

Module for Trainers

Father Care in Community

Centre for Health and Social Justice |

CHSJ | Basement of Young Women's Hostel No. 2, Avenue 21, G Block, Saket,
New Delhi-110017 | +91-11- 26535203, 26511425

देखभाल (केयरिंग) को समान

उद्देश्य : पुरुष किस तरह देखभाल (केयरिंग) को समझते हैं तथा अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू करते हैं पर समझ बढ़ाना ।

पद्धति : ब्रेन स्टार्म

सामग्री : सफेद पेपर शीट, फिलीप चार्ट, मार्कर

चरण :

- प्रतिभागियों को एक- एक पेपर शीट दें। सभी प्रतिभागी को पेपर के बीचो बीच देखभाल (केयरिंग) लिखने से कहें।
- फिर प्रतिभागियों से कहें कि वे सारे शब्द लिखें जो उनके दिमाग में देख भाल (केयरिंग) शब्द सुनने पर आता है।
- फिर सभी प्रतिभागियों से उन शब्दों को बताने को कहें।
- दो प्रतिभागी को बुलाएँ और उन्हें प्रतिभागियों से निकले उन सभी शब्दों को चार्ट पेपर पर लिखने को कहें जो सभी प्रतिभागियों में आम (कामन) हैं।
- प्रतिभागियों से बड़े समूह में चर्चा कराएं कि देख भाल (केयरिंग) कि व्याख्या क्या केवल एक विचार या काम से की जा सकती है।
- क्या खुद की देख भाल कराना अच्छा है ? क्यों ?
- क्या दूसरों कि देख भाल करना अच्छा है ? क्यों ?
- सत्र का सार बांधते हुए बताएं कि देख भाल से जुड़े शब्द का भाव जो प्रतिभागियों निकले हैं उसमें कई प्रकार व विविधता है। अतः किसी एक प्रकार के काम को केवल देख भाल में नहीं रखा जा सकता।

पुरुष व देखभाल

उद्देश्य : प्रतिभागी देख भाल (केयरिंग) से जुड़े पहलुओं से भावनात्मक रूप से जुड़ पाएंगे तथा एहसास कर पाएंगे।

पद्धति : रिफ्लेक्सन व शेयरिंग

समय : 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री : दरी बैठने के लिए

चरण :

- प्रतिभागियों को 2 गोले में बैठाए। एक गोला आन्तरिक गोला तथा दुसरा गोला बाहरी गोला कहलायेगा।
- अन्दर वाले गोले के व्यक्तियों से अपने जीवन में झाँकने / रिफ्लेक्ट करने को कहें।
- वह कौन सी घटना /समय का जब आप की कोई पुरुष देख भाल कर रहे थे उस समय आप को कैसा लग रहा था।
- वह कौन सी घटना/ समय है जब आप किसी व्यक्ति की देख भाल कर रहे थे। उस समय आप को कैसा लगा था।
- अन्दर वाले व्यक्तियों को अपनी कहानी सुनाने को कहें जो उपरोक्त प्रश्नों पर रिफ्लेक्ट करने में याद आयी। बारी – बारी से अन्दर के गोले में बैठे सभी प्रतिभागी अपनी कहानी सुनाएँगे। लोगों को धैर्य से सुनने को कहें।
- जब अन्दर के गोले में बैठे सभी प्रतिभागियों ने अपनी कहानी सुना ली हो सो उनसे पुछें की अभी कैसा महशूस कर रहें हैं। जब अन्दर के व्यक्तियों की फीलिंग की शेयरिंग पूरी हो जाए तो बाहरी गोले में बैठे व्यक्तियों से पूछें कि अभी वे कैसा महशूस कर रहे हैं।
- बाहरी गोले में बैठे व्यक्तियों से भी पुछें कि क्या वे भी अपनी कोई कहानी सुनाना चाहेंगे। यदि कोई निकल कर आए तो उसे सुनाने दें।
- सत्र का सार बाँधते हुए बताएं कि देख भाल या केयरिंग एव स्वाभाविक क्रिया है। इसमें महिला पुरुष या टीजी कोई भी देख भाल कर सकता है। देख भाल करने से

केवल केयर पाने वाला व्यक्ति ही फायदा नहीं पाता बल्कि देख भाल करने वाले व्यक्ति को भी भावनात्मक रूप से फायदा होता है और सम्बन्धों में मधुरता व प्रागाढ़ता आती है। देख भाल से पुरुषों को बाहर रखने से एक तरफ जहाँ महिलाओं पर कार्य बोझ बढ़ता है वहीं पुरुषों को भावनात्मक रूप से की नुकसान होता है। अतः महिला हो या पुरुष सभी को देख भाल पाने की व करने की जरूरत होती है। यदि हमें इन्सनियत को बढ़ाना है तो पुरुषों को देख भाल के कार्य व प्रक्रिया से जोड़ना होगा।

परिवार की देखभाल

उद्देश्य : प्रतिभागियों के प्रैक्टिकल अभ्यास के माध्यम से देखभाल (केयरिंग) पर एहसास व चिंतन बढ़ाना।

पद्धति :

सामग्री : गुब्बारे, मार्कर

चरण :

- सभी प्रतिभागियों को 2-2 गुब्बारे दें और उन्हें फुलाने को कहें। उन्हें बता दें कि गुब्बारे सम्भालकर फुलाने हैं ताकि फूटे न, फुल जाने पर उन्हें बांध कर रखने को कहें ताकि उसका हवा न निकले।
- सभी प्रतिभागी गुब्बारे फुला लें तो उन्हें बताएं कि ये गुब्बारे आप के बच्चे हैं और आप इनके पिता।
- प्रतिभागियों को गुब्बारे पर बच्चे का चित्र मोटे मार्कर से बनाने को कहें। उन्हें प्रेरित करें कि बच्चे के आंख, मूंह, कान, बाल, हाथ, पैर आदि बनाए तथा बच्चे के चित्र को सजाने को कहें।
- प्रतिभागियों को प्रेरित करें कि वे गुब्बारे को जीवन्त बनाने की कोशिश करें इसके लिए बच्चे का नाम या घर वाला नाम लिखने को कहें।
- प्रतिभागियों में गुब्बारे रूपी बच्चे की देख-भाल करने के लिए इच्छा शक्ति व वादा (कमिटमेन्ट) पैदा करें। उन्हें दिनभर साथ में रखने को कहें। वे जहां जाते हैं जैसे चाय पीने, खाना खाने तो साथ में लेकर जाने को कहें। दिन भर बच्चों को सम्भालने को कहें।
- शाम को या दूसरे दिन सुबह पुनः इसी सत्र पर चर्चा करें कि "गुब्बारा रूपी बच्चे" के देखभाल में क्या-क्या हुआ ?
- समूह में निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा कराए—
 - यह गुब्बारा रूपी बच्चा आपके दैनिक जीवन में किस तरह का दखल दे रहा था?
 - क्या भाव उभर कर आ सहे थे?
 - देख-भाल करते समय किन दिक्कतों का सामना करना पड़ा?
 - कौन सा काम देख-भाल के समय आपको अच्छा लगा?
 - क्या आपने किसी से मदद मांगी थी। किस तरह की मदद मांगी?

- जब आप अपने गुब्बारा बच्चे के साथ नहीं रह सकते थे तो क्या किया था उनके साथ?
- क्या यह आपका असल में बच्चा होता तो यह सब करना आपको पसंद आता ?
- यदि आपका बच्चा बिमार या रोता हुआ होता तो क्या आप को देखभाल करना पसंद आता?
- सत्र का सार बांधते हुए बताएं कि देखभाल करने का काम किसी के लिए आनन्दायी हो सकता है। यद्यपि इसमें चुनौतियां व जिम्मेदारी होती है। यह केवल बच्चों की ही देखभाल में नहीं लागू होता, बल्कि किसी भी व्यक्ति के देखभाल में लागू होता है।

वस्तु, पौधे, पालतू जानवर या व्यक्तियों की देखभाल

उद्देश्य : पुरुषों के देखभाल से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जागरूकता बढ़ाना।

पद्धति : समूह चर्चा व केयरिंग

सामग्री : चित्र-साइकिल, पौधा, कुत्ता, व्यक्ति।

चरण :

- प्रतिभागियों को 4 समूह में बांटे।
- प्रत्येक व्यक्तियों को एक चित्र जो ढंका है दें।
- प्रतिभागी समूह को अपना चित्र खोलने को कहें—
 - समूह-1 साइकिल
 - समूह-2 पौधे
 - समूह-3 कुत्ता
 - समूह-4 व्यक्ति
- प्रतिभागियों को उत्साहित करें कि वे मिले चित्रों को जीवन्त बनाए जैसे साइकिल किस रंग है, कितनी बड़ी है, किस कम्पनी की है, क्या सजावट है आदि आदि।
- पौधा किस प्रजाति का है किस रंग है खिला है या नहीं, फूल किस रंग का है, सुगन्ध है या नहीं।
- कुत्ता कितनी उम्र का है, किस रंग का है, नर है या मादा, किस प्रजाति है, इसका बाल कैसा है, कान कैसा है, आदि आदि।
- व्यक्ति किस उम्र के हैं, किस रंग के हैं, नाम क्या है, कैसे दिखते हैं आदि आदि।
- अभी प्रतिभागियों को बताए कि उनकी साइकिल/पौधा/कुत्ता/व्यक्ति किसी समस्या में फस गया है। यह बिमार हो गया है, जैसे साइकिल खराब हो गयी है, पौधे मुरझा रहे हैं, कुत्ता कुछ खा नहीं रहा है और व्यक्ति बिमार है।
- समूह को इस पर कल्पना कर एक नुक्कड़ नाटक बनाकर दिखाने को कहें कि वे इनकी समस्याओं को दूर करने के लिए क्या करेंगे।
- जब उनका प्रदर्शन पूरा हो जाय तो बड़े समूह में चर्चा कराए—

- क्या अलग अलग देखभाल (साइकिल, पौधे, कुत्ते या व्यक्ति) की देखभाल में कोई अन्तर है? क्या अंतर है ?
- किसकी देखभाल करना आसान है और क्यों ?
- किसका देखभाल करना कठिन है और क्यों ?
- कौन सा देखभाल सबसे ज्यादा आनन्दायक है ?
- कौन सा देखभाल आनन्दायक नहीं है ?
- यदि आप देखभाल नहीं करेंगे तो साइकिल, पौधे, कुत्ते व व्यक्ति के साथ क्या हो जाएगा?
- क्या हम पैदायसी देखभाल के जानकार होते हैं या सीखना पड़ता है?
- क्या महिला और पुरुष एक ही तरीके से देखभाल करते हैं। पुरुष वस्तु या व्यक्तियों की किस तरह देखभाल करते हैं। महिलाएं किस तरह वस्तु या व्यक्ति की देखभाल करती है ? क्यों?
- सत्र का सार बांधते हुए बताएं कि दुनिया में बहुत सारी चीजे हैं जिससे लोग आपना सम्बंध रखते हैं। हम सब के जिन्दगी में देखभाल से जुड़ी कई जरूरतें रही हैं और उन जरूरतों को पूरा करने के लिए हम आवश्यक कदम उठाते हैं, या व्यवहार करते हैं। ऐसा नहीं कह सकते कि पुरुष देखभाल से नहीं जुड़े रहते है। हर पुरुष किसी न किसी देखभाल से जुड़ा रहा है जो उसे पसन्द हो। कोई अपनी गाड़ियों की देखभाल में लगा रहता है तो कोई अपनी बाइक की। कोई अपने पौधों में लगा रहता है तो कोई पालतू जानवर की देखभाल में। किन्तु जब व्यक्तियों की देखभाल की बात आती है तो इसे सेवा के साथ जोड़ कर इसका सामाजीकरण कर दिया जाता है और विशेष रूप से बच्चों की देखभाल में तो इसे महिलायें का ही काम मान लिया जाता है। अतः इस पर लगातार बहस करने की जरूरत है और जो पुरुष व्यक्तियों व बच्चों के देखभाल में लगे हैं उन्हें उजागर करने की जरूरत है।

देखभाल और समाजीकरण

उद्देश्य : देखभाल में जेण्डर भेदभाव पर प्रतिभागियों में समझ बढ़ाना तथा चिंतन करने के लिए प्रेरित करना।

पद्धति : समूह कार्य व शार्टिंग

सामग्री : फोटो/चित्र की कटिंग (समाचार पत्र या पत्रिका से) (बच्चे, प्रौढ, वृद्ध, बिमार, टूटे खिलौने, पालतू जानवर, इलेक्ट्रॉनिक सामग्री) आदि आदि कम से कम 2 सेट।

चरण :

- प्रतिभागियों को 2 समूह में बांटें। हर समूह में 6 से 10 व्यक्ति हो सकते हैं।
- प्रत्येक समूह को चित्र का एक सेट दें।
- प्रत्येक समूह को दो चार्ट दें जिसमें एक पर महिला व दूसरे पर पुरुष लिखा हो।
- समूह को कहें कि चित्रों को छांटकर महिला या पुरुष वाले चार्ट पर चिपकाए। छांटने का आधार होगा कि कौन देखभाल ज्यादा जानता है या अच्छे तरह से कर सकता है।
- दोनों समूह को अपने चार्ट प्रस्तुत करने को कहें। समूह द्वारा प्रस्तुति के दौरान निकाले कि किन आधारों पर लोगों को किस तरह लोगों ने फोटो को बांटा है।
- समूह से चर्चा कराए कि—
 - क्यों कुछ तरह के चित्र केवल पुरुषों के पाले में रखे गए हैं?
 - क्यों कुछ तरह के चित्र केवल महिलाओं के चार्ट पर रखे गए हैं?
 - किस तरह के चित्र दोनों के चार्ट पर दिख रहे हैं?
- निम्न प्रश्नों के आधार पर बड़े समूह में चर्चा कराएं—
 - कौन अच्छी तरह देखभाल (केयरिंग) करता है। महिला या पुरुष ? क्यों ?
 - क्या महिलाएं पुरुष अलग तरह से देखभाल करना सीख सकते हैं बजाय कि हम जिस तरह की देखभाल में अन्तर देख रहे हैं।
 - क्या पुरुष उन वस्तुओं या व्यक्तियों की ठीक तरह से देखभाल कर सकते हैं जो महिलाओं के खाने में या चार्ट पर रखे गए हैं।
 - क्या महिलाएं उन वस्तुओं या व्यक्तियों की ठीक तरह से देखभाल कर सकती हैं जो पुरुषों के खाने/चार्ट में रखे गये हैं।

- महिलाएं अच्छी तरह देखभाल करती हैं और पुरुष इनमें मदद कर सकते हैं इस पर आपकी क्या सोच है?
 - पुरुष बाहर काम करते हैं और महिलाएं घर सम्भालती हैं इस पर आप की क्या सोच है?
 - क्या पुरुष अपनी देखभाल करते हैं ? क्यों
 - क्या महिला अपनी देखभाल करती है ? क्यों
 - सामान्य तौर पर लोगों की देखभाल कौन ज्यादा काता है, महिला या पुरुष ?
- सत्र का सार बांधते हुए बताएं कि हमारे आस पास यह आम बात है कि महिलाएं व्यक्तियों जानवरों या पौधों की देखभाल ज्यादा करती हुई दिखती हैं जबकि पुरुष ज्यादातर वस्तुओं इलेक्ट्रॉनिक या शस्त्रों की देखभाल करते हुए देखे जाते हैं। यह महिला पुरुष के जेण्डर सामाजिकरण का परिणाम है। यदि लड़के बचपन से गाड़ी, पिस्तौल से खेलेंगे तो निश्चित तौर पर आगे चल कर उन्हीं की देखभाल सीखेंगे। जबकि लड़कियां गुड़िया या रसोई के खिलौने से खेलेगी तो आगे चलकर व्यक्तियों की देखभाल करना सीखती हैं। इस प्रकार देखभाल के काम का बटवारा सामाजिक सांस्कृतिक व ऐतिहासिक रूप से समाजीकरण द्वारा किया जाता है जो बदला भी जा सकता है।

स्वयं की देखभाल

उद्देश्य : युवा व प्रौढ़ पुरुषों में स्वयं के देखभाल की जरूरत पर समझ बढ़ाना।

पद्धति : समूह चर्चा व प्रतियोगिता

सामग्री : चार्टपेपर, बोर्ड मार्कर

चरण :

- प्रतिभागियों को चार समूह में बांटें और बताएं कि हम लोग एक क्वीज प्रतियोगिता करने वाले हैं।
- सभी प्रतिभागियों को 4 समूह में बांटे। हर समूह में 4 से 6 लोग हो सकते हैं। सभी समूहों के लिए प्रश्न पूछा जाएगा। समूह को आपस में चर्चा करना है जिसके लिए आधा से 2 मिनट का समय दिया जाएगा। समूह का एक प्रतिनिधि प्रश्न का जबाब देगा।
- फैंसिलिटेटर प्रश्नों को चार्टपेपर पर लिखेगा तथा पढ़ कर सुना देगा।
- हर प्रश्न पर समूह का उत्तर फैंसिलिटेटर अपने नोटबुक में लिखकर रखेगा तथा खेल के समाप्ति पर सभी समूह को उनके अंक बताएगा।
- प्रश्न की शुरुआत बारी बारी से हर समूह से होगी, जैसे पहला प्रश्न समूह नं 1 से दूसरा प्रश्न समूह नं 2 से तीसरा प्रश्न समूह नं 3 से और चौथा प्रश्न समूह नं 4 से शुरु होगा, किन्तु सभी समूह को सभी प्रश्न पर जवाब देना होगा।
- प्रश्नों का जबाब देते समय समूह को जबाब के पीछे अपने तर्क भी रखने को कहें।
- खेल के अंत में प्रतिभागियों को बताएं कि हर प्रश्न में पुरुषों की संख्या ज्यादा है। चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें कि क्या उनको यह पता था? ऐसा क्यों होता है ? इससे बचने के लिए क्या किया जा सकता है ?
- निम्न प्रश्नों के आधार पर चर्चा कराए कि –
 - यदि पुरुष अपनी देखभाल ठीक से करते तो क्या पुरुषों की स्थिति ऐसी ही रहती है?
 - किस तरह के तनाव का सामना पुरुषों को करना पड़ता है?
 - किस तरह के तनाव का सामना महिलाओं को करना पड़ता है?
 - जब आप लोग बिमार हैं तो क्या करेंगे ?

- सत्र का सार बांधते हुए बताएं कि ज्यादातर पुरुषों की असामयिक मौत का कारण स्वयं की खराब घातक जीवन शैली है, जिसका ज्यादातर पुरुष अनुपालन करते हैं। पुरुषों द्वारा स्वयं की देखभाल में उनकी सोच बदलकर उनके जीवन में बदलाव लाया जा सकता है।

प्रश्नोत्तरी

क्र.	प्रश्न	महिला	पुरुष	दोनों
1	किसकी उम्र कम होती है ?			
2	मानव हत्या से कौन ज्यादा मरते हैं ?			
3	सड़क दुर्घटना से कौन ज्यादा मरते हैं ?			
4	आत्महत्या से कौन ज्यादा मरते है ?			
5	कौन ज्यादा हत्या करता है ?			
6	कौन ज्यादा चोरी करता है ?			
7	कौन ज्यादा शराब पीकर नशे में धुत होता है ?			
8	मादक द्रव्यों के ज्यादा सेवन से कौन ज्यादा मरता है ?			
9	नवजात शिशुओं में कौन ज्यादा मरता है ?			
10	किशोरावस्था में कौन ज्यादा मरता है ?			
11	कार्यस्थल पर दुर्घटना में कौन ज्यादा मरता है ?			
12	किसको एच.आई.वी./एड्स से संक्रमित होने की ज्यादा सम्भावना है ?			