लॉकडाउन में बच्चों के साथ लैंगिक संवेदनशीलता पर बातचीत

डॉ राकेश सिंह

लॉकडाउन में बच्चों के साथ लैंगिक संवेदनशीलता पर बातचीत

साथियों इस समय दुनिया लॉकडाउन से गुजर रही है. इसके साथ घरेलू हिंसा के मामले अचानक बढ़ गये हैं. इसके विपरीत कई तरह के अपराधों में बहुत कमी भी आ गई है.

दुर्भाग्यपूर्ण समय है लेकिन इस समय परिवार एक साथ है.

क्यों न इस समय को लैंगिक(जेंडर) संवेदनशीलता की दृष्टि से थोडा अच्छा बना ले ?

हम लॉकडाउन के दौरान इन 15 दिनों की बातचीत को आजमा सकते हैं. इसके अतिरिक्त भी हम परिवार को संवेदनशील बनाने के लिए इस सामग्री का उपयोग कर सकते हैं.

Dr. Rakesh Singh
Head
Education, Gender and Youth
MANJARI FOUNDATION

बातचीत-1

खबर को परखे

आप बच्चों से (लड़का या लडकी) किसी भी अख़बार या चैनल की किसी खबर पर खुल कर बात से शुरुआत कर सकते हैं.

आपको क्या करना है ?

आप उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वे बिना झिझक के अपनी बात रख सके. प्रयास करें कि जब आप बात कर रहे हों तो सभी परिवार के सदस्य साथ हों, खाने के बाद या चाय पर भी आप ऐसा कर सकते हैं.

किसी भी और किसी की भी बात को समझने का पूरा प्रयास करें ,नकारात्मक टिप्पणी नही करें.

आप भी बिना झिझक के दोस्ताना तरीके से अपनी बात रखने का प्रयास कर सकते हैं.

- **आप उनके दोस्तों की बात से बात के क्रम को जोड़ सकते हैं.**
- **आप उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं कि उनको आपकी कौन सी टिपण्णी या बात टोका-टोकी बुरी,अच्छी और कम अच्छी लगती है.**
- **यदि बच्चा आपसे अपने बारे में यही सवाल करे तो ईमानदारी से उत्तर दें.**

बातचीत-2

घर में बच्चों से (लड़का या लड़की)छोटे-छोटे काम करवाने की आदत डाले. जैसे-

- दाल साफ करना,
- पानी स्वयं लेना तथा बर्तनों को उचित स्थान पर रखना,
- खाना परोसना, साफ़-सफाई,
- कमरे, सामान तथा अपनी पुस्तकें को व्यवस्थित करना,
- सूखे कपड़े उठाना और तय करना,
- उन्हें रसोई में रखे सामानों के नामों तथा उनकी पहचानों से अवगत कराएं-दालों और सब्जियों के नाम-पहचान, बर्तनों के नाम, मसालों के नाम तथा उनके अलग उपयोग आदि.
- यदि आपका बच्चा 14 साल के आसपास है, तो चाय बनाना और खाना गरम करना आदि सीखने के लिए प्रोत्साहित करें.
- पहले उनके साथ खड़े हों या उन्हें अपने साथ खाना बनाते हुए साथ खड़ा रखें ताकि वे सुरक्षा और सावधानियां सीखें.

काम का विभाजन लड़का-लडकी के आधार पर किसी तरह न होने पाए यदि बच्चे ऐसा कर रहें हो तो आप उनसे काम करने के सामर्थ्य पर बात करें.

यह सारे काम तथा पहचान अपने साथ काम में सहयोगी के रूप में करवाएं.

उपदेश देने से बिलकुल बचे . प्रयास करें उन्हें अवसर,खेल और सहयोग से सभी गतिविधियाँ करें.

बातचीत-3

घर में आप अपने आसपास होने वाले कार्यों के बारे में बातचीत कर सकते हैं. जैसे- ***सिलाई-कढाई- बुनाई, खाना बनाना, कपड़े धोना, ट्रक चलाना, मशीनों पर काम करना, कंप्यूटर,सॉफ्टवेयर, खेती-बाड़ी*** आदि.

आप बातचीत में जोड़ सकते हैं-

- इन कामों को सामान्यता कौन करता है? यदि उत्तरदाता किसी खास लिंग से कोई खास काम को जोड़े तो आप उनसे कारण पूछ सकते हैं.
- फिर आप इन कामों से जुडी योग्यताएँ , कौशल, निपुणता, प्रशिक्षण आदि के बारे में बात करें
- आप प्रश्न कर सकते हैं कि वे अपने पहले के उत्तर को ठीक करना चाहते हैं या नही .यदि ऐसा हो या नही-दोनों स्थिति में कारण पूछे.
- आप इस बात पर ध्यान दिला सकते हैं कि जो योग्यताओं को हासिल कर सकता है वह ही काम को कर सकता है .
- आप उनसे अपनी बात पर फिर से सोचने को जरुर कहें. आप याद दिला सकते हैं कि यदि काम योग्यता से जुड़ता है तो फिर ऐसा समाज में क्यों देखने में आता है कि ख़ास काम को खास लिंग से जोड़ दिया गया.
- आप आधुनिक प्रोफेशन जैसे-सेफ,कुक,फैशन–डिजायनर, वाशमेन, ड्राईवर,शिक्षक, इंजीनियर, डॉक्टर आदि और इन प्रोफेशन से जुडी पहचानों के बारे में भी बात करें .

तकनीक का प्रयोग			
कारण	**बात**	**तर्क**	**उदाहरण**

बातचीत-4

भूमिका बदलें

आप उनके साथ एक दिन अपनी भूमिका को बदलने का खेल भी करके देखे. इस खेल के माध्यम से लैंगिकता और आपसी रिश्तों के प्रति उनकी समझ ही नही बढ़ेगी बल्कि उन्हें जिम्मेदारी समझने का भाव भी मिलेगा.

आपको क्या करना है?

- इस खेल में आप स्वयं रोज करने वाले कार्य को अपने पति और उनके काम को स्वयं करें.
- यदि बच्चे दो या उससे अधिक हों उन्हें दोनों के साथ बराबर सदस्य के रूप में बाँट दें. एक होने पर बच्चे को छुट दें कि वह किसके साथ खेलेगा.
- फिर इस पूरी गतिविधि पर अगले दिन पूरा परिवार बात करे, जैसे उन्हें क्या अनुभव हुआ? क्या अलग लगा ?

बच्चों की भूमिका	
निर्णायक	**गलती सुधारने वाले रेफरी**

बातचीत-5

यदि बच्चे छोटे हैं तो उनसे अच्छे और बुरे स्पर्श पर बात करें. यदि किशोर वय के भी हैं तो भी आप बात को विस्तार दे सकते हैं-

आप क्या कर सकते हैं?

- उनसे बात करें कि आप अपने दोस्तों से हाँ और नही कहना सीखें.
- जो आपको पसंद नहीं उसे किसी के कहने पर दवाब में न करें.
- इसी तरह आप अपनी बात भी किसी पर ज़बरदस्ती न थोपे.
- अपने दोस्तों को अपनी सहमति के महत्व को जरूर बताएं.
- बच्चों को तैयार करें कि वे अपनी संवेदनाओं का अहसास अपने साथियों से जरुर कराएं.
- बच्चों से इस बात के लिए संवाद करे कि वे इस तरह के संकेत विकसित करें. जिससे आप के आस पास वाले समझ सके कि आप को क्या पसंद नहीं है.
- ना कहना सीखें.

आपको खुद क्या पसंद है? क्या नही? इससे भी अवगत कराएं.

सभी से पसंद और नापसंद पर संवाद करें.

बातचीत-6

घर का काम कौन करेगा ?

अपने घर में होने वाले प्रतिदिन के काम की सूची सभी के साथ मिल कर बनाएं.
सूची को 4 हिस्सों में बांटों. सूची को घर में कहीं टांक दे. जैसे-

सूची-1

काम का नाम	काम में लगने वाला समय	उस काम को कौन करता है	इस काम को मैं भी कर सकता हूँ/करूंगा (आखिरी कॉलम खाली रखें , नाम
खाना बनाना			
कपडे धोना			
साफ़-सफाई			
प्रेस करना			
सब्जी लाना			
.....आदि			
.....आदि			

बातचीत-7

घर का काम,किसका काम ?

घर में होने वाले सभी कामों की सूची बनाएं. जिसमें पिछली काम की सूची के अतिरिक्त कभी-कभी होने वाले काम तथा सप्ताह में एक-दो बार होने वाले कामों को शामिल कर सकते हैं. जैसे-

- प्रतिदिन के काम- खाना बनाना, कपड़े धोना, सफाई, आदि
- कभी कभी होने वाले काम-पेड़-पोधों की छंटाई, कपड़े सिलना, बटन लगाना, पंखे आदि साफ़ करना, पर्दे और सोफे के कवर धोना, आदि
- सप्ताह में एक-दो बार होने वाले काम- प्रेस करना, आँगन साफ करना, अलमारी ठीक करना,दरवाज़े जाली साफ करना, घर के सामान की खरीदारी करना आदि .

सूची-२

प्रतिदिन के काम	कभी कभी होने वाले काम	सप्ताह में एक-दो बार होने वाले काम	काम करने वाला/वाली का नाम

बातचीत-8

काम का दाम

अब तीसरी सूची फिर बनाएं

- जिसमें सारे कामों के आगे एक कॉलम बनाएं
- इस कॉलम में उस राशि को लिखे जो इन कामों को यदि किसी प्रोफेशनल से या बाहर से करवाते हैं तो जितना पैसा खर्च हो सकता था ?
- इस पैसे को महीने के हिसाब से निकाले.
- यह देखे कि प्रति महीने कितने पैसे खर्च करने पड़ते?
- घर में वेतन तथा अन्य माध्यम से कितने पैसे आते हैं ?
- इन पैसों में तीसरी सूची में खाली पड़े कॉलम में लिखी राशि को जोड़े.

सूची-3

प्रतिदिन के काम	कभी कभी होने वाले काम	सप्ताह में एक-दो बार होने वाले काम	काम करने वाला/वाली का नाम	यदि यह काम बाहर से करवाते तो कितना पैसा खर्च होता

बातचीत-9

दूसरे की इज्जत करना सिखाएं.

- आप बच्चों के द्वारा किये गये कार्यों के लिए उन्हें धन्यवाद कहे.
- उन्हें भी ऐसा करने के लिए किसी न किसी बहाने से प्रोत्साहित करें.
- किसी और द्वारा किये गये कार्य का सम्मान करना सिखाएं.
- बहन या भाई द्वारा किये गये कार्य तथा उनके निर्णय की प्रशंसा करना सिखाएं.
- आपस में रहने वालों की आदतों,व्यवहार तथा निजता आदि के प्रति सम्मान सिखाएं.

इसके लिए उन्हें एक दुसरे का अभिवादन करके सिखाया जा सकता है.

उन्हें किसी के द्वारा खाना,पानी या कोई सहायता करने पर भी ऐसा ही करने को कह सकते हैं.

शुभ प्रभात(Good Morning) आदि .जन्मदिन आदि की शुभकामनाएं करना सिखाएं.

आप मिल कर घर में कुछ ग्रीटिंग कार्ड बना सकते हो.

घर पर बेकार पड़ी बोतले और सामान को सुन्दर सज़ा कर

गिफ्ट आइटम बना सकते हैं.

बातचीत-10

मुझे टोको

आप एक दिन 'मुझे मत टोको' गतिविधि कर सकते हैं. इस गतिविधि में

आप दिन भर के किसी ऐसे चार घंटे चुने जिसमें आप छोटी छोटी बात पर एक दुसरे को टोकेंगे.

आप क्या कर सकते हैं?

- आप किसी भी काम के लिए दूसरे को टोक सकते हैं.
- उस पर हंस सकते हैं या उसका मजाक बना सकते हैं.
- फिर गतिविधि ख़त्म होने के बाद , आप चार घंटे, की गई टोका टोकी पर बात करे.

- **टोका टोकी क्यों बुरी लगी? यदि कोई बात अच्छी लगी हो तो कारण पर भी बात करें.**
- **फिर आप इस गतिविधि को इस बात से जोड़े कि कोई लडकी कैसे कपडे पहनती है इस पर टोका टोकी या कटाक्ष या व्यंग्य आदि उसे कैसा लगना चाहिए/ लगता होगा?**
- **क्या इस तरह की टोका-टोकी किसी के निजी जीवन में दखल माना जाना जा चाहिए? या किस तरह की टोका-टोकी को दखल मानेंगे?**
- **आप बात करें कि किसी लडकी को जब कोई निजी पसंद/पहनावे/चयन पर टोकता या छेड़ता है तो उसे कैसा लगता होगा?**
- **उनसे बात करो कि यदि कोई आपके घर के किसी सदस्य के साथ ऐसा करे तो आपको कैसा लगता है /लगेगा ?**

बातचीत-11

काम बड़ा या पैसा

घर के अलावा घर में अन्य काम वालों के महत्व पर बात करें. आजकल लॉकडाउन में जब घर में कोई बाहर से सहायक आपको सहायता देने के लिए उपलब्ध नही है. तब इस विषय पर बात करना सबसे उपयुक्त होगा.

क्या करें

- घर के ऐसे काम जो घर के बाहर वाले सहायकों से आप कराते हैं, उनको अलग लिखे या उन्हें याद करे.
- अब उन कामों से पड़े अतिरिक्त बोझ को उनको दिए जाने वाले परिश्रमिक से जोड़े, इस पर बात करें.

संवाद और सोचने के लिए

- इस बात पर बात कर सकते हैं कि उनके द्वारा किये गये कार्य का मूल्य सिर्फ पैसा नही है. उन्हें पैसों के साथ-साथ सम्मान, जुड़ाव तथा अपनेपन की भावना की भी जरूरत है.
- बात करें इस कठिन वक्त पर यदि उन्हें बिना काम किये पारिश्रमिक नही देंगे तो वे किस तरह अपना गुजारा करेंगे?

इस तरह आप उन्हें अपने आस पास के लोंगो से जुड़ाव और सम्मान की भावना से जोड़ सकते हैं.

बातचीत-12

बुरा लगता है

असम्मान जनक शब्दों और भावों के प्रयोगों पर बात करें.

जैसे-

सार्वजनिक स्थलों जैसे बस स्टॉप, गलियों बसों, ट्रेनों,मेट्रो, दफ्तर आदि पर लोग गालियाँ देते हुए आसानी से देखें जा सकते हैं.

आप क्या करें

- **आप ऐसे लोगों के व्यवहार पर बात करें.**
- **आप बात कर सकते हैं अपने घर के पुरुष सदस्यों से कि क्या उनमें से कोई ऐसा करता है?**
- **यदि हाँ,तो अब ऐसी आदतों को कैसे रोक सकते हैं?**

बातचीत-13

मेरी हाँ मैं सबकी हाँ

आप पसंद वाली गतिविधि को फिर दोहरा सकते हैं. यह बातचीत बातचीत-5 का ही विस्तार है.

- उनको क्या पसंद है क्या पसंद नही है?
- क्या आप दूसरे की पसंद को जबरदस्ती अपने ऊपर धोप सकते हैं?
- क्या अपनी पसंद को दूसरों पर धोपना ठीक है?
- क्या किसी को अपनी पसंद से दोस्त/साथी आदि बनाने का अधिकार है या नही?
- ऐसी घटनाओं पर बात करें जिसमें अक्सर लोग किसी लडकी पर इसलिए हमला कर देते हैं कि लडकी लडके की दोस्ती को अस्वीकार कर देती है.
- आप ऐसी हिंसा पर भी बात कर सकती हैं जो सिर्फ इसलिए होती है कि पुरुष को अच्छा नही लगता कि कोई स्त्री या लडकी ने उसकी बात नही

  माने .
- आप उन्हें उनके आसपास के लोगों द्वारा की जाने वाली हिंसा पर बात करें.
- उनसे बात की जा सकती है कि कोई हिंसा कब करता है?
- या कोई किसी पर हावी कब और क्यों होना चाहता है?
- बात करें कि किस तरह इस प्रकार के व्यवहार को खत्म किया जा सकता है?
- इस तरह के व्यवहार करने से समाज को किस प्रकार का खतरा है?

बातचीत-14

पहचान अपनी अपनी

आप बात करें हम और हमारी पहचान पर.

- लड़का होना या लडकी होना किस तरह की पहचान है?
- क्या अपनी इस पहचान को बनाने का किसी को कोई अधिकार है?
- यदि नहीं तो फिर प्रकृति द्वारा मिली पहचान बड़ी या छोटी कैसे हो सकती है?
- पत्ता और पत्ती पर बात करें . क्यों पत्ते को पत्ता और किसी पत्ती को पत्ती कहते हैं? कारण पर बात करें.
- बात के बाद, प्रश्न करें कि क्या पत्ती को छोटा पत्ता या छोटी पत्ती और पत्ते को बड़ा पत्ता या बड़ी पत्ती से क्या काम नही चल सकता था?
- बात करो यदि स्त्री और पुरुष होना एक शरीरी या बाहरी पहचान मात्र है, फिर किसी छोटी,कोमल, नाज़ुक चीज़ के लिए स्त्रीवादी तथा कठोर चीजों को पुरुषवादी नाम दिया जाता है- तो क्या प्रकृति के विरुद्ध नही है?
- हम शरीरी पहचान पर सामाजिक पहचान का बोझ क्यों डाल देते हैं?
- अपने पति से बात करें कि उन्हें किस बात से दर्द या पीड़ा होती है? क्या वे किसी बात पर रोये हैं या रोना चाहते थे?
- क्या वे किसी के सामने रोये हैं या नही तो क्यों?
- बात करें कि मर्द के सीने में दर्द नही होता-क्या यह कथन ठीक है ? यदि नही तो क्यों?
- क्या किसी का रोना सचमुच कमजोरी होता है? क्या दु:ख को दबा लेना चाहिए या किसी भी तरह प्रकट करना चाहिए?
- इसी तरह लडकियों या स्त्रियों के लिए समाज की धारणाओं पर खुल कर बच्चों से बात करें.

बातचीत-15

खुद तय करें , अपना एजेंडा

यह भी कर सकते हैं,,,,,

अपनी जांच

- **सूची बनाएं(घर के सदस्यों की संख्या के अनुसार....)**

मैं रोज इतना/ ये काम करता हूँ.

पत्नी	पति	बेटी/बेटा	बेटा/बेटी	अन्य

- **प्रश्न करें**

1. क्या मैं काम का लिंग आधार पर विभाजन करता/करती हूँ?
2. क्या मैं घर का काम महिला सदस्यों पर छोड़ देता हूँ?
3. क्या मैं समझता हूँ कि आदमी शारीरिक रूप से ज्यादा मजबूत होता है?
4. क्या मैं बच्चों के खिलोने/कपड़े लेते हुए, देखता/देखती हूँ कि मुझे बच्चे के लिए या बच्ची के लिए खरीदना है?
5. क्या मैं रंग,खुशबु,सौदर्य प्रसाधन आदि का चयन लिंग के आधार पर करता/करती हूँ?
6. क्या मैं अपने बेटे और बेटियों की उच्च स्तरीय पढाई को लिंग के आधार पर तय करने का पक्षधर हूँ?
7. क्या मैं लडके या लडकी के घर से बाहर होने पर अलग अलग राय रखता/रखती हूँ?
8. क्या मैं स्त्री होने के कारण अपने सामान को उठाने का सामर्थ्य नही रखती, इसलिए अपने पति या साथी पुरुष को देकर निश्चित हो जाती है?

9. क्या मैं अपने पुरूप सदस्यों के साथ होने पर ही बाहर सुरक्षित महसूस करती हूँ?
10. क्या मैं हाईवे पर पुरुष साथी के हाथों गाड़ी चलाने को ज्यादा सुरक्षित समझती हूँ?
11. क्या मैं घर से बाहर अपने छोटे पुरुष सदस्य को साथ ले जाकर सुरक्षित महसूस करती हूँ?
12. क्या मैं निर्णय लेने में बेटेऔर बेटियों को लेकर अलग अलग राय रखता/रखती हूँ?
13. क्या मैं घर के काम के बंटवारे में भी यह देखता/देखती हूँ कि यह काम लडके या लडकी से जुदा है?

आदि आदि

कभी न खत्म होने वाली बातचीत जिसे लॉकडाउन के बाद भी जारी रखें. मुद्दे आपके ,,,,,

धन्यवाद

डॉ राकेश सिंह

प्रमुख

शिक्षा,जेंडर, और युवा

मंजरी फाउंडेशन

लेखक परिचय

डॉ राकेश सिंह

- जवाहरलाल नेहरु विश्वविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय,केन्द्रीय शिक्षा संस्थान आदि से शिक्षा
- दिल्ली शिक्षा विभाग , दिल्ली प्रशासन , दिल्ली में विभिन्न शैक्षिक पदों पर लगभग 27 वर्षो तक कार्यरत
- मई 2018 स्वैच्छिक सेवा निर्वृति
- शिक्षा को लेकर प्रारम्भ से ही शिक्षा से जुड़े आन्दोलनों तथा बस्तियों में कार्य
- शिक्षा, भाषा तथा जेंडर विषय पर विश्वविद्यालयों, NCERT, SCERT, DIET आदि संस्थानों के लिए पाठ्यपुस्तकें,मोडयुल, संदर्शिका, पाठ्यक्रम आदि अकादमिक लेखन, वर्कशॉप, लेक्चर तथा विभिन्न उच्च स्तर पर भागीदारी.
- वर्तमान में शिक्षा,जेंडर, और युवा विभाग प्रमुख, मंजरी फाउंडेशन
- मंजरी फाउंडेशन में राजस्थान, मध्यप्रदेश आदि के पिछड़े-सुदूर इलाकों में Learning Lab , Women Resource Center तथा शिक्षा से जुड़े कई महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पर काम

सम्पर्क

डॉ. राकेश सिंह

मंजरी फाउंडेशन,1/364, आनंद नगर कॉलोनी,सैपु रोड धौलपुर, राजस्थान

घर का पता

डी-6/7 ,दिलशाद कॉलोनी ,दिल्ली-110095

मोबाइल नम्बर-9958036696

dr.rakesh@manjarifoundation.in

धन्यवाद ज्ञापन

मंजरी फाउंडेशन,1/364, आनंद नगर कॉलोनी,
सैपु रोड धौलपुर, राजस्थान-328001.
dholpur@manjarifoundation.in
www.manjarifoundation.in