - स्व-कौशल के बारे में और हैडआउट-2 के माध्यम से समझायें।

हैडआउट-1

स्व-कौशल की परिभाषा

स्व-कौशल एक व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता में विश्वास है जो अपेक्षित परिणाम की ओर ले जाती है। किसी व्यक्ति की धारणाएं यह तय करती हैं कि वह व्यक्ति कैसी गतिविधियां भविष्य में करेगा। (बंडुरा 1986- सामाजिक सिद्धांतवादी) उदाहरण के लिए, यदि गांव में एक किशोर अपने बोलने के कौशल में अधिक प्रभावशाली महसूस करता है, तो उसे नेता के रूप में देखे जाने की अधिक संभावना होती है और कई अन्य किशोर उसके नेतृत्व का पालन करेंगे। हालांकि, यदि आवश्यक ज्ञान की कमी हो तो उच्च स्व-कौशल का भी कोई परिणाम नहीं निकलेगा। जब किशोरों को लगता है कि वे कुशलतापूर्वक प्रदर्शन कर रहे हैं तो उनकी प्रेरणा और स्व-कौशल बढ़ जाता है।

हैडआउट-2

उच्च स्व-कौशल व निम्न स्व-कौशल में अन्तर

निम्न स्व-कौशल



स्वयं पर विश्वास।
पर्याप्त प्रयास करते हैं।
लक्ष्य की प्राप्ति।



उच्च स्व-कौशल



स्वयं पर विश्वास।
पर्याप्त प्रयास करते हैं।
लक्ष्य की प्राप्ति।



CREATED USING
POWTOON

दिए गए चित्र में एक ऐसी लड़की की विशेषताओं को दिखाया गया है जिसका अधिक स्व-कौशल और एक में निम्न स्व-कौशल है। एक तस्वीर में, एक आत्मविश्वासी लड़की है जो खुद पर विश्वास करती है और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रयास कर सकती है। दूसरी तस्वीर में, एक ऐसी लड़की को देखते हैं जो दुखी है और अपनी क्षमताओं के बारे में निश्चित नहीं है और इसलिए वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रयास नहीं करती है।

अभ्यास 3: स्व-कौशल एवं आर.के.एस.के.

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:-

- सभी प्रतिभागियों को अपने संबंधित समूहों में काम करने के लिए सुझाव दें और उनसे यह चर्चा करने के लिए कहें कि उनका उच्च स्व-कौशल आर.के.एस.के. के परिणामों में सुधार करने में किस प्रकार मदद कर सकता है।
- एक बार समूह द्वारा चर्चा समाप्त कर चार्ट पेपर पर अपने निष्कर्षों को लिख लेने के बाद उन्हें सुझाव दें कि वे बड़े समूह के साथ अपने निष्कर्ष को साझा करें।
- उच्च स्व-कौशल एवं आर.के.एस.के. के परिणामों के मध्य संबंध की व्याख्या करने के लिए हैंडआउट-3 का प्रयोग करें।
- निम्नलिखित का उपयोग करके, कैसे स्व-कौशल राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के परिणामों को बेहतर बना सकता है, पर प्रकाश डालकर सत्र को समाप्त करें।

स्व-कौशल आर.के.एस.के. कार्यक्रम से किस प्रकार जुड़ा हुआ है?

स्व-कौशल किशोरों के जीवन में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हमें उनके मार्गदर्शक या सलाहकारों के रूप में यह समझने की जरूरत है कि एक व्यक्ति के जीवन में स्व-कौशल कैसे काम करता है। उच्च स्व-कौशल वाले किशोर प्रदर्शन के मामले में स्व-कौशल के कमजोर स्तर वाले किशोरों से बेहतर प्रदर्शन करते हैं, जैसे कि शिक्षा में। यदि इसे विज्ञान के रूप में समझा जाये तो स्व-कौशल में काफी सुधार किया जा सकता है। स्व-कौशल प्रेरणा को प्रभावित करती है और इसलिए आर.के.एस.के. कार्यकर्ताओं को समझना चाहिए कि किस प्रकार किशोरों में स्व-कौशल विकसित किया जाए और इन सिद्धांतों को उनके दैनिक कार्यों में कैसे शामिल किया जाए।

हैंडआउट-3

हम किस प्रकार मदद कर सकते हैं?

आर.के.एस.के. कार्यकर्ताओं के रूप में हमारी भूमिका किशोरों (लड़कियों और लड़कों) के स्व-कौशल में सुधार करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यदि हमारा अपना स्व-कौशल अधिक है, तो हम अपने काम के नतीजों को अधिक प्रभावी ढंग से प्राप्त करने और किशोरों के स्वास्थ्य में सुधार करने में सक्षम होंगे।

स्व-कौशल हमारे जीवन लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक होगा। जैसे कि: एक चिकित्सा अधिकारी के रूप में हम सफल तरीके से किशोर-किशोरियों को स्वास्थ्य सेवा प्रदान करा पायेंगे। एक सलाहकार (काउंसलर) के रूप में आर.के.एस.के. के 6 घटकों पर उचित जानकारी दे पायेंगे। एक आशा के रूप में प्रभावी रूप से रेफरल कर पायेंगे।

तत्पश्चात हैंडआउट-4 का उपयोग कर प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि कैसे उनका उच्च स्व-कौशल किशोरों को बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करा सकता है।

हैंडआउट-4

हमारा स्व-कौशल किस प्रकार किशोरों को बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करता है?

किशोरावस्था के दौरान स्वयं की देखभाल संबंधी गतिविधियों का किशोरों द्वारा अनुपालन को बढ़ाने के लिए परामर्श एक प्रभावी तरीका है।

एक उच्च स्व-कौशल वाली आशा/ए.एन.एम पीयर एजुकएटर को स्व-कौशल पर किशोरों का सत्र लेने में सहयोग कर सकती है।

एक उच्च स्व-कौशल वाली आशा/ए.एन.एम किशोरों को उनके स्वास्थ्य, करियर, विवाह और पारिवारिक जीवन आदि के संबंध में निर्णय लेने में मार्गदर्शन और मदद कर सकती है।

एक अति आत्मविश्वासी आशा/ए.एन.एम एक सक्षम वातावरण बना सकती है और किशोर स्वास्थ्य के महत्व के बारे में सुरक्षा स्तम्भ (बुजुर्ग माता-पिता, सास-ससुर, पति, सरपंच, शिक्षक इत्यादि) बना सकता है।

प्रत्येक सत्र पिछले सत्र पर आधारित है और पाठक को स्व-कौशल और लिंग आधारित दृष्टिकोण की अवधारणा को समझने में मार्गदर्शन करता है। हालांकि आर.के.एस.के. प्रशिक्षण मड्यूल में मूल घटकों पर व्यापक जानकारी दी गयी है लेकिन किशोरों को अपनी पूरी क्षमता का एहसास कराने, सूचित विकल्प और उनके स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित जिम्मेदारीपूर्वक निर्णय लेने के लिए स्व-कौशल में सुधार करना बेहद महत्वपूर्ण है।

किशोरों के साथ जीवन के लक्ष्यों की पहचान करने में मदद करें और किशोरों तक संबन्धित जानकारी की उपलब्धता और पहुंच को बढ़ाएं।

स्व-कौशल में सुधार किशोरों में व्यवहार परिवर्तन की दिशा में पहला कदम है।

सत्र का समापन:-

1. प्रतिभागियों को बतायें कि अगले सत्र में हम उन चुनौतियों को दूर करना सीखेंगे जिस से कि हम एक अच्छे मनुष्य के साथ-साथ एक अच्छे स्वास्थ्य कार्यकर्ता बन सकें।
2. बताएं कि ज्ञान और दृष्टिकोण के समान स्तर के बावजूद एक व्यक्ति एक विशेष कार्य करने में दूसरों से अधिक सक्षम हो सकता है।
3. यह कहते हुए निष्कर्ष निकालें कि अंततः यह आत्मविश्वास और स्व-कौशल है जो हमें बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करता है।

सत्र 2

स्व-कौशल में सुधार की प्रक्रिया

सत्र के उद्देश्य

✓ प्रतिभागियों को स्व-कौशल में सुधार करने में मदद करने वाले विभिन्न चरणों को समझने में सहायता करना।

अपेक्षित परिणाम:

प्रतिभागी स्व-कौशल में सुधार के विभिन्न चरणों को सीखने में सक्षम होंगे।

सामग्री:

चार्ट पेपर, टेप, पेन, बोर्ड और कहानियों के हैंडआउट

समय:

1 घंटा और 40 मिनट

परिचय:

इस सत्र में हम उन चरणों को प्रस्तुत करेंगे जिनका पालन स्व-कौशल में सुधार के लिए किया जा सकता है। प्रतिभागी केस स्टडी, अभ्यास और प्रदर्शन के माध्यम से सीखेंगे।

चरण 1: अपने पिछले के अनुभव को याद करना

नीचे दी गयी मीनाक्षी की कहानी प्रतिभागियों को सुनायें।

अभ्यास 1: मीनाक्षी की कहानी

मीनाक्षी 18 वर्ष की है और उसे एक नए पीयर एजुकटेर के रूप में चुना गया है, जिसने अपने गांव के किशोरों के स्वास्थ्य सुधार के लिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.के.एस.के.) का प्रशिक्षण लिया है। वह पहले अपने स्कूल में एक स्काउट्स गाइड थी, जहां वह समूह का नेतृत्व करने में सक्षम थी और इसके लिए उसे प्रिंसिपल द्वारा स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया था। अब जबकि वो पीयर एजुकटेर चुन ली गई है उसे किशोरों को संगठित करना बहुत मुश्किल लगता है।

कार्य 1

- प्रतिभागियों से पूछें कि मीनाक्षी स्काउट गाइड के रूप में प्रदर्शन करने में सक्षम थी लेकिन पीयर एजुकटेर के रूप में उसे मुश्किल क्यों हो रही हैं? (कुछ उतर इस प्रकार के हो सकते हैं समाज और परिवार द्वारा उसे रोका जाना, एक लड़की होने के नाते उनकी क्षमता पर सवाल उठाना इत्यादि)।
- किशोरों तक अपनी पहुंच में सुधार करने के लिए आप एक आशा, ए.एन.एम. और काउंसलर्स के रूप में मीनाक्षी को क्या सुझाव देंगे? (कुछ उतर इस प्रकार हो सकते हैं, उसे आत्मविश्वास दिलायेंगे, उसे उसकी पुरानी सफलताओं की याद दिलायेंगे इत्यादि)।

सत्र का निष्कर्ष:-

- अभ्यास के अंत में, प्रतिभागियों द्वारा साझा किए गए अनुभवों पर चर्चा करते हुए स्पष्ट करें कि अपनी पुरानी सफलताओं को याद करने से हमारे स्व-कौशल में सुधार होता है, अतः एक आशा, ए.एन.एम. एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में हमें पीयर एजुकटेर की पुरानी सफलताओं को याद दिलाना होगा और उनके हौसले को बढ़ाना होगा।
- अगले अभ्यास में हम देखेंगे कि हम दूसरों के अनुभवों से कैसे सीख सकते हैं और यह कैसे हमारे स्व-कौशल पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।



चरण 2: हम भी सक्षम हैं

रोहिणी की कहानी पढ़कर सुनाएं या फिर प्रतिभागियों में से किसी एक को पढ़ने का सुझाव दें।

अभ्यास 2: रोहिणी की कहानी

रोहिणी सोलह वर्ष की है और अपनी छोटी बहन और माता-पिता के साथ रहती है। रोहिणी के माता-पिता ने फैसला किया कि वे जल्द ही गांव में एक लड़के से उसकी शादी कर देंगे। रोहिणी हताश थी लेकिन शुरुआत में वह अपनी बात कहने में सक्षम नहीं थी।

रोहिणी अपनी सहेली अनीता को याद करती है, जो सोलह वर्ष की थी और उसने अपने माता-पिता को कम उम्र में शादी न करने के लिए मना लिया था।

कार्य 2

प्रतिभागियों को नीचे दिये गये प्रश्नों पर विचार मंथन करने का सुझाव दें।

1. क्या आपको लगता है कि अनीता रोहिणी के लिए एक आदर्श हो सकती है?
2. क्या आपको ऐसा कोई काम याद है जिसे आपने अपने साथियों से प्रभावित हो कर किया हो?
3. कार्य पूरा करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

सत्र का निष्कर्ष:-

- विचार विमर्श पूरा होने पर प्रतिभागियों को बतायें कि उच्च स्व-कौशल को प्राप्त करने के लिए हमारे जैसे ही किसी व्यक्ति को सफल होते देखना हमें भी बेहतर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है। हालांकि इसके विपरीत यह भी सच है, यदि कोई व्यक्ति किसी को अपने कार्य में असफल होते देखता है तो इससे देखने वाले का स्व-कौशल कम हो सकता है। इसलिए स्व-कौशल बढ़ाने के लिए अच्छे प्रदर्शन करने वालों के समूह में रहना महत्वपूर्ण है।
- प्रतिभागियों को बतायें कि अगले सत्र में हम सीखेंगे कि कैसे हमारी परिस्थिति हमारे स्व-कौशल के स्तर को प्रभावित करती है।

क्या रोहिणी ने बोलने का निर्णय स्वयं से किया और
अनीता ने क्या किया

अगर रोहिणी करती है तो उसके माता-पिता ने उसे
क्या करने के लिए कहा था



चरण 3: सहयोगी परामर्शदाता

अभ्यास 3: लघु समूह परियोजना

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:-

1. तीन समूह बनाएं। प्रतिभागियों को प्रत्येक समूह में समान रूप से विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह से एक नेता चुनें जो समूह के अन्य सदस्यों को कार्य सौंपेगा।
3. समूह को 10 मिनट के भीतर दिया गया कार्य पूरा करना होगा।
4. सभी समूहों को ऐसा कार्य प्रदान किया जाना चाहिए, जिसमें कठिनाई का स्तर समान हो जैसे पेपर या चार्ट पेपर से बना पुल या चार्ट पेपर से बना घर।
5. सभी समूहों को समान मात्रा / संख्या में स्रोत जैसे कि पेपर, गोंद इत्यादि प्रदान करें।
6. सभी समूह के नेताओं को नीचे बताये गए निर्देश के अनुसार कार्य को करना है परन्तु वह अपने समूह में इसके बारे में ना बतायें।
नेता: 1 – अपने समूह के सदस्यों को कम संसाधनों के साथ समय पर कार्य पूरा करने के लिए लगातार दबाव बनाता है और जरूरत पड़ने पर कठोर शब्दों का उपयोग भी किया जा सकता है।
नेता: 2 – टीम को कोई मार्गदर्शन और कोई सुझाव नहीं देता है लेकिन कार्य पूरा होने की उच्च उम्मीद रखता है।
नेता: 3 – टीम को प्रेरित और प्रोत्साहित करता है और जिसका व्यक्तित्व एक सहयोगी नेता का है।
7. अभ्यास के 10 मिनट बाद सभी सदस्यों को काम रोकने और अपने संबंधित समूहों के साथ बैठने का सुझाव दें।

कार्य 3

प्रतिभागियों को नीचे दिये गये प्रश्नों पर विचार विमर्श करने का सुझाव दे:

1. क्या आपने टीम के नेता द्वारा दिए गए कार्य को उम्मीद के अनुसार पूरा किया?
2. समूह में काम करते समय आपकी भावना क्या थी, सकारात्मक, नकारात्मक, निराश या विजेता की?
3. आपने क्या सीखा?

सत्र का निष्कर्ष:-

1. सभी प्रतिभागियों से आये जवाबों को चार्ट पर लिखें जहां सभी उन्हें देख सकें।
2. चार्ट पेपर पर लिखे गये विचारों का उपयोग करते हुए प्रतिभागियों को बतायें कि एक सहयोगी परामर्शदाता हमारी स्व-कौशल को अस्थायी तौर पर बढ़ा सकती है। लोगों को आश्वस्त किया जाता है कि वो किसी गतिविधि को करने में माहिर हैं तो वो और अधिक प्रयास करते हैं और उनके प्रभाव को बनाये रखते हैं, इससे उनकी सफलता की संभावना बढ़ जाती है।
3. आर.के.एस.के. के अन्तर्गत पीयर एजुकैटर के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए ए.एन.एम और आशा मार्गदर्शक के रूप में नियुक्त हैं अतः उन्हें कार्यक्रम को प्रभावशाली बनाने हेतु सहयोगी परामर्शदाता की भूमिका अपनानी चाहिए।
4. सहयोगी परामर्शदाता अधिक वैकल्पिक तरीकों, निर्देशों, बेहतर सिखाने के तरीकों का प्रयोग करने में मदद करता है। जो कार्य के सफलता एवं गुणवत्ता में सुधार की संभावना बढ़ा देता है। इसलिए आपका परामर्शदाता कौन है यह देखना महत्वपूर्ण है, एक सकारात्मक नेता आपके आत्म-कौशल को बढ़ाने में मदद करेगा।

चरण 4: शारीरिक एवं भावनात्मक स्थिति

अभ्यास 4:

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:-

1. प्रतिभागियों का एक बड़ा समूह बनाएं, 4 प्रतिभागियों का चयन करें और उन्हें एक शांत जगह पर बुलाएं।
2. अब प्रतिभागियों को उनके क्षेत्र में आशा, ए.एन.एम. के लिए अधिकतर इस्तेमाल किये जाने वाले कहावत एवं व्यंग बताने को कहें, जैसे “नयी नयी बहुरिया बताएंगी कि हमें क्या करना चाहिये” या “कोई साहिब आने वाले है क्या, कल फिर गायब हो जायेगी”।
3. इन लेबल को चार उन प्रतिभागियों के पीछे चिपकायें जो प्रशिक्षण स्थल के बाहर है और उन्हें बड़े समूह में एक-एक करके जाने के लिए कहें, ध्यान रहे उन्हें पता नहीं चलना चाहिए कि क्या लिखा है।
4. अन्य प्रतिभागियों को प्रत्येक प्रतिभागी के पीछे लगे लेबल को देखते हुए उन्हें समाज के लोगो की तरह प्रतिक्रिया देनी होगी!
5. सहजकर्ता कुछ प्रमुख प्रतिक्रिया को बोर्ड पर लिख दें।

कार्य 4

1. चारों प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे इस अभ्यास और उनके व्यक्तिगत अनुभवों के बीच कोई संबंध जोड़ सकते हैं? लेबल किया जाना कैसा लगा?
2. क्या तनाव, चिंता, खराब मूड की भावना थी?
3. क्या आपको लगता है कि आपका आत्मविश्वास और स्वयं पर विश्वास नकारात्मक रूप से प्रभावित हुआ था?
4. क्या आपको लगता है कि आप इस तरह की भावनाओं के साथ अच्छा प्रदर्शन करने में सक्षम होंगे।

सत्र का निष्कर्ष:-

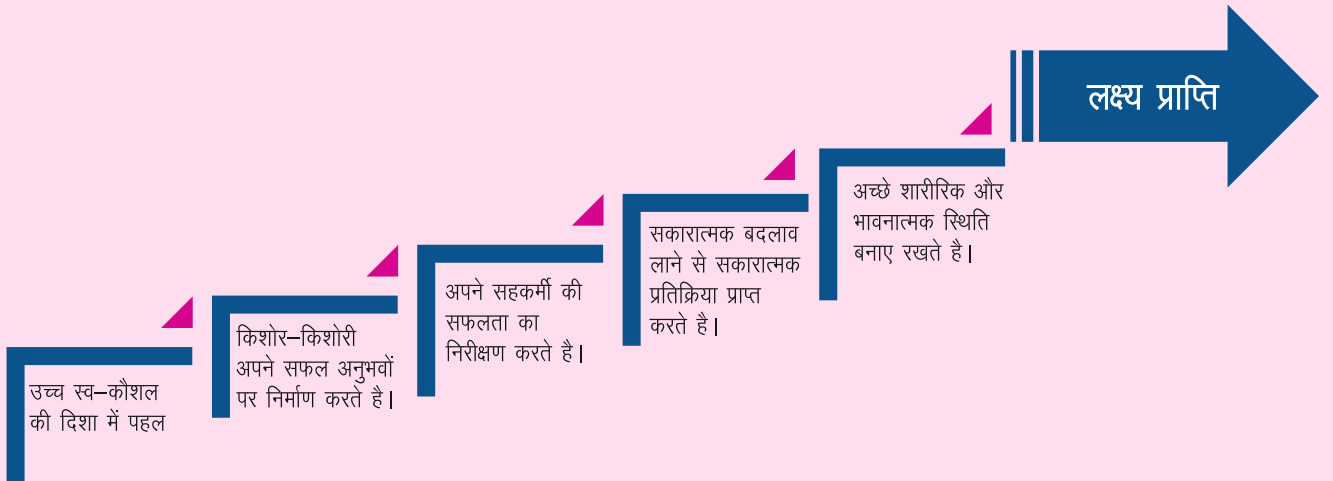
1. प्रतिभागियों को बतायें कि नकारात्मक सोच और किसी के व्यक्तिगत डर की वजह से उनका स्व-कौशल कम हो सकता है। प्रतिदिन के लेवल को संबोधित करने के लिए यह आवश्यक है कि हम एक मजबूत जानकारी विकसित कर दें कि ये जो लेबल हैं वो हमारे समाज के पावर डायनामिक्स का परिणाम है। किसी के स्व-कौशल को बढ़ाने के लिए यह अत्यधिक महत्वपूर्ण है कि वह शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रहें और नकारात्मक मानसिकता को कम करें। अपने आप को ऐसे लोगो की संगत में रखें जो कि अच्छी शारीरिक और मानसिक स्थिति वाले हों।
2. इस अभ्यास के बाद सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी इसे एक स्व-कौशल विकास के मौके के रूप में लें और अपने साथी सदस्यों से मजाक एवं व्यंग न करें।
3. हैंडआउट-5 के माध्यम से स्व-कौशल के सभी चरणों का पुनः जानकारी देते हुए सत्र का समापन करें।
4. प्रतिभागियों को बतायें कि अगले सत्र में हम समाज में व्याप्त जेंडर भूमिका और आत्म कौशल से उसके संबंध में ध्यान केन्द्रित करेंगे।

हैंडआउट-5

स्व-कौशल में सुधार के चरण

विश्व प्रसिद्ध और प्रशंसित सामाजिक वैज्ञानिक और सिद्धांतवादी डॉ. अल्बर्ट बंदुरा ने स्व-कौशल के सिद्धांत को प्रस्तावित किया है। डॉ. बंदुरा के अनुसार, एक जैसी ही स्थिति में उच्च आत्म-दक्षता वाला व्यक्ति दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उदाहरण के लिए, गणित पर औसत प्रदर्शन रेटिंग वाला उच्च स्व-कौशल युक्त व्यक्ति किसी कक्षा में गणित पर उच्च रेटिंग वाले व्यक्ति से बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि निम्न स्व-कौशल, हमारे प्रदर्शन और विकास पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। अतः हमें स्व-कौशल के निम्न चार चरणों का अभ्यास करते रहना चाहिए जिससे हम अपनी जिंदगी के लक्ष्य को प्राप्त कर सकें।

चरण	विवरण
अपने पूर्व के अनुभव को याद करना	जब कोई व्यक्ति अच्छा करता है और कार्य में सफलता अर्जित करता है तो वह यह मानता है कि आगे भी किसी भी कार्य में सफल हो सकता है।
हम भी सक्षम हैं	यदि कोई व्यक्ति किसी से अपने को जोड़ कर देखता है तो अक्सर उसे यह विश्वास होता है कि वह भी सफल हो सकता है।
सहयोगी/परामर्शदाता	किसी व्यक्ति के जीवन के प्रभावशाली लोग या मेंटर उसके स्व-कौशल को प्रभावित कर सकते हैं। नकारात्मक प्रतिक्रिया किसी व्यक्ति के स्व-कौशल को कम कर सकती है।
शारीरिक एवं भावनात्मक स्थिति	यदि कोई व्यक्ति घबराहट, डर, संदेह की स्थिति में है तो उसका स्व-कौशल कम हो सकता है। अतः नकारात्मक भावना कम करने का अभ्यास आवश्यक है।



सत्र 3

जेंडर आधारित नियम (लैंगिक भूमिकाएं) एवं स्व-कौशल

सत्र के उद्देश्य

- ✓ प्रतिभागियों को यह समझाने में मदद करना कि कैसे लैंगिक पक्षपाती अवधारणा लड़कियों और महिलाओं के स्व-कौशल को प्रभावित करती है।

अध्ययन परिणाम:

सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्न बातें समझने में सक्षम हो जाएंगे:-

- लैंगिक भूमिकाएं वे भूमिकाएं हैं जो समय, स्थान और समाज के साथ बदलती हैं।
- पक्षपाती लैंगिक भूमिकाएं स्व-कौशल को प्रभावित करती हैं, अतः स्व-कौशल को बढ़ाने के लिए हमें जेंडर समानता पर भी कार्य करना होगा

समय:

1 घंटा

अभ्यास: 1

प्रतिभागियों को दो समूह में बाटें (महिला एवं पुरुष समूह)

चार्ट पेपर पर टेबल 1 में दिखाये अनुसार 3 कॉलम बनायें। पुरुष समूह को महिलाओं के विशिष्ट गुण बताने को कहें और सभी आये जवाबों को महिला वाले कॉलम में लिखें। समान रूप से महिलाओं को पुरुषों के विशिष्ट गुण बताने को कहें और उन्हें पुरुष वाले कॉलम में लिखें। यदि वे जैविक गुणों को बताना भूल जायें या शर्म महसूस करें जैसे बच्चा पैदा करने की सक्षमता, स्तनपान, मूँछे और दाढ़ी को उनकी सहमति से विशिष्ट गुणों में शामिल करने का प्रयास करें।

टेबल -1		
महिला / लड़की	जैविक अन्तर / सेक्स	पुरुष / लड़के

जब समूह गतिविधि कर लें तो उपर लिखे शीर्षक को अदला-बदली कर दें। इसका मतलब, जो महिलाओं के लिए विशिष्ट गुण दिखायें गये हैं वो अब पुरुषों पर लागू होंगे तथा पुरुषों के गुण महिलाओं पर। अब सभी विशिष्ट लक्षणों को एक-एक करके पढ़ें और प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें ऐसा लगता है कि यह महिलाओं और पुरुषों दोनों पर लागू होता है यदि कोई विरोधाभास है तो बहुमत को अंतिम निर्णय मानें। विशिष्ट लक्षण, जो कि सिर्फ महिला या पुरुष पर ही लागू होते हैं उन्हें बीच वाले कॉलम में लिखें और उसका शीर्षक जैविक गुण या सेक्स लिखें।

सत्र का निष्कर्ष:-

अब हैंडआउट-6 के माध्यम से लैंगिक भूमिका व जैविक भूमिका के अन्तर को बड़े समूह के बीच स्पष्ट करें।

हैंडआउट-6

लिंग एवं जेंडर में भेद

जैविक भूमिका मानव शरीर की एक जैविक विशेषता है। जैविक विशेषताएं जैसे कि शरीर के विभिन्न अंग, यौन और प्रजनन भाग एक महत्वपूर्ण संरचना हैं जो हमें नर और मादा मानव शरीर के बीच अंतर करने में मदद करती हैं। यह सामान्य रूप से परिवर्तनीय नहीं है।

जेंडर: जेंडर महिला और पुरुष के बीच एक सामाजिक रूप से विशिष्ट चरित्र है। जेंडर पुरुषों और महिलाओं की उन विशेषताओं को संदर्भित करता है जो जैविक रूप से निर्धारित की गयी भिन्नता के विपरीत सामाजिक रूप से निर्धारित होते हैं। यह पुरुषों और महिलाओं के सामाजिक-धर्म-सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य दृष्टिकोण और व्यवहार को परिभाषित करता है, यह स्थिति के अनुसार परिवर्तनीय हो सकता है।

अभ्यास: 2 (वैकल्पिक, समय उपलब्ध होने पर इस अभ्यास को कराया जाये)

जेंडर-ब्लेंडर

अभ्यास के लिए दिशा निर्देश:-

- अब उन्हें बताएं कि आप कथन पढ़ेंगे और सभी प्रतिभागियों को यह निर्णय लेना होगा कि यह सामाजिक बॉक्स या जैविक बॉक्स में से किसका कथन है और तदनुसार उन्हें अपना स्थान बदलना होगा।
- समझाएं कि सामाजिक बॉक्स कथन वे हैं जो समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार बदल सकते हैं। परन्तु जैविक बॉक्स कथन बदलते नहीं हैं।
- अब एक-एक करके पढ़ना शुरू करें (हैंडआउट-7 की सहायता से) और उन्हें बताएं कि निर्देश के अनुसार अपना स्थान लेने का सुझाव दें।
- प्रत्येक कथन के पूरा होने पर उन्हें यह चर्चा करने का सुझाव दें कि वे कैसे मानते हैं कि यह सामाजिक बॉक्स है या जैविक बॉक्स। चर्चा के बाद अगर कोई अपना स्थान बदलना चाहता है तो उन्हें ऐसा करने का सुझाव दें और पूछें कि उन्होंने अपना स्थान क्यों बदला।
- इस बात पर जोर दें कि गतिविधि के दौरान कोई सही या गलत जवाब नहीं है और गतिविधि का उद्देश्य मौजूदा लिंग और जैविक असमानता पर विचार-विमर्श करना है।
- गतिविधि के अन्त में सहजकर्ता को उन सामाजिक भूमिकाओं और जिम्मेदारियों पर चर्चा करनी चाहिए जो बदल सकती हैं और उसे हम महिला या पुरुष के लिए सीमित करना चाहें तो इससे समाज में भेदभाव, हिंसा और अन्याय बढ़ेगा।

हैंडआउट-7

कथन

लड़कियाँ

- लड़कियाँ सभ्य होती हैं।
- महिलाएँ ही बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं।
- महिला रचनात्मक और कलात्मक होती हैं।
- महिलाओं को मासिक धर्म होता है।
- महिलाओं की आवाज मधुर होती है।
- महिलाएँ गर्भवती होती हैं और बच्चे को जन्म देती हैं।
- शिशु देखभाल महिलाओं की जिम्मेदारी है।
- महिलाएँ भारी बोझ नहीं उठा सकती हैं।

लड़के

- असली पुरुष रोते नहीं हैं।
- पुरुष ही असली "गृह निर्माता" होता है।
- पुरुषों की आवाज युवावस्था में भारी हो जाती है।
- पुरुषों की मूँछें होती हैं।
- पुरुष तर्कसंगत होते हैं।
- पुरुषों के बाल छोटे होते हैं।
- अधिकांश वैज्ञानिक पुरुष होते हैं।
- पुरुषों को कमाई करनी चाहिए।

लड़कियाँ

- महिलाएँ बाहर काम करने से डरती हैं।
- महिला भावनात्मक होती है।
- महिलाओं के बाल लंबे होते हैं।
- पाक कला महिलाओं का क्षेत्र है।
- महिलाओं को सुंदर होना चाहिए।

लड़के

- पुरुष प्रकृति से आक्रामक होते हैं।
- पुरुष शक्तिशाली होते हैं।
- पुरुष परिवार के मुखिया होते हैं।
- पुरुषों का सम्मान किया जाना चाहिए।
- पुरुषों के अहंकार को चोट नहीं पहुंचनी चाहिए।

अभ्यास: 3

इस भाग में हम यह पता लगायेंगे कि कैसे लिंग पक्षपाती अवधारणा हमारे स्व-कौशल को प्रभावित करती है। प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित करें और उन्हें विचार विमर्श करने का सुझाव दें कि कैसे लैंगिक पक्षपाती अवधारणा स्व-कौशल को प्रभावित करती है। प्रतिभागियों को हैंडआउट-8 प्रदान करें।

- अपने पूर्व का अनुभव
- हम भी सक्षम हैं
- सहयोगी एवं परामर्शदाता
- शारीरिक एवं भावनात्मक स्थिति

सत्र का निष्कर्ष:-

समूह को प्रमुख सीख को व्यक्त करने के लिए कहें। प्रत्येक बिंदु को जेंडर एवं स्व-कौशल से जोड़ें। सत्र का समापन यह कहते हुए करें कि युवा स्वास्थ्य एवं विकास के लिए एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होने के नाते हमें स्व-कौशल एवं जेंडर पर अवश्य कार्य करना चाहिए ताकि अपेक्षित परिणाम प्राप्त हो सकें।

हैंडआउट-8

जेंडर किस प्रकार स्व-कौशल को प्रभावित करता है?

लड़कियाँ/महिला	अपना पिछला अनुभव	हम भी सक्षम हैं	सहयोगी परामर्शदाता	शारीरिक एवं भावनात्मक स्थिति
लड़कियाँ सभ्य होती हैं।				
लड़कियाँ सुन्दर होनी चाहिए।				
लड़कियाँ भावनात्मक होती हैं।				
लड़कियों का जन्म गृह निर्माता बनने के लिए होता है।				
परिवार की देखभाल के लिए लड़कियों को वृद्धि करनी चाहिए।				
लड़के/पुरुष				
लड़कों को शक्तिशाली बनना चाहिए।				
लड़कों को परिवार का मुखिया होना चाहिए।				
लड़कों को परिवार का मुखिया होना चाहिए।				
अधिकतर वैज्ञानिक पुरुष हैं				
असली पुरुष रोते नहीं।				
पुरुष यह निर्णय लेते हैं कि उसे कितने बच्चे चाहिए।				
आपके विश्लेषण का संक्षिप्त विवरण:				

सत्र का समापन:-

जेंडर आधारित भेदभाव बड़े स्तर पर हमारे स्व-कौशल पर बड़ा प्रभाव डालते हैं अतः स्व-कौशल के सशक्तिकरण की ओर कोई भी प्रयास जेंडर समानता लाने के लिए विशिष्ट कदम साबित हो सकता है।



MAMTA Health Institute for Mother and Child

B-5, Greater Kailash Enclave-II, New Delhi 110048, India
t: +91 11 29220210/ 20/ 30, f: +91 11 29220575

-  www.mamta-himc.org
-  mamta@yrshr.org,
mamta@ndf.vsnl.net.in
-  MamtaHIMC
-  mamtaHIMC/
-  mamta-himc-b81590b8

