

तनामनाच्या करु या गोष्टी  
हात गुंफुनी हाती,  
मीच तुझी सांगाती ग  
मीच तुझी सांगाती ।



अभिव्यक्ति मीडिया फॉर डेव्हलपमेंट  
३१-ए, कल्याणी नगर, आनंदवली शिवार, गंगापूर रोड,  
नाशिक - ४२२ ०१३. फोन व फॅक्स नं. ०२५३-२३४६१२८  
e-mail : abhivyakti@sancharnet.in

सांगाती

Saangaati

# सांगाती

लैंगिकता प्रशिक्षणासाठी उपयुक्त मार्गदर्शिका

Saangaati

Training Manual for Sexuality Educators



सांगाती

लैंगिकता प्रशिक्षणासाठी

उपयुक्त मार्गदर्शिका

**Saangaati**

Training Manual for Sexuality Educators

लैंगिकता प्रशिक्षणासाठी उपयुक्त मार्गदर्शिका  
(फक्त खासगी वितरणाकरिता)

सुजाता बाबर

सुषमा दुर्वे

गणेश मांडेकर

सखी नितीन अनिता, मेधा सायखेडकर

वैशाली सुपे

કિશોર ઓતારી

EED, Bonn

मुद्रा, पुणे

डिसेंबर २०११

सहभाग मूल्य रु. १५०/-

Training Manual for Sexuality Educators  
(Private Circulation Only)

Sujata Babar

Sushma Durve

Ganesh Mandekar

Sakhi Nitin Anita, Medha Saykhedkar

Vaishali Supe

Kishor Otari

EED, Bonn

Mudra, Pune

December 2011

**Contribution Rs. 150/-**

नाशिकमधील शालेय मुलांसोबत ‘जीवन कौशल्य’ याविषयी संवाद साधण्यासाठी एकत्र आलेला हा आमचा गट - ‘सांगाती’! आम्ही एकत्र आलो... किशोरवयातील स्वतःच्या अनुभवांबद्दल, गोंधळांबद्दल बोललो... लैंगिकतेविषयी स्वतःचे शास्त्रीय ज्ञान वाढविले... मुलांशी याविषयावर संवाद साधण्याची कौशल्ये विकसित केली... लिंग संवेदनशीलतेबद्दल स्वतःचा दृष्टिकोन घडवला...

या प्रवासाच्या सुरुवातीला जन्माला आली ही पुस्तिका 'सांगाती  
लैंगिकता प्रशिक्षणासाठी उपयुक्त मार्गदर्शिका'



## अभिव्यक्ति बद्दल

अभिव्यक्ति गेल्या दोन तपाहून अधिक काळापासून लोकविकासासाठी माध्यम व संवाद या क्षेत्रात कार्यरत आहे. समाजातील विविध गटसमूहांबरोबर विविध संवेदनशील मुद्यांवर काम करते. अशा लोक व्यवहारात सृजनशील व रंजक पद्धतीने संवाद साधला जावा यासाठी अभिव्यक्ति प्रयत्नशील आहे.

या संवादातून स्थानिक विकास व या विकासाची नाळ लोकांच्या हाती असावी यासाठी अभिव्यक्ति नेहमीच आग्रही असते. समाजातील विविध गटसमूहांबरोबर संवेदनशील मुद्यांवर संवाद साधण्यासाठी संवादकांनी, विकासकर्मींनी, माध्यमकर्मींनी माध्यमांचा कल्पकतेने वापर करावा यासाठी अभिव्यक्ती कार्यरत आहे.

माध्यम व संवाद या नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्यामुळे लोक सक्षमीकरणात याचा जाणीवपूर्वक वापर व उपयोग व्हावा यासाठी कार्यरत आहे.

तसेच माध्यम व संवादाविषयीच्या लोकांच्या क्षमता वाढव्यात, त्या दृढ व्हाव्यात यासाठी अभिव्यक्ति संस्था सातत्याने दुर्लक्षित पण संवेदनशील मुद्यांवर कृतिशील व सृजनशील समाज निर्मितीत सहभाग देत असते. अशा अनेक प्रयत्नांपैकीचा हा सांगाती उपक्रम....

...४...

## पुस्तिकेबद्दल

लैंगिक शिक्षण असावं की नसावं हा अनेक वर्षे वादादित मुद्दा आहे. हे शिक्षण मुलांसाठी म्हटल्यावर आणखीनच अवघड! या विषयावर पालक, शिक्षक व शाळेच्या पातळीवर बरीच चर्चा चालू आहे ! हा विषय शाळेच्या पातळीवर शिकवावा की नाही? याची जबाबदारी कुणाची? याचे फायदे तोटे याविषयी वर्तमानपत्रात उलट सुलट बरीच चर्चा रंगल्याचं आठवतं. या सान्या गुंत्यात मूळ विषय, हेतू बाजूला राहताना दिसतात.

विषय तसा संवेदनशील व गरजेचा सुद्धा, मग यावर व्यक्तिगत व संस्था पातळीवर, आपआपल्या पातळीवर कृतिशील व्यक्तींनी पुढाकार घेतला. व्यक्ती म्हणून आपल्या शरीराविषयी जाणून घेणे, आपल्या शरीराची नैसर्गिक रितीने होणारी वाढ, शरीररचना, तिचे कार्य, त्यामागचा हेतू, त्याची गरज त्याचे कौटुंबिक व सामाजिक पैलू सर्वांथनी जाणून घेणे हे खूप महत्त्वाचे आहे आणि हा पैलूपण तेवढाच महत्त्वाचा जो व्यक्तीमत्त्व उंचावण्यात महत्त्वाचा ठरतो.

संवेदनशील विषयावर सामूहिकपणे बोलल गेलं पाहिजे. मुला-मुलींशी खुलेपणाने संवाद तर झाला पाहिजेच. सोबत शाळा, शिक्षक, कुटुंब, पालक यांच्या पातळीवर मुलांसोबतचा हा संवाद सोपेपणाने, खुलेपणाने झाला पाहिजे. हा संवाद सृजनशील असावा, त्यात चित्रांचा, सत्रांचा, विविध खेळांचा समावेश असेल तर हा आंबट गोड तिखट विषय रंजकपणे व सहजतेने पोहचवता येईल. यासाठी अवघडलेपण ही वाटणार नाही. त्याचबरोबर शास्त्रीय, शुद्ध शब्दाचा योग्य तो वापरही झाला पाहिजे. मुलं-मुली हे ज्ञान आजूबाजूच्या वातावरणातून माध्यमांद्वारे शिकतातच. पण यातील संवादाचे शब्द हे खूपच संकुचित व सांकेतिक असतात. यातून अनर्थ टळावा गूढपणा विलोप पावावा. म्हणूनच अशा पुस्तिकेची आम्हाला अत्यंत गरज वाटत होती. तसेच गावपातळीवर, शाळा पातळीवर या विषयावरील सृजनशील संवादाची साखळी परस्पर व दृढपणे गुंफली जावी यासाठी शिक्षक, पालक, संवादकांसाठी या सत्रमय पुस्तकांची निर्मिती करण्यात आली आहे. आम्हाला विश्वास वाटतो की नेहमीच वेगळं काही देणाऱ्या अभिव्यक्तिच्या इतर प्रकाशनासारखेच याचंही नक्कीच स्वागत कराल.

...५...



# भूमिका सांगातीची...

लहानपणापासून बाहेर मुक्तपणे खेळणाऱ्या मुलीला वयात आल्यावर अचानक आई सांगते, 'मुलांबरोबर जास्त खेळू नकोस', 'संध्याकाळच्या आत घरी ये', 'एकटी-दुकटी कुठे जाऊ नकोस', 'नीट बस पाहू', 'जरा दंगामस्ती कमी कर', 'मोठी झालीस तू आता, नीट वागावं, काळजी घ्यावी.'

तसेच मुले वयात आल्यावर 'सारखी वाह्यात गाणी म्हणू नकोस', 'सारखा काय बाहेर बाहेर', 'काय आरशात बघतोस एवढा', 'फुलपॅन्ट घाल बर'... असे एक ना अनेक संदेश आई, वडील, आजी, आजोबा, घरातील मोठ्या व्यक्तिकडून, शेजाऱ्यांकडून मुलांपर्यंत येत असतात.

शरिरात होणाऱ्या बदलांची सूक्ष्म जाणीव. अचानकपणे कुणीतरी खूप आवडायला लागतं, शरीराच्या बदलांबरोबर मनाचे खेळ पण सुरु होतात, 'हुरहुर' काय असते हे कळायला लागत, इतरांच्या नजरा बदलतात, वेगवेगळ्या स्पर्शांचे अर्थ समजायला लागतात, नको नको ते विचार मनात येतात, मित्रमैत्रिणींबरोबर जास्त वेळ घालवावासां वाटतो. कुणाशी तरी बोलावस वाटत पण नेमकं कुणाशी ते समजत नाही.

अनैक बदल..... अनैक बंधन ..... अनैक विचार.....

या सगळ्या मानसिक अवस्था किशोरवयात येणाऱ्या मुला-मुलींमध्ये आपल्याला दिसत असतात. या अवस्थेला समर्थपणे, सक्षमतेने सामोरे जाणे खूपच गरजेचे आहे. अन्यथा याचे परिणाम लहान सहान कुरबुरींपासून ते वासनाकांड, एकतर्फी प्रेमातील हत्या...इ.सामाजिक पातळीवर दिसून येतात. हे प्रश्न जेव्हा खूपच भीषण रुप धारण करतात, त्याचवेळी यावर सगळीकडे चर्चेला उधाण येते. परंतु या प्रश्नांचे मूळ शोधण्याचा प्रयत्न केला तर प्रामुख्याने जी गोष्ट आढळते ती म्हणजे या सर्वांबद्दल संवादच मुळात कमी आहे. हे विषय खुलेपणाने बोलण्यात भीती, लाज, गूढ, कुतूहल अशा अनेक मिश्र भावना निर्माण

होतात. या विषयाबद्दलची पूर्णपणे माहिती असतेच असे नाही, आणि असलीच तर तिचे स्वरुप विकृत असते.

या विषयावर अनेक संस्था - कार्यकर्ते काम करत आहेत. या सर्वांना हा संवाद वाढविण्याची इच्छा आहे, आस्था आहे. वयात आलेल्या वा येणाऱ्या मुली, लग्नाळू मुली यांबरोबर संवाद साधण्यासाठी आपले विचार, आपली भूमिका आपल्या सर्वांना स्पष्ट असावी.

आपल्याला विचारांची स्पष्टता येण्यासाठी, भूमिका समजण्यासाठी, प्रामुख्याने आपले स्वतःशी, स्वतःच्या शरीराबरोबरचे नाते, आपल्या सान्निध्यात असलेल्या इतर नात्यांची सखोल ओळख, लिंगभाव जाणीव, पुरुषप्रधानता, स्त्री-वाद, स्त्री चे आरोग्य व राजकारण या विषयांवर पकड हवी. किशोरवयीन मुला-मुलींसोबत काम करताना संवेदनशील असणे गरजेचे आहे. याचसोबत रंजक पद्धतीने देखील ही माहिती पोहचविणे आवश्यक आहे आणि या मूल्यांवर आधारित सांगाती प्रशिक्षण आहे. आणि ही भूमिका 'सांगातींनी' ही पुस्तिका वापरण्यापूर्वी आत्मसात करावी ही अपेक्षा आहे.

अभिव्यक्ति मीडिया फॉर डेव्हलपमेंट, नाशिक

...६...

...७...

# आपणच होऊ मुलांचे सांगाती

‘वयात येणं’ या अनुभवातून आपण स्वतः गेलेलो असतो. आयुष्यतलं हे पहिलं आह्वान आपण अगदी सहजपणे, वेळप्रसंगी संकटांना सामोरे जावून पेललेलं असतं. पण आपल्या मुलांच्या बाबतीत ‘आपण जरा अधिकच काळजीत पडलेलं अनुभवतो. एक प्रकारची धास्ती व ताण नकळतपणे कुटुंबातील सर्वांच्या मनावर येतो. आपल्या वाढत्या मुलांसोबत नेहमीच्याच पण जिद्दाळ्याच्या प्रश्नांना सामोरे जाताना कुणीतरी सोबत असावं, असं वाटतं. आपलं वयात येणारं मूल आपल्यासमोर अनेक प्रश्न, अनेक शंका उपस्थित करतं. अशा वेळेस त्यांच्या शंकेला समाधानकारक उत्तर कसं द्यावे? हे समजत नाही. उदाहरण घ्यायचं झालं तर टी.व्ही.वर दाखविण्यात येणाऱ्या सॅनिटरी नॅपकीन्स, निरोध, माला डी यासारख्या जाहिरातीबद्दल ही वाढती मुले हमखास काही ना काही प्रश्न विचारतात. सुटीच्या दिवशी तर एकत्र सिनेमा बघताना सिनेमातील प्रणयदृश्य आलं की पंचाईत होते.

प्रसार माध्यमांच्या वाढत्या प्रसारामुळे माहितीची दालनं खुली झाली आहेत. त्यामुळे ही वाढती मुले अधिकाधिक जाणून घेण्यास उत्सुक असतात. परंतु बहुतांश कुटुंबातून उत्तर मिळण्याऐवजी मौन पाळले जाते किंवा प्रश्नांकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष केले जाते किंवा अगदीच या वयात येण्याच्या अवस्थेची जाण असणारी आई एखादा मासिकातला या विषयावरचा शास्त्रीय माहिती सांगणारा लेख मुलीला वाचायला देते. तरीही मनावर कुठेतरी दडपण असते, संकोचाची भावना असते.

मुलगा किंवा मुलगी वयात येताना होणारे शारीरिक बदल, मनातील ताणतणाव, बदलते नातेसंबंध भिन्न लिंगाबद्दल वाटणारे आकर्षण याबद्दल आपल्या मुलांशी स्वतः अर्थपूर्ण संवाद साधावा, असे ही वाटते, संधी साधून क्वचित तसा प्रयत्न ही आपण करतो पण आपण देत असलेल्या माहितीचा दुरुपयोग होईल या संशयाने मनात पाल चुकचुकते.

आपल्या देशात मुलींची मासिकपाळी सुरू होण्याचे वय सरासरी साडेतेरा वर्षे आहे. परंतु मुलींच्या

शारीरिक मानसिक वाढीनुसार व सामाजिक, कौटुंबिक पार्श्वभूमी प्रमाणे दहा ते सतरा या वयामध्ये केव्हाही मुलीच्या मासिक पाळीला सुरुवात होऊ शकते आणि एकदा मासिक पाळी सुरू झाली की वयात येण्यावर शिक्कामोर्तब होतं. ‘अंधार पडायच्या आत घरी ये’, ‘मुलगांबरोबर खेळू नको.’ ‘अंगभर कपडे घाल’ अशा नाना तऱ्हेच्या नियमांचा एका दिवसात फतवा काढला जातो. अर्थातच मुलगी गोंधळून जाते. स्वतःच्या बुद्धीप्रमाणे अर्थ लावते आणि गप्प बसते.

मुलगांच्या बाबतीत त्यांना फारसे नियम मात्र आपल्याकडे नाहीत. पण तरीही घोगरा होत चाललेला आवाज, फुटलेली मिशी, जननेंद्रियात जाणवणारे बदल, स्वप्नावस्थेचा अनुभव यामुळे ते अबोल होतात. मित्रांमध्ये जास्त वेळ घालवायला लागतात. आपणही कुटुंबातील अशा एखाद्या वाढत्या मुलांबद्दल सहजपणे म्हणतो, ‘तो ना ! हल्ली घरात थांबतच नाही, सारखा मित्रांमध्ये असतो.’

खरं तर वयात येताना मुलगा व मुलगी या दोघांनाही थोड्या फार फरकाने सारखेच बदल होतात, अनुभव येतात, पण शारीरिक बदला बरोबर होणारे मानसिक बदल किंवा त्यांचा मेळ घालण्याची कुवत मात्र त्यांची नसते. त्यांच्यासाठी सारं तसं नवीन असतं. आयुष्यात प्रथमच ते हे बदल अनुभवत असतात. त्यामुळे कदाचित हे फक्त माझ्याच बाबतीत होत का? असाही प्रश्न पडतो. विशेषतः मुलींना मासिक पाळीच्या पहिल्या अनुभवात असेच वाटते किंवा झोपेत होणाऱ्या वीर्यपतनाविषयी ही मुलगांनाही असेच वाटते.

मुलामुलींना त्यांना जे वाटते ते उघडपणे, मोकळेपणाने बोलून दाखविता येत नाही. स्वतःच्या शरीरात, मनात होणाऱ्या बदलांचे कुतुहल तितकाच गोंधळ आणि साऱ्यांबद्दल बोलायची मात्र चुप्पी, त्यामुळे मुळातच या सर्व बदलांनी हुरळून गेलेली नुकतीच वयात आलेली ही मुले असुरक्षिततेच्या, कमीपणाच्या जाणिवेत अडकून राहातात. दबून जातात. किशोरवस्थेच्या नाजूक स्पर्शाने चैतन्य, नवा हुरूप त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसण्याऐवजी नाराजीच्या, काळजीच्या अस्पष्ट रेषा दिसतात. असं हे सारं यातून आपण ही गेलेलो असतो. मित्र, मैत्रीण, भावंडांसोबत ही घडताना पाहिलेलं असतं. स्वतःच्या मुलांबाबतही अनुभवत असतो. आणि तरीही पारंपरिक मार्गच स्वीकारतो. ‘पाण्यात पडलं की पोहायला येतच’ असं म्हणून गप्प बसतो.

...८...

...९...

अभिव्यक्ति मीडिया फॉर डेव्हलपमेंट, नाशिकची ही संस्था असे उपक्रम राबविते. अनेक वर्षे लहान मुलांबरोबर खेळघर, विज्ञान-कला दालन, मैत्री शिबीरे, माध्यम शिक्षण सारखे वेगवेगळे उपक्रम घेतले. एका पालक गटाला अशा या वाढत्या मुलामुलींच्या बाबतीत वरील गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली. खेळघराच्या निमित्ताने तिसऱ्या वर्षापासून एकत्र खेळणारी ही मुले ५ वी, ६ वीत गेल्यावर काही ठराविक खेळ खेळण्यास राजी व्हायच्या नाहीत. मुलींचे रुसणे, फुगणे वाढायचे, मुलींचे गट वेगळे व्हायचे. असे किती जाणवणारे बदल त्यांच्यात दिसायचे. कालपर्यंत माझ्याबरोबर मोकळेपणाने खेळणारी माझी ताई अचानक माझ्यापासून दूर गेल्यासारखी वाटते. 'बाथरूममध्ये आंधोळीला कितीतरी वेळ लावते, आरशात जास्त वेळ बघत बसते अशा प्रकारच्या प्रतिक्रियाही पालकांकडून येवू लागल्या. मग अभिव्यक्तीच्या या पालक गटाने या वयात येण्याच्या अनुभवात या मुलांची साथ देण्याचे ठरवले. किशोर-वयीन मुलामुलींसोबत अर्थपूर्ण संवाद साधण्यासाठी संवादकांचा एक गट तयार झाला. 'सांगाती'

सांगातींनी स्वतः एका शिकण्याच्या प्रक्रियेत जावून, वेगवेगळ्या तज्ज्ञांकडून किशोरवयीन मुलांना कोणती माहिती देणे गरजेचे आहे. ती केव्हा आणि कशी द्यावी, त्यातील धोके काय आहे, माहिती दिल्याने काय घडते इ. बाबी जाणून घेतल्या त्यातून ठरले की मासिकपाळी, स्त्री पुरुष शरीर रचना, शारीरिक मानसिक बदल, लैंगिक हिंसा, स्त्री पुरुष संबंध, एड्स, आणि लैंगिकता, सामाजिक जाणिव, परस्परांमधील नातेसंबंध या सर्व विषयांबद्दल कोणते गौडबंगाल न ठेवता मुलांना ही सर्व शास्त्रीय माहिती देणे ही गरज लक्षात घेतली आहे. आणि यातूनच सांगाती प्रशिक्षण तयार झाले. हे प्रशिक्षण सांगाती मार्गदर्शिका या पुस्तिकेच्या स्वरूपात प्रकाशित करत आहोत. यातील सत्रे ही ज्यांची 'लैंगिकता' ही संकल्पना प्रगल्भ व विकसित आहे त्यांच्यासाठी अधिक उपयुक्त आहे. ही पुस्तिका लैंगिकता प्रशिक्षकांना आणि पालकांना उपयोगी ठरेल असा विश्वास आहे.

...१०...

## सांगातीने हे जरूर जाणून घ्यावे

कुठल्याही प्रशिक्षणात 'प्रशिक्षण देणारा' आणि 'प्रशिक्षण घेणारा' असे दोन गट असले, तरी संपूर्ण प्रशिक्षण प्रक्रिया एकमेकांच्या सहकार्याने परस्परसंवादातून आणि एकमेकांच्या स्वातंत्र्याचे, मताचे, अनुभव रुपी ज्ञानाचे भान राखत, संपूर्ण सकारात्मक दृष्टिकोनातून प्रशिक्षणाच्या उद्दिष्टाजवळ जाणारी असावी, ही जबाबदारी पूर्णपणे प्रशिक्षकाची आहे. प्रशिक्षणाची निकड जर प्रशिक्षकाला पूर्णपणे समजली तर प्रशिक्षण त्याला दडपण किंवा ओझं न वाटता बांधीलकी वाटते.

आपण गरीब आहोत, सामर्थ्यहीन आहोत, आपल्याकडचे ज्ञान, अनुभव सगळ्यांना सांगण्यासारखे नाहीत, आपली प्रगती व्हावी, विकास व्हावा असे वाटते, पण मार्ग दिसत नाही अशी काहीशी दुबळेपणाची नकारात्मक भावना समूहाच्या मनात असू शकते. ही भावना आपण प्रशिक्षणातून काढून टाकू शकतो व सकारात्मक भावनेला फुलवू शकतो.

तसेच यांनाच बदल नको, हे आळशी आहेत, यांच्यातच इच्छाशक्तीचा अभाव आहे असा प्रशिक्षणार्थी विषयी समाजातील बहुतेकांचा गैरसमज असतो. सगळ्या समज-गैरसमजांना उघडपणे स्वीकारून, परस्पर संवादासाठी दोन्ही पातळ्यांवर खुल्या मानसिकतेची गरज आहे, हे वास्तव प्रशिक्षकाने कधीही नजरेआड करू नये.

प्रशिक्षकाला सामाजिक कार्यक्षेत्राचा अनुभव असतो. कामातून विषयाबद्दलची आस्था आणि समज घडत जाते. वेगवेगळ्या विषयांवरची प्रशिक्षणे आयोजित करण्याचा आणि त्या अनुभवांच्या विश्लेषणातून शिक्षणप्रक्रिया अधिक लवचिक, सोपी, सृजनशील कशी होईल याचा विचार, अभ्यास सातत्याने करण्याचा त्याला सराव असतो. असे असले तरीही प्रत्येक नव्या अनुभवातून जाताना प्रशिक्षकाचे मन कोऱ्या पाटीसारखे असावे, म्हणजे मग त्या नितळ पाटीवर उमटणाऱ्या अक्षरांना असलेला नवा अर्थ त्याला उमजेल.

...११...

अशी प्रशिक्षणे ही एक संधी असते सामाजिक परिस्थिती, त्यातले न्याय-अन्याय व त्यात उजळून व होरपळून गेलेल्या समाजमनाला समजून घेण्याची. नवे चैतन्य, नवी उर्जा एकमेकांच्या मनात निर्माण करून नवनवीन आव्हाने पेलण्यासाठी सक्षम होण्याची या मार्गदर्शक पुस्तिकेतून प्रशिक्षकाच्या विचारांची दिशा निश्चित व्हायला मदत होईल आणि प्रत्यक्ष मार्ग चालताना येणाऱ्या अनुभवातून एका विशिष्ट हेतूने चाललेला प्रवास सहजपणे पूर्णत्वास जाईल.

#### प्रशिक्षणातील खेळांच्या भूमिकेबद्दल...

- प्रशिक्षण प्रक्रिया अधिक सहभागी, जिवंत आणि समृद्ध होण्यासाठी खेळांचा मोठा हातभार लागतो. प्रशिक्षणात खेळांचा उपयोग अनेक उद्देशांसाठी करता येतो.
- वातावरण निर्मितीसाठी
- सहभागी प्रशिक्षणार्थीमधील अवघडलेपणा कमी करून मोकळेपणा आणण्यासाठी
- अपरिचितांमध्ये संवाद घडविण्यासाठी
- परस्पर ओळख परिचय वाढविण्यासाठी
- मरगळ, कंटाळवाणेपणा, थकवा घालवून गटात उत्साह, उर्जा, चैतन्य निर्माण करण्यासाठी
- विचार, अनुभव, भावना यांची मुक्तपणे देवाण-घेवाण करण्यासाठी
- नवीन कौशल्य आत्मसात करण्यासाठी
- स्वतःलाच अधिक जाणून घेण्यासाठी
- प्रत्येकाला शिकण्याची संधी व प्रोत्साहन देण्यासाठी

#### खेळ कोणताही असो, हे महत्वाचेच...

- खेळ हे माध्यम आहे. त्यातून काहीतरी प्रक्रिया घडून येते, याबद्दल प्रशिक्षकाला स्पष्टता असणे आवश्यक आहे. खेळांसाठी खेळ म्हणून याकडे पाहिल्यास त्याचा अर्थ अत्यंत संकुचित होईल. यामुळे एकत्र शिकण्याची, एकत्र वाढण्याची खेळांमध्ये असलेली प्रचंड मोठी ताकद ती आपण संकुचित करतो.
- खेळापूर्वीच खेळाबाबत सविस्तर सूचना द्याव्यात. क्वचित प्रसंगी स्वतःपासूनच सुरुवात केल्यास, खेळ समजण्यासाठी तोंडी स्पष्टीकरणापेक्षा प्रत्यक्ष कृती सोपी ठरते.

- काही प्रशिक्षणार्थींना खेळ किंवा खेळणं बालिशपणाचं किंवा अलुडपणाचं वाटू शकतं. त्यामुळे खेळात सहभागी होण्यास ते उत्सुक नसतात. त्यांना अतिआग्रह करण्यापेक्षा खेळाबाहेर राहून इतरांचे निरीक्षण करू द्यावे. खेळातून घडणाऱ्या प्रक्रिया पाहून ते आपोआपच प्रोत्साहित होतील.
- प्रशिक्षणातील सर्वच खेळांचा उद्देश मनोरंजन हा नसतो. काही खेळांमध्ये चर्चेला आणि विचार मंथनाला योग्य तो वेळ देण्याची गरज असते. कृती व विचार यांचा समतोल साधल्यास 'खेळातून प्रशिक्षण' ही प्रक्रिया खऱ्या अर्थाने पूर्ण होते.
- प्रशिक्षणातील खेळांना गृहीत धरू नये किंवा कमी महत्त्व देऊ नये. उद्देशानुरूप योग्य त्या खेळांची निवड करणे, त्यांचे पूर्व नियोजन करणे आवश्यक असते. सत्रातील विषयांशी खेळांचा संबंध जोडता आला पाहिजे. पण ओढून ताणून नव्हे! कालावधी कमी असेल तर दोन तीन खेळ ठरवले आहेत म्हणून घाईने उरकण्यापेक्षा, एखादाच खेळ पण आवश्यक तो वेळ देऊन संपूर्ण सहभागाने पूर्ण करावा.
- प्रशिक्षक म्हणून खेळ घेताना, आणि प्रशिक्षणार्थी म्हणून खेळ खेळतानाही खेळाबाबत सतत नवनवीन कल्पना, बदल शोधत राहावेत. स्वतःची कल्पना शक्ती वापरून खेळांमध्ये नाविन्य, ताजेपणा आणण्याचा प्रयत्न करावा.
- योग्य ठिकाणी, योग्य पद्धतीने, योग्य त्या खेळांचा उपयोग केला तर प्रशिक्षणाचा अनुभव खरोखरच प्रभावी ठरतो. स्वतःचे वर्तन, दृष्टीकोन, कल्पना यात महत्त्वाचे बदल घडतात.



# प्रशिक्षकाची भूमिका

या प्रत्येक सांगातीला त्याच्या/तिच्या भूमिकेची पुरेशी ओळख आवश्यक आहे.

या मार्गदर्शिकेतील प्रत्येक सत्र विशद करण्यात सांगातीची भूमिका फार महत्त्वाची आहे. पुढील संदर्भातून ती बघता येईल.

## आयोजक ही भूमिका

या भूमिकेत, या मार्गदर्शिकेतील कोणतेही सत्र आयोजित करण्यासाठी ज्या गोष्टी कराव्या लागतात त्याचा समावेश आहे. नियोजनबद्ध सत्र घेण्यासाठी कोणकोणत्या गोष्टींची व्यवस्था करावी लागते त्याबद्दल सांगातीने जागरूक असणे गरजेचे आहे. सांगातीने त्याच्या सहकाऱ्यांना विविध जबाबदाऱ्या वाटून द्याव्या. सत्रातील अडचणी कमीत कमी व्हाव्या यासाठी सांगातीने अत्यंत बारकाईने सर्व व्यवस्थांचा विचार करावा.

## मुलभकर्ता ही भूमिका

कार्यशाळेची प्रक्रिया अर्थपूर्ण होण्यासाठी जे अधिकार आवश्यक आहेत ते या भूमिकेत सांगातीला मिळतात. तसेच ज्या ठिकाणी नियंत्रणाची गरज आहे तेथे सांगाती नियंत्रणही ठेवू शकतो. त्यामुळे या भूमिकेबाबत सांगातीने अतिशय संवेदनशीलतेने विचार करणे आवश्यक आहे. या भूमिकेत पुढील कामगिरी अपेक्षित आहे.

## गटाचा समतोल राखणे

सांगातीने गटात लैंगिक विषमता नसेल याची काळजी घ्यावी. प्रशिक्षणासाठी कोणालाही आमंत्रित करण्यापूर्वी त्याच्या नेमक्या गरजा जाणून घेणे आणि या कार्यशाळेत सहभागी होण्यासाठी त्याची प्रेरणा जाणून घेणे आवश्यक आहे.

## मनमोकळे वातावरण निर्माण करणे

सहभागींनी प्रशिक्षणात संपूर्ण सहभाग द्यावा यासाठी कार्यशाळेत भयमुक्त, मनमोकळे वातावरण सांगातीने निर्माण करावे. त्यासाठी दोन सत्रांमध्ये काही नाविन्यपूर्ण खेळ घेणे किंवा सहभागींनी पुढाकार घेऊन केलेल्या छोट्या गोष्टींचे कौतुक करणे, असे उपाय सांगाती करू शकतो. सहभागींचे कौतुक केल्याने प्रशिक्षक व सहभागींमधील परस्परविश्वासाचे नाते निर्माण होण्यास मदत होईल. प्रशिक्षणातील आशय, त्याची पद्धत आणि

प्रक्रिया याविषयी खुलेपणाने मत देण्याच्या अधिकाधिक संधी सहभागींना मिळतील याची काळजी सांगातीने घ्यावी. त्यामुळे प्रशिक्षणात सहभागींचा सहभाग वाढण्यास मदत होईल. सहभागींना प्रेरित करण्यासाठी सांगातीने लेखी, कृतीतून व बोलून आपली दाद/प्रतिसाद देणे गरजेचे आहे. विविध उपक्रमांद्वारा प्रशिक्षणातील प्रक्रिया दुतर्फा देवाणघेवाणीची व्हावी असे वातावरण प्रशिक्षक निर्माण करू शकतो. सहभागींचा प्रशिक्षणातील सहभाग वाढावा यासाठी 'वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न' उपस्थित करण्याची पद्धत अत्यंत उपयुक्त ठरू शकते. आशयाशी निगडीत प्रश्न सहभागींना वारंवार विचारल्याने त्यांचा सहभाग वाढतो. त्यातून मिळणारा तपशील शिक्षणाची प्रक्रिया अधिक समृद्ध करणारा ठरतो.

## प्रशिक्षणातील विषयाचे पुरेसे ज्ञान

कार्यशाळा ज्या विषयावर आहे त्याचे पुरेसे ज्ञान सांगातीला असावे. त्यामुळे सांगाती त्याची कामगिरी अधिक दमदार आणि परिपक्वतेने करू शकतो. कार्यशाळेच्या विषयाबाबतच्या मूलभूत प्रश्नांची जर सांगाती उत्तरे देऊ शकले नाही तर सहभागींचा त्याच्यावरील विश्वास उडून जाईल. त्यामुळे प्रशिक्षणातील सर्व धड्यांची पुरेशी तयारी सांगातीने केलेली असावी आणि सत्रातील आशयाशी सुसंगत अशी उदाहरणेही त्यांना ठाऊक असावीत.

## संवेदनक्षम सहकारी

प्रशिक्षणात सहभागी सर्व व्यक्ती ही आधी एक माणूस आहे, हे वास्तव सांगातीने अगोदर लक्षात घ्यावे. संपूर्ण प्रशिक्षण काळात संवेदनशील विषय अतिशय काळजीपूर्वकपणे हाताळण्याची सांगातीची तयारी असावी. त्यामुळे सांगातीकडे आयोजक वा सत्र पुढे नेणारा याखेरीज एक संवेदनक्षम मित्रांमध्ये असतात ते गुण असावेत. समानता, प्रामाणिकपणा, लैंगिक समानता, अहिंसा, पर्यावरणीय न्याय, सर्वधर्मसमभाव, सामाजिक न्याय या व अशा सामाजिक मूल्यांची जपणूक होईल याची सांगातीने काळजी घ्यावी.

में सुंदर हूँ  
अंदर बाहर!  
हम साथ साथ है ।  
सारे ग म सारे सम  
हम आपके है कौन ?  
**सत्र**  
हम है राहिये प्यार के ।  
ये भी जान लो यारो !  
कुछ यादें - बिती बातें!  
दिल है के मानता नहीं ।

...१६...

**हम साथ साथ है !**

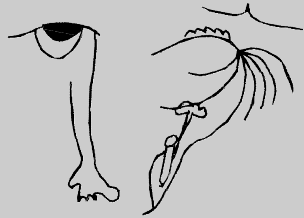
**ओळख**

- सत्राचे उद्दिष्ट :**
१. मुला-मुलींची व सांगातींची परस्पर ओळख व्हावी.
  २. सांगाती उपक्रमाची व सांगातीची भूमिका स्पष्ट व्हावी.

**साहित्य :** आईस्क्रीमच्या कांड्या व त्यावर चिकटवलेली कार्डशीटची विविध आकाराची, नाव मोठ्या अक्षरात लिहिता येईल अशा आकाराची फुले, स्केच पेन्स, सांगातीचे नाव लिहिलेली रिबीन, सांगाती कवितेचे पोस्टर व बुकमार्क्स इ.

- कृती :**
१. आपल्या संस्थेचा परिचय देणे व काही काळ आपण एकत्र भेटणार आहोत व त्याकरीता आपली ओळख होणे आवश्यक आहे म्हणून आपण वेगळ्या पद्धतीने ओळख करून घेणार आहोत याची कल्पना मुला-मुलींना देणे.
  २. सर्वांना गोळामध्ये बसायला सांगणे.
  ३. गोळाच्या मध्ये काडी असलेली फुले ठेवणे. जितकी मुले तितकी फुले असणे आवश्यक आहे. सोबत स्केच पेन्स ठेवणे.
  ४. प्रत्येकाला जे फूल आवडले आहे, ते उचलून घ्यायला सांगणे.
  ५. सर्वांनी फुले उचलल्यावर फुलाच्या एका बाजूला नाव लिहायला सांगणे व दुसऱ्या बाजूला स्वतःमधील दोन गुण लिहायला सांगणे.
  ६. सर्वांचे लिहून झाल्यावर प्रत्येकाला स्वतःचे नाव सांगून फुलावर लिहिलेल्या गोष्टी सांगायला सांगणे.
  ७. सर्वांचे सांगून झाल्यावर सर्व फुले गोळा करणे व स्वतःची ओळख सांगून, आपले नाव असलेल्या रिबिनीने सर्व फुलांचा एक गुच्छ करणे व रिबिनीत बांधणे.

...१७...



८. यानंतर सांगाती उपक्रम काय आहे व आपली त्यात काय भूमिका आहे हे स्पष्ट करून सांगाती कविता लिहिलेले बुकमार्क्स मुलामुलींना देणे किंवा सांगाती कवितेचे पोस्टर वर्गात लावून कविता वाचून दाखविणे.

#### चर्चेचेमुद्दे :

१. आपल्या संस्थेची ओळख - सामाजिक, स्वयंसेवी संस्था आहे, सामाजिक प्रश्नांवर शैक्षणिक माध्यमांवर काम करणारी संस्था आहे. पालक, शिक्षक, कार्यकर्ते व मुले यांच्यासोबत काम करणारी संस्था.
२. ओळखीमधले नाविन्य : खेळात मजा आली ना? अशाप्रकारे आपण एकमेकांची ओळख क्वचितच करून घेतो.
३. आपल्या या संस्थेतर्फे सांगाती हा उपक्रम घेऊन आम्ही तुमच्याबरोबर गप्पा मारायला आलो आहोत. तुम्ही सर्वजण वयाच्या एका विशिष्ट टप्प्यावर आहात. त्यातून मी सुद्धा गेलेली आहे. वयात मला माझ्यात होणारे बदल जाणवायचे व त्यावर अनेक प्रश्न पडायचे. पण ते बोलायचे कुणाशी हे समजायचे नाही. जसजसे बदल होत गेले तसतसे इतरांचे माझ्याशी वागणे पण बदलले. त्याबद्दल अनेक प्रश्न, विचार मनात यायचे.

या प्रकारची चर्चा घेऊन त्याच्या आधारावर सांगाती उपक्रमाबद्दल सांगणे. या उपक्रमात या सर्व बदलांना सामोरे कसे जायचे यावर विचार करणार, काही शास्त्रीय माहिती मिळविणार व भावनिक विचारांची देवाण घेवाण करणार अगदी मनमोकळेपणाने.

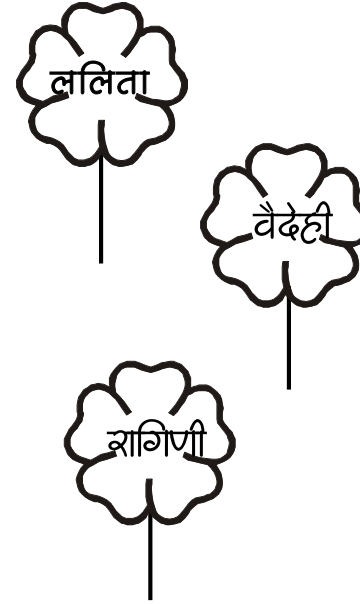
#### तुमच्या पण मनात असं काही येतं का?

या वयात वेगवेगळी माहिती हवी असते, त्याची गरजही असते. शारीरिक व मानसिक बदलाच्या काळात माहिती व ज्ञान असणे आवश्यकही आहे. हे ज्ञान तुमच्या जीवनपद्धतीत, विचारप्रणालीत भर घालून तुम्हाला शहाणे करेल. जी माहिती, ज्ञान आहे त्याचा चांगल्या पद्धतीने वापर करून जीवन समृद्ध करण्याची कला तुम्हा सर्वांना अवगत व्हावी यासाठी मदत करायला आम्ही येणार आहोत. तुम्ही जेवढ्या मोकळेपणाने सहभागी व्हाल तेवढी आपल्या सर्वांना मदत होईल.

४. अशाच प्रकारे शाळांमधूनही आम्ही इतर मुलांबरोबर बोलणार आहोत. आपण किती तास, आठवड्यातून किती वेळा भेटणार आहोत हे सांगणे.
५. ही सर्व चर्चा, गप्पा आपण अनेक खेळ, प्रात्यक्षिके, गाणी, नाटक यांच्या मदतीने करणार आहोत.

या सर्व मुद्यांवर प्रत्येक सांगाती आपापल्या पद्धतीने नवीन माहिती, उदाहरणे देऊ शकतात.

वेळ : ४० मिनिटे



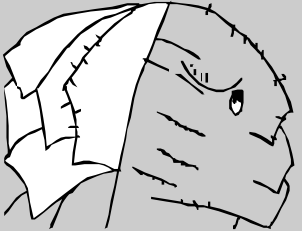
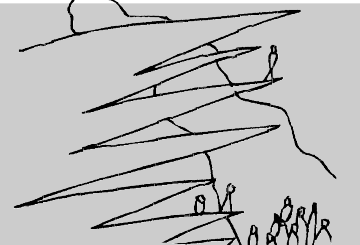
तनामनाच्या करु या जोष्टी  
हात गुंफुनी हाती,  
मीच तुझी सांगाती ज  
मीच तुझी सांगाती ।

मनी अंतरी काही दुखले  
नात्यांमधले तणाव खुपले  
तुझ्याचसाठी दार उघडले  
उभी इथे सांगाती ।

कधी दाटले मन शंकांनी  
अनाम भय जरी बसे ग्रासुनी  
कुढू नको तू मनास मिटवुनी  
आश्वासील सांगाती ।

बोल मोकळी दिलखुलास तू  
सुखदुःखे कथण्याचा हेतू  
समतोलाचा उभार सेतू  
आधारा सांगाती ।

सांगाती, अभिव्यक्ति



...१८...

...१९...

# हम है राही प्यार के !

## सुसंवाद

**उद्दिष्ट :** सांगाती व मुला-मुली यांच्यातील परस्पर नात्यात मोकळेपणा आणणे.

**साहित्य :** शक्यतांची यादी पर्याय लिहिण्यासाठी प्रत्येक गटाकरिता कल्पना कागद ,  
दुसऱ्या खेळासाठी जोडी करण्यासाठी चिट्ठ्या ( पान नं. २१) इ.

**कृती :**

१. मागच्या सत्राचा थोडक्यात आढावा घेणे.
२. मुलांचे चार गट करणे. प्रत्येक गटामध्ये कल्पनांचा चार्ट देऊन दहा (१०) मिनिटांमध्ये त्या त्या कल्पनेवर जितक्या शक्य असतील तितक्या शक्यता लिहायला सांगणे.  
गंमत जंमत : पुढील शक्यतांमध्ये काय झाले असते...  
अ) कान डोक्यावर असते तर...  
ब) चार हात असते तर...  
क) माणसाला शेंपूट असती तर...  
ड) सर्व जण टकले असते तर...  
इ) आपली त्वचा पारदर्शक असती तर...  
ई) माणसाला अदृश्य होता आले असतं तर...  
उ) कधीच अंधार पडला नसता तर...  
ऊ) कुणीच म्हातारं झालं नसतं तर...  
ओ) पाठीला डोळे असते तर...

३. दहा मिनिटानंतर प्रत्येक गटाला ते वाचायला सांगणे. चार्ट भिंतीवर लावणे  
सर्व शक्यतांवर थोडक्यात मजेत चर्चा घेणे, यात सर्वांना सहभागी करणे.

४. यानंतर जोड्यांमध्ये बोलण्यासाठी जोडी करण्यासाठी चिट्ठ्यांमध्ये टाकणे. आपली जोडी शोधण्याकरिता चिट्ठ्यांचे स्वरूप समजावून देणे.  
काही चिट्ठ्यांवर सार्वजनिक ठिकाणावर असलेल्या सूचना आहेत.  
ज्यांच्याकडे ठिकाणे आली आहेत त्यांनी आपापल्या ठिकाणांच्या सूचना ज यांच्याकडे आहेत त्यांच्याबरोबर जोडी करणे.

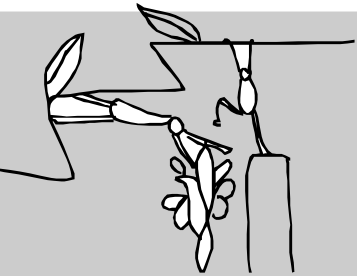
कृपया शांतता राखा  
आज रोख कल उधार  
खिसेकापूपासून सावध रहा  
चप्पलचोरांपासून सावध रहा  
आई तुझा आशीर्वाद  
वॉन्टेड  
सीट नं. २१ ते २५ स्त्रियांसाठी राखीव  
वाहने हळू चालवा  
धोक्याचे वळण पुढे आहे  
मीटरप्रमाणे पैसे देणे  
सिगरेट ओढण्यास मनाई  
सत्यमेव जयते  
नोकर पाहिजेत  
कुत्र्यापासून सावध  
वेग ताशी ३० कि.मी.  
विनंती थांबा

दवाखाना  
किराणा दुकान  
एस्.टी. स्टॅन्ड  
देऊळ  
ट्रकच्या मागे  
पोलीस स्टेशन  
एस्.टी.  
शाळेबाहेर  
घाटाचा रस्ता  
ऑटो रिक्षा  
सरकारी ऑफीस  
कोर्ट/न्यायालय  
हॉटेल  
बंगला  
रहदारीचा रस्ता  
बस स्टॉप

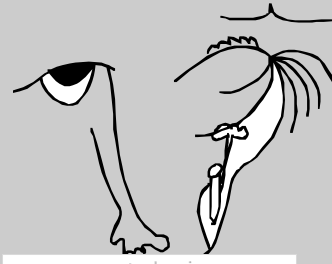
५. जोडी मिळाल्यावर एकमेकांना प्रत्येकाने दोन आठवणी सांगणे. एक  
फजितीची आठवण व दुसरी अभिमानाची आठवण सांगणे, यासाठी दहा  
मिनिटे वेळ देणे.

६. दहा मिनिटानंतर सर्वांना आपापले अनुभव सांगायला प्रोत्साहित करणे.

७. सर्वांनी सांगितल्यावर सर्वांना कसे वाटले ते विचारणे, अभिमानाची आठवण



...२०...



...२१...



सांगणे. फजितीची आठवण सांगणे सोपे वाटले की अवघड हे सर्वांना विचारणे अधिक जणांना जे सोपं वाटलं आणि जे कठीण वाटले असेल ते का यावर चर्चा घेणे.

- चर्चेचे मुद्दे :**
१. एकमेकांशी सुसंवाद साधण्यासाठी मोकळेपणाने बोलले पाहिजे.
  २. मोकळेपणाने बोलणं हे वाटतं तितकं सोपं नसतं त्यासाठी एकमेकांमध्ये विश्वास निर्माण करणं गरजेचं आहे. यामुळे नातं तयार होतं, ते घट्ट करणं ही जबाबदारी दोघांची असते.
  ३. विश्वासपूर्ण नातं तयार झालं की लाज, भीती, शरम, संकोच या सर्वांवर मात करून मोकळेपणाने बोलणे.

**वेळ :** ६० मिनिटे

## मैं सुंदर हूँ ! स्वप्रतिमा

**उद्दिष्ट :** स्वतःच्या ताकदी व कमतरता शोधायला प्रोत्साहित करणे. प्रत्येकाचे आगळे वेगळे वैशिष्ट्य असते. इतरांनीही ते प्रत्येकाने स्वीकारले पाहिजे, हे पटवून देणे.

**साहित्य :** 'माझ्या ताकदी व कमतरता' यांचे कागद ( पान नं. ४७ )

### १. कृती :

१. सहभागींना 'माझ्या ताकदी व कमतरता' यांचे कागद वाटणे व दोन मिनिटे विचार करून स्वतःच्या किमान पाच ताकदी व पाच कमतरता लिहायला सांगणे.
२. त्या लिहिल्यानंतर सर्वांना मोठ्याने वाचून दाखवायला सांगणे.
३. मूले वाचत असतानाच फळ्यावर शारीरिक व मानसिक असे दोन भागात विभागून लिहायचे व त्यावर चर्चा घ्यायची.

- चर्चेचे मुद्दे :**
१. शारीरिक ताकदी आणि कमतरता या आपण स्वतःच कमावलेल्या नसतात. अनेकदा या गोष्टी अनुवंशिकतेमुळे आपल्यात आलेल्या असतात. उदा. रंग, उंची, बांधा, चेहऱ्याची ठेवण इत्यादी. त्याचा व्यर्थ अभिमान नसावा आणि खंतही नसावी. हे बदलणे आपल्या हातात नसते.
  २. मानसिक ताकदी मात्र आपण कमावलेल्या असतात. त्या आणखी बळकट केल्या पाहिजेत. उदा. हुशारी, कष्टाळूपणा, प्रेमळपणा, प्रामाणिकपणा इ.
  ३. मानसिक कमतरता या आपण निश्चितच कमी करू शकतो. त्या कमी करणे हे आपल्या प्रयत्नांवर अवलंबून असते.
  ४. काही जणांच्या ताकदी या काही जणांच्या कमतरता असू शकतात. उदा.



...२२...



...२३...

खूप उंची असणे ही मुलींची कमतरता व मुलांची ताकद. अनेकदा या सामाजिक जडणघडणीवर अवलंबून असतात.

५. स्वतःच्या ताकदी व कमतरता शोधून त्या स्वीकारल्या पाहिजेत.

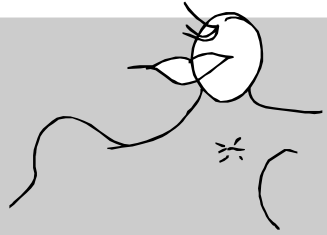
वेळ : ६० मिनिटे

२. कृती :

१. सर्वांच्या मध्ये सहभागी मुलांच्या संख्येइतकी एकाच झाडाची पाने ठेवावीत व प्रत्येकाला एक पान घेऊन जायला सांगणे.
२. आपापल्या पानाचे १ मिनिट निरीक्षण करायला सांगणे.
३. पाने चांगली एकत्र मिसळणे.
४. परत सर्वांना आपापले पान ओळखून घ्यायला सांगणे.
५. कसे ओळखले किंवा का ओळखले नाही यावर चर्चा घेणे.

चर्चेचे मुद्दे : १. बहुतेक सर्वांना आपापले पान ओळखता येते. सर्व पाने एकाच झाडाची असली तरी प्रत्येक पानाचे वेगळे वैशिष्ट्य असते.  
२. तसेच आपण सर्व 'मुलं' असलो तरी प्रत्येकाचे एक वैशिष्ट्य आहे. व प्रत्येकाचे वैशिष्ट्य जाणून त्याचा आदर केला पाहिजे.

वेळ : ३० मिनिटे



...२४...

## दिल है की मानता नहीं !

### भावनिक बदल

उद्दिष्ट : १. कुमार वयात होणाऱ्या भावनिक बदलांची जाणीव करून देणे व त्या बदलांना सामोरे जाण्यास मदत करणे.

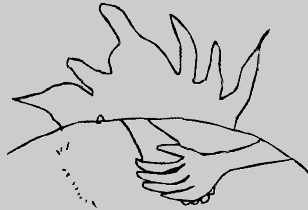
२. स्वप्रतिमा व इतरांना अभिप्रेत असणारी प्रतिमा यांचा योग्य मेळ घालणे.

साहित्य : 'असा मी, अशी मी' चे कागद, 'मी असा असतो तर' व 'मी अशी असते तर' चे कागद. टी.व्ही. च्या फ्रेम्स इ. ( पान नं. ४८, ४९ पहा )

कृती १ :

१. सर्वांना असा मी, अशी मी चे कागद वाटणे व त्यावर स्वतःचे सकारात्मक व नकारात्मक पैलू लिहिण्यास सांगणे.
२. फळ्यावर प्रसिद्ध व्यक्तीची यादी करून त्यांच्यामध्ये असणाऱ्या सकारात्मक, नकारात्मक पैलूंची फळ्यावरच यादी करणे.
३. अशा प्रकारे स्वतःच्या गुणांचा विकास केलेल्या आपल्या भोवतालच्या व्यक्तींची उदाहरणे देण्यास सांगणे.

चर्चेचे मुद्दे : १. सकारात्मक पैलू विकसित करण्यासाठी कष्ट, मेहनत, प्रयत्न व जिद्दीची गरज असते.  
२. जसजसे आपण वाढतो, वय वाढतं तसं आपल्याला आपल्याच काही गोष्टींबद्दल अभिमान वाटतो व काही गोष्टींबद्दल लाज वाटते. शारीरिक बाबी बदलणं आपल्या हातात नसतं पण गुण वाढविणं, कमतरता कमी करणं, मात्र आपल्याच हातात असतं.  
३. शारीरिक प्रतिमेपेक्षा आंतरिक प्रतिमा महत्त्वाची आहे.



...२५...

४. आपल्या अनेक शारीरिक गोष्टी भावनांशी जोडल्या जातात. उदा. गौरा रंग - अभिमान, जाड शरीर - लाज, कान वाकडा - कमीपणा, सरळ नाक - गर्व. शारीरिक प्रतिमांना आपण अवास्तव महत्त्व देतो. त्याप्रमाणे आपल्या भावना, स्वभावाची जडणघडण होते.
५. प्रसिद्ध व्यक्तींचे गुण आपल्याला आवडतात. म्हणून त्या व्यक्ती आवडतात. त्यांच्या शारीरिक कमतरता आपल्या लक्षातही येत नाहीत. प्रसिद्ध व्यक्ती त्यांच्या ताकदी बळकट करतात व कमतरता कमी करतात.

वेळ : ४० मिनिटे

कृति २ :

१. टी.व्ही.च्या फ्रेम दोन्ही स्वयंसेवकांनी वापरून खालील भूमिका नाट्य करायचे.
२. एका टी.व्ही.त स्व-प्रतिमा लोकांना ठरविण्यास देणारी मुलगी तर दुसऱ्या टी.व्ही.त स्व-प्रतिमा स्वतः ठरविणारी मुलगी असेल व पुढील लोकांच्या प्रतिक्रियांवर भिन्न प्रतिसाद देतील.
- \* “किती छान लांबसडक केस आहेत हिचे।”  
पहिली मुलगी - नाराज चेहरा करते  
दुसरी मुलगी - ‘हो, ना’ म्हणून स्वीकारते.
- \* “शी, हिच्या केसांना काही वळणच नाही”  
पहिली मुलगी - दुःखी होते.  
दुसरी मुलगी - “तरी मी बऱ्याच प्रयत्नाने त्यांना वळण आणते.”
- \* “काय ऐश्वर्या राय सारखे सुंदर घारे डोळे आहेत।”  
पहिली मुलगी - स्तुतीने हुरळून जाते.  
दुसरी मुलगी - “हो, माझ्या आईचे पण आहेत.”
- \* “काय बोव्यासारखे लब्बाड डोळे आहेत.”  
पहिली मुलगी - रागाने तोंड वाकडं करते.  
दुसरी मुलगी - डोळे घारे आहेत खरे पण मी काही लबाड नाही.



...२६...

- चर्चेचे मुद्दे : १. प्रत्येक प्रतिक्रियेवर दोन प्रकारचे प्रतिसाद असू शकतात. पहिला प्रतिसाद हा प्रतिक्रियेला प्रत्युत्तर आहे. लोकांनी तयार केलेल्या प्रतिमेवर आधारित आहे. स्व-प्रतिमेवर विश्वास यातून समजतो व तसाच असायला हवा.

वेळ : ३० मिनिटे

कृती ३ :

१. मुलींना ‘मी अशी असते तर’ व मुलांना ‘मी असा असतो’ तर चे कागद वाटून त्यावर स्व-प्रतिमा कशी हवी आहे ते लिहायला सांगणे.  
(पान नं. ४८, ४९ पहा)

- चर्चेचे मुद्दे : १. आपली स्व-प्रतिमा आपण ठरवली पाहिजे.  
२. तशी प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी आपण प्रयत्न केले पाहिजेत.

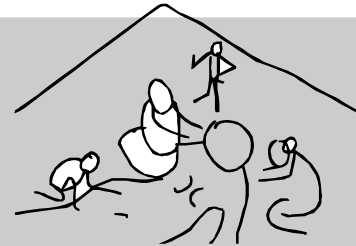
वेळ : ३० मिनिटे.

कृती ४ : मुलामुलींनी रोल प्लेद्वारे विषय समजून घेणे

साहित्य : रोल प्लेसाठी दोन प्रसंग.

- कृती : १. मुलांचे चार गट करणे.  
२. रोल प्ले चे प्रसंग चार गटांना देणे. दोन गटांना एक प्रसंग असेल व दुसऱ्या दोन गटांना दुसरा प्रसंग असेल.  
३. सर्वांना त्या प्रसंगावर विचार करून, नाट्यरूपाने सादर करायला सांगणे.  
४. प्रसंग सादर केल्यावर त्यावर सर्वांबरोबर चर्चा घेणे.

चर्चेचे मुद्दे : जसजसे वय वाढत जाते, कुमारवयात आपण पदार्पण करतो, तसतसे अनेक



...२७...

प्रकारच्या भावना आपल्या मनात येत असतात. रोल प्ले मधून त्या जाणवतात. त्याचे मूळ काय आहे ते समजणे महत्त्वाचे आहे. शारीरिक बदलांची सूक्ष्म जाणीव त्याबरोबर निर्माण होणाऱ्या भावना यांची सांगड असते.

**रोल प्ले :** (प्रसंग - १ ) भावनिक बदल शाळा सुटलेली - मैत्रिणींचा घोळका घराकडे निघाली कोपऱ्यावर ३/४ मुले उभी आहेत - एक मुलगी - म्हणते, 'अग, तो बघ, सारखं माझ्याकडे बघत असणे मला भिती वाटते.'...

(प्रसंग - २) दोन मैत्रिणी - शाळेला निघण्याची तयारी - एक मैत्रिण सारखी आरशात पाहते - शाळेला उशीर होतो.

**कृती ५ :** वरील विषय चांगल्या पद्धतीने समजण्याकरीता पपेट शो सादर करावा.

**चर्चेकरिता सविस्तर मांडणी :**

**शारीरिक व भावनिक बदलांचे मेळ व त्यांची हाताळणी :**

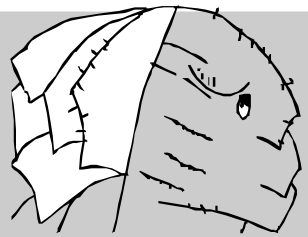
ठराविक वयात मुलगी किंवा मुलगी दोघांमध्ये शारीरिक बदल होत जातात ते आपण पाहिलेच. जसे, पाळी येणे, शरीराला गोलाई येणे, मिशा फुटणे, आवाज घोगरा होणे इत्यादी शारीरिक बदलांबरोबरच आपल्यामध्ये काही भावनिक बदल होत जातात. परंतु आपल्याला कळतच नसतं की आपल्याला काय होतंय ते. आपण प्रत्येक जण खरं तर शारीरिक बदलाबरोबरच भावनिक बदल अनुभवत असतो, परंतु आपल्याला हे उमगलेले नसतं की, माझ्या वयात येण्याचा (मोठं होण्याचा) तो एक भाग असतो, परिणाम असतो, आणि हे न उमगल्यामुळे आपल्याला काही विशेषणं ऐकायला मिळतात. काही प्रसंगांनाही तोंड द्यावं लागतं जसं की कधी उगाचच करमत नाही, अस्वस्थ वाटतं, बोअर होतं, मित्र-मैत्रिणींशी सारख्याच गप्पा माराव्याशा वाटतात. शाळेतील छोटीशीच घटना असते पण त्यावर उगाचच चर्चा होते. तर याउलट शाळेत घरात कुणाशीच बोलावसं वाटत नाही, गप्प रहायला आवडतं, बाकी सगळं फालतू वाटतं असे एक ना अनेक परस्परविरोधी बदल व्हायला लागतात आणि आपल्या या अशा वागण्यामुळे आजूबाजूचे, घरातले आपल्याला उगाचच लेबलं लावतात. एकलकोंडी झाली, सारखा नखरा करते, ध्यानावर नाही इत्यादी.

मैत्रिणींनो, आपण सर्वांनी हे स्वीकारले की शारीरिक व भावनिक बदल हे सर्वांमध्येच होत असतात पण, आता आपल्याला हेही स्वीकारायचं आहे की बदल आपण कसे हाताळायचे, नाही का? आता मी तुम्हाला एक उदाहरण देते, एक ९वीतली मुलगी आहे. तिला हल्ली सारखं नटावसं वाटतं, मैत्रिणींशी गप्पा माराव्याशा आणि घरात मात्र कोणाशीच बोलू नये असं वाटतं. आता तुम्ही सांगा ती जर सारखं असंच करत राहिली तर काय काय होऊ शकतं? १) नापास होईल २) फोनचं बिल वाढेल ३) घरातील मंडळींना प्रश्न पडतील... इत्यादी मुर्लीकडून अनेक शक्यता चर्चेतून पुढे आणायच्या किंवा काढून घ्यायच्या, नंतर त्यावर चर्चा करणे.

त्यामुळे तुम्ही सर्वांनी हे एक लक्षात घेतले पाहिजे की जसे बदल आपल्यात होतात तसेच ते आपणच सांभाळले पाहिजेत, त्याचा कुठेही अतिरेक होवून त्याचे वाईट परिणाम होणार नाहीत याची जबाबदारी आपणच घेतली पाहिजे. कारण आयुष्य आपले आहे, ते आपण घडवले पाहिजे, सध्या आपलं शिकण्याचं वय आहे. त्यामुळे आपलं सर्व लक्ष शिकण्याकडे केंद्रित करायला हवं, आणि हो आपले छंदही आपल्याला याच वयात जोपासायला मिळतात. पुढे जाऊन शिक्षण, अभ्यास, इतर जबाबदाऱ्या यामुळे फारसा वेळ हाती येत नाही त्यामुळे आज आपल्यात जे भावनिक बदल होत आहेत, त्यात वाहवत न जाता, नेमके जेव्हा आपल्याला वरील चर्चिलेल्या बदलांचा अनुभव येतो/येईल तेव्हा त्याचे परिणाम लक्षात घेऊन, तो वेळ आपल्या आवडीचा छंद जोपासण्यात घालवा, जसे की वाचन करणे, भरतकाम, लिखाण करणे जे तुम्हाला आवडेल ते.

आपल्याला आणि आपल्याबरोबर इतरांनाही अनेक भूमिका कराव्या लागतात, त्यामुळे एकमेकांमध्ये सुसंवाद साधायचा असेल तर इतरांच्या भूमिकेतूनही आपणास विचार करायला हवा.

**वेळ :** १८० मिनिटे



...२८...



...२९...



# अंदर बाहर ! शारीरिक पैलू

**उद्दिष्ट :** स्त्री शरीर व पुरुष शरीर यांची ओळख करून देणे. दोघांच्या प्रजनन संस्थेच्या आंतररचना कार्य पद्धतीमधील फरक समजावून देणे.

**साहित्य :** शब्दकोडे (पान नं. ३१), शारीरिक बदलांची पोस्टर्स ( पान नं.६५ ते ६८), गर्भाशयाचे फ्लॅनल.(पोस्टर्स व फ्लॅनल अभिव्यक्ति मध्ये उपलब्ध आहेत.)

- कृती :**
१. सर्वांच्यासमोर शब्दकोड्याचे तयार करून मोठे पोस्टर लावणे.
  २. मुलांना त्यातील लपलेले अवयव ओळखायला सांगणे. मुले जसजसे अवयव ओळखतील तसतसे त्या शब्दांवर रेघा मारणे. यातून मुलांना अवयवांच्या नावाची ओळख होईल.
  ३. आपल्या शरीरातील विविध संस्थांची नावे मुलांना विचारणे. एका मुलाला खाली झोपवून शरीराची बाह्य आकृती काढणे व अवयवांना नाव द्यायला सांगणे.
  ४. शारीरिक बदलांच्या पोस्टर्सच्या मदतीने संस्था व वय वाढताना काय काय बाह्यबदल होतात ते व प्रजनन संस्था सांगणे (प्रश्नोत्तरांच्या मदतीने)
  ५. प्रजनन संस्था, त्यांची आंतररचना व कार्य हे चर्चेद्वारे समजावून देणे. स्त्री प्रजनन संस्था समजावून देताना फ्लॅनल किंवा पोस्टर या माध्यमाचा वापर करावा.
  ६. मासिक पाळी, हस्तमैथुन व स्वप्नदोष याबद्दल समज - गैरसमज यावर प्रश्नोत्तरांच्या मदतीने चर्चा घ्यावी.

**चर्चेचे मुद्दे :** याविषयी बरीच माहिती लाल, निळी पुस्तिका, माझं मन माझं शरीर या पुस्तकांमध्ये

आहे. ही पुस्तिके अभिव्यक्ति उपलब्ध आहे. त्याचे तपशील यात नाहीत परंतु सांगातीच्या चर्चामधून यावे.

१. वयात येणे म्हणजे प्रजनन संस्था कार्यक्षम होण्याची प्रक्रिया असते.
२. ही प्रक्रिया चालू असताना अनेक बाह्य बदल जाणवत असतात. इतर अवयवातले बदल स्वीकारण्यात आपल्याला फारसे अवघड वाटत नाही परंतु जननेंद्रियांमध्ये होणारे बदल स्वीकारणे जड जाते. हे नैसर्गिक आहे.
३. आंतररचना - प्रत्येक भागाचे नाव व कार्य सांगितले गेलेच पाहिजे.
४. समज व गैरसमज समजावून देताना धर्म, परंपरा, सामाजिक पगडा याबद्दल बोललेच पाहिजे.

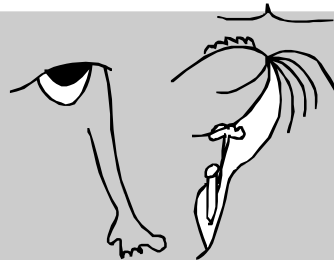
**वेळ :** ३ ते ३.३० तास

## शब्दकोडे

हा	पा	य	क	गु	ढ	गा
ग	त	-	पा	ना	ना	क
ळा	मा	गु	ळ	क	क	ब
त	डी	द	शि	स्न	पु	र
ळ	के	द्वा	पा	का	ड्या	दं
-	स	र	ठ	न	छा	ड
पो	डो	ळे	ओ	ठ	ती	मा
ट	म	न	ग	ट	-	न

...३०...

...३१...



# ये भी जान लो यारो !

## सुरक्षित लैंगिकता

**उद्दिष्ट :** गर्भ निरोधकांची ओळख करून देणे. स्त्री व पुरुष यांच्यावर या निरोधकांचा काय परिणाम होतो ते समजावून सांगणे.

**साहित्य :** चित्रे व प्रत्यक्ष गर्भनिरोधके (पान नं. ३४)

**कृति :** १. मुलांना गर्भनिरोधके म्हणजे काय हे माहीत आहे का हे विचारणे त्यावर चर्चा करणे.  
२. गर्भ निरोधके व त्याचा परिणाम यावरचे चित्रांच्या माध्यमाद्वारे दाखवून त्यांची माहिती देणे.

**चर्चेचे मुद्दे :** १. गर्भनिरोधके का वापरायची याचे विश्लेषण देणे.  
२. प्रत्यक्ष माहिती सांगणे.

### निरोध (प्रत्यक्ष नमुना)

- पुरुषांनी वापरावयाचे साधन
- शरीर संबंधाच्या वेळी ताठर
- शिश्नावर घालतात
- वापरण्यास सुलभ
- लैंगिक रोगापासून सुरक्षितता
- गर्भधारणा टळते

### तांबी (प्रत्यक्ष नमुना)

- स्त्रियांनी वापरायचे साधन
- 'टी' आकाराचे असते
- आपल्या सोईने डॉक्टरांकडून काढता येते
- लैंगिक रोगांपासून संरक्षण नाही
- गर्भपिशवीमध्ये बसवतात
- गर्भधारणा टळते
- मासिक पाळीत जास्त रक्तस्त्रावाचा त्रास होऊ शकतो

### गर्भनिरोधक इंजेक्शने (प्रत्यक्ष नमुना)

- स्त्रियांनी वापरायचे साधन
- ३ महिने गर्भधारणा टळते
- मासिक पाळी अनियमित
- नियंत्रण स्त्रीच्या हातात नाही
- लैंगिक रोगापासून संरक्षण नाही

### गर्भनिरोधक गोळ्या (प्रत्यक्ष नमुना)

- स्त्रियांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वापरावयाचे साधन
- नियंत्रण स्त्रीच्या हातात असते
- लैंगिक रोगापासून संरक्षण नाही
- गर्भधारणा टळते
- मळमळ, डोकेदुखी, थकवा जाणवतो

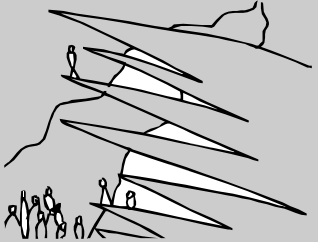
### गॉरप्लान्ट (चित्र)

- शस्त्रक्रियेद्वारे स्त्रीच्या शरीरात दंडाच्या त्वचेखाली बसवतात
- दुष्परिणामाविषयी कल्पना नाही. संशोधन सुरू आहे.
- नियंत्रण स्त्रीच्या हातात नाही
- लैंगिक रोगापासून संरक्षण नाही

### डायफ्राम (नमुना वा चित्र)

- स्त्रियांनी वापरण्याचे साधन
- शरीरसंबंधाच्या वेळी योनी मार्गात आत ठेवायचे असते
- नियंत्रण स्त्रीच्या हातात
- गर्भधारणा टळते
- लैंगिक रोगापासून संरक्षण

३. फ्लॅशकार्ड या माध्यमाच्या मदतीने कंडोम सोडून सर्व गर्भनिरोधके स्त्रियांसाठी आहेत व ती स्त्रियांच्या संपूर्ण शरीरावर कसा परिणाम करतात याचे गांभीर्य पटवून स्त्रीवादी दृष्टिकोनातून कशी घातक आहेत हे सांगणे.
४. गर्भनिरोधकासाठीच्या नैसर्गिक पद्धतीविषयी बोलणे.



...३२...

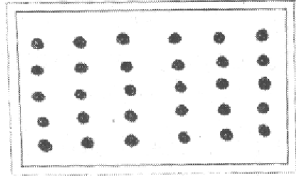
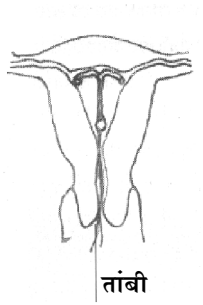


...३३...

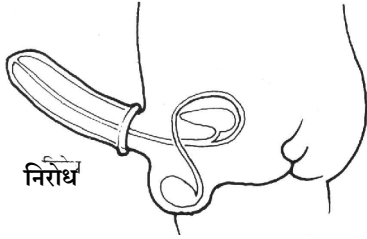
हे बोलले गेलेच पाहिजे :

- मुलांना जन्म देण्याचा अधिकार
- सुरक्षित गर्भनिरोधके : समज/गैरसमज
- कृत्रिम गर्भनिरोधके
- नैसर्गिक गर्भनिरोधक पद्धती चार्ट
- गर्भपात
- गर्भजलपरीक्षा

वेळ : ६० मिनिटे



गर्भनिरोधक गोळ्या



निरोध

## क्या करे ना करे !

### सुरक्षित लैंगिक वर्तन

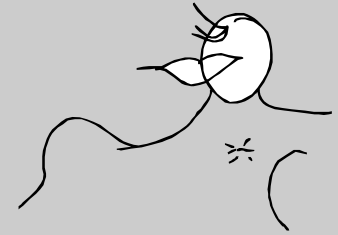
साहित्य : प्रेम, आकर्षण, मैत्रीच्या प्रश्नावलीचे कागद, (पान नं. ५०) वाक्यांची कार्ड्स

- कृती १ :
१. प्रेम, आकर्षण व मैत्री या भावना ओळखण्यासाठी सगळीकडे प्रश्नावली देणे.
  २. मुलांना त्यात त्या त्या भावना ओळखून लिहायला सांगणे.

चर्चेचे मुद्दे :

- प्रेम, आकर्षण व मैत्री या तीनही भिन्न गोष्टी आहेत.
- तीनही भावनांमध्ये वेगवेगळ्या पातळ्यांवरची गुंतवणूक असते.
- विश्वास, आदर, बांधीलकी यांचे स्तरही वेगवेगळे असतात.
- एकतर्फी, दुतर्फी असा फरक असतो.
- प्रेमविवाह, शारीरिक संबंध या काळजीच्या, महत्वाच्या बाबी आहेत. त्या योग्य वयात व जबाबदारीने कराव्यात.
- जबाबदार लैंगिक वर्तन म्हणजे एकमेकांचा आदर करणे व एकमेकांपासून नुकसान होणार नाही याची काळजी घेणे.
- जबाबदार लैंगिक वर्तन एकमेकांच्या संमतीशिवाय होऊ शकत नाही.

या सर्व मुद्यांवर खुली चर्चा घ्यावी.



...३४...



...३५...

**कृती १ :** खालील कार्ड्सचा वापर करून -सुरक्षित की असुरक्षित लैंगिक वर्तन यावर गटचर्चा घ्यावी.  
खालील कार्ड्स छोट्या छोट्या गटात द्यावी व कार्डस्वर जे लिहिले असेल ते हो की नाही याचे उत्तर शोधण्यास सांगणे. नंतर खुली चर्चा घेणे.

**चर्चेचे मुद्दे :** रक्तदान करणे/रक्तदान केल्याने एडस् होत नाही. जर एच्.आय.व्ही. व्यक्तीने रक्तदान केले तर ते सुरक्षित कसे असू शकेल? यासाठी प्रत्येक संदेश जेव्हा तो लोकांपर्यंत पोहोचवायचा असेल तेव्हा तो दहावेळा विचार करून देणे गरजेचे आहे. रक्ताच्या तातडीच्या गरजेसाठी विश्वास ठेवून रक्ताची देवाण घेवाण करणे कसे गरजेचे आहे. आई होण्याचा अधिकार व मुलं जन्माला येण्याचा अधिकार हे दोन्ही वेगळे असून, मुलांना जन्म देणे स्त्रीच्या हातात आहे का? निर्णय ती स्वतः घेते का? अगदी सर्वसामान्य स्थितीत सुद्धा हा अधिकार नाही. तर एच्.आय.व्ही. असताना हा प्रश्नच आहे. आपली मते न लादता व्यक्तीला परिस्थितीची जाणीव करून योग्य निर्णय घेण्याइतपत सक्षम करणे गरजेचे आहे व यासाठी प्रथम आपली भूमिका स्पष्ट असावी.

**वेळ :** १२० मिनिटे

रक्तदान केल्याने  
एडस् होत नाही

एडस् असलेल्या स्त्रीने  
मुलास जन्म देऊ नये

एडस् असलेल्या व्यक्तीने  
कोणालाही अलिंगन देऊ नये.

एडस् असलेल्या व्यक्तीचा  
नोकरी करणे हा अधिकार आहे.



...३६...

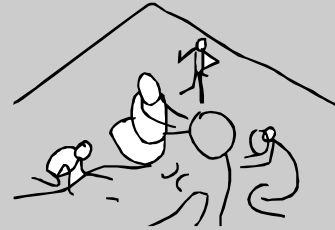
## युँही जरा संभलना ! लैंगिक हिंसा

**साहित्य :** रोल प्लेचे कागद (पान नं. ३९)

**कृति :** १. रोल प्ले गटात देऊन १५ मि. चर्चा व भूमिका नाट्याच्या तयारीसाठी देणे.  
२. नंतर गटांना रोल प्ले सादर करायला सांगणे.  
३. प्रत्येक रोल प्ले नंतर चर्चा घेणे.

**चर्चेचे मुद्दे :**  
हे बोलले गेलेच पाहिजे :-

- १) लैंगिक हिंसेची व्याख्या
- २) लैंगिक हिंसा कशी ओळखायची?
  - नकोसा वाटणारा स्पर्श
  - अस्वस्थ करणारा स्पर्श
- ३) लैंगिक हिंसा कोण करतात?
  - घरचे
  - बाहेरचे
- ४) लैंगिक हिंसेस बळी पडल्याची लक्षणे कोणती?
  - अबोला, एकाकीपणा
  - निराशा
  - भूक नसणे, अती भूक लागणे
  - झोप न लागणे
  - झोपेत दचकणे
  - अंथरूणात शू करणे



...३७...



- कशातही मन न रमणे
- मनमोकळेपणाने बोलता न येणे
- कोणावरही विश्वास न राहणे

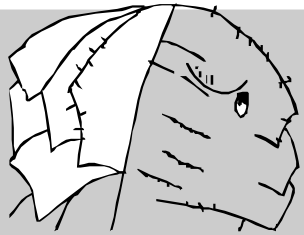
५) आपण काय करू शकतो?

- स्पर्शाचा हेतू ओळखण्यास शिकणे
- नाही म्हणण्यास शिकणे
- प्रतिकार करण्यास शिकणे
- घरातील मोठ्या व्यक्तींशी मोकळेपणाने बोलणे
- आणीबाणीच्या काळासाठी फोन नंबर्स जवळ ठेवणे

### लैंगिक हिंसा म्हणजे...

१. लैंगिक इच्छेसाठी मोठ्या माणसाने लहान मुलांना मिठी मारणे, कुरवाळणे, पापी घेणे, दाबणे इ.
२. माणसांची उघडी नागडी चित्रे काढणे, दाखविणे.
३. सार्वजनिक ठिकाणी छेडणे, शीळ घालणे, धक्का मारणे पाठलाग करणे.
४. एकांतात नेऊन मुलांचे कपडे काढणे वा मुलाला आपले स्वतःचे कपडे काढायला लावणे.
५. लहान मुलांच्या लिंगाशी चाळे करणे वा मुलाला त्या व्यक्तीच्या लिंगाशी चाळे करण्यास भाग पाडणे.
६. बलात्कार करणे.
७. फोनवरून, इंटरनेटवरून वा प्रत्यक्ष लैंगिक संवाद करणे.

सामान्यतः अशा लैंगिक हिंसेस बळी पडणारी मुले भीतीमुळे, लाजेमुळे मोकळेपणाने बोलत नाही, अभ्यासात लक्ष लागत नाही, आक्रमक बनतात, उदास राहतात, स्वतःला अपराधी समजतात. अशाप्रकारे शोषण होणारी मुले गप्प राहिली तर गुन्हेगार व्यक्ती सर्रास हे प्रकार करतच राहतात व अधिकाधिक मुले याला बळी पडतात. हे थांबवण्यासाठी, स्वतःचे, आपल्या मित्रमैत्रिणींचे, भावंडांचे यापासून संरक्षण करण्यासाठी...



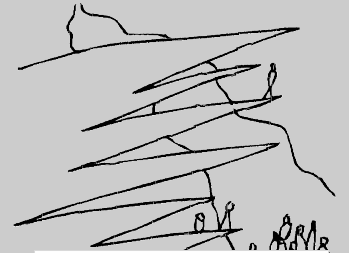
...३८...

### आपण हे करू शकतो -

१. पालकांशी किंवा विश्वासातल्या मोठ्या माणसांशी मोकळेपणाने बोलले पाहिजे.
२. कुणी आपल्याला आवडत नसलेला स्पर्श करत असेल, तर स्पष्टपणे व धिटाईने 'नाही' म्हटले पाहिजे.
३. आपण कुठे जातो? काय करतो. याबद्दल पूर्ण माहिती पालकांना दिली पाहिजे.
४. अनोळखी, अपरिचित व्यक्तींबरोबर एकट्याने जाणे, त्यांनी दिलेल्या भेटी स्वीकारणे टाळले पाहिजे.
५. स्वतःकडे घरचे, नातलगांचे फोन नंबर्स ठेवले पाहिजेत.

### रोल प्ले :

(प्रसंग १) एक तरुण मुलगी बसमध्ये चढते... बसमध्ये खूप गर्दी आहे. गर्दीचा फायदा घेत एक पुरुष तिला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतोय  
(प्रसंग २) २-३ तरुण मुली रस्त्याने जात आहेत त्यांना पाहून कट्ट्यावरील मुलं शिट्टी वाजवतात व नंतर मागे - मागे येतात.  
(प्रसंग ३)  
आई - चिंगे ....  
चिंगी - काय ग आई?  
आई - अगं, कोपऱ्यावरच्या वाण्याच्या दुकानातून एक किलो साखर आण.  
चिंगी - आणते हं... (साखर आणायला पळते)  
(खुशीत) ही घे साखर...  
आई - अगं, हे चॉकलेट कशाला आणलसं विकत?  
चिंगी - अग, वाणीकाकांनीच दिलं मला.  
काहीदिवसांनी...  
चिंगी - आई, वाण्याच्या दुकानातून काही आणायचंय का?..मी खेळायला चाललेय.  
आई - अरे वा! आज तू आपणाहून काम करतेयस! जा मीठ घेऊन ये पटकन... हे घे पैसे. (बराच वेळ चिंगी येत नाही... आई काळजीत. तिची मैत्रीण येते. चिंगी कुठे आहे, विचारते)  
आई - मीठ आणायला गेली आहे... येईलचं... तू बस...



...३९...

- अर्धातास झाला. अजून कशी आली नाही ही... (चिंगी रडत येते)

अगं काय झालं? इतका उशीर का झाला?

चिंगी - (रडत) हे घे मीठ.. आता परत मी त्या दुकानात जाणार नाही...

(रडणं सुरूच...)

आई - अगं, पण का? तुला तर वाणीकाका चॉकेलटही देतात ना?

चिंगी - (रडत...) इतके दिवस चॉकेलट द्यायचे नी पाठीवरून हात फिरवायचे...

आज हातचं धरून ठेवला... आणि सोडत नव्हते... (रडणे सुरूच..)

आई - अगं काय सांगतेय काय? हे बघ राडायची थांब चल आता,...

मैत्रिण - मावशी, तो वाणी ना, असंच करतो. मी तिकडे जातचं नाही. मी तुला म्हणाले होते एकदा, आठवतं?

आई - ह बघ चिंगी, हे तू खूप चांगलं केलसं की मला आल्या आल्या सांगितलसं...

पण परत तिकडे जाणारच नाही, हा काय उपाय नाही! असं घाबरून चालणार नाही.

पुढच्या वेळेला तू जागरूक रहा व 'काका, मला असं आवडतं नाही', असे स्पष्टपणे सांग त्यांना. (सर्व मुलांना उद्देशून...)

आई - अरे मुलांनो, कधी कधी आपल्या आजूबाजूला अशी माणसे असतात ज्यांना लहान मुलामुलींना असा स्पर्श करून विचित्र आनंद मिळतो. बरेचदा, ती माणसे आपल्या ओळखीची, नात्यातली असतात. ती असेही भासवतात की चुकून स्पर्श झालाय. त्यामुळे तुम्ही विसरता किंवा याबद्दल बोलत नाही... छोट्या मुलामुलींच्या मनाविरुद्ध/नकळत कुणी मुद्दामहून असा स्पर्श केला किंवा करायला लावला तर तो गुन्हा ठरतो, बरं का! चला, आता आपण याला कायद्याने काय म्हणतात ते पाहू या.

## सारे ग म सारे सम !

### सामाजिक पैलू

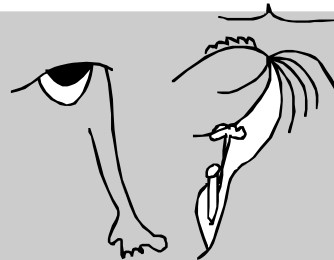
**उद्दिष्ट :** सहभागींना समानतेची जाणीव करून देणे

**साहित्य :** लिंगभेद प्रश्नावली(पान नं.५१, ५२), रोल प्लेचे कागद (पान नं. ४२), गाण्यांचे कागद, घराचा चार्ट(पान नं.५३), माध्यमांमधील स्त्री पुरुष प्रतिमांचे फ्लॅनल चित्रे (ही त्या त्या वेळची असावीत)

- कृति :**
१. मुलांना लिंगभेद प्रश्नावली देणे व भरायला सांगणे.
  २. सर्वांनी भरल्यावर कोणत्या गोष्टी मुली, मुलगे व दोघांसाठी लागू आहेत याचा आढावा घेणे.
  ३. सर्वासमोर घराचा चार्ट लावून त्यावर टिकल्या लावायला सांगणे. जास्त लाल टिकल्या कोणत्या कामांसाठी आहेत, जास्त चॉकलेटी टिकल्या कोणत्या कामांसाठी आहेत व जास्त काळ्या टिकल्या कोणत्या कामांसाठी आहेत याचा आढावा घेणे. यातून प्रामुख्याने येणाऱ्या कामांवर चर्चा करणे.
  ४. मुलांचे चार गट करणे गटात दोन गाण्यांचे कागद देणे. मिळून सारे, किरण बेदी, तुझ्या गळा माझ्या गळा, मला नाही रहायचं स्वयंपाक घरात, लहान माझी बाहुली, अशी जोडीची गाणी देऊन त्यातला फरक शोधायला सांगणे व नंतर खुली चर्चा करणे. (ही गाणी सा रे ग म सारे सम या अभिव्यक्तीच्या पुस्तिकेत आहेत)
  ५. फ्लॅनल माध्यमाच्या सहाय्याने सिनेमा, जाहिराती, माध्यमांकडून ठसविल्या जाणाऱ्या स्त्री व पुरुषांच्या प्रतिमांबद्दल चर्चा घेणे.
  ६. रोल प्ले साठी चार गटाला चार प्रसंग देणे व १५ मिनिटे वेळ देऊन त्यावर नाटक सादर करायला सांगणे प्रत्येक रोल प्ले नंतर रोल प्ले मधील बारकाव्यांवर चर्चा घेणे.

...४०...

...४१...



**चर्चेचे मुद्दे :** स्त्री पुरुष शरीर रचना बरीचशी सारखी असते, फक्त प्रजनन संस्थेत फरक असतो. हा 'नैसर्गिक भेद' आहे. पण यापुढे जाऊन समाजाने मुलामुलींमध्ये भेद वाढवला आहे. यालाच सामाजिक भेद' म्हणतात. हे भेद काळानुरूप, स्थळानुरूप, धर्मानुरूप वेगवेगळे असू शकतात. आपणच हे सामाजिक भेद केलेले आहेत; त्यामुळे आपण हे सामाजिक भेद निश्चित बदलू शकतो. सर्वांनी विचार केला पाहिजे. सर्वांना प्रश्न विचारले पाहिजेत, सर्वांमध्ये निर्णय क्षमता असली पाहिजे, शिक्षण घेतले पाहिजे, सर्वांनी स्वावलंबी असले पाहिजे.

#### पुढील प्रश्नांवर चर्चा करण्यास सांगणे.

दोन गाण्यांत काय फरक आहे? हा फरक का आहे? समाजातही हा फरक आहे का? मला कोणता समाज हवा आहे? त्यासाठी मी काय करू शकतो/शकते? समाजातील प्रत्येक घटकातून पडणाऱ्या प्रभावामुळे, मुलगा-मुलगी, स्त्री-पुरुष यांनी कोणती कामे करावीत, कसे वागावे, त्यांच्या आवडी निवडी काय असाव्यात हे लादले जाते. यातून साचेबंद प्रतिमा तयार होतात.

**वेळ :** १८० मिनिटे

**रोल प्ले :** (१) एक कुटुंब... आई-बाबा-बहीण-भाऊ... बहीण दहावीत, भाऊ आठवीत, आजी... सकाळचे दृश्य... ताऊ व बंड्या कॉर्टवर बसून टी.व्ही. बघत आहेत... बाबा पेपर वाचत आहेत... आई स्वयंपाक करतेय... आई, 'पाणी आलं, पाणी भरा कुणीतरी'... कुणीच उठत नाही, आजी ओरडते.... ताईला पाणी भरायला पाठवते. ताई नाराजीने टी.व्ही समोरून उठून पाणी भरायला जाते.

(२) रात्रीचे आठ वाजलेले. ताईला मैत्रिणीकडून वही आणायला जायचे आहे. बाबा ओरडत आहेत, 'आता एवढ्या रात्री कुठे चाललीस एकटी? दिवसभर झोपली होतीस का? 'आई, जायचं असेल तर, बंड्याला घेऊन जा सोबत'. आजी, 'बंड्या, जा बघू तिच्यासोबत.'

(३) बंड्या, 'काल आमच्या शाळेत कथकचे मोठे नर्तक आले होते. येत्या सुट्टीत ते कथकचे वर्ग घेणार आहेत. या सुट्टीत मलाही कथक शिकायचे. मला नृत्य शिकायला आवडत.' .... आजी, काय कथक? नाच्या व्हायचयं का तुला?... आई, 'अरे, लोक काय म्हणतील? 'ताई, 'अरे, हसतील सगळे ... बायल्या म्हणतील. 'वडील, 'त्यापेक्षा कॉम्प्युटर कोर्स कर एखादा.'

## हम आपके है कौन ?

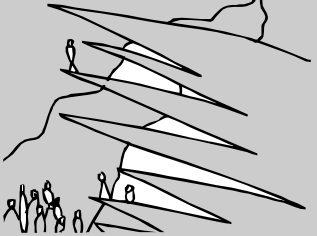
### मी व नाती

**उद्दिष्ट :** नाते, नातेसंबंध, व त्यातील अपेक्षा, जबाबदारी यांची जाणीव करून देणे

**साहित्य :** 'मी व नाती' चे कागद ( पान नं . ५४)

- कृति :**
१. मुलांना मी व नाती चे कागद देऊन त्यावर सर्वात जवळची दुय्यम (ठीक) व दूरची नाती आपापल्या आयुष्यातील कोणाकोणाशी आहेत ते प्रत्येकाला लिहायला सांगणे.
  २. ज्यांना गटात सांगायचे असेल त्यांना सांगायला लावणे.
  ३. काही नाती जवळची दूरची, दुय्यम का वाटतात, त्यातल्या अपेक्षा व जबाबदाऱ्या काय असतात, सुदृढ नाते कोणते यावर गट चर्चा घेणे.
  ४. गटातून आलेल्या मुद्यांवर विस्तृत चर्चा घेणे.

**चर्चेचे मुद्दे :** मुलांनो आपण कधीच एकटे नसतो. जन्माला आल्याबरोबर आपल्याला नाती चिकटतात. ही नाती रक्ताची असतात. ती आपल्याला मान्य असो, नसो ती असतात. आपण त्यानंतर शाळेत किंवा समूहात जातो तेव्हा तेथेही, आपले नाते निर्माण होते. कोणते? (मुलांकडून उत्तर अपेक्षित). तर हे नाते आपण जाणीवपूर्वक वाढवतो, कमी करतो? नातं सुदृढ होण्यासाठी काय आवश्यक? (संवाद) मुलांकडून अपेक्षित. हेच नाते शत्रुत्वाचेही निर्माण होते. आपल्या नात्यांतही, मैत्रीतही प्रकार असतात. काही खोल असतात काही वरवरची असतात. आई-वडिलांचे नाते (आपल्या बरोबरचे) आपण आपल्यात संवाद असेल तर जास्त चांगल्या प्रकारे फुलवू शकतो. आता बघा हं, पण आपण काय करतो फक्त वाद घालत असतो. या सगळ्यांमार्गे कळकळ, काळजी आहे, पण आपण न पटवून घेता वाद घालतो. आपल्याला आपल्या आई-



...४२...



...४३...

वडिलांचा राग येतो. त्यांचे म्हणणे ऐकणे म्हणजे त्यांचा बुरसटपणा वाटतो. आपण त्यांची बाजू ऐकत नाही. समजूत घेण्याचा प्रयत्न करत नाही. कधीकधी त्यांच्या वागण्याचा अर्थ चुकीचा लावतो. गोष्ट 'आई मुलीला सांगते. कपडे चांगले घाल किंवा फार वेळ बाहेर थांबू नको. जास्त मेकअप करू नको' पण आपण म्हणतो, 'मी चांगली दिसायला नको बावळट दिसायला हवे' असे ही म्हणते. पण यांत आईची काळजी आपण समजून घेत नाही. उलट उत्तर दिल्याने वाद निर्माण होतो. संवाद संपतो आणि आपल्यात एक न सांधली जाणारी दरी निर्माण होते. मी ऐकण्यासाठी स्वतःला का बदलू नये? हा विचार करा. घरातल्या छोट्या मोठ्या समस्येतून आपल्या नात्यांवर संकट येतात.

मानलेली नाती : मित्र कोणाला म्हणावे - (मुलांकडून अपेक्षित) जर अशा वेळेस मित्र वाईट मार्गाला जात असेल तर त्याला त्या मार्गापासून दूर करणे कर्तव्य आहे. अशा वेळेस नात्यांत कटुता न येता हे हळूवारपणे सोडवले पाहिजे.

हे बोललेच पाहिजे :

- दुसऱ्याचे नीट ऐकून घेणे, भावनांचा आदर, अपेक्षित प्रतिसाद देणे, पूर्वग्रह न ठेवणे, स्वतःचे म्हणणे नीट मांडणे.
- सुदृढ नाते म्हणजे विश्वासाचे, समंजसपणाचे, खुलेपणाचे, परस्पर आदर राखणारे, एकमेकांना आधार देणारे, संवेदनशीलता वाढवणारे, फुलवणारे, लवचिक सृजनशील.

वेळ : ६० मिनिटे

## कुछ यादें - बिती बातें !

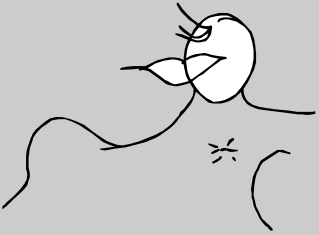
### एकत्रीकरण

उद्दिष्ट : या संपूर्ण कार्यशाळेतून काय शिकायला मिळालं यावर चर्चा घेणे.

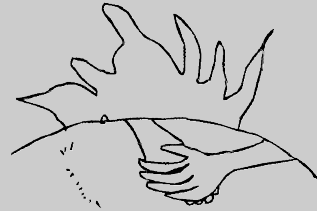
साहित्य : प्रतिसाद प्रश्नावली ( पान नं.५५)

- कृति :
१. कार्यशाळेच्या सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत झालेल्या सर्व सत्रांचा थोडक्यात आढावा घेणे. प्रत्येक सत्रात महत्वाचा संदेश काय होता हे मुलांकडून समजून घेणे व आपणही समजावून देणे.
  २. प्रतिसाद प्रश्नावली भरून घेणे.
  ३. नंतर संपर्क ठेवू, माहिती पुस्तिका, फोटो, पत्र पाठवू हे सांगणे
  ४. समारोपासाठी गाणं, कोणताही खेळ घेणे.

वेळ : ६० मिनिटे



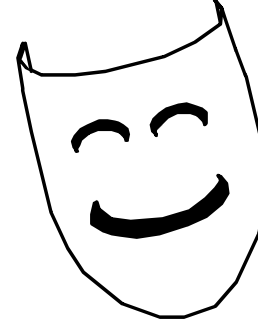
...४४...



...४५...

## માફિયા તાકદી વ કમતરતા

સાધન સાહિત્ય



માફિયા તાકદી

---

---

---

---

---

---

---

માફિયા કમતરતા

---

---

---

---

---

---

---

---

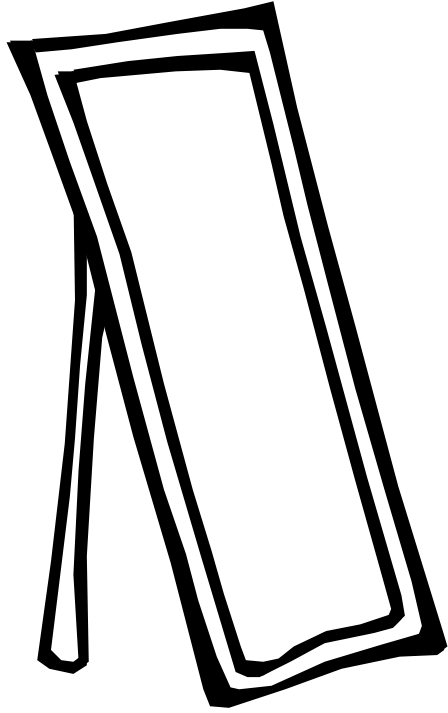


મી \_\_\_\_\_

...૪૬...

...૪૭...

અશી મી  
અસા મી

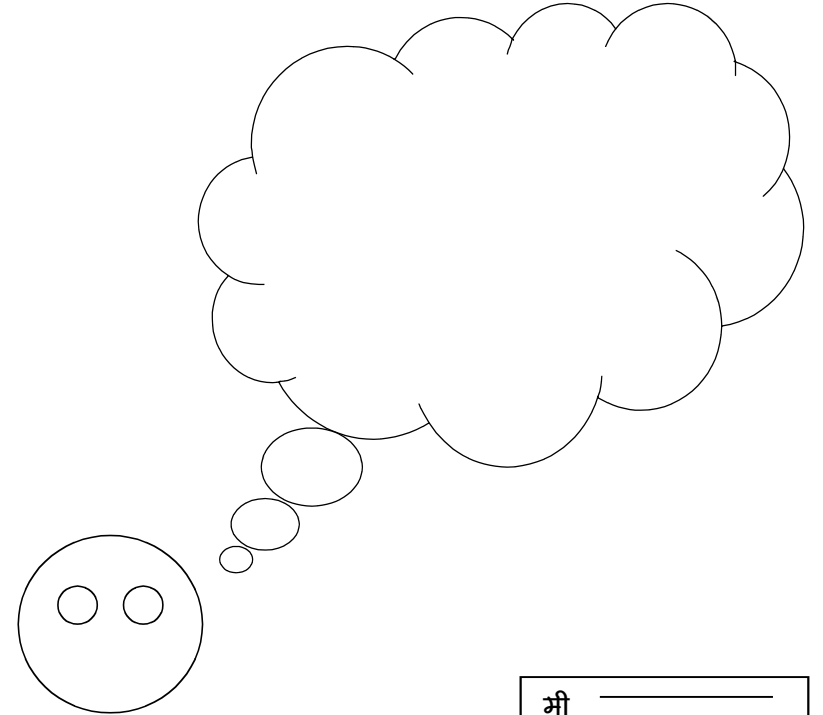


અશી મી  
અસા મી

...૪૮...

મી અસા/અશી  
અસતો / અસતે તર

મી અસા અસતૌ તર .....  
મી અશી અસતૈ તર .....



મી \_\_\_\_\_

...૪૯...



## प्रेम, आकर्षण, मैत्री प्रश्नावली

खालील वाक्यांपुढे मैत्री, आकर्षण, प्रेम यापैकी योग्य ती भावना लिहा.

क्र.	वाक्य	भावना
१)	जॅक व जील मैदानावर खेळायला गेले	
२)	तिला पाहिले आणि हृदयाचा ठोकाच चुकला	
३)	तू जीच बडी है मस्त मस्त...	
४)	आम्ही दाघे एकमेकांच्या खांद्यावर हात टाकून शाळेत जातो.	
५)	तो शिक्षणासाठी बाहेर चालला आहे. त्याचशिवाय जगणं मला कठीणच आहे. पण त्याच्याच प्रगतीसाठी मला या प्रसंगाला सामोरे जायला हवं आहे.	
६)	तिच्यावरून नजरच हटत नाही. तिच्याशिवाय काही सुचतच नाही.	
७)	तुम दिल की धडकन हो....	
८)	तुला जेव्हा आनंद होईल, तुला जेव्हा कठीण प्रसंगातून जावं लागले, तुला जेव्हा खूप दुःख होईल, मनातल्या मनात माझी आठवण करं, मी तुझ्यासोबत असेन.	
९)	चला, पत्ते खेळूया.	
१०)	आईच्या नुसत्या सोबतीने देकील मला आधार वाटतो.	
११)	एक लडकी देखा तो ऐसा लगा...	
१२)	ऑफीसमध्ये खूच टेन्शन असतं, सारखं काम करावं लागतं, पण घरी आल्यावर तुम्हाला पाहीलं की सगळा थकवा दूर होतो.	

...५०...

## लिंगभेद प्रश्नावली

खालील गोष्टी कोण करतात?	मुलगा	मुलगी	दोघेही
डॉक्टर होतात			
इंजिनिअर होतात			
कॉम्प्युटर प्रोग्रॅमर होतात			
शिक्षक होतात			
शिवणकाम करतात			
केटरींग कोर्स करतात			
समाजसेवा करतात			
क्रिकेट खेळतात			
हॉकी खेळतात			
पोहतात			
गोट्या खेळतात			
विटीदांडू खेळतात			
लंगडी खेळतात			
नेमबाजी करतात			
फुटबॉल खेळतात			

...५१...

खालील कामांपैकी. जी कामे स्त्रिया करतात तेथे लाल टिकली लावा  
 जी कामे पुरुष करतात तेथे काळी टिकली लावा.  
 जी कामे दोघेही करतात तेथे चॅकलेटी टिकली लावा.

केर काढणे	स्वयंपाक करणे	मुलांना सांभाळणे	फरशी पुरवणे	पाणी भरणे
मुलांचा अभ्यास	किराणा आणणे	लोणचे घालणे	पाहुण्यांचा पाहुणत्वार	पूजाकरणे
ढील भरणे	भाजी आणणे	पालक सभेला जाणे	भांडी घासणे	भाजी चिरणे
कपडे धुणे	पापड करणे	जेवणाचे टेबल	पोळ्या लाटणे	झरुनी करणे
स्वयंपाक घर	घर	गाद्या अंशरुणे	शिवण टिपण	चहा दळण आणणे
स्वच्छ करणे	आवरणे	घालणे आवरणे	करणे	करणे
कपडे वाळत घालणे	बैकेचे व्यवहार	संडास बाथरूम स्वच्छ	मुलांची भांडणे	
मुलांना शाळेत ने आण	दुध आणणे	रुही टाकणे	संगोळी काढणे	पयूज बदलणे

...५३...

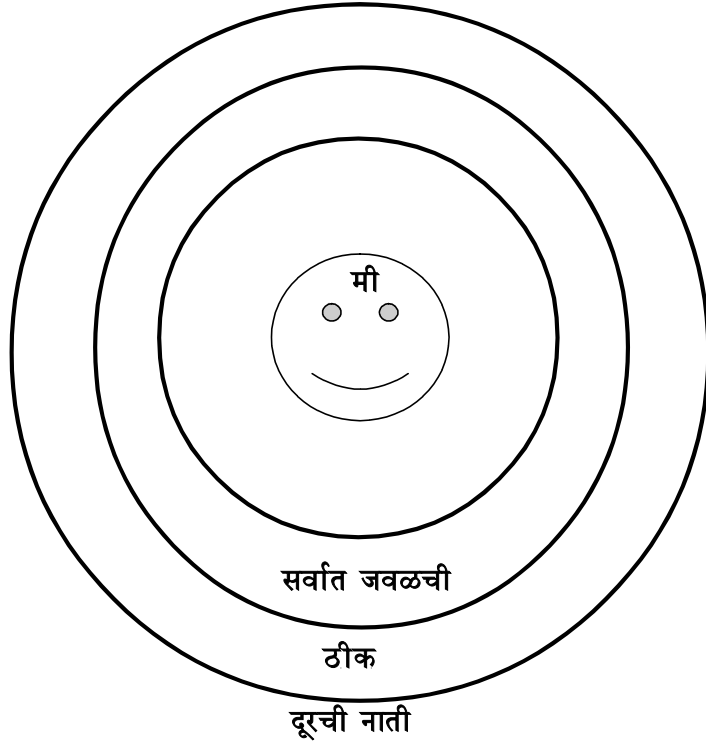
खालील गोष्टी कोण करतात?	मुलगा	मुलगी	दोघेही
बुद्धीबळ खेळतात			
बाक्सेट बॉल खेळतात			
वंशाचा दिवा असतात			
सुगरण असतात			
अर्थार्जन करतात			
कलाकुसर करतात			
गृहकृत्यदक्ष असतात			
सुस्वभावी असतात			
सोज्वळ असतात			
सोशिक असतात			
शिष्टी वाजवतात			

मुलगी ☐  
 मुलगा ☐

भी

...५२...

## मी व नाती



मी

...५४...

## प्रतिसाद

१. या कार्यशाळेत नव्याने काय समजलं?

---

---

---

२. हा विषय नकोसा वाटला ?

---

---

३. हा विषय हवा होता?

---

---

४. या कार्यशाळेत या सत्रासाठी जास्त वेळ दिलला गेला?

---

---

५. या कार्यशाळेत या सत्रासाठी कमी वेळ दिला गेला?

---

---

६. या कार्यशाळेतील शिकवणीचा माझ्या आयुष्यात असा उपयोग होणार आहे?

---

---

मी

\_\_\_\_\_

...५५...

## सत्रातील माणी

### तुम्हारा साथ...

तुम्हारा साथ मिलने से अहसासें कुव्वत आया है  
नई दुनिया बनाने का जुनूँ फिर हम पे छाया है

कुछ तन्हा तन्हा मैं थी, कुछ तन्हाई तुम्हें थी  
दोनों में थी लाचारी, दोनों थी थक के हारी  
इज़हारे राज़ करने से घुटन को कुछ घटाया है  
तुम्हारा साथ...

थोड़ा मैं तुम को समझी, थोड़ा तुम मुझको समझी  
कुछ ऐसा लग रहा है, कि प्यार हो गया है  
नये रिश्तों नये नातों ने कैसा रंग जमाया है  
तुम्हारा साथ...

हम खयाल हैं जब हम तुम, हम सफर भी बन जायें  
चाहे जैसे हों मौसम, इक दूजे को अपनायें  
इन्हीं सपनों के रंगों ने हमें फिर गुदगुदाया है  
तुम्हारा साथ...

(‘है अपना दिल तो आवारा’ गीत की धुन पर आधारित)

साभार - हमारे संघर्षों से उभरे गीत, जागोरी

### तू जिन्दा है तो

तू जिन्दा है तो जिंदगी की जीत पर यकीन कर।  
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर ॥धृ॥  
ये गम के और चार दिन, सितम के और चार दिन  
ये दिन भी जाएंगे गुजर, गुजर गए हजार दिन  
कभी तो होगी इस चमन पे भी बहार की नजर  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥१॥  
सुबह शाम के रंगे हुए गगन कोही चुमकर  
तू सुन जमीन गा रही है कब से झुम झुमकर  
तू आ मेरा श्रृंगार कर, तू आ मुझे हसीन कर  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥२॥  
हजार भेस धर के आई मौत तेरे द्वार पर  
मगर तुझे न छल सकी, चली गई वो हार कर  
नई सुबह के सँग सदा तुझे मिली नई उमर  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥३॥  
हमारे कारवाँ को मंजिलों का इंतजार है  
ये आंधियों, ये बिजलियों की पीठ पर सवार है  
तू आ कदम मिला के चल, चलेंगे एक साथ हम  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥४॥  
जमी के पेट मे पली अगन, पले है जलजले  
टिके न टिक सकेंगे भूख रोग के स्वराज ये  
मुसीबतों के सर कुचल, बढेंगे एक साथ हम  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥५॥  
बुरी है आग पेट की, बुरे है दिल के दाग ये  
न दब सकेंगे , एक दिन बनेंगे इंकलाब ये  
गिरेंगे जुल्म के महल, बनेंगे फिर नये घर  
अगर कहीं है स्वर्ग तो..... ॥६॥

(क्रांतिकारी गीत-समूह)

### इरादे कर बुलन्द

इरादे कर बुलन्द अब रहना शुरू करती तो अच्छा था।  
तू सहना छोड़ कर कहना शुरू करती तो अच्छा था।

सदा औरों को खुश रखना बहुत ही खूब है लेकिन  
खुशी थोड़ी तू अपने को भी दे पाती तो अच्छा था।

दुखों को मान किस्मत हार कर रहने से क़द्दा होगा  
तू आंसू पोंछ कर अब मुस्कुरा लेती तो अच्छा था।

झे पीला रंग लब सूखे सदा चेहरे पे माझूसी  
तू अपनी इक नई सूरत बना लेती तो अच्छा था।

तेरी आंखों में आंसू हैं तेरे सीने में हैं शोले  
तू इन शोलों में अपने गम जला लेती तो अच्छा था।

है सर पर बोझ जुल्मों का तेरी आंखे सदा नीची  
कभी आंखे उठा तेवर दिखा देती तो अच्छा था।

बनाइ आशिर्वात कितने मगर बेघर अभी भी तू  
कुर्बानी छोड़ कर घर अपना बना लेती तो अच्छा था

अन्धेरों में पली उनको नसीबे ज़िन्दगी जाना  
कभी ख्वाबे सहर तू भी सजा लेती तो अच्छा था

तेरे माथे पे झे आँचल बहुत ही खूब है लेकिन  
तू इस आँचल का इक परचम बना लेती तो अच्छा था।

-कमला भसीन

### ले मशालें

ले मशालें चल पड़े है लोग मेरे गाँव के  
अब अन्धेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के  
पूछती है झोंपडी ओर पूछते हैं खेत भी  
कब तलक लुटते रहेंगे लोग मेरे गाँव के  
बिन लड़े कुछ भी यहाँ मिलता नहीं ये जानकर  
अब लड़ाई लड़ रहे है लोग मेरे गाँव के  
लाल सूरज अब उगेगा देश के हर गाँव मे  
अब इकट्ठे हो चले हैं लोग मेरे गाँव के  
चीखती है हर रुकावट ठोकरो की मार से  
बेड़ियाँ खनका रहे है लोग मेरे गाँव के  
देख यारों जो सुबह लगती थी फीकी आज तक  
लाल रंग उसमें भरेंगे लोग मेरे गाँव के  
ले मशालें.....

-दुष्यन्त कुमार

### आ गई चेतना

धीरे धीरे आई हममें चेतना हाँ जी धीरे धीरे आई हममें चेतना  
अब रुकेंगे न, अब रुकेंगे न किसी भी हाल, आ गई चेतना  
अब पूछेंगे हम, अब पूछेंगे हम खूब सवाल, आ गई चेतना॥

कौन साथी कौन दुश्मन है हाँ जी कौन साथी कौन दुश्मन है...  
अब करेंगे, अब करेंगे हरेक की पहचान, आ गई चेतना

ओ पंडित, ओ मुल्लाजी, सुनो जल्येदारों, नेताजी हाँ जी ओ पंडित  
अब गलेगी न, अब गलेगी न आपकी दाल, आ गई चेतना

क्या हमारा फर्ज है और है क्या हमारा धर्म है हाँ जी क्या हमारा...  
इसका फैसला करेंगे नहीं आप, आ गई चेतना

आधा भारत नारी है जब आधा भारत नारी है  
वो बढ़ेगी तो, वो बढ़ेगी तो आगे बढ़े देश, आ गई चेतना

स्वर्ग का चक्र छोड़कर हाँ जी जन्नत का चक्र छोड़कर  
जमीं पर लायेंगे, जमीं पर लायेंगे नया संसार, आ गई चेतना

धीरे धीरे आई हममें चेतना हाँ जी धीरे धीरे आई हममें चेतना...  
-कमला भसीन

### तू खुद को बदल

दरिया की कसम मौजों की कसम  
ये ताना बाना बदलेगा  
तू खुद को बदल तू खुद को बदल  
तब ही तो जमाना बदलेगा॥

तू चुप रह कर जो सहती रही  
तो क्या ये जमाना बदला है  
तू बोलेगी मुँह खोलेगी  
तब ही तो जमाना बदलेगा।

दस्तूर पुराने सदियों के  
ये आये कहाँ से क्यों आये  
कुछ तो सोचो कुछ तो समझो  
ये क्यों तुमने अपनाये।

ये पर्दा तुम्हारा कैसा है  
क्या ये मजहब का हिस्सा है  
कैसा मजहब किसका पर्दा  
ये सब मर्दों का किस्सा है।

आवाज उठा कदमों को मिला  
रफ्तार जरा कुछ और बढ़ा  
मशरिफ से उठो मगरिब से उठो  
उत्तर से उठो दक्षिण से उठो  
फिर सारा जमाना बदलेगा।  
(हिंदुस्थान और पाकिस्तान की  
महिलाओं द्वारा एक वर्कशॉप में रचित,  
कव्वाली की धुन पर)

...५८...

...५९...

### पर लगा लिये है हमने

पर लगा लिये है हमने -२  
अब पिन्जरो में कौन बैठेगा - जरा सुन लो।

जब तोड़ दी है जन्जरे -२  
तो कामयाब हो जायेंगे - जरा सुन लो

खड़े हो गये है मिल के -२  
तो हम को कौन रोकेगा - जरा सुन लो

दीवारें तोड़ दी हमने -२  
अब खुल कर साँस लेंगे - जरा सुन लो

औरों की ही मानी अब तक -२  
अब खुदी को बुलन्द करेंगे - जरा सुन लो

देखो सुलग उठी है चिन्गारी -२  
कि जुल्मों की शामत आई है - जरा सुन लो

मर्दों के बनाये कानून -२  
अब हमको मन्ज़ूर नहीं - जरा सुन लो

(‘उड़े जब जब जुल्फे’ की धुन पर)  
-कमला भसीन

### जिन्दगी अपनी सजायेंगे

मिल कर हम नाचेंगे गायेंगे  
मिल कर हम खुशियाँ मनायेंगे  
जिन्दगी अपनी सजायेंगे

चिड़ियों से हम चहक ले आयेंगे  
महक हम फूलों से लायेंगे  
चहकते महकते जायेंगे

चुस्ती हम शेरनी से पायेंगे  
फुर्ती हम हिरनी से लायेंगे  
शक्ति हम फिर से बन जायेंगे

माँजो से हम मस्ती ले आयेंगे  
पर्वत से हम हस्ती बनायेंगे  
आलम हम खुशियों का लायेंगे

जम के हम चीखें चिल्लायेंगे  
जुल्मो को हम जड़ से मिटायेंगे  
सोतो को हम जा के जगायेंगे

दायरे हम अपने बढ़ायेंगे  
बहुतों हम समझें समझायेंगे  
गीत हम दोस्ती के गायेंगे

(नेपाली लोक गीत ‘दाईले मादल बजाई’ की धुन पर)

-कमला भसीन

### हम बेघर भले

कौन कहता है जन्नत इसे  
हम से पूछों जो घर में फँसे

न हिफाजत न इज्जत मिली  
कर कर कुर्बानी हम मर गये

दुश्मनों की जरूरत किसे  
जुल्म अपनों ने हम पे किङ्के

हमने हर शै सँवारी मगर  
खुद हम बदरँग होते गङ्के

अपने हाथों बनाया जिन्हें  
हाथ उनके ही हम पर उठे

घर के अन्दर भी गर मिटना है  
तो सम्भालो ये घर हम चले

जिसमें दिन रात औरत जले  
ऐसे घर से हम बेघर भले  
(‘अहले दैरो हरम’ गजल की धुन पर आधारित)

-कमला भसीन

### आमची किरण बेदी

असे मला झाले आहे  
सांगेन तुला कधी  
ताई आमची आहे बरं  
दुसरी किरण बेदी

ताई आमची कधी मुळी  
भित कुणा नाही  
तिच्या मागे म्हणून  
मीचं फिरत राही

कराटेच्या क्लास मधे  
ताई पहिली आली  
सगळ्या खेळामध्ये माझी  
तिचं गुरु झाली

ऐक माझे गुपित आता  
सांगून झाले बाकी  
पुढच्या वर्षी मीच तिला  
बांधणार आहे राखी

## ऐसा खत में लिखो

मैं अच्छी हूँ घबराऊ नको ऐसा खत में लिखो ॥१॥

कोणी मेल्याने तुझको लिखा मैं निकली रोडापर  
अगर तुझको शक है मुझपर नहीं निकलुगीं बाहर  
मैं पानी को जाऊँ क्या नको ऐसा खत में लिखो ॥१॥

सौ रुपये का हिसाब माँगे तो मैंने घर में क्या खाई  
लाईट के बीस दि पानी के तीस दी पचीसका राशन लायी  
दी पचीस दूधवाले को ऐसा खत में लिखो ॥२॥

पहली बार आए कुछ नहीं लाये अबकी बार लाना टेप(२)  
बेबी बडी हुई ऐकने को, ऐसा खत में लिखो ॥३॥

बाबा को आया बुखार खाँसी प्रायव्हेट में गयी उसको लेकर  
सौ रुपया लिया इंजक्शन दिया असर न हुआ बच्चे पर  
में जे.जे. को जाऊँ क्या नको, ऐसा खत में लिखो ॥४॥

बेबी को मैंने स्कूल में भेजा खूब अच्छी पढती है  
औरतो ने भी है लिखना पढना आवाजे निस्वाँ का मत है  
मैं भी पढने को जाऊँ क्या नको, ऐसा खत में लिखो ॥५॥

महँगाई ईतनी, रोजगार भी नहीं तेरे जैसे जाते दुबई को  
घर भी कितने टूट जाते देखो दुःख होता मेरे मन को  
तू आज्ञा जल्द मिलने को ऐसा खत में लिखो ॥६॥

जबसे गया तू बिगडा है माहोल फसाद का डर है मुझको  
मजहब के नाम पे कैसे ये झगडे अमन से रहना है सबको  
ये बस्ती में समझाऊँ क्या नको, ऐसा खत में लिखो ॥७॥

आवाजे निस्वाँ हैं महिला मंडल जाती मैं उस मिटींग को  
तेरी बहनको शौहर जब पीटता जाती सब धमकानें को  
उसे मदद मैं करू क्या नको, ऐसा खत में लिखो ॥८॥

सौदी जाके दुबई जाके कितने दिन हम टिकेंगे  
इसी समाज को हमको बदलना बच्चो के लिये अपने  
मैं मोर्चे में जाऊँ क्या नको, ऐसा खत में लिखो ॥९॥

कोणी मेल्याने तुझको लिखा मैं निकली रोडपर  
मिटींग में जाती मोर्चे में जाती सुधरने जिन्दगानी को  
तू भी आज्ञा साथ देने को ऐसा खत में लिखो।  
तू भी आज्ञा साथ देने को ऐसा खत में लिखो ॥१०॥  
-शहनाज शेख, गीता महाजन

## मला नाही रहायचं स्वयंपाक घरात

आई मला नाही रहायचं स्वयंपाक घरात  
खूप स्वप्न आहेत माझ्याही मनात

उंच आकाशात उडायचे आहे मला  
माझ्याही पंखातही खूप आहे कला

येत नाही पहिली वर्गात जरी  
दादासारखीच हुशार आहे मी खरी

होऊन पायलट फिरायचे आहे खूप  
मनातल्या इच्छा द्यायचे आहे रूप

## डोल बाई डोलाची

डोल बाई डोलाची  
नको कढी हो बोलाची  
मुलगीही मुलाच्या तोलाची  
डोल बाई डोलाची

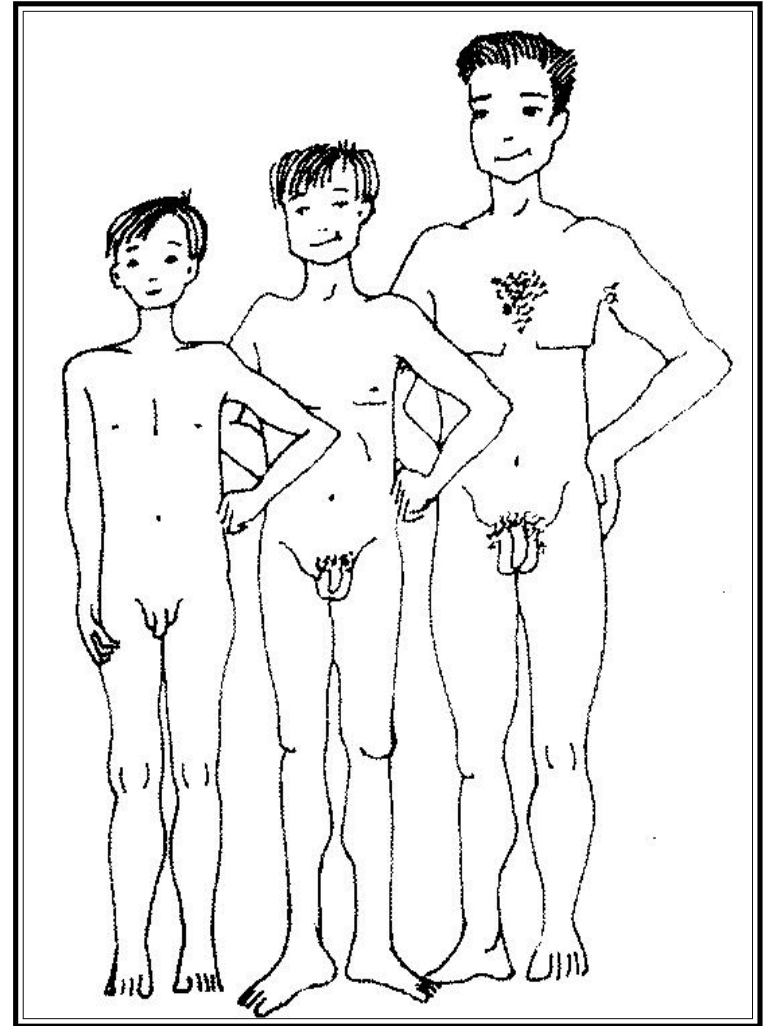
## बाबा आमचे वेगळे

बाबा आमचे वेगळे  
आम्ही लाडकी त्यांची मुले  
येता कामावरुनी घरी  
कधी न लोळती गादीवरी  
घेती कडेवर छोटूला  
चित्र काढूनी देती मला

आम्ही म्हटले खेळा ना  
कंटाळा नसतो त्यांना  
स्वयंपाकाची तयारी  
आईसाठी मदत करी  
असे मुळी ते वेगळे  
म्हणूनी आमुची गट्टी जुळे

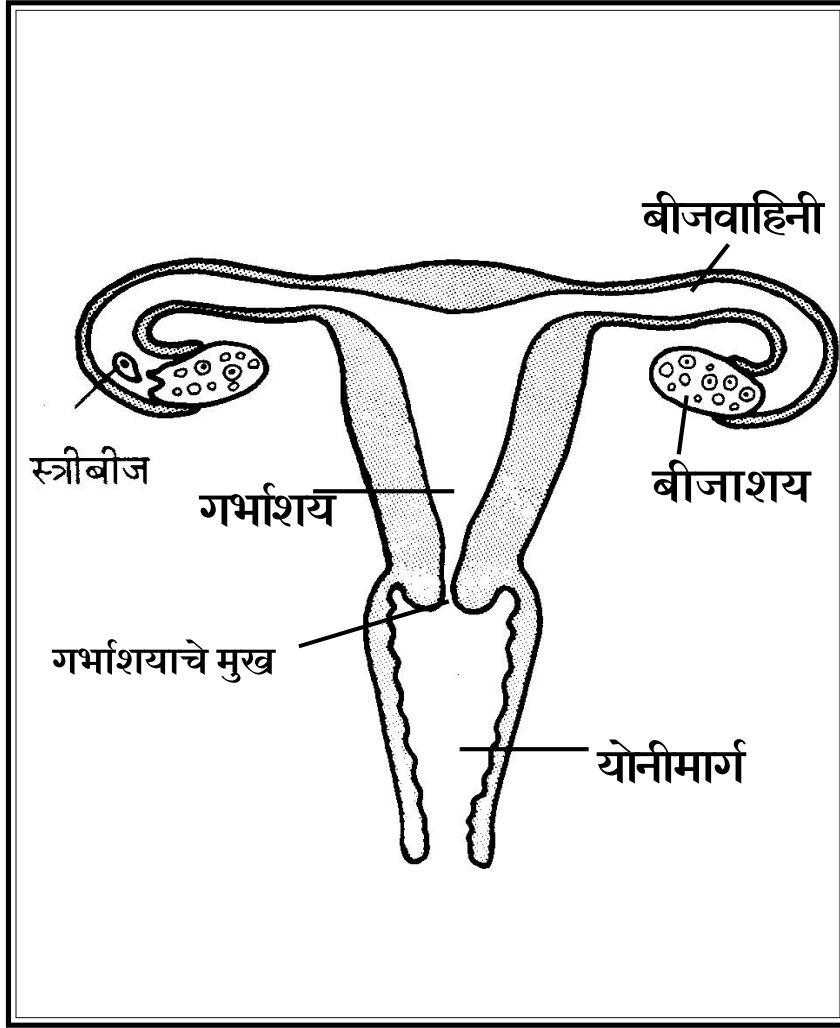


पौस्टर्स

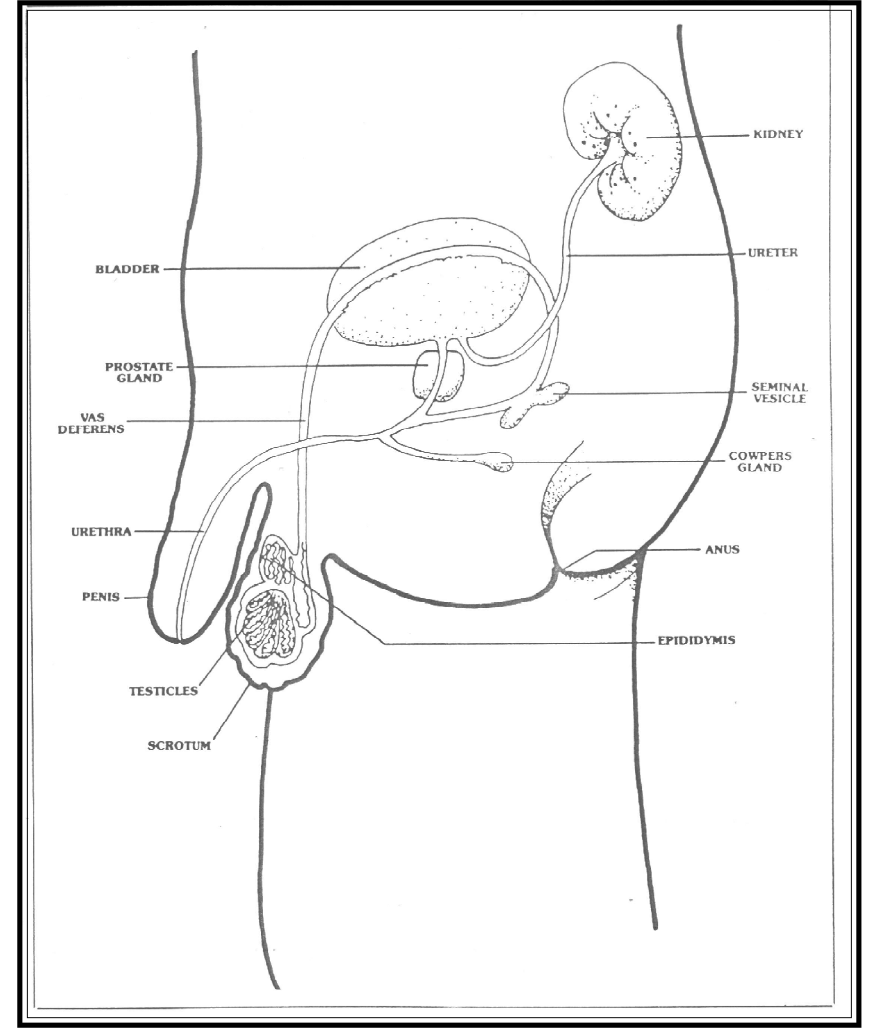


...६४...

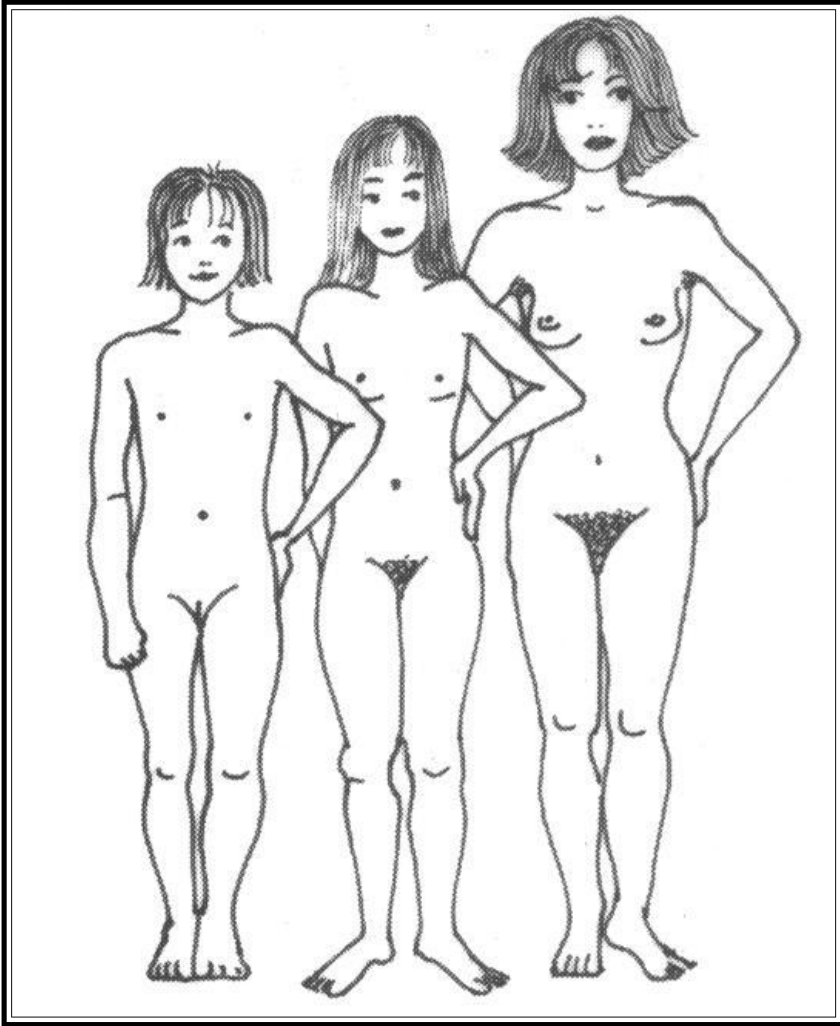
...६५...



...६६...



...६७...



## ‘सांगाती’ प्रशिक्षण शिबिरासाठी अत्यंत उपयुक्त असे वाचण्यासारखे साहित्य

पितृसत्ता  
नारीवाद क्या है?  
बेटी करे सवाल  
लडका क्या है?  
आमच्या शरिरावर आमचा हक्क  
माझ मन माझं शरीर  
सारेगम सारे सम  
हितगुज लेकीशी  
लेकीच्या जन्माभोवती

अपने जीवन की कुछ जानकारी  
पुरुष प्रधानतेचे गौडबंगाल  
निळी पुस्तिका  
लाल पुस्तिका  
जीवन कौशल्य  
कुछ फंडेस  
चलो शापको वरदान बनाए  
एका शापाची जन्मकथा  
तिची ओवी

(या सर्व पुस्तिका अभिव्यक्तिमधे उपलब्ध आहेत.)

...६८...

...६९...



...७०...

## Saangaati Background

A girl who has been freely going out to play her entire childhood will suddenly face certain new restrictions as soon as she reaches puberty. *“Do not play with boys.” “Be at home before 7pm.” “Don’t sit like that. Sit properly.” “Don’t go alone anywhere.” “You’re a big girl now. Take proper care of yourself. Don’t run around so much.”*

Boys, too, are not spared. *“Stop singing these stupid songs.” “Why do you spend so much time with those Boy’s? They are a bad influence on you.” “Why are you preening over the mirror so much? Behave like a man.” “Wear full pants. You aren’t a small boy any more. Dress like a man.”*

How often do young, adolescent children hear opinions and orders like these from parents, grand-parents, uncles and aunts, neighbours, teachers, or anyone elderly?

As one enters adolescence, there are changes in the body that are accompanied by emotional changes and fluctuations. Instant attractions are developed, for the first time one experiences butterflies in the stomach, ‘touch’ becomes very sensitive, friends and peers start mattering more than family, and various thoughts and confusions lie scrambled in one’s head. One feels like talking about these changes and confusions to someone, but doesn’t know who to contact.

*Many changes... Many Bindings... Many emotions...*

These emotional and behavioural characteristics can be observed in any adolescent boy or girl. If such boys and girls are not enabled to deal with their emotional and physical changes effectively, it can result in problems ranging from personality disorders in adolescents, to problems of far greater social implications, such as teenage pregnancy,

...७१...

suicides, rapes, assaults, etc. When these problems reach a deadly stage like this, only then do people start taking notice of them. But digging deeper, the core of many of these social ills is simply the lack of a safe space for dialogue. To talk about issues of love, sex and sexuality is tabooed in our culture, and hence creates an atmosphere of doubt, confusion, mystery, curiosity, fear, shame and guilt.

Most adolescents do not even have complete information about these topics, and if they do, it is often half-baked, loaded with myths, and from dubious sources. Many activists and organisations are working on spreading awareness about sexuality amongst adolescents and young adults. To make this dialogue more effective, our own thoughts and roles as facilitators need to be clearly thought out.

To gain this clarity of thought and perspective, we need to be well-informed regarding such topics as self-awareness, information about our bodies and sexuality, various relationships that are important in an adolescent's life, distinction between gender and sex, the influence of patriarchy in society and issues concerning women such as women's health and rights. Working with adolescents, we need to be sensitive and be able to pass on information and perspective to them in an interesting way. To effectively facilitate such information and awareness reaching the adolescents is the core aim of the 'Sangaati' training. We hope you find this material informative and perspective-deepening, and most importantly, useful.

*Abhivyakti Media for Development, Nashik*

...७२...

## Let us become 'saangaati's for adolescents!

To come 'of age' is a rite of passage that we have all been through. This is the first real challenge that life throws at all of us, and we all go through it; some easily, some with difficulty; and come out as adults. Our children too, are going through this phase, but for them, we tend to be a little extra concerned. In a family, when a boy or a girl reaches puberty, an unknown, intangible strain suddenly starts looming over the entire family. To engage our pubescent or pre-pubescent children in dialogues about these fundamental issues of life is challenging, and we need someone to guide us along the way. Our children, as they also become aware of the changes that their minds and bodies go through, have many questions and curiosities. How to address these questions that they might or might not pose? For example, while watching TV, children are bombarded with advertisements such as for sanitary napkins, condoms and i-Pill. Growing children often have questions about these advertisements and the products they advertise.

Due to the growth of mass media such as TV, radio and the World Wide Web in our society, it has become the biggest and most open source of information. Children are exposed to this from an early age, but when it comes to seeking information from the family members, there is silence or a total disregard for the questions. At the most, some very technical article in a magazine is given to the child to read and make sense of. There is some apprehension, some confusion and most often, plenty of shame – both in the minds of confused or misinformed teens as well as their parents.

When a boy or girl reaches puberty, the changes that occur in their physical bodies, emotions, thoughts, the relationships they have and attractions they feel towards the opposite sex, are issues about which we should have a dialogue with our children. But there is a doubt in our minds that it might be used in the wrong way, and we take a step back from starting these conversations.

...७३...

In India, the average age for girls to reach menarche or start their periods is thirteen and a half years, on an average. But due to increasing levels of nutrition and diverse family backgrounds across the country, it can vary from ten to seventeen years. As soon as a girl's periods start, she is expected to achieve an overnight maturity and a new, rigid set of rules are set upon her. Don't stay out late, don't spend too much time with boys, wear clothes that cover the length and breadth of your body, and many more such restrictions are imposed. What must be happening to the girl's psyche because of these impositions and expectations is not difficult to imagine.

These kinds of restrictions aren't present for boys who reach puberty. But they too, go through certain physical changes such as hoarseness of voice, growth of facial hair, changes in their genital regions, nightly eruptions or 'wet dreams', which result in changes in their mental makeup as well, making them quieter and wanting to spend more time with peers. How often do we pass casual comments to such boys as "He doesn't want to stay home at all these days! All he wants to do is meet his friends."

In reality, all boys and girls go through mostly similar changes when they enter adolescence, but the accompanying mental and emotional changes are a new and hence, challenging experience. They feel as if they're perhaps the only one going through this process. Especially when girls start menstruating and boys begin nightly ejaculations, these feelings of insecurity and alienation are the most heightened.

Pubescent boys and girls want a space where they feel secure to talk about the changes they are experiencing, but hardly ever find such a safe and open space. Adolescence, which should ideally be a time of novel experiences and exploration, becomes a period of confusion, insecurity, identity crisis and inner turmoil. An adolescent's face, rather than being aglow with a youthful freshness and eagerness, too often betrays the creases of frustration and weariness.

We have all gone through such a phase. We have also observed our relatives, siblings and friends pass through this. Now, we experience our children going through it as well. We are fully aware of the pain and struggle in this rite of passage, yet we prefer to tread the 'safe' way and assume that our children will "learn along the way as one learns swimming after being pushed into water"...

...७४...

After working with children and young adults through 'Khelghar', 'Science club', 'Art club' and Media awareness workshops, Abhivyakti's conscious parenting group felt an acute need for intervention in pubescent and pre-pubescent children's issues which needed to be tackled by both parents and the children together. Boys and girls who had played together since the age of 5 years in *Khelghar* suddenly became divisive, reserved and refraining from playing certain games. They started staying in different groups, avoided talking and playing with children of the opposite sex. "My daughter has lost her carefree attitude, now she has become so concerned about the way she looks. She spends hours in the bathroom and then in front of the mirror..." these were the kind of concerns raised by many parents. Abhivyakti decided to then start a group of facilitators who would engage these growing children into dialogue about their bodies, emotional changes and safe sexuality. These facilitators would support adolescent boys and girls in their journey into adulthood and provide a safe space for them to express their concerns regarding their changing bodies and minds. Such a group was formed and named 'Sangaati', or 'fellow-traveller'.

The Sangaati group members themselves went through an educational training where they met various experts such as doctors, activists, etc. and designed a curriculum detailing what knowledge and how it should be given to adolescents. What are the effects of spreading information and awareness amongst these children, how will they respond to it, what will they do with it, and such issues were intensely thought about and discussed. Finally, it was decided that adolescents should be given full and scientific information regarding the organisation of male and female bodies, their differing reproductive systems, menstruation, puberty and its changes – both physical and emotional, sexuality – what it is, what it implies, how men and women engage in it, sexual abuse and violence, sexually transmitted diseases such as AIDS, methods of safe sex, responsible sexual behaviour, social prohibitions and taboos regarding sex, busting of myths, and exploring the spectrum of human relationships. Based on this, the 'Sangaati' workshops for adolescents were designed. The framework and curriculum of this workshop is given in detail in this booklet. The sessions and modules given in this are more apt for someone who has been working with sexuality and has developed a good understanding of the various aspects and issues regarding it. We hope this booklet is useful for facilitators and parents alike.

...७५...

## A Saangaati should know

“We are poor, powerless, lack knowledge & experience, yet we want to progress and develop. But we don't see a way of doing this”. This could be the predominant thought among the group.

It is also a misunderstanding that the underprivileged people are lazy and lack the initiative to do anything to change their lot. All misunderstandings can be freely dealt with, if there is a free dialogue between the trainer and the trainee. The trainer is experienced in developmental work and actually works to create sensitivity and deeper understanding of the issues. With enough experience in organizing trainings on various issues and through an analysis of the process of learning, she/ he tries to ensure that each training is successful on the parameter of flexibility, simplicity and creativity. Yet, her/his mind must be like a clean slate, before every training so that, the experience of each training programme is indelibly engraved on her/his mind.

Such trainings are a wonderful opportunity to understand better, the resultant ethos of a society that has borne the brunt of societal conditions, its justices and injustices. Training is a way to reinforce new thoughts and to infuse new energy in the minds of the participants, in order to prepare them better to face the challenges of life. This training manual will provide a new direction to the trainer's thought and will enable her/him to successfully complete her/his determinate journey.

### Role of Games in Training...

It makes the process of training more participative, live and enriches its experiential quality. Games during the training sessions serve a multitude of purposes-

- a) Games create a conducive environment.
- b) As ice breakers, they set the tone for the training and help the trainees lose their inhibitions and shyness.
- c) Games help the participants understand each other better.

- d) They break the monotony and make the training more interesting.
- e) Games can be used to diffuse the lethargy among the participants and to infuse them with new energy
- f) To enable a free and frank 'give and take' of thoughts, experiences and emotions.
- g) To help the trainee inculcate new skills and understand oneself better.
- h) To give everybody an opportunity to learn and to motivate the others to do so.

Irrespective of the game it is important to remember the following:

- a) Games are only a medium; the trainer must be clear that games are a part of the process. One must not consider them from the narrow outlook of entertainment alone. If this happens then we limit the extensive potential of games to provide a common ground for group learning.
- b) All instructions about the game must be given beforehand. If the game is complex to understand it may be beneficial to begin the game from oneself so that all understand it.
- c) Some trainees may consider it childish and silly to play a game. Such participants may be reluctant to participate. Instead of forcing them to participate it may be better to let them observe the game. Once they understand the significance of a game in the process of training, they will be motivated to participate.
- d) All games included in the training may not serve the purpose of entertainment. Some games require adequate time for discussion and thought sharing. If there is balance in action and thought, the aim of training may be achieved.
- e) Games must not be taken for granted; nor must their significance be underplayed. It is absolutely necessary to plan the game and each game must bear a relevance to the issues that the training deals with. But it must not become a compulsion. It may not be a good idea to rush through all games just because time is short. It may be a good idea to conduct only one game but with adequate time so as to boost its impact.
- f) It is vital to reorient and reinvent oneself during the game both as a trainer and trainee. Creativity goes a long way in making the game more interesting and relevant.
- g) The right game at the right time enhances the experience of training. Games bring about a change in viewpoints, behavior and ideas.



# Role of the trainer

The role of the trainer will be crucial during the facilitation process of each session outlined in this manual. It can be viewed from the following contexts:

## Role as organizer

This role includes all the tasks related to organizing the sessions. The trainer must be aware of what he/she needs to arrange for an 'organized session'. The trainer can make a list of the kind of resources (material/human/finance) that are required for a particular session. The trainer can then assign various tasks amongst the training team. This role also allows the trainer to think critically about all the logistical arrangements to minimize difficulties during the sessions.

## Role as facilitator

This role gives authority to the trainer through which the trainer can make the workshop process more meaningful and control the process of training where it needs to be controlled. This role includes the following important tasks:

### ■ Controlling composition of participant group

The trainer needs to maintain the gender balance within the group of participants. Before inviting any participant in the session it is necessary to assess the needs and motivation level of the participants.

### ■ Creating a non-threatening atmosphere

To engage the participants in the training process, the trainer needs to create a non-threatening atmosphere during the training. The trainer can use creative exercises in between sessions and also appreciate small things that have been initiated by participants. Such appreciation helps to build trust and strengthen the bond between trainer and participants. The trainer should provide opportunities for participants to give their feedback openly

about any concern related to the training content, method and process. This feedback-giving exercise builds up the participatory process during the training. The trainer needs to encourage participants to give feedback. The trainer can create a participatory process through various activities. Frequently Asked Questions (FAQ) is one effective method to engage participants in the training process. FAQ technique helps to generate relevant data which facilitates learning among all participants.

### ■ Thematic knowledge about the training

The trainer should have adequate knowledge and information about the theme of the workshop. It makes the trainer's facilitation mature and meaningful. If he/she cannot answer basic questions related to the workshop theme, participants tend to develop a sense of distrust towards the trainer. Hence, it's vital that the trainer is thoroughly prepared on all the topics related to the training. Also, he/she also needs to have examples relevant to the session content.

### ■ Sensitive colleague

A trainer should always be conscious of this reality that each person in the workshop is first and foremost a human being. Throughout the workshop, the trainer should be ready to handle sensitive issues cautiously and must act as a thoughtful friend in addition to being a facilitator or an organizer. A trainer should take care to preserve and practice social values like equality, honesty, gender sensitivity, non-violence, environmental justice, secularism, social justice, etc.

### ■ Adequate Knowledge on IEC material related to WASH:

The theme of this training manual is media and communication skills for water, sanitation and personal hygiene. During this workshop, the trainer can share information with participants about the kinds of media material available on the issue of water, sanitation and personal hygiene, and the various methods to use it.

...๑๘...

...๑๘...

# Hum Saath Saath Hain!

## Introduction

### **Objective of the session:**

1. The participants and Sangaati are introduced to each other
2. Clarity about Saangaati and the purpose of this module

### **Resources:**

Ice-cream sticks with flurosent paper flowers stuck on them, sketch pens, Saangaati-inscribed ribbon, poster with the Sangaati poem, bookmarks

### **Method:**

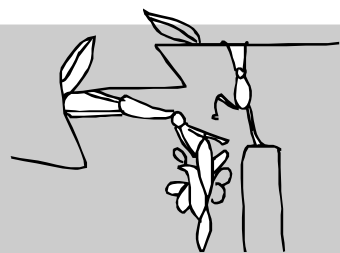
1. Give an introduction to Abhivyakti Media for Development and invite the participants to give their introduction in a different way.
2. Make everyone sit in a circle.
3. Keep flowers and sketch pens in the middle of the circle. Flowers should be the same number as the participants.
4. Each participant has to pick out the flower he/she likes.
5. Each participant has to write his/her name on one side of the flower and two unique things about self on the other side.
6. Participants have to announce their name and unique qualities to the entire group.
7. Facilitator should collect the flowers and tie them together with the Sangaati ribbon, making a bouquet. Also introduce oneself.

8. Following, give an introduction of Sangaati and facilitator's role in this workshop should be made clear, along with distribution of Sangaati bookmarks and reading out the poem from the poster

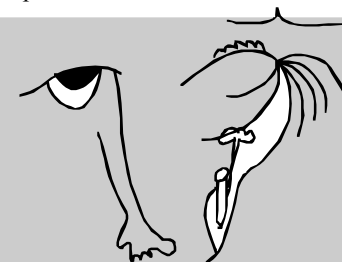
### **Discussion Topics:**

1. Abhivyakti's introduction – a social, not-for-profit organization, working on social problems and media awareness. Abhivyakti works with parents, children, women and Media activists
2. Uniqueness of the introduction exercise – was it enjoyable? Something different; we hardly introduce ourselves this way
3. Introduction to Saangaati - Saangaati is an initiative undertaken by Abhivyakti to dialogue with adolescents. You are at an age where lots of things are changing. I have also gone through this phase. Many changes were happening within my body as well as in my emotions and thoughts, and there were questions surrounding them. But I had no one to ask them or confide into
4. Do you often have these questions as well? In adolescence, there is a need for information – about our bodies, about sexuality and about the social reality. Such a need is justified, since correct, factual information will have an impact on your attitudes towards yourself and your friends and family, your lifestyle, and empower you to become confident young adults
5. To be able to use this knowledge/information the right way can enrich your growth as human beings and your life. I am here to facilitate this process
6. We carry out this dialogue with students of other schools as well...

Through such topics, the facilitator should carry forward the introduction of Sangaati and why it is important to have a safe and open space to discuss these



...C O ...



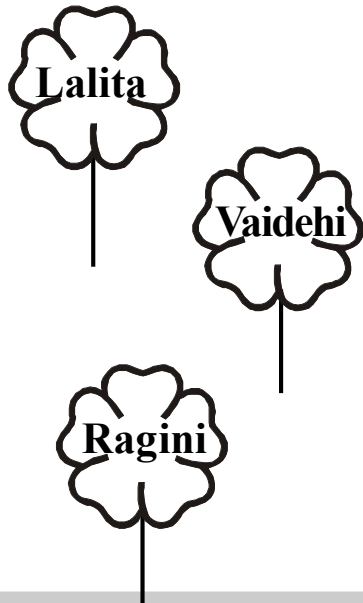
...C 9 ...

changes, questions and how to deal with them. In this module, we'll be gaining some factual and technical knowledge, understanding the social aspects of being a man or a woman, and learning how to deal with physical and emotional changes associated with this age.

Also inform the students about the time - hours, weeks that we'll be doing these sessions. The sessions will be conducted through discussions, games, songs, role-plays and exercises.

Each Sangaati facilitator can add his/her own unique dimension to this introduction with innovative examples, facts, etc.

**Time :** 40 minutes



# Hum Hain Raahi Pyar Ke!

## Healthy Communication

### Objective of the session:

Create an open and safe space for dialogue between the facilitator and the participants.

### Resources:

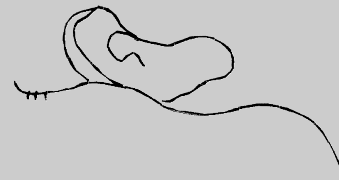
Chits for making pairs, 'What if' cards

### Method:

1. Start with a small discussion about the previous session
2. Divide the participants into four groups. Give each group the 'What if' cards and ask the participants to list down all the possibilities they can think of to that 'What if' situation.

#### What if...

- a) Our ears were over our heads...
  - b) We had four hands...
  - c) Humans had tails...
  - d) We had no hair on our bodies...
  - e) Our skins were transparent...
  - f) We had the power of invisibility...
  - g) There was no night-time...
  - h) There was no old age...
  - i) Our eyes were on our backs...
3. After ten minutes, ask each group to read out the various possibilities. Put the charts up and have a short, fun discussion on the possibilities enlisted
  4. The next exercise is in pairs. To make the pairs, the following game should be played:



Chits are given to each participant. The chits have either a public space on them or a sign usually associated to a particular public space. Participants should call out the name/sign written on their chit and find their pair. The chits are as follows:

**Signs**

Please keep silence  
We do not give credit  
Beware of pickpockets  
Beware of footwear-stealers  
Horn ok please  
WANTED  
Seats 12 to 19 are reserved for females  
Please drive slowly  
Dangerous turning ahead  
Pay according to meter  
Smoking strictly prohibited

“Satyameva Jayate”

Waiters wanted  
Beware of dog  
Speed limit 20 km  
Please wait in line

**Place**

Clinic/Hospital  
Grocery store  
S.T. stand  
Temple  
Behind a truck  
Police station  
S.T. bus  
Outside a school  
Mountain pass  
Autorickshaw  
Government bureau/  
office  
Court  
Hotel/Restaurant  
Bungalow  
Busy road  
Bus stop

5. After finding one's pair, participants have to tell TWO memories to each other, one about a funny/embarrassing incident, and another one you are proud of
6. After ten minutes, gather everyone back into a circle and do a round of sharing embarrassing stories first, then stories of pride
7. Ask the group, what was easier, sharing embarrassment or pride? Why so? Group discussion for ten-fifteen minutes

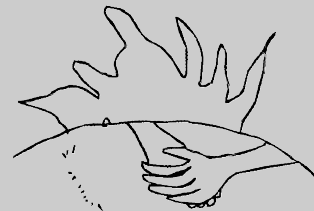
**Discussion Topics:**

1. To have good communication is it important to talk openly and listen carefully
2. It is not easy to talk frankly, for that to happen, there needs to be trust between individuals/the group. Good communication leads to good relationships, and to deepen the relationship is both parties' responsibility
3. After trust is created in a relationship, it is easier to get over shame, fear and guilt and talk openly and frankly

**Time :** 60 minutes



...C8...



...C6...

# Mein Sundar Hun!

## Self - Image

### **Objective of the session:**

Encourage the participants to recognize their strengths and weaknesses.  
Everybody is unique, and one should accept and celebrate that uniqueness.

### **Resources:**

‘My strengths and weaknesses’ sheets (See the Page No. 111)

### **Method 1:**

1. Distribute the ‘My strengths and weaknesses’ papers among the participants and ask them to write down at least five strengths and weaknesses they identify in themselves
2. Each participant has to read out his/her strengths and weaknesses to the entire group
3. While the participants read aloud, make 2 columns on a blackboard/whiteboard, and labeling them as ‘physical’ and ‘mental’, fill in the strengths and weaknesses of the participants into these two columns

### **Discussion Topics:**

1. Our physical strengths and weaknesses are not achieved/earned by us. Most of the times they are hereditary, for example, height, skin colour, facial features, etc. Hence, it is ineffective to feel a sense of pride or even of inferiority because of them, because modifying/changing them is not in our hands
2. Mental strengths and weaknesses are definitely built by us. Hence, we can work on them to deepen our strengths and lessen our weaknesses

3. The perception of most strengths and weaknesses is socially controlled. Hence, what for some persons might appear as strength might be perceived as weakness for some. For example, height is a strength for boy's but it can be deemed a weakness for girls
4. One would deal with one's strengths and weaknesses, first by realization and then by acceptance

**Time :** 60 minutes

### **Method 2:**

1. Distribute leaves of the same tree to all the participants, so that each participant has one leaf only.
2. Ask everyone to observe their leaf carefully.
3. Collect all the leaves and mix them together. Keeping the bunch in the centre of the circle, ask the participants to identify and collect their own leaf from the pile.
4. Discussion on how they were/weren't able to identify their own leaf.

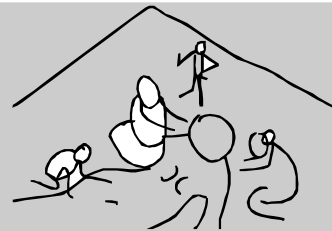
### **Discussion Topics:**

1. Most people can identify their leaf. Even if all the leaves are from the same tree, each leaf is unique in some way, if carefully observed.
2. In the same way, all of us, even though we belong to the same species, are unique in our traits and qualities. This uniqueness must be recognized and celebrated

**Time :** 30 minutes



...C&...



...C&...

# Dil Hai Ke Maanta Nahi!

## Emotional changes

### Objective of the session:

To make the participants aware of the emotional changes in adolescence and equipping them to face these changes

### Session 1:

#### Objective:

Bridging the gap between self-perception and others' perception of self

#### Resources:

'I am like this' sheets, 'If I was like this' sheets, T.V. frames  
(See the Page No. 112, 113)

#### Activity 1:

1. Distribute 'I am like this' sheets to the participants and ask them to write their positive and negative qualities on them
2. On the board, give a list of well-known people and write their positive and negative qualities on the board
3. In this way, ask the participants to give examples of such well known entities who have developed their qualities in a positive manner

#### Discussion Topics:

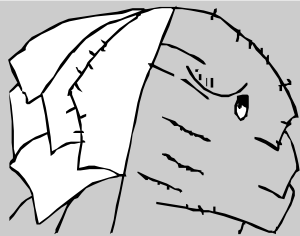
1. To develop our positive qualities, we need to do much hard work and determination
2. As we grow up and our age increases, we start feeling a sense of pride about certain aspects of ourselves, as well as shame about other aspects. Changing our physical qualities is not in our hands, but developing positive mental qualities and lessening negative ones definitely is.

3. More important than our external image is our inner self and that should be beautiful and strong
4. Many physical aspects of our bodies are connected to our emotions. For example, fair skin-pride, fat body-shame, crooked nose-inferiority, sharp nose-arrogance. We give undue importance to how we look, and our emotions and self-perception gets shaped accordingly
5. We like/are inspired by the good qualities of famous personalities, and that is why we feel we 'like' those persons as well. Their weaknesses, especially physical weaknesses aren't even made aware to us. Such people maximize their strengths and limit their weaknesses

**Time: 40 minutes**

#### Activity 2:

1. Using the T.V. frames, two volunteers present the following role play:
2. Out of the two frames, in the first frame the volunteer decides her self-image based on other people's opinions while the volunteer in the other bases her self-image on her own perceptions
3. The two volunteers act out their feelings from the audience's remarks:
  - ❖ "She's got such nice, long hair!"  
1<sup>st</sup> girl: *Looks pleased with herself*  
2<sup>nd</sup> girl: *"Hmm... yeah." And accepts it*
  - ❖ "Urgh, her hair doesn't curl at all!"  
1<sup>st</sup> girl: *Is upset*  
2<sup>nd</sup> girl: *"Still, I keep trying to curl it using many techniques"*
  - ❖ "She's got beautiful eyes, like Aishwarya Rai"  
1<sup>st</sup> girl: *Is giddy with pride*  
2<sup>nd</sup> girl: *"Yeah I know, I've got them from my mother"*
  - ❖ "What big cat-like eyes she has! Full of cunning..."  
1<sup>st</sup> girl: *Frowns angrily*  
2<sup>nd</sup> girl: *My eyes might be catlike but I'm not cunning!*



...CC...



...Ce...

**Discussion Topics:**

1. For each feedback, there are two kinds of responses. One that is reactionary to the feedback, based on the opinions of others. The other response is not reactionary but accepting and comes from the belief in one's self-image. This response promotes self-confidence and assertiveness, and hence is desirable.

**Time:** 30 minutes**Activity 3:**

Distribute sheets of 'If I was like this...' to the participants and ask them to illustrate how an ideal self image would be like

**Discussion Topics:**

1. We should decide our own self-image
2. We can then try and achieve it

**Time:** 30 minutes**Activity 4:****Resources:**

2 situations for role-play

**Method:**

1. Divide the participants into 4 groups
2. Give the situations for role-play to the 4 groups, 2 groups get one situation
3. Everyone has to think about the situation and do a small performance based on it
4. Discussion after each performance

**Discussion Topics:**

As we enter adolescence and teenage, we start experiencing new emotions and attractions. From the role-play, we can understand where these emotions come from, what their source is. Also, it is essential to know in detail the changes happening in one's physical body, because most of the emotional changes stem from that.

**Role Play : Situation 1:**

School over – a gang of girls leaves for home – some guys loitering about at a corner, staring – one girl says, "They are always looking at us like that... I feel scared"

**Situation 2:**

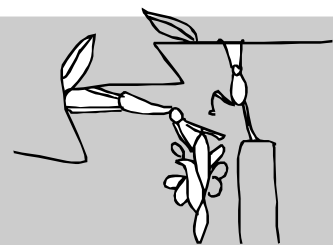
Two friends, girls – going to school – one girl keeps looking at the mirror – checking her appearance – late for school

**Activity 5:**

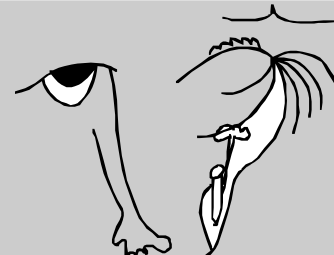
To understand these concepts better, the facilitator(s) can even do a puppet show.

**Intense discussion topics:****Dealing with the physical and emotional changes common to this age:**

We already know that after a certain age, a boy or a girl's body undergoes certain changes. For example, girls start menstruating, their bodies become more rounded, boys grow beards and mustaches, their voice becomes hoarse, etc. due to these physical changes, our emotions, too, undergo certain changes. Yet, we hardly know what is going on with us, both inside and outside! We aren't aware of the fact that both physical and emotional changes are a natural part of 'growing up' and 'coming of age'. Some feelings are new – we feel restless without any reason, get bored easily, and get excited equally easily. We love talking to our friends, about all the little things in life. And the closer we get to our friends, the more estranged we feel from our family members; we don't feel like talking to them as much anymore. We want to become rebellious, do 'cool' stuff, and don't want to listen to our parents anymore. We think their opinions are 'passé',



...e0...



...e9...



traditional or even stupid. We feel frustrated when they scold us or label us. There are many labels that get attached too, such as “you’ve become such a loner, you are such a drama queen, why aren’t you in your senses?” etc. Now that we have understood how and why these changes take place, we can learn how to cope with them better. Let me illustrate the point with an example. I know a girl who studies in the 9<sup>th</sup> standard, who these days feels like dressing up, talking and chatting with her friends, but doesn’t want to talk to anyone at home. Now you tell me, if she keeps behaving like this, what is bound to happen?

A) she’ll fail

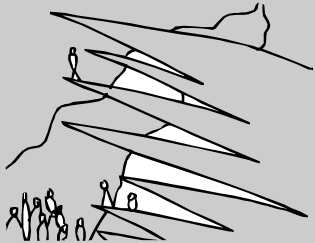
B) her phone bill will increase

C) people at home will have some doubts

D) and other such possibilities, *ask the participants to state a few.*

In this manner, it will do us good to realize that as these changes happen to us and our emotions, body, we need to also take charge of them responsibly. Since it is our life, we need to make it beautiful and effective. We are all at an age where we have to learn many things, get exposed to the world around us, understand life and our selves. Hence, our primary aim should be to learn as much as we can, from school, from textbooks as well as other books, from our family and community, from our passions and hobbies, etc. Later in life, higher education, job, and other responsibilities take over a major part of our time and we cannot pursue our passions. That is why, since this time is crucial, we shouldn’t get swayed by the emotional overhauls and upheavals that we might experience, but rather accept them as natural experiences, and focus on something constructive. Another important thing is to constantly have a dialogue with the people closest to us, family especially, about our feelings and thoughts. Sometimes, it is difficult to understand or agree with what another person, who may be in a different role, is saying. For example, this happens quite a lot between parents and children. At such times, it is important to look at the situation through the other person’s eyes as well, understand where he/she is coming from before stating something vehemently or judging someone. Through such openness and objectivity only is good dialogue possible.

**Time :** 180 minutes



...९२...

## Andar-Baahar!

### Parts of bodies functioning

#### Objective of the session:

Awareness and information about the parts and functioning of the male and female bodies, especially the reproductive systems

#### Resources:

Crossword puzzle, yellow charts, flannel board version of a uterus

#### Activity:

1. Put up the big crossword poster in front of the group
2. Ask the participants to guess the different organs of the body hidden in the crossword puzzle. As the participants guess the various parts, mark them off on the puzzle. Through this, the participants will get familiarized about the organs of a human body
3. Ask the participants to identify the different systems that function in our body.
4. Request one participant to lie on the floor while someone else traces the borders with a chalk. Now ask the participants to place the different organs and systems on the chalk impression of the body
5. With the help of a chart, explain the different physical changes that happen while puberty, encourage questions and answer any question/clarify doubts
6. Through discussion, explain the functioning of the reproductive system in males and females, and with the help of a chart. For the female reproductive system, use the flannel uterus
7. Do a question-answer session to clear doubts about the menstrual cycle, masturbation, nightly emissions and the myths and fallacies attached to it



...९३...

### Discussion Topics:

Most of the information related to this session is in the booklet given with this module. Its essential points are not given here but can be discussed with the group.

1. To 'come of age' or reach puberty is a sign of our reproduction cycles starting to function
2. In the process, many physical changes occur. Changes in other parts of the body are easier to accept than the changes in the genital organs. But it is natural, hence nothing to fear and worry about
3. The various parts of the reproductive system and their functions MUST be explained properly
4. While explaining the myths and facts about certain aspects of the body, especially related to sexuality, it is essential to talk about the various religious, traditional and social takes on it

**Time :** 3-3.5 hours

## Crossword Puzzle

A	B	D	O	M	E	N	X	U	X	C	L	F
D	N	O	S	E	Y	X	V	M	C	H	I	N
M	G	K	X	H	E	D	A	B	W	E	A	R
A	R	M	L	E	G	X	G	I	R	S	F	F
S	O	O	E	E	A	R	I	L	I	T	O	O
A	I	U	G	L	X	N	N	I	S	X	R	R
P	N	T	X	B	R	E	A	S	T	K	H	E
P	X	H	X	O	X	C	X	U	O	N	E	A
L	E	G	E	W	X	K	X	S	E	E	A	R
E	F	A	C	E	P	E	N	I	S	E	D	M
S	H	O	U	L	D	E	R	T	H	I	G	H
F	O	O	T	X	F	I	N	G	E	R	S	X

## Ye Bhi Jaan Lo Yaaro!

### Safe Sexuality

### Objective of the session:

Information and awareness about the different forms of contraception and the effects each type has on males and females

### Resources:

Flashcards and actual samples of some contraceptives

### Activity:

1. First of all, ask the participants if they know what contraception means and if they've heard of/ are aware about any contraceptives
2. Through flashcards and demonstrating samples, give information about each contraceptive and its pros/cons

### Discussion Topics:

1. WHY contraception? Elaborate
2. Information and demonstration

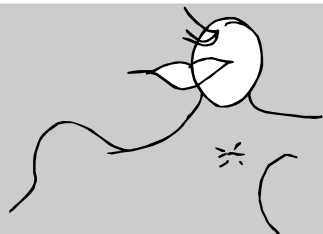
### CONDOM (ACTUAL SAMPLE)

- ♦ To be used by males
- ♦ When about to have sexual intercourse, it is put on an erect penis
- ♦ Easy to use
- ♦ Protection from sexually transmitted diseases

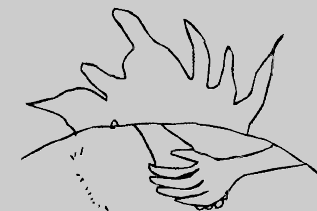
### COPPER T (INTRA UTERINE DEVICE)

#### [ACTUAL SAMPLE]

- ♦ To be used by females
- ♦ Can be put/removed by the doctor at one's convenience
- ♦ Is in the shape of a T
- ♦ Painful during menstruation; heavy bleeding



...eX...



...eQ...

- ♦ Pregnancy is avoided

- ♦ No protection from sexually transmitted diseases

#### BIRTH CONTROL INJECTIONS

##### (ACTUAL SAMPLE)

- ♦ To be used by females
- ♦ Once taken, pregnancy is avoided for three months
- ♦ Side effects: irregular menstrual cycles
- ♦ The control is not in the hands of the woman
- ♦ No protection from sexually transmitted diseases

#### NORPLANT (PICTURE)

- ♦ It is implanted through surgery under the skin of a woman's arms
- ♦ No information about its side-effects and ill-effects. Ongoing research
- ♦ The control is not in the hands of the woman
- ♦ No protection from sexually transmitted diseases

#### BIRTH CONTROL PILLS

##### (ACTUAL SAMPLE)

- ♦ To be used by females through a recommendation from a gynecologist
- ♦ The control is in the hands of the woman
- ♦ No protection from sexually transmitted diseases
- ♦ Pregnancy is avoided
- ♦ Side effects are nausea, headache, weakness, exhaustion, etc.

#### DIAPHRAGM

##### (ACTUAL SAMPLE AND PICTURE)

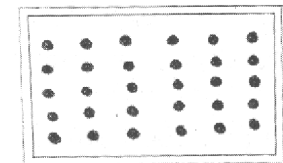
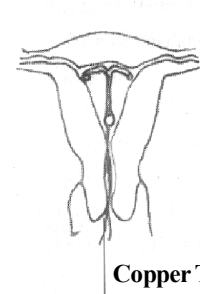
- ♦ To be used by females
- ♦ When about to have sexual intercourse, it is inserted inside the vagina, on the cervix
- ♦ The control is in the hands of the woman
- ♦ Protection from sexually transmitted
- ♦ Pregnancy is avoided

4. Also talk about the natural way of birth control (as per the menstrual cycle)

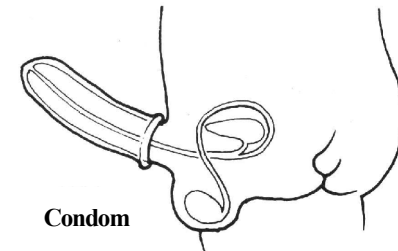
#### *This should be DEFINITELY talked about:*

1. The right to give birth/abort
2. Safe sex: myths, beliefs and misgivings
3. Artificial contraceptives
4. Natural birth control chart
5. Abortion
6. Amniocentesis for sex determination of the fetus

**Time: 60 minutes**



Birth counil pills



3. With the help of flashcards, illustrate how all the contraceptives are to be used by females (except condoms) and how each one has its ill-effects. Make it clear to the participants that most of the contraceptive devices are harmful to women's bodies and should be used with caution and responsibility.



...eε...



...eε...

# Kya kare na kare!

## Safe Sexuality Behaviour

### Resources:

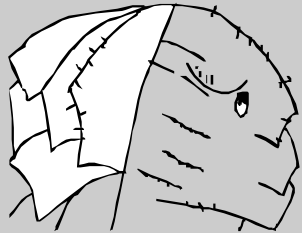
Sheets with questionnaires about love, attraction and friendship, cards with sentences

### Activity 1:

Distribute the questionnaires to the participants and ask them to identify the emotions of love, friendship and attraction in the questionnaire ( page No. 114)

### Discussion Topics:

1. Love, friendship and attraction are three completely different emotions
2. There are different levels of attachment for each of the three emotions
3. The level of trust, dependency, commitment, etc also differ for each emotion
4. Love and attraction can be one-sided, which friendship is usually two-sided
5. Love marriage, sexual relations are matters of grave importance and responsibility. Hence, they shouldn't be rushed into but given due thought and dealt with responsibly
6. Responsible sexuality means to respect each other and to not cause harm to one another
7. Responsible sexuality behaviour is NOT possible without both the people's consent. Hence, NOBODY is allowed to engage in ANY kind of sexual act with you unless you give your consent first.
8. Responsibility means being able to deal with the consequences of one's actions. Hence it means full knowledge of the result of our actions, as well as acceptance of it. Doing something which we might later have to bear the ill-effects of should be avoided.



...eC...

There should be an open discussion about all the given points.

### Activity 2:

Using the sentence cards, ask the participants if the sexual behavior is safe or unsafe. Some sentence cards can be given in small groups and they should be able to answer a 'yes' or 'no' with regard to the question given.

### Discussion Topics:

1. "A committed monogamous relationship" is the Government's propaganda for ideal sexual behavior. But this is discriminatory and anti-women, and hence should be changed to "Responsible sexual behavior" which essentially promotes women's consent, safe and protected sex, right to abortion and awareness about sexually transmitted diseases such as AIDS.
2. The right to become a mother and the right to birth a child are two different things, because is giving birth the responsibility of women only? Does the decision lie with the woman alone? Even in the most common circumstances, this decision is mostly NOT in the hands of women. What if the woman is HIV positive? Now a days, there are medicines to that are given to pregnant HIV positive women to stop passing on the virus to their unborn child. This is possible. Hence, it is necessary to spread awareness and empower everyone, women especially by making them aware of their sexual and birth control rights.

**Time :** 120 minutes

**You do not get AIDS  
by donating Blood**

**An AIDS affected women  
should not give birth to a child**

**An AIDS affected person  
should avoid 'Hugging' anyone**

**To serve is the right of an  
AIDS affected person**



...ee...

# Uhhi Jara Sambhalna!

## Sexuality Viloence

### Resources:

Role play cards

### Method:

1. Divide the participants into groups of four and give each group a role play card with a situation written on it.
2. The group has 15 minutes to discuss and come up with a role play based on the situation given
3. Have a small discussion after each performance

**Discussion Topics:** This SHOULD be talked about:

1. **Definition of sexual abuse**
2. **How to recognize sexual abuse?**
  - Unwanted touch
  - Discomfort-inducing touch
3. **Who are the perpetrators of abuse?**
  - At home: People in the family/extended family and friends
  - Outside- on the road, in public transportation, in offices, in schools and colleges, etc.
4. **What are the indications of a sexually abused victim?**  
A person showing the following signs can be a victim of abuse and must be given immediate attention/counseling:
  - Loner, not talking openly
  - Depressed
  - Not hungry, or very hungry
  - Disturbed sleep, having nightmares

- Not being able to sleep
- Wetting the bed
- Lost and vacuum, not taking an active interest in anything
- Not trusting anyone

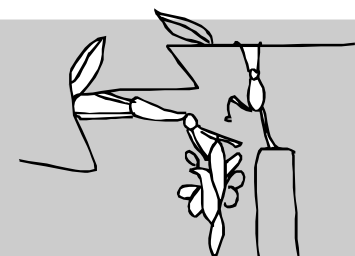
### 5. Sexual violence and abuse means:

- Any act sexual in nature – fondling, canoodling, hugging, kissing, touching the genital regions, rubbing – done to small children for a man's sexual pleasure.
- Sending or showing naked/sexually vivid pictures to children
- Teasing, touching, pushing, poking, commenting, saying dirty stuff in a public place, following someone
- Taking a child to a deserted place and making him/her remove his clothes, removing the child's clothes
- Forcing the child to touch the man's genitals or touching the child's own genital regions
- Rape
- Saying lewd things, sending lewd messages over phone, internet, etc.

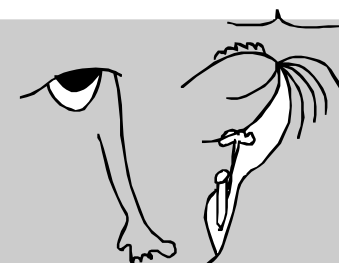
Usually children and especially girls experiencing childhood sexual abuse do not talk about it openly due to shame, guilt or fear. They blame themselves and can become either aggressive or depressive. If such girls keep quiet and nobody else raises their voice about it, such perpetrators of abuse will keep on doing it to more children. To stop this we need to raise our voices. We need to protect ourselves as well as our brothers and sisters from these pervers.

### 6. What can we do?

- Learn to recognize an unwanted touch
- Learn to say NO assertively
- Learn to fight back if needed
- Have a support system of trusted people in the family, friends.  
Talk openly to the people you trust, especially parents, siblings



...१००...



...१०१...

- Keep family members informed about our whereabouts, whom we hang out with, met often, etc.
- Not go alone anywhere with a stranger, learn to say no to gifts, etc.
- Be vigilant, on one's guard
- Keep emergency phone numbers handy

### **Role Play :**

**Situation 1:** One young woman in a bus – crowded – a man tried to touch her

**Situation 2:** 2-3 girls walking on a road – gang of guys sitting around – guys start whistling them – pass comments – follow the girls

**Situation 3:** Characters: Mother, Chingi

Mother: Chinge...

Chingi: Yeah, Ma?

Mother: Go and buy some sugar from the grocer down the lane, dear...

Chingi: Okay, Ma! (happily runs to get the sugar) Here you go, Ma...

Mother: Chingi, why did you also buy this chocolate?

Chingi: Ma, the grocer uncle gave it to me for free!

After some days...

Chingi: Ma, I'm going out to play. Do you need something from the grocer's? I'll go get it!

Mother: Wow, my daughter is finally growing up and being responsible! You are actually offering yourself for a chore? It is my lucky day! Here, go get some salt... Here's the money.

For a long time Chingi doesn't return. Mother worried. Chingi's friend Pinky comes

Pinky: Auntie where is Chingi? She was supposed to play with us...

Mother: She's gone to get some salt from the grocer's, she should have come by now. mutters to herself Half an hour since she went... Why is she taking so long?

Chingi comes in crying

Mother: Chingi! Where were you? What took you so long? I was so worried, dear!

Chingi: Here's the salt, Ma... sniffing I am never going to the grocer again! continues to cry

Mother: But why, my dear? The grocer uncle always gives you chocolates!

Chingi: All these days he used to give me chocolates and rub my back... But today he held my hand and refused to let go! sobbing now

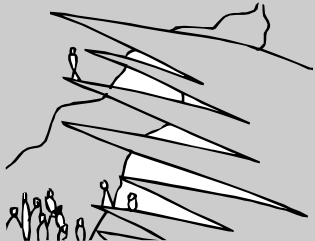
Mother: What are you saying!?! First of all, stop crying, my dear...

Pinky: Auntie, that grocer-uncle is like that only. I have stopped going there. I'd told Chingi too...

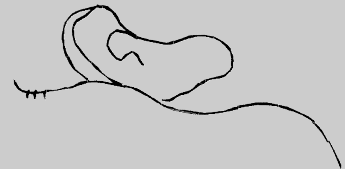
Mother: Look Chingi, you did a very good thing in telling me this. Now, stop crying, crying won't help in any way. And neither will staying frightened and not going to him again. You should be brave, and stand up for yourself. Next time something like this happens, you should tell that person very loudly and firmly, "Uncle, I DON'T LIKE this. Please STOP."

Addressing the audience

Look, children, there are people around us who get a wicked pleasure by touching children in a way that we don't like. Mostly, these persons are known to us – as family members, neighbors or other adults around us. They might also make it seem like they touched us 'accidentally', resulting our forgetting the incident or keeping it to ourselves. But you should know that this kind of touching children in a way that we don't like or want or feel comfortable, is a crime! Let us know about this in more detail now, to make ourselves aware about how we can best deal with these people!



...902...



...903...

# Sa Re Ga Ma, Saare Sama

## Social Aspects

### Objective:

Make the participants understand all the aspects of gender equality

### Resources:

Gender discrimination questionnaire(See the Page No. 115 & 116), role play situation sheets(Page No. 106), song cards, chart of a house(See the Page No. 117), representation of men and women in media – flannel board pictures

### Activity:

1. Give each participant the gender discrimination questionnaire and ask him/her to fill it
2. After all the participants fill it, ask them which of the points given in the questionnaire are applicable to boys, girls and both
3. Put the house chart in front of the group and ask them to stick red circles (bindis) to jobs done by women, brown for jobs done by men, and black for jobs done by both. Discuss why some jobs are traditionally assigned to women and some to men
4. Divide the participants into four groups and give them the song cards. Songs such as *miloon saare*, *tuzhya gala mazhya gala*, *kiran bedi*, *mala nahi rahaycha swayampagharat*, *lahaan mazi bahuli*, etc are given. Ask the participants to find certain differences in the songs, then discuss about them
5. On the flannel board, put up media representations of images of men and women and discuss about it
6. For role-playing. Give four groups four situations and ask them to come up with a play in 15 minutes. Discuss after each role play

### Discussion Topics:

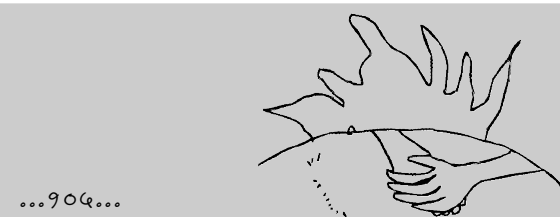
As we all understood in the last session, the bodies of women and men are similar on most level but their reproductive parts. This is a 'natural divide' between males and females. But today's society treats men and women differently, since the time they are born as male and female. Women and men are expected to behave differently, have different goals, ambitions, and expressions. This is a 'socially constructed' difference, because it is caused by society, not nature. These differences are based on OTHER social aspects too, such as religion, class, social period, region, etc. we are part of society. Hence, we ourselves have created these differences and discriminations, haven't we? So it is again in our hands to bridge them, change them. Nobody can tell us we should/shouldn't do something because we are of a particular sex, be that male or female. What we do, how we behave, what decisions we take in life, what ambitions we nurture, what emotions we express, is solely up to us, as individuals, as human beings, and not dependent upon our sex. It is very necessary that we become aware of the difference between natural and social differences between males and females, essentially, the difference between 'gender' and 'sex'. It is also important that we talk about this to our friends and family members, raise questions. Everyone, male or female, man or woman, is entitled to a good education, exposure of the world, self-expression and ability to pursue his or her dreams.

### Further questions for discussion:

Why is there a difference between these two songs? Why does this difference exist? Does this difference also exist in society, and its perception of women? And if make the society, do I want such a society? If I don't, what can I do to change it?

All the aspects of society contribute to defining different roles to boys and girls, men and women, and then conditioning those roles. Roles include behaviors, self-expression, likes-dislikes, hobbies, passions and ambitions. For the conditioning to happen, society develops stereotypes and labels to dissuade people from non-confirming to these norms.

**Time :** 180 minutes





### Role Play :

#### Situation 1:

Family of mother-father-sister-brother-grandmother – sister in 10<sup>th</sup>, brother in 8<sup>th</sup> – morning scene – brother-sister are sitting on the cot watching TV – father reading newspaper – mother in kitchen, preparing breakfast – she suddenly yells, “Water’s come! Somebody fill the water!” – nobody gets up – grandmother shouts at the daughter to get up and collect the water – sister resentfully goes

#### Situation 2 :

It is 8pm, dark outside – daughter has to collect books from her friend – father shouts at her, “Where are you going off in the dark, all alone? Why couldn’t you go all day, when you were sleeping?” – Mother says, “If you want to go, take your brother along”

#### Situation 3 :

Brother says – “Today a well-known Katthak dancer had come to school. I was very impressed by him, and he’s going to start dance classes in school in the summer! I want to learn Katthak from him, can I go?” – Grandmother says, “You’ll learn dance? What will you become, a pansy?” – Mother says, “What will the others say?” – Sister says, “They will call you a pansy, or gay” – Father says, “You should do a computer course instead.”

## Hum Aapke Hai Kaun? Relationships and I

### Objective:

Relation expectations and responsibilities in relationships

### Resources:

‘Relationships and I’ sheets(See the Page No. 118)

### Activity:

1. Distribute the ‘Relationships and I’ sheets to the participants and ask them to write, on those sheets, the various relationships they have, from very close and intimate, to secondary, to very distant, and with whom.
2. Those who want to share these to the group can share
3. Why are some relationships closer while some are distant? What are the expectations and responsibilities we feel we have in each kind of relationship?
4. What are healthy relationships? Intense discussion on the points that come out in the exercise

### Discussion Topics:

Friends, we are never alone. From the moment we are born to the day we die, certain relationships get attached to us, whether we like it or not. These are blood relations, and are permanent. Then, we begin to play with kids of age, start going to school, engage with other members in our community, and relationships are formed. Such as? (*Get the answers from participants.* Do we build up or lessen certain relationships consciously? Which are those? What is needed to make relationships strong and healthy? Relationships are of different kinds, be that blood one or friendships. Some are deep, while some are superficial or functionary. Some are based on hate and dislike, but most are based on love and mutual understanding.



...१०६...



...१०७...



Any relationship that is deep and healthy requires effective communication. Without communication, relationships aren't possible! Hence, it is necessary to constantly have a good dialogues and be open to feedback if one wants to sustain deep relationships with anybody, be that friends or parents...

Parents are concerned about us, our safety, our well-being, but instead we feel they restrict us and we want to rebel against them. We get angry at them, we think their opinions are regressive; we fail to see their perspective. For examples, if a mother tells her daughter, "don't put on make-up, don't act too friendly with boys, wear sensible clothes", the daughter thinks, my mother wants me to look stupid rather than nice. But she fails to see her mother's concern for her, behind the ordering. Instead, she answers back and sparks off an argument with her mother. Argument after argument results in a breach in the relationship... in such a way, the little things can contribute to a loss in the strength and tenacity of a relationship.

**Friendship: who are friends?** What if a friend is getting into some bad ways, what should we do then? Is it our responsibility to guide them back, to support them? How can we do it without breaching the threads that bind a friendship together? *Answers expected from participants*

**Things that should be talked about:**

- Listening skills, emotional sensitivity, importance of feedback, letting go of grudges, assertiveness
- Healthy relationship: one of trust, understanding, openness, mutual respect and support, sensitivity-enhancing, fluid and creative

**Time :** 60 minutes

## Kuch Yadein! Biti Bante!

### Wrapping up

**Objective:**

Consolidation of the entire module as well as harvesting of learnings

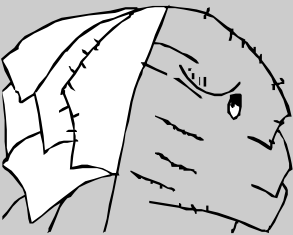
**Resources:**

Feedback forms (See the Page No. 119)

**Activity:**

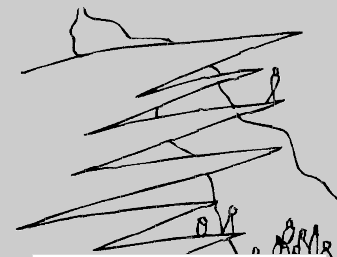
1. Tell in short about all the sessions that happened since the start of the module
2. What was the entire aim of this module and how did the sessions, and the flow of the workshop contribute to reaching the aim?
3. Participants must fill the feedback forms
4. Ending song non compilative game.

**Time :** 60 minutes



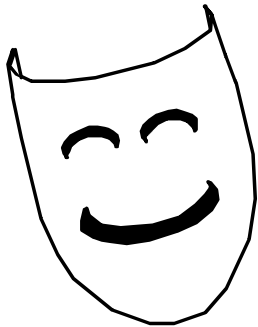
...906...

...906...



My Strengths & Weakness

Tools



My Strengths

---

---

---

---

---

---

---

My Weaknesses

---

---

---

---

---

---

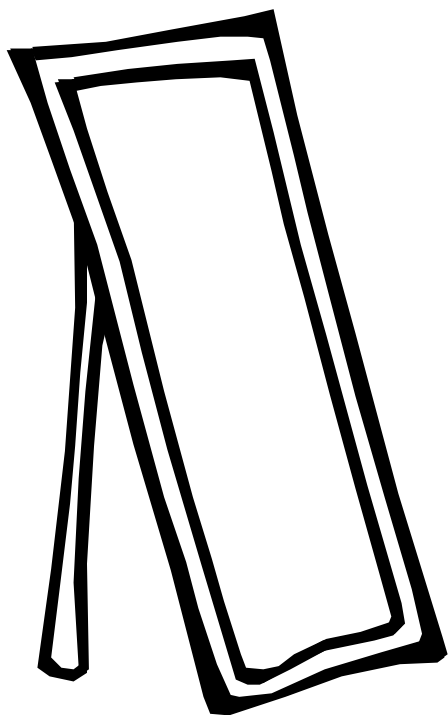
---

---



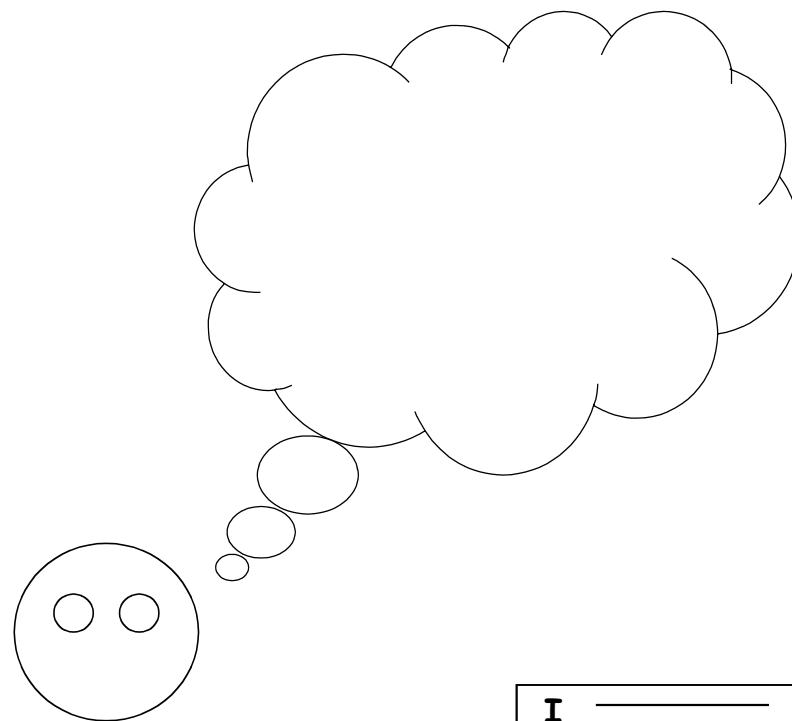
I 

---



This is me!

If i would have been like...



I \_\_\_\_\_

...992...

...993...

Read the following sentences and write in the adjacent column whether they indicate 'love', 'friendship' or 'attraction':

Sr. No..	Sentences	Emotions
1	Jack and Jill went to the ground to play.	
2	My heart missed a beat when I saw him.	
3	"Tu cheez badi hai mast mast..."	
4	Both of us go to school with our arms around each other's shoulders.	
5	He is going abroad for further studies. It is difficult for me to live without him, but since it is for his own development, I am willing to bear the circumstances.	
6	I can't look anywhere else when I look at her. I can't think of anything else when I think of her.	
7	"You are the reason my heart beats..."	
8	Whenever you feel happy, or sad, or angry, or you're going through a difficult time... Think of me; I'll always be with you.	
9	Come, let's play cards.	
10	Just by my mother's presence, I feel supported and secure.	
11	"Ek ladki ko dekho to aisa laga..."	
12	There's such a stressful environment at the office, but as soon as I come home and look at you, my tension vanishes...	

...११४...

## Questionery

Who can engage in the following behaviour/activity?	Boy	Gril	Both
Become a doctor			
Become an engineer			
Become a computer programmer			
Become a teacher			
Learn sewing and embroidery			
Learn catering (hotel management)			
Do social service			
Play cricket			
Play hockey			
Swim			
Play marbles			
Play viti-dandoo			
Play hopscotch			
Play chess			
Play football			

...११५...

Out of the kinds of work given below, put a red dot (*bindi*) where you think the work is done only by women, a black dot where you think the work is only done by men, and a brown dot where you think the work can be done by both men and women:

Sweeping	Cooking		Taking care of children	Mopping	Filling water
Helping children with homework	Buying grocery items		Making pickles	Hosting guests	Doing 'puja'
Paying bills	Buying vegetables	Attending Parent meetings		Washing utensils	Cutting vegetables
Washing clothes	Buying papads	Cleaning the table		Rolling chapattis	Ironing
Cleaning the kitchen	Cleaning the house	Putting sheets on the bed	Sewing	Making tea/coffee	Bringing flour from the mill
Putting clothes to dry	Doing bank-related work	Washing the toilet/bathroom	Solving the fights between children		
Dropping/picking up children from school	Buying milk	Dealing with the household waste/raddi	Drawing rangoli	Changing the fuse/tight bulb	

...996...

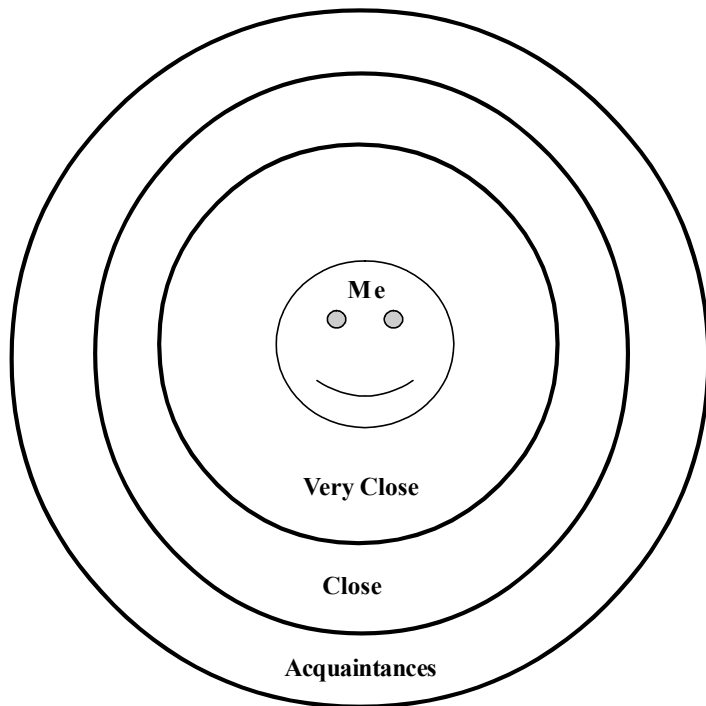
Who can engage in the following behaviour/activity?	Boy	Gril	Both
Play basketball			
Learn archery and shooting			
Learn athletics			
Are the carriers of the family name			
Are good cooks			
Are the breadwinners of the family			
Dabble in arts			
Are good housekeepers			
Are gentle mannered			
Are pleasant and polite			
Are tolerant			
Are aggressive			
Are leaders			

Boy ☐  
Girl ☐

I \_\_\_\_\_

...99&...

## Relationships and I



I \_\_\_\_\_

...99C...

## Feedback Form

1. What did you newly understand in this workshop?

---

---

---

2. What discussion/topic was challenging or uncomfortable?

---

---

3. What topic was interesting and you wanted more of?

---

---

4. What session was given more time than needed?

---

5. What session was given less time than needed?

---

6. How will I make use of the knowledge and information acquired in this workshop, in my life?

---

---

I \_\_\_\_\_

...99e...

## Important Reading Material for 'Saangati' Training

Pitrusatta	What is Boy?
Narivad kya hai?	Hitguj Lekishi
Beti kare Sawal	Jeevan Kaushalya
Maz Man Maz Sharir	Kuch Fandes
SaReGaMa Sare Sam	Blue Booklet
Lekichya Janmabhovti	Red Booklet
Apne Jeevan ki kuch Jankari	Tichi Ovi
Chalo Shap ko vardan Banaye	
Eka Shapchi Janmakatha	
Purush Pradhantheche Gudbangal	
Amchya Shariravar Amcha Hakk	

(All Books available in Abhivyakti)

...१२०...