मीना राजू मंच

मार्गदर्शिका २०२५

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.

मीना राजू मंच

मार्गदर्शिका २०२५

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.

मीना राजू मंच मार्गदर्शिका - २०२५

- **प्रवर्तक** : शालेय शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन
- **प्रकाशक** : राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **प्रेरणा** : **मा. रनजीत सिंह देओल (भा.प्र.से.)**
  प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, महाराष्ट्र राज्य.
- **मार्गदर्शक** : **मा. सचिंद्र प्रताप सिंह (भा.प्र.से.)**
  आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे.
  मा. आर. विमला (भा.प्र.से.)
  राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई.
- **संपादक** : **मा. राहूल रेखावार (भा.प्र.से.)**
  संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **सहसंपादक** : **श्रीम. अनुराधा ओक**
  सहसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **कार्यकारी संपादक** : **डॉ. इब्राहिम नदाफ**
  उपसंचालक, समता विभाग,
  राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **कार्यकारी सहसंपादक** : **श्रीम. वर्षाराणी भोपळे**
  विभागप्रमुख, समता विभाग,
  राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **संपादन साहाय्य** : **श्रीम. सुजाता सावंत**
  कार्यक्रम अधिकारी, समता विभाग,
  राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
  श्रीम. वर्षा दुशी
  अधीक्षक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **प्रथम आवृत्ती** : मार्च २०२५
- **अर्थसाहाय्य** : 'स्टार्स' प्रकल्पांतर्गत, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई
- **मुद्रक** : रुना ग्राफिक्स, पुणे.

- © सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन.

प्रस्तावना

मीना राजू मंच (MRM) हा उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आणि लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन देण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण पाऊल आहे. या मंचाची संकल्पना लैंगिक परिवर्तन प्रक्रिया (GTP) या तत्त्वावर आधारित आहे, ज्याचा उद्देश समाजातील पारंपरिक लैंगिक भूमिका आणि रूढींना आव्हान देऊन एक नवा, न्याय्य दृष्टिकोन निर्माण करणे आहे.

मीना राजू मंचाची संकल्पनेमध्ये 'मीना' हे पात्र एक प्रेरणादायी भूमिका बजावते, जे मुलींना शिक्षणासाठी प्रोत्साहित करते. त्यांना समाजात आपले स्थान निर्माण करण्यास प्रेरणा देते.

मीना राजू मंचाचा मुख्य उद्देश विद्यार्थ्यांमध्ये लिंगभाव समानता, मुलींना शिक्षणाचे महत्त्व पटवून देणे आणि मुलांमुलींच्या समान हक्कांचे पालन करणे हा आहे. हा मंच मुलींना सशक्त बनवण्यासाठी आणि समाजातील लिंगभेदांच्या विरोधात उभे राहण्यासाठी एक व्यासपीठ उपलब्ध करून देत आहे.

लैंगिक परिवर्तन प्रक्रिया (GTP) म्हणजे केवळ मुले आणि मुली यांच्यातील भिन्नतेचा विचार न करता, सर्व लिंगांना समान संधी देण्याचा, समानतेचा आणि सशक्तीकरणाचा दृष्टिकोन आहे. या प्रक्रियेमध्ये विद्यार्थी समाजाच्या भवितव्याचे शिल्पकार बनण्याच्या दृष्टीने तयार केले जातात. हे विद्यार्थी शाळेत शिक्षण घेत असताना, त्यांना लिंग संवेदनशीलतेचे धडे मिळतात, ज्यामुळे ते समाजात न्याय्य आणि समतावादी दृष्टिकोन निर्माण करू शकतात.

मीना राजू मंच (MRM) च्या माध्यमातून, आम्ही शाळांमध्ये असे गट तयार करतो, जे विद्यार्थ्यांना लिंगभेदांच्या पलीकडे जाऊन विचार करायला, समजवायला आणि समाजात सकारात्मक बदल घडवायला प्रेरित करतात. हे गट विद्यार्थ्यांना लिंग संवेदनशीलता निर्माण करण्यासाठी, नेतृत्वाची संधी देण्यासाठी आणि लैंगिक समानतेच्या दिशेने कार्य करण्यासाठी प्रोत्साहित करतात.

मीना राजू मंच हा केवळ शाळेच्या चार भिंतींमध्ये मर्यादित न राहता, विद्यार्थ्यांच्या विचारांमध्ये आणि वर्तनामध्ये दीर्घकाळ टिकणारा आणि समाजात एक सकारात्मक बदल घडवणारा ठरावा, हीच आमची अपेक्षा आहे. लैंगिक परिवर्तन प्रक्रियेच्या (GTP) आधारावर तयार केलेल्या या मंचाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना एक सशक्त आणि समतोल समाज घडवण्यासाठी पुढे जाण्याची प्रेरणा मिळते.

राहूल रेखावार (भा.प्र.से.)
संचालक
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
महाराष्ट्र, पुणे.

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	प्रकरणाचे नाव	पृष्ठ क्र.
	• सुलभकांसाठी सूचना : सत्रांसाठी शिक्षकांची भूमिका	१
	• मीना राजू मंच : रचना, जबाबदारी व कार्ये	१२
१)	मीना राजू मंच ओळख	१६
२)	लिंगभाव	२३
३)	लिंगभाव आणि सत्ता	३८
४)	लिंगभाव आणि शिक्षण	५०
५)	लिंगभाव आणि आरोग्य	५९
६)	आरोग्य	६८
७)	लिंगभाव आणि प्रजनन शरीर	८०
८)	लिंगभाव आणि भावना	८७
९)	लिंगसमभाव आणि अत्याचार (हिंसा)	९३
१०)	मानसिक आरोग्य	१०६
११)	बालअधिकार	१३५
१२)	परिशिष्टे – १ ते ५	१४३

सुलभकांसाठी सूचना : सत्रांसाठी शिक्षकांची भूमिका

सुलभक म्हणजे एक मार्गदर्शक, जो गट आणि व्यक्तींना शैक्षणिक व विकासात्मक प्रक्रियेत मार्गदर्शन करतो. शिक्षक म्हणून तुमची भूमिका विद्यार्थ्यांना एक समावेशक, सुरक्षित आणि सशक्त वातावरणात शिक्षण देणे आहे. मीना राजू मंच (MRM) सत्रांच्या माध्यमातून, तुम्ही विद्यार्थ्यांना त्यांच्या हक्कांविषयी जागरूक करणे, संवाद साधण्याची कौशल्ये विकसित करणे आणि त्यांच्या सामाजिक–आर्थिक संदर्भांमध्ये सशक्त बनवणे हे तुमचे प्राथमिक लक्ष्य असेल.

सुलभकाची भूमिका

१) **मार्गदर्शक :** तुमचं मुख्य कार्य म्हणजे विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे. हे ज्ञान, अनुभव आणि प्रोत्साहन देऊन साधता येईल.

२) **संपर्क साधक :** या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये संवाद साधणे आणि त्यांचे विचार, अनुभव आणि भावना ऐकणे. संवादाच्या प्रक्रियेत, तुम्ही त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची सखोल समज प्राप्त करू शकता.

३) **संवेदनशीलता :** विविध पार्श्वभूमीच्या विद्यार्थ्यांच्या भावनांना समजून घेणे आणि त्यांचा आदर करणे आवश्यक आहे. तुम्ही लक्ष दिल्यामुळे त्यांना सुरक्षित आणि समावेशी वातावरणाचा अनुभव येईल.

४) **समावेशी वातावरणनिर्मिती :** सर्व विद्यार्थ्यांना समान संधी देणे आणि त्यांचा समावेश करणे आवश्यक आहे.

५) **समस्या समाधान :** विद्यार्थ्यांच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी सहाय्य करणे. संघर्ष निवारणाच्या तंत्रांचा वापर करून तुम्ही विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन देऊ शकता.

सुलभक म्हणून आवश्यक कौशल्ये

१) **संवाद कौशल्ये :**

- संवाद स्पष्ट आणि आदरयुक्त असावा लागतो. तुमचं लक्ष विद्यार्थ्यांच्या विचारांकडे आणि अनुभवांना देणे आवश्यक आहे.
- क्रियाशील ऐकणे : तुमच्या विद्यार्थ्यांचे विचार ऐकणे, त्यांच्या समस्यांकडे लक्ष देणे आणि त्यांच्या विचारांचा आदर करणे.

२) **संवेदनशीलता :** सांस्कृतिक विविधता आणि सामाजिक संदर्भांचा आदर करा. विद्यार्थ्यांच्या भावना समजून घेणे आणि त्यांच्या अनुभवांचा आदर करणे आवश्यक आहे.

३) **संघटन कौशल्ये :** शैक्षणिक सत्रांची तयारी करताना तुमचे कौशल्य महत्त्वाचे आहे. विविध क्रियाकलापांचे आयोजन करणे आणि त्यात भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा समावेश करणे आवश्यक आहे.

४) **समस्या समाधान कौशल्ये :** संघर्ष निवारणाच्या तंत्रांचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या समस्यांचे निराकरण करा.

सुलभकाने काय करावे आणि काय करू नये.

काय करावे	काय करू नये
सर्वांना समान महत्त्व द्या.	पक्षपातपणा टाळा.
खुल्या संवादासाठी प्रोत्साहित करा.	संवादात हस्तक्षेप करणे.
विद्यार्थी विचारांचा आदर करा.	गैरसमजांना वाव देऊ नका.
सामूहिक चर्चा प्रोत्साहित करा.	भेदभाव सहन करू नका.
आवश्यक संसाधने उपलब्ध करून द्या.	माहितीचा अभाव नको.

शैक्षणिक वातावरणाची निर्मिती

१) **पाच इंद्रियांचा उपयोग :**

- **दृष्टी (Sight) :** दृश्य सहाय्याचा वापर करून ज्ञानाची स्पष्टता वाढवा. व्हिज्युअल्स, चार्ट्स आणि इन्फोग्राफिक्सचा उपयोग विद्यार्थ्यांना विषय समजून घेण्यास मदत करतो.
- **श्रवण (Hearing) :** विविध ऑडिओ सामग्रीद्वारे माहिती द्या. वेबिनार्स, मुलाखती किंवा पोडकास्टसारख्या श्रवण सामग्रीचा वापर करा.
- **स्पर्श (Touch) :** हँड्स–ऑन क्रियाकलाप करून सक्रिय सहभाग मिळवा. वस्त्र, मॉडेल्स किंवा साधनांचा वापर करा.
- **चव (Taste) :** शैक्षणिक सत्रांमध्ये खाद्यपदार्थांचा समावेश करा; जे विविध संस्कृतींचे प्रतिनिधित्व करतात.
- **गंध (Smell) :** सकारात्मक वातावरण निर्माण करण्यासाठी गंधांचा वापर करा. सुगंधित तेलांचा किंवा सुवासिक द्रव्यांचा उपयोग करणे.

२) **सकारात्मक वातावरण तयार करणे :**

- विद्यार्थ्यांना चांगले संवाद साधण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- आपले उत्तम आचरण आणि दृष्टिकोन विद्यार्थ्यांमध्ये विश्वास निर्माण करतो.

भावनिक बुद्धिमत्ता : सुलभकाने सहानुभूती आणि भावनिक बुद्धिमत्ता दर्शवावी लागते.

१) **वातावरणनिर्मिती :**

विद्यार्थ्यांना सुरक्षित आणि स्वागतार्ह वातावरण देणे आवश्यक आहे. तुमच्या उपस्थितीत विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या भावनांचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे.

२) **विचारशीलता :** विद्यार्थ्यांच्या भावनांचा आदर करा. त्यांच्या गरजांची समज घेणे आणि त्यांना मानसिक आधार देणे.

आत्मविचार आणि विकास : सुलभक सतत आत्मविचार आणि वैयक्तिक विकासाच्या प्रक्रियेत असतात.

१) **आत्मविचार करा :** आपला विश्वास, पूर्वग्रह आणि तत्त्वज्ञान समजून घ्या. तुमच्या शिक्षण पद्धतींचा पुनर्विचार करा.

२) **कृतींच्या संगती :** आपल्या कृतींना मूल्यांशी सुसंगत ठेवा.

मीना राजू मंच (MRM) सत्रे शिक्षणाचे साधन नाहीत, तर विद्यार्थ्यांच्या सशक्तीकरणाची आणि समाजात सकारात्मक बदल आणण्याची प्रक्रिया आहेत. शिक्षकांनी त्यांच्या भूमिकेवर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. तुमचे काम फक्त शाळेतील शिक्षणापुरते मर्यादित न ठेवता, विद्यार्थ्यांना सशक्त बनवण्याच्या प्रक्रियेत सहभागी होणारे व मार्गदर्शक म्हणून उभे राहणे महत्त्वाचे आहे.

शिक्षक म्हणून तुमची भूमिका विद्यार्थ्यांच्या विचार, अनुभव आणि भावनांचा आदर करण्यास मदत करणे ही आहे. तुमच्या कामामुळे केवळ विद्यार्थ्यांचे शिक्षणच नाही; तर त्यांचे व्यक्तिमत्त्व आणि सामाजिक विकासातही महत्त्वपूर्ण योगदान मिळेल.

सहप्रेरकाची भूमिका : मीना राजू मंच (MRM) सत्रांच्या यशासाठी आवश्यक घटक

मीना राजू मंच (MRM) सत्रांच्या यशस्वी आयोजनासाठी सहप्रेरकाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. सहप्रेरक मुख्य सुलभकाला मदत करणे, विद्यार्थ्यांचा सहभाग वाढवणे आणि सत्रांचे सुरळीत संचालन सुनिश्चित करण्यासाठी कार्यरत असतो. खालीलप्रमाणे सहप्रेरकाच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्या नमूद केल्या आहेत :

१) मुख्य सुलभकाला समर्थन

- **सत्रांची तयारी आणि सेटअप :**
  - ➢ आवश्यक सामग्री एकत्रित करणे व तयार करणे. (हँडआउट्स, व्हिज्युअलएड्स इ.)
  - ➢ उपकरणे (प्रोजेक्टर, व्हाईटबोर्ड) तपासून योग्यरीत्या कार्यरत ठेवणे.
  - ➢ शिक्षणाच्या ठिकाणी योग्य बैठकव्यवस्था करणे व संवादासाठी जागा तयार करणे.
- **सत्रांचे आयोजन :**
  - ➢ मुख्य सुलभकासोबत सत्र योजना तयार करण्यात सहकार्य करणे.

- ➢ महत्त्वाच्या मुद्द्यांचा आणि गतिविधींचा समावेश करणे.

- **संचालनामध्ये सक्रिय सहभाग :**
  - ➢ चर्चांमध्ये आणि गतिविधींमध्ये सक्रिय सहभाग घेणे.
  - ➢ अतिरिक्त स्पष्टीकरणे देणे व समूह गतिविधींचा समन्वय साधणे.
- **मुख्य सुलभकाच्या अनुपस्थितीत सत्राचे नेतृत्व :**
  - ➢ सत्राचे नेतृत्व करण्यासाठी सत्र योजनांचे सखोल ज्ञान असणे.
  - ➢ आत्मविश्वासाने आणि प्रभावीपणे सत्राचे संचालन करणे.

२) दस्तावेजीकरण आणि फीडबॅक

- **सत्रांचे नोंदीकरण :**
  - ➢ चर्चांचा, गतिविधींचा आणि विद्यार्थ्यांच्या सहभागाची नोंद ठेवणे.
  - ➢ प्रत्येक सत्रासाठी विद्यार्थ्यांच्या उपस्थितीची नोंद ठेवणे.
- **फीडबॅक संकलन :**
  - ➢ सत्राच्या शेवटी विद्यार्थ्यांकडून फीडबॅक गोळा करणे. (सर्वेक्षण, फीडबॅक फॉर्म्स)
  - ➢ शिक्षकांकडून विद्यार्थ्यांचे वर्तन व समजुतीतील बदलांबद्दल फीडबॅक गोळा करणे.

३) विद्यार्थ्यांचा सहभाग

- **सक्रिय विद्यार्थी सहभाग :**
  - ➢ सर्व विद्यार्थ्यांना चर्चांमध्ये आणि गतिविधींमध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.
  - ➢ निष्क्रिय विद्यार्थ्यांना सक्रिय करण्यासाठी रणनीतींची अंमलबजावणी करणे.
- **अतिरिक्त समर्थन पुरवणे :**
  - ➢ सत्रातील अडचणी येणाऱ्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांवर लक्ष देणे.
  - ➢ विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक चिंतेवर किंवा प्रश्नांवर तात्काळ उत्तर देणे.
  - ➢ गटकामाच्या व्यवस्थापनात साहाय्य करणे व गटांमध्ये उद्भवलेल्या संघर्षाचे निराकरण करणे.

निष्कर्ष :

- सहप्रेरकाच्या जबाबदाऱ्या पूर्ण केल्याने मीना राजू मंच (MRM) सत्रांचे आयोजन सुरळीत आणि प्रभावी होईल.
- मुख्य सुलभकाला मदत करणे, विद्यार्थ्यांचा सहभाग वाढवणे आणि सत्रांच्या एकूण यशात योगदान देणे, यामध्ये सहप्रेरकाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे.

- सहप्रेरकांच्या योगदानामुळे मीना राजू मंच (MRM) सत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांना लिंग परिवर्तनशील शिक्षणाचा लाभ मिळेल.

अप्रत्यक्ष परिस्थितींसाठी तयारी : मीना राजू मंच (MRM) सत्रांसाठी योजना

१) सह सुलभकाची योजना

- **सुलभकांची निवड आणि प्रशिक्षण :**
  - ➢ मुख्य सुलभक उपलब्ध नसल्यास सह सुलभकांची गरज भासू शकते.
  - ➢ कर्मचाऱ्यांमधून किंवा स्वयंसेवकांमधून सहसुलभक निवडा.
  - ➢ MRM मॉड्यूल्सचे सविस्तर प्रशिक्षण द्या, ज्यामध्ये फॅसिलिटेशन कौशल्यांचा अभ्यास आणि अडचणी हाताळण्याचे मार्गदर्शन असेल.
- **ऑन-कॉल शेड्यूल :**
  - ➢ सह सुलभकांसाठी एक रोटेशनल शेड्यूल तयार करा.
  - ➢ त्यांच्या जबाबदाऱ्या स्पष्ट करा आणि अल्प सूचना मिळाल्यावर तयार राहण्याची खात्री करा.

२) व्हर्च्युअल सत्रे

- **तंत्रज्ञानाची तयारी :**
  - ➢ प्रत्यक्ष सत्रे शक्य नसल्यास व्हर्च्युअल सत्रे आयोजित करा.
  - ➢ Zoom, Google Meet किंवा Microsoft Teams यांसारख्या प्लॅटफॉर्मची निवड करा.
  - ➢ सुलभक आणि विद्यार्थ्यांकडे आवश्यक तंत्रसामग्री आणि सक्षम इंटरनेट कनेक्शन असावे, याची खात्री करा.
  - ➢ प्लॅटफॉर्मचा वापर कसा करावा, याचे प्रशिक्षण द्या.
- **सत्रांमध्ये बदल :**
  - ➢ सत्रांची सामग्री व्हर्च्युअल माध्यमासाठी अनुकूल करा.
  - ➢ ऑनलाइन साधने वापरा. (पोल्स, ब्रेकआउट रुम्स, व्हर्च्युअल व्हाईट बोर्ड्स).
  - ➢ तांत्रिक साहाय्य उपलब्ध ठेवा.

३) सत्रे पुन्हा नियोजित करणे.

- **संचार :**
  - ➢ सत्र पुन्हा नियोजित करण्याची आवश्यकता असल्यास शाळा आणि विद्यार्थ्यांना याबाबत सूचना द्या.
  - ➢ नवीन तारीख आणि वेळ स्पष्टपणे द्या.

- **लवचीक शेड्यूलिंग :**
  - ➢ शाळा प्रशासनाशी समन्वय साधा.
  - ➢ सहभागी होऊ न शकलेल्या सत्रांचे पुनर्नियोजन प्राधान्याने करा.
- **कॅच-अप सत्रे :**
  - ➢ गमावलेल्या सामग्रीसाठी कॅच-अप सत्रे आयोजित करा.

४) सहकाऱ्यांचे साहाय्य

- **सहकाऱ्यांचे सक्षमीकरण :**
  - ➢ सहकाऱ्यांची भूमिका स्पष्ट करा.
  - ➢ अतिरिक्त नेतृत्व प्रशिक्षण द्या.
- **टीममधील सहकार्य :**
  - ➢ बडी सिस्टम लागू करा, जिथे सुलभक एकमेकांना आधार देतील.
  - ➢ नियमित बैठका घ्या.
- **साधनसंपत्ती सामायिकीकरण :**
  - ➢ सत्रांची योजना, सामग्री आणि संसाधनांची उपलब्धता सुनिश्चित करा.

५) अतिरिक्त उपाययोजना

- **आरोग्य आणि सुरक्षा प्रोटोकॉल्स :**
  - ➢ आरोग्य आणि सुरक्षा प्रोटोकॉल्स विकसित करा.
  - ➢ सुलभकांना आपत्कालीन परिस्थितीला सामोरे जाण्याचे प्रशिक्षण द्या.
- **फीडबॅक लूप :**
  - ➢ समस्या आणि सुधारणा सुचवण्यासाठी फीडबॅक लूप तयार करा.
  - ➢ नियमितपणे योजना सुधारित करा.

निष्कर्ष

- योजना लागू करून, मीना राजू मंच (MRM) कार्यक्रम अनपेक्षित अडचणींना तोंड देताना सत्रांचे सातत्य आणि गुणवत्ता सुनिश्चित करू शकतो.
- विद्यार्थ्यांना लिंग परिवर्तनशील शिक्षणाचा लाभ न चुकता मिळेल.

मीना राजू मंच दृष्टिकोन

मीना राजू मंच (MRM) हा कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि त्यांच्या मनात सकारात्मक बदल घडवण्यासाठी शाळांमध्ये आयोजित केला जातो. या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला सत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांना एकत्र आणून त्यांना गटांमध्ये सामावून घेतले जाते. या सत्रांच्या पद्धतीबद्दल खालील काही महत्त्वाचे मुद्दे दिले आहेत.

१) विविधतेचा स्वीकार :

- सत्रांमध्ये मुले आणि मुली दोघांनाही समानतेने सामावून घेतले जाते.
- सर्व सामाजिक, आर्थिक स्तरांतील विद्यार्थी गटात असणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे विविधता आणि एकता या दोन्ही गोष्टी साधता येतील.

२) प्रारंभिक ओळख आणि चर्चा :

- प्रत्येक सत्राची सुरुवात विद्यार्थ्यांच्या ओळखीने आणि एकमेकांशी परिचय करून देण्याने होते.
- हा वेळ मुलांच्या विचारांना आणि भावना व्यक्त करण्यासाठी दिला जातो, ज्यामुळे त्यांना सत्रात अधिक आत्मविश्वासाने सहभाग घेता येईल.

३) लिंगभाव समज आणि जागृती :

- सत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांना लैंगिक समानता, लिंगभेद आणि त्यासंबंधित समस्यांबद्दल माहिती दिली जाते.
- यामध्ये विद्यार्थ्यांच्या मनातील लैंगिक भूमिकांसंबंधीचे विचार समजून घेतले जातात आणि त्या भूमिकांना आव्हान दिले जाते.

४) खेळ आणि सर्जनशील क्रियाकलाप :

- सत्रांमध्ये विविध खेळ, नाट्यप्रयोग आणि सर्जनशील क्रियाकलापांचा समावेश केला जातो, ज्यामुळे विद्यार्थी आनंदाने शिकू शकतात.
- हे क्रियाकलाप मुलांच्या मनातील नकारात्मक विचारांवर विजय मिळवण्यास आणि त्यांना लैंगिक समानतेबद्दल सुसंस्कृत बनवण्यास मदत करतात.

५) मुलांच्या नेतृत्वाची संधी :

- सत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांना विविध भूमिका आणि जबाबदाऱ्या दिल्या जातात, ज्यामुळे त्यांच्यात नेतृत्व कौशल्यांचा विकास होतो.
- मुले–मुली दोघांनाही समान संधी दिली जाते, ज्यामुळे त्यांच्यातील आत्मविश्वास वाढतो.

६) प्रशिक्षण आणि शिक्षण :

- प्रत्येक सत्रात विद्यार्थ्यांना विशेष प्रशिक्षण दिले जाते, जसे की नेतृत्व कौशल्य, संवादकौशल्य, आणि आरोग्य शिक्षण.
- या सत्रांमुळे विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अधिकारांची जाणीव होते आणि ते सशक्त होतात.

७) प्रतिक्रिया आणि आढावा :

- प्रत्येक सत्राच्या शेवटी, विद्यार्थ्यांकडून सत्राबद्दल प्रतिक्रिया घेतली जाते.
- या प्रतिक्रियांद्वारे पुढील सत्रांमध्ये सुधारणा करता येतात आणि विद्यार्थ्यांना अधिक चांगला अनुभव देता येतो.

शाळांमधील सत्रांमध्ये वापरलेली ही पद्धत विद्यार्थ्यांना अधिक सुसंस्कृत, सशक्त आणि लैंगिक समानतेसाठी जागरूक बनवण्यासाठी उपयुक्त आहे. या सत्रांमुळे मुले आणि मुली दोघेही आत्मविश्वासाने पुढे येऊन लैंगिक समानतेचा प्रसार करू शकतात.

MRM (Meena Raju Manch) मोड्यूलमधील सुलभक : शिक्षणातील बदल घडवणारी भूमिका

परिचय

- MRM मोड्यूलमध्ये, सुलभकाची भूमिका महत्त्वाची असते.
- सुलभक लिंग समानता, बालहक्क आणि आरोग्य शिक्षणाला प्रोत्साहन देतात.
- सहभागींची मदत, मार्गदर्शन आणि सक्षम बनवणे हे सुलभकाचे मुख्य उद्दिष्ट असते.

सुलभकाच्या भूमिका

- शिक्षणप्रक्रियेत महत्त्वाची भूमिका बजावणे.
- सहभागींच्या विचारांना जागरूक करणे.
- लिंग समानता आणि संबंधित मुद्द्यांवर गहन समज वाढवणे.

सुलभकाच्या जबाबदाऱ्या :

१) शिक्षण प्रक्रियेसाठी मार्गदर्शन

- **योजना आणि तयारी :**
  - ➢ मोड्यूलच्या सामग्रीची चांगली माहिती असणे.
  - ➢ रुची निर्माण करणाऱ्या क्रियाकलापांची रचना करणे.
  - ➢ आवश्यक सामग्री तयार ठेवणे.

- **सत्रांचे कार्यान्वयन :**
  - ➢ सत्रांचे आयोजन करणे आणि अनुकूल करणे.
  - ➢ आकर्षक शिक्षणपद्धतींचा वापर करणे.

२) समावेशी वातावरण तयार करणे.

- **सुरक्षित जागा निर्माण करणे :**
  - ➢ सर्व सहभागी सुरक्षित आणि आदरणीय अनुभवावे लागतात.
  - ➢ आधारभूत नियम तयार करणे.
- **सहभाग प्रोत्साहन :**
  - ➢ सर्वांना सक्रियपणे भाग घेण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.
  - ➢ प्रत्येकाला समान संधी देणे.

३) सहभागींची गुंतवणूक करणे.

- **आंतरक्रियात्मक पद्धती :**
  - ➢ गटचर्चांचे आयोजन करणे.
  - ➢ भूमिका निभावण्याचे व्यायाम करणे.
  - ➢ मजेदार आणि व्यावहारिक क्रियाकलापांचा समावेश करणे.
- **व्यक्तिगत संबंध :**
  - ➢ सहभागींच्या पार्श्वभूमी आणि आवडी समजून घेणे.

४) कौशल्य विकासाला समर्थन देणे.

- **ज्ञानाचे आदान-प्रदान :**
  - ➢ लिंग समानता आणि बालहक्कांवर माहिती देणे.
  - ➢ गुंतागुंतीच्या संकल्पनांना सोप्या भाषेत समजावणे.
- **कौशल्य वाढवणे :**
  - ➢ विचारशील चर्चा आणि प्रश्नांद्वारे आलोचनात्मक विचारांना प्रोत्साहन देणे.
  - ➢ नेतृत्व आणि संवाद कौशल्यांचा विकास करणे.

५) समीक्षणात्मक विचारांना प्रोत्साहन देणे.

- **खुला संवाद :**
  - ➢ सहभागी त्यांच्या विचारांना मांडण्यासाठी आरामदायक वातावरण तयार करणे.
  - ➢ विविध दृष्टिकोन सादर करणे.
- **परावर्तक प्रथा :**
  - ➢ सहभागींच्या विचार प्रक्रियेला मदत करणे.

६) समर्थन आणि मार्गदर्शन प्रदान करणे.

- **सल्लागार म्हणून काम करणे :**
  - ➢ सहभागींच्या समस्यांवर मदत करणे.
  - ➢ अधिक मदतीची आवश्यकता असलेल्या व्यक्तींना समर्थन देणे.
- **फीडबॅक :**
  - ➢ उपयुक्त फीडबॅक देणे.
  - ➢ यशस्वी कामांची प्रशंसा करणे.

७) दस्तऐवज तयार करणे आणि मूल्यांकन करणे.

- **नोंद ठेवणे :**
  - ➢ उपस्थितीची नोंद ठेवणे.
  - ➢ सत्रांमधील महत्त्वाचे मुद्दे नोंदवणे.
- **मूल्यांकन :**
  - ➢ सत्रांची कार्यक्षमता तपासणे.
  - ➢ सहभागींच्या प्रगतीवर लक्ष ठेवणे.

८) आव्हानांना अनुकूल करणे.

- **लवचीकता :**
  - ➢ गरजेनुसार योजना बदलण्यास तयार राहणे.
  - ➢ उपलब्ध संसाधनांचा उपयोग करून समस्या सोडवणे.
- **समस्या समाधान :**
  - ➢ समस्यांचे त्वरित निराकरण करणे.
  - ➢ सहकार्याद्वारे उपाय शोधणे.

प्रभावी सुलभकाची वैशिष्ट्ये :

- **सहानुभूती :** सहभागींच्या भावना समजून घेणे.
- **सहनशीलता :** नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी वेळ देणे.
- **संवाद कौशल्य :** स्पष्टपणे माहिती सांगणे.
- **सर्जनशीलता :** मजेदार आणि प्रभावी क्रियाकलाप तयार करणे.
- **सांस्कृतिक संवेदनशीलता :** सहभागींच्या विविधतेला मान देणे.
- **शिक्षणाची आवड :** विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाबद्दल उत्साही राहणे.
- **मूल्याधारित दृष्टिकोन :**
  - ➢ बालहक्क आणि लिंग समानतेच्या महत्त्वावर जोर देणे.
  - ➢ आदर, समावेश आणि सहानुभूती यांना प्रोत्साहित करणे.

निष्कर्ष :

- मीना राजू मंच (MRM) मोड्यूलमधील सुलभक, लिंग समानता आणि बालहक्कांच्या शिक्षणात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
- ते एक समावेशी आणि प्रेरणादायी वातावरण तयार करतात.
- मूल्याधारित शिक्षणाच्या तत्त्वांना अंगीकारून, सुलभक सहभागींची समज आणि विचारशक्ती वाढवतात.

❖❖❖

मीना राजू मंच : रचना, जबाबदारी व कार्ये

मीना राजू मंच लिंगभाव समानता, बालहक्क आणि नेतृत्व यासाठी प्रभावी व्यासपीठ आहे. विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या हक्कांसाठी आवाज उठवावा, सामाजिक प्रश्न समजून घ्यावेत आणि शाळा तसेच समाजात सकारात्मक बदल घडवावा. हा मंचाचा प्रमुख उद्देश आहे. सदर मीना राजू मंच चे संनियंत्रण वर्गशिक्षक करतील.

१) मीना राजू मंचाची रचना :

सदस्य संख्या :

- प्रत्येक शाळेत २० विद्यार्थी गटाचा भाग असतील.
- समान संख्येत मुलगे आणि मुली असतील (समान संख्येचे वाटप असल्यास लिंग समानता जपली जाते.)
- विविध जात, वर्ग, समाजघटक आणि पार्श्वभूमीतील विद्यार्थी सहभागी होतील.
- वंचित, अल्पसंख्याक, विशेष गरजा असलेले विद्यार्थी (Divyang) यांनाही संधी दिली जाईल.

सदस्य :

- इ. पाचवी ते सातवीच्या विद्यार्थ्यांचा सहभाग असेल.
- शिक्षणात व नेतृत्वगुणांमध्ये आणि सामाजिक उपक्रमांमध्ये रस असलेले विद्यार्थी.
- संवाद कौशल्ये असणारे, लोकांसमोर मांडणी करू शकणारे आणि सकारात्मक विचारसरणी असलेले विद्यार्थी.
- मुलींच्या सहभागावर विशेष भर दिला जाईल, जेणेकरून त्यांचा आत्मविश्वास आणि सहभाग वाढेल.
- ज्या विद्यार्थ्यांना लिंगभाव समानता, बालहक्क आणि सामाजिक प्रश्नांबद्दल काम करायचे आहे, त्यांचा विशेष समावेश केला जाईल.

मुख्य पदे आणि जबाबदाऱ्या :

१) मीना आणि राजू प्रतिनिधी (२ विद्यार्थी)

- संपूर्ण गटाचे नेतृत्व करणार.
- गटाच्या बैठकीचे आयोजन करणे आणि शिक्षकांशी समन्वय साधणे.
- इतर विद्यार्थ्यांचे मत जाणून घेऊन निर्णयप्रक्रियेत सहभागी करणे.

२) सहप्रमुख (२-३ विद्यार्थी)

- मीना आणि राजू यांना मदत करणे.
- बैठकांचे नियोजन, सूचना नोंदवणे आणि माहिती संकलित करणे.

३) लेखाजोखा माहिती संकलनकर्ता (१-२ विद्यार्थी)

- प्रत्येक बैठकीच्या चर्चा बिंदूंची नोंद करणे.
- केलेल्या उपक्रमांचे संकलन करणे व शाळेच्या व्यवस्थापनाशी माहिती शेअर करणे.

४) संचालक/मार्गदर्शक शिक्षक (१-२ विद्यार्थी)

- मंचाच्या प्रत्येक गटाला एक शिक्षक मार्गदर्शक म्हणून काम करेल.
- गटाला मार्गदर्शक करणे, चर्चासत्र घडवून आणणे आणि विद्यार्थी विचारांना चालना देणे.

५) उपक्रम संयोजक (२ विद्यार्थी)

- उपक्रमांचे नियोजन करणे, इतर सदस्यांना सहभागी करून घेणे.
- नाटक, खेळ, पोस्टर मेकिंग, चर्चासत्र यांचे आयोजन करणे.

बैठकीचे नियोजन :

- दर महिन्याला किमान २ बैठकांचे आयोजन.
- प्रत्येक बैठकीत ठरावीक विषय चर्चा व कृती कार्यक्रम आखणे.
- बैठका शाळेच्या वेळेत किंवा अतिरिक्त वेळेत (तास संपल्यावर) घेता येतील.
- शाळेत एक सुरक्षित जागा (Safe Space) निवडली जाईल, जिथे विद्यार्थी मोकळेपणाने संवाद साधू शकतील.

२) मीना राजू मंचाची कार्ये :

१) लिंगभाव समानता आणि सामाजिक समता :

- मुला-मुलींमध्ये भेदभाव न करता समान वागणूक मिळावी, यासाठी काम करणे.
- लिंगाधारित पूर्वग्रह आणि रूढी यांवर चर्चासत्रे घेणे.
- मुलींना शिक्षणाचे महत्त्व पटवून देणे व शाळा सोडून देण्याचे प्रमाण कमी करणे.
- 'मुलींनाही खेळायचा अधिकार आहे', अशा उपक्रमांद्वारे खेळात मुलींचा सहभाग वाढवणे.

२) बालहक्क आणि शिक्षण :

- बालहक्कांवर चर्चा घडवून आणणे.

- मुलांच्या शिक्षणावर अडचणी ओळखून त्यावर तोडगा काढण्यासाठी शाळा व्यवस्थापन समिती (SMC) व पालकांशी संवाद साधणे.
- शाळा व्यवस्थापन समितीच्या (SMC) बैठकीत सहभाग घेणे आणि विद्यार्थ्यांचे मुद्दे मांडणे.
- बालमजुरी आणि बालविवाह रोखण्यासाठी गावपातळीवर जनजागृती करणे.

३) लैंगिक शोषण, हिंसा आणि सुरक्षितता :

- लैंगिक छळ, हिंसा आणि सुरक्षिततेविषयी चर्चा घेणे.
- POCSO कायदा, बालसंरक्षण आणि मदतीसाठी कोणाशी संपर्क करावा, याची माहिती देणे.
- शाळेत सुरक्षित वातावरण तयार करण्यासाठी मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांशी संवाद साधणे.
- सुरक्षित शाळा परिसर अभियान राबवणे.

४) आरोग्य, मासिक पाळी आणि स्वच्छता :

- मुलांमध्ये मासिक पाळीविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
- शाळेत स्वच्छतागृहांची स्थिती सुधारण्यासाठी सूचना मांडणे.
- व्यक्तिगत स्वच्छता आणि पौष्टिक आहाराबाबत माहिती देणे.

५) सामाजिक परिवर्तनासाठी नेतृत्व :

- गावपातळीवरील ग्रामसभा, पालक सभा आणि समाजातील बैठकींमध्ये सहभाग घेऊन विद्यार्थ्यांचा आवाज उठवणे.
- ग्रामपंचायतीमध्ये बालसभा घेण्यासाठी प्रयत्न करणे.
- शाळा व समाजात लोकनाट्य, गाणी, पोस्टर प्रदर्शन यांसारख्या माध्यमांतून संदेश पोहोचवणे.
- पालक आणि समाजातील प्रौढ व्यक्तींसोबत चर्चा करून लिंग समानतेविषयी त्यांची भूमिका स्पष्ट करणे.

६) सण आणि विशेष दिनांचे आयोजन :

- राष्ट्रीय बालिका दिन, महिला दिन, बालहक्क दिन अशा विशेष दिवसांचे आयोजन करणे.
- 'मी मुलगी आहे आणि मला संधी हवी', अशा संदेशांसह मोहीम राबवणे.
- शाळेत लिंगभेद मुक्त स्नेहसंमेलन आयोजित करणे.

७) कायदे व धोरणांबाबत जागरूकता :

- बालविवाह प्रतिबंधक कायदा, शिक्षणाचा हक्क कायदा (RTE), लैंगिक शोषणापासून संरक्षण कायदा (POCSO) याबाबत माहिती देणे.
- गावात बालविवाह झाल्यास किंवा बालमजुरी दिसल्यास त्वरित यंत्रणेला माहिती देणे.

३) मीना राजू मंचाचे अपेक्षित परिणाम :

- विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास आणि नेतृत्व गुण वाढतील.
- मुला–मुलींतील असमानता कमी होईल आणि समान संधी निर्माण होतील.
- शाळेतील अपूर्ण शिक्षणाचे प्रमाण कमी होईल आणि मुलींचा शिक्षणाकडे कल वाढेल.
- विद्यार्थी लैंगिक शोषण, हिंसा आणि भेदभावविरोधात आवाज उठवू लागतील.
- बालविवाह, बालमजुरी यांसारख्या मुद्द्यांवर गावपातळीवर लढा देता येईल.

❖❖❖

१. मीना राजू मंच ओळख

१.१ ओळख आणि बेस लाइन सर्व्हे

उद्देश : लिंगभाव परिवर्तन कार्यक्रमामध्ये आपण जे काम करणार आहोत, त्याची ओळख करून द्यावी आणि कार्यकर्ता म्हणून आपल्या संस्थेचे आणि स्वतःचे नाव सांगून आपली ओळख करून द्यावी.

आवश्यक साहित्य : बेस लाइन सर्व्हे फॉर्म

कृती	उद्देश	प्रक्रिया	वेळ
ओळख	स्वतःची आणि कार्यक्रमाची ओळख करून द्या.	विद्यार्थ्यांना नमस्कार करा आणि आपली ओळख करून द्या.	१० मिनिटे
कार्यक्रमाची माहिती	लिंगभाव परिवर्तन कार्यक्रमाची माहिती द्या.	लिंगभाव परिवर्तन कार्यक्रमाचा उद्देश काय आहे आणि यामध्ये काय केले जाणार आहे, हे सोप्या भाषेत समजावून सांगा.	१० मिनिटे
सर्व्हे फॉर्मची माहिती	बेस लाइन सर्व्हे फॉर्मचा उद्देश समजावून सांगा.	फॉर्म का महत्त्वाचा आहे आणि विद्यार्थ्यांचे दृष्टिकोन समजून घेण्यासाठी याची गरज का आहे हे स्पष्ट करा.	१० मिनिटे
सर्व्हे फॉर्मचे वितरण	विद्यार्थ्यांना बेस लाइन सर्व्हे फॉर्म द्या.	प्रत्येक विद्यार्थ्याला फॉर्म द्या.	५ मिनिटे
विद्यार्थ्यांना मदत	विद्यार्थ्यांना फॉर्म भरताना मदत करा.	ज्या विद्यार्थ्यांना फॉर्म भरण्यात अडचण येत आहे त्यांना मदत करा.	४० मिनिटे
फॉर्म गोळा करा.	विद्यार्थ्यांकडून भरलेले फॉर्म गोळा करा.	सर्व विद्यार्थ्यांचे फॉर्म गोळा करा आणि त्यांच्या सहभागाबद्दल आभार व्यक्त करा.	५ मिनिटे
समारोप आणि नियोजन	सर्वांचे आभार माना आणि पुढील नियोजन सांगा.	विद्यार्थ्यांचे आभार मानून सत्र संपवा आणि पुढील कार्यक्रमाचे नियोजन सांगा.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

- सर्व विद्यार्थ्यांना आपली ओळख करून द्यावी.
- लिंगभाव परिवर्तनाच्या कामाची माहिती द्यावी.
- आपण जो फॉर्म भरणार आहोत, त्याबद्दल माहिती द्यावी आणि मुलांकडून तो फॉर्म भरून घ्यावा. जर कोणा विद्यार्थ्याला फॉर्म भरण्यास अडचण येत असेल, तर त्या विद्यार्थ्याला मदत करावी.

- फॉर्म भरून झाल्यावर सर्वांचे आभार मानणे आणि पुढील नियोजन करावे.
- इयत्ता सहावी, सातवी व आठवी इयत्तेमधील सर्व विद्यार्थ्यांचे फॉर्म भरून घ्यावे.

१.२ गट करार (नियमावली)

उद्‌देश : गटामधील पुढील प्रक्रिया सोपी, आनंददायी आणि मुलांच्या सहभागाने लोकशाही पद्धतीने होण्यासाठी गटाने काही नियम करणे.

क्रिया	सविस्तर वर्णन	वेळ
प्रेरकांची ओळख	प्रेरकांनी स्वतःची आणि कामाची ओळख करून द्यावी.	५ मिनिटे
नियमांची गरज स्पष्ट करणे	मुलांना नियमांची गरज सांगावी.	५ मिनिटे
गटांमध्ये विभागणी	वर्गाला ४ गटांमध्ये विभागून नियम तयार करण्यास सांगावे.	१० मिनिटे
गट सादरीकरण	प्रत्येक गटाने तयार केलेली नियमावली सादर करावी.	१० मिनिटे
चर्चा आणि मतदान	नियमांवर चर्चा करावी आणि बहुमताने मान्य असलेल्या नियमांना चिन्हांकित करावे.	१० मिनिटे
नियमावली अंतिम करणे	सर्वमान्य नियमांची यादी तयार करून भिंतीवर चिकटवावी.	१० मिनिटे
दैनंदिनी वाटप	प्रत्येक मुलाला दैनंदिनी देऊन विचार, भावना लिहिण्यास सांगावे.	५ मिनिटे
समारोप	नियमांचे महत्त्व स्पष्ट करून मुलांना प्रोत्साहित करणे.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

- सर्व प्रथम प्रेरकांनी आपल्या कामाची ओळख करून द्यावी आणि मीना राजू मंच म्हणून पुढे कोणकोणत्या विषयांना घेऊन बोलणार आहोत, याची माहिती देणे.
- वर्ग म्हणून आपले काही नियम असणे गरजेचे आहे, असे मुलांना सांगून त्यानुसार वर्गाला ४ गटांत विभागून त्यांना नियमावली करण्यास सांगावी. ती तयार करून झाल्यावर प्रत्येक गटाने त्याचे सादरीकरण करावे.
- प्रत्येक गटाच्या सादरीकरणातील प्रत्येक नियम वाचून झाल्यावर वर्गात ती किती जणांना मान्य आहे हे विचारावे. बहुमताने मान्य असलेल्या नियमांना ✓ अशी खूण करावी. ज्यांना तो नियम मान्य नाही त्यांना तो का मान्य नाही, याचे कारण सांगण्याची संधी द्यावी. सर्व वर्गाला या दृष्टिकोनावर चर्चा करण्यासाठी उद्युक्त करावे.
- संपूर्ण वर्गाने मान्य केलेल्या सर्व नियमांचे लेखन एका कार्डपेपरवर करून भिंतीवर चिकटवावे. काही मुद्दे राहिले असल्यास चर्चा करून त्यांची नंतर भर घालावी.

- वर्गातील प्रत्येक मुलांना एक डायरी द्यावी. प्रत्येक सत्र झाल्यानंतर मुले सत्रातील आवडलेल्या गोष्टी, आपले विचार व भावना त्यात लिहितील. यातून लिंगभाव परिवर्तनातील प्रक्रिया ही मुलांमध्ये वैयक्तिक पातळीवर कशी घडते आहे हे दिसेल, तसेच मुलांनाही स्वविश्लेषण, आत्मपरीक्षण करण्यारची संधी मिळेल.

समारोप :

पुढील प्रक्रिया सोपी आणि सकारात्मक आणि विश्वासाचे वातावरण तयार करणारी असावी म्हणून एक नियमावली तयार करणे गरजेचे आहे.

आपण मुलांसोबत ज्या गप्पा, चर्चा करणार आहोत त्यामध्ये सर्वांचा समावेश असणे, हे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

१.३ स्व ओळख

उद्देश :

- स्वतःची वैयक्तिक व सामाजिक ओळख समजून घेणे.
- सामाजिक परिस्थितीचा 'स्व' च्या जडणघडणीवर कसा परिणाम होतो ते समजून घेणे.
- स्व ओळख मधील आव्हाने समजून घेणे.

कालावधी : २ तास

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू, मार्कर, कार्ड पेपर, स्केच पेन

क्रिया	सविस्तर वर्णन	वेळ
गोलात बसणे.	मुलांना गोलात बसवावे.	५ मिनिटे
जोड्या बनविणे.	मुलांना दोन दोनच्या जोड्यांमध्ये विभाजित करणे.	५ मिनिटे
चर्चा आणि ओळख	जोड्यांमध्ये पुढील गोष्टींबद्दल चर्चा करावी. • तुमचे नाव काय? • आईचे नाव काय? • आवडता खाण्याचा पदार्थ? • सर्वांत छान येणारी गोष्ट सांगा. • आपल्या ओळखी सांगा.	१५ मिनिटे
फळ्यावर लेखन	मुलांनी विचारलेल्या गोष्टींचे फळ्यावर लेखन करणे.	१० मिनिटे
चर्चा	मुद्दे समजून घेऊन मुलांना प्रोत्साहित करणे.	२० मिनिटे
समारोप	ओळख आणि बदलण्याची शक्यता यांवर चर्चा करणे.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

वर्गामधील सर्व मुलांना एकत्र करून एका गोलात बसवावे. त्यानंतर मुलांच्या दोन-दोनच्या जोड्या कराव्यात. (मुले व मुलींच्या एकत्रित जोड्या असाव्यात) आणि या जोड्यांमध्ये त्यांनी खालील बाबींवर चर्चा करावी.

- तुमचे नाव काय?
- आईचे नाव सांगा.
- तुम्हांला खाण्यात आवडणारा कोणताही एक पदार्थ सांगा.
- तुम्हांला सर्वांत छान येणारी एखादी कथा सांगा.
- स्वत: विषयी ४ ते ५ वाक्यांत माहिती सांगा.

मुलांना त्यांच्या ओळखी सांगा म्हटल्यावर त्यांना समजून सांगावे की, उदा. ते मुलगा किंवा मुलगी आहेत, मित्र आहेत, तसेच एकही सकारात्मक किंवा नकारात्मक ओळख असेल, तर ती चर्चा करण्यास मुलांना प्रोत्साहन द्यावे.

मुलांनी सांगितलेले आवडते खाण्याचे पदार्थ, चांगल्या येणाऱ्या गोष्टी आणि त्यांच्या विविध ओळखी यांचे फळ्यावर लेखन करावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- ओळख करून देताना काय वाटले? आपल्याबद्दल काही नव्याने समजले का?
- आपले आवडते खाण्याचे पदार्थ, चांगल्या जमणाऱ्या गोष्टी यांत कोणकोणत्या प्रकारची विविधता आहे? त्यांत काही सारखेपणासुद्धा आहे का? असल्यास काय?
- आपल्या अनेक ओळखी असतात.
- या ओळखींचा आपल्यावर काही परिणाम होतो का?
- आपण आतापर्यंत आपली सकारात्मक ओळख सांगितली; पण काही वेळा नकारात्मक ओळख पण असते का? असल्यास काय प्रकारची? उदा. आळशी, चिडका/चिडकी, आगाऊ.
- आपल्याला न आवडणाऱ्या आपल्या ओळखी आपण बदलू शकतो का? कशा प्रकारे?

समारोप :

- आपल्या एकापेक्षा अनेक ओळखी असतात.
- आपली ओळख ही आपण ज्या समूहात, परिसर, परिस्थितीत राहत असतो त्यावरून होत असते; पण ती कायम नसते. ती आपण बदलू शकतो.

- आपण आपली जी ओळख आहे ती स्वीकारावी, पण आपली नकारात्मक ओळख प्रयत्नपूरक बदलून आपली नवीन ओळख आपण निर्माण करू शकतो.
- आपली एक ओळख नक्की आहे, आपण माणूस आहोत आणि आपण सर्वजण एक आहोत.

१.४ वास्तवातील प्रतिमा (Actual image) आणि आभासी प्रतिमा (virtual image)

उद्देश : वास्तवातील प्रतिमा आणि सोशल मीडियावर बनवलेली आभासी प्रतिमा (ऑनलाइन इमेज) यामध्ये असलेला फरक समजून घेणे.

क्रिया	सविस्तर वर्णन	वेळ
गटचर्चा	फोटो म्हटले की, काय वाटते? आणि गावात किती मोबाइल आहेत याबद्दलची चर्चा.	१० मिनिटे
सेल्फी काढणे	सहभागींचे सेल्फी काढायला सांगणे आणि त्यावर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
इमेजच्या अर्थाबद्दल चर्चा	'इमेज' या शब्दाचा अर्थ शोधून चर्चा करून चार्टपेपरवर मुद्दे लिहिणे.	१५ मिनिटे
व्हर्च्युअल इमेज चर्चा	सोशल मीडिया व त्यावर इमेजबद्दल चर्चा करणे. (DP, posts, etc.).	१५ मिनिटे
गटकार्य	गटांमध्ये चर्चा करून इमेज तयार करण्याची प्रक्रिया समजून घेणे.	१० मिनिटे
सादरीकरण	गट सादरीकरण करून विचारलेल्या मुद्द्यांवर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
समारोप	प्रत्यक्ष आणि आभासी प्रतिमांमधील फरक आणि मूल्यांवर आधारित इमेजवर चर्चा.	१० मिनिटे

मुख्य संकल्पना :

- वास्तवातील प्रतिमा आपण जसे आहोत, जसे दिसतो, जसे राहतो आणि जसे वागतो याला सत्य किंवा ॲक्च्युअल इमेज किंवा वास्तवातली म्हणजे खरी प्रतिमा म्हणावे.
- व्हर्च्युअल इमेज : सोशल मीडियाद्वारे आपण DP किंवा status किंवा post या सर्वांच्या माध्यमांतून बनवलेली इमेज ही व्हर्च्युअल इमेज किंवा आभासी प्रतिमा असते.
- सोशल मीडिया : Facebook, Instagram, YouTube, Whatsapp यांसारख्या इंटरनेटद्वारे माणसांना जोडणाऱ्या माध्यमांना सोशल मीडिया म्हटले जाते.

प्रेरकासाठीच्या सूचना :

हे सत्र सध्याच्या म्हणजेच आधुनिक जगातील सोशल मीडियासारख्या महत्त्वाच्या विषयाशी निगडीत आहे. सोशल मीडिया लोकांच्या आणि विशेषतः तरुणांच्या मनावर आणि कृतीवर परिणाम करणारे असे माध्यम आहे; किंबहुना हे एक जग आहे, त्यात आपण जसे असावे तशी इमेज तयार करण्याचे

स्वातंत्र्य प्रत्येकाच्या हातात आहे. परंतु प्रत्यक्ष परिस्थिती आणि सोशल मीडियावर दाखवली जाणारी इमेज यांत खूप फरक दिसून येतो. यासंबंधी बोलताना याबद्दलचा थोडासा अभ्यास करून घ्यावा, तसेच हा विषय काही लोकांना विशेषत: तरुणांना नैराश्यात नेणारा ठरू शकतो त्यामुळे खूप सकारात्मक संवाद साधावा.

प्रक्रिया :

कृती १ : फोटो म्हटल की आपल्या डोक्यात काय येते?

या प्रश्नाला घेऊन गटामध्ये चर्चा करण्यास सांगावी आणि साधारणत: ४ गटांमध्ये चर्चा करून झाल्यावर त्यावर पुढील मुद्दे घेऊन चर्चा करावी.

सर्व विद्यार्थ्यांना विचारावे,'आपल्या गावात अंदाजे किती मोबाइल असतील?' त्यानंतर त्या सर्वांच्या किमतींची बेरीज करावी. आतापर्यंत आपण मोबाइल बाजूला ठेवून काम करत होतो, आता मात्र एवढ्या किमतींचा ऐवज आपण कामाला घेणार आहोत, अशी सुरुवात करून सहभागींना सेल्फी काढायला सांगावे. सेल्फीचा उत्साह राखत त्याविषयी चर्चा करावी आणि त्यात आपण कोणते फिल्टर वापरले आणि का? त्यावरून इमेजबद्दलची चर्चा पुढे येईल, मग सहभागींचे गट तयार करून वेगवेगळ्या डिक्शनरी (Oxford, Columbia University किंवा मराठी भाषेतील शब्दकोश तसेच मुलांच्या घरच्या भाषेतील शब्दकोश उपलब्ध असल्यास त्यावर) किंवा इंटरनेटवर शोधून त्यातील 'इमेज' या शब्दाचा अर्थ पाहून, त्यावर चर्चा करून त्याबद्दलचे महत्त्वाचे मुद्दे चार्टपेपरवर लिहून सादरीकरण घ्यावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- इमेज म्हणजे काय?
- इमेजचे वेगवेगळे काय अर्थ होतात?
- आतापर्यंत आपण इमेजचा अर्थ काय घेत होतो?
- इमेजबद्दल अधिक बोलण्याची आणि समजून घेण्याची गरज वाटते का?
- प्रतिमा (इमेज) का महत्त्वाची आहे?

कृती २ :

सादरीकरण आणि त्यावर चर्चा झाल्यावर सर्वांना एकत्र बसवून सेल्फीच्या वेळेस केलेली चर्चा आणि आताची फक्त इमेजची चर्चा यावरून व्हर्च्युअल इमेजविषयीची चर्चा सुरू करावी. मुख्य म्हणजे यात सोशल मीडिया व त्यावर आपण करीत असलेल्या सर्व गोष्टी यांविषयी चर्चा होईल. त्यातून आपण सोशल मीडियावर करीत असलेल्या वेगवेगळ्या गोष्टी उदा. DP, Post, reels, cover photo, Whatsapp-status इत्यादींविषयी चर्चा करावी आणि त्यानुसार पुन्हा त्याच गटांना यातील एक-एक

मीडिया प्लॅटफॉर्म देऊन त्यामध्ये इमेज तयार करण्यासाठी आपण काय काय करतो, यावर चर्चा करायला सांगावी व सादरीकरण घ्यावे. गटकार्यासाठी विद्यार्थ्यांचे चार गटांत विभाजन करावे आणि चर्चा करण्यास सांगावी. सदर चर्चेसाठी १० मिनिटे द्यावीत आणि सादरीकरण झाल्यावर पुढील प्रश्नांना घेऊन चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- असे फोटो का वापरता?
- हे टूल का वापरता?
- यांतून तुम्हांला कोणत्या प्रकारचा आनंद किंवा समाधान मिळते?
- या इमेजमध्ये आणि प्रत्यक्ष असलेल्या इमेजमध्ये काही फरक आहे का आणि असल्यास का? (ओळखीच्या सत्रात मुलांना स्वतःबद्दल सांगितलेल्या गोष्टींचे संदर्भ वापरता येतील.)
- वास्तवातील प्रतिमा आणि आभासी प्रतिमा यांमधील अंतर आपल्याला कमी करावेसे वाटते का?
- ते करण्यासाठी प्रत्यक्ष आयुष्यात कोणते टूल वापरता येतील?
- सोशल मीडियावरच्या इमेज बिल्डिंगसाठी वापरण्यात येणाऱ्या टूलचा प्रत्यक्ष आयुष्यातील इमेज सुधारण्यासाठी काय उपयोग असू शकेल?
- आपण याकडे गांभीर्याने पाहून प्रत्यक्ष आयुष्यातील इमेजवर कसे काम करणार?

समारोप :

मोबाइलमध्ये काढला जाणारा फोटो आणि इमेज यामध्ये मोठा फरक आहे. इमेज जशी सोशल मीडियावर असते, तशी प्रत्यक्ष आयुष्यात पण असते. केवळ सोशल मीडियावरील नाही, तर सत्य इमेज पण ठीक करता येऊ शकते. त्यांतून या दोन्ही इमेज मधील अंतर कमी होईल. जर असे अंतर कमी करण्याचा प्रयत्न केला, तर माणूस म्हणून आपली अधिक चांगली प्रतिमा तयार होऊ शकते. हे करण्याची पूर्ण जबाबदारी आपली स्वतःची आहे. सोशल मीडियावर इमेज चांगली करण्यासाठी विविध टूल वापरले जातात, परंतु प्रत्यक्ष आयुष्यातील इमेज चांगली करण्यासाठी मूल्यांशिवाय पर्याय नाही. मूल्यांवर आधारित तयार झालेली आपली इमेज कोणीही बिघडवू शकत नाही.

❖❖❖

२. लिंगभाव

२.१ सामाजिक लिंग – १ (फ्री लिस्टिंग)

उद्देश :

- सामाजिक लिंग हे समाजाने बनविलेल्या नियमांमुळे निर्माण झाले आहे, हे समजून घेणे.
- लिंग आणि सामाजिक लिंग यांतील भेद लक्षात घेणे.
- या फरकामुळे स्त्री, पुरुष, आणि भिन्नलिंगी जीवनावर होणारा परिणाम समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : फळा, रंगीत मार्कर, रंगीत खडू, कागद.

सत्र	सामाजिक लिंग	कालावधी
उद्देश	सामाजिक लिंग, लिंग आणि भिन्नलिंगी व्यक्तींच्या जीवनातील भेद समजून घेणे.	५ मिनिटे
फ्री लिस्टिंग	फळ्यावर स्त्री–पुरुष भिन्नलिंग यांबद्दल सदस्यांनी शब्दांची यादी तयार करणे.	१० मिनिटे
चर्चा	तीन रकान्यांमध्ये लिहिलेल्या शब्दांवर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
जैविक आणि सामाजिक फरक	जैविक आणि सामाजिक गोष्टींवर चर्चा करून त्यांना वर्तुळात घालणे.	१० मिनिटे
समानता आणि असमानता	स्त्री–पुरुष संगोपनातील समानता आणि असमानतेवर चर्चा.	१० मिनिटे
अपेक्षा	समाजातील स्त्री–पुरुषांच्या अपेक्षा आणि त्यांच्या योग्यतेवर चर्चा.	५ मिनिटे
समारोप	लिंग आणि सामाजिक लिंगातील फरक, समानता आणि व्यक्तिगत अद्वितीयता यांवर विचार	५ मिनिटे
कार्यपाठ	लिंगाची ओळख झाल्यावरच्या भावना याबद्दल विचारणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- हा खेळ खूप संवेदनशील आहे. या सत्रानंतर बाहेर जाऊन कोणीही चिडवू नये, याची सूचना देऊन दक्षता घ्यावी.
- खेळानंतर लगेचच चर्चा घडवून आणावी.
- खेळातील अनुभवतांना आपल्या दररोजच्या आयुष्याशी जोडावे.

- या खेळात सहभागी सदस्याकडून फ्री लिस्टिंगकरिता जास्तीत जास्त नावे येतील यांची काळजी घ्यावी.
- सदस्य बोलत नसल्यास स्वतः काही नावे सुचवावीत. लिंग, सामाजिक लिंग आणि भेद या वेगवेगळ्या संकल्पना आहेत. तसे पाहायला गेले तर लोक यात विशेष फरक करीत नाहीत. त्यामुळे प्रेरकाने हा फरक सोपा करून समजावून देण्याचा प्रयत्न करायला हवा.
- प्रत्येक स्त्री आणि पुरुषाला समाज नेहमीच पुरुषत्व/स्त्रीत्व या गुणांच्या आधारे तोलत असतो. या सत्रामध्ये सहभागी सदस्य स्त्री स्वभावाची काही लक्षणे आढळणारे पुरुष/पुरुषांच्या स्वभावाची काही लक्षणे आढळणाऱ्या स्त्रिया किंवा तृतीयपंथी इत्यादी मुद्द्यांना घेऊन चर्चा करण्याची शक्यता आहे, त्यामुळे प्रेरकाने या गोष्टींकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

प्रक्रिया :

- फळ्यावर किंवा भिंतीवर मधोमध रेषा आखून तीन भाग करावे. एका भागात स्त्री लिहावे, दुसऱ्या भागात पुरुष आणि तिसऱ्या गटात भिन्न लिंग लिहावे.
- 'स्त्री' हा शब्द ऐकल्यावर लगेच तुमच्या मनात किंवा डोळ्यांसमोर जे जे काही आठवेल किंवा सुचेल ते सर्व शब्द बोलण्यास सांगावे. मुलांनी सांगितलेले शब्द स्त्री या नावाखाली लिहावेत.
- हीच कृती 'पुरुष' शब्द घेऊन करावी. मुलांनी सांगितलेल्या गोष्टी पुरुषांच्या भागात लिहून काढाव्यात.
- हीच कृती भिन्नलिंगी शब्द घेऊन करावी. भिन्नलिंगी बाबतीत सांगितलेल्या गोष्टी तिसऱ्या भागात लिहून काढाव्यात.
- तिन्ही रकान्यांमध्ये लिहिलेल्या शब्दांवर/गोष्टींवर चर्चा करावी. सर्वांना मत मांडायची संधी मिळाली आहे का ते विचारून घ्यावे.
- आता ज्या ठिकाणी स्त्री लिहिले होते, तेथे पुरुष, पुरुषच्या ठिकाणी भिन्नलिंग आणि भिन्न लिंगाच्या जागी स्त्री लिहावे.
- यामधल्या कोणत्या गोष्टी जैविक आहेत आणि कोणत्या सामाजिक याची विचारणा सहभागी सदस्यांकडे करा.
- जे जैविक आहे, त्याला वर्तुळ करून ठेवा.
- पुढील चर्चेला सुरुवात करा.

चर्चेचे मुद्दे :

- मुलांना विचारा की, स्त्रियांमधील सगळे गुणविशेष पुरुषांसाठी सुद्धा लागू होतात का? जर होत असतील तर ते कसे? आणि नसतील तर ते कसे?

- मुलांना विचारा, की पुरुषांमधील सगळे गुणविशेष भिन्नलिंगी यांना सुद्धा लागू होतात का? जर होत असतील तर ते कसे? आणि नसतील तर ते कसे?
- मुलांना विचारा, की भिन्नलिंगींमधील सगळे गुणविशेष स्त्रियांना सुद्धा लागू होतात का? जर होत असतील तर ते कसे? आणि नसतील तर ते कसे?
- आता ज्या ठिकाणी स्त्री लिहिले होते तेथे पुरुष व पुरुष च्या ठिकाणी भिन्नलिंग आणि भिन्नलिंगाच्या जागी स्त्री लिहिणे.

पुढील चर्चेला सुरुवात करा.

- यातल्या कोणत्या गोष्टी आता लागू होत नाहीत? आणि कोणत्या गोष्टी लिंग बदलले तरी लागू होतील?
- ज्या गोष्टी लिंग बदलल्यावर लागू होत नाहीत, त्यांना जैविक म्हणजे जन्मतः असलेले म्हणता येईल का?
- जे जैविक (जन्मतः असते) आहे त्याला वर्तुळ करून ठेवा.
- उरलेल्या गोष्टी ज्या जन्मतःच नसतात त्यांना काय म्हणता येईल? त्या आपण कशा शिकतो/आत्मसात करतो?
- तीनही रकान्यांमध्ये लिहिलेल्या गुणविशेषांपैकी कोणते गुणविशेषण हे जैविक आहेत? कोणते गुणविशेषण हे सामाजिक आहेत? आणि का?
- स्त्री आणि पुरुष यांच्या संगोपनात कोणती समानता आणि असमानता आहे का? आणि का?
- तुम्ही अस्सल स्त्री कुणाला म्हणता?
- तुम्ही अस्सल पुरुष कुणाला म्हणता?
- समाजामध्ये स्त्रीकडून कोणत्या अपेक्षा ठेवल्या जातात? ते योग्य आहे का आणि का?
- समाजामध्ये पुरुषांकडून कोणत्या अपेक्षा ठेवल्या जातात? ते योग्य आहे का आणि का?
- पुरुषामधील वैशिष्ट्ये/गुण किंवा वर्तन समजा एखाद्या स्त्रीमध्ये असेल, तर समाज त्याकडे कसे पाहतो? तेव्हा स्त्रियांना कोणत्या बाबींना तोंड द्यावे लागेल. (उदा. एखादी मुलगी घरात काम नाही करत किंवा मैदानात नेहमी खेळत राहते किंवा जाब विचारते.)
- स्त्रीमध्ये असलेल्या विशेषत: किंवा स्त्रीसारखे वर्तन समजा एखाद्या पुरुषाने केले, तर त्याकडे समाज कोणत्या नजरेने पाहतो. (उदा. घरात काम करणे, रडणे, घाबरणे.)

समारोप :

- स्त्री आणि पुरुषाच्या शरीरांमध्ये असणाऱ्या नैसर्गिक फरकास 'लिंग' म्हणतात. प्रजनन क्रियेसाठी हा फरक आवश्यक आहे, परंतु यामुळे स्त्री आणि पुरुषांमध्ये सामाजिक अन्यत्र भेद उत्पन्न होता कामा नये.
- समाज प्रत्येक व्यक्तीकडून त्याच्या लिंगानुसार अपेक्षा ठेवत असतो. पुरुष हा शक्तिशाली असला पाहिजे व स्त्री सुशील असली पाहिजे, यासारख्या त्या अपेक्षा असतात. या अपेक्षांना आधारभूत ठरवून आपल्या समाजाची जी बांधणी होते त्याला 'सामाजिक लिंग' म्हणतात. समाजाने ठेवून दिलेल्या या फरकांचा परिणाम, स्त्री आणि पुरुष यांचे वर्तन, त्यांना मिळणाऱ्या संधी यांवर होतो. या फरकामुळेच समाजात जो भेदभाव केला जातो त्याला 'लिंगभेद' म्हणतात. 'फरक असणे' आणि 'भेद करणे' यांतील फरक समजावून घेऊन त्याचे विश्लेषण करणे आवश्यक आहे.
- आम्ही सर्व एकसमान आहोत आणि सर्वांना समान अधिकार आहेत.
- प्रत्येक व्यक्ती ही अद्‌वितीय (unique) असते.

कार्यपाठ :

- अशी कोणती घटना किंवा प्रसंग आहे, जेव्हा तुम्हांला कळले की, तुम्ही मुलगा आहात? का मुलगी आहात? किंवा भिन्न आहात? त्यावेळेस तुम्हांला काय वाटले? अशा घटना आठवून येणे.

२.२ कामाची विभागणी

उद्‌देश :

- घरात आणि घराच्या बाहेर जी लिंगाधारित कामाची विभागणी झाली आहे ती समजून घेणे.
- लिंगाधारित कामांतील भेदभाव समजून घेऊन महिलांवर जो आर्थिक परिणाम होतो तो समजून घेणे.
- दैनंदिन जीवनातील लिंगभाव असमानता समजून घेण्याकरीता 'घरातील कामे/बाहेरील कामे' हा मुद्‌दा घेऊन त्याची व्यापक चर्चा करणे/चर्चा घडवून आणणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : घड्याळाचा मोठा चार्ट, वर्गातील प्रत्येक मुलांना मिळतील इतक्या घड्याळाच्या चार्टच्या ४ प्रती, प्रत्येकासाठी रंगीत खडू, प्रत्येक कामाला कुठला रंग द्यावा, यासंबंधीचे माहिती पत्रक, सेलो टेप, फळा आणि खडू.

सत्र	कामाची विभागणी	कालावधी
उद्देश	१) लिंगाधारित कामाची विभागणी समजून घेणे.	५ मिनिटे
	२) लिंगाधारित कामांतील आर्थिक परिणाम समजून घेणे.	
	३) लिंगभाव असमानता चर्चित करणे.	
आवश्यक साहित्य	१) घड्याळाचा चार्ट (मोठा आणि ४ आकार)	५ मिनिटे
	२) रंगीत खडू	
	३) माहिती पत्रक	
	४) सेलो टेप, फळा आणि खडू	
प्रेरकासाठी सूचना	१) सत्राची उजळणी करणे.	५ मिनिटे
	२) सर्व नियम गटाला सांगणे.	
	३) चर्चा खेळीमेळीने करणे, पण गांभीर्य राखणे.	
प्रक्रिया	१) घरातील कामे संदर्भात चर्चा.	५ मिनिटे
	२) घड्याळाचा चार्ट रंगवणे.	१० मिनिटे
	३) रंग भरून चर्चा सुरू करणे.	१० मिनिटे
चर्चेचे मुद्दे	१) रंग व कामांमधील भेद.	१० मिनिटे
	२) मुली आणि मुलांची कामे.	
	३) कामांच्या महत्त्वाची चर्चा.	
	४) लिंगाधारित भेदभाव आणि परिणाम.	
	५) घरातील आणि बाहेरील कामांची विभागणी.	
समारोप	१) सामाजिक भेदभावाच्या परिणामांची चर्चा.	५ मिनिटे
	२) घरातील कामे सर्वांची जबाबदारी आहेत.	
	३) कामाचा आदर आणि मूल्य समजले पाहिजे.	
कार्यपाठ	१) परिसरात कामाच्या विभागणीचे निरीक्षण करणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- आधीच्या सत्राची उजळणी करावी. तसेच मागील सत्रात जो कार्यपाठ दिला आहे, त्याचा आढावा घ्यावा.
- सत्र घेण्यापूर्वी विषयाचा अभ्यास करावा.
- सत्र घेण्याची संपूर्ण प्रक्रिया समजून घ्यावी.

- गटाला सत्र समजून सांगावे.
- चर्चा करताना सर्व मुद्द्यांवर चर्चा होईल, हे पाहावे.
- सुरुवातीस सत्राचे सर्व नियम गटाला समजून सांगावेत.
- एका वेळी एकच बोलेल हे पाहावे.
- सर्वांना बोलण्याची संधी द्यावी.
- सत्र खेळीमेळीने घ्यावे, पण सत्र मैत्रीपूर्ण घेत असताना सत्राचे गांभीर्य कमी होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- आपला विचार स्पष्ट आणि सहजतेने ठेवावा, इतरांना सुद्धा असे करायला सांगावे.
- सर्व सत्र सहभागी पद्धतीने घ्यावीत.
- सत्रावरची आपली पकड सुटली नाही पाहिजे आणि मूळ मुद्दे सोडून जर इतर चर्चा होत असेल, तर लगेच चर्चा मूळ मुद्द्यांवर आणावी.
- सत्रांमध्ये उदाहरणे देताना आपल्या दैनंदिन जीवनातील उदाहरणे द्यावीत.

प्रक्रिया :

- आज आपण घरातील कामासंदर्भात चर्चा करणार आहोत असे सांगावे.
- सर्व मुलांना घड्याळाचा चार्ट द्यावा.
- एक मोठा घड्याळ्याचा चार्ट फळ्यावर लावावा. चार्टमध्ये रंग कसे भरावेत हे मुलांना सांगावे.
- चार्टमध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेगवेगळ्या कामांकरिता रंग द्यावा. उदा : घरकामाकरिता निळा रंग (भांडी घासणे/झाडू मारणे/कपडे धुणे/लादी पुसणे/स्वयंपाक इ.)

  (सोबत कामे व त्यानुसार दिला जाणारा रंग याचे माहितीपत्रक जोडले आहे. यापेक्षा एखादे वेगळे काम सांगितले, तर त्यांनाच विचारावे की याला कोणता रंग देऊया? हा रंग आधी ठरवलेल्या रंगांपेक्षा वेगळा असला पाहिजे.)
- मुलांना सांगावे की, आपण सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत कोणकोणती कामे करतो, त्याप्रमाणे वेळेनुसार घड्याळ्यात रंग भरावेत.
- रंग भरून झाल्यावर प्रत्येकाने चार्ट आपल्या समोर ठेवावा.
- उपस्थित मुलांपैकी एक मुलगा व एक मुलगी यांचे घड्याळ घेऊन पुढे बोलवावे. त्याच्या घड्याळाचे उदाहरण देऊन चर्चेला सुरुवात करावी. त्यामध्ये ज्या मुलाचे, मुलीचे घड्याळ खूप वेगळे आहे त्यांना पुढे बोलावावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- स्वतःचे घड्याळ बनवताना मजा आली का?
- सर्वांनी नीट रंग भरले ना?
- या आधी कधी असा स्वतःच्या दिनक्रमाचा विचार केला आहे का?
- साधारणपणे मुले आणि मुलींच्या घड्याळात काय साम्य आहे?
- साधारणपणे मुले आणि मुलींच्या घड्याळात काय फरक आहे?
- मुलांच्या घड्याळ्यात कोणता रंग जास्त दिसतो? तो कोणत्या कामासाठी आहे? हे काम घरातले आहे की घराबाहेर जाऊन करायचे आहे?
- मुलींच्या घड्याळ्यात कोणता रंग जास्त दिसतो? तो कोणत्या कामासाठी आहे? हे काम घरातले आहे की घराबाहेर जाऊन करायचे आहे?
- साधारणपणे घरातील काही कामे उदा. सडा-सारवण, स्वयंपाक यांसारखी कामे नेहमी कोण करतात? का?
- मुले आणि मुलींची कामे वेगवेगळी असावी हे कोणी ठरविले?
- घरातील काम आणि बाहेरील काम यांत कुठले काम महत्त्वाचे वाटते? का?
- मैदानी खेळ (फुटबॉल, विटीदांडू, कबड्डी, खो-खो, क्रिकेट, इ.) यासारखे खेळ कोण खेळतात? का?
- बैठे खेळ (दगडी खेळ, भांडीकुंडी इ.) यांसारखे खेळ कोण खेळतात? का ?
- स्त्रियांनी आणि पुरुषांनी करायच्या कामांची अदलाबदली झाली तर काय होईल? मुलांचे म्हणून मानलेले एखादे काम मुलीने केले तर काय होईल? (उदा. बँकेत जाणे/दुकानात जाणे)
- मुलींचे म्हणून मानलेले काम एखाद्या मुलाने केले तर काय होईल? (उदा. झाडू मारणे, स्वयंपाक करणे)
- कामाच्या फरकामुळे मुलामुलींच्या व्यक्तिमत्त्वावर काय परिणाम होतो? कोणता?
- लिंगभाव असमानतेमुळे मुलांवर/पुरुषांवर कसले बंधन पडते का? कोणते? उदाहरण सांगा.
- जी कामे स्त्रिया घरात करतात तिच कामे व्यवसाय म्हणून केली जातात, तेव्हा ती पुरुष करतात असे का? उदा. घरात स्वयंपाकाचे काम स्त्री करते; मात्र हॉटेलमध्ये पुरुष पगार घेऊन अन्न शिजवतात. घरात कपडे धुण्याचे काम स्त्री करते, पण लाँड्रीत पुरुष पैसे घेऊन कपडे धुतात.
- एखाद्या कामाचा दर्जा मुळातच कमी किंवा अधिक महत्त्वपूर्ण असा असतो का? जर असेल तर कोणते आणि का?

- जन्मापासून काही कामांची विभागणी झालेली असते का? म्हणजे कोणती कामे पुरुषाने करायची आणि कोणती स्त्रीने हे जन्मापासूनच ठरते का?
- आजकाल स्त्रिया नोकरी आणि घराबाहेरची कितीतरी कामे करू लागल्या आहेत; मग पुरुष घरातली कामे करू शकतात का? ते करतात का? का नाही?
- गटातून स्त्रियांनी गरज असल्यास नोकरी करावी, असा मुद्दा आल्यास त्यावर पुढीलप्रमाणे चर्चा करावी. एखादय़ स्त्रीची इच्छा असेल, तर ती करिअर करू शकते. स्वत:ची स्वतंत्र ओळख निर्माण करणे, स्वतःच्या शिक्षणाचा उपयोग करणे यासाठी देखील स्त्री नोकरी किंवा व्यवसाय करू शकते.
- पुरुष करिअर म्हणून कोणते क्षेत्र निवडतात? आणि का? स्त्रिया करिअर म्हणून कोणते क्षेत्र निवडतात? आणि का?
- घरातील आर्थिक निर्णय कोण घेते? आणि का?
- स्त्रियांना आर्थिक निर्णय घेण्याचा अधिकार आहे का? तुम्हांला काय वाटते? याचा स्त्रियांवर काय परिणाम होतो?
- हे आपण कसे बदलू शकतो? यामध्ये स्वतःची काय जबाबदारी आहे?

समारोप :

- जन्मताच मुले आणि मुली यांच्यात फक्त शारीरिक फरक असतो. या शारीरिक फरकामुळे स्त्री आणि पुरुष ही ओळख तयार होते. त्या आधारावर स्त्री आणि पुरुषांनी कसे वागावे, त्यांनी काय करावेत काय करू नये यावर समाज बंधने घालतो. हे ठरवताना किंवा ही बंधने घालताना पुरुषांना अधिक मोकळीक दिली गेली आहे. स्त्रियांवर जास्तीची बंधने लादली गेली आहेत. इथेच भेदभाव केला गेलाय. या भेदभावाची सुरुवात सर्वांत प्रथम आपल्या कुटुंबाकडून सुरू होते. स्त्री आणि पुरुष या दोघांसाठी हा भेदभाव हानिकारक आहे; परंतु त्याचा सर्वाधिक परिणाम स्त्रियांवर होतो. जसे–स्त्री भ्रूणहत्या, कुपोषण, शिक्षणाच्या संधीपासून वंचित या व आदी नकारात्मक बाबींचा सामना स्त्रियांना करावा लागतो. या सर्व गोष्टी समजून, लक्षात घेऊन त्या दूर करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत.

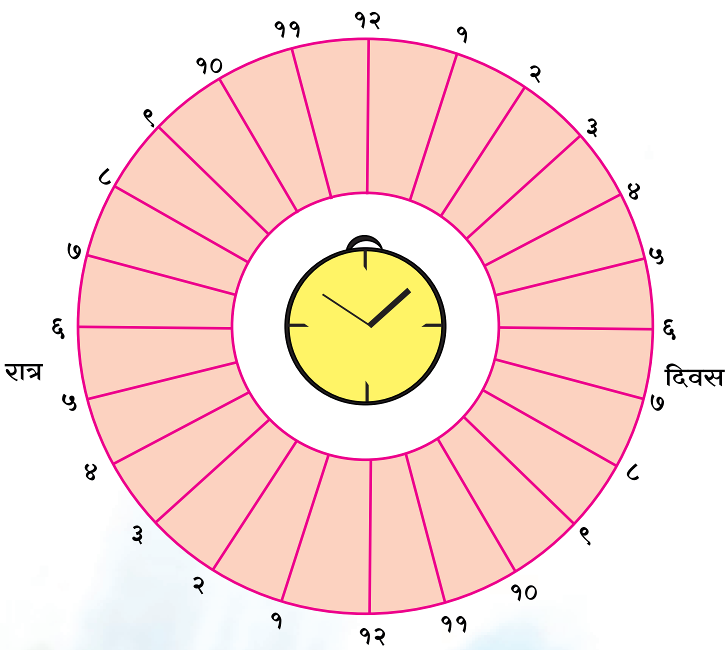
  या सामाजिक भेदभावांमुळे मुख्यतः मुलींच्या शिक्षणाच्या, आरोग्याच्या, मनोरंजनाच्या अधिकारांचे हनन होत आहे.
- घरातील काम हे कोणत्या एका व्यक्तीची जबाबदारी नसून, ती सर्वांची जबाबदारी आहे.
- घरातील काम हे कोणत्याही लिंगावर आधारित नसून ते सरावाने येते.
- घरातील काम कोणीही करो; पण त्या कामाचा आणि त्या व्यक्तीचा आदर आणि मूल्य समजले पाहिजे.

कामाच्या यादीचा तक्ता :

कामे	रंग
घरातील कामे झाडू मारणे, भांडी घासणे, कपडे धुणे,लादी पुसणे.	निळा
शाळेत जाणायची तयारी	लाल
शाळेत जाणे	हिरवा
अभ्यास करणे	जांभळा
टीव्ही पाहणे	काळा
झोपणे	गुलाबी
खेळणे	पिवळा
शेण काढणे	नारिंगी
व्यायाम करणे	पांढरा
मोबाईल खेळणे	राखाडी

कार्यपाठ

- आपल्या परिसरात (शाळेत/घरात इ.) होणाऱ्या कामाच्या विभागणीचे निरीक्षण करून यावे.



२.३ अडथळा शर्यत

उद्‌देश :

- आपल्या दैनंदिन आयुष्यात लिंगभाव कसा होतो, हे समजून घेणे.
- खेळाच्या माध्यमातून लिंगाच्या आधारावर जो भेदभाव होतो, ते समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : साड्या ४, सुई-दोरा ४, शर्ट - ४, बूट व लेस-४, खिळा, लाकडी पट्टी आणि हातोडा-४, फुटबॉल-४ इत्यादी.

सत्र	अडथळा शर्यत	कालावधी
उद्‌देश	१) लिंगभाव समजून घेणे.	५ मिनिटे
	२) भेदभाव समजून घेणे.	
आवश्यक साहित्य	साड्या, सुई-दोरा, शर्ट, बूट, खिळा, लाकडी पट्टी, फुटबॉल	५ मिनिटे
प्रक्रिया	१) मागील सत्राचा आढावा.	५ मिनिटे
	२) सत्राची माहिती	५ मिनिटे
	३) गटरचना	५ मिनिटे
	४) खेळाचे नियम समजून सांगणे.	५ मिनिटे
	५) आवश्यक वस्तू मांडणे.	५ मिनिटे
	६) खेळ खेळणे.	१० मिनिटे
चर्चा	१) खेळतानाचे अनुभव	५ मिनिटे
	२) अडथळे सोपे/कठीण	
	३) घरातील कामे कशी विभागली जातात?	
समारोप	१) काम लिंगावर आधारित नाही.	५ मिनिटे
	२) बदलण्याची जबाबदारी आपली आहे.	
कार्यपाठ	१) घरातील कामे करण्याचा अनुभव.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींना एकत्रित बसवून त्यांच्याकडून मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- आजच्या सत्राची माहिती द्यावी.
- मुले व मुली यांचे एकत्रित गट करावेत. एका गटात किमान ४ (२ मुले २ मुली) असे असतील, असे गट करावेत.

- मुलांना 'अडथळा शर्यत' खेळ पुढीलप्रमाणे समजून सांगावा. (४ रांगांमध्ये स्पर्धकांनी उभे राहायचे आहे. तुम्हांला वेगाने चालत स्पर्धेच्या शेवटापर्यंत जायचे आहे, पण तुमच्या वाटेत काही वस्तू ठेवलेल्या आहेत, त्याच्याशी संबंधित काम पूर्ण केले, तरच पुढे जाता येईल. साडीची नीटनेटकी घडी घालायची आहे, त्यानंतर सुईत दोरा ओवायचा आहे, मग लाकडी पट्टीत खिळा ठोकायचा आहे, त्यानंतर बुटात लेस ओवायची आहे आणि सगळ्यात शेवटी फुटबॉलचे टप्पे खेळत शेवटपर्यंत चालत जायचे आहे.)
- अडथळा शर्यतीसाठी ४ रांगा करून प्रत्येक रांगेत १ साडी, १ सुई दोरा, १ खिळा–लाकडी पट्टी आणि हातोडा, १ लेस काढलेला बूट आणि १ फुटबॉल अशा वस्तू ओळीने मांडून ठेवाव्यात.
- २ मुले व २ मुली यांचा एक गट प्रत्येक रांगेत एक एक अशा रीतीने उभा करावा आणि त्यांना सांगावे की प्रत्येक अडथळा सोडवून पुढे जायचे आहे.
- खेळून झाल्यावर मुलांना एकत्रित बसवावे आणि चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- खेळ खेळताना कसे वाटले? खेळताना मजा आली का?
- मुलांना विचारावे की, त्यांना कोणते अडथळे पार करण्यास सोपे गेले आणि कोणते अडथळे पार करण्यास कठीण गेले? आणि का?
- तसेच मुलींना विचारावे की, कोणते अडथळे पार करण्यास सोपे गेले आणि कोणते अडथळे पार करण्यास कठीण गेले? आणि का?
- असा फरक का दिसला?
- घरामध्ये अशी कोणती कामे आहेत, जी मुलींना शिकवली जातात व कोणती कामे मुलांना शिकवली जातात?
- मुलामुलींची, स्त्री–पुरुषांची वेगवेगळी कामे, असा फरक का केला जात असेल?
- जर हे बदलायचे असेल, तर आपल्याला काय करावे लागेल?

समारोप :

- कोणतेही काम हे काम आहे; ते मुलांचे किंवा मुलींचे असे नाही.
- कामाची विभागणीही लिंगाधारित झाली आहे; जी चुकीची आहे. ती बदलण्याची जबाबदारी ही आपली आहे.
- कोणतेही काम करणे, हे ते कौशल्य शिकण्यावर अवलंबून आहे आणि कोणीही कोणतेही कौशल्य शिकू शकतात. काही उदाहरणे द्यावीत जसे – श्यामला मगर या ताई (पेट्रोल पंपावर काम),

अश्विनी शेळके ताई (रिक्षा चालक), अंजली भागवत (सुवर्णपदक विजेती नेमबाज), अपूर्वा अलाटकर (मेट्रो चालक) इ.

कार्यपाठ :

- मुलांनी घरी जाऊन ते काम करावे, जे त्यांना करू नये म्हणून सांगितले आहे, तसेच मुलींनीही करावे आणि काय अनुभव आले ते पुढील सत्रात सांगावेत.
- चाकोरी बाहेरचे काम करणाऱ्या स्त्री–पुरुषांची माहिती मिळवून पुढील सत्रात सादर करावी.

श्यामल मगर (पेट्रोल पंपावर काम करणारी महिला)

धाराशिव जिल्ह्यातील श्यामला हनुमंत मगर. त्यांचे लग्न वयाच्या दहाव्या वर्षी त्यांच्या आत्याच्या मुलाशी लावून देण्यात आले. मुलगा अपंग होता; परंतु आई–वडिलांनी मुलाची प्रॉपर्टी बघून त्यांचे लग्न लावून दिले. लग्नानंतर चार मुली आणि एक मुलगा अशी अपत्ये त्यांना झाली. त्या सर्वांच्या पालनपोषणाची जबाबदारी श्यामला ताईंवरच आली, कारण पती काहीच काम करू शकत नव्हते. मग त्या मुलांसाठी आई आणि वडील दोन्ही बनल्या.

गावात मुलांचे शिक्षण नीट होणार नाही, शहराकडे गेल्याशिवाय सुधार नाही, या विचाराने त्या गाव सोडून धाराशिवमध्ये येऊन राहिल्या. शिक्षण पाचवीपर्यंत झालेले, वाचायला येते; पण सहीशिवाय इतर काही लिहायला येत नाही. अशा परिस्थितीत त्या काम शोधू लागल्या.

धाराशिव शहरात शेतीत काम मिळणे शक्य नव्हते. दुकान वगैरे ठिकाणी पगार कमी आणि काम जास्त वेळाचं. मुलांची जबाबदारी असताना असे काम करणे अवघड होते. त्यातच आईच्या ओळखीने पेट्रोल पंपावर पेट्रोल भरण्याचे काम आले. खरं तर महिला पेट्रोल पंपावर काम करत नाहीत. पगार इतर ठिकाणांपेक्षा जास्त होता आणि कामही आठ तासांचं. त्यामुळे सगळी भीड व दबाव बाजूला ठेवून त्यांनी पेट्रोल पंपावर काम धरलं.

पुरुषांचे क्षेत्र असल्यामुळे सासू आणि नणंद यांच्याकडून पेट्रोल पंपावर काम करण्यासाठी विरोध झाला, पण नवरा आणि मुलांनी पाठिंबा दिला. त्यातच त्या एकल महिला संघटनेच्या सदस्या असल्याने संघटनेचाही आधार उत्तम होताच. घरून कामासाठी त्या सकाळी साडेसहा वाजता निघतात व सात ते तीन काम करून नंतर घरी जातात. कधीकधी त्यांना दुपारी तीन ते रात्री आठ अशी पण शिफ्ट करावी लागते.

त्यांनी त्यांच्या सर्व मुलींना दहावीपर्यंत शिकवले. मुलगा शाळेमध्ये शिकत आहे. दोन मुलींची लग्नं त्यांनी पेट्रोल पंपावर काम करूनच केली. पूर्वी पेट्रोल टाकायला आलेले लोक बाई बघून मुद्दाम ३० रुपयाचे पेट्रोल टाकून दोन हजार रुपयाची नोट द्यायचे आणि हिशोब येतो का, तुमचं शिक्षण किती? असे प्रश्न उगाचच विचारायचे. परंतु श्यामलाताई सुद्धा यामधून जिद्दीने हिशोब आणि

व्यवहार शिकत गेल्या आणि असेच पुढे शिकत राहण्याची त्यांची जिद्द आहे. काही सकारात्मक बदलही त्यांच्यात दिसतात. जसे : पंपावर जर पेट्रोल भरण्यासाठी पुरुष असेल, तर लोक पंपाच्या बाहेरच बायकोला किंवा सोबत असलेल्या महिलेला उतरवायचे, पण आता महिला बघून ते गाडीवर बायकोला बसवून गाडी आतपर्यंत घेऊन येतात, हे बघून त्यांना पेट्रोल पंपावर काम करण्याचा अभिमान वाटतो आणि कामातील आनंद शतगुणित होतो.

अश्विनी शेळके (रिक्षा चालक)

अश्विनी विकी शेळके या धाराशिवमधल्या रिक्षा चालक. त्यांचे शिक्षण सातवीपर्यंत झाले. यांचा विवाह वयाच्या तेराव्या वर्षीच घरच्यांनी करून दिला. सासर धाराशिवमधले. त्यांना तीन मुले आहेत – दोन मुली आणि एक मुलगा.

काही वर्षांनी त्यांचे नवऱ्याशी भांडण झाले. मग त्या माहेरी सारोळे या गावी आल्या. तिथे त्यांच्या आईने 'कोरो' संस्थेच्या एकल महिला संघटनेशी त्यांना जोडून दिले. संघटनेमध्ये महिलांना स्वावलंबी करण्याबद्दल चर्चा व्हायच्या. महिलांसाठी काम म्हणजे धुणे–भांड्याचे, फार तर स्वयंपाक करण्याचे असा एकूण प्रचलित समज समाजात आहे, पण खरं तर महिला सुद्धा कोणतेही काम करू शकतात, असा विचार संघटनेतील महिला करायच्या. सगळे रिक्षाचालक पुरुषच आहेत, पण महिलांनी ठरवले तर त्याही रिक्षा चालवण्याचे काम करू शकतील, अशी चर्चा झाली. मग अश्विनीताईंनी कंबर कसली आणि आपण रिक्षाचालक व्हायचेच, असा निर्धार केला. त्यांनी व संघटनेतील अनसुयाताईंनी १३ महिलांना रिक्षा चालवण्याचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी तयार केले.

दरम्यान त्या धाराशिवला सासरी परत आल्या. आई–वडिलांनी रिक्षा चालवण्याला पाठिंबा दिला असला, तरी सासरी मात्र त्यासाठी परवानगी नव्हती. प्रत्येक वेळेस घराच्या बाहेर जाताना त्यांना नवीन कारण सांगावे लागत होते. पण 'पुरुष जे काम करू शकतात ते तू पण करू शकतेस' असे सांगून मुलगा आणि मुलींनी मात्र त्यांना पाठिंबा दिला.

हे प्रशिक्षण चालू असताना गटातील एका महिलेने दुसरा विवाह केला. पण मराठवाड्यात अजूनही महिलेचा असा निर्णय स्वीकारण्याची मानसिकता अद्यापही नाही. त्यामुळे गटातील इतर महिला नाराज झाल्या व तिला आपल्यातून काढून टाकूया, असे म्हणू लागल्या. परंतु अश्विनीताईंनी तिची बाजू त्यांना समजावली व तिला गटात ठेवण्यास राजी केले.

आजूबाजूच्या लोकांच्या तसेच नातेवाईकांच्या प्रतिक्रिया फारच नाउमेद करणाऱ्या होत्या. ते म्हणत, तुम्हांला इतर कामे मिळाली नाहीत का? रिक्षामध्ये गडी–माणसांना तुम्ही शेजारी बसवणार का? रिक्षात तर कितीतरी गडीमाणसं बसतील; तुम्हांला हात लावतील, घरचे म्हणत आमच्या

इज्जतीला बट्टा लावायला निघाल्या आहेत, परंतु अश्विनीताईंनी निश्चय केला होता की, शिक्षण जरी कमी असले, तरी आपण आपल्या हिमतीवर काहीतरी करून दाखवले पाहिजे. आता त्या आणि इतर महिला रिक्षा चालवायला शिकल्या आहेत. महिला म्हणून आपण आता कुठेच कमी पडता कामा नये. हे आता त्या सगळ्यांना पुरेपूर उमगले आहे.

२.४ शाळास्तरीय मोहीम

उद्देश :

- लिंग व लिंगभाव यांतील फरक समजून घेऊन लिंगभाव ही समाजनिर्मित संकल्पना आहे, हे समजून घेणे.
- लिंगाधारित भेदभावांबद्दल शाळेमधील इतर मुलांमध्ये जागृती करणे.

आवश्यक साहित्य : टीव्ही, व्हिडिओ क्लिप (जेन्डर इक्वॅलिटी युनेस्को शॉर्ट फिल्म)

https://youtu.be/prVZMynm_0s?si=KYR_halVYo816Hta

सत्र	शाळास्तरीय मोहीम	कालावधी
उद्देश	१) लिंग व लिंगभाव यांतील फरक समजून घेणे.	५ मिनिटे
	२) लिंगाधारित भेदभावांबद्दल शाळेमधील मुलांमध्ये जागृती करणे.	
आवश्यक साहित्य	टीव्ही, व्हिडिओ क्लिप (जेन्डर इक्वॅलिटी युनेस्को शॉर्ट फिल्म)	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) लीडर्स व शिक्षकांसोबत बैठक.	५ मिनिटे
	२) व्हिडिओ क्लिपची तयारी.	
प्रक्रिया	१) शाळेतील लीडर्स व शिक्षकांचे नियोजन	१० मिनिटे
	२) व्हिडिओ दाखवणे आणि चर्चा करणे.	२० मिनिटे
चर्चा मुद्दे	१) व्हिडिओमधील दृश्ये.	१० मिनिटे
	२) घरातील कामे व भेदभाव.	
	३) समाजातील बदलांसाठी उपाय.	
अपेक्षित परिणाम	१) शाळेत लिंग समभावाबद्दल शपथ वाचन.	५ मिनिटे
कार्यपाठ	१) घरात कामाची जबाबदारी घेणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरकाने मीना राजू मंचमधील लीडर्स आणि शिक्षक यांच्या सोबत बैठक करून या सत्रामध्ये काय करायचे आहे याची मांडणी करावी.

- या सत्रामध्ये लागणाऱ्या गोष्टी उदा. व्हिडिओ क्लिप पुरविणे ही प्रेरकाची जबाबदारी आहे.
- प्रेरकाने पूर्ण तयारी लीडर्सकडून करून घ्यायची आहे.
- संपूर्ण सत्र घेत असताना प्रेरकाने मदतीची भूमिका करायची आहे.

प्रक्रिया :

- शाळेमधील विद्यार्थी लीडर्स (मीना राजू मंच) मधील लीडर्स आणि शाळेमधील शिक्षक यांना सोबत घेऊन या सत्राचे नियोजन करणे गरजेचे आहे.
- सदर सत्रामध्ये लिंग भेदभावाच्या दृष्टिकोनातून लीडर्स मुलांनी आणि शिक्षकांनी मिळून शाळेतील तिसरी ते आठवीपर्यंतच्या सर्व विद्यार्थ्यांना व्हिडिओ दाखवून खालील प्रश्न समजून घेऊन चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपण जो व्हिडिओ पाहिला त्यामध्ये काय दिसले?
- घरात कोण काम करत होते?
- वडील काय करताना दिसत होते?
- मुलीला आपल्या आईबद्दल काय वाटत होते?
- दोन्ही मुलांनी काय केले?
- आपल्याला समाजात अशी घरं दिसतात का?
- आपण आपल्या घरात काही असे बदल करू शकतो का?

अपेक्षित परिणाम :

- शाळेच्या आवारात लिंगसमभाव या दृष्टिकोनातून एक शपथ दर्शनीय स्थळी लावण्यात येईल आणि दररोज प्रार्थनेच्या वेळी त्याचे वाचन केले जाईल.

कार्यपाठ :

- प्रत्येकाने आपल्या घरामध्ये एका कामाची जबाबदारी घेऊन काम करायचे आहे आणि त्याबद्दल आपण पुढील सत्रामध्ये चर्चा करणार आहोत.

❖❖❖

३. लिंगभाव आणि सत्ता

३.१ व्यक्ती आणि वस्तू

उद्देश :

- आपापसांतील नात्यांमध्ये सत्ता आणि अधिकाराची भूमिका समजून घेणे.
- आपापसांतील नात्यांवर या अधिकाराचा काय परिणाम होतो, याचे विश्लेषण समजून घेणे.
- नात्यांमधील समानता आणि आदर यांचे महत्त्व लक्षात घेऊन संवाद आणि समजूतदारपणा वाढविण्यासाठी प्रोत्साहन देणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : प्रोजेक्टर, फिल्म, स्क्रिन, फळा.

सत्र	व्यक्ती आणि वस्तू	कालावधी
उद्देश	१) नात्यांतील सत्ता आणि अधिकाराची भूमिका समजून घेणे.	५ मिनिटे
	२) नात्यांतील समानता आणि आदर वाढविण्यासाठी प्रोत्साहन देणे.	
आवश्यक साहित्य	प्रोजेक्टर, फिल्म, स्क्रिन, फळा.	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) सर्व सहभागींचे स्वागत व नियम ठरवणे.	५ मिनिटे
	२) संवेदनशीलता व सुरक्षिततेची दक्षता घेणे.	
	३) चर्चेत खेळाचे दैनंदिन जीवनाशी संबंध जोडणे.	
प्रक्रिया	१) सहभागींची तीन गटांमध्ये विभागणी.	५ मिनिटे
	२) नियम समजावून सांगणे.	५ मिनिटे
	३) खेळाचे आयोजन (१५-२० मिनिटे)	२० मिनिटे
	४) गट बदलणे व पुनरावृत्ती (१५-२० मिनिटे)	
चर्चा मुद्दे	१) खेळातील अनुभव.	५ मिनिटे
	२) समाजातील मालक आणि वस्तू यांची तुलना.	
	३) सत्ताधारी व सत्ताहीन अनुभवांची चर्चा.	
समारोप	१) सत्तेचा सकारात्मक वापर.	५ मिनिटे
	२) संवाद आणि समजूतदारपणाचे महत्त्व.	
कार्यपाठ	१) स्वतःच्या आयुष्यातील सत्ताधारी/सत्ताहीन प्रसंग लिहिणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- सर्व सहभागींचे या कार्यक्रमात स्वागत करावे.
- नंतर खेळायच्या खेळांसाठी गटात काही नियम बनवावेत.
- हा खेळ खूप संवेदनशील आहे. या सत्रानंतर बाहेर जाऊन कोणीही चिडवू नये, याची सूचना देऊन दक्षता घ्यावी.
- कोणालाही शारीरिक इजा होणार नाही, याचीही दक्षता घ्यावी.
- खेळानंतर लगेचच चर्चा घडवून आणावी.
- चर्चेमध्ये हा फक्त खेळ न राहता, याला आपल्या दररोजच्या आयुष्याशी जोडावे.
- या खेळात खूपदा वस्तू कशी वापरावी, हे व्यक्तींना कळत नाही. तेव्हा वस्तू म्हणजे रोबोट असेल तर तुम्ही काय करून घ्याल, असे सांगावे.
- या खेळाद्वारे लिंगाच्या व वयाच्या आधारावर आपण कसे स्वतःला व दुसऱ्यांना वस्तू आणि व्यक्ती म्हणून पाहत असतो ते समोर आणावे.

प्रक्रिया :

- आपण खेळ खेळूया, असे सांगून सुरुवातीला सहभागींची तीन गटांत विभागणी करावी.
- त्यातील एका गटास निरीक्षक गट म्हणून घोषित करून उर्वरित दोन गटांना रांगेत समोरासमोर उभे करावे. (दोन्ही रांगेत समान सहभागी असतील, याची खात्री करावी.)
- खेळामध्ये व्यक्ती आणि वस्तू म्हणून कसे वागावे, याचे नियम सांगावे.
- व्यक्ती किंवा मालक गटाला सांगावे की, ते त्यांच्या समोरील वस्तूचा कोणत्याही पद्धतीने वापर करू शकतात. वस्तू झालेल्या खेळाडूंनी व्यक्ती झालेल्या खेळाडूंची आज्ञा पाळायची आहे. (प्रसंग बंद खोलीतच करायचा आहे हे लक्षात असू द्यावे.)
- सदर खेळ १५ ते २० मिनिटे सुरू ठेवावा.
- आता पुन्हा वस्तू गटाला व्यक्ती आणि व्यक्ती गटाला वस्तू होण्यास सांगावे.
- व्यक्ती व वस्तू यांच्या जोड्या करताना आपले जवळचे मित्र/मैत्रीण सोडून दुसऱ्या व्यक्तीला जोडीदार निवडावे.
- निरीक्षक गटाने या सर्व प्रक्रियेचे बारकाईने निरीक्षण करावे.
- हा प्रसंग पूर्ण करण्यासाठी सर्व गटांना ४० मिनिटांचा वेळ द्यावा.

वस्तू	व्यक्ती/मालक
विचार करू शकत नाहीत.	विचार करू शकतो.
त्यांच्यात भावना नसतात.	निर्णय घेऊ शकतो.
त्या रोबोटप्रमाणे निर्णय घेत नाहीत.	
त्यांना वेगवेगळ्या इच्छा नसतात.	त्याला वेगवेगळ्या इच्छा असतात.
व्यक्ती जे काही काम सांगेल, ते त्यांना करावे लागेल.	भावना असतात.
वस्तूला जर काही पाहिजे असेल किंवा तिला काही करायचे असेल, त्यासाठी तिला तिची व्यक्ती किंवा मालकाची अनुमती घ्यावी लागेल.	त्याला हव्या त्या पद्धतीने तो वस्तूचा वापर करू शकतो.

चर्चेचे मुद्दे :

- हा खेळ खेळताना तुम्हांला काय वाटले, असे प्रश्न तीनही गटांना विचारावेत.
- तुम्ही वस्तू असताना 'मालक' गटाचे तुमच्याशी वर्तन कसे होते? तेव्हा तुम्हांला काय वाटले, असा प्रश्न पहिल्यांदा वस्तू झालेल्या गटाला विचारावा.
- हाच प्रश्न नंतर वस्तू झालेल्या गटाला विचारावा.
- तुम्ही मालक झाला तेव्हा तुम्ही कसे वागाल? तेव्हा तुम्हांला काय वाटत होते? असा प्रश्न पहिल्यांदा वस्तू झालेल्या गटाला विचारावा. हाच प्रश्न नंतर पहिल्यांदा मालक झालेल्या गटाला विचारावा.
- समाजात आपल्याला असे मालक आणि वस्तूसारखं वागवणारे लोक असे चित्र दिसते का?
- निरीक्षक गटाची काय काय निरीक्षणे आहेत हे विचारावे. काही करण्याची इच्छा त्यांना झाली का? समजा झाली तर काय करावेसे वाटले आणि नाही तर का नाही?
- तुम्हांला कधी वस्तू असल्याचा अनुभव प्रत्यक्ष आयुष्यात आला आहे का?
- तुम्ही मालकासारखे वर्तन कधी केले आहे का?
- डोळ्यांसमोर अन्याय होत असतानाही काहीच कृती करीत नाही, असे आपल्या रोजच्या आयुष्यात घडते का?
- कोणकोणत्या नात्यांमध्ये सत्ता असते?

- असे वर्तन कोणकोणत्या आधारावर घडत असते. (लिंग, जात, धर्म, वर्ण, वय, पद इत्यादी.)
- अशा प्रकारच्या वर्तनामध्ये तीनही भूमिकांबाबतीत आपण बदल घडवून आणू शकतो का? कसा?

समारोप :

- कधी आपण सत्ताधारी असतो, तर कधी आपण सत्ताहीन असतो. हे त्या-त्या परिस्थितीवर अवलंबून असते.
- सत्तेचा वापर हा सकारात्मक आणि जबाबदारीने करावा.
- नातेसंबंधांत संवाद आणि समजूतदारपणा हा खूप महत्त्वाचा असतो.
- आपण प्रत्येक व्यक्तीचा आणि त्यांच्या अधिकाराचा सुद्धा आदर केला पाहिजे.

कार्यपाठ :

- पुढील भेटीमध्ये प्रत्येक विद्यार्थ्याला स्वतःच्या आयुष्यातील किमान दोन असे प्रसंग लिहायला/सांगायला सांगावेत; ज्यामध्ये ते सत्ताधारी होते किंवा सत्ताहीन होते.
- त्याचबरोबर असे दोन प्रसंग लिहायला/सांगायला सांगावे, ज्यात गावातील कोणी तरी सत्ताधारी म्हणून वागले आणि दुसरे कोणी तरी सत्ताहीन असे होते.

३.२ संधी आणि बंधने

उद्‌देश :

- समाजात कोणाला कोणत्या संधी आहेत आणि कोणावर कोणती बंधने लादलेली आहेत हे समजून घेणे.
- मुले आणि मुलींच्या आयुष्यात त्याचे काय परिणाम होतात, हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : मोकळी जागा, खोलीत किंवा बाहेर, फळा, रंगीत मार्कर, रंगीत खडू, कागद.

सत्र	संधी आणि बंधने	कालावधी
उद्‌देश	१) मुले आणि मुलींच्या संधी आणि बंधनांची ओळख.	५ मिनिटे
	२) मुलगा-मुलींच्या आयुष्यातील परिणामांची समज.	
आवश्यक साहित्य	मोकळी जागा, खोलीत किंवा बाहेर, फळा, रंगीत मार्कर, रंगीत खडू, कागद.	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) खेळाची तयारी व नियम समजावणे.	५ मिनिटे
	२) भावनांचा विचार करणे.	
	३) सहभागींची सहमती घेणे.	

सत्र	संधी आणि बंधने	कालावधी
प्रक्रिया	१) खेळ खेळण्यासाठी गोलात उभे राहण्यास सांगणे.	५ मिनिटे
	२) खेळासाठी १० विद्यार्थी निवडणे, इतर निरीक्षक बनवणे.	५ मिनिटे
	३) विधाने वाचन करून पुढे-मागे चालणे.	१५ मिनिटे
चर्चा मुद्दे	१) खेळाचे निरीक्षण व अनुभव.	१० मिनिटे
	२) संधी आणि बंधनांचे विश्लेषण.	
समारोप	१) मुला-मुलींमधील समानता व असमानता.	५ मिनिटे
	२) विकासात अडथळे व संधींचे महत्त्व.	
कार्यपाठ	१) बंधनांचे अनुभव व जबाबदारीचे विचार.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- ही प्रक्रिया खूप कठीण, तितकीच महत्त्वाचीसुद्धा आहे. या खेळासाठी प्रेरकाचा कस लागू शकतो.
- आधीच्या सत्राची उजळणी करावी, तसेच मागील सत्रात दिलेल्या कार्यपाठांचा आढावा उपस्थित विद्यार्थ्यांकडून घ्यावा.
- चिठ्ठीतील विधाने खेळात सहभागी होणाऱ्या मुला-मुलींना समजली आहेत का, याची खात्री करावी. एखादे विधान मुलांना समजले नसेल, तर पुन्हा एकदा त्यांना ते स्पष्ट करून समजावून सांगावे.
- सत्र घेत असताना सहभागी मुले आणि मुली, वाचले जाणारे विधान आणि त्यांची व्यक्तिरेखा यांनुसार मुलांनी एक-एक पाऊल पुढे किंवा मागे नीट जात आहेत की नाही हे लक्षपूर्वक पाहावे.
- सत्ता आणि बंधने तसेच, गावामधील असणारे जातीभेद इत्यादी विषयांचा प्रेरकाचा अभ्यास असणे अतिशय गरजेचे आहे.
- या खेळामध्ये कोणाही सदस्यांच्या भावना दुखावल्या जाणार नाही याकडे लक्ष द्यावे.
- गट म्हणून सर्वांची सहमती या खेळामध्ये असणे गरजेचे आहे. कोणी जर हा खेळ खेळण्यास तयार नसेल, तर आग्रह करू नये, परंतु निरीक्षक म्हणून त्यांना जबाबदारी जरूर द्यावी.
- विद्यार्थी संख्या कमी असेल, तर व्यक्तिरेखा कमी कराव्यात आणि ४ ते ५ सदस्यांना निरीक्षक म्हणून ठेवावे.
- कृतीमधील सहभागी खेळाडूंसोबत पुढील दिलेल्या प्रश्नांना घेऊन चर्चा करावी.
- यानंतर निरीक्षक गटामधील सदस्यांची मते जाणून घ्यावी. एकूण गटामधील सर्व सदस्यांचे मत मांडून झाले आहे की नाही, हे पाहावे आणि मांडून झाल्यानंतर सर्व सदस्यांसोबत चर्चा करून सत्राचा समारोप करावा.

प्रक्रिया :

- प्रेरकाने हा खेळ खेळण्यासाठी सर्व सदस्यांना गोलात उभे राहण्यास सांगावे.
- सर्व सदस्यांना विनंती करावी की, आपण या खेळत सहभागी व्हावे.
- खेळासाठी १० विद्यार्थ्यांची निवड झाल्यानंतर उर्वरित सदस्यांना निरीक्षक म्हणून ठेवावे आणि त्यांना एकूण सर्व खेळाचे निरीक्षण करण्यास सांगावे.
- तयार केलेल्या माहितीच्या चिठ्ठीचा वापर करून आपण सर्व सदस्यांनी ते वाचून सर्वांना एका रांगेत उभे राहण्यास सांगावे.
- वाचलेल्या विधानांचा विचार करून आपण पुढील खेळात सामील होण्यास सांगणे.
- विद्यार्थी म्हणून आपण आपल्या वयातील सर्व मुलांचे नेतृत्व करत आहोत हे लक्षात असणे गरजेचे आहे.
- कोणीही इतरांबरोबर चर्चा करू नये.
- जेव्हा प्रेरक सर्व विद्यार्थ्यांना पुढील सूचना देतील, तेव्हा त्या विधानाचा विचार करून आपण पुढे एक पाऊल टाकावे किंवा लागू होत नसल्यास दोन पावले मागे जावे.

विधाने :

- सायंकाळी ७ च्या नंतरही बाहेर राहू शकेन.
- सुट्टीच्या वेळी उशिरापर्यंत झोपता येते.
- सातवीत कमी मार्क्स मिळाले किंवा नापास झाले, तर शिक्षण बंद होईल.
- २-३ दिवसांच्या सहलीला जाऊ शकेन.
- घरी जेवण बनवावे लागत नाही.
- आपले मत व्यक्त करण्याची संधी मिळते.
- जोरात हसू शकेन.
- घरात जोरात बोलू शकेन.
- घराबाहेर जाऊन मैदानी खेळ खेळू शकेन.
- वाईट वाटल्यास मुक्तपणे रडू शकेन.
- स्वतःला आवडणारा पदार्थ बनवू शकेन.
- भरतकाम करू शकेन.
- रांगोळी काढू शकेन.

- पंक्चर काढू शकेन.
- उच्च शिक्षणासाठी बाहेर गावी जाऊ शकेन.
- स्वतःच्या आवडीचा नोकरी-व्यवसाय करता येईल.

(त्या-त्या विभागाच्या/जिल्ह्याच्या अनुषंगाने आपण विधाने घेऊ शकतो.)

चर्चेचे मुद्दे :

- काय दिसते? कोण पुढे आहे? का?
- कोण मागे राहिले? का?
- कोणाला जास्त संधी मिळतात?
- कोणावर जास्त बंधने आहेत?
- हा फरक का दिसतो?
- मुलांवर कोणती बंधने आहेत? त्याचा काय परिणाम त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर होत असेल? त्यांना कोणत्या अडचणी आयुष्यात येत असतील?
- मुलींवर कोणत्या प्रकारची बंधने आहेत? त्याचा काय परिणाम त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर होत असेल? त्यांना कोणत्या अडचणी आयुष्यात येत असतील?
- मुले-मुली किंवा स्त्री-पुरुष यांच्यावर वेगवेगळी बंधने आहेत असे दिसते. ती का असतात?
- ही बंधने असावी की नसावी? का?
- जर नसावी तर ती कमी करण्यासाठी काय केले पाहिजे?
- यामध्ये उपस्थित असलेली मुले आणि मुली यांची काही जबाबदारी आहे का? कशी?
- आपण ही जबाबदारी घेऊ शकतो का? कशा प्रकारे?

समारोप :

- मुली आणि मुले भिन्न आहेत; पण असमान नाहीत.
- मुली आणि मुले यांना अधिकार वेगवेगळा आहे आणि बंधनेही वेगवेगळी आहेत.
- मुला-मुलींवर विशेषतः मुलींवर असणारी बंधने त्यांच्या विकासात आणि वाढीस अडथळा आणतात.
- मुला-मुलींना समान संधी आणि अधिकार देखील मिळावेत. यामुळे त्यांच्या संपूर्ण विकासासाठी मदत होईल आणि ते त्यांच्या कुटुंबीयांना आणि समाजासाठी योगदान देऊ शकतील.

३.३ सत्ता आणि आपण

उद्देश :

- सत्ता आणि त्यामधील सत्तेचे राजकारण समजून घेणे.
- सत्ता म्हणून आपण व्यक्तिगत आणि व्यवस्था पातळीवर कशा पद्धतीने सत्ता हाताळत असतो, हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : कागदी गोळे किंवा चॉकलेट्स, दुसरा कोणताही खाऊ जो नंतर मुलांना देता येईल. (ऐच्छिक)

सत्र	सत्ता आणि आपण	कालावधी
उद्देश	१) सत्ता आणि त्यामधील सत्तेचे राजकारण समजणे.	५ मिनिटे
	२) सत्ता हाताळण्याची प्रक्रिया समजणे.	
आवश्यक साहित्य	कागदी गोळे किंवा चॉकलेट्स, दुसरा कोणताही खाऊ (ऐच्छिक)	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) वर्गातील मुलांचा अंदाज घेणे.	५ मिनिटे
	२) आरडाओरडा यावर लक्ष ठेवणे.	
	३) गावातील संसाधने आणि अधिकारांची माहिती असणे.	
प्रक्रिया	१) वॉर्मअप गेम करून चालणे.	१० मिनिटे
	२) कागदी गोळे जमा करणे आणि वर्तुळात बसणे.	१० मिनिटे
	३) दुसऱ्या वर्तुळात बसवणे आणि चर्चा करणे.	१० मिनिटे
चर्चा मुद्दे	१) सर्वांना कागदी गोळे मिळाले का?	१० मिनिटे
	२) मिळवताना भावना काय होत्या?	
	३) दोन फेरींचा फरक जाणवला का?	
	४) संधी आणि सत्तेचा संबंध काय?	
समारोप	१) जीवनात सत्ताधारी आणि सत्तेपासून दूर असणे.	५ मिनिटे
	२) सत्ताधारी लोकांचे उत्तरदायित्व	
	३) साधनसंपत्तीचा समान उपभोग.	

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरक म्हणून वर्गामधील मुलांचा अंदाज असणे गरजेचे आहे.
- हे सत्र घेत असताना आरडाओरड होण्याची शक्यता आहे, त्याकडे प्रेरकाने लक्ष द्यावे.

- प्रेरक म्हणून आपल्याला गावामधील संसाधने आणि त्यावर असलेले मालकी हक्क आणि संविधानातील मूल्ये इयादी गोष्टींची माहिती असणे गरजेचे आहे.

प्रक्रिया :

- मैदानात 'वॉर्म अप' गेम घ्यावा. नंतर सर्व विद्यार्थ्यांना वर्गात नेऊन चालण्यास सांगावे. चालताना गती वाढविण्यास सांगावे. वर्गातील सर्व ठिकाणी चालावे आणि कोणालाही धक्का लागणार नाही याची काळजी घ्यायला सांगावे. चालताना एकमेकांकडे बघून स्माईल द्यायला सांगावे. तसेच कोणीही कोणाशी बोलू नये, अशीही सूचना द्यावी.
- जर वर्गात चालण्या इतपत जागा नसेल, तर हा खेळ मैदानामध्ये घेऊन पुढील सत्र वर्गामध्ये घेऊ शकतो.
- चालण्याचा खेळ झाल्यानंतर पुढीलप्रमाणे चर्चा घ्यावी.
- प्रथम मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- आढावा झाल्यावर सर्वांना एका गोलाकार वर्तुळात बसण्यास सांगावे.
- त्यानंतर पुढील सूचना द्यावी – 'आज आपल्या समोर हे कागदी गोळे ठेवले आहेत. सर्वांनी जेवढे जमेल तेवढे जमा करायचे आहेत आणि आपल्या जागेवर येऊन बसायचे आहे.'
- ही प्रक्रिया झाल्यानंतर काही मुला–मुलींना सरसकटपणे निवडून त्यांना एका वर्तुळात बसायला सांगावे. उरलेल्या मुला–मुलींना बाहेर दुसरे वर्तुळ करून बसवावे. कागदी गोळे आतल्या वर्तुळाच्या मध्यात ठेवावेत व पुन्हा वरीलप्रमाणेच सूचना द्यावी.
- त्यानंतर पुढील प्रश्नांच्या आधारे चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- सर्वांना कागदी गोळे मिळाले का?
- कागदी गोळे नाही मिळाले असे कोणी आहे का?
- जेव्हा आपल्याला नाही मिळाले तेव्हा काय भावना मनात आली?
- ज्यांना मिळाले त्यांची काय भावना आहे?
- पहिल्या वेळी सर्वांनी कागदी गोळे कशा प्रकारे मिळवले?
- ज्यांना जास्त गोळे मिळाले, त्यांना ते कशामुळे मिळाले असे वाटते?
- काही जणांना कमी गोळे मिळाले किंवा मिळालेच नाहीत, असे कशामुळे घडले असे वाटते?
- दुसऱ्या वेळी कोणाकोणाला कागदी गोळे मिळाले? यावेळी कोणाला कागदी गोळे मिळाले नाहीत? कशामुळे?

- पहिली फेरी आणि दुसरी फेरी यांत काही फरक जाणवला का?
- आतल्या वर्तुळातल्या मुलांना संधी जास्त होती?
- जो खेळ आपण खेळला त्याचा आपल्या आयुष्याशी काही संबंध आहे का? कोणकोणत्या कारणांमुळे वेगवेगळ्या लोकांना कमी–जास्त संधी मिळतात?
- आपल्या सोबत असे होते का? किंवा आपण कधी असे पाहिले आहे का?

समारोप :

- रोजच्या जीवनात आपण कधी सत्ताधारी तर कधी सत्तेपासून दूर असतो.
- जात, धर्म, लिंग, वर्ग, वर्ण यांवर एखाद्या व्यक्तीकडे सत्ता असणार की नसणार आणि ती किती प्रमाणात असणार हे ठरते.
- सत्ताधारी लोकांनी समाजातील साधनसंपत्तीचा वापर सर्व लोकांचे हित लक्षात घेऊन करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.
- सर्व साधनसंपत्तीचा उपभोग हा प्रत्येक नागरिकाला मिळणे, हे खऱ्या अर्थाने सत्तेचे वर्गीकरण करणे होय.

३.४ शाळास्तरीय मोहीम

उद्देश : सत्ता आणि त्यामधून निर्माण झालेली विषमता याची मांडणी करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : व्हिडिओ (सत्ता आणि नातेसंबंध–घडी डिटर्जंट पावडर जाहिरात)

https://youtu.be/kwnHqOiQqrY?si=-bW1pDfV5wW8Vucw

सत्र	शाळास्तरीय मोहीम	कालावधी
उद्देश	१) सत्ता आणि विषमता याची मांडणी करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	सत्ता आणि नातेसंबंध.	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) लीडर्स आणि शिक्षकांसोबत बैठक.	५ मिनिटे
	२) व्हिडिओ क्लिपची तयारी करणे.	
	३) मदतीची भूमिका निभावणे.	
प्रक्रिया	१) लीडर्स आणि शिक्षकांसोबत सत्राचे नियोजन.	१० मिनिटे
	२) व्हिडिओ दाखवणे आणि चर्चा करणे.	२० मिनिटे
	३) मागील सत्राचा आढावा घेणे.	

सत्र	शाळास्तरीय मोहीम	कालावधी
चर्चा मुद्दे	१) व्हिडिओमध्ये काय दिसले?	१० मिनिटे
	२) समाजात अशा प्रकारचे लोक बघतो का?	
	३) सत्तेचा वापर कसा केला जातो?	
	४) सत्ता ही सकारात्मकसुद्धा असू शकते का?	
	५) बदलासाठी काय आवश्यक आहे?	
अपेक्षित परिणाम	१) सकारात्मक सत्तेचा वापर सर्व समाजाला पुढे नेतो.	५ मिनिटे
	२) सत्ताधारी व्यक्तीच्या मूल्यांवर आधारित आहे.	
	३) सत्तेचा वापर सर्व घटकांच्या हितासाठी करणे आवश्यक आहे.	

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरकाने मीना राजू मंच मधील लीडर्स आणि शिक्षक यांच्यासोबत बैठक करून या सत्रामध्ये काय करायचे आहे, याची मांडणी करावी.
- या सत्रामध्ये लागणाऱ्या गोष्टी उदा. व्हिडिओ क्लिप पुरविणे ही प्रेरकाची जबाबदारी आहे.
- प्रेरकाने पूर्ण तयारी लीडर्सकडून करून घ्यायची आहे.
- संपूर्ण सत्र घेत असताना प्रेरकाने मदतीची भूमिका करायची आहे.

प्रक्रिया :

- मीना राजू मंच मधील लीडर्स आणि शाळेमधील शिक्षक यांना सोबत घेऊन या सत्राचे नियोजन करणे गरजेचे आहे.
- सदर सत्रामध्ये लिंग भेदभावाच्या दृष्टिकोनातून लीडर्स मुलांनी आणि शिक्षकांनी मिळून शाळेतील तिसरी ते आठवीपर्यंतच्या सर्व विद्यार्थ्यांना व्हिडिओ दाखवून चर्चा करावी.
- शाळास्तरीय मोहीम घेताना मागील आढावा घेऊन पुढील सत्राला सुरुवात करावी.
- प्रथम 'व्हाय आणि व्हॉट' यूट्यूब चॅनलमधील व्हिडिओ दाखवावा.
- व्हिडिओ दाखवून झाल्यावर गटासोबत चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपण जो व्हिडिओ पाहिला त्यामध्ये काय दिसले?
- आपण आपल्या समाजात अशा प्रकारचे लोक बघतो का?
- सत्तेचा वापर कसा केला जातो?

- सत्ता ही सकारात्मकसुद्धा असते का?
- आपल्याला काय बदलावेसे वाटते?

अपेक्षित परिणाम :

- सत्तेचा वापर सकारात्मक पद्धतीने केला तर सर्व समाज पुढे जातो.
- सत्ताधारी व्यक्ती सत्तेचा वापर कसा करेल हे त्या व्यक्तीच्या मूल्यांवर आधारित असते. उदा. गावातील सरपंच हे समानतेचे मूल्य मानत असतील, तर ते पाण्याची टाकी लावताना गावातील सर्व जाती–धर्मांच्या लोकांना त्याचा उपयोग करता येईल, अशा पद्धतीने लावतील.
- शाळा पातळीवरील किंवा गाव पातळीवरील विविध सत्ता केंद्रे असतात. जसे की, शाळेत मुख्याध्यापक, शिक्षक किंवा गावात सरपंच, पाटील, उच्चवर्णीय लोक इत्यादी हे लोक त्यांच्याकडे असलेल्या सत्तेचा वापर हा सर्व घटकांच्या हितासाठी करत आहेत, यावर लक्ष ठेवणे ही शाळेतील तसेच गावातील प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आणि त्यांचे आद्यकर्तव्य आहे.

❖❖❖

४. लिंगभाव आणि शिक्षण

४.१ शिक्षणाचे महत्त्व

उद्देश :

- मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व समजावून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : शॉर्ट फिल्म, कार्डपेपर, स्केचपेन, मार्कर.

(मुलींचे शिक्षण) https://youtu.be/ReJPx59J6o8?si=LMHv-1Bzke_49D04

(मुलींचे शिक्षण) https://youtu.be/ezCmOdCt0bw?si=_eFtyqt4UO74aipA

(मुलींचे शिक्षण – बेटी बचाओ, बेटी पढाओ)

https://youtu.be/pOB08uQzILA?si=4pWCo5u3TDH8vfes

(मुलींचे शिक्षण – लिंगभाव असमानता आधारित व्हिडिओ)

https://youtu.be/CJAO5MQf05s?si=cEk8IrXffTQ2rNPt

सत्र	शिक्षणाचे महत्त्व	कालावधी
उद्देश	मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व समजावून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	१) शॉर्ट फिल्म : लिंक १ : कार्डपेपर, स्केच पेन, मार्कर.	५ मिनिटे
	२) शॉर्ट फिल्म : लिंक २	
	३) शॉर्ट फिल्म : लिंक ३	
	४) शॉर्ट फिल्म : लिंक ४	
प्रेरक सूचना	१) शिक्षण हक्क कायदा माहिती.	५ मिनिटे
	२) गावातील मुलींच्या शिक्षणाचे प्रमाण.	
	३) शाळेत शिक्षण हक्क कायद्याची अंमलबजावणी.	
प्रक्रिया	१) सर्व सहभागींना एकत्र बसण्यास सांगणे.	५ मिनिटे
	२) मागील सत्राचा आढावा आणि या सत्राचा उद्देश सांगणे.	५ मिनिटे
	३) वर लिंक दिलेल्या शॉर्टफिल्म दाखवणे आणि सहभागींचे ४ गट तयार करणे.	५ मिनिटे
	४) गटांना चर्चा करण्यासाठी १० मिनिटे देणे.	५ मिनिटे
	५) गटचर्चा मांडणीसाठी १० मिनिटे देणे.	५ मिनिटे

सत्र	शिक्षणाचे महत्त्व	कालावधी
चर्चा प्रश्न	१) मुलांना शिक्षणात कोणत्या अडचणी येतात?	१० मिनिटे
	२) मुलींना शिक्षणात कोणत्या अडचणी येतात?	
	३) दोन्ही शिक्षणातील अडचणी समान आहेत का?	
	४) अडचणी सोडवण्यासाठी काय करावे लागेल?	
	५) शाळा आणि गाव म्हणून काय करावे?	
समारोप	१) सर्व मुले शाळेत जावीत यासाठी जागरूक काम करणे.	५ मिनिटे
	२) शाळा व्यवस्थापन समितीची आणि शिक्षकांची भूमिका.	
	३) शिक्षणासाठी नियोजन करणे आवश्यक आहे.	
	४) शिक्षण हक्क कायद्याबद्दल जनजागृती करणे.	
कार्यपाठ	१) ६–१४ वयोगटातील मुलांसोबत संवाद साधणे.	५ मिनिटे
	२) शाळा सोडण्याची कारणे नोंद करणे.	
	३) शाळेत येण्यासाठी प्रवृत्त करणे.	

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरक म्हणून शिक्षण हक्क कायदा याची माहिती असणे गरजेचे आहे.
- गावामधील/विभागामधील मुलींच्या शिक्षणाचे प्रमाण किती आहे, याची माहिती असणे गरजेचे आहे.
- आपल्या शाळेमध्ये शिक्षण हक्क कायद्याची अंमलबजावणी कशी होते याची माहिती घेणे.

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींना एकत्रित बसण्यास सांगणे.
- मागील सत्राचा आढावा घेऊन या सत्राचा उद्देश सांगावा.
- वर लिंक दिलेल्या शॉर्टफिल्म दाखवून सहभागींचे ४ गट करावेत.
- प्रत्येक गटाला सांगावे की, 'फिल्ममध्ये जे दाखविले आहे, त्यावर गटाने चर्चा करून त्याची मांडणी करावी.'
- चर्चा करण्यासाठी गटांना १० मिनिटांचा वेळ द्यावा.
- त्यानंतर प्रत्येक गटाला झालेल्या चर्चेची मांडणी करण्यासाठी १० मिनिटे द्यावीत.
- त्यानंतर पुढील प्रश्नांच्या आधारे मुलांशी चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- मुलांना शिक्षणात कोणत्या अडचणी येतात?
- मुलींना शिक्षणात कोणत्या अडचणी येतात?
- मुलांच्या आणि मुलींच्या शिक्षणात येणाऱ्या अडचणी सारख्या आहेत का? जर नाही तर काय वेगळे आहे?
- त्या सोडवायच्या असतील, तर काय करावे लागेल?
- यामध्ये आपण शाळा तसेच गाव म्हणून काय करू शकतो?

समारोप :

- सर्व मुले शाळेत गेली पाहिजे, यासाठी जागरूकपणे काम करायला हवे.
- सर्व मुलांनी शाळेत शिक्षण घेतले पाहिजे, ते शाळाबाह्य राहू नयेत यासाठी शाळा व्यवस्थापन समितीची आणि शिक्षकांची महत्त्वाची भूमिका आहे.
- शाळेमधील मीना राजू मंच किंवा इतर समिती आणि शाळा व्यवस्थापन समितीने मुलांच्या शिक्षणासाठी नियोजन करावे.
- गावात आणि शाळेमध्ये शिक्षण हक्क कायद्याविषयी जनजागृती केली पाहिजे.

कार्यपाठ :

- आपल्या परिसरातील ६ ते १४ वयोगटांतील ज्या मुलामुलींनी शाळा सोडली असेल किंवा ते सतत गैरहजर राहत असतील त्यांच्याशी संवाद करा. ते शाळेत का गैरहजर राहतात किंवा त्यांनी शाळा का सोडली, त्या कारणांची नोंद करून घ्या. त्यांना शाळेत येण्यासाठी प्रवृत्त करा. (या वयोगटातील मुले न मिळाल्यास थोड्या मोठ्या वयोगटातील मुलामुलींचा (१५-२० वर्षे) अभ्यास करावा.

४.२ शिक्षणातील अडचणी

उद्देश : मुलींच्या शिक्षणात येणाऱ्या अडचणी समजून घेऊन त्यावर मार्ग शोधणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : मुलींच्या शिक्षणात अडचण येणाऱ्या विषयावरील ३ संहिता, मार्कर, फळा.

सत्र	शिक्षणातील अडचणी	कालावधी
उद्देश	मुलींच्या शिक्षणात येणाऱ्या अडचणी समजून घेऊन त्यावर मार्ग शोधणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	१) मुलींच्या शिक्षणातील अडचणी येणाऱ्या विषयांवरील ३ संहिता.	५ मिनिटे
	२) मार्कर, फळा.	

सत्र	शिक्षणातील अडचणी	कालावधी
प्रक्रिया	१) सर्व सहभागींना एकत्र बसण्यास सांगणे.	५ मिनिटे
	२) मागील सत्राचा आढावा आणि आजच्या सत्राचा उद्देश सांगणे.	५ मिनिटे
	३) कारणांचा आढावा घेऊन नाटिका सादर करण्याची सूचना	५ मिनिटे
	४) ३ गट करून प्रत्येकाला एक-एक विषय देणे, नाटिका तयारीसाठी ५ मिनिटे देणे.	१० मिनिटे
	५) सादरीकरणासाठी प्रत्येकी ५ मिनिटे.	५ मिनिटे
चर्चा मुद्दे	१) नाटिकेचे विषय काय होते?	१० मिनिटे
	२) नाटिकेमध्ये काय घडले?	
	३) नाटिकेत दाखवलेले आपल्या आयुष्याशी संबंध आहे का?	
	४) मुली शिक्षणापासून वंचित राहिल्यामुळे दुष्परिणाम काय आहेत?	
	५) बदलण्यासाठी काय करावे लागेल?	
	६) ते बदलण्यासाठी कोणाची मदत घ्यावी लागेल?	
समारोप	१) नाटकातून मुलींच्या शिक्षणाच्या मुद्द्यांवर भाष्य करणे महत्त्वाचे आहे.	५ मिनिटे
	२) मुलींच्या शिक्षणाच्या अडचणी आणि त्यावर उपाययोजना करणे आवश्यक आहे.	
कार्यपाठ	१) गावातील निवडक मुलामुलींची मुलाखत घेणे.	५ मिनिटे
	२) शाळा सोडण्याच्या कारणांचा अभ्यास करणे.	

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींना एकत्रित बसण्यास सांगावे.
- मागील सत्राचा आढावा घेऊन आजच्या सत्राचा उद्देश सांगावा.
- मागील सत्रामध्ये मुलांनी सांगितलेल्या कारणांचा आढावा घ्यावा. त्यानंतर त्यांना सांगावे की, यांतील एका कारणाच्या आधारावर त्यांनी नाटिका सादर करायची आहे.
- नंतर मुलांचे ३ गट करून त्यांना एक-एक विषय द्यावा आणि त्यावर नाटिका करण्यासाठी तयारीची ५ मिनिटे द्यावीत आणि सादरीकरण्यासाठी प्रत्येकी ५ मिनिटे द्यावीत.
- सादरीकरण झाल्यावर त्यावर पुढील प्रश्नांच्या आधारे चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- नाटिकेचे विषय काय होते?

- नाटिकेमध्ये काय घडले?
- या नाटिकेमध्ये जे दाखविले आहे त्याचा आणि आपल्या आयुष्याचा संबंध आहे का? असे आपल्या जवळपास घडते का?
- मुलींच्या शिक्षणापासून वंचित राहिल्याने, मुलींवर काय दुष्परिणाम होतात?
- हे जर बदलावयाचे असेल, तर आपण काय करू शकतो?
- ते बदलण्यासाठी आपल्याला कोणाकोणाची मदत घ्यावी लागेल?

समारोप :

नाटक म्हणजे रोजच्या जीवनात होणाऱ्या घटनांचा आभास, ज्याच्या माध्यमातून आपण मुलींच्या शिक्षणाच्या मुद्द्यांवर नाटक सादर करतो आपल्या अवतीभवती मुलींच्या शिक्षणातील ज्या अडचणी आहेत त्यावर भाष्य करणे गरजेचे आहे.

आपल्या समाजात मुलीला शिकवून काय मिळणार? ही समजूत असणारी माणसे आहेत. त्यामुळे मुलींना उच्च शिक्षण मिळत नाही, तसेच समाजामध्ये त्यांच्या हिताजोगे वातावरण नसल्यामुळे मुलींच्या संरक्षणाचा गंभीर मुद्दा समोर येतो. त्यामुळे घरातील लोक मुलींना शिक्षणापासून वंचित ठेवतात. या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून आपण मुलींना शिक्षण मिळण्यासाठी गाव पातळीवर प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

कार्यपाठ :

मीना राजू मंचमधील लीडर्सनी गावामधील काही निवडक मुलामुलींची मुलाखत घ्यावी. ज्यांनी शाळा सोडली आहे. ज्यांना पुढे शिकण्याची खूप इच्छा होती, अशा काही मुलांमुलींची मुलाखत घ्या. मुलांच्या व मुलींच्या शाळा सोडण्याच्या कारणांमध्ये कोणती समानता आहे व कोणता वेगळेपणा आहे याचा अभ्यास करा व त्याचे सादरीकरण पुढील सत्रात करा.

४.३ सामूहिक कृती :

उद्देश :

- मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व समजून घेतील.
- सामूहिकरीत्या प्रश्नांवर जनजागृती करतील.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : कार्डपेपर, स्केचपेन व मार्कर.

सत्र	सामूहिक कृती	कालावधी
उद्देश	१) मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व समजून घेणे.	५ मिनिटे
	२) सामूहिकरीत्या प्रश्नांवर जनजागृती करणे.	
आवश्यक साहित्य	१) कार्डपेपर	५ मिनिटे
	२) स्केचपेन, मार्कर	
प्रक्रिया	१) मुलांनी मागील सत्राचा आढावा घेणे.	५ मिनिटे
	२) आजच्या सत्राचा उद्देश सांगणे.	५ मिनिटे
	३) उपस्थितीनुसार मुला-मुलींचे मिश्र गट करणे.	५ मिनिटे
	४) सामूहिकरीत्या काहीतरी नवीन निर्माण करणे.	५ मिनिटे
	५) घोषवाक्य, कविता, पोस्टर काढण्यासाठी सूचना देणे.	१० मिनिटे
चर्चा मुद्दे	१) चित्रांवरील विषय काय असेल?	१० मिनिटे
	२) एकट्याने किंवा गटाने केले?	
	३) गटकाम केल्याने भावना काय आहेत?	
	४) केलेल्या गोष्टींचा पुढे वापर कसा करायचा?	
समारोप	१) मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व समाजात सांगणे गरजेचे आहे.	५ मिनिटे
	२) घोषवाक्य, कविता तयार करणे, जनजागृती करणे आवश्यक आहे.	
कार्यपाठ	१) पोस्टर बनविणे.	५ मिनिटे
	२) मीना राजू मंच गटाने शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे करणे.	

प्रक्रिया :

- मुलांनी मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- आज होणाऱ्या सत्राचा उद्देश सांगावा.
- उपस्थितीनुसार मुलामुलींचे मिश्र गट करावेत.
- त्यांना आपण सामूहिकरीत्या नवीन काहीतरी निर्माण करणार आहोत, याची कल्पना द्यावी.
- मुलींच्या शिक्षणावर जनजागृती करण्यासाठी घोषवाक्य, कविता, पोस्टर काढण्यास सांगावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपल्याला मुलींच्या शिक्षणाशी संबंधित कोणत्या विषयावर चित्र काढायला आवडेल? आपल्याला या चित्रातून काय दाखवायचे आहे?

- हे एकट्याने केले की मिळून केले?
- गटाने काम केल्याने तुमच्या भावना काय आहेत?
- तुम्ही केलेल्या गोष्टींचा वापर पुढे कसा करायचा?

समारोप :

शिक्षणाचे महत्त्व आणि त्यामध्ये मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व हे समाजामध्ये सांगणे अधिक गरजेचे आहे आणि ते सांगण्यासाठी घोषवाक्य, कविता तयार करणे हे जनजागृती पातळीवर कार्य करणे खूप गरजेचे आहे. ही जनजागृती सामूहिक पातळीवर करणे आणि त्याचे सातत्य टिकविणे, ही आपल्या सर्व लोकांची जबाबदारी आहे.

कार्यपाठ :

- पोस्टर बनविणे.
- मीना राजू मंच गटाने शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे करणे.

शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे :

प्राथमिक माहिती (सर्व्हे फॉर्म शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे)

१) मुलाचे नाव

२) वडिलांचे नाव

३) आईचे नाव

४) कोणत्या इयत्तेत शाळा सोडली?

५) शाळा सोडून किती वर्षे झाली?

६) सध्या काय करत आहे?

७) घरातील मोबाइल नंबर.

८) लिंग–महिला/पुरुष/अन्य

९) जात

१०) धर्म

११) शाळा सोडल्याचे कारण

४.४ शाळास्तरीय मोहीम – केलेल्या सर्व्हेला धरून

उद्देश : गाव पातळीवर मुलांनी केलेल्या शाळाबाह्य सर्व्हेची मांडणी करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : सर्व्हे फॉर्म आणि त्यामधून केलेला अभ्यास याचा अहवाल.

सत्र	शाळास्तरीय मोहीम	कालावधी
उद्देश	गाव पातळीवर शाळाबाह्य सर्व्हेची मांडणी करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	सर्व्हे फॉर्म आणि अहवाल	५ मिनिटे
प्रेरक सूचना	१) मुलांची आणि शिक्षकांची बैठक घेणे.	५ मिनिटे
	२) शाळाबाह्य मुलांची यादी तयार करणे.	
	३) गटांनी सर्व्हेची योजना करणे.	
	४) सर्व्हे दरम्यान शिक्षकांची उपस्थिती आवश्यक.	
	५) सर्व्हे अनुभवाचा अहवाल तयार करणे.	
प्रक्रिया	१) मुलांनी अभ्यासाची मांडणी करणे.	१० मिनिटे
	२) मुख्याध्यापक, सरपंच, एसएमसी सदस्य यांनी मांडणी करणे.	१० मिनिटे
	३) उपाययोजना चर्चेसाठी मुलांना बोलावणे.	१० मिनिटे
	४) मुलांनी सुचवलेल्या उपाययोजना विचारात घेणे.	१० मिनिटे
समारोप	१) शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे एक महत्त्वाचे पाऊल आहे.	५ मिनिटे
	२) गाव पातळीवर उपाययोजना गरजेच्या आहेत.	

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरकाने या सर्व्हेसाठी मुले आणि शिक्षक यांच्या सोबत बैठक करायची आहे.
- या सर्व्हेसाठी शाळेमधील शाळाबाह्य असलेल्या मुलांची यादी असणे गरजेचे आहे.
- प्रत्येक गटाने कोणत्या मुलांचा सर्व्हे करायचा याचे नियोजन लीडर्सने मुलांसोबत बसून करावे आणि सर्व्हे दरम्यान शिक्षक आणि प्रेरक यांनी सोबत असावे.
- तसेच सर्व्हे करून झाल्यावर मुलांचे अनुभव समजून घ्यावेत आणि त्याचा अहवालात समावेश करावा.
- या सर्व्हेचा अभ्यास करताना मुलांना मदत करावी.
- ही सर्व प्रक्रिया करण्यासाठी प्रेरकाला सर्व्हे कसा केला पाहिजे, याची माहिती असणे गरजेचे आहे.

प्रक्रिया :

- या प्रक्रियेमध्ये मुलांनी जो अभ्यास केला आहे, त्याची मांडणी मुलांना करायला सांगावी.
- मुलांनी मांडणी केल्यानंतर शाळेमधील मुख्याध्यापक आणि गावामधील सरपंच, एसएमसी सदस्य आणि इतर गावातील मंडळी यांना या विषयाबद्दल मांडणी करण्यास सांगावे.
- त्यांनतर मुलांनी केलेल्या अभ्यासावर काय उपाययोजना करू शकतो यावर बोलण्यास सांगावे.
- मुलांनी सुद्धा या अभ्यासामधून काही उपाययोजना सुचवाव्यात.

समारोप :

शाळाबाह्य मुले ही एक मोठी समस्या आहे आणि यासाठी वेगवेगळ्या पातळीवर प्रयत्न केले जात आहेत. शाळाबाह्य मुलांचा सर्व्हे मुलांनी करणे ही एक मोठी गोष्ट आहे. ज्यांचे प्रश्न त्यांचे नेतृत्व आणि त्यांनीच या कामाची मांडणी करणे खूप गरजेचे आहे. यामधून गाव पातळीवरील वरिष्ठ लोक आणि यंत्रणा यांनी अधिक वेगळ्या पद्धतीने शाळाबाह्य मुलांसाठी उपाययोजना करणे गरजेचे आहे. मुलांच्या विकासाच्या अनुषंगाने प्रत्येक गावाने या पद्धतीने पाऊल उचलणे ही काळाची गरज आहे.

❖❖❖

५. लिंगभाव आणि आरोग्य

५.१ माझे आरोग्य

उद्देश : विद्यार्थ्यांनी आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे, याची जाणीव करून देणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : फिल्म, टीव्ही, स्पीकर.

(कुपोषणावर आधारित छोट्या चित्रफीत)

https://youtu.be/3vriGVfCCdQ?si=3Wpmfom86CRzhWFE

https://youtu.be/HYEf8Ycu4v4?si=9suP_rtsrghUk8-H

सत्र	माझे आरोग्य	कालावधी
उद्देश	विद्यार्थ्यांना आरोग्याची काळजी घेण्याची जाणीव करून देणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	फिल्म, टीव्ही, स्पीकर. (कुपोषणावर आधारित छोट्या चित्रफीत) **फिल्म १** **फिल्म २**	५ मिनिटे
प्रक्रिया	१) विद्यार्थ्यांचे स्वागत आणि मागील सत्राचा आढावा.	१० मिनिटे
	२) फिल्म पाहण्याची माहिती देणे.	–
	३) फिल्म पाहिल्यावर २ गट करणे आणि चर्चा.	१० मिनिटे
	४) दोन्ही गटांचे सादरीकरण.	१० मिनिटे
	५) चर्चा करणे.	१० मिनिटे
चर्चेचे प्रश्न	१) फिल्ममध्ये काय दिसले?	
	२) आपल्या अवतीभोवती असे पाहिले आहे का?	
	३) मुलांना योग्य आहार का मिळत नाही?	
	४) याची कारणे कोणती?	
	५) आपल्या गावात पोषक आहार मिळतो का?	
	६) अंगणवाडीबद्दल माहिती आहे का?	

सत्र	माझे आरोग्य	कालावधी
समारोप	१) कुपोषण एक गंभीर समस्या आहे.	५ मिनिटे
	२) प्रत्येक मुलाचे निरोगी असणे, हे स्वप्न असावे.	
	३) शासनाने या समस्येवर जबाबदारी घ्यावी.	
कार्यपाठ	१) आरोग्य व्यवस्थांची माहिती गोळा करणे.	५ मिनिटे
	२) कुटुंबातील आरोग्याचे निरीक्षण करणे.	

प्रक्रिया :

- सर्व विद्यार्थ्यांचे स्वागत करावे आणि मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलांना आज आपण एक फिल्म बघणार आहोत, याची माहिती द्यावी.
- फिल्म पाहून झाल्यावर मुलांचे २ गट करावेत. त्यांना फिल्ममधून काय समजले, यावर गटामध्ये चर्चा करून त्याचे दोन्ही गटांनी सादरीकरण करावे.
- सादरीकरणानंतर चर्चा करावी.

चर्चेचे प्रश्न :

- तुम्ही पाहिलेल्या फिल्ममध्ये काय दिसून आले?
- आपल्या अवतीभवती आपण असे पाहिले आहे का?
- मुलांना योग्य आणि पोषक आहार का मिळत नाही?
- असे का होते? याची नेमकी कारणे कोणती?
- आपल्या गावांमध्ये पोषक आहार मिळतो का?
- आपल्या गावातील अंगणवाडी तुम्हांला माहिती आहे का? तिथे काय करतात?

समारोप :

कुपोषण ही एक गंभीर समस्या आहे. शासन यंत्रणा गाव पातळीवर अंगणवाडीच्या माध्यमातून या समस्येवर काम करत आहे. शाळा पातळीवर खिचडी किंवा अन्य पोषक आहाराच्या माध्यमातून मुलांना पोषक जीवनसत्त्व मिळावी यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत, परंतु तरीही जी मुले या व्यवस्थेच्या बाहेर राहतात, अशा मुलांची जबाबदारी शासनाने घेणे गरजेचे आहे. भारतातील प्रत्येक मूल निरोगी असावे. हे प्रत्येक व्यक्तीचे स्वप्न असायला पाहिजे. कुपोषणामुळे मृत्यू होतो, याची माहिती बहुतेक लोकांना नाही. त्यामुळे शाळेमधील किंवा प्रत्येक मुलांनी जबाबदारीने याची काळजी घेतली पाहिजे.

कार्यपाठ :

- आपल्या गावात असणाऱ्या आरोग्य व्यवस्था (अंगणवाडी, आशा सेविका आणि आरोग्यकेंद्र यांना भेट देणे) आणि त्यांची स्थिती यावर माहिती गोळा करा. वरील आरोग्य व्यवस्थांची यादी मुलांसोबत चर्चा करून काढावी.
- आपल्या कुटुंबात आरोग्याला घेऊन काय चित्र दिसते, याचे निरीक्षण करून यावे. (पोषक आहार, शिळे अन्न कोण खाते? स्वच्छता, इत्यादी.)

५.२ लिंगभाव आणि आरोग्य

उद्देश : मुला-मुलींच्या आरोग्यात कोणताही भेदभाव करू नये, हे मुलांना सांगणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : मीना की दुनिया मधील (Episode 9) 'बेटियों की देखरेख' फिल्म, कार्डपेपर, स्केचपेन, संगणक, प्रोजेक्टर इत्यादी.

सत्र	लिंगभाव आणि आरोग्य	कालावधी
उद्देश	मुला-मुलींच्या आरोग्यात कोणताही भेदभाव न करण्याची जाणीव करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	मीना की दुनिया मधील (Episode 9) 'बेटियों की देखरेख' फिल्म, कार्डपेपर, स्केचपेन, संगणक, प्रोजेक्टर इत्यादी.	५ मिनिटे
प्रक्रिया	१) सहभागींचे स्वागत आणि मागील सत्राचा आढावा.	१० मिनिटे
	२) फिल्म बघण्याची माहिती देणे.	–
	३) फिल्म पाहिल्यावर २ गट करून चर्चा.	१५ मिनिटे
	४) सादरीकरणानंतर चर्चा करणे.	१५ मिनिटे
चर्चेचे प्रश्न	१) गटांच्या सादरीकरणात काय समजले?	–
	२) फिल्ममध्ये काय दाखवले आहे?	
	३) फिल्ममध्ये आरोग्याबद्दल काय सांगितले आहे?	
	४) मीना आणि दुसऱ्या मुलीच्या पालकांचे वर्तन कसे आहे?	
	५) आपल्या जवळपास असे झाले का?	
	६) असे थांबवण्यासाठी आपण काय करू शकतो?	

सत्र	लिंगभाव आणि आरोग्य	कालावधी
	७) कोणाशी बोलू शकतो का?	
	८) मागील सत्रांमधील चर्चा आठवते का?	
समारोप	१) निरोगी आरोग्य हा सर्वांचा अधिकार आहे.	५ मिनिटे
	२) आरोग्याची देखरेख समान असावी.	
	३) लिंग-आधारित भेदभावांमुळे मुलींवर दुष्परिणाम होतो.	
कार्यपाठ	१) आपल्या गावातील मुलींच्या आरोग्याचे प्रश्न लिहून आणा.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींचे स्वागत करावे आणि मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलांना आज आपण फिल्म बघणार आहोत असे सांगावे.
- नंतर फिल्म बघून झाल्यावर मुलांचे २ गट करावेत. त्यांना त्या फिल्म किंवा गोष्टीतून काय कळाले, याचे सादरीकरण करण्यास सांगावे.
- सादरीकारणानंतर चर्चा करावी.

चर्चेचे प्रश्न :

- गटांनी केलेल्या सादरीकरणात काय समजले?
- फिल्ममध्ये काय दाखवले आहे?
- फिल्ममध्ये आरोग्याबद्दल काय सांगितले आहे?
- मीनाचे आई-वडील मीनासोबत कसे वागतात? आणि त्या दुसऱ्या मुलीचे पालक कसे वागतात?
- असे आपल्या जवळपास होते का? तुमच्यापैकी कोणी असे अनुभवले आहे का?
- असे जर आपल्या जवळपास होत असेल तर ते थांबविण्यासाठी आपण काय करू शकतो?
- याविषयी आपण कोणाशी बोलू शकतो का?
- मागील सत्रांमध्ये आपण या विषयावर चर्चा केली होती; तुम्हांला आठवते का?

समारोप :

- निरोगी आरोग्य हा सर्वांचा अधिकार आहे.
- आरोग्याची देखरेख ही मुला-मुलींची सारखीच झाली पाहिजे.
- लिंग-आधारित भेदभावांमुळे मुलींना ॲनेमिया, हिमोग्लोबिनची कमतरता अशा अनेक आजारांना तोंड द्यावे लागते.

कार्यपाठ :

- आपल्या गावातीलमुलींच्या आरोग्याचे काय प्रश्न आहेत ते लिहून आणावेत.

५.३ मुलींचे आरोग्य – ॲनिमिया जागरूकता

उद्‌देश : ॲनिमियाबद्‌दल मुलींमध्ये जागृती निर्माण करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : मीनाची गोष्ट, कार्डपेपर, मार्कर, स्केचपेन, ॲनिमियाबद्‌दल माहिती सांगणारे PPT.

सत्र	मुलींचे आरोग्य – ॲनिमिया जागरूकता	कालावधी
उद्‌देश	ॲनिमियाबद्‌दल मुलींमध्ये जागृती निर्माण करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	मीनाची गोष्ट, कार्डपेपर, मार्कर, स्केचपेन.	५ मिनिटे
प्रक्रिया	१) सहभागींचे स्वागत आणि मागील सत्राचा आढावा.	५ मिनिटे
	२) मुलांना मीनाची गोष्ट वाचून दाखवणे.	–
	३) ॲनिमियाबद्‌द्ल पीपीटीद्‌वारे माहिती देणे.	१५ मिनिटे
	४) २ गट करून गोष्ट आणि फिल्मद्‌वारे माहितीवर चर्चा.	१५ मिनिटे
	५) गटांच्या सादरीकरणानंतर सामूहिक चर्चा	१० मिनिटे
चर्चेचे प्रश्न	१) गोष्टीमध्ये काय घडले?	
	२) गोष्टीमध्ये आरोग्याबद्‌दल काय सांगितले आहे?	
	३) मीनाला कोणती लक्षणे आहेत?	
	४) मीनाला काय झाले आहे?	
	५) आपल्या ओळखीत कोणाला हा आजार झाल्याचे माहिती आहे का?	
	६) असे होत असेल तर आपण ते थांबवण्यासाठी काय करू शकतो?	
	७) या विषयी कोणाशी बोलू शकतो?	
समारोप	१) मुलींच्या आरोग्याची काळजी घेणे ही कुटुंबाची जबाबदारी आहे.	५ मिनिटे
	२) मुलींनाही मुलांप्रमाणेच पौष्टिक आहार मिळणे हा त्यांचा अधिकार आहे.	

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींचे स्वागत करावे आणि मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलांना मीनाची गोष्ट वाचून दाखवावी.
- त्यानंतर त्यांना ॲनिमियाबद्दल पीपीटीद्वारे माहिती द्यावी.
- त्यानंतर मुलांचे २ गट करावे आणि त्यांना त्या फिल्म किंवा गोष्टीतून काय कळाले, याचे सादरीकरण करण्यास सांगावे.
- गटाच्या सादरीकरणानंतर चर्चा करावी.

चर्चेचे प्रश्न :

- गोष्टीमध्ये काय घडले?
- गोष्टीमध्ये आरोग्याबद्दल काय सांगितले आहे?
- मीनाला कोणती लक्षणे आहेत?
- मीनाला काय झाले आहे?
- आपल्या ओळखीत कोणाला हा आजार झाल्याचे माहिती आहे का?
- जर असे होत असेल तर ते थांबविण्यासाठी आपण काय करू शकतो?
- या विषयी आपण कोणाशी बोलू शकतो?

समारोप :

- मुलींच्या आरोग्याची काळजी घेणे, ही आपल्या कुटुंबाची जबाबदारी आहे.
- मुलींनाही मुलांप्रमाणेच पौष्टिक आहार मिळणे, हा त्यांचा अधिकार आहे.

मीनाची गोष्ट

इयत्ता सातवीमध्ये शिकणारी मीना गावात राहणारी मुलगी आहे. आई-बाबा, दोन भाऊ, आजी आणि ती असे तिचे कुटुंब आहे. मीना शाळा शिकून घरामध्येही कामाची जबाबदारी पार पाडते. घरामध्ये बाबा व मीनाचे दोन भाऊ असे आधी जेवायला बसतात आणि मीना, आई आणि तिची आजी नंतर बसतात. काही वेळा त्यांना भाजी, डाळ असे उरतही नाही, मग त्या चटणीबरोबर भाकरी खातात. त्यात मीनाला बाहेरील खाद्यपदार्थ खाण्यास खूप आवडते, म्हणून ती नेहमी बाहेरील, वडापाव, भजी, वेफर्स इत्यादी उघड्यावरचे खात असे. मीनाला दिवसेंदिवस जरा कमकुवतपणा आणि अशक्त वाटू लागले. ती छोट्या छोट्या गोष्टींवरून रागावू लागली. घरातील कामे करताना पण तिला थकवा जाणवू लागला. तिला कळेनाच की तिला काय होत आहे.

कार्यपाठ :

विज्ञान शिक्षकांच्या मदतीने मुलांनी संतुलित आहार कशाला म्हणतात, हे समजून घ्यावे. त्यानंतर स्वतःच्या डाएट चार्टचे विश्लेषण संतुलित आहाराच्या व्याख्येनुसार करून आपण संतुलित आहार घेतो का, हे शोधावे. स्वतःचा डायट चार्ट तयार करावा.

रक्तक्षय (ऑनिमिया) जग, भारत आणि महाराष्ट्रातील मुलींचे आरोग्य.

➢ **रक्तक्षय म्हणजे काय?**

रक्तक्षय (ॲनिमिया) हा असा आजार आहे, ज्यामध्ये शरीरात रक्ताच्या लाल पेशींची (हेमोग्लोबिन) कमतरता होते. हिमोग्लोबिन ऑक्सिजन वाहून नेण्याचे काम करते. हेमोग्लोबिन कमी असल्यास शरीरात ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो, ज्यामुळे दुर्बलता, थकवा, आणि चक्कर येण्याची समस्या निर्माण होते.

➢ **जागतिक स्तरावर रक्तक्षयाची स्थिती :**

- **जागतिक समस्या :** जगभरात १.६ अब्ज लोक रक्तक्षयाने ग्रस्त आहेत, ज्यात प्रजननक्षम वयाच्या महिलांमध्ये ४१.८% रक्तक्षय आढळतो. यातील सर्वाधिक संख्या मुलींची आहे, ज्यांचे वय ५ ते १४ वर्षांच्या दरम्यान आहे.
- **मुली आणि रक्तक्षय :** जागतिक स्तरावर, ४०% मुली रक्तक्षयाने ग्रस्त आहेत. विशेषतः विकसनशील देशांमध्ये या प्रमाणात वाढ होत आहे.

➢ **भारतातील रक्तक्षयाची स्थिती :**

- **भारतीय परिदृश्य :** भारतातील ५९% महिला आणि ५४% मुली रक्तक्षयाने ग्रस्त आहेत. ग्रामीण भागात हे प्रमाण अधिक आहे.
- **कारणे :**

  पोषणाचा अभाव : मुलींच्या आहारात लोह, व्हिटॅमिन बी १२, आणि फॉलिक ॲसिड यांची कमतरता.

  कुपोषण : भारतात ६८% मुली कुपोषित आहेत, ज्यामुळे रक्तक्षयाची समस्या उद्भवते.

  अशिक्षण आणि अज्ञान : अनेक पालकांना पोषणयुक्त आहाराचे महत्त्व माहीत नसते, ज्यामुळे मुलींना योग्य आहार मिळत नाही.
- **परिणाम :**

  रक्तक्षयामुळे मुलींच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासावर परिणाम होतो.

  शाळेत लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येते आणि शैक्षणिक प्रगतीवर परिणाम होतो.

- **महाराष्ट्रातील रक्तक्षयाची समस्या :**
  - **महाराष्ट्रातील विशेष समस्या :** महाराष्ट्रातील ६५% मुली रक्ताक्षयाने ग्रस्त आहेत. आदिवासी आणि ग्रामीण भागांत हे प्रमाण अधिक आहे.
  - **आरोग्य परिणाम :**

    मुलींच्या शारीरिक विकासावर थेट परिणाम होतो, ज्यामुळे त्या इतर मुलांच्या तुलनेत शारीरिकदृष्ट्या कमी सक्षम असतात.

    त्या लवकर थकतात, ज्यामुळे त्यांचे शैक्षणिक व सामाजिक जीवन प्रभावित होते.
- **रक्तक्षयावर उपाय :**
  - **लोहयुक्त आहार :** हिरव्या पालेभाज्या, गूळ, सुकामेवा आणि मांसाहार (विशेषतः मांस आणि अंडी) आहारात समाविष्ट करावा.
  - **पूरक आहार :** सरकारने पूरक आहार कार्यक्रम राबवून लोहाच्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी उपाययोजना केल्या आहेत.
  - **आरोग्य शिबिर :** नियमित आरोग्य तपासणी आणि शिबिरांच्या माध्यमातून मुलींना रक्तक्षयाबाबत जागरूक करणे.
  - **शाळांमध्ये पोषण शिक्षण :** शाळांमध्ये पोषणाबद्दल शिक्षण देऊन मुलींना आणि त्यांच्या पालकांना रक्तक्षय टाळण्यासाठी योग्य आहाराचे महत्त्व पटवून देणे.

    रक्तक्षय हा मुलींच्या आरोग्यासाठी गंभीर धोका आहे, विशेषतः ग्रामीण आणि दुर्गम भागांतील मुली याचा जास्त बळी ठरतात. योग्य आहार, आरोग्य तपासणी आणि जनजागृती यांच्या माध्यमातून आपण मुलींच्या रक्तक्षयावर नियंत्रण मिळवू शकतो. मुलींना योग्य पोषण मिळाल्यास त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारेल, ज्यामुळे त्यांचे शैक्षणिक आणि सामाजिक आयुष्य उज्ज्वल होईल.

५.४ शाळास्तरीय मोहीम

उद्देश : लिंग भेदभावांमुळे मुलींच्या आहारावर होणारा परिणाम यावर चर्चा करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : पेन ड्राईव्ह, टीव्ही, लॅपटॉप, स्पीकर.

(आम का बटवारा – मीना की दुनिया)

https://youtu.be/3rezW3QaLaA?si=KxMMT2WYrB6pyD6Z

सत्र	शाळास्तरीय मोहीम	कालवधी
उद्देश	लिंग भेदभावांमुळे मुलींच्या आहारावर होणारा परिणाम समजून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	पेन ड्राइव्ह, टीव्ही, लॅपटॉप, स्पीकर (आम का बटवारा – मीना की दुनिया)	५ मिनिटे
प्रक्रिया	१) मीना राजू मंचचे लीडर्स संतुलित आहार आणि कुपोषण याची माहिती देतील.	१० मिनिटे
	२) 'आम का बटवारा' ही फिल्म दाखवावी आणि त्यावर चर्चा करावी.	२० मिनिटे
	३) गावातील अंगणवाडी सेविका, आशाताई किंवा डॉक्टर यांना आमंत्रित करून ॲनिमियाबद्दल माहिती देण्यास सांगावे.	१० मिनिटे
समारोप	१) कुपोषण ही गंभीर समस्या आहे, विशेषतः मुलींमध्ये.	१० मिनिटे
	२) मुला-मुलींना एकसारखा आणि पौष्टिक आहार मिळणे, आवश्यक आहे.	

प्रक्रिया :

- मीना राजू मंच चे लीडर्स यांनी संतुलित आहार आणि त्याच्या अभावामुळे होणारे कुपोषण याची माहिती सर्व शाळेमधील मुलांना सांगावी.
- 'आम का बटवारा' या फिल्मच्या माध्यमातून मुलींना लिंगभेदामुळे कमी आहार कसा मिळतो आणि त्यांना कुपोषणाला कसे सामोरे जावे लागते हे सर्व मुलांना समजावून सांगावे.
- या मोहिमेमध्ये गावामधील अंगणवाडी सेविका किंवा आशाताई किंवा डॉक्टर यांना पाहुणे म्हणून बोलवावे आणि त्यांना रक्तपांढरी (ॲनिमिया) बद्दल माहिती देण्याची विनंती करावी.

समारोप :

कुपोषण ही भारताचीच नव्हे तर जगाची गंभीर समस्या आहे आणि त्यामध्ये देखील मुलींचे प्रमाण जास्त दिसते. कोणत्याही मुलाचे कुपोषण झाले नाही पाहिजे, ही नागरिक म्हणून प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

लिंग-आधारित भेदभावांमुळे मुलींच्या कुपोषणात वाढ होताना दिसून येते म्हणजेच त्यांच्या रक्तात हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी आढळते.

प्रत्येक मुला-मुलीला एकसारखा आणि पौष्टिक आहार मिळाला पाहिजे हे आपण समजून घ्यायला हवे.

६. आरोग्य

६.१ माझे शरीर

उद्देश : १) स्वतःचे शरीर समजून घेणे.

२) शरीराच्या अवयवांची वैज्ञानिक नावे समजून घेणे.

३) आपल्या खाजगी अवयवांबद्दल सहजता आणि त्याला स्वीकारण्याची भावना निर्माण करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : कार्ड पेपर, मार्कर, इत्यादी.

क्र.	प्रक्रिया	कालावधी
१)	उद्देश स्पष्टीकरण : शरीर समजणे, वैज्ञानिक नावे शिकणे, आपल्या खाजगी अवयवांबद्दल सहजता आणि त्याला स्वीकारण्याची भावना निर्माण करणे.	५ मिनिटे
२)	वातावरण मोकळे करणे, मागील सत्राचा आढावा घेणे, चर्चा गोपनीय ठेवण्याचे आश्वासन देणे.	१० मिनिटे
३)	डोळे मिटून मुलांना श्वास घेण्यास सांगून निवांत करणे.	५ मिनिटे
४)	मुलांना गटात विभागणे आणि शरीराची आकृती काढणे.	१५ मिनिटे
५)	शरीराच्या अवयवांची नावे लिहून त्यावर चर्चा करणे.	१५ मिनिटे
६)	खाजगी अवयवांची वैज्ञानिक नावे, सहजता यावर चर्चा करणे.	५ मिनिटे
७)	समारोप : वैज्ञानिक नावे शिकणे, खाजगी अवयवांची माहिती घेणे हा मुलामुलींचा अधिकार आहे.	५ मिनिटे
८)	कार्यपाठ : संकोच निर्माण करणाऱ्या अनुभवांचा विचार करणे.	

प्रेरकांसाठी सूचना :

- सत्र सुरू करण्याआधी वातावरणात मोकळेपणा आणण्यासाठी प्रयत्न करावा. त्यामुळे सगळी मुले मोकळेपणाने चर्चेत सहभागी होतील. (यासाठी सत्राच्या सुरुवातीला अंताक्षरी घ्यावी किंवा एखादा विनोद सांगावा.)
- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.

- ही चर्चा करताना मुलांना संकोच वाटू नये, यासाठी प्रयत्न करावा. त्यासाठी मुलांना विश्वासात घेऊन सांगावे की, ही चर्चा बाहेर कोणीच करू नये. याची आपण गोपनियता ठेवली पाहिजे.
- त्यानंतर प्रत्यक्ष सत्र खालीलप्रमाणे घ्यावे.

प्रक्रिया :

- डोळे मिटून मुलांना सावकाशपणे श्वास घेण्यास सांगावे; ज्यामुळे ते एकदम निवांत होतील.
- आता आपण शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांविषयी विचार करणार आहोत, असे त्यांना सांगावे.
- मुलांना गटात विभागावे. एका गटात साधारणतः ७-८ मुले येतील असे बघावे. त्यानंतर त्यांना प्रत्येकी २ कार्ड शीट्स व मार्कर किंवा स्केच पेन्स द्यावेत.
- गटाला एका मुलाला/मुलीला कार्डशीटवर झोपण्यास सांगावे व इतरांना त्याच्या/तिच्या शरीराभोवती रेष आखून शरीराची आकृती तयार करून घेण्यास सांगावे. त्यानंतर दुसऱ्या कार्डशीटवर अशाच प्रकारची आकृती काढून घ्यावी.
- शरीराकृती तयार झाल्यावर संबंधित मुलाला/मुलीला उठायला सांगून त्या शरीरात अवयव काढून त्यांना नावे देण्यास सांगावे. प्रथम पुढील बाजूचे अवयव काढून घ्यावे. त्यानंतर दुसऱ्या कार्डवर मागील बाजूचे अवयव काढून घ्यावेत.
- आपल्या शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांना जी स्थानिक नावे आहेत ती बोलण्यास मुलांना प्रोत्साहित करावे.
- सर्वच मुले या कृतीत सहभागी होतील, याकडे लक्ष द्यावे.
- यानंतर मुलांशी खालील प्रश्नांच्या आधारे चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपल्या बाह्य शरीरातील अवयवांची नावे काय आहेत?
- काही बाहेरून न दिसणारे अवयव काढले आहेत का?
- आपण सर्व अवयव काढले आहेत का? की काही बाकी राहिले आहेत?
- लैंगिक अवयवाला स्थानिक भाषेत काय बोलतात?
- आपल्या खाजगी अवयवांना वैज्ञानिक नावे आहेत का? खाजगी अवयवांची वैज्ञानिक नावे सांगावीत.
- आपण आपल्या खाजगी अवयवांशी सहज आहोत का? जर नसेल तर का?

समारोप :

- आपल्या शरीराच्या अवयवांची वैज्ञानिक नावे माहिती करून घेणे, हे खूप महत्त्वाचे आहे.

- बाकी सर्व अवयव स्त्री-पुरुषांमधे समान असतात. फक्त आपले खाजगी अवयव हेच स्त्री व पुरुषांमध्ये वेगवेगळे असतात.
- इतर अवयवांप्रमाणे खाजगी अवयवांबद्दल मोकळेपणाने बोलले जात नाही.
- आपल्या खाजगी अवयवांची माहिती घेणे, हा आपला अधिकार आहे.

कार्यपाठ :

आपल्या आयुष्यातील असा कोणताही प्रसंग किंवा घटना जी तुम्ही अनुभवली असेल, ज्यामध्ये तुमच्या शरीराला कोणी स्पर्श केला आणि त्यामुळे तुम्हाला संकोच निर्माण झाला, ती आठवून यावी.

६.२ माझे शरीर, माझा अधिकार

उद्देश : १) मुलांना सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श समजून सांगणे.

२) असुरक्षित स्पर्श हा आपल्या अधिकाराचे हनन करतो हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : मागील सत्रामधील वापरात आलेली रेखाकृती, मोठा कार्ड पेपर, मार्कर.

क्रमांक	प्रक्रिया	कालावधी
१)	मागील सत्राचा आढावा आणि उद्देश स्पष्ट करणे.	५ मिनिटे
२)	शरीराची आकृती वापरून असुरक्षित भाग चिन्हांकित करणे.	१५ मिनिटे
३)	मुलांच्या भावना आणि अनुभवावर चर्चा करणे.	१५ मिनिटे
४)	असुरक्षित स्पर्श आणि त्यावरील प्रतिक्रिया यावर चर्चा.	१० मिनिटे
५)	कायद्याचे महत्त्व (POCSO Act) स्पष्ट करणे.	५ मिनिटे
६)	समारोप : स्वतःच्या शरीराचा अधिकार आणि सुरक्षिततेच्या उपाययोजना.	१० मिनिटे
७)	कार्यपाठ : शरीरातील बदलांबद्दल माहिती लिहून आणणे.	

प्रेरकांसाठी सूचना :

- प्रेरकाने मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- शारीरिक रचना आणि अवयव यांबद्दल प्रेरकाला माहिती असावी. अन्यथा विज्ञान शिक्षकांना या सत्रात मदत करण्यासाठी सोबत घ्यावे.
- या चर्चेत जे मुद्दे बोलणार आहोत ते आपल्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत. याबद्दल संकोच वाटण्याचे काहीच कारण नाही, हे वारंवार त्यांच्या मनावर बिंबवावे.

- हे सत्र एकत्र घ्यायला शाळेने परवानगी दिली नाही तर ते मुला–मुलींसोबत वेगवेगळे घ्यावे.

प्रक्रिया :

- मानवी शरीराची आकृती वापरावी. त्यासाठी मागील सत्रातील चार्ट वापरावा. शरीराचा पुढील व मागील भाग दाखवण्याकरिता दोन वेगवेगळ्या रेखाकृती काढाव्यात.
- मुलांना ज्या भागाला स्पर्श केल्याने त्यांना असुरक्षित वाटेलत अशा भागावर लाल रंगाचा वापर करून गोल करण्यास सांगावे.
- जास्तीत जास्त मुलांना सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- शरीराची आकृती पाहिल्यानंतर आपल्याला काय वाटते?
- शरीराच्या कोणत्या भागाला स्पर्श केल्यास संकोच/असुरक्षित वाटते किंवा वाटत नाही?
- फक्त मुलीच संकोच किंवा असुरक्षित वाटणारा स्पर्श अनुभवतात का?
- संकोच/असुरक्षित वाटणे किंवा न वाटणे, हे कोणती व्यक्ती स्पर्श करते यावर अवलंबून असते का?
- फक्त अनोळखी व्यक्तीच असुरक्षित वाटणारा स्पर्श करतात का?
- आपण इतरांना स्पर्श करण्याअगोदर विचार करायला पाहिजे का? यापुढे तुम्ही इतरांना स्पर्श करताना काय काळजी घ्याल?
- साधारणत: आपण संकोच/असुरक्षित वाटणारा स्पर्श झाल्यावर काय करतो? आपण त्याबद्दल विचारतो किंवा कोणाशी बोलतो का? जर हो, तर कोणाशी? जर नाही, तर का नाही?

मुले व महिलांवरील होणाऱ्या अत्याचाराशी संबंध किंवा लिंक :

- (POCSO) PROTECTION OF CHIILDREN FROM SEXUAL OFFENCES ACT-2012.

समारोप :

- आपल्या शरीराचे आपण बॉस (Boss) आहोत, हे मुलांना समजून सांगणे.
- कोणीही आपल्या शरीराला आपल्या परवानगीखेरीज स्पर्श करू शकणार नाही, तसेच आपल्याला असुरक्षित, अस्वस्थ वाटेल अशा पद्धतीने त्याकडे बघू किंवा बोलू शकणार नाही.
- जर कोणी तुमच्या शरीराला असुरक्षित स्पर्श करत असेल तर त्यात तुमची चूक नाही, ती तुम्हाला असुरक्षित स्पर्श करणाऱ्याची चूक आहे.

- जर कोणी आपल्या मनाविरुद्ध शरीराला स्पर्श करत असेल तर आपण ठामपणे नकार दिला पाहिजे, जोरात ओरडून विरोध नोंदवला पाहिजे आणि ताबडतोब तिथून निघून गेले पाहिजे.
- जर तुम्हाला कोणी असुरक्षित स्पर्श केला तर तुम्ही तुमच्या विश्वासाच्या व्यक्तीकडे जसे : आई, वडील, भाऊ-बहीण, मित्र-मैत्रीण किंवा शिक्षक यांच्याशी बोला.

कार्यपाठ :

- आपल्या शरीरात सध्या कोणकोणते बदल होत आहेत, याबद्दल आपल्याला असलेली माहिती लिहून आणणे.

६.३ बदलते शरीर

उद्देश :

- आपल्या शरीरात होणारे शारीरिक बदल समजून घेणे.
- प्रजनन अवयवांबद्दल जे गैरसमज आहे, ते दूर करून त्याबद्दल वैज्ञानिक माहिती देणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : (मैं और मेरी बॉडी व्हिडिओ आणि प्रोजेक्टर इत्यादी.)

https://youtu.be/YeliFsGdqEs?si=FOQs2wpiVL4gSNZR

क्रमांक	प्रक्रिया	वेळ
१)	मागील सत्राचा आढावा आणि उद्देश स्पष्ट करणे.	५ मिनिटे
२)	दीपा आणि मनोजच्या गोष्टींवर चर्चा.	५ मिनिटे
३)	शारीरिक बदलांचा परिचय आणि गैरसमज दूर करणे.	१५ मिनिटे
४)	मुलांना त्यांचे अनुभव आणि बदलांबद्दल बोलण्यास प्रोत्साहित करणे.	१० मिनिटे
५)	स्वच्छतेच्या महत्त्वावर चर्चा आणि प्रश्न-उत्तरे.	२० मिनिटे
६)	समारोप : शारीरिक बदलांची नैसर्गिकता आणि स्वीकार.	५ मिनिटे

प्रेरकांसाठी सूचना :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलींचे सत्र महिला प्रेरकाने घ्यावे. मुलांचे सत्र पुरुष प्रेरकाने घ्यावे. (दोन्ही गोष्टींची चर्चा दोन्ही गटांसोबत करावी.)
- जर महिला प्रेरक नसतील तर अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, आशा ताई यांनी घ्यावे.

- मुला–मुलींकरिता एकाच वेळी वेगवेगळी सत्रे आयोजित करावीत. मुलींचे सत्र हे मासिक पाळीवर असावे. दोघांना एकत्र बसवले तर चर्चा करतेवेळी ती मोकळेपणाने बोलणार नाहीत. त्यांना चर्चेसाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- दोन्ही गटांत पुरुष आणि स्त्री या दोघांच्या शरीराबद्दल बोलावे. दोघांमधील होणाऱ्या बदलाबद्दल विचारले तर त्यानुसार दोन्ही गटांसोबत चर्चा करावी.

प्रक्रिया :

- 'दीपाची गोष्ट' सांगून चर्चा करणे.
- दीपा १५ वर्षांची आहे. जरी दीपाच्या सर्व मैत्रिणी एकाच वयाच्या असल्या तरी त्या तिच्यापेक्षा मोठ्या दिसतात. दीपाला अद्याप आपल्या मैत्रिणींसारखी मासिक पाळीची सुरुवात झाली नाही. तिला याबद्दल कमीपणाची भावना वाटते आणि काळजी वाटते की, तिला कधीच मासिक पाळी येणार नाही की काय? काहीवेळा तिच्या मैत्रिणी आपापसात मासिक पाळी दरम्यान होणाऱ्या त्रासाबद्दल बोलतात, की किती वेदनादायी दिवस असतात वगैरे. अशावेळी हा अनुभवच नसल्याने तिला न्यूनगंड येतो.

चर्चेचे मुद्दे :

- प्रेरकाने किशोर वयात मुलींच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांविषयी सखोल चर्चा करावी.
- वय ११–१५ वर्षे झाल्यानंतर तुम्हाला शारीरिक व मानसिक बदल जाणवले का?
- कोणते बदल? हे बदल का आणि कधी होतात?
- सर्व मुलांच्या बाबतीत त्याच वेळी बदल होतात का? ही काळजीची बाब असावी का? या बदलाचा आपल्यावर काही परिणाम होतो का? कसा?
- वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत तुम्हाला काही माहिती आहे का?
- आपण आपले शरीर स्वच्छ कसे ठेवू शकतो?
- तुम्हांला शारीरिक बदलांविषयी किंवा स्वच्छतेविषयी अजून काही प्रश्न आहेत का?

६.४ बदलते शरीर

उद्देश : १) आपल्या शरीरात होणारे शारीरिक बदल समजून घेणे.

२) प्रजनन अवयवांबद्दल जे गैरसमज आहे ते दूर करून त्याबद्दल वैज्ञानिक माहिती देणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : चार्ट पेपर, मागील सत्रामधील मानवी शरीराचा नकाशा, वर्तमान पत्र, मासिक पाळीच्या माहितीसंबंधी साहित्य (पुस्तके/मासिके/चित्रे/जाहिराती इत्यादी.)

प्रेरकासाठीच्या सूचना :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलींचे सत्र महिला प्रेरकाने घ्यावे. मुलांचे सत्र पुरुष प्रेरकाने घ्यावे. (दोन्ही गोष्टींची चर्चा दोन्ही गटांसोबत करावी)
- जर महिला प्रेरक नसतील तर अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, आशा ताई यांनी घ्यावे.
- मुला–मुलींकरिता एकाच वेळी वेगवेगळी सत्रे आयोजित करावीत. मुलींचे सत्र हे मासिक पाळीवर असावे. दोघांना एकत्र बसवले तर चर्चा करतेवेळी ती मोकळेपणाने बोलणार नाहीत. त्यांना चर्चेसाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- दोन्ही गटांत पुरुष आणि स्त्री या दोघांच्या शरीराबद्दल बोलावे. दोघांमधील होणाऱ्या बदलांबद्दल विचारले तर त्यानुसार दोन्ही गटांसोबत चर्चा करावी.

मनोजची गोष्ट :

मनोज हा १३ वर्षांचा मुलगा आहे आणि तो त्याच्या कुटुंबासोबत एका छोट्या गावात राहतो. तो खूप हुशार मुलगा आहे व तो अभ्यासातही तसा बरा आहे. मनोज हा सर्व शिक्षकांचा आवडता विद्यार्थी आहे; परंतु तो मस्तीखोर सुद्धा आहे. त्याला दोन भाऊ व एक बहीण आहे. त्यांच्यात तो सर्वांत लहान आहे. त्याचा मोठा भाऊ आणि बहीण दोघेही शिकत आहेत.

मनोजला वाचणे, खेळणे खूप आवडते. कधी कधी मुलांसोबत फोनवरून गप्पा मारणे, चॅटींग करणेही आवडते. अचानक मनोजची उंची वाढू लागल्यामुळे त्याला अस्वस्थ वाटत आहे, आणि त्याचा आवाज सुद्धा बदलत आहे. त्याच्या ओठांवर व हनुवटीवर केस येऊ लागले आहेत. त्याला तो विद्रूप दिसतोय असे वाटतंय.

चर्चेचे मुद्दे :

- प्रेरकाने सदर मुद्दे आणि प्रश्न हे मुलांच्या आणि मुलींच्या गटासोबत सुद्धा विचारले पाहिजेत.
- गोष्ट तुम्हाला कळली का?
- गोष्टीत काय सांगितले आहे?
- तुमच्या माहितीत असा प्रसंग आहे का?
- त्याचबरोबर वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत चर्चा करावी.
- तुमच्या शरीरात कोणकोणते शारीरिक आणि मानसिक बदल होतात?
- हे बदल कशामुळे होतात?
- सर्व मुलांमध्ये हे बदल एकाच वेळी होतात का?
- हे बदल आपल्यावर कसे परिणाम करतात? का?

- शरीरात होणाऱ्या बदलांवर तुम्हाला काही प्रश्न आहेत का?

समारोप :

- तुम्ही विशेष आहात आणि तुमच्या शरीरात होणारे बदल हे नैसर्गिक आहेत, ते तुम्ही आनंदाने स्वीकारा.
- मासिक पाळी ही वेगवेगळ्या मुलींना वेगवेगळ्या वेळी येते.
- यातून तुम्हांला कोणत्या प्रकारचा आनंद किंवा समाधान मिळते?
- मुलांच्या शरीरातले बदल हे वेगवेगळ्या वेळी होतात.
- किशोरावस्थेतले बदल हे सर्व मुला-मुलींमधे एकाच वेळी होत नाहीत, हे लक्षात घेऊन त्या बाबतीतील गैरसमजुती टाळणे गरजेचे आहे. जसे एखाद्या मुलाची उंची उशिरा वाढली तर त्याला न्यूनगंड येऊ शकतो. तसेच एखाद्या मुलीची मासिक पाळी लवकर किंवा उशिरा सुरू झाली तरी त्यामुळे तिला अस्वस्थता येऊ शकते.
- शारीरिक बदल ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, त्याबद्दल काळजी करण्याचे कारण नसते.
- आपण आपल्या शरीराची काळजी घेतली पाहिजे आणि त्याला स्वच्छ आणि साफ ठेवले पाहिजे.

६.५ बदलते मन

उद्देश : १) पौगंडावस्थेत होणारे भावनिक बदल समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : गोष्टींचे चार्ट, जेम्स या मोड्यूलमधील माहिती पुस्तिका.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	पौगंडावस्थेत होणारे भावनिक बदल समजून घेणे.	
आवश्यक साहित्य	गोष्टींचे चार्ट, जेम्स या मोड्यूलमधील माहिती पुस्तिका.	
परिचय	सहभागींचा परिचय करा आणि सत्राचा उद्देश स्पष्ट करा.	५ मिनिटे
राजूची कथा	राजूची कथा वाचा आणि चर्चा व मुद्दे समजून घ्या.	२० मिनिटे
	राजूला काय होतंय?	
	रोशनीबद्दलचे भाव प्रेम आहे का?	
	प्रेम आणि आकर्षण यांतील फरक काय?	
	विषमलिंगी आकर्षण साधारण आहे का?	५ मिनिटे
	आकर्षण आणि प्रेमाची उदाहरणे सांगा.	
	कोणाला प्रश्न आहेत का?	

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
मीनाची कथा	मीनाची कथा वाचा आणि चर्चा मुद्दे समजून घ्या.	२० मिनिटे
	मीना कोणत्या प्रकारच्या भावना अनुभवत आहे?	
	राग येणे सहज आहे का?	
	मीना तिच्या भावनांचा चांगल्या पद्धतीने सामना कसा करू शकते?	
	राजू प्रमाणे मीना देखील आकर्षण अनुभवू शकते का?	
समारोप	पौगंडावस्थेतील बदलांचा निसर्ग समजून घ्या.	१० मिनिटे
	शारीरिक आणि मानसिक बदलांबद्दल मार्गदर्शन.	
	विश्वासू व्यक्तींकडून मदत घेण्याचे महत्त्व.	
	आपल्या शरीराचा आदर करणे आणि चांगली काळजी घेणे.	

प्रेरकासाठीच्या सूचना :

- प्रेरकाने सहभागींच्या भावनांबद्दल संवेदनशील असावे.
- मुलांचा संकोच कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या मुलांची अनुभव शेअर करण्याची इच्छा नसेल त्यांना पुढे येऊन आपला अनुभव सांगण्यासाठी आग्रह करू नका.
- एखाद्या मुलाने किंवा मुलीने न पटणारे किंवा सांविधानिक मूल्यांमध्ये न बसणारे एखादे मत मांडले, तरी प्रेरकाने ते मत मांडण्यापासून परावृत्त करू नये. ते मत ऐकून घेऊन त्यावर चर्चा घडवून आणणे हे महत्त्वाचे आहे.

खालील गोष्टी वाचून झाल्यावर खालील दिलेल्या प्रश्नांवर आधारित चर्चा करा.

प्रक्रिया :

१) राजूची कथा :

राजू हा १३ वर्षांचा आहे आणि तो शाळेत जातो. त्याच्या शाळेत मुले आणि मुली एकमेकांशी बोलत नाहीत. पूर्वी राजूला फक्त त्याचे मित्र आवडत. त्याला त्याच्या वर्गातल्या मुली आवडत नसत. मुली त्यांना मूर्ख आणि त्रासदायक वाटायच्या. राजू आणि त्याचे मित्र अनेकदा त्यांची मजा उडवत. वर्षाच्या सुरुवातीला एक रोशनी नावाची नवीन मुलगी त्याच्या वर्गात दाखल झाली. राजू नेहमी तिच्याकडे पाहत असे, तेव्हा त्याचे मन फुलपाखरासारखे प्रफुल्लित होत असे. आता त्याला रोमँटिक गाणी ऐकायला आवडू लागली आणि त्या गाण्यांमुळे रोशनीचा विचार सतत त्याच्या डोक्यात येऊ लागला. त्याचे मित्र त्याला आता रोशनीच्या नावाने चिडवू लागले. त्याला त्याची लाज वाटू लागली.

त्याचे वर्गात लक्ष लागेनासे झाले. हे पाहून एक दिवस त्याच्या मित्राने त्याला तो असा का वागत आहे, हे विचारले तेव्हा राजूला काय उत्तर द्यावे, हेच कळेनासे झाले.

चर्चेसाठी मुद्दे :

- तुम्हाला काय वाटते, राजूला काय होत आहे?
- राजूला रोशनीबद्दल जे वाटते ते प्रेम आहे का?
- प्रेम कशाला म्हणतात? (काळजी घेणे, त्या व्यक्तीचे हवे–नको, आवडी–निवडी माहिती असणे व त्याचा आदर करणे, त्या व्यक्तीची स्वप्ने, आकांक्षा पूर्ण करायला सहकार्य करणे/प्रोत्साहन देणे, सहसा प्रेम कायम राहते.)
- राजूला रोशनीबद्दल जे वाटते आहे, त्याला काय म्हणतात असे तुम्हाला वाटते? (आकर्षण मुख्यतः शारीरिक गोष्टींवर अवलंबून असते, दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा स्वतःला काय हवे, याचा विचार जास्त असतो, ते तात्पुरते असू शकते.)
- विषमलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटणे हे सहज आहे का?
- तुम्ही तुमच्या माहितीतील आकर्षण आणि प्रेमाची काही उदाहरणे सांगू शकाल का?
- आकर्षण वाटणे यावर तुमचे काही प्रश्न आहेत का?
- तुम्ही तुमचे तुमचे प्रश्न विचारू शकता किंवा आयुष्यातल्या गोष्टी–अनुभव सांगू शकता, अशी कोणी व्यक्ती आहे का? ती कोण आहे?
- काही लोकांना समानलिंगी व्यक्तींबद्दल रोमँटिक किंवा लैंगिक भावना असू शकतात का? हे अनैसर्गिक आहे का?

६.६ बदलते मन

उद्देश : १) पौंगंडावस्थेत होणारे भावनिक बदल समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : गोष्टींचे चार्ट, जेम्स या मोड्यूलमधील माहितीपुस्तिका.

प्रेरकासाठीच्या सूचना :

- प्रेरकाने सहभागींच्या भावनांबद्दल संवेदनशील असावे.
- मुलांचा संकोच कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या मुलांची अनुभव शेअर करण्याची इच्छा नसेल त्यांना पुढे येऊन आपला अनुभव सांगण्यासाठी आग्रह करू नका.
- एखाद्या मुलाने किंवा मुलीने न पटणारे किंवा सांविधानिक मूल्यांमध्ये न बसणारे एखादे मत मांडले तरी प्रेरकाने ते मत मांडण्यापासून त्यांना परावृत्त करू नये. ते मत ऐकून घेऊन त्यावर चर्चा घडवून आणणे हे महत्त्वाचे आहे.

खालील गोष्टी वाचून झाल्यावर खालील दिलेल्या प्रश्नांवर आधारित चर्चा करा.

प्रक्रिया :

२) मीनाची कथा :

मीना १४ वर्षांची आहे आणि काही दिवसांपासून ती आपल्या आईवडिलांसह, आपल्या कुटुंबातील सदस्यांसह वारंवार भांडणे करते. मीनाला वाटते की, तिची आई तिला आता अजिबात समजून घेत नाही. मीना जवळजवळ दररोज चिडते आणि कधीकधी ती खूपच चिडली, की जेवत नाही. जेव्हा मीना एकटी असते तेव्हा ती रडते, तिला रडताना मीनाच्या आईने बऱ्याचदा पाहिले आहे. जेव्हा आई विचारते तेव्हा मीना मात्र काहीच सांगत नाही. काही वेळा ती आपल्या लहान भावावर रागावते. मीना असे का वागत आहे?

चर्चेसाठी मुद्दे :

- कोणत्या प्रकारच्या भावना मीना अनुभवत आहे?
- या वयात राग येणे सहज आहे का?
- मीना तिच्या भावनांचा चांगल्या पद्धतीने कसा सामना करू शकते?
- पौंगडावस्था आणि मीनाच्या भावनांमध्ये काही संबंध आहे का?
- या वयात अजून कोणकोणत्या भावना वाटतात?
- राजूप्रमाणे मीनाला देखील आकर्षण वाटू शकते का?

समारोप :

- पौंगडावस्था ही सर्वांना एकाच वयात येत नाही. मुलींसाठी १० ते १३ वर्षांपर्यंत कुठल्याही वयात येऊ शकते. मुलांच्या बाबतीत साधारणतः मुलींपेक्षा सुमारे दोन वर्षांनंतर किशोरावस्थेतील बदल सुरू होतात.
- सर्व मुलांमध्ये आणि सर्व मुलींमध्ये देखील ही वाढीची अवस्था वेगवेगळी असते. जसे काही मुलींना पाळी लवकर येते (१०–११ व्या वर्षी) तर काहींना उशिरा (१४–१५ व्या वर्षी) हे भिन्न असते. प्रत्येक व्यक्ती स्वतंत्र वेगाने विकसित होते. काही लवकर होतात तर, काही उशिरा होतात. एखाद्या व्यक्तीमध्ये होणाऱ्या बदलांमुळे त्याला चिडविणे किंवा त्याची मस्करी करू नये, हे खूप महत्त्वाचे आहे.
- पौंगडावस्थेदरम्यान होणारे सर्व शारीरिक आणि भावनिक बदल नैसर्गिक आहेत.
- बऱ्याचदा मुले स्वतःबद्दल अवास्तव दृष्टिकोन बाळगतात जसे की, पुरुषांना कंठ दिसलाच पाहिजे किंवा विशिष्ट प्रमाणात दाढी–मिशा असल्याच पाहिजेत. मुलींच्या बाबतीत स्तनांचा आकार

विशिष्ट असणे इ. प्रत्येकाचे शरीर हे वेगवेगळे असते. आपल्या शरीराबद्दल आपण सहज असणे तसेच त्याचा आदर करायला शिकणे गरजेचे आहे.

- आपल्या शरीराला जाणून घ्या आणि त्याच्या सोबत सहज राहा तुम्ही खास आहात.
- आपल्या शरीराची चांगली काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. चांगले आरोग्य राखण्यासाठी स्वच्छता महत्त्वाची भूमिका बजावते. निरोगी शरीर म्हणजे निरोगी मन.
- पौगंडावस्थेत लैंगिक आकर्षण वाटणे स्वाभाविक आहे. या भावना बऱ्याचदा वेळोवेळी बदलतात.
- वयात येताना भावना खूप तीव्र असू शकतात असा अनुभव दिसून येतो. भावनांना हाताळण्याचे मार्ग आहेत. आपला विश्वास असलेल्या एखाद्या व्यक्तीकडून मदत मागणे हे सर्वांसाठी सोपे होऊ शकते.
- तुम्हाला शारीरिक आणि मानसिक बदलांबद्दल काही प्रश्न असल्यास, काही विश्वासू व्यक्तींना विचारून त्यांचा सल्ला घेऊ शकता. (पालक, सुविधा देणारे, शिक्षक, डॉक्टर इ.)

❖❖❖

७. लिंगभाव आणि प्रजनन शरीर

७.१ प्रजनन शरीर (मुलींसाठी)

उद्‌देश :

- मुलींची मासिक पाळी व मुलांचे वीर्यपतन या प्रक्रिया समजून घेणे.
- प्रजनन शरीराबद्‌दल जे गैरसमज आहे ते दूर करून त्याबद्‌दल वैज्ञानिक माहिती घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : https://youtu.bewFxSz5Eu4MY?si=UakgLh4KiJmkeey0
(मेसट्रोपीडीया व्हिडिओ–हेलो पिरियड्‌स)

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्‌देश	मुलींची मासिक पाळी व मुलांचे वीर्यपतन या प्रक्रिया समजून घेणे.	
आवश्यक साहित्य	मेसट्रोपीडीया व्हिडिओ–हेलो पिरियड्‌स	
परिचय	मागील सत्राचा आढावा घ्या.	५ मिनिटे
कथा/गोष्ट	कथा वाचा आणि चर्चेसाठी मुद्‌दे समजून घ्या.	२० मिनिटे
	शारीरिक, मानसिक बदलांचा अनुभव आहे का?	
	बदल नॉर्मल आहेत का?	
	सर्व मुलींमध्ये एकाच वेळी बदल होतात का?	
	शारीरिक बदलांचा परिणाम काय आहे?	
	शारीरिक बदलांवर प्रश्न आहेत का?	
	व्हिडिओ पाहण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.	
व्हिडिओ प्रक्षिप्त	व्हिडिओ पाहा.	१५ मिनिटे
चर्चा	व्हिडिओनंतर चर्चा करा.	१५ मिनिटे
	व्हिडिओतून काय समजले?	
	मासिक पाळीचे चक्र समजले का?	
	अंतर्गत अवयवांची माहिती सांगा.	
	मुलांमध्ये बदलांची माहिती होती का?	
समारोप	प्रजनन शारीरिक बदलांचे महत्त्व स्पष्ट करा.	५ मिनिटे
	बदल नैसर्गिक आहेत आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून पाहा.	
	सामाजिक अडचणींवर चर्चा करा.	

प्रेरकांसाठी सूचना :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- मुलींचे सत्र महिला प्रेरकाने घ्यावे, तर मुलांचे सत्र पुरुष प्रेरकाने असे वेगवेगळे घ्यावे. दोघांना एकत्र बसवले तर चर्चा करतेवेळी ती मोकळेपणाने बोलणार नाहीत. (परंतु दोन्ही गोष्टींची चर्चा दोन्ही गटांसोबत करणे आवश्यक आहे, हे ध्यानात ठेवावे.)
- जर महिला प्रेरक नसतील तर अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, आशा ताई यांनी घ्यावे.
- मुला-मुलींकरिता एकाच वेळी वेगवेगळी सत्र आयोजित करावीत.
- त्यांना चर्चेसाठी प्रोत्साहन द्यावे. गटामधून उत्तरे शोधण्यासाठी चर्चा करावी.

प्रक्रिया :

- गोष्ट सांगून चर्चा करणे.

गोष्ट

एका वस्तीत १२ वर्षांची कविता नावाची मुलगी राहते. गेल्या काही महिन्यांपासून कविताचे अभ्यासात, घरातील कामात आणि खेळात लक्ष लागत नाही. तिला असे वाटते की मोठ्या लोकांचे आपल्याबरोबरचे वागणे बदलेले आहे. तिच्या शरीरात काही बदल झाला आहे, हे तिच्या लक्षात आले आहे. तिच्या मैत्रिणीच्या शरीरात देखील अशाच प्रकारचे बदल झालेले आहेत. त्या आपापसात चर्चा करू लागल्या आहेत. कविताला सुद्धा मासिक पाळीच्या दरम्यान चिडचिड होते. तिच्या मनात प्रश्न आहे की अशीच चिडचिड तिच्या मैत्रिणींना सुद्धा होत असेल का?

चर्चेचे मुद्दे :

- वय ११-१५ वर्षे झाल्यानंतर तुम्हाला शारीरिक व मानसिक बदल जाणवले का?
- शारीरिक बदल आहेत ते नॉर्मल आहेत की नाही?
- सर्व मुलींच्या बाबतीत त्याचवेळी बदल होतात का? जर नाही तर ही काळजीची बाब असावी का?
- शारीरिक बदलांचा आपल्यावर काही परिणाम होतो का? कसा?
- तुम्हाला शारीरिक बदलांविषयी काही प्रश्न आहेत का?
- चला शारीरिक बदल नेमके कसे होतात यासाठी खालील व्हिडिओ पाहूया.

एकूण चर्चा झाल्यानंतरचा व्हिडिओ दाखवावा. ज्यामुळे अधिक आणि अचूक माहिती मिळण्यास मदत होईल. त्यानंतर खालील मुद्द्यांवर चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपण पाहिलेल्या व्हिडिओ मधून काय समजले?
- मासिक पाळीचे चक्र समजले का?
- शरीरामधील अंतर्गत अवयव कोणकोणते आहेत याबद्दल सांगा.
- शरीरामधील अवयव म्हणेज गर्भाशय, बीज वाहिनी इत्यादी बद्दल कधी शिकला होतात का?
- मुलांमध्ये सुद्धा बदल होतात हे तुम्हाला माहिती होते का?

समारोप :

- मासिक पाळी ही वेगवेगळ्या मुलींना वेगवेगळ्या वेळी येते. मुलांच्या शरीरात बदल हे वेगवेगळ्या वेळी होतात. हे बदल अगदी स्वाभाविक आहेत.
- मासिक पाळी येणे/न येणे आणि मूल होणे किंवा न होणे यासाठी समाज म्हणून आपण महिलांना दोष देतो, तिला नावे ठेवतो, परंतु यात स्त्रीचा दोष नाही, हे समाज म्हणून समजून घेणे गरजेचे आहे.
- प्रेरकाने हे सत्र मुलांच्या गटासोबत सुद्धा घेतले पाहिजे.

७.२ प्रजनन शरीर

मुलांसाठी :

उद्देश :

- मुलांमध्ये होणारे प्रजनन शरीरामधील बदल समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : (पुरुष प्रजनन शरीर)

https://youtu.bezwJtmcB3C8U?si=FKSnkaJhmppFt_Wj

प्रेरकासाठी सूचना :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- त्यांना चर्चेसाठी प्रोत्साहन द्यावे. गटामधून उत्तरे शोधण्यासाठी चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- गोष्टीत काय सांगितले आहे?
- तुमच्या शरीरात काही शारीरिक आणि मानसिक बदल होतात याचा अनुभव आला आहे का?
- कोणते बदल? आणि हे बदल का होतात?

- सर्व मुलांमध्ये हे एकाच वेळी होतात का? हा काळजीचा मुद्दा आहे का? हे बदल आपल्यावर परिणाम करतात का? कसे?
- शरीरात होणाऱ्या बदलांवर तुम्हाला काही प्रश्न आहेत का?
- प्रेरकाने सदर मुद्द्यांची आणि प्रश्नांची चर्चा मुलींच्या गटासोबत सुद्धा केली पाहिजे.

सुमितची गोष्ट

सुमित हा १३ वर्षांचा मुलगा आहे आणि तो त्याच्या कुटुंबासोबत एका छोट्या गावात राहतो. तो खूप हुशार मुलगा आहे व तो अभ्यासातही तसा बरा आहे. सुमित हा सर्व शिक्षकांचा आवडता विद्यार्थी आहे परंतु तो मस्तीखोर सुद्धा आहे. त्याला दोन भाऊ बहीण आहेत आणि त्यांच्यात तो सर्वांत लहान आहे. त्याचा मोठा भाऊ आणि बहीण दोघेही शिकत आहेत.

सुमितला वाचणे, खेळणे, खूप आवडते. कधी कधी मुलांसोबत फोनवरून गप्पा मारणे, चॅटिंग करणे ही आवडते. एके दिवशी सकाळी तो झोपेतून उठला आणि त्याने पहिले की, त्याची चड्डी ओली झाली आहे आणि एक थेंबासारखा डाग झाला आहे. त्याला मोठा धक्का बसला आणि तो गोंधळला, त्यांच्या मनात असंख्य प्रश्न निर्माण झाले.

एकूण चर्चा झाल्यानंतर व्हिडिओ दाखवावा; ज्यामुळे अधिक आणि अचूक माहिती मिळण्यासा मदत होईल.

समारोप :

- प्रत्येक व्यक्ती खास आहे, एक व्यक्ती म्हणून तुमच्यापैकी प्रत्येक जणसुद्धा खास आहे आणि तुमच्या शरीरात होणारे बदल हे नैसर्गिक आहेत ते तुम्ही आनंदाने स्वीकारले पाहिजेत.
- पुरुषांच्या वीर्यामधील शुक्राणू यांचे प्रमाण कमी असल्यामुळे मूल न होणे यासारख्या समस्या उद्भवतात आणि पुरुषांमधेही न्यूनगंडाची भावना निर्माण होते.
- आपण या गोष्टींना वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून पाहायला पाहिजे. प्रत्येक व्यक्ती समान आहे.

प्रेरकाने हे सत्र मुलींच्या गटासोबत सुद्धा घेतले पाहिजे.

७.३ गैरसमजुती

उद्देश :

- आरोग्य आणि प्रजनन शरीर याला घेऊन ज्या गैरसमजुती आहेत त्यावर चर्चा करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : सत्र क्र. ७.१ मध्ये तयार केलेली शारीरिक आकृती, चार्ट पेपर्स (४) आणि मार्कर.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	आरोग्य आणि प्रजनन शरीर याला घेऊन ज्या गैरसमजुती आहेत त्यावर चर्चा करणे.	
आवश्यक साहित्य	सत्र क्र. ७.१ मध्ये तयार केलेली शारीरिक आकृती, चार्ट पेपर्स (४) आणि मार्कर.	
परिचय	मागील सत्राचा आढावा घ्या.	५ मिनिटे
गैरसमजुतींची यादी	प्रथा-परंपरा किंवा मान्यता यांची गटात यादी करा.	१० मिनिटे
	४ गटांत मुलांना विभाजित करा.	
सादरीकरण	प्रत्येक गटाला चर्चेसाठी सादरीकरण करण्यास सांगा.	१५ मिनिटे
चर्चा	सादरीकरणानंतर पुढील चर्चेला सुरुवात करा.	२० मिनिटे
	आपण कोणाकडून ऐकलेल्या गोष्टी	
	मासिक पाळीमध्ये स्वयंपाक आणि देवघरात जाण्याबद्दल	
	मासिक पाळीतील रक्ताचे प्रश्न	
	दाढीमिशी नसल्यास पुरुषत्वाचा प्रश्न	
	वीर्यस्खलनामुळे कमजोरी येते का?	
	हस्तमैथुनामुळे कमजोरी येते का?	
समारोप	रूढी, परंपरा आणि विज्ञान यांबद्दल चर्चा करा.	५ मिनिटे
	मासिक पाळीच्या काळातील अपवित्रतेचा मुद्दा.	
	पुरुषत्व आणि स्त्रीत्व यांतील गैरसमजुतींवर चर्चा करा.	
कार्यपाठ	पुढील शाळा स्तरीय मोहिमेसाठी तयारी करा.	५ मिनिटे
	साहित्य आणि कार्यक्रमाची रूपरेषा तयार करा.	

प्रक्रिया :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- त्या आधारित आपल्या समाजात आपल्या प्रजनन शरीराला घेऊन ज्या प्रथा-परंपरा किंवा मान्यता आहेत, त्याची यादी गटामध्ये करण्यास सांगावे.
- एकूण ४ गटांमध्ये मुलांना विभाजित करावे. चर्चेसाठी मुलांना १० मिनिटांचा वेळ द्यावा आणि त्यानंतर सादरीकरण करण्यास सांगावे. सर्व गटांचे सादरीकरण झाल्यानंतर पुढील चर्चेला सुरुवात करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- चार्टमध्ये लिहिलेल्या गोष्टी आपण कोणाकडून ऐकलेल्या आहेत?

- मासिक पाळीमध्ये स्वयंपाक करू नये? देवघरात जाऊ नये? याबद्दल आपले काय मत आहे?
- मासिक पाळीमधील रक्त घाण असते का?
- दाढीमिशी नाही आले तर तो पुरुष नाही का?
- मासिक पाळी नाही आली तर ती स्त्री नाही का?
- वीर्यस्खलनामुळे कमजोरी येते का?
- हस्तमैथुन केल्यामुळे कमजोरी येते का?

समारोप :

समाज म्हणून आपण ज्या रूढी–परंपरा तयार केल्या आहेत त्या आपण विज्ञानाच्या कसोटीवर न घासून पाहता आजतागायत चालू ठेवल्या आहेत. जेव्हा मासिक पाळी येते तेव्हा स्त्रियांना देवघर, स्वयंपाक घर अशा ठिकाणी जाण्यास मनाई होते. इतकेच काय पण घरातील लोकांनाही स्पर्श करण्यास मनाई होते. काही ठिकाणी त्यांना घराबाहेर, असुरक्षित आणि अनारोग्यकारक वातावरणात राहण्याची सक्ती होते. मासिक पाळीच्या काळात खरोखर स्त्री अपवित्र किंवा अस्वच्छ होते का, याचे वैज्ञानिक कारण आपण शोधणे गरजेचे आहे.

पुरुष म्हणून तरुणांमध्ये ज्या गैरसमजुती आपण ऐकतो आणि त्याच पुढे नेवून आपण आपल्या मनात खोलवर अशा गैरसमजुती करून घेतो. आपल्या पुरुषत्व आणि स्त्रीत्व यांच्याशी जोडल्यामुळे कमीपणाची भावना ही जास्त प्रमाणात तयार होते आणि त्याचे मानसिक आजारात रूपांतर होते.

कार्यपाठ :

मीना राजू मंच गटामधील सर्व सदस्यांनी सर्व विद्यार्थ्यांसोबत चर्चा करून पुढील शाळा स्तरीय मोहिमेची तयारी करणे. त्यासाठी लागणारे साहित्य आणि एकूण कार्यक्रमाची रूपरेषा काय असेल याचे नियोजन करणे.

७.४ मोहीम

शाळा स्तरीय मोहीम–मासिक महोत्सव

उद्देश :

- मुलींमधील मासिक पाळी आणि मुलांमध्ये होणारे शारीरिक बदल यांना घेऊन चर्चा करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : पोस्टर्स, नाटिकेचे लेखन आणि नाटकाचे सादरीकरण.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	मुलींमधील मासिक पाळी आणि मुलांमधील शारीरिक बदल यावर चर्चा.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	पोस्टर्स, नाटिकेचे लेखन आणि नाटकाचे सादरीकरण.	

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
नाटिका	शिक्षकांच्या मदतीने मुलांनी मासिक पाळी आणि शारीरिक बदल यावर नाटिका तयार करणे.	२० मिनिटे
सादरीकरण	विद्यार्थ्यांनी नाटकाचे सादरीकरण करणे आणि त्यावर चर्चा करणे.	१५ मिनिटे
पोस्टर प्रदर्शन	मुलांनी तयार केलेले पोस्टर्स प्रदर्शन भरवणे.	१० मिनिटे
	मीना राजू मंचचे सदस्यांनी प्रदर्शनात माहिती देणे.	
समारोप	किशोरावस्थेतील जैविक बदल आणि गैरसमजांवर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
	मासिक पाळीबद्दलचे गैरसमज.	
	मुलांच्या बाबतीत गैरसमज.	
	वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून समजून घेणे आवश्यक.	
	सुजाण नागरिक म्हणून कृती करणे गरजेचे.	

प्रक्रिया :

- शिक्षकांच्या/प्रेरकाच्या मदतीने मुलांनी मासिक पाळीविषयीचे गैरसमज किंवा मुलांच्या शारीरिक बदलांविषयीचे गैरसमज यावर नाटिका बसवावी.
- विद्यार्थ्यांनी बसवलेल्या नाटकाचे सादरीकरण करावे आणि त्यावर चर्चा करावी.
- मुलांनी तयार केलेले पोस्टर्सचे प्रदर्शन भरवावे आणि पोस्टर्सच्या मदतीने मीना राजू मंचच्या सदस्यांनी प्रदर्शन बघायला आलेले विद्यार्थी व शिक्षक यांना माहिती द्यावी.

समारोप :

- किशोरावस्थेत होणारे बदल हे जैविक आणि अगदी सहज आहेत.
- परंतु मासिक पाळीबद्दल समाजात बऱ्याच गैरसमजुती आहेत जसे की, मासिक पाळीतील रक्त अशुद्ध असते, मासिक पाळी असलेल्या मुलीने वा स्त्रीने लोणचे-पापड इ, गोष्टींना हात लावल्यास त्या नासतात, या काळात स्त्रीने देवघराजवळ जाऊ नये इत्यादी.
- मुलांच्या बाबतही असेच गैरसमज आहेत जसे की वीर्य स्खलनामुळे किंवा हस्तमैथुन केल्यामुळे कमजोरी येते.
- या सर्व बाबी वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून समजून घेणे आवश्यक आहे आणि त्यानुसार गैरसमज आणि चुकीच्या जुन्या रूढी परंपरा बदलणे आवश्यक आहे. आपण एक सुजाण भावी नागरिक म्हणून याबाबत कृती करणे खूप गरजेचे आहे.

८. लिंगभाव आणि भावना

८.१ भावना

उद्देश :

- कुमारावस्थेत वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांना सामोरे जावे लागते, हे मुलांना समजेल.
- स्वतःच्या भावना कशा ओळखाव्या व त्यांचे योग्य प्रकारे नियोजन कसे करावे हे समजेल.

कालावधी : ६० मिनिटे.

पद्धत : खेळ आणि चर्चा.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	• कुमारावस्थेत वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांचा अनुभव समजून घेणे. • स्वतःच्या भावना ओळखणे आणि त्यांचे योग्य प्रकारे नियोजन करणे.	५ मिनिटे
पद्धत	खेळ आणि चर्चा	
प्रेरकांसाठी सूचना	• सहभागींच्या भावनांबद्दल संवेदनशील राहणे. • भावनांची व्यक्तिकरण करताना चेष्टा टाळणे.	१० मिनिटे
भावनांची यादी	• भावना शब्द ऐकून आठवण येणाऱ्या भावना फळ्यावर लिहा.	१० मिनिटे
खेळ	• न बोलता भावना व्यक्त करणे : रंग आणि भावना आधारित अभिनय.	१० मिनिटे
चर्चा	• भावना व्यक्त करण्याची विविधता व तीव्रता. • भावना व्यक्त करताना वापरलेले अवयव. • व्यक्त केलेल्या भावनांचे परिणाम.	१५ मिनिटे
समारोप	• भावना नैसर्गिक असून सर्वांसाठी समान आहेत. • भावना व्यक्त करणे आवश्यक आहे. • भावनांच्या तीव्रतेवर चर्चा. • मदतीसाठी विश्वासू व्यक्तींशी बोलणे महत्त्वाचे आहे.	१० मिनिटे
कार्यपाठ	• सहभागींच्या अनुभवलेल्या तीन भावना लिहून आणणे.	

प्रेरकासाठी सूचना :

- भावनांबद्दल बोलताना गटातील सहभागींना त्याबद्दल त्रास होऊ शकतो. सहभागींच्या भावनांबद्दल संवेदनशील असणे गरजेचे आहे.

- जर एखाद्या सहभागीने आपल्या भावना व्यक्त केल्या तर इतर मुले त्याची चेष्टा करणार नाहीत किंवा मजा घेणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.
- कोणालाही सहभागी होण्यास भाग पाडू नका, जर विद्यार्थी स्वेच्छेने सांगत असेल तर तो किंवा ती काय सांगत आहे, हे संवेदनशीलपणे ऐकावे.

प्रक्रिया :

- सहभागींना भावना हा शब्द ऐकल्यावर कोणकोणत्या भावना आठवतात असे विचारावे आणि गटातून जे काही शब्द येतील त्याची यादी फळ्यावर लिहून काढावी.
- त्यानंतर खालील खेळ मुलांसोबत खेळावा.

खेळ : न बोलता शरीराची मदत घेऊन भावना व्यक्त करणे.

गटातून चर्चा झाल्यानंतर, सहभागींना वर्तुळाकार आकारात बसण्यास सांगावे. नंतर ६ गटांत त्यांना विभागून घ्यावे. प्रत्येक गटास एक रंग द्यावा आणि त्यानुसार त्या रंगाला एक भावनासुद्धा द्यावी. सहभागींनी आपल्या गटाला दिलेले रंग आणि त्या रंगाच्या आधारावर दिलेली भावना न बोलता अभिनय करून दाखवावी. दुसऱ्या सहभागींनी केलेल्या अभिनयावरून भावना ओळखावी. याप्रमाणे प्रत्येक गटाने आपली भावना अभिनय करून दाखवावी. (लाल–राग, नीळा–उदासीनता, पिवळा–आनंद, गुलाबी–प्रेम, जांभळा–भीती आणि पांढरा–आश्चर्य) सदर खेळासाठी १० मिनिटे द्यावी.

सर्व गटांचे सादरीकरण झाल्यानंतर प्रत्येक भावना वेगळ्या पद्धतीने कशी व्यक्त करू शकतो; यावर चर्चा करावी. त्यानंतर त्याचे सादरीकरण करावे. ज्या गटाला कल्पना सुचली असेल तो गट सादरीकरण करेल. जो जास्तीत जास्त भावना व्यक्त करेल तो गट विजयी ठरेल.

चर्चेसाठी मुद्दे :

- सहभागींना विचारावे की, तुम्हांला खेळ कसा वाटला? सोपा की अवघड होता?
- प्रत्येक भावना व्यक्त करण्यासाठी शरीराचे कोणकोणते अवयव तुम्ही वापरले?
- वेगवेगळ्या गटांनी सादर केलेल्या भावनांमध्ये वेगवेगळी तीव्रता पण दिसली का? उदा. राग व्यक्त करण्याची तीव्रता किंवा आनंद व्यक्त करण्याची तीव्रता.
- जास्त तीव्रतेच्या भावना पाहताना काय वाटले आणि कमी तीव्रतेच्या भावना पाहताना काय वाटले?
- कोणत्या भावना मुलांनी जास्त तीव्रतेने व्यक्त केल्या? आणि कोणत्या भावना मुलींनी जास्त तीव्रतेने व्यक्त केल्या?
- भावना जेव्हा जास्त तीव्रतेने व्यक्त झाली, तेव्हा व्यक्त करणारी व्यक्ती आणि समोरची व्यक्ती यांच्यावर काय परिणाम झाला असेल?

- भावना जेव्हा कमी तीव्रतेने व्यक्त झाली तेव्हा व्यक्त करणारी व्यक्ती आणि समोरची व्यक्ती यांच्यावर काय परिणाम झाला असेल?

समारोप :

- भावना या नैसर्गिक असून सर्वांसाठी समान आहेत (स्त्री, पुरुष, भिन्न लिंगी, मुलगे आणि मुलगी)
- सर्व भावना नैसर्गिक आहेत आणि त्या व्यक्त होणे गरजेचे आहे. आपली भावना स्वतःबद्दल आणि आपल्या आजूबाजूच्या लोकांबद्दल काहीतरी सांगू शकते.
- कधी कधी भावना प्रचंड उफाळून येऊ शकतात, परंतु त्यांना पडताळण्यापेक्षा आणि इतरांच्या सुद्धा पडताळण्यापेक्षा त्यांना योग्य पद्धतीने व्यक्त करणे महत्त्वाचे आहे. आपल्या आणि इतरांच्या भावना सुद्धा सारख्या असतात हे लक्षात घेणे गरजेचे वाटते.
- जेव्हा काही गोष्टींबद्दल खूप अस्वस्थता वाटते तेव्हा आपली काळजी घेणाऱ्या आणि मदत करू शकणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीशी बोलणे आवश्यक आहे, जसे की : पालक, मोठे भाऊ किंवा शिक्षक.
- स्त्रियांनी कुठल्या भावना व्यक्त कराव्यात आणि पुरुषांनी कुठल्या भावना व्यक्त कराव्यात, याबद्दल समाजाचे नियम असतात त्याबद्दलची चर्चा करावी. उदा. तसे पाहायला गेले तर महिला काही भावना अगदी सहज व्यक्त करतात जसे की रडणे, परंतु पुरुष ही भावना दाबून ठेवतात कारण पुरुषाने रडणे हे सामाजिकदृष्ट्या मान्य नाही. हे कमजोर असल्याचे लक्षण आहे असे म्हटले जाते.

कार्यपाठ :

- प्रत्येक सहभागीला त्यांनी आठवड्याभरात अनुभवलेल्या किंवा पाहिलेल्या तीन भावना लिहून आणण्यास सांगावे.

८.२ भावनांचे व्यवस्थापन

उद्देश :

- आपल्या भावना प्रभावीपणे व्यक्त करणे आणि त्यांचे योग्य पद्धतीने व्यवस्थापन कसे करावे, याची समज तयार होईल.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : नाटकाचे स्क्रीप्ट, फळा आणि खडू.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	• आपल्या भावना प्रभावीपणे व्यक्त करणे. • भावना व्यवस्थापनाची समज तयार करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	नाटकाचे स्क्रीप्ट, फळा आणि खडू.	–

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
प्रेरकांसाठी सूचना	• अतिशय संवेदनशील पद्धतीने सत्र घेणे.	
आढावा	• मागील सत्राचा आढावा घेणे.	५ मिनिटे
भावना निवडणे	• ८ सहभागींच्या जोड्या तयार करणे. • आनंद, राग, दुःख, भीती यांतील एक भावना निवडणे.	५ मिनिटे
नाटिका सादर करणे	• नाटकाची तयारी करणे. • गटातून नाटक सादर करणे.	१० मिनिटे
भावना व्यक्त करणे	• दिलेल्या प्रसंगांवर भावना व्यक्त करणे.	१० मिनिटे
चर्चा	• भावना व्यक्त करण्याचे परिणाम. • योग्य पद्धतीने भावना व्यक्त करण्याबद्दल चर्चा.	१५ मिनिटे
समारोप	• विश्वास असणाऱ्या व्यक्तींसमोर भावना व्यक्त करणे. • भावना नैसर्गिक आहेत. त्या योग्य पद्धतीने व्यक्त करणे आवश्यक.	१० मिनिटे
कार्यपाठ	• आठवडाभरात भावना कशा व्यक्त केल्या याचे निरीक्षण करणे.	–

प्रेरकासाठी सूचना :

- हे सत्र घेताना अतिशय संवेदनशील पद्धतीने हे सत्र घ्यावे.

प्रक्रिया :

- मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.
- विद्यार्थ्यांतील ८ सहभागींना स्वैच्छिक पद्धतीने बोलावून त्यांच्या २-२ च्या जोड्या कराव्यात. प्रत्येक जोडीला पुढील भावनांपैकी एक निवडण्यास सांगावे. आनंद, राग, दुःख आणि भीती.
- प्रत्येक जोडीस या भावनेला अनुरूप प्रसंग घेऊन नाटिका सादर करण्यास सांगावे. सादरीकरणाची तयारी करण्यास १० मिनिटे द्यावीत.
- गटातील सहभागींनी नाटिका सादर करावी. नाटक सादर करतेवेळी इतरांनी निरीक्षण करावे.
- त्यानंतर खालीलप्रमाणे प्रसंग देऊन तीच भावना व्यक्त करण्यास सांगावे.

  राग : शिक्षकांवरचा राग व्यक्त करणे.

  दुःख : घरच्या वाईट परिस्थितीमुळे सहलीला जाता येत नाही.

  भीती : वर्गात नवीन मुलगा आला आहे आणि माझ्या मित्राची त्याच्याशी मैत्री झाली आहे. मित्र मला दुरावेल ही भीती वाटते.

  आनंद : तुम्ही पास झालात; पण जवळचा मित्र/मैत्रीण नापास झाले.

• त्यानंतर भावना कशा पद्धतीने व्यक्त झाल्या यावर चर्चा होईल. या भावना व्यक्त करणारी व्यक्ती आणि समोरची व्यक्ती यांच्यावर काय परिणाम झाला असेल?
• हीच भावना अधिक योग्य पद्धतीने कशी व्यक्त करता आली असती, असे विचारून पुन्हा त्याच गटाला ती भावना व्यक्त करण्यास सांगावे.
• नाटक सादर झाल्यानंतर पुढील चर्चा करावी.

चर्चेसाठी मुद्दे :

• नाटकामध्ये अशा कोणकोणत्या भावना होत्या ज्या व्यक्त केल्या?
• पहिल्यांदा व्यक्त केलेल्या भावनांबद्दल तुम्हांला काय वाटले? नंतर व्यक्त केलेल्या भावनांबद्दल तुम्हांला काय वाटले?
• जर तुम्हाला वाटते की, भावना योग्य पद्धतीने व्यक्त नाही झाल्या तर भावना व्यक्त करण्याच्या योग्य पद्धती कोणत्या आहेत?
• भावना व्यक्त करणे केव्हा अवघड गेले? आणि केव्हा सोपे गेले?
• साधारणत: कोणत्या भावना मोठ्या प्रमाणात व्यक्त केल्या जातात–कोणाकडून आणि का?
• कोणत्या भावना मोठ्या प्रमाणात व्यक्त नाही केल्या जात? कोण व्यक्त नाही करत? का? जरा विचार करा.

समारोप :

• विश्वास असणाऱ्या व्यक्तीसमोर आपल्या भावना व्यक्त करा.
• भावना या नैसर्गिक असून त्या कृत्रिम नाहीत, परंतु त्या कशा व्यक्त कराव्यात हे शिकण्याची गरज आहे.
• आपल्या भावनांना दाबू नका. इतरांना दुखापत न करता आपल्या भावना योग्य पद्धतीने व्यक्त करा.
• आपण सर्व वेगवेगळ्या भावनांचा अनुभव घेत असतो. आपल्या जीवनात काय घडते यावर ते अवलंबून असते. आपल्याला आनंद, दु:ख, घाबरणे किंवा राग हे आपल्या जीवनात घडत असते. काही भावना व्यक्त करण्यास अवघड होऊ शकते जसे की, भीती व्यक्त करणे. परंतु काही भावना आहेत. ज्या आपण चांगल्या पद्धतीने व्यक्त करू शकतो. जसे की, आनंद! शाळेत आपला पहिला नंबर येणे. भावनाविरहित जीवन हे उदास आणि अशक्य आहे.
• राग येणे स्वाभाविक आहे; परंतु हिंसात्मक होणे नाही. तुम्ही तुमची रागाची भावना हिंसात्मक न होता योग्य पद्धतीने व्यक्त करायला हवी आणि हे एक कौशल्य आहे. आपल्या भावना कुणालाही न दुखावता व्यक्त करा.

कार्यपाठ :

- आठवडाभरात तुम्ही वेगवेगळ्या भावना कशा व्यक्त केल्या याचे निरीक्षण करा आणि पुढील सत्रात सांगा.

८.३ मोहीम पत्र वाचन

शाळास्तरीय मोहीम– पत्र वाचन करणे .

उद्‌देश :

- पत्राच्या माध्यमातून आपल्या भावना व्यक्त करणे.

कालावधी : ४५ मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : पत्र आणि पेन.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्‌देश	• पत्राच्या माध्यमातून आपल्या भावना व्यक्त करणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	• पत्र आणि पेन.	–
प्रक्रिया	• सर्व मुलांना आपल्या प्रिय व्यक्तीस पत्र लिहिण्यास सांगणे. • आपल्या भावना व्यक्त करणे महत्त्वाचे आहे, हे सांगणे. • सर्व मुले आणि शिक्षकांना सामील करणे.	३० मिनिटे
अपेक्षित परिणाम	• पत्र लेखनाला उजाळा देणे. • मनातील भावना व्यक्त करणे सुलभ होणे.	१० मिनिटे

प्रक्रिया :

- शाळास्तरीय मोहिमेच्या माध्यमातून आपण शाळेमधील सर्व मुलांना आपल्या प्रिय व्यक्तीस पत्र लिहिण्यास सांगावे.
- सदर पत्र लिहिताना आपण आपल्या भावना व्यक्त करणे अधिक महत्त्वाचे आहे, हे सर्व मुलांना सांगावे.
- या प्रक्रियेत सर्व मुले आणि शिक्षकांना सुद्‌धा सामील करावे.

अपेक्षित परिणाम :

- आता सहसा कोणी पत्रं लिहित नाही, परंतु या मोहिमेच्या माध्यमातून आपण त्याला उजाळा देणार आहोत. पत्र लेखन केल्यामुळे आपल्या मनातील भावना व्यक्त करायला सोपे जाते.

❖❖❖

९. लिंगसमभाव आणि अत्याचार (हिंसा)

९.१ अत्याचार म्हणजे काय?

उद्देश : अत्याचार म्हणजे काय समजून घेणे आणि त्याची व्याख्या तयार करणे.

कालावधी : ४५ मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	अत्याचार म्हणजे काय समजून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	फळा, खडू	
प्रक्रिया	• गोलाकार वर्तुळात बसण्यास सांगणे. • हिंसा शब्दावरून यादी तयार करणे. • मागील सत्रातील अत्याचारांबद्दल चर्चा. • सहभागींच्या भाषेत अत्याचार लिहिणे. • प्रश्नांच्या आधारे चर्चेस सुरुवात करणे.	१० मिनिटे
चर्चेचे मुद्दे	• अत्याचाराचे वर्गीकरण करणे. • रोजच्या जीवनात अत्याचाराचे उदाहरण देणे. • लहान मुलांवर होणारे अत्याचार यावर चर्चा करणे.	२० मिनिटे
समारोप	• हिंसेची व्याख्या स्पष्ट करणे. • हिंसेचे प्रकार : शारीरिक, मानसिक, लैंगिक, आर्थिक	१० मिनिटे
कार्यपाठ	• पुढील सत्रात तीन प्रकारच्या हिंसेचे निरीक्षण करणे.	–

प्रक्रिया :

- सर्व सहभागींना गोलाकार वर्तुळात बसण्यास सांगावे.
- हिंसा या शब्दावरून कोणकोणत्या हिंसा असतात याची यादी करून घ्यावी.
- मागील सत्रातील प्रत्येक गोष्टीमध्ये कोणकोणते अत्याचार आहे ते विचारावे.
- सहभागींना त्यांच्या प्रयत्नांतून हिंसेची व्याख्या तयार करण्यास प्रोत्साहित करावे.
- गटातील सहभागी त्यांच्या भाषेनुसार जे काही अत्याचारांबद्दल सांगतील ते फळ्यावर लिहावे.
- त्यानंतर खालील प्रश्नांच्या आधारे पुढील चर्चेस सुरुवात करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- यादीत लिहिलेल्या अत्याचारांचे आपण वर्गीकरण करू शकतो का?
- आपल्या रोजच्या जीवनात आपण हे अत्याचार पाहतो का?
- कोणकोणते प्रकार दिसून येतात?
- या प्रकारात जास्त प्रमाणात कोणते अत्याचार रोजच्या जीवनात दिसून येतात?
- जास्त प्रमाणात कोणावर अत्याचार होतात?
- लहान मुलांवर सुद्धा अत्याचार होतात का? कुठे कुठे?
- आपण अत्याचाराची/हिंसेची व्याख्या करू शकतो का?

समारोप :

- कोणत्याही व्यक्तीने कोणाही व्यक्तीला जाणते किंवा अजाणतेपणे शारीरिक, भावनिकरीत्या दुखावले असेल, आर्थिक किंवा लैंगिक शोषण केले असेल किंवा करण्याचा प्रयत्न केला असेल, अशा गोष्टीला आपण हिंसा म्हणतो.
- हिंसा ही वेगवेगळ्या पद्धतीची असते, जसे की शारीरिक, मानसिक, लैंगिक, अर्थिक.
- हिंसा ही आपल्या भोवताली कुठेही पाहण्यास मिळते. आपण जर अधिक जवळून पहिले तर आपणही हिंसा अनुभवली आहे, हे आपण नाकारू शकत नाही. आपण सुद्धा हिंसेचे वाहक असतो, हे समजून घेणे अधिक गरजेचे आहे.

कार्यपाठ :

- पुढील सत्रात येण्याअगोदर आपल्या सभोवताली घडणाऱ्या कुठल्याही ती प्रकारच्या हिंसेचे निरीक्षण करणे.

९.२ हा अत्याचार आहे का?

उद्देश :

- हिंसा होणारी परिस्थिती समजून घेणे.
- हिंसेचे वेगवेगळे प्रकार समजून घेणे.
- हिंसाविरहित जीवन जगणे हा आपला अधिकार आहे, हे समजून घेणे.

कालावधी : २ तास.

आवश्यक साहित्य : सर्व गोष्टींच्या प्रती, कार्ड पेपर/फळा/व्हाइट बोर्ड, मार्कर/खडू.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	• हिंसा होणारी परिस्थिती समजून घेणे. • हिंसेचे वेगवेगळे प्रकार समजून घेणे. • हिंसाविरहित जीवन जगणे हा आपला अधिकार आहे, हे समजून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	सर्व गोष्टींच्या प्रती, कार्ड पेपर/फळा/व्हाइट बोर्ड, मार्कर/खडू.	
प्रेरकासाठी सूचना	• अत्याचाराबद्दल माहिती असणे. • स्थानिक संस्थांची यादी ठेवणे. • संवेदनशीलतेने सत्र हाताळणे.	१० मिनिटे
प्रक्रिया १	• मागील सत्राचा आढावा. • वाचनासाठी तीन वाक्ये तयार करणे. • विद्यार्थ्यांना मतदान करण्यास सांगणे.	१० मिनिटे
	• चर्चा घडवून आणणे.	३० मिनिटे
चर्चेचे मुद्दे	• ऐकलेल्या गोष्टी प्रत्यक्षात घडतात का? • लैंगिक हिंसेत बळी कोणाचा जातो? • लहान मुलांवर लैंगिक हिंसा होते का? • इतर प्रकारच्या हिंसांची उदाहरणे विचारणे.	२० मिनिटे
कथा	• शारीरिक, भावनिक, लैंगिक हिंसा संबंधित कथांचे वाचन व चर्चा.	३० मिनिटे
समारोप	• सर्व कथांमधील हिंसा स्पष्ट करणे. • हिंसेचे प्रकार आणि सामाजिक परिणाम समजून घेणे. • आवाज उठवण्याचे महत्त्व.	१५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- प्रेरक म्हणून समाजात होणाऱ्या अत्याचारांबद्दल माहिती असावी. त्यासाठी वर्तमानपत्रे किंवा गुगलच्या मदतीने माहिती जमा करावी.
- अत्याचार आणि त्याला घेऊन असणारे कायदे याबद्दल माहिती असावी.
- हिंसेविरुद्ध काम करणाऱ्या तालुकास्तरीय स्थानिक संस्थांची यादी असावी. (जेणेकरून सत्र होण्याअगोदर किंवा झाल्यानंतर सहभागींनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी सोपे जाईल.)

- सदर सत्र हे अतिशय नाजूक पद्धतीने हाताळायला हवे. या सत्रात गटातील सहभागींमधील काही जण भावनिकदृष्ट्या दुःखी होऊ शकतात. असे प्रसंग प्रेरकाने संवेदनशीलपणे हाताळावेत.
- सहभागींवर प्रेरकाने आपली मते लादू नये.

मुले व महिलांवरील होणाऱ्या अत्याचारांशी संबंध किंवा लिंक :

- बाल लैंगिक हिंसाचार प्रतिबंध कायदा (POCSO Act 2012)
- कौटुंबिक हिंसाचार कायदा २००५

प्रक्रिया :

मागील सत्राचा आढावा घ्यावा.

सत्र सुरू करण्यापूर्वी तीन स्वतंत्र कागदांवर खालील वाक्ये लिहावीत.

- अत्याचार/हिंसा आहे.
- अत्याचार/हिंसा नाही.
- मला माहीत नाही.

विद्यार्थ्यांना सांगावे की, आपण या ठिकाणी काही गोष्टी वाचणार आहोत आणि त्यानंतर त्यांनी विचार करून ठरवायचे की, तो अत्याचार आहे की नाही किंवा माहीत नाही.

तीन भिंतींवर हे तीन कागद (लिहिलेले) चिकटवावेत. तुम्ही सहभागींना समजून सांगावे की, एक गोष्ट वाचून झाल्यावर आपल्याला जिथे वाटते त्या भिंतीजवळ उभे राहून आपले मत मांडावे.

आपले मत मांडणे हे बंधनकारक असेल. त्यानंतर चर्चा घडवून आणावी. हिंसा आहे असा पर्याय निवडलेल्या विद्यार्थ्यांना त्यांना असे का वाटते हे विचारावे. त्याचप्रमाणे हिंसा नाही, असा पर्याय निवडलेल्यांनाही का असे विचारावे. 'माहिती नाही' असा पर्याय निवडलेल्या विद्यार्थ्यांना आता तुम्हांला काय वाटते असे विचारावे.

चर्चा होत असताना जर कोणा विद्यार्थ्याला वाटले तर तो आपली जागा (मत) बदलू शकतो.

साधारणत: प्रत्येक गोष्टीस ५ ते ७ मिनिटे चर्चा करण्यास वेळ द्यावा.

सर्व गोष्टी वाचून झाल्यावर सर्व विद्यार्थ्यांना बसण्यास सांगून खालील प्रश्नांच्या आधारे चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपण ज्या गोष्टी ऐकल्या त्या प्रत्यक्षात पण घडतात का?
- लैंगिक हिंसेत जास्त बळी कोणाचा जातो? स्त्रिया की, पुरुषांचा?

- लैंगिक हिंसेत पुरुष बळी असू शकतो का?
- लहान मुलांवर लैंगिक हिंसा होते का?
- हिंसेचे इतर प्रकार कोणते? महिला आणि मुलांवर कोणकोणते अत्याचार होतात? तुम्ही कधी त्याबद्दल ऐकले आहे का? कोठे?
- आपल्या अवतीभवती कधी अशी घटना घडली आहे का? त्यामुळे त्या मुलांवर काय काय परिणाम होतो?
- लहान मुलांसाठी सकारात्मक वातावरण निर्माण करण्यासाठी आपण काय करू शकतो?
- इंटरनेटमुळे सुद्धा हिंसा होते का?
- सध्या मीडियामधून हिंसा दिसून येते का?

कथा : ही हिंसा आहे?

कथा १ :

श्यामचे त्याच्या पत्नीवर खूप प्रेम आहे. तो तिची खूप काळजी घेतो. तो नेहमी तिला शॉपिंगला आणि बागेत फिरायला घेऊन जातो. एक दिवस त्याच्या पत्नीच्या हातून भाजीत मीठ थोडे जास्त टाकले जाते. श्यामला याचा राग येतो आणि तो त्याच्या पत्नीच्या कानाखाली लावतो. **ही हिंसा आहे का?**

कथा २ :

नितीन आणि प्रियांका हे नवीन विवाहित जोडपं आहे. त्यांचं एकमेकांवर खूप प्रेम आहे. प्रियांका सुशिक्षित असून नोकरी करणारी स्वावलंबी मुलगी आहे. नितीनच्या घरची आर्थिक परिस्थिती उत्तम आहे. त्याच्या आईवडिलांना प्रियांकाचे नोकरी करणे आवडत नाही. त्यामुळे नितीन संसाराच्या भल्यासाठी नोकरी करणे ठिक होणार नाही, अशी प्रियांकाची समजूत घालून तिला नोकरी सोडण्यासाठी सांगतो आणि प्रियांका ते मान्य करते. **ही हिंसा आहे का?**

कथा ३ :

समाधान हा इयत्ता आठवीमध्ये शिकत आहे. अभ्यासात तसा ठीकठाक, परंतु खेळामध्ये उत्तम आहे आणि वर्गात तो खोडकर सुद्धा आहे. खोड्या काढणे, मस्ती करणे हे त्याला फार आवडते. एके दिवशी शिक्षक त्याला गृहपाठ पूर्ण न केल्यामुळे दोन मुलींच्यामध्ये बसवतात. **ही हिंसा आहे का?**

कथा ४ :

राजेश व मीनाचे लग्न होऊन दोन वर्षे झाली आहेत. ते लैंगिक जीवनाचा आनंद घेत आहेत. कधी कधी राजेश रात्री उशिरा घरी येई. तेव्हा मीना गाढ झोपलेली असे. राजेश तिला तिची झोप मोड करून

उठवी आणि संभोगाची मागणी करीत असे. नेहमी जरी मीनाची इच्छा नसली तरी ती राजेशबरोबर संभोग करीत असे. **ही हिंसा आहे का?**

कथा ५ :

मधुरा एक गोंडस मुलगी, इयत्ता सातवीमध्ये शिकते. घरी गेल्यानंतर आईला कामात मदत करते आणि अभ्यासही करते. अभ्यासासाठी ती शेजारच्या काकूंकडे जात असे, परंतु गेले काही दिवस तिने त्यांच्या घरी जाण्याचे बंद केले आहे. तसेच ती शून्यात राहू लागली आहे. तिच्या मैत्रिणीने तिला विचारल्यावर तिने सांगितले की, शेजारचे काका तिला स्पर्श करतात; जे तिला अजिबात आवडत नाही. **ही हिंसा आहे का?**

कथा ६ :

अजय इयत्ता सहावीतील मुलगा. त्याच्या घरात तो सर्वांत मोठा. घरची आर्थिक परिस्थिती बिकट. शाळा सोडून तो गावातल्या वीटभट्टीवर काम करू लागला. **ही हिंसा आहे का?**

समारोप :

वरील सर्व प्रसंगांमध्ये हिंसा झालेली आहे.

कथा १ : शारीरिक हिंसा ही कोणत्याही परिस्थितीत हिंसाच आहे.

कथा २ : एखाद्या व्यक्तीवर मानसिक/भावनिक दडपण आणून त्या व्यक्तीच्या मनात नसलेली गोष्ट करण्यास होकार द्यायला भाग पाडणे, हा भावनिक अत्याचार आहे.

कथा ३ : एखाद्या व्यक्तीला अपमानास्पद वाटेल, अशा रीतीने एखादी गोष्ट करायला सांगणे ही हिंसाच असते आणि मुलांना शिक्षा करणे ही पण एक प्रकारची हिंसा आहे.

कथा ४ : व्यक्तीच्या मनाविरुद्ध तिच्याशी लैंगिक कृती करणे ही लैंगिक हिंसा आहे. लग्नाचे नाते असले; तरीही जबरदस्तीने लैंगिक कृती करणे ही हिंसाच आहे.

कथा ५ : व्यक्तीच्या मनाविरुद्ध तिच्याशी लैंगिक कृती करणे ही लैंगिक हिंसा आहे. विशेषतः लहान मुलांच्या असाहाय्यतेचा किंवा अजाणतेपणाचा फायदा घेऊन त्यांच्या मर्जीने वा मर्जीविरुद्ध त्यांच्याबरोबर लैंगिक कृती करणे हा 'पोक्सो' कायद्यानुसार अजामीनपात्र गुन्हा मानला गेला आहे.

कथा ६ : मुलांना त्यांच्या शारीरिक वयाला न झेपणारे काम करायला भाग पडणे/पाडणे ही शारीरिक हिंसा आहे, तसेच लहान वयात काम करताना मुले शिक्षणापासून वंचित राहतात आणि त्यांचे मानसिक तसेच अर्थिक शोषणही होते. त्यामुळे त्याही अर्थाने हा प्रसंग हिंसा या सदरातच मोडतो.

- हिंसा करणाऱ्या व्यक्तीच्या तसेच हिंसा सहन करणाऱ्या व्यक्तीच्या सामाजिक आणि आर्थिक स्थितीवर हिंसेचे प्रमाण अवलंबून असते.
- हिंसा ही कुठल्याही परिस्थितीत मान्य नाही आणि जर कोणी करत असेल तर त्या विरुद्ध आवाज उठवायला हवा.

९.३ हिंसा आणि मी

उद्देश :

- हिंसेचे चक्र समजून घेणे.
- हिंसा करणे म्हणजे मानवी अधिकारांचे उल्लंघन आहे हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : विद्यार्थ्यांच्या संख्येइतके कागद, पेन, कार्ड पेपर/फळा/व्हाईट बोर्ड, मार्कर/खडू.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	• हिंसेचे चक्र समजून घेणे. • हिंसा करणे म्हणजे मानवी अधिकारांचे उल्लंघन आहे हे समजून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	कागद, पेन, कार्डपेपर/फळा/व्हाइट बोर्ड, मार्कर/खडू.	
प्रेरकासाठी सूचना	• सर्व विद्यार्थ्यांना भाग घेण्याची प्रेरणा देणे. • संवेदनशीलतेने चर्चा करणे. • वैयक्तिक अनुभवांचे आदानप्रदान करणे.	–
प्रक्रिया	• मागील सत्राचा आढावा घेणे.	१० मिनिटे
	• हिंसेचे अनुभव, अनुभवलेली हिंसा आणि केलेली हिंसा लेखी करणे.	१५ मिनिटे
चर्चेचे मुद्दे	• आधी बोलले का? • पीडित व्यक्तींच्या भावना काय असतात? • हिंसेचे अनुभव सामायिक करणे. • टीव्हीवर दाखवलेल्या हिंसांचे परिणाम. • लहान मुलांवर आणि महिलांवर होणाऱ्या हिंसांचे संबंध.	२० मिनिटे
समारोप	• हिंसा पीडित व्यक्तीसाठी दुःखदायक असते. • हिंसाविरहित जीवन जगणे हा अधिकार आहे. • हिंसा थांबविणे हे आपले कर्तव्य आहे.	१० मिनिटे
कार्यपाठ	• अत्याचाराच्या घटनांचे निरीक्षण करून येणे.	–

प्रेरकासाठी सूचना :

- सदर सत्रामध्ये सर्व विद्यार्थी सत्रात भाग घेतील याकडे लक्ष द्यावे.
- सत्र दरम्यान सर्व सहभागी चर्चेत सहभाग घेतील याकडे लक्ष असावे.
- सत्र दरम्यान कोणाच्या भावना दुखावल्या जाऊ नये याची खात्री करावी.
- आपल्या बालवयात घडलेल्या हिंसेचे अनुभव किंवा घटना आठवायला सांगावे.
- सत्र सुरू असताना सहभागींना रडू अथवा राग येण्याची शक्यता आहे. अशा वेळी संवेदनशीलतेने त्यांना शांत करावे.
- सहभागींना बोलण्यासाठी, त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- या सत्रामध्ये वैयक्तिक अनुभव शेअर केले जाऊ शकतात. त्यामुळे इथे होणाऱ्या चर्चेबद्दल बाहेरच्या लोकांना काहीही सांगू नये, हे आधीच सहभागींना विश्वासात घेऊन सांगावे.

प्रक्रिया :

सर्व सहभागींना मागील सत्राचा संदर्भ लक्षात आणून द्यावा आणि त्यानुसार पुढील चर्चेस सुरुवात करावी.

- या सत्रामध्ये आपण बालवयापासून ते आतापर्यंत कोणकोणत्या प्रकारची हिंसा पाहिली आहे तर त्यामधील सर्वांत स्पष्टपणे लक्षात असलेल्या हिंसेबद्दल लिहावे.
- त्याचप्रमाणे आपण कधी कुठल्या हिंसेला सामोरे गेलो आहोत, तर तो प्रकार लिहावा.
- आपण कधी कोणावर कुठल्याही प्रकारची हिंसा जाणते अजाणतेपणे केली असेल तर त्याबद्दल लिहावे.
- या कृतीसाठी १५ मिनिटे द्यावीत.

चर्चेचे मुद्दे :

- हिंसेचे अनुभव तुम्ही या आधी कधी बोलला होतात का?
- ज्यावेळी आपण स्वत: पिडीत असतो त्यावेळी आपली भावना काय असते? कोणते विचार आपल्या मनात असतात?
- आपल्याकडून हिंसा/अत्याचार झाल्याच्या प्रसंगात पीडित व्यक्ती काय विचार करीत असेल, याबद्दल आपण कधी विचार केला होता का? दुसऱ्यांवर हिंसा/अत्याचार करते वेळी तुम्हांला काय वाटत होते?
- तुम्ही केलेले अत्याचार आणि तुमच्यावर झालेले अत्याचार यांत कोणता संबंध आहे का?

- जेव्हा तुमच्यावर हिंसा/अत्याचार होतो किंवा तुम्ही कोणावर हिंसा/अत्याचार करता तेव्हा याबद्दल कोणाशी बोलता का? जर हो तर कोणाशी बोलता? काय बोलता? आणि बोलत नसाल तर का बोलत नाही?
- टीव्ही किंवा इतर माध्यमातून कोणत्या प्रकारचे हिंसा/अत्याचार दाखवले जातात? त्याचा आपल्या आयुष्यावर काय परिणाम होतो?
- जे प्रसंग आपण इथे मांडले त्यावेळी हिंसा/अत्याचाराच्या त्या प्रसंगाला वेगळ्या पद्धतीने सामोरे गेलो असतो का? कसे?
- लहान मुलांवर, महिलांवर, कुटुंबात होणारी हिंसा/अत्याचाराचा समाजात होणाऱ्या हिंसा अत्याचारांशी काही संबंध आहे का? हो तर कसा आणि नाही तर कसा?

समारोप :

- कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेचा अनुभव पीडित व्यक्तीसाठी दु:खदायक असतो.
- हिंसा ही मुलांवर असो किंवा कोणावरही ती कुठल्याही पद्धतीत मान्य नाही; कारण त्यामुळे मानवी अधिकाराचे उल्लंघन होते.
- हिंसा ही नैसर्गिक नसून ती मानवनिर्मित आहे आणि आपण मानवच हिंसा थांबवू शकतो.
- हिंसाविरहित जीवन जगणे हा आपला अधिकार आहे आणि हिंसाविरहित समाज तयार करणेही आपली जबाबदारी आहे.

कार्यपाठ :

- पुढील सत्रात येण्याअगोदर, आपल्या आजूबाजूला एखादी अत्याचाराला घेऊन घडलेल्या घटनेचे निरीक्षण करून यावे. (सहभागींना फक्त निरीक्षण करण्यास सांगावे. जेव्हा ते सांगतील त्यावेळी त्यांनी तो थांबविण्यासाठी काही प्रयत्न केले की नाही यावर चर्चा करावी.

९.४ चिडविणे

उद्देश :

- चिडविणे हा हिंसाचाराचा एक प्रकार आहे हे समजून घेणे.
- चिडविण्याचा इतरांवर होणारा परिणाम समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

सत्राचा भाग	क्रिया	वेळ
उद्देश	• चिडविणे हा हिंसाचाराचा एक प्रकार आहे हे समजून घेणे. • चिडविण्याचा इतरांवर होणारा परिणाम समजून घेणे.	५ मिनिटे
आवश्यक साहित्य	'माकड', 'फॅटसो', 'ब्लॅकी', 'जोकर' इत्यादी विविध नावांची लेबले, लेबले लावण्यासाठी सेफ्टी पिन	
प्रेरकासाठी सूचना	• संवेदनशील विद्यार्थ्यांची निवड करणे. • भूमिका फक्त भूमिका आहे, हे समजावून सांगणे.	–
प्रक्रिया	• विद्यार्थ्यांना चिडवण्याचे स्थानिक नाव विचारणे. • लेबले स्वयंसेवकांच्या पाठीला लावणे.	१५ मिनिटे
	• इतर विद्यार्थ्यांनी मूकाभिनय करणे. • भूमिका बजावणाऱ्यांना छेडू नका.	१० मिनिटे
चर्चेचे मुद्दे	• खेळात काय झाले? • लेबल लावलेल्या विद्यार्थ्यांना कसे वाटले? • तुमच्या जीवनात चिडवण्याचा अनुभव? • कोण कोणाला जास्त चिडवते? • चिडवण्याचा परिणाम कसा होतो? • चिडवण्याची समस्या कशी थांबवू शकतो?	२० मिनिटे
समारोप	• चिडविणे हा हिंसाचार आहे, दीर्घकालीन परिणाम होतो. • चिडवले जात असताना स्वप्रतिमेवर होणारा परिणाम. • चिडवले जाणारे शब्द टाळा. • नाराजी व्यक्त करणे आवश्यक आहे.	१० मिनिटे
कार्यपाठ	• गट तयार करणे आणि चिडवण्याचे स्थानिक नाव नोंदणे.	–

प्रक्रिया : खेळ

आवश्यक साहित्य : ठळक अक्षरात लिहिलेली 'माकड', 'फॅटसो', 'ब्लॅकी', 'जोकर' इत्यादी विविध नावांची लेबले, लेबले लावण्यासाठी सेफ्टी पिन. (या शब्दांमध्ये स्थानिक शब्दांची भर घालता येईल. त्यासाठी मुलांकडून गावात/शाळेत कोणकोणत्या नावांनी चिडवले जाते याची माहिती घ्यावी.)

प्रेरकासाठी सूचना :

- हे अत्यंत संवेदनशील सत्र आहे. भूमिका बजावण्यासाठी समंजस, प्रक्रिया समजून घेऊ शकणारे व खंबीर मनाचे विद्यार्थी निवडावेत. विद्यार्थ्यांना समजावून सांगा की ही केवळ भूमिका आहे.

- जे करण्यास इच्छुक आहेत त्यांनाच आमंत्रित करावे.
- विद्यार्थ्यांना सांगा की, हा उपक्रम अतिशय संवेदनशील आणि गंभीर असेल. तथापि, ही केवळ एक भूमिका आहे आणि असेच मानले पाहिजे.

प्रक्रिया :

- मुलांना विचारावे गावात/शाळेत कोणकोणत्या नावांनी चिडवले जाते? आधी बनवलेल्या चिठ्ठ्यांमध्ये त्यांनी सांगितलेल्या शब्दांची यादीत भर घालावी.
- भूमिका करण्यासाठी पुढे आलेल्या विद्यार्थ्यांच्या म्हणजे स्वयंसेवकांच्या पाठीला सेफ्टी पिनच्या साहाय्याने लेबले अडकवावी. ती त्यांना दिसणार नाहीत.
- इतर विद्यार्थ्यांनी पाठीमागे लिहिलेल्या शब्दांचा अभिनय लेबल लावलेल्या विद्यार्थ्याला करून दाखवायला सांगावे. यावेळी काहीही बोलायला परवानगी नसेल. फक्त मूकाभिनय करावा. त्यावरून लेबल लावलेल्या विद्यार्थ्याने त्याच्या/तिच्या पाठीवर लिहिलेला शब्द ओळखायचा प्रयत्न करावा. यासाठी १० मिनिटे द्यावीत.
- विद्यार्थ्यांना सूचना द्यावी की जे विद्यार्थी भूमिका बजावत आहेत, त्यांना नंतर अजिबात छेडले जाऊ नये.
- हा खेळ संपल्यानंतर खालील प्रश्नांच्या आधारे चर्चा घ्यावी.

चर्चेसाठी प्रश्न :

- खेळात काय झाले?

  लेबल लावलेल्या विद्यार्थ्यांना कसे वाटले? लेबल लावलेल्या विद्यार्थ्यांच्या भावनांवर चर्चा केली जाईल. (यावेळी वातावरण संवेदनशील राहील याची काळजी घ्या.)
- आपल्या जीवनात असा चिडवण्याचा अनुभव आपल्याला आलेला आहे का?
- साधारणपणे कोण कोणाला जास्त चिडवते? (उदा. कुटुंबातील मोठे सदस्य लहान भावंडांना चिडवतात?)
- (मुले जे सांगतील ते ऐकून विचारावे) याउलट पण चिडवाचिडवी होते का?
- जे जास्त चिडवतात त्यांच्याकडे जास्त सत्ता आहे असे दिसते का?
- चिडवण्याचा परिणाम जिला चिडवले जाते त्या व्यक्तीवर कसा होतो? ('लडकी की तरह रोता है, क्या माल है' इत्यादी लिंग लेबले अपमानास्पद असू शकतात.)
- चिडवण्याचा नकारात्मक परिणाम व्यक्तीवर होत असेल तर चिडवण्याची समस्या आपण कशी थांबवू शकतो?

समारोप :

- चिडविणे हा हिंसाचाराचा एक प्रकार आहे, ज्यामुळे मुलांच्या आयुष्यावर दीर्घकालीन नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.
- चिडविल्यामुळे व्यक्तीला स्वतः दोषी असल्यासारखे वाटू लागते आणि त्यामुळे स्वप्रतिमा खालावते तसेच आत्मसन्मान कमी होतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या विकासात आणि प्रगतीमध्ये अडथळा निर्माण होतो.
- छोटू, बुद्धू, बंदर इत्यादी सामान्यतः वापरले जाणारे शब्द आहेत. ज्या व्यक्तीसाठी हे शब्द वापरले जातात, ती व्यक्तीही ते नकळत स्वीकारते पण कळत-नकळत त्याचा परिणाम मनावर व स्वप्रतिमेवर होत राहतो. त्यामुळे फारसे गंभीर न वाटणारे हे शब्दही टाळले पाहिजेत.
- कोणी आपल्याला चिडवत असेल तर आपण आपली नाराजी आपण ठामपणे व्यक्त केली पाहिजे.
- खंबीरपणे चिडवणाऱ्या व्यक्तीला रोखले पाहिजे मग ते चिडवणे माझ्यासाठी असो की माझ्या आजूबाजूच्या कोणासाठी.

कार्यपाठ :

- विद्यार्थ्यांचे गट करावेत व त्यांना पुढीलप्रमाणे सूचना द्यावी - प्रत्येक गटाने आपल्या गावामध्ये, घरामध्ये, वस्तीमध्ये कोणकोणत्या वेगवेगळ्या नावाने चिडविले जाते याची नोंद करा आणि पुढील सत्रात त्याबद्दल वर्गात मांडणी करा.

९.५ शाळास्तरीय मोहीम

क्र.	पायरी	उद्देश	कार्यक्षमता
१)	अभ्यासाची मांडणी	चिडवण्याबद्दल केलेल्या अभ्यासाची माहिती देणे.	ग्रामपंचायत, शाळा व्यवस्थापन समिती आणि अन्य गावकऱ्यांसमोर सादरीकरण
२)	व्यक्तिगत आणि कौटुंबिक दुष्परिणाम	चिडवण्यामुळे होणाऱ्या दुष्परिणांवर चर्चा.	चर्चासत्र आयोजित करणे आणि अनुभव सामायिक करणे.
३)	लिंगभेद आणि जातिभेदाचे मुद्दे	चिडवण्यात लिंगभेद आणि जातिभेदाचे योगदान समजून घेणे.	उदाहरणे देणे आणि चर्चेत सहभागी करणे.
४)	गंभीर भांडणांचा उल्लेख	चिडवण्यामुळे होणाऱ्या भांडणांचे गंभीर परिणाम.	स्थानिक लोकांसमोर उदाहरणे मांडणे.
५)	ठराव प्रस्तावित करणे.	चिडवण्यासंबंधी शब्दांवर बंदी घालण्याचा ठराव तयार करणे.	बालसभेद्वारे ठराव तयार करणे आणि ग्रामपंचायतीला सादर करणे.

क्र.	पायरी	उद्देश	कार्यक्षमता
६)	गावकऱ्यांची माहिती मिळवणे.	चिडवण्याच्या प्रभावाबद्दल गावकऱ्यांची मते जाणून घेणे.	प्रश्नावली किंवा चर्चासत्रांद्वारे माहिती संकलित करणे.
७)	कार्यान्वयन	ठरावाच्या अंमलबजावणीसाठी स्थानिक यंत्रणांसोबत समन्वय साधणे.	ग्रामपंचायत आणि अन्य संस्थांबरोबर बैठक घेणे.
८)	परिणामांचे मूल्यांकन	मोहिमेचा प्रभाव आणि यश मोजणे.	फीडबॅक घेणे आणि पुढील सुधारणा प्रस्तावित करणे.

चिडवण्यासंदर्भात आपण गावात केलेल्या अभ्यासाची तसेच त्यामधून होणाऱ्या व्यक्तिगत आणि कौटुंबिक दुष्परिणाम याची मांडणी गावातील ग्रामपंचायत, शाळा व्यवस्थापन समिती आणि इतर गावातील लोकांसमोर करणे. यामध्ये लिंगभेद तसेच जातिभेद करणारे शब्दही असू शकतात. यावरून गावात गंभीर भांडणे देखील होऊ शकतात. याची गंभीर दखल घेऊन गावाने अशा प्रकारचे शब्द उच्चारण्याला बंदी करणारा ठराव बालसभेच्या माध्यमातून समस्त गावकरी आणि गावातील यंत्रणा यांविषयी ग्रामपंचायतीला विनंती करणे.

❖❖❖

१०. मानसिक आरोग्य

१०.१ तणावाचे संतुलन/समायोजन

उद्देश :

- ताण म्हणजे काय व तो कशामुळे येतो हे समजून घेणे.
- खूप जास्त ताण किंवा अजिबात ताणच नसणे या दोन्ही टोकांचे परिणाम काय होतात हे समजून घेणे.
- ताण कमी करण्याच्या पद्धती आणि प्रक्रिया हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू/मार्कर, कागद, पेन.

प्रेरकांसाठी वाचन साहित्य : (सोबत जोडले आहे)

१) मानसची गोष्ट

२) महत्त्वाच्या संकल्पना परिशिष्ट क्र. ----- :

अ) ताण म्हणजे काय? तो कशामुळे येतो?

आ) ताणामुळे येणाऱ्या शारीरिक प्रतिक्रिया.

इ) मनातले विचार आणि भावना यांचा परस्पर संबंध.

ई) Fight Flight Freeze Responses

उ) ताणाचे दुष्परिणाम.

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	चर्चा प्रारंभ	ताण म्हणजे काय आणि तो कशामुळे येतो हे समजून घेणे.	विद्यार्थ्यांशी चर्चा करणे.	५ मिनिटे
२)	मानसची गोष्ट	ताण वाढण्याची प्रक्रिया समजून घेणे.	गोष्ट सांगणे.	१० मिनिटे
३)	वर्तनाची चर्चा	ताणामुळे वागण्यात होणारे बदल समजून घेणे.	मानसच्या विचित्र वागण्यानंतरच्या प्रतिक्रिया, चर्चा करणे.	१० मिनिटे
४)	भावना आणि विचार	मनातील विचार आणि भावना यांचा संबंध समजून घेणे.	फळ्यावर कॉलम तयार करणे.	५ मिनिटे
५)	नकारात्मक भावना	नकारात्मक भावनांचे विश्लेषण करणे.	विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावना सांगायला सांगणे.	१० मिनिटे

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
६)	उपाय योजनेची चर्चा	ताण कमी करण्याचे उपाय शोधणे.	गटात चर्चा करणे.	१० मिनिटे
७)	समारोप	ताणाचे संतुलन साधण्याचे महत्त्व समजून घेणे.	ताणाबद्दल चर्चा करणे आणि ज्ञानाचा आढावा घेणे.	५ मिनिटे
८)	कार्यपाठ	ताणाचे अनुभव आणि त्यावर विचार करणे.	विद्यार्थ्यांना लिखित कार्य देणे.	५ मिनिटे

प्रेरकांसाठी सूचना :

- ताण हा वयोगट तसेच अर्थिक-सामाजिक परिस्थितीनुसार बदलतो. समोर असलेल्या गटातील मुलांना जास्त ताण कशाचा आहे हे माहीत करून घेणे गरजेचे आहे. त्यामुळे त्याच मुद्द्यावर जास्त भर देणे शक्य होईल आणि सत्र परिणामकारक होईल.
- ताण ही एक थोड्या वेळासाठी असलेली अवस्था असते. त्यामुळे थोडा वेळ दिला आणि स्वत:ला योग्य प्रश्न विचारले तर अस्वस्थता कमी होते, हे मुलांना स्वत:च्या उदाहरणातून कळण्यासाठी तशा पद्धतीने चर्चा न्यावी.
- ताण येणे स्वाभाविक आहे; मात्र तो आल्यानंतर प्रतिक्रिया कशी द्यायची ते आपल्या हातात असते हे मुलांना समजले पाहिजे. त्यानुसार प्रत्यक्ष/काल्पनिक अशी काही उदाहरणे तयार ठेवावीत.

प्रक्रिया :

- मुलांना त्रास कशा कशाचा होतो? ताण कशाचा येतो? याबद्दल थोड्या गप्पा मारत सुरुवात करावी.
- त्यानंतर 'मानस ची गोष्ट' सांगावी.
- मानसला सुरुवातीला ताण नव्हता; पण हळूहळू कुठल्या घटनांमुळे आणि मनात आलेल्या कोणकोणत्या विचारांमुळे ताण कसा वाढत गेला? यावर चर्चा करावी.
- मानसच्या विचित्र वागण्यानंतर फार्म हाऊसच्या मालकाची प्रतिक्रिया कशी असेल?
- मनात आलेला विचार आणि त्यामागची भावना असे दोन कॉलम फळ्यावर करून मुलांशी झालेल्या चर्चेतून आलेले विचार लिहावेत, भावना मुलांनी सांगितल्या तर ठीक, अन्यथा प्रेरकाने सुचवाव्यात/लिहाव्यात.
- आपल्याला अशा नकारात्मक भावना कधी येतात? कुठल्या येतात?
- त्यावर आपण कसे वागतो?

- तसे वागणे कधी, कुठे थांबवता येईल?/त्या ऐवजी कसे वागता आले असते? यावर गटाकडून उपाय घ्यावेत. नंतर आपण सुचवावेत.

चर्चेचे मुद्दे :

- मुलांना त्रास होतो तेव्हा कोणते विचार त्यांच्या मनात येतात?
- कोणत्या नकारात्मक भावना वाढीला लागतात? त्यानंतर आपण कसं वागतो?
- आपल्याला खूप राग आला म्हणून आपण कसेही वागलेले चालणार असेल, तर इतरांनी पण त्यांना राग आल्यावर तसेच वागलेले आपल्याला आवडेल का? आपण अशांना काय म्हणू?
- म्हणून नेहमीपेक्षा वेगळ्या पद्धतीने विचार करायला हवा आणि माणसाच्या स्वभावाबद्दलची काही जैविक आणि मानसशास्त्रीय माहिती हवी.
- जीवन–मरणाची भीती आणि Fight / Flight / Freeze Response
- ताण ज्या कारणांमुळे येतो, त्या कारणांमधली जीवन–मरणाची भीती कमी कशी होईल?
- त्यावर आपल्या स्वत:च्या पातळीवर कुठले कुठले उपाय शक्य आहेत ?

समारोप :

- मर्यादित ताण चांगला असतो. आपल्याला तो संतुलित करता यायला पाहिजे.
- आपल्या मनात येणाऱ्या विचारांनुसार ताणाची (नकारात्मक भावनांची) पातळी ठरते.
- आपल्या ताणाचे नेमके कारण शोधून ताणाची पातळी कमी करणे शक्य आहे.
- ताण कमी करून घेतलेल्या निर्णयांचे, वागण्याचे परिणाम नेहमीच चांगले होतात.
- परंतु काही परिस्थितीमध्ये ताणाची अवस्था जास्त काळ लांबते, अशा परिस्थितीत तज्ज्ञांचा सल्ला आवश्यक ठरतो.

कार्यपाठ :

- तुला ज्या एखाद्या गोष्टीचा नेहमी ताण येतो असा एखादा विषय/प्रसंगाबद्दल थोडक्यात लिही. असे नेहमी का घडत असेल? त्याची कारणे लिही. त्यावेळी कुठल्या नकारात्मक भावना वर येतात ? त्यावेळी तुझं वागणं कसं असतं? त्याहून वेगळे कसे वागता येईल?

गोष्ट १ : मानसची गोष्ट

एका अंधाऱ्या मध्यरात्री मानसची गाडी हाय–वे वर पंक्चर होते. टायर बदलायला तो डिकीतून स्टेपनी काढतो पण डिकीत जॅक नसतो. परवा शेजारच्यांना दिलेला जॅक परत गाडीत ठेवायचा विसरलेला असतो. 'किती विसराळू, धांदरट आहे मी.' तो स्वत:वरच चरफडतो.

येणाऱ्या जाणाऱ्या गाड्यांना तो मदतीसाठी हात करतो, पण कुणीच थांबत नाही. मग त्याला दूरवर एक फार्महाऊस दिसतं. 'टायर बदलण्यासाठी त्यांच्याकडून जॅक तात्पुरता मागून आणावा असं तो ठरवतो. गाणं गुणगुणत फार्म हाऊसकडे चालू लागतो. 'त्या घराचा मालक स्वभावानं चांगला, हसतमुख असेल, आपल्या सोबत येईल, टायर बदलायला मदत करेल, तर बरं होईल.'' अशा विचारांत झपझप चालताना तो नेमका एका दगडाला ठेचकाळतो. आजूबाजूच्या किर्रर्र अंधाराची त्याला एकदम भीती वाटते. गाणं गुणगुणणं थांबतं. त्याच्या मनात येतं, 'तो मला का मदत करेल? आपल्यासारखे अडलेले लोक त्याला नेहमीचे असणार... काय ही रोजची कटकट? रात्रीबेरात्री झोपेतून का उठवता?' असं म्हणून त्यानं तोंडावर दार बंद केलं तर?'

फार्म हाऊसवाला आपल्या तोंडावर दार बंद करू शकतो, या कल्पनेनं तो अस्वस्थ होतो. 'अशा अपरात्री दारावर थाप पडली तर कुणीही घाबरेल. हल्ली चोऱ्यामाऱ्या फार वाढल्यात. तो मालक आपल्याला भामटा समजला तर?'

'खूप बघितलेत तुझ्यासारखे अडचणीतले भुरटे. मागच्या वेळी अशाच एकाला मदत केली तर त्यानं माझी अंगठी गायब केली. तुला तर मी दारही उघडणार नाही. चल नीघ चोरट्या...' असं तो म्हणाला तर? आपल्याला जॅक मिळणार नाही आणि वर तो मालक 'चोरटा' म्हणतोय या कल्पनेनेच मानसचा संताप होतो.

एव्हाना फार्म हाऊसपाशी पोहोचून मानसनं घंटेचं बटन दाबलेलं असतं. मालक हसतमुखाने दार उघडत असतो, पण मानसचं लक्ष असतंच कुठे? तो स्वतःच्या मनातल्या संवादातच मग्न असतो. दार उघडल्या बरोबर तो दरडावून मालकाला म्हणतो,

'ए शहाण्या, तुझी ती सोन्याची अंगठी मी चोरलेली नाही. मी चोरटा नाही, तूच माजुरडा आहेस. आता बऱ्या बोलानं जॅक घेऊन माझ्यासोबत चलतोस की..?'

अवघड परिस्थितीत सापडलेल्या 'मानस'ची ही गोष्ट मनाचे खूप सारे खेळ उलगडून दाखवते. 'तो फार्म हाऊसवाला मदत करेल' अशा समंजस विचारांपासून सुरुवात होऊनही पाहतापाहता मनातल्या बदलणाऱ्या स्वगतामुळे परिस्थितीचं काल्पनिक 'भयंकरीकरण' होत जातं आणि त्याच्या शहाणपणावर ते कब्जा करतं. परिस्थिती त्याच्या हातातून निसटून जाते.

महत्त्वाच्या संकल्पना :

अ) ताण म्हणजे काय? तो कशाने येतो? त्याचे परिणाम काय दिसतात?

एखादी परिस्थिती आपल्या आटोक्याबाहेर चालली आहे, आपण काहीच करू शकत नाही, असे वाटल्यानंतर जी मनाची आणि शरीराची अवस्था होते, त्याला 'ताण' म्हणतात. आपल्याला

मोठा वाटेल असा चॅलेंज येणे, नेहमीच्या परिस्थितीत अचानक बदल होणे, मोठी जबाबदारी अंगावर पडणे अशी ताणाची कारणे असतात.

आ) ताणामुळे येणाऱ्या शारीरिक प्रतिक्रिया :

ताणामुळे डोके दुखणे, श्वासोच्छ्‌वासाला त्रास होणे, कुठेच लक्ष न लागणे, अचानक खूप भीती वाटणे (पॅनिक अटॅक), छातीत धडधड, धूसर दिसणे, शांत झोप न लागणे, थकवा, अंग दुखणे, भूक न लागणे, अपचन अशी अनेक लक्षणे दिसू शकतात.

इ) मनातले विचार आणि भावना यांचा परस्पर संबंध :

आपल्या मनात जे विचार चालू असतात, त्यानुसार आपल्या मनातल्या भावनांमध्ये चढउतार होतात. या विचारांमुळेच म्हणजे कल्पना वाटेल तिथे वेगाने धावू लागल्यामुळे, न घडलेल्या गोष्टींचेही मनात काल्पनिक भयंकरीकरण होते आणि भावना उद्दीपित होतात. त्या भावना आणि विचार ओळखून नकारात्मक विचारांना जाणीवपूर्वक बदलणे शिकावे लागते. विचारांचे संतुलन करायला शिकण्याने भावनांचे संतुलन जमू शकते.

ई) Fight Flight Freeze Responses :

एखादी परिस्थिती अवघड आहे, जीवन–मरणाचा प्रश्न आहे, असे जेव्हा मनुष्य प्राण्याच्या मेंदूला वाटते, तेव्हा त्या परिस्थितीवर (समस्येवर) आक्रमण करणे/अंगावर धावून जाणे (Fight) अथवा तिथून घाबरून पळ काढणे (Flight) अथवा काहीच न करता निपचित पडून राहणे (Freeze) या तीन पैकी आपल्याला योग्य वाटेल ती प्रतिक्रिया मानवी मेंदू देतो. आणीबाणीच्या परिस्थितीत विचार करून येणाऱ्या प्रतिसादापेक्षा यातली कुठली तरी नैसर्गिक प्रतिक्रिया आपोआप दिली जाते. अशावेळी, आताची परिस्थिती जीवन–मरणाची वाटावी इतकी आणीबाणीची नाही हे मेंदूला समजावल्यास, विचार करणाऱ्या मेंदूकडून त्यापेक्षा वेगळा (विवेकी) प्रतिसाद शक्य असतो. तणावाच्या परिस्थितीतून योग्य आणि विवेकी पद्धतीने बाहेर येण्यासाठी या संकल्पना माहीत असणे गरजेचे असते.

उ) तणाचे दुष्परिणाम :

सध्याच्या काळात मुले आणि मोठी माणसे प्रत्येकावरच विविध प्रकारचे ताण सतत असतात. मुलांना ताण आला की, ती सहसा चिडचिड करतात, विचित्र वागतात, आक्रमक होतात किंवा एकदम निराश होऊन काहीच करेनाशी होतात. त्याशिवाय वेगळं काही वागता येईल, याची त्यांना कल्पनाच नसते. ताण, अस्वस्थता, निराशा, भीती अशा प्रकारच्या नकारात्मक भावना खूप वाढल्यानंतर अतिरेकी, आक्रमक वागण्याची सवय लागणं निराश होऊन काहीच न करणं, एकूणच कुठल्याही व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यासाठी अयोग्य आहे. त्यामुळे वैयक्तिक आणि सामाजिक दोन्ही स्तरांवर वाईट परिणाम होतात. आपण थोडा वेळ थांबून स्वत:ला काही प्रश्न विचारले तर

नेहमीपेक्षा वेगळा विचार करू शकतो. सवयीमुळे पटकन दिली जाणारी प्रतिक्रिया कमी करू शकतो, घडलेल्या घटनेला प्रतिसाद देऊ शकतो यांची मुलांना अनुभवांतून जाणीव व्हायला हवी. त्यानंतर भावना थोड्या आटोक्यात आणून, शांत होऊन विवेकाने वागणे हळूहळू अंगवळणी पडू शकते.

१०.२ भावनांची समज व संतापाचे संतुलन (Emotional Awareness and Dealing with Anger)

उद्देश :

- भावना म्हणजे काय, विचार म्हणजे काय हे समजून घेणे.
- संताप अनावर झाल्याने कधीकधी आपण अतिरेकी वागतो, ते नेमके कसे होते ते समजावून घेणे.
- टोकाचा संताप नेमका कशामुळे येतो ते शोधण्याचा सराव करणे.
- संताप आणि भावनिक असमतोलाचे होणारे दूरगामी परिणाम स्पष्ट करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू/मार्कर, कागद, पेन, बक्षिसांसाठी चॉकलेट्स किंवा तत्सम छोटी वस्तू.

प्रेरकांसाठी वाचन साहित्य : (सोबत जोडले आहे)

३) गोष्ट : सगुणेचं मुंगूस

४) महत्त्वाच्या संकल्पना : सेल्फ टॉक

५) गोष्ट : हॉस्पिटलमध्ये गोंधळ घालणारा मुलगा – अल्बर्ट एलिस

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	गोष्ट सांगणे	भावना आणि संताप समजून घेणे.	'सगुणेचं मुंगूस' गोष्ट सांगणे.	१० मिनिटे
२)	चर्चेची सुरुवात	संतापामुळे अतिरेकी वागणे थांबवणे.	विद्यार्थ्यांना विचारणे.	५ मिनिटे
३)	सेल्फ टॉकची माहिती	सेल्फ टॉकची संकल्पना स्पष्ट करणे.	सेल्फ टॉकच्या महत्त्वाबद्दल चर्चा करणे.	५ मिनिटे
४)	दुसरी गोष्ट सांगणे.	संतापाच्या अनुभवावर चर्चा करणे.	'हॉस्पिटलमध्ये गोंधळ घालणारा मुलगा' गोष्ट सांगणे.	१० मिनिटे
५)	चर्चेचे मुद्दे	राग आणि वागणे याबद्दल संवाद करणे.	चर्चेच्या मुद्द्यांवर विचारणे.	१० मिनिटे
६)	स्टोरी पूर्ण करणे.	विद्यार्थ्यांना कथानक पूर्ण करायला सांगणे.	आईने मोबाइल हिसकावून घेतल्यावरची गोष्ट सांगणे.	५ मिनिटे
७)	उपायांचा शोध	स्वयंपूर्णता आणि परिस्थितीत सुधारणा कशा करता येतील हे शोधणे.	चांगले मुद्दे शोधल्यास बक्षीस देणे.	५ मिनिटे

क्र.	पायरी	उद्‌देश	क्रियाकलाप	कालावधी
८)	समारोप	भावना, विचार आणि वर्तन यांच्यातील संबंध समजणे.	सकारात्मक विचारांचे महत्त्व समजावणे.	५ मिनिटे
९)	कार्यपाठ	संतापाच्या कारणांची यादी करणे.	राग येण्याची कारणे शोधणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- संताप येण्याचे प्रत्येकाचे कारण वेगवेगळे असू शकते. हे सत्र परिणामकारक होण्यासाठी तुमच्या समोरच्या गटाची संताप येण्याची कारणे आवर्जून आधी समजून घ्यावीत. तसेच संतापल्यावर मुले कशा प्रकारच्या प्रतिक्रिया देतात ते समजून घ्यावे.
- संताप किंवा कुठल्याही अतिरेकी वागण्याच्या मागे सहसा भीती किंवा असहाय्य वाटणे असते, हे आधी प्रेरकांनी समजून घेणे आवश्यक आहे.
- संताप किंवा कुठल्याही अतिरेकी भावना निर्माण होणे आपण थांबवू शकत नाही, पण त्यानंतर आपण जे वागतो, त्याकडे त्रयस्थपणे बघून, विचार करून वागण्यात बदल घडवणे शक्य असते. त्यामुळे होणारे नुकसान टळू शकते.

प्रक्रिया

- मुलांना 'सगुणेचं मुंगूस' ही गोष्ट सांगावी.
- संताप आल्यानंतर होणारे अतिरेकी वागणे कधी आणि कशामुळे थांबवता आले असते हे मुलांना विचारावे.
- 'सेल्फ टॉक' ही संकल्पना स्पष्ट करावी.
- त्यानंतर मुलांना 'हॉस्पिटलमध्ये गोंधळ घालणारा मुलगा' ही गोष्ट सांगावी.
- मुलांना येणारा राग आणि त्यातून होणारे आततायी वागणे याबद्दल खाली दिलेले चर्चेचे मुद्दे लक्षात घेऊन संवाद करावा.
- 'आईने मोबाइल हातातून हिसकावून घेतला' किंवा अशाच एखाद्या प्रसंगाची गोष्ट करून, ही स्टोरी आपण पूर्ण करायची आहे असे मुलांना सांगावे. परिणामांपर्यंत न्यावे.
- त्यानंतर, 'हे असं घडणे कुठे बदलता आले असते?' असे विचारून मुलांना 'स्वत:च्या हातात काय आहे?' पर्यंत आणावे.

अशा परिस्थितीमध्ये दुसऱ्याने बदलावे अशी इच्छा ठीक आहे. आपण इच्छा कशाचीही करू शकतो. पण माणसांचे स्वभाव किंवा परिस्थितीला बदलणे आपल्या हातात नसते. तेव्हा, त्या परिस्थितीत तरीही काय चांगले असू शकते, काय चांगले निघू शकते ते मुलांना विचारावे. चांगले मुद्दे शोधणाराला बक्षीस द्यावे.

चर्चेचे मुद्दे :

- तुम्हांला कुठल्या कारणांनी खूप जास्त संताप येतो?
- ते कारण घडल्यानंतर तुम्ही कसे वागता?
- आपण असे काही तरी अतिरेकी वागल्याबद्दल नंतर वाईट वाटते की आनंद वाटतो?
- संताप अनावर झाल्यावर येणारी तुम्ही जी प्रतिक्रिया देता ती स्वाभाविक आहे असे तुम्हाला वाटत असेल, तर समोर कुणीही असेल तरी तुम्ही तीच प्रतिक्रिया द्यायला पाहिजे. असे घडते का? वेगवेगळी उदाहरणे घेणे. (मी असाच/अशीच आहे)
- यावर तुम्हाला कुठले उपाय योग्य वाटतात? काय झाल्याने तुम्ही असे वागणार नाही? हे मुलांनाच विचारावे. इतरांच्या वागण्यात बदल व्हावा असे मुले म्हणतील. उदा. आईने मोबाइल हिसकावून घेऊ नये. सरांनी सर्वांसमोर कुचेष्टा, अपमान करू नये, इ. यावर मग तिने मोबाइल हिसकावून घेऊ नये यासाठी तुम्ही काय करू शकता? असे प्रश्न विचारावेत.

समारोप :

आपल्या मनात चालणारे विचार आपल्याला अस्वस्थ करणाऱ्या नकारात्मक भावनांची पातळी वाढवतात आणि त्याप्रमाणे आपले वागणे बदलते. स्वत:च्या मनातल्या भावना आणि विचार बदलणे फक्त स्वत:च्याच हातात असू शकते. त्यामुळे भावना आणि विचारांमधला संबंध समजून घेतला पाहिजे. त्यामुळे आपली स्वत:ची अस्वस्थ चिडचिड कमी होते, तसेच त्रासदायक प्रसंगांना दिल्या जाणाऱ्या अतिरेकी प्रतिक्रिया आपण बदलू शकतो.

कार्यपाठ :

- आपल्याला जास्तीत जास्त वेळा राग कशामुळे येतो? अशा कारणांची यादी करणे.
- त्यातले काय बदलणे माझ्या हातात आहे? ते शोधणे.

गोष्ट ३. सगुणेचं मुंगूस

सगुणा नावाची एक बाई शेतावर राहत असते. तिने एक मुंगूस पाळलेले असते. सगुणेचे बोलणे त्याला समजत असते. ती सांगेल त्याप्रमाणे ते गुणी मुंगूस ऐकत असते.

एकदा सगुणाला पाणी भरायला नदीवर जायचे असते. पाळण्यात तिचं बाळ झोपलेलं असते. 'बाळाकडे लक्ष ठेव, मी पाणी भरून आणते' असे मुंगसाला सांगून ती बाहेर पडते. मुंगूस पाळण्याशी राखण करत बसलेले असताना एक साप पाळण्याकडे येताना त्याला दिसतो. मुंगूस सापावर झडप घालते. जोरदार लढाई होते. मुंगूस सापाचे इतके लचके तोडते, की अखेरीस साप पळून जातो.

डोक्यावर पाण्याचा भरलेला हंडा घेऊन सगुणा परत येते, तर तिला मुंगूसाचं रक्ताळलेले तोंड दिसते. पाळण्यात हालचाल नसते. ती एकदम घाबरते. तिला वाटते, मुंगूसाने आपल्या बाळाला खाल्ले. डोक्यावरचा भरलेला हंडा ती रागाने मुंगूसावर फेकते आणि धावत पाळण्याकडे जाते. बाळ

शांत झोपलेला असतो, सापाच्या रक्ताच्या नागमोडी खुणा दाराबाहेर गेलेल्या आता तिला दिसतात.

काय घडले असेल ते तिच्या आता लक्षात येते. ती मुंगूसाकडे पाहते. त्याच्या पायाला हंड्यामुळे चांगलीच जखम झालेली असते. सगुणाला पश्चात्ताप होतो. ती मुंगूसाला जवळ घेते, मलमपट्टी करते, माफी मागते. मात्र तिने दाखवलेल्या अविश्वासामुळे आणि हंडा फेकून मारल्यामुळे मुंगूस दु:खी होते. त्याला तिची भीतीही वाटते. त्याच्या मनातली मैत्री संपते आणि आपला दुखरा पाय ओढत मुंगूस शांतपणे जंगलात निघून जाते.

गोष्ट ४ : महत्त्वाची संकल्पना : सेल्फ टॉक

आपण मनात सतत काही ना काही बोलत असतो. त्या मनातल्या संवादानुसार बहुतेकदा आपले वागणे घडते. त्यामुळे या संवादाकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिले गेले तो संवाद आपल्या भावनांना हायजॅक करू शकत नाही. आपण घटनांना अविचारी प्रतिक्रिया देण्याऐवजी विवेकी प्रतिसाद देऊ शकतो. त्यामुळे आपले मन काय बोलते आहे, म्हणजेच कुठले विचार मनात चालू आहेत याचे म्हणजेच 'सेल्फ टॉक' चे भान घेणे आवश्यक असते.

'मुंगूसाने बाळाला खाल्ले असणार' हा विचार सगुणाच्या मनात आल्याबरोबर ती आत्यंतिक घाबरते आणि आपल्या गुणी मुंगूसाच्या शहाणपणाचा इतक्या दिवसांचा विश्वास, मैत्री विसरते. कारण त्या विचारांमुळे सेल्फ टॉकमुळे भीती इतकी वाढते की, ती तिच्या विवेकबुद्धीला हायजॅक करते.

गोष्ट ५ : हॉस्पिटलमध्ये गोंधळ घालणारा मुलगा – अल्बर्ट एलिस

आठ वर्षांच्या अल्बर्टला मोठा आजार झालेला असतो. त्याला तीनचार महिने हॉस्पिटलमध्ये मुलांच्या वॉर्डमध्ये राहावे लागणार असते. त्याच्या वडिलांची फिरतीची नोकरी असते आणि त्याला चार–पाच भावंडे असतात. एवढ्या मुलांना वाढवणे आणि अल्बर्टचे आजारपण दोन्ही जमणार नाही हे लक्षात घेऊन आई–बाबा त्याला सरकारी दवाखान्यात भरती करतात. आठवड्यातून एकदा, दर शुक्रवारी मुलांना भेटायला येण्याची नातलगांना परवानगी असते. अल्बर्टचे आई–बाबा सुरुवातीला एक–दोन शुक्रवारी त्याला भेटायला येतात, मात्र पुढे वडील कामासाठी बाहेरगावी आणि मुलांना एकटे सोडून अल्बर्टला भेटायला इतक्या लांब येणे आईला शक्य होत नाही.

वॉर्ड मधल्या इतर मुलांना मात्र दर आठवड्याला खेळणी, खाऊ घेऊन त्यांचे नातलग भेटायला येत असतात. दर शुक्रवारी अल्बर्ट त्याच्या आई–बाबांची वाट पाहतो आणि कोणीच येत नाही म्हणून उदास होतो. त्याची नाराजी समजून इतर मुले त्याला खेळणी खाऊ शेअर करत असतात, पण हळूहळू त्याला आई–बाबांचा आणि खेळणी मिळणाऱ्या मुलांचा राग यायला लागतो. मुलांनी दिलेला खाऊ फेकून द्यायचा, खेळणी मोडून टाकायची, आरडाओरडा, दंगा, फेकाफेकी, भांडणे

हा त्याचा दर शुक्रवारचा सीन बनतो. त्यामुळे पुढेपुढे मुलंही त्याला टाळतात, भांडतात. वॉर्ड बॉय, डॉक्टर्स त्याला रागावतात आणि तो एकटा पडतो.

लोक त्याच्याशी बोलेनासे झाल्यानंतर मात्र तो परिस्थितीचा विचार करतो. त्याच्या लक्षात येते, की ज्या आई–बाबा, खाऊ, खेळण्यांसाठी तो इतका गोंधळ घालूनही वर एकटा पडतोय, ते आई–बाबा तर असेही येऊ शकतच नाहीत. आपण त्यांची एवढी वाट पाहातोय आणि गोंधळ घालतोय; हे त्यांना माहीतच नाही. उलट जे आपले मित्र आपल्याला त्यांचा खाऊ, खेळणी शेअर करत होते, त्यांच्याशी भांडणं, मोडतोड केल्यामुळे तेही आता आपल्याशी बोलत नाहीत, डॉक्टर, वॉर्डबॉय रागावतात, आपण एकटे पडतोय. आई–बाबांवरचा आणि परिस्थितीवरचा राग आपण आपल्याला मदत करणाऱ्या लोकांवर का काढतोय?

ही जाणीव झाल्यानंतर मात्र त्याचा राग संपतोच. आरडाओरडा, गोंधळ थांबतो. तो सगळ्यांशी प्रेमाने वागू लागतो. त्यामुळे लोकही त्याच्यावरचा राग विसरतात. त्याचा हॉस्पिटलमधला पुढचा काळ चांगला जातो.

हा मुलगा म्हणजेच प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ डॉ. अल्बर्ट एलिस, ज्यांनी मोठेपणी 'विवेकनिष्ठ विचारपद्धती (Rational Emotive Behavior Therapy – REBT) ची मांडणी करून लाखो लोकांना मदत केली.

भावनिक सजगता महत्त्वाची का आहे?

मनामध्ये एखादा प्रसंग, घटनेमुळे किंवा एखाद्या अप्रिय आठवणीमुळे निराशा, अतीव दु:ख, अपमानित वाटणे, टोकाचे दुखावले जाणे अशा प्रकारच्या भावना निर्माण होतात, वाढत जातात. त्या टोकाला पोहोचतात तेव्हा माणसाकडून अतिरेकी वागणे घडते. या त्रासदायक भावना सारासार बुद्धीला, विचारांना हायजॅक करतात. त्या भावनांना कसे हाताळायचे ते न कळल्यामुळे अस्वस्थता राग, संताप, अतिरेकी संताप येतो. त्या भरात असे काही वागणे क्षणार्धात वागले जाते, एरवी जे वागण्यापूर्वी चारदा विचार केला असता.

सध्याच्या काळात मुलांना एकूणच 'नाही' ऐकणे सहन होत नाही. विशेषत: मोबाइल किंवा गॅजेट्स दिले नाही, हातातून काढून घेतले तर त्यांना खूप राग येतो आणि ती थयथयाट करतात, आरडाओरडा, फेकाफेकी करतात. थोडा वेळ त्यांना जिंकल्यासारखे वाटले, तरी त्याचा घरच्यांना आणि त्यांना स्वत:लाही त्रास होतो. स्वत:च्या रागावर काबू करणे स्वत:लाच करावे लागते आणि ते वेळेवर करावे लागते. नंतर त्याचा पश्चात्ताप होऊन काहीच उपयोग नसतो. माणसे दुखावली जातात किंवा भरून न येणारे नुकसान होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी आपल्या मनातल्या भावना आणि त्यांचा उगम समजून घेतला, तर आपल्या रागाला आटोक्यात ठेवून समंजस, विवेकी वागणे शक्य असते.

१०.३ सहसंवेदना (Empathy) :

उद्देश :

- Empathy म्हणजे काय? ती का महत्त्वाची आहे हे समजून घेणे.
- एंपथी नसणे/कमी असणे म्हणजे काय? त्यामुळे काय घडते? हे समजून घेणे.
- नात्यांपासून, व्यवसायापर्यंत सगळीकडे एम्पथी कशी आवश्यक ठरते? उपयोगी पडते? हे समजून घेणे.
- संवेदनशीलता वाढवण्याचा, एम्पथी वापरण्याचा सराव करावा लागतो, हे मुलांनी अनुभवांतून समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू/मार्कर, कागद, पेन.

प्रेरकांसाठी वाचन साहित्य : (सोबत जोडले आहे)

गोष्ट : बागेतली दंगेखोर मुले आणि त्यांचे निष्काळजी वडील.

महत्त्वाच्या संकल्पना :

१) समानानुभूती म्हणजे काय?

२) भावनिक सह-संवेदना

३) संज्ञानात्मक सह-संवेदना

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	सुरुवात	सहानुभूतीची महत्त्वता समजून घेणे.	गप्पा मारून व्यक्तिमत्त्वाची चर्चा करणे	१० मिनिटे
२)	गट तयार करणे	दुसऱ्याच्या जागी जाऊन विचार करणे.	मुलांचे गट करणे, विषय/वस्तूची निवड करणे.	५ मिनिटे
३)	मुलाखतीसाठी प्रश्न तयार करणे.	संवाद साधण्याचा अनुभव घेणे.	प्रश्न तयार करण्यास सांगणे.	५ मिनिटे
४)	संवादाची चर्चा	भावना समजून घेणे.	प्रश्नांवर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
५)	गोष्ट सांगणे	सहानुभूतीच्या अनुभवावर चर्चा करणे.	'बागेतली दंगेखोर मुले आणि त्यांचे निष्काळजी वडील' ही गोष्ट सांगणे.	१० मिनिटे
६)	चर्चेचे मुद्दे	राजेशच्या अनुभवाचे विश्लेषण करणे.	मुद्द्यांवर चर्चा करणे.	५ मिनिटे

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
७)	उपाय शोधणे	सहानुभूती वाढवण्यासाठी उपाय शोधणे	गटाकडून आणि व्यक्तिगत उपाय सुचवणे.	५ मिनिटे
८)	समारोप	भावनिक बुद्धिमत्ता आणि सहानुभूतीच्या महत्त्वावर जोर देणे	समारोप करून विचारांची गती साधणे.	५ मिनिटे
९)	कार्यपाठ	संवाद कौशल्यांचा विकास करणे.	संवाद (स्कीट) तयार करणे आणि सादर करणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- 'मला जे वाटतं तेच बरोबर' असे जेव्हा मुलांना/माणसांना वाटतं, तेव्हा फक्त स्व-केंद्री विचार होत असतो. दुसऱ्याला वेगळेही काही वाटू शकते आणि ते त्याच्या बाजूने बरोबर असू शकते हे मुलांना पटले तरच एम्पथी समजू शकते. त्यामुळे मुलांच्या रोजच्या आयुष्यात घडणारी उदाहरणे घ्यावीत. उदा. एखाद्याला त्याच्या तोतरे/बोबडे बोलण्यामुळे/शारीरिक व्यंगामुळे चिडवले जात असेल तर त्याला काय वाटत असेल?
- एखाद्याला फाटक्या कपड्यांवरून, गणित न येण्यावरून चिडवलं जात असेल तर... इ.
- कुठल्या कुठल्या क्षेत्रांमध्ये एम्पथी गरजेची आहे, कशी उपयोगी आहे याचा अवश्य विचार करून ठेवावा. उदा. डॉक्टर, विक्रेता, अभिनय, दिग्दर्शन, लेखन, लोकनेता इ.

प्रक्रिया

- सुरुवात : आपल्याला कधी कधी जवळचे लोक, मित्र समजून घेत नाहीत, गैरसमज होतात. याचे आपल्याला खूप वाईट वाटते, त्रास होतो. असा त्रास तुम्हाला झाला आहे का? याबद्दल मुलांशी थोड्या गप्पा मारत सुरुवात करावी. एखादा स्वानुभव सांगायलाही हरकत नाही.
- दुसऱ्याच्या जागी जाऊन विचार करता येण्यासाठी थोडा सराव करू या असे सांगून मुलांचे गट करावेत. एकेका गटाला व्यक्ती/वस्तू /विषय द्यावा किंवा त्यांना स्वतःला आवडणाऱ्या वस्तू वा व्यक्ती निवडण्यास सांगावे. त्या वस्तूची/व्यक्तीची मुलाखत घेण्यासाठी प्रश्न काढण्यास सांगावे.

  उदा. अ) जिराफ, खोड रबर

  ब) नदी, समुद्रातला मासा,

  क) नापास झालेली मुलगी, खूप दंगा करणारा मुलगा

  ड) कतरिना कैफ, रणवीर सिंग

  इ) वाघ, मोर

- आलेल्या प्रश्नांवर खालीलप्रमाणे गप्पा/चर्चा करावी.
  - ➢ कसे वाटले या व्यक्ती/वस्तू सोबत गप्पा मारून?
  - ➢ संवाद करत असताना काही अडचणी आल्या का?
  - ➢ आपण जर विचार केला किंवा ठरवले तर आपण या व्यक्ती/वस्तू सोबत बोलू शकतो का?
  - ➢ त्यांच्या भावना समजून घेऊ शकतो का?

त्यानंतर 'आपण राजेश च्या गोष्टी बद्दल चर्चा करूयात' असे सांगून 'बागेतली दंगेखोर मुले आणि त्यांचे निष्काळजी वडील' ही गोष्ट सांगावी व खालील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- राजेशकडून असे वागणे कशामुळे घडले असेल?
- आता राजेशला काय बदल करता येईल?
- आपल्याकडून असे वागणे कधी घडले आहे का?
- आपल्यासोबत असा गैरसमज कधी झाला आहे का?
- आपल्याला वाटतं तेच बरोबर याची खात्री धरून वागणे कसे थांबवता येईल?
- त्याऐवजी कसे वागता आले असते ? गटाकडून उपाय घ्यावेत व आपणही सुचवावेत.
- दुसऱ्याच्या जागी जाता येण्याची सवय लागण्यासाठी काय करता येईल?
- मुलाखती आणि संवाद (स्कीट) यांचा वापर करावा.

समारोप :

बुद्धिमत्ता ही जन्मजात असते. ती कुणाच्याच हातात नसते. त्यामुळे तिच्यात फारसा बदल करणे शक्य नसते. मात्र भावनिक बुद्धिमत्ता, त्यातही मुख्यत: एम्पथी ही खूप मोठ्या प्रमाणात वाढवता येऊ शकते आणि त्यामुळे चांगली संवादक्षमता, समस्या सोडवणे, निर्णय घेणे या गोष्टी सोप्या होतात. फक्त बुद्धी असून पुरत नाही, तर जोडीला भावनिक बुद्धिमत्ता लागतेच.

चांगल्या लीडरशीपसाठी इतरांच्या मनातले ओळखणे, त्यांच्या गरजा, अपेक्षा समजून घेणे आणि त्याप्रमाणे पुढचे धोरण ठरवणे ही मूलभूत आवश्यक आणि महत्त्वाची गोष्ट आहे.

कार्यपाठ :

- दोन दोन जणांचे गट करून खालील भूमिकांसाठी संवाद (स्कीट) लिहा, सादर करा.
  १) चिमणी आणि झाड
  २) तवा आणि गॅस/चूल
  ३) मुलीला छेडणारा मुलगा आणि अशी छेडछाड न आवडलेली मुलगी (शांतपणे संवाद हवा, शिव्यागाळी नको)

गोष्ट : बागेतली दंगेखोर मुले आणि त्यांचे निष्काळजी वडील

राजेश एक शांत स्वभावाचा, सर्वांना मदत करणारा माणूस होता. आपल्यामुळे इतरांना त्रास होऊ नये याची काळजी तो नेहमी घ्यायचा. मात्र लोक इतरांचा विचार न करता मनमानी वागताना दिसले की, त्याचा पारा चढायचा. अशा व्यक्तींना जाणीव करून देणे हा त्याला आपला हक्क वाटायचा आणि मागचा–पुढचा विचार न करता तो फटाफट सुनवायचा.

एके दिवशी सकाळी तो घराजवळच्या छोट्या सार्वजनिक बागेत नेहमीप्रमाणे फिरायला गेला. या वेळी बाग नेहमी शांत असायची. कोणी ट्रॅकवर फेऱ्या मारत असायचे, कोणी बाकावर वाचत बसलेले असायचे, काही गटांच्या गप्पा चालू असायच्या. या वेळी मुलांच्या शाळा असल्यामुळे खेळण्याच्या भागात एक–दोन छोटी मुले खेळत असायची. आज मात्र बागेत शिरताच त्याला आरडाओरडा, भांडणं, ऐकू आली. बागेत तीनच मुले होती, पण ती प्रचंड गोंधळ घालत होती, इकडेतिकडे पळत होती, ओरडत होती. राजेश फेऱ्या मारू लागला; पण ती मुलं फारच मधेमध्ये येत होती.

राजेश वैतागला. 'कुणाची मुलं असतील ही? त्यांच्या आई–बाबांना एवढंही कसं कळत नाही?' असा विचार करत असताना तिघांमधला छोटा मुलगा 'बाबा, बाबा' करत एका माणसाजवळ गेलेला त्याने पाहिला. ते 'बाबा' एका बाकावर डोळे मिटून शांत बसले होते. आपल्या मुलांच्या दंग्याकडे त्यांचे लक्षच नव्हते. त्यांनी त्या छोट्याला काहीतरी उत्तर दिले आणि 'तिकडे जाऊन खेळ' अशी खूण केलेली राजेशने पाहिली. आपल्या मुलांचा धिंगाणा आवरायचा सोडून हा माणूस खुशाल झोपतोय, हे पाहून राजेश भडकला. त्या माणसाजवळ जाऊन म्हणाला, ''अहो, तुमची मुले सर्वांना त्रास देतायत, आरडाओरडा करतायत, त्यांना शांत बसायला सांगता येत नाही का तुम्हाला? किती बेशिस्त मुलं आहेत.''

त्या माणसाने डोळे उघडले आणि राजेशला त्याचे पाण्याने भरलेले डोळे दिसले. डोळे पुसून उभा राहत तो म्हणाला, ''सॉरी, मला दिसतंय, की मुले दंगा करतायत, पण माझा नाईलाज आहे. त्या समोरच्या हॉस्पिटलमध्ये माझ्या बायकोला ॲडमिट केलंय, ती आयसीयूमध्ये आहे. वाचेल की नाही माहीत नाही. आम्ही या गावात नवीनच आलो आहोत. कुणी ओळखीचे नाही. एवढ्या लहान मुलांना घरात एकटे ठेवता येत नाही आणि हॉस्पिटलमध्येही नेता येत नाही, म्हणून मी नर्सला सांगून त्यांना घेऊन इथे आलोय. मुलांना आईशिवाय राहायची सवय नाही आणि मला मुलांना सांभाळायची सवय नाही. बहुतेक त्यांना आता भूक लागली असेल; पण मी सुन्न झालोय. नेमकी कुठून सुरुवात करू याचाच विचार करत होतो.''

आता राजेशला धक्का बसतो. इतक्या अवघड परिस्थितीत असलेल्या माणसाला मदत करण्याऐवजी आपण त्याच्यावर ओरडलो आणि मुलांना बेशिस्त म्हटलं याची त्याला फार लाज वाटली, अपराधी वाटलं.

महत्त्वाची संकल्पना :

१) समानानुभूती म्हणजे काय?

एखाद्या प्रसंगात दुसऱ्याला कसे वाटत असेल हे कल्पनेने समजून घेण्याची क्षमता आणि त्यामुळे दुसऱ्याचे मन जाणून घेण्याची क्षमता म्हणजे समानानुभूती सह-संवेदना. तिलाच भावनिक सह-संवेदना (Emotional Empathy) म्हटले जाते. दुसऱ्याचे मन समजून त्याप्रमाणे आपण कसे वागणे योग्य परिणाम देईल हे समजून त्यानुसार वागणे हा समानानुभूतीचा पुढचा टप्पा असतो, ज्याला संज्ञानात्मक सह-संवेदना (Cognitive Empathy) म्हटले जाते.

२) भावनिक सह-संवेदना :

समजा तुमचा एखादा मित्र/मैत्रीण, जवळच्या व्यक्तीला कोणी तरी काही बोलल्याने ती दुखावली असेल, गप्प झाली असेल, तर ती किती दुखावली गेली असेल आणि तिला कसे वाटत असेल, यांची कल्पना तुम्ही स्वतःच्या तशाच एखाद्या पूर्वानुभवामुळे करू शकता. त्यामुळे दुसऱ्याच्या भावनेचा सह-अनुभव येऊ शकतो.

३) संज्ञानात्मक सह-संवेदना

समजा, तुम्ही मोबाइल विक्रेत्याचे काम करत असाल तर समोरच्या व्यक्तीला कशा प्रकारच्या मोबाइलची गरज आहे, तिची आर्थिक क्षमता किती असेल, यांचा अंदाज घेऊन तुम्ही तशा प्रकारचे मोबाइल त्याला दाखवून आणि त्यांचे फायदे-तोटे सांगून, तुलना करून त्या व्यक्तीला योग्य ते मॉडेल निवडण्यास मदत करू शकाल. इथे त्या व्यक्तीच्या जागी जाऊन, विचार करून तो विचार तुम्ही दोघांच्या फायद्यासाठी वापरत असता. संज्ञानात्मक सह-संवेदनेमुळे हे शक्य होते.

समानानुभूती (एम्पथी) समजून घेणे महत्त्वाचे कशासाठी?

दुसऱ्या व्यक्तीच्या/समूहाच्या जागी जाऊन त्यांच्या भावना, मनातले विचार समजून घेण्याची क्षमता म्हणजे सह-संवेदना-एम्पथी. सह-संवेदनेसह घडणारे वागणे हे नेहमी विवेकी होते. अतिरेकीपणा कमी होतो. उदा.

- घरगुती नातेसंबंध किंवा मैत्री यासाठी 'एम्पथी' अतिशय महत्त्वाची आहे. आई-बाबा आपल्यावर का रागावले? ते त्यांच्या जागी जाऊन मुले समजून घेऊ शकली, तर आई-बाबांवरचा राग कमी होतो, तसेच आपल्यावर अन्याय झाल्याची भावना कमी होते.
- आपला मित्र आपल्या अपेक्षेप्रमाणे वागत नसेल तर 'तो चढेलच आहे, त्याला माझी किंमतच नाही' असे आपण मत करून घेतो आणि त्याच्याशी रागाने वागतो, अबोला धरतो. प्रत्यक्षात दोघांनाही या नाराजीचा त्रास होत असतो. तेव्हा जर मित्राच्या परिस्थितीत जाऊन 'तो तेव्हा तसा का वागला असेल?' याचा विचार केला, तर त्याची बाजू समजू शकते.

- समजा, दोन गटांमध्ये भांडणे लागली आणि तुम्हाला ती सोडवायची आहेत, तर दोनही गटांची मानसिकता आणि अपेक्षा समजून घेऊन तुम्हाला मध्यस्थी करावी लागेल. हे चांगल्याप्रकारे करता येण्यासाठी एम्पथीची गरज असते.
- तुमचा एखादा मित्र/मैत्रीण नापास झाले तर त्याला/तिला कसे वाटत असेल आणि त्यांचा मूड बदलण्यासाठी किंवा त्यांना 'होशील पास पुढच्या प्रयत्नात' याबद्दल आत्मविश्वास देण्यासाठी आपण योग्य पद्धतीने प्रयत्न करू शकतो.
- व्यवसायासाठी देखील एम्पथी उपयोगी पडते. आपले उत्पादन दुसऱ्याने का विकत घ्यावे? हे त्याला पटवण्यासाठी त्याच्या जागी जाऊनच विचार करता यावा लागतो.

अशा प्रकारे 'एम्पथी' ही सर्वव्यापी आहे, रोजच्या व्यवहारात सर्व ठिकाणी ती गरजेची आहे.

१०.४ परिणामकारक परस्परसंवाद (Effective Communication) :

उद्देश :

- परिणामकारक परस्परसंवाद म्हणजे काय? तो जमणे किती महत्त्वाचे आहे हे समजून घेणे.
- आपल्या मनात नेमके काय चालू असल्यामुळे संवाद मनासारखा होत नाही किंवा काय बोलावे ते कशामुळे कळत नाही? त्याचे वैयक्तिक कारण शोधण्यास शिकणे.
- संवाद परिणामकारक होण्यासाठी काय आवश्यक आहे? संवाद रटाळ, कंटाळवाणा कशामुळे होतो? हे समजून घेणे.
- सहज आणि नेमकेपणाने कसे बोलता येईल? याचा सराव करणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू / मार्कर, कागद, पेन, एक शर्ट,

प्रेरकांसाठी वाचन साहित्य : (सोबत जोडले आहे)

- गोष्ट किंवा रोल प्ले : हा शर्ट विकून दाखव असा इंटरव्ह्यूतला प्रश्न.
- संवादासाठी महत्त्वाच्या संकल्पना.

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	सुरुवात	संवादाची महत्त्वता समजून घेणे.	संवादाची गरज व कारणे विचारणे.	०५ मिनिटे
२)	संवाद शिकण्याचे स्रोत	कुठून शिकले याचा विचार करणे.	विचार करण्यास सांभाळणे, उदाहरणे देणे.	०५ मिनिटे
३)	संवादाची पद्धत	संवाद उपयोगी आहे का? याबद्दल चर्चा करणे.	संवादाचे फायदे व उपयोगितेवर चर्चा.	०५ मिनिटे

क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
४)	रोल प्ले	संवाद साधण्याची कौशल्ये वाढवणे.	शर्ट विकणारा रोल प्ले करणे.	१० मिनिटे
५)	निरीक्षण	संवादात चांगले आणि वाईट मुद्दे ओळखणे.	निरीक्षकांचा गट तयार करणे.	०५ मिनिटे
६)	चर्चेचे मुद्दे	रोल प्लेच्या अनुभवावर चर्चा करणे.	अनुभवावर चर्चा करणे.	१० मिनिटे
७)	कथा वाचन	संवादातील मुद्द्यांचे स्पष्टीकरण करणे.	संवादातले मुद्दे स्पष्ट करणे.	५ मिनिटे
८)	समारोप	संवाद पद्धती सुधारण्यासाठी आत्मनिवेदन करणे.	संवादाची पद्धत ठरवणे आणि व्यक्तिमत्त्व व्यक्त करणे.	५ मिनिटे
९)	कार्यपाठ	संवाद कौशल्यांचा सराव करणे.	व्यक्तींच्या मुलाखतीसाठी प्रश्न तयार करणे.	५ मिनिटे
१०)	आत्मपरीक्षण	रोजच्या संवादावर आढावा घेणे.	दिवसाचा आढावा घेणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- मुलांना सहजपणे आणि परिणामकारक बोलता येत नाही, याचे प्रत्येकाचे कारण वेगवेगळे असू शकते. हे सत्र परिणामकारक होण्यासाठी तुमच्या समोरच्या गटातल्या मुलांची बोलता न येण्याची कारणे आवर्जून आधी समजून घ्यावीत.
- मुलांनो 'हा शर्ट मला विकून दाखवा' अशी कृती आपण घेतो आहोत. त्यासाठीचे नवनवीन मुद्दे प्रेरकांकडे पण असले पाहिजेत.
- सोबत ही कृती प्रेरकांसाठी कथा स्वरूपात जोडली आहे. प्रेरक ती कथा किंवा रोल प्ले कोणत्याही स्वरूपात वापरू शकतात. शर्ट ऐवजी मुलांना सोपी वाटणारी इतर एखादी वस्तूही चालू शकेल. नंतरच्या चर्चेतून प्रभावी परस्परसंवादासंबंधीचे मुद्दे स्पष्ट व्हावेत अशी अपेक्षा आहे.
- शर्ट विकताना विक्रेत्याच्या भूमिकेतील मुलगा, 'हा शर्ट १० वर्षं सहज टिकेल.' अशा प्रकारचे खोटे वाटणारे मुद्देपण सांगेल. अशा वेळी 'या विक्रेत्याबद्दल तुमचे काय मत झाले?' हे देखील इतर मुलांना विचारावे; ज्यामुळे विश्वासार्हता या मुद्द्याबद्दल बोलता येईल.
- नोकरी मिळवण्यासाठी शर्ट विकणे हे आव्हान होते. असे एखादे महत्त्वाचे आव्हान घेतले तर आपण पूर्वी विचारही न केलेल्या गोष्टी करू शकतो. जास्त क्रिएटीव्ह विचार करू शकतो. याबद्दलही बोलणे करावे.

- काही मुले पटकन शर्टची किंमत कमी करून विकायला बघतील. तेव्हाही फक्त किंमत हा निकष नसतो तसेच कंपनीच्या मालकाला शर्ट विकताना १०-२० रुपये कमी करून फरक पडत नाही हे समजावणे. थोडक्यात, एम्पथी समोरच्या माणसाच्या जागी जाऊन त्यांची गरज, स्वभाव, परिस्थिती लक्षात घेतल्यासच संवाद परिणामकारक होऊ शकतो, हे मुलांना समजावून द्यावे.

प्रक्रिया :

खालील मुद्द्यांनी संवादाला सुरुवात करावी.

- आपण का बोलतो? आपल्याला बोलण्याची गरज कशाकशासाठी पडते? मुलांकडून संवादाचे प्रसंग काढून घ्यावेत. त्यातून साधारण खालील मुद्दे येतील.
  - आपल्या मनातल्या कल्पना, विचार, भावना पोहोचवण्यासाठी.
  - परिणामकारकपणे व्यक्त होण्यासाठी.
  - माहिती देण्यासाठी.
  - आपला मुद्दा पटवण्यासाठी.
  - करमणूक करण्यासाठी/होण्यासाठी.
- आपल्या बोलण्याची पद्धत आपण कुठून कुठून शिकतो?
  - घरातल्या लोकांमुळे, मित्रमंडळ, शिक्षक, प्रभावी व्यक्ती, सिनेमा, सोशल मीडिया.
- आपण बोलतो त्यातले किती खऱ्या अर्थाने उपयोगी असते? टाइमपास किती असतो?
- बोलताना आपण विचार करून बोलतो का?
- यानंतर खालील रोल प्ले घ्यावा किंवा कथा स्वरूपात मुलांना सांगावी.
- रोल प्ले : तुम्हाला एका प्रदर्शनात/दुकानात शर्ट विक्रेत्याचे काम मिळणार आहे आणि त्याच्या इंटरव्ह्यूसाठी 'हा शर्ट मला विकून दाखवा असे सरांनी सांगितले'
  - प्रेरकाने बॉसची भूमिका करावी.
  - दोन-तीन मुले इंटरव्ह्यू देण्यासाठी येतील.
  - मुख्यत: मुले कशी बोलतात आणि कुठले मुद्दे मांडतात ते पाहणे महत्त्वाचे.
  - २-३ मुले निरीक्षक होतील, जी या संवादात काय चांगले-वाईट होते ते सांगतील.
- त्यानंतर रोल प्ले वर चर्चा घ्यावी.
- चर्चा झाल्यानंतर या प्रसंगावरील कथा वाचून दाखवावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- रोल-प्लेच्या संवादातले तुम्हाला काय आवडले? काय परिणामकारक वाटले?

- काय आवडले नाही? का आवडले नाही?
- कसा बदल असता तर चांगले वाटले असते?
- बोलणे परिणामकारक होण्यासाठी कायकाय आवश्यक आहे?
- स्वत:मध्ये शोधून पाहू : मला एखाद्याचे बोलणे कशामुळे आवडते?
- एखाद्याचे बोलणे कशामुळे आवडत नाही?
- मनात काय विचार येतात म्हणून दडपण येते? आपण प्रभावी बोलू शकत नाही?
- दडपण कमी होऊन आत्मविश्वास कशामुळे वाढेल?

समारोप :

लहानपणी आपल्याला संवाद करण्याच्या सवयी घरातल्या लोकांमुळे, मित्रमंडळ, शिक्षक, प्रभावी व्यक्ती, सिनेमा इत्यादी पाहून नकळतपणे लागलेल्या असतात. मोठेपणी मात्र त्यांचे महत्त्व आणि सर्व ठिकाणी असणारी सुयोग्य संवादाची गरज ओळखून स्वत:च्या संवादाच्या पद्धती ठरवून बदलणे गरजेचे असते, कारण त्यातून आपले व्यक्तिमत्त्व व्यक्त होत असते.

कार्यपाठ :

- खालील गोष्टींची, व्यक्तींची मुलाखत घ्यायची आहे. त्यासाठी प्रश्न काढा. नेहमी ज्या प्रकारच्या संवादाची गरज पडते त्याचा सराव.

  १) शिक्षक
  २) शेतकरी
  ३) रिक्षावाला
  ४) सचिन तेंडुलकर
  ५) अनिल अंबानी
  ६) तुमच्या शहराचे कलेक्टर

- रोज झोपण्यापूर्वी दिवसाचा आढावा घ्या.

  १) आज माझ्या बोलण्यातले अनावश्यक काय होते?
  २) आज मी इतरांचे नीट ऐकून घेतले का? की माझ्याच नादात होतो / होते?
  ३) आज मी कुठली भीती, कमी पार केली?
  ४) कुणाशी नव्याने मनमोकळा संवाद केला?

गोष्ट : रोल प्ले – हा शर्ट मला विकून दाखव

एका मोठ्या कंपनीमध्ये एक तरुण जॉब इंटरव्ह्यूसाठी गेला. त्याची फाइल पाहून आणि विषयाबाबतचे प्रश्न विचारून झाल्यानंतर साहेबांनी त्याच्यासमोर एक शर्ट ठेवला. 'हा शर्ट तू मला पटवून विकून दाखव' असे सांगितले. असा विचित्र इंटरव्ह्यू पाहून तरुणाला जरा नवलच वाटले,

पण त्याने त्या शर्टचा कपडा टिकावूपणा, रंग जाणार नाही, वाजवी किंमत वगैरे अनेक नेहमीच्या गोष्टी सांगून तो शर्ट कसा चांगला आहे ते साहेबांना पटवायचा प्रयत्न केला. साहेब ''हं हं'' म्हणत राहिले; पण त्यांच्या चेहऱ्यावरची रेषही हलली नाही. शर्ट घेण्याचे नाव नाही.

मग तो शर्ट साहेबांच्या अंगावर कसा खुलून दिसेल, कुठल्याही डार्क पँटवर कसा चालेल वगैरे मुद्दे तरुणाने शोधले. साहेब म्हणाले ''हा शर्ट उत्तम आहे, हे मला पटले. मला तो आवडलाही आहे पण सध्या माझ्याकडे खूप शर्ट्स आहेत. मला सध्या शर्ट नकोच आहे.''

तरुण क्षणभर गप्पच बसला. 'नोकरी द्यायची नसेल तर नका देऊ, पण हे नाटक कशाला?' असे वाटून त्याला क्षणभर रागही आला; पण नोकरी हवी होती आणि बुद्धीला आव्हानही होते. त्याने राग बाजूला ठेवला.

जरा विचार करून तरुण हसून म्हणाला, ''सर तुम्हाला असा शर्ट या किंमतीत पुन्हा मिळणार नाही. उद्या माझ्याकडे घ्यायला आलात तर हा नक्कीच विकला गेलेला असेल. तुम्ही हा शर्ट असाच घेऊन ठेवा. कधीकधी आपल्याकडे अचानक पाहुणे येतात आणि त्यांना भेट देण्यासाठी ऐन वेळी काहीच हाताशी नसते. अशा वेळी हा शर्ट गिफ्ट देता येईल. त्यांना आवडेलच पण आपल्या आवडीचा शर्ट जवळच्या माणसाच्या अंगावर बघताना तुम्हालाही छान वाटेल. शिवाय, शर्ट तुमच्या ताब्यात राहील. कधी वाटलंच तर स्वत:साठीही वापरू शकता. नंतर, 'अरेरे तो शर्ट छान होता', अशी हळहळ राहणार नाही...''

यावर मात्र साहेब प्रसन्न हसले. अर्थात, तरुणाला जॉब मिळाला. ऐनवेळी अनपेक्षित परिस्थिती आली, तर हा माणूस किती वेगळ्या प्रकारे, क्रिएटिव्ह विचार करू शकतो? किती आणि कुठले पर्याय वापरून आपले म्हणणे पटवून देऊ शकतो? जराही प्रतिसाद मिळाला नाही तर तो नकार त्याला अडवतो की पुढे नेतो? हे तपासणे देखील कंपनीसाठी तेवढेच महत्त्वाचे होते. शिवाय बोलताबोलता त्याने 'जवळच्या व्यक्तीला भेट देताना दोघांनाही छान वाटेल, दोघांचाही फायदा असेल; असा विचारही नकळत केला होता. या एका संवादाने त्याला नोकरी तर मिळालीच, शिवाय जीवनशिक्षण देखील मिळाले होते.

संवादासाठी महत्त्वाच्या संकल्पना :

- **परिणामकारक संवादासाठी आवश्यक गोष्टी** :
  - प्रयोजन
  - विषयाची पूर्ण माहिती
  - आपल्या आणि दुसऱ्याच्या गरजेचा विचार (एम्पथी)
  - देहबोली

- ➢ गरजेप्रमाणे योग्य शब्दांची निवड
- ➢ आवाजातील चढउतार
- ➢ मोकळेपणा
- ➢ आत्मविश्वास
- ➢ नेमकेपणा
- ➢ लक्षपूर्वक ऐकण्याची क्षमता
- ➢ योग्य शब्दसंपत्ती

- **एखाद्याचे बोलणे कशामुळे आवडते?**
  - ➢ आवाज
  - ➢ शब्दांची फेक, चढउतार
  - ➢ उच्चार
  - ➢ बोलण्याचा वेग
  - ➢ मुद्‌दे मांडण्याची पद्‌धत
  - ➢ ओघ
  - ➢ सोपी भाषा
  - ➢ विषयाचे ज्ञान
  - ➢ स्पष्टता
  - ➢ आत्मविश्वास
  - ➢ सहजपणा, नेमकेपणा
  - ➢ नजरेला नजर देऊन बोलणे.
  - ➢ कन्सर्न, प्रामाणिकपणा
  - ➢ दुसऱ्याला समजून घेणे.
  - ➢ ऐकणाराला इंट्रेस्ट आहे हे दिसणे, लक्षपूर्वक ऐकून घेणे.
  - ➢ काहीतरी नवीन समजणे/सुचणे/क्रिएटीव्हिटी.
- **एखाद्याचे बोलणे आपल्याला कशामुळे आवडत नाही?**
  - ➢ आवाज
  - ➢ एकसुरी/रटाळपणा
  - ➢ गुळमुळीतपणा

- शहाजोगपणा
- दुसऱ्याचा अनादर
- मोठेपणा सांगणे
- लांबण लावत, फाटे फोडत बोलणे.
- जेवढ्यास तेवढे बोलणे.

- **संवादात मोकळेपणा, आत्मविश्वास कशामुळे नसतो?**

स्वत:च्याच मनातल्या समजुती आणि गृहितके (Self Talk)

- माझं चुकलं तर लोक हसतील.
- माझा आवाज चांगला नाही.
- मला बोलायची भीती वाटते.
- त्यांचं माझ्याबद्दल वाईट मत होईल.
- अमुक बोलल्याने संबंध बिघडतील.
- त्यांना माझं बोलणं आवडेल ना?
- तो ऐकून थोडीच घेणार आहे?
- नकोच बोलायला.

- **दोन प्रकारचे सेल्फ टॉक** :

दुसऱ्याचा अनादर करणारे सेल्फ टॉक

- आपल्यापुढे आवाज नाय करायचा.
- मस्त घोळात घेऊ त्याला.
- त्याची जिरवतोच चांगली.
- अरेरे! बिचारा!! किती दु:खी!!
- लहान आहात रे तुम्ही सगळे! तुम्हाला काय कळतंय?
- पण ती नेहमीच चुकते.

- **समंजस सेल्फ टॉक** :
  - माझ्या बोलण्याचा उपयोग झाला पाहिजे.
  - तिची/त्याची पण काही तरी बाजू असेलच.

- **परिणामकारक संवाद महत्त्वाचा कशासाठी? :**
  - आपल्या बोलण्यातून आपलं व्यक्तिमत्त्व व्यक्त होत असतं. आपल्या दृष्टीने आपण कितीही चांगले, हुशार असलो तरी नवीन व्यक्तीला भेटल्यानंतर आपल्या संवादावरूनच आपल्या बद्दलचं तिचं मत बनत असतं. तोंडी परीक्षा, कामासाठीचे इंटरव्ह्यू अशा ठिकाणी उत्तम संवाद क्षमता महत्त्वाची असते.
  - आपल्याला एखादा विषय किती नीट माहीत आहे, त्याबद्दल आपण काय विचार केला आहे ते संवादामुळे समजते.
  - आपली एखादी समस्या संबंधित व्यक्तीला नीट समजण्यासाठी तसेच एखाद्या समस्येचे उत्तर आपल्याकडे असेल, तरी ते इतरांपर्यंत परिणामकारकपणे पोहोचवण्यासाठी संवाद हेच माध्यम असते.
  - दुसऱ्या व्यक्तीच्या/समूहाच्या जागी जाऊन त्यांच्या भावना, मनातले विचार समजून घेण्यासाठी देखील संवाद आवश्यक असतो.
  - ऐन वेळी अपेक्षेपेक्षा काही वेगळे घडले तरी त्यानुसार संवाद निवडणे आवश्यक असते. (उदा. कथेतल्या सरांनी उमेदवाराला शर्ट विकायला सांगितले आणि नंतर म्हणाले, की मला शर्ट नकोच आहे. अशा वेळी गांगरून न जाणे महत्त्वाचे आहे.)

१०.५ निर्णयक्षमता-समस्या निराकरण (Decision Making-Problem Solving) :

उद्देश :

- निर्णयक्षमता म्हणजे काय? ती कशी वाढवता येऊ शकते हे समजून घेणे.
- एखादी समस्या सोडवताना ती कशा प्रकारची आहे ते लक्षात घेऊन योग्य निर्णयापर्यंत कशा पद्धतीने पोहोचता येऊ शकेल हे समजून घेणे.
- रोजच्या आयुष्यात येणाऱ्या समस्या अधिक प्रभावीपद्धतीने सोडवायच्या हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : फळा, खडू/मार्कर, कागद, पेन.

प्रेरकांसाठी वाचन साहित्य : (सोबत जोडले आहे)

- कोडे : एक गाडी, एक रिकामी सीट आणि तीन प्रवासी.
- सर्जनशील विचार
- समस्या सोडवताना, निर्णय घेताना कुठल्या मुद्द्यांचा विचार केला पाहिजे?
- एका सहलीची गोष्ट.

अ. क्र.	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	सुरुवात	निर्णयक्षमतेबद्दल चर्चा करणे.	रोजच्या आयुष्यातील समस्या विचारणे.	१० मिनिटे
२)	समस्यांची यादी	मुलांनी दिलेल्या समस्या नोट करणे.	समस्या विचारणे आणि त्यांची यादी तयार करणे.	१० मिनिटे
३)	समस्या वर्गीकरण	समस्यांचे प्रकार समजून घेणे.	तात्पुरती, नियमित, आणि तात्त्विक समस्यांचे वर्गीकरण.	५ मिनिटे
४)	चर्चा	समस्यांवर चर्चा करणे.	समस्या व त्यांच्या परिणामांचा विचार करणे.	१० मिनिटे
५)	क्रियाकलाप	समस्या सोडवण्याचे अनुभव.	गर्दीत हरवल्यास काय कराल, याचे उदाहरण दिले जाईल.	५ मिनिटे
६)	कोडे	सर्जनशील विचार व समस्या सोडवण्याचे कौशल्य.	''गाडी, एक रिकामी सीट, तीन प्रवासी'' कोडे विचारणे.	५ मिनिटे
७)	सहलीची गोष्ट	निर्णयप्रक्रियेतील अनुभव समजून घेणे.	सहलीच्या अनुभवावर चर्चा करणे.	५ मिनिटे
८)	समारोप	निर्णय घेण्याच्या अनुभवाचा आढावा घेणे.	निर्णय घेण्याची प्रक्रिया व जबाबदारीवर चर्चा.	५ मिनिटे
९)	कार्यपाठ	निर्णय घेण्यासंबंधी स्वतःचा विचार करणे.	समस्या विचारून निर्णयाचे फायदे आणि तोटे समजून घेणे.	५ मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

- आपल्या समोर असलेल्या मुलांना/त्या वयाच्या मुलांना किंवा कुठल्या प्रकारच्या समस्या येतात ते लक्षात घेऊन तशी उदाहरणे द्यावीत.
- वाचन साहित्यात दिलेल्या गोष्टी तुम्ही गटाच्या समजुतीप्रमाणे लहान-मोठ्या करू शकता, त्यात थोडे बदलही करू शकता.
- समस्या सोडवणूक करण्यासाठी सर्व बाजूंचा विचार करावा लागतो आणि निर्णयक्षमता येण्यासाठी परिस्थितीचे झटकन अवलोकन आणि आत्मविश्वास असावा लागतो. निर्णय घेण्यासोबत निर्णयाची जबाबदारीही आपल्यावर ओघाने येते याबद्दल बोलावे.

जोखमीच्या वेळी निर्णय घेणे टाळले जाते, याचे कारण आपल्याला परिणामांची जबाबदारी घ्यायची नसते, त्याबद्दलही योग्य तिथे मुलांशी संवाद करावा.

प्रक्रिया :

- रोजच्या आयुष्यात तुम्हाला कोणकोणत्या समस्या येतात? अशा प्रकारच्या प्रश्नांनी संवादाला सुरुवात करावी.
- मुलांनी सांगितलेल्या समस्यांची यादी करावी.
- नंतर खालील तीन रकान्यांत समस्यांचे वर्गीकरण करावे.
  - ➢ तात्पुरती समस्या
  - ➢ नेहमी येणारी पण पुढच्या परिणामांचा विचार करावा लागणारी समस्या
  - ➢ तात्त्विक समस्या.

चर्चेचे मुद्दे :

- काही समस्या तात्पुरत्या आणि साध्या असतात. मात्र त्या पुनःपुनः येऊ लागल्या तर पुढचा म्हणजे दूरच्या परिणामांचा विचार करावा लागतो आणि आणखी जास्त वेळा आल्यास त्यांचाच तात्त्विक विचारही करावा लागतो.

  उदा.
  - ➢ एखाद्या वेळी पैसे कमी पडणे, नसणे – तात्पुरती
  - ➢ पुनः पुनः पैशांची गरज लागणे – पुढच्या परिणामांचा विचार
  - ➢ सतत पैसे कमी पडण्यामागे काहीतरी मूलभूत कारण असणे – तात्त्विक
  - ➢ शाळेला एखाद्या वेळी उशीर होणे – तात्पुरती
  - ➢ नेहमी उशीर होणे – पुढच्या परिणामांचा विचार
  - ➢ उशिराचे कारण आपला उठण्याचा आळस हे असणे – तात्त्विक
- तात्पुरती समस्या : तुम्ही जत्रेतल्या गर्दीत / शहरातल्या गर्दीत हरवलात. काय कराल?
- त्यातून पुढे नेण्यासाठी आपण काय शिकलो?
  - ➢ पॅनिक व्हायचं नाही.
  - ➢ शक्यतांचा विचार करायचा.
  - ➢ धोक्यांचा विचार करायचा.
  - ➢ ताबडतोब निर्णय घ्यायचा.
  - ➢ त्या दृष्टीने कृतीला सुरुवात करायची.
- काही समस्यांसाठी वेगळ्या पद्धतीने विचार करावा लागतो.

- मुलांना एक गाडी, एक जागा आणि तीन प्रवासी हे कोडे घालणे.
- आउट ऑफ द बॉक्स थिंकिंग तसेच क्रिएटिव थिंकिंगचे महत्त्व सांगणे.
- काही मुद्दे आततायीपणे सोडवून चालत नाहीत; कारण त्यात मूलभूत तत्त्वांचा विचार आवश्यक असतो.
- एका सहलीची गोष्ट सांगणे, चर्चा करणे.
  - ➢ या वेळी काय काय घडू शकले असते?
  - ➢ शिक्षिका रागावल्या असत्या, मुलांना मारले असते काय घडले असतं?
  - ➢ पुढे मुले घरी गेल्यानंतर काय घडले असते?
  - ➢ काहीच चर्चा न करता विषय बदलून दुसरीकडे मुलांचे लक्ष वळवले असते तर?
  - ➢ तर्कशुद्ध शेवटापर्यंत चर्चा केल्याने काय घडले? मुले कायमसाठी काय शिकली?

समारोप :

लहान लहान समस्या योग्य त्या पद्धतीने सोडवून आपण समस्या सोडविण्याचा अनुभव घेऊ शकतो. जसजसे अनुभव येतात तसतशी विचारक्षमतेची बांधणी होत होत मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता निर्माण होत असते. एखाद्या वेळी निर्णय चुकूही शकतो, परंतु त्यानंतर जास्त जबाबदारीने विचार करायचा की निर्णय घेणेच टाळायचे ही निवड (चॉइस) आपली असते. त्यानुसार आपले व्यक्तिमत्त्व कसे आहे? आपल्याला कशी व्यक्ती बनायचे आहे? ते ठरते.

कार्यपाठ :

- तुमच्या मनातल्या अशा एखाद्या समस्येबद्दल या पद्धतीने एकट्याने/गटात विचार करून पाहा.
  - ➢ नेमकी समस्या काय आहे?
  - ➢ आता काय काय करणं शक्य आहे?
  - ➢ जो निर्णय घेऊ त्यांचे फायदे तोटे काय आहेत?

कोडे : एक गाडी, एक रिकामी सीट आणि तीन प्रवासी

एका पावसाळी रात्री तुम्ही गाडीतून चालले आहात. मागची सीट सामानाने भरलेली आहे, पुढच्या रिकाम्या सीटवर एकच माणूस बसू शकतो. एका बसस्टॉप जवळून गाडी जात असताना तुम्हाला गच्च भरलेली बस निघून जाताना दिसते आणि बसमध्ये जागा न मिळालेली तीन माणसे दिसतात. एक ऐंशी वर्षांची म्हातारी बाई आहे, अशा जीवघेण्या थंडी–पावसात तिला थांबवणं चूक आहे, तिला लवकरात लवकर घरी पोहोचवले पाहिजे. दुसरी व्यक्ती तुमचा एक जवळचा मित्र आहे,

ज्याने एकदा तुमचा जीव वाचवला आहे, त्याला तुम्ही प्राधान्य द्यायलाच हवे आणि तिसरी व्यक्ती तुमची ड्रीम गर्ल/ड्रीम बॉय आहे, जिची तुम्ही एवढी वर्षं वाट पाहत होतात. तिला/त्याला असेच सोडून तुम्ही आयुष्यभराची सोबत सोडून देऊ शकत नाही. तर तुम्ही काय कराल? कोणाला गाडीत घ्याल?

उत्तर : तुमच्या मित्राला गाडीची चावी देऊन म्हाताऱ्या बाईंना घरी पोहोचवायला सांगणे आणि आपण त्या भावी जोडीदारासोबत बस स्टॉपवर थांबणे हे याचे योग्य उत्तर आहे. जिथे सर्वांनाच सुरक्षितता मिळते.

इथे बरेचदा ही आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची परीक्षा आहे असे वाटू शकते. म्हणजे म्हातारीला सोडून देणे योग्य, की मित्राला, की आयुष्याच्या भावी जोडीदाराला यामध्ये लोक अडकतात. अशावेळी आदर्शवाद, चूक की बरोबर या गोष्टी विचारशक्तीला मर्यादित करतात आणि उत्तर सापडत नाही.

सर्जनशील विचार :

प्राप्त परिस्थितीमध्ये काहीतरी पूर्वीपेक्षा वेगळे स्वतंत्र आणि उपयुक्त निर्माण करणे म्हणजे 'क्रिएटिव्हिटी.' अभिनव (ओरिजिनल) कल्पना संकल्पना विचार सुचणे किंवा जुन्याच गोष्टीकडे नवीन पद्धतीने पाहणे. या सगळ्यामागे क्रिएटिव्हिटी असते. क्रिएटिव्हिटी म्हणजे गोष्टी अत्यंत सोप्या करणे. अशीही क्रिएटीव्हीटीची एक व्याख्या आहे.

समस्या सोडवताना, निर्णय घेताना कुठल्या मुद्द्यांचा विचार केला पाहिजे?

- समस्या नेमकी काय आहे? Define problem
- आता काय काय करणे शक्य आहे? List possible Solutions
- जो निर्णय घेऊ त्यांचे फायदे-तोटे काय आहेत? Evaluate
- डेटा गोळा करणे. Data gathering
- चर्चेतून येणारी स्पष्टता आणि वेगळे दृष्टिकोन

एका सहलीची गोष्ट

एका छोट्या शाळेतल्या पाचवीच्या पंधरा-वीस मुलांची निसर्गसहल एका फार्म हाउसवर गेली होती. तिथे जुन्या पद्धतीच्या, लाकडीकडीपाटाचं छत असलेल्या तळमजल्यावर किचन-टॉयलेट आणि वरच्या मजल्यावर बेडरूम होत्या. दिवसभराच्या भटकंतीनंतर मुले वरच्या खोलीत गप्पा मारत बसली असताना राधिकाला, तन्वीच्या मैत्रिणीला, लाकडी जमिनीच्या फटीतून खालच्या बाथरूममध्ये कपडे बदलणारी 'तन्वी' दिसली. तिनं सर्वांना 'गम्मत' बघायला बोलावलं. त्यांची

चाहूल लागून तन्वी जोराने रडायला लागली. आवाज ऐकून एक शिक्षिका वरच्या खोलीत मुलांकडे आणि एक शिक्षिका तन्वीकडे धावल्या. तन्वी बाहेर यायलाच तयार नव्हती. ती थोडी शांत झाल्यावर बाईंनी विचारलं, ''तुला बाहेर यायला लाज का वाटतेय?''

''वर्गातल्या मुलांनी मला कपडे बदलताना पहिले. आता मी त्यांच्यासमोर कशी जाऊ?''

''तुझी यात काय चूक होती?''

''काहीच नाही''

''समजा असलीच तर चूक कुणाची आहे?''

''....बघणाऱ्यांची!''

''तर मग तुला नक्कीच लाज वाटायला नको ना? बघ विचार कर, तुला वाटेल तेव्हा बाहेर ये.''

तिकडे वरच्या खोलीतली फटीतून पहिल्यांदा पाहणारी राधिका, ''मी मुद्दाम नाही पाहिलं, चुकून दिसलं असं'' म्हणत होती. पण मुद्दाम नसले तरी काहीतरी चुकले होतेच. मुलांना रागावून तेवढ्यापुरता प्रश्न सुटला असता, पण सहलीच्या मजेची वाट लागली असती. मुले निरागस होती, त्यामुळे ओरडण्या-रागावण्यापेक्षा, जे घडलं त्यात चूक काय होतं? आणि पुन्हा असे कुणाकडूनच घडायला नको? हे मुलांना समजून विषय संपायला हवा होता. बाईंनी मुलांना विचारलं, ''तुम्ही मुद्दाम पाहिले नसलेत तरी जे झाले ते योग्य झाले नाही, हे तर सर्वांनाच कळतेय. हा प्रसंग कुठे थांबवता आला असता?'' बाईंच्या या प्रश्नावर विचार करून रधिका म्हणाली, ''मला तन्वी फटीतून दिसली तेव्हा मी सर्वांना दाखवायला नको होते. बाईंना सांगायला हवं होतं.''

''आम्ही सर्वांनी खोलीबाहेर जायला हवं होतं.'' मुलांनी सांगितलं.

''यात नेमकं अयोग्य काय घडलं? एखाद्या मुलाला सुद्धा कपडे बदलताना कुणी गुपचुप पाहिलेलं आवडणार नाहीच.'' ताईंनी विचारलं. त्यावर झालेल्या चर्चेनंतर, 'प्रत्येकाच्या स्वतःच्या अशा काही खासगी गोष्टी असतात, त्या इतरांनी पाहणं कुणालाच आवडत नाही. दुसऱ्याच्या खासगीपणाच्या अधिकाराचा आदर राखला गेला नाही, हे अयोग्य होतं' इथपर्यंत चर्चा पोहोचली.

तोपर्यंत तन्वी टकटक करत वर येऊन न लाजता गटात मिसळली. मधल्या काळात बाईंच्या बोलण्यावर विचार करून 'माझी चूक नसेल तर मी का लाजावे?' हे तिला पटले होते. उलट मुलेच थोडी लाजली. त्यांनी तिला ताबडतोब 'सॉरी' म्हटलं आणि विषय सुफळ संपूर्ण झाला.

निर्णयक्षमता आणि समस्या सोडवता येणे यांचे महत्त्व आणि परस्परसंबंध :

रोजच्या आयुष्यात प्रत्येकाला लहान–मोठ्या समस्या येतात. त्या सोडवल्याशिवाय पुढे जाता येत नाही. निर्णयक्षमता आणि समस्या सोडवता येणे महत्त्वाचे अशासाठी असतं, की त्यावरून तुमची जबाबदारी घेण्याची क्षमता समजते. हे वेळच्या वेळी घेणे गरजेचे असते नाहीतर एका समस्येतून दुसरी समस्या असे चक्र चालू राहते आणि मूळ समस्या तशीच राहते. वेळ, पैसा, मनस्ताप सगळंच वाढतात. समस्या सोडवण्यासोबत तर्कशुद्ध विचारक्षमता, कल्पनाशक्ती, सर्जनशीलता, लवचीकता, सर्व बाजूंचा विचार आणि निश्चय या सर्व गोष्टी आपोआप येतात. त्यामुळे लीडरशिपसाठी तसेच आनंदाने जगण्यासाठी निर्णयक्षमता आणि समस्या सोडवता येणे या आवश्यक गोष्टी ठरतात.

❖❖❖

११. बालअधिकार

११.१ बाल अधिकार

उद्देश : विद्यार्थ्यांना बालअधिकार काय आहेत हे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : कार्ड पेपर, मार्कर्स.

क्रमांक	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	सुरुवात	बालअधिकारांचा परिचय करणे.	विद्यार्थ्यांना गटात विभाजित करणे.	५ मिनिटे
२)	गटचर्चा	मुलांचे अधिकार आहेत का, याबद्दल चर्चा करणे.	मुलांशी १० मिनिटे चर्चा करून विचारणे आणि कार्ड पेपरवर लिहिणे.	१० मिनिटे
३)	सादरीकरण	गट सादरीकरणाद्वारे विचारांची मांडणी.	प्रत्येक गटाने सादरीकरण करणे.	१५ मिनिटे
४)	प्रेरक माहिती	बालअधिकारांचा इतिहास समजून घेणे.	बालअधिकारांचा इतिहास आणि भारतातील अंमलबजावणी याबद्दल माहिती देणे.	१० मिनिटे
५)	बालअधिकारांची माहिती	बालअधिकारांची माहिती समजून घेणे.	बालअधिकारांचे विविध पैलू स्पष्ट करणे.	१० मिनिटे
६)	चर्चा	अधिकारांचे पालन करण्याची जबाबदारी समजून घेणे.	मुलांचे अधिकार संरक्षित करण्याबद्दल चर्चा करणे.	५ मिनिटे
७)	समारोप	बालअधिकारांचे महत्त्व समजून घेणे.	बालअधिकारांचा समारोप आणि नागरिक म्हणून जबाबदारीवर चर्चा.	५ मिनिटे

प्रक्रिया :

- मुलांना ४ गटांमध्ये विभाजित करावे.
- मुलांचे अधिकार असतात का आणि असतील तर कोणते अधिकार आहेत, या विषयाला अनुसरून गटामध्ये चर्चा करावी. त्याचे कार्ड पेपरवर लेखन करण्यास सांगावे. यासाठी गटाला एकूण १० मिनिटे द्यावीत.

- त्यानंतर प्रत्येक गटाने सादरीकरण करावे.
- गटाचे सादरीकरण झाल्यानंतर प्रेरकाने बालअधिकारांचा इतिहास आणि भारताने केव्हापासून बालअधिकार लागू केले याची माहिती द्यावी.
- त्यानंतर बालअधिकारांची माहिती द्यावी.
- आपण समिती म्हणून याचे पालन करणे आवश्यक आहे, याबद्दल चर्चा करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपल्याला मुलांचे म्हणजे तुमचे अधिकार माहीत आहेत का?
- मुलांचे अधिकार कोठून आले?
- मुलांचे अधिकार आणि मोठ्यांचे अधिकार हे वेगळे असतात का?
- मुलांचे कोणकोणते अधिकार आहेत?
- मुलांच्या अधिकारांचे संरक्षण करण्याची जबाबदारी कोणाची आहे?
- गावांमध्ये मुलांचे अधिकार संरक्षित करण्याची जबाबदारी कोणाची आहे? आणि ते कसे करणार.

समारोप :

- बालअधिकार इतिहास पाहिला गेला तर पहिले महायुद्ध आणि दुसऱ्या महायुद्धामध्ये महिला आणि मुलांची खूप प्रमाणात हानी झाली आहे आणि याचाच विचार करून जागतिक पातळीवर मुलांचे अधिकार असायला हवेत याचा सर्व देशांनी विचार करून ते अंमलात आणले.
- बालअधिकार म्हणजे जगण्याचा अधिकार, संरक्षणाचा अधिकार, विकासाचा अधिकार आणि सहभागाचा अधिकार असे चार अधिकार आहेत. ज्यामध्ये बाकीचे सर्व अधिकार सामावले आहेत.
- मुले ज्या असुरक्षित परिस्थितीत राहतात त्यामुळे त्यांना प्रौढांपेक्षा अधिक सुरक्षेची गरज असते.
- सरकार आणि समाजाच्या कृती आणि निष्क्रियतेमुळे ते इतर कोणत्याही वयोगटाच्या तुलनेत अधिक प्रभावित होतात.
- अनेक समाजांमध्ये असा समज आहे की, मुले ही त्यांच्या पालकांची मालमत्ता आहेत.
- मुलांना मतदानाचा अधिकार नाही किंवा कोणताही राजकीय प्रभाव नाही, त्यामुळे त्यांचा आवाज दडपला जातो.
- त्याचप्रमाणे मुलांना काय कळते, असा एक प्रचलित समज आपल्या समाजात आहे, त्यामुळेही त्यांचे म्हणणे, मत मांडण्याची संधी त्यांना मिळत नाही.
- म्हणूनच मुले शोषण आणि अत्याचारांस सहजपणे बळी पडतात. याचा आपण एक नागरिक म्हणून विचार करणे महत्त्वाचे आहे.

- मुलांचे अधिकार हे मोठ्यांची मुलांच्या बाबतीत असलेली जबाबादारी आणि मुलांना स्वतःचे मत मांडण्याचा, स्वतःबद्दलच्या निर्णयात सहभागी होण्याचा अधिकार अधोरेखित करतात.
- गावातील प्रत्येक मुल सुरक्षित आहे की नाही आणि त्याचबरोबर त्याचा विकास होणे ही गावातील प्रत्येक नागरिकाची जबाबदारी आहे.

कार्यपाठ :

- पुढील सत्रात येण्याअगोदर आपल्या सभोवताली घडणाऱ्या कुठल्याही तीन प्रकारच्या हिंसेचे निरीक्षण करणे.

११.२ बालकायदा

उद्देश : बालअधिकार, त्यांचे संरक्षण आणि बालविकासाच्या अनुषंगाने असलेले कायदे समजून घेणे.

कालावधी : ६० मिनिटे.

आवश्यक साहित्य : टीव्ही, पेन ड्राइव्ह, प्रश्नावली-विधाने, कार्ड पेपर्स, मार्कर्स, रोल प्ले हा व्हिडिओ.

क्रमांक	पायरी	उद्देश	क्रियाकलाप	कालावधी
१)	सुरुवात	बालअधिकारांचा परिचय करणे.	मागील सत्राचा आढावा घेणे आणि 'रोल प्ले' व्हिडिओ दाखवणे.	१० मिनिटे
२)	गटचर्चा	बालअधिकार व विकासासंबंधीच्या कायद्यांची माहिती मिळवणे.	विद्यार्थ्यांना चार गटांमध्ये विभागणे आणि कायद्यांची सूची तयार करणे.	१५ मिनिटे
३)	मुद्दे लिहिणे	गट चर्चा आणि मुद्देसूद विचार मांडणे.	चार विषय गटांना देऊन मुद्दे लिहायला सांगणे.	१५ मिनिटे
४)	चर्चा	बालअधिकारांचा इतिहास समजून घेणे.	चर्चेचे मुद्दे विचारणे.	१० मिनिटे
५)	समारोप	कायद्यांची माहिती एकत्रित करणे.	गटास प्रत्येक कायद्याबद्दल सांगणे.	१० मिनिटे

प्रेरकासाठी सूचना :

बालविवाह कायदा : लग्न ही जरी वैयक्तिक बाब असली तरी भारतामध्ये त्यासाठी कायद्याची बंधने आहेत. भारतात 'बालविवाह प्रतिबंधक अधिनियम' २००६ करण्यात आला आणि १ नोव्हेंबर २००७ पासून तो अमलात आला. सदर कायद्यानुसार वधू-वर सज्ञान म्हणजेच मुलीचे वय १८ वर्षे पूर्ण आणि मुलाचे वय २१ वर्षे पूर्ण असेल तरच हा विवाह ग्राह्य धरला जातो.

बालकामगार (प्रतिबंध आणि नियमन) कायदा १९८६

बालकामगार (प्रतिबंध आणि नियमन) कायदा १९८६ मध्ये सुधारणा करणारे विधेयक १९ जुलै रोजी राज्यसभेने मंजूर केले होते. त्यानंतर आठवड्याने, गेल्या मंगळवारी लोकसभेने त्या विधेयकावर शिक्कामोर्तब केले. १४ वर्षांखालील मुलांना कोणत्याही उद्योग–व्यवसायात काम करण्यास मनाई, या मुलांना कामावर ठेवणे हा दखलपात्र गुन्हा, त्यासाठी सहा महिने ते दोन वर्षांपर्यंत तुरुंगवास वा २० ते ५० हजारांपर्यंत दंड असे या नव्या कायद्याचे स्वरूप आहे. याशिवाय १४ ते १८ या वयोगटातील मुलांनाही या कायद्याच्या कक्षेत आणण्यात आले आहे. मुलांना शाळेच्या वेळेव्यतिरिक्तच्या काळात घरच्या व्यवसाय–उद्योगात काम करण्यास मात्र या कायद्याने परवानगी दिली आहे.

शिक्षणाचा अधिकाराचा कायदा :

वय वर्ष ६ ते १४ या वयोगटातील बालकांचा प्राथमिक शिक्षणाच्या मूलभूत अधिकारांचा समावेश असलेला आणि त्यांना मोफत व सक्तीचे शिक्षण देण्यासाठी केंद्रशासनाद्वारे पारित केलेला एक शैक्षणिक कायदा. हा 'बालशिक्षण हक्क कायदा' किंवा शिक्षणाच्या अधिकारांचा कायदा (आरटीई) ४ ऑगस्ट २००९ रोजी अधिनियमित केला गेला आणि भारतीय संविधानाच्या कलम २१ अ अंतर्गत १ एप्रिल २०१० पासून लागू करण्यात आला. हा कायदा १३५ देशांमध्ये लागू असून यांत भारताचा समावेश आहे.

शिक्षण हक्क कायद्यामुळे बालकांना उत्तम दर्जाचे प्राथमिक शिक्षण मिळविण्याचे अधिकार प्राप्त झाले आहेत. बालकांना बालस्नेही (चाईल्ड फ्रेंडली) वातावरणामध्ये सहज व सोप्या पद्धतीने गुणवत्तापूर्ण शिक्षण मिळावे, यासाठी अधिनियम व नियमावलीमध्ये विविध तरतुदींचा समावेश करण्यात आला आहे.

अनैतिक व्यापार प्रतिबंध कायदा १९५६ :

संपूर्ण देशाला १९५६ साली स्त्रिया आणि बालकांचा अनैतिक व्यापार रोखणारा कायदा पारीत करण्यात आला. ६ लाखांहून अधिक बालके आणि स्त्रिया यांच्या बेकायदेशीररीत्या लैंगिक शोषणासाठी, भीक मागण्यासाठी आणि अवयव तस्करीसाठी पळवून नेऊन खरेदी–विक्री केली जाते. जगभरामध्ये ड्रग्ज आणि अंमली पदार्थांचा व्यापार, शस्त्रास्त्रांचा व्यापार याचे व्यवहार आणि आर्थिक उलाढाल यामध्ये अंमली पदार्थाचा एक नंबर, दोन नंबरला शस्त्रास्त्रे आणि तीन नंबरला मानवी तस्करीचा नंबर लागतो. माणसांनीच स्त्रिया आणि बालकांचा या पद्धतीने पैशांसाठी केलेला व्यापार हा मानवतेला कलंक लावणारा आहे.

जेव्हा मुलांना त्यांच्या घरातून पळवून नेले जाते आणि त्यांचे वेगवेगळ्या पद्धतीने शोषण केले जाते तेव्हा त्याला **बालतस्करी** असे म्हणतात. तस्करी केलेल्या मुलांना अनेकदा मजुरीसाठी भाग पाडले

जाते, वेश्या व्यवसायात वापरले जाते किंवा त्यांना विकले जाते. विशेषत: महिला आणि मुलांना आकर्षित करण्यासाठी तस्करी करणारी व्यक्ती विविध फसवणुकीचे तंत्र वापरतात. आपल्या प्रेमात पाडणे, आपण किती काळजी करतो, त्यांच्या भल्याचा विचार करतो, फसवणूक करणे आणि खोटे बोलणे त्यांना अधिक पैसे कमविण्याची संधी मिळेल, अशी लालच देणे तसेच चांगल्या संधींचे आश्वासन देणे, इत्यादी बऱ्याच गोष्टी ते करतात. जेव्हा शक्तीचा दुरुपयोग आणि शोषणाचा हा प्रकार मुलांविरुद्ध केला जातो तेव्हा त्याला 'बालतस्करी' म्हणतात.

भारतीय राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोगाच्या अहवालानुसार, दरवर्षी अंदाजे ४०,००० मुलांचे अपहरण केले जाते, ११,००० मुलांचा शोध लागत नाही. मानवी तस्करीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होणारे परिणाम गंभीर आहेत. यामुळे मूलभूत मानवी हक्कांचे नुकसान होऊ शकते, एखाद्याचे बालपण गमावले जाऊ शकते, कुटुंबात व्यत्यय येऊ शकतो आणि चिंताग्रस्त विकार, पोस्टट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD), नैराश्य आणि मादक द्रव्यांचे सेवन यांसह गंभीर मानसिक आजार जडतात. त्याचे आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतात. भारतात मोठ्या संख्येने कुटुंबांची गरीब सामाजिक–आर्थिक परिस्थिती, दारिद्र्य आणि वारंवार येणारी, जवळजवळ वार्षिक नैसर्गिक आपत्ती जसे की : पूर, ज्यामुळे काही लोकांची आभासी निराशा, शिक्षणाचा अभाव, कौशल्य आणि महिलांसाठी कमी उत्पन्नाच्या संधी यांमुळे भारतात मानवी तस्करी वाढत आहे.

प्रक्रिया :

- मागील सत्राचा आढावा घेणे आणि 'रोल प्ले' हा युनिसेफमार्फत तयार केलेल्या व्हिडिओ गटाला दाखवावा.
- वर्गातील मुलांना चार गटांत विभाजित करणे आणि त्यांना मुलांचे अधिकार आणि विकास या अनुषंगाने कोणकोणते कायदे आहेत याची सूची तयार करण्यास सांगावी. चार विषय गटाला देऊन त्यावर मुद्दे लिहायला सांगणे. जर कोणाला लेखन येत नसेल तर तिथे मदत करावी.

  १) बालविवाह

  २) बालमजुरी

  ३) बालशिक्षण

  ४) तस्करी

चर्चेचे मुद्दे :

- लिहिलेल्या घटनांमध्ये काय दिसून येते?
- अशा घटना आपल्या अवतीभवती घडतात का? आणि त्यावेळी आपण बालक म्हणून काय करतो?

- आपल्या आजूबाजूला अशा काही घटना घडल्या आहेत का?
- गावातील बालविवाह प्रतिबंध अधिकारी कोण असतो हे तुम्हांला माहिती आहे का?
- जिल्हा आणि तालुकास्तरीय संरक्षण अधिकाऱ्यांबद्दल माहिती आहे का?
- वरील गोष्टींमुळे आपल्या समाजावर काही परिणाम होतो का? असेल तर कोणता? नाही तर का नाही.

समारोप :

- गटास प्रत्येक कायद्याबद्दल सांगावे.
- गावात एखाद्या मुलांच्या सुरक्षेला धक्का लावणारी गोष्ट होत असेल तर आपण काय केले पाहिजे आणि कोणाला जबाबदार ठरविले पाहिजे, हे समजून घेणे फार गरजेचे आहे.

संदर्भ :

- वरील बालविवाह, बालशिक्षण, तस्करी आणि बालमजुरी यांची राष्ट्र, राज्य आणि तालुका पातळीवरील माहिती असणे गरजेचे आहे.
- त्या काही पुस्तके शोधून किंवा काही संस्था, संघटना यांना भेटून महिती घेणे.

११.३ आनंदी शाळा :

हे सत्र दोन भागात होईल. पहिल्या भागात मुलांसोबत वर्गात चर्चा होईल. दुसऱ्या भागात शाळा व्यवस्थापन समिती सदस्य, गावातील पदाधिकारी व प्रतिष्ठित व्यक्ती यांच्या उपस्थितीत शाळेमध्ये सभा होईल.

उद्देश : अत्याचारविरहित आणि बालहक्ककेंद्री अशा आनंदी शाळेच्या अपेक्षा व्यक्त करणे. अशी शाळा प्रत्यक्षात आणण्यासाठी शाळा व्यवस्थापन समिती व ग्रामपंचायत सदस्यांना आवाहन करणे.

टप्पा	प्रक्रिया	कालावधी
१. मागील सत्रांचा आढावा	• मागील सत्रांचा थोडक्यात आढावा घेणे.	१० मिनिटे
२. चर्चा प्रारंभ	• मुलांना त्यांच्या इच्छित शाळेच्या प्रकाराबद्दल प्रश्न विचारणे.	५ मिनिटे
३. गट चर्चा	• ५–६ मुलांच्या गटात विभागणे आणि 'आमच्या स्वप्नातली आनंदी शाळा' यावर मुद्दे काढण्यास सांगणे.	१५ मिनिटे
४. जबाबदारीचे चिन्हांकन	• अपेक्षांच्या पूर्ततेसाठी आवश्यक व्यक्ती 'आमच्या स्वप्नातली आनंदी शाळा' यावर मुद्दे काढण्यास सांगणे.	१० मिनिटे
५. सादरीकरण	• प्रत्येक गटाने मुद्द्यांचे सादरीकरण करणे.	१५ मिनिटे

टप्पा	प्रक्रिया	कालावधी
६. अपेक्षा पत्र तयार करणे.	• सर्व गटांमधील मान्य असलेले मुद्दे एकत्रित करून सहावी, सातवी, आठवीचे अपेक्षा पत्र तयार करणे.	१० मिनिटे
७. निमंत्रण	• SMC सदस्य, गावातील पदाधिकारी व प्रतिष्ठित व्यक्तींना शाळेत सभेसाठी निमंत्रण देणे.	५ मिनिटे
८. सभा आयोजन	• निमंत्रितांसमोर आनंदी शाळेचे चित्र सादर करणे.	३० मिनिटे
९. चर्चा	• मुलांच्या मागण्यांवर निमंत्रित व्यक्तींशी चर्चा करणे.	१० मिनिटे
१०. मागणी पत्र	• ग्रामपंचायत आणि शाळा व्यवस्थापन समितीला मागणी पत्र देणे व ग्रामसभेमध्ये ठराव पास करण्याची विनंती करणे.	१० मिनिटे

प्रक्रिया :

- प्रथम मागील सर्व सत्रांचा थोडक्यात आढावा घ्यावा.
- त्यानंतर मुलांना तुम्हांला तुमची शाळा कशी असलेली आवडेल? कशा प्रकारच्या शाळेत आपल्याला आनंदी वाटेल? असे प्रश्न विचारून व्यक्त होऊ द्यावे. म्हणजे नेमकी कशी? या प्रश्नाला घेऊन चर्चा करावी.
- त्यानंतर प्रत्येक गटात ५-६ मुले येतील याप्रमाणे गट करावेत आणि प्रत्येक गटाला 'आमच्या स्वप्नातली आनंदी शाळा' यावर मुद्दे काढायला सांगावेत.
- सदर मुद्द्यांमध्ये आलेल्या अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी कोण कोण जबाबदार आहे अशा व्यक्ती किंवा संस्था यांची नावे लिहिण्यास सांगावी. उदा. शाळेत मुला-मुलींसाठी शौचालये असावी, शाळेच्या भोवताली संरक्षक भिंत असावी.
- त्यानंतर प्रत्येक गटाने आपण काढलेल्या मुद्द्यांचे सादरीकरण करावे.
- सर्व गटांमधील पूर्ण वर्गाला मान्य असलेले मुद्दे एकत्रित करून प्रत्येक वर्गाचे अपेक्षा पत्र तयार करावे. इयत्ता सहावी ते आठवी या तीन वर्गांची अपेक्षा चित्रे तयार झाली की, मीना राजू मंचच्या सदस्यांनी पूर्ण शाळेसाठी 'आनंदी शाळेचे' चित्र तयार करावे.

येथे या सत्राचा पहिला भाग संपेल

- त्यानंतर शाळा व्यवस्थापन समिती सदस्य, गावातील पदाधिकारी व प्रतिष्ठित व्यक्तींना शाळेत सभेसाठी निमंत्रण द्यावे.
- शाळेमध्ये सभेचे आयोजन करून वरील निमंत्रितांसमोर मीना राजू मंचच्या सदस्यांनी आपल्या स्वप्नांतल्या आनंदी शाळेचे चित्र सादर करावे.

- त्यानंतर मुलांच्या मागण्यांवर निमंत्रित व्यक्तींशी खालील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करावी.
- सदर चर्चा झाल्यानंतर गावातील ग्रामपंचायत आणि शाळा व्यवस्थापन समितीला मुलांच्या वतीने मागणी पत्र द्यावे व हे स्वप्न पूर्ण होण्यासाठी पुढील ग्राम सभेमधील ठरावामध्ये हे पास करून घेण्यासाठी विनंती करावी.

चर्चेचे मुद्दे :

- आपण गावातील भावी नागरिक म्हणून मूल आपल्या संरक्षणासाठी काय काय करू शकते?
- अशा कोणकोणत्या गोष्टी आहेत, ज्या आपण शाळा आणि गावपातळीवर मुलांच्या संरक्षणाच्या अनुषंगाने करू शकतो?

समारोप :

- शिक्षण हक्क कायद्यांतर्गत मुलांना गुणवत्तापूर्ण शिक्षण मिळण्यासाठी विशेष अधिकार दिले आहेत.
- मुलांच्या विकासासाठी शाळा आणि गाव यांनी मिळून मुलांच्या दृष्टिकोनातून गाव आणि शाळा यांचा विचार करणे गरजेचे आहे.
- ग्रामपंचायत, ग्रामबाल संरक्षण समिती आणि शाळा व्यवस्थापन समिती यांनी मुलांचे संरक्षण करण्यासाठी आणि हिंसा न होण्यासाठी एकत्र येऊन सोबत काम करायला हवे.
- गावातील सर्व यंत्रणांनी मुलींचे शिक्षण ही आपली जबाबदारी म्हणून पाहणे आणि त्याला पाठिंबा देणे गरजेचे आहे.
- गावातील सर्व यंत्रणा एकत्र आल्यावर गावातील मुले आणि महिला यांच्या हितासाठी संरक्षणात्मक वातावरण निर्माण होईल.
- जर हिंसा, अत्याचाराची एखादी घटना घडली तर त्यावर लगेच कारवाई करणे गरजेचे आहे.
- यंत्रणा म्हणून गावातील मुलांच्या अनुषंगाने गाव पातळीवरील काही ठराव पास करणे गरजेचे आहे.

❖❖❖

परिशिष्ट १

१.१ अत्याचार

लिंग आणि सत्ता या एकमेकांशी जोडलेल्या शक्ती आहेत; ज्या मानवी अस्तित्वाच्या प्रत्येक पैलूला आकार देतात. नातेसंबंध, संधी आणि सामाजिक संरचना प्रभावित करतात. बहुतेक समाजामध्ये, पॉवर डायनॅमिक्सने ऐतिहासिकदृष्ट्या पुरुषांना स्त्रियांपेक्षा अनुकूल केले आहे, असमानता कायम ठेवली आहे आणि खऱ्या लिंग समानतेची क्षमता मर्यादित केली आहे. लिंग आणि सत्ता यांच्यातील गुंतागुंतीच्या परस्पर संवादाचा अभ्यास करणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

लिंग म्हणजे भूमिका, वर्तणूक आणि ओळख यांचा संदर्भ आहे. ज्याचे श्रेय समाज त्या त्या व्यक्तींना त्यांच्या लिंगाच्या आधारावर देतो. दुसरीकडे, सत्तेमध्ये प्रभाव टाकण्याची, नियंत्रित करण्याची आणि इतरांवर परिणाम करणारे निर्णय घेण्याची क्षमता समाविष्ट असते. हे गुणधर्म परस्परसंवाद, संस्था आणि अपेक्षांना कसे आकार देतात यावरून लिंग आणि सत्ता यांच्यातील संबंध स्पष्ट होतो.

महिलांना आर्थिक संसाधने आणि निर्णय घेण्याच्या भूमिकांमध्ये अनेकदा मर्यादित प्रवेश असतो, परिणामी लिंग वेतनातील तफावत आणि नेतृत्वपदांवर असमान प्रतिनिधित्व होते. महिलांना राजकीय क्षेत्रात कमी प्रतिनिधित्व दिले जाते, ज्यामुळे त्यांच्यावर आणि त्यांच्या समुदायांवर प्रभाव टाकणाऱ्या धोरणांवर प्रभाव टाकण्याच्या त्यांच्या क्षमतेत अडथळा निर्माण होतो. लिंग-आधारित हिंसा, घरगुती हिंसा आणि लैंगिक छळ यांसह, सत्ता असमतोल दर्शवते, जिथे व्यक्ती इतरांना नियंत्रित करण्यासाठी आणि हानी पोहोचवण्यासाठी त्यांच्या शक्तीचा दुरुपयोग करतात. सामाजिक नियम लिंग-आधारित भूमिका ठरवतात, विशिष्ट वर्तन, जबाबदाऱ्या आणि लिंगावर आधारित संधी निर्धारित करून असमान सत्तेच्या गतिशीलतेला बळकटी देतात. प्रसारमाध्यमे अनेकदा लिंग स्टिरियोटाइप कायम ठेवतात, सत्ता कशी समजली जाते आणि ती चालवण्यास कोण सक्षम मानले जाते यावर प्रभाव टाकते.

लैंगिक सत्ता असमतोल सामाजिक आणि आर्थिक असमानता कायम ठेवतात, स्त्रियांसाठी संधी मर्यादित करतात आणि पितृसत्ताक नियमांना बळकटी देतात. ज्यांना सत्तेपर्यंत मर्यादित प्रवेश आहे. त्यांना अशक्त, कनिष्ठता आणि आत्मशंका जाणवू शकतात, ज्यामुळे त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. जेव्हा शक्ती एका गटात केंद्रित होते, तेव्हा विविध दृष्टिकोन आणि कल्पना दुर्लक्षित होतात, नवकल्पना आणि प्रगतीला बाधा आणतात.

लैंगिक समानतेवरील सर्वसमावेशक शिक्षण पारंपरिक नियमांना आव्हान देऊ शकते आणि व्यक्तींना विद्यमान शक्तीच्या गतिशीलतेबद्दल प्रश्न विचारण्यास आणि बदलण्यास सक्षम बनवू शकते. महिलांना आर्थिक, राजकीय आणि शैक्षणिक संधी उपलब्ध करून देणारे कार्यक्रम, खेळाचे क्षेत्र समतोल करण्यास मदत करू शकतात. सर्व क्षेत्रांतील महिलांच्या नेतृत्वाला चालना देणे हे अडथळे दूर करते आणि

लिंग-आधारित सत्ता नियमांना आव्हान देते. लैंगिक भेदभाव दूर करणाऱ्या धोरणांची अंमलबजावणी करणे, जसे की छळ विरोधी कायदे आणि महिलांच्या प्रतिनिधित्वासाठी कोटा, शक्तीची गतिशीलता बदलण्यास मदत करू शकतात. माध्यमांनी सामर्थ्याबद्दलच्या सामाजिक धारणांना आकार देण्यासाठी लैंगिक भूमिकांच्या विविध आणि अचूक प्रतिनिधित्वांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

लिंगानुसार सत्ता याची गतिशीलता नष्ट करण्याच्या दिशेने प्रवास करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्न आणि सामाजिक वृत्तींमध्ये मूलभूत बदल आवश्यक आहे. स्त्री-पुरुष समानता प्राप्त करणे म्हणजे केवळ महिलांना सक्षम करणे नव्हे, तर असमानता टिकवून ठेवणाऱ्या नियमांना आव्हान देणे. जसजसा समाज अधिक सर्वसमावेशक आणि जागरूक होत जातो, तसतसे लिंग काहीही असले तरी व्यक्तींच्या अंतर्गत क्षमतेचा उपयोग एक असे जग निर्माण करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. जिथे सत्ता खरोखरच न्याय्य आणि सर्वांसाठी वापरण्याजोगी असेल. मानवी सहकार्य, नवकल्पना आणि प्रगतीची पूर्ण क्षमता लक्षात घेण्याचा हा एक मार्ग आहे.

१.२ मुले व महिलांवरील होणाऱ्या अत्याचारांशी संबंध किंवा लिंक

समाजामध्ये नेहमीच विविध मुद्द्यांबरोबरच लिंग व वयाच्या आधारावर मोठ्या प्रमाणात भेदभाव होत असतो. लिंगाच्या आधारावर महिला व भिन्नलिंगी व्यक्ती यांच्यावर तसेच सगळीकडेच लहान मुलांवर मोठी माणसे सत्ता गाजवत असतात. त्यात लहान मुली व भिन्नलिंगी मूल याच्याबरोबर अत्याचारही होत असतो. या सगळ्याचा परिणाम आपल्या आयुष्यावरही कळत नकळतपणे होत असतो. त्यामुळे लहान मुली व भिन्नलिंगी मुले, आणि स्त्रिया यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर अधिक परिणाम होतो. त्यामुळे प्रत्येक क्षेत्रात ते मागे पडलेले आढळतात कारण त्यांना संधीच मिळत नाही. सत्ता गाजवणे यामुळे समाजातील काही वर्ग नेहमी त्या सत्तेचा फायदा करून घेतो. सत्ता सहन केल्यामुळे किंवा सत्तेच्या प्रभावाखाली दबल्यामुळे लहान लहान मुलांच्या मनावर खोलवर परिणाम होतो व त्यातून अन्याय व अत्याचाराला विरोध करण्याची शक्ती गोठून जाते.

१.३ संबंधित हक्क

भारतीय संविधानातील मूलभूत अधिकारांमध्ये समानतेचा हक्क (आर्टिकल १४ ते १८) शोषणाविरुद्धचा हक्क (आर्टिकल २३,२४) समाविष्ट केलेला आहे व सत्ता गाजविणे म्हणजे हे जाणूनबुजून भेदभाव करणे व शोषण करणेच असते. त्यामुळे अशा शोषणाविरोधात आवाज उठविण्याच्या व शोषणविरहित आणि सन्मानपूर्वक जगण्याच्या अधिकाराचा आहे.

संसाधन पत्रिका : सत्तेचे विविध पैलू आणि प्रकार यांची नोंद दिलेल्या यादीमध्ये केली आहे.

क) परसत्ता - दुसऱ्यावर हुकूमत गाजविणे :

एखादी व्यक्ती किंवा परिस्थितीवर सत्ता गाजविण्याचे नकारात्मक रूप यातून दिसते. सर्वसाधारणपणे भ्रष्टाचार, बळजबरी, गैरव्यवहार, भेदभाव या आदी रूपाने तो व्यक्त होतो. या प्रकारची शक्ती

किंवा सत्ता दुसऱ्याचे काही तरी हिरावून घेत असते किंवा इतरांवर प्रभुत्व गाजविण्यासाठी, त्यांना अडचणी निर्माण करण्यासाठी गैरवापर करीत असते.

ख) सहसत्ता–दुसऱ्यावर हुकूमत गाजविणे :

याचे स्वरूप सामूहिक असते. यामध्ये एक व्यक्ती किंवा गट दुसऱ्या व्यक्ती/गटासोबत एकत्र येऊन एकाच ध्येयाने काम करतो. या प्रकारच्या शक्तीमध्ये वेगवेगळ्या व्यक्तींचे ज्ञान, क्षमता एकत्र आणि संघटीत केल्या जातात.

ग) स्वःसत्ता :

स्वतःच्या आयुष्याला प्रभावीपणे नियंत्रित करणारी ही सत्ता आहे. विचारसाधना, ज्ञान, संपत्ती, अवजारे आदींच्या रूपाने ही शक्ती व्यक्त होत असते. यातून आपण स्वतःला तसेच दुसऱ्यांना आपल्या मताप्रमाणे वागायला लावतो. ही शक्ती गटाने समोर आली तर 'सह–सत्ता' याची निर्मिती होऊ शकते.

घ) अंतःसत्ता :

स्वतःला ओळखणे किंवा स्वतःची पारख करणारी ही सत्ता आहे. स्वतःचे आयुष्य अधिक चांगल्या प्रकारे जगण्याची उर्मी देणारी, आपल्या क्षमता जागृत ठेवणारी ही सत्ता आहे. यामुळे माणूस आशावादी होतो. समाजाला बदलण्याचा प्रयत्न करतो. ही शक्ती किंवा सत्ता त्या व्यक्तीला आपल्या अधिकारांविषयी सजग आणि जागरूक करते. आपल्यातील क्षमतांमुळे स्वतःचे एक महत्त्वपूर्ण स्थान किंवा भूमिका असल्याचा विश्वास त्याच्यामध्ये निर्माण होतो.

१.४ हा अत्याचार आहे का?

अत्याचार

लिंग आणि हिंसेमध्ये एक गंभीर गुंतागुंतीचे नाते आहे; ज्याचा व्यक्ती, समुदाय आणि समाज यांच्यावर दूरगामी परिणाम होतो. असमान सत्तेची गतिशीलता आणि सामाजिक नियमांमध्ये असलेली मूळ हिंसा, महिला आणि उपेक्षित लिंगांवर विषमतेने परिणाम करते. लिंग आणि हिंसा यांच्यातील बहुआयामी संबंधांचा शोध घेणे, त्याचे स्वरूप, कारणे आणि ती दूर करण्यासाठी सामूहिक कृतीची तातडीची गरज यावर प्रकाश टाकते.

लिंग म्हणजे भूमिका, वर्तन आणि अपेक्षा यांचा संदर्भ समाजाने व्यक्तींना त्यांच्या समजलेल्या लिंगाच्या आधारावर दिला आहे तर दुसरीकडे, हिंसा इतरांना शारीरिक, भावनिक किंवा मानसिक हानी पोहोचवणाऱ्या कृतींचा समावेश करते. या संकल्पनांचे छेदनबिंदू हे अधोरेखित करते की हिंसेच्या व्यापकतेवर आणि स्वरूपावर किती खोलवर रुजलेल्या सामाजिक रचनांचा प्रभाव पडतो.

कौटुंबिक हिंसा जिव्हाळ्याच्या नातेसंबंधांमध्ये होणारी यामध्ये शारीरिक, भावनिक किंवा आर्थिक शोषणाचा समावेश होतो. सत्तेच्या असमतोलामुळे स्त्रिया विषमपणे प्रभावित होतात, हिंसेचे चक्र सहन

करत असतात. लैंगिक हिंसा छळापासून ते बलात्कारापर्यंत, लैंगिक हिंसाचाराचे मूळ दुसऱ्या व्यक्तीवर नियंत्रण आणि वर्चस्व आहे. हे सहसा लिंगावर आधारित व्यक्तींना वस्तुनिष्ठ आणि कमी करणारी सामाजिक वृत्ती प्रतिबिंबित करते. मानवी तस्करी प्रामुख्याने महिला आणि मुलींना प्रभावित करते. तस्करी आर्थिक फायदयासाठीची शक्ती, असमानतेचे शोषण करते, पीडितांना मजुरीसाठी किंवा लैंगिक व्यापारास भाग पाडते. ऑनर किलिंग हे पितृसत्ताक नियमांमुळे उद्‌भवलेल्या, या हत्या व्यक्तींना, विशेषतः महिलांना लक्ष्य करतात. ज्यांनी सांस्कृतिक किंवा धार्मिक सन्मानाचे उल्लंघन केले आहे. संस्थात्मक भेदभाव आणि पद्धतशीर पक्षपात संधी, संसाधने आणि उपेक्षित लिंगांसाठी न्याय मिळवण्यावर मर्यादा घालून हिंसा कायम ठेवतात.

लिंगांमधील असमान गतिशीलता नियंत्रण आणि वर्चस्व गाजवण्याचे साधन म्हणून हिंसाचारास कारणीभूत ठरते. लिंग मानदंड आणि रूढीवादी वृत्ती हानिकारक वृत्तींना कारणीभूत ठरतात, जिथे आक्रमकता आणि वर्चस्व हे पुरुषत्वाशी निगडित असतात, स्त्रियांवरील हिंसाचार सामान्य करतात. लिंग समानता आणि आदरयुक्त नातेसंबंधांबद्दलचे अज्ञान हिंसेच्या वाढीसाठी अनुज्ञेय वातावरण निर्माण करते.

लिंग–आधारित हिंसाचारामुळे व्यक्तींच्या वैयक्तिक आयुष्यात शारीरिक जखमा आणि भावनिक हिंसा सहन करतात; जे आयुष्यभर टिकू शकतात. हिंसाचार हा शिक्षण आणि रोजगाराच्या संधींमध्ये व्यत्यय आणू शकतो, वाचलेल्यांसाठी गरिबीचे चक्र कायम ठेवू शकते. हिंसाचाराच्या घटनेमुळे आपल्या जवळपासचे लोक आपल्याला कलंक आणि लाजिरवाणे वाटण्याची भावना देऊ शकतात आणि त्यामुळे आपल्याला समुदायापासून वेगळे केले जाऊ शकते. जी मुले हिंसेचे साक्षीदार किंवा अनुभव घेतात त्यामुळे त्यांच्या स्वतःच्या जीवनात एक परिणाम होऊ शकतो आणि हे चक्र कायम राहू शकते किंवा त्यांना वेळोवेळी त्या घटना पुन्हा आठवून त्याचा त्रास होऊ शकतो.

हानिकारक वृत्ती आणि वर्तनांना आव्हान देण्यासाठी संमती, आदरयुक्त संबंध आणि लैंगिक समानता यांविषयी सर्वसमावेशक शिक्षण आवश्यक आहे. गुन्हेगारांना जबाबदार धरण्यासाठी आणि वाचलेल्यांना न्याय देण्यासाठी कठोर कायदे आणि अंमलबजावणी यंत्रणा महत्त्वपूर्ण आहेत. आश्रयस्थान, समुपदेशन आणि हॉटलाइनसह मजबूत समर्थन प्रणाली विकसित करणे, आश्रय आणि उपचार शोधत असलेल्या वाचलेल्यांसाठी आवश्यक आहे. महिला आणि उपेक्षित लिंगांसाठी आर्थिक आणि शैक्षणिक संधी त्यांना हिंसाचारापासून वाचण्यास आणि स्वातंत्र्य मिळविण्यात मदत करू शकतात.

लिंग–आधारित हिंसा ही एक व्यापक जागतिक समस्या आहे; जी सामूहिक कारवाईची मागणी करते. हानिकारक नियमांचे उच्चाटन करून, सत्ता असमतोलांना आव्हान देऊन आणि शिक्षण आणि जागरूकता वाढवून, समाज हिंसा निर्मूलनासाठी कार्य करू शकतात. लिंग भेदभावाची पर्वा न करता सर्व व्यक्तींना सशक्त करणे, असे जग निर्माण करणे महत्त्वाचे आहे; जिथे हिंसा सहन केली जात नाही आणि जिथे प्रत्येक जण सन्मानाने, सुरक्षिततेने आणि सन्मानाने जगू शकेल.

❖❖❖

परिशिष्ट २

२.१ बालअधिकार

मूल म्हणजे कोण? मूल म्हणजे नेमकं कोण?

आंतरराष्ट्रीय कायद्याप्रमाणे, 'मूल' म्हणजे १८ वर्षांखालील कोणीही व्यक्ती असू शकते. ही आंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त व्याख्या आहे आणि 'युनायटेड नेशन्स कन्व्हेक्शन ऑन द राईट्स ऑफ द चाइल्ड' (यूएनसीआरसी) ने व बऱ्याच देशांनी देखील ही व्याख्या मान्य केली आहे.

भारतात १८ वर्षांखालील व्यक्तींना नेहमी वेगळ्या दृष्टीने पाहिले जाते. म्हणूनच १८ वर्षांवरील व्यक्तींनाच मतदानाचा हक्क व वाहन चालक परवाना (ड्रायव्हिंग लायसन्स) व कायदेशीर मान्यता मिळते. कोणत्याही १८ वर्षांखालील मुलींची लग्नं व २१ वर्षांखालील मुलांची लग्नं कायदेशीररीत्या गुन्हा आहे, बालविवाह कायदा १९२९ प्रमाणे. परत युएनसीआरसी १९९२ च्या कायद्याप्रमाणे, भारताने कायदा लागू केला, की भारतात १८ वर्षांखालील व्यक्तींना विकास व संरक्षणाची गरज असल्यास ती त्या त्या राज्याने घ्यावी.

काही कायद्यांत बालकांची व्याख्या वेगळी आहे, पण यूएनसीआरसी ने अजून मान्य केलेली नाही, परंतु कायद्याप्रमाणे सुजाण व्यक्तींचे वय हे १८ मुलींचे व २१ मुलांचे आहे. म्हणजे तुमच्या गावातील, शहरातील व देशातील १८ वर्षांखालील व्यक्तींना मूल समजले जावे व त्यांना तुमच्याकडून विकास व संरक्षणाची गरज आहे.

- बालक म्हणजे ही १८ वर्षांखालील कोणीतीही व्यक्ती.
- बालपणाच्या वाटेने प्रत्येकालाच जावे लागते.
- प्रत्येक लहान मुलांना नेहमी वेगवेगळे अनुभव येतात.
- सर्व बालकांना विकास व संरक्षणाची गरज असते.

लहान मुलांची काळजी का घ्यावी लागते?

- लहान मुले मोठ्यांसारखी प्रत्येक संकटाला तोंड देऊ शकत नाहीत.
- बहुतेक समाजात असा समज झालेला आहे, की मुले ही फक्त त्यांच्या पालकांची संपत्ती आहेत किंवा त्यांचा समाजाशी काहीही संबंध नाही.
- लहान मुलांना स्वतःचे विचार मांडणे, चांगल्या–वाईटाची निवड करणे, निर्णय घेण्याची कुवत नसते असा समज आहे.
- त्यांना लहान समजून मदत करण्याऐवजी त्यांच्यावर मोठ्यांचे विचार लादले जातात.
- लहान मुलांना मतांचा अधिकार नाही, राजकीय सहभाग नाही व आर्थिक स्वातंत्र्य नाही आणि त्यांचे म्हणणे देखील कोणी ऐकत नाही.

- मुख्यत्वे लहान मुलांना अत्याचारांना व शिव्याशापांना तोंड द्यावे लागते.

मूल म्हणजे ज्याच्या वयाची १८ वर्षे पूर्ण झालेली नाहीत, अशी व्यक्ती. (संदर्भ : बालन्याय मुलांची काळजी आणि संरक्षण कायदा २०१५) कलम २ नुसार.

२.२ मुलांचे अधिकार :

१) **जगण्याचा अधिकार :** प्रत्येक मुलांना जन्म घेण्याचा आणि जगण्याचा अधिकार आहे.

२) **संरक्षणाचा अधिकार :** मुलांना सर्व प्रकारच्या शोषणापासून मुक्त, हिंसेपासून मुक्त राहण्याचा अधिकार आहे. मुलांना कुटुंबासोबत आणि कुटुंबाकडून जिव्हाळा मिळण्याचा अधिकार आहे, मुलांना बालमजुरी, बालविवाहापासून मुक्त राहण्याचा अधिकार आहे.

३) **विकासाचा अधिकार :** मूल कोणत्याही प्रकारच्या विकासापासून वंचित राहू नये हा त्यांचा मूलभूत अधिकार आहे, कौशल्य घेण्याचा व कौशल्य विकसित करण्याचा, शिक्षणाचा, मैदानात खेळण्याचा, मुलांना माहिती घेण्याचा, आरामात झोपण्याचा अधिकार आहे.

४) **सहभागाचा अधिकार :** मुलांना निर्णयात सहभागी होण्याचा अधिकार आहे, मुलांना स्वतःची मते, विचार व्यक्त करण्याचा अधिकार आहे, मुलांना वेगवेगळ्या कार्यक्रमात, समितीत सहभागी होण्याचा अधिकार आहे.

२.३ बालअधिकार :

लिंग–परिवर्तनात्मक कार्यक्रम लैंगिक असमानता कायम ठेवणारे सामाजिक नियम मोडून काढण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत. या कार्यक्रमांचे उद्दिष्ट लिंग–आधारित भेदभाव नष्ट करणे, रूढी–परंपरांना आव्हान देणे आणि समानतेचे संबंध वाढवणे हे आहे. तथापि, अशा उपक्रमांमध्ये मुलांचा सहभाग आणि संरक्षण तितकेच महत्त्वाचे आहे. हा लेख लिंग–परिवर्तनात्मक कार्यक्रमांमध्ये बालसंरक्षणाचे महत्त्व शोधतो, त्यांची सुरक्षा, कल्याण आणि सक्रिय सहभाग सुनिश्चित करण्यासाठी आवश्यक धोरणे आणि विचारांवर प्रकाश टाकतो.

मुलांसाठी शारीरिक आणि भावनिक सुरक्षितता सुनिश्चित करणे हा कोणत्याही लिंग–परिवर्तनाच्या उपक्रमाचा आधारस्तंभ असावा. मुक्तसंवाद, चर्चा आणि अभिव्यक्तीसाठी सुरक्षित जागा निर्माण करणे आवश्यक आहे. कार्यक्रमांनी मुलांच्या विविध गरजा, त्यांचे वय, पार्श्वभूमी, क्षमता आणि भेद्यता यांचा विचार केला पाहिजे. मुलांना सक्रिय सहभागी म्हणून सामील करा, त्यांना त्यांची मते, चिंता आणि कल्पना मांडण्याची परवानगी द्या. त्यांचे योगदान, कार्यक्रमाची रचना आणि प्रभाव समृद्ध करू शकते. लिंग आणि समानता या विषयावरील शिक्षण वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी तयार केले जावे, मुलांना समजू शकतील अशा भाषा आणि संकल्पना वापरून.

कार्यक्रमांमध्ये लिंग स्टिरियो टाइपला बळकट करणे टाळा, मुली आणि मुले दोघांनाही समान सहभागासाठी प्रोत्साहित केले जाईल याची खात्री करा. कार्यक्रमात सहभागी असलेले सर्व कर्मचारी, सुविधा

देणारे आणि स्वयंसेवकांनी बालसंरक्षण तत्त्वे आणि प्रोटोकॉलवर प्रशिक्षण घेतले पाहिजे. एक आचारसंहिता विकसित करा, जी कार्यक्रमात सामील असलेल्या मुले आणि प्रौढांमधील योग्य वर्तन आणि परस्पर संवादाची रूपरेषा दर्शविते. गोपनीय अहवाल यंत्रणा स्थापित करा. ज्याचा उपयोग मुले चिंतेसाठी, आवाज देण्यासाठी करू शकतात.

पालक आणि समुदायाच्या नेत्यांना बालसंरक्षणाचे महत्त्व आणि त्याला पाठिंबा देण्यासाठी त्यांची भूमिका समजली आहे, याची खात्री करण्यासाठी त्यांच्याशी व्यस्त रहा. मुलांच्या कल्याणावर आणि सुरक्षिततेवर कार्यक्रमाच्या प्रभावाचे नियमितपणे मूल्यांकन करा, फीडबॅकवर आधारित आवश्यक समायोजन करा. बालसंरक्षण असे वातावरण तयार करते जिथे मुलांना स्वतःला व्यक्त होण्यासाठी आणि लिंग निकष बदलण्यात सक्रियपणे सहभागी होण्यास सक्षम वाटते. समानता समजून घेणाऱ्या आणि महत्त्व देणाऱ्या मुलांच्या पिढीचे पालनपोषण करून, लिंग–परिवर्तनात्मक कार्यक्रम भविष्यातील सामाजिक नियमांवर कायमस्वरूपी प्रभाव टाकू शकतात. बालसंरक्षण उपायांची अंमलबजावणी केल्याने पारंपरिक लिंग भूमिकांना आव्हान देणारी कोणतीही अनवधानाने हानी होऊ शकते.

लिंग–परिवर्तन कार्यक्रमांमध्ये मजबूत बालसंरक्षण उपायांचा समावेश करणे केवळ नैतिकदृष्ट्या अत्यावश्यक नाही, तर त्यांच्या यशासाठी आवश्यक आहेत. अशा कार्यक्रमांमध्ये एक लहरी प्रभाव निर्माण करण्याची क्षमता असते; ज्यामुळे मुले स्वतःला आणि समाजात त्यांच्या भूमिका कशा आहेत हे समजून घेतात व त्यावर प्रभाव टाकतात. सुरक्षित आणि सर्वसमावेशक वातावरणाला प्रोत्साहन देऊन, लिंग–परिवर्तनात्मक उपक्रम भावी पिढ्यांना लैंगिक समानता आणि सामाजिक न्यायाचे समर्थक बनू शकतात. अधिक न्याय्य आणि प्रगतीशील जगाकडे नेणारे हे कार्यक्रम मुलांना यश व सफलता देणारे ठरतात.

२.४ लहान मुलांचे हक्क काय?

आपल्या देशातील कायद्यानुसार, १८ वर्षांखालील प्रत्येक व्यक्तीला विचार व अधिकार मांडण्याचा हक्क आहे आणि या गोष्टीला जागतिक कायदेशीर व्यवस्थापनाने देखील मान्यता दिली आहे.

भारतीय घटना

भारतीय घटनेत लहान मुलांसाठी पुढीलप्रमाणे काही हक्क नमूद केले आहेत :

- ६ ते १४ वयोगटातील सर्व मुलांसाठी मोफत आणि आवश्यक बालवाडी शिक्षण कायदा (भाग २१).
- १४ वयोगटापर्यंतच्या सर्व मुलांसाठी नुकसानकारक उद्योगांपासून संरक्षक कायदा (भाग २४).
- त्यांच्या ताकदी किंवा कुवतीबाहेर जाऊन कोणत्याही कामास त्यांना जबरदस्तीने जुंपणे, शिवीगाळ किंवा त्यांच्यावरील अत्याचार या विरुद्ध कायदा. (भाग ३९).

- बालपण व तरुणपण जपणे, चांगल्या व उत्तम वातावरणात त्यांचे संगोपन करणे, त्यांना समान संधी व समान हक्क मिळवून देणे, त्यांचा दुरुपयोग, मानसिक छळ किंवा त्यांना दुर्लक्षित न करण्यासंबंधीचा कायदा. (भाग ३९).

या उपर त्यांना भारतात इतर स्त्री–पुरुषांसारखे समान हक्क देखील आहेत.

- समान हक्क कायदा (भाग १४).
- त्यांच्यावरील अत्याचाराविरुद्ध कायदा. (भाग १५).
- त्यांचे कायदेशीर व्यक्तिगत स्वातंत्र्याबाबत कायदा (भाग २१).
- जबरदस्तीने लादल्या जाणाऱ्या मजुरी विरुद्ध कायदा (भाग २३).
- त्यांच्यावरील सामाजिक अत्याचारांविरुद्ध संरक्षण वा त्यांच्या वरील दुरुपयोग या विरुद्धचा कायदा (भाग ४६).

२.५ जिल्ह्यात हे झालेच पाहिजे :

- मुले व महिलांसाठी खास व्यवस्था (भाग १५).
- नाबालिक संरक्षण (भाग २९).
- कमकुवत लोकांची शैक्षणिक पात्रता वाढविणे. (भाग ४६).
- सार्वजनिक आरोग्य व स्वस्थ जीवन वाढ (भाग ४७).

भारतीय घटनेव्यतिरिक्त असे मुलांसाठीचे कितीतरी कायदे आहेत. एक जबाबदार शिक्षक आणि नागरिक या नात्याने तुम्हाला या सर्व कायद्यांचे ज्ञान व उपयोग ज्ञात असायला पाहिजेत. हे सर्व पुस्तिकेत नमूद केले असून त्याचे उपयोगही सांगितले आहेत.

बालकांच्या हक्कासंबंधी युनायटेड नेशन्सचे संमेलन

सीआरसी म्हणून बालकांच्या हक्कांसंबंधी युनायटेड नेशन्सचे महत्त्वाचे कायदे आहेत. हे व आपल्या देशाचे बालकांच्या हक्कांसंबंधीचे कायदे आपल्याला सर्व माहिती देतात.

बालकांच्या हक्कांसंबंधी युनायटेड नेशन्सचे संमेलन काय आहे?

मानवी हक्क सर्वांना आहे. त्यात वयाची मर्यादा नाही, त्यात लहानांचाही समावेश आहे. जसे की, लहानांना महत्त्वाचे संरक्षण आहे तसेच तरुणांचेही स्वतःचे असे काही कायदे आहेत. त्याला 'मुलांचे हक्क' असे म्हणतात व ते Convention on the Right of the Child (CRC) त युनायटेड नेशन्सच्या संमेलनात दिले आहेत.

बालकांच्या हक्कासंबंधी युनायटेड नेशन्सच्या संमेलनाचा Convention on the Right of the Child (CRC) उपयोग :

- १८ वर्षांपर्यंतच्या सर्व मुलांना व मुलींना हे लागू होते. जरी त्या व्यक्तींची लग्नं झाली व त्यांना मुले झाली तरीही.

- या संमेलनात बालकांच्या आवडीनिवडी आणि अत्याचारांपासून संरक्षण आणि त्यांच्या विचारांचा आदर केला आहे.
- यात कुटुंबाचे महत्त्व स्पष्ट केले आहे आणि बालकांच्या शारीरिक पोषण, संगोपनासाठी लागणारे वातावरण समजावले आहे.

राज्याचे हे पाहणे म्हणजे, कर्तव्य आहे की सर्व मुलांना आदर व जबाबदार नागरिक बनवण्यास मदत करावी. हे सर्वसाधारणपणे राजकीय, साधारण, आर्थिक व शैक्षणिक या चार महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर लक्ष वेधून घेते.

- जगणे
- संरक्षण
- प्रगती
- सहभाग

जगण्यासंबंधी हक्क :

- जगण्याचा हक्क
- स्वास्थ्यासंबंधी जास्तीत जास्त जागरूकता.
- आहार.
- राहणीमानाची पातळी.
- नाव व नागरिकत्व.

प्रगतीचे हक्क :

- शैक्षणिक अधिकार
- बाल्यावस्थेतील मुलांची वाढ व संगोपन.
- सामाजिक संरक्षण.
- मनोरंजन, सांस्कृतिक व शैक्षणिक हक्क.

संरक्षणाच्या हक्कामध्ये सर्व प्रकारचे स्वातंत्र्य समाविष्ट आहे –

- दुरुपयोग
- शिवीगाळ
- अमानुष व अपमानित वागणूक.
- दुर्लक्ष

• खास परिस्थितीतले खास संरक्षण जसे की, आणीबाणीची परिस्थिती, हमले यांमध्ये व्यंगत्व आल्यास इत्यादी.

सहभागाचे हक्क :

- मुलांच्या दृष्टिकोनाचा आदर.
- मुलांचे व्यक्तिस्वातंत्र.
- मुलांना माहिती मिळण्याचे स्वातंत्र्य.
- विचारस्वातंत्र्य, संस्कृती व धर्म.

सर्व हक्क हे शाश्वत असून एकमेकांवर अवलंबून आहेत. तरीही त्यांच्या स्वभावानुसार ते खालीलप्रमाणे विभाजित केलेले आहेत.

त्वरित हक्क (सामाजिक व राजकीय हक्क) यांत मुलांचे केले जाणारे दुरुपयोग, शिक्षा, क्रिमिनल केसेसमध्ये त्यांचे ऐकून घेणे, बालगुन्ह्यांचे वेगळे निर्णय, जगण्याचा हक्क, नागरिकत्वाचे हक्क, कुटुंबातील वादांसंबंधी हक्क. बरेच त्वरित हक्क हे आवश्यक हक्कांत मोडतात आणि यात जागरूकतेची व तत्परतेची गरज असते.

उन्नतीचे हक्क (मनोरंजन, सांस्कृतिक व शैक्षणिक हक्क) मधील आरोग्य व शिक्षण यांचा समावेश आहे आणि पहिल्या विभागात समाविष्ट न केलेले काही हक्क.

त्यांना Convention on the Right of the Child (CRC) मधील भाग ४ अन्वये मान्यता दिली गेली आहे.

'मनोरंजन, सांस्कृतिक व शैक्षणिक हक्कांना अनुसरून, जागतिक सहकार्याने व त्यांच्याकडे असलेल्या जास्तीत जास्त उपलब्ध मार्गांनी राज्यसभेने अशी काही पाऊले उचलली पाहिजेत.'

या पुस्तिकेमार्फत आपण खास करून मुलांच्या हक्क व संरक्षणासंबंधी शिक्षक व शाळेचा सहभाग कसा होऊ शकतो, हे पाहणार आहोत.

- **नोट :** मुलांची आकलनशक्ती व शारीरिक बुद्धीची वाढ ही वेगवेगळी असते व वयोमानाप्रमाणे वाढत जाते. जरी ते १५ ते १६ वर्षांचे असले तरी याचा अर्थ असा नाही, की त्यांना संरक्षणाची गरज नाही. उदा. आपल्या देशातील १८ वर्षांखालील मुलांना लग्न करणे किंवा कामावर जाण्याची सक्ती केली जाते. ते मोठे झाले असे समजून त्यांना कमी संरक्षण देऊ नये. त्यांना देखील खास संरक्षणाची गरज आहे, त्यांना पुढे जाण्याच्या व एक आदर्श व्यक्ती होण्याच्या संधींही मिळाल्या पाहिजेत.

❖❖❖

परिशिष्ट ३

३.१ बालकायदे

मुले ही समाजाची बांधणी आहेत आणि त्यांचे कल्याण, सुरक्षितता आणि विकास सुनिश्चित करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. महाराष्ट्र राज्याने मुलांच्या हक्कांचे रक्षण करण्याचे महत्त्व ओळखून महाराष्ट्र राज्य बालहक्क संरक्षण कायदा (MSPCRA) लागू केला आहे. हा लेख या कायद्याच्या मुख्य तरतुदी आणि परिणामांचा सखोल अभ्यास करतो, राज्यभरातील मुलांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी त्याची भूमिका अधोरेखित करतो.

महाराष्ट्र राज्य बाल हक्क संरक्षण कायदा (MSPCRA) २००५ मध्ये मुलांचे कल्याण आणि संरक्षण सुनिश्चित करण्याच्या प्राथमिक उद्देशाने लागू करण्यात आला. 'युनायटेड नेशन्स कन्व्हेन्शन ऑन द राईट्स ऑफ द चाइल्ड' (CRC) च्या तत्त्वांशी संरेखित, हा कायदा मुलांच्या हक्कांचे रक्षण करण्यासाठी आणि त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देण्यासाठी सर्वसमावेशक आराखडा तयार करतो.

१) **बालसंरक्षण समित्या :** कायदा गाव, वॉर्ड आणि ब्लॉक स्तरावर बालसंरक्षण समित्यांची निर्मिती अनिवार्य करतो. या समित्या त्यांच्या अधिकार क्षेत्रातील मुलांना प्रभावित करणाऱ्या समस्या ओळखण्यात आणि त्यांचे निराकरण करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

२) **बालकल्याण अधिकारी :** नियुक्त बालकल्याण अधिकारी जिल्हा स्तरावर बालसंरक्षण प्रयत्नांचे समन्वय आणि देखरेख करण्यासाठी जबाबदार असतात.

३) **बालसंरक्षण युनिट्स :** प्रत्येक जिल्हा कायद्याच्या तरतुदींची प्रभावी अंमलबजावणी सुनिश्चित करण्यासाठी आणि संबंधित क्रियाकलापांचे समन्वय करण्यासाठी बालसंरक्षण युनिट्सची स्थापना करतो.

४) **अहवाल देणारी यंत्रणा :** या कायद्यात बालशोषण, शोषण, दुर्लक्ष किंवा बालहक्कांचे इतर कोणत्याही उल्लंघनाच्या प्रकरणांची नोंद करण्याच्या तरतुदींचा समावेश आहे. हे सुनिश्चित करते, की हे अहवाल गोपनीयतेने हाताळले जातात.

५) **विशेष न्यायालये :** हा कायदा बालहक्क उल्लंघनाशी संबंधित खटले जलद गतीने निकाली काढण्यासाठी विशेष न्यायालये स्थापन करण्याची तरतूद करतो.

६) **काळजी आणि पुनर्वसन :** हा कायदा प्रत्येक मुलाच्या सुरक्षित आणि पालनपोषणाच्या वातावरणात, गैरवर्तन आणि दुर्लक्षापासून मुक्त, काळजी घेण्याच्या आणि पुनर्वसन करण्याच्या अधिकारावर जोर देतो.

७) **बालस्नेही पोलीस स्टेशन :** अधिक साहाय्यक आणि बाल–अनुकूल दृष्टिकोन निर्माण करण्यासाठी, काही पोलीस ठाणी बाल–अनुकूल म्हणून नियुक्त केली जातात, ज्यामुळे मुलांसाठी गुन्ह्यांची तक्रार करण्यासाठी कमी भीतिदायक वातावरण सुनिश्चित होते.

१) **असुरक्षित मुलांचे संरक्षण :** एमएससीआरपीए हे मुलांचे विविध प्रकारचे शोषण, शोषण आणि दुर्लक्ष यांपासून संरक्षण करण्यासाठी, त्यांचे कल्याण आणि सुरक्षितता सुनिश्चित करण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण पाऊल आहे.

२) **बालकल्याण बळकट करणे :** कायद्यातील तरतुदी बालहक्क उल्लंघनांचे निराकरण करण्यासाठी सरकारी संस्था, एनजीओ आणि समुदायांसह विविध भागधारकांमध्ये अधिक समन्वित दृष्टिकोन सक्षम करतात.

३) **कायदेशीर आधार :** विशेष न्यायालयांची स्थापना बालहक्क उल्लंघनाशी संबंधित कायदेशीर कार्यवाही जलद करते; ज्यामुळे जलद न्याय मिळतो.

४) **बालकांचा सहभाग :** हा कायदा मुलांच्या जीवनावर परिणाम करणाऱ्या बाबींमध्ये त्यांच्या सक्रिय सहभागाला प्रोत्साहन देतो. त्यांना त्यांच्या चिंता आणि मत मांडण्यासाठी सक्षम बनवतो.

५) **प्रतिबंध आणि पुनर्वसन :** प्रतिबंध आणि पुनर्वसन या दोन्ही गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करून, या कायद्याचे उद्दिष्ट असे वातावरण निर्माण करणे हा आहे की, मुले स्वत:ची भरभराट करू शकतील आणि त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचू शकतील.

ही बालसंरक्षणाच्या दिशेने एक महत्त्वाची वाटचाल असताना, जागरूकतेतील अंतर, संसाधनांची मर्यादा आणि अंमलबजावणीतील अडथळे यांसारखी आव्हाने कायमच आहेत. प्रभावी अंमलबजावणी सुनिश्चित करण्यासाठी आणि विविध भागधारकांमध्ये कायद्याच्या तरतुदींबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी सतत प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

महाराष्ट्र राज्य बालहक्क संरक्षण कायदा हा सर्वांत तरुण नागरिकांचे कल्याण आणि हक्क सुनिश्चित करण्याच्या राज्याच्या वचनबद्धतेचा पुरावा आहे. बालसंरक्षण, सहभाग आणि सर्वांगीण विकासावर भर देणारी कायदेशीर चौकट स्थापन करून, हा कायदा उज्ज्वल भविष्यासाठी मार्ग मोकळा करतो; जेथे प्रत्येक मुलाचे हक्क जपले जातात आणि त्यांच्या क्षमतांचे पालनपोषणही केले जाते.

३.२ बालविवाह

बालविवाह प्रतिबंधक कायद्याच्या परिणामकारक अंमलबजावणीसाठी पूर्ण राज्यासाठी किंवा विभागनिहाय एक किंवा अनेक व्यक्तींची बालविवाह प्रतिबंध अधिकारी म्हणून नेमणूक करण्यात येते. तसेच शासन त्या त्या विभागातील समाजसेवक, समाजसेवी संस्था, ग्रामपंचायती, सरकारी कार्यालये, गैरसरकारी संस्था यांना बालविवाह प्रतिबंध अधिकाऱ्यास मदत करावी अशी विनंती करू शकते.

या कायद्यामध्ये २१ विभाग आहेत.

- बालविवाह रोखणे.
- या कायद्याचे पालन न करणाऱ्या व्यक्तींविरुद्ध पुरावे गोळा करून योग्य ती कार्यवाही करणे.
- बालविवाहाचे दुष्परिणाम सांगून त्यामुळे समाजात होणाऱ्या घातक परिणामांबद्दल जाणीव आणि जनजागृती निर्माण करणे.
- या कायद्यातील नियमांचे कडक पालन करण्यासाठी बालविवाह प्रतिबंधक अधिकाऱ्यास पोलीस निरीक्षकांना असलेले अधिकार प्रदान करता येतात.

३.३ बालकामगार कायदा

१४ वर्षांच्या आतील बालकांना हा कायदा लागू आहे. कुटुंबातील लहान मुला-मुलींना, घरातील, शेतातील, विटभट्टीवर माती कालवणे, कारखान्यांवर मोळी वाहने, पाणी भरणे, स्वयंपाक करणे अशी कामे लावणे आणि त्यांना शिक्षणापासून वंचित ठेवणे, हा बालकामगार प्रतिबंध कायद्यानुसार गुन्हा आहे. १४ वर्षांखालील बालकांना कामावर ठेवणे अगर त्यांचेकडून घरातील आणि शेतातील कठीण कामे करून घेणे हा कायद्याने गुन्हा आहे.

३.४ बालक म्हणजे कोण?

१८ वर्षे वयाच्या आतील कोणतीही व्यक्ती बालक किंवा अल्पवयीन आहे, म्हणूनच ती व्यक्ती कोणत्याही लैंगिक कृत्यांस सहमती देण्यास सक्षम नाही असे मानले जाते. म्हणून वयाची १८ वर्षे पूर्ण न केलेल्या कोणत्याही व्यक्तीबरोबर, मग ती मुलगा, मुलगी किंवा तृतीयपंथी असो त्याच्याबरोबर लैंगिक कृत्य करणे हा कायद्याने गुन्हा आहे.

- बालकांच्या योनीत, मुखात, मूत्रमार्गात किंवा गुदमार्गात कोणत्याही मर्यादेपर्यंत स्वतःचे शिस्न घालणे, किंवा बालकाला असे कृत्य करण्यास भाग पाडणे म्हणजेच लिंगप्रवेशाचा गुन्हा करणे होय.
- बालकाच्या योनीत, मुखात, मूत्रमार्गात किंवा गुदमार्गात कोणत्याही मर्यादेपर्यंत एखादी वस्तू घालणे किंवा स्वतःच्या शरीराचा कोणताही भाग घालणे किंवा बालकाला असे कृत्य करण्यास भाग पाडणे हा गुन्हा आहे.
- लिंग प्रवेशाच्या हेतूने बालकांच्या शरीराच्या कोणत्याही अवयवाशी चाळे करणे किंवा बालकांना तसे करण्यास भाग पाडणे हा गुन्हा ठरतो.
- बालकांचे लिंग, योनी, मूत्रमार्ग किंवा गुदमार्ग या अवयवांना तोंड लावणे किंवा बालकांना तसे करण्यास भाग पाडणे हा कायद्याने गुन्हा ठरतो.
- लिंगाद्वारे लैंगिक छळ. जसे की, बलात्कार किंवा शरीराच्या कुठल्याही अवयवाचा आत प्रवेश करून छळ करणे गुन्हा आहे.

- मुलांच्या लैंगिक कृत्यांचे नमुने तयार करण्यासाठी वापर किंवा लैंगिक कृत्यांचे चित्रफिती (पॉर्न फिल्म) दाखवणे.
- मुलांना संबंधांसाठी उत्तेजित करण्यासाठी त्यांच्या अवयवांना स्पर्श करणे किंवा एखादी वस्तू त्यांच्या अवयवांवरून फिरवणे.
- संबंधांसाठी उत्तेजित करण्यासाठी शरीराच्या लैंगिक अवयवांचा भाग नग्न करणे.
- मुलांना अश्लील चाळे दाखवणे किंवा दोन मुलांना आपापसात अश्लील चाळे करायला लावणे.

३.५ बालविवाह :

मुलांचे लग्न हे आपल्या संस्कृतीचा एक भाग आहे. कुमारिका मुली जास्त करून बलात्कार व लैंगिक छळाला बळी पडतात म्हणून त्यांची लग्नं लवकर झालेली बरी. हुंड्याची काळजी व योग्य वर मिळणे ही एक समस्या बनली आहे. संस्कृतीच्या नावाखाली अत्याचार हे काही उत्तर नव्हे. जर बालविवाह आपल्या संस्कृतीत आहे, तर गुलामी, जातियता, हुंडा व सती या प्रथादेखील आहेत, पण या सर्व गोष्टींना आळा घालण्यासाठी कायदेही आहेत. समाजात जेव्हा अशा प्रकारचे अत्याचार घडतात तेव्हा असे कायदे अस्तित्वात येतात. मग सरळ आहे, संस्कृती ही स्थिर नाही. वेगवेगळ्या धर्मांत वेगवेगळे रीतीरिवाज असतात जरी ते एकाच प्रांतात राहात असले तरी. जसे भारतात वेगवेगळ्या रीतीरिवाजांचे, भाषांचे व धर्मांचे लोक आपआपल्या पद्धती पाळतात. म्हणून भारतात मिश्रित असे रीतीरिवाज दिसून येतात व दिवसेंदिवस ते बदलत आहेत.

जर आपल्या सर्वांना वाटत असेल की मुलांचे संरक्षण व्हायला पाहिजे तर, आपल्या संस्कृतीत ते बदल व्हायला हवेत. थोडक्यात आपल्या संस्कृतीतून त्यांना प्रेमाबरोबरच संरक्षणाची हमीसुद्धा मिळायला हवी.

बालविवाह हा आपल्या हक्कांच्या दुरुपयोगाची सुरुवात आहे. नाबालिक मुलाचे लग्न इतकेच नाबालिक मुलीचे लग्न हे हक्काचे उल्लंघन आहे. यामुळे लहान वयात त्यांची विचारक्षमता व त्यांचा मोकळेपणा हिरावला जाऊन त्यांच्यावर जबाबदारी लादली जाते, यात तिळमात्रही शंका नाही. मुलींचेच यात फार मोठे नुकसान होते. लहान वयात छोट्या मुलांची जबाबदारी घेऊन त्या लवकर वैधव्याला बळी पडतात.

- २० ते २४ वर्ष वयाच्या मुलींपेक्षा १० ते १४ वर्षे वयाच्या मुलीं जास्तीत जास्त बाळंतपणात किंवा गरोदरपणात मृत्यूला सामोऱ्या जातात.
- लवकर गर्भ राहणे, हे देखील लवकर गर्भपाताचे मुख्य कारण आहे.
- योग्य वयात मूल झालेल्या मातांपेक्षा लहान वयातील मातांच्या बाळाचे वजन हे नेहमीच कमी असते.
- योग्य वयात मूल झालेल्या मातांपेक्षा लहान वयातील मातांच्या बाळाचे पहिल्या १ वर्षातील मृत्यूचे प्रमाणही जास्त असते.

मूळ : मुलींची परिस्थिती (www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/ch09.pd)

३.६ बालविवाह व त्यावरील रोख

कायद्याला अनुसरून आपल्या देशातील मुलींचे लग्न आपल्या देशातील किंवा बाहेरच्या देशातील वृद्धांशी किंवा वयाने मोठे असलेल्या व्यक्तींशी लावून दिले जाते व त्यांना संकटात लोटले जाते किंवा वेश्या व्यवसायास भाग पाडले जाते.

लग्नाचा खरा उगम मुलींना गुलामगिरी व वेश्या व्यवसायापासून बचाव करण्यासाठी झाला होता.

बालविवाह करणे म्हणजे मुलींचा संकट व अत्याचारांपासून बचाव करणे असे समजणे चुकीचे आहे. खरं तर, तिला तिच्यावर होणाऱ्या त्रासास सहन करण्याची व तेच खरे आहे हे मान्य करण्याची जबरदस्ती केली जाते. बालविवाह हा एक बलात्कार आहे, कारण त्या वयात मुले समजदार झालेली नसतात.

बाई विवाहित असो वा अविवाहित बाहेरच्या व्यक्तीकडून तिच्या संरक्षणाची हमी कोणीच देऊ शकत नाही. सगळा स्त्रीवर्ग मग ती विवाहित असो किंवा अविवाहित, लहान असो किंवा मोठी बलात्कार, मारणे, शिवीगाळ, लैंगिक छळ यांची शिकार ती होऊ शकते. स्त्री वर्गाच्या वाढत्या संकटांवरून हे सिद्ध होते.

ज्यावेळी आपल्या गावात लाचार व अशिक्षित मुलींवर बलात्कार होतात त्यावेळी याचा अर्थ असा नाही की, त्या अशिक्षित असतात, पण त्या एखाद्या जातीच्या किंवा समूहाच्या अत्याचाराला बळी पडतात.

शेवटी बालविवाह हे हुंड्याला पर्याय आहे असे म्हणणे खरे नाही. आपल्यासारख्या सुधारित समाजात वराकडील मंडळी आपल्या मागण्या मान्य करण्यासाठी वधूकडील मंडळींना नेहमी वेठीस धरतात. जेव्हा हुंडा घेतला जात नाही, तेव्हा इतर मार्गांनी वस्तू किंवा पैशाची मागणी केली जाते.

३.७ बालमजूर :

बालमजुरीला आज पर्याय नाही. गरीब आईवडील आपल्या मुलांना शाळेत पाठवू इच्छित नाहीत. त्यापेक्षा ते त्यांना कामाला लावून थोडे पैसे घरात येतील हे पाहतात. या मुलांना मग काम करण्याशिवाय काही गत्यंतर नसते, नाही तर त्यांची कुटुंबे भुकेने मरतील. त्यांनी काम केले तर त्या कामात त्यांना ज्ञान वाढवून त्याचा त्यांना पुढे उपयोग होईल.

जेव्हा आपण हे सर्व ऐकतो तेव्हा हा विचार केला पाहिजे की काही पालक एवढ्या अडचणींना तोंड देऊन देखील आपल्या मुलांना शाळेत पाठवतात व काही पालक नाही पाठवत. खरं म्हणजे असे पालक आपल्या मुलांची संख्या वाढवून स्वतःचा मतलब साध्य करत असतात. काही वेळा समाजही या बालमजुरीला जबाबदार आहे. समाजात काही स्तरांतील लोकांपर्यंत सरकारी मदत पोहोचत नाही. ते देखील बालमजुरीला भाग पडतात. आपल्याला माहिती आहेच की भूकमार ही बालमजुरीला लागलेल्या मुलांच्या घरातही तशीच आहे, कारण भूक ही माणसाला सर्व करण्यास भाग पाडते.

सर्व पालक आपल्या मुलांना कमीत कमी अक्षरओळख व्हावी एवढे तरी शिकवू इच्छितात. अशिक्षित पालकांसाठी शाळांतील प्रवेशप्रक्रिया फार अवघड आहे. शाळेत प्रवेश घेण्यासाठी त्यांना जन्मदाखला,

जातीचा दाखला इत्यादी दाखले आणावे लागतात. मुलांच्या घरातही जर कोणी शिक्षित त्यांना शिक्षण अवघड वाटते व आईवडील गृहपाठात मदत करू शकत नाहीत. शाळेतील शिक्षा, जातियता, इतर सोई जसे की, प्यायला पाणी, प्रसाधनगृहे नीट नसल्याकारणानेही शाळेतील मुलांची संख्या कमी होते. मुलींच्या बाबतीत पाहिले तर, मुलींची सुरक्षितता खेड्यात व आदिवासी भागांत कमी घेतली जाते आणि ती मुलगी आहे याची जाणीव तिला सारखी करून दिली जाते.

जी मुले शाळेत न जाता कामावर जातात ते आयुष्यभर अशिक्षितच राहतात. याला कारण मुलांना कमी मेहनतीच्या कामांना लावले जाते. बऱ्याच वेळा त्यांना केमिकल फॅक्टरीत, ओव्हर टाइम करताना वापरात येणारा एखादा विशिष्ठ भाग या सर्वांमुळे शारीरिक स्वास्थ्य व विचार करण्याची बुद्धी गमवावी लागते किंवा जन्मभराच्या व्यंगत्वाला सामोरे मात्र जावे लागते.

भारताची घटना भाग २१ मध्ये म्हटल्याप्रमाणे ६ ते १४ वर्षे वयोगटातील सर्व मुलांसाठी मोफत आणि आवश्यक बालवाडी शिक्षण या कायद्याला बालमजुरी हा विपर्यास आहे.

एक बालमजूर मजुरीबाहेर म्हणजे एका व्यक्तीला काम याची तुम्ही नोंद घ्या. भारतात बेकारांची संख्या सर्वांत जास्त आहे ते सर्व या बालमजुरांच्या जागी कामाला लागू शकतात आणि मुले आपले स्वतंत्र हक्क अनुभवू शकतील.

जगामध्ये सर्वांत जास्त बालमजुरांची संख्या भारतात आहे. अंदाजे १.२५ करोड ५ ते १४ वर्षे वयोगटातील मुले काही तरी छोट्या–मोठया कामाला लागलेली आहेत. एनजीओंप्रमाणे हे बालमजूर छोट्या घरात कामाला असल्यामुळे ही मुले मोजण्यात येत नाहीत.

आजकाल मुले बालमजुरीसाठी भाग पाडली जात आहेत. दलाल किंवा मध्यमवर्गीय लोक गावाकडे येतात. कामाला लावतो म्हणून देशाच्या कानाकोपऱ्यात त्यांना घेऊन जातात. बिहार, बंगालची मुले कर्नाटकात कामास आणली जातात, तर दिल्ली, मुंबईला मुलांना कशिदाकारीत गोवले जाते. तमिळनाडू किंवा उत्तर प्रदेशातील मुलांना मिठाईच्या दुकानांवर आणि सुरतला हिरा व रत्नाच्या युनिटमध्ये कामाला लावले जाते. त्यातील कितीतरी मुले घरकामासाठी लावली जातात.

३.८ मुलांचा लैंगिक छळ

मुलांचा लैंगिक छळ आपल्या देशात कमी आहे. प्रसारमाध्यमे चांगल्यापेक्षा वाईट गोष्टींना प्रोत्साहन देतात. त्यामुळे लहान मुले व तरुणवर्ग आकर्षित होऊन लैंगिक छळाचे आरोप करतात. बऱ्याच घटनांमध्ये खराब व वाईट वर्तनाच्या मुलीच कारणीभूत असतात.

काहीच महिन्यांची लहान बाळे किंवा थोडी मोठी मुले लैंगिक छळाला बळी पडतात. मुलीच जास्त लैंगिक छळाच्या बळी होतात असे नाही, तर मुले देखील लैंगिक छळाला बळी पडल्याचे दिसून आले आहे.

व्यंगत्व असणारे किंवा मंदबुद्धी मुले त्यांच्या निराधारपणामुळे जास्तीत जास्त प्रमाणात लैंगिक छळाला बळी पडतात.

मुलांचा लैंगिक छळ हा जाती, धर्म, मूळ यावर मुळीच अवलंबून नाही व हे खेड्यात व शहरात दोन्हीकडे दिसून येते.

खालीलपैकी कोणत्याही प्रकारे मुलांचा लैंगिक छळ होऊ शकतो :

- लिंगाद्वारे लैंगिक छळ. जसे की, बलात्कार किंवा शरीराच्या कुठल्याही अवयवाचा आत प्रवेश करून.
- मुलांच्या लैंगिक कृत्यांचे नमुने तयार करण्यासाठी वापर, किंवा लैंगिक कृत्याची चित्रे किंवा चित्रफिती मुलांना दाखवणे.
- मुलांना संबंधांसाठी उत्तेजित करण्यासाठी त्यांच्या अवयवांना स्पर्श करणे किंवा एखादी वस्तू त्यांच्या अवयवांवरून फिरवणे.
- संबंधांसाठी उत्तेजित करण्यासाठी शरीराचा भाग नग्न करणे.
- मुलांना अश्लील चाळे दाखवणे किंवा दोन मुलांना आपापसात अश्लील चाळे करायला लावणे.
- त्यांच्या वह्यांवर रंगीत अश्लील चित्रे काढून किंवा त्यांच्याशी बोलताना अश्लील भाषा वापरणे.

अशा प्रकरणांमध्ये आरोपी हा नेहमी गोड बोलणारा, काळजी घेणारा, प्रेमाने वागणारा असल्याने तो स्वतःवरचे आरोप चुकीचे व खोटे असल्याचा दावा करतो. मुलांचा लैंगिक छळ हा त्यांच्या परिचिताकडून किंवा एखाद्या अनोळखी व्यक्तीकडून होतो.

याला जबाबदार असणाऱ्या ९० टक्के व्यक्ती या परिचयाच्या/ओळखीच्याच असतात. अशी परिचित व्यक्ती आपल्या ओळखीचा, हुद्द्याचा व विश्वासाचा फायदा घेतो आणि अश्लील कृत्ये करतो. बऱ्याच वेळा अशा व्यक्ती या नातेवाइकांतीलच एक असते जसे की, भाऊ, वडील, नातलग किंवा शेजारी. अशी व्यक्ती ही नातेवाइकातली असल्यास तो संबंध होतो.

लैंगिक छळ हा देह व्यापारातही मोडतो. जसे मुलींचा वेश्या व्यवसायासाठी व्यापार, 'जोगतीण' किंवा 'देवदासी' प्रथा. प्रसारण माध्यमे व लोकजागृती बरीच झाल्यामुळे, या विषयीच्या अत्याचारांचे प्रमाण कमी झाले आहे. ७५ टक्के महिलांमध्ये झालेल्या संशोधनात असे आढळून आले, की त्यातील बहुतेक महिला त्यांच्या लहानपणी या अनुभवांतून गेल्या आहेत. प्रसारमाध्यमांबद्दल असा समज आहे की ते सत्य लपविण्याचा प्रयत्न करतात.

पुरुष लहान मुलांचा वापर लैंगिक अत्याचार, त्यांची लैंगिक भूक मिटवण्यासाठी करतात किंवा आपल्या सहयोग्याकडून लैंगिक सुख न मिळाल्यामुळे करतात त्यांचा असा समज आहे की, ते विकृत बुद्धीचे नाहीत. असे अत्याचारी लोक विकृत बुद्धीचे नाही व ते पूर्णपणे योग्य आहेत, असा दिखावा केला जातो. पण

लहान मुलांवर लैंगिक अत्याचार करणाऱ्या अशा व्यक्ती स्वतःची कृत्येही कशी चांगली होती व पवित्र होती हे दर्शविण्याचाच प्रयत्न करतात.

लहान मुलांवर लैंगिक अत्याचार होत असताना आजूबाजूचे लोक दुर्लक्ष करतात.

स्वतःवर होणाऱ्या लैंगिक अत्याचारांबद्दल, किंवा लैंगिक चित्र किंवा दृश्य पाहण्यास भाग पाडल्याबद्दल, कोणाला सांगण्यास वा त्या बद्दल चर्चा करण्यास लहान मले खूप घाबरतात. अत्याचारी मग कोणत्याही वयाचा असो तो नेहमीच धीट असतो. अत्याचारी आपले असे कृत्य थांबवत नाही व अत्याचार होणारे तो अत्याचार सहन करतच राहतात. खास करून जर ती व्यक्ती नातेवाईक किंवा जवळची परिचित असल्यास असे प्रकार होतात. बऱ्याच वेळा आईला हे सर्व माहीत असूनही ती तिच्या लाचारीमुळे काही करू शकत नाही. कुटुंबातील संबंध बिघडण्याची भीती किंवा तिच्या सांगण्यावर कोणी विश्वास ठेवणार नाही, या भीतीने ती हे सहन करत राहते. काही वेळा घरातील मुख्य पुरुषच मोठा माणूस हा समाजाच्या, कुटुंबाच्या भीतीने याकडे दुर्लक्ष करत राहतो.

लहान मुलांनी सांगितलेल्या लैंगिक अत्याचारांबद्दल शहानिशा करता असे अत्याचार नेहमी खरे आढळून आले आहेत. आश्चर्य आहे की समाजात अशा लैंगिक अत्याचारांवर दुर्लक्ष केले जाते व लैंगिक अत्याचार करणाऱ्यांना पाठीशी घातले जाते आणि अत्याचार होणाऱ्यांबद्दल उलटे आरोप केले जातात व काहीच उपाय केले जात नाहीत.

मुले नेहमी लाचार व भोळी असतात. त्यांना मोठ्यांसारखे लैंगिक अत्याचारांबद्दल किंवा लैंगिकसंबंधाबद्दल काही ज्ञान नसते म्हणून ते अशा प्रकारात स्वतःचा बचाव करू शकत नाहीत. नुसते लैंगिक अत्याचारांबद्दल किंवा लैंगिकतेबद्दल ज्ञान असल्याने मुलांवर आरोप करणे बरोबर नाही. वेश्यांवर देखील बलात्कार होऊ शकतात व कायदाही त्याचा विचार करतो. मुलांवर उलटे आरोप करून आपण आपली सामाजिक जबाबदारी मुलांवरच ढकलतो आहोत व अत्याचाऱ्याला मोकळा सोडत आहोत.

कायद्यानुसार जर मुलीचा नकार असेल किंवा ती १६ वर्षांपेक्षा लहान असेल तर तिच्याशी शारीरिक संबंध करणे म्हणजे तो बलात्कार ठरतो.

मुले जेव्हा लैंगिक अत्याचाराविषयी तक्रार करतात तेव्हा त्यांच्यावर कोणी विश्वास न ठेवता त्यांना त्यांच्या इज्जतीवर वा निडरपणावर प्रश्न केले जातात व त्यांना असे भासवले जाते की तेच मोठे गुन्हेगार आहेत व त्यांच्या वागणुकीने त्यांच्यावर असा प्रसंग ओढवला आहे.

लैंगिक अत्याचारांचा लहान मुलांवर परिणाम (Impact of Sexual Abuse on Children)

लैंगिक अत्याचारांचा मुलांवर परिणाम कमी किंवा जास्त प्रमाणात होऊ शकतो :

- शारीरिक जखमा होणे – जसे ओरखडे, चावे, चिरा इ. गुप्तांगांतून रक्त येणे किंवा आणखी इतर जागी शारीरिक जखमा होणे.

- मुले यामुळे घाबरतात, चूक केल्याची भावना त्यांच्या निर्माण होते त्यामुळे मानसिक तणाव किंवा लैंगिक कमतरता याला तोंड देताना कुटुंबापासून वेगळे पडतात.
- असे अत्याचार झालेल्या मुलांमध्ये मोठेपणीही त्यांच्या संबंधांमध्ये बाधा येतात आणि लैंगिक संबंधांमध्ये कमतरता/उणिवा उद्भवतात.
- आणि त्यापेक्षाही जास्त म्हणजे अशा अत्याचार झालेल्या मुलांमध्ये प्रत्येकावर संशय घेण्याची वृत्ती वाढते आणि ती फार काळ राहते तर कधी कधी हा जन्मभर राहणारा परिणाम होतो. त्यांना मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागते व लैंगिक संबंधांवरही याचा परिणाम होतो.

३.९ शिक्षणसंस्थेतील कमतरता :

अ) छडीची शिक्षा समज : कधीतरी मुलांना शिस्त शिकवण्यासाठी शिक्षा द्यावी लागते. पालक व शिक्षकांना मुलांना शिस्त लावावीच लागते. छडी चालवण्याने मुले रोड होतात असे सगळे मोठे लोक म्हणतात. पालक व शिक्षकांनी लहानपणी मारले होते अशी मुले, मारणे हा स्वतःचा हक्कच समजतात. ते आपल्या लहानपणी झालेली मानसिक अवस्था विसरतात. मुलांना शिस्त लावण्यासाठी छडीच्या शिक्षेचा वापर करतात. मुलांना आपल्या पालकांकडून, शिक्षकांकडून आणि बाकी शिक्षकवर्गाकडून अशा शिक्षांना तोंड द्यावे लागते. बऱ्याचशा शाळांमध्ये अशा शिक्षा विद्यार्थ्यांवर लागू केल्या जातात किंवा पालक मुलांना घरी मारतात. शिस्तीच्या नावाखाली, मुलांची हाडे किंवा दात तुटणे, केस उपटणे किंवा व्यंगत्व आल्याची उदाहरणे आहेत. छडीची शिक्षा ही मुलांना सुधारण्यासाठी वापरली जाते, की त्यांना इजा पोहोचवण्यासाठी असा प्रश्न निर्माण होतो.

छडीच्या शिक्षांचे प्रकार–शारीरिक शिक्षा :

१) मुलांना खुर्चीसारखे उभे करणे.

२) शाळेचे दप्तर त्यांच्या डोक्यावर ठेवणे.

३) त्यांना पूर्ण दिवस उन्हात उभे करणे.

४) त्यांना ओणवे वाकून काम करायला लावणे.

५) बाकावर ऊभे करणे.

६) हात वर करून ऊभे करणे.

७) तोंडात पेन्सिल घेऊन उभे करणे.

८) पायांतून हात बाहेर काढून कान धरायला लावणे.

९) हात बांधणे.

१०) ऊठा–बशा काढायला लावणे.

११) वेताच्या छडीने मारणे व चिमटे काढणे.

१२) कान पिरगाळणे.

मानसिक शिक्षा :

१) विरुद्धलिंगी व्यक्तीला तोंडात मारायला लावणे.

२) रागावणे, शिव्या देणे, लाजिरवाणे बोलणे.

३) त्यांच्या कृत्यांबद्दल त्यांच्या पाठीला पाटी लावून शाळाभर फिरवणे.

४) वर्गात त्यांना मागे उभे करून त्यांचे काम करायला लावणे.

५) त्यांना काही दिवसांसाठी शाळेत न येण्याची शिक्षा देणे.

६) त्यांच्या पाठीला 'मी मूर्ख आहे', 'मी गाढव आहे' अशा पाट्या लावणे.

७) शिक्षकांनी त्याला आपल्याबरोबर जाईल त्या वर्गात फिरवणे व त्याला लाजिरवाणे करणे.

८) मुलांना शर्ट काढायला लावणे.

उलट्या मार्गाने शिक्षा :

१) मधली सुट्टी व जेवणाच्या सुटटीत न जाण्याची शिक्षा देणे.

२) त्यांना अंधाऱ्या खोलीत डांबून ठेवणे.

३) पालकांना बोलावणे किंवा त्यांच्याकडून बेशिस्तपणाचा उलगडा मागवणे.

४) मुलांना घरी पाठवणे किंवा त्यांना शाळेच्या गेट बाहेर उभे करणे.

५) मुलांना खाली जमिनीवर बसायला लावणे.

६) मुलांना शाळेचे आवार स्वच्छ करायला लावणे.

७) मुलांना शाळेच्या पटांगणात किंवा इमारतीभोवती पळायला लावणे.

८) मुलांना मुख्याध्यापकांकडे पाठवणे.

९) त्यांना वर्गात शिकवायला लावणे.

१०) शिक्षक येईपर्यंत त्यांना उभे करणे.

११) तोंडाने त्यांना धमक्या देणे किंवा त्यांच्या रोजनिशीत त्यांच्या वर्तनाची नोंद वेळोवेळी करणे.

१२) दाखला देऊन घरी पाठवण्याच्या धमक्या देणे.

१३) त्यांना खेळ किंवा इतर तासाला न जाण्याचा हुकूम देणे.

१४) त्यांचे मार्क कापणे.

१५) तीनदा उशिरा येण्याचा शेरा पडल्यास एक दिवसाची गैरहजेरी लावणे.

१६) तुच्छ वागणूक देणे.

१७) मुलांना शिक्षेची वर्गणी भरायला लावणे.

१८) वर्गात न बसू देणे.

१९) एक तासभर, एक दिवस, एक महिना खाली जमिनीवर बसवणे.

२०) त्यांच्या शिस्तबद्ध फलकावर काळे निशाण लावणे.

संदर्भ : मुलांच्या शाळेतील हक्कांबाबत छडीची बेदम शिक्षा – लेखक : प्रोफेसर मदभुशी श्रीधर – कायदे नलसर युनिव्हर्सिटी – Hyderabad htm.

३.१० छडीच्या शिक्षेचा लहान मुलांवर परिणाम?

तरुण वयात या मुलांच्या मनावर याचा उलटा परिणाम होतो; कारण त्यांच्या भोळ्या मनात याबद्दल भीती, राग, दहशत निर्माण होते. अशा प्रकारच्या शिक्षांमुळे त्यांच्यामध्ये राग, द्वेष किंवा स्वतः बद्दलचा आत्मविश्वास कमी होणे हे परिणाम दिसून येतात. त्यांच्या मनात पाठिंबारहित किंवा वाळीत टाकल्याची भावना निर्माण होते, त्याचा आत्मविश्वास कमी होतो व ते खुनशी बनतात. मुलांना हे सर्व मारझोड करणे किंवा बदला घेणे या प्रवृत्तींकडे घेऊन जाते.

मुले काही वेळा मोठे वागतील तसेच वागतात. मुलांची अशी भावना होते, की अशा प्रकारची रागीट प्रवृत्तीच चांगली असते व असे वागण्यात काही चूक नाही. मुले काही वेळा आपल्या पालकांना किंवा शिक्षकांना उलट उत्तरे देतात. ज्या मुलांना अशा प्रकारच्या शिक्षा केल्या जातात ती मोठी होऊन आपल्या मुलांवर, बायकोवर किंवा मित्रांवर हात उचलतात. छडीची शिक्षा ही काही मुलांना शिस्त लावण्याचा योग्य मार्ग नव्हे. उलट त्यामुळे मुलांवर वाईट परिणाम होतो व ती दुर्मुख बनतात.

अशा शिक्षा मुलांना काही प्रमाणात ती चूक पुन्हा करण्यापासून परावृत्त करतील, पण त्यांना त्या विषयात हुशार करत नाहीत. त्यामुळे उलट मुलांवर उलटे परिणाम जास्त होतात. बऱ्याच रस्त्यांवर काम करणाऱ्या मुलांनी सांगितले, की त्यांना शाळेत छडीची शिक्षा मिळत असल्याने ते शाळेत जात नाहीत व घरातून व कुटुंबीयांपासूनही दूर पळून जातात.

मुलांचे जगण्याचे व वाढीचे हक्क हिरावून घेऊन त्यांना शिस्त लावणे बरोबर नाही. त्यांचे हक्क व स्वातंत्र्य त्यांना भोगू दिले तर ते त्यांना शिस्त लावण्यास मदतच होईल. असा कोणताही कायदा किंवा जात नाही की, ज्यात छडीच्या शिक्षांना मान्यता आहे. दुसरा काही उपाय करू शकत नाही म्हणून कोणालाही कायद्याने किंवा अधिकाराने अशी शारीरिक शिक्षा करण्याची परवानगी दिलेली नाही.

- शिस्त शिकवू शकत नाही पण, शिकू शकता येते.
- शिस्त ही एक दृष्टिकोन, चारित्र्य, जबाबदारी किंवा वचन आहे.
- शिस्त ही आतून असते; पण ती अमलात आणणे ही बाहेरची क्रिया आहे.

३.११ परीक्षेची चिंता व विद्यार्थी आत्महत्या :

भारतातील शिक्षणपद्धतीने आपण घडवत असलेल्या ज्ञानींना सर्व जगात मान आहे. म्हणूनच, बरेच भारतीय विद्वान, शास्त्रज्ञ, इंजिनिअर किंवा इतर व्यावसायिक हे परदेशात स्थायिक झालेले आहेत. त्यांतील काही देशात व परदेशात स्वतःसाठी व देशासाठी चांगले काम करत आहेत. कडक शिस्त व स्पर्धात्मक परीक्षापद्धती हाच उत्तीर्ण होण्याचा मार्ग आहे. सर्व पालकांना आपल्या पाल्याला जी शाळा सर्वांत जास्त निकाल देईल त्यातच प्रवेश हवा असतो.

यात काही शंका नाही की भारतात जगातील सर्वज्ञानी निर्माण होतात, पण खरंच हा मान आजच्या शिक्षणपद्धतीला जातो की शाळांना जातो किंवा कुटुंबाला जातो, की सामाजिक दबावाला जातो? खरंच ही मुलांचीच महत्त्वाकांक्षा असते नाव कमवण्याची? गळ्याशी आलेल्या स्पर्धांचा दबाव, मुलांकडून किंवा विद्यार्थ्यांकडून वाढत्या अपेक्षा, चांगला निकाल, आपल्या शाळेच्या किंवा अध्यापकांच्या यशासाठी त्यांच्यावर दबाव टाकला जातो आणि या अपेक्षांची पूर्तता न करू शकल्यामुळे मुलांमध्ये मानसिक अस्वास्थ्य वाढून ते आत्महत्या करतात. बुद्धी भ्रष्ट होत आहे आणि आपण वेळीच या सत्याला सामोरे न गेल्यास आपण येणाऱ्या नवीन पिढीच्या भवितव्याला मुकू शकतो.

काही विद्यार्थ्यांना सीबीएससी परीक्षेनंतर काही जीवन उरत नाही. सर्व पालकांना आपल्या पाल्याला सर्वांत जास्त निकाल देणाऱ्या शाळेत घालायचे असते; पण त्यांना कोणी विचारले का? की त्यांच्या पाल्याला जगवण्याचा हाच खरा मार्ग आहे का? नाही. पालकांना त्यांचे मूल गमवायचे नाहीये. ही परिस्थिती हे दर्शवते की पालकांनाही योग्य सल्ल्याची गरज आहे. पण जर शाळेकडून दबाव राहीलाच, व त्याच्या रोजनिशीमध्ये जर त्याच्या शाळेच्या अभ्यासाबद्दलच शेरे येत राहिले आणि शिक्षक जर दोन मुलांमध्ये तुलना करत राहिले आणि त्याच्या मानसिक किंवा वैचारिक गरजांकडे दुर्लक्ष करत राहिले, तर मग ही परिस्थिती बदलणे अशक्य आहे. शाळांनीच पुढाकार घेऊन मुलांबरोबर पालकांचेही समुपदेशन (Counselling) करायला पाहिजे.

३.१२ रस्त्यावरील आणि घरातून पळून गेलेली मुले :

फक्त गरीब घरातील मुलेच पळून जातात व रस्त्यावरची मुले बनतात. रस्त्यावरची मुले खराब असतात. काळजी न घेतल्यास कोणताही मुलगा/मुलगी घरातून पळून जाऊ शकतात. प्रत्येक मुलगा हा स्वतःच्या आत्मविश्वासाने जगत असतो आणि हे न समजल्यास कोणतेही पालक/शिक्षक/शाळा/गाव आपल्या पाल्याला गमावू शकतात.

रस्त्यावरच्या मुलांच्या संख्येत जास्तीत जास्त मुले घरातून पळालेली असतात, ते आपले घर त्यांच्या भवितव्यासाठी किंवा नोकरीच्या शोधात, शहरांचे आकर्षण किंवा घरच्यांना वैतागल्यामुळे, शालेय जीवन सोडून किंवा पालक शाळेचा आग्रह करतात म्हणून, घरातील भांडणांमुळे शहरात येतात व भयानक आयुष्य जगतात.

रस्त्यावरची मुले वाईट नसतात. ज्या परिस्थितीत ते जगत असतात ती परिस्थिती वाईट असते.

या मुलांना तर दोन वेळचे जेवण मिळणेही कठीण आहे आणि अत्याचाराला ते भाग पाडले जातात. एकदा रस्त्यावर आले की, ते रस्त्यावरच्या सर्व संकटांना व विध्वंसांना तोंड देते. मोठ्या मुलांकडून ते लवकरच मारामाऱ्या व टवाळक्या करायला शिकतात किंवा दुसऱ्या प्रकारची सहजासहजी मिळतील अशी कामे शिकतात किंवा ते पाकीटमारी, भीक मागणे, ड्रग पोहोचवणे अशी कामे करतात.

मुले घरातून पळून जाण्याची कारणे वेगवेगळी असतात.

- आयुष्यात काही बनण्यासाठी.
- शहरी आकर्षण.
- यौवनाचे दडपण.
- कुटुंबातील वादावादी.
- पालकांकडून दुर्लक्षित होणे.
- पालक किंवा शिक्षकांकडून मारहाण होण्याची भीती.
- लैंगिक अत्याचार.
- जातिभेद
- लिंगभेद.
- व्यंगत्व.
- एचआयव्ही/एड्स मुळे मुलांना वाळीत टाकणे.

३.१३ एचआयव्ही/एड्स :

एचआयव्ही/एड्स हे मोठ्यांचे विषय. लहान मुलांना याच्याशी काय करायचे आणि म्हणून त्यांना या बद्दल सांगण्याची गरज नाही. त्यांना एचआयव्ही/एड्स, प्रजनन, लैंगिकता यांसारख्या विषयांवर माहिती देणे म्हणजे त्यांचे मन कलुषित करणे होय. असे म्हटले जाते की त्यांना एचआयव्ही/एड्स तेव्हाच होतो जेव्हा त्याच्या घरच्यांना एचआयव्ही/एड्स असतो आणि त्याच्यापासून जरा दूरच राहता आले तर बरे.

- एचआयव्ही/एड्स हा वयावर, रंगावर, जातीवर, स्तरावर, धर्मावर, जागेवर, वर्णावर किंवा चांगल्या किंवा वाईट कर्मावर अवलंबून नसतो.
- एचआयव्ही (ह्यूमन इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस) चा संसर्ग एखाद्या एचआयव्ही झालेल्या माणसाच्या रक्ताशी, वीर्याशी, थुंकीशी, योनींमार्गावरील रसाशी किंवा आईच्या दुधाशी झाल्याने होतो.
- एचआयव्हीचे रक्त लागलेली सुई किंवा टोचण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या सुयांच्या संपर्काने देखील एचआयव्हीचा संसर्ग होतो.

करोडो मुलांना आजकाल एचआयव्हीचा संसर्ग किंवा संपर्क आल्याचे लक्षात येते. मुले अनाथ होत आहेत आणि पालकांच्या संगोपनाला पारखी होत आहेत कारण पालकांचा अल्पवयात मृत्यू.

मुलांना एचआयव्हीचा संसर्ग हा मातेकडूनच जास्त झाल्याचे दिसून आले आहे, वाढत्या लैंगिक अत्याचार व बलात्कारांमुळे या रोगाचा संसर्ग बऱ्याच मुलांना झाल्याचे दिसून येते. युवा किंवा मुलांमध्ये वाढते ड्रग्ज घेण्याचे प्रमाण यामुळे देखील एचआयव्हीचा संसर्ग होतो. अशा परिस्थितीत मुलांपासून ही माहिती लपवून ठेवण्यात किंवा त्यांच्या अधिकारांपासून त्यांना दूर ठेवून ते स्वतःला कसे वाचवू शकतात, हे न सांगण्यात तथ्य नाही.

चायनानंतर अशियाखंडात भारतात सर्वांत जास्त एचआयव्हीचा संसर्ग झालेल्यांची संख्या जास्त आहे. युएन एड्सच्या मते भारतात एचआयव्ही झालेली ०–१४ वयाची मुले ०.१६ करोड आहेत.

बातमीदारांकडून मिळालेल्या बातमीनुसार, ६ वर्षीय बबीताराजला परापाननगडी, केरला येथे, सरकारी प्राथमिक शाळेत येण्यास मज्जाव करण्यात आला; कारण तिचे वडील एचआयव्ही होऊन मृत्यू पावले. जेव्हा शिक्षकांनी व पालकांनी धरणे धरले व असा दाखला आणून दाखविला की तिला एचआयव्ही झालेला नाही व मंत्री किंवा मोठे पदाधिकारी मध्ये पडले तरीही शाळेच्या अधिकारी वर्गाने तिला परत शाळेत घेण्यास नकार दिला. साध्या गावातल्या सरकारी शाळेतही तिला घेण्यास नकार दिला गेला.

३.१४ जातिभेद

अस्पृश्यता आणि जातिभेद आता काळात जमा झाले. दलित किंवा शेड्यूल कास्ट किंवा शेड्यूल ट्राइब्ज ना आता कोणताही जातीय प्रश्न नसतो व ते त्यांचे जीवन आरामात जगतात. माणसाचा जातिभेद हा अगदी जन्मापासूनच सुरू होतो. शाळेत, मैदानावर, रुग्णालयात इ. ठिकाणी त्याचा जातिभेद केला जातो. याला शेवट नाही. आपण अशा प्रकारच्या गरिबांवर व खालच्या जातीच्या लोकांवर होणाऱ्या अत्याचारांना दाखवून द्यावे व त्यांना त्यांच्या व्यावसायिक, शैक्षणिक अधिकारांची जाणीव करून द्यावी. खास करून त्यांना शैक्षणिक, शारीरिक आणि साधारण व्यवहारांचे त्यांना ज्ञान देऊन; बालमजुरांसाठीचे कार्यक्रम आणि त्यांच्यावरील अत्याचारांवर आळा घालावा.

३.१५ व्यंगत्व

व्यंगत्व हा दैवघात. व्यंग मूल म्हणजे निष्कामी. अशी मुले कुटुंबावर भार असतात, ते आर्थिकदृष्ट्या निष्कामी असतात व त्यांच्यासाठी शिक्षणाचा काही उपयोग नाही. काही व्यंगत्वाचा इलाज नाही.

व्यंगत्वाचा पुनर्जन्माशी काहीही संबंध नाही. अपंगत्व हे एक तर बाळंतपणात आलेल्या संकटामुळे येते किंवा बाळाचे संगोपन नीट न झाल्याने किंवा आनुवंशिकतेमुळे येऊ शकते. गरज असताना औषधोपचार न झाल्याने, लसीकरण वेळच्या वेळी न दिल्याने, अपघात किंवा मार लागणे इत्यादींमुळे अपंगत्व येते. त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही.

मानसिक किंवा शारीरिक व्यंगत्व असलेल्या व्यक्ती नेहमी साहानुभूतीच्या पात्र ठरतात, पण आपण हे नेहमी विसरतो, की त्यांना ही एका सामान्य व्यक्ती इतकेच अधिकार आहेत व त्यांनाही दयेपेक्षा विश्वासाची जास्त गरज आहे.

आपल्याला व्यंगत्वाची नेहमी लाज वाटते. ज्या कुटुंबात मानसिक रुग्ण असतो त्या कुटुंबास नेहमी मानहानीला सामोरे जावे लागते. शिक्षण हे प्रत्येकालाच जरुरी आहे; मग ते मूल दिव्यांग असले तरीही. शिक्षणाने प्रत्येकाचा सर्वांगीण विकास होतो.

अपंगांना खास गरजा असतात व आपण त्या दाखवून दिल्या पाहिजेत. संधी मिळाली तर तेही जगण्यासाठी मदत करू शकतात. जर आपण अपंगांच्या जगण्याच्या गरजा समजू शकलो नाही, तर त्यात आपणच कुठे तरी कमी पडतो आहे हे ओळखावे.

३.१६ दिव्यांग व्यक्तींना शालेय जीवनात येणाऱ्या अडचणी :

- त्यांच्यासाठी दोन्ही शारीरिक किंवा मानसिक मुलांना विशेष शाळा नसणे.
- अपंग मुले सहसा हळू शिकणारी असतात. शाळांमध्येही अशा मुलांची नीट काळजी घेणारे व त्यांच्या परीने त्यांना शिकवणारे शिक्षक नसतात.
- वयात येणाऱ्या मुलांमधील चढाओढीची भावना. बऱ्याचदा दिव्यांग मुलांचा अपमान केला जातो. कारण ते हळू शिकणारे असतात व त्यांच्या शरीरात व्यंग असते.
- त्यांच्यासाठी योग्य वातावरण, कट्टे, खास खुर्च्या किंवा प्रसाधनगृहे नसतात.
- अचूक शिक्षण पद्धतीने अशा मुलांना काही शिक्षण दिले जाऊ शकते; जेणेकरून त्यांना त्यांच्या पायावर उभे राहता येईल.
- त्यातल्या त्यात जर लवकर लक्षात आले तर, बरीच व्यंग मुले बरी होऊ शकतात किंवा त्यावर इलाज केला जाऊ शकतो. यात मानसिक अस्वास्थ्यावर उपचार होऊ शकतो व वेळोवेळी वाढण्यापासून थांबवला जाऊ शकतो.
- भांडणे व माणसाने केलेला विध्वंस.
- सगळ्या शाळा आणि शिक्षकांना अशा मारामाऱ्या, वाद, राजकीय वादावाद, युद्ध किंवा नैसर्गिक संकटांच्या काळात खास काळजी घेण्याची गरज आहे. अशा वातावरणात वाढणाऱ्या मुलांची खास काळजी घेणे गरजेचे आहे हे जर समजून घेतले तरच हे शक्य आहे.

३.१७ मुलांचे संरक्षण आणि कायदा :

मुलांना सर्व स्फोटक किंवा लाचारीच्या वातावरणाबद्दल जाणून घेण्याचा पूर्ण हक्क आहे. शिक्षक या नात्याने तुम्ही अशा स्थितीला सामोरे जाण्यास शिकले पाहिजे, पण हे तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा तुम्हाला

खऱ्या संकटांची जाणीव असेल व मुले काय भोगत आहेत, याची कल्पना असेल आणि कायद्यात त्यावर काय उपाय आहेत हे अवगत असेल आणि मुलांमध्ये मिसळून त्यांचे संकट समजून त्यांना त्याच्या संकटांना सामोरे जाण्यास मदत करण्याची क्षमता असेल.

मुलाला कायदेशीर किंवा संरक्षणाची गरज असू शकते. कायदेशीर मदतीची जेव्हा मुलाला खरी गरज असते तेव्हा नकार देणे, ही साधी चूक आपणाकडून होऊ शकते.

२००३ मध्ये, करनाल या जिल्ह्यातील ५ मुली, दोन नाबालिक मुलींची विक्री व लग्न थांबवू शकल्या. त्या हे करू शकल्या कारण त्यांच्या शिक्षकांनी त्यांना कायदेशीर पावले उचलण्यास शिकवले व इतर मदतही केली. लग्न होत असलेल्या मुलींच्या घरून व कुटुंबातून, गावातील वृद्ध व्यक्तींकडून व समाजाकडून भरपूर विरोध झाला. मुलींनाही धमक्या मिळाल्या व त्यांच्या स्वतःच्या घरचे लोकही त्यांना हे करण्यास नकार देत होते. आधी पोलीसही पुढे येऊन गुन्हगारांना अटक करण्यास तयार नव्हते. सर्व बाजूने हात टेकल्यावर शाळेतील शिक्षकांनी गावातल्या प्रसारमाध्यमांची मदत घेतली व त्यांना या प्रकरणाबद्दल लिहायला सांगितले. शेवटी पोलिसांना यामध्ये लक्ष घालून लग्न थांबवणे भाग पडले व गुन्हगारांना अटक झाली. या ५ मुलींना राष्ट्रीय शूरचक्र दिले गेले. त्यांच्या शौर्याबददल व चुकीच्या गोष्टींना विरोध केल्याबददल त्यांचे कौतुक केले गेले. या केसमध्ये शाळेच्या शिक्षकांचा फार मोठा सहभाग होता, कारण त्यांच्या मदतीशिवाय मुलींना असे पाऊल उचलणे शक्य झाले नसते कारण, शिक्षकांनी केवळ त्यांचा हुद्दाच पणाला लावला नव्हता, तर त्याचे जीवनही पणाला लावले होते. शिक्षक हे सर्व त्यांना सर्व मुद्द्यांची माहिती असल्यामुळे करू शकले.

तुम्ही खाली दिलेल्या काही मुद्द्यांवरून कायदेशीर कारवाई करू शकता :

- पोलिसांना किंवा मुलांसाठी काम करणाऱ्या संरक्षण संस्थांना कळवा.
- मुलांसाठी काम करणाऱ्या संरक्षण संस्स्था मदत व सहकार्य करतात का हे पाहा.
- जमातींचे सहकार्य मिळवा.
- प्रेसला कळवणे हा तुमचा शेवटचा उपाय असेल.
- तुमचे कायदे तुम्ही व्यवस्थित समजून घ्या.

सार्वजनिक संरक्षण कायदे व हक्क समजून घेणे गरजेचे आहे. जर तुम्हाला अशा कायद्याचे ज्ञान असेल तरच तुम्ही मुला/मुलींच्या पालकांना/संगोपन करणाऱ्यांना किंवा समाजाला कायदेशीररीत्या समजावू शकता. काही वेळा पोलीस किंवा व्यवस्थापनाशी सल्ला-मसलत करणे अवघड होऊन जाते. त्यामुळे तुम्हाला तुमचे कायदे माहीत असल्यास तुम्ही त्यांच्याशी अचूक मसलत करू शकता.

३.१८ जे ठरवून गर्भपात करतात (लिंग परीक्षणाद्वारे) त्यांच्या विरुद्ध हा मुख्य कायदा १९९४ पासून आहे.

लिंग ठरवून गर्भपात, मुलीचा गर्भ आणि भृणहत्या :

- लिंग परीक्षणाद्वारे मुलीचा गर्भ तपासण्यासाठी किंवा गर्भपरीक्षणासाठी या परीक्षणाचा दुरुपयोग करणे व त्याबद्दल प्रचार करणे या विरुद्ध हा कायदा आहे.
- लिंग परीक्षणाद्वारे गर्भात काही व्यंग किंवा अपंगत्व आहे का, हे पाहणे या विरुद्ध व हे थांबवण्यासाठी हा कायदा आहे. काही खास कारणास्तव किंवा खास वेळीच याचा उपयोग करावयाला काही प्रयोगशाळांना याची परवानगी कायद्याने दिली आहे.
- याचा वाईट उपयोग केल्यास ती व्यक्ती शिक्षेस पात्र ठरते.
- जी व्यक्ती या विरुद्ध तक्रार करू इच्छिते, त्या व्यक्तीला कारवाई करण्यास योग्य अधिकाऱ्यास कमीत कमी ३० दिवस आधी नोटीस घेणे आणि पुढे कोर्टात ती पाठवणे गरजेचे आहे.

काही खास आणि सामान्य कायदे जे मुले पळविण्याविरुद्ध आहेत ते खालीलप्रमाणे आहेत :

- आंध्रप्रदेश देवदासी कायदा, १९९८ किंवा कर्नाटक देवदासी कायदा, १९८२
- मुंबई भिकारी कायदा, १९५९
- करार करून मजुरी प्रथा (बंद करणे) कायदा, १९७६
- बालमजुरी थांबवणे व थोपवणे कायदा, १९८६
- बालविवाहांची रोकथांब कायदा, १९२९
- दत्तक व सांभाळ कायदा, १८९०
- हिंदु दत्तक व सांभाळ कायदा, १९५६
- पळवणे कायदा (रोकथांब), १९८६
- इन्फरमेशन टेक्नॉलॉजी कायदा, २०००
- बेकायदेशीर पळवापळवीचा नारकोटेक्स आणि जहरीले पदार्थ रोकथांब कायदा, १९८८
- माणसाच्या शारीरिक अवयवांची विक्री कायदा, १९९४

३.१९ बालसुधार केंद्र (Child Welfare Committee)

कायद्याच्या मते, प्रत्येक राज्य सरकारने आपापल्या जिल्ह्यांसाठी बालसुधार केंद्र स्थापन करायची असतात जेणेकरून त्यात संगोपन, संरक्षण, उपचार, प्रगती, वाढ व ज्यांना परत उभारण्याची आवश्यकता आहे; अशांचा सुधार अशा काही कार्यक्रमांची पूर्तता होऊ शकते. तसेच ज्यांच्या प्राथमिक गरजांची व त्यांच्या हक्कांची पूर्तता करता येईल अशांसाठी कार्यरत असते.

मुलांना केंद्राच्या हवाली करणे (Production before the Committee)

ज्या बालकांना संगोपन व संरक्षणाची गरज असेल तर युवा पोलीस किंवा पोलीस ऑफिसर, सरकारी माणूस, सरकारच्या बालक संगोपन संस्था किंवा समाजसेवक किंवा सरकारी आदर्श नागरिक किंवा स्वतः बालक केंद्राकडे सुपुर्द करू शकतात.

बालसुधार केंद्र मुलांना सुधारकेंद्रात पाठवण्याचा फतवा काढू शकतात आणि समाजसेवकांमार्फत किंवा बालसुधार केंद्राच्या अधिकाऱ्यांमार्फत चौकशीचे आदेश देऊ शकतात.

चौकशीच्या पूर्ततेनंतर, जर केंद्राला वाटले की मूल खरच बेघर आहे किंवा त्याला काही पाठिंबा नाही तर त्याला अनाथालयात किंवा सुधारगृहात तिला/त्याला वा तिच्या/त्याच्या वयाच्या १८ व्या वर्षांपर्यंत पाठवले जाते जोपर्यंत सुधार किंवा उपाय घडत नाही.

कायद्याच्या कचाट्यात अडकलेले मूल (Children in conflict with law)

''कायद्याच्या कचाटयात अडकलेले मूल'' म्हणजे गुन्हेगार ठरलेले मूल.

युवा कायदा केंद्र (Juvenile Justice Board)

राज्य सरकारला देखील जिल्ह्यांसाठी किंवा जिल्ह्यांच्या संघासाठी, कायद्याच्या कचाट्यात अडकलेल्या मुलांसाठी एक किंवा एकापेक्षा जास्त युवा कायदा केंद्रांची मदत घेता येते, आणि काही तक्रारी मुलांच्या हितासाठी तिथेच सोडवता येतात.

नशा व नशिल्या पदार्थांचा वापर (Drugs and Substance abuse)

नारकोटीक्स पदार्थ आणि नशिल्या पदार्थांचा कायदा, १९८५

या कायद्यात नशील्या पदार्थांचे उत्पादन, ते बाळगणे, त्याची देवाणघेवाण, खरेदी करणे किंवा विकणे किंवा कोणाला नशा करायला लावणे किंवा करणे हे सर्व गुन्हे आहेत व शिक्षेस पात्र होतात.

गुन्ह्यासाठी किंवा घाबरवण्यासाठी हत्यारांचा वापर करणे, गुन्ह्यासाठी लहान मुलांचा वापर करणे, हत्यारांचा वापर शाळेत किंवा सरकारी खात्यात किंवा कामावर करणे हे काही मोठे गुन्हे आहेत.

बेकायदेशीररीत्या नारकोटीक्स पदार्थ आणि नशिल्या पदार्थांत अडकवणे कायदा, १९८८ (Prevention of Illicit Traffic in Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act, 1988)

या कायद्यात, जे लोक मुलांचा वापर नशिल्या पदार्थांच्या वाटावाटी किंवा पोहोचवण्यासाठी करतात त्याच्या विरोधात आहेत.

युवा कायदा (संगोपन व संरक्षण) अंक २००० (Juvenile Justice (Care and Protection of Children) Act, 2000)

भाग २ (d) म्हणते मुलांचा वापर नशिल्या पदार्थांच्या वाटावाटी किंवा पोहोचवण्यासाठी केला जातो त्या मुलांचा हा कायदा आहे.

बालभिकारी (Child Begging)

जर मुलांना जबरदस्तीने भिकारी केले किंवा त्यासाठी प्रयत्न केले तर खालील कायद्याची मदत घेता येते.

युवा कायदा भाग २००० (Juvenile Justice Act of 2000) कोणतीही संस्था किंवा कोणी मुलांचा भीक मागण्यासाठी वापर केल्यास ते शिक्षेस पात्र ठरतात (भाग २४).

युवा कायदा खरे तर अशी मुले शोधते; जी अत्याचारित आहेत, अत्याचारात सापडलेली किंवा भीक मागणारी व त्यांना संरक्षण व संगोपनाची गरज पूर्ण करते.

❖❖❖

परिशिष्ट ४

४.१ बाललैंगिक शोषण :

बाललैंगिक शोषण ही एक गंभीर समस्या आहे, जी मुलांच्या शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम करते. दाट लोकसंख्येचे आणि वैविध्यपूर्ण राज्य असलेल्या महाराष्ट्रात, या जघन्य गुन्ह्याचा मुकाबला करण्याचे प्रयत्न मुलांच्या हक्कांचे रक्षण करण्यासाठी आणि त्यांची सुरक्षा सुनिश्चित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत. हा लेख महाराष्ट्रात बाललैंगिक शोषणाचा प्रसार, परिणाम, प्रतिबंधात्मक उपाय आणि समर्थन यंत्रणा यावर प्रकाश टाकतो.

बाललैंगिक अत्याचार हे जगातील अनेक भागांप्रमाणेच महाराष्ट्रातही विदारक वास्तव आहे. अत्याचाराची प्रकरणे सहसा कुटुंबे, समुदाय, शाळा आणि संस्थांमध्ये घडतात, ज्यामुळे ते हाताळणे एक जटिल आव्हान बनते.

बाललैंगिक अत्याचारांचा पीडितांवर होणारा परिणाम खोल आणि दीर्घकाळ टिकणारा असू शकतो. पीडितांना आघात, नैराश्य, चिंता आणि अगदी पोस्ट–ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डरचा अनुभव येऊ शकतो. अत्याचाराचे भावनिक चट्टे पीडितांवर प्रौढत्वात परिणाम करू शकतात, त्यांच्या नातेसंबंधांवर, स्वाभिमानावर आणि जीवनाच्या एकूण गुणवत्तेवर परिणाम करतात.

१) **शिक्षण आणि जागरूकता :** बाल लैंगिक शोषण रोखण्यासाठी जागरूकता वाढवणे आवश्यक आहे. शाळा, समुदाय आणि मीडिया प्लॅटफॉर्ममधील शैक्षणिक कार्यक्रमांचा उद्देश मुलांना सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श आणि गैरवर्तन कसे नोंदवायचे, याबद्दलचे ज्ञान देऊन सक्षम करणे आहे.

२) **शिक्षक प्रशिक्षण :** गैरवर्तनांची चिन्हे ओळखण्यासाठी आणि योग्य प्रतिसाद देण्यासाठी शिक्षकांना प्रशिक्षण दिल्याने शाळांमध्ये संरक्षणात्मक वातावरण तयार करण्यात मदत होऊ शकते.

३) **बालसंरक्षण धोरणे :** संस्थांनी सर्वसमावेशक बालसंरक्षण धोरणे अमलात आणली पाहिजेत, ज्यात गैरवर्तनाची तक्रार करणे आणि मुलांसाठी सुरक्षित जागा निर्माण करणे या मार्गदर्शक तत्त्वांचा समावेश आहे.

४) **सामुदायिक सहभाग :** पालक, काळजीवाहू आणि समुदाय सदस्यांना मुलांच्या सुरक्षेबद्दलच्या चर्चेत सहभागी करून घेतल्याने प्रतिबंधात्मक प्रयत्नांना बळ मिळू शकते.

महाराष्ट्र हेल्पलाइन आणि हॉटलाइन चालवते जिथे पीडित, साक्षीदार आणि संबंधित व्यक्ती गैरवर्तनाची तक्रार करू शकतात आणि मदत मागू शकतात. पीडितांच्या पुनर्प्राप्तीसाठी मानसिक आरोग्य समर्थन महत्त्वपूर्ण आहे. वाचलेल्यांना आघाताचा सामना करण्यास आणि त्यांचे जीवन

पुनर्निर्माण करण्यात मदत करण्यासाठी समुपदेशन सेवा उपलब्ध आहेत. कायदेशीर साहाय्य सेवा पीडितांना गुन्हेगारांविरुद्ध कायदेशीर कारवाई करण्यासाठी आणि न्याय मिळविण्यासाठी मार्गदर्शन प्रदान करतात. लैंगिक गुन्ह्यांपासून मुलांचे संरक्षण (POCSO) कायदा, २०१२, हे महाराष्ट्रातील एक महत्त्वाचे कायदेशीर साधन आहे, जे बाललैंगिक अत्याचाराचे निराकरण करते. हा कायदा गैरवर्तनाचे विविध प्रकार परिभाषित करतो, गुन्हेगारांसाठी कठोर शिक्षेची रूपरेषा देतो आणि जलद खटल्यांसाठी विशेष न्यायालये स्थापन करतो. बाललैंगिक शोषणाविरुद्धच्या लढ्यासाठी सरकारी संस्था, स्वयंसेवी संस्था, समुदाय आणि व्यक्ती यांच्याकडून एकत्रित प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. हे सतत दक्षता, जागरुकता मोहिमेची आणि वाचलेल्यांचे ऐकण्यासाठी आणि त्यांना समर्थन देण्याची वचनबद्धतेची मागणी करते.

बाललैंगिक शोषण हे मुलांच्या हक्कांचे गंभीर उल्लंघन आहे आणि ते सोडवण्यासाठी अटल समर्पण आणि सहकार्य आवश्यक आहे. महाराष्ट्रात, शिक्षण, जागृती, प्रतिबंधात्मक उपाय आणि कायदेशीर समर्थन यांवर भर देणारे उपक्रम ही योग्य दिशेने टाकलेली पावले आहेत. एकत्र काम करत राहून, समाज एक असे वातावरण तयार करू शकतो; जिथे मुले सुरक्षित, सशक्त आणि लैंगिक शोषणापासून मुक्त असतील.

बालसंरक्षण म्हणजे फक्त मुलांच्या अधिकारांना सुरक्षित किंवा संरक्षित करणे एवढेच नाही, तर आपल्या घरात, परिसरात, शहरात, गावात, राज्यात आणि देशात मुलांसाठी सुरक्षित आणि त्यांचे अधिकार सुरक्षित राहतील असे पोषक वातावरण निर्माण करणे होय.

बालसंरक्षण का करायचे, कारण मुले ही आपल्या गावाचे, शहराचे, देशाचे नागरिक आहेत, आणि संविधानाने त्यांनाही अधिकार दिले आहेत. मुले लहान असल्याने त्यांना गृहीत धरणे आणि त्यांच्या वतीने निर्णय घेणे, त्यांच्यावर अत्याचार, शोषण करणे, त्यांच्यावर मोठ्यांनी आपली मते लादणे हे न करणे म्हणजे संरक्षण करणे आणि त्यांचे संरक्षण करणे हे आपल्या प्रौढांचे/मोठ्यांचे कर्तव्य/जबाबदारी आहे.

मुलांना कशापासून संरक्षित/सुरक्षित ठेवायचे आहे?

N - Neglect/उपेक्षित राहण्यापासून.

E - Exploitation/पिळवणुकीपासून.

H - Harm/कोणत्याही प्रकारच्या इजेपासून.

A - Abuse/कोणत्याही शोषणापासून व छळापासून.

❖❖❖

परिशिष्ट ५

५.१ मीना राजू मंच : सत्राचा अहवाल

जिल्हा : ....

तालुका : ....

शाळेचे नाव : ....

अ.क्र.	पार्श्वभूमी
१)	शाळेचे नाव : .... वर्ग : .... तुकडी : ....
२)	दिनांक :
३)	सत्राचा कालावधी : मिनिट
४)	सहभागींची संख्या : मुले मुली
५)	प्रेरकाचे नाव : .... लिंग : पुरुष महिला
६)	सहप्रेरकाचे नाव : .... लिंग : पुरुष महिला
	सत्रांची माहिती
७)	सत्रातील सर्व माहिती/आशय पूर्ण केला का? जर नाही असेल तर, कोणता मुद्दा राहिला? आणि का? ....

अ.क्र.	पार्श्वभूमी
८)	सत्रामध्ये मुलांचा सहभाग कसा होता? तुमचे निरीक्षण थोडक्यात लेखन करा. .... अधिक प्रमाणात सहभागी होते ☐ मध्यम प्रमाणात ☐ थोडेच सहभागी ☐ नाही ☐
९)	मुले आणि मुली यांच्या सहभागामध्ये काही फरक होता का? .... होय मुले अधिक सहभागी होते ☐ मुली अधिक सहभागी ☐ काही फरक नव्हता ☐
१०)	मुलांनी काही प्रश्न विचारले का? मुलांनी अधिक प्रश्न विचारले ☐ मुलींनी अधिक प्रश्न विचारले ☐ मुलांनी थोडे प्रश्न विचारले ☐ मुलींनी थोडे प्रश्न विचारले ☐ मुलांनी काहीच प्रश्न विचारले नाही ☐ मुलींनी काहीच प्रश्न विचारले नाही ☐

अ.क्र.	पार्श्वभूमी
११)	सत्रादरम्यान कोणकोणते प्रश्न विचारले त्यांची यादी करावी. ....
१२)	तुम्ही सर्व प्रश्नांची उत्तरे दिली का? .... होय सर्वांनी उत्तरे दिली ☐ जवळपास दिली ☐ थोड्या प्रश्नांची दिली ☐ नाही ☐
१३)	जर सर्व प्रश्नांची उत्तरे दिली नाही तर त्यांची कारणे सांगा. प्रेरकाला उत्तर माहीत नव्हते. ☐ प्रेरक उत्तर देण्यास असमर्थ नव्हता. ☐ वेळ पूर्ण मिळाला नाही. ☐ इतर ☐

अ.क्र.	पार्श्वभूमी
१४)	मुलांनी व्यक्तिगत जीवनातील उदाहरणे दिली का? मुलांनी जास्त उदाहरणे दिली ☐ मुलींनी अधिक उदाहरणे दिली ☐ मुलांनी काही उदाहरणे दिली ☐ मुलींनी काही उदाहरणे दिली ☐ मुलांनी काहीच उदाहरणे दिली नाहीत ☐ मुलींनी काहीच उदाहरणे दिली नाहीत ☐
१५)	सत्र घेताना कोणते आव्हान आले? ☐ कोणतेही आव्हान आले नाही. ☐ आशयाशी सहजता नव्हती. ☐ या वयोगटातील मुलांसोबत बोलताना कठीण गेले. ☐ मुले सहभागी झाली नाहीत/त्यांना या विषयावर सहभागी करून घेण्यास कठीण गेले. ☐ सत्र घेण्याची पद्धत बरोबर नव्हती. ☐ वेळ अपुरा होता, हा आशय पोहोचविण्यासाठी. ☐ शिक्षकांनी सत्र घेतले नाही. ☐ इतर...
१६)	तुम्हाला सत्र घेताना कोणत्या विशिष्ट मदतीची गरज पडली का? होय तर कोणती? (संकल्पना, सत्र घेण्याचे कौशल्य, प्रश्नांना उत्तर देताना) ....

अ.क्र.	पार्श्वभूमी
१७)	या सत्राच्या गुणवत्तेला आपण कसे मोजणार? खूप चर्चात्मक/खूप सहभागी पद्धतीने/खूप उदाहरणे आली (उत्तम सत्र) काही प्रमाणात चांगले झाले. (मध्यम) कमी प्रमाणात ठिकठाक.
१८)	इतर अभिप्राय आणि पुढील नियोजन. ....

अहवाल तयार करणाऱ्याचे नाव : .... सही