UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

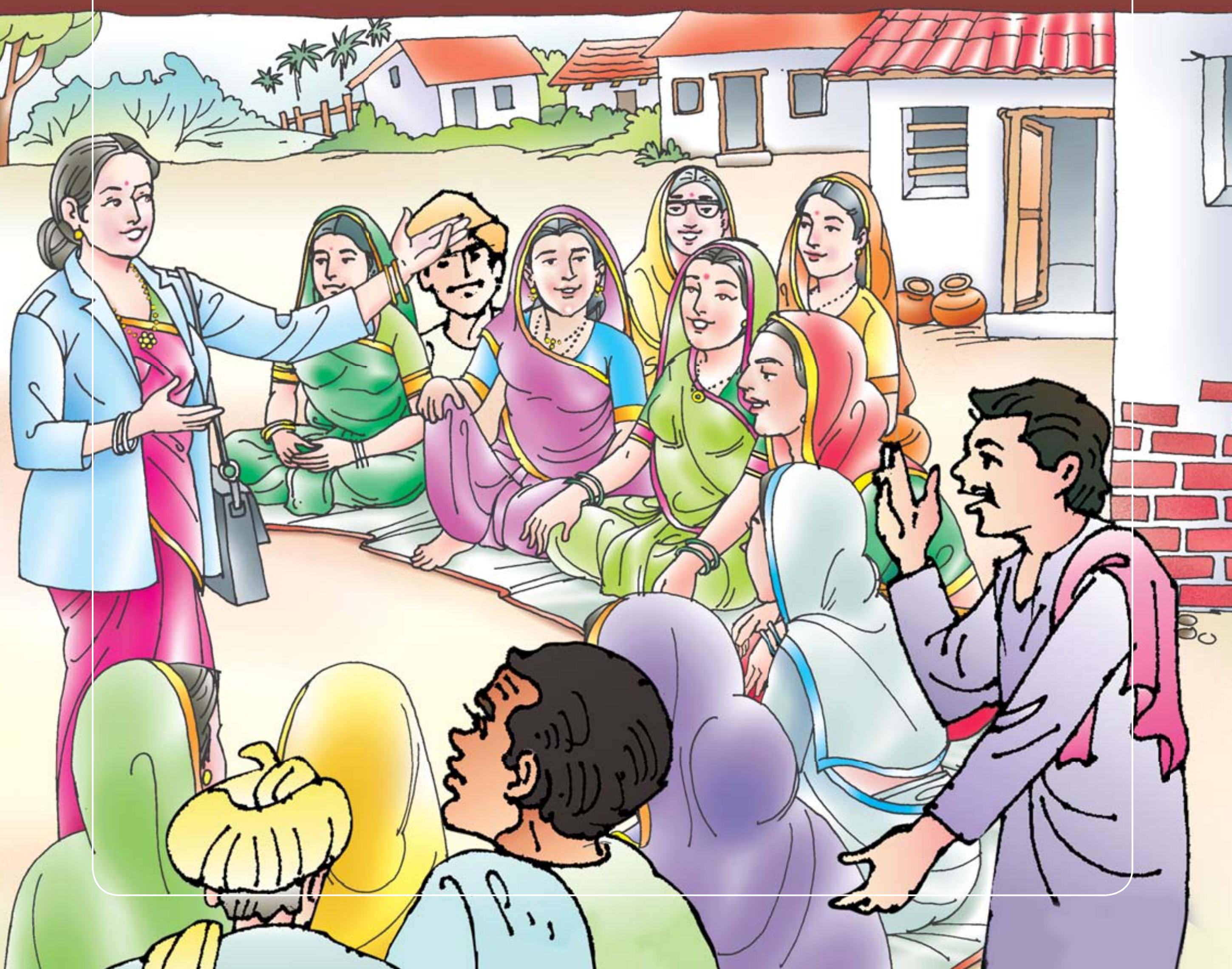
New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान

nipccd

सुगमकर्ता की पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा के लिए



सुगमकर्ता की पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा के लिए

सुगमकर्ता की पुस्तिका

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

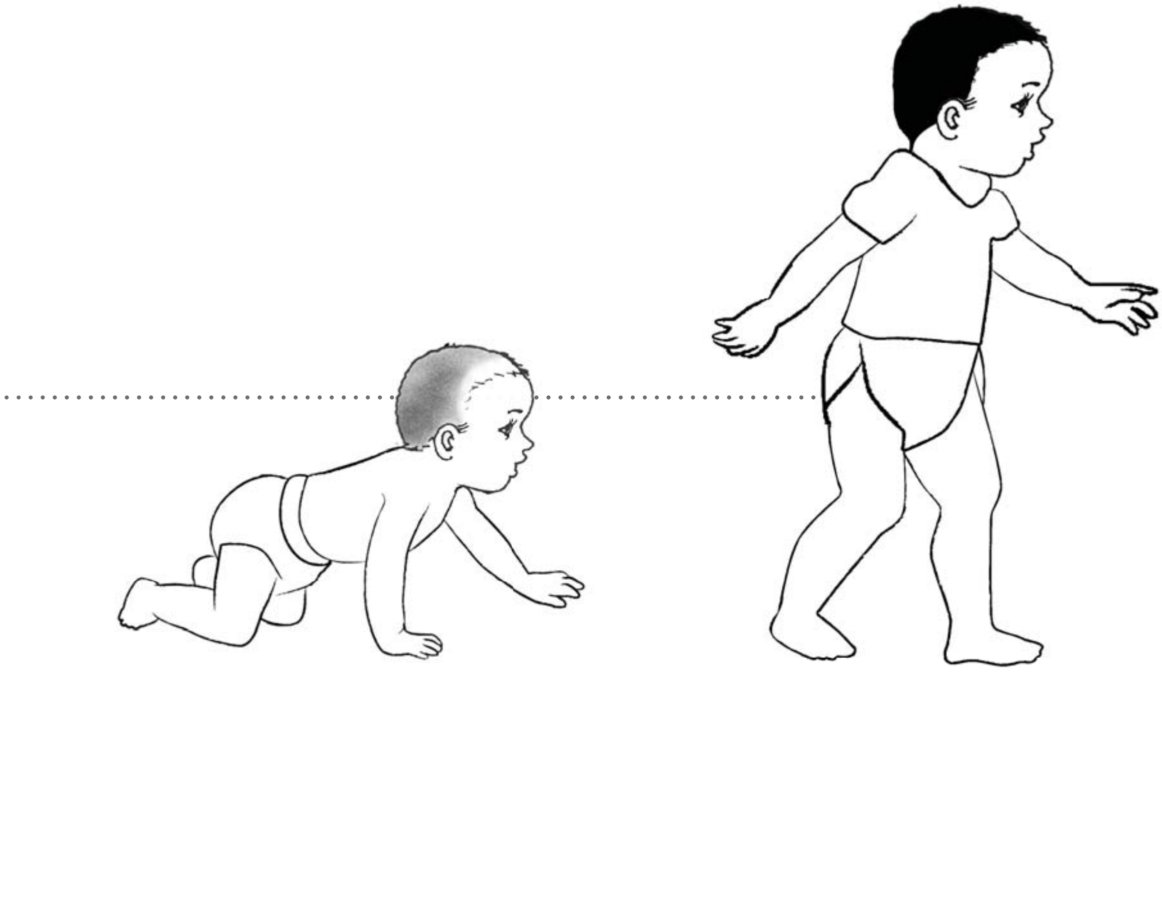
इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्ध नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड



विषय सूची

अभिभावकीय शिक्षा के लिए सुगमकर्ता की पुस्तिका

परिचय पुस्तक – अभिभावक शिक्षा के लिए सुगमकर्ता की पुस्तिका

भाग 1 – शिक्षण और सीखने की पारस्परिक बातचीत की नीतियाँ

भाग 2 – अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम संचालन के लिए दिशा–निर्देश

कार्यशाला न0 1 बच्चों की देखभाल

कार्यशाला न0 2 बच्चे का जन्म

कार्यशाला न0 3 विकासशील बच्चा

कार्यशाला न0 4 स्वास्थ्य और पोषण

कार्यशाला न0 5 बच्चों के जीवन में खेल

कार्यशाला न0 6 बच्चों की बहुत सारी भाषाएं

कार्यशाला न0 7 छोटे बच्चों का व्यवहार

कार्यशाला न0 8 विकलांगता के साथ बच्चे

कार्यशाला न0 9 स्कूल जाना

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

परिचय पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा के लिए सुगमकर्ता की पुस्तिका

परिचय पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा के लिए सुगमकर्ता की पुस्तिका

विषय-सूची

प्राक्कथन 4

प्रस्तावना **6**

कार्यशाला परिचय 7

- कार्यशाला की तैयारी 8
- कार्यशाला के लिए निर्देश 9
- निष्कर्ष 10
- गतिविधि 1 का परिचय 11

कार्यशाला मूल्यांकन प्रपत्र 12

शब्द संग्रह 13

प्राक्कथन

बच्चे के व्यापक विकास के लिए उसके आरंभिक वर्षो का महत्व 'विशेषतया सर्वाधिक संवेदनशील और सुविधाहीन बच्चों हेतु व्यापक आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा (ई.सी.सी.ई.) के विस्तार और सुधार 'हेतु सभी सदस्य राज्यों द्वारा 2015 तक प्राप्त किए जाने वाले' सभी के लिए शिक्षा' के छह उद्देश्यों में से सर्वप्रथम प्रतिष्ठापित उद्देश्य है। यूनेस्को ने आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा पर पहला विश्व सम्मेलन सितम्बर 2010 में आयोजित किया था जिसके परिणामस्वरूप ई.सी.सी.ई. के लिए विश्वव्यापी कार्यसूची का अभिग्रहण किया गया जिसे मास्को फ्रेमवर्क फॉर एक्शन एंड को आपरेशन : हारनेसिंग दि वैल्थ आफ नेशंस कहा गया।

इस विश्व सम्मेलन के अनुवर्तन के रूप में युनेस्को मास्को, फ्रेमवर्क के समय पूर्वक और कारगर कार्यान्वयन को बढ़ावा देने के लिए सदस्य देशों, भागीदारों और अन्य पणधारियों के हिस्सेदारी में काम करता है ताकि सभी छोटे बच्चों का सर्वांगीण विकास हो सके। अभिभावकों को छोटे बच्चों के आरंभिक देखभालकर्ताओं और शिक्षकों के रूप में सशक्त बनाने के लिए उन्हें सहयोग और शिक्षा देनेवाले कार्यक्रमों को सुदृढ़ बनाना। युनेस्को के कार्य का मुख्य केन्द्रबिन्दु है।

भारत सरकार ने समेकित बाल विकास कार्यक्रम (आई. सी. डी. एस.) जिसे वर्ष 1975 में 6 वर्ष से कम आयु के बच्चों और गर्भवती तथा धात्री माताओं के कुपोषण तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए शुरू किया गया था, के अन्तर्गत महत्वपूर्ण प्रगति की है। हाल ही में आई सी डी एस की पुनर्संरचना के अंतर्गत आंगनवाड़ी केन्द्रों को एक सक्रिय ई.सी.सी.ई. केन्द्रों के रूप में उन्नत किया गया है और आंगनवाड़ी केन्द्र को स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सेवाओं के लिए पहली ग्राम चौकी बना दिया गया है।

वर्ष 2009 में पारित निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा (आर. टी. ई.) अधिनियम बच्चों के अधिकारों को वास्तविकता में बदलने की दिशा में एक अन्य ऐतिहासिक कदम है। इस अधिनियम के अनुच्छेद 11 में उल्लेख किया गया है कि आरंभिक शिक्षा के लिए तीन वर्ष से अधिक आयु के बच्चों को तैयार करने और छह वर्ष की आयु के होने तक सभी बच्चों की आरंभिक बाल्यवस्था देखभाल और शिक्षा उपलब्ध कराने के विचार से सरकार बच्चों को शाला पूर्व शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए उचित और आवश्यक व्यवस्था करे।

इन उपलब्धियों के आधार पर चालू बारहवीं पंचवर्षीय योजना (2012–2017) में इस बात पर बल दिया गया है कि 3–6 वर्ष के आयुसमूह के सभी बच्चों को कम से कम एक वर्ष शाला पूर्व शिक्षा मिले। इस विकास को विस्तृत बनाने के लिए भारत सरकार ने वर्ष 2013 में ई.सी.सी.ई. पर राष्ट्रीय नीति तथा राष्ट्रीय पाठ्य चर्चा फ्रेमवर्क अपनाया जिसमें 0–6 वर्ष के आयु समूह के सभी बच्चे शामिल हैं।

यूनेस्को तथा राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) जो कि महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के अधीन प्रशिक्षण तथा अनुसंधान का एक अग्रणी संस्थान है, 'अभिभावक शिक्षा निर्देशपुस्तिका' तथा 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' को भारतीय संदर्भ के अनुकूल बनाने और इन्हें हिन्दी (भारत की एक प्रमुख क्षेत्रीय भाषा) में अनुवादित करने में भागीदार हैं। यह निर्देशपुस्तिका' तथा सुगमकर्ता पुस्तिका शुरू में एशिया पैसीफिक रीजनल ब्यूरो फॉर एजूकेशन (यूनेस्को बैंकाक) द्वारा विकसित की गई थी। मुझे विश्वास है कि यह अभिभावको, आई.सी.डी.एस. (समेकित बाल विकास संरक्षण सेवा) के कार्यकर्ताओं तथा अन्य संबंधितों की प्रशिक्षण संबंधी जरूरतों के अनुकूल होगीं।

मैं डा0 दिनेशपॉल, निदेशक (निपसिड) का हार्दिक रूप से आभारी हूं जिन्होंने इन पुस्तिकाओं के भारतीय रूपान्तरण के प्रकाशन में महत्वपूर्ण सहायता और सुदृढ़ सहयोग दिया है तथा श्रम साध्य प्रयास किया है। मैं डा0 नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक (निपसिड) तथा उनके पूरे दल का भी बहुत आभारी हूं जिन्होंने इतने कम समय में इस कार्य को पूरा करने की अपनी प्रभावशाली प्रतिबद्धता को निभाया है।

मुझे विश्वास है कि इस 'निर्देशपुस्तिका' और 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' के इस्तेमालकर्ताओं – परिवारों और समुदायों; विशेष रूप से अभिभावकों तथा सुगमकर्ताओं को इस के हिन्दी संस्करण से लाभ होगा और वे ई.सी.सी.ई. को बढ़ावा देने के लिए समर्थ होंगे।

धन्यवाद और इसे प्रसन्नता पूर्वक पढ़े।

श्री शीगेरू ओयागी
निदेशक, यूनेस्को नई दिल्ली कार्यालय तथा
भूटान, भारत, मालद्वीप और श्रीलंका के
यूनेस्को प्रतिनिधि

प्रस्तावना

आरंभिक बाल्यवस्था मानव जीवन की सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवधि है जिसमें बच्चे के पूरे जीवन के विकास की नींव रखी जाती है। बच्चा जन्म से ही सीखने के लिए तैयार होता है। बच्चे के जीवन के पहले आठ वर्ष उसके संपूर्ण विकास का आधार होते हैं जिसमें मस्तिष्क का विकास जन्म से पांच साल के उम्र के बीच सबसे तेजी से होता है।

भारत वर्ष में समेकित बाल विकास कार्यक्रम (आई. सी. डी. एस.) आरंभिक बाल्यवस्था का अनोखा कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य बच्चों (0–6 वर्ष तक) गर्भवती महिलाओं तथा दूध पिलाने वाली माताओं के स्वास्थ्य, पोषण तथा विकास की आवश्यकताओं को पूरा करना है। हाल ही में रूपान्तरित आई. सी. डी. एस. के तहत आंगनवाड़ी केन्द्रों को एक सक्रिय एवं क्रियाशील ई.सी.सी.ई. केन्द्रों के रूप में उन्नत किया गया है। जिसमें छः वर्ष से कम आयु के बच्चों का सर्वांगीण शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, ज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास सुनिश्चित होगा जो कि साकारात्मक, बाल अनुकूल लिंग संवेदनशील परिवार, समुदाय कार्यक्रम और नीति वातावरण की सहायता से ही संभव हो पायेगा। इसमें तीन वर्ष से कम आयु के बच्चों और सर्वोत्तम आरंभिक बाल्यवस्था देखभाल और विकास जिसमें मानसिक देखभाल भी शामिल होगी पर अधिक जोर दिया जा रहा है।

बच्चों के विकास में अभिभावकों, देखभालकर्ताओं और समुदायों की भागीदारी की महत्वपूर्ण भूमिका है। उनके व्यवहार संबंधी कुशलताओं के विकास और जानकारी बढ़ाने के लिए युनेस्को और निपसिड 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देशपुस्तिका' तथा 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' को भारतीय संदर्भ के अनुकूल बनाने और इन्हें हिन्दी में अनुवादित करने में भागीदार हैं।

इस पुस्तिका के नौ भाग हैं जिसमें बच्चे के विकास के विभिन्न चरणों का विवरण दिया गया है। बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहयोगी योग्य क्रियाओं की भी विस्तृत जानकारी है। बच्चों से कैसे व्यवहार की आशा की जाती है तथा अभिभावकों और समुदायों से अपेक्षित बर्ताव के लिए भी निर्देश दिये गये हैं।

मैं श्री शीगेरू ओयागी, निदेशक, तथा सुश्री ह्यूमा मसूद, कार्यक्रम अधिकारी, युनेस्को, नई दिल्ली कार्यालय, का विशेष रूप से आभारी हूं जिन्होंने निपसिड को इस कार्य को कार्यन्वित करने का अवसर प्रदान करा। मैं डा0 नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक, निपसिड, तथा उनके पूरे दल का भी बहुत आभारी हूं जिन्होंने अपने अथक परिश्रम से इस कार्य को इतने कम समय में पूरा किया।

मुझे आशा है कि इन पुस्तिकाओं के हिन्दी संस्करण से अभिभावकों और समुदायों का लाभ होगा और वह बच्चे के विकास में अधिक जागरूक और प्रयत्नशील होंगे।

दिनेश पॉल

डा0 दिनेश पॉल
निदेशक, निपसिड

कार्यशाला परिचय

कार्यशाला का उद्देश्य

- सुगमकर्ताओं द्वारा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम परिचय कराने तथा इस बात की व्याख्या करने के लिए कि समुदाय में यह क्यों पेश किया जा रहा है।
- प्रतिभागियों के साथ मिल कर कार्यशालाओं की समय सारणी, बच्चों की देखरेख और अन्य व्यावहारिक मामलों के निर्णय करने के लिए।
- प्रतिभागियों को एक दूसरे से मिलने का अवसर देने तथा कार्यशालाओं की श्रृंखला शुरू होने से पहले कार्यक्रम पर चर्चा तथा संदेह दूर करने की लिए।

प्रस्तावित गतिविधियाँ

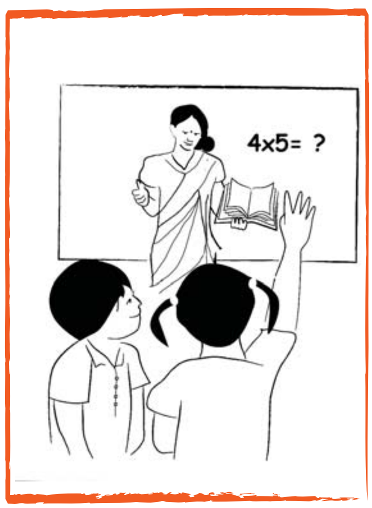
- 'परिचय' गतिविधि (15 मिनट)
- अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम पर छोटी सामूहिक चर्चा (20–30 मिनट)

आवश्यक सामग्री

- 'परिचय' गतिविधि कार्यविधि प्रतियां।
- पीने का पानी, सुबह या दोपहर की चाय (यदि सम्भव हो तो)।
- अभिभावक शिक्षा मार्गदर्शन पुस्तिका (परिचय पुस्तिका सहित) यदि इस सत्र में देनी हो।
- फिलप चार्ट, अखबारी कागज, कलम, ब्लैकबोर्ड और चॉक।

कार्यशाला के लिए तैयारी

- मुंह जबानी तथा अन्य तरीकों से जो की आपके समुदाय में प्रभावी हो, जैसे की स्थानीय नेताओं, रेडियो या स्थानीय केबल टीवी चैनलों, स्वास्थ्य केन्द्रों और स्कूलों के माध्यम से कार्यक्रम तथा कार्यशाला का प्रचार।
- आगे दिए परिच्छेदों में दी गई कार्यशाला की मार्गदर्शिका को पढ़ें तथा कार्यशाला को अपने समुदाय के लिए अधिक रोचक तथा उपयोगी बनाने के लिए संशोधन करें।
- कार्यशाला में उपयोगी इंटरैक्टिव गतिविधियां जैसे परस्पर विचार विर्मश से परिचय (विवरण के लिए इस पुस्तिका) के भाग 1 को देखें।
- जहाँ पर कार्यशाला कार्यन्वित होनी हैं वहां बच्चों के पोस्टर लगाएं। खासकर ऐसे पोस्टर जो छोटे बच्चों तथा उनके अधिकारों को दर्शाते हों। इन पोस्टरो को आप स्वंय पुराने अखबारों, पत्रिकाओं तथा अन्य पोस्टरों से बना सकते हैं। तस्वीरों के माध्यम से समुदाय के लिए बाल अधिकारों को समझना और भी सुगम हो जाएगा।
- कार्यशाला के लिए आवश्यक सामग्री तैयार कर लें जैसे फ्लिपचार्ट, अखबारी कागज, कलम, ब्लैक बोर्ड और चॉक।
- इस बात पर सोच विचार करें कि इस प्रथम बैठक में कौन सी मुख्य बातें उठाने तथा उन पर परिचर्चा करने की आवश्यकता है। उदाहरण के तौर पर कार्यशाला में बच्चो की जितनी उपस्थिति हों उतनी प्रतियां बना लें की सभी प्रतिभागियों को एक मिल पाए।
- 'परिचय' खेल कैसे खेला जाय इससे अपने आप को अवगत कराएं। जैसे इस पुस्तक में दिया गया है एक चार बटे दो का खाका मैट्रिक्स तैयार कर लें। अपने खुद के विषय प्रत्येक खाने में लिख लें जोकि आपके समुदाय मे उपयोगी हो।
- यदि संभव हो तो पानी और/या सुबह या दोपहर की चाय का प्रबंध करें।
- यदि आपने कार्यक्रम के उद्घाटन के लिए किसी को अमंत्रित किया है तो उनकी उपस्थिति को सुनिश्चित कर लें तथा यह भी जानकारी लें की वे कार्यशाला मे कितनी देर बोलना चाहेगें।



कार्यशाला के लिए निर्देश

अभिवादन

- सबका अभिवादन करें। अगर सब प्रतिभागी आपको नहीं जानते तो अपना परिचय दें।
- प्रशिक्षण संस्थान के बारे में जरूरी बातें कहें जैसे कि शौचालय और पीने के पानी के बारे में बताये।
- इस कार्यक्रम को शुरू करने के लिए किसी को आंमत्रित किया है तो उस व्यक्ति का परिचय दें और उसे कुछ बोलने लिए कहें।
- कार्यक्रम के बारे में संक्षिप्त रूप से अपने आप बताये। कार्यक्रम का विवरण दें – इसका उद्देश्य, कार्यशाला की आवृति और अवधि (जो आपके समुदाय के लिए पर्याप्त हो) या प्रतिभागियों को जरूरत की जानकारी। आप उन्हें 'अभिभावक शिक्षा संदर्शिका की आकर्षक पुस्तिकायें भी दिखा सकते हैं और उन्हें बतायें कि उन्हें कैसे बांटा जायेगा।

गतिविधि 1

परिचय (हमने इसे 'बिन्गो' कहा है पर इसे अपनी इच्छानुसार कुछ भी बुला सकते है)

इससे कुछ शोरगुल और वातावरण अस्तव्यस्त होगा, लेकिन इससे लोगों को एक दूसरे से बात कराने का मज़ा और आराम कराने का उद्देश्य सफल हो जायेगा। यह कार्यशाला को शुरू करने का अच्छा तरीका है।

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण:

- सब प्रतिभागियों को बतायें कि आप चाहते हैं कि सब इस क्रिया में भाग लें। इसके लिए उन्हें खड़े होकर चारों तरफ घूमना होगा।
- 'परिचय' गतिविधि पत्र बांटे।
- खेल को समझाये : प्रतिभागी कमरे में घूमेगें, हर किसी से गतिविधि पत्र पूरा करने के लिए प्रश्न पूछेगें। उदाहरण के लिए उन्हें किसी को ढूढना होगा 'जिसके 4 बच्चे हैं' या जो 'घोड़े पर चढ़ सकता हो'।
- जब उन्हें सकरात्मक जवाब मिलें, उस व्यक्ति का नाम वह डिब्बे में लिखें। जब उनका कार्ड पूरा हो जाये वह 'बिन्गों' या 'समाप्त' बोलगें और खेल खत्म हो जायेगा। जो प्रतिभागी जो पढ़ लिख नहीं सकते उनकी जोड़ी पढ़ने लिखने वाले प्रतिभागी के साथ बनायें।
- जब प्रतिभागी दुबारा बैठ जायें, उन्हें बतायें कि अन्य कार्यशालाओं में भी उन्हें छोटे समूह में बात करने और प्रश्न पूछने के लिए बहुत सारी क्रियाएं और अवसर मिलेंगे।

गतिविधि 2

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में समूह चर्चा

अनुमानित समय : 20 मिनट (या जितना समय प्रश्नों के उत्तर देने के लिए चाहिए)

चरण

- प्रतिभागियों को 5–6 लोगों के समूह बनाने के लिए कहें।
- समूह में लोगों को आपस में बातचीत करने दें और अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में अगर कोई प्रश्न है तो उसे लिखने के लिए कहे। हर समूह को उनका वक्ता चुनने के लिए कहें। (5 मिनट)
- सम्पूर्ण समूह चर्चा : हर समूह को बारी से अपना प्रश्न पूछने के लिए बुलायें। प्रश्न का उत्तर दे दे, फिर अगले से पूछें और जहां तक संभव हो कक्ष में चारो तरफ घूमें। कभी प्रश्न के दौरान चर्चा की आवश्यकता भी पड़ सकती हे, उदाहरण के लिए 'क्या बच्चे कार्यशाला में आ सकते है ? आपको सबको बताने की जरूरत है कि बच्चे अभिभावक के साथ आ सकते हैं पर उनसे हट कर उनकी देखभाल का प्रबंध करना होगा। उनकी देखभाल कौन करेगा, इस पर आपको बातीचत करने की ज़रूरत होगी।
- इस पर और मुख्य मुद्दों पर कोई ठोस सहमति बनायें। अगर इस तरह के प्रश्न नहीं उठते, इन्हें आप खुद पूछ कर बातचीत शुरू कर सकते हैं।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण

- प्रतिभागियों को कार्यशाला में आने के लिए धन्यवाद दें।
- हर सत्र का समापन प्रतिभागियों को क्रिया में सक्रिय साझेदारी के लिए ताली बज़ा कर करें।
- अगर यह आपने पहले नहीं करा हो, अभिभावक शिक्षा संदर्शिका की पुस्तिकाओं के बंटवारे का इंतजाम समझा दें। उदाहरण के लिए सब सहभागियों को फाइल ओर 'परिचय पुस्तक' अब तक मिल जानी चाहिए। हर कार्यशाला पर उन्हें एक और पुस्तिका मिलेगी।
- हर किसी को सुबह या शाम की चाय के लिए आमंत्रित करें (अगर दी गई हो तो) अगली कार्यशाला के लिए विषय, तारीख, समय और स्थल की घोषणा करें।

गतिविधि 1 का परिचय

कोई जिसके 4 बच्चे हों	कोई जिसने लाल रंग पहन रखा हो	कोई जिसकी शादी नहीं हुई हो	कोई जो इस सप्ताह बाजार गया हो
कोई जिसके घर पोता–पोती हो।	कोई जिसके लम्बे बाल हों	कोई जो घोड़े की सवारी कर सकता हो	कोई जिसके घर नवजात शिशु हो।

नोटः सुगमकर्ता समुदाय के लोगों की सहूलियत के हिसाब से डिब्बे में विषय बदल सकते हैं। ऊपर दी गई तालिका में कतार जोड़ कर विषय बढ़ायें जा सकते हैं।

कार्यशाला मूल्यांकन प्रपत्र

समुदाय का नाम ....

सुगमकर्ता का नाम ....

विषय ....

तारीख ....

उपस्थिति : आदमी.. औरत ....

1. आप क्या सोचते हैं, कार्यशाला कैसी थी?

....

....

....

2. कार्यशाला के बारे में सबसे अच्छी चीज़ क्या थी?

....

....

....

3. प्रतिभागियों की क्या प्रतिक्रिया थी?

....

....

....

4. प्रतिभागियों द्वारा दिये गये कुछ प्रश्न और टिप्पणीयां लिखें।

....

....

....

5. अगली बार आप क्या बदलाव करेगें?

....

....

....

6. और कोई टिप्पणीयां।

....

....

....

शब्द संग्रह

दुर्व्यवहार

अक्सर गलत और अनुचित ढंग से लाभ उठाने के लिए व्यक्ति का दुरूप्रयोग या उसके साथ बुरा बर्ताव करना होता है। दुर्व्यवहार कई प्रकार का हो सकता है; यह शारिरिक, भावनात्मक या यौन शोषण हो सकता है। वार करना, लात मारना, यौन उत्पीड़न, बलात्कार, अनुचित प्रथायें और मौखिक गुस्सा, इसके उदाहरण हैं।

व्यसन

व्यसन को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तौर पर नशे की लत वाले पदार्थों की निर्भरता के रूप में परिभाषित किया गया है। व्यसन को किसी पदार्थ या क्रिया के साथ उसके प्रतिकूल परिणामों के बावजूद निरंतर संबंध जारी रखने के रूप में भी देखा जा सकता है। आरंभ में मज़ा और आंनद ढूंढा जाता है लेकिन समय के साथ यह पदार्थ या क्रिया उपभोक्ता के लिए सामान्य महसूस करने के लिए ज़रूरत बन जाते है।

व्यसनकारी पदार्थ

व्यसनकारी पदार्थ वह पदार्थ है जैसे शराब, हेरोइन, अन्य मादक पदार्थ आदि जो मस्तिष्क के रसायन में अस्थायी बदलाव करते है।

बच्चों की वैकल्पिक देख भाल

अपने वास्तविक अभिभावक के संरक्षण मे न रहने वाले अनाथ एवं अन्य असुरक्षित बच्चों की देखभाल।

एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी

एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी (ए.आर.टी) मानव इम्युनोडिफिशियंसी वायरस (एच.आई.वी.) से संक्रमित लोगों का एच.आई.वी. विरोधी दवा से किये जाने वाला उपचार को कहा जाता है। आदर्श उपचार में कम से कम तीन दवा का मिश्रण होता है जो (एच.आई.वी.) प्रतिकृति को दबाता है। इन दवाओं का उपयोग वायरस प्रतिरोधक क्षमता के बढ़ने की संभावना को कम करता है।

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी विकार (ए.डी.एच.डी.)

(ए.डी.एच.डी.) तंत्रिका विकार मस्तिष्क के रसायन और रचना से संबंधित रोग है। यह रोग कुछ बच्चों में पूर्व शिक्षा और स्कूल के आरंभिक सालों में स्पष्ट हो जाती है। (ए.डी.एच.डी.) के मुख्य लक्षण है, असावधानी, अतिक्रियाशीलता और जल्दबाजी।

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार (ए.एस.डी.)

ए.एस.डी. मस्तिष्क विकारों का एक समुह है जिसमें ऑटिज्म ऐसपजर विकार (इसे अधिक कार्यशील ऑटिज्म भी कहा जाता है) ऑटिस्टिक डिसआर्डर और क्लासिक ऑटिज्म शामिल है (इसे कैनर ऑटिज्म के नाम से भी जाना जाता है) ए.एस.डी. से प्रभावित लोगों को मुख्यता 3 तरह की दिक्कत होती है: समाजिक समझदारी और व्यवहार, समाजिक बोलचाल/संम्प्रेषण (मौखिक और गैर मौखिक) और सोचने में दृढ़ता। ये तीन दिक्कतें अलग–अलग लोगों मे बहुत अलग तरीकों से दिखाई देती है।

जागरूकता पैदा करना

लोगों को किसी विशेष विषय पर जानकारी देना, जागरूकता पैदा करना होता है। अक्सर यह जानकारी लोगों को अपनी जरूरत को पूरी करने और अपने लिए निर्धारित उद्देश्यों को पाने के लिए दी जाती है।

जन्म पंजीकरण

जन्म पंजीकरण सरकार द्वारा बच्चे के जन्म का राजकीय रिकार्ड रखता है, जो कानून के अतंरर्गत बच्चे के अस्तित्व को प्रमाणित करता है और बच्चे के नागरिक, राजनैतिक, आर्थिक सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों की रक्षा के लिए नींव बनाता है।

बन्धन

बन्धन विशिष्ट रूप से उस क्रिया को कहा जाता है जिससे संगी नज़दीकी दोस्त या अभिभावक और बच्चे के बीच रिश्ता विकसित होता है। यह बन्धन भावनाओं जैसे स्नेह और विश्वास द्वारा पहचाना जाता है।

विचार विमर्श

विचार विमर्श एक रचनात्मक तकनीक है जिससे समूह उसके सदस्य द्वारा दिये गये सहज विचारों को जोड़ कर किसी विशेष समस्या का निदान ढूढ़ने की कोशिश करता है।

देखभालकर्ता

देखभालकर्ता वह व्यक्ति है जो उस व्यक्ति की देखभाल के लिए ज़िम्मेदार होता है जो अपनी देखभाल स्वयं नहीं कर सकता जैसे बच्चा या कोई मानसिक रूप से बीमार मानसिक विकलांग, शारिरिक विकलांग या जिसको स्वास्थ्य बीमारी या जो वृद्ध आयु की वज़ह से क्षीण हो गया हो।

बच्चा

बच्चा एक मानव है जिसका अभी पूरी तरह शारिरिक विकास नहीं हुआ हो या व्यस्कता की कानूनी उम्र से छोटा है। (18 साल की उम्र या देश के कानून के अनुसार उम्र)

बच्चे की देखभाल

बच्चे की देखभाल (शिशु देखभाल और दिन की देखभाल) का मतलब है बच्चे या बच्चों की देखभाल और जिम्मेदारी। ऐतिहासिक रूप से यह शब्द छोटे बच्चों वाली कामकाजी महिलाओं की समाज सेवा या विकलांग बच्चों के लिए संस्थानागत समाज सेवा से जुड़ा हुआ है। बच्चे की देखभाल, व्यवहार समूह और क्रियाओं की ओर भी संकेत करता है जो बाल विकास में सहयोग करते हैं। बच्चे के आरंभिक बचपन की देखभाल, बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण ओर साफ सफाई से संबंधित है।

बाल केन्द्रित दृष्टिकोण

बाल केन्द्रित दृष्टिकोण यह मानता हैं कि बच्चों के अधिकार और जरूरतें विकास के लिए प्राथमिक केन्द्र हैं। बाल केन्द्रित दृष्टिकोण बच्चों के निर्णय लेने के अधिकार, सम्बन्ध बनाना और व्यक्त करने के अधिकार को बढ़ावा देता हैं। यह बच्चों को सोचने, अनुभव करने, खोज़ करने, प्रश्न करने और जवाब ढूढ़ने की आज़ादी देता है।

बाल विकास

बाल विकास मनुष्य में जन्म से किशोरावस्था तक होने वाले जैविक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव की पुष्टि है जिससे व्यक्ति निर्भरता से आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ता है।

बाल सुरक्षा

बच्चों के प्रति अहिंसा, शोषण और दुर्व्यवहार जैसे शारीरिक दुर्व्यवहार, यौन शोषण, व्यापार, बाल श्रम और हानिकारक पारंपरिक प्रथाएं जैसे महिला जननांग विकृति और बाल विवाह की रोकथाम को बाल सुरक्षा कहा जाता है।

बच्चे पालना

बच्चे पालना अर्थात् बच्चे का बड़ा करना या बच्चे का पालन–पोषण करना।

बाल अधिकार

बाल अधिकार बच्चे के मानव अधिकार हैं जिसमें छोटे बच्चों की विशेष सुरक्षा और देखभाल पर विशेष ध्यान दिया जाता है साथ में दोनों, जैविक माता–पिता से संबंध, मानव समानता तथा बच्चे की आयु और विकास के लिए उपयुक्त भोजन की बुनियादी जरूरतें, सार्वभौतिक राज्य भुगतान शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल और आपराधिक कानून को भी शामिल किया गया है।

बाल उत्तरजीविता

बाल उत्तरजीविता बाल मृत्यु दर को कम करने का जन स्वास्थ्य का क्षेत्र है। बाल उत्तरजीविता के उपायों को बच्चे की मौत के सामान्य कारणों जैसे दस्त, निमोनिया, मलेरिया और नवजात शिशु की स्थिति से निपटने के लिए रूपांकित किया गया है।

समुदाय

समुदाय एक ही स्थान पर रहने वाले लोगों का गुट है।

समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता

समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता, समुदाय या संस्थान द्वारा चुना हुआ समुदाय का सदस्य है जो समुदाय को मूल स्वास्थ्य और चिकित्सक सेवा प्रदान करता/करती है। इस प्रकार की स्वास्थ्य सेवा प्रबन्धक के अन्य नाम है; ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता, समुदाय स्वास्थ्य सहायक, समुदाय स्वास्थ्य प्रचारक और स्वास्थ्य सलाहकार।

समुदाय शिक्षा केन्द्र

समुदाय शिक्षा केन्द्र औपचारिक शिक्षा संस्था से परे शिक्षा की स्थानीय जगह है। यह साधारणतः जीवन की गुणवक्ता और स्थानीय विकास के लिए स्थानीय लोगो द्वारा स्थापित और चलाया जाता है।

गर्भाधान

गर्भाधान नर शुक्राणु और मादा अण्डाणु के मेल में उत्पन्न सुकर युग्मनज की रचना को कहा जाता है।

गर्भनिरोधक

गर्भनिरोधक गर्भाधान को रोकने वाले पदार्थ और उपकरण होते हैं। उदाहरण के लिए शारीरिक, अवरोधक और उपकरण (जैसे कंडोम), हार्मोन संबंधी विधि (जैसे 'गोली') नसबंदी और प्राकृतिक तरीके।

बाल अधिकारों पर समिति

बाल अधिकारों पर समिति पहला कानूनी आवश्यक अंतर्राष्ट्रीय साधन है जो बच्चों के मानव अधिकारों को पूरी श्रृंखला (नागरिक, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य और सांस्कृतिक) को समाविष्ट करता है। सन् 1989 में दुनिया भर के नेताओं ने निर्णय लिया कि सिर्फ बच्चों के लिए एक विशेष समिति चाहिए क्योंकि 18 साल से कम उम्र के लोगों (बच्चे) को प्रायः व्यस्को की अपेक्षा विशेष देखभाल और सुरक्षा की ज़रूरत होती है। नेता लोग यह भी सुनिश्चित करना चाहते थे कि विश्व स्वीकार कर लें कि बच्चों के भी मानव अधिकार होते हैं, समिति ने इन अधिकारों को 54 लेखे और 2 वैकल्पिक आदर्श पत्र में वर्णित किया है। यह बच्चों के बुनियादी मानव अधिकारों को बताता है जो बच्चों को सब जगह उपलब्ध हैः अस्तित्व के अधिकार; पूरा विकसित होने के लिए; हानिकारक प्रभावों, शोषण और दुर्व्यवहार से सुरक्षा का अधिकार; पारिवारिक सांस्कृतिक और सामाजिक जीवन में पूरी तरह भागीदर होने का अधिकार। कन्वेंशन के चार मुख्य सिद्धांत हैं – गैर भेदभाव, बच्चों के सर्वोतम हित के प्रति समर्पण, जीवन, अस्तित्व और विकास का अधिकार, और बच्चों के विचारों के प्रति सम्मान। इसे विश्व के हर देश सोमालिया और संयुक्त राज्य अमेरिका के अलावा द्वारा हस्ताक्षर किया गया है।

सलाह

व्यक्तिगत, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याएं और मुश्किलों के समाधान के लिए सहयोग और मार्गदर्शन की व्यवस्था को सलाह कहते है।

विकासात्मक चरण

विकासात्मक मील के पत्थर विशिष्ट उम्र में करने वाले कार्यों का समूह है जिन्हें ज्यादातर बच्चे एक निश्चित उम्र सीमा में कर पाते हैं।

विकलांगता

विकलांगता शब्द क्रिया रूकावट, दुर्बलता, और भागीदारी में प्रतिबंधन शामिल है। विकलांगता शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, संवेदिक, भावनात्मक, विकासात्मक या इनका मिश्रण भी हो सकती है। दुर्बलता शारीरिक कार्य या रचना की समस्याएं ; क्रिया रूकावट व्यक्ति को संचालन में आने वाली दिक्कत को कहते है; भागीदारी प्रतिबंधता व्यक्ति को किसी जीवन की स्थिति में आने वाली समस्या है।

इस प्रकार विकलांगता एक पेचीदा तथ्य है जो व्यक्ति के शरीर की विशेषता और जिस समाज में वह रहा है, उस समाज की विशेषता के पारस्परिक प्रभाव को दर्शाता है।

आपदा

आपदा समुदाय के कार्यकलाप का गंभीर रूप से भंग होना है। जिससे विस्तृत रूप से मनुष्य, आर्थिक या पर्यावरण संबंधी नुकसान शामिल हैं जो अक्सर प्रभावित समुदाय को अपने संसधानों के उपयोग द्वारा निपटने की क्षमता से अधिक होता है।

अनुशासन

एक व्यक्ति को अनुशासित करना उसको सूचित करना है कि व्यक्ति को एक विशेष आचरण संहिता अपनानी होगी। बाल विकास के क्षेत्र में अनुशासन बच्चों को आत्मनियंत्रण, स्वीकार्य व्यवहार और अच्छी आदतों की विधियों की शिक्षा देना है, उदाहरण के लिए बच्चे को खाने से पहले हाथ धोना सिखाना यहां, खाने से पहले हाथ धोना व्यवहार का विशेष तरीका है, और बच्चे को वह तरीका अपनाने के लिए अनुशासित किया गया है। बच्चे को अनुशासन सिखाने में हिंसा या कठोर शब्द इस्तेमाल नहीं करने चाहिए।

पक्षपात

वंश, रंग, लिंग, समाजिक स्तर और उम्र आदि पर आधारित भेदभाव रखने के लिए किए गए व्यवहार को पक्षपात कहते है।

रोग

रोग एक जीव पर प्रभाव डालने वाली असामान्य स्थिति है। इसे अक्सर विशेष चित्रण और लक्षणों वाली चिकित्सीय स्थिति समझा जाता है। यह बाहरी तत्व जैसे संक्रमण के कारण होता है या आंतरिक दुष्क्रिया जैसे स्व – संक्राम्य बीमारी से भी हो सकता है।

घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा अंतरंग संबंधों जैसे शादी, परिवार, दोस्तों या सहवास में एक या दोनों साथियों द्वारा किया गया अनुचित व्यवहार होता है।

डाउन सिंड्रोम

डाउन सिंड्रोम एक अनुवाशिंक विकार है जो गुण सुत्र के पूरा या कुछ भाग अतिरिक्त होने के कारण होता है। इसकी वजह से बच्चे में विकासत्मक और शारीरिक असामान्यता हो जाती है।

आरंभिक बचपन

आरंभिक बचपन जिन्दगी के 0 – 8 साल की उम्र के समय को कहते है। यह समय सर्वाधिक बढ़ाव और विकास का है जब मस्तिष्क का सबसे तीव्रता से विकास होता है।

बचपन की देखभाल और शिक्षा (ई.सी.सी.ई.)

छोटे बच्चे की देखभाल और उस शिक्षा को कहा गया है जो बच्चे की बढ़ने/फलने के लिए चाहिए होती है जिसमें पोषण, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, उत्प्रेरणा, बातचीत, स्नेह, सुरक्षा और बचाव शामिल है। बाल देखभाल केन्द्र, परिवार दैनिक केन्द्र, पूर्व शिक्षा, केन्द्र, बालवाड़ी, अभिभावक शिक्षा, समुदायिक आधारित बाल विकास और छोटे बच्चों के परिवारों के लिए घर का दौरा, दिन में देखभाल केन्द्र, (ई.सी.सी.ई.) कार्यक्रम के उदाहरण है।

आंरभिक उत्प्रेरणा

वह तकनीक है जो पूर्व शिक्षा स्कूल बच्चों में बौद्धिक और शारीरिक और मानसिक विकास को बढ़ावा देती है।

भ्रूण

गर्भावस्था के आरंभिक चरण, गर्भ धारण और गर्भावस्था के आठवें हफ्ते के बीच के समय को भ्रूण कहते है।

भावनात्मक दुर्व्यवहार

दुर्व्यवहार का एक रूप है जिसमें एक व्यक्ति को दूसरे के व्यवहार से मनोवैज्ञानिक क्षति पहुचायी जाए और जिससे सदमा हो सकता है जैसे चिंता, दीर्ध हतोत्साह, सदमा पश्चात् आघात।

विस्तृत परिवार

एक पारिवारिक समूह है जिसमें दादा–दादी, माता–पिता, बच्चे और अन्य रिश्तेदार एक ही घर में अथवा पास रहते है।

सुगमकर्ता

सुगमकर्ता वह व्यक्ति है जो दूसरों को सिखने में सहयोग करता है। सुगमकर्ता प्रशिक्षण सत्र में शिक्षार्थियों को सीखने में सहयोग करता है; परन्तु जरूरी नहीं वह विषय विशेषज्ञ ही हो। सुगमकर्ता प्रतिभागियों की मौजूदा जानकारी का प्रयोग करता है और नई जानकारी को ग्रहण करना सहज बनाता है।

परिवारिक शिक्षा

परिवारिक शिक्षा वह प्रशिक्षण है जो परिवार का विशेष विषय जैसे 'बच्चे पालना' में कौशल और योग्यता को निखारती है।

गर्भ

गर्भावस्था के नोवें सप्ताह से जन्म तक के अजन्में बच्चे को गर्भ कहा जाता है।

लिंग

लिंग एक सामाजिक और सांस्कृतिक रचना है। लिंग की अवधारणाओं में महिलाओं और पुरूषों की (स्त्रीत्व और पुरूषत्व) भूमिकाऐं एवं व्यवहार की अपेक्षाऐं शामिल हैं। यह अपेक्षाऐं सीखी जाती हैं। लिंग आधारित भूमिकाएं समय के अनुसार एवं विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों के साथ बदल जाती है। लिंग एवं 'लिंग जाति' एक समान नहीं है, जो पुरूष और महिला के बीच जैविक अंतर बतलाता है। यह अंतर सार्वभौगिक हैं एवं विभिन्न संस्कृतियों के बीच परिवर्तित नहीं होते।

लिंग भेदभाव

लिंग भेदभाव एक लिंग की तुलना में दूसरे लिंग से पक्षपातपूर्ण आचरण को सदंर्भित करता है। उदाहदण के लिए एक लड़की को उसके लड़की होने के कारण उसके परिवार में लड़कों के समान रूप से पौष्टिक भोजन प्राप्त नहीं होता। यह होशहवास में या अनजाने में घटित होता है।

लिंग समानता

जब लिंग समानता का अस्तित्व होता है तब महिलाओं और पुरूषों को अपनी पूरी क्षमता, मानव अधिकारों और गरिमा को साकार करने के लिए समान शर्तें, व्यवहार और अवसर प्राप्त होते हैं। लिंग समानता का मतलब यह है कि पुरूषों और महिलाओं की समानता और मतभेद, दोनों की बराबर का महत्व दिया जाए। इसका यह मतलब नहीं है कि महिला और पुरूष एक समान है परन्तु उनके अधिकार, जिम्मेदारियां और अवसर केवल इस पर निर्भर नहीं है कि वह पुरूष है या महिला।

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता का अभाव मात्र नहीं है बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक तदुंरूस्ती की स्थिति है।

एच आइ वी/एड्स

हयूमन इम्यूनोडेफिसियंन्सी वायरस एक रेटरो वायरस है जो मानव के प्रतिरक्षण प्रणाली की कोषिकाओं को संक्रमिंत करता है और उनकी क्रिया प्रणाली को नष्ट एवं क्षीण करता है। संक्रमण प्रगति से प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर हो जाती है और व्यक्ति संक्रमंण के लिए अतिसंवेदनशील हो जाता है। एच. आई. वी. संक्रमण का अग्रिम चरण एड्स है। एच. आई. वी. संक्रमण को व्यक्ति में एड्स को विकसित होने में 15 साल लग सकते है। एण्टीरेटरो वायरल दवांए इस प्रक्रिया को धीमा कर सकती है।

स्वच्छता

स्वच्छता स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए और रोगों के प्रसार को रोकने के लिए अपनाई गई प्रथाओं ओर परिस्थितियों को दर्शाती है।

टीकाकरण

टीकाकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे विशिष्ट रूप से एक टीके के द्वारा व्यक्ति संक्रमित रोगों से प्रतिरिक्ति एवं प्रतिरोधी बनता है। टीका हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करता है और सक्रमंण या बीमारी से व्यक्ति की रक्षा करता है।

आरोपण

आरोपण, गर्भावस्था की शुरूआत है, जिसमें भ्रूण गर्भाशय की दीवार से चिपक जाते है।

स्वतंत्रता

स्वतंत्रता एक स्थिति या माहौल है जो किसी भी व्यक्ति, देश या किसी और की प्रभुत्वता के अधीन नहीं है। आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा के संदर्भ में स्वतंत्रता का अर्थ है बच्चे द्वारा अपना काम स्वयं करने की क्षमता जैसे कि खाना–पीना, खेलना, कपड़े पहनना।

सीखना

सीखने का अर्थ है नई या संशोधित ज्ञान, व्यवहार, कौशल, मूल्यों और प्राथमिकताओं का अधिग्रहण और इसमें विभिन्न प्रकार की जानकारियों का समन्वय करना भी शामिल हो सकता है।

साक्षार

साक्षार शब्द उस व्यक्ति के सम्बन्ध में कहा जाता है जो लिख और पढ़ सकता हो और अपने दैनिक जीवन के साधारण वर्णन को समझ सके।

जन्म के समय कम वज़न

जन्म के समय कम वज़न की परिभाषा के अनुसार वह जीवित नवजात जिसका वज़न 2,500 ग्रम से कम हो।

मातृभाषा

मातृभाषा वह भाषा है जिसे व्यक्ति सबसे पहले सीखता है, और पहचानता है।

अभिभावक

अभिभावक वह व्यक्ति है जो बच्चे या बच्चों को अविरत देखभाल प्रदान करता है, वह जैविक अभिभावक, दादा–दादी, नाना–नानी, भाई–बहन या परिवार और समुदाय का कोई भी सदस्य हो सकता है।

परवरिश

परवरिश बच्चे के शैशकाल से व्यस्कता तक शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास को बढ़ावा और समर्थन करने की प्रक्रिया है। परवरिश जैविक संबंधों से ऊपर बच्चे को पाल पोसकर बड़ा करता है।

शारीरिक शोषण

मारना, लात मारना, धक्का, जलाना और हर चीज़ जो दर्द या चोट का कारण बने, वह शारीरिक शोषण हैं। यदि सज़ा मिलने में बच्चे को चोट पहुंचाना (जैसे थप्पड़ मारना) शामिल हो, शारीरिक शोषण का एक रूप हैं। अहिंसक सज़ा न केवल बच्चे के शरीर को नुकसान पहुंचाती है, परन्तु उन्हें जिंदगी भर के लिए भावनात्मक ढंग से क्षति पहुंचाती है।

शारीरिक वृद्धि

व्यक्ति के आकार का बढ़ना शारीरिक वृद्धि हैं। भौतिक विकास जन्म के बाद के पहले कुछ महीनों को तेजी से होता है और बाद में धीरे हो जाता है। पहले चार महीने में जन्म का भार दोगुना और 12 महीने में तिगुना होता है, परन्तु 24 महीने तक चौगुना नहीं होता। यौवन (9 से 15 साल की उम्र के बीच) से कुछ समय पहले तक विकास धीमी दर पर होता हैं, जो यौवन के समय तेज़ी से होता है। विकास का दर और समय शरीर के सभी हिस्सों में एक समान नहीं होता। जन्म के समय सिर का आकार पहले से ही एक व्यस्क के निकट होता है, परन्तु शरीर का निचला हिस्सा व्यस्क के आकार की तुलना में बहुत छोटा होता हैं। बच्चे के विकास के दौरान सिर अपेक्षाकृत धीमी गति से बढ़ता है; जबकि धड़ और अंगों का विकास बहुत तेज़ी से होता है।

खेल

खेल वह गतिविधि है जिसमें गंभीरता या व्यावहारिक उद्देश्य से नहीं अथवा आनंद और मनोरंजन के लिए शामिल हुआ जाए। खेल बच्चे के विकास के हर पहलू का सहयोग करती है : सामाजिक, भावात्मक, मानसिक, भाषा और शारीरिक विकास।

प्रसव के बाद की देखभाल

प्रसव से और अगले छः सप्ताह तक मां और शिशु के सामान्य मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए खास देखभाल की ज़रुरत होती है। देखभाल को रोकथाम और जटिल बीमारियों का जल्दी पता लगाने और उपचार की दिशा में निर्देशित किया जाना चाहिए। इसके अलावा, प्रसवोत्तर देखभाल में परामर्श, सलाह और स्तनपान, परिवार नियोजन, टीकाकरण और मातृक पोषण की सुविधायें भी शामिल होनी चाहिए।

गर्भावस्था

महिला के पेट के अंदर एक या एक से अधिक शिशु धारण करने को गर्भावस्था कहते है। डब्ल्यू.एच.ओ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के अनुसार गर्भावस्था की सामान्य अवधि 37 और 42 सप्ताह के बीच है।

अपरिपक्व जन्म

अपरिपक्व जन्म गर्भावस्था के 37 सप्ताह पहुंचने से पहले शिशु के जन्म को दर्शाता है। अपरिपक्व शिशु के विकासशील अंग अक्सर बिना सहयोग के कार्य करने के लिए परिपक्व नहीं होते। परिपक्व शिशु में अल्पावधि या दीर्घावधि समस्याएँ जैसे विकलांगता और मानसिक विकास से आने वाली बाधा का जोखिम होता है।

मुख्य स्वास्थ्य केन्द

कुछ देशों में सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं की मूल संरचनात्मक और कार्यात्मक इकाई को मुख्य स्वास्थ्य केन्द्र कहा गया है।

मनोरंजन

मनोरंजन फुरसत/विश्राम की एक गतिविधि है। मनोरंजन गतिविधियां अक्सर आनंद, विनोद अैर हर्ष के लिए की जाती है और उन्हें मज़ा समझा जाता है।

यौन उत्पीड़न/शोषण

यौन शोषण अनुचित तरीके से छूने और यौन कृत्यों के सभी रूपों को कहा जाता है। 'बच्चे का यौन उत्तेजना के लिए उपयोग करना, व्यस्क या किशोर द्वारा बाल यौन शोषण है। यह अपराधिक और अनैतिक कार्य है।

यौन संचारित रोग

यौन संचारित रोग जिन्हें संचारित संक्रमण या वर्नारीअल रोग भी कहा जाता है, मनुष्य के यौन व्यवहार के माध्यम से संचारित होने वाली बिमारी है।

समाजीकरण और लिंग समाजीकरण

समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिससे बच्चा अपने समाज के संस्कार, मानदंड, रिवाज़ और धारणायें सीखता है और जिसके द्वारा उसके सोचने और व्यवहार के तरीके बनते हैं। लिंग समाजीकरण के द्वारा बच्चा लिंग परिचय पाता है और आदमी और नारी के मतलब को समझता है और वह लिंग भूमिका के संदर्भ में सामाजिक बन जाता है। तथाकथित समाजीकरण कर्त्ता (या 'शक्तियां' जो समाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रभाव डालते हैं) परिवार के सदस्य है जैसे माता–पिता, वयस्क देखभालकर्त्ता, भाई–बहन, हम उम्र मित्र और समुदाय के सदस्य, स्कूल, धार्मिक संस्थायें, कार्यक्षेत्र और संचार माध्यम।

समाजिक सुरक्षा

समाजिक सुरक्षा मुख्यत : हालात जैसे गरीबी, बुढ़ापा; विकलांगता और बेरोज़गारी के खिलाफ संरक्षण प्रदान करने के लिए सार्वजनिक सामाजिक बीमा कार्यक्रम है।

कहानी कहना

घटनाओं को शब्दों, छवियों और ध्वनियों में कहना कहानी कहने की कला है। साधारणतः कहानी कहने में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को कुछ बताता है या – सच्ची घटना या कुछ बना कर बताना शामिल होता है।

टीका

टीका एक औषधि मिश्रण है जिसका प्रयोजन रोग प्रतिरोधक के उत्पादन द्वारा बिमारी के लिए प्रतिरक्षा बढ़ाना है। टीका लगाने का सबसे आम तरीका इंजेक्शन है, परंतु कुछ का मुंह या नाक में बूदों से भी दिया जाता है।

हिंसा

हिंसा शारीरिक बल का गलत प्रयोग करना है। हिंसा चोट, क्षति या मृत्यु का कारण बन सकता है।

तन्दुरूस्ती

तंदुरूस्ती स्वस्थ और खुश महसूस करने की अवस्था है।

ज़बानी

ज़बानी मौखिक संचार और सूचना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को पहुंचाना है। कहानी सुनाना जबानी संचार का सबसे पुराना रूप है।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

भाग – 1

सुगमकर्ता के रूप में

शिक्षण और सीखने की इंटरएक्टिव रणनीतियां

भाग - 1

अभिभावकीय शिक्षा के लिए सुगमकर्ताओं की हैंडबुक

एक सुगमकर्ता के रूप में शिक्षण तथा सीखने की इंटरएक्टिव रणनीतियां

विषय वस्तु

1. एक सुगमकर्ता के रूप में ....

व्यस्क शिक्षार्थियों (सीखने वालों) के साथ काम करना....................

व्यवहार में बदलाव लाना....................

कार्यशालाओं की योजना बनाना और उनका आयोजन ....

कार्यशालाओं का आयोजन करना....................

सूचना संप्रेषण के अन्य तरीके....................

बच्चों के लिए गतिविधियां....................

2. शिक्षण और सीखने की पारस्परिक बातचीत की गतिविधियां

विचार विमर्श....................

अल्प अवकाश और क्रियाशीलता....................

गेंद को आगे बढ़ाना....................

थिंक–पेयर–शेयर ....

प्लेस मैट ....

जमा–घटा–रोचक ....

आप कितना जानते हो ? आप क्या जानना चाहते हो ? ....

आपने क्या सीखा ? (केडब्लूएल)....................

शक्तियां, कमजोरियां, अवसर और आशंका (स्वोट) ....

चार कोना (फोर कार्नर) विचार–विमर्श....................

फोटो, चित्र और ड्रॉइंग....................

भूमिका अभिनय और नाटक....................

कहानी सुनाना....................

झाड़ू वाले की खोज (स्कैवइंजर्स हंट)....................

बोर्ड और कार्ड के खेल....................

सांप और सीढ़ी का खेल....................

संदर्भ ....

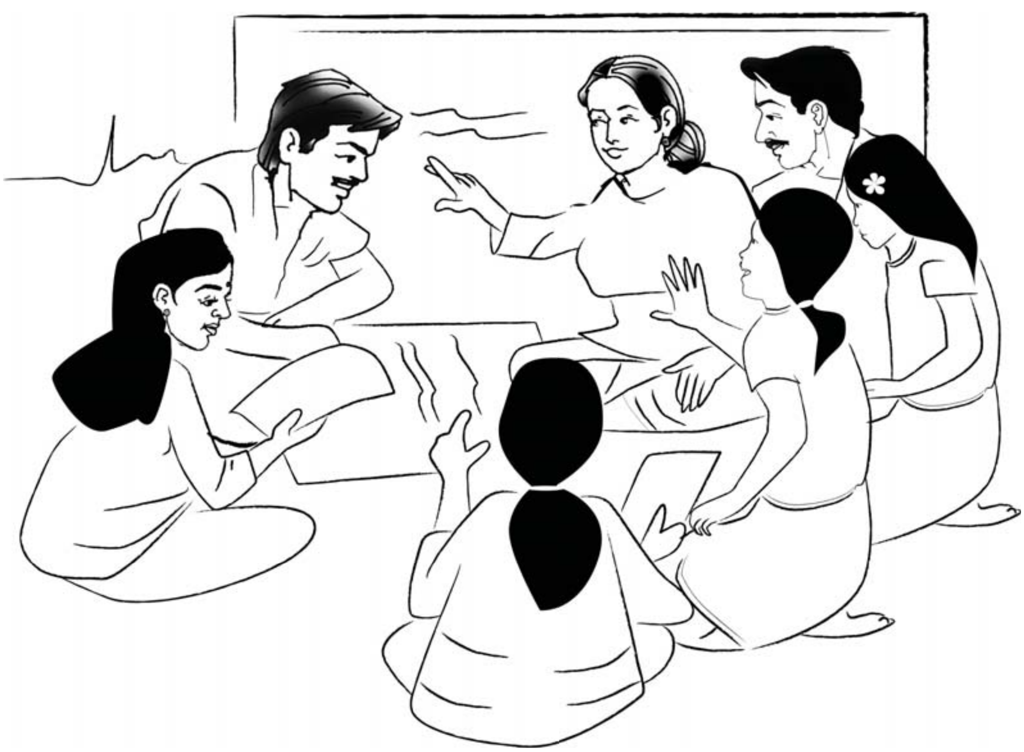
1. एक सुगमकर्ता के रूप में

एक सुगमकर्ता के रूप में आपकी भूमिका कार्यशालाओं की योजना बनाने और उनका आयोजन करने तथा कार्यशालाओं के दौरान सीखने में मार्गदर्शन करने की है। आपने कितनी भी अच्छी तैयारी की हो पर हो सकता है कि आपको विषयों के बारे में हर बात का पता न हो इसलिए आप समुदाय में से या बाहर से विशेषज्ञों को बुला सकते हैं जो कुछ विशेष विषयों में आपकी मदद कर सकते हैं। वस्तुतः हर कार्यशाला में आपकी मदद के लिए कोई अन्य व्यक्ति हो तो बेहतर रहेगा।

समुदाय पर अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का पूरा प्रभाव पड़े, इसके लिए उपेक्षित पर रह रहे समूहों तक पहुंचना बहुत जरूरी है। अतः उन परिवारों पर खास ध्यान देना चाहिए जहाँ विकलांग बच्चे हैं, जो दूरवर्ती क्षेत्रों में रह रहे हैं और ऐसे असहाय परिवार जो अपनी वित्तीय या स्वास्थ्य स्थिति के कारण अपने बच्चों का पालन–पोषण करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

इन कार्यशालाओं के द्वारा माता–पिता से दूसरे माता–पिता का और बच्चों का बच्चों से संपर्क रखने के उपाय शुरू किए जा सकते हैं। ये ऐसे तरीके हैं जिनसे बच्चे दूसरे बच्चों की सहायता करने में और माता–पिता दूसरे माता–पिता की सहायता करने में शामिल होते हैं।

जैसे ही आप अपने समुदायों विशेष के तौर–तरीकों, जरूरतों और रूचियों से परिचित होंगे तो आप इस पुस्तिका में दिए गए नौ विषयों के अतिरिक्त अपने समुदायों के लिए महत्वपूर्ण अन्य विषयों को भी समाविष्ट कर सकेंगे। इस प्रकार से आप अपने समुदायों विशेष के लिए ऐसा अनुकूल कार्यक्रम तैयार कर सकते हैं जो उनके लिए उपयुक्त हो और इससे एशियाई–प्रशान्त क्षेत्र के शिशुओं और छोटे बच्चों के पालन पोषण में सकारात्मक बदलाव लाने में बढ़ावा भी मिलेगा।



वयस्क शिक्षार्थियों के साथ काम करना

व्यस्क व्यक्ति जीवन के अनुभवों के साथ सीखते हैं एवं अपने अनुभवों के आधार पर व्यस्क और अधिक कारगर ढंग से सीख सकते है। वयस्क शिक्षार्थियों को उनके अनुभवों और विचारों के बारे में सूचना के आदान–प्रदान का अवसर देने से उन्हें महसूस होगा कि उनकी जानकारी आपके लिए महत्व रखती है और इससे उन्हें मिलने वाली नई जानकारी उनके लिए और भी अधिक सार्थक होगी।

शिक्षण और सीखने के अनुभव को लगभग एक ही तरह से समझा जाता है जैसे कि शिक्षक सिखाता है और सीखने वाला चुप–चाप सुनता है, देखता है और कभी–कभी नोट करता है। अतः वयस्क शिक्षार्थी यह अपेक्षा कर सकते हैं कि आप उन्हें यह बताने के लिए बच्चों का पालन पोषण कैसे किया जाए, इसको हिदायत दी जायेगी। किन्तु अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का यह उचित उद्देश्य नहीं है। आज यह माना जाता है कि अच्छा शिक्षक वह है जो विद्यार्थियों को सीखने में मदद देता है, वह मात्र सूचना उपलब्ध कराने की बजाय सीखने की प्रक्रिया को सुगम बनाता है। वह शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करता है ताकि वे सीखने में सक्रिय रूप से भाग ले सकें। इनका मतलब है कि ऐसी रणनीतियों का उपयोग करना जिनसे सहभागियों को परस्पर वार्तालाप करने में सहायता मिले और यह सुनिश्चित हो कि कार्यशालाओं में सहभागियों को प्रश्न पूछने, महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार–विमर्श करने, समाधान ढूंढ़ने और नई प्रथाएँ आजमाने का अवसर मिले। खासतौर पर इसका अर्थ है कि सुगमकर्ता जरूर करें:

- ***शिक्षार्थियों का सुनना***
- ***उन्हें उनके अनुभवों को सुनाने का समय देना***
- ***हर शिक्षार्थी और उसकी राय का आदर करना***
- ***स्पष्ट बोलें, आसान शब्दों का प्रयोग करें***
- ***स्थानीय उदाहरणों का इस्तेमाल करें जिन्हें लोग समझ सकें***
- ***विचार–विमर्श को प्रोत्साहित करें***
- ***विचार–विमर्श को मार्गदर्शन दें ताकि महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर दिए जा सकें***
- ***लोगों को कार्रवाई करने में सहयोग करें***

सुगमकर्ताओं को कार्यशालाओं में विभिन्न पारस्परिक बातचीत की रणनीतियां और गतिविधियां इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इससे सहभागियों को मुद्दे पर ध्यान केन्द्रित करने, विचारों का आदान–प्रदान करने और संबंधित मुद्दों का पता लगाने में आसानी होती है। सुगमकर्ताओं को जरूरत के अनुसार गतिविधियों और रणनीतियों के इस्तेमाल में ऐसा बदलाव लाना चाहिए जो सहभागियों के लिए कारगर हो। हस्तपुस्तिका के इस भाग में कई पारस्परिक रणनीतियों का वर्णन किया गया है।

व्यवहार में बदलाव लाना

अभिभावकीय शिक्षा, कार्यशालाओं की चुनौती, उन प्रथाओं/आदतों जो बच्चों के स्वास्थ्य और तन्दुरूस्ती के लिए हानिकारक हैं, में बदलाव लाकर सकारात्मक प्रथाओं का प्रचलन कराना है जो बाल अधिकारों के कन्वेंशन के अनुकूल नहीं हैं (इस हैंडबुक में 'बच्चों की देखभाल' शीर्षक से कार्यशाला देखें)।

लोगों को बदलाव लाने के बारे में सूचना देना ही पर्याप्त नहीं है। विचार–विमर्श को प्रोत्साहित करने और लोगों को सुनने में सुगमकर्ता की भूमिका जितनी महत्वपूर्ण होगी उतना ही इसमें लाभ होगा। सुगमकर्ता जब शिक्षार्थियों को प्रेरित करता है और विषय के लिए उत्साह दर्शाता है तभी वह उन्हें कारगर रूप से सीखने के लिए भी प्रोत्साहित करता है अतः शिक्षार्थी सीखना चाहते हैं और सीखने के उद्देश्य को भी जानना चाहते हैं।

यह भी महत्वपूर्ण है कि शिक्षार्थियों ने जो सीखा है, उन्हें उसका प्रयोग करने का अवसर भी प्राप्त हो। जहां तक संभव हो, सहभागियों को प्रशिक्षण के दौरान जानकारी का प्रयोग करने के प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए भूमिका अभिनयों के जरिए इसे इस्तेमाल करना चाहिए।

सुगमकर्ता यह भी सुनिश्चित करें कि सभी सहभागी एक अनुवर्ती कार्य–योजना तैयार करें जिसमें वे उन कार्यों की सूची बनाएं कि उन्होंने जो कुछ सीखा है उन्हे वह बाद में अमल में लाएंगे। अगर सहभागी कार्यशाला से जाने से पहले अपनी कार्य–योजनाओं को लिख सकें तो बेहतर होगा। वे इन कार्ययोजनाओं को अभिभावकीय शिक्षा संदर्शिका की पुस्तकाओं के नोट–पृष्ठों पर लिख सकते हैं। हर कार्यशाला की शुरूआत में सुगमकर्ता सहभागियों को पिछली कार्यशाला में तैयार की गई कार्ययोजनाओं के परिणामों का आदान–प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें। सुगमकर्ता शिक्षार्थियों को नई जानकारी दें किन्तु उससे पहले सहभागियों से स्थानीय प्रथाओं के बारे में पूछें। बच्चों के पालन–पोषण की परम्परागत प्रथाओं पर विचार–विमर्श के दौरान सुगमकर्ता को निश्चित तौर पर अच्छी एवं बुरी दोनों प्रकार की प्रथाओं का विवरण मिलेगा। इनमें से बहुत सी प्रथाएं एक संस्कृति और समुदाय की परम्पराओं, भ्रान्तियों और आस्थाओं से जुड़ी होती हैं। कई बार ये प्रथाएं अनजाने ही चलती रहती हैं और इन्हें बच्चों के विकास और तन्दरूस्ती में सहायक मान लिया जाता है। कुछ प्रथाएं, जैसे शारीरिक दंड अब बच्चों के लिए नुकसानदायक मानी जाती हैं। हानिकारक परम्परागत आस्थाओं और प्रथाओं को मानने की बजाय उन्हें छोड़ देना उचित होगा। इसी तरह यह भी स्पष्ट करना जरूरी है कि ये प्रथाएं हानिकरक क्यों हैं। अगर लोग अपनी परम्परागत आस्थाओं की हिमायत करते हैं तो धैर्य और समझदारी से उन्हें समझाना चाहिए।

लोगों को आदतें या व्यवहार बदलने में कई निम्न चरणों से गुजरना होता है :

1. **जागरूकता न होना**
2. **जागरूकता आना**
3. **व्यवहार के बदलाव में एक उद्देश्य देखना, या कुछ नया आजमाना**
4. **नया व्यवहार (आदत) अपनाना**
5. **नए व्यवहार को रोजमर्रा की आदत में शमिल करना**

सुगमकर्ता यह सुनिश्चित करें कि सहभागी इस कार्यशाला के दौरान तीसरे चरण (व्यवहार के बदलाव में एक उद्देश्य देखना अथवा कुछ नया आजमाना) तक पहुंचे और कार्ययोजना बनाने में उनकी सहायता करें ताकि वे चौथे और पांचवें चरण तक पहुंच सकें।

कार्यशालाओं की योजना बनाना और उनका आयोजन करना

कार्यशाला की योजना बनाने और उनका आयोजन करने में निम्नलिखित बातें ध्यान में रखें :

अपने समुदाय को जानें

जिस समुदाय में कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा, अगर आप उनसे संबंधित नहीं हैं तो कार्यशाला आरम्भ करने से पहले उस समुदाय के बारे में जानकारी एकत्रित करें जिसमें ये शामिल हों – उस समुदाय में अलग–अलग समूह कौन से हैं ? उनमें से हर समूह से कैसा व्यवहार किया जाता है ? स्थानीय नेता कौन हैं और समुदाय विकास के अर्थों में उनकी प्राथमिकताएं क्या हैं ? समुदाय के सामने कौन सी मुख्य समस्याएं हैं ? बच्चों की देखभाल और विकास के लिए कौन सी स्थानीय सेवाएं उपलब्ध हैं और किन लोगों की उन तक पहुंच है ?

लिगं और बाल अधिकारों के परिप्रेक्ष्य से भी समुदाय को देखें : लडकियों और महिलाओं से कैसा व्यवहार किया जाता है ? बाल देखभाल के बारे में सर्वमान्य भ्रान्तियां और आस्थाएं कौन–कौन सी हैं ? किस प्रकार की स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हैं ? क्या हर व्यक्ति की इन सेवाओं तक पहुंच है ?

कार्यशालाओं के बीच अन्तराल और अवधि की योजना बनाना

समुदाय के बारे में अपनी जानकारी और आरंभिक कार्यशाला में सहभागियों के साथ विचार–विमर्शों के आधार पर आपको इसका निर्धारण करना होगा। संभव हो तो कार्यशालाओं के बीच अन्तराल दो हफ्ते से अधिक नहीं होना चाहिए। अगर इस हैंडबुक के मार्गशी सिद्धान्तों का पालन किया जाए तो हर कार्यशाला की अवधि लगभग दो घंटे की होनी चाहिएं, किन्तु स्थानीय जरूरतों के हिसाब से आप समय को समायोजित कर सकते हैं।

सुविधाजनक स्थान और समय का चयन करें

कार्यशाला के लिए ऐसा स्थान और समय चुनें जो अधिकांश लोगों के लिए उपयुक्त हो। जरूरी है कि पुरूष और महिलाएं दोनों कार्यशाला में आएं, इसलिए आप एक विषय पर दो कार्यशालाएं भी आयोजित कर सकते हैं। अगर सहभागी दूरवर्ती क्षेत्रों में रह रहे हों तो उन्हें बुलाने की बजाय आप स्वयं वहां जा कर कार्यशाला आयोजित कर सकते हैं।

लचीलापन बरतें

आप जिस समुदाय में काम कर रहे हैं उसकी जरूरतों और हितों का ध्यान रखना जरूरी है। मार्गदर्शक के रूप में कार्यशालाओं की योजनाओं का इस्तेमाल करें; जरूरत के अनुसार सूचना और गतिविधियों को घटाएं या बढ़ाएं। आपको सभी गतिविधियों का एक समय ही प्रयोग नहीं करना है, वस्तुतः आप चाहें तो अलग–अलग गतिविधियां इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने समुदाय की खास रूचि के विषयों को शमिल करें या अतिरिक्त कार्यशालाएं या नए विषयों पर सामूहिक विचार–विमर्शों का आयोजन करें।

सहभागियों की संख्या उतनी हो जिसका आसानी से प्रबंधन किया जा सके

बड़ी संख्या में सहभागियों को ले कर पारस्परिक कार्यशालाएं आयोजित करना कठिन है। सहभागियों की अधिक संख्या से पारस्परिक कार्यशाला का रूप सभा में भाषण देने जैसा होगा अतः यह कार्यशाला असरदार नहीं होगी। जब आप कार्यशालाओं की योजना बनाएं, कोशिश करें कि हर कार्यशाला में सहभागियों की संख्या बीस से कम हो। अगर बीस से ज्यादा व्यक्ति आना चाहते हैं तो एक विषय पर ज्यादा कार्यशालाएं आयोजित करें।

दूसरों के साथ काम करना

अगर कार्यशाला के आयोजन में कोई आपकी सहायता करता है तो कार्य अधिक आनन्द दायक हो जाता है और तनाव घट जाता है। कार्यशाला के आयोजन में हाथ बंटाने के लिए समुदायों के सदस्यों (माता–पिता और कार्यशाला के सहभागियों) को प्रेरित करें। इससे उनकी रूचि, आत्मविश्वास और कुशलताएं बढ़ेगीं। अगर समुदाय में ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें कुछ विषयों की अच्छी जानकारी है तो उन्हें किसी कार्यशाला में बुला कर उनकी विशेषज्ञता का प्रयोग करें।

अशिक्षित प्रतिभागियों के प्रति संवेदनशील बनें

कार्यशाला से पहले यह पता लगाएं कि कितने सहभागी साक्षर (पढ़ और लिख सकते) हैं। अगर ज्यादातर सहभागी पढ़ और लिख नहीं सकते तो कार्यशाला आरम्भ करने से पहले आपको गतिविधियां और ज्यादा समायोजित करनी होंगी (रेखाचित्र और विचार–विमर्शों का ज्यादा इस्तेमाल करना होगा)। अगर आपके पास कुछ से ऐसे सहभागी हैं जो पढ़ और लिख नहीं सकते तो आप समूह में से किसी ऐसे स्वंय सेवक को चुन सकते हैं जो जरूरत पड़ने पर उन्हें पढ़ कर सुना सके और छोटे समूहों में चर्चा के दौरान उनके विचार लिख सके।

कार्यशाला का अभ्यास करना

कार्यशाला के आयोजन से पहले समय निकाल कर इसकी रणनीतियों पर अभ्यास करें। ऐसा कम से कम एक दिन पहले करें। इससे आपको इसमें परिवर्तन करने या जरूरी सामग्री एकत्र करने के लिए समय मिलेगा। अगर आप किसी और के साथ कार्यशाला आयोजित कर रहें हैं तो आपको अपनी भूमिका का पता होना चाहिए और यह भी पता होना चाहिए कि एकत्रित रुप से कार्य कैसे किया जाता है।

प्रचार करना

ऐसे उपायों का इस्तेमाल करते हुए अपने समुदाय में कार्यशालाओं का प्रचार करें जिनके कारगर होने की संभावना हो। आप स्थानीय रेडियो, नुक्कड़ नाटकों, सामुदायिक बैठकों में लघु प्रस्तुति द्वारा, स्वास्थ्य केन्द्रों, सामुदायिक शिक्षण केन्द्रों और स्कूलों जैसे स्थानों पर पोस्टर लगा कर इसका प्रचार करें। आपके उत्साह का बहुत महत्व है और इससे लोग कार्यशालाओं में आने और आते रहने के लिए प्रेरित होंगे।

कार्यशालाओं का आयोजन

आपने जिन कार्यशालाओं में भाग लिया है, उनके विषय में सोचें। इनमें क्या कुछ रोचक और आनन्द दायक था ? किस कार्य से से आपको सीखने में सहायता मिली ? क्या कार्य नीरस इस जानकारी को आप अपनी कार्यशालाओं पर लागू करके उन्हें ज्यादा कारगर बना सकते हैं। कुछ उपयोगी बातें नीचे दी जा रही हैं :

लोगों का स्वागत करें और उन्हें सुखद महसूस कराएं

हर व्यक्ति के पहुंचने पर उसका स्वागत करें। अगर आप अपने सहभागियों को नहीं जानते हैं तो उनके नाम जानने की कोशिश करें। सहभागियों को महसूस कराएं कि वे आदरणीय हैं; कार्यशाला की शुरूआत में यह स्पष्ट कर दें कि आप उनकी आलोचना करने या उन्हें यह निर्देश देने नहीं आए हैं कि क्या किया जाना चाहिए बल्कि आप उनसे सीखने आए हैं और उनके महत्व के मुद्दों पर विचार–विमर्श करने में उनकी सहायता करने आए हैं।

व्यवस्थित हों

कार्यशाला समय पर हो और उसका संचालन सही प्रकार से हो। इसके लिए आवश्यक है कि आप व्यवस्थित हों। कार्यशाला से पहले बातचीत करने के विषयों को अच्छी तरह तैयार कर लें। आपकी जरूरत की सभी सामग्री कार्यशाला में उपयुक्त स्थान पर टेबल पर रखी हो। जैसा कि पहले सुझाव दिया गया था कि कार्यशाला के अभ्यास करने से यह सुनिश्चित होता है कि आप व्यवस्थित हैं और इससे आपको यह पता लगाने में भी मदद मिलती है कि किन गतिविधियों पर आपको अभ्यास करने की और जरूरत है।

अल्प–अवकाश लें

समय–समय पर सहभागियों की भावभंगिमा देखें। अगर वे थके हुए दिखाई दे रहे हैं तो कुछ देर रूक कर खेल जैसी कोई उत्साहवर्धक गतिविधि करना ठीक रहेगा। अगर बच्चे कार्यशाला में उपस्थित हैं तो उन्हें उसमें शामिल करना बेहतर होगा।

हर व्यक्ति की सुनें

सुगमकर्ता कार्यशाला में ज्यादातर समय सहभागियों को सुनने में लगाएं, उन्हें बोलने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि वे विचारों का आदान–प्रदान कर सकें। प्रोत्साहित करने का एक तरीका यह है कि आप सहभागियों से पूछें कि इस प्रशिक्षण को सबसे ज्यादा असरदार बनाने के लिए क्या वे किसी आधारभूत मार्गनिर्देशों का सुझाव दे सकते हैं। सहभागियों से विचार प्रकट करने के लिए कहें और उन विचारों को नोट करें।

जब सुझावों की सूची तैयार हो जाए तो आप भी अपने सुझाव उसमें जोड़ सकते हैं। सूची बनने के बाद सहभागियों से पूछें कि वे कौन–कौन से मार्गदर्शी सिद्धान्त अपनाना चाहते हैं। संभव हो तो यह सूची आरंभिक कार्यशाला के दौरान बनाएं और सूची को उचित स्थान पर चिपका दें। अगर कोई सहभागी या समूह इन निर्देशों का पालन नहीं करता तो उन्हें इस सूची का हवाला दें और निश्चित करें कि इस स्थिति में क्या किया जाए।

उदार बनें

हर व्यक्ति को अपने विचार प्रकट करने का मौका दें चाहे आप उनमें से किसी से सहमत न भी हों।

समय–सारणी बनाएं किन्तु लचीलापन बरतें और लोगों को विचार–विमर्श करने और नई जानकारी को पूरी तरह ग्रहण करने का अवसर दें।

कार्यशाला के स्थान, कमरे तथा सामग्री की पहले जांच कर लें। समय पर कार्यशाला शुरू करें। मार्ग निर्देशों के अनुसार हर गतिविधि की अनुमानित अवधि होती है। समय का पालन करें और सुनिश्चित करें कि कार्यशाला निश्चित समय के भीतर पूरी हो। इसी प्रकार दूसरी गतिविधि करने से पहले विचार–विमर्श का अवसर दें। हो सकता है कि इससे सभी गतिविधियां पूरी न हो पाएं। इस बारे में निर्णय लें। अगर सहभागियों की उनमें गहरी रूचि है तो इसके लिए अनुवर्तन कार्यशाला या सामूहिक विचार–विमर्श का आयोजन किया जा सकता है। अगर लोगों को नए विचारों के बारे में प्रश्न पूछने और बात करने का अवसर मिले तो वे अपने व्यवहार में बदलाव ला सकते हैं।

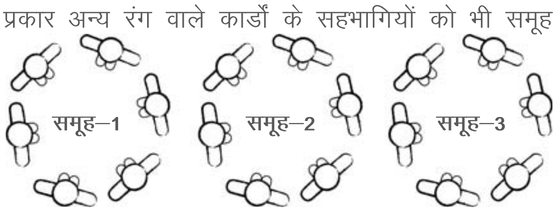
सहभागियों को नोट करने के लिए प्रोत्साहित करें

शिक्षार्थी को प्राप्त जानकारी के साथ–साथ कुछ करने का अवसर मिले तो जानकारी याद रहने की संभावना बढ़ती है। अगर सहभागी लिखना जानते हैं तो उन्हें महत्वपूर्ण नोट या बातें लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। लिखने का निर्णय उनका अपना हो। अगर वे लिख सकते हों तो उन्हें कार्यशाला में जाने से पहले उनकी पुस्तिका के नोट–पृष्ठों पर कार्य–योजनाएं लिखने के लिए कहें।

सहभागियों को समूहों में बांटने के लिए विभिन्न रणनीतियां

बहुत सी गतिविधियों में सहभागियों को सांझेदारों के साथ या छोटे समूहों में कार्य करने की जरूरत होती है। सहभागियों की संख्या के अनुसार ज्यादा से ज्यादा छह–छह सहभागियों के समूह बनाएं। इस प्रकार सभी सहभागी विचार–विमर्श में भाग ले सकेंगे। चार–चार या छह छह सहभागियों के समूह भी बनाए जा सकते हैं।

एक अन्य रणनीति कलर कार्ड तैयार करने की है। छह अलग–अलग रंगों से हर सहभागी के लिए एक कलर कार्ड तैयार किया जाए। जब आप सामूहिक कार्य के लिए तैयार हो तो लाल रंग के कार्ड वाले सहभागियों को एक समूह बनाने के लिए कहें : और इसी प्रकार अन्य रंग वाले कार्डों के सहभागियों को भी समूह बनाने के लिए कहें। आकृतियों और वस्तुओं के साथ भी ऐसा किया जा सकता है। लोगों के समूह बनाने के लिए कई अन्य रोचक तरीके भी आप सोच सकते हैं। जब संवेदनशील मुद्दों पर विचार–विमर्श हो रहा हो तो आप महिलाओं और पुरूषों के अलग–अलग समूह भी बना सकते हैं।



सहभागियों के बैठने की व्यवस्था

आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत हों

सुगमकर्ता के रूप में आप कार्यशाला के प्रभारी हैं और सहभागी आपसे सीखने का प्रबंधन, मार्गदर्शन और प्रोत्साहन पाने की उम्मीद रखते हैं। आप स्वयं को कैसे प्रस्तुत करते हैं, कैसे बोलते हैं इस पर भी यह निर्भर करता है कि सहभागी अन्य कार्यशालाओं के लिए आएंगे या नहीं। अतः यहां कुछ उपयोगी सुझाव दिए जा रहे हैं :

- कार्यशाला में ऐसे स्थान पर रहें जहां से हर व्यक्ति आपको देख सके। बात करते हुए स्थान बदलना भी कारगर हो सकता है।
- सीधे खड़े हों और आत्म विश्वासी दिखाई दें (अगर आप घबराहट महसूस कर रहे हैं तो कुछ गहरी सांसें लें)
- अपनी बात को प्रभावपूर्ण ढंग से प्रस्तुत करें और स्पष्ट करें।
- ऐसी संकेत–भाषा का इस्तेमाल करें जो उस समुदाय या संस्कृति के अनुरूप हो।
- अगर उस संस्कृति के लिए उचित हो तो सहभागियों से आंख मिला कर बात करें।
- नोट आदि से न पढ़ें। अगर जरूरी हो तो मुख्य बातों को कार्ड पर लिख लें। इन्हें साफ–साफ लिखें ताकि चर्चा के दौरान आप इन पर नजर डाल सकें।

दृश्य सामग्री का सावधानी से इस्तेमाल करें

कार्यशाला के दौरान सीखने की सहायक सामग्री जैसे कि ब्लैक बोर्ड, वहाइट बोर्ड, फ्लिप चार्टों, पोस्टरों, ओवर हैड पारदर्शियों, डी. वी. डी., पुतलियों और अन्य सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है। अधिकांश कार्यशालाओं में कुछ न कुछ इस तरह की सामग्री इस्तेमाल की जाती है जिससे सुगमकर्त्ता सहभागियों को लिख कर या दिखा कर समझााता है। किन्तु इस बुनियादी सामग्री के बिना भी उत्कृष्ट कार्यशालाएं आयोजित की जा सकती है। ये सिर्फ सहायक सामग्री है और ये कार्यशाला का स्थान नहीं ले सकतीं। खास तौर पर पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण, वीडियो या डीवीडी आदि। अगर वीडियो या डीवीडी उपलब्ध हैं तो बेहतर होगा कि उन्हें कार्यशाला के अनुवर्तन में या कार्यशाला के दौरान छोटे–छोटे खण्डों में दिखाया जा सकता है। कार्यशाला या सत्र शुरू होने वे पहले उपकरण तैयार रखा होना चाहिए।

कार्यशालाओं का मूल्याकंन करना

क्या यह कार्यशाला सफल थी ? अगली बार क्या बदलने की आवश्यकता हैं ? क्या कार्यशालाएं, माता–पिता, उनके परिवार और समुदाय के लिए उपयोगी होती हैं ? अगर कार्यशालाओं को कारगर बनाना है तो ऐसे प्रश्नों के उत्तर मिलने चाहिएं।

इस हैंडबुक की भूमिका पुस्तिका में एक मूल्याकंन प्रपत्र दिया गया है। किन्तु हम सुझाव देंगे कि आप एक डायरी बनाएं। यह एक अभ्यास–पुस्तिका या कॉपी हो सकती है जिसमें आप कार्यशालाओं आदि अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में टिप्पणियां लिख सकते हैं। हर कार्यशाला के बाद इसके बारे में टिप्पणी लिखने की आदत बना लें। कार्यशाला कैसी हुई और अगली बार आप क्या बदलाव लाएंगें, इस बारे में लिखें। विचार–विमर्शों के दौरान सहभागियों के विचार और कार्यशाला में पूछे गए महत्वपूर्ण प्रश्न भी नोट करें।

कुछ कार्यशालाओं के आयोजन के बाद संक्षिप्त सर्वेक्षण आयोजित करने से आपको यह पता चल सकेगा कि क्या करना उपयोगी है और क्या नहीं। इसके अतिरिक्त प्रतिभागी और कौन से विषय शामिल करना चाहतें हैं, इसकी जानकारी भी मिलेगी।

आपको ध्यान रखना है कि हर कार्यशाला पिछली कार्यशाला की समीक्षा और उस कार्यशाला में सहभागियों द्वारा बनाई गई कार्य–योजनाओं के अनुवर्तन से शुरू हो। इसमें महत्वपूर्ण संदेशों और उनके प्रयोग को बल मिलता है और समस्त कार्यक्रम को निरन्तरता आती है।

सूचना संप्रेषण के अन्य तरीके

हालांकि कार्यशालाएं संदेशों के आदान–प्रदान का एक कारगर तरीका हैं किन्तु अकेले कार्यशालाओं से ही व्यवहार में बदलाव नहीं लाया जा सकता बल्कि इसके लिए अन्य उपाय भी इस्तेमाल किए जाने चाहिएं। सुगमकर्ताओं के संप्रेषण के अन्य माध्यम एवं तरीके इस्तेमाल करने का सुझाव दिया जाता है। जिनमें स्थानीय–रेडियो पर वार्ता और गृह दौरे भी शामिल हैं। तथापि ऐसे उपाय स्थानीय संदर्भों के अनुकूल और समुदाय में उपलब्ध संसधानों (मानव और सामग्री दोनों) के अनुसार होने चाहिएं। अनुवर्तन कार्यशालाओं और बच्चों तथा विशेष समूहों के साथ कार्यशालाओं के आयोजन का भी सुझाव दिया जाता है। जबकि बच्चे उनके अधिकार और उनका कल्याण कार्यशालाओं का केन्द्र बिन्दु होना चाहिए। बच्चे तथा युवा परिवर्तन लाने के सशक्त वाहक हो सकते हैं और जहां तक हो सके, कार्यक्रम में उन्हें अधिक से अधिक संख्या में शामिल करने की सिफारिश की जाती है।

बच्चों के लिए गतिविधियां

माना जा सकता है कि कुछ माता–पिता अपने बच्चों को कार्यशाला में लाएं हालांकि कार्यशालाओं में माता–पिता के साथ बच्चों के आने से ध्यान बंट सकता है। किन्तु यह सीखने की आदर्श आदतो को प्रयोग करने का यह एक अच्छा अवसर होगा। अतः हम यह सिफारिश करते हैं कि कार्यशाला के दौरान बच्चों के लिए खेलने का स्थान हो और कोई उनका ध्यान रखने के लिए भी वहां मौजूद हो।

हर कार्यशाला में बच्चों की गतिविधियों के लिए विचार शामिल किए गए हैं, जैसे कहानी की पुस्तक पढ़ना। हर कार्यशाला से पहले सुगमकर्त्ता खेल गतिविधि का आयोजन कर सकते है और इच्छुक माता–पिता को कार्यशाला के बाद उनके बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। अगर समुदाय में आंरभिक बाल्यावस्था सेवाएं नहीं दी जाती हैं तो माता–पिता को एक नियमित खेल समूह बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए जोकि अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का एक उत्कृष्ट परिणाम होगा।

2. शिक्षण और सीखने की इंटरएक्टिव रणनीतियां

ब्रेनस्टॉर्मिंग (विचार विमर्श)

सहभागियों को तुरन्त सोचने और विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करने की यह एक लोकप्रिय रणनीति है। सभी विचारों को जानना महत्वपूर्ण होगा चाहे वे हास्यस्पद और गलत ही क्यों न हों। इस तरीके को कार्यशाला की शुरूआत में कारगर ढंग से इस्तेमाल किया जा सकता है ताकि सहभागी विषय से जुड़ सकें। इससे सुगमकर्त्ता को यह जानने में भी मदद मिलती है कि सहभागी विषय के बारे में पहले से क्या जानते हैं।

तरीका

- घोषणा करें कि आप विचार विमर्श सत्र लेने जा रहे है और जरूरी हो तो यह भी बताएं कि विचार विमर्श सत्र क्या होता है।
- स्पष्ट करें कि सभी विचारों को बिना किसी आलोचना के स्वीकार किया जाएगा।
- विचार विमर्श के लिए समय, सीमा तय करें (थोड़ा सा समय – 30 मिनट दें)
- प्रश्न, शब्द, वाक्यांश, विषय या समस्या की घोषणा करें।
- सभी सहभागियों को शामिल करें। सभी से प्रतिक्रिया लें।
- विचारों को पटट् या कागज़ पर लिखें, संभव हो तों कोई और इन्हें लिखे ताकि आप गतिविधियां जारी रख सकें।
- अन्त में सहभागियों द्वारा व्यक्त किए गए विभिन्न विचारों का उल्लेख करने हुए सत्र का समापन करें।

उदाहरण

आवश्यक सामग्री

लिखने के लिए कागज़, फ्लिप चार्ट या ब्लैक बोर्ड

अल्प अवकाश लेना और ऊर्जा बढ़ाना

ये छोटी–छोटी गतिविधियां हैं जो कार्यशाला में उसे समय की जा सकती हैं जब आप देखें कि सहभागी रूचि खो रहे हैं या वे थक गए हैं। वे सक्रिय हों और गतिविधियों में आनन्द लें, इस उद्देश्य के लिए बच्चों के कई खेल और अभिनय गीत इस्तेमाल किये जा सकते हैं। हर एक के लिए खेल का महत्व है, यह बताने का भी यह एक तरीका है।

तरीका

- बताएं कि हर व्यक्ति को अल्प–अवकाश की जरूरत होती है और आप ऐसा खेल खेलने जा रहे हैं जिससे हर व्यक्ति में सफूर्ति आएगी
- सहभागियों को खेल के बारे में बताएं
- खेल खेलें।

उदाहरण

यहां खेल का एक तरीका बताया जा सकता है पर आप दूसरे तरीके भी सोच सकते हैं। सहभागियों से भी सुझाव लें।

खेल का नाम : उंगली पकड़ो

क्या करना है :

- सबको खड़े होने के लिए कहें। हर एक के आाजू–बाजू कोई व्यक्ति खड़ा हो। गोल – दायरा बनाना बेहतर होगा।
- हर व्यक्ति अपने बाई ओर खड़े व्यक्ति की हथेली पर अपनी तर्जनी उंगली रखें सबसे कहें कि आप एक तुकबंदी कहने जा रहे हैं – ('उंगली पकड़ो, उंगली पकड़ो, उंगली पकड़ो, पकड़ो, !' अर्थात् तीन बार कहो – उंगली पकड़ो, और एक बार कहो पकड़ो,)
- जब आप 'पकड़ो' कहें हर एक व्यक्ति को अपनी दाईं ओर के व्यक्ति की उंगली पकड़ने की कोशिश करनी है। किन्तु जब वे अपनी दाईं ओर के व्यक्ति की उंगली पकड़ने की कोशिश करें, उन्हें अपनी बाईं ओर के व्यक्ति की हथेली से उंगली हटानी है ताकि वे पकड़े न जाएं।
- सुनिश्चित करें कि हर व्यक्ति खेल को समझें। सुगमकर्त्ता युक्ति से तुकबंदी के तरीके में बदलाव ला सकते हैं जैसे कि तीन बार उंगली पकड़ो, कहने की बजाय चार बार उंगली पकड़ो, कहना या दो बार कहना आदि।

गेंद आगे बढ़ाना

गेंद फेंकने और लपकने से सहभागियों के सोच–विचार को उत्प्रेरणा मिलती है। यह आनन्ददायक है, और इससे कार्यशाला की शुरूआत से सहभागियों के आपस में परिचित होने का यह एक अच्छा अवसर प्राप्त होगा। इसे कार्यशाला के अंतिम सत्र में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे सहभागियों से उनके विचार और सुझाव प्रकट करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए की इस्तेमाल किया जा सकता है कि सहभागियों ने कार्यशाला में क्या सीखा है। सभी सहभागियों को इसमें भाग लेने क लिए प्ररित करें। यह एक तेज गति की छोटी गतिविधि है।

कार्यशाला की शुरूआत में परिचय का तरीका

- सहभागियों को गोल–दायरे में खड़ा करें
- गतिविधि का वर्णन करें और मुख्य प्रश्न या कार्य का ब्योरा दें।

उदाहरण

जब गेंद उनके साथ जाए, उन्हें अपना नाम और अपने बारे में कुछ कहना चाहिए। यह कार्यशाला शुरू करने का एक अच्छा तरीका है। सहभागी फिर गेंद को गोल दायरे में खड़े किसी दूसरे सहभागी के पास फेंक दें।

कार्यशाला के समापन का तरीका

- सहभागियों को गोल दायरे में खड़ा करें। इस खेल को छोटे समूहों में भी खेला जा सकता है।
- गतिविधि का वर्णन करें और मुख्य प्रश्न या कार्य का ब्यौरा दें।

उदाहरण

जब गेंद उनके पास जाए तो उन्हें यह बताना चाहिए कि उन्होंने कार्यशाला में क्या सीखा या उन्हें कार्यशाला कैसी लगी। फिर वे गेंद गोलदायरे में खड़े किसी अन्य सहभागी की ओर फैंक दें। यह कार्यशाला के बारे में प्रतिप्राप्ति पाने का एक तरीका भी है जहां सहभागी अपने विचार लिखने की बजाए कहने को वरीयता देते हैं।

आवश्यक सामग्री

एक छोटी गेंद (1 कागज़ को मोड़ कर उसे गेंद की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है)।

थिंक पेयर पेयर

यह रणनीति सहभागियों को मुद्दे या विषय के बारे में सोचने और विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करती है। विचार विमर्श की तरह ही किसी विषय या कार्यशाला के सत्र को शुरू करने का यह एक त्वरित और औपचारिक तरीका है। इस रणनीति को कार्यशाला के दौरान अगर एक से ज्यादा बार इस्तेमाल किया जाए तो हर बार जोड़ीदार बदलने को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

तरीका

- सहभागियो को विषय या प्रश्न बताएं।
- सहभागियो को एक मिनट के लिए सोचने के लिए कहें, (सोचना) उनके विचार लिखें
- सहभागियो को उनके साथ बैठें व्यक्ति के साथ जोड़ी बनाने के लिए कहें और उन्हें विषय पर विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए दो मिनट का समय दें। उन्हें पूरे समूह के सामने अपने विचार प्रकट करने के लिए सहमत करें (जोड़ीदार)
- कुछ या सभी जोड़ियों को सारे समूह के साथ विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए बुलाएं (आदान–प्रदान)
- मुख्य विचारों को प्रस्तुत करते हुए इस गतिविधि का समापन करें।

आवश्यक सामग्री

कागज़ और पेन। हालांकि बिना लिखे भी यह गतिविधि की जा सकती है।

चटाई (प्लेसमैंट)

छोटे समूहों के साथ इस्तेमाल करने की यह एक आसान गतिविधि है। यह गतिविधि व्यक्ति को विषय पर सोचने के लिए प्रेरित करती है और विचारों के आदान–प्रदान के लिए प्रोत्साहित करती है।

तरीका

- सहभागियों को चार समूहों में बांटें और हर समूह को एक चटाई (प्लेसमेंट) दें।
- गतिविधि का वर्णन करें और विषय या प्रश्न की घोषणा करें।
- सहभागियों को बताएं कि समूह का हर व्यक्ति दिए गए चार स्थानों में से एक पर विषय से संबंधित अपने विचार लिखे।
- तीन से चार मिनट के बाद समूह से आपस में विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए कहें (समूह का हर सदस्य बताए कि उसने क्या लिखा है), और समूहों से विचारों पर चर्चा करें उन बिन्दुओं को लिखें जो वे केन्द्रीय कोष्ठक में हर व्यक्ति को बताना चाहते हैं।
- समापन के लिए प्रत्येक समूह ने जो विचार आपस में बताएं हैं उन्हें संक्षेप में बताने के लिए कहें। या उनके विचार लिख कर दर्शाएं ताकि अन्य व्यक्ति उन्हें पढ़ सकें।

तैयारी

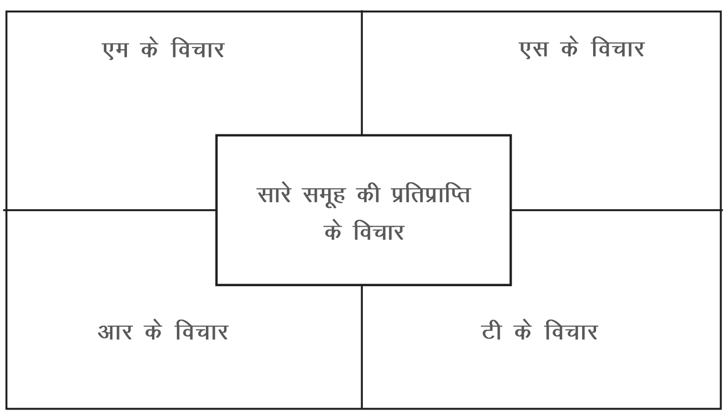
ज्यादा चटाइयां तैयार करें ताकि हर समूह के प्रत्येक सहभागी के पास एक स्थापना हो। स्थापना काफी कड़ी होनी चाहिए ताकि चार व्यक्ति इसके चारों तरफ बैठ सकें और लिख सकें।

स्थापना का एक उदाहरण

एक पृष्ठ पर चौकोर रेखाएं खीचें, इसे चार बराबर भाग करें नीचे दिए अनुसार, जैसा कि रेखचित्र में दर्शाया गया है। बीच में स्थान छोड़े। अगर कागज़ की इतनी बड़ी भाग आपके पास नहीं है तो ए 4 कागज़ के चार भाग जोड़ लें।

आवश्यक सामग्री

कागज़, पेन और सहभागियों की संख्या (चार से भाग की गई सहभागियों की संख्या) के अनुसार स्थापना



जमा-घटा-रोचक

यह रणनीति सहभागियों को उनकी सामान्य आस्थाओं और प्रथाओं से अलग हट कर देखने और दूसरे नज़रिए या प्रथाओं के बारे में सोचने की चुनौती देती है।

तरीका

- कार्यशाला के विषय से संबंधित कोई प्रश्न जिसमें क्या हो अगर जैसी बात हो, चुनें और इसे बोर्ड पर लिख दें। उदाहरण के लिए क्या हो अगर समुदाय के निर्णय लेने में बच्चों को शामिल किया जाए ?
- तीन कालमों की एक तालिका बनाएं औा उन कालमों पर जमा–घटा और रोचक शीर्षक लिखें। निम्न उदाहरण देखें।

जमा	घटा	रोचक

- हर समूह को कागज और पेन दें। उन्हें कागज पर इसी प्रकार की तालिका बनाने के लिए कहें
- सबसे पहले हर समूह से किसी विचार की साकारात्मक बातों पर सोच–विचार करने और उन्हें पहले कालम में लिखने के लिए कहें। फिर इस विचार के नकारात्मक बिन्दुओं पर सोच – विचार करने और उन्हें दूसरे कालम में लिखने के लिए कहें। उन्हें ऐसे बिन्दुओं पर विचार करने के लिए कहें जो न तो सकारात्मक हैं और न ही नकारात्मक हैं पर कुल मिला कर रोचक हैं या अन्य विचारों या संभावनाओं की तरफ ले जाते हैं उन्हें रोचक कालम के अन्तर्गत लिखने के लिए कहें।
- अगर यह सहभागियों के लिए नया है तो इसे बोर्ड पर दर्शाएं और अलग अलग विषयों की खोजबीन करें
- हर शीर्षक की प्रतिप्राप्ति लें, जितना अधिक सहभागी अपने विचारों का आदान–प्रदान करेंगे उतना ही सहभागियों की समझ बढ़ेगी। (अगर एक सहभागी के पास कोई नया विचार न हो तो अगले सहभागी को विचार व्यक्त करने के लिए कहें)

टिप्पणी : 'जमा' 'घटा' और 'रोचक' शब्दों की जगह चेहरों (हंसता हुआ, दुखी चेहरा और प्रश्न चिहन अंकित चंहरों) का इस्तेमाल करें।

आवश्यक सामग्री

कागज और पेन

आप क्या जानते है ? क्या जानना चाहते हैं? आपन क्या सीखा (के डब्लू एल)

के डब्लू एल के नाम से जानी जाने वाली यह राजनीति एक उत्कृष्ट रणनीति है जिससे पता चलता है कि सहभागी को विषय की पहले से कितनी जानकारी है। यह राजनीति विषय पर विचार प्रकट करने, प्रश्न करने और कार्यवायी करने के लिए प्रोत्साहित करती है।

तरीका

- एक विषय निर्धारित करें और इसे बोर्ड का कागज़ पर लिखें उदाहरण के लिए – 'मस्तिष्क का विकास'
- विषय के नीचे तीन कालमों की तालिका बनाएं और शीर्षक है : मुझे क्या पता है, मैं क्या जानना चाहती हूं और मैंने क्या सीखा है (नीचे तालिका का उदाहरण देखें)
- गतिविधि का वर्णन करें
- सहभागियों को समूहों में बैठने के लिए कहें और उन्हें कागज़ और पेन दें
- प्रत्येक समूह से तालिका बनाने और निम्नलिखित करने के लिए कहें :
  - वे विषय के बारे में क्या जानते हैं उस पर विचार–विमर्श करें और उसे पहले कॉलम में लिखें
  - वे विषय के बारे में क्या जानना चाहते हैं, उस पर विचार करें और प्रश्नों को दूसरे कालम में लिखें।
- बाद में संभवतः कार्यशाला के अन्त में सहभागियों को तीसरे कॉलम में यह लिखने के लिए कहें कि उन्होंने विषय के बारे में क्या सीखा।

उदाहरण

विषय : मस्तिष्क का विकास

मुझे क्या पता है	मैं क्या जानना चाहती/ चाहता हूं	मैनें क्या सीखा है (इसमें कालम 2 के प्रश्नों का उत्तर भी शामिल होना चाहिए)

टिप्पणी : आप चौथा कालम भी जोड़ सकते है : मैं इससे अधिक क्या जानना चाहती/चाहता हूं ?

आवश्यक सामग्री

कागज़ और पेन। यह गतिविधि अगर समूहों में की जा रही है तो हर समूह से कागज़ की बड़ी शीट इस्तेमाल के लिए कहें।

शक्तियां, कमजोरियां, अवसर और आशंका (स्वोट)

किसी संगठन या समुदाय में बदलाव लाने की जरूरत या किसी प्रस्ताव अथवा निर्णय का विश्लेषण करने की जरूरत की जांच करने के लिए यह एक अच्छी रणनीति है। यह बात इस विषय पर निर्भर करती हे कि सहभागी अकेले काम करें या समूहों में

तरीका

- सहभागियों को विषय बताएं
- बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर नीचे दिए गए उदाहरण के अनुसार तालिका बनाएं
- यह विषय पर निर्भर करता है कि सहभागी तालिका को पूरा करने के लिए अलग–अलग काम करेंगे या समूहों में। अगर सहभागियों की संख्या बहुत कम है तो वे सभी एक समूह में भी काम कर सकते हैं।
- सबसे पहले सहभागियों से विषय की सभी शक्तियां और सकारात्मक बातें सोचने और इन्हें **शक्तियों** के अन्तर्गत लिखने के लिए कहें और इसके बाद **कमजोरियों** के बारे में भी लिखने के लिए कहें। फिर सहभागियों से मौजूदा **अवसरों** पर विचार करने और उन्हें लिखने के लिए कहें। (अक्सर सहायता या समाधान समुदाय के भीतर या बाहर मिल जाते हैं)। इसके बाद अगर कोई आशंका है जो इन बदलावों को लाने के रास्ते में अड़चन डाल सकती हैं तो उन्हें भी आशंका शीर्षक के अन्तर्गत लिखें।
- अगर सहभागियों यह गतिविधि अलग–अलग की है तो वे अब जोड़ी बना कर एक दूसरे से विचारों का आदान–प्रदान कर सकते हैं अगर इस गतिविधि को छोटे समूहों में किया गया है तो प्रत्येक समूह एक दूसरे को बताए कि उन्होंने क्या लिखा है।
- इसके बाद सहभागियों से निम्नलिखित पर विचार करने के लिए कहें : अब आप इस बारे में क्या करना चाहते हैं ? इससे कार्य योजनाएं बनाने और व्यक्तिगत या सामुदायिक कर्रवाई करने में मदद मिलेगी।

उदाहरण

विषय : सामुदायिक खेल का मैदान बनाना

शक्तियां • बहुत से व्यक्ति इसके लिए उत्साहित हैं • अच्छी जगह मौजूद है • समुदाय में कुशलताएं हैं • लोगों ने दूसरी परियोजनाओं पर भी मिलकर काम किया है	**कमजोरियां** • इस पर खर्च आएगा • बड़े बच्चे स्कूल के बाद यहां खेलेंगे और उपकरण तोड़ देंगे • गांव में बहुत ज्यादा साधन नहीं हैं
अवसर • हो सकता है कि अनुदान मिल जाए • स्कूल का स्टाफ मदद कर दे • बड़े बच्चे मदद कर सकते हैं • स्थानीय क्षेत्र में प्राकृतिक सामग्री उपलब्ध है	**आशंकाएं** • खेल का मैदान सुरक्षित हो • आवेदन की अंतिम तारिक को काम पूरा करना

आवश्यक सामग्री

मार्कर और फ्लिप चार्ट या कागज या ब्लैक बोर्ड और चॉक

चार - कोना विचार-विमर्श

चार – कोना विचार–विमर्श की रणनीति परम्परागत बहस का विकल्प प्रस्तुत करती है। किसी स्थिति को दांव पर रखने या बचाव करने की बजाय चार–कोना विचार विमर्श सहभागियों का एक निश्चित दृष्टिकोण का समर्थन करने, दूसरों को ध्यान से सुनने और निष्पक्ष रहने के लिए प्रोत्साहित करती है क्योंकि वे प्रमाणों पर विचार प्रकट करते हैं, तर्क प्रस्तुत करते हैं और अपनी स्थिति स्पष्ट करते हैं।

तरीका

- कमरे के हर कोने पर निम्नानुसार लेबल लगाएं; पूरी तरह सहमत, सहमत, असहमत और पूरी तरह असहमत।
- समूह को किसी मुददे पर एक कथन उपलब्ध कराएं जिससे विचार–विमर्श को बढ़ावा मिले; उदाहरण के लिए 'पिता को भी छोटे बच्चों के साथ उतना ही समय बिताना चाहिए जितना कि माता समय लगाती है।
- समूह को इस कथन पर विचार करने और उस कोने पर जाने के लिए कहें जिसे वे इस मुददे पर अपनी स्थिति को स्पष्ट करने के लिए सबसे अच्छा समझते हैं।
- कोने में सहभागी अपने–अपने जोड़ीदार से 30 सैकेण्ड के भीतर उनकी पंसद का स्पष्टीकरण मागें।
- अगर किसी को लगता है कि उसके विचार समूह से मेल नहीं खाते हैं तो वह दूसरे कोने में जा सकता है।
- सहभागी विचार–विमर्श के लिए अपने अपने कानों में खड़े रहें और विचार विमर्श को निम्नलिखित के जरिए सुगम बनाएं :
  - पूरी तरह सहमत वाले कोने से किसी सहभागी को बुलाएं और उससे पूछें कि वह उस कोने में क्यों आया/आई ?
  - अब पूरी तरह असहमत वाले कोने से किसी सहभागी को बुलाएं और उससे पूछें कि उसने यह कोना क्यों चुना ?
  - इसी तरीके से चारों कोनों से सहभागियों को उनके विचार प्रकट करने के लिए कहें।
  - इस प्रकार सभी कोनों के सहभागियों को विचार –विमर्श में शामिल होने के लिए बुलाएं और चर्चा जारी रखें
- सहभागियों को बताएं कि नए प्रमाणों या कायल करने वाले तर्क सुर कर अगर उनके नजरिए में काई बदलाव आया है तो वे अपना कोना बदल सकते हैं। जरूरी नहीं कि वे अपना नजरिया पूरी तरह बदल लें, उदाहरण के लिए वे पूरी तरह सहमत से सहमत वाले कोने में जा सकते हैं। अन्त में सहभागियों से यह बताने के लिए कहें कि उन्होंने वह कोना क्यों चुना या कोना क्यों बदला।

फोटो, चित्र और रेखाचित्र

दृश्य छवियां किसी विषय या मुददे पर ध्यान आकर्षित करने और उस पर विचार–विमर्श शुरू करने का एक कारगर तरीका है। स्थानीय स्थितियों के फोटो या चित्रों का खास तौर पर एक अर्थ होता है और स्थानीय लोगों को चित्र बनाने में शामिल किया जा सकता है। इन्हें कई तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर खेलते हुए बच्चों के चित्रों को दिखा कर पूछा जा सकता है कि खेलने के जरिये बच्चे क्या सीखते हैं। ऐसे मुददों के चित्रों का इस्तेमाल करने के द्वारा समुदाय में स्वास्थ्य और सुरक्षा की समस्याओं पर भी ध्यान खींचा जा सकता है।

तरीका

- मुख्य प्रश्न बोर्ड पर लिखें। उदाहरण के लिए अगर 'खेल' विषय है तो मुख्य प्रश्न होगा – इस गतिविधि से बच्चे किया सीखते हैं ?
- सहभागियों को छोटे समूहों में बांटे और हर समूह को कुछ फोटो या चित्र दें जिसमें कोई विषय दर्शाया गया हो।
- सहभागियों से कहें कि वे चित्रों को ध्यान से देखें, मुख्य प्रश्न के संदर्भ में वे उन पर विचार–विमर्श करें और उत्तर लिखें। सहभागियों को चित्र देखने और काम पूरा करने के लिए पर्याप्त समय दें। प्रतिप्राप्ति और विचार–विमर्श को बढ़ावा दें। इसकी सफलता के लिए जरूरी है कि सभी सहभागी उन फोटो, चित्रों और रेखाचित्र को देखें जिन पर विचार–विमर्श किया जाना है।
- चित्रों को देख कर सहभागियों ने किस विषय पर विचार–विमर्श किया, हर समूह से यह पूछ कर इस गतिविधि को समाप्त करें। लोगों को दूसरे समूहों से प्रश्न पूछने और विचार–विमर्श में शामिल होने के लिए प्ररित करें।

आवश्यक सामग्री

किसी पत्रिका, कलैण्डर आदि से लिए गए फोटो, रेखाचित्र, चित्र। यदि आपके पास उपकरण हैं तो ओवरहैड प्रोजेक्टर (ओएचपी) पर डाले गए फोटो या पावरप्वाइंट प्रस्तुतियों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

भूमिका अभिनय और नाटक

सहभागियों के लिए विषय संबंध में विभिन्न विश्वासों, मूल्य और नज़रिए को दर्शाने के लिए भूमिका अभिनय एक सशक्त तरीका है। जैसे जैसे वे विभिन्न प्रकार की भूमिकाएं करते हैं वे इसके बारे में अलग अलग नज़रिए से सोचते हैं। बहुत से विषयों के लिए यह रणनीति बेहद उपयुक्त है। यह लोगों को विभिन्न स्थितियों का अनुभव कराने का भी एक तरीका है जिससे वस्तुतः वे परिचित नहीं होते जैसे कि बच्चों से उनके चित्रों के बारे में कैसे बात करनी है। समापन के लिए यह एक अच्छी गतिविधि है क्योंकि सहभागी कार्यशाला के दौरान बहुत से विचारों और स्थितियों से अवगत हो चुके होते हैं।

तरीका

- सहभागियों को छोटे समूहों में बांटे। उन्हें कार्यशाला के विषय के अनुरूप कोई स्थिति दी जा सकती हे या हर समूह को एक अलग स्थिति भी दी जा सकती है।
- समूह को उनकी भूमिकाओं और मुद्दों पर विचार–विमर्श करने का समय दें। इसके बाद उन्हें भूमिकाएं और अभिनय का अभ्यास करने दें। समूह का प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी कार्य में शामिल हो।
- हर समूह को भूमिका अभिनय में संदेश स्पष्ट करने में सहायता के लिए कपड़ों उपकरणों आदि का सहारा लेने दें।
- इस गतिविधि से उन्होंने क्या सीखा इस पर विचार–विमर्श करें। सहभागियों से उन्हें दी गई स्थिति के मुद्दों और उनके समाधान के लिए उपायों के बारे में पूछा जा सकता है।

स्थितियों के उदाहरणों में निम्नलिखित को शामिल किया जा सकता है :

- एक किशोरी स्वास्थ्य केन्द्र जा रही है क्योंकि उसे लग रहा है कि वह गर्भवती है।
- एक मां, जिसने बच्चे को जन्म दिया है, अपने परिवार से उस मदद के बारे में बात कर रही है जो उसे इस समय परिवार से चाहिए।
- एक महिला अपने पति से परिवार नियोजन के बारे में बात कर रही है।

आवश्यक सामग्री

विविध प्रकार के कपड़े, सहायक सामग्री और उपकरण

कहानी सुनाना

कार्यशालाओं में कहानी सुनाना बहुत ही कारगर होता है। यह विषय पर ध्यान केन्द्रित करने का एक रोचक, अनौपचारिक तरीका है। यहां एक कारगर प्रारुप बताया जा रहा है जिसका इस्तेमाल करके सुगमकर्ता कहानी सुनाने की अपनी कुशलताओं में सुधार कर सकते हैं। जब बहुत सारे वयस्क शिक्षार्थियों के पास सुनाने को बहुत सी कहानियां हों, पर सभी कहानी सुनाने वाले कुशल नहीं हो सकते, इसलिए सुगमकर्ता प्रारुप का इस्तेमाल करके विषय–विशेष से संबंधित अनुभवों को बताने के लिए सहभागियों की सहायता कर सकते हैं। यह रणनीति बच्चों को भी किसी अनुभव के बारे में ध्यान से सोचने और इसे बताने में मदद करती है। यहां तक कि छोटा बच्चा भी इसकी मदद से अपनी बात कह सकता है। पूरी कहानी के बारे में बच्चे से चित्र बनाने के लिए कहें। बड़े बच्चे कहानी को लिख सकते हैं।

तरीका

- बोर्ड पर एक तालिका बनाए जिसमें निम्नानुसार शीर्षक हों :

यह कब हुआ ?	इसमें कौन शामिल था ?	क्या हुआ ?	कहां हुआ ?	यह क्यों हुआ ?

- इस प्रारूप का इस्तेमाल करते हुए एक कहानी सुनाएं। पहली बार कहानी को बहुत सरल रखें
- इसी प्रारुप में दुबारा कहानी सुनाएं किन्तु ज्यादा विस्तार के साथ।
- सहभागियों से अपना जोड़ीदार ढूंढ़ने और एक दूसरे को कहानी सुनाने के लिए कहें।
- कुछ सहभागियों से सारे समूह को कहानी सुनाने के लिए कहें।
- सहभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे इस रणनीति का इस्तमाल करके अपने बच्चों को कहानी सुनाएं।

परिस्थिति (केस) अध्ययन

केस अध्ययन वे कहानियां हैं जो किसी विशेष विषय या समस्या पर केन्द्रित होती है। केस अध्ययन जीवन की ऐसी वास्तविक स्थितियों से लिए जाने चाहिए जो सहभागियों के लिए महत्व रखते हों। उदाहरण के लिए – तीन वर्षीय एक बच्चे की कहानी जो दूसरे बच्चों को मारता है। सहभागियों को इस बारे में ज्यादा से ज्यादा प्रश्न करने चाहिए। सहभागी इन प्रश्नों पर विचार विमर्श करें और समस्या के समाधान के लिए सुझाव दें। इस गतिविधि के लिए सुगमकर्ता कहानी सुनाने वाला प्रारुप इस्तेमाल कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

कागज और पेन

स्केवन्जर हन्ट

'स्केवन्जर हन्ट' गतिविधि सहभागियों को अपने आस पास की ऐसी सामग्री के बारे में सोचने का अवसर देती है जिसे वे बच्चों के खेलने और उनके विकास के लिए सहायक सामग्री बना सकते हैं। यह सामग्री रोजमर्रा इस्तेमाल होने वाली चीजें या प्राकृतिक वातावरण से लिए गए पदार्थ हो सकते हैं। तात्पर्य यह है कि सहभागी बाज़ार से खिलौने या सीखने की सामग्री न खरीद कर मुक्त और सुलभ वस्तुएं इस्तेमाल कर सकते हैं।

तरीका

- सहभागियों को बताएं कि 'स्केवन्जर हन्ट' गतिविधि का मुख्य उद्देश्य क्या है। इससे सहभागियों को इस गतिविधि पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिलेगी; उदाहरण के लिए – उनसे छटाई, मिलान करने और गिनती करने के लिए सामग्री खोजने या ऐसी सामग्री खोजने के लिए कहें जिसका इस्तेमाल खेल खेलने और शारीरिक विकास अथवा किसी अन्य क्षेत्र में विकास के लिए सहायक गतिविधियों के आयोजन में किया जा सके।
- उन्हें अपने आस–पास ऐसी संभावित चीजें देखने के लिए कहें जिन्हें वे एकत्रित कर सकें। जरूरत पड़ने पर सुझाव भी दें। सुरक्षा और सफाई के मुददों (अर्थात् चीजें बच्चों के लिए सुरक्षित हों और साफ हों) को भी बताएं।
- सहभागियों से उस सामग्री के उद्देश्य के बारे में बात करें जो वे इकट्ठी करने जा रहे हैं। उदाहरण के तौर पर वे उसका इस्तेमाल छटाई, मिलान और गिनती गिनने के लिए करेंगे या छोटे बच्चों को खेल खिलाने में करेंगे। उन्हें बताएं कि उन्हें क्या करना है चीजें एकत्रित करना, उन्हें इस्तेमाल करने विचार के साथ आना; और उसके बाद सारे समूह के साथ विचारों का आदान–प्रदान करना (कि वे उन वस्तुओं से क्या बना सकते हैं)।
- अगर गतिविधि समूहों में की जानी है तो सहभागियों को छोटे समूहों में बांटें। इसे अलग–अलग व्यक्ति भी कर सकते हैं। अगर आप सहभागियों को समूहों में रखते हैं तो हर समूह को आप एक अलग केन्द्र बिन्दु भी दे सकते हैं अर्थात् विकास का एक अलग क्षेत्र या अलग आयु समूह।
- चीजें एकत्रित करने के लिए निर्धारित समय दें। सहभागी इन्हें कार्यशाला दिन पर लाएं और समूह को यह बताने के लिए तैयार रहें कि उन्हें क्या मिला हे और उन वस्तुओं से कौन सी गतिविधियां की जा सकती हैं और ये बच्चों के विकास में कैसे सहायक होंगी।
- अगर सहभागियों के लिए चीजें इकट्ठी करना संभव नहीं है तो वे उस सामग्री के बारे में बता सकते हैं जो उपलब्ध है और माता–पिता इसकी मदद से क्या कर सकते हैं।
- विचारों का आदान–प्रदान और विचार–विमर्श। हर व्यक्ति या समूह को विचार प्रकट करने के लिए बुलाए। प्रश्न पूछने और विचार–विमर्श को प्रोत्साहित करें।

आवश्यक सामग्री

इस गतिविधि में सहभागी अपनी सामग्री ढूंढ़ सकते हैं। किन्तु अगर वे इस गतिविध के तुरन्त बाद कुछ बनाना चाहते हैं तो सुगमकर्ता को उन्हें कुछ बुनियादी औजार देने होगे जैसे – कैंची, टेप या गोंद, पेन और कोई अन्य वस्तु जो वे इस गतिविधि की सफलता के लिए जरूरी समझते हैं।

बोर्ड और कार्ड के खेल

बोर्ड और कार्ड खेल किसी खास विषय पर विचार विमर्श की खेल–खेल में शुरूआत करने का एक अच्छा तरीका है। इस उद्देश्य के लिए बच्चों का खेल बोर्ड इस्तेमाल किया जा सकता है। आप कोई बोर्ड ले सकते हैं या अपना बोर्ड भी बना सकते हैं। अगर मौजूदा बोर्ड इस्तेमाल करना है तो कागज के छोटे–छोटे टुकड़ों पर अपने शब्द लिखें और उन शब्दों पर चिपका दें जो बोर्ड पर पहले से लिखे हुए हैं। कुछ खेलों पर नजर डालें और खेल के बारे में अपना विचार निर्धारित करें। आपके नए खेल बोर्ड का कार्यशालाओं में इस्तेमाल किया जा सकता है या इसे सामुदायिक शिक्षण केन्द्र के अभिभावकीय पुस्ताकालय में रख सकते हैं। बच्चों के खेल–कार्डों को अभिभावकीय शिक्षा खेलों में भी इस्तेमाल किया जा सकता है अथवा अपने खेल कार्ड बनाने के लिए आप अपने खाली कार्ड भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे परम्परागत खेल भी हैं जिन्हें विषय के केन्द्र बिन्दु के अनुरूप इस्तेमाल किया जा सकता है। बहुत से लोग बोर्ड पर खेले जाने वाले खेलों से परिचित हैं – जैसे कि सांप और सीढ़ी। अगर वे इस खेल के बारे में नहीं जानते तो भी आप उन्हें सिखा सकते हैं कि या खेल कैसे खेला जाता है।

तरीका

- खेल को समझायें यह किस विषय पर केन्द्रित है उसे स्पष्ट करें। आमतौर पर बोर्ड वाले खेलों में हर खिलाड़ी को गोटी फेंकनी होती है। और टोकन उस संख्या तक आगे बढ़ाना होता है जितना गोटी पर अंकित होता है। तब खिलाड़ी उस संदेश को पढ़ता है जिस स्थान पर टोकन आता है और उस संदेश का पालन करता है या प्रश्न का उत्तर देता है। इसके बाद अगले खिलाड़ी की बारी आती है। अधिकतर खेल में चार खिलाड़ी होते हैं।
- प्रति समूह चार व्यक्ति के हिसाब से सहभागियों को समूहों में बांटें।
- टीमों से खेल शुरू करने के लिए कहें और उन्हें खेल पूरा करने के लिए समय दें ;10 से 30 मिनट के बीच।
- समूहों में खेल के दौरान क्या सीखा है और किस बात पर विचार–विमर्श किया है, यह पूछते हुए गतिविधि को समाप्त करें।

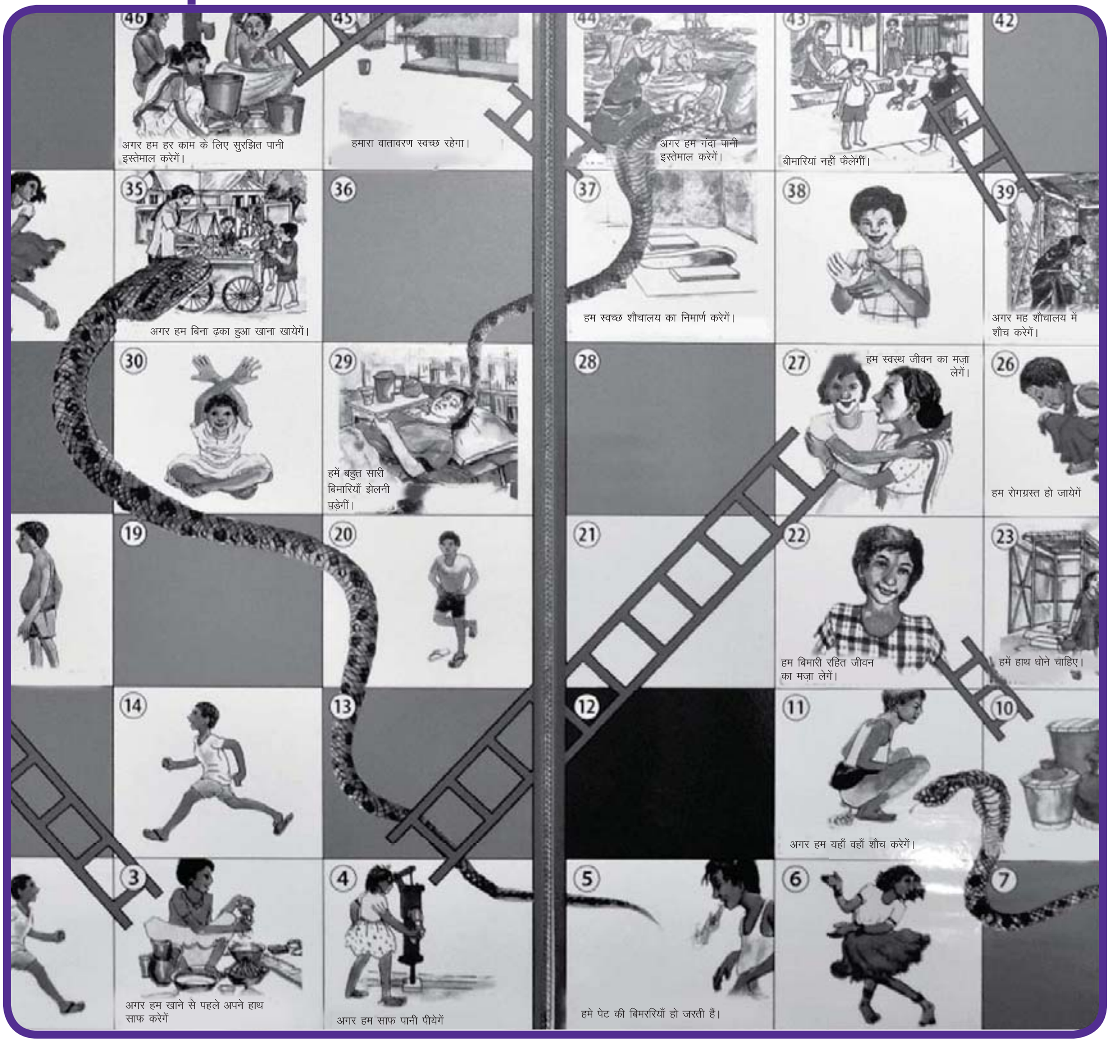
उदाहरणः सांप और सीढ़ी

सांप और सीढ़ी बोर्ड पर खेले जाने वाले खेल का एक उदाहरण है जिसे कई विषयों पर विचार–विमर्श की शुरूआत करने या सीखने को आसान बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इस खेल में सीढ़ियां सकारात्मक और सांप नकारात्मक चीजें हैं। अगर खिलाड़ी का टोकन सीढ़ी के तल पर आ जाता है तो खिलाड़ी तुरन्त सीढ़ी के सिरे पर ऊपर पहुंच जाता है और अगर उसका टोकन सांप के सिर पर आ जाता है तो वह तुरन्त सांप की पूंछ पर नीचे चला जाता है। उदाहरण के लिए अगर विषय बाल–विकास का है तो आप 'सिर्फ स्तनपान' जैसी आदत को सीढ़ी के तल पर रख सकते हैं और बच्चो को हाथ धोना न सिखाना' सांप के सिर पर रख सकते हैं। कुछ जगहों पर अगर प्रश्नों का उत्तर सही दिया जाता है, तो खिलाड़ी गोटी फिर से चल सकता है और आगे बढ़ सकता है। सांप और सीढ़ी के खेल का उदाहरण इस पुस्तिका में दिया गया है। किसी अन्य विषय पर भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

- अगर खेल के लिए आपको अपना बोर्ड बनाना है तो मोटे गत्ते का इस्तेमाल करें। इसमें आपको ज्यादा समय और मेहनत लगेगी, इसलिए संभव हो तो इसे सुरंक्षित करने के लिए लेमिनेट करें या इस पर कवर चढ़ाएं।
- रंगीन पेन या पेंसिलें
- गोटी (साधारण)
- टोकन या छोटी वस्तुएं जैसे कि रंग–बिरंगे बटन जो बोर्ड पर आगे बढ़ने के लिए हर खिलाड़ी के लिए जरूरी हैं।

सांप और सीढ़ी का खेल



Source: Best Pratice Series: Asia-pacific Joint Programme for Promotion of NFE Materials (AJP. Asia-Pacific Cultural Centre for UNESSCO (ACCU) 2006.

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ता स्वतन्त्र रूप से अपने विचार और टिप्पणियां यहां जोड़ सकते हैं ।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

भाग – 2

अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम

संचालन के लिए दिशा-निर्देश

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

बच्चों की देखभाल

कार्यशाला न. 1

बच्चों की देखभाल

कार्यशाला का उद्देश्य

- छोटे बच्चों की देखभाल और सुरक्षा से संबंधित मुद्दों को उठाना और उन पर विचार–विमर्श करना।
- बच्चों के अधिकारों के बारे में प्रतिभागियों की धराणाओं का पता लगाना और साथ ही बाल अधिकारों पर कनवेंशन में वर्णित अधिकारों के बारे में जागरूकता लाना।
- बच्चों की देखभाल के लिये समुदाय आधारित दृष्टिकोण को बढ़ावा देना।

सुझाई गई गतिविधियां :

गतिविधि 1 : बच्चों की देखभाल के लिये कौन जिम्मेदार है इस पर विचार विमर्श करना

गतिविधि 2 : बच्चों के अधिकारों पर समूह में चर्चा करना

गतिविधि 3 : सुरक्षा पर कहानी सुनाना व चर्चा करना

गतिविधि 4: स्वॉट – छोटे बच्चों के विकास के लिये सामुदायिक सहायता।

अपेक्षित सामग्री

- फ्लिप चार्ट, मार्कर, बोर्ड और चॉक
- अगर हो सके तो अखबार के बड़े कागज या चार्ट पेपर

मुख्य बातें

- सभी बच्चों को प्यार व सुरक्षा की ज़रूरत है।
- अभिभावक शब्द सभी आरंभिक देखभालकर्ताओं के लिए है सिर्फ जन्म देने वाले माता–पिता के लिए नहीं।
- पिता भी अपने बच्चों की देखभाल के लिए बराबर के जिम्मेदार हैं।
- छोटे बच्चे को दुर्घटनाओं के जोखिम का पता नहीं चलता इसलिए बड़ो को खतरे व आकस्मिक चोट से उनकी रक्षा करनी चाहिए।
- बच्चों को सभी प्रकार के शोषण से बचाना चाहिए, शोषण शारीरिक, भावनात्मक या यौन भी हो सकता है, यह बच्चों की बाकी की जिन्दगी पर प्रभाव डाल सकता है।

- सभी बच्चों को अच्छी स्वास्थ्य देखभाल का अधिकार, उनके साथ भेदभाव न किए जाने का अधिकार, खेल और शिक्षा का अधिकार है। माता–पिता, सरकार व समुदाय की ज़िम्मेदारी है कि वे बच्चों के इन अधिकारों को पूरा करने का सुनिश्चय करें।
- इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाए कि ये अधिकार बालिकाओं, विकलांग बच्चों, और उन सब बच्चों को मिलें जो बच्चे इन अधिकारों से वंचित हैं।
- आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल हर किसी की ज़िम्मेदारी है। लोग उनके समुदाय को बच्चे के अनुकूल बनाने के लिये मिल कर काम कर सकते हैं।

कार्यशाला की तैयारी

- 'अभिभावक शिक्षा संदर्शिका पुस्तिका' में बाल अधिकारों पर कनवेंशन सहित 'बच्चे के जन्म' शीर्षक विषय में दी गयी जानकारी या अन्य कोई पाठ्न योग्य उपलबध सामग्री पढ़ें।
- परस्पर बातचीत की रणनीतियों को जाने जैसे विचार–विमर्श जिसे कार्यशाला में उपयोग किया जा सकता है।
- कार्यक्रम व कार्यशाला के बारे में बोलकर, पोस्टर व अन्य उचित साधनों के द्वारा इसे बढ़ावा दिया जाए। इसके लिये आप कुछ माता–पिता या समुदाय के अन्य लोगों को अपने साथ काम करने या कार्यशाला की व्यवस्था करने में मदद करने के लिए कह सकते हैं।
- कार्यशाला में बच्चों के कुछ पोस्टर खासतौर पर छोटे बच्चों व उनके अधिकारों को दर्शाने वाले पोस्टर दिखांए। ये पुरानी तस्वीरों, अखबारों, मैगज़ीन की सहायता से आप खुद भी बना सकते हैं,। तस्वीरों के माध्यम से अधिकारों को अच्छे से समझा जा सकता है।
- कार्यशाला के लिये आवश्यक सामग्री का प्रचार करें। यदि आप गतिविधि 3 और 4 का इस्तेमाल कर रहे हैं तो आप उन गतिविधियों के लिये कार्यशाला से पहले फ्लिप चार्ट या बोर्ड पर टेबल बनायें।

कार्यशाला के लिये कार्य निर्देश

अभिवादन

इस सत्र से सुगमकर्ता नीचे लिखे कार्य करें :

- सभी का स्वागत करें और गतिविधियों का परिचय करायें।
- अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम के उद्देश्य के बारे में परिचय कार्यशाला में जो जानकारी दी गई थी उसे संक्षेप में दोहराये। कुछ समय कार्यक्रम के बारे में बातचीत के मुद्दों को दें और फिर अगर कोई 'रखरखाव' का मुद्दा है तो उसे दोहराएं।
- परिचय कार्यशाला में प्रतिभागियों द्वारा लिये गये निर्णय को स्पष्ट करें (जैसे कि बच्चों के पर्यवेक्षण के बारे में) यह जानकारी प्रतिभागियों को महत्वपूर्ण चीजों को याद दिलाने में उपयोगी होगी और उन लोगों के लिये उपयोगी होगी जो कि परिचय कार्यशाला में उपस्थित नहीं थे।
- विषय 'बच्चे की देखभाल' का परिचय दें और प्रतिभागियों को कुछ गतिविधियां तैयार करने को कहें जो कि विषय को सीखने में सहयोगी हो।

गतिविधि 1

'शिशुओं और छोटे बच्चों की देखभाल किसे–करनी चाहिये' ? प्रश्न पर विचार विमर्श करें।

कार्यशाला का उद्देश्य : इस बात पर जोर देना, कि माता–पिता दोनों बच्चे की देखभाल के लिये बराबर के जिम्मेदार है, और आरंभिक बाल्यवस्था हर किसी की जिम्मेदारी है।

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- स्पष्ट करें कि इस गतिविधि में किसी विशेष प्रश्न के संबंध में विचारों का अदान प्रदान शामिल होगा। स्पष्ट करें कि प्रतिभागियों से अनायास उनके विचार बताने का अनुरोध किया जाएगा और वे दूसरे से अपनी असहमती व विरोध व्यक्त कर सकते हैं।
- प्रश्न की घोषणा करें : शिशुओं व छोटे बच्चों की देखभाल कौंन करेगा ? आप कार्यशाला से पहले प्रश्न को बोर्ड पर लिखकर प्रतिभागियों को दिखा सकते हैं और पढ़कर सुना सकते हैं।
- कमरे के हर भाग से महिलाओं तथा पुरूषों और हर उम्र के लोगों से प्रतिक्रिया पूछें।
- विचारों को बोर्ड या कागज़ के पन्नों पर लिखा जा सकता है। अगर आप चाहें तो किसी और को ऐसा करने के लिये भी कह सकते हैं जिससे कि गतिविधि चलती रहे।
- सहभागियों द्वारा अभिव्यक्त मुख्य बातों पर प्रकाश डालते हुए संक्षेप में बताएं। पिता भी अपने बच्चों की देखभाल के लिए जिम्मेदार हैं इस बात पर ज़ोर डालें।
- प्रतिभागियों को 'अभिभावक शिक्षा संदर्शिका' में 'बच्चे की देखभाल' शीर्षक पुस्तिका देखने के लिए कहें।

गतिविधि 2

बच्चों के अधिकारों पर सामूहिक विचार विमर्श

कार्यशाला का उद्देश्य: बाल अधिकारों से प्रतिभागी क्या समझते हैं इस बात का पता लगाने और उन्हें बाल अधिकारों के कन्वेंशन में वर्णित अधिकारों की जानकारी देना।

अनुमानित समय : 40 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को समूहों में बांटे, प्रत्येक समूह में छः से ज्यादा लोग न हो। इस पुस्तिका के भाग– 1 में समूह बनाने के लिये कुछ रणनीतियां सुझाई गई हैं।
- कार्य करने के तरीकों को छोटे समूहों में समझायें। पुनः पूरे समूह से सूचना ले, प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति को बोलने के लिए और किसी को नोट करने के लिए कहें (यदि समूह अनपढ़ हैं तो उनके द्वारा प्रस्तुतिकरण के समय नोट करें)

- प्रतिभागियों से बच्चों के अधिकारों के बारे में पूछें। यदि वे अधिकारों के सिद्धान्त को नहीं समझ पाते तो उनसे पूछें कि बच्चों के सम्पूर्ण विकास और कल्याण (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक विकास) के लिए बच्चों की क्या जरुरतें हैं।
- इस मुद्दे पर बातचीत करने के लिए छोटे समूहों को 10 मिनट का समय दें।
- बारी बारी प्रत्येक समूह को उनके विचार पूरे समूह के साथ बांटने के लिये बुलायें, ऐसा तब तक करें जब तक सभी समूह अपने विचारों को व्यक्त नहीं कर देते (दोहराव से बचें)। विचारों को बोर्ड, फ्लिप चार्ट व बोर्ड पर लिखे।
- विचारों को संक्षिप्त करें और पूछें अगर कोई कुछ और जोड़ना चाहता है।
- प्रतिभागियों द्वारा वर्णित अधिकारों के आधार पर अभिभावकीय शिक्षा संदर्शिका में से 'बच्चे की देखभाल' शीर्षक पुस्तिका में उल्लेखित बच्चों के अधिकारों पर विचार करें। यदि किसी पर ध्यान नहीं दिया गया है तो उसका वर्णन करें।
- समूह के सभी प्रतिभागियों की सहभागीता को तालियां बजाकर क्रिया को समाप्त करें ।

गतिविधि 3

कहानी सुनाना व बच्चों व शिशुओं की सुरक्षा के लिये चर्चा :

कार्यशाला का उद्देश्य: शिशुओं और छोटे बच्चों की सुरक्षा से संबंधित मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाना ।

अनुमानित समय : 30 मिनट

चरण :

- किसी व्यक्ति को बच्चे के परिवार या समुदाय में घटी दुर्घटना के बारे में बताने के लिए बुलाएं। यदि कोई नहीं आता है तो अपनी इच्छा से कोई कहानी बतायें। लेकिन किसी दुखःद घटना के बारे में बोलने के लिये जोर ना डालें (जैसी बच्चे की मृत्यु)।
- बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर बनाई गई तीन सूचियों के अनुसार प्रतिभागियों से किसी ऐसी घटना का उदाहरण देने को कहें जो कि उनके साथ हुई हो, या बच्चों, शिशुओं के साथ घर हुई हो या सड़क, या कहीं और। घटना को संक्षेप में लिखे जैसे कि पेड़ से या सीढ़ियों से गिरना। इसे ऐसे ही चलने दे, ताकि लोग अपनी घटनाओं के बारे में बताते रहें, लेकिन बड़ी कहानियां नहीं। यदि प्रतिभागी लिख व पढ़ नहीं सकते तो आप इसको बोलकर भी कर सकते हैं।

घटनायें जो कि छोटे बच्चों व शिशुओं के साथ हुई है या हो सकती हैं		
घर पर	सड़क पर	अन्य किसी स्थान पर

- तालिका को देखे और साथ ही टिप्पणी करें कि कौन सी घटना ज्यादा हुई है पूछें कि ये घटनाएं क्यों हुईं और उसे रोकने के लिये क्या कर सकते हैं।
- सभी को उनके घर के व समुदाय के आस पास ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित करें। जहां घटनायें हो सकती हैं इन घटनाओं को रोकने के लिये कुछ करें।
- प्रतिभागियों को 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' में पुस्तिका 'बच्चे की देखभाल' में 'बच्चे की सुरक्षा' नामक भाग देखनें के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को ऐसे प्रश्न पूछें कि वह जिन से दुर्व्यवहार के विभिन्न रूपों और बच्चों पर उनके प्रभाव पर चर्चा को बढ़ावा मिले, 'बाल दुर्व्यवहार क्या है'? क्या बच्चे को मारना शारीरिक दुर्व्यवहार है या क्या बच्चा कठोर शब्दों से परेशान होता है? इस पुस्तिका के 'बच्चे की देखभाल' में बच्चे की सुरक्षा और घर में हिंसा को रोकना भाग पर ध्यान दें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि बिना मारपीट और कठोर व्यवहार के वे किस प्रकार बच्चों को अनुशसित कर सकते हैं। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि बिना मारपीट और कठोर व्यवहार के दो तीन विकल्प बतायें। उनके सुझावों को बोर्ड या फिलप चार्ट पर लिखें। यदि चिड़ाना, या अनुशासन के मारपीट वाले अथवा नुकसानदायक तरीकों के सुझाव दिये जाते हैं तो प्रतिभागियों को बताएं कि हालांकि तरीके हानिरहित व सामान्य लग सकते है परन्तु आज यह बच्चों के लिये हानिकारक हैं। यदि प्रतिभागी बच्चों को अनुशासित करने के लिए बिना मारपीट व शोषण के तरीके नहीं बताने हैं तो उन्हें 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' से पुस्तिका 7 शीर्षक 'छोटे बच्चों का व्यवहार' व बच्चे के मार्गदर्शन व प्रबंधन के लिये सकरात्मक रणनीतियां दिखायें।

गतिविधि 4

स्वोट (SWOT): (शक्तियां, कमजोरी, अवसर और खतरे) : छोटे बच्चे के विकास के लिये समुदाय की सहायता

नोट : अगर चारों गतिविधियों को कराने का समय नहीं है तो सुगमकर्ता इस गतिविधि को पहली किसी एक गतिविधि के स्थान पर उपयोग कर सकते है। गतिविधि 4 करना जरूरी है क्योंकि अगली कार्यशाला इस पर आधारित है।

कार्यशाला का उद्देश्य : छोटे बच्चों की जरूरतें और अधिकारों के लिए समुदाय की शक्तियों, कमज़ोरियों अवसरों और 8 खतरों का पता लगाना और जहां जरूरी हो समुदाय को कार्यवाई के लिए प्रोत्साहित करना।

अनुमानित समय : 20–30 मिनट (यह गतिविधि इस कार्यशाला में शुरू होकर दूसरी कार्यशाला तक चल सकती है)

चरण :

तालिका को देखे जो कार्यशाला से पहले बनाई है यह नीचे दिये गये चित्र की तरह दिखनी चाहिए।

शक्तियां सभी अच्छी चीजों की सूची बनायें जो कि बच्चों के अधिकारों के लिये समुदाय में हो रहा है	**कमजोरी** सभी कमियों/समस्याओं की सूची बनाये जो कि बधिकारों के लिये समुदाय में आ रही हैं
अवसर डन संभावित सहायता व संसाधनों की सूची बनायें जोकि बुरी बातों और कमजोरियों को खत्म करने के लिये है या अच्छे के लिए की जा रही हैं	**भय** कुछ संभावित चुनौतियों की सूची बनायें जो कमियों/कमजोरियों को खत्म करने के लिए चल रही है।

- पूरे समूह को गतिविधि के बारे में समझाये, गतिविधि को करने के लिये प्रतिभागियों को ध्यान देने की जरूरत है कि समुदाय में बच्चों के विकास की सहायता के लिये क्या हो रहा है।
- प्रतिभागियों से पूछें क्या अच्छा हो रहा है और कौन सी सुविधाएं उपलब्ध हैं जैसे कि पीने का साफ पानी, प्राथमिक स्कूल, खेलने का मैदान। जैसे ही प्रतिभागी ये बताएं, उन्हे बुलाएं और ऊपर के बायें कोने पर 'शक्तियां' लिखने को कहें। गलत जानकारी न लिखें। यदि गलत जानकारी दी जाती है तो रुकें और इस बारे में बात करें। (3 मिनट)
- बच्चों के अधिकारों के प्रति कमियों को पूछें जैसे कि बच्चों के दौड़ने और फुटबाल खेलने के लिए सार्वजनिक खेल का मैदान ना होना। तालिका के ऊपर दाहिने कोने में 'कमजोरियां' में उत्तर जिखें।
- समुदाय को क्या सहायता व साधन मिलने चाहियें, 'अवसरों' के अन्तर्गत में अपने सुझावों के लिखें। जैसे कि खेल के मैदान या खेल की ज़गह के लिये निधिकरण। (3 मिनट)

- कुछ करने की कोशिश करने के लिये क्या चुनौतियां हो सकती है उनकी सूची बनायें। जैसे कि : ज़मीन के मालिक का समुदाय को खेल का मैदान बनाने के लिये जगह न देना। दाहिने कोने में नीचे उत्तर लिखें। (3 मिनट)
- प्रतिभागियों को बतायें कि अगली कार्यशाला तक आप स्वॅाट बाक्स को खुला छोड़ेगें। उन्हें कहें कि वह समुदाय में नजर दौड़ाएं और इन प्रश्नों पर सोचें। वे अगली कार्यशाला में नये विचारों को जोड़ सकते हैं, और उनसे पूछें और कौन सी चीज़ें कर सकते है जोकि बच्चे के अनुकूल हो, सुगमकर्ता इन सब बातों पर ध्यान दें क्योंकि यह जानकारी अगली कार्यशाला के लिए प्रचुर सामग्री उपलब्ध कराने के लिये महत्वपूर्ण होगी।

नोटः यदि प्रतिभागी पढ़ा लिखा नहीं है तो गतिविधि 4 को करने के लिये नीचे दिया गया तरीका अपना सकता है :

- प्रतिभागियों को दा या ज्यादा समूहों में बांटे, उन्हें बड़ा कागज़ दें, और उन्हें फर्शया मेज़ पर बैठने को कहें।
- प्रत्येक समूह में एक ऐसे व्यक्ति को बुलाएं जोकि अच्छी तरह तालिका बना सकें।
- गतिविधि को समझायें : समूह को इस बात पर विचार विमर्श करना चाहिये कि समुदाय में छोटे बच्चों के लिए किस प्रकार की सेवायें व सुविधायें उपलब्ध हैं। स्वेच्छाकर्मी इस बात का वर्णन करें।
- आपको खेल का मैदान, दिवस देखभाल केन्द्र, स्वास्थ्य देखभाल केन्द्र, बच्चों के स्कूल व पुस्तकालय जैसी विभिन्न सुविधाओं के बारे में प्रतिभागियों` सोचने के लिये प्रेरित करना पड़ सकता है।
- प्रत्येक समूह को अपने कार्य को पूरे समूह के सामने प्रस्तुत करना व उस बारे में बात करनी होगी।
- कौन सी सुविधायें व सेवायें मौजूद नहीं है, व उन्हें किस प्रकार विकसित किया जा सकता है, इस बात पर चर्चा करें; ये सब करने के लिये, किस प्रकार के अवसर उन्हें मिल रहें हैं। यदि किसी प्रकार की बाधायें है तो, उनकी पूरी चर्चा करें।
- प्रतिभागियों से पूछे यदि वे अपने चित्रों को सामुदायिक शिक्षा केन्द्र या कार्यशाला स्थल पर प्रदर्शित कर सकते है।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- सभी को इस बारे में सोचने के लिये कुछ समय दें, कि कार्यशाला के बाद वे समुदाय में बच्चों की देखभाल को उन्नत बनाने के लिये क्या करेगें। उन्हें इसके लिए कार्य योजना तैयार करनी होगी। उन्हें अपनी योजना साथ बैठे व्यक्ति को बताने के लिए कहें।
- आज की व भविष्य में होने वाली कार्यशालाओं के बारे में यदि कोई प्रश्न हो तो पूछने के लिए कहें।
- सभी की सहभागिता के लिये धन्यवाद करें।
- अगली कार्यशाला के विषय, तारीख व स्थान की घोषणा करें।

इस विषय पर जानकारी बांटने के लिये अन्य तरीके

- कार्यशाला से पहले या बाद में कुछ प्रतिभागियों को छोटे बच्चों व उनके अधिकारों पर पोस्टर बनाने के लिये दें, इस तरह इस विषय पर उनकी जानकारी में वृद्धि होगी, उन्हें कार्यक्रम में अपना स्वयं का किया कार्य दिखेगा, और समुदाय के क्षेत्रों में कुछ अतिरिक्त संसाधन प्राप्त होगें।
- यदि समुदाय में विद्यालय है तो उनके बड़े छात्रों से इस विषय पर बात करने को कहें। उनके अनुकूल और उपलब्ध समय के अनुसार कार्यशाला आयोजित करे।
- स्थानीय रेडियो से अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम पर बात करने का अनूरोध करें, इस कार्यक्रम के दौरान पहले कुछ विषयों पर चर्चा करे।
- यदि कार्यशाला में उपस्थिति अच्छी नहीं है तो पुनः कार्यशाला करने पर विचार करें या घर पर जायें। आप जानते हैं कि आपके समुदाय में क्या करना ठीक रहेगा।
- यदि कार्यशाला में इस विषय पर पुरूषों की रूचि उभर कर आती है तो सिर्फ पुरूषो के लिये एक सभा का आयोजन करें। यह कार्यशाला उन पुरूषो द्वारा आयोजित की जा सकती है जोकि कार्यशाला में उपस्थित थे, और जिन्होंने बच्चों की देखभाल में पुरूषों के लिये कोई भूमिका निभाने की प्रतिबद्धता की थी।
- घरेलू दौरों, व्यक्तिगत व परिवारिक परामर्श का उपयोग भी किया जा सकता है, कार्यशाला के माध्यम से यह स्पष्ट हो गया है कि कुछ व्यक्तियों को सहायता की जरूरत होती है, (जैसे कि घरेलू हिंसा, लड़कियों को स्कूल न भेजना, यौन शोषण के मामले) स्वंय परामर्श दें या किसी ऐसे को ढूढें जोकि ऐसे कर सकता है।
- बाल अधिकारों पर संदेश देने के लिए कठपुतली का खेल या नुक्कड़ नाटक (अगर समुदाय में उपलब्ध है) आयोजित करें।
- बच्चों के अधिकारों के महत्वपूर्ण संदेश टी.वी. पर दिखाने के लिये स्थानीय केबल टी.वी. आपरेटर को संर्पक करे।
- यदि आपके पास बच्चे के अधिकारों पर वीडियो या डी.वी.डी. है तो समय निकालकर उसे दिखायें।
- बच्चों के अधिकारों पर संदेश देने व जागरूकता लाने के लिये समुदायिक मेले का आयोजन भी किया जा सकता है।

पृष्ठभूमि जानकारी

बाल अधिकारों पर कन्वेंशन

बीस वर्ष पहले संयुक्त राष्ट्र संघ ने बाल अधिकारों पर करार प्रस्तुत किया था । तब से लेकर अब तक विश्व का लगभग हर देश इस पर हस्ताक्षर कर चुका है ।

यह कन्वेंशन बच्चों पर नियमों या विनियमों का एक दस्तावेज है जिसमें वर्णन किया गया है कि हम सभी को बच्चों की देख–भाल और सुरक्षा कैसे करनी चाहिए। यह दस्तावेज 18 वर्ष की उम्र तक के सभी बच्वें से संबंधित है तथापि इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से हमारी सम्बद्धता का विषय है कि आठ वर्ष की उम्र तक के बच्चे पर इसे कैसे क्रियान्वित किया जा सकता है।

बहुत से माता–पिता के लिए यह बिल्कुल ही नई बात होगी कि बच्वें के भी अधिकार होते हैं, किन्तु बाल अधिकारों पर कन्वेंशन माता–पिता के अधिकारों को समाप्त नहीं करता।

चूंकि शिशु और छोटे बच्वें पूरी तरह अपने माता–पिता पर निर्भर होते हैं; माता–पिता से ही यह आशा की जाती है कि वे ही उनकी ओर से निर्णय लें और कार्रवाई करें। ये निर्णय और कार्यवाहियां हमेशा बच्चे के सर्वोत्तम हित में होनी चाहिएं। जब स्थानीय प्रथाएं और रीति–रिवाज बच्चे के सर्वोत्तम हितों के अनुकूल न हो तो उन्हें बदलने की जरूरत होती है।

बाल अधिकारों पर कन्वेंशन से लिए गए कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं जो बच्चों के अधिकारों से संबंधित हैं;

- **जीवन; उत्तरजीविता और विकास का अधिकार**

इसका अर्थ है कि बच्चों को उचित देखभाल पाने का अधिकार है। वे और उनकी माताओं को स्वास्थ्य देखभाल, पर्याप्त पोषण और रोगों से सुरक्षा मिलनी चाहिए। बच्चों को स्वस्थ्य और सुरक्षित वातावरण में पलने–बढ़ने का अधिकार है जहां उनके विकास को यथा संभव सहायता मिले।

- **भेदभाव न होने का अधिकार**

इसका अर्थ है कि सभी बच्चों से एक–समान व्यवहार किया जाना चाहिए। यह अधिकार लड़कियों, विकलांग बच्चों, एचआईवी और एड्स तथा अन्य रोगों से प्रभावित बच्चों या सुविधाहीन समूहों के बच्चों के संबंध में खास तौर पर महत्वपूर्ण है क्योंकि जातिगत या अन्य कारणों से उनके साथ भेदभाव किया जाता है। सभी बच्चों को विकास के लिए समान स्तर का अच्छा आहार, देखभाल और अवसर मिलने चाहिएं।

- **खेल और मनोरंजन का अधिकार**

खेल स्वास्थ्य विकास और सीखने को बढ़ावा देते हैं। सभी बच्चों के खेलने और अपने साथी बच्चों के साथ समय बिताने का अधिकार है। खेल बच्चों की शारीरिक, भावात्मक, सामाजिक और मानसिक कुशलताओं के विकास में सहायक हैं।

• शिक्षा संस्थाओं में दाखिल होने का अधिकार

बच्चों को निःशुल्क प्राथमिक शिक्षा और उन सेवाओं को पाने का अधिकार है जो उन्हें स्कूल में दाखिला लेने और स्कूल में टिके रहने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। इनमें शालापूर्व शिक्षा जैसी अच्छी आरंभिक बाल्यावस्था सेवाएं शामिल हैं। चूंकि जो बच्चे आरंभिक बाल्यावस्था के कार्यक्रम में दाखिल होते हैं वे स्कूल जाने के लिए अधिक तत्पर होते हैं और वे स्कूलों में बने रहते हैं।

• विचार और राय व्यक्त करने का अधिकार

कई संस्कृतियों में खासतौर पर व्यस्कों के लिए स्वीकार करना बहुत कठिन होता है। वे यह समझते हैं कि व्यस्कों की भूमिका बच्चों को मार्गदर्शन करने की होती है और उनका विश्वास होता है कि छोटे बच्चे इतने अपरिपक्व होते हैं कि वे निर्णय नहीं ले सकते और अपनी राय व्यक्त नहीं कर सकते। किन्तु बहुत छोटे बच्चों को भी अपने विचार व्यक्त करने और अपने रोजमर्रा के जीवन में कुछ निर्णय लेने का अधिकार है।

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य माता–पिता और समुदाय के अन्य सदस्यों को बच्चों के अधिकारों की पहचान करने और बच्चों के अधिकारों को समझने में उनकी मदद करना है तथा उन प्रथाओं को बदलने के लिए प्रोत्साहित करना है जो बच्चों के सर्वोत्तम हित में नहीं हैं। बच्चों के पालन पोषण की वे प्रथाएं जिनमें बच्चों को सम्मान दिया जाता है, वो बच्चों को सुरक्षित भावना के साथ बढ़ने में मद्द करती है और वे अपने माता–पिता, उनके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति, पर भरोसा कर सकते हैं।

बाल अधिकार कन्वेंशन के 54 अनुच्छेदों (या विनियमों) का सरल रूपान्तर

बच्चे के अधिकार पर सम्मेलन

सभी देशों में प्रतिदिन बच्चे अलग–अलग प्रकार से जिस अपेक्षा और दुर्व्यवहार का सामना करते हैं, उससे उनकी रक्षा करने के लिए मानक निर्धारित करना इस कन्वेंशन का उद्देश्य है। यह विभिन्न राष्ट्रों की अलग–अलग सांस्कृतिक, राजनैतिक और भौतिक वास्तविकताओं के समावेश के प्रति सतर्क है। सबसे महत्वपूर्ण है – बच्चे का सर्वोत्तम हित। कन्वेंशन में निर्धारित अधिकारों को तीन व्यसक समूहों में बांटा जा सकता है :

व्यवस्था

कुछ निश्चित चीजों या सेवाओं (जैसे कि नाम और राष्ट्रीयता, स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा, आराम और खेल तथा विकलांगों और अनाथों के लिए देखभाल पर हक रखने, उन्हें प्राप्त करने, उन तक पॅहुचने का अधिकार

सुरक्षा

हानिकारक कार्यों और प्रथाओं (जैसे माता–पिता से अलगाव, युद्ध–स्थिति व्यवसायिक या यौन शोषण में संलग्नता तथा शारीरिक और मानसिक दुर्व्यवहार) से सुरक्षित रहने का अधिकार।

सुने जाने या निर्णय लेने के अधिकार का बच्चे के जीवन पर प्रभाव पड़ता है। बच्चे में जैसे योग्यताएं बढ़ती है, उसके व्यस्क जीवन की तैयारी (जैसे कि – बोलने और राय देने; संस्कृति, धर्म और भाषा की आजादी के लिए समाज की गातिविधियों में भाग लेने के उसके अवसर भी बढ़ने चाहिएं।

अनुच्छेद 1 : बच्चे की परिभाषा

18 वर्ष से कम अन्यथा राष्ट्र विशेष में बच्चे या लागू कानून के अनुसार इससे पूर्व बालिग (वयस्क) होने की आयु तक का प्रत्येक व्यक्ति

अनुच्छेद 2 : भेदभाव न होना

बिना किसी अपवाद के प्रत्येक बच्वें को सभी अधिकार दिए जाने चाहिएं । सरकार किसी भी प्रकार के भेदभाव से बच्चों की रक्षा करेगी ।

अनुच्छेद 3 : बच्चे का सर्वोत्तम हित

बच्चों से संबंधित सभी कार्यवाहियों में बच्चे का सर्वोत्तम हित मुख्य रूप से विचारणीय होगा।

अनुच्छेद 4 : अधिकारों का कार्यन्वयन

सरकार कन्वेंशन के अधिकारों के कार्यन्वयन को सुनिश्चित करने के लिए बाध्यकारी है ।

अनुच्छेद 5 : माता–पिता, परिवार, समुदाय के अधिकार और दायित्व

बच्चों के पालन–पोषण संबंधी कार्यों का लिए सरकार माता–पिता और परिवार का सम्मान करे।

अनुच्छेद 6 : जीवन, उत्तरजीविता और विकास

बच्चे के जीने के अधिकार के प्रति और बच्चे की उत्तरजीविता और विकास को सुनिश्चित करने के प्रति सरकार बाध्यकारी है।

अनुच्छेद 7 : नाम और राष्ट्रीयता

बच्चे को जन्म के बाद से ही नाम और राष्ट्रीयता पाने तथा अपने माता–पिता को जानने और उनसे देखरेख पाने का अधिकार है।

अनुच्छेद 8 : पहचान सुरक्षित रखना

सरकार बाध्यकारी है कि यदि किसी बच्चे की पहचान अनाधिकृत तौर पर समाप्त कर दी गई है तो उसे पुनः विकसित करने में बच्चे की सहायता करें।

अनुच्छेद 9 : माता–पिता से अलग न होना

माता–पिता से अलग होने के मामले में बच्चे का उनके संपर्क में रहने का अधिकार है। यदि अलगाव नजरबंदी, कारावास या मृत्यु जैस कारणों का परिणाम है तो सरकार बच्चे या उसके माता–पिता को परिवार के गुमशुदा सदस्य के बारे में सूचित करेगी।

अनुच्छेद 10 : परिवार का दुबारा मिलना

परिवार से दुबारा मिलने के लिए देश छोड़ने या देश में आने के अनुरोध को मानवीय संवेदना के साथ निपटाया जाना चाहिए। बच्चे को माता और पिता यदि वे अलग–अलग देशों में रह रहे हों, दोनों से नियमित संपर्क रखने का अधिकार है।

अनुच्छेद 11: बच्चे का अवैध हस्तान्तरण और वापिस न लौटना

सरकार किसी एक भागीदार या तीसरे पक्ष द्वारा बच्चों के अपहरण के मामलों से निपटेगी।

अनुच्छेद 12: विचारों की अभिव्यक्ति

बच्चे को यह अधिकार है कि वह अपनी राय व्यक्त करे और उस पर बड़े व्यक्ति विचार करें

अनुच्छेद 13: अभिव्यक्ति और सूचना की आजादी

कला, मुद्रण, लेखन समेत विभिन्न रूपों में सूचना मांगने, पाने ओर प्रदार करने का अधिकार है।

अनुच्छेद 14: विचार, अन्तःकरण और धर्म की आजादी

सरकार बच्चे की विकसित हो रही क्षमताओं के अनुरूप इस अधिकार के लिए बच्चे का मार्गदर्शन करने में माता–पिता के अधिकारों और कर्तव्यों का सम्मान करे।

अनुच्छेद 16: व्यक्तिगतता, सम्मान, प्रतिष्ठा

बच्चे की व्यक्तिगतता परिवार, घर या पत्राचार में मनमाना या गैरकानूनी हस्तक्षेप नहीं किया जाएगा।

अनुच्छेद 17: सूचना और मीडिया तक पहुँच

बच्चे की विभिन्न स्रोतो से सूचना तक पहुंच हो; अल्पसंख्यक बच्चों पर र्प्याप्त ध्यान दिया जाएगा और बच्चों को हानिकारक सामग्री से दूर रोकने को प्रोत्साहित किया जाएगा।

अनुच्छेद 18: अभिभावकों की जिम्मेदारी

बच्चे का पालन–पोषण माता–पिता की साझा जिम्मेदारी है और इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए उन्हें सहायता दी जाएगी।

अनुच्छेद 19: दुर्व्यवहार और उपेक्षा परिवार में या देखरेख के अन्तर्गत

सभी प्रकार के दुर्व्यवहार से बच्चों की सूरक्षा करने के लिए सरकार बाध्यकारी है । इस संबंध में सामाजिक कार्यक्रम और सहायक सेवाएं अवश्य उपलब्ध कराई जाएं।

अनुच्छेद 20 : माता–पिता की अनुपस्थिति के बच्चों की वैकल्पिक देखभाल

राष्ट्रीय कानूनों के साथ वैकल्पिक देखभाल बच्चे की हकदारी है और सरकार बच्चे की वैकल्पिक देखभाल की व्यवस्था करने में बच्चे की धार्मिक, संस्कृतिक, भाषाई, और जातिगत पृष्ठभूमि को बनाए रखने में पूरा सम्मान देगी।

अनुच्छेद 21: दत्तक ग्रहण

सरकार को सुनिश्चित करना होगा कि केवल प्राधिकृत निकाय ही दत्तक ग्रहण की प्रक्रिया चलाएंगे। अगर राष्ट्रीय समाधान निशक्त हो गए हों तो अन्तः देशीय दत्तक ग्रहण पर विचार किया जा सकता है।

अनुच्छेद 22 : शरणार्थी बच्चे

शरणार्थी बच्चों को विशेष संरक्षण दिया जाए। इसके लिए सरकार अन्तरराष्ट्रीय संस्थाओं के साथ सहयोग करेगी और अपने परिवारों से बिछड़े बच्चों को उनके परिवारों से दोबारा मिलाएगी।

अनुच्छेद 23: अपंगताओं वाले बच्चे

समाज में जीवनभर के लिए विशेष देखभाल और शिक्षा से लाभ का अधिकार।

अनुच्छेद 24: स्वास्थ्य देखभाल

बच्चे के लिए अहितकर पंरपरागत प्रथाओं को धीरे–धीरे समाप्त करने के साथ–साथ निवारक और उपचारी स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तक पहुंच।

अनुच्छेद 25: आवधिक समीक्षा

जिस बच्चे की देखभाल, संरक्षक और इलाज किया जा रहा है उसके लिए नियमित आधार पर समीक्षा का अधिकार।

अनुच्छेद 26: सामाजिक सुरक्षा

सामाजिक सुरक्षा के लिए बच्चे का अधिकार।

अनुच्छेद 27: जीवन स्तर

बच्चे के विकास के लिए उचित जीवन स्थितियां उपलब्ध कराना अभिभावकों की जिम्मेदारी है चाहे माता–पिता में से कोई दूसरे देश में भी रह रहा हो।

अनुच्छेद 28: शिक्षा

निशुल्क प्राथमिक शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा की उपलब्धता का अधिकार तथा पढ़ाई बीच में छोड़ने की दर में कमी के उपायों की जरूरत।

अनुच्छेद 29: शिक्षा के उद्देश्य

शिक्षा बच्चे कें व्यक्तिव के विकास और योग्यताओं को बढ़ाने वाली, एक जिम्मेदारीपूर्ण व्यस्क जीवन के लिए तैयार करने वाली, मानवाधिकारों के साथ – साथ अपने देश और दूसरे देशों के सांस्कृतिक और राष्ट्रीय मूल्यों का सम्मान करने वाली होनी चाहिए।

अनुच्छेद 30 : अल्पसंख्यकों वर्गों के बच्चे और स्वदेशीय बच्चे

अल्पसंख्यक वर्ग तथा स्वदेशीय समूह के बच्चे को यह अधिकार है कि वह अपनी संस्कृति का अनुभव करे और अपनी भाषा बोले।

अनुच्छेद 31: खेल और मनोरंजन

खेल, मनोरंजक गतिविधियों में शामिल और संस्कृति और कलात्मक जीवन में भाग लेने का बच्चे का अधिकार।

अनुच्छेद 32 : आर्थिक शोषण

जोखिम वाले कामों तथा शोषण के प्रति बच्चे के संरक्षण का अधिकार।

अनुच्छेद 33: नशीले और मादक पदार्थ

इन पदार्थों के अवैध इस्तेमाल और इनके उत्पादन और वितरण में बच्चों को लगाने से संरक्षण।

अनुच्छेद 34: यौन शोषण

वेश्यावृत्ति समेत यौन शोषण से बच्चे का संरक्षण और अश्लील सामग्री में बच्चे के इस्तेमाल को रोकना।

अनुच्छेद 35: अपहरण, बिक्री और अनैतिक व्यापार

सरकार का दायित्व है कि वह बच्चों के अपहरण, बिक्री और अनैतिक व्यापार को रोके।

अनुच्छेद 36: शोषण के अन्य रूप

सरकार बच्चे के कल्याण के किसी भी पहलू के प्रतिकूल शोषण के अन्य सभी रूपों से सुरक्षा करेगी।

अनुच्छेद 37: यातना देना, दंड देना, आजादी से वंचित करना

बच्चों को इन सबसे बचाना सरकार की भी जिम्मेदारी है।

अनुच्छेद 38: सशस्त्र झगड़े

15 वर्ष से कम उम्र के बच्चे किसी भी तरह के युद्ध में सीधे भाग नहीं ले सकते। 15 वर्ष के कम उम्र के बच्चों की सेना में भरती नहीं की जाएगी।

अनुच्छेद 39: स्वास्थ्य लाभ तथा सामाजिक एकीकरण

सरकार शोषण, उत्पीड़न और सशस्त्र झगड़ों के शिकार बच्चों की पुनःशिक्षा और सामाजिक एकीकरण के लिए जिम्मेदार है।

अनुच्छेद 40 : किशोर न्याय

दंड संबंधी कानून का अल्लंघन करने के आरोपी बच्चे के साथ सदव्यवहार से बच्चे में सम्मान की भावना बढ़ेगी।

अनुच्छेद 41 : अन्य दस्तावेजों में बच्चे के अधिकार

वर्तमान कन्वेंशन से कोई भी ऐसे प्रावधान प्रभावित नहीं होंगे जो राज्य के किसी कानून या सरकार के लिए प्रवर्तित किसी अन्तरराष्ट्रीय कानून में शामिल बच्चे के अधिकारों के कार्यान्वयन में सहायक होगें।

अनुच्छेद 42: कन्वेंशन का प्रसार

इस कन्वेंशन की जानकारी व्यस्कों तथा बच्चों को देना सरकार का दायित्व होगा।

अनुच्छेद 43 – 54 : कार्यान्वयन

इन अनुच्छेदों में बाल अधिकारों पर समिति गठित करने के प्रावधान दिए गए हैं जो इस कन्वेंशन के कार्यान्वयन का अवलोकन करेगी।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

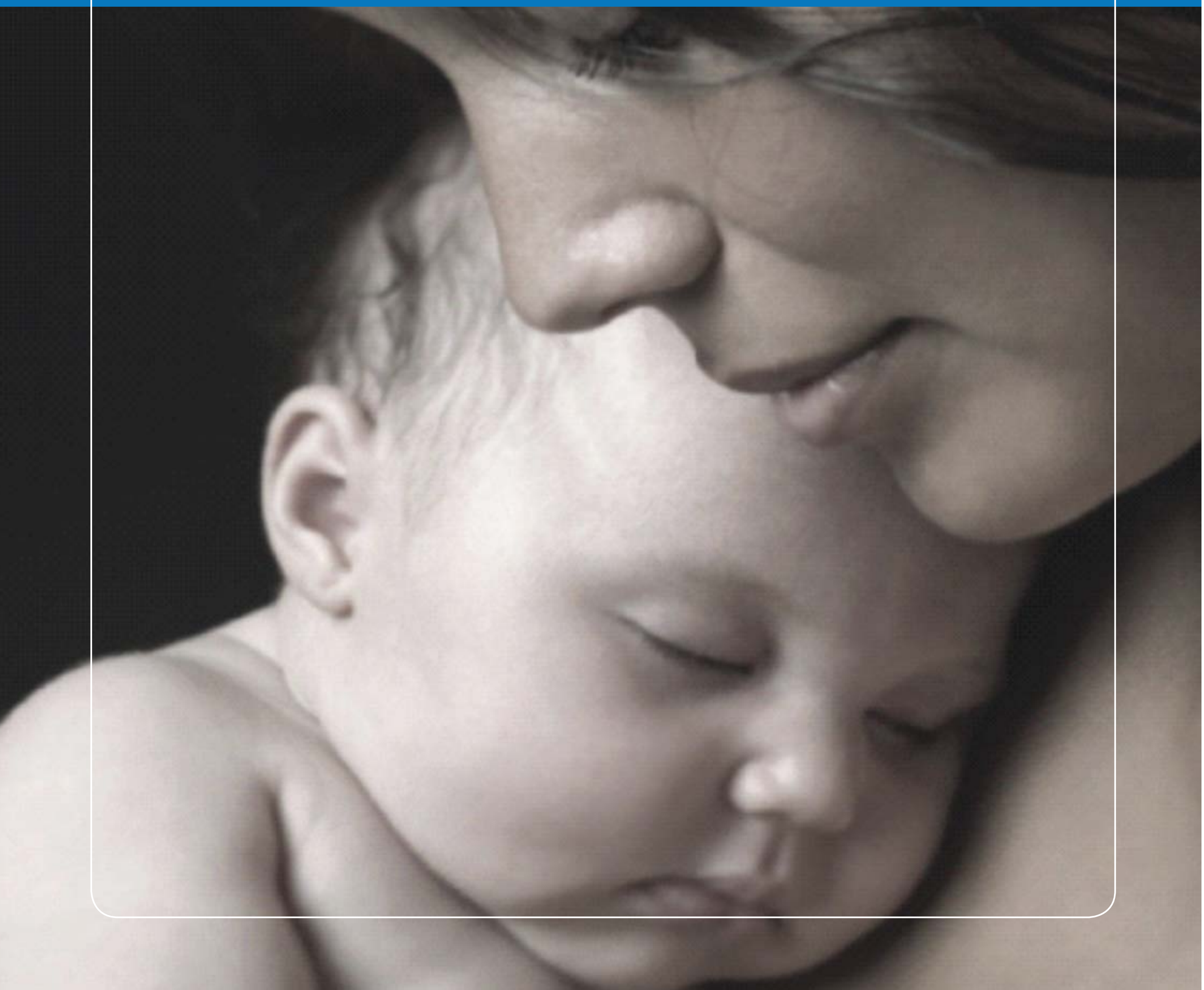
सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

बच्चे का जन्म

कार्यशाला न. 2



बच्चे का जन्म

कार्यशाला का उद्देश्य

- प्रतिभागियों के गर्भावस्था, जन्म और नवजात शिशुओं के बारे में अपने अनुभवों को एक दूसरे के साथ बांटना।
- प्रतिभागिओं को इस विषय पर जो जानकारी चाहिए, वो उन्हें प्राप्त कराना।
- प्रतिभागिओं को ऐसा वातावरण उपलब्ध कराना जिसमें वे इस विषय पर प्रश्न पूछ सकें और चर्चा कर सकें।

सुझाई गई गतिविधियां

गतिविधि 1 : कहानियों का आदान प्रदान

गतिविधि 2 : आप क्या जानते हैं, आप क्या जानता चाहते हैं और आपने क्या सीखा।

गतिविधि 3 : उत्प्रेरक चित्र

अपेक्षित सामग्री

- फ्लिप चार्ट, मार्कर्स या बोर्ड और चॉक
- गतिविधि सं. 2 के लिए खाली डिब्बा जिसमें प्रतिभागी अपने प्रश्न डाल सकें।
- गतिविधि सं. 3 के लिए अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका सं. 2 से भ्रूण विकास का चित्र

मुख्य बातें

निम्नलिखित बातें सभी महिलाओं और उनके परिवारो के लिए महत्वपूर्ण संदेश हैं :

- 18 साल की आयु से पहले और 35 साल की उम्र के बाद गर्भधारण करने से माता और शिशु दोनों के लिए खतरा बढ़ जाता है।
- परिवार नियोजन की जिम्मेदारी पुरूषों और महिलाओं दोनों की है।
- धूमपान, शराब, मादक पदार्थ, कैफीन और अन्य व्यसन और जहरीले पदार्थ माता और शिशु दोनों के लिए हानिकारक होते है।

- माता को अपनी और अपने बच्चों की अच्छी सेहत को सुनिश्चित करने के लिए पहले बच्चे को दो साल की उम्र का हो जाने के बाद गर्भधारण करना चाहिए।
- बच्चे के जन्म से पहले गर्भवती औरत को जहां तक संभव हो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जाना चाहिए, बच्चे का जन्म संस्था में डॉक्टर द्वारा होना चाहिए।
- जीवन के पहले छः महीने मे मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोतम आहार होता है।
- अधिकतर हर माता सफलता से स्तनपान कराना सीख सकती है। अगर माता नवजात शिशु को स्तनपान नहीं करा पाती है, तब शिशु को स्तन से निकाला हुआ दूध पिलाया जा सकता है और यदि जरूरी हो, साफ कप में स्तन दूध का विकल्प (यानि फॉर्मूला) दिलाया जा सकता है।
- छः महीने की उम्र के बाद बच्चों को दिन में कम से कम पांच बार अतिरिक्त पौष्टिक आहार की जरूरत होती है।
- शिशुओं को प्यार, ध्यान, शारिरिक स्पर्श मानसिक प्रेरणा को जरूरत होती है। बच्चे जिस क्षण पैदा होते हैं, उसी क्षण से सीखना शुरू कर देते हैं।
- अभिभावक और बच्चे के बीच प्यार और विश्वास के रिश्ते का मधुर संबंध बनाना जरूरी है और यह बाद के सभी रिश्तों की नींव है।

नोटः सुगमकर्ता को समुदायों के लिए महत्वपूर्ण विषयों की पहचान करनी चाहिए और बातचीत में उनको प्राथमिकता देनी चाहिए।

कार्यशाला के लिए तैयारी

- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका 'बच्चे का जन्म' पुस्तिका को पढ़िये और जानिये और इस सूचना को समुदाय में कैसे बाटें, इसके बारे में सोचिए।
- अगर स्वास्थ्य के बारे में आपकी अच्छी जानकारी नहीं हैं तो अपने साथ कार्यशाला करने के लिए एक स्वास्थ्य कार्मिक को बुलायें और कार्यशाला की तैयारी मिलकर करें।
- शिशु और उनकी माताओं के लिए उपयुक्त और स्थानीय रूप से उपलब्ध सस्ते पौष्टिक आहार का पता लगायें। यह प्रतिभागियों को बताने के लिए उपयोगी सूचना होगी।
- गतिविधि 1 में बताने के लिए कोई व्यक्तिगत कहानी सोचें।
- इस पुस्तिका के भाग 1 में ''सिखाने और सीखने के लिए पारस्परिक बातचीत की कार्यनीति'' अंश में के डब्ल्यू एल की रणनीतियों के बारे में पढ़ें। यह पता लगाने का बहुत उपयोगी उपाय है कि लोगों को पहले से क्या पता है और वे कार्यशाला से क्या सीखना चाहते हैं।
- कार्यशाला में प्रयोग की जाने वाली जरूरी सामग्री और बच्चों की गतिविधियों के लिए सामान इकठ्ठा करें। हालांकि हो सकता है कि बच्चे किसी ऐसे व्यक्ति की निगरानी में हो जो कार्यशाला से न जुड़ा हो तो आपको उस व्यक्ति के साथ गतिविधियाँ आयोजित करने की जरूरत होगी।
- कार्यशाला के बारे में प्रभावशाली तरीके से अपने समुदाय में बतायें जैसे कि स्थानीय नेता, स्वास्थ्य केन्द्र और विद्यालय के द्वारा कार्यशाला के बारे में बताया जा सकता है।
- जरूरी संदेशों के पोस्टर या फ्लैश कार्ड बनायें। उन पर ज्यादा बल दें जो आपके समुदाय के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। कुछ चित्र जोड़े जैसे कि जन्म से पूर्व विकास के चरणों के चित्र।

कार्यशाला के लिए निर्देश

अभिवादन

इस सत्र में सुगमकर्ता निम्नलिखित बातें करता है :

- सभी का स्वागत
- सब मेहमानों का परिचय कराएं

पिछली कार्यशाला की समीक्षा

अनुमानित समय : 20 मिनट

चरण :

- छोटे बच्चों की देखभाल
- पिछली कार्यशाला की गतिविधि 4 में छोटे बच्चों की देखभाल के संबंध में बनाये गए चार्ट पर लोगों का ध्यान आकृष्ट करें। अगर पिछली कार्यशाला में आपने यह गतिविधि शुरू नहीं करी हैं तो कार्यशाला से पहले चार्ट बनायें और इसे छोटे बच्चों के विकास के लिए सामुदायिक सहायता के बारे में समझाने के लिए इस्तेमाल करें।
- प्रतिभागी इस समय तक अब समुदाय के बारे में जान चुके होते हैं और छोटे बच्चों के विकास के लिए सहायता के बारे में सोच सकते हैं, इसलिए उनसे चार्ट में कुछ और जोड़ने के लिए कहें।
- हर डिब्बे को देखें और प्रतिभागियों द्वारा दिये गए नये विचारों को जोड़ें।
- अगर कोई कार्य शुरू करने की इच्छा होती है, जैसे कि बच्चों के लिए खेल का मैदान बनाना, इस विषय पर आगे बातचीत के लिए जगह और समय निर्धारण करें।
- इस काम के लिए समुदाय के किसी व्यक्ति को चुनें और दिलचस्पी रखने वाले सभी लोगों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें। यह सुझाव दें कि समुदाय के बड़े बच्चों भी इस काम में शामिल किया जा सकते हैं।

नये विषय से परिचय : बच्चा का जन्म

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- विषय को समझायें। यह शिशुओं, उनके जन्म और नवजात शिशु की देखभाल और उनकी माताओं के बारे में हैं।
- यह समझायें कि ज्यादातर समुदायों में यह एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि औरतों और बच्चों की अगर ठीक से देखभाल न की जाये तो यह उनके स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकता है।
- यह समुदाय के महत्वपूर्ण विषयों पर प्रश्न करने और बातचीत करने का अवसर है।
- प्रतिभागियों को याद दिलायें कि यह विषय पुरूषों और किशोरों सहित सभी के लिए महत्वपूर्ण है।
- हॉलाकि कुछ विषय कुछ संस्कृतियों में संवेदनशील हो सकते हैं, परन्तु प्रतिभागियों को समझायें कि मां और बच्चे की सेहत और भलाई सबसे ज्यादा जरूरी है।

गतिविधि 1

कहानियों का आदान–प्रदान

अनुमानित समय : 20 मिनट

चरण :

- गर्भावस्था, जन्म और नवजात शिशुओ के बारे में अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर 2 या 3 मिनट की कहानी सुनाएं।
- प्रतिभागियों को अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में से 'बच्चे का जन्म' नामक पुस्तिका – 2 में से 'एक पिता की कहानी' के बारे में बतायें। इसको जोर से पढ़े (या श्रोताओं में से किसी को पढ़ने के लिए कहें)। कहानी पर किसी टिप्पणी के बारे में पूछें।
- कुछ प्रतिभागियों को अपने अनुभव बांटने के लिए बुलाएं (हर प्रतिभागी को बोलने के लिए कुछ मिनट दें) प्रतिभागी माता–पिता, दादा–दादी, किशोर या अन्य कोई भी हो सकता है। इसमें वे भी प्रतिभागी हो सकते हैं जिन्हें बच्चे को जन्म देने का अनुभव नहीं है। प्रश्न और बातचीत को बढ़ावा दें।
- अभिभावकों को बतायें कि अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में घर जाकर अपनी कहानी लिखने और चित्रित करने के लिए जगह है। उन्हें निर्देश पुस्तिका में पुस्तिका 2 के पीछे 'मेरी कहानी' का पृष्ठ दिखाएं। वह उसे बांटने के लिए अगली कार्यशाला में ला सकते है। (बाद में आप समुदायिक शिक्षा केन्द्र के लिए इन कहानियों की किताब बना सकते हैं)।

गतिविधि 2

आप क्या जानते है, आप क्या जानना चाहते है। और आपने क्या सीखा KWL

अनुमानित समय : 20 मिनट

चरण :

- क्रिया के विषय के बारे में घोषणा करें। बच्चों का होना, जन्म देना और नवजात शिशु और उनकी माताओं की देखभाल करना।
- प्रतिभागियों को छः और आठ व्यक्तियों के समूह में बांटें। इस क्रिया के लिए सिर्फ औरतों और सिर्फ आदमियों के समूह बनाने की सलाह दें।
- हर समूह को, समूह के हेतु लिखने और बोलने के लिए एक प्रतिनिधि चुनने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को KWL का उदाहरण दिखाएं।

मैं क्या जानता/जानती हूं।	मैं क्या जानना चाहता/चाहती हूं।	मैनें क्या सीखा।

- KWL की विधि प्रतिभागियों को समझाएं। सबसे पहले उन्हें कहें कि वह क्या जानते हैं इस पर बातचीत करें और तालिका की पहली पंक्ति में लिखें। उसके बाद वह क्या जानना चाहते हैं, इस पर बातचीत करें और दूसरी पंक्ति में लिखें। वह बहुत छोटे में लिख सकते हैं। अगर जो लिख नहीं सकते वह सिर्फ बातचीत कर सकते हैं और सुगतकर्ता फ्लिप चार्ट पर लिख सकता है। वह तीसरी पंक्ति को कार्यशाला में देर तक खाली छोड़ सकते हैं। इस काम के लिए उन्हें 10 मिनट दीजिए।
- जो समूह ने लिखा है उसे समूह प्रतिनिधि को बांटने के लिए कहें। प्रश्नोत्तर और बातचीत के लिए उन्हें उत्साहित करें (10 मिनट)
- प्रतिभागियों को 'अभिभावक शिक्षा संदर्शिका की पुस्तिका न0 2 के बारे में बताएं।
- प्रतिभागियों को बताएं कि कार्यशाला के अन्त में आप इस क्रिया पर वापिस आयेगें।

गतिविधि 3

उत्प्रेरक चित्र भ्रूण विकास के चित्र को समूह बातचीत और प्रश्नोत्तर की प्रेरणा के लिए इस्तेमाल करें।

अनुमानित समय : 25 मिनट

चरण :

- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' की पुस्तिका न0 2 'बच्चे का जन्म' में से प्रतिभागियों को भ्रूण विकास के चित्र के बारे में बताएं।
- संक्षेप में चित्र को पढ़ना समझाएं।
- प्रतिभागियों से वह चित्र या तो अपने सहयोगी से या छोटे समूह में चर्चा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- प्रतिभागियों या समूहों से अपनी चर्चा पर वापिस जाने के लिए कहें। प्रश्नोत्तर और आगे की बातचीत प्रोत्साहित करें। अगर जरूरी हो ता मुख्य विषयों जैसे भ्रूण विकास की नाजुक अवधि और व्यसनकारी पदार्थों का प्रतिकूल प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खुद प्रश्न पूछिये।
- आपको यह आश्वस्त करना है कि कार्यशाला में महत्वपूर्ण संदेश दे दिये गये हैं।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से कुछ मिनट सोचने के लिए कहें कि उन्होंनें कार्यशाला से क्या सीखा। उनसे यह बातें अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका न0 2 की तालिका की तीसरी पंक्ति 'मैंने क्या सीखा' में लिखने के लिये कहें।
- हर प्रतिभागी को सीखी हुई एक चीज़ दूसरे प्रतिभागियों को बताने के लिए कहें। इसको जल्दी–जल्दी चलायें। आप इसके लिए 'गेंद देना' की योज़ना इस्तेमाल कर सकते हैं। (ज्यादा जानकारी के लिए इस विवरण पुस्तिका के भाग न0 1 के विभाग 'पढ़ने और सीखने के लिए संवादात्मक योजनाएं' को देखे)।
- अगली कार्यशाला के लिए विषय, तारीख, समय और जगह की सूचना दे दें।

बच्चों की क्रियाएं

अगर बच्चे कार्यशाला में उपस्थित हैं तब उनके साथ आप कार्यशाला के दौरान यह क्रियाएं कर सकते हैं ।

चित्र की बातें करना

- छोटे बच्चों को शिशुओं के चित्र देखने में मज़ा आता है। पूर्व स्कूल शिक्षा के बच्चे चित्र को अपने आप से मिलायेगें और खुद और अपने परिवार के बारे में बात करेंगें। यह निश्चित कर लें कि चित्र इतने बड़े हो कि सब बच्चे उसे देख सकें । बच्चों से विस्तृत उत्तर वाले और सोचने वाले प्रश्नों को पूछने के लिए उत्साहित करें।
- शावक और उनके माता–पिता के चित्र इस्तेमाल करें।
- बच्चे के नज़दीक बैठकर साथ पढ़ने और चित्र साथ में देखने का प्रदर्शन करें।
- अगर कोई शिशु है, तब और बच्चों को मां और बच्चे के पास इकठ्ठा करें। KWL पद्वति का इस्तेमाल करते हुए उनसे पूछे कि वह बच्चों के बारे में क्या जानते हैं और क्या जानना चाहते हैं। यह एक जानदार चर्चा बन सकती है।
- शावकों को उनके मां बाप के साथ मिलान कराना। व्यस्क (मादा और नर) और शावकों का मिलान बच्चों से करने के लिए कहें। 'अगर यह बहुत आसान है, तब इसे एक स्मरणशाक्ति खेल बनायें। पत्तों को उल्टा रखें और बच्चों से अपनी बारी लेने के लिए कहें और फिर मिलान पत्ता ढूढ़ें। जैसे कि बच्चा मादा घोड़े का चित्र पलटता है और उसे फिर घोड़े के बच्चा का चित्र ढूढ़ना होगा। अगर सफल हुआ, बच्चा पत्ता हटा देगा नही ंतो पत्ते को दुबारा उल्टा रख देगा।

इस विषय पर संदेश बांटने के और तरीके

- कार्यशाला में सब को उत्साहित करें कि वह परिवार के साथ और समुदाय में औरों के साथ सीखी गई शिक्षा को बांटें।
- समुदाय में पोस्टर बनायें औा वहां लगायें जहां उन्हें देखा और पढ़ा जा सकें। अगर संभव हो ता कार्यशाला के प्रतिभागियों को इस काम में लगायें।
- स्थानीय रेडियो और दूसरे उपलब्ध संपर्क साधनों पर चर्चा का इन्तज़ाम करें।
- विशेष समूह जैसे स्थानीय स्कूल के किशोर बच्चे, युवा और धार्मिक समूह, संगठन के लिए और कार्यशाला आयोजित कीजिए। मुख्य लोग जैसे शिक्षकों को कार्यशाला के संचालन में शामिल कीजिए ताकि वह संदेशों की सदृढ़ता को कायम रख सकें।
- प्रतिभागियों ने जो सीखा है उसे लागू करने में उनके घर जाकर उन्हें व्यक्तिगत और परिवारिक परामर्श लेने में मदद करें।
- कार्यशाला की कार्यशैली की पुनः जांच के लिए विषय पर वीडियो या डी.वी.डी. दिखायें। यह आगे अनौपचारिक चर्चा के लिए एक अच्छा अवसर प्रदान करता है और जिन लोगों ने कार्यशाला नहीं करी थी उन्हें भी आकृष्ट करेगा।
- आप (या कोई और) स्थानीय उपलब्ध भोजन का इस्तेमाल करके माताओं और छः महीने से ऊपर के बच्चों के लिए पौष्टिक खाना बनाने के लिए खाना पकाने की कक्षा का आयोजन कर सकते हैं।
- समुदाय के सदस्यों के लिए यौन संचारित संक्रमणों, एच.आई.वी. और एड्स जैसे विषयों पर चर्चा के लिए डाक्टर की व्यवस्था करें।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

विकासशील बच्चा

कार्यशाला न. 3

विकासशील बच्चा

कार्यशाला का उद्देश्य

- अभिभावकों द्वारा बच्चे के विकास के बारे में अपने समुदाय में जानकारी और सूचना आपस में बांटना।
- प्रतिभागी बच्चे के विकास के बारे में ज्यादा सीख सकें और यह जान सकें कि विभिन्न आयु के बच्चों के विकास में वे किस प्रकार सहयोग दे सकते हैं।

प्रस्तावित गतिविधियां

गतिविधि 1 : विकास का चरण – पैदल चलना

गतिविधि 2 : शिशु /बच्चे के लिए आराम

गतिविधि 3 : चार्ट पेपर

आवश्यक सामग्री

कागज और पेन

मुख्य बातें

- सब बच्चे संसार में सीखने के लिए तैयार होकर आते हैं।
- जन्म से ही शिशुओं के पास विचार और भावनाएं होती हैं और वह व्यक्त कर सकते हैं।
- जीवन के आरंभिक साल, विशेषकर पहले तीन साल, मस्तिष्क के निर्माण के लिए सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। सारा विकास और ज्ञान मस्तिष्क पर निर्भर करता है – घूमना, बोलना, महसूस करना, बर्ताव करना और सोचना।
- शिशु और छोटे बच्चे खोजबीन करने से और अपनी इन्द्रियों से दुनिया के बारे में सीखते हैं। वे जो भी देखते हैं, सुनते हैं, छूते हैं, चखते हैं और सूंघते हैं, इससे मस्तिष्क के निर्माण और मजबूती में मदद मिलती है।

- शिशु और छोटे बच्चे सर्वश्रेष्ठ तब बढ़ते और सीखते हैं जब अभिभावक और देखभालकर्ता उन्हें प्यार और तवज्जों देते हैं, उनसे बातचीत करते हैं, पौष्टिक खाना, स्वास्थ्य पर ध्यान और चोट से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- आरंभिक सालों में प्यार करना सीखना और प्यार पाना भविष्य के सारे रिश्तों की नींव प्रदान करता है।
- सब बच्चे एक जैसे तरीके से बढ़ते और विकास करते हैं, लेकिन हर बच्चा अपनी ही गति से विकास करता है। अगर अभिभावक बच्चे के विकास के लिए चिंतित हैं तो उन्हें मदद लेनी चाहिए।
- जीवन के आरंभिक सालों में प्रतिकूल और तनावपूर्ण अनुभव बच्चों के मस्तिष्क और आजीवन उनकी सेहत और विकास को प्रभावित करते हैं।
- समय पर प्राथमिक स्कूल में दाखिल लेना और नियमित रूप से उपस्थित होना बच्चे के निरंतर विकास और सीखने के लिए बहुत जरूरी हैं।

कार्यशाला की तैयारी

- 'विकासशील बच्चा' शीर्षक की 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका नं0 3' पढ़ें और समझें।
- इस पुस्तिका में पृष्ठभूमि सूचना के तौर पर दिये गये नोट 'बच्चे के विकास की समीक्षा' को पढें।
- जिन प्रतिभागियों के लिए आप जरूरी समझते हैं उनके लिए बच्चे के विकास की समीक्षा की कुछ प्रतियां बना लें, यह सार्वजनिक वितरण के लिए नहीं हैं।
- इस पुस्तिका के भाग 1 के खण्ड 'सीखाने और सीखने के लिए पारस्परिक बातचीत की कार्यनीति' में चार्ट पेपर कार्यनीति के बारे में पढ़ें। चार्ट पेपर क्रिया के लिए चार्ट पेपर तैयार करें। यह करने के लिए, कार्यशाला में उपस्थित होने वाले लोगों की अपेक्षित संख्या के बारे में सोचें और 4 लोगों के एक समूह के लिए एक चार्ट पेपर बनायें। जैसे कि चार्ट की संख्या जांचने के लिए प्रतिभागियों की संख्या को 4 से भाग कर दें।

उदाहरण के लिए, 24 प्रतिभागियों के लिए आपको 6 चार्ट पेपरों की जरूरत होगी। हर चार्ट पेपर के बीच में उम्र लिखें : 1 महीने की आयु, 6 महीने की आयु, 12 महीने की आयु, 2 साल की आयु, 3 साल की आयु और 5 साल की आयु। अगर कार्यशाला में 24 से ज्यादा प्रतिभागी हैं तो समान आयु के लिए आपको एक से ज्यादा चार्ट पेपर की जरूरत हो सकती है।

- बच्चों की क्रियाओं की सामग्री के साथ–साथ, कार्यशाला के लिए जरूरी सामग्री को व्यवस्थित करें। बच्चों के खेलने के लिए खिलौने, मोमी रंग, कागज और मिट्टी हमेशा रखें। हालांकि जिस पर बच्चों की जिम्मेदारी होगी उस व्यक्ति को भी आपकी मदद और सलाह की जरूरत पड़ सकती है। शिशुओं के लिए जमीन पर बिछाने के लिए कुछ चटाई और कम्बल भी रखें।
- स्वास्थ्य केन्द्र या ऐसी किसी दूसरी जगह पर जाकर कार्यशाला के आयोजन के बारे में बताएं, जहां ज्यादा से ज्यादा समुदाय के लोग जाते हैं ताकि कार्यशाला के बारे में असरदार ढंग से समुदाय के लोगों को पता चल सके।
- कुछ अभिभावकों को अपने शिशुओं और छोटे बच्चों को कार्यशाला में लाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विभिन्न आयु वर्ग के शिशुओं और छोटे बच्चों के पोस्टर लगायें। अभिभावक शिक्षा संदर्शिका पुस्तिका 'विकासशील बच्चा' में से चित्र और सूचना का इस्तेमाल करके आप अपने पोस्टर भी बना सकते हैं।

कार्यशाला के लिए निर्देश

अभिवादन

- सबका स्वागत करें ।
- मेहमानों का परिचय दें ।

पिछली कार्यशाला की समीक्षा और प्रतिप्राप्ति

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- बच्चों को जन्म देने पर या नवजात शिशु की देखभाल या परिवार में शिशु होने के अवसर पर प्रतिभागियों द्वारा लिखी गई या चित्रों ,द्वारा दर्शाई गई कहानियों को आपस में बांटने के लिए प्रोत्साहित करें (हर व्यक्ति को प्रस्तुति के लिए कुछ ही मिनट दें) हर कहानी के बाद प्रश्न और चर्चा के लिए लोगों को प्रोत्साहित करें ।
- इन कहानियों से कुछ रोचक बनाने की कोशिश करें। (उदाहरण के लिए उनसे कोई पुस्तक बनायें या उन्हें प्रदर्शन के लिए इस्तेमाल करें)। प्रतिभागियों के साथ आगे की कार्रवाई पर बात करें। इसमें अपनी कहानियां जोड़ने के लिए और व्यक्तियों को भी बुलाएं।
- प्रतिभागियों से पूछें कि अगर वे इस विषय पर और कोई जानकारी प्राप्त करना चाहते हों। संभव हो तो प्रश्नों का तत्काल उत्तर दे दें। हालांकि कुछ विषय ऐसे उभर सकते हैं जिन पर पूरी कार्यशाला के आयोजन या चर्चा की जरूरत है। उन्हें लिख लें और अब क्या करेंगे, इसके बारे में बताएं।

नये विषय का परिचय

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- विषय 'विकासशील बच्चे' प्रारंभ करें और समझायें कि यह कार्यशाला बच्चे के जन्म के समय से स्कूल में प्रवेश लेने तक उनके विकास पर केन्द्रित है।
- समझायें कि बच्चे के बढ़ने और विकसित होने पर होने वाला परिवर्तन बच्चे का विकास कहलाता है। यह परिवर्तन कई क्षेत्रों में होता है : शारीरिक, मानसिक, भाषा, भावनात्मक और सामाजिक।
- अगर आपके पास मस्तिष्क का चित्र है तो उसे समूह को दिखायें। सरल शब्दों में बच्चे के विकास में मस्तिष्क की भूमिका के बारे में समझायें और बतायें की जीवन के आरंभिक साल, विशेषकर पहले तीन साल क्यों इतने महत्वपूर्ण हैं।
- मस्तिष्क के विकास में अच्छा पोषण, प्यार, देखभाल और प्रेरणा की भूमिका पर महत्व दें।
- विकास के चरण पर हर बच्चा अलग–अलग समय पर पहुंचता है, इस बात पर जोर डालें।

गतिविधि 1

विकास का चरण – पैदल चलना

अनुमानित समय : 35 मिनट

चरण :

- आप क्या उम्मीद करते हैं कि बच्चे को किस उम्र में अपने आप चलना शुरू कर देना चाहिए ? इस प्रश्न के साथ अनौपचारिक चर्चा शुरू करें।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश की पुस्तिका 'विकासशील बच्चा' में से विकास के चरण की सारिणी और चित्रों के बारे में बतायें। समझायें कि हर बच्चा विकास के चरणों से गुजरता है। अगर प्रतिभागियों को कोई चरण समझ न आये तब संभव हो तो किसी अभिभावक से अपने शिशु के साथ वह प्रदर्शित करने के लिए कहें।
- विकास के हर चरण और उम्र की दी हुई श्रेणियां देखें। इनकी चर्चा करें और जिस अभिभावक के यहां पिछले एक साल के अन्दर शिशु पैदा हुआ हो उससे इसकी पुष्टि करने के लिए कहें।
- हर किसी से एक विशेष बच्चे (उनका अपना या जिसकी वह देखभाल करते हों) के संदर्भ में विकास के चरणों की सारणी बनाने के लिए कहें। यह वह अकेले या छोटे समूह में चर्चा करके कर सकते हैं।
- **प्रश्नोत्तर और बातचीत** : इस समय के दौरान विषय की मुख्य बातों की महत्ता को बताने के लिए हर उचित अवसर का उपयोग करें। अभिभावकों को उनके बच्चे के विकास से संबंधित चिन्ता के बारे में सुझाव देने का यह अच्छा समय रहेगा

गतिविधि 2

शिशु/बच्चे के लिए अवसर

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

शिशुओं और छोटे बच्चों के अनुकूल कोई खेल, कविता या गाना शुरू करें। ध्यान दें कि सभी विशेषरूप से वह अभिभावक जिनके साथ उनके शिशु या छोटे बच्चे हैं, इसमें अभिनय के साथ भाग लें उदाहरण के लिए कविता, तितली रानी।

तितली रानी

तितली रानी बैठ सुन्दर फूल पर
हंसकर बोले मीठी बोली
फूल ना तोड़ो, मुझे न छेड़ो
तंग न करना, अच्छा बनना
भला बनोगे नित आऊंगी
बुरा बनोगे उड़ जाऊंगी।

इसके अलावा कोई अन्य कविता भी इस्तेमाल की जा सकती है।

- प्रतिभागियों को और कविता और गीत, विशेष रूप से उनकी अपनी भाषा की कविताएं और गीतों का आदान–प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इन क्रियाओं और गीतों की महत्ता के बारे में समझायें। इनसे बच्चे का ध्यान आकर्षित होता है और वह इनको समझने की कोशिश करता है जिससे उसके बौद्धिक विकास में सहायता मिलती है। बच्चा अपनी अंगुलियां या शरीर के अन्य अंगों को हिलाता है जिससे शारीरिक विकास में सहायता मिलती है। बच्चा अभिभावकों के साथ घुलमिल जाता है और इस गतिविधि का आनन्द लेता है जिससे सामाजिक ओर भावनात्मक विकास में मदद मिलती है। बच्चा/शिशु कविता के शब्दों और लय को सुनता है जो कि उसके भाषा विकास में सहायक है।

गतिविधि 3

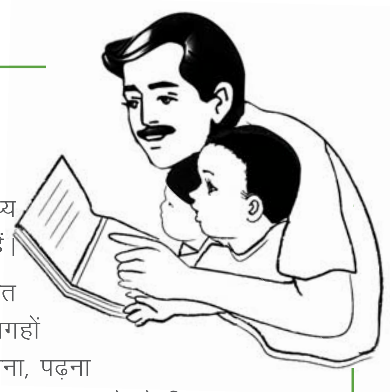
चार्ट पेपरः शिशु और छोटे बच्चे क्या कर सकते हैं ?

अनुमानित समय : 30 से 40 मिनट

चरण :

- मुख्य प्रश्न, जोर से कहें कि शिशु और छोटे बच्चे क्या कर सकते हैं ?
- क्रिया को समझायें (चार्ट पेपर योजना के वर्णन के लिए इस हस्त पुस्तिका के भाग 1 के अंश 'सीखने और सिखाने' के लिए परस्परिक बातचीत की कार्यनीति को देखें) अगर जरूरी है तो इसे प्रदर्शित करें
    - प्रतिभागियों को 4–4 के समूह में विभाजित करें।
    - हर समूह को एक चार्ट पेपर दिया जायेगा जो 4 वर्गों में विभाजित होगा और हर वर्ग पर उम्र लिखी होगी (जैसे की 6 महीने)
    - समूह के हर सदस्य के पास पेपर पर जगह होगी जहां वह लिख या चित्र बना सकता है कि उनके अनुसार 6 महीने का शिशु क्या कर सकता है।
    - 5 मिनट के बाद हर समूह के सदस्य अपने चित्र और लेख के बारे में आपस में बातचीत करेंगे और पूरे बड़े समूह को जानकारी देने के लिए एक व्यक्ति को चुनेंगे।
- जब सब छोटे समूह वापिस एक पूरा समूह बना लें तो प्रतिभागियों को विचार रखने, टिप्पणी और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका नं0 3' 'विकासशील बच्चा'/और उसमें अभिभावक और देखभालकर्ता द्वारा बच्चे की हर आयु के विकास में मदद करने वाले सुझावों के बारे में बताएँ। प्रतिभागियों से कहें कि आप चाहते हैं कि वह अभी या घर पर अपने विचार इन पृष्ठों में जोड़े।
- अगर समय है तब प्रतिभागी इन पृष्ठों को देख सकते हैं। इसके बाद प्रश्न और चर्चा करें।

निष्कर्ष



अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपने शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वस्थ्य विकास में मदद करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजें क्या कर सकते हैं।
- जब यह चर्चा चल रहीं हो, सुनिश्चित कर लें कि मुख्य बातों पर बातचीत हो। यह बतायें कि सामान्य विकास के लिए महंगे खिलौने या दूर जगहों पर जाने की जरूरत नहीं होती। साधारण अनुभव जैसे कि बोलना, गाना, पढ़ना और कहानियां सुनाना, खेल खेलना और नई चीजों के बारे में खोजबीन करना बच्चे के लिए ज्यादा बेहतर हैं और यह सब अभिभावक प्रदान कर सकते हैं। उन्हें पिछली कार्यशाला में कराई गई ;अगर कराई गई है तो, सामाजिक रूप से उपयोगी रचनात्मक क्रिया (SUPW) के बारे में याद दिलायें जिसमें बड़े बच्चे या अभिभावक वातावरण से चीजें इकटठी कर सकते हैं और स्थानीय या घर से अनुपयोगी या बेकार चीजें इस्तेमाल करके बच्चे के खेलने के लिए खिलौने बना सकते हैं।
- अगर यह पहले नहीं किया हो तो अभिभावकों को बतायें कि उन्हें ऐसा करना चाहिए और बच्चे के विकास की परवाह में वे क्या कर सकते हैं।
- अगली कार्यशाला के विषय, तारीख, समय और जगह के बारे में बतायें।

बच्चों के साथ क्रियाएं : गीत और कविताएं सुनना

चरण :

- हर किसी को रूकने और शामिल होने के लिए उत्साहित करें।
- वयस्कों और बच्चों को एक घेरे में इकटठा करें और सबको समझ आने वाली कोई सरल सी कविता या गीत हावभाव के साथ शुरू करें।
- छोटे बच्चों के लिए और गीत और कविता सुनाने के लिए अन्य लोगों को बुलायें। अलग–अलग आयु के बच्चे की इन क्रियाओं पर प्रतिक्रिया देखें और उस पर टिप्पणी करें।
- प्रतिभागियों को घर पर अपने बच्चों के साथ यह गीत और खेल का अभ्यास करने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को अगली कार्यशाला में आने और बांटने के लिए खेल, गाना या कविता लाने के लिए कहें। बाद में अभिभावकों को घर ले जाने के लिए इनकी पुस्तक बना कर दे सकते हैं।

इस विषय पर सूचना देने के अन्य तरीके

- कार्यशाला में सबको यह सूचना अपने परिवार और समुदाय में दूसरे लोगों के साथ बांटने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका नं0 3 'विकासशील बच्चा' में दिये गये चित्रों का इस्तेमाल अभिभावकों और देखभाकर्ताओं द्वारा शिशुओं और छोटे बच्चों के विकास में मदद करने के लिए पोस्टर बनाने के लिए करें।
- इनको समुदाय केन्द्र में प्रदर्शित करें।
- इस विषय पर स्थानीय रेडियो या टेलीविजन पर बातचीत का इन्तजाम करें।
- अगर संभव हो समुदाय के सदस्यों को बच्चे के विकास पर कुछ विडियो या डी.वी.डी. दिखायें।
- जो माताएं या गर्भवती महिलाएं कार्यशाला में उपस्थित नहीं थीं उनके घर जायें। उन्हें पुस्तिका नं0 3 'विकासशील बच्चा' की प्रतियां दें, उनके प्रश्नों के उत्तर दें और उनके बच्चे के विकास में सहयोग और प्रेरणा के तरीकों के बारे में बात करें।
- प्राथमिक स्कूल के बच्चों और किशोरों से बात करें। उन्हें दिखायें कि वह किस तरह से अपने परिवार में शिशुओं और छोटे बच्चों के विकास में मदद कर सकते हैं।
- शिशुओं और छोटे बच्चों से बातें करना, उनके लिए पढ़ना और गीत गाने की महत्ता पर जोर डालें।
- स्थानीय भाषा या भाषाओं पर बच्चों के लिए उंगली से खेलने वाले खेल, गीत और कविताएं इकट्ठा करना शुरू करें। इनकी एक पुस्तक बना कर भविष्य में अभिभावकों को बांटी जा सकती है।

पृष्ठ भूमि की जानकारी

बच्चे के विकास का संक्षिप्त विवरण

- **आरंभिक 12 महिने**

	1 महीने तक	**6 महीने तक**	**12 महीने तक**
बच्चे क्या करने में समर्थ होने चाहिएं।	• बच्चे के गाल को सहलाने वाले हाथ की ओर सिर मोड़ना • दोनों हाथों को अपने मुंह की ओर लाना • परिचित ध्वनि या आवाज़ की ओर मुड़ना • पास और धीरे–धीरे आगे बढ़ती चीज़ों का आँखों से पीछा करना • स्तन को अपने हाथ से छूना और दूध पीना • रोने के द्वारा संवाद करना	• पेट के बल पर लेटे हुए ऊपरी हिस्से और सिर को उठाना • आखों से आस पास की चीज़ों का अन्वेषण करना और लोगो और वस्तुओं का पीछा करना। • झूलने वाली चीज़ों की ओर पहुंचना • वस्तुओं को पकड़ना और हिलाना • दोनों तरफ लुड़कना • सहारे के साथ बैठना • वस्तुओं को हाथ और मुंह से खोजना • ध्वनि और चेहरे के अतिरिक्त हावभाव की अभिव्यक्ति की नकल करना • विभिन्न ध्वनियां निकालना – कूजना, गड़गड़ाना, चिल्लाना, हसंना • अपने नाम और परिचित चेहरों पर प्रतिक्रिया देना • दर्पण में स्वयं पर मुस्कुराना	• बिना सहारे बैठना • हाथों और घुटनो पर रेंगना और खड़े होने के लिए स्वयं को खींचना • सहारे को पकड़ते हुए कुछ कदम लेना • शब्द और ध्वनि की नकल करने की कोशिश करना • खेल और ताली का आनंद लेना • सरल अनुरोध का पालन करना • ध्यान खींचने के लिए ध्वनि और इशारों को दोहराना और मजा लेना • वस्तुओं को अंगूठे और एक अंगूली से उठाना; वस्तुएं उठना और गिराना • वस्तुएं जैसे चम्मच, कप को पकड़ना शरू करना और स्वयं खाने की कोशिश करना • अजनबियों से डर लग सकता है।

	1 महीने तक	**6 महीने तक**	**12 महीने तक**
अभिभावक और अन्य देखभाल कर्ता कैसे मदद कर सकते है	• त्वचा से त्वचा का संपर्क बनायें और एक घंटे के भीतर स्तनपान करायें • अक्सर और मांग पर स्तनपान करायें • बच्चे की अक्सर मालिश करें और गले लगाएं। • बच्चे को बहुत प्यार और ध्यान दें और धीरे से पकड़े • बच्चे के साथ आँख से संपर्क करें; शक्लें बनाए और जीभ बाहर निकाले • बच्चे से अक्सर बात करें, पढ़े और गाना सुनाएं। • बच्चे के पास खिलौना और मोबाइल टांगें; खिलौने को बच्चे के चेहरे से 30 सें0मी0 दूर हिलाएं जिसे वह अपनी नज़र से पीछा करे।	• रात और दिन मांग करने पर बच्चे का स्तनपान जारी रखें। अन्य खाद्य को दो या तीन समय के भोजन में डालें (6 महीने से) • बच्चे को अक्सर पकड़ना और प्यार करना जारी रखें। • बच्चे को अपने मुंह से खोजने के लिए साफ सुरक्षित खिलौने दें। • बच्चे को साफ चटाई पर लिटाए जिससे वह आज़ादी से घूम सके, कुछ खिलौनों को उसके सामने रखें जिससे उसे उस के पास पहुंचने का और पकड़ने का प्रोत्साहन मिलें। • बच्चे को ऊपर की ओर उछालें जिससे वह चारों ओर देख सके। • जितना संभव हो सके बच्चे से बात करें, पढ़े और गाना सुनाएं।	• स्तनपान जारी रखें, परन्तु एक दिन में तीन से चार बार भोजन भी दें (नौ महीने से) • हमेशा स्नेहपूर्ण रहे और बच्चे को प्यार से प्रतिक्रिया दें। • वस्तु और चित्र को इंगित करें और नाम बताएं। • बच्चे के साथ अक्सर सरल खेल खेलें, पढ़े बातचीत करें, गाएं। यदि बच्चे खेल आरंभ करें तो उसके नेतृत्व का पालन करें। • बच्चे को धकलेने, खींचने और घुमाने के लिए खिलौने उपलब्ध कराएं। • बच्चे को डिब्बे दें जिसमें वह छोटी चीजें भर सके और खाली कर ले। • परिवार के अन्य सदस्यों से बात चीत करने के लिए प्रोत्साहित करें।

	1 महीने तक	**6 महीने तक**	**12 महीने तक**
अभिभावक और अन्य देखभाल कर्ता कैसे मदद कर सकते है	• सभी वस्तुएं साफ रखें, मल का सुरक्षित ढंग से निपटान करें और बच्चे के कपड़े बदलने के बाद हाथ साबुन और पानी से धोएं। • पहले हफ्ते और फिर छठे हफ्ते में बच्चें को प्रशिक्षित चिकित्सक के पास ले जाएं।	• बच्चे की ध्वनि की नकल कर और बारी लेकर उससे 'बातचीत' करें । • खेल खेलें जैसे छुपा–छुपी । • बच्चे को खुद को आइने में देखने के लिए प्रोत्साहित करें।	• नुकीली वस्तुएं, प्लास्टिक बैग और छोटी वस्तुएं जो बच्चे मुंह में। डाल सकते है, को बच्चे की पहुंच से दूर रखें। • बच्चे के हाथों को साफ रखें और बच्चे को साबुन से हाथ धोना सिखाएं। • बच्चे को कटोरी और चम्मच के द्वारा खुद को खिलानें में मदद करें। • टीकाकरण समय पर करवाएं।
विकास संबंधी समस्याओं के चेतावनी लक्षण।	• चूसने से कठिनाई या चूसने से मना करना। • आंखों से संपर्क ना बना पाना • बाजू और पैर कम चलाना • ध्वनि और तेज रोशनी पर कम प्रक्रिया • गोद में लेने पर भी लगातार रोना	• अकड़न या अंगों को हिलाने में कठिनाई • आवज़ों ध्वनि या चेहरे पर थोड़ी सी या बिल्कुल भी प्रतिक्रिया • स्तनपान या भोजन न करना • सिर को लगातार हिलाना (यह कान के संक्रमण की ओर इशारा करता है)	• दूसरों पर प्रतिक्रिया करना • चलते समय संतुलन बनाए रखने में कठिनाई • भूख न लगना • व्यवहार में असपष्ट बदलाव

- **2-5 साल की उम्र के बीच में**

चलने और बोलने से छोटे बच्चों को सीखने के लिए कई अवसर मिलते हैं। वे हमेशा व्यस्त रहते हैं और उर्जा और जिज्ञासा से भरे होते है । यद्यपि वे अभी भी बड़ों पर निर्भर होते हैं, फिर भी वे काम स्वयं करना चाहते है और जब नहीं कर पाते तो निराश होते हैं। इस वजह से उन्हें गुस्सा आता है और वे रोते है। अधिकतर संस्कृतियों में, 'नहीं' नन्हें बच्चों का प्रिय शब्द बन जाता है, जैसे वे बडों को ललकार रहे हों और अपने को दृढ़ बनाने की कोशिश कर रहे हो। सब छोटे बच्चों के लिए स्वयं के लिए काम करना बहुत महत्वूपर्ण है, यद्यपि इसकी सीमा सब संस्कृतियों में अलग–अलग है। तथापि, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि स्कूल या बालवाड़ी जाने से पहले बच्चे अपनी जरूरतों का ध्यान रखना (स्वयं तैयार होना और स्वयं भोजन करना आदि) सीख लें। आत्म निर्भरता को प्रोत्साहन देते हुए अभिभावक और देखभालकर्ता बच्चों को स्कूल के लिए तैयार होने में मदद करते है।

तीन, चार और पांच साल के बच्चे जन्म से विकसित हो रही कुशलताओं का निर्माण कर लेते हैं। यदि उनके पास शुरूआती सालों में आवश्यक देखभाल, सहयोग और प्रेरणा हो तो अब तक उनमें सर्जनात्मक, भाषा और सोचने संबंधी कुशलताओं में वृद्धि दिखाई देती है, जिसनें विकास के सभी क्षेत्रों में सीख को बढ़ावा मिलता हैं। उनकी कुशलताओं में विस्तार होता है।

इन शुरूआती सालों में बच्चे अपनी भावनाओं पर अधिक काबू पाना सीख जाते हैं। उनमें सामाजिक कुशलताएं ज्यादा आ जाती हैं और उन्हें दूसरे बच्चों के साथ खेलने में मजा आने लगता है। इन वर्षों में खेलने के लिए प्रोत्साहित करना बच्चे के विकास में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है क्योंकि खेलने से सीखने में मदद मिलती है।

निम्नलिखित तालिका में कुछ ऐसी कुशलताएं दर्शाई गई है जिन्हें हमें 2 – 5 वर्ष की आयु के बच्चों में देख सकते हैं।

	2 साल की उम्र तक	**3 साल की उम्र तक**	**5 साल की उम्र तक**
बच्चे क्या करने में समर्थ होने चाहिएं।	• अकेले चलना, चढ़ना और भागना • नाम बताने पर परिचित वस्तुओं और चित्रों पर इंगित करना • अपनी पूरी बात को बताने के लिए एक या दो शब्द एक साथ बोलना (जैसे मम्मी बाय बाय)।	• सरलता से भागना, चलना, चढ़ना, लात मारना और कूदना। • अपना नाम और उम्र बताना। • कुछ रंगों का नाम और मिलान करना। • अंकों का शब्दिक प्रयोग करना। • प्रश्न पूछना और जवाब देना ।	• संतुलित तरीके से चलना। • वाक्यों में बोलना और कई शब्दों का प्रयोग करना। • साफ बोलना। • विपरित शब्दों को समझना (जैसे मोटा–पतला, लंबा–छोटा)।

	2 साल की उम्र तक	3 साल की उम्र तक	5 साल की उम्र तक
	• सरल निर्देश का पालन करना • पेंसिल या रंग देने पर घसीटे मारना (पूरी बाजू हिलाना.) • सरल कहानियां और गीतों में मजा आना। • दूसरों के व्यवहार की नकल करना। • स्वयं खाना खाना और खुद तैयार होने की कोशिश करना।	• कविता सुनाना और सरल गीत गाना। • खेल में काल्पनिक चीजें इस्तेमाल करना। • स्वयं भोजन करना। • प्यार दर्शाना। • हाथ धोना और सुखाना और किसी की मदद से दांत साफ करना। • पेशाब पर काबू होना ('शौच के लिए प्रशिक्षित होना')। • कहानियों को ध्यानपूर्वक सुनना और अपनी टिप्पणी करना।	• रंग या पेंसिल को अंगूठें और पहली दो उंगलियों में पकड़ना। • ज्यादातर सीधे या उल्टे हाथ का इस्तेमाल करना। • अन्य बच्चों के साथ खेलना और दोस्त बनाना। • सरल कार्य को पूरा करना और हार न मानना। • बिना मदद तैयार होना। • बहुत से प्रश्न पूछना। • पांच से दस वस्तुओं को गिनना • बिना मदद शौचालय का प्रयोग करना। • बिना मदद के हाथ धोना।
अभिभावक और अन्य देखभालकर्ता कैसे मदद कर सकते है	• कम से कम एक साल तक स्तनपान जारी रखें; सुनिश्चित करें कि सभी बच्चों (लड़कियों और लड़कों को) पर्याप्त भोजन और विभिन्न प्रकार का पौष्टिक भोजन मिलें। • बच्चे का पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें।	• बच्चे के साथ किताबों को देखें और पढ़े और चित्रों के बारे में बात करें। • बच्चों को कहानियां सुनाएं, कविताएं और गीत सिखाएं। • बच्चों की बात सुनें और उनके प्रश्नों का जवाब दें। • बच्चों को नाटक और रचनात्मक खेल, चित्रकारी और	• बच्चों की बात सुनें और उनके प्रश्नों का उत्तर दें ; लड़का और लड़की दोनों से बातचीत करें । • खेल खेलें, बच्चे से जितना संभव हो आपस में बातचीत करें। • उन्हें कहानी पढ़ कर या वैसी ही सुनाएं । • लड़का और लड़की दोनों को चीजों के बारे में जानने के लिए उत्साहित करें ।

	2 साल की उम्र तक	3 साल की उम्र तक	5 साल की उम्र तक
अभिभावक और अन्य देखभालकर्ता कैसे मदद कर सकते है	• बच्चों को खतरनाक वस्तुओं और जगह से बचना सिखाएं। • बच्चे से साधारण तरीके से बात करें: तुतला कर बात न करें। • सरल नियम और उचित उम्मीदं रखें। • बच्चे का हमेशा ध्यान रखें और उसकी उपलब्धियों की तारीफ करें। • बच्चों से कविताएं, अभिनय, गीत, अंगुली खेल और गानें सुनें और सुनाएं। • बच्चे को रोज़ाना कुछ पढ़ कर सुनाएं या परिवार में किसी को ऐसा करने को कहें। • बच्चों को ऐसी वस्तुएं दें जो उन्हें छांटनें, मिलान करने, और अभिनय करने के लिए उत्साहित करें और उन्हें धकेलने और खींचने के लिए खिलौने दें। • चित्रकारी और रंग करने की सामग्री के लिए मोटे रंग, पेंसिल, चाक या ब्रुश उपलब्ध कराएं।	निर्माण के खेल के लिए सामग्री उपलब्ध कराएं। • बच्चे के सकरात्मक व्यवहार को सराहें और एसे प्रोत्साहित करें तथा सीमाएं निर्धारित करें। • बच्चों को सरल कार्य दें जैसे खिलौनों को खेल के बाद उनकी जगह वापिस रखना। • बच्चों को रोज़ना एक जैसा स्नहे दें। • अन्य बच्चों के साथ खेलने के अवसर उपलब्ध कराएं। • टेलिविज़न देखने को सीमा बनाएं और सुनिश्चित करें कि वह हिंसा वालें कार्यक्रम न देखे। • बच्चों को खाने के लिए प्रोत्साहित करें पर जोर न डालें। खाने के लिए वह जिनता समय चाहे उसे दें। • बच्चे को तैयार होने के लिए, शौचालय जाने, हाथ धोने और सुखाने, दांत साफ करने और कंघी करने में मदद करें।	• रचनात्मक खेल, बनावट और चित्रकारी के लिए जगह, समय और सामग्री उपलब्ध कराएं। • सकरात्मक व्यवहार को सराहें और स्पष्ट सीमाएं निर्धारित करें। • बच्चों को रोज़ना एक जैसा स्नहे दें। • टेलिविज़न देखने की सीमा रखें और सुनिश्चिन करें कि वह हिंसक कार्यक्रम न देखें। • बच्चे (लड़का और लड़की दोनों) का खेल समूह या अन्य प्रारंभिक शिक्षा कार्यक्रम में नाम लिखाएं।

	2 साल की उम्र तक	3 साल की उम्र तक	5 साल की उम्र तक
विकास संबंधी समस्याओं के चेतावनी लक्षण	• अन्य लोगों या बच्चों के प्रति कोई प्रतिक्रिया न दिखाना। • चलते समय संतुलन बनाए रखने में कठिनाई होना। • भूख न लगना। • व्यवहार में कुछ असामान्य बदलाव आना।	• खेल या भोजन में कम दिलचस्पी होना। • बार–बार गिरना। • छोटी–छोटी चीजों को संभालने में कठिनाई होना। • सरल वाक्य को न समझ पाना। • अनेक शब्द बोलने में कठिनाई होना।	• दोस्त न बना पाना। • अन्य बच्चों के साथ न खेल पाना। • दूसरों के साथ खेलने में डर, गुस्सा और हिंसक होना। • रंग और पेंसिल को इस्तेमाल करने में कठिनाई होना। • ऐसी भाषा बोलना जो समझ न आए।

• 6-8 वर्ष के बीच

अधिकतर बच्चों के लिए, यह समय स्कूल जाना शुरू करने का समय होता है। सभी बच्चों का नाम स्कूल में अपने देश के अनुसार स्वीकृत उम्र में लिखा जाना चाहिए और उन्हें नियमित रूप से स्कूल जाना चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण कदम है जिसमें देरी नहीं होनी चाहिए।

जिन्हें पहले 5 सालों में स्नेह, ध्यान, उत्प्रेरण और पर्याप्त देखभाल मिलती है उन्हें विद्यालय जाना अच्छा लगता है। यदि अध्यापक उन्हें सीखने के ऐसे अवसर दें जो बाल केन्द्रित हों और जो उनकी क्षमताओं को बढ़ाएं और हो चुके विकास पर आधारित हों तो उनकी वृद्धि और विकास होता रहेगा।

	8 साल की उम्र तक
बच्चे को क्या करना चाहिए	• विद्यालय जाना और पढ़ाई करना अच्छा लगना • शारीरिक गतिविधियां अकेले (जैसे तैराकी) और एक दल के सदस्य की तरह भाग लेने में खुश होना। • आंखें–हाथों का अच्छा तालमेल • संक्षिप्त विचारों को समझना शुरू करना और समस्या के समाधान के लिए सोचना। • इन बातों को समझना कि दूसरे लोगों के विचार, धारणाएं और काम को करने का तरीका अलग होता है।

	8 साल की उम्र तक
बच्चे को क्या करना चाहिए	• कक्षा में ध्यान देना। • अपनी मातृ भाषा धारा प्रवाह बोलना। • अपनी मातृ भाषा में सरल वाक्यों को पढ़ना और लिखना। • कुछ 'अच्छे दोस्त' होना और उनके साथ होने पर अच्छा लगना। • स्वयं पर उचित नियंत्रण और भावनाओं की अधिक समझ होना।
अभिभावक और अन्य देखभालकर्ता किस तरह मदद कर सकते है	• एक अच्छे 'अनुकरणीय' व्यक्ति बने। • अपने बच्चे की भावनाओं, विचारों और घटनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। • अपने बच्चे के साथ समय बिताएं ; उसे सुने और बात करें। • खेल खेलें और मिल कर गातिविधियां करें। • सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करें। • दोस्तों के साथ खेलने तथा स्कूल और घर में बाहरी गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्ररित करें। • व्यवहार के लिए स्पष्ट सीमाएं तय करें और सकारत्मक व्यवहार की सराहना करें। • अपने बच्चे के विद्यालय में दिलचस्पी दिखाएं और शामिल हों।
विकास संबंधी समस्याओं के चेतावनी संकेत	• दोस्त बनाने में कठिनाई • चुनौतियों को और कार्यो को बिना कोशिश किए टालना और हार मान जाना। • जरूरतों, विचारों और भावनाओं को बताने में असमर्थ होना। • ध्यान देने और केन्द्रित करने में कठिनाई। • विद्यालय कार्य को पूरा न करना। • अत्यधिक आक्रमक और शर्मीला होना।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

स्वास्थ्य और पोषण

कार्यशाला न. 4

स्वास्थ्य और पोषण

कार्यशाला का उद्देश्य

- प्रतिभागियों को उनके समुदाय में शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य पर जानकारी देने के लिए और किन्ही मुख्य विषय के समाधान के तरीकों पर विचार विमर्श करने के लिए।
- प्रतिभागियों को उन आम बीमारियों और स्थितियों के बारे में जानकारी प्रदान करना जिन से शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य का खतरा होता है। उन्हें इन बीमारियों के कारणों और उनके निवारण/रोकथाम की भी जानकारी देना।

प्रस्तावित गतिविधियां

पहली गतिविधि 1 : सोचें – जोड़ें–बाटें/साझें

दूसरी गतिविधि 2 : समस्या को सुलझाना

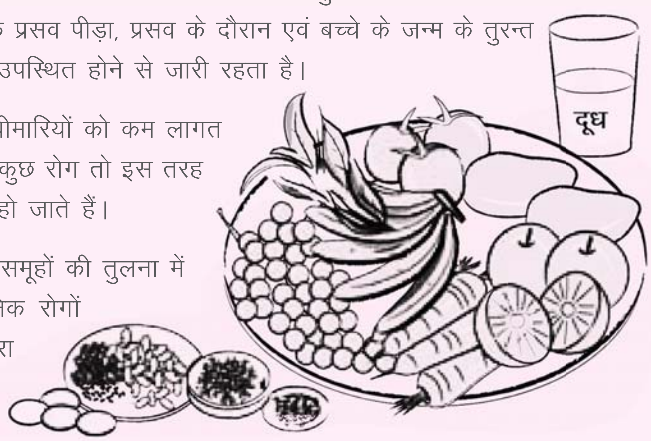
तीसरी गतिविधि 3 : प्रदर्शन

अपेक्षित सामग्री

- हाथ धोने और दांतों की सफाई का प्रदर्शन करने वाली वस्तुएं (पानी, वॉश बेसिन, साबुन, साफ तौलिया, दांतों का ब्रश, दूथपेस्ट/मंजन या नमक या बैकिंग सोडा)।

मुख्य बातें

- बच्चे का स्वास्थ्य गर्भावस्था के दौरान माँ की अच्छी देखभाल के साथ शुरू होता है और उसके बाद कुछ खास स्थितियों पर जैसे कि प्रसव पीड़ा, प्रसव के दौरान एवं बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद एक कुशल जन्म परिचारक के उपस्थित होने से जारी रहता है।
- बच्चों को होने वाली बहुत सी आम बीमारियों को कम लागत के उपायों द्वारा रोका जा सकता है। कुछ रोग तो इस तरह के उपचार से बहुत जल्दी ठीक भी हो जाते हैं।
- छोटे बच्चों को किसी भी अन्य आयु समूहों की तुलना में गंदे पानी, अस्वच्छता और पशु जनिक रोगों के हानिकारक प्रभावों का ज्यादा खतरा रहता है।



- हाथों को साबुन और पानी से धोने से कई रोगों का खतरा कम हो जाता है। माता–पिता को अपने बच्चों में खाना खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा हाथों को साबुन से धोने की आदत डलवानी चाहिए।
- कुपोषण 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में मौत और बीमारी का एक सबसे बड़ा कारण है। यह बच्चों को कमजोर कर देता है और इससे उन्हें कई और बीमारियों का खतरा हो जाता है।
- शिशुओं को पहले 6 महीनों में सिर्फ स्तनपान कराना चाहिए।
- एचआईवी संक्रमित माताओं को भी पहले 6 महीनों के लिए सिर्फ स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि एंटीरेट्रोवाइरल दवाओं से मां से बच्चे को एचआईवी संचरण होने की संभावनाएं कम हो जाती है।
- 6 महीने के उपरान्त, बच्चों को अतिरिक्त पोषण दिन मे 5 बारी देना चाहिए।
- सभी बच्चों को एमसीपी कार्ड में दिए गये कार्यक्रम के अनुसार पूरी तरह से प्रतिरक्षित किया जाना चाहिए।
- अपंगताओं वाले बच्चों सहित सभी बालिकाओं और बालकों को समान मात्रा में अच्छा भोजन देना चाहिए।
- माता–पिता को अपने बच्चों की दंत देखभाल उन के दांत आने से पहले ही शुरू कर देनी चाहिए।

कार्यशाला के लिए तैयारी

- अभिभावक शिक्षा निर्देश पुस्तिका में "स्वास्थ्य और पोषण" को पढ़ें और उससे परिचित हो।
- अपने समुदाय के आस पास नज़र डालें और स्वास्थ्य और सुरक्षा के मुद्दों की जानकारी प्राप्त कर लें ताकि आप इन सवालों के जवाब बेहतर तरीके से दे पाएं। यदि संभव हो तो इन मुद्दों के बारे में एएनएम, आशा / डॉक्टर/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से बात कर लें।
- पता लगाएं कि कौन से स्थानीय टीकाकरण की जरूरत है और वे कब और कहां लगाए जाते हैं।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, ए.एन.एम. और ऐसा कोई भी जिसे स्वास्थ्य और पोषण में विशेषज्ञता प्राप्त हो, उन्हें कार्यशाला में विशेषज्ञ के रूप में भाग लेने के लिए आमंत्रित करें।
- आमतौर पर बच्चे कार्यशाला में मौजूद नहीं होते हैं तो आप कुछ बच्चों के माता–पिता से उनके छोटे/(शालापूर्व उम्र के) बच्चों को लाने के लिए कह सकते हैं आप माता पिता को यह भी समझा सकते हैं कि आप बच्चों को एक या दो गतिविधियों में शामिल करना चाहते हैं।
- प्रदर्शन सामग्री समेत कार्यशाला के लिए ज़रूरी सारी सामग्री व्यवस्थित करें।
- आप के पास स्वास्थ्य ओर पोषण के बारे में जो भी पोस्टर हों उन्हें आप कार्यशाला के आयोजन स्थल पर प्रदर्शित कर सकते हैं। आप कुछ पोस्टर स्वयं भी बना सकते हैं।
- स्थानीय पौष्टिक खाद्य पदार्थों का प्रदर्शन करना सार्थक होगा।
- कार्यशाला के बारे में अपने समुदाय में प्रभावी तरीकों से प्रसार करें जैसे कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा, लाभार्थियों या समुदाय के सदस्यों को कार्यशाला में भाग लेने के लिए सूचित कर सकती हैं।

कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- सबका स्वागत करें
- यदि कोई मेहमान उपस्थित हों तो उनका परिचय करवाएं

पिछली कार्यशाला की समीक्षा और प्रतिप्राप्ति

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने पिछली कार्यशाला के बाद क्या किया है ? क्या उन्होंने पिछली पुस्तिका "विकासशील बच्चे" में उल्लेख की गई गतिविधियों को करने की कोशिश की है ? यदि हां तो उनमें क्य हुआ? उन्हें अपनी बात कहने के लिए समय दें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि उनमें से किस के पास एक गीत, खेल या कविता हैं। उन्हें बताने के लिए समय दें। यदि प्रतिभागी रूचि रखते हों तो आप चर्चा करें किस प्रकार आप इसे रिकार्ड कर सकते हैं।

नये विषय का परिचय

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- उन्हें समझाएं कि आज का विषय शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण के बारे में है।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में "स्वास्थ्य और पोषण" पुस्तिका के पाठ के आधार पर छोटे बच्चों के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के बारे में कुछ साधारण टिप्पणियां दें। शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए जो मुख्य स्वास्थ्य जोखिम होते हैं उन पर प्रकाश डालें और इस बात पर भी जोर दें कि कई बीमारियों को रोका जा सकता है।
- घोषित कर दें कि आप इस कार्यशाला में इस समुदाय के शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण पर ध्यान देंगे। इस से आप सुचारू रूप से गतिविधि 1 कर पाएंगे।

गतिविधि 1

समुदाय के शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य पर सोचें – जोड़े बनाएं और बांटे।

अनुमानित समय : 20 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से कहें कि वे कुछ मिनट के लिए अपने परिवार और समुदाय के शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में सोचें। वे ये सोचें कि कौन सी बीमारियां आम हैं ? उनकी अपने बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में क्या चिंताएं हैं ?
- उन्हें उनकी अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका के "स्वास्थ्य और पोषण" पुस्तिका के उस पेज पर जाने के लिए बोलें जिस में उन्हें इस विषय पर कुछ सवालों/प्रश्नों के बारे में सोचने के लिए कहा गया है। उन्हें आमंत्रित करें कि वे चाहें तो वे अपनी पुस्तिकाओं में खुद संक्षिप्त नोट लिख सकते हैं।
- प्रतिभागियों से बोलें कि वे अपने बगल में बैठें व्यक्ति से उन समस्याओं के बारे में बात करें जिस पर उन्होंने सोचा था और नोट किया था (3 से 5 मिनट)।
- अधिक से अधिक लोगों से टिप्पणियां आमंत्रित करें। भले ही आपको समुदाय के बारे में अच्छी तरह से पता हो, तब भी आपको मौजूद प्रतिभागियों से उनकी समस्याओं के बारे में पता लगाना चाहिए। इन चिंताओं को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर नोट कर लें।
- सभी मुद्दो का सारांश बनाये और प्राथमिकता देने का प्रयास करें। प्रतिभागियों के साथ मिलकर एक प्रमुख मुद्दे का चयन करें। इस विषय पर आप अगली गातिविधि में चर्चा करेंगे।

गतिविधि 2

समस्या को सुलझााना : सुलझाना हम इस बारे में क्या कर सकते है ?

इस गतिविधि का उद्देश्य यह है कि सभी प्रतिभागी एक साथ मिल कर गतिविधि 1 में चुनी गई एक मुख्य समस्या का समाधान सोचें।

अनुमानित समय : 20 से 30 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को यह समझाएं कि वे इस विशेष समस्या पर ध्यान केंद्रित करें और देखें की क्या वो इकठ्ठे होकर इस समस्या का समाधान खोज पातें हैं कि नहीं।
- मुद्दे या समस्या पर चर्चा करें।
    - उन मौजूदा प्रथाओं, भ्रान्तीयों और उन कारणों का पता लगाएं जो कि शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को खतरे में डाल सकते हैं।
    - पूछें की इस व्यवहार को बदलने के लिए किस तरह की सूचना और समर्थन की ज़रूरत है। यह भी पूछें की किन बाधाओं को दूर किया जाना चाहिए।
    - उन सभी संभव कार्यो का पता लगाएं जिन से समस्या कम हो सकती है या उसका समाधान हो सकता है। ये कार्य समुदाय और उसके संसाधनों के लिए यथार्थवादी होने चाहिएं। इस विषय की चर्चा में कुछ विशेषज्ञकों को शामिल करें।
    - हर कोई इस परिवर्तन का समर्थन कैसे कर सकता है, इस विषय पर चर्चा करें।
- जो भी फैसलें लिए गए हों उनका संक्षेप करें। जो भी कार्य तय किए गये हों उनको लागू करने के लिए एक योजना बनाएं। सहमति बनाएं कि इस योजना पर कब और कैसे अनुकरण किया जाएगा।

नोट :– आप इस गतिविधि को छोटे समूहों में कर सकते है और फिर इन समूहों को इकठ्ठा करके एक बड़ा समूह बना कर बांट सकते हैं।

गतिविधि 3

प्रदर्शन – हाथ धोना

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को समझाएं कि साबुन से हाथ धोना, रोगों को रोकने का एक बहुत अच्छा तरीका है। उन्हें यह भी बताएं कि आप उन्हें ठीक से हाथ धोने की प्रक्रिया का प्रदर्शन भी देगें।
- कार्यशाला में पहले तैयार करके रखी गई सामग्री का इस्तेमाल करके दिखाएं। हाथ धोने की सही प्रक्रिया का विवरण अभिभावक शिक्षा संदर्शिका की 'स्वास्थ्य और पोषण' की पुस्तिका में देखें।
- यदि कार्यशाला में बच्चे उपस्थित हों तो, एक बच्चें से ठीक से हाथ धो कर दिखाने के लिए कहें। बच्चे को प्रोत्साहित करते हुए सभी को बताएं कि वे अब सबको ठीक से हाथ धो कर दिखाएगा। जब बच्चा अपनी इच्छा से आना चाहे तो बच्चे को (और आवश्यकता होने पर उसके माता–पिता को) आगे आने के लिए आमंत्रित करें। (यदि कोई बच्चा ऐसा नहीं करें तो एक बच्चे को चुनें और उससे पूछें कि वे आपकी ठीक से हाथ धोने के प्रदर्शन करने में आपकी मदद करेगा,) बच्चे से गतिविधि के दौरान बात करते रहें। गतिविधि समाप्त होने पर बच्चे की प्रशंसा करें और उसको धन्यवाद दें। आप बच्चे को धन्यवाद उपहार के रूप में एक साबुन की टिकिया दे सकते है।
- प्रतिभागियों से पूछें की हमें अपने हाथ कब धोने चाहिए। देखें कि कौन सही जवाब देते हैं। प्रतिभागियों को बताएं की यह जानकारी संदर्शिका की 'स्वास्थ्य और' पोषण की पुस्तिका में कहां दी हुई है।

प्रदर्शन : दांतों की सफाई

यदि समय हो तो आप दंत स्वास्थ्य के बारे में भी चर्चा कर सकते हैं, और शिशुओं और बच्चों के मसूडों और दांतों की सफाई करने की तकनीकों का प्रदर्शन भी कर सकते हैं। इस बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आप प्रतिभागियों को अभिभावकीय शिक्षा संदर्शिका की 'स्वास्थ्य और पोषण' शीर्षक पुस्तिका का उल्लेख करने के लिए बोल/कह सकते हैं।

निष्कर्ष

अनुमातिन समय : 10 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को कार्यशाला के दौरान उठे स्वास्थ्य के मुद्दों की याद दिलाएं। उनसे पूछे कि वे इस बारे में क्या करेंगें। उत्तर देने के लिए उन्हें कुछ समय दें।
- प्रतिभागियों को अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की – 'स्वास्थ्य और पोषण'नामक चौथी पुस्तिका के बारे में बताएं और उसके मुख्य बिदुओं पर प्रकाश डालें।
- प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे इन संदेशों को समुदाय में दूसरे लोगों के साथ भी बाटें।
- सभी को उनकी भागीदारी के लिए धन्यवाद दें।
- अगली कार्यशाला के विषय, तारीख, समय और स्थान की घोषणा करें।

इस विषय पर जानकारी का आदान प्रदान करने के अन्य तरीके

- सभी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे कार्यशाला से प्राप्त हुई जानकारी को अपने परिवार और समुदाय के अन्य लोगों के साथ बाटें।
- स्थानीय रेडियो या टेलिविज़न पर बात करने के लिए व्यवस्था करें।
- जो परिवार कार्यशाला में उपस्थित नहीं थे उनमें से कुछ परिवारों के घरों का दौरा करें। उनसे स्वास्थ्य, पोषण और उनकी अपने शिशुओं और छोटे बच्चों को लेकर जो चिंताएं हैं, उन पर बात करें। उनकी उन तरीकों को पहचानने में मदद करें जिन से वे अपने घरों और उसके आस–पास के स्थानों में स्वच्छता और सफाई में सुधार ला सकते हैं।
- प्राथमिक स्कूल के बड़े बच्चों और किशोरों के साथ छोटे बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण के बारे में बात करें। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे अपने परिवार के छोटे बच्चों की मदद करने की जिम्मदारी लें।
- स्वास्थ्य, भोजन और सुरक्षा पर बच्चों के खेल, कविताएं और गीतों का एक संग्रह करें।
- स्वास्थ्य और पोषण पर पोस्टर या फ्लायर बनाएं और प्रदर्शित करें।
- स्थानीय रूप से निर्मित खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करके खाना पकाने की कक्षाओं का आयोजन करें। हर कक्षा का मुद्दा अलग हो सकता है, जैसे कि किसी में बच्चे के लिए खाना बनाना सिखा सकते हैं तो किसी में बच्चों के साथ पकाना सिखा सकतें हैं। बच्चों के माता–पिता को इन गतिविधियों के संचालन में शामिल करें।
- यदि आपके केंद्र में नियमित रूप से बच्चें आते हैं, तो आप अपने केंद्र के बच्चों के लिए बगीचा बना सकते है या फिर बच्चों के साथ कुछ साधारण व पौष्टिक खाना पका सकते है। यह पूरे समुदाय और बच्चों के माता–पिता के लिए एक उदाहरण है।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

बच्चों के जीवन में खेल

कार्यशाला न. 5

बच्चों के जीवन में खेल

कार्यशाला का उद्देश्य

छोटे बच्चों के लिए खेल की महत्वता पर जोर देना एवं प्रतिभागियों को खेल सामग्री और गतिविधियों के लिए व्यवहारिक सुझाव देना जिसे वह अपने शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ उपयोग कर सकें ।

सुझाई गई गतिविधियां :

गतिविधि 1 : उत्प्रेरक चित्र : खेल की महत्वता

गतिविधि 2 : खेल के दौरान बच्चों का अवलोकन

गतिविधि 3 : खेल में सहयोग के तरीकों का आदान प्रदान और उन पर चर्चा

अपेक्षित सामग्री

तैयारी वाले भाग में उल्लिखित शिशुओं और छोटे बच्चों के खेल की सामग्री।

मुख्य बातें

- सभी बच्चों को खेलने का अधिकार है।
- लड़कियों को लड़कों के बराबर खेल का समय दिया जाना चाहिए।
- खेल के माध्यम से बच्चे सीखते हैं : यह विकास के सभी क्षेत्रों में सहायक होता है।
- छोटे बच्चों को ऐसे काम में नहीं लगाना चाहिए जो मुश्किल या खतरनाक हो। परंतु माता–पिता के साथ दैनिक कार्य में बच्चों को शामिल करने से बच्चे खेल के साथ काम में मदद भी कर सकते हैं।

- बच्चों को खेल के बारे में सोच कर ही आनंद आता है। बच्चों को हमेशा खेल में नियंत्रण रखना चाहिए।
- बड़े लोग बच्चों को समय, खेलने की जगह और उनके विकास की अवस्था के अनुसार सीखने की सुरक्षित सामग्री उपलब्ध करा कर खेल को बढ़ावा देते है।

- बहुत सी खेल सामग्री स्थानीय व प्राकृतिक चीज़ों के द्वारा बनायी जा सकती है।
- जहां संभव हो सके, अभिभावक बच्चों को पारंपरिक खेल के लिए उत्साहित करें और उन्हें पारंपरिक खिलौने दें।
- बच्चों के टेलिविज़न और कम्पयूटर खेल पर नज़र रखनी चाहिए। वे क्या देख रहे हैं, क्या खेल रहे हैं। इस पर निगरानी रखना ज़रूरी है ताकि वे हिंसा या यौनकार्यों से दूर रहे।
- शालापूर्व छोटे आयु के बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ खेलने से फायदा होता है; अभिभावकों को सभी आरंभिक बाल्यवस्था की स्थानीय सेवाओं और सुविधाओं का उपयोग करने का सुझाव दिया जाता है।

कार्यशाला की तैयारी

- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका 'बच्चे के जीवन में खेल' को पढ़िये और जानिए।
- यदि संभव हो, कुछ ऐसे फोटो खीचें जिनमें आपके समुदाय में शिशु और छोटे खेल रहे हों और इन्हें छपवा लें। इन फोटो से पोस्टर बनवा कर शीर्षक दे।
- अगर आप फोटो नहीं खींच सकते हो इस पुस्तिका की पुस्तक 5 में 'बच्चों के जीवन में खेल' से पोस्टर बना ले।
- अपने समुदाय में प्रभावशील तरीकों से कार्यशाला का प्रचार करें।
- कुछ अभिभावकों और देखभालकर्ताओं को अपने शिशुओं और शालापूर्व उम्र के बच्चों को कार्यशाला में लाने के लिए उत्साहित करें।
- (बच्चों की संख्या का फैसला अपनी स्थिति के अनुसार करें) अभिभावक के ना होने पर बच्चों का ध्यान रखने के लिए किसी को अपने साथ रखें।
- कार्यशाला के लिए सारा ज़रूरी सामान इकठ्ठा करें।
- इस पुस्तिका में दी गई जानकारी को बढ़ावा देने के लिए आपको शिशु और छोटे बच्चों के लिए कुछ विशेष गतिविधियां करने की जरूरत होगी। ऐसी गतिविधि का चयन करे जिस के संसाधन आपके पास हों लेकिन कोशिश करें कि गतिविधियों में चित्रकारी, कलाकारी और निर्माण समेत विविधता हो। इसके लिए समुदाय से सामान इकठ्ठा करने या लेने की आवश्यकता पड़ सकती है। उदाहरण के लिए गत्ते के डिब्बे, रेत, पानी, छांटने के लिए स्थानीय वस्तुएं और चित्रकारी के लिए सामग्री तैयार करना। इन्हें इस प्रकार रखें कि शिशु और छोटे बच्चे इन चीजों से आसानी से खेल पाएं अर्थात् खेलने के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।
- कुछ अभिभावकों या समुदाय के सदस्यों खासकर युवाओं को कार्यशाला की तैयारी में सहायता करने के लिए बुलाएं। इनमें ऐसे अभिभावक भी हो सकते हैं जो कार्यशाला में अपनी प्रस्तुति देना चाहते हों।

कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- सबका अभिवादन करें
- मेहमानों का परिचय कराएं ।

पिछली कार्यशाला की समीक्षा

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण

- प्रतिभागियों से पूछे क्या उन्होंने पिछली कार्यशाला में चर्चा किए गए स्वास्थ्य उपायों का अनुसरण किया है तो, क्या हुआ ? पूछें कि क्या उन्होंनें बच्चों को हाथ धोना सिखाया है, प्रश्न और विचार विमर्श के लिए समय दो ।
- यदि समुदाय की रूचि दिखाई देती है तो आगे की चर्चा के लिये समय व स्थान की व्यवस्था करें। यह इस कार्यशाला के तुरंत बाद हो सकता है।

नये विषय से परिचय

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- समझाएं कि आज की कार्यशाला खेल के बारे में है।
- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की 'बच्चों के जीवन में खेल' नामक पुस्तिका –5 के पहले पृष्ठ से 'खेल को याद करना' कहानियां पढ़ें।
- प्रतिभागियों से उनके बचपन के खेल की यादें बांटने के लिए आंमत्रित करें (प्रत्येक को केवल 2 मिनट दें)
- पूरे समूह से पूछें कि क्या खेल उनके लिए भी महत्वपूर्ण था और उन्हे कुछ मिनट टिप्पणी के लिए दें। उनसे पूछे कि जब वे छोटे बच्चे थे उनके (माता पिता) उनके बचपन के खेल को किस तरह देखते थे।
- बताएं कि सभी बच्चों को चाहे वो शिशु, छोटे बच्चे, किशोर, लड़कियां, विकलांगता के साथ लड़के और लड़कियां को खेलने का अधिकार है। प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपने बच्चों को खेलने का कितना समय देते हैं। आगे की चर्चा में अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका–5 में दिए गए काम और खेल के मुद्दों पर चर्चा करें। इस तरह वे भिन्न भिन्न आयु वर्ग के बच्चों से कितना और किस तरह के काम की अपेक्षा की जानी चाहिए इस बारे में अपने विचारों का आदान प्रदान कर सकते हैं।

- प्रतिभागियों को घरेलू कार्य के दौरान बच्चों को खेल में लगाने के सरल तरीकों पर रोशनी डालने और बाँटने के लिए कहें।

गतिविधि 1

उत्प्रेरक चित्र : खेल की महत्वता

अनुमानित समय : 20 मिनट

चरण :

- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में 'बच्चों के जीवन खेल' नामक पुस्तिका–5 में दिए गए बच्चों के चित्र पर ध्यान दें। बताएं के हर चित्र में शिशु या बच्चों को खेलते हुए दिखाया है। यदि आप के पास समुदाय के बच्चों के खेलते हुए चित्र है तो पुस्तिका के चित्र के स्थान पर उनका प्रयोग कर सकते हैं।
- प्रतिभागियों को दो–तीन लोगों के समूह में बांट दें आप इस पुस्तक के भाग 1 में दी गई 'सीखने और सिखाने की पारस्परिक बातचीत की कार्यनीति' के अनुसार समूहों का गठन करें।
- प्रत्येक समूह से एक ऐसा व्यक्ति चुनने को कहे जो समूह की तरफ से बोलें। (10 मिनट)
- समूह से पूछें कि किस तरह हर खेल बच्चों के विकास में सहायता करता है।
- सभी प्रतिभागियों को चित्र को देखने और उसके बारे में टिप्पणी करने को कहें। बाद में चर्चा करें। टिप्पणी का विस्तार करें जिससे खेल की सभी विशेषताएं शामिल हो जाएं।
- उन बातों पर जोर दें जो आपके समुदाय के लिए उचित हो। उदाहरण के लिए सकरात्मक भावना या क्रोध को दिखाने के लिए मदद करने वाले खेलों की महत्वता।

गतिविधि 2

अनुमानित समय : 30 से 40 मिनट

चरण :

- आपने बच्चों के लिए जो गतिविधियां निर्धारित की है उन्हें दिखाएं। (तैयारी के लिय इस कार्यशाला की शुरूआत में दिए गए आयोजन भाग की जानकारी देखें) 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' की पुस्तिका 5 में बहुत गतिविधियों का उल्लेख है।
- यदि बच्चे आपके द्वारा आयोजित गतिविधियों में तुरंत न खेलें तो अभिभावकों को भी बच्चों के साथ कार्यशाला में या फिर बाहर खुले स्थान में शामिल करें।
- प्रतिभागियों को गतिविधियों के दौरान बच्चों पर ध्यान देने और उनसे बात–चीत करने को कहें। इस समय सुगमकर्ता को इस बात पर खास ध्यान देना होगा कि बच्चे क्या सीख रहे है और उनमें कौन से कौशल विकसित हो रहे हैं।
- प्रतिभागियों से अपने स्थान पर या कार्यशाला के कमरे में वापिस जाने को कहें और बच्चों को सुपरवाइजर के पास छोड़ दें।
- हरेक खेल गतिविधि की महत्वता के बारे में चर्चा करे।

गतिविधि 3

अनुमानित समय : 20 से 30 मिनट

चरण :

- अभिभावकों को समझाएं कि बच्चों के खेल में सहयोग देने के लिए कीमती खिलौनों की जरूरत नहीं है। गतिविधि – 2 में प्रयोग हुए सामान्य सामग्री को देखें – रेत, पानी, डिब्बे, खाली टीन और प्लास्टिक के डिब्बे।
- प्रतिभागियों से पूछें कि वे खेल को प्रोत्साहन देने के लिए क्या करते हैं।
- चर्चा और विचार करने के लिए समय दें।
- यदि अभिभावक व्यस्त है तो वे बच्चों के खेलने की गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' की पुस्तिका 5 में खेल क्रियाओं को दिनचर्या में शामिल करने के सुझावों को देखें। इस पुस्तिका में अभिभावक अपने विचारों को जोड़ सकते हैं।
- प्रतिभागियों से कहें कि खेल क्रियाओं में प्रयोग होने वाले स्थानीय सामान पर विचार विमर्श करें।
- यदि समय हो तो आप स्केवैन्जर हण्ट स्ट्रेटजी का प्रयोग कर खिलौने बना सकते हैं। (इस पुस्तक के भाग 1 में 'सीखने और सीखाने' के लिए पारस्परिक बातचीत की कार्यनीतिया देखें) अन्यथा नीचे दिए गए सुझावों के अनुसार इसे अनुवर्ती कार्यशाला के रूप में आयोजित करें।
- प्रतिभागियों से एक या एक से अधिक खेल गतिविधियां चुनने को कहें, जो वे कार्यशाला के बाद आयोजित करने की कोशिश करें।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 5 से 10 मिनट

चरण :

- कार्यशाला में से मुख्य बातों का सारांश करें।
- पता लगाएं कि क्या प्रतिभागी एक साथ मिल कर बच्चों के लिए कुछ खिलौने या खेल सामग्री बनाने में रूचि रखते हैं। यदि हां तो अलग कार्यशाला का प्रबंध करें। प्रतिभागियों को कार्यशाला में उपयोगी सामान (बोतलें, कपड़ा, लकड़ी आदि) लाने के लिए उत्साहित करें।
- प्रतिभागियों को आपके द्वारा निश्चित की गई गतिविधियों में बच्चों को शामिल करने के लिए उत्साहित करें।
- प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करे कि वे इन गतिविधियों को घर पर अपने बच्चों के साथ करें। वे अपने अनुभवों को अगली कार्यशाला में बांट सकते हैं ।

- अगली कार्यशाला का विषय, तिथि, समय और स्थान घोषित करें।
- कार्यशाला में दी गई जानकारी सभी को अपने परिवार और समुदाय से बांटने को उत्साहित करें।
- 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' की पुस्तिका 5 में दिए गए चित्रों का इस्तेमाल करके 'खेल के महत्व' पर पोस्टर बनाएं। इन्हें समुदाय शिक्षा केन्द्र पर प्रदर्शित करें।
- स्थानीय रेडियो या टेलिविज़न पर बातचीत का प्रबंध करें। चूंकि खेल हर उम्र के बच्चों से लिए आवश्यक है तो आप अपनी पुस्तक में खेल और कार्य को शामिल कर सकते हैं।
- यदि समुदाय में कोई भी खेल समूह नहीं है तो अभिभावकों से मिल कर साप्ताहिक खेल समूह का आयोज़न समुदायिक शिक्षा केन्द्र या अन्य स्थान पर करने के लिए बात करें। एक सामान्य स्थिति में खेल समूह वह है जिसमें अभिभावक, देखभालकर्ता भी शामिल हों । अभिभावकों को खेल समूह समिति और इसके नियम बनाने का सुझाव दें।
- हर उम्र के समूह के लिए समुदाय में खेल दिवस का आयोज़न करें। इस आयोज़न में नौजवानों को भी शामिल किया जा सकता है। सामान्य सामग्री से खिलौने और खेल सामग्री बनाने के लिए अलग कार्यशाला का आयोज़न करें।
- प्रतिभागियों को उपयोगी सामान (बोतलें, कपड़ा आदि) लाने के लिए उत्साहित करें। आप स्कैवेन्जर हण्ट स्ट्रेटजी के अनुसार भी कार्यशाला आयोजित कर सकते हैं (इस हैंडबुक के भाग – 1 में 'सीखने और सीखने की पारस्परिक बातचीत कार्यनीतियां' देखें)।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

बच्चों की अनेक भाषाएं

कार्यशाला न. 6

बच्चों की अनेक भाषाएं

कार्यशाला का उद्देश्य

- शिशु और छोटे बच्चे जिन तरीकों से अपनी बात व्यक्त करते हैं उनकी सराहना करते हुए उसे प्रोत्साहित करना।
- बच्चों को अपनी मातृभाषा सीखने और बोलने की महत्ता पर ज़ोर देना।
- प्रतिभागियों द्वारा बच्चों की भाषा विकास से संबंधित गतिविधियों और साधनों को इकट्ठा करना और उन पर विचारों का परस्पर आदान–प्रदान करना।

सुझाई गई गतिविधियां

गतिविधि 1 : ब्रेनस्टोर्मिंग (विचार विमर्श)

गतिविधि 2 : साधन बनाना और दिखाना

गतिविधि 3 : मातृभाषा इस्तेमाल करने के बारे में मज़ेदार क्रिया –जमा –घटा –मंनोरंजक

आवश्यक सामग्री

- फ्लिप चार्ट या बोर्ड, चॉक या पैन
- कठपुतली, किताबें या अन्य समान बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्री

मुख्य बातें

बच्चे अपने आप को जन्म से ही व्यक्त कर सकते है। भाषा सीखना जन्म से ही शुरू हो जाता है।

- भाषा बच्चे के सम्पूर्ण विकास का एक अभिन्न अंग है, इससे विकास के सब क्षेत्रों पर असर पड़ता है।
- चित्रकारी छोटे बच्चों के लिए अपने को व्यक्त करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।
- चित्रकारी को वे अपनी दुनिया के बारे में खोजने और सोचने और अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए इस्तेमाल करते हैं। वे संगीत, नृत्य, शारीरिक और सांकेतिक भाषा का भी इस्तेमाल करते है।

- कहानी सुनाने से बच्चों में अनेक तरह के भाषा कौशल के निर्माण में मदद मिलती है जैसे सुनना, बोलना, पढ़ना, याद करना, कल्पनाशीलता और लिखना।
- बच्चे के लिए मातृभाषा सुनना और इस्तेमाल करना जरूरी है।
- बच्चे अपनी मातृभाषा में ज्यादा अच्छा सीखते है।
- सब बच्चों को पढ़ना और लिखना सीखना चाहिए।
- अभिभावक अपने छोटे बच्चों की भाषा विकास के लिए कई तरीकों से मदद कर सकते है। वे अपने आप पढ़ या लिख नहीं पायेगें। परिवार का हर सदस्य इसमें मदद कर सकता है।
- स्थानीय और पारम्परिक कहानियां, बच्चों के अपने अनुभव और स्थानीय घटनाओं के आधार पर पढ़ने की बहुत सारी मज़ेदार सामग्री बनाई जा सकती है।
- पढ़ना आने से पहले बच्चे को दो जरूरी काम करने आने चाहिए :
  - अपनी भाषा की आवाज़ों को सुन पाना।
  - अपनी भाषा की सुनी हुई आवाज़ों को उसके लिखित रूप से मिलान कर पाना।

कार्यशाला की तैयारी

- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में बच्चों की अनेक भाषायें, नामक पुस्तिका–6 को पढ़िये और उसके बारे में जानिये।
- इस कार्यशाला की पृष्ठभूमि संबंधी जानकारी को पढ़िये जो अभिभावक शिक्षा संदर्शिका के कुछ तथ्यों का विस्तार करती है।
- कार्यशाला में प्रयुक्त होने वाली जरूरी सामग्री इकट्ठा कर लें। इसमें शिशु या छोटे बच्चों के भाषा संबंधी सामान बनाने की सामग्री भी शामिल है। आप समुदाय के अन्य लोगों को महत्वपूर्ण चीजें जैसे मोटा गत्ता या कपड़े के टुकड़े इकट्ठा करने में मदद के लिए कह सकते हैं। आपको गोंद, कैंची, पिन, डोरी और रंगीन पेन इत्यादि भी चाहिए होगें।
- कमरे की चीजों के नाम के लेबल बनायें और उसे इस चीज़ पर चिपकायें जैसे कि खिड़की के लिए स्थानीय भाषा में शब्द लिखें और उसे खिड़की पर चिपका दें।
- स्थानीय भाषा में उपलब्ध बच्चों की किताबें इकट्ठा करें और उन्हें दिखायें। स्कूल भी आपको कुछ किताबें दे सकता है। अगर ऐसी कोई किताब नहीं हैं तो प्रतिभागियों को दिखाने के लिए एक किताब बनाने की कोशिश करें। आप दूसरी भाषा में बच्चों की सरल पुस्तक ले कर उसका अनुवाद भी कर सकते हैं और अनुवाद को हर पेज़ पर स्थानीय भाषा में लिख सकते हैं।
- अगर हो सके तो अनेक प्रकार की कठपुतलियां दिखायें या कम से कम कुछ कठपुतलियों के चित्र दिखाएं।
- प्रतिभागियों को उनके बच्चों के लिए कुछ दुबारा काम में आने लायक पेज़ (जैसे कि दफ्तर में इस्तेमाल किए हुए एक तरफ से खाली पेज़) उन्हें घर के लिए दें। हो सके तो, जो खर्च नहीं कर सकते, उनके लिए मोमी रंग भी दे दें।
- अगर आप गतिविधि 3 कर रहे हैं तो पुस्तिका के भाग – 1 में सिखने और सीखाने की पारस्परिक बातचीत की कार्यनीतियां नामक अंश में बताई गई जमा–घटा –मनोंरजक रणनितियों को जान लें। कार्यशाला से पहले बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर कार्यनीति में बताया गया चित्र बनायें।
- समुदाय में कार्यशाला के बारे में प्रभावकारी तरीकों से अपनी बात पहुचाएं। उदाहरण के लिए स्थानीय माध्यम या समुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा या किसी ऐसी जगह में जहां समुदाय के लोग अक्सर जाते हों।

कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- सबका अभिवादन करें ।
- मेहमानों का परिचय दें ।

पिछली कार्यशाला की समीक्षा

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से जानिये कि क्या उन्होंनें पिछली कार्यशाला में बच्चों के लिए तैयार की गई खेल–गतिविधियों में से किसी को इस्तेमाल करने की कोशिश की हैं।
- बच्चों की क्या प्रतिक्रिया थी ?
- क्या उन्हें लगा कि विभिन्न आयु के बच्चों की प्रतिक्रियाएं अलग–अलग थी ?
- क्या प्रतिभागियों के पास अन्य अभिभावकों और देखभालकर्ताओं के लिए खेल गतिविधियों के बारे में कोई सुझाव हैं ।
- प्रश्नोत्तर और चर्चा के लिए समय दें।

नये विषय की जानकारी

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को बतायें की आज का विषय भाषा है और कैसे छोटे बच्चे व्यक्त करते हैं और अपनी जरूरतें और भावनाएं बताते हैं।
- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके अनुसार बच्चे कब भाषा सीखना शुरू करते है। टिप्पणियों के लिए समय दें।
- निम्नलिखित बातों पर जोर दें कि :–
    - बच्चे जन्म से ही भाषा सीखते है।
    - भाषा, बच्चे के सम्पूर्ण विकास का एक महत्वपूर्ण भाग है। इससे विकास के सब क्षेत्रों पर असर पड़ता है। उदाहरण देकर समझायें जैसे कि जो बच्चे साफ नहीं बोल सकते उन्हें ज्यादातर दोस्त बनाने में मुश्किल होती है।

- बच्चे के भाषा विकास के लिए पूरा परिवार सहयोग कर सकता है।

गतिविधि 1

विचार विमर्श का प्रश्न – 'शिशु और छोटे बच्चे स्वयं को कैसे व्यक्त करते हैं और अपनी बात बताते हैं?

अनुमानित समय : 20 मिनट

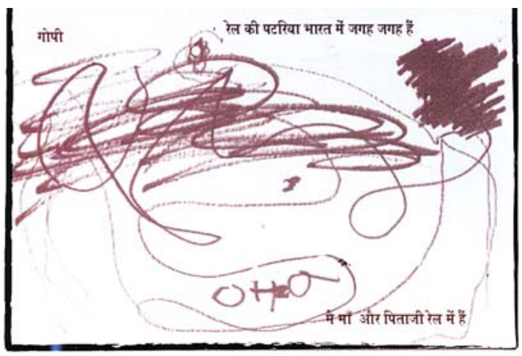
चरण :

- यह प्रश्न पूछें : आप क्या सोचते हैं कि शिशु और छोटे बच्चे स्वयं को कैसे व्यक्त करते हैं और अपनी बात बताते हैं ?
- कमरे में हर तरफ से प्रतिक्रिया लें।
- अगर प्रतिभागी पढ़े लिखे हैं तो जवाब बोर्ड पर लिखने को कहें। इसके लिए दो शीर्षक बनायें 'नवजात बच्चे' और 'छोटे बच्चे'।
- प्रतिक्रियाओं को संक्षेप में बतायें।
- छोटे बच्चों के लिए चित्रकारी की महत्ता के बारे में बताए। अक्सर जो वे सोचते या महसूस करते हैं, इसे शब्दों में नहीं बता पाते, परन्तु अपने चित्रों के द्वारा बता देते हैं, बच्चों की चित्रकारी के लिए बुनियादी सामान जैसे कि मोमी रंग (हो सके तो मोटे वाला) और कागज़ (वह दुबारा इस्तेमाल होने वाला कागज़ भी हो सकता है) पर जोर डालें।

अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में –'बच्चों की अनेक भाषायें, नामक पुस्तिका 6 में से प्रतिभागियों को बच्चों को चित्रकारी दिखायें। उनसे पूछे कि वे इस चित्र के बारे में क्या सोचते हैं और उनके उत्तर की प्रतीक्षा करें।

निम्नलिखित बातों पर ज़ोर दें :

- यह ऐसे कुछ अस्पष्ट लग सकता है लेकिन अपने इस चित्र के द्वारा बच्चा कहानी कह रहा है।
- हमें कहानी पता है क्योंकि एक अभिभावक ने बच्चे से बात की थी और उसकी कहानी लिखी थी।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे ऐसा अपने बच्चों के साथ करते है। उनको ऐसा करने के लिए उत्साहित करें (और यदि वे खुद नहीं लिख सकते तो परिवार में किसी और की मदद लें। जब बच्चा चित्र पूरा कर लेता है तो उसे उसके बारे में आपको बताने के लिए कहें। बच्चों के ही शब्द इस्तेमाल करके वह कहानी लिखें और वापिस बच्चों को पढ़ कर सुनायें। चित्र को घर में लगायें या कुछ चित्र एकत्रित करके उनकी किताब बनायें। अगर परिवार में कोई पढ़ लिख नहीं सकता तो अभिभावकों को बच्चे से चित्र के बारे में बात करने के लिए और चित्र लगाने के लिए या उनकी किताब बनाने के लिए (चित्रों के पृष्ठों को पिन से जोड़कर) उत्साहित करें। बच्चों को अपनी किताबें पढ़ने से काफी समय के लिए खुशी होगी और सीखने के लिए भी मिलेगा।
- कुछ कागज़ और रंग प्रतिभागियों को अपने साथ घर ले जाने दें।



गतिविधि 2

संसाधन बनाना और उनका प्रदर्शन

अनुमानित समय : कम से कम 40 मिनट, पर संभव हो तो ज्यादा

चरण :

- बतायें कि बच्चे के भाषा विकास में परिवार बहुत तरीकों से सहयोग कर सकते हैं।
- कमरे में जिन गतिबिधियों और संसाधनों की व्यवस्था की है उसकी ओर प्रतिभागियों का ध्यान आकृष्ट करें। इसमें किताबें, कठपुतलियाँ, कमरे में लेबल या अन्य कोई गतिविधियां और संसाधन हो सकते हैं।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में 'बच्चों की अनेक भाषाएं' नामक पुस्तिका में बताई गई गतिविधियों के बारे में बताएं और अभिभावकों द्वारा अपने शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ इस्तेमाल करने के लिए बताई गई गतिविधियों और संसाधन के बारे में बात करें।
- आपने जो सामान इकट्ठा करा है उसे प्रतिभागियों से शिशु या छोटे बच्वें के लिए संसाधन बनाने के लिए कहें। अगर वे इसे कार्यशाला में खत्म नहीं कर सकते तब वे उसे घर में खत्म कर सकते हैं।
- कक्ष में घूमें और जहां जरूरत हो मदद करें।
- प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने साथ वाले प्रतिभागी को दिखायें कि वे अपने साधन शिशु या छोटे बच्वें के साथ कैसे इस्तेमाल करेगें। वे एक दूसरे को जिस बच्चे के लिए वह सामग्री है उसकी उम्र और उनके विचार से वह किस तरह बच्चे के भाषा के विकास में उपयोगी होगा, यह बता दें। प्रतिभागियों को आश्वासन दें कि अगर संसाधन तब तक पूरा नहीं हुआ तो भी कोई बात नहीं।
- प्रतिभागियों को एक साथ बैठा दें और प्रतिभागियों ने जो दिलचस्प सुझाव दिये उन पर बात करते हुए गतिविधि को समाप्त कर दें। आप कुछ प्रतिभागियों से अपने संसाधन पूरे समूह को दिखाने के लिए कह सकते हैं।
- सब को आश्वासन दें कि वे कार्यशाला के बाद रूक कर अपना संसाधन पूरा कर सकते हैं नहीं तो सामान घर ले जाकर वहां पर कर लें।
- हर किसी को अपना संसाधन सप्ताह के दौरान शिशु या छोटे बच्चे के साथ इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि 3

जमा–घटा–मज़ेदार (प्लस–माइनस इंटरस्टिंग) : अगर बच्चे पूर्व शाला में अपनी मातृभाषा में सीखें तब क्या होगा या जब वे स्कूल जायेगें तब सीखने पर क्या होगा ?

नोटः अगर आपके पास समय है तब इस गतिविधि को शामिल किया जा सकता है।

इस गतिविधि का उद्देश्य यह है कि प्रतिभागी अपने आस–पास की चीजें इस्तेमाल करने और अपनी स्थानीय भाषा कायम रखने के बारे में सोचें। अगर आप प्रश्न बदलते है तो भी इस पर ध्यान केन्द्रित करे रखें।

अनुमानित समय : 30 मिनट

चरण :

- कार्यशाला शुरू करने से पहले, इस पुस्तिका के भाग 1 में अंकित जमा–घटा–मनोरंजक–चित्र बोर्ड या फिलप चार्ट पर बनायें।
- गतिविधि को समझायें और दूसरे प्रश्न पूछ कर उसे दिखायें। यह गंभीर या हास्यापद हो सकते है जैसे कि 'क्या हो अगर घोड़े उड़ने लगें'? (3 मिनट)
- प्रतिभागियों को समूहों में बांटे जिसमें एक समूह में ज्यादा से ज्यादा पांच लोग हों।
- हर समूह से जमा–घटा–मनोरंजक–चित्र बनाने के लिए कहें। (अगर आप चाहें तो शब्दों की जगह मुंह के संकेत भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- मातृभाषा के महत्व पर कुछ बातें करें और बतायें कि बच्चों को अगर मातृभाषा (प्रथम भाषा) में सिखाया जाये तो वे बेहतर तरीके से सीखते हैं।
- प्रतिभागियों को समझायें कि आप इस प्रश्न पर चर्चा करना चाहते है, अगर बच्चे पूर्वशाला में अपनी मातृभाषा में सीखें तब क्या होगा या जब वे पहली बार स्कूल जायेगें, तब सीखें, तो क्या होगा ? (या इसी विषय पर आपके द्वारा चुना हुआ कोई वैकल्पिक प्रश्न)
- समूहों को सभी उपयोगी और सकारात्मक प्रतिकूल बातों पर विचार करना चाहिए और उन्हें जमा वाली पंक्ति में और घटा की पंक्ति में खराब तथा नकारात्मक बातें लिखें। फिर उन विचारों को मनोरंजक (इंटरस्टिंग) कालम में लिखें जो न सकारात्मक हैं और न ही नकारात्मक हैं पर मनोरंजक हैं। इस सामूहिक गतिविधि के लिए 10 मिनट दें।
- हर समूह से जानकारी लें, ज्यादा से ज्यादा प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने दें, इससे सब प्रतिभागियों को सोच बढ़ेगी। अवसर के अनुसार जरूरी बातें भी बतायें
- चर्चा की मुख्य बातें संक्षेप में बतायें। अगर कार्यों के लिए सुझाव दिये गये हैं तो प्रतिभागियों को आगे के लिए जरूरी योजना बनाने के लिए उत्साहित करें।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- सबको उनकी उपस्थिति और भाग लेने के लिए धन्यवाद दें।
- स्थानीय भाषा में तुकबंदी का खेल या गाने के साथ खत्म करें। हर किसी को शामिल होने और दूसरे खेलों या गानों का आदान–प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें। उपस्थित बच्चों को भी शामिल करें और उनकी प्रतिक्रिया देखें।
- अगली कार्यशाला के विषय, तारीख, समय और स्थान के बारे में सूचित करें।

पृष्ठभूमि जानकारी

लिखने और पढ़ने के संबंध में प्रारम्भिक चरण

कुछ समुदायों में पढ़ना और लिखना हमेशा महत्वपूर्ण नहीं रहा। हांलाकि विश्व में समुदाय और संस्कृतियां बदल रही हैं। बहुत बच्चे अपने समुदाय को छोड़कर बाहर काम के लिए जा रहे हैं। इस बदलते हुए युग में सफल होने के लिए बच्चों को पढ़ना और लिखना आना चाहिए।

इस बात की सलाह नहीं दी जाती कि पूर्वशाला के बच्चे पढ़ना और लिखना सीखें। लेकिन इस दिलचस्प सफर में आंरभिक कदम लेनें में बच्चों की मदद की जा सकती है।

वे परिवार और समुदाय जहां पढ़ना और लिखना सामान्य बात हैं, बच्चे इस बात को बहुत जल्दी समझ सकते हैं कि पेपर पर लिखित आकार और अंक के मतलब होते हैं। यह लगभग दो साल की आयु के आसपास हो सकता है। वह समुदाय जहां लोग बोले गए शब्द पर निर्भर करते हैं और पढ़ना और लिखना कम इस्तेमाल होता है वहां यह देर से हो सकता है। किसी भी हालात में, सब अभिभावक और परिवार के सदस्य छोटे बच्चों में लिखने और पढ़ने की उत्सुकता बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

बच्चों के लिए रोज़ाना पढ़ना मदद करने का एक निश्चित तरीका है। अगर अभिभावक नहीं पढा़ सकते तो परिवार के अन्य सदस्य यह कर सकते है। वे घर में अर्थ वाले चिन्हों और लेख (उदाहरण के लिए जो खाने के पैकेट पर लिखे होते हैं) और समुदाय में (जैसे मार्गों के चिन्ह)भी बच्चों को दिखा सकते हैं और बच्चों को यह बता सकते हैं कि वे क्या कहना चाहते हैं। बच्चे यह जल्दी समझ लेते हैं और वे लिख कर अेर कह कर यह बताना शुरू कर देगें कि वह क्या कह रहा है।

एक बार बच्चों को समझ आ जाये कि लिखी बात का मतलब है तो वे इसे अपने आप करना चाहते हैं। वह आढ़ी तिरछी लाइनें खीचेगें जिसे हम 'खेल में लिखना' कह सकते हैं। वे आपको कह सकते हैं कि यह उनका नाम या खरीदारी की सूची या मम्मी के लिए पत्र है। इससे यह पता चलता है कि वे वास्तव में समझते हैं कि आढ़ी तिरछी लाइनें और आकार पेपर पर बनाने से वे अपने आप को व्यक्त कर सकते हैं। कुछ समय बाद ये अंक और आकार ज्यादा से ज्यादा उनकी भाषा में लिखने के लिए प्रयुक्त होने वाले अंकित शब्दों जैसे बन जाते हैं। उदाहरण के लिए अगर उनके आसपास के लोग भारतीय शैली में लिखेगें तो उनकी 'खेल में लिखाई' भारतीय शैली की तरह दिखने लगेगी।

बच्चों के लिए अंकित शब्दों को समझने में एक महत्वपूर्ण उपाय यह है कि वे देख सकें कि उनके शब्द (वे शब्द जिन्हें वे बोलते हैं) लिखे जा सकते हैं। बच्चे के लिए यह मुश्किल है कि वे कोई भाषा बोल रहे हैं और लिखना और पढ़ना दूसरी भाषा में सीख रहे हैं। अगर वे अपनी मातृभाषा में सीखते हैं तब वे लिखने और पढ़ने में अच्छे होगें । एक बार वह अपनी मातृभाषा में पढ़ना और लिखना सीख लेते हैं, तब वे इस कौशल को बाद में दूसरी भाषाओं में लिखने और पढ़ने के लिए इस्तेमाल कर पायेगें।

भाषाओं में विभिन्न ध्वनियां होती हैं और हर ध्वनि को लिखने के अलग–अलग तरीके होते हैं। बच्चों के द्वारा बोली गई भाषा की परवाह न करते हुए उसके लिए हर ध्वनि और उसके लिखित रूप के बीच के रिश्ते को सीखना एक महत्वपूर्ण कार्य होता है। यह ज्यादातर विद्यालय के पहले पांच वर्षों में सीखा जाता है। हांलाकि, मौखिक और बिना छपाई वाली संस्कृतियों के बच्चों में यह बाद में हो सकता है। इस चरण के लिए तैयार होने से पहले, बच्चों को अपनी भाषा में ध्वनियों को सुनना आना चाहिए और यह बताना शुरू कर देना चाहिए कि छपाई का मतलब होता है, इसकी उन्हें जानकारी है। बच्चों को पढ़ना सीखने से पहले शिक्षको और अभिभवकों को इन कौशलों के विकास पर ध्यान देना चाहिए।

अगर बच्चों के लिए सार्थक पाठ्य सामग्री हो तो पढ़ना आसान हो जाता है। उनकी आरंभिक किताबों की कहानियां और चित्र, परिचित अनुभवों और स्थान तथा समुदाय में प्रचलित भाषा पर अधारित होने चाहिए। मौखिक संस्कृतियों में शिक्षक और अभिभावक स्थानीय कहानियों और बच्चे के व्यक्तिगत अनुभव पर बहुत सारी पढ़ने की सामग्री बना सकते हैं। ऐसा करने से बड़े लोग स्थानीय संस्कृति को सुरक्षित कर लेते है और बच्चों को पढ़ना भी सिखा देते हैं।

इस विषय पर जानकारी के आदान-प्रदान के लिए अन्य तरीके

- कार्यशाला में उपस्थित हर किसी को जानकारी अपने परिवार और समुदाय में दूसरे लोगों के साथ बांटने के लिए उत्साहित करें।
- अभिभावकों को एक दूसरे के घर जाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अनुवर्तन के लिए 'किताब बनाना' कार्यशाला का आयोजन करें।
- स्थानीय स्कूल में बड़े बच्चों को किताबें बनाने और छोटे बच्चों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर समुदाय में पुस्तकालय है तो अभिभावकों को बच्चों को वहां ले जाने के लिए उत्साहित करें और संभव हो तो घर के लिए किताबें ले आएं।
- समुदाय शिक्षा केन्द्र में ऐसी जगह बनायें जहां छोटे बच्चों के लिए किताबें, बच्चों की चित्रकथाएं, कठपुतलियां, खेल सामग्री तथा चित्रकारी और लिखाई का सामान हमेशा रहे।
- स्थानीय रेडियो या टेलिविज़न पर वार्तालाप आयोजित करें।
- अगर वहां स्थानीय पूर्वशाला या खेल समूह है, तो दूसरी भाषा की अपेक्षा बच्चों को मातृभाषा के इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करें।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Maldives, Nepal and Sri Lanka

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान

छोटे बच्चों का व्यवहार

कार्यशाला न. 7

छोटे बच्चों का व्यवहार

कार्यशाला का उद्देश्य

- अपने छोटे बच्चे के व्यवहार के प्रति प्रतिभागियों द्वारा इस्तेमाल की जा रही कुछ प्रथाओं का पता लगाना।
- प्रतिभागियों को छोटे बच्चों के व्यवहार को बताने वाली व्यावहारिक सलाह और सकरात्मक रणनीतियों की जानकारी देना।

सुझाई गई गतिविधियां

गतिविधि 1 : विचार विमर्श

गतिविधि 2 : सोचो – जोड़ा बनाओ – बांटों

गतिविधि 3 : भूमिका अभिनय

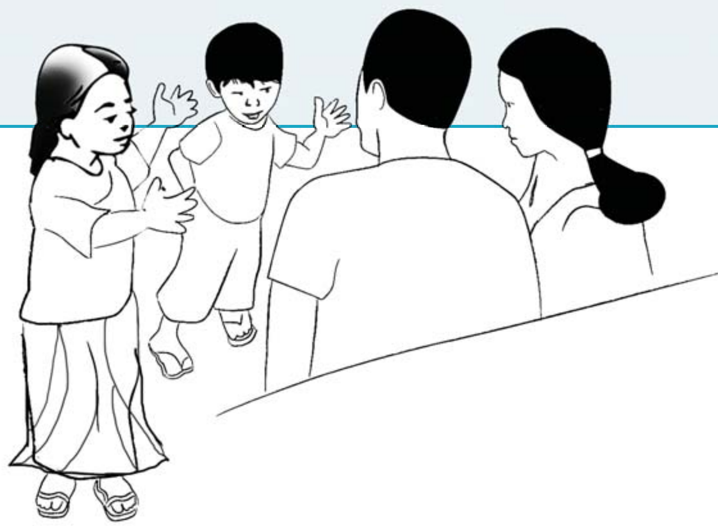
आवश्यक सामान

- फ्लिप कार्ड और कलम या बोर्ड और चॉक
- रणनीति कार्ड : छोटे कार्ड या कागज़ के टुकड़े जिस पर आपने बच्चे के व्यवहार को बताने के लिए कोई सकारात्मक रणनीति लिखी है।
- एक छोटी गेंद

मुख्य बातें

- बच्चे व्यवहार करना जन्म से नहीं जानते। वे अपने आस–पास के लोगों को देखकर और नकल कर के सीखते है।
- 2 साल की उम्र से पहले, :बच्चे बड़ों के नियमों और अपेक्षाओं को समझने में निपुण और परिपक्व नहीं होते।
- व्यस्कों में होने वाली अनेक मानसिक और भावात्मक समस्याओं की जड़ उनके बचपन में अभिभावकों और देखभालकर्ताओं द्वारा किया गया सख्त सलूक और तनाव हो सकता है। व्यस्कों को बच्चे की उम्र और उसके विकास की अवस्था के अनुसार ही बच्चे से व्यवहार की अपेक्षा करनी चाहिए।

- बच्चों के व्यवहार को निर्देशित करने के लिए बहुत से सकरात्मक तरीके है।
- बच्चों के साथ अच्छे रिश्ते रख कर बच्चे के व्यवहार का मार्गदर्शन किया जा सकता है।
- यदि अभिभावक या देखभालकर्ता बच्चे के व्यवहार (यदि बच्चा रोना–पीटना करता है) से परेशान हो रहे हों तो प्रतिक्रिया दिखाने से पहले शांत होने के कोशिश करें।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका 7 'छोटे बच्चे का व्यवहार' को पढ़िये और जानिए। आप उन व्यवहार प्रबंधन और रणनीतियों के प्रति अपने रवैये पर विचार करें जो आप इस्तेमाल करते हैं।
- क्या ये बाल अधिकारों पर कंवेन्शन और शारीरिक दंड के सभी रूपों को खत्म करने के उद्देश्य से सही हैं? यदि आप चाहें तो क्या बदलाव करेंगे ? अपनी कोई कहानी सुनाने से कार्यशाला की अच्छी शुरूआत हो सकती है और लोगों को जानने दें कि आप यहां उनकी आलोचना करने के लिए नहीं आए हैं।
- इस कार्यशाला में संवेदनशील मुद्दे उभरने की संभावना है। यदि आप स्थानीय रवैये या प्रथाओं से अनभिज्ञ हैं तो इनके बारे में जान लें। पहले से ही इन अस्वीकार्य प्रथाओं के बारे में जान लेने से आप कार्यशाला में प्रतिक्रिया देने के बारे मे सोच पाएंगें।
- यदि समुदाय में कोई इस विषय में निपुण है तो उन्हें कार्यशाला में भाग लेने के लिए आंमत्रित किया जा सकता है। कार्यशाला को रूप रेखा को मिलकर देखें और प्रत्येक व्यक्ति कहां सहयोग दे सकते है इसकी चर्चा करें।
- इस कार्यशाला में विभिन्न पारस्परिक बातचीत वाली रणनीतियां इस्तेमाल की गई हैं : विचार विमर्श, सोचें–जोड़े बनाए–बाँटें, भूमिका अभिनय। 'सीखने और सीखाने' के लिए पारस्परिक बातचीत की कार्यनितियों के बारे में पढ़ें। यदि हो सके कार्यशाला से पहले नई नीति का अभ्यास करना अच्छा होगा।
- गतिविधि 3 मे इस्तेमाल होने वाले कार्ड समेत कार्यशाला के लिए उपयोगी सामान इकट्ठा कर लें। अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका 7 के सुझावों के अनुसार उन गतिविधियों को निर्धारित करें जिन के लिए आपके पास साधन मौजूद हो।
- अपने समुदाय में प्रभावशाली तरीकों से प्रचार करें उदाहरण के लिए समुदायिक,स्वास्थ्य केन्द्र, विद्यालय तथा स्थानीय माध्यमों के द्वारा प्रचार।



कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- सबका अभिनंदन करें
- मेहमानों का परिचय कराएं

पिछली कार्यशाला की पुनरीक्षा

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने पिछली कार्यशाला या पुस्तिका 'बच्चों की भाषाएं' में सुझाई गई गतिविधियों को आज़माया है। क्या उन्होंने कार्यशाला में बनाए साधनों को आज़माया ?
- बच्चों की प्रतिक्रिया कैसी रही और उन्होंने गतिविधियों से क्या सीखा ?
- पूछें कि यदि परिवार के अन्य लोग कैसे शामिल हुए ?
- साधारण प्रश्नों और चर्चा के लिए समय दें ।

नये विषय से परिचय : छोटे बच्चों का व्यवहार

अनुमानित समय – 10 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को आज का विषय 'छोटे बच्चों का व्यवहार' बताएं।
- छोटे बच्चे के व्यवहार को अनुशासित करने के अपने अनुभवों को उदाहरण के तौर पर बताएं। अनुभव का वह उदाहरण आपके अपने बचपन का या अभिभावक के रूप में होना चाहिए। उदाहरण के लिए मुझे याद है जब मै छोटी थी......... मैनें ऐसा व्यवहार किया था और मेरे माता–पिता का रवैया ऐसा था परंतु जब मेरे बच्चे ने वही हरकत की तो मेरा रवैया.........
- विषय के बारे में कुछ महत्वपूर्ण बातों पर जोर देते हुए संक्षिप्त टिप्पणी करें : उदाहरण के लिए
  - बच्चे को जन्म से पता नहीं होता कि उसे कैसा व्यवहार करना है। बच्चे यह अभिभावकों से और आस पास के लोगों से सीखते हैं। यदि अभिभावक बच्चें के प्रति धैर्य रखें तो बच्चे में भी धैर्य विकसित होगा। परन्तु यदि अभिभावक ही आकमक या हिंसक होगें तो बच्चे में भी आक्रमक और हिंसक हो जाएंगें।
  - बच्चे अभिभावकों के कठोर अनुशासन के कारण शारीरिक और भावात्मक दोनों रूप से कष्ट सहते है।

गतिविधि 1

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- बताएं कि विचार विमर्श गतिविधि में क्या शामिल है। कार्यशाला से पूर्व इस हस्तपुस्तिका के भाग 1 में 'सीखने और सीखाने' के लिए पारस्परिक बातचीत की कार्यनीतियाँ को देखें और यह स्पष्ट कर दें कि सभी जवाबों को बिना किसी आलोचना के स्वीकार किया जाएगा।
- प्रश्न पूछे : छोटे बच्चों को व्यवहार सिखाने के कुछ तरीके क्या हैं ?
- ज्यादा से ज्यादा लोगों की प्रतिक्रिया लेने का प्रयास करें। इसे जारी रखें। प्रतिक्रिया के लिए 5 मिनट तक का समय दें।
- बोर्ड या कागज़ पर जवाबों को लिख लें या किसी और को लिखने के लिए कहें (जरूरी नहीं परन्तु अगर प्रतिभागी पढ़े लिखे हैं तो ऐसा करना अच्छा रहेगा।)
- प्रतिभागियों के विभिन्न जवाबों के लिए स्वीकृति देते हुए जवाबों का सार करें।

गतिविधि 2

अनुमानित समय : 30 – 40 मिनट

चरण :

- कार्यशाला को शुरू करने से पहले एक बोर्ड पर नीचे या फ्लिप चार्ट पर तालिका बना लें। (अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका में पुस्तिका 7 में गतिविधि पत्र देखें।)

गतिविधि पत्र : मुझ से संबंधित व्यवहार

बच्चा क्या करता है	बच्चे की आयु	मैं कैसे जवाब देता हूँ	और क्या कर के देख सक्ता हूँ	क्या हुआ

- प्रतिभागियों को कहें कि वे अपने शिशुओं और बच्चों के बारे में विचार करें। उनसे पूछे कि आपको अपने बच्चे या बच्चों का कौन सा व्यवहार परेशान करता है।
- प्रतिभागियों को कुछ मिनट इस प्रश्न के बारे में सोचने को कहें।
- अब उन्हें अपने साथ बैठे व्यक्ति से इस व्यवहार के बारे में कुछ मिनट वार्तालाप करने को कहें।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका न0 7 में दी गई गतिविधि पत्र को प्रतिभागियों को दिखाएं और इसे भरना सिखाएं।
    - **पंक्ति 1** : बच्चों का जो व्यवहार उन्हें चिंतित या तंग करता हैं उसे लिखे। उदाहरण के लिए बच्चे का अपने छोटे भाई/बहन को मारना
    - **पंक्ति 2** : अपने बच्चे की उम्र लिखें।
    - **पंक्ति 3** : अब आप इस व्यवहार के बारे में क्या करेंगें।
    - **पंक्ति 4 और 5** : जब आप नई रणनीतियां इस्तेमाल कर लें उसके बाद घर में इसे भरें।

  प्रतिभागी को तालिका भरने के लिए 10 मिनट दें। यदि प्रतिभागी पढ़ा लिखा नहीं है तो वह सीधे चर्चा समूह में शामिल हों।
- प्रति समूह में छः व्यक्ति के हिसाब से प्रतिभागियों को समूहो में बांट लें।
- समूह को समझाएं कि वे बच्चों के व्यवहार और वह उसके लिए क्या करते हैं, इस के बारे में विचार–विमर्श करें, अपने अनुभव बांटे। आप चारों ओर ध्यान दें और सुनिश्चय करें कि क्या कि समूह में सब इस बात को समझ रहे हैं और सबको बात करने को मौका मिल रहा है। प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे बच्चों के व्यवहार को अनुशासित और मार्गदर्शन करने के तरीके खोज़ सकें। यदि वे बड़े समूह से हल जानना चाहे तो प्रतिपुष्टि के समय के लिए प्रश्न सोच लें।
- प्रतिपुष्टि : प्रश्न पूछे और पूरे समूह से इन समस्याओं के सुझाव मांगें। आपका सहयोग यहां महत्वपूर्ण होगा। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि सुझाई गई रणनीतियां अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 7 में 'छोटे बच्चे का व्यवहार' और बाल अधिकारों के कन्वेंशन के अनुकूल हों। मुख्य बातों को चर्चा में लाने की कोशिश करें।

गतिविधि 3

अनुमानित समय : 30 मिनट

चरण :

- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 7 के भाग 'बच्चों के व्यवहार' को संचालित करने की सकरात्मक रणनीतियां; की तरफ ध्यान खीचें। इसमें से कुछ नितियाँ प्रतिभागियों द्वारा पहले ही बतला दी गई हैं। पिछली चर्चाओं में उज़ागर नहीं होने वाली किसी रणनीति पर ध्यान दें और उसे समझाएं।
- प्रतिभागियो को इन रणनीतियों का प्रयोग करते हुए कुछ भूमिका अभिनय करने के लिए बुलाएं। उन्हें आश्वासन दें कि वह मज़ेदार होगा और 'खतरनाक नहीं' होगा।

- समझाएं कि हर एक समूह को रणनीति लिखा कार्ड दिया जाएगा। उदाहरण के लिए अनुचित व्यवहार को अनदेखा करें और अभिभावकों द्वारा दंड के तौर पर बच्चों को कुछ समय के लिए अलग बिठा देना। (कृपया ये कार्ड कार्यशाला से पहले तैयार कर लें)। हर समूह को कार्ड पर लिखी हुई नीति के लिए भूमिका अभिनय तैयार करने के लिए कुछ मिनट दिए जाएंगें।
- जब समूह यह कर रहें हो तब हरेक समूह के पास जाकर देखें कि कार्यनीतियां उन्हें समझ आई हैं।
- आप किस तरह प्रस्तुतियों का संचालन करते हैं यह प्रतिभागियों की संख्या पर निर्भर करता है। यदि प्रतिभागी कम है तो हर छोटा समूह बड़े समूह को प्रस्तुति दे सकता है। यदि प्रतिभागी ज्यादा है (लगभग 24 से ज्यादा) और बहुत सारे छोट–छोटे समूह हैं तब एक ही समय में समूहों को एक–दूसरे के समक्ष प्रस्तुति देने का कहें (जैसे कि समूह 1, समूह 2 के सामने प्रस्तुत करें और समूह 2 समूह 3 के सामने, जब सब समूह अपनी प्रस्तुति कर चुकें हो तो जो यह देख रहें हैं वे बताएं कि कौन सी कार्यनीति दिखाई गई है।
- भूमिका अभिनय गतिविधि के अंत में सभी को पुस्तिका 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका 7 में उल्लेखित रणनीतियों की चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- सभी को कार्यशाला के दौरान एक दूसरे की सहायता करने और विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए धन्यवाद प्रकट करें।
- समूह के साथ गेंद घुमाने के खेल को खेलें। जब कोई गेंद पकड़ ले तो उन्हें बच्चों के व्यवहार को अनुशासित करने के लिए नई नीति बतानी होगी जो वे घर जाकर आजमाएंगें। यह थोड़ा अव्यवस्थित हो सकता है, परन्तु कार्यशाला के खत्म होने तक अच्छा माहौल बना रहेगा।
- प्रतिभागियों को गतिविधि पत्र की बची हुई दो पंक्तियों (पंक्ति 4 और 5) के बारे में याद दिलाएं और उन्हें नई रणनीतियों को आज़माने के लिए प्रोत्साहित करें। वे इन्हें अगली कार्यशाला में बता सकते हैं।
- आपके द्वारा आयोजित बच्चों के लिए कुछ क्रियाओं पर ध्यान (जो 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 7 के भाग छोटे बच्चे और उनकी भावनाएं में उल्लेखित हैं) खीचें। उन्हे बतायें कि यह बच्चों के लिए अपनी भावनायें व्यक्त करने के लिए अच्छी क्रियांए हैं। यह बहुत सरल क्रियाएँ हैं जो अभिभावक अपने बच्चों के साथ घर पर कर सकते हैं।

- अगली कार्यशाला का विषय तिथि, समय और स्थान घोषित करें।

इस विषय पर विचारों के आदान-प्रदान के अन्य तरीके

- कार्यशाला में मौजूद सभी लोगों को अपने परिवार और समुदाय के अन्य लोगों के साथ जो कार्यशाला में नहीं आ सके रणनीतियों का आदान प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जो अभिभावक कार्यशाला में उपस्थित नहीं हो सके या जिन्हें अपने बच्चे के व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए अतिरिक्त सहयोग की जरूरत है, उनके घर पर दौरा करें।
- यदि समुदाय में खेल समूह को बनाया गया है तो अभिभावको को अपने बच्चों के साथ वहां जाने को कहें। उन्हें वहां उपलब्ध अन्य आरंभिक बाल्यावस्था सेवाओं का इस्तेमाल करने को कहें।
- बच्चों के व्यवहार को अनुशासित करने के सकारात्मक तरीको के बारे में संदेश देने के लिए स्थानीय रेडियो और अन्य उपलब्ध संचार माध्यम भी उपयोग किये जा सकते है।
- समुदाय शिक्षा केन्द्र के लिए एक पोस्टर बनाएं जिसमें बच्चे के व्यवहार के प्रति सकरात्मक और हानिकारक प्रतिक्रिया के तरीके दिखाएं। हानिकार प्रतिक्रिया पर चिन्ह “X” और सकारात्म्क प्रतिक्रिया पर “√” लगाएं।
- यदि संभव हो तो बच्चों को अपनी भावनाएं प्रकट करने में उपयोगी कला–सामग्री और अन्य गतिविधियों को रोज़ाना सामुदायिक शिक्षा केन्द्र पर उपलब्ध करायें।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

विकलांगता के साथ बच्चे

कार्यशाला न. 4

विकलांगता के साथ बच्चे

कार्यशाला का उद्देश्य

- विकलांगता के साथ बच्चों के अधिकार और जरूरतों के लिए जागरूकता बढ़ाना
- विकलांगता के साथ लोगों के प्रति प्रतिभागियों का नजरिया जानना।
- इस विषय पर उनका ज्ञान और रूचि जानना और विकलांगता के साथ व्यक्तियों के प्रति समुदाय में व्यापत कोई मिथक और अनुचित बातों के बारे में पता लगाना।

अगर परिवारों और समुदायों को विकलांगता के साथ बच्चों के अधिकारों और जरूरतों की ओर ध्यान देना है तो यह बहुत जरूरी है।

प्रस्तावित गतिविधियां

गतिविधि 1 : आप क्या जानते हैं, आप क्या जानना चाहते हैं और आपने क्या सीखा ? (KWL)

गतिविधि 2 : प्रस्तुतिकरण

गतिविधि 2 : भूमिका अभिनय

आवश्यक सामग्री

फ्लिप चार्ट या बोर्ड, पेन या चाक

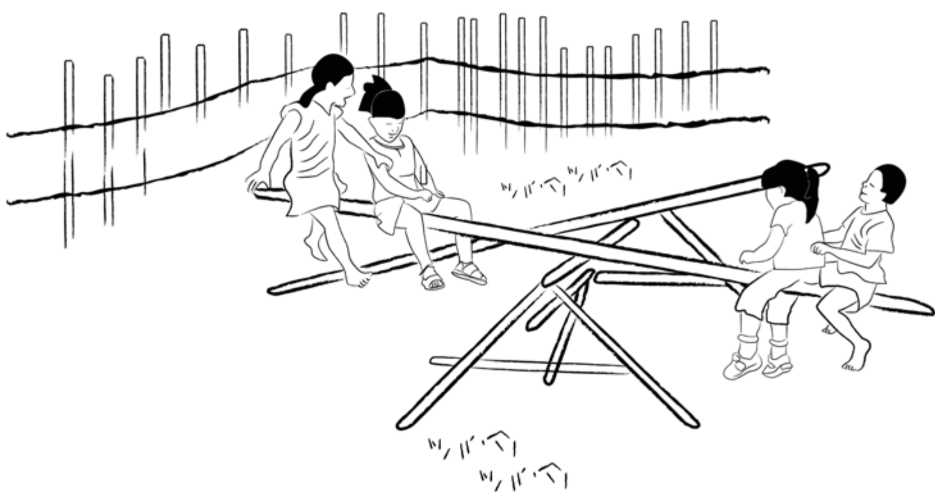
मुख्य बातें

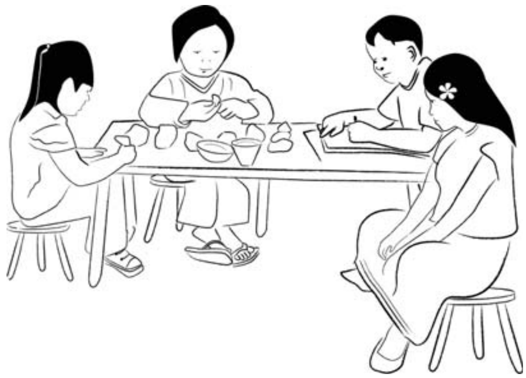
- विकलांगता के साथ लड़कियों और लड़कों की जरूरतें और अधिकार हर बच्चे के समान ही होते हैं। उन्हें इज्जत देनी चाहिए और सामुदायिक जीवन में शामिल करना चाहिए।
- विकलांगताओं के बहुत सारे कारण होते हैं। विकलांगता के साथ बच्चा किसी भी परिवार में हो सकता है और यह शर्म की बात नहीं है।
- अगर अभिभावकों को अपने बच्चे के विकास में कुछ भी अनुचित लगता है, तो उन्हें जल्दी से जल्दी चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।
- इस बात पर ध्यान दें कि बच्चे क्या कर सकते हैं न कि उनकी कमजोरियों पर।
- प्यार और देखभाल के साथ सब विकलांगता के साथ शिशुओं ओर छोटे बच्चों की हालत सुधर सकती है।

- सब बच्चों के लिए खेल जरूरी है और अपने विकास के स्तर के अनुसार विभिन्न तरह की खिलौनें और गतिविधियां जरूरी हैं। विकलांगता के साथ बच्चों को विकास स्तर के अपने बराबर के सामान्य बच्चों के साथ खेलने से फायदा होता है
- अभिभावक और बड़े बच्चे घर की साधारण चीजों से कई खिलौने बना सकते हैं
- समुदायिक समर्थन और कार्य विकलांगता के साथ बच्चों को खुशी और सामुदायिक जीवन में शामिल होने में मदद कर सकता है।

कार्यशाला की तैयारी

- विकलांगता के साथ लोगों को कार्यशाला में शामिल करना विकलांगता के मुददों पर जागरूकता बढ़ाने का सबसे सशक्त तरीका है।
- अगर संभव हो एक या ज्यादा विकलांगता के साथ लोगों का पता लगाएं जो प्रतिभागियों से बात कर सकें और उनके प्रश्नों के उत्तर दे सकें। हर आयु वर्ग के लोगों को कार्यशाला में उपस्थित होने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्ता या इस विषय के किसी विषेशज्ञ को अपने साथ कार्यशाला करने के लिए निमंत्रण दें। वह बहुत सारे प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं।
- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका के 'विकलांगता के साथ बच्चे नामक' पुस्तिका न0 8 या कोई और उपलब्ध जानकारी को पढ़िये और जानिये।
- विकलांगता के साथ लोगों के प्रति अपने खुद के नजरिये के बारे में सोचें। क्या प्रतिभागियों के साथ बांटने के लिए आप के पास कोई अनुभव या कहानियां हैं।
- कार्यशाला के लिए जरूरत का सारा सामान इकटठा करें। अगर आपके पास ऐसे खिलौनों के नमूने हैं जो अभिभावक शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए बना सकते हैं, तो उन्हें प्रदर्शित करें।
- कार्यशाला के बारे में समुदाय के प्रभावशाली तरीकों से प्रचार करें। जैसे कि सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, विद्यालय, स्थानीय माध्यम या और ऐसी जगहें जहां समुदाय के लोग विशेष रूप से विकलांगता के साथ लोगों की पहुंच हो।





कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- हर किसी का अभिवादन करें
- मेहमानों का परिचय दें

पिछली कार्यशाला की समीक्षा

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण

- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका 'छोटे बच्चों का व्यवहार' में पीछे दिए गए गतिविधि पत्र के बारे में बतायें। पूछें कि क्या किसी ने पंक्तियाँ भरी हैं।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने बच्चों के व्यवहार को अनुशासित करने के लिए कोई नई रणनीति आजमायी है और क्या हुआ।
- विचारों के अदान–प्रदान और चर्चा को बढ़ावा दें।

नये विषय का परिचय

अनुमानित समय – 10 मिनट

चरण :

- पूछें, ''आप के विचारों में विकलांगता के साथ होने का क्या मतलब है ?'' इसको एक छोटी विचार विमर्श गतिविधि की तरह लें। कुछ भी लिखने की जरूरत नहीं है बस प्रतिभागियों को अपने विचार बताने दें।
- इसके लिए कुछ मिनट दें।
- सबको उनके विचारों के लिए धन्यवाद कहें। उन्हें बतायें कि आज की कार्यशाला इस बारे में है कि हम विकलांगता के साथ शिशुओं और छोटे बच्चों की कैसे सहायता कर सकते हैं।

गतिविधि 1

आप क्या मानते हैं ? के डब्लू एल नीति का इस्तेमाल करें। आप क्या जानते हैं, आप क्या जानना चाहते हैं और आपने क्या सीखा ? स्थानीय मिथकों और धारणाओं का पता लगाने के लिए और यह भी पता लगाने के लिए कि लोग क्या जानकारी चाहते हैं।

अनुमानित समय : 30 से 40 मिनट

चरण :

- इन प्रश्नों को बोर्ड पर लिखें और उन्हें जोर से पढ़ें: समुदाय के विकलांगता के साथ छोटे बच्चों के बारे में आप क्या जानते हैं ? आप विकलांगता के साथ बच्चों के बारे में क्या जानना चाहेंगे ?
- प्रतिभागियों को प्रति समूह छः लोगों के हिसाब से समूहों में बांटे।
- अभिभावक शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका 'विकलांग बच्चे' में से गतिविधि पत्र के बारे में प्रतिभागियों को बतायें।

- समूहों को पहले इस बारे में चर्चा करनी चाहिए कि वे क्या जानते या विश्वास करते हैं, फिर अपने गतिविधि पत्र की पहली पंक्ति को भरें। फिर वे क्या जानना चाहते हैं इस पर चर्चा करें और दूसरी पंक्ति में लिखें। तीसरी पंक्ति को कार्यशाला में बाद के लिए छोड़ दें (इस कार्य के लिए 10 मिनट दें)
- विचारों का आदान प्रदान और चर्चाः हर प्रश्न के लिए हर समूह से पूरे समूह के साथ उस विचार का आदान प्रदान करने के लिए कहें। प्रतिक्रियाओं पर बातचीत करने के लिए समय दें। आप स्थानीय धारणाओं और विशेष विकलांगताओं के बारे में लोगों से जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं ताकि आप (या सुगमकर्ता) किसी गलत जानकारी को ठीक कर सकें। आप प्रतिभागियों के प्रश्न भी सुनना चाहते हैं। जब प्रश्न पूछें जायें उन्हें बोर्ड पर या किसी बड़े कागज पर लिख लें। उनका जवाब आप अगली गतिविधि में दे सकते हैं।
- अब तक हुई चर्चा की समीक्षा करें। समुदाय के लोगों से विकलांगता के साथ लड़के या विकलांगता के साथ लड़की के प्रति उनके व्यवहार के बारे में पूछे, अगर यह मुददा नहीं उठा हो।

नोट : अगर प्रतिभागी पढ़ा लिखा नहीं है तो इस गतिविधि को मौखिक रूप से करें।

गतिविधि 2

अनुमानित समय : 30 से 40 मिनट

चरण :

- अगर एक या ज्यादा विकलांगता के साथ लोग कार्यशाला में अपने विचार देने के लिए तैयार हैं, तो उनसे यह सब करने के लिए कहें। वे अपनी कहानी बता सकते हैं उनके साथ कैसा व्यवहार हुआ और विकलांगता के साथ बच्चों की कैसे सहायता करें, इस पर अपने विचार दे सकते हैं। प्रश्न पूछने और चर्चा के लिए समय दें।
- अभिभावक शिक्षा निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका न0 3, 'विकलांगता के साथ बच्चे' में से भाग 'विकलांगता के साथ बच्चों के सहायक' और पुस्तिका न0 5, 'बच्चों के जीवन में खेल' में से भाग 1 खिलौने बनाना' के बारे में बतायें। इन इन विषयों के बारे में बात करें। आप के द्वारा प्रदर्शित खिलौने प्रतिभागियों को दिखायें।
- समुदाय के अन्दर और बाहर उपलब्ध साधनों की जानकारी बांटें। विकलांगता के साथ बच्चों और अन्य विकलांगता के साथ लोगों की सहायता के लिए जरूरी अतिरिक्त संसाधन के बारे में बातचीत करें।
- गतिविधि न0 2 में उठाये गये प्रश्न जिनका अभी तक उत्तर नहीं दिया गया हो, विशेषज्ञ से उनके उत्तर देने के लिए कहें।
- मेहमानों और विशेषज्ञों को सत्र में भाग लेने के लिए धन्यवाद दें।

गतिविधि 3

भूमिका अभिनय

अगर पर्याप्त समय है तब यह गतिविधि करें, नहीं तो किसी और गतिविधि के स्थान पर करें।

अनुमानित समय : 30 से 40 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को गतिविधि के बारे में समझायें और उन्हें अलग–अलग परिदृश्य दें। इसमें विकलांगता के साथ लोगों के प्रति सकरात्मक और प्रतिकूल दोनों व्यवहार शामिल होना चाहिए।

- प्रतिभागियों को समूहों में बांटें और प्रत्येक समूह से एक परिदृश्य चुनने और उस पर विकलांगता के साथ बच्चों और व्यस्कों के लिए भूमिका अभिनय तैयार करने के लिए कहें। हर भूमिका अभिनय लगभग 5 मिनट का होना चाहिए।
- हर समूह अपना भूमिका अभिनय सब समूहों के सामने प्रस्तुत करेगा। अगर बहुत ज्यादा समूह हैं वे एक दूसरे के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं।
- हर भूमिका अभिनय के बाद उसमें दिये गये संदेश की चर्चा करें।
- आखिर में पूछें कि 'हमने आज की बातचीत से क्या सीखा'? और टिप्पणीयों के लिए समय दें।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों से कुछ मिनटों में गतिविधि पत्र की तीसरी पंक्ति को पूरा करने के लिए कहें।
- उन्हें विकलांगता के साथ बच्चों और उनके परिवारों के सहायता के लिए कोई ऐसा कार्य सोचने के लिए कहें जिसे वह कार्यशाला के बाद कर सकें।
- 'गेंद घुमाने वाला' खेल खेलें। खेल को समझायें, अगर जगह है ता सब घेरा बना लें। बॉल या कोई और चीज़ घेरे में घुमायें। जब कसी व्यक्ति को बॉल मिलेगी तब वह बताएंगें कि कार्यशाला के बाद वह क्या करना चाह रहा है। अगर इस खेल के लिए जगह नहीं हैं, प्रतिभागियों से अपने साथ बैठे व्यक्ति से यह बांटने के लिए कहें।
- सबको उनकी उपस्थिति और भाग लेने के लिए धन्यवाद दें।
- अगली कार्यशाला के लिए विषय, समय और जगह के बारे में घोषणा करें।

निष्कर्ष

- कार्यशाला में सबको यह जानकारी अपने परिवार और समुदाय में बताने के लिए उत्साहित करें।
- अगर विकलांगता के साथ बच्चों के लिए समुदाय में सहायता कार्यक्रम शुरू करने की इच्छा व्यक्त की जाती है तो उसके लिए आगे की कार्रवाई करें। अगर संभव हो तो समान कार्यक्रमों के बारे में जानकारी इकठ्ठा करें। उन लोगों तक पहुंचें जो समिति से संबंधित हो सकते हैं और विकलांगता के साथ व्यस्क से उनके विचार जानने के लिए उनसे बात करें।
- स्थानीय रेडियो या टेलिविजन पर वार्ता आयोजित करें।
- विकलांगता के साथ बच्चों के लिए समुदाय में दूसरी रूचियों वाले समूहों के साथ कार्यशाला आयोजित करें और उसमें प्राथमिक स्कूल के बच्चे और युवा समूहों को शामिल करें।
- विकलांगता के साथ बच्चों और शिशुओं के लिए खिलौने बनाने के लिए पुनः अवलोकन कार्यशाला आयोजित करें। इसमें बच्चों को भी शामिल किया जा सकता है।
- घर जाकर, व्यक्तिगत और पारिवारिक सलाह के द्वारा सहायता करें।
- दौरा कार्यक्रम आयोजित करें जिसमें व्यस्क विकलांगता के साथ बच्चों और उनके परिवारों से मिलें और सहायता करें।
- अगर आपके पास संसाधन हैं तो इस विषय की किताबों, डी.वी.डी. जरूरी जानकारी और विवरणिका के साथ एक पुस्ताकालय का निर्माण करें।
- विकलांगता के साथ बच्चों के अधिकारों पर ज़ोर देते हुए पोस्टर बनायें। समुदाय की मुख्य जगहों पर इन्हें प्रदर्शित करें।

पृष्ठभूमि जानकारी

स्थितियां और संभावित कारण

बच्चों के विकलांगता के साथ पैदा होने या बाद में विकलांग होने के कई कारण होते है। इसकी सामान्य स्थितियां और संभावित कारण नीचे दिये गये है। आप इसमें अपने समुदाय की आम स्थितियों के बारे में जानकारी जोड़ सकते हैं। यह जानकारी आपकी कार्यशाला के लिए लाभदायक हो सकती है विशेषकर जब कोई स्वास्थ्य अधिकारी विशेषज्ञ के रूप में उपलब्ध नहीं हो सकता हो।

स्थिति	संभावित कारण
ध्यान की कमी के कारण अतिसक्रियता संबंधी अनियमितता (एडीएचडी)	• ए.डी.एच.डी. मस्तिष्क के रसायन और रचना से संबंधित एक तंत्रिक विकास का विकार है। • यह कुछ बच्चों में शालापूर्व और स्कूल के आंरभिक वर्षों में स्पष्ट हो जाता है। • ए.डी.एच.डी.के मुख्य लक्षण असावधानी, अतिक्रियाशीलता, आवेगशीलता हैं। • इसका वास्तविक कारण पता नहीं है, लेकिन गर्भावस्था में माता द्वारा धूम्रपान, शराब या मादक पदार्थों का उपयोग ए.डी.एच.डी. के खतरे को बढ़ा सकता है।
ऑटिज्म स्पैक्ट्रम विकार संबंधी अनियमितता (ए.एस.डी.)	• ए.एस.डी. मस्तिष्क विकारों का एक समूह है जिसमें ऑटिज्म ऐसपरजर विकार (इसे अधिक कार्यशील ऑटिज्म भी कहा जाता है) ऑटिस्टिक डिसआर्डर और क्लासिक आटिज्म शामिल है (इसे कैनर आटिज्म के नाम से भी जाना जाता है)। • ए.एस.डी. से प्रभावित लोगों को मुख्यता 3 तरह की दिक्कत होती है : समाजिक समझदारी और व्यवहार, समाजिक बोलचाल/संम्प्रेषण , (मौखिक और गैर मौखिक) और सोचने में दृढ़ता। • ये तीन दिक्कतें अलग–अलग लोगों में बहुत अलग तरीकों से दिखाई देती हैं। • अध्ययन अनुवांशिक और परिवेशी तत्वों के मेल को ए.एस.डी. के संभावित कारणों की तरफ इशारा करते हैं। • जन्म के समय कम वज़न और समय से पहले जन्म (गर्भावस्था के 33 सप्ताह से पहले) को भी ऑटिज्म होने के दोहरे जोखिम के साथ जोड़ा जाता है।
बहरापन	• बच्चे की माता को गर्भावस्था में जर्मन खसरा हुआ हो। • गर्भावस्था के दौरान मां के खाने में आयोडिन की कमी। • बच्चे को प्रमस्तिष्क मलेरिया हुआ हो।

स्थिति	संभावित कारण
	• बच्चे को मैनिन्जाइटिस हुआ हो। (यह मस्तिष्क और रीढ की हड्डी का संक्रमण होता है)। • बच्चा समय से पहले पैदा हुआ हो। • बच्चे को कान का गंभीर संक्रमण हुआ हो।
अंधापन या दृष्टि की समस्यायें	• मां को गर्भावस्था में जर्मन खसरा या कोई संक्रामक रोग हुआ हो (विशेषकर 12 से 14 सप्ताह में ज्यादा खतरा रहता है)। • मां या बच्चे का कुपोषित होना। • विटामिन ए की कमी • बच्चे को बीमारियां होना। • प्रसव के दौरान और बाद में चोट लगना। • कान में संक्रमण • मिथक और गलत धारणाओं के आधार पर अनुचित आदतें।
मस्तिष्क क्षति, (प्रमस्तिष्क पक्षाघात और दूसरे विकार)	• मां को गर्भावस्था के दौरान जर्मन खसरा, छोटी माता, जननांग परिसर्प (genital herpis) हुआ हो। • मां और बच्चे का कुपोषित होना। • परजीवी • गर्भावस्था में हानिकारक पदार्थ जैसे शराब, तम्बाकू, निकोटिन (सिगरेट के द्वारा), कैफीन और औषधियों का सेवन करना। • प्रसव के दौरान हुई हानि (उदाहरण के लिए बच्चे को आक्सीजन की कमी) • बच्चा अपरिपक्व या कम वज़न का पैदा हुआ हो। • जन्म के बाद दुर्घटना, संक्रमण का कुपोषण।
फांक होठ और तालु (यह विकार गर्भावस्था के शुरूआत में विकसित हो जाता है, आमतौर पर 6 और 9 सप्ताह के बीच जब शुरू के दोनों भाग ऊतम में जुड़ रहे होते है)	• गर्भावस्था के दौरान मां को गंभीर भावात्मक तनाव • शुरूआती गर्भावस्था के दौरान मां के द्वारा हानिकारक पदार्थ जैसे शराब, सिगरेट आदि का सेवन

स्थिति	संभावित कारण
Epilepsy (मिरगी) (seizures or fits) (जब्ती अकड़न या दौरा)	• अनुवांशिक • जन्म के दौरान आक्सीज़न की कमी । • मस्तिष्क का संक्रमण • बुखार • सिर में चोट
(लकवा) टांगों और अन्य अंगों को क्षति होना	• लकवा एक अत्यन्त संक्रामक और तेजी से बढ़ती हुई वायरल बीमारी है। यह अक्सर लकवे से ग्रसित व्यक्ति के मल के सम्पर्क में आने से या लकवे के टीके की कमी की वजह से होता है।
डाउन सिंड्रोम	• अनुवांशिक • इसके परिणामस्वरूप बच्चों में शारीरिक और विकासात्मक असामान्यतायें हो सकती हैं। • डाउन सिंड्रोम होने का खतरा मां की बढ़ती उम्र के साथ बढ़ता है विशेषकर अगर मां की उम्र 35 वर्ष या अधिक है।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

स्कूल जाना

कार्यशाला न. 9

स्कूल जाना

कार्यशाला का उद्देश्य

- बच्चे के स्कूल जाने सहित उसके शिक्षा तथा विकास में माता पिता की महत्वपूर्ण भूमिका पर बल देना।
- माता पिता को बच्चों को स्कूल भेज़ने के लिएं तैयार करने में सहायता करने के उपाय बताना।
- सभी प्रतिभागी ऐसी कार्रवाई करने पर विचार करें जिससे समुदाय में यह सुनिश्चय हो सके कि सभी बच्चे सही उम्र में नियमित रूप से स्कूल जाएं, उन्हें स्कूल जाना अच्छा लगे तथा स्कूल में तब तक पढ़ाई जारी रखें जब तक उन्हें अच्छी शिक्षा प्राप्त न हो जाए।

प्रस्तावित गतिविधियां

गतिविधि 1 : भूमिका अभिनय

गतिविधि 2 : पैनल चर्चा

गतिविधि 3 : सोचे–जोड़े– बांटे

अपेक्षित सामग्री

भूमिका अभिनय के लिए सामान

मुख्य बातें

- अभिभावक बच्चों के सर्वप्रथम शिक्षक हैं जो जन्म से बच्चे को सिखाने का काम करते हैं।
- सभी लड़कों और लड़कियों को उनके देश में स्कूल जाने के लिए स्वीकृत उम्र में स्कूल जाना आरंभ करना चाहिए।
- स्कूल जाना आरंभ करना बच्चों के लिए तनावपूर्ण होता है, उन्हें अभिभावकों, स्कूल और समुदाय का सहयोग चाहिए।
- अभिभावक प्रत्येक बच्चे को स्कूल जाने को तैयार करने और एक सफल शिष्य बनाने में बहुत तरह मदद कर सकते हैं।
- जो बच्चे स्कूल जाने से एक वर्ष पहले एक उपयोगी आरंभिक बाल्यावस्था कार्यक्रम में भाग लेते हैं वे स्कूल में अच्छी तरह पढ़ाई कर पाते हैं।
- जब परिवार, स्कूल और समुदाय एक साथ काम करते हैं तब वह बच्चे की पढ़ाई में अच्छी तरह सहयोग कर सकते हैं।

कार्यशाला की तैयारी

- अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 9 'स्कूल जाना' को पढ़े और जाने।
- समुदाय में बच्चे कब स्कूल जाना आरंभ करते हैं, दाखिले संबंधी अपेक्षाएं, उपस्थिति के तरीके, प्राथमिक स्कूलों की पढ़ाई पूरी करने के मापदंड और इससे संबंधित कोई खास मुद्दे जो कार्यशाला शुरू होने से पहले जरूरी हो सकते है, इन सब पर जानकारी इकठ्ठा करने की कोशिश करें। प्राथमिक स्कूल की प्रधानाचार्य के पास यह जानकारी होगी, हो सके तो उनसे बात करें, परन्तु कुछ अभिभावकों और समुदाय के सदस्यों से भी बात जरूर करें।
- प्रधानाचार्य, अभिभावक प्रतिनिधि और एक बालवाड़ी के अध्यापक को आमंत्रित करें, इनमें से कोई एक भी कार्यशाला में पैनल चर्चा के लिए शामिल हो सकता हैं। जब बच्चे स्कूल जाना शुरू करते है और पहली कक्षा में उनकी हाजिरी और पढ़ाई के दौरान उठने वाले मुद्दों पर प्रत्येक व्यक्ति पांच मिनट तक बात कर सकता है। यह बातचीत कार्यशाला में सहभागियों के प्रश्नों के बाद की जा सकती है। सांस्कृतिक या अन्य कारणों से अगर आप अन्य वक्ताओं को भी शामिल करना चाहते है तो कर सकते हैं लेकिन ध्यान रखें कि चर्चा में ज्यादा वक्ता नहीं होने चाहिएं और हरेक को अधिकतम पांच मिनट दिए जाएं।
- पहली बार स्कूल जाने वाले बच्चे के बारे में भूमिका अभिनय तैयार करें। माता पिता में से कोई एक या दोनों को इसके लिए चुन सकते हैं। यह भूमिका अभिनय छोटा होना चाहिए जिसमें बच्चें और अभिभावक दोनों की भावनाएं दिखाई दें।
- समुदाय के सभी क्षेत्रों से लोगों को कार्यशाला में भाग लेने के लिए उत्साहित करें। ये मुद्दे पूरे समुदाय को प्रभावित करते है इसलिए आपका ज्यादा सहयोग चाहिए।
- कार्यशाला का प्रचार अपने समुदाय में प्रभावशाली ढंग से करें जैसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्थानीय संचार माध्यमों और खासकर विद्यालय द्वारा।
- कार्यशाला के लिए जरूरत का सारा सामान एकत्र कर लें।
- कमरे को इस तरह से तैयार करें के आगे पैनल के लिए सीटें सामने हों।
- कुछ ऐसे पोस्टर लगाएं जिनमें छोटे बच्चें स्कूल में खेलते और सीखते हुए दिखाई दें। आप अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 9 'स्कूल जाना' से जानकारी और चित्र लेकर अपना पोस्टर बना सकते हैं।

कार्यशाला के लिए दिशा निर्देश

अभिवादन

- सबका अभिनंदन करें।
- सब मेहमानों को परिचय कराएं

पिछली कार्यशाला की पुनरीक्षा और प्रतिप्राप्ति

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को याद कराएं कि पिछली कार्यशाला में सबने निर्णय लिया था कि वे विकलांग बच्चे या उनके परिवार के लिए कोई एक काम करेंगे।
- प्रतिभागियों से कहें कि उन्होंने जो किया उसे बताएं।
- पूछें कि विकलांग बच्चों के लिए वे या समुदाय और क्या कार्य कर सकते हैं ?
- प्रश्न और विचार विमर्श को प्रोत्साहन दें।

नये विषय का परिचय

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- हमारे देश में बच्चे किस उम्र में स्कूल में दाखिला ले सकते हैं, इस विषय पर आरंभिक टिप्पणी करें। समुदाय में स्कूल में दाखिला लेने की प्रथाओं के बारे में जानकारी बढ़ाए। लड़के और लड़कियों के स्कूल में दाखिला लेने के बारे में बात करें। यदि मुद्दा स्कूल छोड़ने का है तो बिना किसी आलोचना के टिप्पणी करें।
- बताएं कि आज आप यहां पर बच्चों के स्कूल जाना शुरू करने और स्कूल के आरंभिक वर्षों में शिक्षा के संदर्भ में बात करने आएं हैं। अभिभावकों को अपनी परेशानियों के बारे में बात करने का एक अच्छा अवसर मिलेगा। अभिभावकों और शिक्षकों को भी एक–दूसरे से बात करने का अवसर मिलेगा।

गतिविधि 1

भूमिका अभिनय और चर्चा

अनुमानित समय : 15 मिनट

चरण :

- पहली बार विद्यालय जा रहे बच्चे के बारे में भूमिका अभिनय प्रस्तुत करें। (इसे पहले से तैयार कर लें। यह सुनिश्चित कर लें कि सभी प्रतिभागी भूमिका अभिनय) को देख सकें।
- प्रतिभागियों से पूछेः 'आप क्या सोचते है कि जब बच्चे स्कूल जाना शुरू करते है तो वे क्या महसूस करते हैं ?'
- टिप्पणी और चर्चा के लिए समय दें।

गतिविधि 2

अनुमानित समय : 40 मिनट या ज्यादा

चरण :

- गतिविधि समझाएं : कुछ लोग छोटे बच्चों के स्कूल जाना शुरू करने, स्कूल में उनकी हाजिरी और पढ़ाई से संबंधित मुद्दों पर बोलेगें। (हर व्यक्ति को 5 मिनट का समय दिया जाएगा) समझाएं कि जब अतिथि वक्ता जब बोल लेंगें, तब प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने और मुद्दे उठाने का अवसर दिया जाएगा।
- वक्ता को आगे बैठने के लिए आमंत्रित करें और उनका परिचय कराएं।
- हर वक्ता को बातचीत के लिए आमंत्रित करें। उन्हें समय बताएं और जब 1 मिनट का समय रह जाए तो इशारा करें (उदाहरण के लिए घण्टी बजाएं या मेज़ थपथपाएं)।
- प्रतिभागयों से प्रश्न पूछने और टिप्पणियां देने के लिए कहें। अगर प्रश्न पूछने में देरी हो रही हो तो स्वयं प्रश्न पूछें। आप लोगों से कहें कि वह अपने से संबंधित प्रश्न उठाएं और उसका हल निकालने में उनकी मदद करे। यदि आपको कुछ मुद्दों का पता है तो उस पर विचार विमर्श कर सकते हैं।
- अभिभावकों को सुनिश्चित कर दे कि वे अपने बच्चों को स्कूल जाने के लिए तैयार करने में काफी सहायता कर सकते है। अभिभावको को 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका' की पुस्तिका न0 9 में विषय 'स्कूल जाना' देखने को कहें। भाग 'बच्चों को क्या जानना चाहिए और क्या करना आना चाहिए और अभिभावक कैसे सहायता कर सकते है।' को देखने को कहें। इस जानकारी को पूरे समूह या छोटे समूहों में चर्चा करें।
- इस विचार विमर्श का सार और इसकी मुख्य बातें संक्षेप में बताएं
- प्रत्येक को दल का धन्यवाद करने के लिए कहें

गतिविधि 3

उत्प्रेरक चित्रों के इस्तेमाल से सोचे – जोड़ा बनाएं – बांटें

यह गतिविधि समुचित समय होने पर ही कि जाए या इसकी जगह कोई और गतिविधि की जाए।

अनुमानित समय : 30 मिनट

चरण :

- प्रतिभागियों को 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका न0 9 विषय 'स्कूल जाना' दिखाएं और 'बच्चों के स्कूल में खेलते हुए और सीखते हुए तथा आप के द्वारा एकत्रित चित्र दिखाएं।
- उन्हें कहें कि वह हर एक चित्र को देखें और सोचें कि बच्चे क्या और कैसे सीख रहे हैं। (3 मिनट का समय)
- उन्हें साथ में बैठे व्यक्ति के साथ अपने विचार बांटने को कहें। (3 मिनट का समय)
- हर चित्र पर ध्यान दिलाएं और उस पर टिप्पणी करने के लिए कहें। (3 मिनट का समय)
- इस बात पर बल दें कि बच्चे तेजी से सीखते हैं। दिलचस्प और सार्थक कामो को मिलजुल कर करने से वे बेहतर सीखते हैं।

निष्कर्ष

अनुमानित समय : 10 मिनट

चरण :

- कार्यशाला के दौरान इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर विचार विमर्श और चर्चा करने के लिए सभी का धन्यवाद करें।
- छोटे बच्चों के स्कूल जाने और पढ़ाई में सफल होने के लिए मिलजुल कर काम करने की महत्वता पर टिप्पणी करें। सुझाव मांगें कि वे भविष्य में किस तरह से इसे बेहतर ढंग से कर सकते हैं।
- इससे भविष्य में बैठक और कार्रवाई में आयोजित करने का निर्णय हो सकता है। कार्यशाला की समाप्ति से पहले इन बैठकों की तिथि, समय और स्थान का आयोजन करने में प्रतिभागियों की मदद करें।

इस विषय पर विचारों के आदान-प्रदान के अन्य तरीके

- कार्यशाला में सब को अपने परिवारों ओर समुदाय के अन्य लोगों के साथ जानकारी बांटने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जो अभिभावक अपने बच्चों को स्कूल नहीं भेजते या जिनके बच्चों को स्कूल जाने से समस्याएं आई है उनके घर जाकर उनकी सहायता करना। अभिभावक से अभिभावक का सहयोग प्रोत्साहित करें।
- स्थानीय रेडियो या टेलिविज़न पर वार्ता का आयोजन करें।
- स्कूल में जब बड़े बच्चे छोटे बच्चों, जब वह स्कूल जाना शुरु करते हैं, की देखभाल करते है, तब बच्चों के आपसी सहयोग को प्रोत्साहित करें।
- बच्चों के बालवाड़ी या शाला पूर्व स्कूल जाने के महत्व के बारे में बातचीत करें। किसी भी मौजूद बालवाड़ी या शाला पूर्व स्कूल और उनके अध्यापकों के लिए समुदायिक सहायता को बढ़ायें। अगर समुदाय में बालवाड़ी या शाला पूर्व स्कूल नहीं हैं तो वहां इन्हें स्थापित करने को बढ़ावा दें।
- यदि संभव हो, समुदाय शिक्षा केन्द्र पर खेल गतिविधियों का आयोजन जारी रखें ताकि अभिभावक देख सकें कि बच्चे किस तरह सीखते है और अधिक गतिविधियों के बारे में जान सकतें है जो वे घर पर बच्चों के साथ कर सकते हैं।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अन्य संसाधन और विचार

सुगमकर्ताओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने विचार और टिप्पणियां लिखें ।

अभिभावकीय शिक्षा के लिए सुगमकर्ता पुस्तिका की विषय-सूची

परिचय पुस्तिका

भाग – 1
सुगमकर्ता के रूप में शिक्षण और सीखने की इंटरएक्टिव रणनीतियां

भाग – 2
अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम संचालन के लिए दिशा–निर्देश

कार्यशाला न. 1
बच्चों की देखभाल

कार्यशाला न. 2
बच्चे का जन्म

कार्यशाला न. 3
विकासशील बच्चा

कार्यशाला न. 4
स्वास्थ्य और पोषण

कार्यशाला न. 5
बच्चों के जीवन में खेल

कार्यशाला न. 6
बच्चों की अनेक भाषाएं

कार्यशाला न. 7
छोटे बच्चों का व्यवहार

कार्यशाला न. 8
विकलांगता के साथ बच्चे

कार्यशाला न. 9
स्कूल जाना

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India