

चार्मिंग टू द स्नेक्स

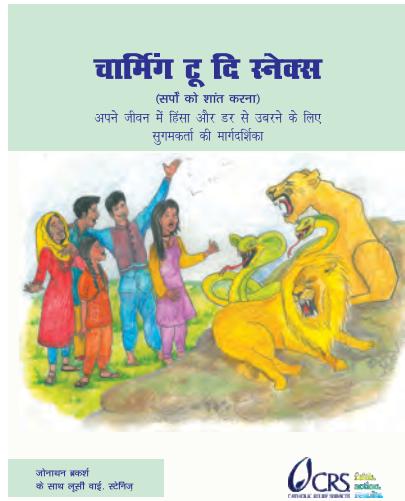
(सर्पों को शांत करना)

अपने जीवन में हिंसा और डर से उबरने के लिए
सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका



जोनाथन ब्रकर्श
के साथ लूसी वाई. स्टेनिट्ज़

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES
faith.
action.
results.



ओमाधन इकाई
के साथ लूसी वाई. स्टेनिज़

CRS Catholic Relief Services

'सर्पों को शाँत करना': अपने जीवन में डर एवं हिंसा से उबरने में सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका में बच्चों एवं युवाओं जिन्होंने अपने परिवार, स्कूल अथवा समुदाय में हिंसा का अनुभव किया है या देखा है के लिए गतिविधियाँ हैं। यह कार्यशाला बच्चों एवं युवाओं को अपने जीवन में डर एवं हिंसा से प्रभावकारी तरीके से लड़ने हेतु प्रतिरोध एवं कौशल को विकसित करने में मदद करती है। पृष्ठभाग का दृष्टान्त मारिका मटेन्हू के द्वारा

तकनीकी सम्पादन एवं खाका: सोलवेज बैंग
पृष्ठभाग का दृष्टान्त: मारिका मटेन्हू

कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़ मारिका मटेन्हू द्वारा दिये गये पेज 1 से 8 में दृष्टान्त/उदाहरण मौलिक रूप से फैमिली हैल्थ इन्टरनेशनल (2009) लूसी वाई. स्टेनिज़ के द्वारा दि वे वी केयर: ए गाइड फॉर मैनेजर्स ऑफ प्रोग्राम्स सर्विंग वल्नरेबिल चिल्ड्रेन एण्ड यूथ में प्रकट हुआ था को कृतिज्ञता से आभार प्रकट करती है। पेज 31 और 49 पर दिये गये सर्प के रेखाचित्र तिचाउना मुधोमी के द्वारा है।

ISBN-10: 1-61492-163-6

ISBN-13: 978-1-61492-163-9

CRS faith.
action.
results.
CATHOLIC RELIEF SERVICES

कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़ संयुक्त राष्ट्र कैथोलिक समुदाय की अन्तर्राष्ट्रीय मानवतावादी संस्था है। सी.आर.एस. के राहत और विकास कार्य आपातकालीन प्रतिक्रिया, एच.आई.वी., स्वास्थ्य, कृषि, शिक्षा, सूक्ष्मवित्त और शांति बनाना कार्यक्रमों के माध्यम से किये जाते हैं।

Catholic Relief Services

228 West Lexington Street

Baltimore, MD 21201-3443

USA 1.888.277.7575

www.crs.org

©2017 जोनाथन ब्रकर्श एवं कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़। यह सामग्री स्वतंत्र रूप से लेखक डा. जोनाथन ब्रकर्श और कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़ को आभार व्यक्त करके गैर व्यवसायिक रूप में उपयोग की जा सकती है। वे लोग जो इस सामग्री को अनुकूल बनाना चाहते हैं तो उन्हें singingtothelions@crs.org पर सम्पर्क करके पूर्व आज्ञा लेनी चाहिए।

अवतरण के लिए: ब्रकर्श, जे. (2017) सर्पों को शांत करना: अपने जीवन में डर एवं हिंसा से उबरने में सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका. बाल्टीमोर. कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़।

लेखक के बारे में

डा. जोनाथन ब्रकर्श एक बाल मनोवैज्ञानिक हैं और ज़िबाब्दे में रह रहे हैं। वे जीवनपर्यन्त तक भंगुर बच्चों की मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं को पूर्ण करने हेतु समुदाय आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को विकसिक करने के लिए वचनबद्ध हैं। बाल चिकित्सा पर यह उनकी तीसरी पुस्तक है। से एण्ड प्ले: ए टूल फॉर यंग चिल्ड्रेन एण्ड दोज़ हू केयर फॉर दैम (2009, प्रोजेक्ट कन्सन इन्टरनेशनल) और समुदाय सूचना एवं प्रेरणा टीम के साथ, दि जर्नी ऑफ लाइफ सीरीज़, जिसका अनेक भाषाओं में रूपांतरण किया गया और 30 से भी अधिक देशों में उपयोग किया गया (2004, 2005, रीजनल साइकोसोशल सपोर्ट इनीशिएटिव) के वे लेखक हैं।

डा. जोनाथन ब्रकर्श बच्चों के मुद्दों पर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर परामर्श देते हैं।

डा. लूसी वाई. स्टेनिज़, कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़ में सुरक्षा पर तकनीकी सलाहकार हैं, उन्होंने इस मार्गदर्शिका के निर्माण में अग्रणी भूमिका निभायी है।

लेखक के आभार

जैसा कि यह पुस्तक, 'सर्पों को शाँत करना' अपने जीवन में डर एवं हिंसा से उबरने हेतु सुगमकर्ता मार्गदर्शिका देखती है, 'हम सब जुड़े हुए हैं। कुछ भी अकेले नहीं किया जाता। कुछ वो लोग हैं जो हमसे पहले आये और वो जो हमारे साथ रास्तों पर चले। यह पुस्तक ज्ञान, कठिन परिश्रम, अनुभव और कई लोगों की दयालुता के द्वारा सहयोग किया गया प्रेम का श्रम है। मैं उनकी सहायता के लिए निम्नलिखित लागों को धन्यवाद देना चाहूँगा:

लूसी वाई. स्टेनिज़ को प्रेरणा बनने के लिए जो इस पुस्तक में जान लायीं, उनके आश्चर्यजनक तकनीकी सहयोग के लिए, उनकी अनन्त ऊर्जा के लिए, निष्ठा और दिमाग़ जो कभी नहीं रुकता।

रॉबर्ट ग्रोल्सेमा, अफ्रीका जस्टिस एण्ड पीस बिल्डिंग वर्किंग ग्रुप (सी.आर.एस) को उनके इस परियोजना में विश्वास और इसको धरातल पर लाने हेतु संसाधनों को उपलब्ध कराने हेतु

ज़िम्बाब्वे में सी. आर. एस. के स्टाफ एलिस मोयो, मेरी गोकोवा, सेकाय मुडोनी को उनकी मेहमाननवाज़ी, व्यवस्था सहयोग एवं साथ में सोचने एवं कार्य करने के लिए स्थान देने हेतु

कैथी बॉन्ड स्टीवर्ट, जेन फिशर और अफ्रीका कम्युनिटी पब्लिशिंग एण्ड डेवलेपमेंट ट्रस्ट (ACPDT) को उनकी उदारता एवं निरंतर सहयोग के लिए। 2013 में 154 बच्चों के साथ हम सबने मिलकर पुस्तक, सिंगिंग टू दि लॉइन्स: एन्हैन्सिंग चिल्ड्रेन्स वॉइसेज़, पार्टिसिपेशन एण्ड प्रोटेक्शन, लिखी ने इस महत्वपूर्ण कार्य को आगे ले जाने में प्रेरित किया है।

जॉन हैम्बिलिंग के साथ केटलिन विक्टर, लूसी वाई. स्टेनिज़ और अन्य को संवेदनशील एवं उपयोक्ता-मैत्रीपूर्ण अनुश्रवण एवं मूल्यांकन को विकसित करने हेतु

उन समीक्षकों को जिन्होंने अपना समय, ऊर्जा एवं विशेषज्ञता दी: कैरोलिन बिशप, नैल बोल्टन, रॉबिन कॉन्टिनो, एना फेराज़ डी कैम्पोस, जेन फिशर, लिया इसनहार्ट, जॉन मुरहुला कटुन्ना, लीज़ा लैनोग, सि. जेनिस मैकलॉलिन, लॉरा मिलर ग्राफ, एलिस मोयो, सोनिया पेरेस, लेसली स्निडर, सुसान सेन्ट विले, जीन बैटिस्ट टल्ला, कैथी बॉन्ड स्टीवर्ट, केटलिन विक्टर और लिन वॉकर

सियरा लियोन एवं ज़िम्बाब्वे में सुगमकर्ताओं को जिनकी रचनात्मकता एवं कौशल ने 'सर्पों के सामने गाना' में जान डाल दी और उन युवाओं को जिन्हें हमने गाते हुए सुना: लूसिया मनयुची (ACPDT), जेन मशोननयिका (TOL), यूजेनिया म्पान्डे (TOL), लाइटवेल म्पोफू (ACPDT) और मूसा कल्लोन

निम्नलिखित स्कूलों के बच्चे एवं शिक्षक को जहां 'सर्पों के सामने गाना' को प्रयोग किया गया: चिडोमा एण्ड नेमेनावे स्कूल (Gokwe) और सेन्ट पीटर्स स्कूल (Mbare) ज़िम्बाब्वे में; दि फैमिली रीइन्टीग्रेशन प्रोजेक्ट, सियरा लियोन में; कैरिटास बो और युगाण्डा में; दि नियाका वोकेशनल सैकेन्ड्री स्कूल (कम्बुगा सब-काउन्टी)

वे जिन्होंने उदारतापूर्वक अपने ज्ञान को बाँटा: ग्रेचेन बैचमेन, सि. एलिज़ाबेथ बोरोमा, डोनल क्रीडन, निकोल हार्टले, जिम मैस्कोलो, कॉर्नेलियस मतम्बा और चिन्दिमा, रॉब नैर्न, मीरा पटेल, ट्रिश स्विफ्ट, डोमिनिक टैवरनियर, रुथ वरहे और जॉन विलियमसन

बरबरा कैम, जिन्होंने मेरे रचनात्मक विचारों के चक्रवात को व्यवस्थित करने में मेरे साथ लम्बा समय बिताया।

मेरा आभार सम्पादक सोल्वेज बैना को, सी.आर.एस. के कैटलिन मॉर्टिमेर को, और मेरा असीम धन्यवाद कलाकार मारिका मटेन्गु को

विषयसूची

भाग 1: परिचय	01
भाग 2: 'सर्पों को शांत करना' का क्रियान्वयन	05
भाग 3: कार्यशाला की गतिविधियाँ	11
विषयवस्तु 1: 'सर्पों को शांत करना' में आपका स्वागत है	11
• गतिविधि 1: परिचय	11
विषयवस्तु 2: जानना/खोजना कि हम कौन हैं	15
• गतिविधि 2: जीवन का वृक्ष	15
• गतिविधि 3: पुनरावृत्ति 1-'सर्पों को शांत करना'	19
विषयवस्तु 3: डर एवं हिंसा को समझना	20
• गतिविधि 4: हिंसा को समझना	20
• गतिविधि 5: हिंसा से निपटने हेतु वैकल्पिक प्रतिक्रिया	22
• गतिविधि 6: डर को समझना	23
विषयवस्तु 4: अपने-आपको सशक्त करना	24
• गतिविधि 7: तुरंत चैनल बदलो!	24
• गतिविधि 8: हमारे अन्दर सुरक्षित जगह	29
• गतिविधि 9: चार वर्ग	30
• गतिविधि 10: पहाड़, जल, वायु, आग	32
• गतिविधि 11: यह मेरा दोष नहीं	36
• गतिविधि 12: समस्याओं को जाने दो	38
• गतिविधि 13: खजाने वाला पेड़	40
• गतिविधि 14: पुनरावृत्ति2-सर्पों को शांत करना	44
विषयवस्तु 5: संबंध / रिश्ता बनाना	45
• गतिविधि 15: पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो!	46
• गतिविधि 16: सुरक्षित और खतरनाक जगह	48
• गतिविधि 17: सहायता करने वाले खेल	49
• गतिविधि 18: सर्प को चतुराई में मात देना	50
विषयवस्तु 6: आगे बढ़ना	53
• गतिविधि 19: पहाड़ पर चढ़ने हेतु छोटे से कदम	53
• गतिविधि 20: एक दूसरे को सम्मान देना	56
• गतिविधि 21: संदेश	59

● गतिविधि 22: मूल्यांकन / आंकलन	60
● गतिविधि 23: 'सर्पों को शाँत करना'- एक उत्सव	61
भाग 4: कार्यशाला की गतिविधियाँ	62
परिशिष्ट 1: सांस वाला अभ्यास एवं ग्राउन्डिंग अभ्यास	62
परिशिष्ट 2: कार्यशाला के पूर्व एवं पश्चात	63
परिशिष्ट 3: हमने क्या सीखा	65
परिशिष्ट 4: क्या करें जब कोई बच्चा आपको उसके साथ हुए दुर्घटनाकार के बारे में बताए	66
परिशिष्ट 5: नमूना अनुमति प्रपत्र	67
परिशिष्ट 6: नमूना उपस्थिति तालिका / कार्यसूची	68
परिशिष्ट 7: अनुश्रवण एवं मूल्यांकन योजना	69
परिशिष्ट 8: मूल्यांकन प्रपत्र	74
परिशिष्ट 9: सर्प के चित्र के विकल्प	75
परिशिष्ट 10: सफलता का प्रमाण पत्र	77

अतिरिक्त अध्ययन, सुगमकर्ताओं के प्रशिक्षण पर मार्गदर्शन और सारणीकरण, अनुश्रवण एवं मूल्यांकन पर अतिरिक्त सूचनाओं हेतु कृपया परिपूरक* को देखें।

परिपूरक विषयसूची

परिचय	01
डर एवं दुर्घटनाकार से प्रतिक्रिया करने में मदद करने पर अतिरिक्त सूचना	02
हिंसा के कुचक्र को तोड़ना	08
सुगमकर्ताओं को कैसे प्रशिक्षित करें	10
अभिमुखीकरण सत्र: रूपरेखा	13
अनुश्रवण एवं मूल्यांकन पर अतिरिक्त मार्गदर्शन	15

*<http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

भाग 1: परिचय

'सर्पों को शाँत करना' में आपका स्वागत है: हमारे जीवन में डर एवं हिंसा से उबरने के लिए सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका!

यह मार्गदर्शिका बच्चों एवं युवा जो 8 साल या उससे बड़े हैं और जिन्होंने अपने परिवार, स्कूल या समुदाय में हिंसा का अनुभव किया है या उससे वास्ता रहा है उनके लिये है। इसका उद्देश्य बच्चों एवं युवाओं को उनके जीवन में डर और हिंसा से प्रभावकारी तरीके से निपटने हेतु कौशल एवं प्रतिरोधक-क्षमता विकसित करने में मदद करना है।

सर्पों को शाँत करना

भारत के कुछ हिस्सों में, अलंकार 'सर्पों को शाँत करना' 'सिंगिंग टू दि लॉइन्स' से अधिक पसन्द किया जायेगा। पुस्तिका के इस संस्करण में कोई भी अलंकार का प्रयोग किया जा सकता है। अगर 'सर्पों को शाँत करना' अलंकार अच्छा लगता है, तो सुगमकर्ताओं को कार्यशाला में लगातार उसकी जगह इसे याद रखना है। सहायता के लिये, पेज 13 की बजाय पेज 75 पर दिये गये चित्रों का प्रयोग करें। ध्यान दें कि चीते को प्रयोग करने का विकल्प भी सम्भव है।



यह मार्गदर्शिका क्यों आवश्यक है?

शोध एवं समाचार प्रतिवेदनों से हम ये देखते हैं कि हिंसा विश्वव्यापी घटना है जो कई जगहों पर होती है - हमारे देश में, पड़ोस में, घरों एवं स्कूलों में। यदि इसका उपचार नहीं किया गया, तो हिंसा के प्रभाव विशेषकर बच्चों के लिए हानिकारक हैं और उनके सम्पूर्ण जीवन के लिए उन्हें प्रभावित कर सकते हैं।

इसके परिणाम भविष्य की पीढ़ियों में महसूस किये जा सकते हैं।

बच्चों के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर हिंसा के प्रभाव/असर के ऊपर महत्वपूर्ण शोध उपलब्ध हैं।¹² इसके अतिरिक्त बच्चों के विरुद्ध हिंसा के ऊपर देश-विशेष आंकड़े संस्थाओं जैसे यूनिसेफ और रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केन्द्र (सेन्टरफॉर डिजीज़ कन्ट्रोल एण्ड प्रिवेन्शन)³⁴ से प्राप्त किये जा सकते हैं।

हिंसा, जैसा कि इस मार्गदर्शिका में समझा गया है कि शारीरिक, यौन या भावनात्मक दुर्व्यवहार, चोट/ज़ख्म, शोषण या महत्वपूर्ण हानि - या उसकी धमकी से तात्पर्य है। 'सर्पों को शाँत करना' में हिंसा के प्रकार जिन्हें सुविचारित किया गया है वो विविध और सम्मिलित हैं (लेकिन सीमित नहीं हैं):

- बाल विकलांगता या भिन्नता की प्रतिक्रिया पर डराना धमकाना
- घर के भीतर लड़ाई
- बाल दुर्व्यवहार एवं बाल व्यापार
- हर प्रकार की यौन उत्पीड़न
- जबरन प्रवासन
- यातना, कारावास या परिवार के किसी सदस्य की हत्या
- युद्ध एवं सशस्त्र लड़ाई

यदि इसका उपचार नहीं किया गया, तो हिंसा के प्रभाव विशेषकर बच्चों के लिए हानिकारक हैं और उनके सम्पूर्ण जीवन के लिए उन्हें प्रभावित कर सकते हैं।

¹ National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

² Centre for Disease Control and Prevention, Adverse Childhood Events Study www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

³ Centre for Disease Control and Prevention, Violence Against Children Survey www.cdc.gov/violenceprevention/vacs

⁴ UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children, www.unicef.org/media/media_75530.html

जब बच्चे जीवन को धमकियां देने वाले संकट की परिस्थितियां निरंतर चलने वाली हिंसा या दुर्व्यवहार, आपातकाल के बाद की परिस्थिति जैसे सुनामी या इबोला वायरस का संकट इत्यादि का सामना करते हैं तो उनका तंत्रिका तंत्र ठिठुर जाता है अथवा लड़ो, लड़ो के माध्यम से करता है। उनका वल्कुटीय कार्य करता है और भावनात्मक परिक्रमा (हिप्पोकैम्पस एमिर्डल) की सक्रियता उनकी तर्क की क्षमता को पराजित कर देती है। यह भावनात्मक सक्रियता का उच्च स्तर लम्बे समय तक बढ़े हुए तनाव, विनाशकारी शारीरिक प्रभाव में बदल जाता है। डरावनी/धमकीभरी परिस्थितियों को बदलने की असमर्थता के कारण बच्चे पिछले और वर्तमान अनुभवों के द्वारा शक्तिहीनता एवं लज्जा के अहसास की वजह से अपने आपको समाज से दूर कर लेते हैं। स्वायत्तता के नुकसान एवं भावनात्मक भंगुरता में बढ़ौतरी बच्चों को वर्तमान और भविष्य की हिंसा के शिकार बनने के जोखिमों को और बढ़ा देता है⁵⁶।

इसलिए हमने इस मार्गदर्शिका को बनाया है, जो कई वर्षों के कार्य का परिणाम है। वर्ष 2013 में, डा. जोनाथन ब्रकर्श - बाल मनोवैज्ञानिक और सुश्री जेन फिशर-आधात विशेषज्ञ ने अफ्रीका कम्युनिटी पब्लिशिंग एण्ड डेवलपमेन्ट ट्रस्ट (ACPDT-ज़िम्बाब्वे) के साथ मूल्यांकन को करने हेतु सहयोग किया जिसमें ये पता चल सके कि वो तरीके जिससे ज़िम्बाब्वे में हिंसा बच्चों को कैसे प्रभावित करती है। इस शोध से सिंगिंग टू दि लॉइन्स: एन्हैसिंग चिल्ड्रैन्स वॉइसेज़, पार्टिसिपेशन, एण्ड प्रोटेक्शन नामक पुस्तक निकलकर आयी जो बहुत अनोखी जिसने समुदाय प्रकाशन के साथ मनोवैज्ञानिक उपचारों को मिला दिया एवं बच्चों को शोधकर्ताओं, सुगमकर्ताओं, लेखक एवं कलाकारों के रूप में भूमिका दी। कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज़ के अन्तर्गत प्रायोजित इस वर्तमान परियोजना ने व्यवहारिक परिणामों/निष्कर्षों को देकर इस कार्य को आगे बढ़ाया जो बच्चों एवं युवाओं को कहीं भी हिंसा एवं डर से उबरने में मदद कर सकती है। इस मार्गदर्शिका को 'सर्पों को शाँत करना' कहने का विचार जोनाथन ब्रकर्श को उनके सपने में आया जहाँ उनके जीवन के सभी उत्पीड़क/अत्याचारी सर्प बन गये लेकिन जब बच्चों ने गाना शुरू किया तब वे सर्प शांत हो गये, खुशी के साथ मुस्कुराने और फूँफकारेंने लगे। 'सर्पों को शाँत करना' के बारे में एक पारम्परिक टोना कहानी भी है जिसने ACPDT को अपनी पुस्तक हेतु प्रेरित किया।

बच्चे एवं युवा क्या सीखेंगे?

'सर्पों को शाँत करना' छ: मापांक/मार्गदर्शिकाकी कार्यशाला है जो बच्चों को अपने जीवन में हुई हिंसा एवं दुर्व्यवहार के प्रभाव को कम करने और उनको ज़ख्म भरने के कौशल प्रदान करती है। इसमें शामिल है हिंसा और दुर्व्यवहार की वर्तमान घटनाओं को प्रभावी तरीके से जवाब देने, सुरक्षा की सामाजिक परत बनाने और पूर्व के नकारात्मक एवं विनाशकारी अनुभवों को हल करने की शुरूआत करने हेतु सीखने का हुनर। 'सर्पों को शाँत करना' कार्यशाला भविष्य के आधातों को लचीलेपन एवं शिष्टता के साथ सामना करने हेतु बच्चों को प्रतिरोधक क्षमता देना चाहती है।

बहुत सारे प्रतिभागियों ने अपने जीवन में अनेक आधातों का अनुभव किया होगा जो इस कार्यशाला में भाग लेंगे - माता-पिता की मृत्यु या सैन्य लड़ाई/संघर्ष घरेलू हिंसाय यौन, भावनात्मक एवं शारीरिक दुर्व्यवहार और बाल श्रम। यह नये नमूनों और अपने जीवन में हुए आधातों से प्रतिक्रिया करने के तरीकों को सीखने हेतु बच्चों एवं वयस्कों के लिए एक महत्वपूर्ण समय है। बच्चे ऐसे माहौल में रहे हैं जहाँ वे अपने आरभिक जीवन में हिंसा और बाल यौन-उत्पीड़न का अनुभव करते हैं। परिणामस्वरूप वे हिंसा को सीख लेते हैं। उनके आत्म-भाव और आत्म-प्रभाविता की क्षति हो सकती है और इससे वे अत्यंत निराशा में जा सकते हैं।



यह छ: मापांक/मार्गदर्शिकाकी कार्यशाला है जो बच्चों को अपने जीवन में हुई हिंसा एवं दुर्व्यवहार के प्रभाव को कम करने और उनको ज़ख्म भरने के कौशल प्रदान करती है।

⁵ Michel Silvestre PhD, personal communication, EMDR Training for Children Seminar, May 2016
⁶ Levine, Peter and Kline, Maggie (2008) Trauma-proofing your kids. Berkeley: North Atlantic Books
⁷ An ethnic group in Zimbabwe

हम बच्चों के जीवन पर हिंसा के प्रभाव को कैसे कम करते हैं? जैसे आधातबहुत सारे बच्चों के लिए उनके जीवन का एक हिस्सा हो सकता है वैसे ही प्रतिरोध की शक्ति भी। यह सामर्थ्य हम सबके पास है जो हमें अपने जीवन में असहायता और शक्तिहीनता और डर से ऊपर आने में मदद करती है। जैसे-जैसे हम अपने जीवन में चुनौतियों का सामना करते हैं वैसे-वैसे हमारे पास प्रतिरोध को बनाने की क्षमता बनती है।

यह कार्यशाला बच्चों को पढ़ाने की आशा करती है ताकि वे प्रतिरोध एवं अपनी परिस्थितियों को प्रभावी तरीके से बदलने और यदि तत्काल परिस्थितियाँ नहीं बदली जा सकती हैं तो वे कौशल से नयी प्रतिक्रियाएँ सीख लें। यह कार्यशाला प्रतिभागियों को उनके जीवन में हिंसा और डर से प्रभावी और अनुकूलनीय तरीके से प्रतिक्रिया करने में मदद करती है। कौशल और ज्ञान के निम्न छः क्षेत्र हैं।

1. सुगमकर्ता, बच्चों को आत्म-शांत करने की तकनीक सीखने के लिए साँस लेना, चलना-फिरना और ध्यान/चिंतन शामिल है जिससे वो अपने दिमाग के भावनात्मक परिक्रमा की सक्रियता को कम कर सकें, जो संकट की परिस्थितियों में होती है एवं हमारे तर्क शक्ति को कमजोर कर देती है। इसका उद्देश्य बच्चों को शीघ्र ही डर की अपेक्षा तर्क पर आधारित प्रभावी निर्णय लेने में सक्षम बनाना है।
2. सुगमकर्ता, बच्चों के नकारात्मक विचारों जो उनको शक्तिहीन महसूस कराता है, को वे स्वयं परिवर्तित कर सकें तथा अपेक्षाकृत अपनी शक्तियाँ/सामर्थ्य एवं गुणों को खोज सकें।
3. सुगमकर्ता, बच्चों के सामाजिक अलगाव अथवा सामाजिक भेदभाव (जैसे सामाजिक जुड़ाव को बढ़ाकर) कम कर सकें ताकि वे ये महसूस कर सकें कि वे अकेले नहीं, बल्कि परिवार, मित्रों और समुदाय के एक बड़े तंत्रका हिस्सा हैं।
4. सुगमकर्ता, बच्चों के जीवन में हिंसा और डर के प्रभाव को समझ सकें एवं आन्तरिक (अपने भीतर) और बाहरी (संकट के समय वे किसके पास जा सकते हैं) संसाधनों को चिन्हित कर सकें।
5. सुगमकर्ता, बच्चों के समस्याओं का विश्लेषण एवं संबंधित कार्य-योजनाओं को क्रियान्वित करके उनके जीवन में हिंसा और डर से उबरने के तरीकों को खोज सकें (जैसे आत्म-प्रभाविता/क्षमता को बढ़ाना)।
6. सुगमकर्ता, बच्चों को उनके भविष्य के लिए आशा और लक्ष्य तय कर सकें।



आत्म-शांत करने की तकनीक मस्तिष्क के भावनात्मक सक्रियता को कम करती है जो संकट की परिस्थितियों में हमारी तर्क शक्ति को पराजित कर देती है।

'सर्पों को शाँत करना' "कैसे जीवन बदलती है

'सर्पों को शाँत करना' "का संदेश यह है कि बच्चे और युवाजिन्होंने अपने जीवन में हिंसा और डर का अनुभव किया है उनके जीवन को बदला जा सकता है। उनके पास अपने डर (जैसा कि सर्प के द्वारा इसको दर्शाया गया है) से रचनात्मक रूप से लड़ने हेतु कौशल और आत्मविश्वास है, और वे अपने जीवन में हिंसा को रोकने या कम करने के तरीके प्राप्त कर सकते हैं। वो अपने आपको शाँत करने के विभिन्न तरीके सीख चुके होंगे। वो डर को महसूस करके और अधिक भयभीत नहीं होंगे क्योंकि वे जान चुके होंगे कि थोड़ा डर उत्साहित एवं केन्द्रित रखता है। अगर वो अपने उपर हावी हुए डर को महसूस करेंगे तो उनके पास साँस लेने और बेहतर महसूस कराने हेतु दूसरी तकनीकें होंगी। वो अपनी क्षमताओं का उपयोग करना सीखेंगे एवं उपयोग करेंगे। वे अपने द्वारा नहीं किये गए ताक्षणिक विकासों के लिए खुद को दोषी नहीं मानेंगे। वो दुर्गम समस्याओं का विश्लेषण छोटे-छोटे चरणों में तोड़कर करने में सक्षम हो जायेंगे। वे दूसरे लोगों तक पहुंचने के महत्व को सीख जायेंगे ताकि वे अपने आपको अकेला महसूस न करें। इसका परिणाम यह भी होगा कि बहुत सारे बच्चों के जीवन में डर अब और हावी नहीं होगा।

यह कार्यशाला किसके लिए है

'सर्पों को शाँत करना' 'मुख्य रूप से बच्चों एवं युवा वयस्कों के लिए है, 11 साल और उससे अधिक, उपयुक्त उम्र के समूहों में अलग-अलग किया जाता है। 8 से 10 साल के बच्चे कुछ अतिरिक्त सहयोग और शब्दों/विषयवस्तु (नीचे देखें) के अनुकूलन के साथ सहभागिता कर सकते हैं। इसका विशेष ध्यान उनके ऊपर है जो अपने जीवन में हिंसा और दुर्व्यवहार को अनुभव कर रहे हैं या देख रहे हैं।

8 से 10 साल के उम्र के बच्चों के लिए छोटी एवं साधारण कार्यशाला बेहतर कारगर होती है। कार्यशाला को छोटी-छोटी चर्चाओं एवं अधिक स्फूर्तिदायक गतिविधियों (energizer) के साथ को जीवंत बनाये रखिये। यदि बच्चे कोई तस्वीर नहीं बना सकते हैं तो चेहरे के भाव और गतिविधियों का उपयोग कर उनके विचारों को व्यक्त करने को कहें। शीर्षक 'बच्चों के साथ कार्य करना' अधिक जानकारी के लिए (पेज 6) देखिये। निर्धारित आयु वर्ग के लिए प्रस्तावित गतिविधि हैं -1, 6, 8, 18, 20, 21 और 23

यद्यपि यह बच्चों और युवाओं के लिए लिखा गया है, कार्यशाला का इस्तेमाल वयस्कों के साथ भी किया जा सकता है ताकि वे अपनी चिंता का प्रबंधन कर सकें और अपने जीवन के पहलुओं के बारे में कार्रवाई कर सकें जो डर पैदा करते हैं, और बच्चों को हिंसा एवं डर को प्रभावी तरीके से निपटने के तरीकों को बताने के लिए प्रेरणाश्रोत बन जायेंगे। वयस्कों के अल्प अभिमुखीकरण के लिए, परिपूरक, पेज 13 को देखें। एक तरह से हम बच्चों और देखभाल करने वाले वयस्कों को 'हिंसा का टीका' प्रदान कर रहे हैं।

यौन दुर्व्यवहार से सरकार द्वारा प्रायोजित हिंसा तक की धमकियों से बचाकर एवं बच्चों के ऊपर हिंसा के प्रभाव के प्रति संवेदनशील होकर माता-पिता एवं देखभालकर्ता मुख्य भूमिका निभा सकते हैं। माता-पिता एवं देखभालकर्ता बच्चों के लिए भावनात्मक सुलह कराने वाले हैं क्यूंकि वे उनकी विभिन्न भावनात्मक अनुभवों और संकटों से निपटने में मदद करते हैं। परिणामस्वरूप माता-पिता एवं देखभालकर्ता कार्यशाला-पूर्व एवं कार्यशाला-पश्चात की बैठकों में सहभागिता करने के लिए समिलित किये जाते हैं जिससे उनको उनकी भूमिका निभाने में रुचि आती है जो वे बच्चों की ज़िन्दगी में निभा सकते हैं।

समुदाय एवं धार्मिक गुरु भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं इसलिए उनको 'सर्पों को शाँत करना' की विषयवस्तु को समझाने हेतु कार्यशाला-पूर्व की बैठक में आमंत्रित किया जायेगा। एक कार्यशाला-पश्चात बैठक होगी जिसमें बच्चों के जीवन में हिंसा और दुर्व्यवहार से प्रतिक्रिया को विकसित करने हेतु समुदाय नेतृत्वकर्ता बच्चों से मिलेंगे (भाग 2 देखें)। बड़े भाई-बहन, देखभालकर्ता, समुदाय के अनुभवी सलाहकार और वयस्क जिन्होंने अपने जीवन में हिंसा और आघातपूर्ण घटनाओं को अनुभव किया है वे भी इस कार्यशाला और इसकी गतिविधियों में सहभागिता कर लाभ लेंगे।



माता-पिता और देखभाल करने वाले बच्चों के लिए भावनाओं के प्राथमिक मध्यरथ होते हैं, क्योंकि वे विभिन्न भावनात्मक अनुभवों एवं संकटों को एकत्रित कर उनकी सहायता करते हैं।

भाग 2: “सर्पों को शाँत करना” का क्रियान्वयन

संक्षिप्त विवरण

‘सर्पों को शाँत करना’ खोज एवं सशक्तिकरण का निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है जिसका परिणाम आत्म-छवि बनाने, नये सामाजिक नेटवर्क और अमल करने में होता है। यह सुगमकर्ता एवं प्रतिभागियों के मध्य होने वाले संवाद के रूप में लिखी गयी है। सुगमकर्ताओं को इस बात के लिए प्रेरित किया गया है कि वे अपने अनमोल व्यक्तिगत प्रभावों, जीवन के अनुभवों द्वारा इस कार्यशाला को बेहतर बनाने के लिए उपयोग करें।

‘सर्पों को शाँत करना’ मार्गदर्शिका अंतर्गत छः विषयवस्तु हैं:-

1. स्वागत
2. यह जानना कि हम कौन हैं
3. डर एवं हिंसा को समझना
4. अपने-आपको सशक्त करना
5. संबंध बनाना
6. आगे बढ़ना

ध्यान दें इस मार्गदर्शिका में हर जगह ‘बच्चे’ शब्द सभी उम्र समूहों के लोगों लिए है। सुगमकर्ताओं को प्रतिभागियों के अनुसार इस शब्द का मेल बिठाना है। उदाहरणार्थ 15 साल से ऊपर के लोगों को ‘युवा’, युवक वयस्क या किशोर कहना होगा।

प्रतिभागी और सुगमकर्ता

प्रतिभागियों को कैसे चिन्हित करें?

कुछ बच्चे समुदाय द्वारा चिन्हित किये जायेंगे जैसे शिक्षकों, माता-पिता, धार्मिक गुरुओं के द्वारा इत्यादि। विशेषरूप से ऐसे बच्चों पर ज़ोर देना है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हिंसा और दुर्व्यवहार से प्रभावित हों। एक बड़े दायरे में आने वाले बच्चों को लेना अधिक लाभदायक होगा जैसे, डर उनके जीवन में भी हो सकता है जो अच्छी तरह से समायोजित हुए दिखायी देते हैं। कार्यशाला में 15 से 25 प्रतिभागी होने चाहिए - 20 की संख्या प्रस्तावित है - उपयुक्त उम्र के हिसाब से उन्हें विभाजित कर दें। ‘सर्पों को शाँत करना’ उन सभी के लिए है जिन्होंने अपने जीवन में हिंसा या आघात वाली घटनाओं का अनुभव किया है।

सुगमकर्ता और उनकी भूमिका?

दो सह-सुगमकर्ताओं, स्थानीय समुदाय से संदर्भकर्ता की आवश्यकता है जिन्होंने परामर्श एवं मनोवैज्ञानिक-सामाजिक सहयोग पर कुछ प्रशिक्षण किया हो। स्थानीय परिस्थितियों पर आधारित, संदर्भ व्यक्ति एक सुगमकर्ता के रूप में सेवा दे सकता है। उदाहरणार्थ यह स्थानीय नर्स या शिक्षक हो सकता है।

संदर्भ व्यक्ति ज़्यादा अच्छा हो कि समुदाय से आये ताकि यदि आवश्यक हो तो वो एक-एक को सहयोग दे सके और कार्यशाला के बाद अनुगमन कर सके। संदर्भ व्यक्ति कार्यशाला के बाद बच्चों और युवाओं से निरंतर संबंध / रिश्ता रखेगा (जैसे बाल क्लब या युवा दल), गतिविधियों को करना और कौशल / हुनर को उपयोग करने हेतु प्रतिभागियों का सहयोग करना जो उन्होंने सीखा था।



डर अच्छी तरह से समायोजित हुए बच्चे के जीवन में भी हो सकता है।

जब सुगमकर्ता को ढूँढ रहे हैं तब ऐसे लोगों को चुनिये जिन्हें बच्चे जानते हों और सम्मान करते हों या जो पहले से कुछ अनुभव रखते हों और बच्चों के साथ काम करने में सहज हों।

अच्छे सुगमकर्ता में निम्न गुणहोना चाहिए:

- ✓ ऊर्जावान
- ✓ रचनात्मक एवं सहज
- ✓ बच्चों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील
- ✓ एक टीम का सदस्य जो बच्चों के साथ खेलने में समर्थ हो
- ✓ सहयोगपूर्ण हो न कि प्रतिस्पर्धापूर्ण
- ✓ समूह की संस्कृति से परिचित हो जिनके साथ काम कर रहे हैं
- ✓ बच्चों की समस्याओं एवं भावनाओं को संबोधित करने में सहज हो
- ✓ निष्पक्ष हो
- ✓ एक अच्छा सुनने वाला हो
- ✓ बच्चों एवं किशोरों / युवाओं के उत्साह को सराहने वाला हो
- ✓ मज़ा करने वाला हो

यह आशा की जाती है कि सुगमकर्ता कार्यशाला में एक ज़ोरदार सांस्कृतिक अंश ला सकते हैं - गाना, अध्यात्म, नृत्य और कहानियां - ताकि सभी गतिविधियों एवं स्फूर्तिदायक गतिविधियों / खेलों के माध्यम से स्थानीय संस्कृति को मिलाया जा सके।

बच्चों के साथ कार्य करना

जिस तरह से वयस्क बच्चों के साथ बातचीत करते हैं, और विशेष रूप से जो लोग पीड़ित हैं, बहुत महत्वपूर्ण है। नीचे दो सूची दी गयीं हैं - पहली कि आमतौर पर बच्चों से कैसे बात करें और दूसरी यह सलाह देती है कि यदि कार्यशाला के दौरान बच्चे मायूस हो जायें तो क्या करें।

बच्चों के साथ कैसे बात करें?

- बच्चों को यथासंभव भौतिक या नाटकीय बनाना है। वे हमारे शब्दों के बजाए अपने शरीर के गतिविधियों के माध्यम से सीखते हैं।
- उनकी रूचि को बनाये रखने के लिए अपनी आवाज़ के विभिन्न लय का प्रयोग कीजिए।
- बच्चों के जीवन और उनके द्वारा किये जा रहे कार्यों में उत्सुकता और रूचि दिखाइये।
- अपने निर्देशों को छोटा और आसान रखिये।
- चर्चा में प्रत्येक बच्चे के योगदान की सराहना एवं प्रशंसा कीजिए।

जब बच्चा मायूस हो तो क्या करें

- दुःख का अनुश्रवण कीजिए: बच्चा शिशु की आवाज़ में बोलने लगता है; सामाजिक अलगाव अथवा गतिविधियों में उनकी रूचि एवं जुङ़ाव की कमी; नीरस अभिव्यक्ति अथवा भावनाओं का सीमित दायरा।



सुगमकर्ता कार्यशाला में एक ज़ोरदार सांस्कृतिक अंश ला सकते हैं - गाना, अध्यात्म, नृत्य और कहानियां - ताकि सभी गतिविधियों एवं स्फूर्तिदायक गतिविधियों / खेलों के माध्यम से स्थानीय संस्कृति को मिलाया जा सके।

- कार्य करना: संदर्भ व्यक्ति अथवा सुगमकर्ता होशियार हो जाइये। बच्चे की मानसिक स्थिति का मूल्यांकन कीजिए। यदि सम्भव हो तो उसको ढूँढ़िये जो उनको दुःखी कर रहा हो। 'सर्पों को शाँत करना' "परिपूरक, वयस्कों को क्या करने की आवश्यकता है को पेज 5 में देखें। आरम्भिक अभ्यासों को समाप्त कीजिए (मैं क्या देख, सुन और स्पर्श कर सकता हूँ) परिशिष्ट 1 को देखें।
- अगर कोई बच्चा बताता है कि उसके साथ यौन दुराचार हुआ है तो परिशिष्ट 3 देखें।

यदि कोई बच्चा मायूस हो जाता है तो इससे बच्चे को अपने अन्दर के दर्द का निराकरण करने का अवसर मिलता है। अगर तब बच्चा सुगमकर्ता की मदद से या अपने आप शांत हो जाता है तो इससे दिखता है कि बच्चे में अपनी प्रबल भावनाओं को काबू करने की नयी क्षमता है।

इस मार्गदर्शिका को कैसे ढांचागत किया गया है?

यह मार्गदर्शिका कार्यशाला पर ध्यान केन्द्रित करती है लेकिन व्यापक कार्यक्रम की सफलता माता-पिता, अभिभावक और स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं के जुड़ाव से होता है जो कि कार्यशाला के पूर्व एवं पश्चात, वे बच्चों को कैसे सुनते हैं, उन मुददों पर जो उन्हें प्रभावित करते हैं। इसके बाद कौन सा मार्गदर्शिका कब शुरू और खत्म होता है इस हेतु एक तालिका आती है, जिसमें कार्यशाला में शामिल सभी गतिविधियाँ एवं समय-सारणी साथ में दी गई हैं।

कार्यशाला से पहले

आप में से जो लोग समुदाय कार्य से परिचित होंगे वे इसे पहले ही कर रहे होंगे। वो लोग जो इस क्षेत्र में नये हैं उनके लिए आवश्यक है कि वे 'सर्पों को शाँत करना' "कार्यशाला के उद्देश्य के बारे में बताने हेतु सबसे पहले स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं से मिलें और उनका सहयोग प्राप्त करें। यह भी आवश्यक है कि सहभागिता करने हेतु बच्चों और माता-पिता (अभिभावक) से मिलें और उनकी सहमति ले लें। बैठकों के विस्तृत विवरण हेतु कृपया परिशिष्ट 2 देखें।



कार्यक्रम की सफलता माता-पिता, अभिभावक और स्थानीय नेतृत्वकर्ता, बच्चों और युवाओं की आवाज़ को उन मुददों जो उन्हें प्रभावित करते हैं पर सुने जाने की प्रक्रिया की सहायता में जुड़ाव पर निर्भर करता है।

बच्चों एवं स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं के साथ कार्यशाला पूर्व बैठक (सरकारी, धार्मिक और समुदाय प्रतिनिधि) और / या स्थानीय बाल संरक्षण समिति के सदस्य

कार्यशाला से कम से कम एक सप्ताह पूर्व 60-90 मिनट

माता-पिता एवं अभिभावकों के साथ कार्यशाला पूर्व बैठक और प्रतिभागी बच्चों को 'सर्पों को शाँत करना' "के बारे में बताना, उनकी सहमति लेना और माता-पिता एवं बच्चों से मंजूरी लेना। बच्चों को कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन प्रपत्र को भरना है।

कार्यशाला से कम से कम एक सप्ताह पूर्व 60-90 मिनट

कार्यशाला के समापन पर

प्रत्येक दिन के अंत में, कार्यक्रम की समाप्ति यह पूँछकर कीजिए कि सबसे अच्छी कौनसी गतिविधियाँ लगीं और उन्होंने क्या-क्या सीखा।

कार्यशाला के उपरांत

कार्यशाला के प्रतिभागियों को यह जानने की ज़रूरत है कि उनकी अभिलेखियों / चिन्ताओं को समुदाय में कार्यवाही हेतु वापस लाया जा सकता है। उदाहरणार्थ - बाल मज़दूरी, यौन दुर्व्यवहार, हत्या का साक्षी होना, शारीरिक एवं भावनात्मक दुर्व्यवहार अथवा पैसे की कमी के कारण विद्यालय छोड़ना।

यह महत्वपूर्ण है कि कुछ प्रभावी वयस्कों का समूह रचनात्मक हल विकसित करने के लिए कार्यशाला के सदस्यों के साथ बाल संरक्षण के मुद्दों को संबोधित करे। यदि कार्यशाला कई सप्ताह तक चले तब बाल संरक्षण बैठक मार्गदर्शिका 3 के बाद की जा सकती है। कार्यशाला के सदस्य बता सकते हैं कि उन्होंने विद्यालय अथवा अलग मंच पर प्रस्तुत करते हुए क्या सीखा। इस तरह की दोनों बैठकों का विस्तृत विवरण **परिशिष्ट 2** में वर्णित है।

स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं के साथ कार्यशाला पश्चात बाल सुरक्षा अभ्यास (सरकारी, धार्मिक और समुदाय प्रतिनिधि) और / या स्थानीय बाल संरक्षण समिति	60-90 मिनट
विद्यालय समारोह के दौरान, अलग मंच पर, या माता-पिता को विशेष बैठक में बुलाने के द्वारा माता-पिता / अभिभावकों के साथ कार्यशाला पश्चात प्रस्तुतिकरण	60-90 मिनट
बच्चे एवं युवा दलों को अतिरिक्त सहयोग एवं अनुगमन प्रदान करना।	निरंतर
बच्चों के द्वारा अनुगमन, अनुश्रवण एवं मूल्यांकनः कार्यशाला के 3-4 माह बाद	30 मिनट

कार्यशाला की रूपरेखा एवं समय सारणी

कार्यशाला को पूर्ण रूप से 3 दिनों तक किया जा सकता है (प्रतिदिन 2 मॉड्यूल) 6 आधे दिनों तक (प्रतिदिन 1 मॉड्यूल, सप्ताह में एक बार)। मध्यदिन में अंतराल के साथ पिछले 3 घंटे का अनुमान लगाकर मार्गदर्शिका का अनुसरण करते हुए हम समय का ध्यान रख सकते हैं।

उपयुक्त उम्र के अनुसार बच्चों को कार्यशालाओं में बांटा जायेगा। कार्यशाला एकल अथवा दोनों लिंगों के साथ लेकिन यह स्थानीय संस्कृति पर निर्भर है। छोटे युवाओं और बड़े किशोरों को अलग-अलग करना सबसे अच्छा है। (19 से ऊपर) के किशोरों को भी कार्यशाला उपयुक्त लगेगी लेकिन उनका अपना समूह होना चाहिए।

यहाँ सुझाये गये समय केवल अनुमानित हैं। सभी गतिविधियाँ महत्वपूर्ण हैं इसलिए उन्हें करने के लिए शीघ्रता मत कीजिए। चर्चा में भाग लेने एवं प्रश्न पूछने के लिए बच्चों को पर्याप्त समय दीजिए। कुछ गतिविधियों को सांस्कृतिक प्रासंगिकता और उपयुक्त उम्र के लिए अपनाये जाने की आवश्यकता है।

अस्थायी एवं संघर्ष बाद वाले समुदायों में अतिरिक्त अनुकूलता आवश्यक होगी जैसे साँस लेने और शांत करने वाली गतिविधियों के ऊपर अधिक समय देना अथवा चर्चा के लिए वर्तमान परिस्थितियाँ। विशेषकर जब परिवर्तन किये जाते हैं, तो सुनिश्चित कीजिए कि उनकी वजह से बच्चों को शारीरिक और भावनात्मक नुकसान न हो।

प्रत्येक दिन कार्यशाला की शुरूआत नृत्य और गाने से कीजिए। पहले दिन को छोड़कर, कार्यशाला के हर शुरूआत में पूछिये कि प्रतिभागियों ने पिछले दिन से क्या सीखा और उन्होंने जो सीखा उसे अपने जीवन में अमल किया या नहीं। अगर आप कुछ दिन या सप्ताह में मार्गदर्शिका को कर रहे हैं तब यह प्रत्येक मार्गदर्शिका की शुरूआत में पूछिये। प्रत्येक दिन या मार्गदर्शिका के अंत से पूर्व हर किसी से पूछिये कि उन्हें कौन सी गतिविधियाँ पसन्द आयीं और उन्होंने क्या सीखा। प्रत्येक दिन या मार्गदर्शिका को खत्म करने के लिए, यह सुझाव दिया जाता है कि गोले में छोटी साँस लेने वाले अभ्यास होने चाहिए। एक का प्रयोग कीजिए जिसे इस कार्यशाला में आप पसन्द करते हों अथवा **परिशिष्ट 1** देखें।



कुछ गतिविधियोंको सांस्कृतिक प्रासंगिकताएवं उपयुक्त उम्र के बच्चों के लिए अपनाये जाने की आवश्यकता है।

मार्गदर्शिका 1

विषयवस्तु 1: 'सपौं को शाँत करना' में आपका स्वागत है	
गतिविधि 1: परिचय	60 मिनट
विषयवस्तु 2: यह जानना कि हम कौन हैं?	
गतिविधि 2: जीवन का वृक्ष	120 मिनट

मार्गदर्शिका 2

गतिविधि 3: पुनरावृत्ति 1 - 'सपौं को शाँत करना ''	15 मिनट
विषयवस्तु 3: डर एवं हिंसा को समझना	
गतिविधि 4: हिंसा को समझना	80 मिनट
गतिविधि 5: हिंसा से निपटने हेतु वैकल्पिक प्रतिक्रियायें	20 मिनट
गतिविधि 6: डर को समझना	25 मिनट
विषयवस्तु 4: अपने-आपको सशक्त करना	
गतिविधि 7: तुरंत चैनल बदलो!	40 मिनट

मार्गदर्शिका 3

गतिविधि 8: हमारे अन्दर सुरक्षित जगह	20 मिनट
गतिविधि 9: चार वर्ग	60 मिनट
गतिविधि 10: पहाड़, जल, वायु, आग	60 मिनट
गतिविधि 11: यह मेरा दोष नहीं	40 मिनट

मार्गदर्शिका 4

गतिविधि 12: समस्याओं को जाने दो	40 मिनट
गतिविधि 13: ख़ज़ाने वाला पेड़	40 मिनट
गतिविधि 14: पुनरावृत्ति 2 - सौँपों को शांत करना	20 मिनट
विषयवस्तु 5 : संबंध बनाना	
गतिविधि 15: पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो!	15 मिनट
गतिविधि 16: सुरक्षित एवं खतरनाक जगह	65 मिनट

मार्गदर्शिका 5

गतिविधि 17: सहायता करने वाला खेल	40 मिनट
गतिविधि 18: सर्प को चतुराई में मात देना	50 मिनट
विषयवस्तु 6: आगे बढ़ना	
गतिविधि 19: पहाड़ पर चढ़ने हेतु छोटे से कदम	50 मिनट
गतिविधि 20: एक-दूसरे को सम्मान देना	40 मिनट से

मार्गदर्शिका 6

गतिविधि 21: संदेश	60 मिनट
गतिविधि 22: मूल्यांकन	30 मिनट
गतिविधि 23: 'सपौं को शाँत करना ''- एक उत्सव	60 मिनट
नाचो और गाओ या थोड़ा जल्दी समाप्त कर दो	समाप्ति

यह मार्गदर्शिका एक बड़े कार्यक्रम के हिस्से के रूप में

यह युवा लोगों की कार्यशाला बच्चों एवं वयस्कों दोनों के द्वारा समुदाय कार्य के बड़े कार्यक्रम का उत्प्रेरक है। यह आशा की जाती है कि उभरते हुए मुद्दों की पहचान करने हेतु बाल या युवा समितियों का गठन किया जायेगा। मुद्दों को सहयोगपूर्वक संबोधित करने के लिए समिति संबंधित एवं प्रभावी वयस्कों से मिल सकती है। संदर्भ व्यक्ति - एक वयस्क की बाल समिति को बड़े समुदाय के साथ जोड़ने में मुख्य भूमिका होगी जो कार्यशाला में था और जो परामर्शदाता और समुदाय से संबंधकर्ता के रूप में कार्य करता हो (**परिशिष्ट 2 देखें**)। इस कार्यशाला को दीर्घकालिक शांति-निर्माण गतिविधियों और परियोजनाओं से भी जोड़ा जा सकता है ताकि इसके प्रभाव को बढ़ाया जा सके।

जब कार्यशाला समाप्त हो जाये तो एक निर्धारित समय में इस कार्यशाला की गतिविधियों को दोहराया जा सकता है। चर्चा समूह और 'सर्पों को शाँत करना' क्लब कार्यशाला में सीखे गये हुनर का अभ्यास करने के लिए और यह चर्चा करने के लिए कैसे इन्हें अपने जीवन में लागू करें और कैसे अनुभवों को बांटें साप्ताहिक रूप से मिल सकते हैं।

कार्यशाला के लिए किन सामानों की आवश्यकता हैं?

- पोस्टर शीट / फ़िलप चार्ट पेपर (दो सेट)
- लिखने एवं रेखांकन के लिए A4 पेज का पैक
- कलम, प्रत्येक बच्चे को एक
- रेखांकन के लिए रंग बिरंगे मार्कर
- मास्किंग टेप, एक मोटा रोल (कम से कम)
- फ़ंकने के लिए एक गेंद (अखबारों को मरोड़कर और टेप लगाकर बनायी जा सकती है)
- डोरी या तार की गेंद
- एक बड़ा सन्दूक / डब्बा या टोकरी
- डब्बा या टोकरी को भरने हेतु बड़े पत्थर
- कुछ मुख्य चित्रों के प्रिन्ट-आउट: क-फूंफकारते हुये सर्प का चित्र (गतिविधि 1, **पेज 13**); ख- गाते हुए बच्चों का चित्र (गतिविधि 1, **पेज 12**); स- डरे हुए बच्चों के एक समूह का चित्र, दूसरा शांत हुए हैं (गतिविधि 14, **पेज 43**)। प्रत्येक चित्र के तीन से चार प्रिन्ट निकालिए ताकि बच्चे उन्हें आसानी से देख सकें। वे A4 आकार के पेज होने चाहिए (8 x 11 इंच)
- संगीत व्यवस्था, कम्प्यूटर और स्पीकर जो ज्यादा संगीत दे सके। अगर ये उपलब्ध नहीं हैं तो स्थानीय संगीत वाद्यांत्र जो किसी की मदद से बजाया और गाया जा सके।
- कॉपी या गत्ता जिसका उपयोग लिखने के लिए सहज रूप से किया जा सके।
- मूल्यांकन एवं सहमति हेतु पर्याप्त प्रपत्र (प्रत्येक बच्चे के लिए दो)
- उंगलियों के निशान हेतु इंकपैड (यदि माता-पिता / अभिभावक अपने नाम का हस्ताक्षर न कर पायें)
- प्रत्येक बच्चे के लिए मूल्यांकन प्रपत्र (**परिशिष्ट 8**) की प्रतियां: कार्यशाला पूर्व एवं पश्चात, और तीन माह बाद
- सफलता के प्रमाण पत्र की प्रतियां (**परिशिष्ट 10**)
- नाम की चिट

अधिक जानकारी के लिए, कृपया परिशिष्टों एवं अनुपूरकों को देखें।

अग्रिम जानकारी के लिये सहायक दस्तावेज़ों की फाइल **सी.आर.एस. वेबसाइट** पर उपलब्ध है।

प्रशिक्षण कक्ष की तैयारी

यदि सम्भव हो तो कार्यशाला को एक बड़े कमरे में आयोजित कीजिए, जिसमें गोलाकर बैठने की व्यवस्था हो (बैठने हेतु कुर्सी, दरी, चटाई आदि जो भी सुलभ रूप से उपलब्ध हो) एवं गोलाकार के बीच में बड़ी खाली जगह हो। सुगमकर्ता गोले के भीतर खड़े होंगे और गोल घेरे की खाली जगह को गतिविधियों के लिए उपयोग करेंगे।

भाग 3: कार्यशाला की गतिविधियाँ



विषयवस्तु 1. 'सर्पों को शाँत करना' में आपका स्वागत है



सुगमकर्ता हेतु मुख्य बिन्दु: यह विषयवस्तु अग्रिम 3 दिनों के दौरान कार्यशाला में प्रतिभागियों को दिशा समझने में मदद करती है। अगर प्रतिभागियों ने अब भी पूर्व-मूल्यांकन (परिशिष्ट 8) पूर्ण नहीं किया है तो कार्यशाला शुरू होने से पूर्व उनसे वह पूरा करने के लिए कहिये।

गतिविधि 1 : परिचय

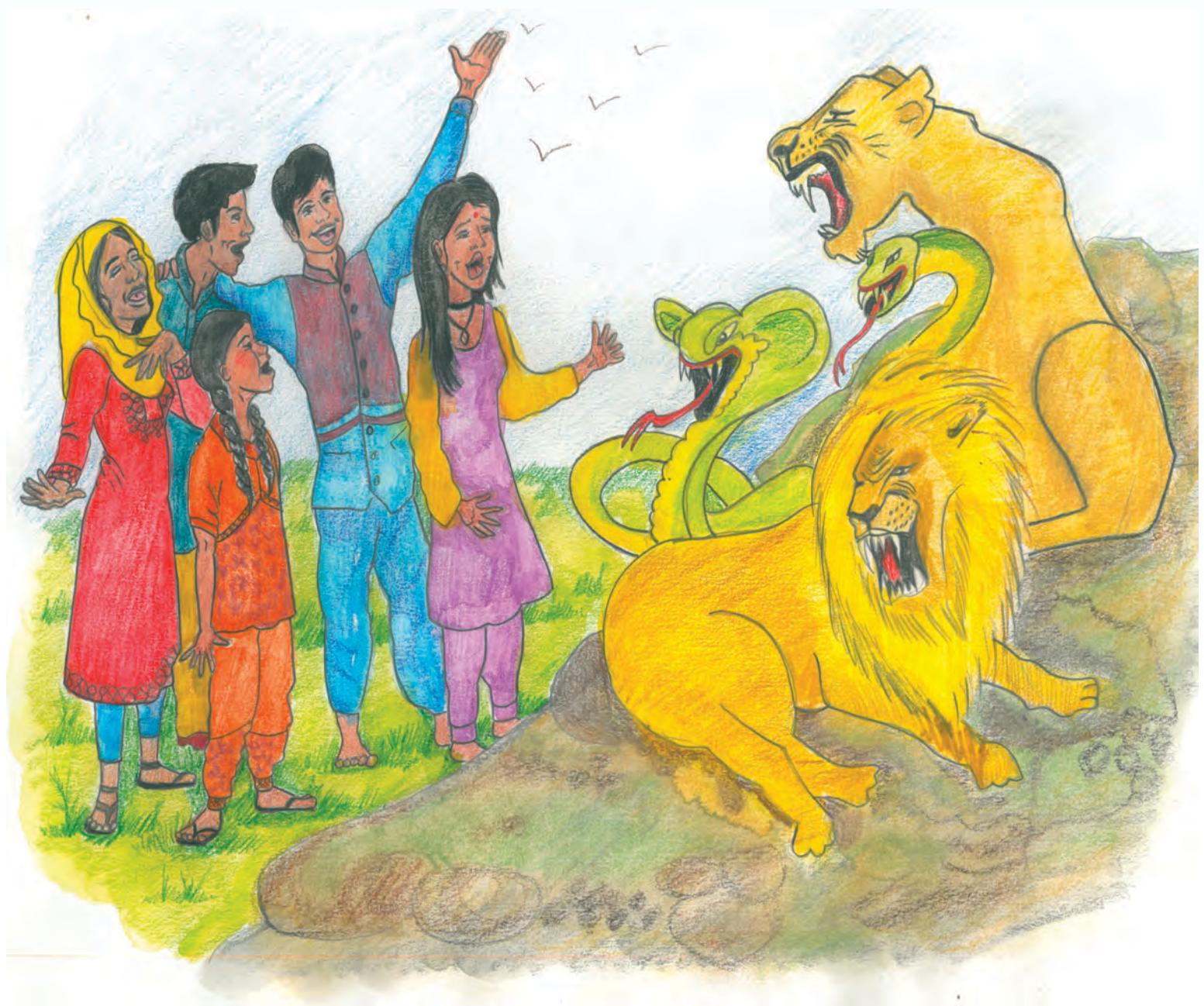
उद्देश्य	सभी प्रतिभागियों को कार्यशाला में सहज महसूस करने में मदद कर समझ का मूल्यांकन करना।		
आवश्यक सामग्री	'सर्पों को शाँत करना' चित्र-फूफकराते हुए सर्प का चित्र (पैज 75 देखें) एवं बच्चों का गाता हुआ चित्र (कृपया पैज 12 एवं 13 देखें) ● संगीत के लिए कम्प्यूटर एवं स्पीकर।		60 मिनट

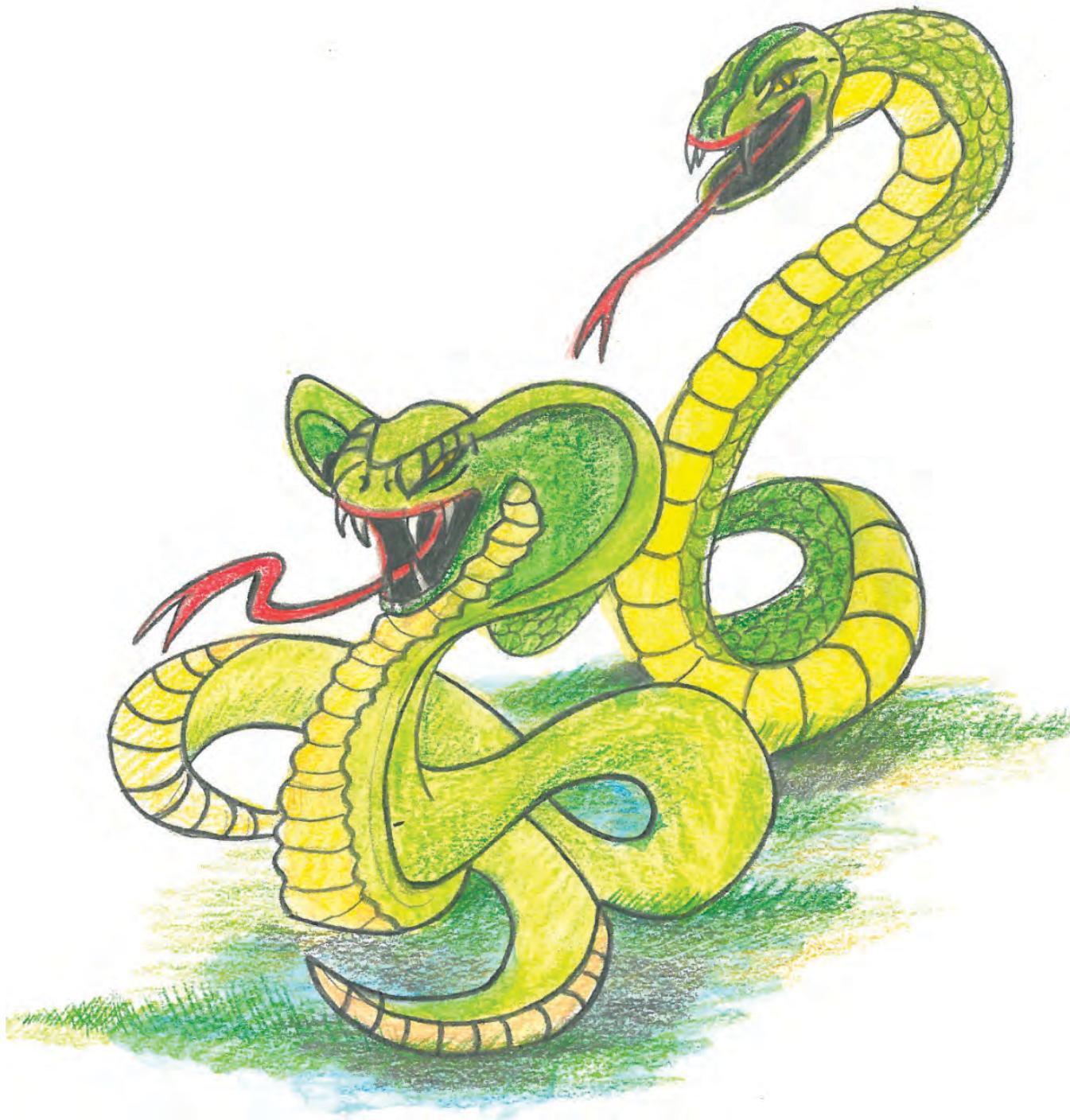
अंश 1: स्वागत (20 मिनट)

जैसे ही बच्चे प्रवेश करते हैं कुछ जीवंत संगीत बजा दीजिए, या यदि संगीत उपलब्ध नहीं है तो कुछ गाना शुरू कर दीजिए। एक तरीके से स्वतंत्र होकर नृत्य करें, जिससे दिखे कि यह एक अलग तरह के सीखने का अनुभव है, खेलों एवं चहल-पहल से भरा हुआ। जैसे ही प्रतिभागी कमरे में प्रवेश करें तो सुगमकर्ता उन्हें नृत्य के लिए आमंत्रित करे। हर कोई सबके साथ नृत्य करें। धीरे-धीरे संगीत को धीमा कर दीजिए।

सुझाव: कार्यशाला के शुरूआत में प्रत्येक सुबह में जैसे ही प्रतिभागी कमरे में प्रवेश करें संगीत बजा दीजिये और प्रतिभागियों को नृत्य के लिए आमंत्रित कीजिए। कार्यशाला के दूसरे और तीसरे दिन नृत्य के बाद, हर किसी से पूँछिये कि उन्हें पिछले दिन का क्या याद हुआ और उन्होंने कैसे उसको उपयोग किया जो उन्होंने सीखा था। यदि हर कोई सहमत हो तो दिन की शुरूआत प्रार्थना से किया जा सकता है।

सुगमकर्ता अपना परिचय दें एवं इसके बाद वे बच्चों से अपने-अपने नाम कागज की पर्ची पर लिखने के लिए कहें, जिस नाम से वे कार्यशाला में अपने-आपको संबोधित कराना चाहते हैं। बच्चे आपने आपको अपने नाम से परिचित करा सकते हैं। इतना काफी है। अगर उनकी इच्छा है तो बच्चे अपने बारे में बताने में सहज महसूस करते हैं, तो बता सकते हैं (उदाहरणार्थः संगीत या खाना जो उन्हें पसन्द हो; एक चीज जो वो पसन्द या नापसन्द करते हों, वो कहाँ से आये हैं। छोटे बच्चों के लिए उनका पसंदीदा खेल और खाना। लेकिन उन पर कोई दबाव मत दीजिए; कुछ बच्चे पहले-पहल शर्मिले होते हैं)





वैकल्पिक: अगर आप बच्चों को एक दूसरे के साथ सहज होने में मदद करना चाहते हैं तो इस खेल को खिलायें। बड़े गोले में, एक चीज़ बोलिये जो सभी बच्चों में समान हो। उदाहरण के लिए, कौन लाल रंग के कपड़े पहने हुए हैं? कौन (निश्चित पड़ोस) से आता है? किस-किस को गणित पसन्द है? किस-किस को फुटबॉल खेलना पसन्द है? इत्यादि। बच्चे जिनमें समानता है वे जितनी जल्दी हो गोले के मध्य में भागेंगे। बच्चों की अपनी-अपनी टोलियां बनवाइये।

सुगमकर्ता सर्प और बच्चों के दो चित्रों को दीवार में लगायें जहाँ सभी बच्चे उन्हें आसानी से देख सकें। चित्रों को इस तरह रखिये कि सर्प और गाते हुए बच्चे एक दूसरे की तरफ देखते हुए प्रतीत हों। सुगमकर्ता चित्रों की ओर देखकर इशारा करते हुए निम्नलिखित प्रश्न पूछता है। चर्चा के लिए कुछ समय दीजिए।

सुगमकर्ता पूछें:

- इस चित्र में क्या हो रहा है?
- बच्चे क्या कर रहे हैं? वे ऐसा क्यों कर रहे हैं?
- सर्प क्या कर रहे हैं?
- क्या आप ऐसे लागों को जानते हो जो इस चित्र में दिये हुए सर्प की तरह व्यवहार करते हैं? मुझे उनके बारे में बताओ।
- आपको क्या लगता है आगे क्या होगा?

अंश 2: सर्प के बारे में जानिये (40 मिनट)

सुगमकर्ता पूछें: आपको क्या बनना है: सर्प या गाते हुए बच्चे? (उनके उत्तर लीजिए) क्या आपमें से किसी ने पहले सर्प को गाना सुनाया है? (उनके उत्तर लीजिए)।

1. सबसे पहले, आप सर्प या सर्प का बच्चा हो सकते हैं। अन्दर की ओर गहरी सांस लीजिए और, तीन तक गिनने पर, मैं चाहता हूँ कि आप सर्प के फन की तरह अपनी हथेलियों को लहराते हुये इतनी जोर से फूँफकारें कि आपके आवाज पूरे गाँव के लोग सुन सकें। एक दो, तीन (सब कोई फूँफकारें)! जब आप फूँफकारें तो सर्प की शक्ति को महसूस करें।
2. मैंने आपको सुना नहीं, इसलिये इसे अब और ज़ोर से करो! (**सुझाव:** बच्चे जिन्हें शोरगुल पसन्द नहीं और अगर उन्हें फूँफकारने से डर लगता है तो वो अपने कानों को बंद कर लें और वे सर्प के बच्चे बनकर धीरे से फूँफकारें।)
3. मुझे सर्पों के बारे में बताइये। वो क्या कर सकते हैं? (उत्तर मिलने के बाद, सुगमकर्ता बता सकते हैं कि सर्प खतरनाक और डरावने हो सकते हैं)
4. सर्पों को देखकर हम कैसा महसूस करते हैं? सर्प हमें डराते हैं लेकिन क्या होता है जब हम चित्र में दर्शाये गये तरीके से सर्प के सामने गाते हैं? (सुगमकर्ता कुछ लोगों को सर्प बनायें और उनसे फूँफकारने और डराने के लिए कहें। सुगमकर्ता तब सब किसी को बच्चों की भूमिका निभाने, गीत को चुनने और गाने के लिए कहें)
5. अब सर्प को गाना सुनाते हैं और देखते हैं कि क्या होता है (हर कोई गाता है जबकि सर्प फूँफकारता है और बच्चों की तरफ घूमता है)

सुगमकर्ता पूछें:

क्या होता है जब हम सर्प को गाना सुनाते हैं? (प्रतिभागियों से प्रतिक्रियाएँ लें) जब आप गाना गाते हो तो सर्प की फूँफकारें आपको उतनी तेज़ सुनायी नहीं देती। सर्प उतना डरावना भी दिखायी नहीं देता। सर्प हमारे लिए डर जैसे हैं। जब हम डर के सामने गाते हैं तो वे छोटे, उससे भी छोटे और अत्यंत छोटे हो जाते हैं। और यह कार्यशाला इसी 'सर्पों को शाँत करना' के बारे में है।

विषयवस्तु 2. यह जानना कि हम कौन हैं



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: जीवन में उत्तरने के साथ और अनिश्चितताओं, डर और प्रतिदिन के तनाव से मुकाबला करने के लिए, हमें अपनी जड़ों को जानने और समझने की आवश्यकता है अन्यथा हम अपने आप में ही खो जायेंगे। हमें यह जानने की जरूरत है कि हम कहाँ से आये हैं और हम कहाँ जा रहे हैं।

गतिविधि 2 : जीवन का वृक्ष

उद्देश्य	प्रत्येक प्रतिभागी को अपने जीवन की पहचान एवं लक्ष्य देने में मदद करना 120 मिनट साथ में चाय अन्तराल		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक प्रतिभागी के लिए कागज की बड़ी शीट (फिलपचार्ट के आकार की) कलम, विभिन्न रंगों के मार्कर, रंगीन पेंसिल / क्रियोन्स आदि। 		120 मिनट

सुगमकर्ता कहें: चलो हम अपने बारे में जानने की शुरूआत करते हैं, यह हमें हमारे डर के साथ मदद करेगा। हम यह जानेंगे कि हम कौन हैं और हमारी शक्तियाँ क्या हैं। जितना हम अपने बारे में और अपनी शक्तियों के बारे में जानेंगे हम उतना ही कम डरेंगे दूसरों से कम भयभीत होंगे।

अंश 1: कार्यकरना (10 मिनट)

सुझाव: अगर आप सोचते हैं कि बड़े युवा और वयस्क इसे पसन्द नहीं करेंगे तो आप इस भाग को उनके लिये छोड़ सकते हैं।

सुगमकर्ता कहें: यह गतिविधि, जीवन का वृक्ष, हमें हमारी जड़ों के बारे में बताती है, हम कहाँ से आये हैं और हम कौन हैं। यह हमें हमारी शक्तियों के बारे में बताती है ताकि हम अधिक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी बन सकें। यह हमें हमारी शाखाओं को दिखाती है, हम अपनी ज़िन्दगी के साथ कहाँ जा रहे हैं।

1. सब लोग खड़े हो जाओ और एक विशाल वृक्ष बन जाओ। मुझे दिखाओ कि कैसे आप लोग अपने शरीर को एक विशाल वृक्ष बना सकते हो।
2. वृक्ष की जड़ में क्या है जो धरती में जाती है? (रुक जायें-प्रतिक्रियाएं लें) जड़ें। अब मुझे जड़ें दिखाइये। वृक्ष की जड़ें किसके लिये हैं? (प्रतिक्रियाएं लें) वृक्ष की जड़ों को महसूस कीजिए। अपने पैरों और टांगों को धरती में गहराई तक फैलायें और शक्तिशाली बनाइये।
3. वृक्ष की बात करते हुए अब आगे क्या है? (प्रतिक्रियाएं लीजिए) तना। मुझे वृक्ष का तना दिखाइये। यह किसके लिये है? वृक्ष के मज़बूत तने को महसूस कीजिए - इसमें अच्छे और बुरे साल आते जाते रहते हैं, लेकिन यह लगातार बढ़ रहा है। समय के साथ-साथ यह लम्बा, और भी लम्बा होता जाता है तथा वृक्ष को आकाश की ओर ले जाता है।
4. और वृक्ष का कौनसा हिस्सा आकाश की ओर जाता है? (प्रतिक्रियाएं लीजिए) शाखाएं। अब मुझे वृक्ष की शाखाओं को दिखायें जो आकाश की ओर जा रही हो, वृक्ष की शाखाएं किसलिए हैं? उनमें फल निकलते हैं, खाने में अच्छे लगते हैं और पत्ते हमें छाया देते हैं।
5. और अब मुझे वृक्ष के पत्ते दिखाओ। ये क्या करते हैं? ये हमें दोपहर की गर्मी में ठंडा रखते हैं।
6. और अब मुझे वृक्ष के फल दिखाओ। गर्मी के दिनों में इन फलों को खाना कितना अच्छा है।



पत्तियाँ: मेरी प्रतिभाएँ, हुनर
और सफलताएँ

शाखाएँ: मेरी आशाएँ और इच्छाएँ

फल: अब मेरे जीवन
में जो अच्छा है।

हानिकारक कीड़े: जो मुझे
सफलता पाने से रोकते हैं।

मेरे जीवन के बुरे दिन

मेरे जीवन के अच्छे दिन

जड़ें: जहाँ से हम आये हैं

अंश 2: चित्र बनाना (50 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: कार्डबोर्ड / पिलपचार्ट के बड़े कागज पर हममें से हर कोई अपना-अपना वृक्ष बनायेगा। (प्रत्येक प्रतिभागी को पिलपचार्ट का बड़ा कागज, रंगीन कलम और मार्कर बॉट दीजिए)

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को जीवन का वृक्ष का चित्र दिखायें (विकल्प: सुगमकर्ता वृक्ष का हर हिस्सा बोलकर बनाते हुए दिखावें)

सुगमकर्ता कहें: यह आपके जीवन का वृक्ष है जो आपसे बातें करता है। यह तीन हिस्सों में बँटा हुआ है: जड़ें, तना और ऊपर का भाग जिसमें शाखाओं के साथ पत्तियां और फल भी हैं।

वृक्ष के हर हिस्से के लिए आपको विशिष्ट प्रश्नों की जरूरत पड़ेगी। आगे के प्रश्नों पर जाने से पूर्व प्रतीक्षा करें जब तक कि बच्चे वृक्ष का चित्र न बना लें। कमरे के चारों ओर धूमिये और यह यह सुनिश्चित करने हेतु अवलोकन कीजिए कि बच्चे समझ रहे हैं या नहीं।

1. जड़ों का चित्र बनाइये और लिखिये कि आप कहाँ से आये हैं और आपके माता-पिता, रिश्तेदार और पूर्वज कहाँ से आये हैं। आप कौन से कस्बे और गाँव से हैं? आपके माता-पिता कौन से कस्बे और गाँव से हैं? आपके पूर्वज कौन से कस्बे और गाँव से हैं? ये आपकी जड़ें हैं। वो लोग भी जड़ें हो सकती हैं जो आपको प्यार करते थे और जिन्होंने आपके जीवन में कभी भी मदद की हो। चाहे जहाँ भी आपने अपने जीवन में यात्रा की हो, आपकी जड़ें धरती में हैं, इस जगह में हैं।

सुझाव: प्रतिभागियों को यह याद दिलायें कि उनके लिए यदि लिखना कठिन है तो वे कोई चिन्ह या चित्र का प्रयोग कर सकते हैं।

2. तना का चित्र बनायें और, अपने जीवन की कुछ अच्छी घटनाओं के बारे में वृक्ष के दाहिनी ओर लिखें। आपको किस चीज़ से खुशी होती है? वो कौन से पल थे जब आपने कोई उत्सव मनाया? वृक्ष के बार्यों और अपने जीवन के बुरे समय के बारे में लिखिये। अगर आपके जीवन में बहुत ही बुरा समय आया तो आप इसको वृक्ष पर एक धब्बे के रूप में या टूटी हुई शाखा के रूप में दिखा सकते हैं।

अपने आपको इस वृक्ष पर चढ़ते हुए देखिये, जड़ों से तने तक और अब शाखाओं पर

3. शाखाओं का चित्र बनाएं। शाखाओं के ऊपर भविष्य के लिए अपनी आशाएं और इच्छाएं लिखें।

4. पत्तियों का चित्र बनाएं, उस पर अपनी प्रतिभाओं को लिखें (आप किन चीज़ों में अच्छे हैं) हुनर (आप क्या-क्या करने में सक्षम हैं) और उपलब्धियाँ (आप अब तक क्या कर सके) आप किन चीज़ों में अच्छे हैं? (उदाहरण: मैं ताकतवर हूँ; दूसरों की देखभाल करने में अच्छा हूँ; मैं एक अच्छा सुनने वाला हूँ)

5. प्रत्यके शाखा पर फल का चित्र बनाइये - फल अब आपके जीवन में अच्छी चीज़ें हैं। वो लोग भी फल हो सकते हैं जो आपकी मदद करते हैं, प्रेम करते हैं और अब आपको प्रेरित करते हैं (शिक्षक, धार्मिक गुरु और वो भी जिससे आप कभी नहीं मिले)



वैकल्पिक: अंत में हानिकारक कीड़े-मकोड़ों को बनाएं जो आपके जीवन में बाधाएं थीं। ये आपके जीवन में वो चीज़ें थीं जो आपकी आशाएं पूर्ण करने से रोक रहीं थीं। वो सब, अपने-आप में विश्वास भी हो सकता है जो आपकी वृद्धि में बाधा बन रही थी जैसे आप किसी काम को चाहते हुये भी नहीं कर पा रहे हो, अपने आप को मूर्ख महसूस कर रहे हो।

अंश 3: चर्चा (45 मिनट)

बच्चों को या तो जोड़ों में मिलाओ और एक दूसरे से प्रश्न पूछने दो या कुछ स्वयं-सेवकों के बड़े समूह के सामने अपने-अपने वृक्षों को प्रस्तुत करने के लिए चयन कीजिए। प्रस्तुतिकरण थोड़ा छोटा रखें।

सुझाव: प्रस्तुतिकरण वैकल्पिक है क्यूंकि कुछ बच्चे अपने चित्रों को न दिखाना चाहें। अगर बहुत सारे बच्चे प्रस्तुत करना चाहते हैं तो उनमें से कई एक कार्यशाला के प्रत्येक दिन की सुबह कर सकते हैं।

सुझाव: नीचे दिये गये प्रश्नों का प्रयोग करके या प्रस्तुतकर्ता को अपने वृक्ष की बात करने दे सकते हैं जैसे वह चाहे, आप इसे साक्षात्कार के रूप में भी कर सकते हैं। समय का खयाल रखें, फिर भी आप एक या दो बच्चों को चर्चा में हावी मत होने दें। इसका उद्देश्य कठिनाइयों के बावजूद प्रतिभागियों को अपने-आपकी एक अच्छी छवि, अपनी प्रतिभाओं को, हुनर और उपलब्धियों को विकसित करने का है।

अपने जीवन की अच्छी कहानी को बनाने हेतु चर्चा का विषय:

- अपनी जड़ों के बारे में बतायें आपके माता-पिता कहाँ रहते थे कब वो आगे बढ़ रहे थे और अपने पूर्वजों का घर के बारे में बताईजिए।
- तने के बारे में बताइजिए, जीवन में कौनसा समय और घटनाएँ आपको कठिन लगे और वो जो अच्छे लगे।

सुझाव: युवा और वयस्कों के लिए उनसे पूछिये कि इन अनुभवों से उन्होंने क्या सीखा?

- आपके जीवन में महत्वपूर्ण लोग कौन हैं? आपकी प्रतिभाओं एवं हुनर ने आपके जीवन में क्या मदद की? (उदाहरण के लिए, बुरे समय से निकलने के लिए और चीज़ों के बेहतर होने तक प्रतीक्षा करने में धैर्य ने मेरी मदद की; जब मुझे नहीं पता कि मैं क्या करूँ तब मैं दूसरों की मदद लेता हूँ; विपत्ति के दौर में मैं हँसता हूँ जो मुझे हल खोजने में मदद करती है)
- भविष्य के लिए आपकी आशाएँ और इच्छाएँ क्या-क्या हैं, आपके जीवन में आशा के संदेश कौन-कौन से हैं - जब ज़िन्दगी कठिन होती है तो आप आगे बढ़ते रहने के लिए अपने आपको क्या बताते हैं?

सुझाव: अगर कई बच्चा अपनी कहानी बताते हुए दुःखी हो जाता है तो इस सत्र के दैरान संदर्भ व्यक्ति को बाहर उससे मिलने के लिए कहें। अगर कई सारे लोग दुःखी हो जाएं तो सभी को एक गोले में आने को और एक दूसरे का हाथ थामने को कहें। सुगमकर्ता इस कार्यशाला में बल देता है कि हम सभी एक साथ हैं। हमारे अपने-अपने जीवन में दर्द और आनन्द हैं और हम यहाँ उसे एक दूसरे के साथ बांटें।

सुगमकर्ता कहें: हम सभी के पास डर है, और हममें से किसी के साथ भी बुरा हो सकता है लेकिन हम अकेले नहीं हैं। हम दूसरों से जुड़े हुए हैं। हमारे पास बहुत सारी समानताएँ हैं। हम सभी को खुशी और दर्द का एहसास है। हम सभी के पास बाधाओं को दूर करने के लिए हुनर और शक्तियाँ हैं। हम सभी कहीं न कहीं से आये हैं; हम सभी की जड़ें हैं जो हमें याद दिलाती हैं कि हम कौन हैं। हम एक मिट्टी और पानी का इस्तेमाल करते हैं, और एक वृक्ष के जैसे, हम अपने ज़ख्मों को भर सकते हैं और अगर हमारी शाखाओं - हमारी आशाओं को काटा जाता है तब हम और मज़बूत होंगे, नयी शाखायें आयेंगी। हम उनसे शक्तियाँ ले सकते हैं जो हमसे पहले आये, हम अपनी आस्था, अपने परिवारों से, मित्रों से, शिक्षकों से और उन लोगों से जिन्होंने हमें बढ़ते हुए मदद की।

अंश 4: चलना (15 मिनट)

जंगल बनाने के लिए सब किसी को अपने-अपने वृक्षों को एक ही दीवार में एक दूसरे के पास-पास लगाने के लिए कहिये। उनको हर एक वृक्ष को देखने के लिए आमंत्रित कीजिए।

सुगमकर्ता कहें: हमारा जीवन जंगल के समान है जहाँ हम एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और सब एक दूसरे के साथ बढ़ते हैं। चलो जंगल में चलते हैं और एक दूसरे के वृक्षों को देखते हैं। देखिये कि हमारा जंगल कितना बड़ा और मज़बूत है। देखिये कितनी अच्छी तरीके से हमारे पेड़ बढ़ रहे हैं। हम अकेले नहीं हैं।

सुझावः यदि संभव हो तो सभी वृक्षों को कार्यशाला के दौरान दीवार पर ही रहने दीजिए। बच्चों को बतायें कि अगर चाहें तो वे अंत में अपने-अपने पेड़ों को घर ले जा सकते हैं।

गतिविधि 3 : पुनरावृत्ति 1 : “सर्पों को शांत करना”

उद्देश्य	'सर्पों को शांत करना' की विषयवस्तु को आगे समझना	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> मार्गदर्शिका 1 में प्रयोग किये गये दो फूफकारेंते हुए सर्पों का चित्र टेप 	 15 मिनट

प्रतिभागियों से दोहराने को कहें जो उन्होंने मार्गदर्शिका 1 में किया था। तब सर्पों के चित्र को जंगल में रखिये जो जीवन के वृक्ष के रूप में बनाया गया था।

ध्यान दें: यदि मार्गदर्शिका 1 और 2 में एक सप्ताह का अंतराल है तो सुगमकर्ता को इस अभ्यास के लिए जंगल को एक बार फिर बनाना होगा।

सुगमकर्ता कहें:

- सर्प, वे सभी लोग, विश्वास और वो चीज़ें जिनसे हम अपने जीवन में डरते हैं। हमारे जीवन में कौन-कौन से सर्प हैं (प्रतिक्रिया लें)
 - अब जंगल में सर्प की तरफ देखें। आपको क्या दिखता है? (प्रतिक्रिया लें)
 - सर्प हमारे चारों ओर हैं लेकिन अंदर बंद हैं। खुले क्षेत्र में वे शिकार आसानी से कर सकते हैं, लेकिन यहाँ जंगल में उनके लिए यह कार्य मुश्किल है। अगर हम जान जायें कि हम कौन हैं, इतने मज़बूत हो जायें जितना कि वृक्ष है, और हम एक दूसरों से जुड़े रहें तो सर्प हमारा नुकसान नहीं कर सकता। तब सर्प की शक्ति कम और भी कम हो जाती है।



सुझावः यदि आवश्यक हो, तो एक छोटा स्फूर्तिदायक गतिविधि का प्रयोग करें।

सुगमकर्ता कहें: हम अब तक अपनी शक्तियों और हम कौन हैं इसके बारे में जान चुके हैं। अब हमें हिंसा और डर के बारे में समझना है जो हमारी शक्ति को क्षीण कर देता है, और हम अन्दर से अपने-आपको मज़बूत करने के लिए क्या कर सकते हैं।

विषयवस्तु 3. डर और हिंसा को समझना



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु:

डर और हिंसा के स्वभाव की समझ हमें डर एवं घबराहट भरी प्रतिक्रियाओं को कम करने में मदद करता है।

गतिविधि 4 : हिंसा को समझना

उद्देश्य	हिंसा के स्वभाव और प्रभाव को समझने में प्रतिभागियों की मदद करना।		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none">इस गतिविधि के तीसरे अंश के लिए कागज़ और टेप से बनी हुई गेंद।		80 मिनट

अंश 1: हिंसा के प्रकार (20 मिनट)

सुगमकर्ता पूछे: कितने प्रकार से लोग एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं? (प्रतिक्रियाएँ लीजिए)

उनकी प्रतिक्रियाएँ आने के बाद, सुगमकर्ता निम्नलिखित प्रश्नों को पूँछें, और प्रत्येक प्रश्न की प्रतिक्रियाएँ जानें। ध्यान रहे कि आप बच्चों से उन लोगों के नाम नहीं पूछ रहे हैं जो हिंसा से प्रभावित हुए हैं; केवल आप यह मान रहे हैं कि वे उन लोगों को जानते हैं जिन्हें हिंसा से प्रभावित होने का अनुभव है।

सुगमकर्ता कहें:

- कभी-कभी लोग शब्दों से एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं। क्या आपने ऐसा होते हुए देखा है, जब मित्रों को शब्दों से चोट पहुँचायी गयी हो?
- लोग किसी को शारीरिक रूप से भी चोट पहुँचा सकते हैं। क्या आप ऐसे लोगों को जानते हो जिनके साथ ऐसा हुआ है?
- चोट और हिंसा शारीरिक हो सकते हैं, और शब्दों के द्वारा हो सकते हैं, अथवा उसके भी माध्यम से हो सकते हैं जो आपने देखा और सुना हो। हिंसा बहुत सारी जगहों पर हो सकती है, उदाहरण के लिए:
 - ✓ क्या आपने स्कूल में किसी को ठेस पहुँचते हुए देखा है? वहाँ क्या होता है?
 - ✓ क्या आपने घर में किसी को ठेस पहुँचते हुए देखा है? वहाँ क्या होता है?
 - ✓ क्या आपने पड़ोस या घर में किसी को ठेस पहुँचते हुए देखा है? वहाँ क्या होता है?

सुझाव: अगर प्रतिभागी इन मुद्रों पर चर्चा करने के लिए हिचकिचा रहे हैं, कुछ उदाहरण दीजिए। स्कूल में (चिढ़ाना/डराना/धमकाना, उस बच्चे के साथ छेड़छाड़ करना जो थोड़ा अलग है, शारीरिक दण्ड)। घर पर (शराब पीना, घरेलू हिंसा) समुदाय में (सेना और पुलिस की हिंसा, आक्रमण, दूसरों को बदनाम करना, चोरी, लड़ाई)।

सुझाव: उन सभी मुद्रों को स्वीकार करें जो बच्चे व्यक्त करते हैं; उनमें से किसी को छोड़िये मत। प्रतिक्रियाओं को बोर्ड या चार्ट पर मत लिखिये, मुद्रों पर चर्चा करना ही पर्याप्त है।

अंश 2: चोट पहुँचाने वाला खेल (45 मिनट)

प्रतिभागियों को खड़े होने, शरीर को सहज कर एक बड़े गोले में आने को कहें।

सुगमकर्ता कहें:

- हमारी पिछली चर्चा किसको याद है? क्या-क्या उदाहरण हैं कैसे लोग आपको और दूसरों को चोट पहुँचाते हैं? (उदाहरण: लड़ना, पीटना, प्रताड़ित करना, दूसरों को अलग करना, चोरी, बलात्कार और घरों को नुकसान करना)

मुझाव: यदि बात नहीं बताई गई हो तो बदनामी के बारे में पूछिये; किसी को अलग करना क्यूंकि वो अलग रंग का है, अलग जाति, शारीरिक रूप से विवांग है और शायद ये कि वो अजीब सा दिखता है।

- उस व्यक्ति को क्या लगता है जिसको चोट पहुँचायी या हमला किया गया है। क्या उनकी आवाज सुनी जाती है? क्या वो उसके बारे में बोल सकते हैं जो उनके साथ हुआ है?
- उनका शारीरिक स्थिति कैसी हो जाती है?
- बहुत सारे तरीके हैं जब हम एक दूसरे को चोट पहुँचाते हैं! जब लोग या आपके जानने वाले लोग आपको चोट पहुँचाते हैं, तो आपको क्या करने का मन करता है -क्या आप अपने हाथों से अपने चेहरे को ढक लेते हैं और दुनिया से खुद को छिपाने की कोशिश करते हैं, चोट पहुँचाने वाले को मारते हैं या भाग जाते हैं? (प्रतिक्रियाएँ लें) या और भी कुछ करते हैं? (प्रतिक्रियाएँ लें)।

अब खेल की शुरुआत करते हैं जिसका नाम है 'चोट पहुँचाने वाला खेल'। मैं एक गेंद फेंकूगा जब आप इसे पकड़ते हैं, तो हमें दिखाएं कि अगर कोई आपको चोट पहुँचाता है तो आप कैसी प्रतिक्रिया देंगे।

- जो भी आपके साथ घटित हो रहा है, यदि उसे आप दुनिया से छिपाने की कोशिश करना चाहते हैं, नजर अंदाज करना चाहते हैं और इस हेतु जमीन पर बैठ जाना चाहते हैं। गेंद को किसी दूसरे प्रतिभागी की ओर फेंक दें।
- अगर आप भाग जाना चाहते हैं तब आप गोले से बाहर आ जाइये और हो सके तो बाहर बैठिये। अब गेंद को किसी दूसरे प्रतिभागी की ओर फेंकिये।
- अगर आप मारना या बदला लेना चाहते हैं तब आप लड़ने वाली स्थिति में हो जाइये और गेंद को फेंकिये। गेंद हिंसा है और चोट पहुँचाती है। हम गोले के चारों ओर गेंद फेंकते रहें। हर प्रतिभागी कम से कम एक बार गेंद फेंके और अगर ऐसा होता है तो गेंद फेंकने से कोई नहीं बचेगा।

एक प्रतिभागी को गेंद फेंककर शुरू कीजिए। उस व्यक्ति से दिखाने के लिए पूछिये कि वो अपने जीवन में हिंसा से कैसे प्रतिक्रिया करेगा। जब सब कोई गेंद फेंक ले तब सुगमकर्ता खेल को समाप्त कर दें।

सारांश में, सुगमकर्ता कहें: गोले के चारों ओर देखिये, आपने क्या देखा? (प्रतिक्रियाएँ लें और इस समूह में हिंसा की समान प्रतिक्रियाओं पर टिप्पणी दें)

- यह देखें कि हिंसा हमारे साथ क्या करती है। क्या होता है जब हर कोई हर किसी को मारने की कोशिश करता? हम सबका क्या होगा?
- अगर आप स्कूल या घर से भाग जाते हैं तो क्या उससे आपको अच्छा लगेगा? क्या हो जब आप भागें तो कुछ बुरा हो जाये।
- हिंसा के बहुत सारे तरीके हैं जो हमें प्रभावित करती हैं। हिंसा हमारे महसूस करने और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करती है।

अगले खेल से जुड़े होने से, सुगमकर्ता कहें: हिंसा न सिर्फ हिंसा मिलने वाले व्यक्ति को बल्कि उसके आस-पास के लागों को भी प्रभावित करती है। जब हम इसे देखते हैं तो हमें महसूस होता है-डर, धृणा आदि। वो डर और धृणा का एहसास हमसे क्या कराना चाहता है? (प्रतिक्रियाएँ लें)



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: बच्चों पर हिंसा के असर के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया परिपूरक पैज 8 पर 'हिंसा के चक्रों को तोड़ना' को देखें।

अंश 3: दि राउन्ड एण्ड राउण्ड खेल (15 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: यह राउण्ड एण्ड राउण्ड खेल है जो हमें यह दिखाता है कि क्या होता है जब हमारे जीवन में हिंसा होती है।

सब लोग एक दूसरे के पीछे गोले में खड़े हो जाओ ताकि सामने खड़ा व्यक्ति एक दूसरे की पीठ देखता रहे। एक आदमी अपने सामने खड़े हुए व्यक्ति के कंधों पर अपने दोनों हाथों को अच्छी तरह रखकर चिल्लाना शुरू करता है 'तुम!' तब अगला व्यक्ति और इस तरह हर कोई, एक व्यक्ति एक बार में अपने हाथों को अपने सामने खड़े हुए व्यक्ति के कंधों पर रखकर चिल्लाता है 'तुम!' और अंत में सबसे पहले वाला व्यक्ति अपने कंधों पर उनके हाथों को रखता है।

सुगमकर्ता कहें: अच्छा बताइये इस खेल में क्या हो रहा है (प्रतिक्रियाएँ लीजिए) हिंसा गोल-गोल चलती है वो व्यक्ति या समूह जिसने हिंसा शुरू की थी उन्हीं के पास हिंसा वापस लौटकर आ गयी। और वो व्यक्ति जिनको चोट पहुँचायी जाती है वो बाद में दूसरों को चोट पहुँचाते हैं। क्या आपने अपनी या किसी के जीवन में ऐसा देखा है? (प्रतिक्रियाएँ लीजिए) जैसे डराना / धमकाना, एक शक्तिशाली व्यक्ति कमज़ोर व्यक्ति को चोट पहुँचाता है और तब कमज़ोर व्यक्ति शक्तिशाली व्यक्ति को चोट पहुँचाने के लिए रास्ते ढूँढ़ता है और यह गोल-गोल धूमता रहता है।

सुगमकर्ता अंतिम सारांश देता है: हमने जो कुछ भी सीखा उसका मतलब है कि हिंसा और अधिक हिंसा को जन्म देती है। अगली गतिविधि में हम एक तरीका देखेंगे जिसमें हम हिंसा के गोले को रोक सकते हैं। लेकिन इससे पूर्व कि हम आगे बढ़ें, इसे दूसरी बार हर किसी के साथ आगे वाले व्यक्ति के हाथों को लेकर, सभी हाथों को अपने-अपने सिरों से ऊँचे रखकर एक-एक करके "हम" कहते हुए करें।

अब, अपने दिमागों को शाँत करने के लिए एक छोटा साँस लेने वाला अभ्यास करें। हर कोई बैठ जाइये।

ग्राउन्डिंग अभ्यास: मैं क्या देख, सुन और स्पर्श कर सकता हूँ

जब चीज़ों के बारे में हमारी मज़बूत भावनाएँ होती हैं, तो हमारे लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि हम धरती से जुड़े हुए हैं। यह ग्राउन्डिंग अभ्यास वह करने में मदद करती है:

सुगमकर्ता कहें: उन चार चीज़ों के नाम बताओ जिन्हें आप देख सकते हों, चार उन चीज़ों के नाम जिन्हें सुन सकते हों, चार उन चीज़ों के नाम जिन्हें स्पर्श कर सकते हों। तीन चीज़ों के नाम जिन्हें आप देख सकते हों, तीन चीज़ों के नाम जिन्हें आप सुन सकते हों। तीन चीज़ों के नाम जिन्हें आप स्पर्श कर सकते हों। दो चीज़ों जिन्हें आप सुन सकते हों। दो चीज़ों जिन्हें आप स्पर्श कर सकते हों। उनको स्पर्श करो। अब आप दो चीज़ों के नाम बताओ जिसे आप देख सकते हों। एक चीज़ जिसे आप सुन सकते हों। एक चीज़ जिसे आप स्पर्श कर सकते हों। अंदर की ओर एक बड़ी साँस लो और धीरे-धीरे उसे बाहर निकालो। आप कैसा महसूस करते हों?

ध्यान दें: अगर ऐसी परिस्थितियां आती हैं जब प्रतिभागियों को मज़बूती से ऐसा लग रहा है परिस्थितियां उन पर हावी हो रही हैं या उन्हें विचलित कर रही हैं, तब इस अभ्यास का प्रयोग करें। अतिरिक्त साँस के अभ्यास हेतु परिशिष्ट 1 देखें।

गतिविधि 5 : हिंसा से निपटने हेतु वैकल्पिक प्रतिक्रियाएँ

उद्देश्य

प्रतिभागियों को हिंसा से निपटने हेतु रचनात्मक प्रतिक्रियाएँ सिखाने के लिए



20
मिनट

चर्चा (20 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: उन लोगों के बारे में सोचो जिनको आप जानते हो जिन्होंने हिंसा का सामना करने में हिम्मत और प्रतिरोध दिखाया: (क और ख प्रश्नों के लिए प्रतिक्रियाएँ लें)

- क. उन्होंने क्या किया?
- ख. उन्होंने किन संसाधनों का प्रयोग किया? (दोनों अंतरिक और बाह्य संसाधनों के बारे में पूँछिये। उदाहरण के लिए, आंतरिक संसाधन: धैर्य, खुश-मिजाज़। बाहरी संसाधन: पारिवारिक सहयोग, समुदाय के विशिष्ट लोग)

हिंसा को रोकने के लिए हमें से हर कोई क्या कर सकता है? (क्या बच्चों ने जवाब दिये) (उदाहरणार्थः अपने माँ-बाप को बताइये हमें कैसा महसूस होता है जब वो हमें चोट पहुँचाते हैं; दुर्व्ववहार एवं अनैतिक व्यापार से बचने में सहायता करने के लिए स्कूल-सहायता-समूह को गठित कीजिए; प्रार्थना कीजिए)

सुगमकर्ता कहें: आपको कौनसा सुझाव सबसे अच्छा लगा? (प्रतिक्रियाएँ लीजिए)

गतिविधि 6 : डर को समझना

उद्देश्य

प्रतिभागियों के लिए ये सीखना कि कैसे डर हमें प्रभावित करता है और हम डर को शांत करने के लिए क्या कर सकते हैं।



25
मिनट

अंश 1: थोड़ा सा डर (10 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: थोड़ा सा डर असल में हमारी मदद कर सकता है। यह हमें खतरे का सामना करने के लिए तैयार करता है।

कल्पना करें: बैठ जायें और अपनी-अपनी आँखों को बंद कर लें यह कल्पना करें कि आपको स्कूल या खेतों में देर तक काम करना पड़ा; आप गली में अकेले जा रहे हैं जबकि आप जानते हैं कि यह सुरक्षित स्थान नहीं है। आप कैसा महसूस करेंगे? आपके शरीर में क्या हो रहा है? यह ध्यान दें कि कैसे आपका दिल तेज़ धड़कने लगता है। आप शोरगुल को बिल्कुल स्पष्ट सुनते हैं। आप और सावधान हो जाते हैं। कल्पना कीजिए कि आप रोशनी के नीचे और वहाँ जहाँ आप सुरक्षित हो सकते हैं चलना शुरू कर देते हैं। यह थोड़ा सा डर आपको खतरनाक परिस्थितियों को टालने में मदद करता है, (हर कोई अपनी-अपनी आँखें खोल लें)



सुगमकर्ता कहें: क्या आपने देखा थोड़ा सा डर आपकी किस तरह मदद कर सकता है? (प्रतिक्रियाएं लें)

अंश 2: डर को निर्बल बनाना (15 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: लेकिन कुछ बड़े डर हैं जिनको दुर्बल बनाया जा सकता है। तब हमें 'लम्बी साँस' का प्रयोग करने की ज़रूरत है। जब आप बहुत डरे हुए हों तब आप 'लम्बी गहरी साँसें' दो बार लीजिए। लम्बी गहरी साँस के ज़रिये सारे डर बाहर निकाल दें। अपने पैरों को फर्श पर महसूस कीजिए अथवा देखें कैसे कुर्सी आपकी सहायता करती है। आप नाक के सहारे, पहले पेट को फुलाकर, तब अपनी पसलियों को और तब सीने के ज़रिये साँस लेंगे।

नाक के सहारे धीमे और गहरी साँस लीजिए (तीन गिनने तक) और अब अपने मुँह से बहुत धीमे साँस बाहर छोड़िये जैसे आप किसी तिनके से साँस ले रहे हैं या शांत तरीके से सीटी बजा रहे हैं (चार गिनने तक)। आप अपने डर को साँस के ज़रिये बाहर निकाल रहे हैं। आओ इसको दोबारा करें, अपने पैरों को फर्श पर महसूस कीजिए या अपने शरीर को कुर्सी पर, नाक के सहारे गहरी और धीमे साँस लीजिए (तीन गिनने तक) और धीमे-धीमे साँसों को अपने मुँह के ज़रिये बाहर छोड़िये (चार गिनने तक) धीमे-धीमे साँस को बाहर छोड़ने पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। हर कोई कैसा महसूस करता है?

सुगमकर्ता कहें: डर से आज़ादी की भी कविता है जो हमें बड़े डर से सामना करने में मदद कर सकती है।

सुगमकर्ता नीचे दी हुई कविता ज़ोर से एक बार पढ़ें तब हर कोई एकसाथ कहता है, हर पंक्ति को दो-दो बार दोहराते हैं। शब्दों को कहो और हर एक पंक्ति को साँस के ज़रिये अंदर ले जाओ और हाथों को चलाओ जैसे जैसे आप साँसों को बाहर छोड़ते हो।

डर से आज़ादी

डर, मैं कहता हूँ जाओ! (साँस खींचिये, शब्दों को कहिये, फिर अपने हाथों से डर को दूर धकेलते हुए तेज़ी से साँस बाहर छोड़िये)

चिंता, मैं कहता हूँ जाओ! (साँस खींचिये, शब्दों को कहिये, फिर अपने हाथों से डर को दूर धकेलते हुए तेज़ी से साँस बाहर छोड़िये)

शांति, मैं कहता हूँ आओ! (धीमे-धीमे साँस खींचिये, अपने-आपको गले लगाइये)

प्यार, मैं कहता हूँ आओ! (धीमे-धीमे साँस खींचिये, अपने-आपको गले लगाइये)

सुन्नाव: कार्यशाला के दौरान इस कविता को फ्लिप-चार्ट पर लिखा और कई बार दोहराया जा सकता है।

सुगमकर्ता कहें: अब आप कैसा महसूस करते हैं (प्रतिक्रियाएं लें)

समाप्ति में सुगमकर्ता कहें: थोड़ा सा डर अच्छा है क्यूँकि यह हमारी धड़कनों को बढ़ा देता है और हमें सावधान कर देता है। यह हमारी देखने और सुनने की शक्ति को बढ़ा देता है। हम कार्यवाही करने के लिए तैयार हो जाते हैं। लेकिन जब हम बड़े डर का सामना करते हैं तो हम निर्बल हो जाते हैं। तब हमें 'लम्बी गहरी साँसें' और 'डर से आज़ादी' वाली कविता को बार-बार दोहराने की ज़रूरत है।

विषयवस्तु 4. अपने-आपको सशक्त करना



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: हमारे जीवन में कड़वे और नकारात्मक अनुभवों के बावजूद भी हम कैसे शक्तिशाली और रचनात्मक विचारों को कायम रखते हैं। यह भाग हमें नियंत्रण और अपनी भावनात्मक जीवन के ऊपर ध्यान केन्द्रित करने और अपने डर को कम करने और बाधाएँ जो हमें रोकती हैं को दूर करने का हुनर देता है। हमें यह सुनिश्चित करना है कि नीचे दिये गये गुण हमारे जीवन का हिस्सा बन जाएँ:

- **संबंध जोड़ना:** दूसरे लोगों के साथ जुड़ाव को महसूस करना कि हम अकेले नहीं हैं।
- **आशान्वित होना** कि हमारे सबसे बुरे वक्त में भी चीज़ें बेहतर हो जायेंगी।
- **विश्वास करना** कि हम काम के लायक हैं; दूसरों की भी कदर करना।
- दूसरों के द्वारा प्रशंसा किया जाना।
- **उद्देश्य का होना:** यह महसूस करना कि हमारे जीवन में उद्देश्य है।
- **सुरक्षित महसूस करना:** सुरक्षा का भाव रखना।

गतिविधि 7 : चैनल बदलें!

उद्देश्य

प्रतिभागियों को यह जानने में मदद करना कि हमारी सोच हमारी भावनाओं को कैसे प्रभावित करती है। यदि हम अलग तरीके से सोच सकते हैं तो हम अलग महसूस करते हैं। और हम जैसे महसूस करते हैं वो हमारी हल ढूँढने की क्षमता को प्रभावित करती है।



40
मिनट

सुझाव: अगर आप ऐसे लोगों के साथ काम कर रहे हैं जो टी. वी. या रेडियो से परिचित नहीं हैं तो आप दूसरे चित्र 'कई पंखुड़ियों के साथ एक फूल' के साथ समझाने की कोशिश करें।

सुगमकर्ता कहें: धीरे-धीरे गहराई में सॉस लेने के द्वारा हमने डरे होने पर अपने-आपको शांत करने का एक तरीका सीख लिया। अब हम क्रोधित, दुःखी और डरे होने पर प्रभावी रूप से कैसे प्रतिक्रिया करें इसके लिए कुछ अतिरिक्त तरीके सीखेंगे। जब हमें कोई बुरा महसूस कराने की कोशिश करता है तो हम अपने-आपको अच्छा महसूस कराने के लिए क्या कर सकते हैं? (प्रतिक्रियाएँ लीजिए जैसे अपने-आपको दूसरों से जोड़ना, आशा का भाव रखना, कोई क्लब या खेल की टीम से संबंध रखना या प्रार्थना करना) ये सभी अच्छी चीज़ें हैं।

सुगमकर्ता पूछें:

- आपमें से कितने लोग महसूस करते हैं कि उनके दोस्त, माता-पिता और रिश्तेदार हैं जो आपकी बातें सुनते हैं जब आप डरे हैं और जब आप चिंतित हैं? अपने-अपने हाथ उठाओ।
- आपमें से कितने लोग एक समूह से जुड़े हुए हैं और आपकी उस समूह में प्रशंसा होती है? यह गिरिजाघर, मस्जिद, मंदिर, क्लब या कोई दूसरा समूह। अपने-अपने हाथ उठाओ।
- आपमें से कितने लोग ऐसा कुछ करते हैं जैसे गाना, प्रार्थना, कविता लिखना, या टहलने जाना। अपने-अपने हाथ उठाओ।
- आपमें से कितने लोग ऐसी आशा करते हैं कि ज़िन्दगी एक न एक दिन बेहतर हो जायेगी। अपने-अपने हाथ उठाओ।

सुझाव: उन प्रतिभागियों के ऊपर ध्यान दें जो अपने हाथ नहीं उठाये हैं। आप उन्हें उनकी शक्तियाँ और उनके मूल्यवान होने के पहलुओं को खोजने में मदद कर सकते हैं। यदि बहुत कम प्रतिभागी आशान्वित हैं तो इसको स्वीकार कीजिए और समर्थन के लिए अपने चारों ओर लोगों तक पहुँचने के महत्व पर ज़ोर दीजिए।

सुगमकर्ता जारी रखें: अगर कोई हमें बुरा महसूस कराने की कोशिश करता है तो हमें वैसे महसूस नहीं करना है। हम अपनी भावनाओं को बदलना सीख सकते हैं। अगर हम अपनी सोच बदलते हैं तो हम अपनी भावनाओं को बदल सकते हैं। (प्रतिभागियों से उदाहरण लीजिए कि वो अपनी भावनाओं को कैसे बदल सकते हैं जब कोई उनको बुरा महसूस कराता है - तो आप यह उदाहरण दे सकते हैं अगर अभी तक इसका उल्लेख नहीं किया है - अगर हम सोचते हैं कि हम किसी योग्य नहीं तो हम दुःखी हो जायेंगे; अगर हम सोचते हैं कि हम बुद्धिमान और प्रतिभाशाली हैं तो हम अच्छा महसूस करेंगे)। और अगर हम अपनी भावनाओं को बदल दें, तो हम अपनी सोच को बदल सकते हैं (उदाहरण: अगर हम खुश महसूस करते हैं और जीवन का आनन्द ले रहे हैं तो हमें अच्छे विचार आते हैं)



- हम सभी रेडियो या टेलीविज़न की तरह हैं। क्या आप जानते हैं क्यों? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)
- हमारे पास बहुत सारे चैनल हैं। आपके पसंदीदा चैनल, रेडियो के स्टेशन या टेलीविज़न कौन-कौन से हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)
- कल्पना कीजिए कि आप रेडियो या टेलीविज़न हैं, आपके पास कौन से चैनल हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए और अगले हिस्से में कुछ और चैनल शामिल कर लीजिए)
- ये अच्छा है। बहुत सारे चैनल हैं जो हमारे पास हैं।

सुझाव: गतिविधि के समाप्ति तक सभी प्रतिभागी खड़े रहेंगे।

अब खड़े हो जाइये और मुझे ये चैनल दिखाइये:

- खुशी का चैनल (सब मुस्कुरायें)
- दुःखी चैनल (हर कोई दुःखी चेहरा बनाये)
- क्रोध चैनल (हर कोई गुस्से वाला चेहरा करे)
- खेलकूद चैनल (हर कोई अपनी पसन्द का खेल खेले)
- डर का चैनल (हर कोई डरा हुआ चेहरा करे)
- मज़े का चैनल (हर कोई मज़ा करे)
- नृत्य का चैनल (हर कोई नाचे)
- प्रेम का चैनल (हर कोई अपनी बाहों को चूमे)
- अब तक आपका पसंदीदा चैनल कौन सा है? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

ध्यान दें: अगर प्रतिभागियों को मार्गदर्शन चाहिए कि भावनाएं क्या हैं तो उनको कुछ खुश चेहरे, दुःखी चेहरे और संतोषपूर्ण चेहरा दिखाइये (जैसे अच्छा खाने के बाद का चेहरा)

सुगमकर्ता कहें: कल्पना करें कि आप एक कमरे में रेडियो या टेलीविज़न के साथ अकेले हैं और उस पर एक कार्यक्रम आ रहा है जिसे आप पसन्द नहीं करते। आप क्या करते हों? आप चैनल बदलते हो। अपने दिमाग् के अन्दर, अपनी सोच के अन्दर भी आप कुछ ऐसा ही कर सकते हो।

सुगमकर्ता कहें: हर बार जब हम चैनल बदलते हैं तो हमें अलग महसूस होता है! चलो अब वैसा ही करते हैं। **तुरंत चैनल बदलते हैं!** (चैनल बदलने के लिए सभी प्रतिभागी चहल-कदमी करते हैं, उदाहरण के लिए - एक तरफ बड़े कदम चलते हुए अपने कंधों को एक तरफ धुमाएँ) अब आप कौनसे चैनल पर हैं? (संक्षेप में प्रतिक्रियाएं लीजिए)

कुछ ऐसी चीज़ के बारे में सोचिये जिससे आपको खुशी होती है। अपने दिमाग् में इसको देखिये। अपने हाथों से इसको महसूस कीजिए। इसको सुनिए। हम क्या बदला हुआ सोचते हैं हम कैसा महसूस करते हैं। इसलिए तुरंत चैनल बदलिए! यह खुशी का चैनल है!

सुगमकर्ता कहें: इसलिए, जब क्रोध चैनल या डर चैनल चालू होता है, अपने-आप से कहें, 'मैं ऐसा महसूस करता हूँ। अब मैं क्रोधित हूँ। या अब मैं डरा हुआ हूँ। लेकिन क्या इसी भावना को अधिक देर तक रखना चाहता हूँ? क्या इससे मुझे कुछ लाभ मिलेगा?' अगर हम पूरी तरह से तैयार हैं कि यह भावना चली जाये, तो हम क्या करते हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

तुरंत चैनल बदलिए! (हर कोई चहल-कदमी करते हैं)।

सुझाव: अगर वो अपने-आपसे चैनल का चयन नहीं कर सकते, तब पूँछिये: क्या ये नृत्य चैनल है, प्रेम चैनल है, खुशी चैनल है? मुझे दिखाइये।



सुगमकर्ता कहें: चैनल को बदलने का दूसरा तरीका है। धीमे-धीमे तीन बार अन्दर और बाहर की ओर गहरी साँसें लीजिए, हर बार जब आप बाहर की तरफ साँस छोड़ते हैं तब 'हा' का स्वर कहें। चलो अब इसे करते हैं। (सुगमकर्ता 'हा' के स्वर के साथ साँसों को अन्दर और बाहर छोड़ते हुए दिखाता है) अब उस समय के बारे में सोचिये जब आपने अपने-आपको इतना शांत महसूस किया। हो सकता है अपने दोस्तों के साथ, टेलीविज़न देखने से या संगीत सुनने से। दोबारा, धीमे-धीमे अंदर की ओर साँस लीजिए और धीमे-धीमे जब बाहर की ओर साँस छोड़ते हुए 'हा' कहिए। शाँत चैनल में आपका स्वागत है (हर कोई अब बैठ सकता है)

चर्चा: गतिविधि के बाद सुगमकर्ता हर किसी की भावनाओं के बारे में छोटी चर्चा करें। तब सुगमकर्ता हर किसी से पूछें कि वे अपने-अपने जीवन में इस हुनर का कैसे प्रयोग करेंगे।

आगे चर्चा को केन्द्रित करने के लिए, सुगमकर्ता कहें: क्या आप ऐसा समय बता सकते हैं जब आप नाराज़ हुए हों और आपने निर्णय किया कि अरे छोड़ो, जाने दो और आपने चैनल बदल दिया? क्या आप मुझे ऐसे समय के बारे में बता सकते हैं जब आप डरा हुआ महसूस कर रहे थे और आपने निर्णय किया कि अरे छोड़ो, जाने दो और आपने चैनल बदल दिया?

यदि या तो सुगमकर्ता या कुछ प्रतिभागी के पास कोई ऐसी कहानी है जिससे उन्होंने अपनी भावनाओं को जाने दिया जो उनके ऊपर विनाशकारी प्रभाव डाल सकती थी, तो वे इसको बता सकते हैं।

एक उदाहरणः सारा की सौतेली माँ घर में हमेशा अपने बच्चों से भी ज़्यादा सारा से काम करवाया करती थी। इससे सारा बहुत दुःखी होती थी और वो हमेशा इसके ही बारे में सोचती थी।

एक दिन, सारा को एहसास हुआ कि उसे गाना पसन्द है। हो सकता है, उसने सोचा हो, 'जब मैं बड़ी होऊँगी तो गायक बन सकती हूँ' इसलिए सारा ने निर्णय किया कि अब वह अपने काम के साथ-साथ गाने का अभ्यास करेगी। वह कभी भी तेज़ नहीं गा सकी, लेकिन तब उसने उस गीत के बारे में सोचा जो उसे बहुत पसन्द था। कई बार उसने शांत करने वाली साँसों के अभ्यास को धीमे-धीमे किया था। सारा को अब भी घर के सारे काम करने पड़ते थे लेकिन वो अब बेहतर महसूस करती थी। वह सब समय नाराज़ नहीं होती थी। और इसी की वजह से स्कूल में वह ध्यान केन्द्रित कर पाती थी। उसने परिस्थितियों से प्रतिक्रिया करने का तरीका बदल दिया था हालांकि घर पर उसकी परिस्थिति अपी तक नहीं बदली थी।

सुगमकर्ता हर किसी को खड़े हो जाने के लिए कहें।

सारांश में सुगमकर्ता कहें: अक्सर हम अपनी परिस्थितियों को नहीं बदल सकते, लेकिन हम कैसे इससे प्रतिक्रिया करें ये बदल सकते हैं। हम चैनल बदल सकते हैं! (सुगमकर्ता हर किसी के साथ विशेष चहल-पहल करते हैं)



गतिविधि 8 : हमारे अन्दर सुरक्षित जगह

उद्देश्य

प्रतिभागियों को दिखाना कि जब हम ज़िन्दगी से पराजित होते हैं तो हमारे अन्दर हमेशा एक सुरक्षित स्थान होता है जिसके अन्दर हम जा सकते हैं



20
मिनट

सुगमकर्ता कहें: साँस लेने के द्वारा हम अपने-आपको शांत करने के कई तरीके सीख चुके हैं और जब हम गुस्से, दुःख डर की भावनाओं से थक चुके होते हैं तब हमने चैनल बदलना भी सीख लिया है। अब हम सीखेंगे कि हमारे अन्दर सुरक्षित जगह है जहाँ हम जा सकते हैं। एक जगह जहाँ हमें शांति और आराम मिल सकता है इससे फर्क नहीं पड़ता कि ज़िन्दगी कितनी कठिन है।



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: नीचे दी हुई कल्पना की कहानी पढ़ें। हर किसी से अपनी-अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें और अपनी बाहों को तिरछा कर लें अपने हाथों को विपरीत कंधों पर रख लें (बायां हाथ दाहिने कंधे पर और दाहिना हाथ बायें कंधे पर)। कहानी पढ़ते हुए हर किसी से कहें कि वे अपने दूसरे हाथ से बार-बार कंधे को थपथपायें। इसे तितली-आलिंगन कहते हैं क्योंकि आपके हाथ तितली के परों की तरह आपके कंधों को थपथपाते हैं और इसके साथ आप अपने-आपको एक बड़ा आलिंगन देते हैं (तितली आलिंगन के चित्र को **पेज 28** पर देखें)। इस पूरी गतिविधि के दौरान प्रतिभागियों को निर्देशित कीजिए कि वे अपने कंधों को लगातार थपथपाते रहें। इस तितली आलिंगन और थपथपाने का उद्देश्य दिमाग़ को तीव्रता से सुरक्षित गतिविधि के शब्दों को अनुभव करने देने से है। थपथपाना भावनाओं को बढ़ा देता है - यह अनुभव को और गहरा कर देता है। सुगमकर्ता को लागें को आरामदायक महसूस करने में मदद करने के लिए कोमल और धीमे अंदाज में पढ़ना चाहिए। रिंदेशों के बीच में पढ़ते-पढ़ते रुकिये। शब्दों को धीरे-धीरे नीचे आने दें।

सुगमकर्ता कहें: अपनी आँखें बंद कीजिए। तीन गहरी साँसें लीजिए, धीमी साँसें। अपने आप में आरामदायक महसूस कीजिए। अब आप एक सुरक्षित जगह के बारे में सोचिये। एक वास्तविक जगह जहाँ आप जा सकते हैं। ये आपके अन्दर या बाहर हो सकता है। अगर आप वास्तविक सुरक्षित जगह के बारे में नहीं सोच सकते तो एक स्थान की कल्पना कीजिए। यह वो स्थान है जहाँ आप बहुत अच्छा और बहुत आरामदायक महसूस करते हैं। अब आप इस सुरक्षित स्थान में खड़े हुए हैं।

- ✓ हवा को सूँधिये। आप क्या सूँध सकते हैं? ये धास हो सकती है या रसोई से खाना-पकाने की गंध या कुछ और।
- ✓ धरती को महसूस कीजिए या अपने पैरों के नीचे फर्श
- ✓ स्वरों को सुनिए - पेड़, चिडियाँ, आवाजें, सङ्क का शोर या दूसरे स्वर।
- ✓ हवा को चखिये - आपके मुँह में अच्छा स्वाद है।
- ✓ अपनी आँखों को बंद रखिये। अपने दिमाग़ में, इसे सुरक्षित देखिये, आरामदायक जगह। अपने आगे देखिये। हर ओर देखिये। आपको क्या दिखता है?

अपने दिमाग़ में, इस जगह का आनंद लें। महसूस कीजिए कि यह जगह कितनी शक्तिशाली है। किन्हीं भी भावनाओं को ध्यान दें जो आपके शरीर में हैं - क्या आप आराम महसूस करते हैं? अगर आपके शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द या तनाव है तो एक क्षण के लिए जब आप कुछ गहरी साँसें लेते हैं तो इस पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। हर साँस के साथ आप और बेहतर और आरामदायक महसूस करते हैं। यह आपकी सुरक्षित जगह है। आप वहाँ कभी भी जा सकते हैं आप चाहें तो आँखें बंद करें और तीन बार गहरी साँसें लें। हर एक साँस के साथ, आप ज्यादा से ज्यादा आरामदायक महसूस करेंगे। अब आप कितने आरामदायक, संतुष्ट और शांतिपूर्ण हैं। आप इसका आनंद लें। (एक या दो मिनट प्रतीक्षा कीजिए, हर किसी को आनंद लेने दीजिए)



सुगमकर्ता के मुख्य लेख: प्रतिभागियों को याद दिलायें कि जब कभी भी वे परेशान हों या अच्छा महसूस करना चाहते हों तब वे तितली- आलिंगन कर सकते हैं।

अब इस कमरे में वापस आने का समय है। मैं तीन तक गिनूँगा और आप अपनी आँखें खोलेंगे। एक - आप अपने शरीर में ताकत महसूस कर रहे हैं। दो - आप जहाँ चाहें वहाँ इस सुरक्षित जगह पर वापस चले जायेंगे। तीन - अपनी आँखें खोलें, जागते हुए महसूस करें, सावधान, तरोताज़ा हो जाएं।

चर्चा: अपने अन्दर एक जगह होने से कैसा महसूस होता है जो सुरक्षित और आरामदायक है?

सुझाव: बच्चों से उनकी सुरक्षित जगहों को बताने के लिए मत कहिये; ये निजी हैं।

गतिविधि 9 : चार वर्ग⁸

उद्देश्य	प्रतिभागियों को एक तकनीक को अनुभव करने में सक्षम बनाना जो कष्ट को कम करती है और जिसे आवश्यकता के अनुसार प्रयोग किया जा सकता है।	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> कलम, पेन्सिल्स या रंगीन पेंसिल / क्रियोन्स A4 (पुस्तक के आकार) का कागज़, प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक 	 60 मिनट

सुझाव: इस गतिविधि के लिए मार्कर्स का प्रयोग न करें क्योंकि ये कागज़ के दूसरी ओर निशान बना देते हैं जहाँ दूसरा चित्र बनाया जायेगा।

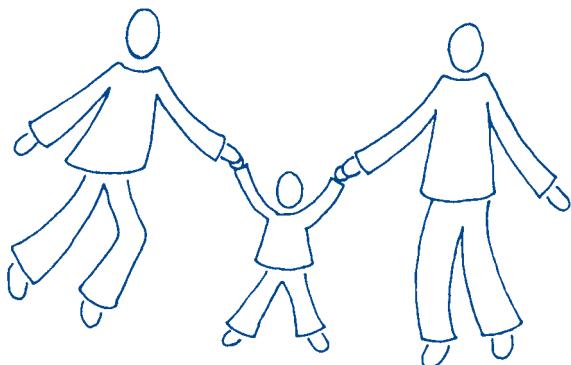


सुगमकर्ता ध्यान दें: हालांकि यह गतिविधि प्रतिभागियों में प्रबल भावनाओं को निकाल सकती है, इस अभ्यास के अंत में बहुत सारे बच्चे अच्छा महसूस करेंगे, अपने विचारों और भावनाओं से कम कष्ट महसूस करेंगे। सभी बच्चों से (कुर्सी, मेज, फर्श या दीवार पर) चित्र को देखते हुए ढोल बजाने के लिए कहें। यह इसलिए क्योंकि ढोल बजाने से हमारा दिमाग़ चीज़ों के बारे में जल्दी सोचता है और हमारा डर बहुत तेज़ी से कम हो जाता है।

प्रत्येक प्रतिभागी को एक-एक कलम / पेन्सिल और कागज़ का टुकड़ा दें। उनसे पूरे कागज़ पर उनका सुरक्षित स्थान बनाने के लिए कहें - या एक ऐसा प्रतीक / चिन्ह जो उन्हें सुरक्षित स्थान की याद दिलाता हो। इसे दोबारा बतायें कि उन्हें कागज़ को पूरा प्रयोग करना है, लेकिन केवल एक तरफ क्योंकि कागज़ का दूसरा भाग किसी और कार्य के लिए प्रयोग किया जायेगा।

सुगमकर्ता कहें: अपने सुरक्षित स्थान के बारे में सोचें। सम्पूर्ण कागज़ को भरते हुए अपने सुरक्षित स्थान का चित्र बनाएं। अपने चित्र की ओर देखिये और धीमे-धीमे ढोल बजाइये (धीमे-धीमे 20 बार ढोल बजायें) आप कैसा महसूस करते हैं?

एक ओर - एक सुरक्षित स्थान (यह एक उदाहरण है)



wwwAPERFECTWORLD.org की चित्र शालीनता

तब बच्चों को पेपर पलटने के लिए कहें। पेपर को चौथाई हिस्से में मोड़ने के लिए बताएं ताकि चार वर्ग हो सकें। प्रत्येक वर्ग को एक संख्या दीजिए - सबसे ऊपर संख्या 1 और 2, और तली / नीचे में 3 और 4 संख्या। अब उनसे कहिए कि पेज के इस तरफ कुछ डरावना सा बनायें, लेकिन दिशा-निर्देशों को ध्यान से सुनें और उनका अनुपालन करें।

सुगमकर्ता कहें: कल्पना करें अगर आप उसे कर सकें जो आपको डराता है और इतना छोटा बना दें कि उससे आपको कोई डर न लगे। यहीं वो है जो आप करना सीखेंगे।

1. सुगमकर्ता कहें: अब अपने-अपने पेज को पलटो और वर्ग के ऊपरी भाग जहाँ आपने संख्या 1 लिखा है वहाँ कोई डरावनी याद या वो चीज़ बनायें जो आपको डरावनी लगती है। अगर आप नहीं जानते तो नुकीले और तेज़ दांतों वाला एक

⁸ Adapted from Jarero I., Artigas, L., Hartung, J. (2006) 'EMDR integrative group treatment protocol: A post disaster trauma intervention for children and adults'. Traumatology, 12, 121-129

सर्प बनाओ। पूरे वर्ग के आकार का इसे बड़ा बनाएं। अपने चित्र की ओर देखो और धीमे-धीमे ढोल बजाओ। आपको कब रुकना है वो मैं बताऊँगा। (हर बार, वे धीमे-धीमे 20 बार ढोल बजाते हैं)

अब रुक जाओ। आपको कैसा लगता है? आप अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस करते हैं? चित्र की ओर देखो। फिर धीमे-धीमे ढोल बजाओ। अच्छा। (हर एक सवाल के लिए कुछ प्रतिक्रियाएं ही काफी हैं)

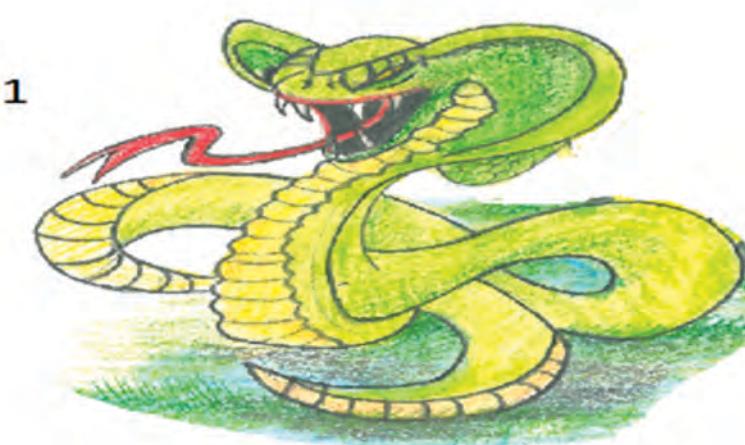
2. अब वर्ग संख्या 2 में, वही चित्र ऊपर से नीचे की ओर अपने अंगूठे के आकार का थोड़ा छोटा करके बनाओ। अब, चित्र की ओर देखो। धीमे-धीमे ढोल बजाओ, लगातार चित्र की ओर देखते रहो। अब रुक जाओ। अब आपका शरीर कैसा महसूस करता है? अच्छा। चलो फिर से ढोल बजाओ।

3. अब वर्ग संख्या 3 में, वो बनाइये जिससे आपको डर लगता है, छोटा, अपनी उंगली के नाखून के आकार का। चित्र की ओर देखें। धीमे-धीमे ढोल बजाओ। अब रुक जाओ। अब आपका शरीर कैसा महसूस करता है? ध्यान दें हर बार आप चित्र बनाते हैं आपको अच्छा और बहुत अच्छा महसूस होता है।

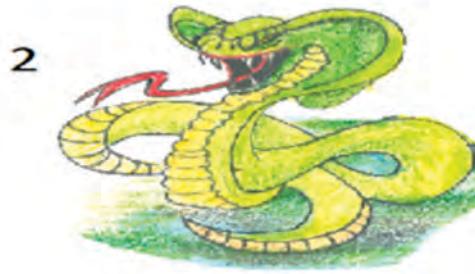
4. अब वर्ग संख्या 4 में, बिन्दु (.) के आकार का चित्र बनाएं और धीमे-धीमे ढोल बजाएं। रुक जाएं। एक गहरी साँस लें और इसे धीमे-धीमे बाहर निकालें। अब आपका शरीर कैसा महसूस करता है? क्या पहले से कुछ अलग?

5. अब वो पहले चित्र की तरफ जाइये जो आपने सुरक्षित जगह बनायी थी (आपने पेपर की दूसरी तरफ)। चित्र की ओर देखिये। धीमे-धीमे ढोल बजाइये और अपनी आँखों को बंद कीजिए। धीमे से एक अन्दर की ओर गहरी साँस लीजिए और धीमे-धीमे इसे छोड़िये। अपने चारों ओर की आवाजों को सुनिए। अपनी साँसों को सुनिए और कुर्सी के सहारे अपने शरीर को महसूस कीजिए। अपने दिमाग में सुरक्षित जगहों को देखिये। सुरक्षित जगह में चीज़ों को स्पर्श कीजिए। गहरी साँस लीजिए। फिर सुरक्षित जगह में चीज़ों को स्पर्श कीजिए। जब आप खत्म कर लें तो एक गहरी साँस लीजिए और छोड़िये। धीमे-धीमे अपनी आँखें खोलिए।

दूसरी ओर - कुछ डरावने चार क्रमावार चित्र (यह एक उदाहरण हैं)



1



2



3

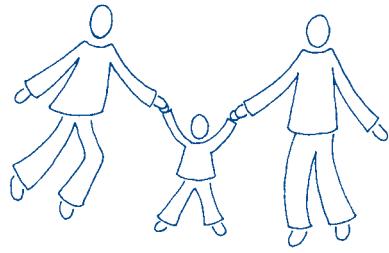


4



5

चर्चा: सुगमकर्ता बच्चों से पूछें कि पहले की अपेक्षा वो कैसा महसूस करते हैं जब उन्होंने शुरूआत की थी। सुगमकर्ता बच्चों को जो उन्हें डराता हो को नियंत्रित करने का आदेश दें। सुगमकर्ता बच्चों को बतायें कि वे अपने चार वर्ग के घर का सहारा ले सकते हैं। बच्चों को याद दिलायें कि जब कभी भी वे स्कूल में या घर पर दुःखी हों, गुस्सा हों या डरे हुए हों तो वे चार वर्ग के अभ्यास को कर सकते हैं और बेहतर महसूस कर सकते हैं।



गतिविधि 10 : पहाड़, जल, वायु, आग

उद्देश्य

प्रतिभागियों को प्रकृति के विभिन्न तत्वों का उदाहरण देते हुये अत्यंत भावनात्मक एवं कठिन परिस्थितियों में अपनी शक्ति का उपयोग करने में सक्षम बनाना।



60
मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: बहुत सारे धार्मिक और अध्यात्मिक अभ्यास हैं जो प्रकृति से जुड़ाव और उपचार हेतु लिये गये हैं। यह गतिविधि बच्चों को प्रकृति में विभिन्न तत्वों को प्रयोग करने और उनके अन्दर की शक्ति को और मज़बूत करने और विभिन्न परिस्थितियों से प्रतिक्रिया करने हेतु रणनीतियों को विकसित करने में मदद करती है। अंत में, यह सुनिश्चित कीजिए कि हर किसी ने कठोर और कोमल शक्ति के अन्तर को समझ लिया है।

अंश 1: चर्चा (10 मिनट)

ध्यान दें: प्रतिभागी प्रकृति के विभिन्न तत्वों के बारे में स्वयं ही कल्पना करेंगे। वे अपने शरीर को पहाड़, जल, आग और हवा की तरह चलायेंगे। जब उन्हें पहाड़ की तरह 'होने' के लिए पूछा जाये, उदाहरण के लिए, तो वे पहाड़ के जैसे अभिनय एवं महसूस करके दिखायें।

सुगमकर्ता कहें: जब हम कठिन परिस्थितियों में होते हैं, तो हल के रूप में वो होता है जो हमारे आस-पास होता है- यह पहाड़, जल, हवा और आग हो सकती है।

1. पहाड़ बन जाओ -पहाड़ की तरह डरे रहो। कोई भी आपको चोट नहीं पहुँचा सकता। आप बहुत शक्तिशाली हैं। पहाड़ की तरह चलो। क्या होता है आपके अन्दर जब आप पहाड़ बन जाते हो? (लोगों को अपने-अपने अनुभव साझा करने दो)
2. तब हम पानी बनें -कोमल एवं बहते हुए, किसी को भी अपने अन्दर समाते हुए। पानी की तरह कमरे के चारों ओर चलो। आप किसी भी बाधा से निकल सकते हो। तब आप शांत भी रह सकते हो। बहुत शांत बनो पानी के तालाब के जैसे जिस दिन जब हवा नहीं बहती। क्या होता है आपके अन्दर जब आप पानी बन जाते हो? (प्रतिक्रियाएँ लें)
3. तब हम हवा बनें - हल्की और तेज़। आप हमेशा बह रहे हो। कोई भी आपको रोक नहीं सकता। हवा की तरह बहो। हम हवा की तरह सोच सकते हैं, चलो अपने विचारों को बिना सीमा के किसी भी दिशा में जाने दो। (विकल्प: बाहर बैठ जाइये और पेड़ एवं बादलों की चहल-पहल को देखिये जिन्हें हवा धकेलती है) पहाड़ की अपेक्षा हवा होने में कैसा महसूस होता है? (प्रतिक्रियाएँ लें)
4. तब आग बनें - आप बहुत शक्तिशाली हैं। आप लगभग सभी का विनाश कर सकते हैं। आप शुद्ध ऊषा हैं। उस सूर्य के जैसे जो धरती पर आ गया हो। अपने-आपको जलती हुई दियासलाई की तरह देखो (विकल्प: दियासलाई जलाओ, तब एक मोमबत्ती जलाओ और प्रतिभागियों को इसका अवलोकन करने दो) अपने-आपको जलती हुई मोमबत्ती की तरह देखो। अपने आपको एक बड़ी आग की तरह देखो। यह आग रौशनी भी ला सकती है जिससे लोग देख सकते हैं। कैसा लगता है?
5. अब पहाड़ की ओर वापस आ जाओ। शक्तिशाली, मज़बूती से खड़ा हुआ, देखता हुआ।

सुगमकर्ता कहें: आपके अन्दर क्या होता है जब आप इनमें से एक बनते हैं -पहाड़, जल, हवा, आग? आपका सबसे पसंदीदा कौन सा है?



अंश 2: नाटक (40 मिनट)

सुगमकर्ता लोगों को चार समूहों में विभाजित करें। अपनी-अपनी पसन्द की परिस्थितियों को नाटकीय रूप में प्रयोग करने के लिए हर समूह को अलग-अलग तत्व या नीचे दिये गये सुझावों में से एक दिया जायेगा (पहाड़, जल, हवा, आग)। प्रतिभागियों को नाटक तैयार करने के लिए 10 मिनट और उसको प्रस्तुत करने के लिए 3 से 4 मिनट का समय दिया जायेगा। सुगमकर्ताओं को ध्यान देना है कि उनका नाटक छोटा हो।

- आपको स्कूल में डराया / धमकाया जा रहा है। (पहाड़)
- आपके अपने जीवन से कोई परिस्थिति। (पानी)
- आपके पिता घर पर शराब पीकर आते हैं और आप पर बहुत नाराज़ हैं। (हवा)
- कोई अजनबी आपके घर को तोड़ रहा है। (आग)



नाटकों के अंत में, सुगमकर्ता पूछें: हमने नाटकों को देखकर क्या सीखा?



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: पिछले नाटकों के उदाहरणों को प्रयोग करते हुए, सुगमकर्ता वर्णन करें कि जो आपको डराता है उससे हमेशा भागना नहीं है। अगर आपको जो डराता है उससे बातचीत करें, जैसा लोगों ने अपने-अपने नाटकों में दिखाया तो आप अपने डर से बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं।

अंश 3: कठोर शक्तियाँ और कोमल शक्तियाँ (10 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: कभी-कभी पानी बनना अच्छा है, दूसरे समय पहाड़, कभी आग या हवा। अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग कार्य ज़रूरी हैं। कभी-कभी हमें पूरी शक्ति के साथ प्रतिक्रिया करने की ज़रूरत है जो हममें हैं पहाड़ या आग की तरह। आग के जैसे या पहाड़ के जैसे होना एक कठोर शक्ति है। एक व्यक्ति कठोर शक्ति को प्रयोग करता है जब वह किसी अन्याय के विरुद्ध खड़ा होता है या वो उसका प्रतिरोध करता है जब उसके साथ कोई गलत करता है।

सुझाव (वैकल्पिक): सुगमकर्ता कठोर शक्ति के प्रदर्शन हेतु किसी को धक्का दें और वो अपनी शक्ति से उसका सामना करे। व्यक्ति को इतनी तेजी से धक्का न दें कि वो अपना संतुलन खो दे।

सुगमकर्ता जारी रखें: कभी-कभी हमें किसी के पास जाने की, दूसरा मार्ग लेने या परिस्थिति को टालने की ज़रूरत होती है। हम पानी के जैसे हैं जो चट्टान के चारों ओर बहता रहता है। हम भी उनके साथ चलें। हम स्वीकार करें लेकिन बहते रहें। पानी या हवा होना कोमल शक्ति है।

सुझाव (वैकल्पिक): सुगमकर्ता कोमल शक्ति के प्रदर्शन हेतु किसी व्यक्ति को उसके विरुद्ध धक्का दें। इस प्रदर्शन के लिए उन्हें अपनी आधी शक्ति का प्रयोग करना है बजाय इसके कि वो सामना करें, सुगमकर्ता रास्ते से हटें और व्यक्ति को हल्के से एक दिशा में खींचें। और वो व्यक्ति अंत में सुगमकर्ता के साथ चलने लगे।

सुगमकर्ता कहें: कठोर शक्तियों के इस्तेमाल के आपके जीवन में कौन-कौन से उदाहरण हैं? (उदाहरण: समान या उच्च शक्ति, शब्दोंया शारीरिक शक्ति का प्रयोग करके किसी की चुनौती को प्रतिक्रिया करना) कोमल शक्तियों के इस्तेमाल के आपके जीवन में कौन-कौन से उदाहरण हैं? (उदाहरण: किसी क्रोधित व्यक्ति से अच्छी तरह बोलना या समझौता करना)। दोनों कठोर और कोमल शक्तियाँ महत्वपूर्ण हैं परंतु यह परिस्थिति पर निर्भर करता है।



गतिविधि 11 : यह मेरा दोष नहीं है!

उद्देश्य	प्रतिभागियों को यह पहचानने में मदद करना कि हमेशा वो दोषी नहीं हैं और उन्हें आत्म-दोषी भावना से आजाद करना।	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • A4 कागज़ • टेप • मार्कर्स 	 40 मिनट

 **सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु:** जीवन की कठिन परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया करने के लिए हम अपनी सामर्थ्य बना सकते हैं लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है कि बच्चे उसके लिए अपने-आपको दोषी न ठहरायें जो उन्होंने किया ही न हो। क्योंकि समाज और परिवार में बच्चे सबसे कमज़ोर स्थिति में होते हैं, उन्हें दूसरों की ग़लतियों के लिए आसानी से दोषी ठहराया जा सकता है। बच्चे उन अपराध-बोधों को अनुभव करते हैं जो उन्होंने किया ही नहीं, वो उनके दिमाग में अपने-आपकी 'अच्छे इंसान की छवि' बिगाड़ देता है। (पेज 35 पर दिया हुआ चित्र देखें)

1. इस खेल में बच्चे यदि 'हाँ' उत्तर देते हैं तो वे कमरे के एक कोने में भागेंगे और कमरे के विपरीत / या सामने वाले कोने में यदि वो 'ना' का उत्तर देते हैं। प्रत्येक परिणाम के लिए, बच्चों को स्पष्ट रूप से देखने में मदद करना कि कब उन्हें दोषी ठहराना है और कब वे जिम्मेदार नहीं हैं, आप एक या दो बच्चों से पूँछेंगे कि उन्होंने 'हाँ' का उत्तर क्यों दिया या फिर 'ना' का उत्तर क्यों दिया।
2. सुगमकर्ता A4 आकार के कागज़ पर बड़ा-बड़ा 'हाँ, मेरा दोष है' लिखेंगे और कमरे के एक तरफ टेप से चिपका देंगे ताकि हर कोई इसे देख सके। दूसरे A4 आकार के कागज़ पर सुगमकर्ता 'नहीं, मेरा दोष नहीं है' लिखेंगे और कमरे की दूसरी दीवार में चिपका देंगे।
3. सुगमकर्ता आठ कथनों में से वर्गीकरण क से चार बिन्दु और वर्गीकरण ख से चार बिन्दु चुनें।
इसे और रोचक बनाने के लिए वर्गीकरण क और वर्गीकरण ख के कथनों को मिश्रित कर दें। अगर ज्यादा समय हो तो और कथनों को भी चुन लें। स्थानीय सन्दर्भ के मुताबिक दृश्य को बदला जा सकता है।

वर्गीकरण क: क्या ये आपका दोष है यदि...

यदि बच्चा गलती पर नहीं है तो ये विषयों के कुछ उदाहरण हैं।

- आपके चाचा ने अपने पैरों को खुद चोट पहुँचायी और आपके ऊपर चिल्लाते हैं?
- आपके पिता स्कूल रिपोर्ट घरलाने पर आपको पीटते हैं जो अच्छी बात नहीं है जबकि आपने अपने अनुसार बहुत अच्छा किया है?
- आपके देश में बाढ़ हुआ और आपको भागना पड़ा?
- आपके माता-पिता एक दूसरे पर चिल्लाते हैं?
- बाल-सैनिक के रूप में आप कुछ बुरी चीज़ें करने के बाद नागरिक सेना आपके घर आयी और आपको धमकी दी कि अगर आप उनके साथ नहीं जुड़े तो वे आपको मार देंगे?
- आपके पिता आपके स्कूल की फीस भरने के लिए चोरी करते हैं और गिरफ्तार कर लिए जाते हैं?
- आपके पिता पुलिस या सेना के द्वारा गिरफ्तार कर लिए जाते हैं?
- आपके घर या गाँव पर आक्रमण कर दिया जाता है?
- आपके माता-पिता एच.आई.वी या एड्स से मर जाते हैं?
- अंधेरे में जब आप पानी भर रही होती हैं तो आपका बलात्कार हो जाता है?

सुझाव: बातचीत के वातावरण में, जहाँ आप सबके सामने यौन मुद्रों पर बात नहीं कर सकते तो आप 'बलात्कार' शब्द के बजाय 'आक्रमण/हमला' शब्द का प्रयोग कर सकते हैं।

ध्यान दें: बलात्कार / हमला होना किसी व्यक्ति का दोष नहीं है। कोई नहीं चाहता कि उस पर हमला हो। सुगमकर्ता को यह ध्यान देने की आवश्यकता है कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चा क्या करता है या फिर कौन से कपड़े वो पहनता / पहनती है, कोई भी अपने ऊपर हमला नहीं चाहता है। इसमें बच्चे का कोई दोष कभी-नहीं होता।

वर्गीकरण खः क्या ये आपका दोष है यदि...

यदि बच्चा गलती पर है तो ये विषयों के कुछ उदाहरण हैं।

- आपको दुकान पर भेजा गया था और आपने पैसे खो दिये क्योंकि आप लापरवाह हो?
- आप घर पर आने वाले रिश्तेदारों को सम्मान नहीं देते क्यूँकि आप उन्हें पसन्द नहीं करते?
- समय रहते हुए भी आप अपना गृह कार्य नहीं करते?
- ये जानते हुए भी कि वो खतरनाक (जैसे, लड़ाई / झगड़े के कारण) क्षेत्र हैं फिर भी आप गये और आपने चोट लगा ली जबकि वहाँ जाने के लिए अनुमति नहीं दी गयी थी?
- आप अपने क्षेत्र में विवाद के कारण किसी का नाम लेते हैं और उनको चोट पहुँचाने की कोशिश करते हैं?
- आप किसी को बिना बताये और किसी सही कारण के देर तक बाहर रहते हैं?
- अपने दोस्तों के साथ फुटबॉल खेलने के लिए जाने से पहले आप अपने घर का काम नहीं करते हो?
- आप अपने दोस्तों के चक्कर में पड़ जाते हो जो आपको ड्रग्स या शराब से रुकरु कराते हैं और आप इन्हें लेना शुरू कर देते हो?

हर कथन के लिए सुगमकर्ता कहें: आपके उत्तर 'हाँ, यह मेरा दोष है' या 'नहीं यह मेरा दोष नहीं है' को सोचकर कमरे के एक या दूसरी तरफ भागें।

प्रत्येक समूह से एक या दो लोगों को चयनित कीजिए और उन्हें वर्णन करने के लिए कहें कि उन्होंने यह उत्तर क्यों चुना। उस समूह से शुरू कीजिए जिसमें कम लोग हैं। बच्चे अपनी स्थिति को बदल सकते हैं लेकिन दूसरे समूहों को राज़ी करने की कोशिश न करें।

सुगमकर्ता इस गतिविधि को यह पूँछ कर खत्म करें: यदि हम गलती पर हैं, तो हम इसको अच्छी तरह कैसे संभालेंगे? (एक या दो प्रतिक्रियाएँ लीजिए)। यदि हमें गलत तरीके से दोषी ठहराया जा रहा है, तो हम इसको कैसे संभालते हैं? (एक या दो प्रतिक्रियाएँ लीजिए)।

सुझाव: यहाँ पर एक स्फूर्तिदायक गतिविधि करें या ग्राउन्डिंग या साँस लेने वाले अभ्यास करा दें। (परिशिष्ट 1 देखें)। वैकल्पिक रूप से समूह से पूछिये कि वो कोई छोटा सा नाच या गाना जानते हैं जिसे सब कोई आसानी से कर सके।

गतिविधि 12 : समस्याओं को जाने दो

उद्देश्य	प्रतिभागियों को पढ़ाना कि कैसे वे उन अनुभवों को मुक्त करें जो उन्हें आगे बढ़ने से और ज़िन्दगी में तरकी करने से रोकते हैं।	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> एक बड़ा बोरा/बक्सा/टोकरी बोरा/बक्सा/टोकरी में रखने को छड़ी, पथर सा दूसरा भारी सामान 	 40 मिनट

सुगमकर्ता कहें: यह जानना महत्वपूर्ण है कि कब हमारी गलती है और कब गलती नहीं है क्योंकि यह हमारे कंधों पर ज़िन्दगी के बोझ को कम करता है। यह हमें अपने किये हुये कार्यों की ज़िम्मेदारी लेने में मदद करता है और हमने जो कार्य नहीं किया है उसके ज़िम्मेदारी को अस्वीकार करता है।

हर बार अक्सर, हमें अपने जीवन में समस्याओं को कम करने की आवश्यकता है जो हमारे अन्दर भरी हुई हैं। हो सकता है कि समस्याएँ न जायें लेकिन हम थोड़ा हल्का महसूस करेंगे और तब दुनिया को एक अलग अंदाज़ में देखने में सक्षम होंगे जो हमें बहुत सारे सवालों का जवाब देगा। हम यह महसूस करेंगे कि समस्याएँ हमारी नहीं हैं और हम उन्हें जाने दे सकते हैं। समस्याओं को कैसे हल करें इसके हमारे पास नये विचार हो सकते हैं क्यूंकि हम बहुत ही ज्यादा हल्का और बेहतर महसूस कर रहे हैं। नीचे दिये गये बिन्दुओं को हमें करना है।

अंश 1 : अपनी समस्याओं को बोरे में डालो (25 मिनट)

बच्चों को बाहर से अपनी हर एक समस्या के लिए के छड़ी और पथर लाने और लौटने को कहें।

सुझाव: सुगमकर्ता के पास बोरे में पहले से कुछ भारी चीज़ें होनी चाहिए। अगर प्रतिभागियों के लिए छड़ी और पथर उपलब्ध न हों तो उन्हें पहले से भी चुनकर रखा जा सकता है।

जब बच्चे लौट आयें तो सुगमकर्ता उन्हें याद दिलायें कि छड़ी और पथर उनके जीवन की समस्याओं को दर्शाते हैं। प्रत्येक बच्चे को एक एक करके छड़ी या पथरों को बोरे में डालने को कहें। जैसे वो इनको बोरे में डालते हैं वे इसको तेज़ आवाज़ में या अपने-आप में समस्या बोलें। सुगमकर्ता बोरे को उठाता है और टिप्पणी करता है कि बोरा कितना भारी है। कुछ बच्चे भी इसे उठाने की कोशिश कर सकते हैं।

सुगमकर्ता कहें: हमें समस्याओं से भरे इस बोरे का क्या करना चाहिए? क्या कार्यवाही करेंगे इसकी समूह से प्रतिक्रियाएँ और सहमति लीजिए।

समस्याओं से भरे भारी बोरे को अपने जीवन से हटाने के लिए सुगमकर्ता सभी से मदद करने के लिए कहें। कुछ लोग उस भारी बोरे को उठाते हैं और बाकी लोग उनके साथ-साथ बाहर एक निर्धारित स्थान तक जाते हैं।

सुझाव: अगर लोगों ने छड़ों/डंडों को एकत्रित किया है तो आग जलाकर बोरे के सामान को जला सकते हैं। अगर पथर हैं तो, गड्ढा खोदकर समस्याओं को उसमें दफन कर दीजिए। या कोई पेड़ खोजकर पेड़ के तने के चारों ओर चट्टान बना दें और “धरती माँ” को समस्याएँ सुनने दें, इस प्रकार समस्याएँ कम करें और हर किसी को समस्याओं से मुक्त होने के लिए शुभकामनाएँ दीजिए।

जब आप समस्याओं से भरे बोरे को बाहर ले जाते हैं तो समस्याओं से मुक्त होते हुए सभी से गोले में रहकर एक दूसरे का हाथ थामने के लिए कहें। यदि सम्भव हो तो कोई उपयुक्त गीत गायें या समस्याओं से मुक्ति पर या बोझ को कम करने के ऊपर कोई गीत बना लें।



अंश 2: अपनी समस्याओं को कम करना (20 मिनट)

कमरे में वापस आकर, सुगमकर्ता कहें: अगर अब भी कुछ समस्याएं बाकी रह गयी हैं, तो कल्पना कीजिए कि आपकी सारी समस्याएं आपसे अलग होकर गिर रही हैं जैसे पेड़ से पत्तियां झाड़ जाती हैं या सर्प अपनी खाल को निकाल कर फेंक देता है। फर्श पर अपनी समस्याओं को गिराने के लिए ऊपर और नीचे कूदो। और अब समय है कि आप अपनी समस्याओं को साफ कर दो।

सुगमकर्ता कहें: हममें से हर एक के लिए यहाँ झाड़ू है। अपनी समस्याओं को हिलाओ और उन्हें साफ कर दो! (सुगमकर्ता हर किसी को एक-एक काल्पनिक झाड़ू देता है और सब लोग साफ करना शुरू कर देते हैं। वे सब गाते हैं। यह सुनिश्चित कीजिए कि सब लोग अपनी-अपनी समस्याओं को साफ करके दरवाजे के बाहर फेंक दें)



सुझाव: किसी के जीवन को स्वच्छ बनाने हेतु चीज़ों को साफ करने के बारे में स्थानीय गीत के शब्दों को प्रयोग कीजिए। हर कोई एक साथ इन गीतों को गाता है जो उनके जीवन से समस्याओं को साफ कर देते हैं या अपना गीत स्वयं बनाओ।

चर्चा: जब हर कोई कमरे में वापस आ जाए और बैठ जाए। सुगमकर्ता हर किसी से पूँछें: आपके लिए यह गतिविधि कैसी थी? इससे आपको कैसा महसूस हुआ? आपका पसंदीदा हिस्सा कौन सा था?

सुगमकर्ता कहें: अब आपके पास अपनी झाड़ू है जब आपको इसकी ज़रूरत हो। सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि आप अपने जीवन से समस्याओं के बड़े बोझ को कम करते रहिये कि हम अपनी समस्याओं को इतना भारी न बनने दें कि वो हमें पंगु बना दें।

गतिविधि 13 : खजाने वाला पेड़

उद्देश्य

प्रतिभागियों को अपने अन्दर एक ऐसा स्थान बनाने के लिए कहें जो वो उनके बारे में अच्छा है उसे रख सकें और जिसे कोई न ले जा सके।



40
मिनट



सुगमकर्ता कहें: यह पिछली गतिविधि 'हमारे अन्दर सुरक्षित जगह' की विषयवस्तु का अगला चरण है। बच्चों एवं युवाओं को महत्वपूर्ण चुनौतियों एवं समस्याओं से सामना-करने-की-रणनीतियों के विभिन्न दृष्टिकोण की कल्पना कर इसे सिखाने हेतु अच्छा है। यह गतिविधि 'जीवन का वृक्ष' गतिविधि से महत्वपूर्ण रूप से जुड़ा हुआ है।

सुगमकर्ता कहें: हमने उन समस्याओं से छुटकारा पाना सीख लिया है जो हमें नीचे ले जाती हैं। जीवन की कठिन परिस्थितियों को प्रभावी ढंग से निपटने के लिए हमने प्रकृति के विभिन्न हिस्से के रूप में होना सीख लिया है यथा पहाड़, जल, वायु। अब हम सीखेंगे कि हम अपने-आपको कैसे बचायें जब कोई हमें चोट पहुँचाये। जब लोग आपसे संबंधित टिप्पणी करते हैं, आपके बारे में बुरी चीज़ें कहते हैं, और आपके अन्दर अच्छाई नहीं देख सकते तो महत्वपूर्ण है कि आप स्वयं देखें कि आपके अन्दर क्या अच्छा है।



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: इस कहानी को पूरे हाव-भाव के साथ धीमे-धीमे पढ़ें। इसको बहुत रोचक बनाएं और बच्चों को सुनने के लिए व्यस्त करें। इस कहानी को ऐसे सुनाएं जैसे आग के चारों ओर बैठकर या सोते समय कहानियों को सुनाते हैं। जैसे आप कहानी को पढ़ें वैसे ही बच्चे अपनी आँखों को बंद कर लें।

सुगमकर्ता कहें: मैं आपको एक कहानी सुनाने जा रहा हूँ। यह एक पेड़ की कहानी है जो बहुत पहले बढ़ना शुरू हुआ। इसको ख़ज़ाने वाला पेड़ कहते हैं। जब भी लोग इस पेड़ को कुल्हाड़ी से काटने आते तो कुल्हाड़ी टूट जाती। जब उन्होंने पेड़ को आरे से काटने की कोशिश की तो उसकी पत्तियां टूट गयीं। कोई भी उस ख़ज़ाने वाले पेड़ का विनाश नहीं कर पाया।

ख़ज़ाने वाला पेड़ बहुत बुद्धिमान है जैसे ये हमेशा रहा। अपनी धड़कनों को महसूस कीजिए। अपनी साँसों को महसूस कीजिए। ख़ज़ाने वाला पेड़ आपके अन्दर है। ये आपकी धड़कन और साँस से जीता है। ख़ज़ाने वाला पेड़ आपको बचाता है। उन अच्छी चीज़ों के बारे में सोचिये जो आपके दोस्तों ने आपके बारे में कहीं। उन सभी अच्छी चीज़ों के बारे में सोचिये जो वो लोगों ने आपके बारे में कहीं जो आपसे प्यार करते हैं और आपकी चिंता करते हैं। अपनी शक्तियों और उन अच्छे गुणों के बारे सोचिये जो आपमें हैं। अपने-आप उनका नाम दीजिए। अपने दिमाग में अच्छी चीज़ों को लिखिये जिन्हें आप हमेशा याद रखना चाहते हो।



अब खजाने वाला पेड़ आपको बुलाता है। जब आप यहाँ पहुँचते हो और देखते हो कि यह कितना लम्बा और शक्तिशाली है। आप वो निशान भी देख सकते हैं जो लोगों ने उसे काट डालने की कोशिश की थी। और आप खजानेवाला पेड़ के पास जाओ और उसकी छाल को छुओ। आप पेड़ की गरमाहट और ऊर्जा को महसूस कर सकते हो! और तब पेड़ खुल जाता है सिर्फ आपके लिए। ये सिर्फ आपको जानता है।

आप सभी तरीकों से पेड़ के केन्द्र में देख सकते हैं। आप पेड़ के सभी छल्लों को देख सकते हैं, अच्छे साल और मुश्किल साल। अच्छे साल में पेड़ के मोटे छल्ले होते हैं और मुश्किल साल में पेड़ के पतले छल्ले होते हैं, हर एक साल का एक अलग छल्ला होता है। पेड़ के केन्द्र (धोधड़ -पेड़ के दो प्रमुख तनों के बीच का खोखला भाग) में एक बक्सा है जो सौने और रत्नों से बना हुआ है। आप पास में पहुँचते हो और बक्सा को उठाते हो। यह सुन्दर है और यह रौशनी में चमक रहा है।

आप बक्सा को खोलते हो और इसके अन्दर अपने सभी अच्छे गुणों की सूची रख देते हो।

आपके सामर्थ्य, आपकी प्रतिभा, और आपकी सभी अच्छी चीज़ें- वे सभी बक्सा के अन्दर चली जाती हैं। ये आपकी हैं! अब आप सन्दूक को बंद कर दो, पेड़ के केन्द्र (धोधड़ -पेड़ के दो प्रमुख तनों के बीच का खोखला भाग) में वापस रख दो और पेड़ बंद हो जाता है।

और आपके दिमाग के अन्दर ख़ज़ाने वाला पेड़ आपसे बोलता है। यह कहता है 'मैं सिर्फ आपके लिए खुलूँगा। मैं सभी अच्छाइयाँ, आपकी सभी अच्छी चीज़ें सुरक्षित रखूँगा ताकि कोई कभी भी उन्हें आपसे दूर न ले जा सके। लोग आपके शरीर को चोट पहुँचा सकते हैं लेकिन वे आपकी आत्मा को चोट नहीं पहुँचा सकते। मैं आपकी सुरक्षा करता हूँ, अच्छाई जो आपकी है। जब कभी आप वापस आते हो और सुनहरा सन्दूक खोलते हो तो आप अच्छाई देखोगे जो आपके अन्दर है। आप बस अपने दिल के अन्दर महसूस कीजिए कि मैं वहाँ हूँ।'

आप अपने दिल पर हाथ रखिये और ख़ज़ाने वाले पेड़ को वहाँ बढ़ाते हुए महसूस कीजिए।

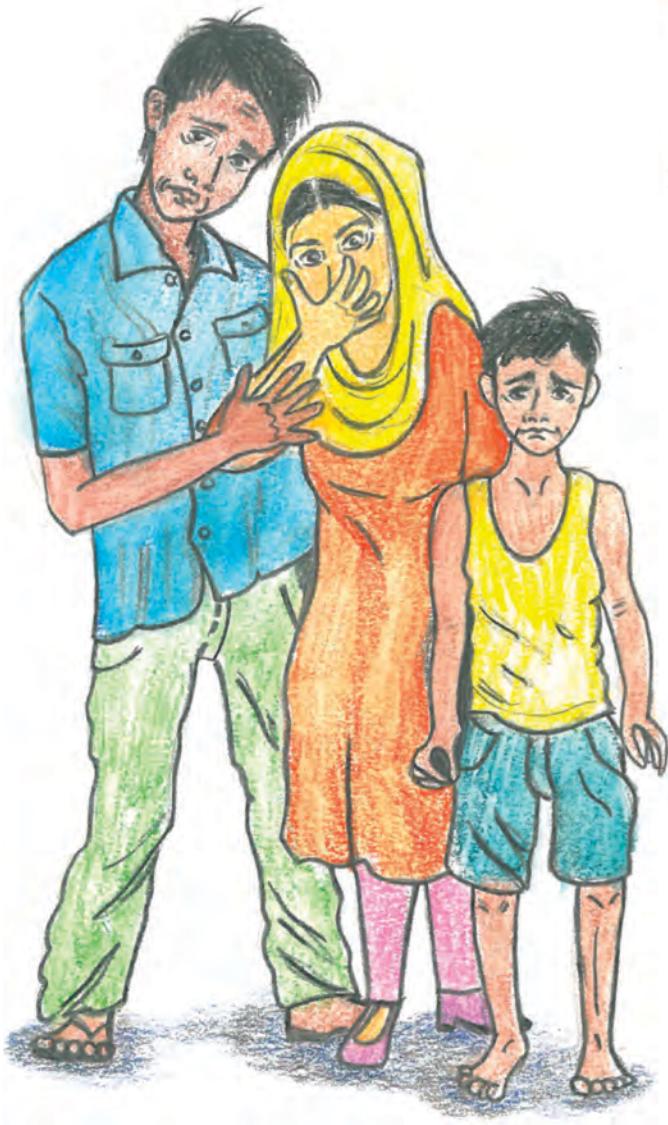
ध्यान दें: बच्चे अपने-अपने हाथ दिल पर रखें और कुछ समय तक वहीं पर रखे रहें, गरमाहट को महसूस करें।

चर्चा: **सुगमकर्ता कहें:** धीमे-धीमे अपनी आँखों को खोलिए और धीमी गहरी साँस अन्दर लीजिए और बाहर छोड़िये। अपने बारे में अच्छी चीज़ों के संरक्षक को पाकर आपको कैसा महसूस हो रहा है? (प्रतिक्रियाएँ लीजिए) अपने हाथों को वहाँ रखिये जहाँ खजाने वाले पेड़ है एक क्षण के लिए इसे महसूस कीजिए।

सुगमकर्ता कहें: खजाने वाले पेड़ में वो सभी खूबसूरत चीज़ें हैं जो आपको-आपके बारे में अच्छा महसूस कराती हैं। आपको उस व्यक्ति से अब लड़ने की कोई ज़रूरत नहीं है जो आपको चोट पहुँचाता है क्योंकि अब आप जानते हैं कि आपके अन्दर क्या है। आपकी अच्छाइयाँ सुरक्षित जगह पर छिपी हुई हैं और आपसे उन्हें कोई नहीं ले सकता।



सुझाव: यहाँ पर एक स्फूर्तिदायक गतिविधि करें या ग्राउन्डिंग या साँस लेने वाले अभ्यास करा दें। (परिशिष्ट 1 देखें)। वैकल्पिक रूप से समूह से पूछिये कि वो कोई छोटा सा नृत्य या गाना जानते हैं जिसे सब कोई आसानी से कर सके।



गतिविधि 14 : पुनरावृत्ति 2 - सर्पों को शांत करना

उद्देश्य	भाग 4 के मुख्य सीखों को सारांश में बताना: अपने-आपको सशक्त करना।		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> फूफकारते हुए सर्प का चित्र (पेज 13 देखें) बच्चों के दो समूह हैं (पेज 43 देखें)। एक समूह बहुत डरा हुआ दिखता है, दूसरा समूह शांत और सर्पों को देख रहा है। इस समूह में कुछ बच्चे मुरक्कुरा रहे हैं। 		20 मिनट

कुछ-एक प्रतिक्रियाओं के लिए समय देकर, सुगमकर्ता निम्नलिखित प्रश्नों को पूछें:

- इस चित्र में क्या हो रहा है?
- बच्चों के दो समूह हैं, वे कैसे अलग-अलग हैं?
- आपको क्या लगता है कि बच्चों का प्रत्येक समूह क्या सोच रहा है?
- सर्प क्या सोचते हैं जब वे शांत बच्चों के समूह को देखते हैं, बिना दुःखी हुए केवल देखते रहते हैं?
- आपको क्या लगता है कि बच्चे शांत रहने के लिए क्या करते हैं जबकि सर्प उन पर फूफकार रहा होता है?
- क्या हम इन सर्पों की तरह लोगों को जानते हैं? ये वो लोग होंगे जो हमें डराते हैं। वे हम पर फूफकारते हैं। वे हमें हमारे बारे में बुरा महसूस कराते हैं। वे हमें कमज़ोर महसूस कराते हैं।
- ये सर्पों के जैसे लोग हमारे साथ ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं? वे हमें क्यों डराना, धमकाना या भयभीत कराना चाहते हैं?



सुगमकर्ता पूछें: हमने इस गतिविधि से क्या सीखा? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)



विषयवस्तु 5. संबंध बनाना

सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दुः जब हम बुरे समय का सामना करते हैं तो हमारे पास दो विकल्प होते हैं:



- यदि उस माहौल और परिस्थितियों को नहीं बदल सकते जिनमें हम रह रहे हैं तो हम अपनी उन प्रतिक्रियाओं को बदल सकते हैं जो हो रहा है (इसकी चर्चा पिछले भाग में की गयी थी) या
- हम अपने माहौल को बदल सकते हैं (जिसकी चर्चा हम अभी करेंगे) और उसे हटा देंगे जो हमारे जीवन को दयनीय बनाता है।

इस भाग में हमारे बाहर क्या हो रहा है हम उसे बदलने के तरीकों को खोजने की कोशिश करेंगे ताकि बच्चों के लिए सुरक्षित जगह को स्थापित करने और युवाओं को बच्चों के मुद्दों पर वकालत करने हेतु उत्साहित किया जा सके।

यह भाग ज़ख्म भरने में समुदाय की शक्तियों को भी खोजता है। समुदाय इसे कई तरीके से कर सकता है:

- बच्चों के लिए सुरक्षित जगहों को स्थापित कीजिए- बच्चे तब तक अपने ज़ख्म नहीं भर सकते जब तक वे सुरक्षित महसूस नहीं करते।
- मददगार प्रदान करें-बच्चे तब तक अपने ज़ख्म नहीं भर सकते जब तक वे दूसरे बच्चे, युवा या उन्हें किसी दूसरे का सहयोग न मिल जाए जिनसे वो बात करते हों एवं उन पर विश्वास करते हों। जहाँ भी जब पुलिस या अधिकारी भी मदद नहीं कर सकते तो वहाँ समुदाय भी सहायक हो सकते हैं जो आवश्यक कार्यवाही कर सकते हैं।
- समुदाय के विशिष्ट व्यक्तियों से स्पष्ट संदेश और कारवाई प्राप्त करें, शोषण के प्रति संवेदनशील होने वाले बच्चों के नेतृत्व वाले परिवारों की सहायता करें, और लोगों को दुर्घटनाएँ और हिंसा को गलत कहने के लिए प्रोत्साहित कर कारवाई करें।

बच्चों के लिए अपने मुद्दों को संबोधित करने के लिए अपने मित्रों और वयस्कों से सहायता लेना महत्वपूर्ण है क्यूंकि बच्चों से हम यह आशा नहीं कर सकते कि वे अपने-आप अपनी परिस्थितियों को बदल सकते हैं।

गतिविधि 15 : पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो!

उद्देश्य

स्फूर्तिदायक गतिविधियाँ जिनसे मैल-मिलाप बढ़ता है।



15
मिनट

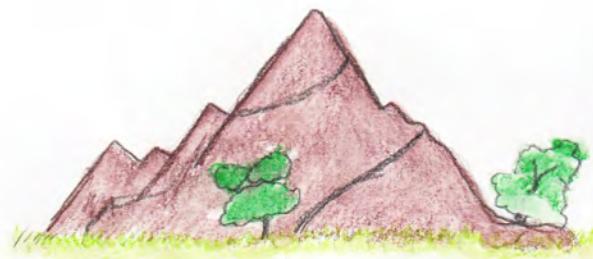
सुगमकर्ता कहें: मैं कई बार कहूँगा 'पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो!' और आप सब एक बड़े गोले में चारों ओर भागोगे। जब मैं रुक जाऊँ और कोई संख्या चिल्लाऊँ तो आप सभी को उस संख्या के समूह में शीघ्र चले जाना है। इसको और रोचक बनाने के लिए, मैं दो संख्या बोलूँगा और आपको उन लोगों की संख्या वाले समूह में जाना है जो मैंने व्यक्त किया है। उदाहरण के लिए, यदि मैं कहता हूँ कि 'दो-दो और तीन-तीन' तो आप लोग दो-दो लोगों के समूह में या तीन-तीन लोगों के समूह में जा सकते हैं। हर बार मैं दो संख्या बोलूँ तो आप उन समूहों में शीघ्र से शीघ्र चले जायेंगे। हर कोई तैयार हो जायेगा।

गतिविधि: सुगमकर्ता इस कहावत को तीन बार कहें पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो! भागते हुए हर कोई सुगमकर्ता के साथ-साथ इसको गाता है। सुगमकर्ता पहले चिल्लाता है 'दो-दो / तीन-तीन' तब सुगमकर्ता पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो! कहता है और 'चार-चार / पाँच-पाँच चिल्लाता है। सुगमकर्ता पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो! को दोबारा कहता है और 'छः-छः / सात-सात' चिल्लाता है। पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो! फिर कहने के बाद सुगमकर्ता बच्चों को दो संख्या पुकारने के लिए बुलाता है और समूह में सब कोई भागता है। अंत में सुगमकर्ता 'एक सौ' संख्या को पुकारता है और सभी लोग एक ही समूह में आ जाते हैं।

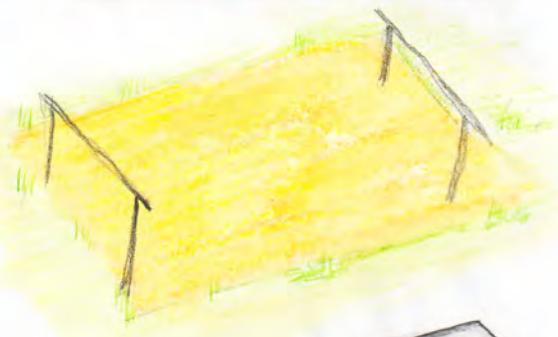
सुझाव: समूह से कोई भी बच्चा ना छूटे इसलिए दो संख्या का प्रयोग किया गया है।

हालांकि कभी-कभी हम सर्पसे अपने-आप लड़ सकते हैं (सर्प वो चीज़ हैं जिनसे हमें डर लगता है) हम अपने जीवन में डर और हिंसा से निपटने के लिए अक्सर दूसरों की मदद पर निर्भर रहते हैं। कार्यशाला के इस भाग में, हमारे समुदाय में सुरक्षित और खतरनाक स्थान कहाँ हैं, हमारे जीवन में चुनौतियों से लड़ने में जो लोग मदद करते हैं और समुदाय में हम और हमारे मददगार बदलाव लाने के लिए क्या कार्यवाही कर सकते हैं।

खतरनाक जगह



सुरक्षित जगह



गतिविधि 16 : सुरक्षित और खतरनाक जगह

उद्देश्य	प्रतिभागियों को सीखने के लिए कि समुदाय में वे कहाँ सुरक्षित हो सकते हैं और कहाँ खतरा है और कैसे वो अपने आपको दुर्घटनाक और हिंसा से बचा सकते हैं।
आवश्यक	• पिलप चार्ट या पोस्टर चार्ट
सामग्री	• कलम, रंगीन मार्कर्स् एवं रंगीन पेंसिल / क्रियोन्स



65
मिनट

सुगमकर्ता कहें: इस कार्यशाला में हमने सीखा कि अपने अन्दर सुरक्षित वातावरण कैसे बनायें और अब हम अपने बाहर जिस दुनिया में रहते हैं वहाँ सुरक्षित माहौल बनाना सीखेंगे।

अपने आपको सुरक्षित रखने का अर्थ जहाँ हम रहते हैं वहाँ के सुरक्षित और खतरनाक जगहों को जानने से है। जब हम इसे जान लेते हैं तब हम ऐसे लोगों को खोज सकते हैं जो पड़ोसियों से हमारे संबंध बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। बच्चे और युवा होने के नाते हम अपने ज्ञान और कौशल का योगदान दे सकते हैं और तब हम वयस्कों को उनके हिस्से का काम करने दें।

अंश 1: चित्र बनाना (35 मिनट)

- एक ही पड़ोस या आस-पास रहने वाले लोगों को विभाजित कर दीजिए - समूह में एक दूसरे के साथ 10 मिनट टहलें (प्रत्येक समूह में अधिकतम 04 लोग)
- प्रत्येक समूह को एक-एक बड़ा कागज का टुकड़ा दीजिए (पिलप चार्ट या पोस्टर चार्ट) और उन्हें उनके पड़ोस में सुरक्षित और खतरनाक स्थानों को बनाने को कहें। खतरनाक स्थानों पर X का चिन्ह या दुःखी 😢 चेहरे का चिन्ह लगायें। सुरक्षित स्थानों पर गोले () या मुस्काते हुए चेहरे का चिन्ह 😊 बनाएं
- जब सब लोग खत्म कर लें तो कला प्रदर्शनी बनाने के लिए हर कोई दीवारों पर अपने-अपने चित्रों को लटका दें। लोग चित्रों को देखें और अनुपालन करें कि कौन-कौन से सुरक्षित और खतरनाक स्थान हैं जिन्हें अधिकतर व्यक्त किया गया है। (पेज 47 पर उदाहरण के लिए दिये गये चित्र नमूना मात्र हैं)

अंश 2: चर्चा (30 मिनट)

नीचे दिये गये प्रश्नों के जवाब दीजिए:

- आपके समुदाय में कौन-कौन से सुरक्षित स्थान हैं? वो क्यों सुरक्षित हैं?
- आपके समुदाय में कौन-कौन से खतरनाक स्थान हैं?
- बच्चे इन खतरनाक स्थानों को सुरक्षित बनाने के लिए क्या कर सकते हैं?
- वयस्क इन खतरनाक स्थानों को सुरक्षित बनाने के लिए क्या कर सकते हैं?

सुझाव: खतरनाक स्थानों को सुरक्षित बनाने के लिए सुझाव: सुरक्षित रहने के लिए समूह में या वयस्क सहायकों के साथ हो जाइये; दूसरे, सुरक्षित स्थान से जाइये भले ही वो लम्बा क्यों न हो; स्थानीय सरकार से अंधेरे रास्तों पर रोशनदान लगाने के लिए कहिये; जो क्षेत्र रात में प्रयोग होते हैं जैसे पानी के कुएं उन पर अधिक सुरक्षाकर्मियों या वयस्क-सहायकों को पहरा लगाने का निवेदन करें। दूसरे विचार? विशेषकर यदि घर में खतरा हो तो उन लोगों से बात कीजिए जिन पर आप विश्वास करते हैं और उनसे पूछिये जिससे मदद की आपको ज़रूरत हो।

सुगमकर्ता कहें: खतरनाक स्थानों को सुरक्षित बनाने के लिए विश्वसनीय वयस्कों के साथ कार्य करने की आवश्यकता है जो हमारे घरों और समुदायों को सुरक्षित बना सकते हैं। अगली गतिविधि में, हम खोजेंगे हमारे जीवन की कठिन परिस्थितियों में वो सहायता करने वाले कौन हैं।

पूरा पेट द्वारा साँस लेने वाला अभ्यास

साँस लें! अपने दोनों हाथों को अपने नाभि के नीचे रखिये। जब आप अन्दर की ओर साँस लेते हैं तो महसूस कीजिए कि आपका पेट फैल रहा है और बड़ा हो रहा है। जब आप बाहर साँस छोड़ते हैं तो अपने पेट को दोबारा सपाट महसूस करें। जब आप साँस अन्दर की ओर लेते हैं तो अपने आपसे 'बड़ा पेट' कहें और 'छोटा पेट' कहें जब साँस बाहर छोड़ते हैं। अपने पैरों को ज़मीन पर रखें। अपने पेट में साँस को महसूस करें। आपको कैसा महसूस होता है? ध्यान दें: इस अभ्यास का उपयोग आवश्यकतानुसार किया जा सकता है। इसका उद्देश्य व्यक्ति को शांत, केंद्रित और ज़मीन से जुड़ा हुआ महसूस कराना है।

गतिविधि 17 : सहायता करने वाले खेल

उद्देश्य कठोर परिस्थितियों से निपटने में प्रतिभागियों के जीवन में विभिन्न सहायकों को पहचान करने में मदद करना।

- आवश्यक सामग्री**
- A4 आकार का कागज़
 - मार्कर्स
 - टेप



40 मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु : मददगार वो लोग हैं जब हम संकट या विपरीत परिस्थितियों का सामना कर रहे होते हैं तब उनके पास जाते हैं जैसे बड़ा भाई / बहन, माता-पिता, शिक्षक, समाज सेवक, नर्स, पड़ोसी, दादा-दादी इत्यादि।

इस गतिविधि में, बच्चों को सर्वप्रथम पहचानना चाहिए कि समुदाय में कौन-कौन आम तौर पर उनके मददगार हैं। हर एक प्रकार के सहायक का नाम एक कागज के टुकड़े पर लिख दें और कागज के सभी टुकड़ों को दीवार पर चिपका दें। तब सुगमकर्ता एक विशेष परिस्थिति प्रस्तुत करता है, तब बच्चे को जल्दी से व्यक्ति के नाम या शीर्षक के सामने पंक्ति में जाना चाहिए जिस व्यक्ति को वो अपनी सहायता के लिये चुनते हैं। एक छोटी सी चर्चा होनी चाहिए कि क्यों बच्चों ने उस परिस्थिति के लिए उसे चुना। इससे इस गतिविधि के मूल्यांकन का पता चलता है कि सुरक्षा के मुद्दे पर समुदाय में वो लोग कौन हैं जिनसे सबसे अधिक सम्पर्क किया गया। मददगार जिनकी सबसे लम्बी पंक्ति होगी उससे पता चलेगा कि उस मुद्दे के लिए कौन सबसे महत्वपूर्ण है। इन लोगों से बच्चों से संबंधित मुद्दों पर परामर्श करना चाहिए। आप इस गतिविधि के बदलावों को देखने के लिए कुछ महीने में दोहरा सकते हैं।

सुगमकर्ता कहें: सबसे महत्वपूर्ण लोग कौन हैं जो आपके जीवन में आपकी मदद करते हैं? समूह के रूप में अधिक से अधिक पांच मददगारों को चुनने का निर्णय कीजिए, सहायकों का वास्तविक नाम नहीं बल्कि वो हैं जैसे बड़ी बहन, शिक्षक इत्यादि।

सुझाव: अधिक से अधिक परिवार के दो सदस्यों को मददगार का नाम दीजिए ताकि अधिक समुदाय के लोग जैसे शिक्षक, नर्स और पड़ोसी भी सम्मिलित किये जा सकें।

सुगमकर्ता A4 आकार के कागज़ पर प्रत्येक मददगार की एक पर्ची बनाता है। इसके अलावा एक और पर्ची 'मैं नहीं जानता' का बनाया जायेगा। कुल मिलाकार छ: पर्ची से अधिक नहीं होने चाहिये (पांच मददगारों की ओर एक 'मैं नहीं जानता' की पर्ची) पर्चियों को दीवार में कुछ दूरी पर अलग-अलग चिपका दीजिए या कुर्सियों को एक पंक्ति में लगाकर कुर्सी के पीछे टेप से चिपका दीजिए।

सुगमकर्ता प्रत्येक परिदृश्य को एक समय में ज़ोर से पढ़ें:

कौन आपकी मदद कर सकता है यदि....

- एक दोस्त की माँ बीमार है और अब कार्य नहीं कर सकती?
- एक दोस्त को स्कूल छोड़ने के लिए मजबूर किया गया इसलिए कि उसका छोटा भाई स्कूल जा सके?
- एक दोस्त अपने अभिभावकों के ज़रिये यौन-उत्पीड़न का शिकार हुआ?
- एक दोस्त आपको बताता है कि वो अपने-आपको चोट पहुँचाना चाहते हैं?
- एक दोस्त अपने माँ-बाप को अक्सर चिल्लाते और मारते-फीटते देखता है?
- एक दोस्त को स्कूल में डराया-धमकाया जाता है?
- एक दोस्त ने बताया कि उसे एक बूढ़े आदमी से शादी करने के लिए भेजा जायेगा?
- एक दोस्त बाढ़ (या युद्ध) के बाद अपने परिवार से अलग कर दिया गया?
- एक दोस्त देखता है कि युद्ध के कारण उसके घर को बर्बाद कर दिया गया और हमेशा दुःखी है?
- एक दोस्त को सैनिकों या विद्रोहियों ने लड़ने के लिए भर्ती कर लिया है?

सुझाव: आप प्रतिभागियों से अतिरिक्त परिस्थितियों के लिए पूछ सकते हैं। आप ऊपर दी हुई परिस्थितियों, आपकी संस्कृति या जीवित वातावरण को युवा प्रतिभागियों के अनुकूल बना सकते हैं।

प्रत्येक परिदृश्य पढ़े जाने के बाद, प्रतिभागी उतनी तेज़ भागते हैं जितनी तेज़ वे भाग सकते हैं और उस सहायक के सामने पंक्ति बना लेते हैं जिसके समीप वो सहायता के लिए जायेंगे। बड़े समूह से पूछिये कि उन्होंने उस सहायक को क्यों चुना।

सुझाव: वैकल्पिक (बैक-अप) योजना का होना हमेशा अच्छा है। कुछ परिदृश्यों के लिए, सुगमकर्ता मददगार के सामने बड़े समूह से पूछें: क्या ये सहायक लाभदायक नहीं तो फिर आप कौन से सहायक के पास जायेंगे?

अगर 'मैं नहीं जानता' समूह थोड़ा बड़ा है तो उनसे पूछिये कि अगर दूसरा कोई सहायक हो जिसके पास वो जाना चाहें, उस व्यक्ति के लिए एक पर्ची बनाइये और तब परिदृश्य को दोबारा साझा कीजिए यह देखने के लिए कि कितने लोग उस व्यक्ति के पास जायेंगे।

प्रत्येक परिस्थिति के लिए, ध्यान दें कि कौन से मददगार की सबसे लम्बी पंक्ति है और साथ ही कितने लोग 'मैं नहीं जानता' व्यक्ति के सामने खड़े हुए हैं। वो लोग जो 'मैं नहीं जानता' व्यक्ति के सामने खड़े हुए हैं उन्हें मददगार व्यक्तियों को चिन्हित करने के लिए विशेष मदद की आवश्यकता होगी। सहायक जिसके सामने सबसे लम्बी पंक्ति होगी समुदाय में उस मुद्दे के लिए सबसे महत्वपूर्ण होगा। कार्यशाला के बाद सुनिश्चित करने हेतु आप जानकारी ले सकते हैं कि मददगारों के उस समूह का पूरी तरह से उपयोग किया जा रहा है।

चर्चा: (10 मिनट) **सुगमकर्ता पूछें:** (क) आपने इस गतिविधि से क्या सीखा? (ख) सहायकों को सूची में से चुनिए कि ऊपर दिये गये परिदृश्यों को हल करने हेतु वयस्क एवं बच्चे कैसे एक दूसरे के साथ काम करेंगे।

गतिविधि 18 : सर्प को चतुराई से मात देना

उद्देश्य	प्रतिभागी अपने जीवन में हुए दुर्ब्यवहार और हिंसा से अपने आपको बचाने के लिये रणनीतियां बनायेंगे।	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> फूंफकारते हुए सर्प का चित्र (पैज 13 देखें) 	 50 मिनट

अंश 1 : सर्प को चतुराई से बाहर निकालना (20 मिनट)

सुगमकर्ता कहें: अगर हमें अपने दोस्तों और मददगारों का साथ हो जो हमारा ख़याल रखते हैं तो हम बहुत सारी समस्याओं से जीत सकते हैं। अगर हम अकेले भी हैं, ये सर्प से ताकतवर होने की बात नहीं है, लेकिन यह सर्प से अधिक चतुर होने की बात है। मैं किसी के बारे में आपको एक कहानी सुनाना चाहता हूँ वो सर्प से इतना चतुर था कि सर्प भी उसका कुछ भी नहीं बिगड़ सका।

सर्प और खरगोश⁹

एक बार की बात है, एक खरगोश था और उसका पीछा एक क्रोधित सर्प कर रहा था। खरगोश ने सर्प से भागने की बहुत कोशिश की लेकिन कुछ कारगर न हो सका। खरगोश ने तब एक गहरे बिल में भाग जाने का निर्णय लिया। जैसे ही खरगोश उस बिल में गया वैसे ही सर्प ने खरगोश का एक पैर पकड़ लिया। खरगोश ने जल्दी से सोचा कि क्या करूँ और आश्चर्यजनक रूप से खरगोश ने हँसना शुरू कर दिया और कहा, 'सर्प चाचा, आपने मुझे नहीं बल्कि पेड़ की जड़ पकड़ ली है।' अपने गुस्से में, सर्प ने खरगोश का पैर जाने दिया। तब उसने दोबारा पकड़ा लेकिन इस बार उसने पेड़ की बड़ी जड़ पकड़ ली थी और खरगोश आज़ाद हो गया था। लेकिन खरगोश ने चिल्लाकर कहा, 'माफी चाहता हूँ, सर्प चाचा, मुझे जाने दो क्यूँकि अब आपने मुझे वास्तव में पकड़ लिया है!' यह सुनकर, सर्प ने जड़ को खींचना शुरू कर दिया यह सोचते हुए कि वह बिल से खरगोश का पैर खींच रहा है। इस दौरान, खरगोश बिना किसी नुकसान के सुरक्षित दूसरे बिल से भाग खड़ा हुआ।



इसी बीच सर्प जड़ को खींचता रहा जब तक कि वह टूट न गयी और सर्प ने महसूस किया कि खरगोश ने उसे मुकाबले से बाहर कर दिया। इस बात से बेख़बर कि खरगोश बच निकला है उसने बिल के मुँह पर खरगोश का इन्तज़ार करने का निर्णय किया। आखिरकार, सर्प इन्तज़ार कर-करके थक गया और चला गया। बुद्धिमानी जीत गयी।

चर्चा: आपने इस कहानी से क्या सीखा? क्या आपमें से किसी ने सर्प को चतुराई में मात दी है? (प्रतिक्रियाएं लीजिए) क्या आपने कभी दूसरी समस्याओं को मात दी है? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

अब तक हमने सर्प को चतुराई में मात देना सीख लिया है, चलो देखते हैं कि हम क्या कर सकते हैं सर्प जब हमसे कुछ ले जाने की कोशिश करता है।

अंश 2 : तुम हमें चोट नहीं पहुँचा सकते! (15 मिनट)



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: इस खेल में, बच्चे किसी बेशकीमती चीज़ की रखवाली कर रहे हैं। यह उनका दोस्त हो सकता है, उनका भविष्य, उनकी शिक्षा इत्यादि। हर बच्चे को निर्णय करने दो कि उनके लिए क्या हो सकता है। वे एक साथ गोले को बनाये रखने और सर्प की उपस्थिति के विरुद्ध ताकतवर बने रहने का तरीका खोज निकालते हैं जो लोगों और बल को दर्शाता है जिससे उसे जाने का डर है जो बच्चे संजोकर रखते हैं।

किसी दो स्वयं-सेवकों को सर्प बनने के लिए कहिये। तब दूसरे बच्चों से गोला बनाने के लिए कहिए, जिसमें वे हाथ थामकर बाहर की तरफ चेहरे किये हुए ताकि वे सर्प को देख सकें। उनका काम है कि वो सर्प को गोले के अन्दर बेशकीमती चीज़ को

ले जाने से रोकें। उन्हें मज़बूत गोला बनाना चाहिए और सर्प को दूर रखने के लिए गीत गुनगुनाते रहना चाहिए। ये बहुत महत्वपूर्ण है कि सर्पों को बताया जाय कि वे गोले को तोड़ने के लिए अपनी पूरी शक्ति का इस्तेमाल नहीं कर सकते।

सुगमकर्ता कहें: सर्प वो कोई भी हो सकता है जो हमें डराता है। (सुगमकर्ता सर्प के चित्र की ओर इशारा करता है) ये कोई रिश्तेदार हो सकता है, कोई सैनिक, ठेकेदार, दलाल, डराने वाला गुण्डा, भूकम्प या कुछ और। सर्प वो चीज़ें या लोग भी हो सकते हैं जो हमारी खुशियाँ छीन लेते हैं। ये हमारा विश्वास भी हो सकता है कि हम अच्छे नहीं हैं। ये कोई परिवार का सदस्य भी हो सकता है जो हमसे ईर्ष्या करता है। आपके जीवन में सर्प कौन हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

इस खेल में, हम सर्प से कुछ बचाने जा रहे हैं जो हमारे लिए कीमती है। अपने जीवन में कुछ ऐसी कीमती चीज़ के बारे में सोचो जिसे आप बचाना चाहते हो। (उदाहरणार्थ - आपकी अच्छी प्रतिष्ठा, आपका बचपन, वो प्यार जो कोई व्यक्ति आपके लिए रखता है, आपका भविष्य) आप हमें बता सकते हैं आप क्या बचाने जा रहे हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

चलो बाहर की तरफ मुँह करके एक गोला बनाते हैं। वो कीमती चीज़ें जिन्हें आप बचा रहे हो उन्हें गोले के केन्द्र में रख देते हैं। सर्प इसको ले जाने या चुराने की कोशिश करेगा। चलो अब हम गाने के लिए ऐसा गीत ढूँढते हैं जो हमें और मज़बूत बना दे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि सर्प कितनी कठोरता से कोशिश करता है लेकिन वे हमारे गोले को तोड़ नहीं सकते।

सुझाव: बच्चों को बतायें कि यह एक नाटक है सर्प को खतरनाक होने का बहाना करना चाहिए लेकिन वास्तव में किसी को चोट नहीं पहुँचानी चाहिए। हर किसी को सज्जन होना है (हकीकत में कोई धक्का नहीं देना है) और सुगमकर्ता नाटक को छोटा रखें ताकि दुर्घटनावश भी किसी को चोट न पहुँचे।

सुझाव: गुप्त रूप से दो बच्चों को बतायें कि अगर सर्प गोला तोड़कर अन्दर आ जाये तो वे गोले के केन्द्र में अदृश्य ख़ज़ाने को पकड़कर दूसरी दिशा में भाग जायें ताकि सर्प वहाँ तक न पहुँच सके। सुगमकर्ता को खेल का समाप्त करना चाहिए।

अंश 3: चर्चा (15 मिनट)

- सर्प को बाहर रखने का आपका अनुभव क्या था?
- सर्पों को कैसा महसूस हुआ जब वे आपमें से किसी को पकड़ नहीं पाया?
- सर्प बनने में कैसा महसूस हुआ? क्या ये अकेलेपन का एहसास था?
- हिंसक होने या भाग जाने के बजाय हम सर्प को कैसे वश में कर सकते हैं?

सुझाव: अंतिम प्रश्न के लिए, समूह से कहानियाँ लीजिए। उदाहरण के लिए, एक डराने/धमकाने वाले को अपना दोस्त बनाना अच्छा है बजाय इसके कि हम हर दिन अपने दिल में डर लेकर धूमें? समाधान -कई लोग डराने/धमकाने वाले से बात करने के लिए सहमत और एकजुट हो जाते हैं। वे डराने/धमकाने वाले को बताते हैं कि अगर उसने उनमें से किसी एक को परेशान किया तो वे, उदाहरण के लिए, उसके साथ नहीं खेलेंगे, शिक्षक से शिकायत कर देंगे इत्यादि। इसलिए उसके लिए अच्छा होगा कि वह उनके साथ अच्छा व्यवहार करे और आये और खेले।

सुगमकर्ता कहें: एकजुट हैं तो हम लोग मज़बूत हैं। जब हम गाते हैं, जब हम दूसरों की मदद लेते हैं, तो सर्प हमें कभी भी चोट नहीं पहुँचा सकता। जब तक हम एक समूह के रूप में एक साथ चतुराई से सामना करते हैं तो हम सर्प को वश में कर सकते हैं। जब हम ये चीजें करते हैं तो हमारे जीवन के डर हमें बड़ी और डरावनी नहीं लगती।

सुझाव: यहाँ पर एक स्पूर्तिदायक गतिविधि करें या ग्राउन्डिंग या साँस लेने वाले अभ्यास करा दें। (परिशिष्ट 1 देखें)। वैकल्पिक रूप से समूह से पूछिये कि वो कोई छोटा सा नृत्य या गाना जानते हैं जिसे सब कोई आसानी से कर सके।

विषयवस्तु 6. आगे बढ़ना

सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: यह भाग विचारों और तकनीकों को एक साथ लाता है जो प्रतिभागियों को नयी शक्ति और आशा का भाव प्रदान करने हेतु कार्यशाला में पढ़ायी गयीं थीं। जब हम बदलाव की प्रक्रिया में होते हैं, तब हम सोचते हैं कि हम क्या जाने देना चाहते हैं, हम क्या रखना चाहते हैं और अपने-आपको क्या सम्मान देना चाहते हैं और बेहतर भविष्य को सुनिश्चित करने के लिए हम क्या कर सकते हैं। ऐसा करने में, हम कैसे सोच, महसूस और व्यवहार कर सकते हैं इसके लिए हम सबको प्राथमिकताएं निर्धारित करनी पड़ती हैं। इस भाग के अंत में, हम हकीकत में सर्प के सामने गा सकते हैं। (सर्पों को शाँत कर सकते हैं)।

गतिविधि 19 : पहाड़ पर चढ़ने हेतु छोटे से कमद¹⁰

उद्देश्य	प्रतिभागियों को शक्तिहीनता की भावना से उबरने हेतु छोटे कदमों को ढूँढ़ने में मदद करना जो वो उठासकते हैं शक्तिहीनता की भावना जो उनके अन्दर हाती है जब वो हिंसा और दुर्व्यवहार का सामना करते हैं	
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none">फिलप चार्ट पेपर का बड़ा टुकड़ामार्कर्स	 50 मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु: यह गतिविधि आंतरिक या भावनात्मक समस्या-समाधान कौशल को बनाती है जो 'तुरंत चैनल बदलो' में सीखा गया है! इस गतिविधि में ध्यान इस बात पर है कि कैसे बड़ी-बड़ी समस्याओं को छोटे-छोटे भागों में तोड़ा जाय ताकि कदम दर कदम प्रगति की ओर बढ़ा जा सके। ध्यान दें कि यह गतिविधि समस्याओं के समाधान के बारे में नहीं है बल्कि सही दिशा में कदम उठाने के बारे में है।

अंश 1 : छोटे-छोटे कदम उठाना (15 मिनट)

सुगमकर्ता कागज के एक बड़े टुकड़े (फिलप चार्ट के आकार का) पर एक बड़ा पहाड़ बनाता है। पहाड़ पर जाने हेतु छोटे-छोटे कदम भी हैं।

सुगमकर्ता पहाड़ पर जाने के लिए छोटे-छोटे कदमों की ओर संकेत करता है और कहता है: कभी-कभी हम जिन समस्याओं का सामना करते हैं वो बहुत बड़ी दिखती हैं तो हमें महसूस होता है कि हम उन्हें हल करने हेतु उस ऊँचाई तक कभी नहीं पहुँचेंगे। लेकिन यदि हम उन छ: चरणों के बारे में सोच सकते हैं जो हमें लेने हैं तो हमें बेहतर महसूस होगा कि हमने कुछ किया। हम एक प्रयत्न में सभी समस्याओं को हल नहीं कर सकते लेकिन हमने उन तक पहुँचना शुरू कर दिया है। इसके बाद, पहाड़ पर चढ़ने हेतु छोटे-छोटे कदम लेना कार्य को आसान बना सकता है।

सुगमकर्ता कहें: हम खड़े पहाड़ की तल में हैं। देखिये यदि आप पहाड़ की अंतिम ऊँचाई को छू सकते हैं (यहाँ उदाहरण के लिये पहाड़ की ऊँचाई के लिये घर की छत को ऊँचाई का मापक पैमाना माना जा रहा है), ऊँचाई पर एक ही बार कूदकर पहुँचने की कोशिश कीजिए। क्या आपमें से कोई यह कर सकता है? अब, एक कुर्सी लीजिए और तब कोशिश कीजिए (यहाँ कुर्सी एक छोटे कदम को दर्शाता है)। हम अब छोटे-छोटे कदम लेकर अंतिम ऊँचाई के बहुत करीब हो जाते हैं।

हम अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए हर दिन छोटे-छोटे कदम उठाते हैं। पिछली रात जहाँ आप सोये थे वहाँ से यहाँ तक कैसे आये? (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

सुझाव: लोग जवाब देंगे कि वे कदमों से चल कर आये, गाड़ी से आये या उन्होंने बस पकड़ी। लेकिन इसे आप थोड़ा तोड़ दीजिए। सर्वप्रथम, वे अपने बिस्तर या सोने वाली चटाई से जाएं। तब उन्होंने धुले हुए कपड़े पहने, और कुछ खाया। तब वो एक कार्यशाला में जाने के लिए एक साथ इकट्ठा हुए। वो एक गली और हो सकता है दूसरी गली में गये। मुख्य बात ये है कि छोटी से छोटी चीज करने से हम प्रगति की ओर बढ़ते हैं और इससे रचनात्मक बदलाव आता है।



सुगमकर्ता कहें: अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए हम हमेशा छोटे-छोटे कदम उठा रहे हैं लेकिन जब डरे हुए होते हैं या क्रोधित होते हैं या दुःखी होते हैं तो हम भूल जाते हैं कि हमें हर दिन छोटे-छोटे कदम उठाने हैं।

ऐसी परिस्थितियों से हम बच नहीं सकते बदल नहीं सकते, हम क्या कर सकते हैं? (नीचे दी गयी हर एक परिस्थितियों के लिए प्रतिभागियों को अपने जीवन से कुछ उदाहरण देने दो):

- बेहतर महसूस करने के लिए हम अपने आपको कुछ बताने के लिए सक्षम हो सकते हैं (प्रतिभागियों से उदाहरण लीजिए)
- हम अपने-आपकी देखभाल सुनिश्चित कर सकते हैं (उदाहरण लीजिए)
- जो हो रहा है उसका प्रतिरोध करने के लिए हम छोटे-छोटे तरीके निकाल सकते हैं (उदाहरण लीजिए)



ये चरण पूरी परिस्थितियों को तो बदल नहीं सकते लेकिन ये पहाड़ की अंतिम ऊँचाई के करीब पहुँचने में हमारी मदद कर सकते हैं और हमें महसूस होता है कि हमारे पास अपने जीवन को सफल बनाने हेतु थोड़ी अधिक शक्ति है।

सुझाव: यह एक जवाब है जो सुगमकर्ता दे सकता है। मेरा परिवार शरणार्थी है। मेरे पिता घर पर शराब पीकर आते हैं और हर सप्ताह मुझे मारते हैं। मैं (क) अपने-आपको बता सकता हूँ कि कल मैं उस शिक्षक के पास जाऊँगा और बोलूँगा जो मेरी मदद कर सकते हैं। (ख) सुनिश्चित कर सकता हूँ मुझे अपनी देखभाल के लिए पर्याप्त भोजन मिल जाता है। (ग) परिवार के बड़ों को सम्मिलित करो। (घ) जो हो रहा है उसके प्रतिरोध के तरीके को खोजो या छिपाओ या (ड.) अगले दिन मैं पसंदीदा शिक्षक को बताऊँगा और सुझाव लूँगा कि क्या मैं शनिवार की रात को अपने पड़ोसी के यहां सो सकता हूँ।

(इनमें से कोई भी पहल पूर्ण रूपेण समस्या का हल नहीं करते लेकिन कुछ मदद तो ज़रूर करते हैं)

सुगमकर्ता कहें: अपने जीवन के किसी भी बड़ी और कठिन समस्या के बारे में सोचो जिसे बदलना मुश्किल है। वो कौनसी छोटी सी चीज़ है जो आप उस समस्या में अन्तर लाने के लिए कर सकते हो जिस समस्या को आप बदल नहीं सकते। (प्रतिक्रियाएं लीजिए)

सुगमकर्ता कहें:

- अगर आपके पास आटे या चावल का बोरा घर के बाहर है और बिना ठेला के सहयोग के उसे घर के अन्दर लाना है तो उसे कैसे ले जायेंगे? (प्रतिक्रियाएं लीजिए) (उत्तर: थोड़ा-थोड़ा करके)
- क्या आप ऐसी स्थानीय कहावतों को जानते हैं जो छोटे-छोटे कदम उठाने से बड़ी समस्याओं को हल करने के बारे में बात करती हैं? (प्रतिक्रियाएं लीजिए) (सुगमकर्ता नीचे दिये हुए कुछ उदाहरण दे सकते हैं)

उदाहरण:

- हज़ारों मील की यात्रा एक छोटे से कदम से शुरू होती है - "लाओ जू"
- आगे बढ़ने का रहस्य शुरूआत करना है - "मार्क ट्वैन"
- एक-एक लकड़ी से गट्ठर बनता है - "युगान्धन कहावत"
- हरेक बड़ी यात्री का शुरूआत छोटे कदम से होती है
- नाधा ता आधा
- रउवा लोग के कहल जा ला - बोले के लूर भईल त सारा दुःख दूर भईल

अंश 2 : नाटक (35 मिनट)

(10 मिनट तैयारी के लिए, 3 से 5 मिनट हर एक प्रस्तुतिकरण के लिए, 10 मिनट चर्चा के लिए)

सभी प्रतिभागियों को को तीन समूहों में बाँट दीजिए। यदि सम्भव हो तो लड़कों का समूह, लड़कियों का समूह और एक मिश्रित समूह बनाइये। प्रत्येक समूह 3.5 मिनट का एक छोटा नाटक करेगा जो यह प्रदर्शित करेगा कि अपने जीवन में हम कठिन समस्याओं को

छोटे-छोटे कदमों से कैसे हल करते हैं। प्रत्येक समूह से प्रदर्शन से पूर्व परिचय के लिए कहिये। इस पर ध्यान दें कि हर एक समूह कठिन समस्याओं के निराकरण में कौन-कौन से चरण होने चाहिए को स्पष्ट रूप से दिखाये। अगर समूह को अच्छा लगे तो वे गीत या कविता का भी प्रदर्शन कर सकते हैं।

सुझाव: रचनात्मक प्रक्रिया में मदद करने के लिए सुगमकर्ता समूह में चक्कर लगायें।

चर्चा: हमने क्या सीखा? क्या लड़कों और लड़कियों के समूह द्वारा लिये गये छोटे-छोटे कदमों में कोई अंतर था?

सुगमकर्ता कहें: छोटे-छोटे कदम बहुत शक्तिशाली होते हैं। हम छोटे-छोटे कदम उन परिस्थितियों में उठाते हैं जब हम उन्हें बदल नहीं सकते लेकिन वो कदम अक्सर परिस्थितियों को बदल देते हैं।

साँस व्यायाम अभ्यास

साँस लीजिए! अगर आप कभी ऐसामहसूस करते हैं जैसे आप नहीं जानते पहाड़ पर जाने के लिए पहला कदम कैसे लें तब साँस व्यायाम करने की कोशिश कीजिए। यह आपको सफूर्ति देगा। इस अभ्यास में आप पानी वाला मोटर पम्प के जैसे हैं। अपनी मुट्ठी को अपने कंधे के आगे रखिये, बाहें झुकी होने के साथ-साथ चेहरा बाहर की ओर। अन्दर की ओर साँस लीजिए, अपनी बाहों को सिर के ऊपर सीधे और मुट्ठी को हवा में। साँस बाहर छाड़ो, ‘हो!’ शब्द कहते हुए मुट्ठियों को कंधे की ऊँचाई तक वापस खींचें। इसे जल्दी-जल्दी तीन बार करें और आप स्फूर्तिदायक महसूस करेंगे। ध्यान दें: इस अभ्यास को आवश्यकतानुसार किया जा सकता है। इसका उद्देश्य प्रतिभागियों को मज़बूत और सचेत महसूस कराने में मदद करना है।

गतिविधि 20 : एक दूसरे को सम्मान देना

उद्देश्य	प्रतिभागियों को अपनी रचनात्मक छवि विकसित करने और उनके द्वारा दूसरों को दी गयी रचनात्मक टिप्पणियों का आनन्द लेते देखना।		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> A4 कागज़ कलम मास्किंग टेप या पिन्स अभ्यास पुस्तक या कठोर कार्डबोर्ड 		40 मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु : सभी अच्छी चीज़ों के दस्तावेज बनाकर जो कार्यशाला में लोग हमारे बारे में सोचते हैं यह अभ्यास ख़ज़ाने वाले पेढ़ से जोड़ देता है। यह तीन-अंश बदलाव की प्रक्रिया का हिस्सा भी है: उसको जाने दो जिसको हमें अधिक देर तक रखने की ज़रूरत नहीं, वो चीज़ें जिससे हम वर्तमान में अपने-आपको और दूसरों को सम्मान देते हैं और हम बेहतर भविष्य सुनिश्चित करने के लिए जो कर सकते हैं।

सुगमकर्ता कहें: पूर्व में हमने अपने-आपको और अपने जीवन को बदलने का अंश सीखा जिसमें शामिल था चीज़ों को जाने दो जिन्हें हम अधिक देर तक नहीं रखना चाहते, पुरानी समस्या, डर और गुस्सा जो हमें नीचे रखता है। अब हम उस चीज़ को देखेंगे जिससे हम अपने आपको सम्मान देना चाहते हैं। हमारे अपने बारे में क्या-क्या अच्छी चीज़ें हैं जिनकी हम प्रशंसा करना चाहते हैं और जिन्हें हम संजोना चाहते हैं?



इसलिए, पुरानी चीज़ों से छुटकारा पाने के लिए जिन्हें हम जाने देना चाहते हैं सबसे पहले चलो कई बार कूदें - पुराना गुस्सा, पुरानी समस्याएँ, पुरानी चिंताएँ। चलो इनको अपने-आपसे जाने दें। (हर कोई अपनी बाहें हिला-हिलाकर अपने से सब चीज़ें दूर करने के लिए कई बार कूदता है) अगर आपके पास अभी भी झाड़ू हैं तो तैयार हो जाइये। अगर आपके पास झाड़ू उपलब्ध नहीं हैं तो मैं आऊँगा और एक झाड़ू आपको उपलब्ध कराऊँगा। (सुगमकर्ता काल्पनिक झाड़ू देता है) चलो सब कुछ साफ करके कमरे के बाहर कर दें। (हर कोई साफ-सफाई का गाना गाता है जैसे-जैसे वो गंदगी को साफ करके दरवाज़े से बाहर निकालते हैं) अब हम तैयार हैं।

- हर एक बच्चे को A4 कागज़ का टुकड़ा दें और उनसे कागज़ के बिल्कुल बीचो-बीच नाम लिखने को कहें और अपने नाम के आस-पास गोला या चोकोर बनायें। हर एक बच्चा तब अपने-अपने कागज़ के टुकड़े को अपनी-अपनी पीठ पर किसी की मदद से मास्किंग टेप या सुरक्षा पिन से लगवायें।
- हर एक बच्चे को कलम या मार्कर दे दें और तब उनसे कहिए कि वे जाएं और हर एक व्यक्ति की पीठ पर लिखें कि वे उन्हें क्यों पसन्द करते हैं या उनकी प्रशंसा करते हैं। वे लिख सकते हैं या कोई प्रतीक भी बना सकते हैं। उन्हें ये याद दिलाइये कि वे केवल रचनात्मक चीज़ें ही लिख सकते हैं। **सुझाव:** उदाहरण के लिए, 'मुझे आपकी मुर्स्कान पसन्द है', 'आप बहुत दयालु हैं', 'आप बहुत अच्छे नृतक हो'।
- हर एक बच्चे को हर दूसरे बच्चे के कागज पर लिखने के लिए उत्साहित कीजिए। सुगमकर्ता इस अभ्यास में बच्चों के साथ जुड़ जायें। यह गतिविधि कैसी दिखेगी कृपया चित्र को देखें।

सुझाव: बच्चे कोई पतली किताब या कार्डबोर्ड का इस्तेमाल आसानी से लिखने के लिए कर सकते हैं। उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि मार्कर-कलम कागज़ के आर-पार न करे जिससे बच्चों के कपड़े खराब न हों।

अभ्यास के अंत में, बच्चों से उनकी पीठ पर लगे हुए कागज़ हटाने और अपने-आप पढ़ने को कहें।

चर्चा:

- आपकी पीठ पर लोगों के लिखना शुरू करने से पूर्व आपने कैसा महसूस किया?
- दूसरों के कागज़ पर लिखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपको कैसा महसूस हुआ जब आपने कागज़ को अपनी पीठ से हटाया और पढ़ा?
- आपकी प्रशंसा किये जाने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
- दूसरों की प्रशंसा करने और उनको अच्छा महसूस कराने पर कैसा लगा?

सुगमकर्ता कहें: याद रखें, कभी-कभी आप बुरी चीज़ें कर दें या लोग कहेंगे या आपके साथ बुरी चीज़ें करेंगे लेकिन ये शब्द हमेशा आपका हिस्सा रहेंगे।



गतिविधि 21 : संदेश¹¹

उद्देश्य	अपने जीवन में डर और हिंसा से उबरने के लिए व्यक्तिगत ध्यान से पूरी दुनिया के लोगों तक संसार के सभी बच्चों के साथ आशा और ज्ञान के संदेश हेतु हौसला और आशा फैलाना।
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • A4 आकार के कागज़ की पटिटयां • कलम और रंगीन पेंसिल / क्रियोन्स • प्रार्थना मार्ग के लिए तार / डोरी



60
मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु : हमने अतीत से चीजों को छोड़ने वर्तमान में दूसरों को सम्मानित करने और अन्य लोगों के साथ अपना ज्ञान साझा करने के महत्व के बारे में बात की है ताकि वे बेहतर भविष्य प्राप्त कर सकें। ‘देना’ और दूसरे बच्चों के साथ अपने ज्ञान को साझा करना ताकि उनको बेहतर भविष्य हो के महत्व के बारे में बात कर चुके हैं।

1. सुगमकर्ता एक दीवार से दूसरी दीवार में एक तार बांधें, जिसके ऊपर बच्चों के संदेशों को -झंडों के जैसे इस गतिविधि के अंत में लटकाये जायेंगे।
2. प्रतिभागियों को बताइये हर किसी को कागज़ का एक टुकड़ा दिया जायेगा जिस पर वे अपने गाँव, कस्बे, देश और विश्व में सभी बच्चों के लिए हिंसा को रोकने या सुधारने हेतु आशा का संदेश लिखेंगे या बनायेंगे। संदेश संक्षिप्त (कुछ वाक्यों) में होना चाहिये। प्रतिभागियों को इन संदेशों को दूसरों को आशा देने जैसा सजाने के लिए उत्साहित कीजिए।
3. प्रतिभागियों को अपने-अपने संदेश देने के लिए कुछ समय दीजिए। तब एक-एक करके, हर एक बच्चा संदेश को जोर से कहे और कमरे में लटकी तार पर टेप से चिपका देना चाहिए।

सुझाव: संदेशों के साथ तार को ‘प्रार्थना मार्ग’ के रूप में देखा जा सकता है जो जब हवा चलती है तो प्रार्थना और ज्ञान के संदेशों को पूरे विश्व में फैलाता है।

सुगमकर्ता कहें: जब हवा चलती है, ये आपके संदेशों को संसार तक ले जायेगी।

सुझाव: अगर हवा नहीं चल रही तो प्रतिभागियों को हवा को चलाने और संदेशों को संसार में भेजने के लिए अपने-अपने हाथों से झंडों को हिलाने के लिए कहिए।

सुझाव: आशा की ये प्रार्थना-मार्ग कार्यशाला के बाद किसी जगह पर लटकाकर कहीं लगाया जा सकता है जिससे भविष्य में बच्चे और दूसरे इनको देख सकते हैं।

¹¹ Adapted with the permission of Africa Community Publishing Development Trust, Hazare, Zimbabwe

गतिविधि 22 : आकलन

उद्देश्य	कार्यशाला के प्रभाव का मूल्यांकन करने हेतु फीडबैक लेने में सुगमकर्ता को सक्षम बनाना।		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> छायाप्रति किया हुआ मूल्यांकन प्रपत्र (परिशिष्ट 8 देखें) 		30 मिनट



सुगमकर्ता के मुख्य बिन्दु : यह एक लिखित मूल्यांकन है यदि बच्चे आसानी से इसे पढ़ने में असमर्थ हों तो इसे मौखिक रूप से सुगम बनाया जा सकता है। दिशा-निर्देशों के लिए परिशिष्ट 7 देखें। हर बच्चा अपना-अपना मूल्यांकन प्रपत्र (परिशिष्ट 8) भरे और पूर्ण हो जाने पर सुगमकर्ता को दे दें।

कार्यवाही के साथ इस कार्यशाला का अनुसरण करना बहुत ही महत्वपूर्ण है जो 'सर्पों को शाँत करना' 'से सीखे गये सबक और गतिविधियों का निर्माण करता है। ऐसा हो यह सुनिश्चित करने के लिए, प्रतिभागी कार्यवाही समिति का चयन कर सकते हैं। संदर्भ व्यक्ति समिति के साथ मुख्य मुद्दों जो कार्यशाला में उठे हैं और वो प्राथमिकताएँ जिस पर यह समुदाय के नेतृत्वकर्ताओं के साथ काम करना चाहती है को चिन्हित करने में काम करेंगे। अधिक जानकारी के लिए कार्यशाला के बाद परिशिष्ट 2 देखें।

सुझाव: यहाँ पर एक स्फूर्तिदायक गतिविधि करें या साँस लेने वाले अभ्यास करा दें। (परिशिष्ट 1 देखें)। वैकल्पिक रूप से समूह से पूँछिये कि वो कोई छोटा सा नाच या गाना जानते हैं जिसे सब कोई आसानी से कर सके।

गतिविधि 23 : 'सर्पों को शाँत करना' - एक उत्सव!¹²

उद्देश्य	हिंसा से उबरने या दूर करने में बच्चों और युवाओं में क्षमता एवं आत्मविश्वास बढ़ाना।		
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> फूंफकारते हुए सर्पों के चित्र और गाते हुए बच्चे (पेज 12 और 13 देखें) 		60 मिनट

- दीवार पर फूंफकारते हुए सर्प एवं गाते हुए बच्चों के चित्र लगायें।
- प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटिये (पिछली गतिविधियों से प्रतिभागियों को अलग-अलग समूहों में मिश्रित कीजिए)। प्रतिभागी चुन सकते हैं कि वे किस समूह में जाना चाहते हैं:
 - पहले समूह को (कोई बातचीत नहीं) 'सर्पों को शाँत करना' का उनके लिए क्या अर्थ है के बारे में नृत्य या मूक नाटक / झ्रामा करना है।
 - दूसरा समूह कविता लिखेगा या सुनायेगा या पिलप चार्ट पर कोई बड़ी कलाकृति बनायेगा (पूरे समूह के लिए एक) 'सर्पों को शाँत करना' का उनके लिए क्या अर्थ है।
 - तीसरा समूह 'सर्पों को शाँत करना' का उनके लिए क्या अर्थ है पर एक गीत बनायेगा।
- हिंसा से उबरने और सर्प के सामने गाना सम्भव है, को दिखाने हेतु प्रतिभागी नृत्य, गीत, नाटक, या कविता के समारोह को बनाते हैं। हर एक समूह को अपने जीवन में डर और हिंसा से उबर सकने का तरीका विकसित करना चाहिए।

यह मार्गदर्शिक ('सर्पों को शाँत करना') के समाप्त होने के बाद, हर कोई गोला बनाते हुये, एक दूसरे के हाथ पकड़कर एक साथ गीत गाते हैं, या एक दूसरे के साथ रहने वाले, शक्तिशाली बनने और अपने डर से मुकाबला करने में सक्षम होने का कोई उपयुक्त गीत गाते हैं।

अगर प्रमाण पत्र (वैकल्पिक) हैं तो इन्हें यहीं पर बांटा जा सकता है। सफलता का प्रमाण पत्र के लिए परिशिष्ट 10 देखें।

¹² Adapted from ACDPT, Singing to the Lions (2012)

परिशिष्ट 1

साँस वाला अभ्यास एवं ग्राउन्डिंग अभ्यास

ये अभ्यास कार्यशाला के दौरान या बाद में कभी भी प्रयोग किये जा सकते हैं। यह भी सुझाव दिया जाता है कि कम से कम एक साँस वाला अभ्यास हर एक दिन की शुरुआत और अंत में प्रयोग किये जायें।

साँस अभ्यास

साँस लीजिए! अगर आप कभी ऐसा महसूस करते हैं जैसे आप नहीं जानते पहाड़ पर जाने के लिए पहला कदम कैसे लें तब साँस लेने का अभ्यास करने की कोशिश कीजिए। यह आपको स्फूर्ति देगा। इस अभ्यास में आप पानी वाले मोटर पम्प जैसे हैं। अपनी मुट्ठी को अपने कंधे के आगे रखिये, बाहें झुकी होने के साथ-साथ चेहरा बाहर की ओर। अन्दर की ओर साँस लीजिए, अपनी बाहों को सिर के ऊपर सीधे और मुट्ठी को हवा में। साँस बाहर छोड़ो, 'हो!' शब्द कहते हुए मुट्ठियों को कंधे की ऊँचाई तक वापस खींचो। इसे जल्दी-जल्दी तीन बार करें और आप स्फूर्तिदायक महसूस करेंगे।

पेट फुलाकर साँस लेने वाला अभ्यास

साँस लें! अपने दोनों हाथों को अपने नाभि के नीचे रखिये। जब आप अन्दर की ओर साँस लेते हैं तो महसूस कीजिए कि आपका पेट फैल रहा है और बड़ा हो रहा है। जब आप बाहर साँस लेते हैं तो अपने पेट को दोबारा सपाट महसूस करें। जब आप साँस अन्दर की ओर लेते हैं तो अपने आपसे 'बड़ा पेट' कहें और 'छोटा पेट' कहें जब साँस बाहर लेते हैं। अपने पैरों को ज़मीन के फर्श पर महसूस करें। अपने पेट में साँस को महसूस कीजिए। आपको कैसा महसूस होता है? ध्यान दें: इस अभ्यास को जब आवश्यक हो तब करें। इसका उद्देश्य व्यक्ति को शांत, केन्द्रित और ज़मीन में जमा हुआ महसूस कराना है।

लंबी गहरी साँस वाला अभ्यास

साँस लीजिए! अन्दर की ओर गहरी साँस लीजिए (तीन गिनने तक) और अब धीमे-धीमे बाहर साँस छोड़िये जैसे आप पतले पाइप के ज़रिये या शांत रूप से सीटी बजाकर साँस छोड़ते हैं (चार गिनने तक)। चलो इसे दोबारा करें। अपने पैरों को ज़मीन के फर्श पर महसूस करो, अन्दर की ओर गहरी साँस लीजिए (तीन गिनने तक) और बाहर की ओर साँस लीजिए (चार गिनने तक) बाहर की ओर धीमे-धीमे साँस लेने पर ध्यान दीजिए। आप कैसा महसूस करते हैं?

जमीनी स्तर का अभ्यास: मैं क्या देख, सुन और स्पर्श कर सकता हूँ

जब चीज़ों के बारे में हमारी मज़बूत भावनाएँ होती हैं, हमारे लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि हम धरती से जुड़े हुए हैं। यह ग्राउन्डिंग अभ्यास वह करने में मदद करती है:

सुगमकर्ता कहें: उन चार चीज़ों के नाम बताओ जिन्हें आप देख सकते हो, चार उन चीज़ों के नाम जिन्हें सुन सकते हो, चार उन चीज़ों के नाम जिन्हें स्पर्श कर सकते हो। तीन चीज़ों के नाम जिन्हें आप देख सकते हो, तीन चीज़ों के नाम जिन्हें आप सुन सकते हो। तीन चीज़ों के नाम जिन्हें स्पर्श कर सकते हो। उनको स्पर्श करो। अब आप दो चीज़ों के नाम बताओ जिन्हें आप देख सकते हो। दो चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हो। दो चीज़ें जिन्हें आप स्पर्श कर सकते हो। उनको स्पर्श करो। अब एक चीज़ का नाम बताओ जिसे आप देख सकते हो। एक चीज़ जिसे आप सुन सकते हो। एक चीज़ जिसे आप स्पर्श कर सकते हो। स्पर्श करो। अंदर की ओर एक बड़ी साँस लो और धीरे-धीरे उसे बाहर निकालो। आप कैसा महसूस करते हैं?

परिशिष्ट 2

कार्यशाला के पहले और बाद में

पृष्ठभूमि

सर्पों को शान्त करना हमें शिक्षा देती है कि अपने जीवन में हिंसा से हम दो तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। पहला परिस्थिति बदलने की कोशिश करना। हालांकि हम पूर्ण सफलता नहीं पा सकते, लेकिन फिर भी चीज़े हैं जिन्हें हम रचनात्मक बदलाव लाने और समस्या को कम करने के लिए कर सकते हैं। हम मदद के लिए पहुँच सकते हैं, अपने दोस्तों और प्रियजनों के साथ अपने संबंधों को सशक्त करते हैं, समस्या निराकरण के कौशल को विकसित करते हैं और अपनी परिस्थितियों से निपटने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाते हैं।

दूसरी चीज़ जो हम कर सकते वो है नियंत्रण, जिस तरीके से हम इस डर से प्रतिक्रिया करते हैं ताकि ये हमें पराजित नहीं कर पाता है। हम सॉस लेने की तकनीक और शांत करने के अभ्यासों को अमल कर सकते हैं। अपनी प्रतिभा और हुनर का एहसास करके हम ये महसूस कर सकते हैं कि हम कौन हैं, और वो हम अपनी भूतकाल की कठिनाइयों से उबर चुके हैं और उसे हम दोबारा भी कर सकते हैं। सर्पों को शान्त करना कार्यशाला में प्रतिभागी अनुभव करके और उसके साथ-साथ मज़ा करके हुनर सीखते हैं।

कार्यशाला के पहले

कार्यशाला के पूर्व, दो अलग-अलग सत्र आयोजित किये जाने चाहिए:

- स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं के साथ (60-90 मिनट):** प्रायोजित संस्था - और अगर संभव हो, सुगमकर्ता स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं से मिलें (सरकारी, धार्मिक और समुदाय प्रतिनिधियों) और / या कार्यशाला के उद्देश्यों की चर्चा करने और उनके सहयोग को सूचीबद्ध करने हेतु स्थानीय बाल संरक्षण समिति के सदस्यों से मिलें। भाग 1 का प्रयोग करें, परिचय, बच्चे और युवा क्या सीखेंगे पर ध्यान केन्द्रित करना और कार्यशाला किसके लिए है। यदि उपयुक्त हो, एक छोटी 'नमूना गतिविधि' उदाहरणार्थ गतिविधि 8: हमारे अन्दर सुरक्षित स्थान - को प्रयोग किया जा सकता है कि सर्पों को शान्त करना कैसे काम करती है। सरकारी और समुदाय नेतृत्वकर्ताओं के गहराई से अभिमुखीकरण के लिए जिसमें ज्यादा प्रयोगात्मक अभ्यास शामिल हैं, पेज 13 के अनुपूरक में दिये गये अभिमुखीकरण सत्र को देखें।
- बच्चे और माता-पिता के साथ (60-90 मिनट):** ऐसी ही एक बैठक माता-पिता, अभिभावक और बच्चों के प्राथमिक देखभालकर्ताओं के साथ की जाती है जिन्हें कार्यशाला के लिए चयनित किया गया है। ऊपर देखिये और इस मार्गदर्शिका के भाग 1 को कार्यशाला के उद्देश्य बताने के लिए प्रयोग कीजिए। तब वयस्कों को उनके बच्चों की सहभागिता की अनुमति देने के लिए सहमति प्रपत्र पर हस्ताक्षर करने के लिए कहिये। बच्चों को उसी प्रपत्र पर अपनी सहमति के लिए हस्ताक्षर करना चाहिए (परिशिष्ट 5)। तब, जब तक वयस्कों को नमूना गतिविधि दिखायी जाए - जैसे गतिविधि 8: हमारे अन्दर सुरक्षित स्थान- तब तक बच्चे कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन प्रपत्र को पूर्ण कर लें (परिशिष्ट 8)

माता-पिता / अभिभावक और बच्चे जो कार्यशाला पूर्व सत्र में भाग नहीं ले पाते उन्हें भी कार्यशाला शुरू होने के पूर्व सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करना चाहिए। बच्चे जो कार्यशाला-पूर्व मूल्यांकन प्रपत्र पूर्ण नहीं कर पाते वो उसे पहले दिन प्रथम सत्र के 30 मिनट पहले कर सकते हैं। उनसे कहिये कि वे इस उद्देश्य के लिए थोड़ा पहले आयें।

महत्वपूर्ण: सर्पों को शान्त करना उन बच्चों के लिए बढ़िया काम करती है जो स्थापित संस्थानों के हिस्सा हैं जैसे स्कूल या चर्च या किसी क्लब या समूह से संबंधित हैं जैसे युवा समूह या बाल क्लब जो उन्हें अतिरिक्त सहायता और निरंतर सहयोग फॉलो-अप प्रदान कर सकते हैं।

कार्यशाला के बाद

कार्यशाला के बाद प्रतिभागियों (कार्यवाही समिति) की मदद से अतिरिक्त सत्रों की योजना बनायी जाती है:

- बाल या युवा प्रतिनिधि स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं और स्थानीय बाल संरक्षण समिति के सदस्यों से मिलें (60-90 मिनट): इस बैठक की सफलता सावधानी पूर्व नियोजन कार्यशाला में नामित बाल प्रतिनिधि और उनके वयस्क सलाहकार (शिक्षक, संदर्भ व्यक्ति, सुगमकर्ता, विश्वसनीय वयस्क) के बीच निर्भर करेगी। रुचि रखने वाले बाल प्रतिनिधियों की कोई भी संख्या स्वयं-सेवक हो सकते हैं।

वयस्क सलाहकारों को बाल / युवा प्रतिनिधियों के साथ बैठक से पूर्व निम्नलिखित चर्चा करने के लिए स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं से मिलना चाहिए:

- कौन से बाल / युवाओं के मुद्दों को उनके ध्यान में लाया गया है? उन्होंने इन मुद्दों पर क्या प्रतिक्रिया जतायी?
- बाल / युवाओं को कैसे सुना जा सकता है ताकि वो पराजित या भयभीत ना हों? उनके पास कौनसे विचार हैं?

मूलभूत दिशानिर्देश है कि वयस्क नेतृत्वकर्ता और बाल संरक्षण समिति के सदस्य (या इसी जैसा निगरानी समूह) को यह कल्पना करनी चाहिये कि बच्चे अपने जीवन पर विशेषज्ञ हैं। बच्चा या युवा होना क्या होता है वे किसी और से बेहतर जानते हैं इसलिए उनके विचारों और समाधानों का सम्मान करने की ज़रूरत है।

ये सुनिश्चित करें कि इस बैठक में युवाओं से अधिक बच्चे उपस्थित हों ताकि बच्चे अभिभूत न हों। अगर वयस्क हावी होते हैं तब मौजूद वयस्क सलाहकार को सुनिश्चित करने हेतु हस्तक्षेप करना चाहिए कि बच्चों की भी बात सुनी जाये।

इस बैठक में बच्चों के प्रतिनिधियों को उन मुद्दों पर स्पष्ट होने की ज़रूरत होगी जिन्हें वे संबोधित करने के इच्छुक हैं जो बच्चों की कार्यशाला के दौरान चर्चित किये गये थे। इस बैठक के दौरान, बच्चे मुद्दों और उनके बारे में क्या हो के बारे में बात करते हैं। वयस्क अपने विचारों को रखते हैं। एक कार्यवाही कार्यसूची बनायी जाती है जिसमें निर्णय होता है बदलाव लाने के लिए बच्चे क्या करेंगे और वयस्क क्या करेंगे। अगली बैठक के लिए समय सीमा और तिथि तय की जाती है।

- स्कूल समारोह दिवस के दौरान, दूसरे मंच पर, या एक विशेष बैठक में माता-पिता को बुलाकर **अभिभावक / माता-पिता या समुदाय के सामने कार्यशाला के बाद प्रस्तुतिकरण**। यह बच्चों और युवाओं के लिए जो उन्होंने सीखा है को साझा करने का एक अवसर है। गतिविधि 21 की गतिविधियों: गतिविधि 23 से संदेशों और नृत्य, कविता और गीतों: एक उत्सव का प्रयोग किया जा सकता है।
- बाल एवं युवा कलब (या कक्षा और चर्च पर चर्चा)। वर्तमान कलबों में या स्थापित संस्थानों जैसे चर्च, मस्जिद या स्कूल, विश्वसनीय वयस्क बच्चों और युवाओं को नीचे दिया हुआ करने का अवसर प्रदान कर सकते हैं:

- कार्यशाला के बाद सीख / सबकों को लागू करने के उनके अनुभवों के बारे में बात करें। उन्होंने विभिन्न गतिविधियों और उनसे सीखे सबकों को कैसे प्रयोग किया।
- उनके जीवन में वर्तमान चुनौतियों के बारे में बात करें और समूह सदस्यों से चुनौतियों से उबरने के लिए क्या करें पर विचारों को लें
- कार्यशाला की कुछ गतिविधियों को करें जो उनको आगे की चीजें सोचने में मदद करें।
- समस्याएं जो बच्चे संबोधित करना चाहते हैं की कार्य-योजना बनाइये (क्या किया जाना चाहिये / कैसे / किसके द्वारा / और कब)
- कार्य-योजना के क्रियान्वयन हेतु साथ काम कीजिये और उन कौशल और हुनर को लागू कीजिये जिन्हें बच्चों और युवाओं ने अपने जीवन में ढूँढ़ा है।
- यदि आवश्यक हो, तो सहायता के लिए दूसरे बहुहितभागियों तक पहुँचिये।
- अनुभवों को साझा करने के लिये निरंतर मिलिये, उनके प्रयासों को आगे बढ़ाइये और कौशल का अभ्यास कीजिये।

परिशिष्ट 3

हमने क्या सीखा

वैकल्पिक समीक्षा गतिविधि	
उद्देश्य	सीखे हुए सबक का सारांश। कार्यशाला के अंत के कई सप्ताह बाद लागू की जाने वाली यह उपयोगी समीक्षा गतिविधि है।
आवश्यक सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> फूँफकारते हुए सर्प चित्र कागजों का वर्ग कलम टेप



**40-60
मिनट**

- दो सर्पों के चित्र को दीवार पर टेप से लगा दीजिए। छोटे से कागज पर (हाथ की हथेली की लम्बाई और चौड़ाई के आकार का) हर एक बच्चा या तो चित्र बनायेगा या सर्प के सामने कैसे गायें, के बारे में एक चीज़ जो उन्होंने सीखी, को लिखेगा, जो उन्होंने अपने जीवन में डर और हिंसा से उबरने का एक तरीका सीखा। हर बच्चा अपने संदेश को ज़ोर से बोले और दीवार पर अपने संदेश को सर्प को धेरने (जो वश में करने हेतु) के लिए चिपका दें।
- हर कोई संदेश को पढ़ने के लिए आता है और दो सर्पों को धेर देता है।
- सुगमकर्ता प्रतिभागियों द्वारा सीखे गये संदेशों को सारांश रूप में बताता है।
- अंतिम सारांश के रूप में, सुगमकर्ता कहता है: बहुत सारी चीज़ें हैं जो हम अपने-आपको और सर्पों को बदलने के लिए कर सकते हैं इसलिए हमें ज़्यादा डरने की ज़रूरत नहीं है। देखिये कि कैसे इन सभी संदेशों के द्वारा सर्पों को वश में किया गया।

सुझाव: अंतिम सारांश से पहले, अगर समय बाकी है और प्रतिभागी अभी भी ध्यान लगाये हुए हैं तो सुगमकर्ता कार्यशाला की मुख्य विषयवस्तु को सारांश में बता सकते हैं और हर किसी को कुछ गतिविधि के नाम देने को कहें जो उस विषयवस्तु से प्रासंगिक हो।

- जानना कि हम कौन हैं (जीवन का पेड़)
- डर और हिंसा को समझना (हिंसा को समझना, डर को समझना)
- अपने-आपको सशक्त करना (तुरंत चैनल बदलो!, हमारे अन्दर सुरक्षित जगह, ख़ज़ाने वाला पेड़)
- संबंध बनाना (मददगार का खेल, पहाड़ पर सर्प! भागो, भागो, भागो! सर्प को चतुराई से हराना)
- आगे बढ़ना (छोटे कदम, एक दूसरे को सम्मान देना, संदेश)

अभी या बाद में कार्यशाला से पसंदीदा गतिविधियों को दोहराया जा सकता है। दूसरी गतिविधियों को ऑनलाइन नीचे दी गयी वेबसाइट पर पाया जा सकता है, उदाहरण के लिए http://capicitar.org/emergency_kits.html

अतिरिक्त गतिविधि के रूप में, नाटक, कविता और गीत का प्रयोग करके बाल अधिकार और ज़िम्मेदारियों पर ध्यान केन्द्रित कीजिये। बच्चों के सन्दर्भ में बहुत ही महत्वपूर्ण मुद्दों पर ज़ोर दीजिये और स्थानीय कानूनों को चिन्हित कीजिये जैसे जागरूकता फैलाना, बाल-दुर्व्यवहार अन्याय / भेदभाव, बाल-व्यापार को रोकना, (बाल-विवाह और बाल-श्रम भी), और स्कूल उपस्थिति, लैंगिक समानता और स्कूल-समावेशन को बढ़ावा देना।

परिशिष्ट 4

क्या करें अगर कोई बच्चा अपने साथ हुए दुर्व्यवहार आपको बताता है

अगर कोई बच्चा सुगमकर्ता या संदर्भ व्यक्ति को बताता है कि उसके साथ दुर्व्यवहार या शोषण किया जाता रहा है या हो रहा है, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि उसे तुरंत आप सहायता दें और वो सब करें जिससे बच्चे के गौरव और आत्म-सम्मान की सुरक्षा हो। शुरू करने को, इसका अर्थ निश्चित करना है कि आप बच्चे पर बिना विचलन के पूर्ण ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं। ध्यानपूर्वक सुनिये और बच्चे को पूर्ण रूप से अपनी कहानी बताने के लिए समय दीजिए जैसे वो तैयार महसूस करते हैं। बच्चे को बीच में रोकिये मत क्यूँकि हो सकता है वह इसे दोबारा न बताये। सुनने के लिए निश्चित हो जाइये, बहुत सारे सवालों के साथ उस पर दबाव मत बनाइये। बच्चे को याद दिलाइये कि जो कुछ उनके साथ हुआ इसमें उनका कोई दोष नहीं है। गोपनीयता के बारे में शामिल करके, ऐसे वादे भी मत कीजिए जिन्हें आप पूरा नहीं कर सकते।

आपका तत्काल प्रतिक्रिया का सार पांच संदेशों में प्रस्तुत किया जा सकता है जो संचार के लिए महत्वपूर्ण हैं। हालांकि इन कथनों को हूबहू इन्हीं शब्दों में कहने की ज़रूरत नहीं है, सुगमकर्ता के लिए अच्छा है कि वो इन्हें याद कर ले ताकि उन्हें यदि आवश्यकता पड़ती है तो याद किया जा सके।

1. मैं आप पर विश्वास करता हूँ।
 2. मुझे खुशी है कि आपने मुझे बताया।
 3. मुझे दुःख है कि ये सब आपके साथ हुआ।
 4. इसमें आपका कोई दोष नहीं है।
 5. क. मुझे किसी को बताने की ज़रूरत है जो आपकी मदद कर सके (परिवार का कोई सदस्य, चाचा, चाची, पुलिस) और
- ख. चलो एक दूसरे के साथ उस व्यक्ति या स्थान पर चलते हैं जहां कुछ मदद हो सके।

बाल दुर्व्यवहार का पर्दाफाश करने के लिए आपको भी अपने संदेह को सरकारी अधिकारी या किसी और को बताने (स्थानीय कानून के अनुसार) की ज़रूरत है जो मदद कर सकता है। ये बाल संरक्षण हेतु ज़िम्मेदार अधिकारी / व्यक्ति भी हो सकता है लेकिन ये ज़रूरी भी नहीं है। बच्चे को जानने दीजिए कि आप उसके लिए कार्यवाही कर रहे हैं। हो सकता है कि बच्चा नहीं चाहे कि आप सूचित करें, इसलिए आपको बच्चे को बताना पड़ेगा कि भविष्य में बच्चे को सुरक्षित करने में मदद करने के लिए ऐसा करना उसके लिए अच्छा है। बच्चे के साथ विकल्पों पर चर्चा कीजिए। वो कौन व्यक्ति है जिसको वो अपनी चर्चा में बुलाना पसन्द करेंगे? धैर्य रखिये और संवेदनशीलता के साथ सुनिये। बच्चे के प्रति आपकी सहानुभूति और फिक्र का भाव भविष्य में बच्चे को दुर्व्यवहार से उबरने में उसकी क्षमता को प्रभावित करेगा।

बच्चे के लिए आगे की निरंतर अनुश्रण के लिये यह सुनिश्चित करें कि मददगार कार्यवाही की जा रही है।

परिशिष्ट 5

सहमति पत्र का नमूना

सर्पों को शान्त करना: अपने जीवन में डर और हिंसा से उबरने की मार्गदर्शिका सी.आर.एस. के द्वारा बाल-मैत्री कार्यशाला है जो पूरे 3 दिन या 6 दिनों तक चलती है, और इसकी रचना बच्चों एवं युवाओं को उनके अपने जीवन में और उनके समुदायों में हिंसा का डर, दुर्व्यवहार और शोषण से उबरने हेतु उनकी क्षमता बढ़ाने के लिए की गयी है। कार्यशाला कुछ संवेदनशील मुद्दों को संबोधित करती है जिनकी बात करना बहुत मुश्किल होता है। सुगमकर्ता उपलब्ध हैं अगर बच्चे दुःखी/उदास होते हैं। कार्यशाला की सभी गतिविधियों में सहभागिता स्वैच्छिक है, और बच्चे और उनके माता-पिता या अभिभावक दोनों की अनुमति की आवश्यकता है।

ये समझने के लिए कि बच्चों के ऊपर 'सर्पों को शान्त करना' का क्या प्रभाव है और भविष्य में कार्यक्रम को बेहतर बनाने की योजना, सी.आर.एस. कार्यशाला के पूर्व और पश्चात सभी प्रतिभागियों से कुछ मूलभूत प्रश्नों को पूछना चाहता है (तुरंत बाद में और 3 महीने बाद)। नामों का प्रयोग नहीं किया जायेगा। कभी-कभी सी.आर.एस. कार्यशाला का फोटो चाहे, दोबारा याद दिलाया जाता है, यह स्वैच्छिक है और आपकी अनुमति हेतु निवेदन किया जायेगा।

मैं..... माता-पिता/अभिभावक के रूप में अपने बच्चे/बच्चों के लिए निम्नलिखित के लिए अनुमति देता हूँ:

- 'सर्पों को शाँत करना' कार्यशाला में भाग लेने
- गुमनाम रूप से प्रश्नों के उत्तर देने हेतु सी.आर.एस. की सहायता करने
- कार्यशाला के दौरान अपना फोटो लेने देने

बच्चे का नाम	उम्र	सहभागिता	सूचना संग्रह	फोटो	माता-पिता/अभिभावक के हस्ताक्षर या अंगूठे का निशान	तिथि
		हाँ ना		हाँ ना		
		हाँ ना		हाँ ना		
		हाँ ना		हाँ ना		

जैसे नीचे बच्चे का नाम दिया गया है, मैं समझता हूँ कि 'सर्पों को शाँत करना' 'कार्यशाला की सभी गतिविधियों में मेरी सहभागिता स्वैच्छिक है। मैंने अपनी अनुमति को व्यक्त कर दिया है:

- 'सर्पों को शाँत करना' कार्यशाला/सर्पों को शान्त करना में भाग लेने
- गुमनाम रूप से प्रश्नों के उत्तर देने हेतु सी.आर.एस. की सहायता करने
- कार्यशाला के दौरान अपना फोटो लेने देने

बच्चे का नाम	उम्र	सहभागिता	सूचना संग्रह	फोटो	बच्चे के हस्ताक्षर या अंगूठे का निशान	तिथि
		हाँ ना		हाँ ना		
		हाँ ना		हाँ ना		
		हाँ ना		हाँ ना		

सी.आर.एस. प्रतिनिधि का साक्ष्य:

नाम (पहला, अंतिम)

हस्ताक्षर

दिनांक

परिशिष्ट 6 उपस्थिति सूची का नमूना

देश का नाम	समुदाय	प्रायोजित करने वाली संस्था
कार्यशाला की समय सैमा	नाम एवं सम्पर्क विवरण सुगमकर्ता सं. 1	नाम एवं सम्पर्क विवरण सुगमकर्ता सं. 2

व्यवितगत सहभागिता: हर एक प्रतिभागी के लिए एक पंचित पूर्ण कीजिए। हर एक मार्गदर्शिकामें उपस्थिति को अंकित कीजिए जिसमें उसने हिस्सा लिया है। ये भी अंकित कीजिए अगर प्रतिभागी ने पूर्ण किया है।

मूल्यांकन प्रपत्रः

- पहला, कार्यशाला से पूर्व
- दूसरा, कार्यशाला के तुरंत बाद
- तीसरा, कार्यशाला के तीन महीने बाद

बच्चे का पूरा नाम	लिंग पुरुष / महिला	उम्र	मार्गदर्शिका		मार्गदर्शिका		मार्गदर्शिका		मार्गदर्शिका		मूल्यांकन प्रपत्र		
			1	2	3	4	5	6	1	2	3		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

यदि आवश्यक हो तो और पेजों को प्रिंट करें।
अंत में सार लिखें।

सारांश	कुल प्रतिभागी		कुल बच्चे उम्र 8-12	कुल बच्चे उम्र 13+	मार्गदर्शिका 2 में कुल बच्चे	मार्गदर्शिका 3 में कुल बच्चे	मार्गदर्शिका 4 में कुल बच्चे	मार्गदर्शिका 5 में कुल बच्चे	मार्गदर्शिका 6 में कुल बच्चे	कुल जिन्होंने मूल्यांकन प्रपत्र भरा है			
	पुरुष	महिला								1	2	3	

उम्र: पिछले जन्मदिन की उम्र लिखें।

परिशिष्ट 7

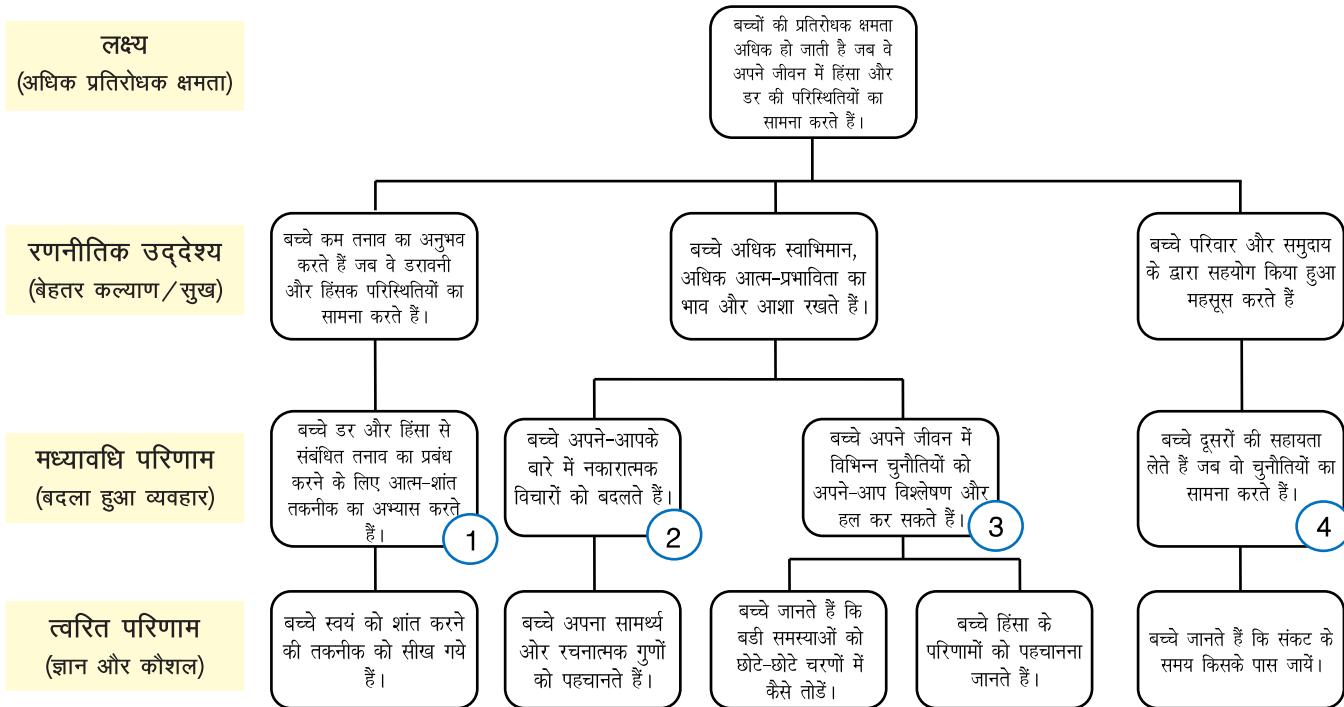
अनुश्रवण एवं मूल्यांकन योजना

परिशिष्ट 7 सर्पों को शान्त करना मूल्यांकन प्रपत्र को क्रियान्वित करने के लिए दिशा निर्देशों से युक्त है। देखें

परिशिष्ट 8 मूल्यांकन प्रपत्र के लिए

यह अनुश्रवण एवं मूल्यांकन योजना 'सर्पों को शाँत करना' "कार्यशाला के सुगमकर्ताओं के द्वारा प्रयोग के लिए विकसित की गयी है। इसकी रचना प्रक्रिया-त्वरित परिणाम (प्रतिभागियों की संख्या, पूर्ण की गयीं मॉड्यूल्स इत्यादि) प्रतिभागियों को ज्ञान की प्राप्ति, कौशल, और कार्यशाला गतिविधियों द्वारा पढ़ाया गया व्यवहार के मूल्यांकन करने के लिए की गयी है। यह परिणाम-ढांचा पर आधारित है (आकृति 1 देखें) जो कार्यशाला के त्वरित परिणामों (ज्ञान और कौशल) और मध्यावधि परिणामों (व्यवहार) को इसके दीर्घकालीन लक्ष्य से जोड़ता है: बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता अधिक हो जाती है जब वे अपने जीवन में हिंसा और डर की परिस्थितियों का सामना करते हैं।

'सर्पों को शान्त करना' ढांचागत परिणाम



'सर्पों को शाँत करना' इन एच्छिक बदलावों के मूल्यांकन के लिए साधारण तरीकों और सुगमकर्ताओं के लिए सुझाव को पेश करती है जो एक सुदृढ़ अनुश्रवण एवं मूल्यांकन फ्रेमवर्क / ढांचा को क्रियान्वित करने की इच्छा रखते हैं। साधारण तरीकों की रूपरेखा, उपस्थिति सूची से युक्त हैं और 20 विषयक मूल्यांकन प्रश्नावली यहाँ दी गयी है। (परिशिष्ट 8) (ज्ञान, कौशल और व्यवहार परिवर्तन के लिए)। बाद वाला कथनों से युक्त है जिसमें प्रतिभागी से सहमत या असहमत होने के लिए पूछा जाता है। प्रत्येक कथन चार में से एक मध्यावधि परिणामों और कार्यशाला में विशिष्ट गतिविधियों भी से बंधा हुआ है जैसा आकृति 1 में दिया गया है (आकृति 2 देखें)। मूल्यांकन प्रश्नावली प्रतिभागियों को तीन बार दिया जाता है: 1. प्रत्यक्ष रूप से कार्यशाला पूर्व (कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन); 2. तुरंत कार्यशाला के बाद (प्रथम कार्यशाला पश्चात मूल्यांकन); और 3. कार्यशाला पश्चात तीन महीने बाद (द्वितीय कार्यशाला पश्चात मूल्यांकन)।

आकृति 2 : त्वरित परिणामों और गतिविधियों का संदर्भ

सं.	विषय प्रतिक्रिया वर्गीकरण: सहमत/असहमत	मध्यावधि परिणाम का संदर्भ	कार्यशाला गतिविधियों का संदर्भ
1	जब मैं डरा हुआ होता हूँ तो मैं उन चीजों के बारे में सोचता हूँ जिनसे मुझे खुशी होती है।	1	7,8
2	धीमे-धीमे गहरी साँस लेना एक तरीका है जिससे मैं बेहतर महसूस करता हूँ जब मैं डरा हुआ होता हूँ।	1	8, 12+
3	जब कुछ बुरा होता है, मेरे पास बुरा महसूस करने के अलावा कोई विकल्प नहीं होता।	2	10
4	जब बुरी चीजें होती हैं, मुझे लगता है कि इसमें मेरा दोष है।	3	11
5	जब मैं डरा हुआ होता हूँ तो मैं सभी डरावनी चीजों जो हो सकती हैं उनके बारे में सोचता हूँ।	1	5,8,9,12
6	जब कोई हिंसक होता है तो मेरे पास विकल्प होता है कि भाग जाऊँ और छिप जाऊँ या उस व्यक्ति को जाकर वापस पीटूँ।	1	5,7,8,9,12
7	अगर आपके माता-पिता एक दूसरे पर चिल्लाते हैं और फिर लड़ाई होती है, यह आपका दोष है कि वो आपस में लड़ रहे हैं।	3	11
8	जब समस्याएँ बड़ी लगती हैं तो मैं उन्हें थोड़ी-थोड़ी हल करने की कोशिश करता हूँ।	3	19
9	जब मैं मुश्किल में होता हूँ, मैं अपने को एक अच्छे इन्सान के जैसा सोचने की कोशिश करता हूँ।	2	2,13,20
10	जब मुझे समस्या होती है तो मैं आम तौर पर महसूस करता हूँ कि ऐसी समस्या वाला मैं अकेला इंसान हूँ।	4	15
11	मैं अपने समुदाय में एक वयस्क को जानता हूँ जिनसे मैं बात करता हूँ जब मुझे समस्या होती है।	4	17
12	अगर आपका दोस्त रात में बाहर पानी भरने जाता है और कोई उस पर हमला कर देता है, यह उसका दोष है कि उस पर हमला किया गया।	3	11
13	हिंसा का अर्थ शारीरिक चोटों से है। अगर आप किसी को शब्दों से चोट पहुँचाते हो तो ये हिंसा नहीं है।	3	4
14	मैं अपनी कुछ चीजों के बारे में सोच सकता हूँ जिनमें मैं अच्छा/अच्छी हूँ।	2	2
15	मैं जहाँ रहता हूँ वहाँ के खतरनाक और सुरक्षित स्थानों के बारे में जानता हूँ।	4	16
16	मैं अक्सर अपने जीवन की बुरी चीजों के बारे में सोचकर समय बिताता हूँ।	1	7,8,9,12
17	जब समस्याएँ बड़ी लगती हैं मुझे महसूस होता है मैं उनके बारे में कुछ नहीं कर सकता।	3	18,19
18	मैं जानता हूँ कि दूसरे बच्चों के पास मेरे बारे में कहने के लिए कुछ अच्छी चीजें हैं।	2	20
19	मुझे लगता है कि ये सबसे अच्छा है कि अपनी समस्याओं की दूसरे लोगों से बात ही न की जाये।	4	15,17
20	जब मैं डर जाता हूँ, तो मैं अपने-आपको शांत करने में सक्षम होता हूँ।	1	5,7,8

सुगमकर्ता जो अधिक सुदृढ अनुश्रवण और मूल्यांकन-ढांचे को क्रियान्वित करने के इच्छुक हैं के लिए सुझाव एक अलग दस्तावेज़ में पाये जा सकते हैं ऑनलाइन उपलब्ध है। यह विधिमान्य पैमाने के साथ जुड़ाव स्थापित करता है जिनकी रचना आत्म-प्रभाविता, आत्म-सम्मान, आशा और प्रतिरोध के बदलावों का मूल्यांकन करने हेतु हुआ है - दूरगामी बदलाव कार्यशाला के रणनीतिक उद्देश्यों और लक्ष्यों में पाये जाते हैं। ये पैमाने, जो दोनों लम्बे और अधिक जटिल हैं प्रतिभागियों के उप-नमूनों और प्रशिक्षित जनसंख्या गणक के बीच में क्रियान्वित करने के लिए अधिक उपयुक्त हो सकते हैं।

अनुश्रवण और मूल्यांकन घटकों को प्रभाव में लाने के लिए दिशानिर्देश

'सर्पों को शान्त करना' के सभी सी.आर.एस. उपयोगकर्ता कम से कम उपस्थिति सूची का इस्तेमाल करें, पूर्व/पश्चात जांच के 20 विषयों को प्रभाव में लावें और singingtothelions@crs.org पर डाटा/सूचनाओं को जमा कर दें।

उपस्थिति सूची

'सर्पों को शाँत करना'" कार्यशाला के प्रत्येक दिन प्रत्येक मार्गदर्शिका में प्रतिभागियों की जांच के लिए उपस्थिति सूची का प्रयोग किया जाना चाहिए। नमूना उपस्थिति सूची के लिए **परिशिष्ट 6** देखें। सुगमकर्ता अपना टेम्प्लेट/नमूना की रचना स्वयं कर सकते हैं, लेकिन इसमें गाँव और समुदाय का स्थान अवश्य होना चाहिए जहाँ कार्यशाला आयोजित हुई है और प्रायोजित करने वाली संस्था का नाम, कार्यशाला का समय (शुरू और अंत की तिथि), सुगमकर्ता का नाम और सम्पर्क सूचनाएँ। प्रत्येक प्रतिभागी के लिए, उनके नामों, लिंग और उम्र को लिखें। प्रत्येक मार्गदर्शिका पर चिन्ह लगायें जिसमें बच्चों ने भाग लिया है (मार्गदर्शिका 1 से 6) और साथ ही वो मूल्यांकन जिन्हें बच्चों ने पूर्ण कर लिया है (कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन, प्रथम कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन, दूसरा कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन)

कार्यशाला पूर्व और पश्चात मूल्यांकन

'सर्पों को शाँत करना' 20 विषयों पर आधारित कार्यशाला पूर्व और पश्चात मूल्यांकनों को तीन अलग-अलग समय में प्रभाव में लाना चाहिए:

1. कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन, कार्यशाला के प्रथम सत्र के पहले, अच्छा हो हस्तक्षेप पूर्व बैठक के दौरान जहाँ दोनों माता-पिता/अभिभावक और बच्चे मौजूद हों। अगर यह सम्भव न हो तो बच्चे थोड़ा जल्दी आवें और प्रथम सत्र के पहले ही कार्यशाला पूर्व मूल्यांकन को कर लें।

2. पहला कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन, कार्यशाला के चलते हुए तुरंत अंतिम सत्र के पहले

3. दूसरा कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन, कार्यशाला पूर्ण होने के लगभग 3 महीने के बाद

किसी भी मूल्यांकन को प्रभाव में लाने से पूर्व, सुगमकर्ता को माता-पिता या अभिभावक की सहमति और बच्चे की मंजूरी ले लेनी चाहिये। सूचित-सहमति की भूमिका को सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागी जागरूक हैं और समझते हैं (क) इन सूचनाओं को संग्रह करने की वजह, (ख) इन्हें कैसे और किस हद तक उपयोग किया जायेगा (ग) सहभागिता करने के उनके लाभ और जोखिम और सबसे महत्वपूर्ण (घ) उनके अधिकार: प्रक्रिया में भाग लेने से मना करने, विशिष्ट प्रश्नों के उत्तर देने से मना करने और कभी भी रुकने के लिए। सूचित-सहमति 'सहमति प्रपत्र' का प्रयोग करवा कर लेनी चाहिये, जिसे **परिशिष्ट 5** के पेज 65 पर प्राप्त किया जा सकता है। प्रत्येक प्रतिभागी के लिये सुगमकर्ता एक खाली मूल्यांकन प्रपत्र (**परिशिष्ट 8** देखें) प्रिन्ट करें। प्रपत्रों को बांटने से पूर्व, सुगमकर्ता प्रत्येक प्रश्नावली पर देश और समुदाय या स्थान जहाँ कार्यशाला आयोजित हुई है हेतु छायांकित भागों को भरें, कार्यशाला के शुरू और अंत की तिथि, क्या यह कार्यशाला-पूर्व-मूल्यांकन (सं. 1), कार्यशाला के तुरंत बाद प्रथम कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन (सं. 2), या 3 महीने बाद दूसरा कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन (सं. 3)।

प्रपत्रों को बांटने के बाद, सुगमकर्ता प्रतिभागियों से उनकी उम्र (वे कितने साल के हैं) और लैंगिक विवरण पर चिन्ह लगाने के लिए कहें। प्रतिभागी को अपने-अपने प्रपत्रों पर अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है; सुगमकर्ता 'औसत समूह स्कोर' की गणना करने के लिए जांच/परीक्षा डाटा को जोड़ लेंगे। प्रतिभागियों के अपनी-अपनी उम्र और लिंग को चिन्हित करने के बाद, सुगमकर्ता प्रतिभागियों के लिए दिशा-निर्देशों को ज़ोर-ज़ोर से पढ़ें। जांच/परीक्षा के दौरान, गोले () सहमत प्रतिक्रियाओं/जवाबों से संबंधित हैं, और वर्ग () असहमत प्रतिक्रियाओं से संबंधित हैं ऐसा सीमित पढ़ने की क्षमता वाले प्रतिभागियों को दृष्टि संबंधी प्रतिक्रिया विकल्पों को प्रदान करने हेतु किया गया है। प्रतिभागी अपनी-अपनी प्रतिक्रियाओं को अंकित करने हेतु या तो गोले या वर्ग को उदाहरण कथन एवं कथनों को भी जो आगे आते हैं भरें।

यदि ऐच्छिक हैं तो किसी भी उम्र के साक्षर प्रतिभागी अपने-आप प्रपत्रों को पूर्ण कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से प्रपत्र पर सुगमकर्ता कथनों को ज़ोर से पढ़ सकते हैं। प्रतिभागी सुगमकर्ता के मौखिक संकेतों का अनुसरण करते हुए अपने जवाब भर सकते हैं।

*सुगमकर्ता व्यक्तिगत आधार पर बदलाव को मापना चाहते हैं तो परिपूरक के पेज 15 पर दी हुई अनुश्रवण और मूल्यांकन की अतिरिक्त मार्गदर्शन का संदर्भ करें जो <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions> पर उपलब्ध है।

इससे पूर्व कि प्रतिभागी शुरू करें, सुगमकर्ता उन्हें याद दिलायें कि वे किसी के जवाबों की नकल न करें, उनके जवाब बेनाम और गुप्त रहेंगे और बजाय सही और ग़लत के बारे में चिंता करने के जो वो जानते हैं और एहसास के आधार पर उन्हें ईमानदारी से अपने जवाबों को देना चाहिए। यह उनकी राय है जिसको मांगा गया है। सुगमकर्ता प्रतिभागियों को सभी जवाब और कुछ भी न छोड़ने के लिए प्रेरित करें। प्रपत्रों को जमा करते हुए, सुगमकर्ता यह जांच सकते हैं कि प्रतिभागियों ने कुछ खाली तो नहीं छोड़ा है। अगर ऐसा है, तो प्रतिभागियों से उन्हें लेकर प्रपत्रों को पूर्ण करने के लिए कहें।

‘सर्पों को शाँत करना’ की गतिविधियों (हस्तक्षेप पूर्व बैठक में या पहले सत्र के पूर्व) को शुरू करने से पूर्व और कार्यशाला के पूर्ण होने के बाद (गतिविधि 22 और 3 महीने बाद) मूल्यांकन को पूर्ण करने के लिए सुगमकर्ता 30 मिनट का समय आवंटित करें। प्रश्नावली को भरने में 30 मिनट से कम का समय लगेगा।

अंक गणना की प्रक्रिया

सभी प्रतिभागियों के प्रपत्रों को पूर्ण करने के बाद, सुगमकर्ता संग्रह कर प्रतिक्रियाओं को स्कोर करें। पहले, सुगमकर्ता प्रत्येक प्रतिक्रिया को संख्यावाचक कोड को निर्धारित कर दें -0 या 1 कुछ विषयों को विपरीत कोड दिया गया है। आकृति 3 प्रत्येक आइटम कोड की सूचना प्रदान करता है। यह ध्यान दें कि अगर कोई बिना उत्तर के प्रश्न (खाली प्रतिक्रिया) हो तो उन्हें 0 कोड दिया जाना चाहिये। यद्यपि गलत जवाब - खाली प्रतिक्रियाओं पर 0 कोड डालना ठीक/आदर्श नहीं है, यह डाटा संग्रह और विश्लेषण को सुगम बनाता है। सुगमकर्ता व्यक्तिगत आधार पर बदलाव को मापना चाहते हैं तो प्रतिक्रियाओं को अलग-अलग स्कोर करें और परिपूरक के पेज 15 पर दी हुई अनुश्रवण और मूल्यांकन के अतिरिक्त मार्गदर्शन का संदर्भ देखें।

आकृति 3: आइटम कोडिंग

विषयवार संख्या	प्रतिक्रिया	
1,2,8,9,11,14,15,18,20	<input type="radio"/> सहमत.....	1
	<input type="checkbox"/> असहमत.....	0
3,4,5,6,7,10,12,13,16,17,19	<input type="radio"/> सहमत.....	0
	<input type="checkbox"/> असहमत.....	1

सी.आर. एस. उपयोगकर्ताओं के लिए, अगला कदम ‘सर्पों को शाँत करना’ डाटा प्रवृष्टि सूची (जिसको डाउनलोड किया जा सकता है) में उम्र और लैगिंग सूचनाओं के साथ संख्यात्मक डाटा को प्रवेश करने का है। एक्सेल वर्कबुक को कार्यशाला-पूर्व-मूल्यांकन और कार्यशाला-पश्चात-मूल्यांकन प्रतिक्रियाओं को संग्रह करने और डाटा सारांश को अपने आप बनाने के लिए रचना किया गया है। Excel Sheet को पूर्ण करने के बाद, सुगमकर्ता वर्कबुक को singingtothelions@crs.org पर सुरक्षित रख दें और समिट कर दें।

दूसरी संस्थाओं के उपयोगकर्ताओं का वर्कबुक को प्रयोग करने और सी.आर.एस पर समिट करने में उनका स्वागत किया जाता है। आकृति 4 में अतिरिक्त स्कोरिंग सूचनाएं दी गयीं हैं। गैर सी.आर.एस उपयोगकर्ताओं से परिणामों को दूसरे कार्यक्रम मूल्यांकनों या प्रतिवेदनों के साथ मिलाया जा सकता है।

आकृति 4: गणनाओं और व्याख्या/स्पष्टीकरण/विश्लेषण की अंक गणना

स्कोर्स	गणना	व्याख्या/स्पष्टीकरण/विश्लेषण
औसत कुल स्कोर	सभी विषयों/आइटमों की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि 'सर्पों को शाँत करना' विषयवस्तु का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-20 होगा।
'सर्पों को शाँत करना' ज्ञान और कौशल के प्रश्नों के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 2,6,7,11,12,13 और 15 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि 'सर्पों को शाँत करना' ज्ञान और कौशल का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-7 होगा।
'सर्पों को शाँत करना' व्यवहार परिवर्तन प्रश्नों के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 1,3,4,5,8,9,10,14,16,17,18,19 और 20 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि 'सर्पों को शाँत करना' ऐच्छिक व्यवहार परिवर्तनों का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-13 होगा।
मध्यावधि परिणाम 1: डर और हिंसा संबंधित तनाव का प्रबंध करने के लिए बच्चे आत्म-शांत करने की तकनीक का अभ्यास करते हैं, के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 1,2,5,6,16 और 20 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि मध्यावधि परिणाम 1 का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-6 होगा।
मध्यावधि परिणाम 2: बच्चे अपने बारे में नकारात्मक विचारों को उलट देते हैं, के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 3,9,14 और 18 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि मध्यावधि परिणाम 2 का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-4 होगा।
मध्यावधि परिणाम 3: बच्चे स्वतंत्र रूप से अपने जीवन में चुनौतियों का विश्लेषण और उनका निराकरण कर सकते हैं के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 4,7,8,12,13 और 17 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि मध्यावधि परिणाम 3 का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-3 होगा।
मध्यावधि परिणाम 4: बच्चे जब चुनौतियों का सामना करते हैं तो दूसरों का सहारा लेते हैं के लिए औसत स्कोर	प्रश्न 10,11,15 और 19 की प्रतिक्रियाओं को जोड़ लें और उन प्रतिभागियों की संख्याओं से भाग दे दीजिए जिन्होंने मूल्यांकन पूर्ण कर लिया है।	उच्च स्कोर बताता है कि मध्यावधि परिणाम 4 का बेहतर समावेश है। ध्यान दें: स्कोर का दायरा 0-4 होगा।

परिशिष्ट 8

मूल्यांकन प्रपत्र

प्रतिभागियों के लिए दिशा-निर्देश

सर्वप्रथम, आप अपनी उम्र बताइये और कि आप लड़का हैं या लड़की।

- उम्र :

- लिंग (कृपया एक को लिखें): लड़का..... लड़की.....

आगे, सुगमकर्ता की बात सुनिये, नीचे दिये हुए कथन/वर्णन को पढ़िये अथवा, यदि आप कर सकते हैं, तो नीचे दिये गये कथन को अपने-आप पढ़िये।

सोचिये कि प्रत्येक से आप सहमत हैं या असहमत। यदि आप सहमत हैं तो गोल घेरों में (O), यदि असहमत हैं तो चौकोर/वर्गाकार भरिये (□)।

सुगमकर्ता: इस प्रपत्र को प्रतिभागियों को देने से पहले इस भाग को पूरा करें

देश का नाम: _____

समुदाय का नाम: _____

एक को घेरा करें:

- कार्यशाला पूर्व जांच/परीक्षा
- प्रथम कार्यशाला-पश्चात जांच/परीक्षा
- द्वितीय कार्यशाला-पश्चात जांच/परीक्षा

कार्यशाला का समय

आरम्भिक तिथि: _____ सम्पन्न तिथि: _____

उदाहरण

	कथन	सहमत	असहमत
#	मुझे लगता है कि चावल सबसे स्वादिष्ट चीज़ है जो मैंने खायी है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

यदि आप सहमत हैं

	कथन	सहमत	असहमत
#	मुझे लगता है कि चावल सबसे स्वादिष्ट चीज़ है जो मैंने खायी है।	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

यदि आप असहमत हैं

	कथन	सहमत	असहमत
#	मुझे लगता है कि चावल सबसे स्वादिष्ट चीज़ है जो मैंने खायी है।	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

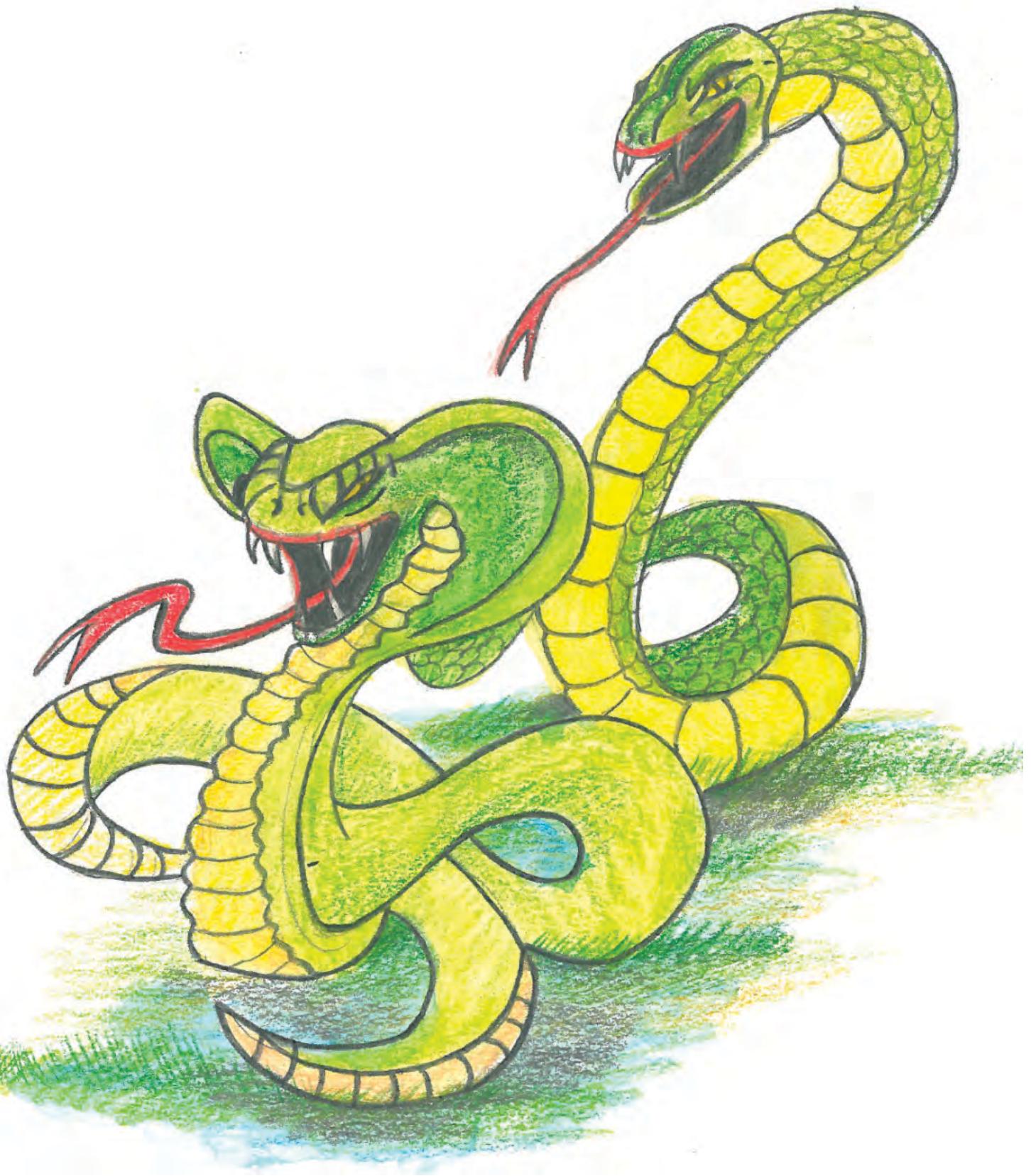
	कथन	सहमत	असहमत
1	जब मुझे डर लगता है तब मैं ऐसी चीज़ों के बारे में सोचता/सोचती हूँ जिनसे मुझे खुशी होती है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2	धीरे से गर्भी सास लेने से मुझे बेहतर महसूस होता है जब मुझे डर लगता है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3	जब कुछ बुरा होता है, मेरे पास कोई रास्ता नहीं होता बजाय इसके कि मैं ये क्या करूँ कि बुरा हुआ है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4	जब कुछ बुरा होता है तो मुझे लगता है कि इसमें मेरा दोष है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5	जब मुझे डर लगता है तो मैं सभी डरावनी चीज़ों के बारे में सोचने लगता हूँ जो मेरे साथ हो सकती हैं।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6	जब कोई हिस्सक होता है तो मेरे पास भाग जाने, छिप जाने या उस व्यक्ति को मारने/पीटने का विकल्प होता है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7	जब आपके माँ-बाप एक-दूसरे के ऊपर चिल्लते हैं और तब उनमें झगड़ा हो जाता है तब आपको लगता है कि इसमें आपका दोष है कि वो लड़ रहे हैं।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
8	जब समस्याएँ बड़ी लगती हैं, मैं उनके साथ धीरे-धीरे निपटाने की कोशिश करता हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9	जब मुझे लगता है कि मैं बुरी परिस्थितियों में हूँ, मैं यह सोचने की कोशिश करता हूँ कि मैं एक अच्छा इन्सान हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10	जब मेरे पास कोई समस्या होती है तो मैं आम तौर पर यह महसूस करता हूँ कि सभी लोगों में खाली मुझे ही यह समस्या है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
11	मैं अपने सुनयाया/पाँच में एक वयस्क/बड़े व्यक्ति को जानता हूँ जिनसे मैं जब समस्या होती है तब वात कर सकता हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
12	अगर तुम्हारा दोस्त पानी लेने के लिए रात में बाहर जाता है और को उसके ऊपर कोई हमला कर देता है, तो इसमें उसका दोष है कि उसके ऊपर हमला हुआ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
13	हिस्स का मतलब ये है कि शरीर में चोट लगा जाये, जब आप अपनी बातों से किसी का विल दुखाते हों तो क्या ये हिस्सा नहीं है?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
14	मैं कुछ ऐसी चीज़ों के बारे में सोच सकता हूँ जिसमें मैं अच्छा हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15	जहाँ मैं रहता हूँ वहाँ खतरनाक एवं सुरक्षित जगहों को जानता हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
16	मैं अक्सर अपना समय जीवन में हुई बुरी चीज़ों के बारे में सोचकर बिताता हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
17	जब समस्याएँ बड़ी लगती हैं, मुझे लगता है कि उनके बारे में कुछ नहीं कर सकता।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
18	मैं जानता हूँ कि दूसरे वर्चों के पास मेरे बारे में अच्छा कहने के लिए बहुत कुछ है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
19	मुझे लगता है कि दूसरों से अपनी समस्याओं के बारे में बात करना अच्छी बात नहीं है।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
20	जब मैं डरा हुआ होता हूँ तो मैं अपने आपको शांत कर लेता हूँ।	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

परिशिष्ट 9

सर्प के चित्र के विकल्प

ऐसे देशों में जहाँ सर्प नहीं हैं, आप बच्चों के डर को दर्शाने हेतु दूसरे उपयुक्त जानवर के चित्र को दिखा सकते हैं जैसे साँप अथवा चीता। जहाँ कहीं विषयवस्तु में सर्पों को दर्शाया गया है वहाँ साधारण रूप से दूसरे जानवर को दिखा दीजिए।





परिशिष्ट 10

सफलता का प्रमाण पत्र (कृपया अगला पेज देखें)

ध्यान दें कि बच्चे अपने प्रमाण-पत्रों को स्वयं बनायें या उन्हें सजायें। अगले पेज पर प्रमाण पत्र का एक नमूना दिया गया है यदि दिये गये प्रमाण पत्र का उपयोग करना है तो पहले से इनकी छायाप्रति (फोटोकॉपी) करवा लें। प्रमाण पत्रों का वितरण कार्यशाला के अंत में या फिर समूह की बाद आगामी बैठक में किया जा सकता है।

प्रमाण पत्र



यह पुरस्कार प्रमाणित करता है कि

ने सफलतापूर्वक पूर्ण किया

‘सर्पों को शाँत करना’ कार्यशाला

और _____

सुगमकर्ता के हस्ताक्षर

दिनांक _____

स्थान _____

Faith. CRS. Result.

Catholic Relief Services, 228, West Lexington Street, Baltimore, Maryland, 21201-3443 crs.org

सर्पों को शांत करना: सुगमकर्ता की मार्गदर्शिका अपने
 जीवन में हिंसा और डर से उबरने के लिए
 सुगमकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका है, बच्चों एवं युवाओं
 को अपने जीनव में हिंसा एवं प्रताड़ना के प्रभाव को
 सुलझाने एवं धाव भरने के हुनर को विकसति करने
 की सहायता करने के लिए समर्थ बनाने हेतु,
 कार्यशाला के अन्त तक जैसा कि इस मार्गदर्शिका में
 वर्णित है कि प्रतिभागी सीख जायेंगे कि कैसे वे अपने
 डर को अब और नहीं हावी होने दें एवं जीवन में एक
 बड़ा बदलाव ला सकते हैं। हांलाकि यह मार्गदर्शिका
 युवाओं के लिए विकसित की गयी है लेकिन इसमें
 खेल, कला एवं गीत भी हैं। 'सर्पों को शाँत
 करना' कार्यशाला युवाओं के साथ उनकी
 उत्सुकता / व्याकुलता के प्रबंधन में सहायता करने,
 उनके जीवन के पहलुओं पर कार्य करने जिससे डर
 उत्पन्न हो के लिए की जा सकती है, ऐसाकरने में वे
 बेहतर माता-पिता एवं देखभाल करने वाले बनें।

