BREAK BREAKING THE CYCLE

युवाओं में जेंडर आधारित हिंसा को रोकने के लिए

मार्गदर्शिका

स्पेन * बांग्लादेश* ग्रीस * भारत * मेडागास्कर * नेपाल

संस्करणः मई 2018

लेखकः
- अनीता नुपेन थापलीया
- क्रिस्टीना रुइज मार्टिन–मोरा
- एलेनी अथानासोपोलू
- फितियावाना राममिसोआ
- कर्त्ज़्याना रेयेस कजेच्वोकिज
- कोलोइना एंड्रियांबोलसन
- महेंद्र कुमार
- महेंद्र प्रसी
- मिओरा राकोतोवाओ
- नजैना तोवोहासिंबवाका
- रंटो एंड्रियनिसन
- समझा घिमिर
- सतीश कुमार सिंह
- वेंगली कोस्मतो

प्रूफ रीडिंग/संपादकः
चाल्स सिन्डर

अनुवादः बदर उज़्ज़मा, महेंद्र कुमार

प्रूफ रीडिंग/अनुवादः
सतीश कुमार सिंह

ग्राफिक डिजाइनः
मिलोस्ज्द व्सोलाव्क

द्वारा समन्वयितः
सेंट्रो रूरल जोवेन विदा, स्पेन

साथी संगठनः
- बांग्लादेश वीमेन हेल्थ कोअलिशन, बांग्लादेश
- सेंटर फॉर रिसर्च एंड एक्शन ऑन पीस, ग्रीस
- सेंटर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस, भारत
- यूथ फर्स्ट, मेडागास्कर
- लीगल ऐड एंड कंसल्टेंसी सेंटर, नेपाल

© https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

एट्रिब्यूशन–गैर–वाणिज्यिक–शेयर अलाइक 4.0 इंटरनेशनल (सीसी बाय–एनसी–एसए 4.0)

यह दस्तावेज ब्रेकिंग द साइकिल वेबसाइट पर उपलब्ध है

www.gbvamongyouth.com
अधिक जानकारी के लिए, या इस दस्तावेज पर टिप्पणी करने के लिए ईमेलः
chsj@chsj.org

वित्तीय सहायता

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

इस प्रकाशन के उत्पादन के लिए यूरोपीय आयोग का समर्थन उन सामग्रियों का समर्थन नहीं करता है जो केवल लेखकों के विचारों को दर्शाते हैं, और आयोग को उसमें मौजूद जानकारी के किसी भी उपयोग के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है

BREAK BREAKING THE CYCLE

"ब्रेकिंग द साईकल"
परियोजना संख्या
590028–ईपीपी–1–2017–1–ईएस–ईपीपीकेए2–सीबीवाई–एसीपीएएलए
chsj@chsj-org

www.gbvamongyouth.org

विषय सूची

1. **परिचय,** पृष्ठ सं. 4
2. **जेंडर आधारित हिंसा के बारे में,** पृष्ठ सं. 5
3. **कार्यप्रणाली,** पृष्ठ सं. 6
4. **सत्रों का सारांश,** पृष्ठ सं. 6
5. **सत्र**, पृष्ठ सं. 9
    - अ.) जेंडर अवधारणा, पृष्ठ सं. 8
    - आ.) सामाजिक निर्माण, पृष्ठ सं. 13
    - इ.) लिंग आधारित हिंसा, पृष्ठ सं. 29
    - ई.) मर्दानगी, पृष्ठ सं. 36
    - उ.) बदलाव के लिए पहल, पृष्ठ सं. 43
6. **मूल्यांकन**, पृष्ठ सं. 54
    - अ.) सत्र मूल्यांकन, पृष्ठ सं. 55
    - आ.) अंतिम मूल्यांकन, पृष्ठ सं. 57
7. **संदर्भ,** पृष्ठ सं. 58

परिचय

लिंग आधारित हिंसा को रोकने के सन्दर्भ में चल रहे कामो में युवाओं की भूमिकाओं को बढ़ावा देने हेतु, उनकी क्षमता निर्माण करने व इस क्षेत्र में काम कर रहे सामाजिक संगठनों के उनकी विशेष व अभिनव तरीकों और कार्यक्रमों के आवश्यकतानुसार उनकी क्षमता में वृद्धि करने के उद्देश्य से ब्रेकिंग द साइकिल नामक परियोजना की शुरुआत सन 2017 में की गई। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य दुनिया के विभिन्न हिस्सों में लिंग आधारित हिंसा को रोकने और युवाओं के साथ काम करने के लिए कार्यक्रम के नए तरीके उपलब्ध कराना और मौजूदा कार्यक्रमों को और मजबूत करना है।

यह परियोजना लिंग आधारित हिंसा (GBV) के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और ज्ञान, सीख व नए तरीकों के आदान–प्रदान को बढ़ावा देने के साथ–साथ, अंतर्राष्ट्रीय अनौपचारीक सीख को बढ़ावा देने के उद्देश्य से छह देशों में कार्य कर रहे संगठनों द्वारा आयोजित की गई जिसमें रूजोवी (स्पेन), केडी (ग्रीस), बी.डब्ल्यू.एच.सी. (बांग्लादेश), एल.ए.सी. (नेपाल), सी.एच.एस.जे. (इंडिया) और यूथ फर्स्ट (मेडागास्कर) शामिल रहें। इस परियोजना के अंर्तगत शैक्षणिक भ्रमण, अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय प्रशिक्षण, और स्थानीय कार्यशालाओं में प्रयोग से प्राप्त अनुभव के आधार पर बना यह प्रशिक्षण पुस्तिका लिंग आधारित हिंसा के क्षेत्र में युवाओं के साथ काम करने के लिए एक प्रभावी उपकरण साबित हुआ है। यह प्रशिक्षण पुस्तिका छह अलग–अलग देशों में कार्य कर रहे सामाजिक संगठनों के बीच एक साझा काम के रूप में विकसित हुआ है, इसलिए सभी संगठनों का अपने अपने क्षेत्र में युवाओं के साथ काम करने और लिंग आधारित हिंसा के खिलाफ उनकी भूमिकाओं को लेकर यह पुस्तिका एक संयुक्त विशेषज्ञता का परिणाम है। इसके अलावा, यह पुस्तिका लिंग आधारित हिंसा को रोकने में सबसे अच्छी काम के तरीकों, साझेदार देशों में युवा के माध्यम से चलाये जा रहे कामों से जुड़े अनुभव को बढ़ाने और साथ ही दूसरे और संगठनों जो की लिंग आधारित हिंसा पर काम कर रहे हैं उन्हें अलग–अलग देशो से मिलीजुली सीख को सीखने के लिए प्रोत्साहित करता है।

यह पुस्तिका युवा क्लबों, संघों, केद्रों, स्कूलों और युवाओं के विकास के लिए और किसी भी अन्य संरचना में उनके साथ काम करने वाली प्रशिक्षकों के लिए एक महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शिका है। इस प्रशिक्षण पाठ्यक्रम को किसी भी रूप से या तो पूरी तरह से कार्यान्वित किया जा सकता है या कुछ सत्र को प्रशिक्षण कार्यक्रम की आवश्यकताओं के आधार पर चुना और समायोजित किया जा सकता है। युवाओं के साथ लिंग आधारित हिंसा के क्षेत्र में काम करने के लिए यह पुस्तिका अलग अलग चरणों को ध्यान में रख कर बनायी गयी गई है इसलिये इसे किसी भी कार्यक्रम के अंतर्गत कौशल के विकास की जरूरत और समय की उपलब्धता के आधार पर, सीधे उन सत्र को अपनाया जा सकता है ।

इस प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के अंत तक, एक सामान्य दृष्टिकोण बन पाएगा कि लिंग आधारित हिंसा करने और बनाए रखने के लिए विभिन्न कारक कैसे हिंसा को बढ़ावा देते हैं। साथ ही, यह पुस्तिका विशेष रूप से युवा संदर्भ में लिंग आधारित हिंसा को रोकने के लिए कुछ नई सीख व समझ के आधार पर कुछ ना कुछ नए तरीके उपलब्ध कराएगी। प्रतिभागी लिंग, जेंडर और जेंडर आधारित हिंसा से संबंधित अवधारणाओं व सामाजिक संरचनाएं जेंडर की हमारी धारणाओं को कैसे प्रभावित करती हैं को समझने में सक्षम बन पाएंगे। यह पाठ्यक्रम प्रतिभागी को विभिन्न प्रकार की मर्दानगी को पहचानने और समझने में भी मदद करता है तथा उन्हें लिंग आधारित हिंसा से संबंधित धारणाओं और हिंसा के खिलाफ वकालत के माध्यम से कदम उठाने को प्रोत्साहित करता है। संक्षेप में, यह पुस्तिका लिंग आधारित हिंसा के चक्र को तोड़ने हेतु कार्यक्रम को शुरू करने के लिए, विभिन्न दृष्टिकोणों को समायोजित कर एक सामान्य समझ बनाने में पूर्ण मदद प्रदान करती है।

इस प्रशिक्षण पुस्तिका के उद्देश्य हैं:

- लिंग आधारित हिंसा को रोकने के लिए काम कर रहे युवाओं को औपचारिक और गैर अनौपचारिक शिक्षा के माध्यम से काम की नई तकनीकियों व जानकारी को प्रदान करना।
- युवाओं के बीच लिंग आधारित हिंसा को लेकर संवेदनशीलता बढ़ाने और दृष्टिकोण परिवर्तन में योगदान देना।
- युवाओं को लिंग आधारित हिंसा का विरोध करने और प्रस्तावित गतिविधियों में उनकी सक्रिय भागीदारी के माध्यम से आत्म–सम्मान और आत्म–मूल्य के दृष्टिकोण विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना और सशक्त बनाना।

जेंडर आधारित हिंसा के बारे में

महिलाओं के खिलाफ हिंसा को, मानव अधिकारों का उल्लंघन और महिलाओं के साथ किये जाने वाले सभी भेदभाव के रूप में समझा जाता है, इसका मतलब समझा जाएगा की लिंग आधारित हिंसा के सभी काम, जिसके परिणामस्वरूप महिला को शारीरिक, यौनिक, मनोवैज्ञानिक या आर्थिक नुकसान या पीड़ा हो सकती है या होने की सम्भावना हो ऐसी गतिविधियां में जबरन ढंग से या मनमाने ढंग से महिला को उसकी स्वतंत्रता से वंचित होने के खतरे शामिल है, चाहें इस तरह की गतिविधियाँ सार्वजनिक जीवन में हो या निजी जीवन में की जाने वाली हों।

महिलाओं के खिलाफ की जाने वाले लिंग आधारित हिंसा का मतलब किसी महिला के खिलाफ उसके महिला होने के कारण उस पर हिंसा की जाती या ऐसा कोई काम जो महिलाओं को असमान रूप से प्रभावित करती है। लिंग आधारित हिंसा लिंग असमानताओं की जड़ में निहित नहीं बल्कि असमानता को और मजबूती प्रदान करती है और इसे सामाजिक संरचनाओं, लिंग मानदंडों और भूमिकाओं के बाहर नहीं समझा जा सकता है जो की असमानता को समर्थन करते हैं और इसे औचित्य प्रदान करते हैं। लिंग आधारित हिंसा महिलाओं, परिवारों, समुदायों और समाजों को नुकसान पहुंचाती है, यह एक तरह से मानवाधिकार उल्लंघन है और लिंग आधारित असमानता के सबसे व्यापक रूपों में से एक है । महिलाओं के खिलाफ हिंसा को खत्म करने में महिलाओं और पुरुषों के बीच सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक शक्ति के असमान विभाजन को चुनौती देना शामिल है और साथ ही समाज की सभी स्तरों के संस्थानों को जिसके माध्यम से इस असमानता को कायम रखा जाता है उनको भी चुनौती देना शामिल हैं। (अनुछेद 3 क, महिलाओं और घरेलू हिंसा के खिलाफ हिंसा को रोकने और मुकाबला करने को बने यूरोप कन्वेंशन परिषद के अनुसार)

'लिंग आधारित हिंसा' और महिलाओं के खिलाफ हिंसा दोनों शब्द एक तरह से अक्सर एक दूसरे के रूप में उपयोग किए जाते है क्योंकि ज़्यादातर लिंग आधारित हिंसा महिलाओं और लड़कियों पर पुरुषों द्वारा की जाती है। हालांकि, हिंसा के लिंग–आधारित पहलू को समझना भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह इस तथ्य पर भी जोर देता हैं कि अधिकतर महिलाओं के खिलाफ की जाने वाली हिंसा महिलाओं और पुरुषों के बीच सत्ता असमानताओं की अभिव्यक्ति है। इस पुस्तिका में लिंग आधारित हिंसा और महिलाओं के खिलाफ हिंसा दोनों शब्दों का एक–दूसरे के परस्पर उपयोग किया गया है, क्योंकि हमेशा यह समझा जाता है कि लिंग आधारित हिंसा का मतलब महिलाओं के खिलाफ हिंसा है या इसके विपरीत महिलाओं के खिलाफ हिंसा का मतलब लिंग आधारित हिंसा हैं, दोनों को एक रूप में देखा जा सकता है। महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा दुनिया में सबसे प्रचलित मानवाधिकार उल्लंघनों में से एक है। यह हिंसा किसी भी सामाजिक, आर्थिक या राष्ट्रीय सीमाओं को नहीं पहचानती जिसका अभिप्राय ये है की महिला हिंसा सभी सामाजिक, आर्थिक या राष्ट्रीय सीमाओं के महिलाओं के साथ होती है। दुनिया भर में, तीन महिलाओं में से अनुमानित एक महिला ने अपने जीवनकाल में शारीरिक या यौन शोषण का अनुभव किया है और लगभग एक तिहाई (30%) महिलाएं जो अपने साथी के साथ रिश्ते में रही हैं ने बताया की उन्होंने अपने साथी द्वारा किये गए शारीरिक और/या यौन हिंसा का अनुभव किया है। (महिलाओं के खिलाफ हिंसा, डब्ल्यू.एच.ओ., 2017)।

लिंग आधारित हिंसा के कृत्यों को सहन करने या हिंसा करने दोनों में ही युवा मुख्य रूप से शामिल रहते हैं, इस कारण युवा को इस समस्या के मूल में लिंग आधारित हिंसा के पीड़ितों और हिंसा करने वालों दोनों के रूप में देखा गया हैं। दुनिया भर के आंकड़ों को देखा जाये तो, लड़कियों के खिलाफ 50% यौन हिंसा सोलह वर्ष से कम उम्र की लड़कियों के साथ हुए हैं (यु.एन. वूमैन) वूमैन, जेंडर समानता और महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए संयुक्त राष्ट्र इकाई, तथ्यः महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा पर आंकड़े)। इसके अलावा, लगभग 120 मिलियन लड़कियां, लगभग दस में से एक, ने अपने जीवन के कुछ पल में यौन उत्पीड़न का अनुभव किया है (यू.एन. वीमैन, तथ्यों और आंकड़ेः महिलाओं के खिलाफ हिंसा की समाप्ति, 2013)। इसलिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम लैंगिक असमानता, लिंग आधारित हिंसा के कारणों और प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने और युवाओं को शिक्षित करने के साथ–साथ अधिकार, महिला अधिकार, महिला हिंसा के कारणों पर समझ विकसित करने में उनकी मदद करें और उनमें ऐसे दृष्टिकोणों को उत्पन्न करें जो वर्तमान समय में और आने वाले समय दोनों में ही किसी भी प्रकार के लिंग आधारित हिंसा को ना मानें बल्कि हिंसा का विरोध करें। हमारा मानना है दुनिया भर के सभी समुदायों में युवाओं को लिंग आधारित हिंसा को खत्म करने के प्रयासों के केंद्र में रखा जाना चाहिए और इसलिए उन्हें लिंग आधारित हिंसा संबंधित जैसे पैरवी, रोकथाम और प्रतिक्रिया के सभी कार्यों में सक्रिय रूप से शामिल होना चाहिए। यह देखते हुए कि युवा ज्ञान, कौशल और किसी भी पहल करने के अवसरों के लिएं सदैव तैयार रहते है, इसलिए युवा, लिंग आधारित हिंसा और मानव अधिकारों के उल्लंघन के खिलाफ लड़ाई में एक अमूल्य संपत्ति माने जाते हैं।

कार्यप्रणाली

यह प्रशिक्षण पुस्तिका एक अनौपचारिक शिक्षण उपकरण के रूप में बनाई गई है। अनौपचारिक शिक्षा एक प्रकार का शिक्षण है जो औपचारिक वातावरण में नहीं होता है। यह भी एक सीखने का एक तरीका है जिसमे प्रशिक्षक और प्रशिक्षार्थी दोनों पारंपरिक और औपचारिक वातावरण की तुलना में अधिक समान स्तर पर रहतें हैं। सीखने के इस तरीके के अंतर्गत प्रशिक्षक के शिक्षण उद्देश्य से अधिक प्रतिभागियों की जरूरतों को अधिक महत्व दिया जाता है। यह जानकारी प्रदान करने के बजाय प्रतिभागी की सिखाने को सुविधाजनक बनाने पर भी अधिक केंद्रित होता है। एक अनौपचारिक सीख के संदर्भ में, प्रत्येक प्रतिभागी अपने स्वयं के अनुभव और ज्ञान के साथ आता है। साथ ही प्रतिभागियों को सीखने की प्रणाली के महत्पूर्ण तत्व, प्रक्रिया, प्रशिक्षक की जानकारी, और ज्ञान के रूप में समान रूप से मूल्यवान माना जाता है । क्योंकि सीखने के इस अनौपचारिक शिक्षा के अंतर्गत प्रशिक्षक और प्रत्येक प्रतिभागी दोनों को स्वयं के विचारों को रखने, बहस करने और एक दुसरे को सुनने का मौका मिलता है इसलियें इस प्रकार सीखने के दायरे में दोनों को चुनौती का सामना करना पड़ता है। इस पाठ्यक्रम के अंतर्गत उपयोग की जाने वाली पद्धति में अनुभवी शिक्षा जिसे ज्ञान, कौशल और/या अवलोकन, अनुकरण और/या भागीदारी के माध्यम से प्राप्त किया जाता है, जो की गतिविधि, चिंतन और अनुप्रयोग के माध्यम से दिमाग और/या शरीर को जोड़कर गहराई रूप से मतलब समझने व सीखने के लिए मदद करते हैं। (केरग 2006) **इसके अंतर्गत नए कौशल और ज्ञान को पाने और अभ्यास के लियें व्यक्तिगत चिंतन, मनोरंजक गतिविधियों, भूमिका को उपयोग में लाते है और केस स्टडीज और मीडिया** के उपयोग को भी साधन के रूप में उपयोग करते है।

ये सब सीखने की अनौपचारिक तरीके हैं। अनौपचारिक पद्धति में प्रतिभागियों को और अधिक शामिल, और अधिक व्यक्ति केन्द्रित बनाती हैं और उन्हें प्रशिक्षण के विषय के सन्दर्भ में और अधिक प्रासंगिक करती है। इन गतिविधियों के चलते प्रशिक्षार्थी इस तरह की गतिविधियों के माध्यम से प्राप्त ज्ञान और कौशल को लागू कर लिंग आधारित हिंसा की चुनौतियों का सामना कर उन्हें हल करने में सक्षम बनेगे ।

सत्रों का सारांश

इस पुस्तिका में विभिन्न गतिविधियों के साथ पांच स्वतंत्र लेकिन पूरक सत्र शामिल किये गए हैं–

जेंडर अवधारणा

लिंग और जेंडर के बीच मतभेदों को समझने के साथ–साथ लिंग और जेंडर से संबंधित विभिन्न अवधारणाओं को समझने के उद्देश्य से तीन गतिविधियां दी गयीं हैं।

सामाजिक निर्माण

सामाजिक निर्माण को समझने के लिए नौ गतिविधियां दी गयी हैं जिसमें यह समझने की कोशिश रहेगी कि सामाजिक निर्माण लिंग असमानताओं को स्थापित होने में कैसे मदद करता है और महिलाओं और लड़कियों के प्रति अन्यायपूर्ण और हानिकारक व्यवहारों को कायम रखने वाले कारक और इस तरह की सामाजिक संरचनाओं को कैसे परिवर्तित किया जा सकता है।

लिंग आधारित हिंसा

इस भाग में ज्ञान बढ़ाने व महिलाओं और लड़कियों के साथ होने वाली हिंसा के विभिन्न रूपों, कारणों और परिणामों के बारे में समझ और जागरूकता बढ़ाने के लिए पांच गतिविधियां दी गयी हैं।

मर्दानगी

मर्दानगी की अवधारणा को समझने के लिए पांच गतिविधियां हैं ताकि आंकलन हो सके कि कैसे मर्दानगी हिंसा को बनाये रखती है और वैध ठहराती है और साथ ही यह भी समझने में मदद मिल पायगी कि कैसे नए और अलग प्रकार के सकारात्मक मर्दानगी की पहचान और प्रचार हो सके।

बदलाव के लिए पहल करना

महिलाओं और लड़कियों को नेतृत्व करने में अलग–अलग स्तर की बाधाओं का सामना करना पड़ता हैं और ये बाधाएं लिंग आधारित हिंसा से कैसे संबंधित हैं, उनके बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए और युवा प्रतिभागियों को उनके स्तर पर लिंग आधारित हिंसा को रोकने और मुकाबला करने के लिए कार्य योजना बनाकर प्राप्त जानकारी के माध्यम से अपने स्तर पर लागू करने में मदद करने के लिए छः गतिविधियां दी गई है।

BREAK BREAKING THE CYCLE

सत्र समय सारणी

BREAK BREAKING THE CYCLE

1. जेंडर अवधारणा

1.1	मुझे खुशी है कि मैं एक आदमी हूं	15 मिनट
1.2	क्या यह लिंग है या जेंडर है?	30 मिनट
1.3	संतानहीन दम्पत्ति	30 मिनट

2. सामाजिक निर्माण

2.1	पीढ़ियों के माध्यम से जेंडर धारणा	30 मिनट
2.2	परिवार की तस्वीर	30 मिनट
2.3	जेंडर संबंधी रूढ़ियां और जीवन के निर्णय	60 मिनट
2.4	पितृसत्ता में महिलाओ और पुरुषों पर प्रतिबन्ध व सुविधाएँ	60 मिनट
2.5	संस्थान और संरचनाएं जो पितृसत्तात्मक ढांचे में महिलाओं पर नियंत्रण करती है	60 मिनट
2.6	ठप्पा लगाना (लेबलिंग)	60 मिनट
2.7	विश्वास करने वाले	60 मिनट
2.8	पुरुषों पर पित्रसत्ता का प्रभाव	30 मिनट
2.9	'चुटकुले' इतने मजे की बात नहीं	20 मिनट

3. लिंग आधारित हिंसा

3.1	परिभाषाः लिंग आधारित हिंसा	50 मिनट
3.2	तथ्य और मिथक	30 मिनट
3.3	फिल्म के बाद चर्चा	90 मिनट
3.4	फोन के टूटे संदेश	15 मिनट
3.5	स्कूल पर्यावरण में पैरवी	60 मिनट

4. मर्दानगियां

4.1	मर्दानगी पर समझ	45 मिनट
4.2	मुट्ठी बंद कर	30 मिनट
4.3	बल के स्रोत	60 मिनट
4.4	सहकारिता से चित्रकारी	20 मिनट
4.5	धौसपूर्ण मर्दानगी और इसके हिंसा से संबंध	45 मिनट

5. बदलाव के लिए पहल करना

5.1	नेता की तलाश	45 मिनट
5.2	अधिकतम सीमा	45 मिनट
5.3	ये सब महिला ने सुना है	20 मिनट
5.4	अपनी स्थिति समझे	60 मिनट
5.5	मेरा समर्थन चक्र	30 मिनट
5.6	आगे आए और चक्र तोड़े	60 मिनट

1. जेंडर अवधारणा

BREAK BREAKING THE CYCLE

1.1 मुझे खुशी है कि मैं एक पुरुष हूं...

मुख्य पद्धति
चिंतन / रिफ्लेक्शन गतिविधि

15 मिनट

सीख के उद्देश्य
अपने अनुभवों के माध्यम से जानना कि महिलाओं और पुरुषों के बीच किस तरह का अंतर होता है

सामग्री
कार्ड बोर्ड, लिखने वाले पेन (मार्कर)

गतिविधि

- एक कार्ड पर एक कथन लिखे, 'मुझे खुशी है कि मैं एक औरत हूं,' और इस तरह के महिला प्रतिभागी के अनुसार कार्ड बना कर सभी महिलाओं को दे और उसी तरह पुरुष प्रतिभागी के अनुसार कार्ड पर लिखे की, 'मुझे खुशी है कि मैं एक पुरुष हूं।' और इसी तरह सभी पुरषों को एक एक कार्ड दे
- प्रतिभागियों से कहे की वे व्यक्तिगत रूप से विचार करें कि वे पुरुष या महिला होने से खुश क्यों हैं, और उन्हें लिखे कथन को पढ़ने और समझने को कहें कि वो खुश क्यों हैं और खुश होने के कारणों को एक कागज पर लिखने के लिए कहें। गतिविधि को पूरा करने के लिए उन्हें पांच मिनट दें।
- प्रतिभागियों से पेपर को पलटने के लिए कहें जहां उन्हें कथन मिलेगा, अगर मैं पुरुष / महिला होता, तो मैं ....., और उनसे कहें की एक सूची बनाएं यह मानते हुए कि अगर वो वे विपरीत लिंग के व्यक्ति होते तो उनकी क्या क्या इच्छाएं होती। गतिविधि को पूरा करने के लिए उन्हें पांच मिनट दें।
- प्रतिभागियों से अपने परिणामों को साझा करने और समानताओं को खोजने के लिए कहें। फिर, जो भी प्रतिभागी निकल कर सामने आये उनकी मदद से पुरुषत्व और नारीत्व पहचान के मुद्दों को समझने के लिए चर्चा करे, क्योंकि गतिविधि से सामने आई प्रतिक्रियाएं हमेशा पुरुष और स्त्री की सामाजिक पहचान इंगित करती हैं।

BREAK BREAKING THE CYCLE

1.2 क्या यह लिंग है या जेंडर है?

मुख्य पद्धति

समूह चर्चा/बड़े समूह में चर्चा

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

जैविक लिंग और जेंडर का सामाजिक निर्माण के बीच अंतर को समझना।
अपने खुद के विश्वास/समझ के अनुसार जिस समाज में हम रहते हैं उसमे लड़के और लड़की होने का क्या मतलब होता है

सामग्री

कार्ड बोर्ड जिस पर लिंग लिखा है
कार्ड बोर्ड जिस पर जेंडर लिखा है
कार्ड बोर्ड जिस पर कुछ महिला और पुरुष लिंग से संबंधित रूढ़ियां
चिपकाने के लिए कुछ सामग्री/ग्लू स्टिक

गतिविधि

- लिंग और जेंडर की एक छोटी परिभाषा के साथ शुरू करें:

लिंग (जैविक): पुरुष और महिलाएं कुछ जैविक विशेषताओं के साथ पैदा होते/होती हैं, यह लिंग आधारित जैविक विशेषताओं को संदर्भित करता है। ये जैविक विशेषताएँ सार्वभौमिक और आम तौर पर स्थायी हैं जैसे पुरुष स्तनपान नहीं करा सकते, महिला को मासिक धर्म होता

जेंडर (सामाजिक लिंग): यह समाज द्वारा पुरुषों और महिलाओं को सौंपा गया सामाजिक रूप से निर्मित भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को संदर्भित करता है। जेंडर मानदंड जैविक तथ्यों पर नहीं हैं जैसे, लड़कियों और लड़कों को पता नहीं होता कि उन्हें कैसे दिखना चाहिए, कैसे पोशाक धारण करने चाहिए, कैसे बोले, क्या व्यवहार करना, सोचना या प्रतिक्रिया करनी चाहिए। जेंडर भेद हमारी संस्कृति द्वारा बनाए जाते हैं–प्रकृति द्वारा नहीं और इसे बदला जा सकता है।

- प्रतिभागियों को तीन से चार समूहों में विभाजित करें।
- लिंग, जेंडर और विभिन्न सम्बंधित कथन को प्रत्येक समूह को कार्ड बोर्ड के साथ प्रदान करें।
- उन्हें यह पहचानने के लिए कहें कि क्या प्रत्येक कथन लिंग या जेंडर को संदर्भित करता है, और उन्हें उचित कार्ड बोर्ड (लिंग/जेंडर) में चिपकाएँ । इस गतिविधि को पूरा करने के लिए 10 मिनट का समय दें।
- आखिर में प्रत्येक कथन पर बड़े समूह में चर्चा करें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने प्रत्येक कथन को 'लिंग' या 'जेंडर' के तहत वर्गीकृत क्यों किया वर्गीकृत करने के क्या कारण थे?

टिप्स

- आप अपने कथन बदल सकते हैं और अपने कथन का पुनः उपयोग कर सकते है।
- सुनिश्चित करें ले कि इस गतिविधि के बाद प्रतिभागी निम्नलिखित सभी कथन वर्गीकृत करने में सक्षम हैं:
  - महिला शिशु को जन्म दे सकती है लेकिन पुरुष नहीं (लिंग)
  - लड़कियां गणित में इतनी तेज नहीं होतीं जितने कि लड़के (जेंडर)
  - महिला ही शिशु को दूध पिला सकती हैं पुरुष नहीं (जेंडर)
  - महिला शिशु को स्तनपान करा सकती हैं पुरुष नहीं (लिंग)
  - ट्रेन तो महिलाएं नहीं चला सकती (जेंडर)
  - लड़कियां कोमल और लड़के कठोर होते हैं (जेंडर)
  - स्पोर्ट्स लड़कों के लियें जरूरी है ना की लकड़ियों के लिए (जेंडर)
  - महिला ज़्यादा सहनशील होती हैं पुरुष नहीं (जेंडर)
  - महिला गर्भ धारण कर सकती है पुरुष नहीं (लिंग)
  - पुरुषो को माहवारी नहीं होती बल्कि महिला को माहवारी होती है (लिंग)
  - लड़कों के लिए लड़कियों की तुलना में खेल खेलना अधिक महत्पूर्ण होता है (जेंडर)

कार्यपत्र : 1.2

महिला शिशु को जन्म दे सकती है लेकिन पुरुष नहीं
लड़कों के लिए लड़कियों की तुलना में खेल खेलना अधिक महत्वपूर्ण होता है (जेंडर)
महिला ज़्यादा सहनशील होती हैं पुरुष नहीं (जेंडर)
पुरुषो को माहवारी नहीं होती बल्कि महिला को माहवारी होती है (लिंग)
महिला शिशु को स्तनपान करा सकती है पुरुष नहीं
महिला ही शिशु को दूध पिला सकती है पुरुष नहीं
ट्रेन तो महिलाएं नहीं चला सकतीं
लड़कियां कोमल और लड़के कठोर होते हैं
लड़कियां गणित में इतनी तेज नहीं होती जितने कि लड़के
महिला गर्भ धारण कर सकती है पुरुष नहीं

1.3 शिशुहीन दंपत्ति

मुख्य पद्धति

चिंतन/रिफ्लेक्शन, बड़े समूह में चर्चा

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

'लिंग' और 'जेंडर' के बीच के अंतर को समझना व संक्षिप्त चर्चा करना

सामग्री

कार्ड बोर्ड, मार्कर

गतिविधि

- प्रतिभागियों से विशेष रूप से महिलाओं और पुरुषों के जोड़े बनाने के लिए कहें, और मान लें कि वे एक जोड़ा/दंपत्ति हैं।
- निम्नलिखित परिदृश्य प्रस्तुत करें
- आप लंबे समय संतानहीन दंपत्ति हैं और आप संतान के बहुत इच्छुक हैं। एक दिन रात को आपके सपने में एक जिन आता है और आपके संतान के होने की इच्छा को पूरा करने के वादा करता है लेकिन आपको जीन को बताना होगा कि आप संतान में लड़का या लड़की क्या पाना पसंद करते हैं। वो आपको संतान के रूप में मिल जायगा लेकिन शर्त रखता है कि आपको कारण बताने होंगे कि आप लड़का या लड़की में किसको और क्यों चुना है ।
- बड़े समूह से बने जोड़ों के चर्चा करने के लिए और एक विकल्प चुनने के लिए समय प्रदान करें (10 मिनट)। लड़का और लड़की चुनने वाले जोड़ो के नंबरों को रिकॉर्ड करें की कितने जोड़े क्या चाहते हैं। फिर स्वेच्छा से प्रत्येक जोड़े को अपनी पसंद के कारण साझा करने को कहें और बाकि जोड़ो को प्रतिक्रियाओं को नोट करने के लिए कहें।
- सामने आई प्रतिक्रियाओं का प्रयोग यह इंगित करने के लिए करें कि बच्चे के जन्म से पहले, लोगों के पास पहले से ही एक भेदभावपूर्ण दृष्टिकोण था जिसके चलते उन्होंने लड़का/लड़की चाहने की पसंद बनायीं। और एक बार बच्चे पैदा होने के बाद, उनकी लिंग भूमिकाओं में परवरिश शुरू हो जाती है। यही वह जगह है जहां महिलाओं के खिलाफ भेदभाव का चक्र शुरू होता है।

2. सामाजिक निर्माण

2.1 पीढ़ियों के माध्यम से जेंडर धारणा

मुख्य पद्धति

समूह चर्चा/बड़े समूह में चर्चा

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह समझना कि पीढ़ी/परंपरा के माध्यम से रूढ़िवाद कैसे पनपता है, हम इस तंत्र का हिस्सा कैसे बन जाते हैं और बदलाव कैसे मजबूत होता जाता है

सामग्री

कार्य पत्रक (वर्कशीट)

गतिविधि

- प्रत्येक प्रतिभागी को कार्यपत्रक दें।
- प्रत्येक प्रतिभागी से कहें कि वो अपने कार्यपत्रक में अपने को प्रतिबिंबित करें और उन सवालों के जवाब दें। इसके लिए प्रतिभागियों को 15 मिनट का समय दें
- उनसे कहें की वो अपने जवाब को पूरे समूह के साथ साझा करें (कुछ ऐसा जो दिलचस्प, अजीब लगता है, जिसे किसी ने अपने उत्तर में नहीं कहा है)।
- भूमिकाओं और माता–पिता की धारणाओं या अभ्यास के बीच समानताओं के बारे में चिंतन/रिफ्लेक्शन करें। यह बताएं की किस तरह उनकी भूमिकाएं उनके सोच और धारणाओं से प्रभावित होते हैं।

टिप्स

- एक और विकल्प अपनाते हुए, प्रतिभागियों को दो समूहों (पुरुष और महिलाओं में विभाजित कर दें और समूह के साथ प्रश्न साझा करें
- आवश्यकतानुसार जोर देना सुनिश्चित करें: प्रतिभागी के व्यक्तिगत अनुभव का प्रतिबिंब। नोटः कोई सही या गलत जवाब नहीं हैं। किसी समूह का कोई आम परिणाम नहीं होगा।

कार्यपत्र : 2.1

परिवार के अंदर लिंग धारणा

1. आपके लिए जीवन साथी/लाइफ पार्टनर का क्या मतलब है?

2. आप अपने साथी के प्रति अपनी क्या भूमिका देखते है?

3. आप अपनी मां/पिता में से किसको अपना कानूनी अभिभावक मानते है?

4. यदि संभव हो तो अपने बचपन से अपने सबसे करीबी महिला, पुरुष, माता–पिता या देखभाल करने वाले/अभिभावक का चयन करें और पुरुष या महिला के साथ निम्नलिखित भूमिकाओं को चिन्हित करें जिन्हें आप बेहतर मानते हैं।

जब कोई भावनात्मक समस्या होती थी		जब तबियत खराब होती थी	
जब पैसो की जरूरत होती थी		जब खाने में अपनी पसंद का खाना बनवाना होता था	
प्रतिदिन या ज़्यादा शापिंग करने वाला/वाली		जो तय करता है– क्या सही है क्या गलत है	
फेमिली में ड्राइविंग करने वाला/वाली		जरूरत में अधिकारी से सम्पर्क करने वाला/वाली	
जब कोई बाहर डराता या झगड़ता था तो मदद या सपोर्ट के लिए		परिवार में झगड़ा निपटाने वाला/वाली	
परिवार का बाहर किसी से झगड़ा निपटाने या कोर्ट कचेरी करने वाला/वाली		सही नौकरी या बिज़नेस करने की सलाह के लिए	
खेती या घर के दूध से इनकम कहाँ खर्च होगी तय करने वाला/वाली		ज़ल्द से ज़ल्द खाना तैयार कर परोसने वाला/वाली	

2.2 परिवार की तस्वीर

मुख्य पद्धति

भूमिका खेल/बड़े समूह में चर्चा/ चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

व्यक्तिगत प्रतिनिधित्व और मान्यताओं को समझने के लिए, सामाजिक अपेक्षाओं और लिंग आधारित रूढ़िवादों को समझने के लिए, और ये सब रोजमर्रा की जिंदगी में कैसे दिखते हैं।

सामग्री

परिवार की तस्वीर

गतिविधि

- प्रत्येक प्रतिभागी को पारिवारिक तस्वीर की प्रतिलिपि दें जिसे आपने पहले चुना है।
- प्रतिभागी स्वयंसेवक चुनें जो तस्वीर में परिवार के 'सदस्य' बनना चाहते हैं।
- 'फोटोग्राफर' होने के लिए एक स्वयंसेवक चुनें।
- 'फोटोग्राफर' को यह तय करने के लिए कहें कि स्वयंसेवक द्वारा कौन सी जगह और भूमिका निभाई जाएगी और तस्वीर को यथा संभव सटीक रूप से फिर से बनाया जाएगा।
- प्रतिभागियों को बड़े समूह में बनाई गई छवि पर चर्चा करने दें।
- परिवार के सदस्यों से उनकी भूमिका/स्थिति के बारे में उन्हें कैसा लगा।
- फोटोग्राफर बनने के लिए एक और स्वयं सेवक के लिए पूछें और परिवार के सदस्यों को उनकी मान्यताओं के अनुसार पुनः व्यवस्थित करें। फोटोग्राफर कम से कम परिवार के सदस्यों का उपयोग कर सकते हैं।
- बड़े समूह में चिंतन/रिफ्लेक्शन करने के लिए कुछ समय दें।

टिप्स

- अलग–अलग फोटोग्राफर या परिवार के सदस्यों के साथ तस्वीर को कई बार फिर से बनाया जा सकता है।
- परिवार के सदस्यों को खुद को स्वयं कोई भी स्थिति देना चाहें तो वो कोई भी बदलाव किया जा सकती है।

BREAK BREAKING THE CYCLE

2.3 जेंडर संबंधी रूढ़ियां और जीवन के निर्णय

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा/समूह में काम/चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

जेंडर आधारित रूढ़िवादियों को समझने के लिए जो कि शिक्षा या पेशे कैसे जीवन के निर्णयों को प्रभावित करते हैं और हम जिन रणनीतियों का उपयोग, उनका मुकाबला करने के लिए करते है उनके बारे में हम क्या सोचते हैं।

सामग्री

कार्यपत्रक, मार्कर

गतिविधि

- प्रतिभागियों को चार से पांच समूह में विभाजित करें। प्रतिभागियों को उम्र के अनुसार समूह में विभाजित किया जा सकता जो की शिक्षा और पेशे आदि पर केंद्रित हो सकता है
- सभी प्रतिभागी को कार्यपत्र 2.3 भाग अ दें, और उन्हें निर्देशों का पालन करने के लिए कहें। उन्हें 15 मिनट का समय दें।
- बड़े समूह में, प्रतिभागियों को उनके चिंतन/रिफ्लेक्शन और विचार साझा करने को कहें।
- प्रत्येक प्रतिभागी को कार्यपत्र 2.3 भाग ब दें। कार्यपत्र भरने के लिए समूहों को 15 मिनट का समय दें।
- बड़े समूह में चर्चा के लिए मार्गदर्शिका:
  - क्या जेंडर आधारित रूढ़िवादियों के कारण सभी प्रतिबंध हैं?
  - क्या इन प्रतिबंधो का सामना करने वाली रणनीतियाँ/कार्यनीतियाँ जेंडर आधारित भूमिकाओं और रूढ़िवादियों से प्रभावित होती हैं ?

टिप्स

- व्यावसायिक जीवन को ध्यान में रखते उम्र के आधार पर प्रतिभागियों को विभाजित कर समूह बनाना मददगार हो सकता है ।
- प्रतिभागियों को जेंडर आधारित प्रतिबंधों को समझने की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें, और जोर दें कि वे व्यक्तिगत प्रतिबिंब/रिफ्लेक्शन हैं इसमें कोई सही या गलत उत्तर नहीं है ।

कार्यपत्र : 2.3 भाग अ

व्यवसायिक/शिक्षा में जेंडर आधारित रूढ़िवादी सोच

क्या पुरुष या महिला नौकरियां करतें/करती हैं?

आपके हिसाब से कौन सी नौकरियां पुरुष, महिलाएं या दोनों कर सकती हैं? दाएं कॉलम पर X को चिह्नित करें। अगर आपको लगता है कि नौकरी किसी पुरुष या महिला के लिए है, तो आप इसके लिए कम से कम एक कारण लिखें।

इनमे से कौन से काम महिला या पुरुष या दोनों कर सकते हैं? टिक लगाएं, अगर आपको लगता है की काम सिर्फ महिला का या पुरुष का है तो कम से कम से एक कारण जरूर बताएं।

काम	पुरुष	महिला	क्यों लगता है, ये काम महिला/पुरुष नहीं कर सकता/सकती? कारण बताएं।
रसोइया			
राजनीति			
विमान चालक			
बस ड्राईवर			
पुलिस			
सैनिक सेवायें			
नाच–गाना			
अस्पताल में नर्स			
चिकित्सक			
आग बुझाने का कार्य			
घर में प्लंबिंग का कार्य			
शिशु को गोद में खिलाना			
सफाई करने का कार्य			
बाल बनाने का कार्य			
अध्यापक			
फैशन डिजाइनर			

→ यह पूर्ण कर के आगे के निर्देश देखे

कार्यपत्र : 2.3 भाग अ

व्यवसायिक/शिक्षा में जेंडर आधारित रूढ़िवादी सोच

यह पूर्ण करके आगे के निर्देश देखें

प्रश्नावली भरने के बाद, आप समूह के सदस्यों के साथ अपने उत्तरों के बारे में चर्चा कर सकते हैं। हालांकि, शुरू करने से पहले, विचार करें:

- क्या प्रत्येक का उत्तर उनके लिंग के आधार पर भिन्न होता है?
- क्या आपको अपने उत्तर के लिए औचित्य/तर्क बनाने में मुश्किल हो रही थी (हो सकता है यह हमेशा तार्किक नहीं है)। आपको ऐसा क्यों लगता है कि ऐसा होता है?
- चर्चा के बाद आपने अपने कुछ उत्तरों के बारे में अपना मन बदल दिया या नहीं? इसे स्वीकार करने में संकोच न करें और फिर उनके बारे में सोचें।

क्या आपको लगता है कि लिंग आधारित रूढ़िवादी सोच किसी के शैक्षिक/पेशेवर विकल्पों को प्रभावित कर सकते हैं?

अगर हां, क्यों

अगर नहीं, क्यों

कार्यपत्र : 2.3 भाग ब

कार्य/शिक्षा पर जेंडर आधारित रूढ़िवादी–प्रतिबंध

1. सबसे पहले, थोपी गए लेबल वाले कॉलम पर ध्यान केंद्रित करें और प्रतिबंधों की एक सूची बनाएं (अपने पेशेवर कैरियर या शिक्षा से संबंधित) जिसे आप वर्तमान समय में अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा मानते हैं। प्रतिबंध आंतरिक या बाहरी प्रकृति का हो सकता है। वे प्रतिबंध, आरक्षण या दायित्व हो सकते हैं जिससे आप के अंदर एक दुविधा पैदा हो सकती है।

-

क्र.सं.	बाधाएं	थोपी गईं	मेरी मर्ज़ी	क्या कर सकते थे
1				
2				
3				
4				
5				

2. पहले कॉलम को पूरा करने के बाद, दूसरे कॉलम में अपनी स्थिति के अनुसार टिक लगाएं। जिसमें या तो आप पर कोई बाधाएं थोपी गईं या निर्णय लेने में आपकी अपनी मर्ज़ी रही।

3. आखरी कॉलम पर जाएं जिसमें लिखें कि आप उन बाधाओं को खत्म करने/बदलने/सामना करने में क्या कर सकते थे?

2.4 पितृसत्ता: महिला और पुरूषों पर प्रतिबंध व सुविधाएं

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा/चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

पितृसत्ता की अवधारणा को समझना और एक व्यक्ति होने के कारण विशेष सुविधाओं और प्रतिबंधों को समझने के लिए क्षमता बढ़ाना और यह समझना कि पितृसत्ता कैसे व्यक्ति की पूर्ण मानव क्षमता के विकास और रचनात्मकता में बाधक बनती है

सामग्री

कार्यपत्र

गतिविधि

- प्रतिभागियों को 'पितृसत्ता' शब्द से संबंधित जो कुछ सुना है, उसके बारे में उनके विचार पूछें।
- सहभागी व्याख्यान या वीडियो के माध्यम से पितृसत्ता की परिभाषा प्रस्तुत करें।
- प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित करें: दो महिलाओं के लिए और दो पुरुषों के लिए, और समूहों को चार्ट वितरित करें।
- यदि आवश्यक हो, तो उन्हें अन्य लिंग की भूमिका निभाने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को एक चार्ट पर एक आदमी/महिला होने के विशेष सुविधाओ को लिखने के लिए कहे
- उन्हें जितना संभव हो उतने जवाबों को सूचीबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें 15 मिनट का समय दें
- उसके बाद, प्रतिभागियों को चार्ट के दूसरी तरफ लिखने के लिए कहें जो पुरुषों/महिलाओं के प्रतिबंध हैं। दोबारा, उन्हें जितना संभव हो उतने जवाबों को सूचीबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें 15 मिनट का समय दें।
- दोनों चार्ट को दिवार पर चिपकाएं।
- प्रत्येक समूह के एक सहजकर्ता को चार्ट प्रस्तुत करने और समझाने को कहे, और उसके बाद, उन्हें सभी प्रस्तुतियों के बारे में चर्चा करने दें।
- कार्यपत्रक से ऊँची आवाज में प्रत्येक केस/कहानी को पढ़ें।
- निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा कराएं।
- प्रतिबंध किस पर है?
  - उस व्यक्ति पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है?
  - प्रतिबंध कैसे हटाए जा सकते हैं?
  - क्या हम कोई ऐसे प्रतिबंध देख सकते हैं जो किसी विशेष लिंग के व्यक्ति से संबंधित है?
  - महिलाओं और पुरुषों पर लगे प्रतिबंधों में क्या अंतर हैं?

टिप्स

- आप यह बताकर सत्र समाप्त कर सकते हैं कि:
  - पुरुषों पर भी काफी प्रतिबंध लगाए गए हैं, हालांकि, ये उनको मिलने वाली सुविधाओं से कम हैं और महिलाओं पर प्रतिबंधों की तुलना में बहुत कम हैं।
  - कुछ विशेषाधिकार जो पुरुषों के पास हैं जैसे पुरुष ब्रेडविनर हैं–पुरुषों पर भी बोझिल हो सकते हैं।
  - प्रतिबंध पूरी क्षमता को रोकते हैं और व्यक्ति की सृजनशीलता में एक रूकावट का कम करते हैं।
- ध्यान दें कि पुरुषों के लिए विशेष सुविधाओं की सूचियां प्रतिबंधों से अधिक हैं। महिलाओं के लिए, प्रतिबंध सुविधाओं से अधिक हैं।
- यह सभी प्रतिबंध पूर्ण मानव क्षमता की प्राप्ति को रोकते हैं और इससे आज की सामाजिक संरचना में महिलाओं को और अधिक प्रभावित किया जाता है। इस प्रकार प्रतिबन्ध मानवाधिकारों की पहुँच में बाधा बनते है।

कार्यपत्र : 2.4

पितृसत्ताः महिला और पुरुषों की सुविधाएं

कहानियांः अधिकारों का हनन

1. जब कमलाबाई के पति की मृत्यु हुई, तो उसके पांच बच्चे थे। अंतिम संस्कार किए जाने के तुरंत बाद उसे घर से निकाल दिया गया था। ससुराल वालों ने कमलाबाई और उसके पति से संबंधित भूमि और घर पर कब्जा कर लिया। उसके बच्चों को घर के अंदर नहीं जाने दिया गया और उन्हें सर्दी की रात में खुले मैदानों में सोना पड़ा । कमलाबाई की सुबह दूरव्यवहार के साथ शुरू होती थी। अंत में, उसे अपने बच्चों को अपने भाई के घर छोड़ना पड़ा और सब्जियां बेचकर अपनी जिंदगी गुजारने के लिए दूसरे गांव में जा कर रहना पड़ा। उसे अभी तक उसकी जमीन वापस नहीं मिली है।

2. नीरा एक कंपनी में काम करती थी और अपने पति से बेहतर वेतन अर्जित करती थी। गर्भवती होने के बाद वह अपनी नौकरी खोना नहीं चाहती क्योंकि उसने इस मुकाम पर पहुंचने के लिए बहुत मेहनत की थी। हालांकि, आखिरकार, अपने परिवार और पति के दबावों के कारण, उसे अपने बच्चों की देखभाल करने के लिए अपनी नौकरी छोडऩी पड़ी।

3. अंबुबाई पिछड़ी जाति से संबंध रखती है। वह एक छोटे से गांव में काम करती है। वह एक महिला संगठन में शामिल है और पंचायतों में उनकी राजनीतिक भागीदारी को बढ़ावा देती है। वह दलित महिला अधिकारों का एक सक्रिय समर्थक है। इससे समाज के उच्च जाति के वर्गों में हलचल हुई है। जाति के नेताओं ने अंबुबाई को बाहर निकालने का फैसला किया। तब से ही उसे अपने बच्चों की शिक्षा, विवाह, आदि में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा रहा है।

4. सुसान ने कंप्यूटर साइंस में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की और अब वह विश्वविद्यालय में पढ़ा रही है और उसके 80% छात्र पुरुष हैं। जब वह पहली बार कक्षा में आईं, किसी ने भी उस पर एक अच्छे पेशेवर और शिक्षक के रूप में भरोसा नहीं किया। अब 5 वर्षों के बाद भी, हर साल नए छात्र उसे ऐसा ही समझते है कि वह कंप्यूटर पढ़ाने वाली अच्छी अध्यापक नहीं हो सकती ।

5. माला की शादी 14 साल की उम्र में हुई थी। उसके माता–पिता ने उसकी इच्छाओं को ध्यान में नहीं रखा, जब उसने उनसे कहा कि वह आगे पढ़ना चाहती है तो उसके ससुराल वालो ने उसे अपनी शिक्षा जारी रखने की भी अनुमति नहीं दी। उसका भाई आगे पढ़ सकता था और अब डॉक्टर है। 23 वर्ष में, माला तीन बच्चों की मां बन गयी। वह घर की देखभाल करती है और बच्चों का ख्याल रखती है। उसे लगता है कि अगर उसकी इतनी कम उम्र में शादी नहीं हुई होती, तो वह जीवन में सफल हो सकती थी, जैसे उसका भाई है।

6. मारिया 19 वर्ष की है और वह अपने माता–पिता और 13 साल के छोटे भाई के साथ रह है। मारिया ने हमेशा अपनी मां का घर के काम में मदद की है, जबकि मारिया के भाई को ऐसा करने के लिए कभी नहीं कहा गया है। उसे अपना बिस्तर बनाना, परिवार के लिए खाना बनाना, व घर साफ करना पड़ा। अब जब उसे अंशकालिक नौकरी मिल गई है, तो उसके अपने भाई ने काम के साथ अपनी मां की मदद करने के लिए कहा।

2.5 संस्थान और संरचनाएं जो कि पितृसत्ता में महिलाओं पर नियंत्रित करती हैं

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह समझना कि संस्थाएं और संरचनाएं कैसे भेदभाव करती हैं और बनाए रखती हैं और इनके आपस में संबंध व संसाधनों पर प्रभाव का विश्लेषण करना।

सामग्री

कार्ड बोर्ड और लिखने का मार्कर

गतिविधि

- सबसे पहले इस सत्र का परिचय दें।
- बड़े समूह में पूछें कि कौन– कौन से संस्थान पुरुषों और महिलाओं के सामाजीकरण में प्रभाव डालते हैं। उन्हें बोर्ड पर लिखें।
- प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें, और उन्हें एक कार्डबोर्ड और मार्कर दें।
- महिलाओं के खिलाफ भेदभाव पैदा करने और बनाए रखने के बारे में चर्चा करने के लिए प्रत्येक समूह को एक सामाजिक संस्था दें। उन्हें 20 मिनट का समय दें।
- समूह को अपने चर्चा से निकले निष्कर्ष को प्रस्तुत करने के लिए कहें, और प्रस्तुतियों से निकले डेटा का विश्लेषण करें।
- विश्लेषण करने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों का प्रयोग करें:
  - सभी समूहों में समानताएं क्या हैं?
  - सभी संस्थाए और प्रक्रियाएं महिलाओं को कैसे नियंत्रित करती हैं?
  - ये संस्थान और प्रक्रियाएं पुरुषों को कैसे नियंत्रित करती हैं?
  - इन संस्थागत नियंत्रणों से महिलाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है?
  - इन संस्थागत नियंत्रणों से पुरुषों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

टिप्स

- अधिकतर संस्थान पुरुष की तुलना में महिलाओं को मिल रहे अवसर, उनकी गतिशीलता, उनके जीवन व शरीर के निर्णयों के मामले में अधिक प्रभावित करते हैं। इसलिए जेंडर न्याय के लिए सभी संस्थानों के साथ काम करने की जरूरत है। सभी सामाजिक संस्थानों और प्रक्रियाओं पर विचार करें जैसे परिवार, विद्यालय, धर्म, कानून, बाजार, मिडिया, वैवाहिक प्रथाओं, कार्यस्थल, जनसंचार, भाषा और लोकगीत।

2.6 लेबलिंग

मुख्य पद्धति

चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि/रोल प्ले

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह अनुभव करने के लिए कि कैसे सामाजिक निर्माण तंत्र जेंडर आधारित रूढ़िवाद पैदा करता है और यह समझने के लिए कि कोई भी व्यक्ति पीड़ित और शोषक दोनों हो सकता है।

सामग्री

लिखें नोट्स/पेन/पेंसिल/भूमिका लेबल/आलपीन/संगीत

गतिविधि

भाग 1

- एक वालंटियर बनने के लिए पूछें और उसे एक बच्चे होने का नाटक करते हुए उसे फर्श पर बैठने के लिए आमंत्रित करें।
- अन्य प्रतिभागियों में से प्रत्येक पर एक रोल लेबलः लोगों या मां, पिता, पति, मालिक, वैज्ञानिक, राजनेता, शिक्षक, बेटे/बेटी इत्यादि लगाएं।
- सभी प्रतिभागियों जिन्हें अलग–अलग भूमिकाएं दी गयी हैं उन्हें एक गोला बना कर बैठने के लियें कहें। इस गोले के केंद्र में एक वालंटियर को बिठा दे
- प्रत्येक को लेबल लगाने के लिए और उस पर लिखने के लिए पेन/पेंसिल दे
- सभी को बताएं की यह गोला समाज का रूप है जिसके केंद्र में बैठा वालंटियर एक लड़की है।
- सर्किल में बैठे सभी प्रतिभागी से कहें की वो अपने हाथ में रखे लेबल पर कुछ अपेक्षा लिखे जो की उनकी उस बीच में बैठे बच्ची से हैं, यह अपेक्षा भूमिका के रूप में हो सकता है जैसे उनकी उस बच्ची से इच्छाएं, आज्ञा, सलाह हो सकती है और 'छोटी लड़की' पर तुरंत चिपका दें ।
- अपनी पहचान पर ध्यान केंद्रित करने के लिए 'भूमिकाएं' प्रोत्साहित करें और इसे तेजी से करें।
- अतिरिक्त लेबल किसी भी भूमिका को दिए जा सकते है जिसे इसकी आवश्यकता होती है।
- जब 'छोटी लड़की' को सभी प्रतिभागी जो की समाज में अलग–अलग भूमिका में कवर हो जाती है तो प्रक्रिया को रोक सकते हैं।
- नोट करें की सभी प्रतिभागी अपनी जगह बैठे रहे।

भाग 2

- उस स्थिति को इंगित करें जिसमें लड़की इस समय, प्रक्रिया के दौरान, और अंत में 'उसकी' भावनाओं को व्यक्त करते हुए हो ।
- प्रतिभागियों को 'समाज के मंडल' पर भी संबोधित करें:
- यह उनके लिए कैसा था?
- क्या वे अपनी राय या दूसरों को पोस्ट कर रहे थे?
- क्या उन्हें एक समान तरीके से लेबल किया गया है?
- यह प्रक्रिया से सभी कैसा महसूस करते है?
- सभी को अपनी स्थिति में रहने के लिए प्रोत्साहित करें और 'छोटी लड़की' को खड़े होने के लिए कहें और अपने कुछ लेबलों को हर किसी पर चिपकाएं, ताकि प्रत्येक प्रतिभागी के पास कुछ लेबल हो।
- कम मात्रा में संगीत बजाना शुरू करें।
- प्रतिभागियों को खड़े होने के लिए कहें और गोले में चलना शुरू करें।
- उन्हें सभी अपने नोट जो की उन्हें वापस उस लड़की ने दिए है पढ़ने के लिए कहें और उन्हें दूर/नीचे फेंक दें, जब तक कि उनके पास के सारे नोट्स खत्म नहीं हो जाते ।
- वॉल्यूम को कुछ कुछ ज्यादा करें और उन्हें बिना किसी निर्देश के प्रक्रिया को पूरा करने को कहें।
- एक बार जब वे लेबल से मुक्त हो जाते हैं, तो उन्हें संगीत पर सर्कल के चारों ओर स्वतंत्र रूप से, नृत्य करने के लिए प्रोत्साहित करें।

टिप्स

- लेबल किसी की उम्र का प्रदर्शन करने के लिए कुछ प्रतीकात्मक वस्तु उपयोगी हो सकती है (बच्चे का खिलौना, स्कूल बैग, आदि)।
- लेबल करने वाला वालंटियर किसी भी उम्र की लड़की या महिला हो सकता है। यहां हम इसे एक बच्चे/छोटी लड़की के रूप में जिक्र करते हैं।
- एक ही समय में एक से अधिक लेबलिंग समूह आयोजित किए जा सकते हैं, यदि प्रतिभागियों की संख्या इसे अनुमति देती है।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रमुख संस्थानों और जीवन के आंकड़े दर्शाए जाते हैं।
- लेबल करने वाला वालंटियर नर, मादा या गैर–बाइनरी लिंग का हो सकता है।

2.7 सिद्धांत व विश्वास

मुख्य पद्धति
समूह चर्चा/समूह कार्य

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

विभिन्न विश्वास प्रणालियों और धर्मों में महिलाओं और पुरुषों की विभिन्न भूमिकाओं का प्रतिनिधित्व करने वाली छवियों पर प्रतिबिंबित करना और यह समझना की जेंडर से जुडी धारणाए धर्मों और विश्वासों से कैसे प्रभावित होती हैं।

सामग्री
कार्य पत्र

गतिविधि

- प्रतिभागियों को चार–छह व्यक्तियों के छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें अपनी व्यक्तिगत मान्यताओं पर तीन या चार मिनट के लिए व्यक्तिगत रूप से चिन्तन/रिफ्लेक्शन करने के लिए कहें। अगर वे किसी भी धर्म में विश्वास नहीं करते हैं, तो उन्हें अपने स्वयं के विश्वास प्रणालियों, नैतिकता आदि के बारे में सोचने को कहें। उन्हें यह सोचने के लिए कहें कि महिलाओं को उन मान्यताओं में कैसे दर्शाया जाता है।
- समूह के बीच में कार्ड रखें। प्रतिभागियों को बताएं कि उनके पास 40 मिनट हैं और उन्हें अपनी चर्चाओं को कम रखने को कहे ताकि वे जितना संभव हो उतने कार्ड प्राप्त कर सकें। इस तरह, वे मुद्दों पर व्यापक परिप्रेक्ष्य बना पाएंगे।
- समझाएं कि प्रत्येक बार में, प्रतिभागी एक कार्ड लें, इसे ऊँची आवाज से पढ़ें और फिर पढ़े हुए कथन पर टिप्पणी करें। फिर दूसरों को अपने धर्म या अनुभव से एक उदाहरण के साथ योगदान करने का अवसर दें। अगले राउंड में दुसरे खिलाड़ी एक कार्ड लेकर जाए ओर प्रक्रिया दोहराएं।
- जब सभी कार्डों पर चर्चा हो जाए या समय पूरा हो जाता है, तो बड़े समूह में खुली चर्चा करें:
  - क्या प्रतिभागियों को लगा कि किसी भी कथन/बयान पर चर्चा कर पाना मुश्किल था? क्यों?
  - क्या प्रतिभागियों को जिन प्रतिबिंबों को करने को कहा गया वो पहले भी पुछे गए थे?
  - विचार, चेतना और धर्म की स्वतंत्रता से किस हद तक विश्वासियों को समुदाय में विशिष्ट प्रथाओं का अनुसरण करने की अनुमति मिल पाती है जो व्यापक समाज से अलग हो सकती हैं जिसमे महिला की भूमिका अलग हो?

कार्यपत्र : 2.7

सिद्धांत व विश्वास

हम स्कूलों और कक्षाओं में बच्चों को व्यवस्थित ढंग से विश्वासों के बारे में सिखाते है।	किसके साथ शादी करनी चाहिए और किसके साथ नहीं करनी चाहिए इस पर हमारे कुछ अपने विचार होते है।
हमारी धारणा केवल आध्यात्मिक मामलों के बारे में ही नहीं बल्कि समाज कैसे कार्य करता हैं ये भी सिखाती है।	हमें अक्सर गलत समझा जाता है और कभी–कभी हमारे साथ भेदभाव किया जाता है।
हम मृत्यु के बाद भी जीवन है में विस्वास करते है और यह हमारा अंतिम निर्णय हैं।	प्यार हमारे जीवन में एक आवश्यक शिक्षण है।
हमारे महत्वपूर्ण त्योहारों के दौरान महिलाओं और पुरुषों के पास अलग–अलग अनुष्ठान हैं।	जीवन के दृष्टिकोण में, विवाह और कामुकता के संबंध में विशिष्ट नैतिक मानदंड और आदेश हैं।
पुरुषों और महिलाओं के पास हमारे समुदायों में विशिष्ट कार्य और भूमिकाएं हैं, उदाहरण के लिए प्रमुख समारोहों में पुरषों का आगे रहना।	हमारे समाज में बच्चों के पैदा होने पर अलग–अलग स्तर का समारोह होता है।
गर्भपात को लेकर हमारे अपने विचार हैं।	समलैंगिकता पर हमारा एक विशिष्ट दृष्टिकोण है।
हम लिंग के आधार पर प्रतीक रखते है या विशेष कपड़े पहनते हैं।	हमारे समाज में महिलाओं और पुरुषों के लिए उपवास के लिए विशिष्ट मानदंड हैं
धर्मे से जुड़ी किताबों या लेखों में महिलाओं और पुरुषों की भूमिका अलग–अलग हैं।	महिलाओं और पुरुषों के लिए हमारे समाज में अलग–अलग अंतिम संस्कार की प्रथाए हैं
हमसे दिन में कई बार प्रार्थना करने की उम्मीद की जाती है।	हमारी धारणाएं नैतिक ढांचा प्रदान करती है जिसमे नैतिक मूल्य स्पष्ट रूप से निर्धारित हैं।

2.8 पुरूषों पर पितृसत्ता का प्रभाव

मुख्य पद्धति

चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह समझना कि कैसे पितृसत्ता पुरुषों को प्रभावित करती है और चिंतन/रिफ्लेक्शन करना और साझा करना कि कैसे पितृसत्ता के भीतर पुरुष अपनी स्थिति के बारे में महसूस करते हैं।

सामग्री

–

गतिविधि

- दो समूहों में प्रतिभागियों को विभाजित करें और दो गोला बनवाएं: एक आंतरिक गोला (पुरुषों के साथ) और बाहरी सर्कल/गोला (महिलाएं के साथ)। इसे फिशबोल कह सकते है। आंतरिक गोला में प्रतिभागियों से कहेंगे की एक खेल खेलेंगे और बाहरी सर्कल से प्रतिभागी खेल देखेंगे।
- आंतरिक गोले के प्रतिभागियों को प्रश्न के अनुसार, एक–एक करके प्रतिक्रिया साझा करना है:
  – मै अपमानित तब महसूस करता हूँ जब .....
- अगर किसी के पास साझा करने के लिए कुछ भी नहीं है, तो वह व्यक्ति 'पास' कहेंगे। पास कहने पर आगे वाला व्यक्ति इस प्रक्रिया को आगे बढ़ायेगा। यदि सभी प्रतिभागी कहते हैं कि 'पास', तो गतिविधि को रोकने की जरूरत है।
- जब सभी प्रतिभागी कहते हैं 'पास', गतिविधि बंद हो जाती है। फिर, आंतरिक गोला/सर्कल से प्रतिभागियों की भावनाओं के बारे में पूछें। वे कैसा महसूस कर रहे है।
- उसके बाद, प्रतिभागियों को बाहरी सर्कल से पूछें कि उन्होंने क्या देखा और उन्हें क्या लगा।
- निष्कर्ष के रूप में, प्रतिभागियों को समझाएं कि पितृसत्ता के भीतर कई बार पुरुष अपमानित महसूस करते हैं। पितृसत्ता पुरुषों को कुछ विशेषाधिकार देती है, लेकिन यह पुरुषों पर अपने मानदंडों का पालन करने के दबाव भी बनाती है जो भेदभाव पर आधारित हैं। पितृसत्ता पुरुषों को भी अपमानित करती है।

टिप्स

- आप एक वीडियो के साथ सत्र समाप्त कर सकते हैं जहां यह समझाया गया है कि पुरुषों के खिलाफ पितृसत्ता कैसे है।
- यदि इस भेदभाव को समाप्त करना है तो पुरुषों को भेद्भाव बनाए रखने वाले सामाजिक मानदंडो को बदल कर नए समता और समानता आधारित सामाजिक मूल्य/नॉर्म बनाने होंगे।

2.9 'चुटकुले' इतने मजे की बात नहीं

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा/चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

20 मिनट

सीख के उद्देश्य

रोजमर्रा की जिंदगी में 'अदृश्य' लिंग आधारित रूढ़िवाद को समझना और इस तरह की मानसिकता को बढ़ावा देने वाले चुटकुले को फैलाने में हमारी अपनी भूमिका और इनका प्रभाव पर चिंतन/रिफ्लेक्शन करना।

सामग्री

लोकप्रिय सेक्सिस्ट चुटकुले की प्रतियां जो इंटरनेट, सोशल मीडिया या विज्ञापनों पर पाई जा सकती हैं। लिंग रूढ़िवादों के आधार पर चुटकुले और छोटी कहानियां।

गतिविधि

- प्रतिभागियों को लिंग आधारित चुटकुले या भेदभाव वाली छवियों की एक प्रति दें जो आमतौर पर प्रत्येक प्रतिभागी के लिए दूसरों के बीच फैलती है ।
- प्रतिभागियों को इसे पांच मिनट के लिए देखने दें। उन्हें यह देखने के लिए समय दें कि इससे उन्हें कैसा महसूस होता है जब उन्होंने इससे पहले ये सब देखा है।
- प्रतिभागियों से उदाहरणों के रूप में कुछ छवियों और चुटकुले का उपयोग करें, और उन्हें सभी प्रतिभागियों को दिखाएं।
- प्रतिभागियों को उनके बारे में बात करने के लिएं समय दें और दूसरों को अपने स्वयं के चुटकुले या छवियों को पेश करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने इन चुटकुलों या इसी तरह के चुटकुलों को किसी और से प्राप्त किया है या सुना है, और वे कहां से आए हैं। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने इन चुटकुलों को दूसरों के साथ साझा किया है। उन्हें अपनी राय और अनुभव साझा करने दें।
- उन्हें अन्य लिंग आधारित भेदभावपूर्ण चुटकुले खोजने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें प्रचलित लगते हैं। यह उन टिप्पणियों पर भी हो सकता है जिन्हें उन्होंने विभिन्न परिस्थितियों में अनुभव किया है।
- छवियों, चुटकुले और विज्ञापनों के प्रभाव को बड़े समूह में चर्चा करें।

टिप्स

- सुनिश्चित करें कि सामग्री विभिन्न प्रकार के रूढ़िवाद (महिलाओं और पुरुषों) का प्रदर्शन कर रहे हों।

3. जेंडर आधारित हिंसा

BREAK BREAKING THE CYCLE

3.1 जेंडर आधारित हिंसा की परिभाषा

मुख्य पद्धति
समूह चर्चा

50 मिनट

सीख के उद्देश्य

हमारे समाज में जेंडर आधारित हिंसा के विभिन्न रूपों के बारे में चिंतन/रेफ्लेक्शन और स्पष्ट करना।

सामग्री
कार्डबोर्ड/लिखने के लिए मार्कर

गतिविधि

- समूह को जेंडर आधारित हिंसा की अवधारणा का परिचय दें। उन्हें समझाएं कि जेंडर आधारित हिंसा शारीरिक, यौन और भावनात्मक रूपों में हो सकती है। आवश्यकतानुसार एक छोटी सी चर्चा करें।
- प्रतिभागियों को चार लोगों के छोटे समूहों में विभाजित करें और उनसे यह बताने के लिए कहें कि किस तरह से हिंसा होती है और दिखती है :
  - साथी के साथ हिंसा
  - यौन हिंसा और उत्पीड़न
  - मानव तस्करी
  - मादा जननांग विकृति करना/काटना
  - बाल विवाह
- समूह चर्चा के लिए प्रतिभागियों को 30 मिनट दें।
- प्रतिभागियों को अपने कुछ विचार साझा करने को कहें ।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी प्रतिभागी विभिन्न रूपों को समझते हैं, और समाज और उनके जीवन में जेंडर आधारित हिंसा की पहचान लेते हैं, प्रत्येक प्रकार के जेंडर आधारित हिंसा के उदाहरण दें।

टिप्स

- आप पहले से लिखे गए शब्दों के साथ प्रत्येक समूह कार्डबोर्ड को भी दे सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, विभिन्न विधियों का उपयोग करने का प्रयास करें, क्योंकि वे वीडियो, चित्र, व्याख्यान इत्यादि हो सकते हैं।

BREAK BREAKING THE CYCLE

3.2 तथ्य और मिथक

मुख्य पद्धति

समूह कार्य व चर्चा/बड़े समुह में चर्चा

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

जेंडर आधारित हिंसा के अनुमानित और मूल कारणों का विश्लेषण करना और मिथकों को रद्द करने और तथ्यों को उजागर करने के तरीकों की पहचान करना।

सामग्री

कार्यपत्र

गतिविधि

- बड़े समूह में समझाए कि तथ्य और मिथक क्या हैं। इसे स्पष्ट करने के लिए उन्हें कुछ उदाहरण दें।
- बड़े समूह में पूछें कि क्या निम्नलिखित कथन तथ्य है या मिथक है ।
- प्रतिभागियों को पत्रक दें (आप उन्हें रंगों में विभाजित कर सकते हैं) कथन की सूची के साथ वर्कशीट, और उन्हें यह चुनने के लिए कहें कि कौन सी वाक्य मिथक हैं और कौन से तथ्य है। उन्हें दस मिनट का समय दें।
- एक बयान को एक प्रतिभागी को पढ़ने और साझा करने के लिए कहें। बाकी प्रतिभागियों को बयान पर टिप्पणी करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे इससे सहमत हैं या असहमत हैं।

टिप्स

- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक कथन के बाद, समूह समझ गए हैं कि जेंडर आधारित हिंसा के संबंध में तथ्य और मिथक क्या हैं, और वे निम्नलिखित सभी निम्न कथन को वर्गीकृत करने में सक्षम हैं:
- हिंसा एक अपराध है जो सांस्कृतिक रूप से निंदनीय है लेकिन कानून द्वारा दंडनीय है। (तथ्य)
- कुछ महिलाएं पुरुष को अपने व्यवहार के माध्यम से बलात्कार, या उन्हें छेड़ने के लिए उत्तेजित करती हैं। (मिथक)
- कोई भी हिंसा का हकदार नहीं है। (तथ्य)
- जो महिलाएं खुले कपड़े पहनती हैं तो वो परेशानी मोल लेती हैं और अगर उनके के साथ हिंसा कि जाती है तो इस पर उन्हें शिकायत नहीं करनी चाहिए। (मिथक)
- पुरुषों को अपने हिंसक व्यवहारों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। (तथ्य)
- बलात्कार करने वाले ज़्यादातर मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार, असभ्य और अशिक्षित पुरुष हैं। (मिथक)
- हिंसक व्यवहार मर्द होने का एक पहचान होती है। (मिथक)
- कुछ संस्कृतियों में हिंसा एक आदमी के प्यार की अभिव्यक्ति है। (मिथक)
- यौनकर्मी के साथ बलात्कार नहीं हो सकता है। (मिथक)
- वैवाहिक जीवन में बलात्कार नहीं होता। (मिथक)
- महिलाओं के लिए ना का मतलब उनके हिसाब से हाँ होता है। (मिथक)
- महिलाओं के पास जिस तरीके से वे चाहें है उस तरीके के कपडे पहनने का अधिकार और स्वतंत्रता है और उनके इस अधिकार का उल्लंघन नहीं किया जाना चाहिए। (तथ्य)
- कई महिलाओं और लड़कियों के साथ बलात्कार करने वाला उनके करीबी का ही होता है, जैसे उनका बॉयफ्रेंड, सहकर्मी, पति, पिता, पुजारी, मित्र, शिक्षक और सहयोगी होते है। (तथ्य)
- हिंसा एक अपराध है जिसे किसी भी तरह उचित नहीं ठहराया जाना चाहिए। (तथ्य)
- बलात्कार बिना सहमति के सेक्स को संदर्भित करता है, चाहे वह पति या किसी अन्य व्यक्ति द्वारा किया जाता है। (तथ्य)
- जब महिलाएं ना कहती हैं तो उनका मतलब ना ही होता है और पुरुषों को उनकी भावनाओं का सम्मान करना चाहिए। (तथ्य)

कार्यपत्र : 3.2

BREAK BREAKING THE CYCLE

तथ्य और मिथक

मिथक		तथ्य
	हिंसा एक अपराध है जो सांस्कृतिक रूप से निंदनीय है लेकिन कानून द्वारा दंडनीय है।	
	कुछ महिलाएं पुरुष को अपने व्यवहार के माध्यम से बलात्कार, या उन्हें छेड़ने के लिए उत्तेजित करती हैं।	
	कोई भी हिंसा का हकदार नहीं है।	
	जो महिलाएं खुले कपड़े पहनती हैं तो वो परेशानी मोल लेती हैं और अगर उनके साथ हिंसा कि जाती है तो इस पर उन्हें शिकायत नहीं करनी चाहिए।	
	पुरुषों को अपने हिंसक व्यवहारों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।	
	बलात्कार करने वाले ज्यादातर मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार, असभ्य और अशिक्षित पुरुष हैं।	
	हिंसक व्यवहार मर्द होने का एक पहचान होती है।	
	कुछ संस्कृतियों में हिंसा एक आदमी के प्यार की अभिव्यक्ति है।	
	यौनकर्मी के साथ बलात्कार नहीं होता है।	
	वैवाहिक जीवन में बलात्कार नहीं होता।	
	महिलाओं के लिये ना का मतलब उनके हिसाब से हाँ होता है।	
	महिलाओं के पास जिस तरीके से वे चाहें, उस तरीके के कपडे पहनने का अधिकार और स्वतंत्रता है और उनके इस अधिकार का उल्लंघन नहीं किया जाना चाहिए।	
	कई महिलाओं और लड़कियों के साथ बलात्कार करने वाला उनके करीब का ही होता है, जैसे उनका बॉयफ्रेंड, सहकर्मी, पति, पिता, पुजारी, मित्र, शिक्षक और सहयोगी होते है।	
	हिंसा एक अपराध है जिसे किसी भी तरह उचित नहीं ठहराया जाना चाहिए।	
	बलात्कार बिना सहमति के सेक्स को संदर्भित करता है, चाहे वह पति या किसी अन्य व्यक्ति द्वारा किया जाता है।	
	जब महिलाएं ना कहती हैं तो उनका मतलब ना ही होता है और पुरुषों को उनकी भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।	

3.3 वीडियो के बाद चर्चा

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में फिल्म पर चर्चा

90 मिनट

सीख के उद्देश्य

जेंडर आधारित हिंसा की परिस्थितियों का पता लगाना और उस पर रिफ्लेक्शन करना और यह समझना कि कैसे प्रेम संबंधों में हिंसा को कायम रखा जाता है।

सामग्री

फिल्म / कार्ड

गतिविधि

- प्रत्येक प्रतिभागी को दो अलग–अलग रंगों के साथ दो कार्ड दें।
- प्रतिभागियों को छोटी फिल्मों को देखते हुए उन कार्डों को रखने के लिए कहें।
- जेंडर आधारित हिंसा से संबंधित कुछ छोटी फिल्मों को चलाएं।
- 'हां' उत्तर के साथ एक रंग लगाएं, और उत्तर 'ना' के साथ एक दूसरा रंग। प्रतिभागियों को समझाएं कि उन्हें निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर के आधार पर उन कार्डों में से एक को उठाना होगाः
  - क्या आपको लगता है कि लघु फिल्म '...' जेंडर आधारित हिंसा के विषय पर आधारित है ?
  - क्या आपको लगता है कि यह सामान्य स्थिति है ?
- प्रत्येक प्रश्न के बाद एक छोटी सी चर्चा की करने का अवसर प्रदान करें, और दोनों विचारों से लोगों को उनके कारण साझा करने को कहें।
- प्रतिभागियों को निष्कर्ष निकालने के लिए रोमांटिक प्रेम का क्या अर्थ है इसकी एक छोटी समीक्षा करें। लघु फिल्मों के साथ अपने विचारों को कनेक्ट करें, और समझाएं कि कैसे रोमांटिक प्यार रिश्ते में जेंडर आधारित हिंसा को कायम रखता है।

टिप्स

- विभिन्न लघु रूपों में जेंडर आधारित हिंसा से संबंधित कुछ छोटी फिल्में चुनें, जो दैनिक जीवन में होने वाली स्थितियों को दिखाती हैं। दो या दो से अधिक वीडियो का उपयोग किया जा सकता है जहां हिंसा अधिक स्पष्ट या कम स्पष्ट है (जैसा कि एक अंतरंग साथी (प्रेमी / प्रेमिका) के भीतर यौन हिंसा और शारीरिक हिंसा दिखा रहा है)।

3.4 पैरोकारी में संचार की भूमिका

मुख्य पद्धति
रोल प्ले

15 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह समझना कि पैरवी करने हेतु प्रभावी संचार कितना महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सामग्री
लिखे संदेश / मार्कर

गतिविधि

- प्रतिभागियों को एक गोला बनाने और एक स्वयंसेवक चुनने के लिए कहें।
- लिखे सन्देश को चुने हुए स्वयंसेवक को दें। उसे संदेश याद रखने के लिए कहें।
- उसे दूसरों को सुनाए बिना पीछे खड़े प्रतिभागी को संदेश फुसफुसा कर बताने के लिए कहें। एक एक कर सभी बाकी प्रतिभागी भी वही करेंगे, यह सन्देश भेजने का क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक कि वह उस व्यक्ति तक नहीं पहुंच जाता जहां से वह शुरू हुआ था ।
- अंतिम प्रतिभागी से यह संदेश बताने के लिए कहें कि उसे जो प्राप्त हुआ है।
- लिखित संदेश दिखाएं और उन्हें विश्लेषण करें कि प्राप्त संदेश लिखित संदेश जैसा ही है या भिन्न है और कितना भिन्न है।
- समझाएं कि संचार कई तत्वों से कैसे प्रभावित होता है, और उनमें से सभी एक ही संदेश को अपने मूल उत्सर्जन से प्राप्ति तक रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। उजागर करें कि संचार करते समय सभी तत्वों को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है

टिप्स

- इस बात पर जोर दें कि प्रतिभागी को संदेश देने का सिर्फ एक मौका है और संदेश दोहराया नहीं जा सकता है।
- शारीरिक संपर्क से बचने के लिए प्रतिभागियों को सर्कल में उनके बीच पर्याप्त दूरी रखें ।

3.5 स्कूल माहौल में पैरवी

मुख्य पद्धति

समूह कार्य/रोल प्ले/केस स्टडी

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

स्कूल के वातावरण के भीतर संबंधित संस्थानों और लोगों की भूमिका को समझना।

सामग्री

पेपर चिपकाने वाला या शीट/मार्कर/तस्वीर/रस्सी

गतिविधि

- प्रतिभागियों से सीधी रेखा बनाने के लिए कहें और उन्हें बताएः 'हम सब बराबर और स्वतंत्र हैं।'
- प्रतिभागियों को कार्ड वितरित करें जिसमें उनकी पहचान एक तरफ और दूसरी तरफ संख्याए लिखा गया है,
- संख्याओं को उनकी पहचान के अनुसार 1, 2, 3, 4 और 1, 2, 3, 4 के रूप में लिखा गया है ।
- पहचान के रूप मेंरू विशेषाधिकार प्राप्त छात्र (न्यूनतम 2 लोग), वंचित छात्र (1), शिक्षक, स्कूल प्रबंधन, पुलिस, सरकार, गैर सरकारी संगठनों (2), आईएनजीओ का प्रतिनिधित्व।
- प्रतिभागियों की संख्या के बराबर कई बयान तैयार करें, यह जरूरी है प्रत्येक का प्रतिनिधित्व और 1 अप्रतिबंधित लड़की की संख्या बराबर होनी चाहिए।
- प्रतिभागियों से उनकी पहचान की गोपनीयता बनाए रखने के लिए कहें।
- उन्हें आगे बढ़ने के लिए कहें यदि उनके पास संख्याएं हैं और यदि उनके पास – संख्या है तो पिछड़े स्थानांतरित करें। (यदि कार्ड पर 1 है, तो छात्र को एक कदम आगे बढ़ना होगा, अगर 2, दो चरण, 3, तीन और 4, चार चरण आगे। इसी प्रकार, यदि –1 है तो एक कदम पीछे या इसी तरह या 3 या 4 कदम पीछे।
- कार्ड पर संकेत के अनुसार बाएं या दाएं स्थानांतरित करने के लिए शिक्षकों/माता–पिता, स्कूल प्रबंधन और गैर सरकारी संगठनों/आईएनजीओ से पूछें। उसके बाद, सभी प्रतिभागी अपनी पहचान प्रकट करेंगे।
- प्रतिभागियों से पूछें कि वे कैसे महसूस करते थे, जबकि वे लाइनसे पीछे और पीछे होते जा रहे थे।
- अंतिम भाग में, प्रतिभागियों से उनकी पहचान के अनुसार अपनी सीट लेने के लिए कहें। विद्यालय में वंचित लड़की की अपनी स्थिति से मदद करने के लिए वे क्या कर सकते हैं, इस पर चर्चा करने के लिए उन्हें 15 मिनट दें।
- आगे आने के लिए वंचित लोगों में से महिला प्रतिभागियों से पूछें। उसे हर किसी के सामने बैठने और उसके मुंह और हाथ बांधने के लिए कहें ताकि वह बोलने और उसके हाथों को स्थानांतरित करने में सक्षम न हो।
- फिर प्रतिभागियों को विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकों/माता–पिता और गैर सरकारी संगठनों/आईएनजीओ के समूह के साथ विशेषाधिकार प्राप्त समूह से पूछें, विशेषाधिकार प्राप्त छात्र उस महिला प्रतिभागी के सामने आएं, और उन्हें उनकी मदद करने के लिए अपनी संबंधित स्थिति से उनकी सहायता प्रदान करने के लिए कहें। गतिविधि बारी बारी से किया जाएगा।
- अंत में, लड़की के सामने आयें , उसे खोले, और उसकी जरूरतों के बारे में उसके साथ संवाद करें और उसे पुछे की उसे कैसा लगा। फिर, उसका हाथ पकड़े और उसे मदद करने के लिए उसे स्कूल प्रबंधन के पास लाएं।
- अभिभावकों, गैर सरकारी संगठनों, आईएनजीओ और छात्रों के साथ, वे विद्यालय के माहौल में समस्याओं के बारे में स्कूल प्रबंधन के साथ वकालत कर सकते हैं जो विशेषाधिकार प्राप्त और वंचित छात्रों जैसे पोशाक, भोजन, परिवहन, नाम में भेदभाव, धर्म और सामग्री इत्यादि के बीच अंतराल पैदा करता है।
- निष्कर्ष निकालने के लिए, प्रतिभागियों को लड़की के साथ संवाद करने का महत्व बताएं, जिससे वह पहले अपनी बाधाओं से बचने में मदद कर सके, और उसके बाद बात करने में सक्षम हो, सिर्फ बात न करें, बल्कि पूछें भी।

टिप्स

- पैरवी/वकालत को समझने के लिए, वातावरण और परिवेश में पैरवी करने के लिए अलग–अलग तत्वों को देखना उपयोगी हो सकता है, उदाहरण के लिए दुनिया में बाहर निकलना और खोज करना और फिर उनके अर्थ को समझना होगा।

4. मर्दानगी पर समझ

BREAK BREAKING THE CYCLE

4.1 मर्दानगी की समझ

मुख्य पद्धति
समूह कार्य

45 मिनट

सीख के उद्देश्य
मर्दाना या मर्दानगी की अवधारणा को समझना

सामग्री
कार्य पत्र

गतिविधि

- प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें।
- समूहों को एक आदमी की तस्वीर खींचने के लिए कहें जिसके लिए कागज का एक बड़ा टुकड़ा चुनें या कुछ कागज चार्ट को जोड़ कर बड़ा किया जा सकता है और प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति को पेपर पर लेट जाने के लिए कहें क्योंकि अन्य लोग उसका आकार बनाएंगे।
- जब मनुष्य की आकृति पूरी हो जाती है, तो समूहों से व्यक्ति के शरीर के विभिन्न हिस्सों को इंगित करने के लिए कहें जो उन्हें लगता है कि मर्दानगी के संकेत हैं। उन्हें 15 मिनट का दें।
- जब वे तैयार हो जाते हैं, तो समूहों से उनके परिणामों को समझाने के लिए कहें और मर्दानागी के संकेतों के आधार पर विभिन्न तत्वों को रिकॉर्ड करें।
- दूसरे समूह के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएं।
- चार्ट को दीवार पर लटकाएं और प्रतिभागियों से तुलनात्मक बिंदुओं पर चर्चा करने के लिए कहें:
  - क्या आप जानते हैं कि इन तस्वीरों में से प्रत्येक पुरुष फिट होता है यदि नहीं, तो क्यों?
- उत्तरों की एक सूची बनाएं और प्रतिभागियों के लिए इसे पढ़ें।
- प्रतिभागियों से फिर से पूछें कि क्या पुरुषों में ये सभी विशेषताएं हर समय पुरुषों में रहती है, या यदि यह बदलती रहती है।
- इन विचारों पर चर्चा करें, और यह समझाएं कि समाज में मर्दानागी की कई तरह की अवधारणाएं हैं, इसलिए मनुष्य या लड़के बनने के लिए कोई ठोस या पूर्वनिर्धारित एक तरीका नहीं है।

BREAK BREAKING THE CYCLE

4.2 मुट्ठी बांधना

मुख्य पद्धति

खेल / चिंतन / रिफ्लेक्शन गतिविधि

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

पहचान करना कि सत्ता विभिन्न रिश्तों में कैसे कार्य करती है और इसके जेंडर आयाम क्या हैं।

सामग्री

चार्ट, मार्कर

गतिविधि

- प्रतिभागियों को जोड़े में बैठने के लिए कहें।
- प्रत्येक जोड़ी के एक प्रतिभागी से अपनी मुट्ठी बंद करने के लिए कहें।
- अब, प्रत्येक जोड़ी में दूसरे साथी से मुट्ठी को खोलने के लिए कोशिश करने के लिएँ कहें ।
- प्रतिभागियों को मुट्ठी को खोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- एक या दो मिनट के बाद, प्रतिभागियों को अपनी भूमिका बदलने को कहें ताकि दूसरे साथी को मुट्ठी खोलने का अवसर मिल सके।
- एक बार खेल समाप्त होने के बाद, प्रतिभागियों से उनकी भावनाओं को साझा करने के लिए कहें।

चर्चा को सुविधाजनक बनाने के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- मुट्ठी खोलने में कितने लोग सक्षम थे?
- कितने मुट्ठी खोलने में असमर्थ थे?
- मुट्ठी खोलने के लिए लोग किस रणनीति का इस्तेमाल कर रहे थे?
- मुट्ठी खोलने में सफल हुए लोगों ने कैसा महसूस किया?
- उन लोगों ने कैसे महसूस किया जो मुट्ठी खोल नहीं पाएं?
- विश्लेषण करके बताएं कि प्रतिभागियों ने मुट्ठी खोलने के लिए केवल शारीरिक शक्ति का उपयोग करने की कोशिश कर रहे थे ।
- प्रतिभागियों से जवाब देने के लिए कहें कि इस अभ्यास में किसके पास शक्ति थी, और वे उस शक्ति के अनुभव और अभिव्यक्ति का वर्णन कैसे करेंगे।
- उसके बाद, उनसे पूछें कि मुट्ठी खोलने के लिए कुंजी या समाधान किसने रखा था?
- फ्लिपचार्ट पर इन अनुभवों और शक्ति के अभिव्यक्तियों को नोट करें।
- ये निम्नलिखित पंक्तियों पर हो सकते हैं– खुशी / आत्मविश्वास / आक्रामक / अग्रणी / नियंत्रण / शक्तिशाली, आदि।
- खेल के दौरान उपयोग की जाने वाली शक्तियों के बारे में पूछें।
- चर्चा कर सर्वसम्मति बनवाएं कि सभी प्रतिभागी अपने साथी के ऊपर मुठी खुलवाने के लिए केवल शारीरिक शक्ति का ही उपयोग करे रहे थे
- गतिविधि के अनुभव का वर्णन करके सत्ता के उपयोग पर चर्चा करे और समझाए की अक्सर दूसरों के ऊपर हावी होने के लिए शक्ति या सत्ता का उपयोग किया जाता है। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या मुट्ठी खुलवाने के लिए अन्य तरीकों का भी उपयोग किया जा सकता है।
- चर्चा को निष्कर्ष निकालें कि सत्ता का उपयोग निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है–
- किसी के ऊपर सत्ता (पॉवर ओवर) हावी होने के लिए या किसी को दबाने के लिए साथ में सत्ता (पावर विथ) यह लोगो को संगठित कर के सामूहिक उपलब्धि या उद्देश्य प्राप्त करने के लिए उपयोग किया जाता है
- व्यक्ति या संगठन में सत्ता / शक्ति (पावर विद इन) यह आत्म सशक्तीकरण और आत्म सम्मान का आधार है जो दूसरों को समानता के रूप में स्वीकृति देता है जो सशक्तीकरण के व्यक्तिगत पहलू की भावना को भी बनाता है।

4.3 सत्ता के स्रोत

मुख्य पद्धति

चिंतन / रिफ्लेक्शन गतिविधि

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

यह समझना की किस तरह से हम किसी को सशक्त बनाते हैं या अधिकारों से वंचित करते हैं, या उनके सशक्तिकरण की प्रक्रिया को चुनौती देते हैं विशेष रूप से महिलाएं ओर वंचित समुदाय के लोगो के साथ। यह भी समझना की किस तरह हम वंचित समुदाय के लोगो के सशक्तिकरण की प्रक्रिया में मदद कर सकते है ।

सामग्री

चार्ट पेपर

गतिविधि

- समूह को सत्ता के स्रोतों की पहचान करने और नाम देने के लिए कहें और उन्हें चार्ट पर नोट करें।
- चर्चा को आगे बढाएं और समझाएं की सभी प्रतिभागियों के पास सत्ता के स्रोतों में से एक या एक से अधिकश्रोतों की उपलब्धता है जिसकी वजह से उनके पास शक्ति / सत्ता है।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें लगता है कि उनके पास जो शक्ति / सत्ता है या जो सत्ता के स्रोत हैं उनका उपयोग किसी के ऊपर सत्ता (पावर ओवर) साथ में सत्ता (पावर विथ) और किसी में सत्ता (पावर विदिन) का उपयोग हो सकता है ।
- समझाएं कि हम सबके पास सत्ता रहती है, हम इसे अपने दैनिक जीवन में उपयोग करते हैं, और महत्वपूर्ण मुद्दा यह पहचानना है कि इसका उपयोग दूसरों को सशक्त बनाने के लिए कर रहे हैं या किसी को असशक्त बनाने के लिए किया जा रहा है ।
- 5 से 6 प्रतिभागियों के छोटे समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह के लिए एक फैसिलिटेटर और एक रिपोर्ट लिखने वाला नियुक्त करें।
- अपने समूह में प्रत्येक प्रतिभागी को अपने जीवन से एक कहानी या उदाहरण साझा करने का अनुरोध करें जहां उन्हें सत्ताहीनता महसूस हुआ। एक बार सभी का साझाकरण पूरा हो जाने के बाद उन्हें एक कहानी या उदाहरण साझा करने का अनुरोध करें जहां उन्होंने दूसरों के ऊपर सत्ता का उपयोग किया है। पहले राउंड की शेयरिंग पूरा हो जाने के बाद ही समूह को दूसरी कहानी साझा करने के लिए कहे।
- जोर दें कि केवल कहानियों को साझा किया जाना चाहिए और उनका कोई विश्लेषण नहीं किया जाना चाहिए।
- प्रतिभागियों से गोपनीयता बनाए रखने के साथ–साथ एक दूसरे के प्रति सम्मान दिखाने के लिए कहें।
- सत्र का सार बंधाते हुए बताएं कि पुरुषों पास कई आधार पर सत्ता रहती है (वर्ग, जाति, लिंग, धर्म, शिक्षा, पद, आदि) और किस तरह इनका उपयोग वंचित समुदाय और विशेष रूप से महिलओं के ऊपर होता है। अतः यहाँ जरुरत है कि इनका उपयोग महिलाओं के ऊपर के बजाय महिलाओं के साथ और उनके सशक्तीकरण के लिए किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

4.4 सहकारिता से चित्रकारी

मुख्य पद्धति

अभ्यास व रिफ्लेक्शन गतिविधि/बड़े समूह में चर्चा

20 मिनट

सीख के उद्देश्य

विभिन्न रिश्तों में सत्ता की उपस्थिति और संचालन की पहचान करना

सामग्री

पेपर्स A4 साइज के, पेन

गतिविधि

- प्रतिभागियों से एक साथी का चयन करने और एक–दूसरे के सामने जोड़े में बैठने के लिए कहें।
- प्रत्येक जोड़ी में एक पेन और एक A4 आकार का पेपर दें।
- जोड़े को निर्देश दें कि वे बात नहीं कर सकते हैं या इशारा नहीं दे सकते हैं
- जोड़ी को किसी भी मौखिक या गैर–मौखिक संचार के बिना एक तस्वीर बनाने के लिए कहें, एक ही समय में तस्वीर एक ही पेन का उपयोग करके चित्र बनाना है
- एक बार सभी जोड़े ने कार्य पूरा कर लिया है, तो अपनी तस्वीर दिखाने के लिए सभी जोड़ों को एक–एक करके आमंत्रित करें।
- एक या दो जोड़े चुनें और उनसे पूछें कि तस्वीर किसने खींची है। यदि आवश्यक हो, तो प्रश्न को तब तक दोहराएं, जब तक वे प्रकट न करें कि यह किसने किया था या किसका अधिक नियंत्रण था।
- प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि तस्वीर को एक साथ बनाने की प्रक्रिया कैसे थी। कैसे जोड़ी के एक साथी ने पेन पर नियंत्रण ले लिया हो सकता है कि नियंत्रण या शक्ति एक व्यक्ति से दूसरे में स्थानांतरित हो यहां तक कि मौखिक संचार या संकेतक के बिना, या कोई चर्चा किए बिनाय इस मामले पर उनके अनुभव या विशेषज्ञता के आधार पर, उन्होंने इस गतिविधि के साथ कैसे पहचान की?
- प्रतिभागियों से यह कल्पना करने के लिए कहें कि परिवार में विभिन्न लोगों द्वारा किए गए निर्णयों से नियंत्रण कैसे होता है, खासकर महिलाओं से संबंधित निर्णय।

4.5 धौसपूर्ण मर्दानगी और इसका हिंसा से संबंध

मुख्य पद्धति
समूह कार्य/केस स्टडी

45 मिनट

सीख के उद्देश्य
यह समझना कि कैसे धौसपूर्ण मर्दानगी हिंसा को कैसे कायम रखती है और इसे कैसे वैध ठहराती है

सामग्री
चार्ट, मार्कर

गतिविधि

- प्रतिभागियों को पांच समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को अलग–अलग कहानियां दें और उन्हें अपूर्ण दिए गये कहानी के आधार पर एक स्क्रिप्ट बनाने के लिए कहें और दो–तीन मिनट का नाटक (रोल प्ले) बना कर दिखने को कहे। नाटक तैयार करने के लिए 10–15 मिनट दें।
- प्रत्येक समूह को एक–एक करके प्रदर्शन करने के लिए कहें। उन्हें समझाएं कि जब एक समूह प्रदर्शन कर रहा है, तब अन्य समूहों को देखना/अवलोकन करना है।
- सभी प्रदर्शन पूरा होने के बाद, अन्य समूहों के प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने क्या देखा है। प्रतिभागियों की टिप्पणियों को बोर्ड पर लिखें।
- अवलोकन के आधार पर सारांश निकाले और समझाएं कि उनकी टिप्पणियां हिंसा के रूपों से कैसे आती हैं।
- निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देने वाली चर्चा को प्रोत्साहित करें:
  - क्या ये परिस्थितियां असली हैं?
  - क्या आप किसी इस तरह की घटनाओं से गुजर चुके हैं?
  - क्या हम हमेशा इस तरह से प्रतिक्रिया देते हैं?
  - क्या किसी ने कभी हिंसा में इन स्थितियों में से किसी एक का जवाब दिया है और क्या हमने कभी खेद व्यक्त किया है?
  - हम इस तरीके से व्यवहार करके क्या साबित करना चाहते हैं और हम इसे किसके लिए क्या साबित करना चाहते हैं?
  - क्या किसी को कोई घटना याद है जिसमें दुखद अंत हो रहा था?

इस सत्र का सार बांधते हुए बताये की किस तरह धौंस पूर्ण मर्दानगी किस तरह लोंगो को दुखद परिस्थितियों में जाने, खतरे तथा जोखिम लेने, या लड़ने से अपना नियंत्रण साबित करने के लिए उकसाती है, धौंस पूर्ण मर्दानगी तब भी प्रभावित होती है जब व्यक्ति अपनी आक्रामकता पर या अपने लड़ाकू व्यवहार पर बाद में पछतावा करता है या अगली बार अन्य परिस्थितियों में ऐसा नहीं करेंने का फैसला लेता है।

टिप्स

- आप एक लघु फिल्म को दिखा सकते हैं और प्रतिभागियों से ऐसे अनुभव साझा करने के लिए कह सकते हैं जहां उन्हें समान संदेश प्राप्त हुए हैं।

कार्यपत्र : 4.5

धौसपूर्ण मर्दानगी और हिंसा से संबंध

स्थिति अ

एक रोड साइड होटल में सीट पर बैठे लड़कों के दो समूह/गिरोह हैं। एक–दूसरे के सामने चेहरा कर के बैठे हुए हैं, एक समूह से एक व्यक्ति की आंखें दूसरे समूह के व्यक्ति के संपर्क में होती हैं, वे कुछ शब्दों को कह रहे हैं।

स्थिति ब

रामपुर में एक क्रिकेट टूर्नामेंट हो रहा था। अंतिम मैच में, जिस टीम के साथ रामपुर की टीम खेल रही थी, जीत रही थी। रामपुर की टीम को दूसरी टीम से जीतने का दबाव था।

स्थिति स

एक गांव में, गांव परिषद चुनावों को प्रचारित करने के समय, दो उम्मीदवार एक ही स्थान पर एक ही समय पर पहुंचे .....

स्थिति ङ

रात में राम प्रसाद ने अपने खेत में पानी लगाया था। सुबह उन्होंने देखा कि लालू प्रसाद ने पानी का रास्ता तोड़ कर पानी अपने खेत में ले लिया। अब नहर में कोई पानी नहीं है।

स्थिति ई

मुलायम ने बस की खिड़की के माध्यम से सीट पर अपना रुमाल रख दिया। जब उसने बस में प्रवेश किया तो उसने देखा की राजनाथ उस सीट पर बैठा हुआ है ....

---

5. बदलाव के लिए पहल

BREAK BREAKING THE CYCLE

5.1 नेता की तलाश

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा चिंतन/गतिविधि रिफ्लेक्शन, वीडियो

45 मिनट

सीख के उद्देश्य

नेतृत्व के अर्थ को समझने के लिए, यह समझना कि कैसे अच्छे और बुरे नेतृत्व से जुड़े गुण जेंडर से संबंधित होते हैं, और जेंडर व नेतृत्व से जुड़े रूढ़िवादियों को तोड़ना।

सामग्री

चिपकाने वाले नोट्स/पोस्ट (2 अलग–अलग रंग के) वर्कशीट

गतिविधि

- प्रतिभागियों से पूछें उनके हिसाब से 'नेतृत्व' और 'नेता' शब्द का क्या अर्थ हैं। इस विषय की सामान्य समझ सुनिश्चित करने के लिए नेतृत्व की परिभाषा पर चर्चा करें और सहमति बनाएं।
- वर्कशीट साझा करें। प्रतिभागियों से किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें जिसे वे एक अच्छे नेता के रूप में मानते हैं। वर्कशीट में पहले प्रश्न पर चिन्तन/रिफ्लेक्शन करने और प्रतिक्रिया देने के लिए प्रतिभागियों को 15 मिनट दें।
- कुछ प्रतिभागियों से यह साझा करने के लिए कहें कि उनके चुने हुए नेता कौन हैं और उनके बारे में कुछ जानकारी भी देने को कहें।
- प्रतिभागियों को चिपकाने वाले नोट्स दे और प्रतिभागियों से उनसे अच्छे नेताओं के गुण लिखने के लिए कहें (एक पोस्ट के लिए एक गुण)।
- बोर्ड/फ्लिप–चार्ट को 3 भागों में विभाजित करें: पुरुष, दोनों, महिला।
- प्रतिभागियों से यह बताने के लिए कहें कि उनके द्वारा प्राप्त किए गए गुणों को आमतौर पर एक लिंग या किसी अन्य के लिए जिम्मेदार माना जाता है। प्रतिभागियों से उनके प्रत्येक पोस्ट को उसके अनुसार बोर्ड पर चिपकने के लिए कहें।
- वर्कशीट में दूसरे प्रश्न पर जाएं और उसी प्रक्रिया को दोहराएं।
- निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:
  - पुरुष या महिला नेताओं के लिए आमतौर पर कुछ गुण और दोष क्यों जिम्मेदार होते हैं?
  - क्या ये मिथक है या तथ्य हैं? किस पर आधारित है ?
  - पुरुष नेताओं में हम किस गुण की तलाश करते हैं?
  - महिला नेताओं में किस गुण की तलाश करते है? क्या यह वही है जो मर्दों के लिए हैं? यदि नहीं, तो क्यों?
  - महिला नेताओं की हमारी धारणा पर इन रूढ़िवादों के अंतिम प्रभाव और परिणाम क्या हैं?
  - सामान्य रूप से महिला नेतृत्व पर इन रूढ़िवादों और अपेक्षाओं के नतीजे क्या हो सकते हैं?

टिप्स

- जब आप प्रतिभागियों से एक नेता के बारे में सोचने के लिए कह रहे हैं, तो जोर दें कि नेता को किसी प्रसिद्ध व्यक्ति के रूप में नहीं होना चाहिए, यह कोई भी व्यक्ति हो सकता है जिसे वे आम तौर पर अपने परिवार, समुदाय या समाज में एक नेता के रूप में मानते हैं। यह दर्शाता है कि कोई भी (प्रतिभागियों सहित) नेता हो सकते हैं। यदि संभव हो, तो एक वीडियो चलाएं जहां विभिन्न विशेषताओं को मालिक के रूप में संबोधित किया जाता है, और महिलाएं बांस के रूप में होती हैं, जैसे, समझाएं कि हमारी धारणाओं के आधार पर, पुरुष नेताओं में गुणों के रूप में माना जाने वाला कुछ गुण महिला नेताओं में कमियों के रूप में देखा जाता है।

कार्यपत्र : 5.1

अच्छा नेता/खराब नेता

अ

एक व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप एक अच्छे नेता के रूप में मानते हैं। यह कोई प्रसिद्ध या कोई व्यक्ति हो सकता है जिसे आप जानते हैं। आपकी राय में, क्या विशेषताए, व्यक्तित्व, लक्षण या व्यवहार उसे एक अच्छा नेता बनाते हैं?

1 ----------

2 ----------

3 ----------

4 ----------

5 ----------

ब

आप खराब नेतृत्व के रूप में क्या विचार करेंगे? एक बुरे नेता के पास क्या विशेषताए, व्यक्तित्व, लक्षण या व्यवहार होते है ?

1 ----------

2 ----------

3 ----------

4 ----------

5 ----------

BREAK BREAKING THE CYCLE

5.2 अदृश्य दीवाल (ग्लाससीलिंग)

मुख्य पद्धति

बड़े समूह में चर्चा/फिल्म चर्चा

45 मिनट

सीख के उद्देश्य

उन बाधाओं पर प्रतिबिंबित करना जो महिलाओं को नेतृत्व की स्थिति प्राप्त करने से रोकते हैं, और यह समझना कि नेतृत्व जेंडर भेदभाव व जेंडर आधारित हिंसा से कैसे परस्पर जुड़े हैं।

सामग्री

कार्ड बोर्ड/पेन

गतिविधि

- 'अदृश्य दीवाल (ग्लाससीलिंग)' की अवधारणा के बारे में चर्चा करें और प्रतिभागियों से अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को 4 समूहों में विभाजित करें: पुरुषों के दो समूह और महिलाओं के दो समूह।
- महिला नेतृत्व के लिए आंतरिक और बाहरी बाधाओं की सूची बनाने के लिए पुरुषों के एक समूह और महिलाओं के एक समूह से कहें।
- दो अन्य समूहों से पुरुषों की बाधाओं की सूची बनाने के लिए कहें। इस गतिविधि को पूरा करने के लिए समूहों को 20 मिनट दें।
- प्रत्येक समूह को पूर्ण रूप से अपनी चर्चा साझा करने के लिए कहें।
- अधिकतम सीमा तक पुरुषों और महिलाओं के दृष्टिकोण में मतभेदों पर चर्चा करें। अदृश्य दीवाल (ग्लाससीलिंग) को तोड़ने के तरीकों पर चर्चा करें।
- जेंडर भेदभाव, रूढ़िवाद और जेंडर आधारित हिंसा के बीच संबंधों के साथ निष्कर्ष निकालें।

टिप्स

- प्रतिभागियों को पुरुषों के दो समूहों और महिलाओं के दो समूहों में महिलाओं के नेतृत्व को रोकने के कारण पुरुषों और महिला प्रतिभागियों के दृष्टिकोण में मतभेदों को उजागर करना महत्वपूर्ण है।
- यदि संभव हो, तो गतिविधि की शुरुआत में एक वीडियो जो अदृश्य दीवाल (ग्लाससीलिंग) की अवधारणा को दिखाता है, का उपयोग करें।

5.3 महिला ने ये सब सुना है

मुख्य पद्धति
बड़े समूह में चर्चा

20 मिनट

सीख के उद्देश्य

महिलाओं को दुखी करने वाले शब्दों और व्यवहारों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और स्वयं के अन्दर उन सब शब्दों व व्यवहार के विषय पर जो महिला के लिए अपमानजनक है, जागरूकता बढ़ाना और आत्म–चेतना जगाना।

सामग्री
कार्य पत्रक

गतिविधि

- कथनों को एक–एक करके पढ़ें और प्रत्येक कथन के बाद रुकें, उन प्रतिभागियों से खड़े होने के लिए कहें जिन्हें कभी कुछ ऐसा कहा गया हो या उन्होंने कभी किसी महिला के लिए ऐसा कुछ कहा है:
  - हमने इस कार्य के लिए पहले कभी एक महिला को नहीं रखा।
  - हमें एहसास नहीं हुआ कि आपको फुटबॉल पसंद था।
  - आप बहुत सुंदर हैं, लोगों को आपको गंभीरता से लेने में कठिनाई होती है।
  - इसे व्यक्तिगत मत लो।
  - क्या आपके बच्चे आपके काम में रूकावट बनते हैं?
  - मुझे आपके कार्यालय में जन्मदिन की पार्टियों की योजना बनाने के लियें आवश्यकता है।
  - आपके पास बहुत अनुभव है लेकिन हम किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में हैं जिसके पास अधिक ताकत हो ।
  - आप इसके बारे में भावनात्मक क्यों हो रहे हैं?
  - क्या आप कॉफी ला सकते हैं?
  - मैंने कभी सोचा नहीं कि एक महिला इस काम में दिलचस्पी लेगी।
  - मैंने कभी महिला जो अधिक ऊँची पद पर हो से मुलाकात नहीं की है।
  - हमें किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत है जो मजबूत हो ।
  - लेकिन आप नोट्स लेने में बहुत अच्छे हैं।
  - मुझे नहीं लगता था कि आप उस जिम्मेदारी को चाहते हैं।
  - महिला प्राकृतिक रूप से नेता नहीं होती ।
- प्रतिभागियों के अनुभवों और उनकी प्रतिक्रियाओं/भावनाओं के बारे में चर्चा करें।
- महिलाओं के आत्मविश्वास और उनके द्वारा व्यक्त किए गए नकारात्मक संदेशों पर ऐसे बयान के प्रभाव पर निष्कर्ष निकालें।

टिप्स

- इस बात पर जोर दें कि पुरुषों और महिलाओं दोनों ने इन वाक्यांशों को अन्य महिलाओं के लिए कहा होगा।

5.4 अपना पक्ष बताएं

मुख्य पद्धति
बड़े समूह में चर्चा

60 मिनट

सीख के उद्देश्य
स्पष्ट राय व्यक्त करने और किसी मुद्दे पर पैरवी करने में सक्षम होना।

सामग्री
समय बताने वाला

गतिविधि

- प्रतिभागियों को एक पंक्ति में खड़े होने के लिए कहें। उन्हें बताएं कि आप एक कथन पढ़ने जा रहे हैं और यदि आप असहमत हैं तो आप बाएं से और सहमत हैं तो दाए ओर जायेः
- अब तक, आपके पास दो समूह हैंः वे जो सहमत हैं (दाईं ओर) और जो असहमत हैं (बाईं ओर)। प्रत्येक समूह को अपनी स्थिति को सही साबित करने के लिए आकर्षक व प्रभावी तर्क तैयार करने के लिए 30 मिनट दें। जो तर्क दुसरे समूह के सामने प्रस्तुत किया जायगा, समूह की प्रस्तुति के लिए एक व्यक्ति को चुनने को कहें ।
- समूहों को एक साथ वापस लाएं और कमरे के बीच में दो कुर्सियां रखें। दो प्रतिनिधियों से कुर्सी पर बैठ कर अपना तर्क प्रस्तुत करने के लिए कहें। अपने तर्क प्रस्तुत करने के लिए क्रमशः तीन मिनट दें। शेष प्रतिभागियों को बताएं कि उन्हें सुनने के दौरान अन्य टीम से पूछने के लिए संभावित प्रश्नों के बारे में सोचना है।
- जब दोनों प्रतिनिधियों ने अपने तर्कों को उजागर करना समाप्त कर दिया है, तो वे अपनी संबंधित टीमों में वापस जाते हैं और दूसरे समूह से पूछने के लिए तीन प्रश्नों पर निर्णय लेते हैं। पूछने के लिए प्रश्नों पर सहमत होने के लिए उन्हें पांच मिनट दें।
- टीमों से प्रश्न पूछने और अन्य टीम के सवालों के जवाब देने के लिए एक प्रतिनिधि को फिर से भेजने के लिए कहें। यह पहले दौर या अलग–अलग दौर में अलग प्रतिनिधि हो सकता है।
- प्रत्येक प्रश्न पर चर्चा करने के लिए तीन प्रतिनिधियों को दो मिनट दें।
- वोट के साथ बहस बंद करें। अन्य प्रतिभागियों को यथासंभव वोट देने के लिए कहें, जिन्होंने टीम के अनुसार उनके तर्क को सर्वश्रेष्ठ प्रस्तुत किया।
- किसी की राय व्यक्त करने और मजबूत तर्कों की वकालत करने के महत्व को उजागर करके निष्कर्ष निकालें।

टिप्स

- दर्शकों में कोई नकारात्मक बहस नहीं होनी चाहिए।
- समय सीमा का ध्यान रखे क्योंकि यह निष्पक्षता सुनिश्चित करता है और एक सतत बहस से बचाता है
- वोट यह तय करने के लिए नहीं होता की कि कौन सी टीम सही है या गलत है, लेकिन किस टीम ने अपने तर्क अच्छे से प्रस्तुत किए हैं ये तय करता है।

5.4 मेरा समर्थन चक्र

मुख्य पद्धति
चिंतन / रिफ्लेक्शन गतिविधि

30 मिनट

सीख के उद्देश्य

जेंडर आधारित हिंसा का शिकार होने पर संभावित सहयोगियों की पहचान करना और और यह जानना कि पेशेवर समर्थन व सहायता कहा मिल सकती है।

सामग्री
कार्य पत्र

गतिविधि

- प्रतिभागियों के बीच कार्य पत्र साझा करें।
- प्रत्येक प्रतिभागी को निम्नलिखित निर्देशों के साथ कार्य पत्र भरने के लिए कहें:
- सबसे आंतरिक सर्कल / गोले पर, अपना नाम लिखें।
- अगले व्यक्ति पर, जेंडर आधारित हिंसा के पीड़ित होने के मामले में वे सबसे पहले उन लोगों के नाम लिखेंगे जिसके पास वे जायेंगे।
- अगले सर्कल में अधिकारियों या पेशेवर समर्थन / सेवा के नाम लिखें जहाँ वो अपनी पहुँच बना सकते है (यानी पुलिस स्टेशन, वकील, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोचिकित्सक, सेवा केंद्र, आदि)।
- अंतिम सर्कल पर, उन लोगों को रखें जिनको जेंडर आधारित हिंसा (मीडिया, सोशल मीडिया इत्यादि) के बारे में जागरूक करना चाहते हैं।
- गतिविधि को पूरा करने के लिए लगभग 20 मिनट का समय दें और फिर पूछें कि क्या कोई अपना समर्थन सर्कल साझा करना चाहता है।
- यह कहकर निष्कर्ष निकालें कि सही तरीके से कार्य करने में सक्षम होने के लिए पहले से समर्थन की स्थिति देखना कितना महत्वपूर्ण है।
- उजागर करें कि दूसरों को समर्थन देने के तरीके को दर्शाते हुए, हमें दूसरों को मदद देने के साथ साथ उन्हें सशक्त बनाने के लिए भी कार्रवाई करने की जरुरत है।

टिप्स

- प्रतिभागियों को उन पेशेवरों या अधिकारियों के बारे में सोचने में सहायता करें जो वे आपके सत्र से पहले कुछ शोध करके निकाल सकते हैं।

कार्यपत्र : 5.5

समर्थन प्राप्त करने का मेरा चक्र

मैं जेंडर आधारित हिंसा से पीड़ित हूँ या किसी को पीड़ित देखता हूँ तो मैं इस मामले में किसकी मदद ले सकता हूँ और कौन मुझे मदद कर सकता है ?

BREAK BREAKING THE CYCLE

5.4 चक्र को तोड़ने के लिए कदम बढ़ाएं

मुख्य पद्धति

व्याख्यान, चिंतन/रिफ्लेक्शन गतिविधि

60 मिनट

सीख के उद्देश्य

जेंडर आधारित हिंसा के खिलाफ व्यक्तिगत स्तर पर कार्य योजना तैयार करना।

सामग्री

कार्य पत्र

गतिविधि

- गतिविधि शुरू करने से पहले, प्रतिभागियों को चिंतन/रिफ्लेक्शन करने और उन कार्यों या विचारों के पीछे छोड़ने के लिए कुछ समय दें जो उन्हें जेंडर आधारित हिंसा के चक्रों को तोड़ने से रोकता हैं। (वर्कशीट 5.6 अ)
- उसके बाद, उन्हें यह कहने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे जेंडर आधारित हिंसा से लड़ने में कैसे कार्रवाई कर सकते हैं, और उनके बारे में चर्चा कर सकते हैं। चर्चा करें कि प्रतिभागियों ने उनमें से कुछ को पहले ही पूरा कर लिया है या नहीं।
- कार्य पत्रक 5.6 ब साझा करें और प्रतिभागियों से खुद को भरने के लिए कुछ समय लेने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को दूसरों के साथ अपनी कार्य योजनाओं को साझा करने और उसपर अपनी कटिबद्धता दिखाने के लिए आमंत्रित करें।
- जेंडर आधारित हिंसा के खिलाफ कार्यवाही करने के कुछ उदाहरण प्रदान करके सारांशित करें। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी कार्ययोजना लागू करने के तरीके के बारे में बात करने के लिए कुछ समय दें:
  - सोशल मीडिया का प्रयोग
  - रिपोर्ट
  - मीडिया साक्षरता और महत्वपूर्ण हस्तक्षेप
  - छेड़खानी/सामान लिंग के लोगो के बीच सम्बन्ध से डर और दूसरे लिंग के व्यक्ति से एक प्रकार का डर की भाषा का विरोध
  - सड़क पर दुर्व्यवहार पर उत्पीड़न रोकना
  - एक कार्य योजना के साथ आओ
  - हिंसा में लिंग की भूमिका को पहचाने
  - पीड़ित को जिम्मेदार ठहराने से बचना
  - बलात्कार संस्कृति बंद करना
  - जेंडर आधारित हिंसा को बंद करना
  - हिंसा की जड़ों पर खुद को शिक्षित करना
  - जेंडर आधारित हिंसा पर चर्चा करने के लिए सुरक्षित स्थान और माहौल बनाएं
  - अपने आप को/अपने विचारों को चुनौती दे
  - पुरुषों और महिलाओं की भूमिकाओं को स्टीरियोटाइप करना बंद करे
  - याद रखें हिंसा कोई विकल्प नहीं है
  - हिंसा रोकने के लिए सहायक बने
  - लड़कियों और महिलाओं के लिए उपलब्ध संसाधनों से अवगत रहें
  - हिंसा को समाप्त करने और सलाहकार बनने के बारे में दूसरों को समझाए
  - सहमति को समझें
- उन कार्यों में से कम से कम एक कार्य लिखने के लिए कहें जो वे करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, कार्य को हस्ताक्षिरत करें। उन्हें दूसरों को कार्य करने के लिए सशक्त बनाने के लिए स्वयं को व्यक्त करने दें।
- उन्हें उनके साथ रखने के लिए कहें।

टिप्स

- यह समय प्राप्त सभी ज्ञान और जानकारी को इकट्ठा करने और लड़ाई में किसी के व्यक्तिगत योगदान पर प्रतिबिंबित करने का समय है। हर किसी के लिए गहराई से प्रतिबिंबित करने के लिए पर्याप्त समय दें।
- इस गतिविधि के बाद समूह कार्य किया जा सकता है जिसमें प्रतिभागी समुदाय कार्य योजना विकसित करेंगे।
-

कार्यपत्र : 5.6 अ

चक्र को तोड़ने के लिए पहल करें

1. सभी प्रतिभागियों से सीट लेने के लिए कहें। उन्हें अपनी कुर्सी में ठीक से बैठने के लिए निर्देशित करें: सीधे वापस, पैरों और बाहों के बिना, कुछ भी नहीं पकड़ना, मोबाइल फोन बंद करें अपने पेट या गोद में कुछ भी नहीं (हाथ, बैग इत्यादि) रखना, ताकि सांस लेने में कोई बाधा न हो।

2. उन्हें अपनी आंखें बंद करने के लिए कहें।

3. प्रतिभागियों को सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देश दें। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि ताजा हवा शरीर में कैसे प्रवेश करती है। यह हमारे शरीर के अंदर कैसे साफ करता है और जब इसकी आवश्यकता नहीं होती है तो बाहर निकलती है।

4. निर्देशित करें की एक स्थिर आवाज मात्रा और ताल के साथ प्रत्येक प्रतिभागियों को प्रतिबिंब के लिए चुप्पी में कुछ समय दें और इसके के बाद निम्नलिखित पढ़े :

आप अकेले यात्रा करते हुए एक ट्रेन में हैं। ट्रेन एक छोटे से शहर तक पहुंच जाती है जिसे आपने कभी नहीं देखा है। आप ट्रेन से उतरने और शहर के चारों ओर घूमने का फैसला करते हैं। आप इमारतों, चौराहों, घरों का निरीक्षण करते हैं। आप शहर के चारों ओर, प्रकाश, पार्क, पेड़ और प्रकृति की रोशनी का निरीक्षण करते हैं? एक दुकान की खिड़की पर आप के चारों ओर घूमना बंद करते हैं? ऐसा लगता है कि यह प्राचीन वस्तुओं की दुकान है, लेकिन जब आप नजदीक जाते हैं, तो आप देखते हैं कि आप इसमें से कुछ ले सकते हैं। मालिक दरवाजे पर आता है और आपको आमंत्रित करता है। आपको पता चलता है कि दुकान में आपके द्वारा उठाए जाने वाले हर कदम को बड़ा कर देती है। // आप पूरी दुकान के चारों ओर जाते हैं, आप उन चीजों की प्रशंसा करते हैं जो आपका ध्यान आकर्षित करती हैं। // अंत में, आप चुनते हैं कि आप अपने साथ क्या लेना चाहते हैं। // आप दुकान के मालिक के पास जाते हैं और जो भी आपने चुना है उसे खरीदने के लिए कीमत पूछते हैं। दुकान मालिक कहता है कि आप ने जो भी चुना है उसके लिए पैसे में भुगतान नहीं कर सकते हैं। आप इसे केवल इसी तरह के मूल्य के किसी अन्य चीज के साथ बदलकर प्राप्त कर सकते हैं। // बाद में, आप ट्रेन स्टेशन पर वापस आते हैं। आपकी ट्रेन अभी भी आपकी यात्रा जारी रखने के लिए प्रतीक्षा कर रही है। आप ट्रेन पर जाते हैं और आपकी यात्रा आगे बढ़ने लगती है, जब छोटे शहर को वापस देखते है तो थोड़ी ही देर में यह शहर गायब हो जाता है।

5. धीरे–धीरे अपनी आंखें खोलें। अपने शरीर के हिस्सों को खींचो।

कार्यपत्र : 5.6 ब

चक्र को तोड़ने के लिए पहल करें

व्यक्तिगत कार्यवाही योजना

	व्यक्तिगत	सामुदाय	समाज
मैं क्या कर सकता हूँ?	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
कब से शुरू कर सकता हूँ?	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
मेरी मदद कौन कर सकता है? मुझे और क्या जरूरत है? (मदद, संसाधन ...)	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

BREAK BREAKING THE CYCLE

मूल्याकंन

BREAK BREAKING THE CYCLE

मूल्यांकन

मूल्यांकन करने का उद्देश्य सत्र को मापना है कि सत्र और प्रशिक्षण कितना सफल और प्रभावी रहा है। यह प्रतिभागियों से संतुष्टि के स्तर पर भी आधारित होता है।

आपको दो वैकल्पिक मूल्यांकन पत्र मिलेंगे जिसमे एक प्रत्येक सत्र के बाद इस्तेमाल किया जा सकता है, और दूसरा प्रशिक्षण के अंत में मूल्यांकन के लिए उपयोग किया जा सकता है। हालांकि प्रत्येक प्रशिक्षक प्रशिक्षण के प्रवाह में अपने मूल्यांकन करने का अपना तरीका अपना सकता। वैकल्पिक रूप से, आप प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए विभिन्न तकनीकों के साथ एक समग्र तस्वीर प्रदान करने के लिए गतिविधियों के परिणामों का मूल्यांकन कर सकते हैं:

पुर्नकथन:
पिछले दिन की सीख और विशेष सीखने के बिंदुओं का सारांश प्रदान करने के लिए प्रतिभागियों के एक समूह को ये काम दिया जा सकता है। या फिर सभी प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकते है।

मूल्यांकन समिति:
दो या तीन प्रतिभागियों से दैनिक मूल्यांकन समिति के लिए स्वयंसेवक बनने को कहें ।

उनका काम दिन के दौरान अन्य प्रतिभागियों के साथ बात कर जानना होगा की दिन भर चीजें कैसे चल रही थी, इस पर फीडबैक प्राप्त करें। उपयोग की जाने वाली विधियों की उचितता, आवंटित समय की पर्याप्तता, हैंडआउट की उपयोगिता और अन्य संसाधन उपलब्ध होने पर प्रतिक्रिया प्राप्त करनी होती है या किसी भी अन्य मुद्दे को महत्वपूर्ण माना जाना जाता हैं। यह समिति एक रिपोर्ट तैयार करती है और अगली सुबह इसे सबसे पहले प्रस्तुत करती है।

मेमो बोर्ड/पार्किंग लॉट:
एक बोर्ड रखा जा सकता है प्रतिभागी पूरे पाठ्यक्रम के दौरान प्रशिक्षण के किसी भी पहलू पर अपनी भावनाओं को पोस्ट करने के लिए स्वतंत्र होते है। मेमो बोर्ड के मुद्दों को हर सुबह देखा जाता है और जवाब दिया जाता है।

प्रश्नावली:
दिन की कार्यवाही के जवाब में कुछ प्रश्न बनाकर जो एकत्र और विश्लेषण किया जा सकता है।

BREAK BREAKING THE CYCLE

सत्र मूल्यांकन

BREAK BREAKING THE CYCLE

सत्र मूल्यांकन

सत्र मूल्यांकन

कृपया प्रशिक्षण के दौरान अनुभव की गई निम्नलिखित भावनाओं में से कौन सा अनुभव किया है।

खुश	**चुनौती**	**संतुष्ट**	**ठीक**
आश्चर्य चकित	**दुखी**	**आनंद लिया**	**समझ में नहीं आया**
सशक्त	**मजा नही आया**	**उबाव**	**सम्मिलित रहा**
रूचिकर	**चिंतित**	**प्रेरित**	**शांत**

सत्र से आप कितने संतुष्ट हुए? निम्नलिखित कथन दे कर सहमति का का स्तर चुनें। सत्र के साथ आप कितने संतुष्ट थे? निम्नलिखित कथन के साथ अपने समझौते का स्तर चुनें।

	पूर्ण असहमत 1	2	3	4	पूर्ण सहमत 5
सत्र ने मेरी उम्मीदों को पूरा किया					
चर्चा किए गए विषय दिलचस्प थे					
विषयों पर संबोधित मुद्दों पर चर्चा की गई जो मेरे रोजमर्रा की जिंदगी से संबंधित हैं					
प्रयुक्त पद्धति ने मेरी भागीदारी को बढ़ावा दिया					
गतिविधियों ने मेरी शिक्षा को बढ़ाया					
प्रत्येक गतिविधि को पर्याप्त समय दिया गया					
चर्चा के लिए पर्याप्त समय आवंटित किया गया था					
गतिविधियों को दोहराया जा सकता है ये आसान है					
प्रशिक्षणकर्ता तैयारी के साथ थे					
इस सत्र ने सक्रिय भागीदारी और विचारों की अभिव्यक्ति को सफलतापूर्वक प्रोत्साहित किया					

जो आपने सीखा उनमें से किन्ही तीन सीख या प्राप्त जानकारी साझा करें

कुछ अतिरिक्त टिप्पणी जो करना चाहते हैं यहाँ लिखे और साझा करें

साझा करने के धन्यवाद!

अंतिम मूल्यांकन

BREAK BREAKING THE CYCLE

सत्र मूल्यांकन | दिनांक

प्रशिक्षण सत्रों के दौरान आपने निम्न में से कौन–सी भावनाओं का अनुभव किया, उन पर गोला लगाएं –

खुश	**चुनौती**	**संतुष्ट**	**ठीक**
आश्चर्य चकित	**दुखी**	**आनंद लिया**	**समझ में नहीं आया**
सशक्त	**मजा नही आया**	**उबाव**	**सम्मिलित रहा**
रूचिकर	**चिंतित**	**प्रेरित**	**शांत**

कृपया प्रशिक्षण के दौरान अनुभव की गई निम्नलिखित भावनाओं में से कौन सा अनुभव किया उस पर टिक करें ।

	पूर्ण असहमत 1	2	3	4	पूर्ण सहमत 5
शिक्षण मेरे लिए उपयोगी रहा					
प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप, मैं जेंडर मुद्दों को पहचानने में सक्षम हूं					
प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप, मैं जेंडर आधारित हिंसा के संदर्भ में जेंडर से जुड़े मुद्दों का विश्लेषण कर सकता हूं					
प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप, मैं जेंडर आधारित हिंसा के रूपों उनके कारण और परिणाम की पहचान करने में सक्षम हूं					
प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप, मैं समाज को जेंडर आधारित हिंसा से मुक्त करने के लिए दूसरों के साथ काम करने में सक्षम हूं					
सामग्री पर्याप्त और उपयोगी थी					
प्रशिक्षण टीम अच्छी तरह से तैयार थी और उनके सत्र अच्छी तरह डिजाइन किए गए थे					
प्रशिक्षण की पद्धति उचित थी					
सत्र के लिए आवंटित समय उचित था					
प्रशिक्षण के दौरान सामग्री उचित थी					
अन्य प्रतिभागियों के साथ अनुभव का आदान–प्रदान और बातचीत करने का अवसर सहायक था					

आपने जो सीखा है उसे लागू करने में आपको किस तरह की बाधा का सामना करना पड़ सकता है?

कुछ अतिरिक्त टिप्पणी जो करना चाहते हैं यहाँ लिखे और साझा करें

संदर्भ सूची

Mediterranean Institute of Gender Studies, Youth4Youth- A manual for empowering young people in preventing gender-based through peer education. 2012

Femnet, Femnet Training Manual on Gender Based Violence. 2012

Council of Europe, Compass: Manual for human rights education with young people. 2012

OEDB, Ministry of Education-Pedagogical Institute, School Vocational Guidance for the Third Class of High-school: Preparing for Life. 1999

Getnet. Masculinities in the Making of Gendered Identities: A Getnet Guidebook For Trainers. 2001

Díaz-Aguado M. J. , Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia.
Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Centro de Publicaciones. 2011

Council of Europe Gender Maters – A Manual on Addressing GBV Affecting Young People. 2007

Carroll, J. L., Sexuality Now: Embracing Diversity. 2010

UNICEF World Report on Violence Against Children Chapter 4: Violence Again Children in Schools and Educational Setings. 2006

JSI Research & Training Institute/RHRC Consortium, Training Manual Facilitator´s Guide: Multisectoral and In - teragency Prevention and Response to Gender-based Violence in Populations Affected by Armed Conflict, 2004

Psicología e Igualdad de Género Consejo General de la Psicología de España, Manual de Recomendaciones de Buenas Prácticas, 2016

Restless Development The Youth-Led Development Agency, Gender-Based Violence Training Manual, 2013

United Nations Development Programme
- Background Papers: Human Development Report, 1995.
- Gender Information Pack.
- Human Development Report (Namibia), 2000/1

OTHER RESOURCES:

AAUW, Women have heard it all. Don´t be a barrier on a woman´s path toward leadership:
https://www.aauw.org/files/2016/03/bias-phrases_600x320.png

Bwss, 20 ways youth can prevent violence against girls and women:
https://www.bwss.org/wp-content/uploads/2013/04/20WAYStoprevent2.png

European Institute for Gender Equality:
http://eige.europa.eu/gender-based-violence

BREAK BREAKING THE CYCLE

नोट्स

BREAK BREAKING THE CYCLE

BREAK BREAKING THE CYCLE

2018