‘समझदार जीवन साथी–जिम्मेदार पिता’ कार्यक्रम अर्न्तगत

पुरूषों और लड़कों के साथ जेंडर समानता व बाल अधिकारों को सुनिश्चित करना

चार दिवसीय एनीमेटर्स व समूह लीडर्स प्रशिक्षण मॉड्यूल

(प्रथम चरण)

मॉडयूल के बारे में :

जेण्डर समानता व बाल अधिकारों को सुनिश्चित कराने की दिशा में झाररखण्ड राज्य के तीन जनपदों के 30 गांवों में ‘समझदार जीवन साथी–जिम्मेदार पिता’ कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम ‘‘ओक फाउण्डेशन’’ के सहयोग से सी.एच.एस.जे. नई दिल्ली द्वारा सहयोगी संस्थाओं सृजन फाण्डेशन–रॉची, छोटानागपुर सांस्कृतिक संघ–गुमला व सहयोगिणी– बोकारो के साथ मिलकर चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम के तहत चयनित गांवों में 13 से 18 साल के किशोर लड़कों को व 22 से 45 साल के पिताओं को शामिल किया गया ह तथा गांव के स्तर पर कि लड़कों व पिताओं के समूह गठित किये गये हैं। प्रत्येक गांव में गठित समूहों में से एक एनीमीटर का चयन किया गया है जो अपने दोनों समूहों को नेतृत्व प्रदान करेगें।

‘जेंडर न्याय और बाल अधिकारों में पुरूषों की जिम्मेदारी व जवाबदेही के लिए ‘समझदार जीवन साथी–जिम्मेदार पिता’ कार्यक्रम के तहत एनीमेटर्स (समूह लीडर्स) की विभिन्न विषयों जैसे– सामाजिक संरचना, समता व समानता, जेंडर, जडरगत भेदभाव, भेदभाव को बढ़ावा देने वाली विभिन्न सामाजिक संस्थाएं तथा उससे जुडे मिथक व समूह संचालन, में एनीमीटर्स की भूमिका एवं जिम्मेदारियों पर एनीमीटर्स की जानकारी व समझ बढाने के लिए यह प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार किया गया

इस मॉडयूल से प्रशिक्षण प्राप्त एनीमेटर्स अपने समुदाय में युवा समूहों, पिता समूहों व समुदाय के लागों के साथ मिलकर जेंडर भेदभाव की पहचान, जेण्डर भेदभाव को बढ़ावा देने वाली सामुदायिक संस्थाओं की पहचान, गॉव में लड़कियों की षिक्षा, कम उम्र में विवाह, महिलाओं के स्वास्थ्य आदि से जुड़े जेण्डर मूल्यों व उसके असर को पहचान कर जेंडर समानता व बाल अधिकारों के संरक्षण आधारित कार्यो में सहयोग कर पायंगे तथा समझदार जीवनसाथी व जिम्मेदार पिता की भूमिका का निर्वहन कर पायेगें। एनीमेटर गांव स्तर पर समूह साथियों के साथ मिलकर जेंडर अनुकुलित वातावरण तैयार करने में समुदाय की सहभागिता बढा पायेग।

मॉड्यूल का मुख्य उद्देश्य –

- एनीमेटर्स व समूह लीडर्स की कार्यक्रम के बारे जानकारी व समझ बढ़ाना।
- एनीमेटर्स की भूमिका व जिम्मेदारी पर जानकारी तथा किशोर लड़कों व पिताओं के साथ काम के महत्व पर समझ बढ़ाना।
- सामाजिक न्याय व जेंडर अवधारणा पर सकारात्मक जानकारी व समझ बढाना।
- जेण्डरगत सामाजिक संरचना व भेदभाव तथा महिलाओं व पुरूषों पर उसके असर पर जानकारी व समझ बढ़ाना।

मॉडयूल बनाने का तरीका –

माड्यूल निर्माण में बात का ध्यान रखा गया है कि मॉडयूल के विभिन्न सत्रों में विभिन्न सैद्धान्तिक व व्यवहारिक पक्षों की जानकारी शामिल हो। मैनुअल में विषय के आधार पर प्रत्येक सत्र के उद्देश्य, अपनाई जाने वाली पद्धति, गतिविधियां व स्थापित किये जाने वाले विषय के सार को जोड़ा गया है। विभिन्न अभ्यास सत्रों के दौरान प्रतिभागियों के साथ सहभागी तरीके से सत्रों का संचालन किया जाय जिससे कि सत्र संचालन अभ्यासों में रूचि व सहभागिता को बढाया जा सके।

मॉडयूल का उपयोग –

उपयोगकर्ता को समूह संचालन कौशल व प्रस्तुतीकरण कौशल का होना जरूरी है तथा विभिन्न सामाजिक मुद्दों व जेंडर, महिलाओं व युवाओं (लड़का व लड़की) के स्वास्थ्य आदि विषयों की सकारात्मक जानकारी व समझ हो और अधिकार आधारित प्रक्रिया की समझ रखते हों। उपयोगकर्ता स्थानीय स्तर पर निकलने वाले मुद्दों की पहचान व उनकी विश्लेषणात्मक समझ, बदलाव के व्यवहारिक पहलुओ, अनुभवों तथा आने वाली संभावित चुनौतियों आदि को दूसरों के साथ सहज तरीके से रख सकने में सक्षम हो। उपयोगकर्ता के लिए यह भी जरूरी है कि वह दूसरों के अनुभवों को सम्मानजनक तरीके से स्वीकारने व इस पर काम करने की रूचि रखता हो। इस प्रकार ऐसे सामाजिक कार्यकर्ता जो युवाओं व पुरूषों के साथ काम करते हैं, वे इस मैनुअल का प्रयोग कर सकते हैं।

प्रशिक्षण की कार्य प्रणाली–

मॉड्यूल की पद्वतियां एवं सत्र पूर्णतः सहभागिता स सीखने के सिद्वान्त पर आधारित हैं, जिसके तहत सैद्धान्तिक व अभ्यास (इन हाउस) दोनों प्रकार के सत्रों का समावेश किया गया। सत्रों को रूचिकर व तथ्यपरख बनाने के लिए विभिन्न गतिविधियों (क्षेत्रीय परिस्थितियों के अनुकूल) को शामिल किया गया है।

पहला दिन

सत्र 01: स्वागत एंव परिचय उद्देश्य

पद्वति : व्यक्तिगत चर्चा
समय : 60 मिनट
सामग्री : आवश्यकता नहीं

उददेश्य :

- प्रतिभागी एक दूसरे के बारे में जान पायेगें।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता सर्वप्रथम सभी प्रतिभागियों का स्वागत करे।
2. इसके बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि हम लोग आपस में एक दूसरे का परिचय करेगें। जिसमें सभी प्रतिभागियों से कहें कि, आप अपना परिचय देंगे।
3. जिसमें प्रतिभागी को अपना नाम, गॉव का नाम तथा एनीमेटर हैं या समूह सदस्य को साझा करने के लिए कहे। सर्वप्रथम सहजर्कता अपना परिचय प्रतिभागियों को बताये।
4. सहजकर्ता चार दिवसीय प्रशिक्षण के उद्देश्यों के बारे में प्रतिभागियों को स्पष्ट करें।
5. तत्पश्चात् इस परियोजना के साथ काम करने वाली सभी साथी संस्थाओं के बारे में स्पष्ट करें।
6. तत्पश्चात किसी प्रतिभागी को प्रेरित करें की वह कोई गाना सुनाये। यदि प्रतिभागी झिझक के कारण नहीं सुना पा रहे हैं तो स्वयं गाने की शुरूवात करें लेकिन सभी प्रतिभागियों से कहें कि वो भी साथ में गायें।

सत्र 02 : सघन परिचय

पद्वति : सोसियोग्रामिंग (प्रतिभागियों को खड़ा करने के बाद मूवमेंट करवाना व जानकारी निकलवाना)
समय : 90 मिनट
सामग्री : पूर्व से तैयार सघन जानकारी निकलवाने हेतु प्रश्नावली सूची।

उददेश्य :

- प्रतिभागियों की पृष्ठभूमि को समझना व उसके आधार पर भावी सत्रों को देखना।
- प्रतिभागियों की शैक्षणिक, सामाजिक व आर्थिक स्थिाति की जानकारी को समझना।

गतिविधियां :

यदि सम्भव हो तो प्रतिभागियों को किसी बड़े हॉल या खुले मैदान में जाकर अभ्यास करायें। पहले 02 मिनट प्रतिभागियों को हाल में टहलने व आपस में परिचय करने को कहें जिससे कि प्रतिभागी आपस में खुलने लगें। इसके बाद परिचय को सघन बनाने के लिए प्रतिभागियों को एक सीधी लाईन में खड़ा होने के लिए कहें।

इसके बाद सहजकर्ता निम्न प्रश्ना क आधार पर प्रतिभागियों को एक स्थान से दूसरे स्थान में जाने के लिए कहें और दूसरा सहजकर्ता उन संख्याओं को नोट करे कि कितने प्रतिभागी हैं। प्रश्न इस प्रकार हैं–

1. जो प्रतिभागी इण्टर से ज्यादा पढ लिखें हैं।
2. वो प्रतिभागी जो 8 वीं से कम पढ़े हैं।
3. वो प्रतिभागी जो अभी पढ़ाई कर रहे हैं।
4. वो प्रतिभागी जो पहली बार प्रशिक्षण में आये हैं।
5. वो प्रतिभागी जिन्होंने इसके पहले भी किसी भी तरह का प्रशिक्षण लिया है– प्रशिक्षण का विषय तथा किसके द्वारा आयोजित कराया गया की जानकारी लेना
6. वो प्रतिभागी जिनका अपना व्यवसाय है – व्यवसाय क्या है जानना
7. जो व्यवसाय/नौकरी के लिए गॉव से बाहर रहते हैं – कहां जाते हैं तथा कितने समय बाद वापस आते हैं
8. वो प्रतिभागी जो शादीशुदा हैं।
9. वो प्रतिभागी जिनके बच्चे हैं।
10. ऐसे प्रतिभागी जिनकी पार्टनर भी जॉब करती है।
11. ऐसे प्रतिभागी जिनकी पार्टनर पढ़ाई कर रही है।
12. ऐसे प्रतिभागी जिनका अपनी पार्टनर के साथ लड़ाई होती है।
13. ऐसे प्रतिभागी जिन्हें लगता है। महिलाओं को छूट देने से समाज बिगड जायेगा।
14. ऐसे प्रतिभागी जिन्हें लगता है हमारी पार्टनर घर के सारे निणर्य लेने में कमजोर है।
15. ऐसे प्रतिभागी जिनकी एक या अधिक महिला/गर्ल्स मित्र हैं।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे :

सत्र उपरान्त सहजर्कता को अलग अलग तरह जानकारी मिलेगी जो कि अभी तक न सहजकर्ता को मालूम थी और न ही प्रतिभागियों को एक दुसरे के बारे में पता थी। मुख्य रूप से प्रतिभागियों के बारे में संख्यात्मक जानकारी निकाल पायेगे कि –

- प्रतिभागियों की सामाजिक पृष्ठभूमि क्या है।
- शैक्षणिक स्तर किस किस तरह का है।
- प्रतिभागियों को प्रशिक्षणों का कितना अनुभव है।
- नियोजित विषय पर पूर्व में किस तरह काम किया है।
- प्रतिभागी की पारिवारिक पृष्ठभूमि क्या है।
- जेंडर पर प्राथमिक नजरिया क्या है।
- घर में काम की भूमिकाएं/व्यवहार आदि की संक्षिप्त जानकारी निकलकर आयेगी।

सत्र का निष्कर्ष :

सत्र के अन्त में प्रतिभागी एक दूसरे के बारे में गहराई से जान पायगे व अपने से कमजोर साथियों के साथ मददगार भूमिका बना पायंगे। सत्र उपरान्त प्रतिभागी एक दूसरे के साथी के साथ घुलने मिलने लगगे तथा आपस में बात करने में झिझक कम हो पायेगी। प्रशिक्षण के खाली समय में प्रतिभागी एक दूसरे से अपने अनुभवों को और गहराई से साझा करने लगेगें।

सहजर्कता के लिए ध्यान देने वाली बातें :

सहजकर्ता प्रत्येक प्रश्नों पर प्रतिभागियों के अनुभवों को सुनें व उन्हें प्रेरित करें कि वो एक दूसरे को साझा करें। जब प्रतिभागी अपनी बातों को साझा कर रहे हों तो मजाक का माहॉल न बनने दें। एक दूसरे की

बात को ध्यान से सुनने व अपने विचार देने को कहें लेकिन उनके द्वारा बताई बातों, अनुभवों को गलत ठहराने की कोशिश न करें सिर्फ सुनना है और अपने विचार देने हैं।

अन्त में सभी प्रतिभागियों को यह कह कर धन्यवाद दें कि आपने महत्वपूर्ण जानकारी दी जो कि हमें आगामी सत्र संचालनों में मदद करंगे फिर प्रतिभागियों को अपने स्थान में बैठने को कहें।

सत्र 03 : परियोजना परिचय एंव एनीमेटर्स की कार्य भूमिकाएं

पद्वति : प्रस्तुतीकरण व खुली चर्चा
समय : 150 मिनट
सामग्री : प्रोजक्टर, पी.पी.टी.

उददे्श्य :

- प्रतिभागियों की परियोजना के बारे में गहराई से जानकरी बढ़ाना।
- प्रतिभागियों की एनीमेटर्स की कार्य भूमिकाओं पर स्पष्टता बढाना।

गतिविधियां :

1. सर्वप्रथम प्रतिभागियों को परियोजना के नाम व किन–किन क्षेत्रों में किन संस्थाओं के साथ चलाया जा रहा है, के बारे में विस्तार से बतायें।
2. इसके बाद सभी सम्बंधित संस्थाओं की भूमिकाओं के बारे में चर्चा करें।
3. पहले से तैयार किये गये पी0पी0टी0 के माध्यम से परियोजना के उद्देश्यों, गतिविधियों, अपेक्षित बदलाव आदि के बारे में प्रस्तुतीकरण करते हुए प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं व अगर कोई सवाल है तो उन्हें स्पष्ट करें।
4. अंत में सहजकर्ता को चाहिये कि वह एनीमेटर्से की भूमिका व जिम्मेदारी के बारे में विस्तार पूर्वक चर्चा करें तथा यदि किसी प्रकार का कोई भ्रम है तो उसे दूर करते हुए स्पष्टता लायें।

सत्र 04 – प्रतिभागी अपेक्षाएं, शंकाएं व आधारभूत नियम

पद्वति : सामूहिक चर्चा, लेखन कार्य व प्रस्तुतीकरण
समय : 45 मिनट
सामग्री : दो कलर के छोटे कार्ड पेपर, स्केच पैंन व बोर्ड मारकर

उद्देश्य : कार्यक्रम से प्रतिभागियों की अपेक्षाओं को स्थापित करना।

गतिविधियां :

1. प्रतिभागियों से चर्चा करें कि आपको दो कलर के कार्ड दिये जायंगे जिसमें आपको पिंक कलर के कार्ड पर अपेक्षाएं लिखनी हैं तथा नीले कलर के कार्ड पर शंकाएं लिखनी हैं।

2. प्रतिभागियों को यह भी समझा दें कि आपकी बहुत सारी अपेक्षाएं होंगी लेकिन आपको उन में से कोई मुख्य दो अपेक्षाओं व दो शंकाओं को लिखना है।
3. तत्पश्चात कार्ड की अलग अलग ढेरियां बना दें और दो प्रतिभागियों से पढ़ने के लिए कहें। या सहजर्कता टीम से भी कोई पढ़कर प्रतिभागियों को सुना सकता है।
4. जब अपक्षाओं की लिस्ट पढ़ी जा रही हो तो सहजकर्ता उन अपेक्षाओं को वर्गीकृत क्रम में चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिखता जाये।
5. साथ ही सहजकर्ता, प्रतिभागियों को जिनकी अपेक्षाएं छूट रही हों जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. तत्पश्चात सहजर्कता चार्ट पेपर या बोर्ड़ में वर्गीकृत अपेक्षाओं को पढ़कर सुनाए कि हम इस प्रशिक्षण में किन– किन अपेक्षाओं को पूर्ण कर पायेगे।
7. सहजर्कता यह भी स्पष्ट कर दे कि दूसरे चरण के प्रशिक्षण में किन–किन अपेक्षाओं को पूण किया जायेगा।
8. इसके बाद सहजकता दूसरी ढेरी को पढ़ने के लिए कहे या खुद पढ़कर सुनाए तथा प्रतिभागियों की शंकायें क्या है इसकी चार्ट पेपर पर लिस्ट तैयार करे। सम्भावित शंकाएं इस प्रकार निकल कर आ सकती हैं –
    - खाने, रहने आदि व्यवस्था सम्बंधी
    - प्रशिक्षण संचालन सम्बंधीं
    - प्रशिक्षण समय सम्बंधीं
    - प्रशिक्षण से बाहर घुमने के लिए जाने सम्बधी
    - भाषा सम्बंधी
    - किस तरह के सवाल पूछे जायंगे सम्बंधीं
    - हमारी जानकारी समझ बन पायेगी या नहीं सम्बंधी आदि

आधारभूत नियम :

सहजकर्ता प्रतिभागियों को प्रशिक्षण सम्बंधी नियमावली व समय सारणी बनाने के लिए उत्साहित करे। नियमावली बनाने के बाद उसे हाल में लगा दें ताकि सभी प्रतिभागी उनका पालन कर सकें।

प्रतिभागियों में हर रोज सहभागी प्रक्रिया बनी रहे इसके लिए हर रोज के लिए व्यवस्था टीम, रिर्पोटिंग टीम व सांस्कृतिक टीम का गठन कर दें, ध्यान रहे कि कोई प्रतिभागी छूटे ना और सभी की भूमिका बनी रहे। इस चार्ट को भी दिवार पर लगा दें।

अन्त में हर रोज का सहजकर्ता स्व मूल्यांकन हेतु एक चार्ट पर मूड रोडर बनाकर लगा दे तथा प्रतिभागियों को उसके बार में स्पष्ट कर दें। प्रतिभागियों से कहे कि वो लोग पूरे दिन का सत्र समापन के बाद अपनी स्वैच्छा से किसी एक पर टिक लगा दे जिससे कि उसकी फीडबैक सहजर्कताओं को मिलती रहे व सहजर्कता दूसरे दिन उस पर सुधार कर सके।

तत्पचात कोई उर्जावान गीत या खेल कराकर सत्र का समापन करें।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे :

सत्र के अन्त में प्रतिभागी यह समझ पायंगे कि इस चार दिवसीय प्रशिक्षण में किन–किन विषयों पर जानकारी व समझ बढ़ाई जायेगी तथा किन विषयों को बाद के चरणों में लिया जायेगा। सहभागी प्रशिक्षण प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में प्रतिभागियों अपने योगदान को सुनिश्चित कर पायेगें।

दूसरा दिन

सत्र 01 – पहले दिन का रिकैप व पुरूषों के साथ काम करने की जरूरत

पद्धति : खुली व व्यक्तिगत चर्चा
समय : 80 मिनट
सामग्री : पूर्व में तैयार प्रश्नों की सूची।

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में सत्र आधारित पहले दिन में कितनी जानकारी बढ़ पाई जानना।
- पहले दिन के सत्रों से सम्बंधित प्रतिभागियों की उलझनों को दूर करने में मदद करना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता, दूसरे दिन का प्रारम्भ किसी ऊर्जावान गीत से कराये जिससे प्रतिभागियों में रूची व ताजगी बनी रहे।
2. तत्पश्चात् प्रतिभागियों से पहले दिन का रिकैप निम्न बिन्दुओं के आधार पर कराये जैसे–
    - पहले दिन में कौन–कौन सी गतिविधियां कराई गई?
    - कौन सी गतिविधि सबसे अच्छी लगी?
    - कल के दिन में आपकी नई जानकारी कौन सी बढ़ी?
    - कोई बात जो आपको पूरी तरह समझ में न आई हो?
    - कोई बात जिस पर आपकी असहमति हो?
    - खेल कौन–कौन से कराये गये उन खेलों से क्या सीखा?

3. इसके बाद सहजकर्ता, पुरूषों के साथ काम करना क्यों जरूरी है इस पर जानकारी दें।

रिकैप में खुली चर्चा भी करायें कि जिसमें प्रतिभागियों के रहने की, खाने की व्यवस्था के बारे में भी फीडबैक मिल पाये। उनमें क्या सुधार किया जा सकता है उसे भी निकलवायें जिससे कि आयोजक संस्था को सुधार हेतु कहा जा सके।

सत्र 02 – सामाजिक गैर बराबरी का निर्माण

पद्धति : पावर वॉक, खुली चर्चा
समय : 90 मिनट
सामग्री : खुला मैदान या बड़ा हाल, प्रतिभागियों की अलग पहचान की पर्चीयां व स्टेटमेंट लिखी पर्चीयां

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में सामाजिक गैरबराबरी क्या है, पहचान कराना।
- सामाजिक गैरबराबरी के आधार क्या–क्या हैं, जानकारी बढ़ाना।

- प्रतिभागी सामाजिक गैरबराबरी को कैसे दूर करें इस पर चिन्तन बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता, उपलब्ध बड़ा हाल या खुला मैदान जो सम्भव हो वहां प्रतिभागियों को लेकर जाये और उन्हें लाईन में सीधा खड़ा रहने के लिए कहे। फिर प्रतिभागियों से कहें कि उन्हें एक खेल कराया जा रहा है जिस खेल में आपको आप एनीमीटर या ग्रुप लीडर है यां आपकी जो भी पहचान हे उसे इस खेल के दौरान भूल जाना है।
2. जब प्रतिभागी थोड़ा गम्भीर बनने लगें तब सहजर्कता उनसे कहें कि हम अब आपकी एक अलग पहचान बनायेगें तथा आप सब को उसी पहचान में रहना है लेकिन उसके कुछ नियम हैं जिनका पालन करना होगा जैसे–
   - पर्ची के बारे में किसी दूसरे साथी को नहीं बताना/दिखाना है।
   - पर्ची पर लिखा समझ में नहीं आ रहा है तो केवल सहजकर्ता से ही मदद लें।
   - अब आपको उसी पहचान के आधार पर अपने में अनुभूतियां/महसूस करना है।
   - सहजर्कता के निर्देषों का पालन करना है।
3. सभी प्रतिभागियों को एक–एक बन्द पर्ची मिल जाये तो उनसे कहें कि वो चुपचाप उस पर्ची को पढ और फिर उसी पहचान के साथ आपको रहना है। प्रतिभागियों को दी गई नई पहचान में पर्ची इस प्रकार बनायें जैसे–

पहचान पर्ची – बुरका पहने मुस्लिम महिला, गरीब आदिवासी मजदूर महिला, गरीब आदिवासी पुरूष मजदूर, गॉव का सेठ पुरूष, सेठ की पत्नी, गॉव का पुरूष टीचर, गॉव की महिला टीचर, दलित मजदूर महिला, दलित मजदूर पुरूष, आदिवासी महिला गॉव की मुखिया, आदिवासी पुरूष गांव का मुखिया, सामान्य जाति का मजदूर पुरूष, सामान्य जाति की महिला मजदूर, मन्दिर का पूजारी पुरूष, सामान्य जाति का पुरूष गॉव का मुखिया, सामान्य जाति की महिला गॉव की मुखिया, गॉव का किशोर जो शहर में पढ़ रहा है, गॉव की लड़की जो शहर में पढ़ रही है। दूसरे गॉव से आकर रह रही महिला मजदूर व दूसरे गॉव से रह रहा मजदूर पुरूष आदि।

4. इसके बाद सहजकर्ता खेल के नियम बताये जैसे –
   - ध्यान रहे अब आपकी पहचान वो है जो आपकी पर्ची में लिखा गया है।
   - आपको कुछ (स्टेटमेंट) पढ़कर सुनाया जायेगा यदि आप उस काम को कर सकते हैं तो आपको एक कदम आगे आना है। यदि आप उस काम को नहीं कर सकते हैं तो एक कदम पीछे जाना है।
   - आप अपनी जगह पर नहीं रूके रहेगे आपको या तो आगे जाना है या पीछे जाना है।
   - आप सोचने के लिए वक्त लें क्योंकि आपकी पहचान अब पर्ची में जो लिखा है वही है।
   - सम्पूर्ण स्टेटमेंट को पढ़कर सुनाने के बाद आप कुछ क्षण मौन बनने दें जिससें कि प्रतिभागी अपनी पहचान में डूबे रहें।
5. फिर सहजर्कता को यह देखने को मिलेगा कि– कुछ प्रतिभागी बहुत पीछे चले गये हैं, कुछ बीच में आगे पीछे हैं, कुछ पीछे बराबरी में हैं, कुछ बहुत आगे आ गये हैं, कोई भी अपनी जगह नहीं है। तब प्रतिभागियों का मौन तोड़ें उनसे कहें कि वो अब सबको अपनी पहचान निम्न प्रकार से बताय–
   - सबसे पीछे रहने वाले प्रतिभागी
   - बीच में रहने वाले प्रतिभागी
   - सबसे आगे रहने वाले प्रतिभागी

   जब इन पहचानों के बारे में सभी प्रतिभागियों को पता चलता है तो स्वतः सबसे आगे रहने वाले प्रतिभागी सबसे खुश नजर आने लगते हैं। कुछ तो खुशी के कारण हॅसने लगते हैं। लेकिन जो सबसे

पीछे हैं उनके चेहरे पर मायूसी छाई रहती है। बीच वाले प्रतिभागी कभी आगे की तरफ व कभी पीछे की तरफ देखने लगते हैं।

6. फिर सहजर्कता सबस पीछे खड़े रहने वाले प्रतिभागियों से चर्चा कराये कि आपको कैसा लग रहा है? आप इतने मायूस व दुःखी क्यों लग रहे हो? सहजकर्ता को चाहिये कि वह चर्चा से निकलने वाले बिन्दुओं को नोट करते जाय।
7. इसके बाद सबसे आगे रहने वाले प्रतिभागियों से पूछे कि आप लोगों को कैसा लग रहा है? इतने खुश क्यों हैं? सहजकर्ता को चाहिये कि वह चर्चा से निकलने वाले बिन्दुओं को नोट करते जाय।
8. इसके बाद बीच में रहने वाले प्रतिभागियों से पुछें कि आप लोगों को कैसा लग रहा है? सहजकर्ता को चाहिये कि वह चर्चा से निकलने वाले बिन्दुओं को नोट करते जाय।
9. सहजर्कता जब प्रतिभागियों से आगे, पीछे या बीच में रहने के कारणों पर चर्चा करायंगे तो प्रतिभागियों के सम्भावित अनुभव इस प्रकार निकलकर आयंगे–

सबसे पीछे रहने वाले प्रतिभागी

✓ हमें एसी स्थिति मिल रही थी कि हम उसको करने में अपने आप को असहाय महसूस कर रहे थे।
✓ हमारी मजबरिया थी कि हम वो काम अपने मन से नहीं कर सकती थे।
✓ हमारे उपर सामाजिक दबाब थे जो हमें रोक रहे थे।
✓ हमारे उपर सामाजिक पाबंदियां लग रही थी।
✓ दसरों से अनुमति लेनी पड़ रही थी।
✓ दूसरों से डर लगता था।
✓ संसाधन विहीन थे।

बीच में रहने वाले प्रतिभागी

✓ हम उलझन में रह रहे थे।
✓ कभी आगे कभी पीछे जाना पड़ रहा था।
✓ हमारे ऊपर सामाजिक पाबंदीयां लग रही थी।
✓ बहुत से कामों में दूसरों से अनुमति लेनी पड़ रही थी।
✓ कई बार दूसरों से डर लगता था।
✓ बहुत कम संसाधन थे।

सबसे आगे रहने वाले प्रतिभागी

✓ अपनी निर्णय चल रहा था। हमारे पास संसाधन थे।
✓ हमें किसी से अनुमति लेने की जरूरत नहीं थी।
✓ हमें रोकने वाला कोई नहीं था तथा हमें किसी से डर नहीं लग रहा था।

10. तत्पश्चात सारे प्रतिभागियों को पुःन पशिक्षण कक्ष में बैठने के लिए तथा सहजर्कता सभी प्रतिभागियों के साथ सामूहिक चर्चा कराये कि आपको इस खेल में सामाजिक गैरबराबरी के क्या–क्या आधार नजर आ रहे थे। प्रतिभागियों के उत्तर इस प्रकार होंगे–
    गरीबी, शिक्षा की कमी, जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, रंग, क्षेत्र आदि

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

- सत्र उपरान्त प्रतिभागी व्यक्तिगत स्तर पर सोचने लगते हैं तथा गैरबराबरी को कैसे कम करें चिन्तन होने लगता है।

- जेण्डर भेदभाव विभिन्न आधारों पर काम करता है तथा सभी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। विभिन्न सामाजिक व धार्मिक संस्थाएं इन भेदभावों को बढावा देने में मददगार के रूप में काम करती हैं।
- लिंग आधारित गैराबरी पर एक नजरिया बनने लगता है कि पुरूष कहीं न कहीं आगे हैं तथा सामाजिक गैरबराबरी को कैसे कम करें एक छटपटाहट होने लगती है।
- जेण्डर समानता के लिए भेदभाव के विभिन्न आधारों पर सत्ता संरचना पर चुनौती खड़ा करना होगा।

सत्र 03 – समता और समानता

पद्धति : सारस लोमड़ी की कहानी, खुली चर्चा
समय : 60 मिनट
सामग्री : सारस लोमड़ी के चित्र, बोर्ड मारकर

उददे्श्य :

- प्रतिभागियों में समता–समानता के अन्तर पर जानकारी व समझ बढ़ाना।
- समता के महत्व पर दृष्टकोण निर्माण करना।

गतिविधियां :1

1. सहजर्कता, प्रतिभागियों से कहे कि समानता से आप क्या समझते हैं सहजकर्ता समानता शब्द को बोर्ड पर लिख दे प्रतिभागी जो–जो बताएं उन्हें बोर्ड पर लिखते जाय –
   जैसे – बराबरी, समान, आधा आधा, दो हिस्से बराबर
2. तत्पश्चात सहजकर्ता प्रतिभागियों को उदाहरणों से समझाये कि दो व्यक्ति हैं जिनमें एक के पास 20 रू है व दूसरे के पास 10रू है यदि मेरे पास 100रू है। तो समानता के आधार पर बटवारा करना है। मैने 50–50 रू बांट दिये तो क्या सही बटवारा हा गया? लेकिन देखा कि इसमें एक के पास 70 रू हो गये व एक के पास 60 रू ये तो फिर भेदभाव हो गया?
3. सहजकर्ता, प्रतिभागियों से पूछे कि हमें समान बंटवारे में क्या करना चाहिए? समान बंटवारे का मतलब क्या है? इस पर ग्रुप के साथ अलग उदाहरणों से चर्चा करायें। जिससे कि प्रतिभागी यह समझ जायें कि समानता के आधार पर बंटवारा करने से गैरबराबरी को और बढ़ावा मिल रहा है। प्रतिभागियों को सोचने के लिए छोड़ दें।

गतिविधियां :2

सहजर्कता, बोर्ड पर सारस और लोमड़ी का चित्र बनाये और दोनों के सामने एक सूराही में बराबर खाना है और कहें कि दोनों को खाना है। उसमें देखने को यह मिलेगा कि लोमड़ी नहीं खा पाती है। फिर बर्तन बदल दिये गये छितरी प्लेट में खाना डाला गया जिसमें देखने को मिला कि सारस सिर्फ चोंच मारता रह गया।
फिर प्रतिभागियों से चर्चा करायें कि खाना बराबर था समान बर्तन थे फिर भी एक भूखा रह जा रहा था ऐसा क्यों? प्रतिभागी सोच कर बतायंगे कि –

- दोनों की आवश्यकताएं अलग अलग थी।
- दोनों की जरूरतों का ध्यान नहीं रखा गया।
- दोनों की पृष्ठभूमि अलग–अलग थी।

- समानता आधारित बटवारा किया गया।

फिर प्रतिभागियों से निकलवायें कि इसका असर क्या हो रहा था। प्रतिभागी पुनः सोचने के लिए विवष हो जायंगे और बतायंगे कि –

- ये जरूरत मन्द के साथ भेदभाव है
- परिणामों में असमानता आ रही है।

सहजकर्ता कहें कि सही बटवारा क्या है चर्चा करायें फिर बोर्ड पर समता षब्द लिख दें और कहें कि समता का मतलब क्या है? प्रतिभागी बता पायंगे कि–

- परिणामों में समानता लाने के लिए समता जरूरी है।
- जरूरतमन्द को लाभ मिलेगा इसलिए समता आधारित बटवारा होना आवश्यक है।
- कुछ के साथ सकारात्मक भेदभाव करना जरूरी है ताकि हॉशियाबद्ध लोग भी समानता में आ सकें।

सहजकर्ता प्रतिभागियों की समझ कितनी बन पाई है इसको समझने के लिए एक कहानी सुनाये जो कि इस प्रकार है–

एक परिवार में एक गर्भवती महिला हैं, एक 15 साल का बच्चा व एक मेहनत मजदूरी करने वाला पति है उनके पास 12 रोटियां बराबर बंटवारा करना है प्रतिभागियों से बटवारा करने के लिए कहें–

जब प्रतिभागियों द्वारा बटवारा निकलकर आये फिर सहजकता पूछे कि कौन सा बटवारा सही है? निष्कर्ष यह निकाले कि सबसे ज्यादा जरूरत किसकी है? उसका हिस्सा बड़ा होना चाहिए यही समता आधारित बटवारा है।

इसके बाद सहजकर्ता, प्रतिभागियों को विभिन्न स्थानीय उदाहरण रखने के लिए प्रोत्साहित करें यथा पंचायतों में महिलाओं व वंचित समुदाय को आरक्षण, गरीब परिवारों के बच्चों के लिए स्कालरशिप, नौकरी में आरक्षण, लड़कियों के लिए साईकिल का प्रावधान, राशन वितरण हेतु अलग–अलग कार्ड आदि।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

1. सत्र के बाद प्रतिभागियों में चिन्तन मनन होना शुरू हो जायेगा उन्हें समता व समानता के अन्तर पर स्पष्टता हो जायेगी। समता के बटवारे को सही ठहराने पर एक साझा नजरिया बन गया होगा।
2. समानता से पहले से कमजोर परिस्थिति में रह रहे लोगों को नुकसान उठाना पड़ता है जबकि समता में अलग व्यवहार व विशेष मापदण्ड अपनाने की जरूरत होती है। समता का सम्बंध परिणामों में समानता से है और इसके लिए सकारात्मक भेदभाव अनिवार्य है।
3. सकारात्मक भेदभाव हेतु निम्न पहल जरूरी है –
    - वंचितों के लिए विशष सुविधाओं का प्रावधान हों
    - जानकारी बढ़ाने के लिए विशेष मौके उपलब्ध हों
    - गल्तियां होने पर छूट हो, टीका टिप्पणी न हो
    - जरूरत के आधार पर अतिरिक्त संसाधनों का प्राविधान
    - निर्णय लेने की छूट
    - विशेष नीतियों, कार्यक्रमों का निर्माण

सत्र 04 – जेंडर एवं सेक्स

पद्धति : चित्र निर्माण, ग्रुप चर्चा व प्रस्तुतीकरण
समय : 60 मिनट
सामग्री : ए फोर सफेद कागज, स्केच पेंन, बोर्ड मारकर, एक्स–वाई लिखी पर्चीया

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में जेंडर व सेक्स के अन्तर पर स्पष्टता बढाना।
- प्रतिभागियों की जेंडर की अवधारणा पर जानकारी व समझ बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता सर्वप्रथम सभी प्रतिभागियों को दो–दो की जोड़ी में विभाजित कर दे। जोड़ी बनने के लिए कोई खेल या अन्य कोई रूचीकर तरीका उपयोग किया जा सकता है। खेल के माध्यम से जैसे– बन्द दो–दो पर्चीयों में एक जैसे जानवरों के नाम लिखना व उस जानवर की अवाज निकाल कर जोड़ी दार खोजना या एक जैसी समानर्थी वस्तुएं जैसे ऑख–चश्मा, रोटी–चावल, कापी–पेन आदि फिर जोड़ीयों को एक साथ आमने सामने बैठने के लिए कहें।
2. उन्हें अपनी जोड़ी से एक जन से कहें कि वो एक बन्द पर्ची उठा ले लेकिन अभी ना खोले फिर दुसरा व्यक्ति जाये फिर एक पर्ची उठा कर लाये। प्रतिभागियों को बता कि आपकी पर्ची के बारे में किसी दूसरी जोड़ी को पता नहीं चलना चाहिए। जब दोनों पर्चीयां जोड़ी के पास आ जाये तभी पर्ची खोलकर देखने हेतु निर्देश दें। सहजकर्ता बोर्ड पर समझाये कि –
    - xx – लड़की (ये गुणसूत्र हैं ये महिला में पाये जाते हैं महिला से एक्स व पुरूष से भी एक्स गुणसूत्र आये तब लड़की पैदा होती है)
    - xy - लड़का (ये गुणसूत्र हैं पुरूष में पाये जाते महिला से एक्स व पुरूष से वाई गुणसूत्र के मिलन से लड़का पैदा होता है)
3. तत्पश्चात सभी जोड़ियों को कहें कि वो इस खेल में पति–पत्नी हैं उनके घर बच्चा आया है उन्हें उसका चित्र बनाना है परन्तु दूसरी जोड़ियों को पता न चले कि इनके घर क्या पैदा हुआ है।
4. चित्र बनने के बाद जो भी जोड़ी अपने चित्र का प्रस्तुतीकरण करेगी उसको चुप रहते हुए बाकी प्रतिभागियों को बताना है कि उनके यहां क्या पैदा हुआ है। यह क्रम सभी प्रतिभागियों के लागू होगा जब तक की सभी जोड़ियों का नम्बर न आ जाय।
5. जब प्रतिभागी एक दूसरे जोड़ी के बारे में बता रहे हों सहजकर्ता उनकी बातों को बोर्ड़ पर एक टेबल बनाकर लिखता जाये। प्रतिभागी सम्भावित इस तरह की जानकारी देगें–

लड़का		**लड़की**	
सामाजिक पहचान	**जैविक पहचान**	**जैविक पहचान**	**सामाजिक पहचान**

● पेंट पहने ● शर्ट पहने ● हट्टा कट्टा ● छोटे बाल ● बॉडी मसल्स ● बेल्ट पहने ● जीन्स पहने	■ लिंग ■ मूँछ ■ अण्डकोष ■ शुक्राणु ■ छोटे स्तन ■ भारी आवाज	■ योनि ■ गर्भाशय ■ माहवारी ■ स्तनों में उभार ■ अण्डांणु ■ पतली आवाज	● लम्बे बाल ● कान में बाली ● पायल पहने ● गले में माला ● फ्रॉक पहने ● चूड़ी पहने ● होंठ में लिपिस्ट
जेंडर या सामाजिक लिंग	सेक्स / जैविकोय	सेक्स / जैविकोय	जेंडर या सामाजिक लिंग

6. तत्पश्चात सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों के साथ खुली चर्चा कराये कि सामाजिक लिंग यानि जेंडर व सेक्स मे क्या अन्तर है।

7. सत्र के अन्त में प्रतिभागियों में जेंडर व सेक्स को लेकर कितनी समझ बन पाई है इसका परीक्षण करें प्रतिभागियों से जेंडर सेक्स आधारित सवाल करें जैसे–
   - महिलाएं कमजोर व पुरूष ताकतवार होते हैं– जेंडर है कि सेक्स?
   - महिलाएं ही बच्चा पैदा कर सकती हैं– जेंडर है कि सेक्स?
   - लड़के कठोर लड़कियां कामल होती हैं– जेंडर है कि सेक्स?
   - महिला ही बच्चे को दूध पिला सकती है– जेंडर है कि सेक्स?
   - लड़कों को रोना नहीं चाहिए– जेंडर है कि सेक्स?
   - महिलाओं को कम बोलना चाहिए– जेंडर है कि सेक्स?
   - पुरूषों को घर के महिलाओं वाले काम नहीं करने चाहिए – जेंडर है कि सेक्स?

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

जेंडर – समाज द्वारा निर्मित है। यह देश, काल परिस्थति के अनुसार बदलता रहता है। यह अस्थाई है। इसको बदला जा सकता हैं यह महिला पुरूष भेदभाव बनाये रखता है जो कि इस प्रकार दिखाई देता है–

✓ महिला–पुरूष पहनावे में।
✓ महिला–पुरूष की काम की भूमिकाओं में।
✓ महिला–पुरूष के व्यवहारों में भेदभाव आदि।

सेक्स – यह प्राकृतिक है इसका स्वरूप दुनिया में एक जैसा है। यह स्थाई है। इसको बदला नहीं जा सकता। यह महिला–पुरूष में भेदभाव नहीं करता यह एक जैविक अन्तर है जो बताता है कि यह महिला का शरीर है यह पुरूष का शरीर है।

✓ यह मात्र शारीरिक अन्तर है।
✓ यह सिर्फ अन्तर है भेदभाव नहीं करता।

जेण्डर आधारित सोच के आधार पर ही अच्छे और बुरी महिला का नजरिया स्थापित किया जाता है। अगर कोई महिला जो पुरूषों की तरह गुण रखती है और व्यवहार करती है तथा अपनी यौनिकता को उजागर करती है उसे अच्छी महिला नही माना जाता।

तत्पश्चात सत्र का समापन किसी जेंडर आधारित गीत से करायें जैसे– मुँह सी के अब जी ना पाउंगी, जरा सबसे ये कह दो। या यदि प्रतिभागी दिमागी रूप से थके लगते हों तो कोई ऊर्जावान खेल करायें जैसे– तोता कहता है बैठ जाओ ...... आदि।

सत्र 05 : जेंडर आधारित भेदभाव

पद्वति : छोटे ग्रुप में चर्चा/प्रस्तुतीकरण
समय : 60 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर, चार्ट पेपर

उददे्श्य :

- प्रतिभागियों की जेंडर आधारित भेदभाव पर सकारात्मक जानकारी व समझ बढ़ाना।
- प्रतिभागियों में यह समझ बढ़ाना कि जेंडर आधारित भेदभाव का असर महिलाओं व लड़कियों पर किस तरह पड़ता है।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता प्रतिभागियों को जेंडर आधारित भेदभाव को निकलवाने के लिए प्रतिभागियों को चार छोटे ग्रुपों में बांट दें।
2. ग्रुप विभाजन के बाद प्रतिभागियों को समूह चर्चा के लिए 20 मिनट का निर्धारण करते हुए प्रस्तुतीकरण हेतु समूह लीडर तय करने हेतु कहें।
3. प्रतिभागियों को निम्न प्रकार से समूह चर्चा हेतु विषय दें –
   ग्रुप न. 1 किशोरियों के साथ घर के अन्दर कौन–कौन से भेदभाव होते हैं?
   ग्रुप न. 2 किशोरियों के साथ घर क बाहर कौन–कौन से भेदभाव होते हैं?
   ग्रुप न. 3 महिलाओं के साथ घर के अन्दर कौन–कौन से भेदभाव होते हैं?
   ग्रुप न. 4 महिलाओं के साथ घर के बाहर कोन–कौन से भेदभाव होते हैं?
4. समूह कार्य के बाद प्रत्येक ग्रुप से प्रस्तुत करने के लिए कहें।
5. ग्रुप प्रस्तुतोकरण के बाद सहजर्कता प्रतिभागियों से पूछे कि और कौन कौन से भेदभाव हैं जो आप नहीं लिख पाये या ग्रुप में चर्चा नहीं कर पाये। प्रतिभागियों से निकले बिन्दुओं तथा सहजकर्ता अपनी तरफ से भी जोड़ सकते हैं।
6. सहजकर्ता को चाहिये कि वह चारों समूहों से निकले हुए भेदभाव के बिन्दुओं को मुख्य तौर पर निम्न प्रकार से वर्गीकृत करते हुए स्पष्ट करें –
   - कामों में भेदभाव व काम के अवसरों में भेदभाव
   - पढ़ाई के अवसरों में भेदभाव
   - बाहर जाने में भेदभाव
   - पहनावे में भेदभाव
   - बोलने में भेदभाव
   - रीति रिवाजों में भेदभाव, आदि

गतिविधि :2 भेदभाव का असर

1. सहजर्कता फिर खुली चर्चा कराये कि घर और बाहर महिलाओं व लड़कियों के साथ होन वाले भेदभाव का असर महिलाओं/लड़कियों के जीवन में किस तरह पड़ रहा है?
2. सहजकर्ता को चाहिये कि वे सामूहिक चर्चा से निकलने वाले बिन्दुओं को चार्ट में लिखते जाय, जो निम्न प्रकार से हो सकते हैं –
   - आत्मविश्वास कम होन लगता है।
   - दब्बू पन की शिकार हो सकती हैं।
   - शिक्षा से वंचित रह जाती हैं।
   - आगे बढ़ने के अवसर रूक जाते हैं।
   - दूसरों (पुरूषों) पर निर्भर रहने लगती हैं।
   - हिंसा की शिकार होती हैं।
   - स्वास्थ्य कमजोर होने लगता है।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

वर्तमान सामाजिक भूमिकाओं व रूढ़िवादी परम्पराओं के चलते लड़कियों और महिलाओं के साथ घर व घर के बाहर कई तरह से भेदभाव किये जाते हैं, उन्हें कमतर आंका जाता है तथा भेदभाव करने के पीछे पुरूषवादी मानसिकता काम करती है। जिसका बुरा असर महिलाओं के सम्पूर्ण जीवन में पड़ता है। अतः महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को रोकने के लिए लड़कों व पुरूषों को पहल करनी होगी ताकि बराबरी युक्त समाज का निर्माण किया जा सकें।

तीसरा दिन

सत्र 1 – दूसरे दिन का रिकैप

पद्धति : प्रश्नोत्तरी
समय : 60 मिनट
सामग्री : प्रश्नों की सूची

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों की सत्र आधारित पहले व दुसरे दिन में हुई चर्चाओं से कितनी जानकारी व समझ बन पाई, इसका आंकलन करना।
- दो दिनों के सत्रों के आधार पर प्रतिभागियों के कन्फयूजन पर स्पष्टता बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता, पहले व दूसरे दिन के सत्रों के आधार पर पहले से प्रश्नों की सूची तैयार कर ले। दोनों टीमों में जितने प्रतिभागी हों उतनी संख्या में ही पर्ची बनाकर रखें।
2. प्रतिभागियों को दो टीमों में विभाजित कर दे। प्रश्नोत्तरी के नियम निम्न प्रकार से प्रतिभागियों को पहले बता दें जैसे–
   - एक प्रश्न 10 अंक का होगा।
   - प्रत्येक प्रतिभागी अपने सामने वाले से प्रश्न करेगा उसे उत्तर देना होगा यदि वह उत्तर नहीं दे पा रहा है या पूरा उत्तर नही दे पा रहा है तो टीम मदद करेगी।
   - यदि प्रतिभागी के उत्तर से सामने वाली टीम सन्तुष्ट है तो 10 नम्बर दिये जायंगे।
   - यदि सम्बंधित सदस्य उत्तर नहीं दे पाया और टीम ने उत्तर दिया तो 05 अंक ही दिया जायेगा।
   - यदि किसी प्रश्न का उत्तर सम्बंधित सदस्य और टीम भी नही दे पायेगी तो यह प्रश्न, प्रश्नकर्ता के पास जायेगा और सही जवाब मिलने पर उन्हें 5 बोनस अंक दिये जायेगें।
   - यह नियम दानों टीमों के लिए लागू होगा।
3. यदि दोनों में से कोई भी टीम उत्तर नहीं दे पा रही है तो सहजकर्ता उत्तर दे। किसी भी टीम को कोई अंक नही मिलेगा।
4. फिर सहजकर्ता बारी–बारी से प्रश्नों को टीम से कहने लिए कहें और प्राप्त अंको को बोर्ड पर लिखते जाय। जिससे टीम को पता चल पाये कितने अंक पा रहे हैं। प्रश्नो की सूची–
   - जेंडर और सेक्स में अन्तर स्पष्ट करें?
   - जेंडर की परिभाषा बतायें?
   - समता किसे कहते हैं?
   - समानता का मतलब क्या है?
   - महिला ही बच्चे को दूध पिला सकती है– जेंडर या सेक्स?
   - बच्चा महिला ही पैदा कर सकती है जेंडर या सेक्स?
   - सामाजिक गैरबराबरी के आधार क्या–2 हैं?
   - महिलाओं को ज्यादा छूट देने से समाज बिगड़ सकता है सहमत/असहमत? क्यो?
   - पुरूषों को अपनी कमजोरी बताना ठीक नहीं सहमत/असहमत? क्यो?
   - संसाधनों पर महिलाओं का निर्णय न होने से उनके जीवन में पड़ने वाले असर?

- लड़किया कोमल और लड़के कठोर होते हैं सहमत/असहमत? क्यो?
- पराये पुरूषों से बात करने वाली महिला अच्छे चरित्र की नहीं होती सहमत/असहमत? क्यो?
- महिलाओं पर लगने वाले प्रतिबंधों से महिलाओं को किस–2 तरह के नुकसान हैं?
- लड़का ही वंश चला सकता है सहमत/असहमत? क्यो?
- पति परमेश्वर होता है– जेंडर है कि सेक्स?
- लड़की की जल्दी में शादी कराना उचित है सहमत/असहमत? क्यो?
- महिलाओं को घर के निपुण होना जरूरी है सहमत/असहमत? क्यो?
- पुरूषों को घर काम करना शोभा नहीं देता सहमत/असहमत? क्यो?
- लड़किया लड़कों की बराबरी नहीं कर सकती सहमत/असहमत? क्यो?
- पैसा कमाना पुरूषों का काम है सहमत/असहमत? क्यो?

सभी प्रतिभागी जब एक दूसरे से सवाल जबाब कर पाये तब सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि यदि आपके कोई सवाल है तो करें? अन्त में दोनों टीमों को स्पष्ट करें कि इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से किसी को हराना या जीताना नहीं था। यह अभ्यास सिर्फ दो दिनों के सत्रों को पुर्नावलोकन करना था।

सत्र 2 : जेंडर एवं सामाजिक संस्थाएं

पद्धति : चित्र (जेंडर ट्री), खुली चर्चा
समय : 60 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर या चार्ट पेपर

उद्देश्य :

- जेण्डर आधारित भेदभाव को बनाये रखने वाली सामाजिक संस्थाओं की पहचान करना।
- सामाजिक संस्थाएं जेंडर आधारित भेदभाव को कैसे बढ़ावा देती हैं पर जानकारी व समझ बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता प्रतिभागियों से कहें कि अब हम एक पेड़ के माध्यम से सामाजिक संस्थाओं के बारे में चर्चा करंगे। जिसे हम जेंडर ट्री कह सकते हैं।
2. इसके लिए सहजकर्ता प्रतिभागियों से चर्चा करते हुए कुछ मापदण्डों को चिन्हित करें तथा उसकी सूची बना लें जैसे – पति परमेश्वर होता है, महिलाएं कमजोर व पुरूष ताकतवर होता है आदि।
3. सहजर्कता बोर्ड पर एक पेड़ का चित्र बनाये व उसकी कुछ टहनियां बनाये और पेड़ की जड़ को दिखाये फिर चर्चा करे जैसे पेड़ की टहनियां/शाखाएं–
    - परिवार
    - समाज
    - मीडिया
    - धर्म
    - शैक्षणिक संस्थान, आदि

4. सहजकर्ता प्रत्येक संस्थाओं के स्तर पर होने वाले भेदभाव के कुछ उदाहरण रखते हुए प्रतिभागियों को अन्य उदाहरण रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. सहजकर्ता स्पष्ट करें कि पेड़ की जड़–जो शाखाओं (अलग–अलग संस्थाओं) को खाद पानी पहुँचाने काम करती हैं। वो है पितृसत्ता व्यवस्था जिसके तहत महिलाओं व पुरूषों के लिए अलग–अलग मान्यताओं, मूल्यों, रीतिरिवाजों व कहावतों को बनाया गया है।
6. सहजकर्ता को चाहिये कि वह प्रतिभागियों को अन्य संस्थाओं को पहचानने तथा वे किस प्रकार से भेदभाव को बनाये रखती है स्पष्ट करने में मदद करें जैसे– कानून, राजनीति, आर्थिक संस्थाएं आदि।
7. प्रतिभागियों से यह भी चर्चा करें कि इस पेड़ जेंडर ट्री में शाखाओं का फलने फूलने के लिए पितृसत्ता व्यवस्था लगातार पितृसत्ता क कायदे सिखाती रहती है जो कि भेदभाव के रूप में हमें दिखाई देता है।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

अलग–अलग क्षेत्रों में सामाजीकरण से जुड़े मापदण्ड भिन्न–भिन्न होते हैं तथा लगभग सभी संस्थाएं किसी न किसी प्रकार से महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को बढावा देती हैं तथा उनको बनाये रखने में मदद करती हैं।

यद्वपि ये सामाजिक मापदण्ड पुरूषों को भी नियत्रित करती हैं लेकिन ये महिलाओं की तुलना में बहुत ही कम हैं। अतः लड़कियों और महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को रोकने के लिए पुरूषों को इन सामाजिक संस्थाओं पर सवाल खड़ा करना होगा तथा जेण्डर समानता आधारित नये मापदण्ड स्थापित करने के लिए आगे आना होगा।

सत्र 3 : स्वं जेंडर का निर्माण एवं सामाजीकरण

पद्वति : खेल, रोल प्ले खुली चर्चा
समय : 120 मिनट
सामग्री : कहानी–2 महिला व पुरूष केन्द्रित, बोर्ड मारकर या चार्ट पेपर।

उददे्श्य :

- व्यक्तिगत जीवन में जेंडर का सामाजीकरण किस तरह होता है इस पर जानकारी व समझ बढ़ाना।
- सामाजीकरण की प्रक्रिया में मुख्य भूमिका निभाने वाले जेण्डर मापदण्डों को पहचानना।

गतिविधि : 01

1. सहजर्कता प्रतिभागियों से कहें कि अब आपको एक खेल कराया जायेगा इसके लिए दो वालेन्टियर को आने के लिए कहें।
2. दोनो वालेन्टियर में से एक को लड़का कमल व एक को लड़की कमला की पहचान दें। सहजर्कता चाहे तो बचे हुए प्रतिभागियों को दो टीमों में विभाजित कर सकता है।
3. कमला और कमला को सहजर्कता के आदेश पर इस खेल में कुछ निदषों का पालन करना होगा। तत्पश्चात कमल व कमला को खेल के नियम समझाएं जैसे–
   - कमला और कमल को एक सीधी लाईन में एक साथ खड़ा होने के लिए कहें।
   - फिर कुछ स्टेटमेंट पढ़े व कमल व कमला से कहें कि यदि उन्हें स्टेटमेंट अपने बारे में अच्छा लगता है तो एक कदम आगे आना है यदि खराब लगता है तो एक कदम पीछ जाना है।

- यह भी समझा दें कि अब आपकी पहचान केवल कमल व कमला के रूप में हैं आपको समाज से कोई लेना देना नहीं है। सिर्फ आपको अपने बारे में सोचना है।
- कमला को कमल के बारे में, कमल को कमला के बारे में नहीं सोचना है।

4. सहजर्कता फिर खेल के अनुसार स्टेटमेंट पढ़े और कमल व कमला का मूवमेंट देखे कि कौन आगे जा रहा है और कौन पीछे जा रहा हैं स्टेटमेंट पहले से तैयार हों जैसे–
   - जिसे घर में कमला पैदा हुई मातम सा छा गया है और जिस घर में कमल पैदा हुआ मिठाई बांटी जा रही है।
   - कमला के मॉ को ताने दिये जा रहे हैं। कमल की मॉ से सब परिवार वाले खुश हैं कि वंश चलाने के लिए लड़का पैदा हुआ है।
   - कमल के लालन–पालन में खूब ध्यान दिया जा रहा है कमला के लालन पालन में कोई ध्यान नहीं दे रहा है।
   - कमल के लिए अच्छे–अच्छे खिलौने आ रहे हैं पर कमला के लिए कुछ भी खिलौना नहीं लाया जा रहा है।
   - बड़े होने पर कमल को अच्छे प्राइवेट स्कूल में भर्ती किया गया है जबकि कमला को सरकारी स्कूल में डाल दिया है।
   - बड़े होने पर कमल घर से बाहर खेलने जाता है लेकिन कमला को रोका जाता है और कहा जाता है कि तू लड़की है घर काम सीख।
   - 10 वीं कक्षा में दोनों फर्स्ट डिवीजन में पास होते हैं। परन्तु कमला की पढ़ाई बन्द करा दी जाती है और कहा जाता है कि तू ज्यादा पढ़कर क्या करेगी तेरी शादी कर देते हैं। कमल को इन्जोनियरिंग की पढ़ाई क लिए शहर भेज देते हैं।
   - कमल शहर में इन्जोनियर बन गया है और कमला की शादी कम उम्र में कर दी जाती है बिना उसकी मर्जी के ऐसी जगह जहां बोली भाषा भी कमला ठीक से नहीं जानती।
   - कमल के पास अब खूब पैसा है, नाम है, कार, बगंला है। कमला के तीन बच्चे हो गये हैं उसका शरीर कमजोर हो गया है।
   - कुछ साल बाद कमल को अपने गॉव की याद आती है और वो गॉव आता है। गॉव के बुजुर्ग भी उसका सम्मान करते हैं और कहते हैं। ये हमारे गॉव का चिराग है इसने गॉव का नाम रोशन किया है। इतफाक से कमला को भी अपेन मायके की याद आती ह और वो भी गॉव आ जाती है। उसे देखकर सब दुःखी हो जाते हैं और कहते हैं बचपन म कमला कितनी सुन्दर थी अब तो बोमार सी लग रही है इसे क्या हो गया इसे तो पहचाना भी नहीं जा रहा है।

(देखने में यह आयेगा कि कमला अपनी जगह से बहुत पोछे चली जाती है कमल बहुत आगे निकल जाता है।)

5. सहजकर्ता फिर थोड़ो देर मौन बनाने का प्रयास करे, फिर मोन को तोड़कर कमल और कमला को अपने अनुभवों को सुनाने को कहें। कमल और कमला इस प्रकार अपने अनुभवों साझा कर सकते हैं –

कमला से पूछें– कैसा लगा? खराब लगा, दुःख हुआ– क्यों?	**कमल से पूछें– कैसा लगा अच्छा लगा,खुशी हुई– क्यों?**
● मेरे पैदा होने पर परिवार वाले दुःखी थे।	● पैदा होन खुशी मनाई गई।
● मेरे लालन पालन में ध्यान नहीं दिया गया।	● बाहर खेलने के मौके मिले।
● मेरी पढ़ाई पूरी नहीं होने दी।	● लालन पालन में खूब ध्यान दिया गया।
● कम उम्र में शादी कर दी।	● पूरी पढ़ाई कराई गई।
● बिना मर्जी की शादी कर दी।	● बाहर जाने के मौके मिले।

● रोक टोक लगाई जा रही थी।	● कोई रोक टोक नहीं थी।

6. फिर सहजकर्ता अन्य प्रतिभागियों से सवाल करे कि इस प्रकार के भेदभाव से कमला व कमल के जीवन में क्या असर पडा? उत्तर निम्न प्रकार से निकल सकते हैं –

कमला के जीवन में पड़ने वाला असर	**कमल के जीवन में पड़ने वाला असर**
● शिक्षा / ज्ञान / जानकारी से वंचित रही। ● षरीर कमजोर व स्वास्थ्य खराब रहा। ● हीन भावना से ग्रसित रही। ● जीवन में बहुत कष्ट आ रहा था। ● अपने पॉव खड़ा होने के मौके नहीं मिल पाये। ● पूरे जीवन में मेरे साथ भेदभाव किया जा रहा था। ● अपनी कोई पहचान नहीं बन पाई। ● खुद निर्णय नहीं ले सकती थी।	● ज्ञान / जानकारी के मौके मिले ● शिक्षा के पूरे मौके मिले। ● पैसा / मान सम्मान / इज्जत मिली। ● आत्मनिर्भर बना। ● समाज में पहचान बनी। ● खुद निर्णय लेने में सक्ष्म था।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

हमारे समाज में मौजूद जेंडर मापदण्ड लड़को और पुरूषों खासकर लड़कियों और महिलाओं के व्यक्तिगत जीवन को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है व उसका गंभीर असर उनके सम्पूर्ण जीवन में पड़ता है। अतः सामाजीकरण की इस प्रक्रिया में जेण्डर आधारित गैरबराबरी आधारित मापदण्डों को बदलने तथा बराबरी युक्त नये मापदण्डों को स्थापित करने की जरूरत है।

गतिविधि : 2

1. सहजर्कता पुःन दो नये प्रतिभागियों से कह कि हमें दो वालेन्टियर चाहिए।
2. जब दोनों वालेन्टियर बीच में आ जाये तब उनमें से एक को जानकी (पत्नी) बनाना है और दूसरे को गोविन्द (पति) बनाना है। ये, दोनों वालेन्टियर खुद तय कर सकते हैं कि किसको क्या बनना है।
3. बाकी प्रतिभागियों को भी दो समूहों में बैठा दे। एक समूह को जानकी तथा दूसरे समूह को गोविन्द की भूमिका में रखें।
4. जब दोनो वालेन्टियर अपनी भूमिका तय कर लें तब पति गोविन्द को घुंघट डाल कर घर के कमरे में बैठा दें जो कि पत्नी की तरफ देख रहा है और पत्नी घर के आंगन में कुर्सी पर आराम से बैठो है जो पति गोविन्द को आदेश दे रही है जैसे–
    - गोविन्द उठो जल्दी गरमागरम चाय दो।
    - अरे! इतना भी तमीज नहीं कि गरम कप हाथ में थमा दिया।
    - अरे! तूने घूँघट क्यों उतरा? तूझे पता है न कि अच्छे पति हमेशा घूँघट में रहते हैं।
    - तू बाहर क्यों झांक रहा है ये आर्दश पति के गुण नहीं हैं।
    - इतनी भी अकल नहीं कि पुरूषों को बाहर के लोगों से बात नहीं करनी चाहिए।
    - तेरा दिमाग खराब हो गया है, पुरूष कभी दूसरों से नजर मिलाकर बात नहीं करते।
    - गोविन्द चल सार काम छोड़ कर बिस्तर पर चल।
    - सुबह धूप निकल आई है और घर के सारे बर्तन साफ क्यों नहीं किये तून? पता नहीं ये काम सब पतियों के लिए हैं।
    - बहुत जुबान चला रहा है एक थप्पड़ मारूंगी। चल हट! अपना काम कर, मेरे सारे कपड़े जल्दी धो।

5. इसके बाद सहजकर्ता पत्नी जानकी के द्वारा इस तरह के व्यवहार से पति गोविन्द क्या सोच रहा है? पर दोनों समूहों से चर्चा कराये, सम्भावित बातें निम्न प्रकार से होंगी –
   - मन करता है आत्म हत्या कर लूॅं
   - में बहुत कष्ट सह रहा था
   - मेरे साथ जीवन भर अन्याय हो रहा था
   - मुझे गुस्सा आ रहा था
   - समाज के बनाये इस तरह के रिवजों से नफरत हो रही थी
   - इसका जीवन साथी नहीं दास हूॅ।
   - हम अपने सपने कभी पूरे नहीं कर पायंगे
6. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि जब इस प्रक्रिया में पुरूष को इतना कष्ट हो रहा था तो क्या कोई (महिलाएं) हर रोज इस तरह से जीवन जीता है? यदि हॉ तो कौन?
7. क्या ये स्थिति किसी के लिए भी ठीक है? यदि नही तो इसमें बदलाव के लिए कौन पहल कर सकता है?

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

जब हम समाज में मौजूदा जेंडर मापदण्डों को पुरूषों से जोड़कर देखने की कोशिश करते हैं तो उन्हें बहुत कष्ट होता है जबकि महिलाएं हर रोज इस तरह की जिन्दगी जीने के लिए विवश होती हैं। अतः भेदभावपूर्ण मापदण्डों महिलाओं और पुरूषों दोनों के लिए नुकसानदेह है और इनको बदलने के लिए पुरूषों को हर स्तर पर अपने व्यवहार में बदलाव लाना होगा तथा खुद से इसकी पहल करनी होगी।

नोट– सहजकर्ता रात्री में प्रतिभागीयों को जेंडर आधारित कोई फिल्म दिखाये जिसमें प्रतिभागीयों के साथ चर्चा कराई जा सके। जैस– फिल्म लज्जा, अस्तित्व आदि जो उपलब्ध हो सके। फिल्म के बाद सहजकर्ता पतिभागियों के साथ निम्न बिन्दुओं के आधार पर चर्चा कराये–

- फिल्म में क्या महसूस कर रहे थे?
- फिल्म की कहानी क्या थी?
- क्या ऐसा हमारे समाज में भी होता है?
- फिल्म में किसके साथ भेदभाव किया जा रहा था?
- भेदभाव करने वाले कौन थे?
- भेदभाव के कारण कौन–कौन से थे?
- इस फिल्म से आपकी किस तरह की जानकारी व सीख बढ़ी?

सत्र 4 : सार्वजनिक स्थानों में महिलाओं की पहुॅच

पद्धति : बड़े समूह में चर्चा
समय : 60 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर, चार्ट पेपर

उद्देश्य :

- सार्वजनिक स्थानों में महिलाओं व पुरूषों की कितनी पहुॅच है व पहुॅच न होने के क्या नुकसान हैं इस पर सकारात्मक जानकारी व समझ बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता किसी बोर्ड पर या चार्ट पेपर पर सार्वजनिक स्थानों के नाम प्रतिभागियों से निकलवाये और उन्हें स्वयं द्वारा बनाये टेबल में लिखें।
2. इसके बाद प्रत्येक सार्वजनिक स्थल पर किसकी पहुंच ज्यादा है और किसकी पहुंच कम है इंडीकेट करें। कम पहुंच पर एक सही का निशान और ज्यादा पहुंच पर डबल सही का निशान लगा सकते हैं।

सार्वजनिक स्थानों के नाम	महिलाओं की पहुॅच	पुरूषों की पहुॅच
हैण्डपम्प / कुआ		
तालाब		
चारागाह		
खेत		
कस्बे		
नुक्कड़		
चौराहा		
चौपाल		
खेल का मैदान		
बाजार		
गॉव पंचायत भवन		
सरकारी राशन की दुकान		
बैक		
कोर्ट कचहरी		

3. बनाई गई सूची के आधार पर सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों का ध्यान आर्कषित कराते हुए चर्चा करे कि इस टेबल से क्या समझ में आ रहा है? अगर प्रतिभागियों को समझने में दिक्कत हो रही हो तो सहजकर्ता निम्न बिन्दुओं के आधार पर स्पष्ट करें कि –
   - सार्वजनिक स्थानों में महिलाओं की पहुॅच बहुत कम है।
   - पुरूषो की पहुॅच सभी स्थानों में है
   - जिन स्थानों में महिलाओं की पहुॅच है भी तो वो काम/सेवा की जिम्मेदारियों से जुड़ा है
   - पुरूषों की पहुॅच ज्ञान, जानकारी, मौज–मस्तो व मनोरंजन के स्थानों में है
   - पुरूषों की पहुॅच उन स्थानों भी जहा उनकी एक सामाजिक पहचान बनती है

4. तत्पश्चात प्रतिभागियों से चर्चा करायें कि जब महिलाओं की पहुॅच सार्वजनिक स्थानों में बहुत कम है तो उससे उनके जीवन में क्या असर पड़ता हैं? सहजकर्ता को चाहिये कि वह प्रतिभागियों के उत्तरों को बोर्ड में लिखते जायें। संभावित जवाब निम्न प्रकार से हो सकते हैं –
   - बाहरी जानकारी व ज्ञान के अवसरों से वंचित हो जाती हैं।
   - उन्हें आगे बढ़ने का मौका नहीं मिलता।
   - हिंसा भेदभाव की शिकार हो जाती हैं।
   - उनमें आत्मविश्वास की कमी आ जाती है।

- अपने को कमजोर समझने लगती हैं।
- पुरूषों पर निर्भरता बढ़ जाती हैं।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :
सार्वजनिक जगहों में लड़कियों और महिलाओं की पहुंच न होने से वे बहुत सारी जानकारी व सीखने के मौको, काम करने के अवसर आदि से वंचित हो जाती हैं जिससे उनकी निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होती है। पुरूषों को महिलाओं के अनुकूल जेंडर समानता आधारित वातावरण निर्माण के लिए पहल करनी होगी।

सत्र समापन के बाद प्रतिभागियों के साथ कोई सहभागी खेल करायें जिसमें प्रतिभागी खुलकर भाग ले पाये और माहॅाल में खुलापन आये।

सत्र 5 : संसाधनों पर महिलाओं की भागीदारी, पहुॅच व निर्णय/नियत्रंण

पद्वति : बड़े ग्रुप में चर्चा/प्रस्तुतीकरण
समय : 90 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर, चार्ट पेपर

उददे्श्य :

- प्रतिभागी, महिलाओं की संसाधनों तक पहुंच में आने वाली बाधाओं की पहचान कर पायेगें।
- संसाधनों पर जेण्डर आधारित सत्ता सम्बंधों पर प्रतिभागियों की जानकारी व समझ बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता सर्वप्रथम प्रतिभागियों से चर्चा कराये कि हमारे संसाधन कौन–कौन से हैं? प्रतिभागियों से निकलने वाले संसाधनों की सूची चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिखते जाय।
2. जब संसाधनों की लिस्ट निकल जाये तब इन संसाधनों पर महिलाओं की भागीदारी, उनकी पहुॅच व निर्णय पर चर्चा करायें इसमें प्रतिभागियों के पूर्वाग्रह निकलकर आ सकते हैं इसके लिए सहजकर्ता बारीक उदाहरणों से समझायें कि किस तरह हम भागीदारी, पहुॅच व निर्णय का आंकलन करें।
3. इसके बाद प्रत्येक भागीदारी, पहुंच व निर्णय जिसका ज्यादा है और किसकी पहुंच कम है इंडीकेट करें। कम के लिए एक सही का निशान और ज्यादा के लिए डबल सही का निशान लगा सकते हैं।

क्र.सं.	संसाधनों के नाम	भागीदारी		पहुॅच		निर्णय/नियत्रंण	
		महिला	पुरूष	महिला	पुरूष	महिला	पुरूष
1	घर						
2	जेवर						
3	जानवर						
4	पेड़, बगीचा						
5	अनाज						
6	पैंसा						

7	टी.वी.						
8	मोटर साईकल						
10	खेत, मकान						
11	बीज						
12	बर्तन						

4. टेबल तैयार होने के बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों को टेबल में निकले आंकड़ों को समझने के लिए मौका दें जिससे कि प्रतिभागी अपना विश्लेषण कर पायें कि महिलाओं कि स्तिथि क्या है।
5. इसके बाद प्रतिभागियों से उनकी समझ के बारे में पूछें कि उन्हें क्या समझ में आ रहा है। इसके बाद सहजकर्ता उनके साथ चर्चा करायें –

भागीदारी–

- संसाधनों में महिलाओं की भागीदारी ज्यादा है क्योंकि उनकी देखभाल जैसे कार्यो को करने की जिम्मेदारी उनकी ही मानी जाती है।
- संसाधनों में पुरूषों की भागीदारी महिलाओं से कम है।

पहुॅच–

- संसाधनों तक पहुॅच में महिला व पुरूष दोनों लगभग बराबर हैं।
- संसाधनों में महिलाओं की पहुॅच कहीं कम कहीं ज्यादा है, लेकिन तकनीक से जुड़े संसाधनो पर पहुंच अपेक्षाकृत कम है।

निर्णय–

- संसाधनों के बारे में निर्णय लेने व नियत्रंण को बनाये रखने में पुरूषों की भूमिका है।
- महिलाओं को निर्णय व नियत्रंण की प्रक्रिया से वंचित किया गया है।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

हमारे समाज में महिलाओं के साथ संसाधनों में भागीदारी, पहुॅच व निर्णय लेने की प्रक्रिया में भेदभाव किया गया है। सेवा, देखभाल व श्रम के काम में महिलाएं अधिक हैं जो कि भागीदारी के रूप में दिखाई दे रहा है। संसाधनों में यदि पहुॅच को देखें तो महिलाओं की संख्या कम होती जाती है तथा जहां निर्णय का सवाल है वहां महिलाएं बिल्कुल भी नजर नहीं आती हैं। संसाधनों के बारे में निर्णय ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिसमें महिलाएं गायब हैं जो कि एक सुनियोजित भेदभाव है इससे महिलाएं आत्मनिर्भर नहों बन पाती, उनमें जानकारी व कौशल नहीं बढ़ पाता, उनकी भूमिकाएं सिर्फ श्रम तक सीमित होकर रह जाती हैं। जिसका परिणाम यह होता है कि वो पुरूषों के नियंत्रण में आकर रह जाती हैं। जिसक कारण उनके साथ लगातार भेदभाव व हिंसा होती रहती है।

चौथा दिन

सत्र 1 : तीसरे दिन का रिकेप

पद्वति : फिश बॉल
समय : 60 मिनट
सामग्री : कोई हल्की छोटी बॉल, संगीत

उददेश्य :

- प्रतिभागियों की सम्बंधित विषयों पर कितनी जानकरी व समझ बढ़ पाइ है का आंकलन करना।
- प्रतिभागियों के कन्फयूजन व सवालों पर स्पष्टता लाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता प्रतिभागियों को स्पष्ट कर दें कि आपके पास बॉल आती रहेगी उसे दूसरे को पास करना है सहजकर्ता द्वारा बजाई जाने वाली ताली जिसके पास ताली रूक जायेगी उसे पूरे तीन दिनों की चर्चाओं से बनी सीखा को बताना है।
2. यदि कोई प्रतिभागी नहीं बता पा रहा है उसे दूसरी बार में मौका देना है। यह क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक कि सबकी बारी न आ जाय। इससे व्यक्तिगत स्तर प्रतिभागियों की जानकारी व समझ का आंकलन हो पायेगा।
3. प्रतिभागी विभिन्न सत्र अभ्यासो के नाम, खेलों के नाम, खेलों से मिली सोख, कुछ प्रभावी उदाहरणों के बारे में, कुछ परिभाषाएं, कुछ कहानियां या गीतों के सन्देश आदि को साझा कर सकते हैं।
4. जिन विषयों पर अस्पष्टता है या जो विषय प्रतिभागियों की तरफ से छूट गये हैं, सहजकर्ता को चाहिये कि वह उन पर जरूर चर्चा करें।

सत्र 2 : महिला कार्यबोझ एवं असर

पद्वति : छोटे समूह में चर्चा व प्रस्तुतीकरण
समय : 90 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर, चार्ट पेपर

उददेश्य :

- महिलाओं पर पड़ने वाले कार्य बोझ पर प्रतिभागियों की जानकारी व समझ बढ़ाना।
- महिलाओं पर कार्य बोझ का महिलाओं, लड़कियों व पुरूषों पर पड़ने वाले प्रभाव पर समझ बढ़ाना।

गतिविधियां :

1. सहजकता प्रतिभागियों को किसी रूचीकर तरीके से चार गपों में विभाजित करे जैसे– बोल भाई कितने या चार फलों के नाम पर ग्रुपों को बांटा जा सकता है।
2. चारो समूह को निम्न प्रकार से समूह में चर्चा करते हुए प्रस्तुतीकरण हेतु चार्ट तैयार करने हेतु कहें –
   समूह नं0 1– सुबह 5 बजे से रात सोने तक पुरूषों द्वारा किये जाने वाले काम
   समूह नं0 2– सुबह 5 बजे से रात सोने तक महिलाओं द्वारा किये जाने वाले काम

समूह नं0 3– सुबह 5 बजे से रात सोने तक लड़कियों द्वारा किये जाने वाले काम
समूह नं0 4– सुबह 5 बजे से रात सोने तक लड़कों द्वारा किये जाने वाले काम

3. प्रत्येक ग्रुप को कार्य करने के लिए 20 मिनट का समय निर्धारित कर दें तथा ग्रुप में एक को ग्रुप लीडर चुनने के लिए कहें और उसको भूमिका को स्पष्ट करें जैसे–
   - ग्रुप में चर्चा करने तथा सभी को अपनी बात रखन के लिए प्रोत्साहित करना।
   - सभी को ध्यान से सुनने के लिए कहना।
   - किसी प्रतिभागी से चार्ट पेपर साफ–साफ अक्षरों में लिखने की जिम्मेदारी देना।
4. सहजकर्ता को चाहिये कि वे प्रतिभागियों को पुनः स्पष्ट कर दें कि आपको एक दिन का काम निकालना है तथा समय के अनुसार चार्ट में लिखते जाना है।
5. जब समूह अपने ग्रुपों का परस्तुतीकरण कर चुके हों तब उनसे निम्न सवालों के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाये –
   - आप लोग बतायें कि महिलाएं व लड़किया एक दिन कितने घंटे काम करती हैं?
   - पुरूष व लड़के एक दिन में कितने घंटे काम करते हैं?
   - महिलाओं के काम करने के घंटे पुरूषों की तुलना में ज्यादा क्यो हैं?
   - महिलाएं किस–किस तरह के काम करती हैं?
   - पुरूष किस–किस तरह के काम करते हैं?
   - महिलाओं द्वारा किये जाने वाले काम का उन पर क्या असर पड़ता है?
   - पुरूषों द्वारा किये जाने वाले कामों का उन पर क्या असर होता है?

सहजकर्ता के लिए :

महिलाओं के काम–

- परिवार की सेवा व देखभाल।
- बच्चों का लालन पालन।
- खेती से जुड़े काम।
- जानवरों की देखभाल।

पुरूषों के काम–

- अपने स्वास्थ्य एंव मनोरंजन से जुड़े काम।
- पैसा कमाने का काम।
- सामाजिक पहचान बनाने वाले काम।
- परिवार की निगरानी सें जुड़े काम।

महिलाओं पर पड़ने वाला असर –

- महिलाओं के उपर कार्य बोझ ज्यादा है।
- महिलाओं का स्वास्थ्य कमजोर हो रहा है।
- उन्हें घर की चारदीवारी में रहने को मजबूर होना पड़ रहा है।
- उन्हें बाहर जाने के अवसर नहीं मिल पा रहे हैं।
- बाहरी जानकारीयों से वंचित हो रही हैं।

पुरूषों पर पड़ने वाला असर –

- बाहर जाने के मौके मिलते हैं।
- बाहरी दुनिया का ज्ञान ज्यादा होता है।
- स्वास्थ्य ठीक रहता है।
- आत्म निर्भर बनते हैं।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

घर के अन्दर लड़कियों और महिलाओं के ऊपर काम का अत्यधिक बोझ होने के कारण उन्हे अपने विकास और आगे बढ़ने के मौके नही मिल पाते तथा अक्सर उनका स्वास्थ्य भी खराब रहता है। घर के अन्दर महिलाओं द्वारा किये जाने वाले कामों का कोई मूल्य भी नही आंका जाता। इसलिए पुरूषों के घर के कामों में भागीदारी करने तथा घर के अंदर किये जाने वाले कामों का सम्मान करने से महिलाओं का कार्य बोझ कम होगा तथा महिलाओं को भी अपने विकास के बारे में सोचने तथा बाहर के काम करने का अवसर मिल पायेगा।

सत्र के अन्त में कोई जेंडर आधारित गीत गायें जिससे प्रतिभागी गीतों के सन्देश से भी अपना नजरिया बनाने लगें। गीत जैसे– तू जिन्दा है तो जिन्दगी की जीत पर यकीन कर, अगर कहीं ह स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर। तत्पश्चात सभी का धन्यवाद कर सत्र का समापन करें।

सत्र 3 : सुविधा एवं प्रतिबन्ध

पद्वति : छोट समूह में चर्चा व प्रस्तुतीकरण
समय : 90 मिनट
सामग्री : बोर्ड मारकर, चार्ट पेपर

उद्देश्य :

- हमारे समाज ने महिलाओं को किस–किस तरह के प्रतिबंध लगाये हैं व किस तरह की सुविधाएं दी हैं, प्रतिभागियों की, सकारात्मक जानकारी बढ़ाना।
- महिलाओं पर प्रतिबन्ध से किस प्रकार से उनके अवसर छिन जाते हैं उनकी रचनात्मकता व मानवीय शक्ति कम हो जाती है, पर समझ बनाना।

गतिविधियां :

1. सहजर्कता प्रतिभागियों को चार ग्रुपों में विभाजित कर दे। ग्रुपों के नाम 1 से 4 तक की गिनती करा कराकर करा ले।
2. समूह विभाजन के बाद हर समूह को निम्न सवालों पर समूह चर्चा कर चार्ट तैयार करने हेतु कहें तथा इसके लिए 25 मिनट का समय निर्धारित कर दें।
   ग्रुप 1 – समाज ने महिलाओं को किस–किस तरह की सुविधाएं दी है?
   ग्रुप 2 – समाज ने महिलाओं पर किस–किस तरह के प्रतिबंध लगाये हैं?
   ग्रुप 3 – समाज ने पुरूषों को किस–किस तरह की सुविधाएं दी है?
   ग्रुप 4 – समाज ने पुरूषों पर किस–किस तरह के प्रतिबंध लगाये हैं?

3. समूह कार्य के बाद सभी समूहों को बारी–बारी से प्रस्तुतीकरण करने के लिए बुलाएं तथा इसके लिए 5 मिनट का समय निर्धारित कर दें।
4. चारो समूहों की प्रस्तुतीकरण के बाद सहजकर्ता को चाहिये कि वह प्रतिभागियों से पूछे कि इन प्रस्तुतिकरणों से हमारी क्या समझ बन रही है?
5. अंत में सहजकर्ता को चाहिये कि वह महिलाओं पर प्रतिबन्ध का उनकी रचनात्मकता और मानव शक्ति पर किस तरह से असर पड़ता है, स्पष्ट करें।

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

पुरूषों पर बहुत कम प्रतिबंध है व महिलाओं को कम सुविधाएं हैं जिसे कारण से यह एक जेंडर आधारित सोच है जो महिलाओं पर नियंत्रण बनाये रखने के लिए चलाई गई हैं जिसे बदलना जरूरी है। इस जेंण्डर आधारित सोच के कारण महिलाएं समाज में अपनी पहचान नही बना पाती, वह बाहर जाने व आत्मनिर्भर बनने के मौकों से वंचित हो जाती हैं जिससे काम करने की उनकी रचनात्मकता समाप्त हो जाती है। वह हमेशा अपने आप मे आत्मग्लानि महसूस करने लगती हैं तथा धीरे–धीरे वें, पुरूषों पर आश्रित हो जाती हैं जिसका असर यह होता है कि पुरूष, महिलाओं पर अपने कायदे चलाते हैं तथा उन्हें नेतृत्वकारी भूमिका में नहीं आने देते हैं।
प्रतिबन्ध महिलाओं के साथ हो या पुरूषों के साथ, किसी के साथ भी ठीक नही है अतः न्यायपूर्ण व्यवस्था के लिए जरूरी है कि हम महिलाओं के साथ जुड़े प्रतिबन्धों को समाप्त करने के लिए पुरूष पहल करें।

सत्र के अन्त में सहजकर्ता कोई जेंडर आधारित गीत गाये जिससे प्रतिभागियों में जेंडर की सामाजिक धारणाएं समझने में आसानी हो। जैसे– पर लगा लिए हैं हमने। कि अब पिजरे में कौन बैठेगा .....

सत्र 4 : प्रशिक्षण से मिली जानकरी व सीख के आधार पर भावी नियोजन

पद्वति : चर्चा व व्यक्तिगत नियोजन
समय : 60 मिनट
सामग्री : नोट पैड, पेन

उद्दे्श्य :

- प्रशिक्षण से मिली जानकारी व सीख का व्यक्तिगत स्तर व समुदाय के स्तर पर क्या कर सकते हैं एक ठोस नियोजन तैयार करवाना।

गतिविधियां :

1. सहजकता, प्रतिभागियों को बोर्ड पर नियोजन के बिन्दु लिख कर बताये कि आपको पशिक्षण के दौरान बनी सीख के आधार पर क्या करना है जो कि आपके लिए सम्भव है।
2. सहजकर्ता स्पष्ट करें कि हर प्रतिभागी को अपने नोट पैड पर निम्न ढ़ाँचे के अनुसार आप वापस जाकर क्या करेगें लिखना है तथा अपने नाम के साथ इस नियोजन को जमा करना है। नियोजन के बिन्दु पर यदि अस्पष्टता हो समझा दें।
3. नियोजन की एक प्रति प्रतिभागियों को अपने पास रखने के लिए कहें ताकि उन्हे अपना वादा याद रहें तथा वे इस दिशा में पहल कर सकें।

नियोजन के बिन्दु–

1) आप अपने समुदाय/समूह के स्तर पर क्या कर सकते हैं?

- ▪
- ▪
- ▪

2) व्यक्तिगत स्तर क्या कर सकते हैं?– घर के कामों में भागीदारी, निर्णय प्रकियाओ में महिलाओं को शामिल करना, महिलाओं को घर बाहर जाने के अवसर उपलब्ध कराना आदि

- ▪
- ▪
- ▪

4. अन्त में प्रतिभागियों को अपेक्षाओं वाले चार्ट पर अपनी अपेक्षाओं को जाने के लिए कहें व उनस पुछें कि आपकी कितनी अपेक्षाएं पूर्ण हो पाई आंकलन करें? फिर उन पर टिक करते जायें।
5. प्रतिभागियों के फीडबैक फॉरमेंट पर भी चर्चा करायें (मूड रीडर) जैसे जो प्रतिभागी सहजता से जानकारी व सीख बढ़ा पाये उनकी संख्या क्या है उसे भी बतायें लेकिन उन फीडबैक की संख्याओं को भी बताए।

सत्र 5 : फीडबैक व समापन

पद्वति : खुली चर्चा
समय : 30 मिनट
सामग्री : नोट पैड, पेन

उददे्श्य :

- प्रशिक्षण से मिली जानकारी व सीख के बारे में प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया जानना।

गतिविधियां :

1. सर्वप्रथम सहजकर्ता को चाहिये कि प्रशिक्षण के दौरान चार दिन में जिन–जिन विषयों पर चर्चा की गई है उनके बारे में संक्षिप्त चर्चा करते हुए स्मरण करायें।
2. इसके बाद इस प्रशिक्षण के बारे में प्रतिभागियों को विषय वस्तु, तरीकों व सहजकर्ता के व्यवहारों या अन्य व्यवस्थाओं को लेकर फीडबैक देने हेतु प्रोत्साहित करें ताकि भविष्य में सुधार किया जा सके।
3. फीड बैक की शुरूआत कोई भी प्रतिभागी कहीं से भी शुरू कर सकता है।
4. सहजकर्ता महत्वपूर्ण बिन्दुओं को नोट पैड में लिखते जाय।
5. फीडबैक के बाद सभी प्रतिभागियों व सहयोगियों को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम का समापन करें।
