बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यागता ग्रसित सेल्फ एडवोकेट्स (स्वसमर्थकों) के मेंटर्स के लिए पुस्तिका

"हमारे बारे में, हमारे बिना कुछ नहीं"

द्वारा प्रकाशित:

बौद्धिक विव्यांगजनोके सशक्तिकरण के लिए राष्ट्रीय संस्थान (एन.आई.पी.आई.डी)

बहु दिव्यांगजनो के सशक्तिकरण के लिए राष्ट्रीय संस्थान (एन.आई.ई.पी.एम.डी.)

परिवार - माता-पिता संगठनों का राष्ट्रीय संघ (एन.सी.पी.ओ.)

भारत के स्व समर्थको का मंच (साफी)

इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा पूर्व अनुमति के बिना पुन: उत्पन्न नहीं किया जा सकता। सर्वाधिकार सुरक्षित।

© 2018 सेल्फ एडवोकेट्स फोरम ऑफ इंडिया (साफी)

SECOND MASTERS' TRAINING PROGRAMME IN PROGRESS AT JABALPUR ON 2 TO 4 NOV. 2017

UNDERSTANDING GOOD TOUCH AND BAD TOUCH DURING SELF ADVOCACY TRAINING PROGRAMME AT MANGALMURTHI GROUP HOME, JUNAGAD ON 27 AND 28 JAN 2018

सूची

अध्यक्ष की कलम से ....

लेखकों की कलम से ....

प्रस्तावना ....

अवलोकन ....

अध्याय – १ – परिचय ....

अध्याय – २ – सेल्फ एडवोकेसी ....

अध्याय – 3 – मेंटरिंग ....

अध्याय – 4 – मेंटरिंग कार्यक्रम ....

अध्याय – 5 – समापन टिप्पणी ....

अनुलग्नक / एनेक्चर्स

क – मासिक बैठक के आचरण के लिए कार्य सूची (प्रोटोकॉल)

ख – सप्ताह का नमूना / मासिक अनुवर्ती कार्यक्रम

ग – 'साफी' अध्याय से माता–पिता संगठन को सिफारिश के लिए प्रारूप

घ – 'साफी' सदस्यता प्रपत्र (फॉर्म)

ड. – 'परिवार' की बाल सुरक्षा नीति

च – 'परिवार' बाल सुरक्षा आचार संहिता

छ – कार्यक्रम अनुसूची

अगर आप एक प्रेम संदेश सुनाना चाहते हैं,

इसे बाहर प्रचारित करना होगा।

एक दीपक जलता रखने के लिए,

हमें इसमें तेल डालते रहना चाहिये।

मदर टेरेसा

''परिवार'' के अध्यक्ष की कलम से :–

हम एक परिवर्तनकारी समय में रह रहे हैं जहां ज्ञान, प्रौद्योगिकी, नेटवर्किंग और मानव संबंधों के नए प्रतिमान बन रहे हैं। बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों के माता–पिता के दिमाग में बड़ा सवाल यह है कि यह उनके बेटों ओर बेटियों को कैसे फायदा पहुंचाएगा। क्या वे भेदभाव और इनकार के माहौल में रहना जारी रखेंगे या वे समावेशी समाज का हिस्सा होंगे, जिसमें 'ी''ा जनसमुदाय जैसे जीवन जीने का मौका मिलेगा। जवाब माता–पिता के अपने बच्चों को बदलने में प्रयासों में निहित है, जिससे वे अपनी क्षमता को फिर से खोज सकें और उन्हें सामाजिक समावेश और एक उद्देश्यपूर्ण जीवन के लिए सशक्त बना सकें। यही सेल्फ एडवोकेसी (आत्म–वकालत) है। यह केवल एक प्रशिक्षण कार्यक्रम नहीं बल्कि एक आंदोलन है, बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों को लोगों और समाज में रहने वाले लोगों के बीच जीने का एक तरीका है। इस उद्देश्य के लिए सेल्फ एडवोकसी पुस्तिका प्रकाशित की जा रही है। इससे उन सभी को फायदा होगा जो सेल्फ एडवोकेसी आंदोलन में विश्वास करते हैं; जैसे समुदाय, स्वयंसेवकों, मेंटर्स (सलाहकार), परिवार के सदस्य। सेल्फ एडवोकेट्स (स्वसमर्थक) इसे निर्णय लेने और दूसरों का समर्थन करने पर अपनी प्रवीणता बढ़ाने के लिए उपयोग कर सकते हैं। माता–पिता और सेल्फ एडवोकेट्स (स्वसमर्थकों) के लिए मंजिल दूर है और यह पुस्तिका सफलता की कहानियों के सारांश और आत्म–मूल्यांकन के लिए एक गढ़ के रूप में कार्य करेगी। माता–पिता सहानुभूति से नहीं बल्कि उनके धैर्य आर उत्साहजनक दृ''टकोण से, प्रत्येक चरण में अपने सेल्फ एडवोकेट्स को सशक्त बनाने के लिए अपनी प्रतिबद्धता को मजबूत कर सकते हैं।

इससे पहले ''परिवार'' ने अपनी क्षमता को पहचानने के लिए और समाज में गिने जाने के लिए बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों को समर्थन प्रदान करने का अवसर लिया। जीवन में कुछ भी आसान नहीं होता और इसी तरह बौद्धिक अक्षमता वाले व्यक्तियों को सेल्फ एडवोकेट्स (स्व–समर्थकों) में परिवर्तन करना भी आसान नहीं है। परिवार ने इन्क्लूजन इंटरनेशनल से सेल्फ एडवोकेसी (स्व–समर्थन) की बारीकियों को उठाया और ''परिवार'' के इस प्रयास को सीबीएम द्वारा समर्थित किया गया। भारत में सेल्फ एडवोकेसी (स्व–समर्थन) को एक सतत आंदोलन बनाने के लिए, परिवार के विभिन्न राज्यों में प्रशिक्षकों तथा मास्टर प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए परिवार ने योजना बनाई और गठित की। इससे अधिकांश क्षेत्रों / राज्यों में उनके अपने स्वयं के मास्टर प्रशिक्षकों को सक्षम किया जाता है जो बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों के लिए तथा सामुदायिक स्वयंसेवकों के लिए मेंटर्स प्रशिक्षण और बाद में सेल्फ एडवोकेसी (स्व–समथन) प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं। इस प्रक्रिया में हमने बहुत कुछ सीखा और अनुभव किया। हमारे सीख और हमारे अनुभव ने हमें इस पुस्तिका को बनाने में बहुत मदद की। अब सेल्फ एडवोकेट्स (स्वःसमर्थक) अपनी पहचान बनाने के लिए यहां तैयार हैं।

''परिवार'' ने पूरे देश में बड़ी संख्या में सेल्फ एडवोकेसी (स्वसमर्थन) कार्यक्रम किये हैं। लेकिन यह आवश्यकता का एक अंश भी नहीं है जो सभी जिलों, तालुकों और मंडलियों को कवर करने के लिए ऐसी पहलों के लिए प्रचलित है। अब सेल्फ एडवोकेसी कार्यक्रमों में रा''ट्रीय संस्थानों (एनआईईपीएमडी और एनआईईपीआईडी) की भागीदारी है तथा इस भागीदारी के साथ सेल्फ एडवोकेसी कार्यक्रमों को ग्रामीण समुदायों में बड़े पैमाने पर विस्तार दिया जा सकता है।

सेल्फ एडवोकेट्स फोरम ऑफ इंडिया (साफी) इस संशोधित पुस्तिका को बनाने के हमार प्रयासों में समान भागीदार हैं। इस साल मुंबई का एक स्वसमर्थक (सेल्फ एडवोकेट) भारत

का प्रतिनिधित्व करने के लिए इन्क्लूजन इंटरनेशनल द्वारा आयोजित १७वें वैश्विक परि"ाद् २०१८ (वर्ल्ड कांग्रेस) बरमिंघम, यूके में था। क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है ?

लेकिन बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों के सामाजिक समावेश के लिए हमारी मंजिल दूर और कठिन है। स्वसमर्थन (सेल्फ एडवोकेसी / आत्म वकालत) एक आंदोलन होना चाहिए जिसके परिणामस्वरूप; समाज में और सेल्फ एडवोकेसी (स्वसमर्थन) करने वालों और उनके परिवारों के दिमाग में व्यावहारिक परिवर्तन हो और ''परिवार'' इस तरह के छोटे लेकिन प्रभावी कदमों के साथ इसे प्राप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है !

कमांडर श्रीरंग बिजूर
अध्यक्ष, परिवार

लेखकों की कलम से

''परिवार'' ने पिछले १० व"र्ाों में सेल्फ एडवोकेसी के क्षेत्र में काफी कुछ हासिल किया है ! मास्टर ट्रेनर्स के साथ–साथ मेंटर्स (सलाहकारों) के लिए कई कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं ताकि प्रशिक्षण मेंटर्स के लिए संस्थागत व्यवस्था स्थापित की जा सके, जो बदले में सेल्फ एडवोकेसी कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं। ८ साल पहले अंग्रेजी में प्रकाशित इस पुस्तिका ने इन प्रशिक्षण कार्यशालाओं के दौरान पाठ्यक्रम और एक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य किया। यह वास्तव में एक उपयोगी उद्देश्य की सेवा थी।

यह पुस्तिका दूसरे अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है, अंग्रेजी संस्करण अभी तक प्रकाशित नहीं किया गया है। इस पुस्तिका को संशोधित करने का विचार तब किया गया जब यह महसूस किया गया कि पहली पुस्तिका के प्रकाशन के बाद के चरण के दौरान हमने बहुत कुछ सीखा, जो इस संशोधित पुस्तिका में सम्मिलित किया जा सकता है। सेल्फ एडवोकेसी कार्यक्रमों के दौरान सेल्फ एडवोकेसी के साथ विचारों के गहन आदान–प्रदान और व्यावहारिक अभिनव विचारों के माध्यम से अधिग्रहण करने वाले मेंटर्स (सलाहकारों) के साथ इन शिक्षाओं को साझा करना महत्वपूर्ण था। प्रशिक्षक कार्यक्रमों (टीओटी) के प्रशिक्षण और टीओटी कार्यक्रमों से पहले आयोजित रणनीति कार्यशालाओं के दौरान भी काफी मंथन हुआ।

हालांकि सभी प्रशिक्षण कार्यक्रम मूल मॉड्यूल के आधार के रूप में आयोजित किए गए थे, साथ ही साथ मास्टर ट्रेनर्स तथा मेंटर्स के पास अपने समूहों की जरूरतों के आधार पर नई गतिविधियों को तैयार करने का लचीलापन था। 'ाुरूआती मॉड्यूल को दूसरे संस्करण में कुछ बदलावों के साथ रखा गया है। अतिरिक्त अनुबंध (जो विभिन्न राज्यों से मेंटर्स और मास्टर प्रशिक्षकों द्वारा हमारे साथ साझा किये हैं) मूल मॉड्यूल में जोड़ा गया है।

हालांकि सेल्फ एडवोकेट्स के विभिन्न समूहों में पहचाने जाने वाली विभिन्न आवश्यकताओं के कारण गतिविधियां बदल सकती हैं, प्रारंभिक भाग में कुछ बदलाव किए गए हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि, पहले संस्करण के बाद और प्रशिक्षण कार्यक्रमों की संख्या के बावजूद, यह पाया गया था कि मूल पुस्तिका या सिद्धांत जो इस पुस्तिका पर आधारित थे, अभी भी सेल्फ एडवोकेट्स के सभी समूहों के लिए सच है।

इस पुस्तिका का दूसरा संस्करण हमारे मेंटर्स और मास्टर ट्रेनर्स द्वारा प्राप्त अनुभव के मौजूदा मूल्य को जोड़ने के लिए हमारे ईमानदार प्रयास है, जो समय–समय पर सेल्फ एडवोकेट्स के समूहों द्वारा समर्थित है।

औचित्य

हाल के दिनों में, बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों के लिए समर्थन, व्यक्ति के आत्म–वास्तविकता की ओर नाटकीय रूप से स्थानांतरित हो गया है और माता–पिता के समर्थन के पारंपरिक अभ्यास से दूर जा रहा है। भारत में सेल्फ एडवोकेट्स अब धीरे–धीरे इस आंदोलन के अग्रभाग में आ रहे हैं और इस गति को जारी रखने और पूरी तरह से व्यक्तियों और सेवा प्रणाली पर इसके प्रभाव का विस्तार करने के लिए कई पहलों पर ''परिवार'' के साथ साझेदारी की है।

बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों के लिए ''पसंद'' या ''विकल्प'' अभी भी एक अपरिचित 'ाब्द है। पिछले पांच व"र्ाों के दौरान, परिवार ने दिव्यांग वयस्कों की निर्णय लेने की क्षमताओं के संबंध में माता–पिता और पेशेवरों में मौजूद जागरूकता की सामान्य कमी को दूर करने के लिए समर्पित प्रयास किए हैं। यह वास्तव में सही दिशा में एक महान उपलब्धि है ! माता–पिता, पेशेवर और सेल्फ एडवोकेट्स स्वयं धीरे–धीरे पहचान रहे हैं कि समाज में कदम उठाने से पहले, व्यक्तियों को खुद को समझना चाहिए और चुनने के तरीके को जानना चाहिए।

इस प्रशिक्षण के माध्यम से हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि 'ाहरी और ग्रामीण इलाकों में रहने वाले बौद्धिक दिव्यांगजन, जागरूक हो जाएं कि उन्हें खुद के लिए निर्णय लेने और उनकी इच्छाओं को व्यक्त करने का अधिकार है। इसके अलावा उन्हें अपनी जिंदगी जीने के लिए सीखना चाहिए। हम चाहते है कि वे अपने आप या परिवार और दोस्तों से समर्थन के साथ बातों को या चीजों को, जो उनके लिए महत्वपूर्ण है, चुन सकते हैं और यह भी कह सकते हैं कि कहां और किसके द्वारा वे समर्थित होना चाहते हैं। इस पुस्तिका का संशोधित संस्करण इस आवश्यकता पर जोर दता है और इस लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए मेंटर्स और बौद्धिक दिव्यांगजन दोनों को सक्षम करेगा।

हम सभी मेंटर्स को तथा बौद्धिक दिव्यांगजनों को सशक्त बनाने में एक बहुत ही आत्म–संतो"ाजनक भूमिका चाहते हैं। भगवान हमेशा आपके पक्ष में हो।

प्रणिता मडकईकर
विजय कांत
चारू ‘ाह
पि.एस. बुरडे

अध्याय १

परिचय

हैलो, सेल्फ एडवोकेसी (स्व–समर्थन / स्व–वकालत) की दुनिया में आपका स्वागत है !

यह सचमुच खुशी की बात है कि आपने मेंटर (समुपदेशक / सलाहकार) बनने का निर्णय लिया है। चाहे आप सेल्फ एडवोकेट (स्व–समर्थक) हैं, परिवार के सदस्य हैं या पेशेवर हैं, यह पुस्तिका एक प्रभावी सेल्फ एडवोकेट या मेंटर (सलाहकार) के रूप में आपकी मार्गदर्शिका होगी। मेंटर अपने साथ जीवन के अनुभवों का एक अविश्वसनीय तथा विशाल भंडार लाते हैं, जो उन्हें इस भूमिका के लिए तैयार करते हैं। प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रस्तुत कौशल से संबंधित व्यावहारिक वि"ायों के साथ–साथ व्यक्ति–केन्द्रित योजना जैसे प्रणाली (सिस्टम) से संबंधित वि"ायों को कवर करने वाले पाठ्यक्रम के साथ लोगों के अनुभव को पूरक बनाना है। यह प्रशिक्षण निरंतर समर्थन और पर्यवेक्षण द्वारा पूरक होगा।

इस सेल्फ एडवोकेसी प्रशिक्षण के लिए 'ाुभ कामनाएं ....

यह पुस्तिका

इस पुस्तिका का उद्देश्य सेल्फ एडवोकेट्स, माता–पिता और पेशेवरों को औपचारिक प्रशिक्षण प्रदान करना है, जो मेंटर बनना चाहते हैं। मेंटर ट्रेनीज (प्रशिक्षार्थी) वयस्क शिक्षा मॉडल के माध्यम से सीखेंगे, जो शिक्षार्थियों की ताकत, क्षमता और अनुभव पर आधारित है।

इस पुस्तिका की डिज़ाइन मुख्य रूप से स्वयं शिक्षण संसाधन के रूप में किया गया है, जो लोगों को अपनी गति से सामग्री के माध्यम से आगे बढ़ने और उनकी अपनी निजी आवश्यकताओं के अनुरूप सीखने के लिए लचीलापन प्रदान करता है।

यह पुस्तिका ऐसी नहीं है जो एक बार पढ़ा और अलग रख दिया। यह पुस्तिका कुछ ऐसी है जो आपको थोड़ी–थोड़ी पढ़ने की जरूरत होगी, मामले को पहचानने तथा पूरी तरह समझने की कोशिश करे, हो सकता है पुनः पढ़ने की आवश्यकता हो, तो पुनः पढ़े और आपके दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में उपयोग करे। यह पुस्तिका प्रशिक्षण कार्यक्रम के कुछ दिनों

तक ही सीमित नहीं है या केवल प्रशिक्षण कार्यक्रम की तैयारी के लिए – बल्कि, यह किसी भी पवित्र ग्रन्थ (पाठ) की तरह है, जो हम सभी को जीने के लिए एक मार्गदर्शिका (गाइड) के रूप में कार्य करेगी और अधिक सहभागी तरीके से हमारे जीवन जीने के लिए; भागीदारी, साझा निर्णय लेने और परिणामस्वरूप सेल्फ एडवोकेसी को एक अनिवार्य जीवन–प्रक्रिया के रूप मं जैसे सांस लेने के समान बनाने के लिए सहायता करेगी।

इस पुस्तिका में मूलभूत जानकारी है जिसमें आपको सेल्फ एडवोकेट, जो बौद्धिक दिव्यांग है, के मेंटर (सलाहकार) के रूप में जिन्हें अपनी यात्रा 'ाुरू करने की आवश्यकता होगी। जैसा कि हम सभी जानते हैं, सीखना एक आजोवन प्रक्रिया है : जैसे आपके अनुभवों में वृद्धि होगी आप अधिक ज्ञान प्राप्तकर अधिक चीजें सीखने में सक्षम होंगे तथा मेंटर के रूप में विकसित होंगे।

इस पुस्तिका में सैद्धांतिक अभ्यास और गतिविधियों का एक संयोजन है जो आपको सेल्फ एडवोकेसी वि"ाय पर व्यापक ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम करेंगे। अनुभाग पढ़ने के तुरंत बाद, अनुभाग में दिए गए अभ्यास, गतिविधियां और आत्म मूल्यांकन को पूरा करना सुनिश्चित करना न भूले। इससे उस खंड में प्राप्त ज्ञान मजबूत होगा और उसका उपयुक्त व्यवहार तथा रवैये के विकास में सुविधा होगी।

इस पुस्तिका का उपयोग विशि"ट समूहों जैसे विकलांगों, विकलांग महिलाओं या अभिभावक समूहों के साथ भी किया जा सकता है।

सीखने तथा ज्ञान प्राप्ति के सिद्धांत को इस पुस्तिका में इस तरह बनाया गया है जिसमें प्रत्येक कदम के माध्यम से सीखने और समझ को अधिकतम करने के लिए मिलाना और दोहराना 'ाामिल है। प्रतिभागियों की विशे"ा आवश्यकताओं के अनुरूप इसे बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

मेंटरिंग सीखने की प्रक्रिया व्यक्तिगत और प्रयोगात्मक है तथा उपयोगकर्त्ताओं को तत्काल प्रासंगिकता के मुद्दों को लक्षित करना है। इस पुस्तिका में स्व मूल्यांकन अभ्यास और वर्कशीट को 'ाामिल किया गया है ताकि उपयोगकर्त्ता को उनके लिए उपयोगी और उपयुक्त पुस्तिका के अनुभागों पर ध्यान केन्द्रित करने का मौका दिया जा सके।

इस पुस्तक में छः चरण दिए गए हैं जो आपको सेल्फ एडवोकेसी और सेल्फ एडवोकसी की प्रक्रियाओं और मेंटरिंग के बारे में जानने में मदद करेंगे। आप सेल्फ एडवोकेसी के कुछ उपयोगी कौशल भी पा सकते हैं, जो आपको सेल्फ एडवोकेसी के मेंटर के रूप में मदद कर सकते हैं।

सेल्फ एडवोकेसी के कदम	सीखने के कौशल	सीखने के लक्ष्य कौशल
कदम १ सेल्फ एडवोकेसी समझना	सेल्फ एडवोकेसी क्या है ?	
कदम २ स्वयं को समझना	मुझे सेल्फ एडवोकेसी का उपयोग करने की आवश्यकता कहाँ है ? सेल्फ एडवोकेसी के लिए किस कौशल (कुशलता) की आवश्यकता है ? क्या मैं पहले से ही सेल्फ एडवोकेसी में अच्छा हूँ ? सेल्फ एडवोकेसी के लिए मुझे किस कौशल में सुधार करने की आवश्यकता है ?	
कदम ३ अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों को समझना	बौद्धिक दिव्यांग व्यक्ति के रूप में अधिकार क्या हैं ? बौद्धिक दिव्यांग व्यक्ति के रूप में जिम्मेदारियां क्या हैं ?	
कदम ४ समस्या को समझना	समस्या क्या है ? कौन मुझे स्थिति बदलने या मुझे जानकारी देने में मदद कर सकता है ? मैं स्थिति कैसे बदलूंगा ?	आत्म सम्मान पूर्ण विश्वास तथा दृढ़ता समर्थन नेटवर्किंग
कदम ५ सेल्फ एडवोकेसी के लिए तैयार करने का तरीका समझना	मैं किस प्रकार की जानकारी प्राप्त करूं ? मैं समस्या की स्थिति के बारे में कैसे सोचूं ? किस क्रम में मुझे क्या करना चाहिए ?	
कदम ६ सेल्फ एडवोकेसी की उपयोगिता को कैसे इस्तेमाल करें यह समझना	मुझे टेलीफोन का उपयोग कब करना चाहिए ? मुझे पत्र कब लिखना चाहिए ? मुझे मीटिंग में कब जाना चाहिए ? मुझे और अधिक क्या करना चाहिए	तनाव प्रबंधन संघ”ा समाधान समझौता

	?	

याद रखें – यह पुस्तिका संपूर्ण नहीं है – जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, इसमें मूलभूत जानकारी है और आपको नेट पर सर्फ करना पड़ सकता है, कुछ अन्य पुस्तकों को पढ़ना पड़ सकता है, वरि”ठ तथा अनुभव वाले लोगों के साथ चर्चा करनी पड़ सकती है और बेशक सबसे महत्वपूर्ण, इस वि”ाय की पूरी समझ तथा जानकारी प्राप्त करने के लिए, इसे रोज़मर्रा की स्थितियों में लागू करना होगा।

अध्याय २

सेल्फ एडवोकेसी (स्वसमर्थन)

उद्दे”य :

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप :

1. ''शक्तिहीनता'', ''सशक्तिकरण'' और ''सेल्फ एडवोकेसी'' की अवधारणा समझने में सक्षम होंगे,
2. सेल्फ एडवोकेसी के प्रति सकारात्मक दृ”टकोण विकसित करेंगे,
3. अपने दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में सेल्फ एडवोकेसी के लिए आवश्यक बुनियादी कौशल का उपयोग करेंगे,

अब आप बौद्धिक दिव्यांग सेल्फ एडवोकेट्स को प्रशिक्षित करने के लिए प्रशिक्षित हो रहे हैं। इसलिए, आइए हम सेल्फ एडवोकेट्स की अवधारणा को समझें। लेकिन हाँ ! इससे पहले कि आपको पता चल जाये कि सेल्फ एडवोकेसी क्या है, अन्य दो अवधारणाओं को, जो की मूलभूत है, समझे और वह अवधारणा है, ''शक्तिहीनता'' और ''सशक्तिकरण''.

भाक्तिहीनता :

आम तौर पर बौद्धिक दिव्यांग व्यक्तियों ने अपनी अक्षमताओं के कारण अपने प्रति सामान्य नकारात्मक दृ”टकोण को आंतरिक रूप से आंतरिक बना दिया है तथा वे विश्वास नहीं करते कि उनकी कोई भी सामूहिक कार्रवाई उनके जीवन में सुधार ला सकती है। उन्होंने अपनी चिकित्सीय स्थितियों में निहित समस्याओं को देखा है और उनसे संरचनात्मक परिवर्तन की मांग करने के लिए अन्य लोगों से जुड़ने का आग्रह नहीं किया गया है जो पर्यावरण को उनके लिए उपयोगिता प्रदान करेंगे।

एक व्यक्तिगत स्तर पर ‘ाक्तिहीनता को व्यक्ति की इस उम्मीद / अपेक्षा के रूप में देखा जा सकता है कि जीवन की घटनाओं के परिणाम को प्रभावित करने में उनकी स्वयं की कार्रवाई अप्रभावी होगी।

बड़े पैमाने पर, व”ार्ों से, बौद्धिक दिव्यांगों में बहुत कम या नहीं के बराबर कोई राजनीतिक और आर्थिक ‘ाक्ति नहीं थी और इसलिए, उनके जीवन में अधिक नियंत्रण और संसाधन प्राप्त करने के माध्यम नहीं है। उनकी

‘ाक्तिहीनता; सामाजिक अलगाव, अनुत्तरदायी सेवाओं और प्रणालियों, गरीबी और ‘ाो”ाण का प्रत्यक्ष परिणाम हो सकती है।

स”ाक्तिकरण : इसे निम्नलिखित रूप में समझा जा सकता है :

''यह एक अंतरसक्रिय (इंटरेक्टिव) प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लोग व्यक्तिगत और सामाजिक परिवर्तन का अनुभव करते हैं और सीखते हैं, जिससे संगठनों और संस्थानों पर प्रभाव प्राप्त करने के लिए उन्हें कार्रवाई करने में मदद मिलती है जो उनके जीवन और उन समुदायों को प्रभावित करती हैं जिसमें वह रहते हैं।''

व्यक्ति को सशक्त बनाने के लिए, कुछ सामान्य अंतर्निहित धारणाएं हैं, जैसे,

- (इ) व्यक्ति अपनी स्वयं की जरूरतों को किसी और से बेहतर समझता है, यह माना जाता है और इसलिए उनके पास परिभा”ात और कार्य करने की ‘ाक्ति होनी चाहिए,
- (इ) सभी लोगों को ताकत / ऊर्जा प्राप्त है जिस पर वे स्वयं का निर्माण कर सकते हैं,
- (ब) सशक्तिकरण एक आजीवन प्रयास है,
- (क) व्यक्तिगत ज्ञान और अनुभव स्वीकार्य हैं और पभावी मुकाबला करने में उपयोगी हैं।

सशक्तिकरण को परिवर्तन की प्रक्रिया के रूप में समझा जा रहा है। बौद्धिक दिव्यांगों को सत्ता हासिल करने के लिए, उन्हें अपने बारे में और उनके आस–पास के वातावरण के बारे में जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता है और बदलाव के लिए दूसरों को जानकर उनके साथ काम करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता है।

सेल्फ एडवोकेसी :

भारतीय सन्दर्भ में ''सेल्फ एडवोकेसी'' यह ‘ाब्द बहुत कम जाना जाता है। कई लोग इसका नकारात्मक अर्थ बताते हैं और यह सिर्फ ''अपने अधिकारों के लिए लड़ना'' ऐसा समझते हैं। अक्सर एडवोकेसी यह ‘ाब्द एक अमूर्त कानूनी आभा देता है।

प्रिय मेंटर्स, इस खंड में दिए गए स्प”टीकरण आपके लिए उतने ही लागू होते हैं जितने की हम सभी के लिए, क्योंकि जब तक हम अपने प्रवृत्ति में और सतत व्यवहार में सेल्फ एडवोकेसी के कौशल को ग्रहण और प्रयोग

नहीं करते, तब तक हमारे सेल्फ एडवोकेसी के कौशल को सेल्फ एडवोकेट्स को प्रदान करना हमारे लिए मुश्किल काम होगा।

फिर सेल्फ एडवोकेसी क्या है ?

सेल्फ एडवोकेसी का मतलब है, अपने आप के लिए बोलने की क्षमता और आपके लिए जो महत्वपूर्ण चीजें हैं उनके बारे में बोलने की क्षमता। सेल्फ एडवोकेसी का मतलब है कि आप की जरूरतें और चाहत क्या हैं और लोगों को अपने विचारों और भावनाओं के बारे में बताने के लिए सक्षम बनना। सेल्फ एडवोकेसी का अर्थ है कि आप अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों को जानते हैं, आप अपने अधिकारों के लिए बोलते हैं और आपके जीवन को प्रभावित करने वाले विकल्प और निर्णय का चयन करने में आप सक्षम हैं।

सेल्फ एडवोकेसी (स्व–वकालत) का लक्ष्य आपके लिए यह तय करने के लिए है कि आप क्या चाहते हैं, फिर इसे प्राप्त करने में आपकी सहायता करने के लिए योजना विकसित करना और उसे आगे बढ़ाना। इसका यह अर्थ नहीं है कि अगर आपको किसी सहायता की जरूरत है या आप सहायता चाहते हैं तो आपको सहायता नहीं मिल सकती है, इसका मतलब यह है कि आप चुनाव कर सकते हैं और आपको आपके द्वारा किए गए विकल्पों के लिए खुद जिम्मेदार होना होगा।

इसलिए सेल्फ एडवोकेसी को सशक्तिकरण की प्रक्रिया के परिणाम के रूप में भी समझा जा सकता है जिससे व्यक्ति अपने जीवन के अन्य पहलूओं पर नियंत्रण बढ़ाता है और समुदाय में गरिमा के साथ भाग लेते हैं।

सेल्फ एडवोकेसी क्यों महत्वपूर्ण है ?

सेल्फ एडवोकेसी कौशल सीखना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह कौशल आपको यह तय करने में मदद करता है कि आप क्या चाहते हैं और आपके लिए क्या संभव है। यह तय करने में मदद करता है कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए। जब आपके पास अच्छे सेल्फ एडवोकेसी कौशल है तो आप अधिक नियंत्रण कर सकते हैं और अपने लिए सबसे अच्छा जीवन निर्णय ले सकते हैं। सेल्फ एडवोकेसी आपको सशक्त बनाने, अपने लिए बोलने और अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने में मदद करता है।

इस के अलावा

- सेल्फ एडवोकेसी आत्मविश्वास बनाता है, आत्मसम्मान बनाता है

- पहचान बनाने में मदद करता है
- जीवन को बेहतर बनाने में मदद करता है
- सामाजिक और ‘ ाारीरिक अलगाव कम करता है
- समुदाय का रवैया बदल सकता है
- संसाधनों और सूचनाओं तक पहुंच प्राप्त करने के लिए सहायता करता है

संयुक्त रा”ट्रसंघ के दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकारों तथा दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकार २०१६ अधिनियम के तहत बौद्धिक दिव्यांग व्यक्ति संपत्ति के मालिक होने और उनके वारिस होने का उन्हें अधिकार है और उनके वित्तीय मामलों का वे नियंत्रण कर सकते हैं। बौद्धिक दिव्यांग व्यक्ति वैधानिक अभिभावकता (गार्डियनशीप) के बारे मे फैसला कर सकते हैं। सेल्फ एडवोकेसी कानूनी तौर पर अधिकार देता है।

भारत में या अन्यत्र अक्सर दिव्यांग व्यक्तियों के लिए फैसले लिए जाते हैं और उन्हें उन चीजों के बारे में बात करने का मौका नहीं दिया जाता, जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं या उनके लिए समस्या हो सकतो है। इसके लिए कई कारण हैं, जैसे –

- वे नहीं जानते कि उन्हें बोलने का अधिकार है
- वे बोलने का सही तरीका नहीं जानते
- वे समस्या के बारे में बात करने के लिए सही व्यक्ति को नहीं जानते
- वे बोलने के लिए पर्याप्त विश्वास नहीं रखते हैं
- वे नहीं जानते कि मदद उपलब्ध ह

इस पुस्तिका को इस तरह डिज़ाइन किया गया है ताकि आप बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित व्यक्तियों को सेल्फ एडवोकेसी में मदद कर सकें :

- जब एक समूह बोलता है तो उन्हें बेहतर सुने जाने का मौका मिलता है

- अन्य सेल्फ एडवोकेट्स के बारे में जानें क्योंकि सभी की अलग–अलग जरूरतें हैं
- नए अवसरों के लिए मिलकर काम करें
- गैर मौखिक (नॉन–वर्बल) सदस्यों को अपने विचारों को आगे बढ़ाने में सहायता करें
- भेदभाव के कलंक के अवरोधों को तोड़े और गैर दिव्यांगों के साथ समान मंच पर काम करें
- नेतृत्व का विकास करें
- अपने जोवन के बारे में निर्णय लेने के लिए,
- उन चीजों के बारे में बताएं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं,
- समस्याएं होने पर परिवर्तन करें और
- आवश्यकता होने पर सहायता प्राप्त करें

सेल्फ एडवोकेसी कब उपयोगी है ?

- जब आप चाहते हैं कि आपको कोई सुने
- जब आपका मूल्यांकन किया जा रहा है
- जब आप शिकायत कर रहे हों
- जब आप एक देखभाल योजना का विकास या समीक्षा कर रहे हैं

आप सेल्फ एडवोकेसी कहां कर सकते हैं ?

ऐसे कई स्थान हैं जहाँ आप खुद के लिए बोलना चाहते हैं या आप क्या चाहते हैं, जैसे कि :

- ○ घर पर
- ○ काम पर

- विद्यालय में
- अस्पताल में
- डॉक्टर के पास
- दुकानों पर
- बस पर

कई और जगह जिस तरह से कुछ किया जाता है उससे अगर आप खुश नहीं हैं तो इसे बदलने में मदद करना यह आप पर निर्भर है। कोई और नहीं जानता कि आप कैसा महसूस करते हैं या आप क्या सोचते हैं – अगर आप खुश नहीं है या आप कुछ बदलना चाहते हैं तो आपको लोगों को बताने की जरूरत है। (अधिक विवरण के लिए अनुलग्नक देखें)

आप सेल्फ एडवोकेसी कैसे करते हैं ?

- आपको यह तय करने की आवश्यकता है कि आप किस बारे में बात करना चाहते हैं
- आप को योजना बनाने की जरूरत है कि आप कैसे बात करने जा रहे हैं
- आपको खुद के लिए बोलने की जरूरत है
- आपको अपने जीवन के बारे में बुनियादी विकल्प बनाने में सक्षम होने के लिए स्वतंत्रता की आवश्यकता है
- आपको अपने जीवन में विशे"ाज्ञ (एक्सपर्ट) होने का अधिकार दिया जाना चाहिए; आप वह हैं जिसे अपना जीवन जीना है इसलिए आपको जो निर्णय प्रभावित करते हैं ऐसे निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए।
- आपको अपने लक्ष्यों को बनाने और प्राप्त करने के लिए समर्थन लेने की आवश्यकता है, लेकिन अंतिम निर्णय आपका होना चाहिए, लेकिन अन्य लोग आपकी मदद करने के लिए आपके साथ हों यह अच्छा है।
- आपको अपने निर्णयों के लिए जिम्मेदार होने की आवश्यकता है। आपको सबसे अच्छा विकल्प बनाने और उन कामों को ठीक करने की कोशिश करनी चाहिए जो काम सफल नहीं हुए थे।
- आपको विश्वास करने की आवश्यकता है कि आप अपने जीवन में उन चीजों को करने में सक्षम हैं जो काम सफल नहीं हुए थे और उन चीजों के प्रति काम / प्रयास करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

सेल्फ एडवोकेट कौन है ?

कोई व्यक्ति जो

- कहता है कि वे क्या सोचते हैं और महसूस करते हैं
- उन चीज़ों के लिए बोलते हैं जिन पर उन्हें विश्वास हैं
- अपने अधिकारों को जानते हैं और जिम्मेदारियां समझते है
- अपने जीवन की जिम्मेदारी स्वयं लेते हैं
- ऐसे निर्णय लेते हैं जो उनके जीवन को प्रभावित करते हैं
- अपने जीवन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं
- जो चीजों को पूरा करने के तरीके को बदलने की कोशिश करते हं

हम

पहले

लोग

हैं

कार्यविधि (एक्टिविटी) २.१ :

अपने क्षेत्र के कुछ बौद्धिक दिव्यांगों के साथ बात (इंटरव्यू) करें। उनसे पता लगाएं कि वे खुद के बारे में क्या सोचते हैं, अपने परिवारों और समाज से

मिलने वाली सहायता के बारे में वे क्या सोचते है, क्या वे खुद के बारे में अच्छा महसूस करने की इच्छा रखते हैं, उनकी समस्याएं क्या हैं, क्या वे अपनी समस्याओं के बारे में बोलने में सक्षम हैं ? यदि हां – तो किससे ? अगर नहीं तो उनकी समस्याएं व्यक्त करने में उनकी बाधाएं क्या हैं ?

कार्यविधि २.२ :

सेल्फ एडवोकेसी की अवधारणा की पूरी समझ प्राप्त करने के लिए विभिन्न लोग (जैसे महिला, वरि”ठ नागरिक आदि) के बीच सशक्तिकरण की सफलता की कहानियों को जानें।

आइए देखें कि सेल्फ एडवोकेसी क्या नहीं है :

– – सेल्फ एडवोकेसी सिर्फ स्वयं सहायता नहीं है !

– – सेल्फ एडवोकेसी सिर्फ आत्मसम्मान नहीं है !

– – सेल्फ एडवोकेसी सिर्फ स्वयं की अवधारणा नहीं है !

– – सेल्फ एडवोकेसी सिर्फ स्वयं की छवि नहीं है !

– – सेल्फ एडवोकेसी सिर्फ आत्मनिर्भर होना नहीं है !

सेल्फ एडवोकेसी यह सब है और बहुत कुछ है ....। (तालिका २.१ देखें)

अभ्यास २.१ :

तालिका २.१ से, आप अपने सेल्फ एडवोकेसी कौशल का व्यक्तिगत स्व मूल्यांकन करें, याद रखें, इससे पहले कि हम किसी को इन कौशल को विकसित करने में मदद कर सकें, उन्हें अपने आप में विकसित करना महत्वपूर्ण है। कोई इंसान सही (परफेक्ट) नहीं है। बेहतर कौशल परिणामों के लिए अपने स्वयं को दिन–प्रतिदिन व्यवहार में इन कौशलों का अभ्यास करना ‘ाुरू करें।

तालिका २.१

आइए हम सेल्फ एडवोकेसी से संबंधित विभिन्न 'ाब्दों के अर्थ को समझते हैं

स्व–अवधारणा (सेल्फ कंसेप्ट) • ''किसी भी विशे"ताओं के संबंध में स्वयं की किसी व्यक्ति की धारणा को संदर्भित करता है''। • स्व–अवधारणा ''जिस व्यक्ति को हम दर्पण में देखते हैं उसे जानना उतना आसान नहीं है, क्योंकि स्व–अवधारणा हमारे जीवन में एक आंतरिक कारक है, यह बात अलग है कि हम दूसरों को कैस देखते हैं''। • मानसिक और वैचारिक जागरूकता में एक दृढ़ संबंध है जो हमारे अपने अस्तित्व के बारे में हैं'' • ''किसी व्यक्ति की स्वयं की भावना जिसमें विभिन्न सामाजिक भूमिकाओं में स्वयं की परिभा"ाा 'ाामिल है, एक मानदंड के रूप में सामाजिक या निजी मानदंडों का उपयोग करते हुए स्वयं की स्थिति का आकलन करने सहित''।	आत्मसम्मान (सेल्फ एस्टीम) • ''सम्मान स्व–अवधारणा का मूल्यांकनात्मक हिस्सा''। • ''अपने आपको अपने बारें में अच्छा लगना आत्मसम्मान है''। • ''यह आप की सोच, कार्य, यहां तक कि आप अन्य लोगों से कैसे संबंधित है यह प्रभावित करता है। यह आपको अपने संभावित जीवन को जीने की अनुमति देता है''। • यह आपको अपने संभावित जीवन को पूरी क्षमता के साथ जीने की अनुमति देता है''। • निम्न स्तरीय (कम) आत्मसम्मान एक खराब स्वछवि से आता है''। • ''उच्च स्तर के आत्मसम्मान, खुशी, अत्यधिक प्रेरित और सफल होने के लिए सही दृ"टकोण प्राप्त करते हैं। • ''आत्मसम्मान बुनियादी मानवीय प्रेरणाओं में से एक है''। • ''आपके दृ"टकोण (प्रवृत्ति) या अपनी सोच में बदलाव लाकर आप अपने आत्मसम्मान को सुधार सकते हैं''।
कार्यदक्षता / स्वयं प्रभावकारिता (सेल्फ एफिकेसी) • ''सर्वश्रे"ठ आत्मविश्वास के रूप में समझाया जा सकता है''। • ''अपनी क्षमता में व्यक्ति का विश्वास''। • ''प्रभावकारिता की एक मजबूत भावना मानव उपलब्धि और व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ाती है''।	स्वयं सहायता (सेल्फ हेल्प) • ''आत्म–निर्देशित सुधार है''। • ''हम एक–दूसरे को सुने''। • ''अपनी समस्याओं के साथ एक–दूसरे की सहायता करें''। • ''उन लोगों तक पहुंचें जो सदस्य नहीं हैं। • ''अक्सर सार्वजनिक रूप से

• ''जो लोग अपनी क्षमताओं पर संदेह करते हैं (कम आत्म प्रभावकारिता) वे कठिन कार्यों स दूर रहते हैं जो वे इन कार्यों को व्यक्तिगत खतरों के रूप में देखते हैं''। • ''प्रभावकारिता की एक लचीली भावना को दृढ़ प्रयास के माध्यम से बाधाओं पर काबू पाने में अनुभव की आवश्यकता है''।	उपलब्ध जानकारी का उपयोग करता है''। • ''स्वयं सहायता समूहों के सदस्य समूह के सामूहिक ज्ञान के माध्यम से सामान्य समाधानों को ढूढने और खोजने में अपना ज्ञान और विशे"ज्ञता साझा करते हैं। • ''लोग अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए समूहों में जाते हैं; वे अपने लाभ को बनाए रखने और दूसरों की जरूरतों को पूरा करने के लिए समूह में बने रहे सकते हैं।
स्व–निर्धारण (सेल्फ डेटर्मिनेशन) • ''बाहर से प्रभाव के बिना खुद के लिए खुद ही निर्णय लेने की ‘ाक्ति या क्षमता''। • ''हमारे प्राकृतिक या आंतरिक समर्थन के साथ चिंतित''। • ''प्रभावी और स्वस्थ तरीके से व्यवहार करने की प्रवृत्ति''। • ''किसी के भाग्य का निर्धारण या मजबूरी के बिना कार्यवाही की स्थिति''। • ''आप अपने भाग्य को नियंत्रित कर सकते हैं – इस पर विश्वास''। • ''दृ"टकोण और क्षमताओं का ऐसा संयोजन जो लोगों को स्वयं के लिए लक्ष्य निर्धारित कर और इन लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए पहल करना। • ''यह प्रभारी होने के बारे में है''। • ''इसका मतलब है कि अपनी पसंद बनाने, समस्याओं को प्रभावी तरीके से हल करने के लिए सीखना और अपने जीवन का नियंत्रण और जिम्मेदारी लेना।	स्व–समर्थन / आत्म–वकालत (सेल्फ एडवोकेसी) • ''प्रभारी होना और अपनी ओर से कैसे बोलना यह सीखना'' • ''मजबूत लगना''। • ''अपने बारे में अच्छा लगना''। • ''दूसरों के अधिकारों का सम्मान करना, लेकिन अपने लिए बोलना''। • ''उन लोगों को सबक सिखाना जो आपके प्रति घृणा करते हैं''। • ''कहाँ रहे और काम करे इसके बारे में अपना खुद का फैसला करना''। • ''जब आप जानते हैं कि आप सही हैं, तो जोखिम उठाना''। • ''अपनी गलतियों से सीखना''। • ''सभी जानकारी प्राप्त करना''। • ''निर्णय करना कि आप क्या करना चाहते हैं''। • ''आप क्या करना चाहते हैं, यह जानने में कौन आपकी सहायता करेगा''। • ''मदद मांगना''।

• ''एक विकल्प बनाने के परिणामों को अनुभव करता है''। • ''कई दृ''टकोणों और क्षमताओं को 'ाामिल करता है, जिनमें 'ाामिल हैं : आत्म–जागरूकता, मुखरता, रचनात्मकता और अभिमान और समस्या सुलझाने और आत्म–समर्थन कौशल''। • ''लक्ष्य निर्धारित करने, विकल्पों का मूल्यांकन करने, विकल्प बनाने और फिर अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए काम करने की क्षमता''।	• ''अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों को जानना''। • ''जब चीजें गलत हो जाती हैं तो समस्या को सुलझाना''। • ''हम अपने जीवन के साथ क्या करना चाहते हैं इसके बारे में अपना निर्णय लेना''। • ''अपनी योजनाओं को पूरा करने के लिए सीखना''।

तालिका २.१

स्व–मूल्यांकन २.१

अपने स्वयं के 'ाब्दों में इन सवालों के जवाब दें। आपके उत्तर सही होने की आवश्यकता नहीं है, यह सिर्फ आपको समझने में मदद करने के लिए है कि सेल्फ एडवोकेसी (आत्म–वकालत) क्या है।

सेल्फ एडवोकेसी क्या है ?

....

....

सेल्फ एडवोकेसी क्यों महत्वपूर्ण है ?

....

....

....

उन जगहों को उल्लेख करें जहां आप सेल्फ एडवोकेसी कर सकते हैं। 3 स्थानों की सूची।

....

....

आप सेल्फ एडवोकेसी कब करेंगे ? 3 स्थितियों की सूची।

कार्य”ीट २.१

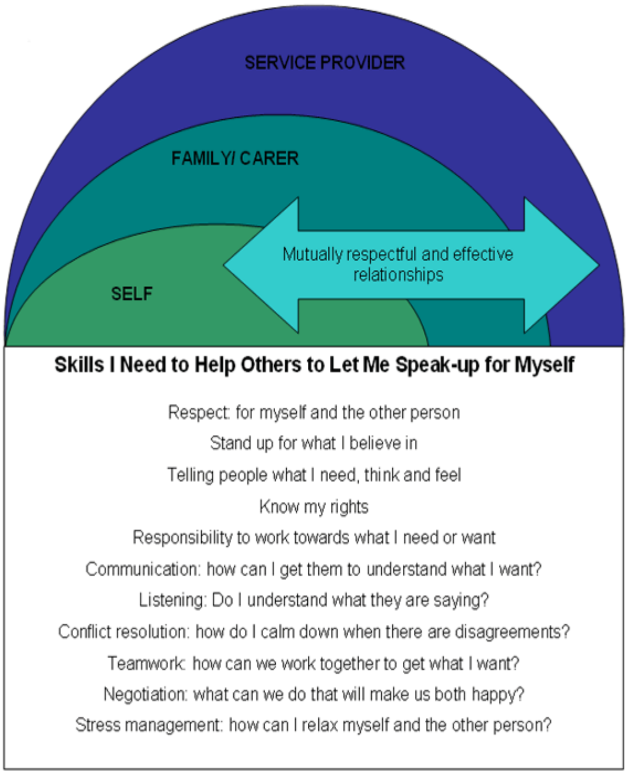
कार्य”ीट २.१

नीला रंग – सेवा दाता
नीला और हरा के बीच वाला रंग – परिवार / देखभालकर्त्ता
हरा – स्वयं
परस्पर सम्मान और प्रभावी संबंध
मुझे स्वयं के लिए बोलने हेतु इन कुशलताओं की आवश्यकता है
आत्मविश्वास
अपने बारे में अच्छा महसूस हो रहा है
बातों की जानकारी रखना
अधिकार
उत्तरदायित्व / जिम्मेदारी
निर्णय लेना – वह क्या है जो मैं चाहता हूँ
लक्ष्य को निर्धारित करना – मैं जो चाहता हूँ वह पाने के लिए क्या करना चाहिए
संगठन – मुझे किस क्रम में काम करना चाहिए
समर्थन नेटवर्किंग – मेरी मदद कौन कर सकता है

समस्या को सुलझाने – जो मैं चाहता हूँ वह मुझे कैसे मिलेगा

बातचीत–हम क्या कर सकते हैं जो हम दोनों को खुश कर देगा

कार्य”ीट २.2



कार्य”ीट २.2

नीला रंग – सेवा दाता

नीला और हरा के बीच वाला रंग – परिवार/देखभालकर्त्ता

हरा – स्वयं

परस्पर सम्मान और प्रभावी संबंध

अन्य सेल्फ एडवोकेट्स को बोलने के लिए मदद करने के लिए मेरे लिय आवश्यक कुशलता

स्वंय और दूसरों के प्रति सम्मान
जिसमे मुझे विश्वास है उसके लिए खड़े होना

मुझे क्या चाहिए वह लोगों से कहना
अपने अधिकारों की जानकारी

जिम्मेदारी – मुझे जो चाहिए उसके लिये काम करने की जिम्मेदारी लेना

संचार /कम्युनिकेशन – मैं क्या चाहता हूँ यह मैं दूसरे को कैसे समझाऊं

सुनना – क्या मैं समझ सकता हूँ की दूसरों का क्या कहना है

संघ"ा सुलझाना – मैं कैसे 'ाांत रहूँ जब असहमति हैं

संघ कार्य – मैं जो चाहता हूँ उसे पाने के लिए हम कैसे मिलकर काम कर सकते हैं

बातचीत – मैं क्या कर सकता हूँ कि दोनों को खुश कर देगा

तनाव प्रबंधन – मैं कैसे अपने आप को और दूसरे व्यक्ति को चिंतामुक्त कर सकता हूँ

क. कौशल की उपरोक्त सूची में, 5 कुशलताओं की सूची बनाये जो आपको लगता है कि आपके क्षेत्र के सेल्फ एडवोकेट्स को उनकी आवश्यकता होगी (वे इसमें 'ाामिल हो सकते हैं या 'ाामिल नहों भी हो सकते है) । 1. .... 2.	ख. 3/4 के समूह बनाये, समूह में आपकी सूची की चर्चा करें, आपके समूह के अनुसार 5 महत्वपूर्ण कौशल नीचे सूचीबद्ध करें । 1. .... 2. ....

<table>
<tr>
<td>.
3. ....
.
4. ....
.
5. ....
.</td>
<td>3. ....
.
4. ....
.
5. ....
.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">सभी मेंटर्स एक साथ मिलें, उनके समूह द्‌वारा प्राथमिकता के तौर लिखी जाने वाले कौशल के बारे में चर्चा करे और सबसे महत्वपूर्ण 10 कौशल पर पहुंचे जो आपके क्षेत्र से सेल्फ एडवोकेट्स के लिए उपयोगी हैं ।</td>
</tr>
</table>

तालिका 2.2

आत्म जागरूकता • आत्म निरीक्षण की क्षमता और पर्यवेक्षण और अन्य व्यक्तियों से अलग व्यक्ति के रूप में खुद को पहचानने की क्षमता है । • जो आप चाहते हैं उसे बनाने और अपने जीवन में महारत हासिल करने में पहला कदम है । • आत्म जागरूकता रखने से आप यह देखने की अनुमति देते हैं कि आपके विचार और भावनाएं आपको कहाँ ले जा रही है और उन पर नियंत्रण लेती हैं । • जब तक आप अपने विचारों, भावनाओं, 'ाब्दों और व्यवहार के पल में अवगत न हों, आपको अपने जीवन की दिशा में बदलाव करने में कठिनाई होगी ।	गहन सोच • ''यह सोचने का तरीका है –किसी भी वि"ाय, सामग्री या समस्या के बारे में–जिसमें विचारक कुशलतापूर्वक विश्ले"ाण, आकलन और पुनर्निर्माण करके अपनी सोच की गुणवत्ता में सुधार करता है।'' • ''आत्मनिर्भर, आत्म–अनुशासित, आत्म–निगरानी और स्वयं– सुधारक सोच हैं ।'' • ''यह मानता है कि अच्छे तर्क के लिए मनु"यों की क्षमता को उसे अंत में लक्षित 'ौक्षिक प्रक्रिया द्वारा पो"ात और विकसित किया जा सकता है ।'' • यह आपके दिमाग का प्रभार लेने की कला है।'' • अगर हम अपने दिमाग का प्रभार ले सकते हैं, तो हम अपने जीवन का प्रभार ले सकते हैं ।
रचनात्मक सोच ''रचनात्मक सोच का अर्थ है किसी नए तरीके से कुछ देखना।'' ''एक अर्थ में रचनात्मकता में पार्श्व सोच या पैटर्न को समझने की क्षमता 'ाामिल है जो स्प"ट नहीं हैं ।'' ''रचनात्मक सोच अभ्यास के साथ मजबूत किया जा सकता है।'' ''हमें रचनात्मक तरीके से सोचने में सक्षम होने के लिए पैटर्न और परंपरागत तरीके से तोड़ने में सक्षम होना चाहिए ।''	समस्या को सुलझाना ''समाधान तक पहुंचने के लिए किसी समस्या के विवरण के माध्यम से काम करने की प्रक्रिया हैं ।'' ''समस्या या बाधाएं अवरोध हैं जो हमारे लक्ष्यों की तत्काल उपलब्धि को रोकते हैं । ''समस्या निवारण में बाधाओं या बाधाओं पर काबू पाने में 'ाामिल हैं जो लक्ष्यों की तत्काल उपलब्धि को रोकते हैं ।'' ''प्रभावी समस्या हल करने में आमतौर पर कई चरणों या चरणों के माध्यम से काम करना 'ाामिल होता है। ''किसी को एक समाधान के लिए एक संभावित मार्ग का पता लगाना चाहिए जब तक कि कोई समाधान के सही रास्ते पर न आए ।''
प्रभावी संचार ''संचार एक दो तरह की प्रक्रिया है, इसलिए संचार	पारस्परिक सम्बन्ध ''आम हितों और लक्ष्यों को साझा करने वाले

में सुधार दोनों 'ाामिल हैं कि हम संदेश कैसे भेजते हैं और प्राप्त करते हैं ।'' ''प्रभावी संचारन शिक्षण के बजाए देखने और अनुकरण करके अधिक सीखा जाता है । ''प्रशिक्षक को अच्छे संचार कौशल की आवश्यकता होती है । ''दूसरों को सुनना, सहानुभूति देना और प्रोत्साहित करना प्रभावी संचार के कुछ घटक हैं ।''	व्यक्तियों के बीच घनि"ठ संबंध को पारस्परिक संबंध कहा जाता है ।'' ''सामान हितों और लक्ष्यों वाले व्यक्तियों के साथ संबंध बनाने की क्षमता जैसा हम करते हैं ।'' ''प्रभावी संचार के माध्यम से पारस्परिक संबंधों में सुधार किया जा सकता है ।''
सहानुभूति ''किसी अन्य व्यक्ति की स्थिति को उनके परिपेक्ष्य से समझने का अनुभव है ।'' ''किसी अन्य व्यक्ति के साथ सहानुभूति सहायता के कार्य में पहला कदम है । ''हालांकि बढ़ते समय सहानुभूति का सर्वोत्तम अधिग्रहण किया जाता है, लेकिन यह साबित हुआ है कि वयस्क भी सहानुभूतिपूर्ण भावना सीख सकते हैं । ''अन्य सभी सामाजिक कौशल की तरह, सहानुभूति भी प्रशिक्षक द्वारा एक अच्छी भूमिका–मॉडल होने के द्वारा सिखाया जा सकता है, जो उनके उपयुक्त व्यक्तियों को हर अवसर पर सहानुभति दिखाता है ।''	निर्णय लेना ''उपलब्ध विकल्पां से लॉजिकल विकल्प चुनने की विचार प्रक्रिया । ''निर्णय लेने, सूचना एकत्र करने और वैकल्पिक संकल्पों का आकलन करके विकल्पों को बनाने की प्रक्रिया है ।'' ''यह दृ"टकोण संभावनाओं को बढ़ाता है कि आप सबसे संतो"ाजनक विकल्प चुन सकते हैं ।'' ''एक चरण–दर–चरण दृ"टकोण का उपयोग विचारशील, सूचित निर्णय लेने का एक प्रभावी तरीका है।'' ''निर्णय लेने की प्रक्रिया किसी भी व्यक्ति के जीवन के प्रबंधन के निरंतर और अनिवार्य घटक है ।'' ''निर्णय लेने से स्वयं वकालत सक्षम हो जाता है ।''

आत्म मूल्यांकन 2.2

अपने आप को दो/तीन सदस्यों के छोटे उप–समूहों में विभाजित करें । अपने आप में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें ।

1. तालिका 2.2 में उल्लिखित अवधारणाओं की अपनी समझ को समझने और समझाने के लिए एक दूसरे को समझाएं ।
2 तालिका 2.2 में उल्लिखित अवधारणाओं की साझा समझ पर अपने जीवन के प्रासंगिकता के साथ जोड़ें।
3. इन अवधारणाओं के लाभों का अपने जीवन में चर्चा करें ।
4. तालिका 2.2 में वर्णित अवधारणाओं की साझा समझ पर आई और डीडी वाले व्यक्तियों की प्रासंगिकता के साथ संयोजन ।
5. क्या आपको लगता है कि तालिका 2.1 और 2.2 में बताई गई इन अवधारणाओं को वयस्कों द्वारा आई और डीडी वाले लोगों में प्रोत्साहित किया जाता है ?
6. क्या आपको लगता है कि आई और डीडी वाले व्यक्तियों में माता–पिता और देखभाल करने वालों द्वारा तालिका 2.1 और 2.2 में बताई गई इन अवधारणाओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ?
7. यदि हां, तो क्यों चर्चा करें ?
8. तालिका 2.2 में बताए गए कौशल में बौद्धिक और विकासात्मक अक्षमता वाले वयस्कों को प्रशिक्षित करने की प्रक्रिया में प्रशिक्षक के रूप में चुनौतियों पर चर्चा करें ।
9. क्या आपको लगता है कि इससे पहले कि हम बौद्धिक और विकासात्मक अक्षमता वाले व्यक्तियों को प्रशिक्षित कर सकें, अपने कौशल में इन कुशलताओं को विकसित और अभ्यास करना महत्वपूर्ण है ? समझाओ तुम

ऐसा क्यों सोचते हो ?

आपके छोटे समूह की चर्चा खत्म हो जाने के बाद, प्रस्तुतियों के माध्यम से इन सभी चर्चाओं के मुख्य विचारों को साझा करें ।

इस अभ्यास को समूह के सभी प्रतिभागियों को तालिका 2.1 और 2.2 में बताई गई सभी अवधारणाओं के बारे में एक आम मंच पर आने में सक्षम होना चाहिए । इन अवधारणाओं की स्प"ट समझ है जो सलाहकार को अपने सच्चे अर्थ में आत्म वकालत का प्रशिक्षण लेने में सक्षम बनाती हैं ।

इसलिए, कृपया सुनिश्चित करें कि आप में से प्रत्येक को तालिका 2.1 और 2.2 में बताई गई सभी अवधारणाओं पर स्प"टता मिली है । मुझे यकीन है कि आप अवधारणाओं को समझने में एक दूसरे की मदद करेंगे ।

इन अवधारणाओं को समझने के बाद अगला कदम यह है कि हम अपने दैनिक जीवन में खुद अभ्यास करें । आइए, एक सलाहकार के रूप में, आत्म–जागरूकता, सहानुभूति, प्रभावी संचार, निर्णय लेने, महत्वपूर्ण सोच, रचनात्मक सोच, समस्या निवारण और पारस्परिक संबंधों का एक जीवंत उदाहरण बनें।

अध्याय 3

मेंटरिंग

उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्न बातों में सक्षम होंगे :

1. ''सलाह'' की अवधारणा /संकल्पना को स्प"ट करेंगे,
2. मेंटरिंग के प्रति सकारात्मक दृ"टकोण विकसित करेंगे,
3. अपने दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में मेंटरिंग के लिए आवश्यक बुनियादी कौशल का उपयोग करेंगे ।

A Mentor is a supportive individual who voluntarily accepts the personal and professional responsibilities to guide the self advocate, using own knowledge, patience and communication skills to enable the SA's to move on to higher levels of functioning in their lives on day to day basis.

मेंटर (सदुपदेशक) यह उत्तेजन तथा आधार देने वाला एक व्यक्ति है जो अपनी इच्छा से वैयक्तिक तथा व्यावसायिक जिम्मेदारी को स्वीकार करता है तथा अपने ज्ञान का, जानकारी का और धीरज का उपयोग कर सेल्फ एडवोकेट्स को उनके दैनिक जीवन में ऊँचे स्तर पर काम करने के लिए प्रेरणा देता है ।

कृपया याद रखें, कोई भी व्यक्ति, एक मेंटर (सलाहकार) होने से पहले, अध्याय 2 में बताए गए सभी को कुशलताओं का पूरी तरह से अभ्यास करे तथा इन कुशलताओं को पूरी तरह आत्मसात करे, और मेंटर को अपने जीवन में सेल्फ एडवोकेट होने की दिशा में काम करना चाहिए ।

जब हम सेल्फ एडवोकेट्स (आत्म–समर्थकों) में विकसित होने के लिए आवश्यक सभी कौशल का अभ्यास करना 'ाुरू कर देते हैं, केवल तब ही हम सेल्फ एडवोकेट्स को प्रशिक्षण देने के लिए तैयार होंगे, जो मेंटर खुद सेल्फ एडवोकेसी के कुशलताओं का अभ्यास किये बिना सेल्फ एडवोकेट्स को प्रशिक्षण देना 'ाुरू कर देता है, वह केवल गतिविधियाँ करेंगे ना की मेंटरिंग ।

पहल मेंटर सभी सेल्फ एडवोकेसी कुशलताओं का एक जीवंत उदाहरण होना चाहिए, तब ही बौद्धिक दिव्यांग व्यक्ति प्रशिक्षण से इन कौशल को विकसित कर सकेंगे ।

हमें यह बहुत अच्छे से समझ लेना चाहिए कि ....

1. सेल्फ एडवोकेट्स को पढ़ाना (शिक्षण) यह मेंटरिंग नहीं है ।
2. सेल्फ एडवोकेट्स को कोचिंग करना यह मेंटरिंग नहीं है ।
3. सेल्फ एडवोकेट्स को क्या करना है यह बताना यह मेंटरिंग नहीं है ।

4. सेल्फ एडवोकेट्स को कैसे करना हे यह बताना यह मेंटरिंग नहीं है ।
5. सेल्फ एडवोकेट्स के लिए काम करना यह बताना यह मेंटरिंग नहीं है ।
6. सेल्फ एडवोकेट्स के लिए चीजें उपलब्ध करना यह मेंटरिंग नहीं है ।
7. सेल्फ एडवोकेट्स के लिए सहानुभूति रखना यह मेंटरिंग नहीं है ।

मेंटरिंग है प्रवृत्ति तथा व्यवहार में परिवर्तन लाना .... इससे भी अधिक यह है कि ...

... सेल्फ एडवोकेट्स में प्रगति करने की इच्छा और क्षमता है, इस पर विश्वास करना

... सेल्फ एडवोकेटस उनके इच्छा अनुसार क्या करना है और कैसे करना है यह जानते है, इस पर विश्वास

... बिना 'ार्त समर्थन प्रदान करना

... सेल्फ एडवोकेट्स के पास जो प्रभावी क्षमता है उस क्षमता का 'ाोधन करना

फिर मेन्टर के रूप में आपकी भूमिका क्या होगी ?

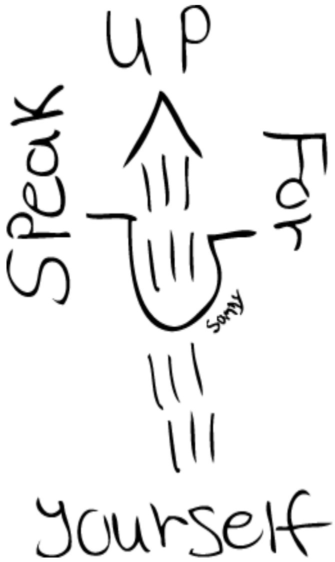
1. जीवन के निर्णय लेने या व्यक्तिगत, सामाजिक या संस्थागत बाधाओं को खत्म करने में सहायता के लिए सेल्फ एडवोकेट्स की सहायता करना ।
2. सेल्फ एड्वोकट्स को नए अवसरों और संबंधों से परिचित कराना जो विस्तारित समर्थन प्रदान करते हैं ।
3. हानिकारक अनुभवों से सेल्फ एडवोकेट्स की रक्षा करने और उन स्थितियों में हस्तक्षेप करे जिसमें सेल्फ एडवोकेट्स को परेशानी हो ।
4. एक निरंतर संबंध के आधार पर सम्पूर्ण जीवनकाल तक सेल्फ एडवोकेट को सलाह और ज्ञान प्रदान करना ।

5. समुदाय के माध्यम से उन्हें उपलब्ध कराये हुए अवसरों के बारे में उनका ज्ञान बढ़ाना ।
6. विशि”ट परिस्थितियों, समस्याओं या सेटिंग्स के उचित संचालन में मार्गदर्शन करना ।
7. समस्या को सुलझाने, निर्णय लेने और लघु तथा दीर्घकालिक लक्ष्यों तक पहुंचने और सेल्फ एडवोकेट्स को अंतिम निर्णय लेने के लिए सुझाव देना ।
8. परामर्श प्रदान करना और समझाना कि व्यक्तिगत चिंताएं शिक्षा तथा आत्मसम्मान को कैसे रोक सकती हैं, और एक आशाजनक भवि”य टाल सकती हैं।
9. मेंटर और सेल्फ एडवोकेट के बीच अक्सर भरोसा और भावनात्मक लगाव विकसित होते हैं इस कारण चिंताओं, डर और संघ”ा पर खुले तौर पर चर्चा किए जा सकते हैं और आखिरकार मेंटर्स के मार्गदर्शन से दूर हो सकते हैं ।
10. जीवन की असीम संभावनाओं का एहसास दिलाने के लिए सेल्फ एडवोकेट्स को समर्थन देना तथा प्रेरित करना और ऐसी आकांक्षाओं को पूरा करने में उनकी खुद की क्षमता जानना।

सेल्फ एडवोकेट्स की आपसे मेंटर के रूप में क्या उम्मीदें हैं :

- ✓ ''जब आवश्यक हो तब ही सहायता करें ''।
- ✓ ''हमारी भावनाओं को समझें'' ।
- ✓ ''हमारे आत्म सम्मान का समर्थन करें'' ।
- ✓ ''हमारे आंदोलन में विश्वास करें'' ।
- ✓ ''हमारे अधिकार प्राप्त करने के लिए हमारे साथ काम करें ।''
- ✓ ''हमारे मालिक न बने'' ।
- ✓ ''सार्वजनिक रूप से बोलने का डर दूर करने में हमारी सहायता करें'' ।
- ✓ ''ऐसे व्यक्ति बनें जो विचार लेकर हमारे साथ चले'' ।
- ✓ ''हमें पहले कोशिश करने दे और फिर केवल आवश्यक हो तो ही हस्तक्षेप करें'' ।

- ✓ ''अपरिहार्य निराशा और समस्याओं का सामना करने के लिए हमें प्रभावी ढंग से मार्गदर्शन करें'' ।
- ✓ ''हमें बढ़ने का मौका दें'' ।



गतिविधि 3.1 : कुछ बौद्धिक दिव्यांग वयस्कों से मिले । जो उनकी सहायता करते हैं उन लोगों के बारे में बात करे । उनसे पूछें कि सहायता पाने के लिए वे किन लोगों पर विश्वास करते हैं? वे केवल उन लोगों के ही पास क्यों जाते हैं, न कि दूसरों के पास ? इस उपरांत अपने समूह में चर्चा करें ।

अभ्यास 3.1 : आपके सलाहकारों को याद रखें और उन्हें सूचीबद्ध करें । उन्होंने आपकी मदद कैसे की ? उनमें क्या था और उन्होंने क्या किया, जिससे आप अपने आपको सशक्त महसूस करते है? अपने समूह के नि"क"ाों पर चर्चा करें ।

स्वयं का मूल्यांकन 3.1

अपने स्वयं के 'ाब्दों में इन सवालों के जवाब दें, आपके उत्तर सही होने की आवश्यकता नहीं है, यह सिर्फ आपको समझने में सहायता करने के लिए है कि मेंटनिंग क्या सलाह हैं ?

मेंटरिंग क्या हैं?

....
....

....
....

....

मेंटरिंग महत्वपूर्ण क्यों हैं?

....
....

....
....

....

कैसे मेंटरिंग शिक्षण से अलग हैं ? कोई भी तीन विभेदक लिखें

....
....

मेंटर के किसी भी तीन भूमिकाएं सूचीबद्ध करें :

तीन बातें सूचीबद्ध करें जिन्हें आपको मेंटरिंग से पहले ध्यान रखना चाहिए :

वर्कशीट 3.1

1. सुनने का कौशल :

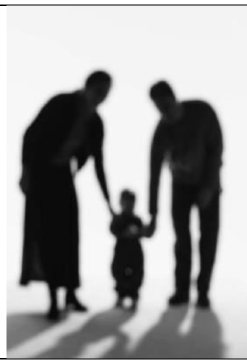
- सुनना महत्वपूर्ण क्यों हैं ?
- बात करना क्यों महत्वपूर्ण है, इसके बारे में बात करें ।
- हम कैसे सुनतें है? सुनने के विभिन्न तरीकों के बारे में मेंटर्स से पूछें तथा उन्हें सूचीबद्ध करें (न्यूजप्रिंट पर लिखें) ।
- सुनिश्चित करें कि कोई भी व्यक्ति बोले, जो व्यक्ति बोल रहा है उसके बोलने में बाधा न डाले और प्रश्न पूछने के बारे में सोचने के लिए समूह के लोगों को प्रोत्साहित करें ।

2. मित्रता

- हमारे जीवन में दोस्ती कैसे महत्वपूर्ण है ?
- दोस्तों के साथ हम क्या करना पसंद करते हैं ?
- हम दोस्तों के संपर्क में कैसे रहते हैं ?
- दोस्ती बनाए रखने के लिए हमें समर्थन कैसे मिलता है?

3. समुदाय समावेश

- एक समुदाय में होना क्यों महत्वपूर्ण हैं ?
- आप जिस समुदाय में रहते हैं उसे कैसे चुनते हैं ?
- आपके समुदाय में आपके लिए क्या महत्वपूर्ण हैं?
- एक समुदाय का चयन करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है ?



एक अच्छा मेंटर होने के लिए किन बातों की जरूरत हैं ?

1. लोगो के संवाद के कई तरीके को समझना

हर कोई नहीं बोल सकता है, लेकिन हर कोई संवाद कर सकता है । कुछ तरीके जिससे लोग संवाद करते हैं

- सांकेतिक भा"ा
- श्रवण–संबंधी उपकरण
- 'ारीरिक हाव–भाव
- आँखों की हलचल
- वर्णमाला बोर्ड

लोगों के ''नहीं'' कहने के कई तरीकों के प्रति संवेदनशील रहें ।

2. विश्वास हासिल करना

- किसी व्यक्ति का विश्वास हासिल करने के कुछ तरीके क्या हैं ?
- विश्वास इतना महत्वपूर्ण क्यों है ?
- क्या विश्वास के लिए दोनों तरफ से जाने की आवश्यकता हैं?
- किसी व्यक्ति का विश्वास हासिल करने के लिए कुछ तरीके बताएं?
- अपने व्यवहार में इसका अभ्यास करें ।
- कठिनाईयों पर चर्चा करें और उन्हें सुलझाएं ।

3. सीमाओं की स्थापना

- हमें किस तरह की सीमाएं स्थापित करने की आवश्यकता है ?
- मेंटर की भूमिका की जिम्मेदारियों के भीतर रहे ।
- गोपनीयता बरतें ।
- आदर करें ।
- ध्यान रखें कि व्यक्ति क्या चाहता है और आप उस व्यक्ति के लिए क्या चाहते हैं, वह समान नहीं हो सकते ।
- व्यक्ति को उसके लिए बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन उनकी ओर से बात न करें जब तक कि वे आप से कहे ।

एक टीम में हम अधिक प्राप्त कर सकते ह

एक मेंटर के रूप में आपके काम में टीमवर्क बहुत महत्वपूर्ण है ।

1. आप व्यक्ति के साथ मिलकर काम कर रहे हैं । आप मेंटरिंग कर (सलाह दे) रहे हैं । एक साथ आप यह बात करते हैं कि व्यक्ति क्या करना चाहता है । आप वे क्या कहते हैं बारीकी से सुनते हैं । आप व्यक्ति को विकल्प बनाने में सहायता करने में मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करते हैं ।

2. आप अपने समूह के अन्य मेंटर्स के साथ मिलकर काम कर रहे हैं । आप नियमित रूप से अन्य मेंटर्स से मिलते हैं ताकि आप अपनी प्रगति, आपकी चिंताएं और उन मुद्दों पर चर्चा करें जो आपके सामने आते हैं ।

3. आप अपनी टीम के नेताओं के साथ मिलकर काम कर सकते हैं वे आपके सहायक और पर्यवेक्षक हैं, जो भी मुद्दे आपको अपने मेंटरिंग में मिलते हैं, आपको अपने गुट–नेता (टीम लीडर) के साथ चर्चा कर सकते हैं ।

याद रखें :

आप सभी की आवश्यकता गोपनीयता के लिए बाध्य हैं । जिसे आप मेंटरिंग कर रहे हैं उस व्यक्ति की किसी भी जानकारी के बारे में अन्य लोगो से चर्चा नही कर सकते ।

अपनी टीम का अपने कार्य के लिए अधिकतम लाभ के लिए उपयोग करें । पता करें कि आपकी टीम के सदस्यों की ताकत क्या है और उन सभी संभावित संसाधनों के माध्यम से उनको जोड़े जो कि सेल्फ एड्वोकेट्स की टीम के लिए सहायक हों ।

टीम के सदस्यों की अपेक्षा :

- ✓ टीम मीटिंग में बोलने वाल प्रत्येक मेंटर को सुनें ।
- ✓ सुनने के मूल्य और महत्व को समझें ।
- ✓ प्रत्येक व्यक्ति की राय का सम्मान करें (भले ही आप सहमत न हों) ।

वर्कशीट 3.2

अपनी टीम के सदस्यों की सूची बनाएं (पेशेवर, माता–पिता और सेल्फ एडवोकेट्स सहित) । उनकी पृ”ठभूमि और ‘ाक्तियों को पहचानें । वर्णन करें कि सेल्फ एडवोकेट्स के अपने समूह के लिए उनकी पृ”ठभूमि और ताकत कैसे सहायक हो सकती है ।

टीम के सदस्य	ताकत	ग्रुप के लाभ के लिए इस ताकत का उपयोग कैसे किया जा सकता है

वर्क‘ ाीट 3.3

वर्कशीट 3.1 में उल्लिखित कौशल के अलावा, स्प”टीकरण के साथ उन कौशलों की एक सूची बनायें जो आपको लगता है कि उन कुशलताओं का मेंटर के रूप में आपको आवश्यक हो सकते हैं ।

एक छोटे समूह में अपनी सूची पर चर्चा करें और एक संकलित सूची बनाएं ।

अपने पर्यवक्षक और मेंटर प्रशिक्षुओं के पूरे समूह के साथ इस संकलित सूची पर चर्चा करें । एक चार्ट पत्र पर आकाओं द्वारा आवश्यक कौशल की अंतिम सूची लिखे और हर समय संदर्भ के लिए इसे प्रदर्शित करें ।

वर्कशीट 3.4

वर्कशीट संख्या 3.1, 3.2 और 3.3 का संदर्भ लें, स्वंय का मूल्यांकन करें और दिए गए कॉलमों में आप में मौजूद मेंटरिंग कौशल को सूचीबद्ध करें । पिछले कॉलम में बताएं कि आपको अपने आप में उस विशे"ा कौशल को विकसित करने के लिए किस प्रकार की सहायता की आवश्यकता होगी ।

कौशल		मैं इन कौशलों को विकसित कैसे कर सकता हूँ ?
जिन कौशल में मुझे मदद की जरूरत हैं ।		
कौशल जिसमें मैं संतो"ाजनक हूँ ।		
कौशल जिनमें मैं अच्छा हूँ ।		

गतिविधि 3.2

अपने स्थानीय क्षेत्र का सर्वेक्षण करें । सरकारी, अर्ध–सरकारी, निजी, एनजीओ एजेंसियों की पहचान करें जो सेल्फ एडवोकेट्स समूह के लिए मददगार हो सकते हैं । पते, फोन नंबर, एजेन्सी की मदद लेने की प्रक्रिया के साथ उन व्यक्तियों की एक विस्तृत सूची बनाये और उनसे संपर्क करें । सभी सेल्फ एडवोकेट्स प्रशिक्षणार्थी को भवि"य में तैयार संदर्भ के लिए

इसकी प्रतियां वितरित करें ।

अध्याय 4

मेंटरिंग कार्यक्रम

उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप निम्न कार्य में सक्षम होंगे :

1. बौद्धिक दिव्यांग सेल्फ एडवोकेट्स के लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करने के लिए

   बुनियादी आवश्यकताएँ बता पाएंगे ।

2. सेल्फ एडवोकेट्स के प्रशिक्षण के प्रति सकारात्मक दृ"टकोण का विकास करेंगे ।

3. अपने दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में सेल्फ एडवोकेट्स को प्रशिक्षित करने के लिए आवश्यक बुनियादी कौशल का उपयोग करेंगे ।

तो दोस्तों, अब हमें समझ में आया है कि अपने क्षेत्र से बौद्धिक और विकासात्मक अक्षमताओं वाले वयस्कों के लिए सेल्फ एडवोकेसी की कुशलताएँ क्यों आवश्यक हैं साथ ही सेल्फ एडवोकेट्स को सक्षम करने के लिए किन कुशलता की आवश्यकता है, यह भी समझ में आया है । अब एक विशे"ा सेल्फ एडवोकेसी प्रशिक्षण कार्यक्रम में मेंटरिंग करने के बारे में हमें गहन समझ हैं ।

प्रशिक्षण के लिए तैयारी

सेल्फ एडवोकेट्स के लिए कोई भी प्रशिक्षण कार्यक्रम 'ाुरू करने से पहले,

– सुनिश्चित करें कि आपने सेल्फ एडवोकेसी और सलाह के बारे में सभी अवधारणाओं को अच्छी तरह समझा है ।
– अपने स्वयं के विकास पर कुछ समय व्यतीत करें ।

- यह सुनिश्चित करें कि सेल्फ एडवोकेसी प्रशिक्षण प्रदान करने से पहले आप स्वयं सेल्फ एडवोकेसी के लिए आवश्यक सभी कौशल का अभ्यास करें ।
- कौशल का अभ्यास – सेल्फ एडवोकेट्स के साथ–साथ मेंटर्स के लिए भी जरूरी है – जैसा कि आपके समूह द्वारा इस पुस्तिका (गोपनीयता सहित) के विभिन्न कार्य पत्रकों में बताया गया है ।
- इस प्रक्रिया में आपकी सहायता करने के लिए अपने पर्यवेक्षक और अन्य मेंटर प्रशिक्षणार्थी को 'ाामिल करें ।
- अपनी तैयारी में सेल्फ एडवोकेट्स सहित सभी हितधारकों को 'ाामिल करें (''हमारे बिना हमारे लिए कुछ नहीं'') ।
- अपने क्षेत्र से बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसितों के क्षेत्र में काम कर रहे सभी संगठनों को 'ाामिल करें ।
- सुनिश्चित करें कि आप आवश्यक जानकारी के साथ तैयार हैं और इससे पहले कि आप हितधारकों की एक बैठक आयोजित करें एक योजना तैयार करें ।

<u>कार्यक्रम की योजना</u> :

जैसा कि आप जानते हैं, भारत में, हर कुछ किलोमीटर के बाद सभी लोगों की जरूरते और आवश्यकतायें भिन्न होती हैं । इसलिए हमारे सेल्फ एडवोकेट्स को प्रशिक्षण देने के लिए एक मानक कार्यक्रम अनुशंसित नहीं हो सकता ।
'ाुरूआत में, प्रशिक्षण उद्देश्यों के लिए अपने मेंटर प्रशिक्षणार्थी समूह द्वारा वर्कशीट 2.1 से संकलित कौशल को प्राथमिकता दें और चुनें । ये ऐसे कौशल हैं जिन पर आप अपने प्रशिक्षण कार्यक्रम का आधार रखेंगे ।

एक प्रभावी प्रशिक्षण मॉड्यूल की योजना बनाने के लिए सामान्य दिशा निर्देश :

प्रशिक्षण बड़े समूह, छोटे समूहों या एक से एक के आधार पर आयोजित किया जा सकता है । याद रखें, सीखना और विकास हमेशा चलने वाली प्रक्रिया है । सेल्फ एडवोकेट्स के लिए हमारे प्रशिक्षण कार्यक्रमों को इसलिए एक निर्धारित समय की अवधि में तैयार करना चाहिए, ताकि कौशल के अभ्यास के लिए सेल्फ एडवोकेट्स को और उनकी प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए मेंटर को पर्याप्त समय प्राप्त हो । अपने प्रशिक्षण में समुदाय से संसाधनों का उपयोग करें । समुदाय के प्रशिक्षण सत्रों में कौशल की एक क्रमिक परिवर्तन की योजना बनाएं । योजना को अंतिम रूप देने से पहले अपने पर्यवेक्षक के साथ चर्चा करें । प्रशिक्षण मॉड्यूल

की संरचना का अच्छा अनुपात होना चाहिए और साथ ही आवश्यकता के अनुसार संशोधित और अनुकूलन के लिए एक अंतनिर्मित लचीलापन हाना चाहिए । बहुत अधिक संरचना बोझ (उबाऊ) हो जाती है। सक्रिय लोगों के साथ वैकल्पिक 'ाांत सत्र गति को जारी रखते हैं । सेल्फ एडवोकेसी कौशल के वास्तविक समय विकास के लिए इंटरैक्टिव सत्रों के साथ एक गतिविधि आधारित प्रारूप 'ाामिल करें ।

एक प्रभावी कार्यक्रम योजना के लिए निम्नलिखित को निर्दि"ट करने के लिए याद रखें :

1. अपने कार्यक्रम के उद्देश्यों : अपने सेल्फ एडवोकेट से बात करें । उनके लिए योजना बनाने के उद्देश्यों में उनकी मदद लें । उद्देश्य व्यक्तियों और समूहों के लिए बनाये जा सकते हैं । कार्यक्रम की अनुसूची और गतिविधियों को तब तदनुसार व्यवस्थित किया जा सकता है ।

2. परियोजना में 'ाामिल किए जाने वाले सेल्फ एडवोकेट्स की संख्या : जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, यह सुनिश्चित करें कि आप सेल्फ एडवोकेट्स समूह में भाग लेने के लिए अपने क्षेत्र से बौद्धिक ओर विकासात्मक क्षेत्र में काम कर रहे सभी संगठनों से संपर्क करें और आमंत्रित करें। संगठनों की ताकत के आधार पर, जो भाग लेने के लिए तैयार हैं,

   प्रत्येक संगठन के सेल्फ एडवोकेट्स और मेंटर की एक निश्चित संख्या तय करें, ताकि सभी सहभागी संगठनों को समान अवसर प्रदान कर सके । कुछ वयस्क स्वतंत्र रूप से काम कर रहे हो या किसी भी संगठन से संबद्ध नहीं हो सकते हैं । इस बात का प्रसार करना यह एक अच्छा विचार होगा और विभिन्न समूहों के बहुत सारे बौद्धिक दिव्यांग 'ाामिल होंगे, भले ही वे किसी भी संगठन से जुड़े न हों ।

3 योग्यता मानदंड : सेल्फ एडवोकेसी समूह में भागीदारी के लिए ''बौद्धिक और विकास संबंधी दिव्यांग के साथ कोई भी व्यक्ति'' – यही केवल एकमात्र मानदंड होगा, भागीदारी के लिए कोई अन्य मानदंडों के आधार पर कोई प्रतिबंध नहीं होगा ।

4. आवश्यक समय : ठीक कार्यक्रम के लिए विभिन्न सहभागी सदस्यों के साथ परामर्श से एक समय तय करें ।

5. आवश्यक सामग्री : आपके उद्देश्यों पर आधारित होगी, अधिमानतः सेल्फ एडवोकेट्स जिस वातावरण से आये हो ।

6. अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए गतिविधि / या : सीखने के हस्तांतरण की सुविधा के लिए स्थानीय समुदायों में और उसके आस पास के घरों के साथ–साथ आउटडोर (कमरे के बाहर) गतिविधियों के मिश्रण की योजना बनाएं।

7. प्रशिक्षण के लिए स्थान : भाग लेने वाले संगठनों के परामर्श से निर्णय लिया जा सकता है।

8. संसाधन आवश्यक : वित्तीय, मानव, समुदाय के व्यक्तियों की आवश्यकता है ।

9. पैरामीटर (मापदंड) और मूल्यांकन के लिए रणनीतियां : अपने प्रशिक्षण उद्देश्यों के अनुरूप होना चाहिए ।

प्रशिक्षण का वास्तविक अनुक्रम :

चूंकि सेल्फ एडवोकेट्स विभिन्न संगठनों से होंगे, प्रारंभिक सत्रों में बहुत सी सामूहिक गतिविधियों को 'ाामिल करना चाहिए जहां उन्हें एक–दूसरे के साथ बातचीत करने का मौका मिलता है ।

निम्न प्रक्रिया का पालन किया जा सकता है :

1. अपने क्षेत्र के सभी संगठनों के माता–पिता, पेशेवर स्वंयसेवक के साथ–साथ सेल्फ एडवोकेट्स प्रतिनिधियों और स्वयंसेवक की एक बैठक की व्यवस्था करें। इनके अतिरिक्त आपके क्षेत्र के बौद्धिक दिव्यांगों को जो किसी भी संघटन से जुड़े न हो उन्हें भी 'ाामिल कर सकते हैं ।
2. उन्हें पूरे कार्यक्रम के बारे में सूचित करें ।
3. सभी भाग लेने वाले संगठनों के साथ परामर्श कर सेल्फ एडवोकेसी प्रशिक्षण के संचालन के लिए एक समय की योजना, अवधि, दिन और तिथियां और स्थान तय करें ।
4. भाग लेने वाले संगठनों /सदस्यों की कुल संख्या के आधार पर और प्रति समूह में अधिकतम 30 सेल्फ एडवोकेट्स को 'ाामिल करने के लिए, प्रत्येक संगठन से मनोनीत (नॉमिनेट) किए जाने वाले बौद्धिक दिव्यांग सेल्फ एडवोकेट्स की संख्या का निर्णय करें ।

5. यह स्प”ट करें कि उन्हीं सेल्फ एडवोकेट्स तथा मेंटर्स को पहले से अंतिम सत्र तक सभी सत्रों में ‘ाामिल होना बाध्य होगा ।

6. जिम्मेदारियों की एक सूची तैयार करें जो प्रत्येक सहभागी संगठन पूरे परियोजना के दौरान इनके निर्वहन के लिए तैयार हों ।

7. प्रशिक्षण का पहला दिन तालमेल के निर्माण और मूल्यांकन के लिए हो सकता है ।

8. इस आकलन के आधार पर और वर्कशीट 2.1 में तैयार की गई काशलों की सूची के आधार पर, एक गतिविधि आधारित प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार करें (अधिमानतः न्यूनतम 10 सप्ताह की अवधि के लिए सप्ताह में एक बार पूर्ण दिन सत्र होना चाहिए) ।

9. सत्र तैयार करने और संचालन के लिए अन्य मेंटर्स के साथ समन्वय करें ।

10. सप्ताह के दौरान दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में ‘ाामिल कौशल का अनुवर्तन करने के लिए सहभागी संगठनों के साथ समन्वय करें ।

11. सप्ताह के दौरान कौशल के वास्तविक अभ्यास के बारे में प्रतिक्रिया (फीडबैक) के लिए प्रारूप /पैरामीटर तैयार करें और सेल्फ एडवोकेट्स से प्रतिक्रिया लें।

12. कार्यक्रम के दिन प्रशिक्षण के आरंभ से कम से कम एक घंटे पहले स्थल पर तैयार रहें ।

13. सुनिश्चित करें कि सभी सेल्फ एडवोकेट्स को उनकी क्षमता या सीमाओं के बावजूद भाग लेने का एक समान अवसर दें ।

14. याद रखें, हर समय जागरूक रहे और आकस्मिक सीखने के अवसरों को ‘ाामिल करे (जिन अवसरों की योजना नहीं बनाई गई है और प्रशिक्षण के समय उत्पन्न होते हैं) ।

15. अपने प्रशिक्षण मॉड्यूल को ऐसे तरीके से नियोजित करें कि मेंटर्स की भूमिका धीरे–धीरे पूरे कार्यक्रम के अंत में कम हो जाए । इससे सेल्फ एडवोकेट्स को अपने समूह के सदस्यों पर निर्भर रहने तथा निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाया जाएगा, जिससे वे प्रशिक्षण के बाद की गतिविधियों के लिए तैयार हो सके ।

16. चूंकि जागरूकता निर्माण सेल्फ एडवोकेट्स समूह की प्रमुख गतिविधियों में से एक है, यह भी सुनिश्चित करें कि प्रशिक्षण के

दौरान सेल्फ एडवोकेट्स सार्वजनिक तौर पर बोलना तथा जनता को संबोधित करने की कुशलता विकसित कर सकें।

चुनाव और एक सेल्फ एडवोकेट्स समूह/संघटन का प्रारंभ :

अंतिम दो प्रशिक्षण सत्रों तक सभी सेल्फ एडवोकेट्स प्रशिक्षणार्थी को एक दूसरे को अच्छी तरह से जानना होगा । इन दो सत्रों में कुछ समय संघटन के पदाधिकारियों के पदो के लिए उम्मीदवारों के नामांकन के लिए आरक्षित किया जा सकता है, जिसके लिए मतदान गुप्त मतपत्र के माध्यम से किया जाए ।

सभी सेल्फ एडवोकेट्स को पदाधिकारियों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बार में समझाएँ और उनकी ताकत और संबंधित पद के लिए पात्रता के आधार पर उन्हें स्वयं या दूसरों को नामांकित करने के लिए प्रोत्साहित करें । चुनाव के दिन अपने अभियान के भा"ाण को तैयार करने में उनकी मदद करें ।

बुनियादी कौशल (जैसे केवल एक विकल्प का चयन/मुद्रांकन और गोपनीयता बनाए रखना) पर ध्यान केन्द्रित कर वास्तविक चुनाव से पहले गुप्त मतपत्र के माध्यम से उन्हें अपना वोट देने का एक पूर्व–अनुभव दें । चुनाव के तुरन्त बाद मतपत्रों की गणना करें और समापन के दौरान कार्यालय पदाधिकारियों को घो"ात करें ।

प्रशिक्षण के बाद

अपने निर्णय लेने में आपकी (मेंटर्स की) भूमिका पहले ही काफी हद तक कम हो जाएगी । एक बार प्रशिक्षण समाप्त हो जाने पर, मेंटर्स याद रखें की, जिम्मेदारियों का पूरा आवरण अब ''सेल्फ एडवोकेट्स'' पर आता है । पहचानें कि गहन 10 हफ्तों के प्रशिक्षण के बाद, उनकी जन्मजात क्षमताएँ, यह जानने के लिए कि वे क्या चाहते हैं और स्वयें के लिए फैसला करना निश्चित रूप से परिवर्तन का एक सागर हैं ।

उनकी क्षमता में विश्वास करें और उन्हें अपने आप के दम पर खड़े होने के लिए प्रोत्साहित करें, पूरे नाटक में आप केवल एक सहायक अभिनता की भूमिका निभाने वाले हैं और किसी भी संकट के समय में ही आप सामने आएंगे और उनके साथ होंगे ।

मेंटर्स के रूप में, समूह की स्थापना के बाद भी आप तीन मुख्य जिम्मेदारियों को जारी रखेंगे :

1. अपने समूह के सेल्फ एडवोकेट्स द्वारा चर्चा किए गए सभी मामलों के बारे में गोपनीयता बनाए रखना ।
2. आगे की कार्रवाई के लिए माता–पिता के साथ नियमित संपर्क बनाए रखना ।
3. इन सेल्फ एडवोकेट्स समूहों से तैयार किए गए सेल्फ एडवोकेट्स के लिए भवि"य में रोजगार के लिए तथा स्वयं सहायता समूहों की स्थापना के लिए विभिन्न रोजगार एजेंसियों के साथ संपर्क बनाए रखना ।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतिम दिन, भवि"य के लिए प्रशिक्षण और योजना की समीक्षा करने के लिए सभी सहभागी संगठनों की एक बैठक का आयोजन करें ।

सेल्फ एडवोकेट्स, मेंटर्स की सहायता से और सहभागी संगठनों के सहयोग से निम्नलिखित गतिविधियों का संचालन करेंगे :

1. मासिक बैठकों के लिए दिन, तिथियां, समय और स्थान तय करें ।
2. मासिक बैठकों के संचालन में विभिन्न कार्यो के लिए कार्यालय पदाधिकारी और सेल्फ एडवोकेट्स समूह के सदस्यों के बीच जिम्मेदारियों को निरूपित करें ।
3. पहली बैठक के लिए कार्य सूची तय करे ।
4. सेल्फ एडवोकेसी कौशल की उन्नति के लिए सुनिश्चित करें कि प्रत्येक मीटिंग में सेल्फ एडवोकेट्स द्वारा तय किए गए कार्यसूची की एक नियोजित सूची कैप्सूल हो और मेंटर्स द्वारा आयोजित एक नियोजित सूची हो ।
5. सेल्फ एडवोकेसी में उन्नत पशिक्षण के लिए वि"ाय का भी निर्णय अनिवार्य रूप से सेल्फ एडवोकेट्स द्वारा सूचित किया जाना चाहिए और वि"ाय उनकी रोजमर्रा की जिदंगी में उनकी समस्याओं के मुकाबले और उनकी जरूरतों पर निर्भर करता है ।

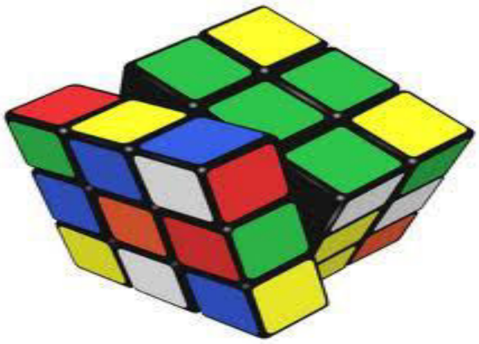
6. जरूरत पर आधारित कार्यशाला, सेल्फ एडवोकेट्स द्वारा स्थानीय संगठनों के दौरे और स्थानीय कार्यकर्त्ताओं द्वारा सेल्फ एडवोकेट्स समूह से भेट भी इन मासिक बैठकों के दौरान की जा सकती है ।
7. सेल्फ एडवोकेट्स समूह के सदस्य भी अपनी क्षमताओं और अधिकारों के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए ‘ौक्षिक संस्थानों, महिला मंडल और अन्य ऐसे संगठनों में विभिन्न सामाजिक समारोहों में जनता को संबोधित करने पर काम करना ‘ाुरू करते हैं ।
8. जानकारी साझा करने की सुविधा के लिए अन्य क्षेत्रों के सेल्फ एडवोकेट्स की बैठक की व्यवस्था करें तथा विचार विमर्श करें ।
9. ज्ञान और कौशल में संरचित प्रशिक्षण के लिए कुछ अनुभव के बाद, जो आवश्यक है, मेंटर्स और साथ ही सेल्फ एडवोकेट्स के लिए भी रिफ्रेशर कोर्स आयोजित किए जा सकते हैं ।

अध्याय 5

समापन टिप्पणी

मेंटर की की पुस्तिका में मॉड्यूल और स्व निर्देशित मूल्यांकन कार्य के लिए संसाधन के साथ चार अध्याय हैं । मॉड्यूल को अनुक्रम में पढ़ाया जाना चाहिए,

क्योंकि प्रतिभागियों को ज्ञान प्राप्त होगा जिन पर आकलन कार्यो का निर्माण होगा । हमने आपके संदर्भ और अनुकूलन के लिए नमूना प्रशिक्षण अनुसूची संलग्न की है । हमने मासिक बैठकों की योजना बनाने के प्रारूप के संलग्नक (एनेक्चर्स) भी 'ाामिल किये हैं । (साप्ताहिक – जो भी समूह के लिए उपयुक्त हैं) ।



प्रशिक्षकों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे सीखने का समर्थन करने के लिए स्वंय के साथ–साथ अपने प्रतिभागियों के अनुभवों का उपयोग करें । हमने यह भी सिफारिश की है कि प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण संसाधनों तक पहुंचने के लिए अन्य मार्ग जैसे पढ़ना और शिक्षण सामग्री और इंटरनेट का उपयोग करना चाहिए ।

यह मॉड्यूल एक प्रभावी मेंटर (सलाहकार) बनने पर और सीखने में संसाधनों का उपयोग कैसे समर्थन कर सकते हैं इस पर केन्द्रित है । एडवोकेसी के लिए आवश्यक जीवन कौशल के महत्वपूर्ण पहलूओं पर विचार किया गया है, और पुस्तिका मे 'ाामिल किया गया है, और मेंटर्स सामग्री की समीक्षा करने के लिए और मेंटर के रूप में अपनी भूमिका निभाने में नए कौशल या दृ"टकोण का विकास करने के लिए स्वतंत्र हैं ।

सेंट थॉमस एक्विनास ने इसे ठीक ही कहा है ''एक चीज जो हमेशा दूसरे की दिशा निर्देश के अधीन होती है वह एक मृत प्राय चीज है ।'' हम एक भूमिका के लिए एक बेहतर दिशा नहीं दे सकते हैं जो हमें एक मेंटर के रूप में खेलने की उम्मीद है ।

चलो जश्न मनाये ।

एक तीर को केवल पीछे खीचकर आगे चलाया जा सकता है
जब जीवन कठिनाईयों से जूझ रहा है, तो बस सोचें कि वह आपको कुछ महान चीज़ों में प्रक्षेपण करने जा रहा है

अनुलग्नक / एनेक्चर्स

अनुलग्नक / एनेक्चस

क – मासिक बैठक के आचरण के लिए कार्य सूची (प्रोटोकॉल)

ख – सप्ताह का नमूना / मासिक अनुवर्ती कार्यक्रम

ग – 'साफी' अध्याय से माता–पिता संगठन को सिफारिश के लिए प्रारूप

घ – 'साफी' सदस्यता प्रपत्र (फॉर्म)

ड. – 'परिवार' की बाल सुरक्षा नीति

च – 'परिवार' बाल सुरक्षा आचार संहिता

छ – कार्यक्रम अनुसूची

अनुलग्नक – 'क'

मासिक बैठक का संचालन करने के लिए प्रोटोकॉल

सदस्य उपस्थिति लेखा पर हस्ताक्षर करें

1. आदेश करे ।
   अध्याय के अध्यक्ष ने बैठक बुलाई है ।
   अध्यक्ष टेबल पर टैप करने के लिए लकड़ी के गेज (औपचारिक हथौड़ा) का उपयोग करते हैं और हर किसी का ध्यान आकर्”ित करते हैं ।

2. हाज़िरी या परिचय ।
   बैठक के इस हिस्सें में, प्रत्येक सदस्य अपने खुद का नाम कहता है, या इसे जोर से पढ़ा जाता है ।

3. रिपोर्ट / कार्यवाहो :
   सचिव पिछले बैठक की कार्यवाही पढ़ते हैं ।
   अध्यक्ष पढ़ने के रूप में कार्यवाही को स्वीकार करने के लिए एक प्रस्ताव मांगते हैं ।
   अध्यक्ष कार्यवाही ;डपदनजमेद्ध को स्वीकार करने के लिए वोट मांगते हैं ।
   सदस्य वोट करते हैं ।

4. को”ाध्यक्ष की रिपोर्ट
   को”ाध्यक्ष वित्तीय रिपोर्ट पढ़ते हैं ।

5. पूर्व सभा की कार्यवाही

   अध्यक्ष ने पुराने व्यवहार पर चर्चा की । ये ऐसी चीजें हैं जो पिछली बैठक में बात की गई है, लेकिन वे पूरी नहीं हुई हैं । कभी–कभी वह / वो इस समय समिति की रिपोर्ट के लिए पूछेंगे ।

6. नए वि”ायों पर कार्यवाही
   अध्यक्ष नए वि”ायों पर चर्चा की ओर अग्रसर होते है, ये ऐसे विचार हैं जिनके बारे में पहले बात नहीं की गई है । जब निर्णय किया जाना चाहिए, ।श्र के सदस्यों के लिये वोट करते हैं।

   1. अध्यक्ष प्रस्ताव के लिए कहते हैं ।
   2. कोई प्रस्ताव सामने रखता हैं ।
   3. कोई दूसरा सदस्य प्रस्ताव का समर्थन करता है ।
   4. फिर चर्चा होती है ।

5. अध्यक्ष प्रस्ताव के पक्ष में ''हाँ'' कहने के लिए या अपने हाथ उठाने के लिए उपस्थित सदस्यों से कहते हैं ।
6. अध्यक्ष प्रस्ताव के विरोध में हाथ उठाकर अपना मत व्यक्त करने को कहते हैं ।
7. अध्यक्ष पक्ष म तथा विरोध में कितना वोट्स मिले हैं यह सूचित करते हैं तथा परिणाम की घो"ाणा करते हैं ।

7. घो"ाणाएँ
यह बैठक का वह हिस्सा है जब लोग अपने सभी समाचारों, जैसे जन्मदिन या अपनी दिलचस्पी की खबरों के बारे में घो"ाणा कर सकते हैं । अध्यक्ष आने वाले कार्यक्रमों के बारे में सदस्यों को याद दिलाएँगे।

8. कार्यक्रम :
यह बैठक का वह हिस्सा है जिसमें नई चीजें सीखी जा सकती है या एक साथ गतिविधि कर सकते हैं । एक अतिथि वक्ता या एक वीडियो की या एक परियोजना हो सकती है, या 'साफी' के सदस्य को अपने पसंद के वि"ाय पर केवल चर्चा कर सकते हैं ।

9. बैठक स्थगित :
अध्यक्ष ने घंटी बजाई और बैठक स्थगित कर दी ।

10. जलपान :
कई ''साफी'' के समूह बैठक के बाद साझा खर्चे से नास्ता मंगवातें हैं । यह एक सामाजिक समय हैं, जिसके दौरान सदस्य केवल एक साथ बात करते हैं और आराम करते हैं ।

नोट : ''साफी'' के सदस्यों को बैठक को कार्य सूची पर फैसला करना चाहिए।

मासिक बैठक के लिए आवश्यक संसाधन :

1. उपस्थिति रजिस्टर
2. लॉग बुक की किताब
3. नाम के कार्ड्स
4. घंटी
5. बैठक के लिए कार्यसूची (प्रोटोकॉल)

अनुलग्नक – 'ख'

<u>साप्ताहिक /मासिक अनुवर्ती कार्यक्रम का नमूना</u>

नोट : साप्ताहिक कार्यक्रमों से संबंधित सभी निर्णय मेंटर्स की सहायता से सेल्फ एडवोकेट्स द्वारा किए जाने हैं ।

सेल्फ एडवोकेट्स के लिए पहले प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान निम्नलिखित कौशल ' ाामिल किए गए थे :

1. सुनना
2. निर्णय लेना
3. समस्या सुलझाना
4. मैं क्या चाहता हूँ, यह जानना
5. छोटे समूह की स्थिति में संचार
6. बड़े समूह की स्थिति में संचार
7. कोई भी अन्य – आप यह कहना चाहेंगे :

क. ....

ख. ....

ग. ....

घ. ....

सेल्फ एडवोकेट्स के साथ चर्चा करें और इन कौशल को विकसित करने के लिए आपके संगठन में उपयोग किए जा सकने वाले अवसरों को सूचीबद्ध करें :

....

....

....

....

....

....

....

....

सेल्फ एडवोकेट्स ....
....
मेंटर्स ....
....

उपर्युक्त कौशल का सप्ताह के दौरान अभ्यास करने की आवश्यकता है । इन कौशलों का अभ्यास करने के लिए आपके संगठन में उपयोग किए जा सकने वाली तीन गतिविधियों/परिस्थितियों को लिखें :

1. सुनना

....
....
....
....
....
....

2. निर्णय लेना

....
....
....
....
....
....

3. समस्या सुलझाना

....
....
....
....
....
....

4. मैं क्या चाहता हूँ, यह जानना

....
....
....
....

....
....

5. छोटे समूह की स्थिति में संचार

....
....

....
....

....
....

6. बड़े समूह की स्थिति में संचार

....
....

....
....

....
....

7. ....
....

....
....

....
....

8. ....
....

....
....

....
....

9. ....
....

....
....

....
....

10. ....
....

....
....

....
....

तारीख सेल्फ एडवोकेट्स

मेंटर्स

नाम और हस्ताक्षर नाम और हस्ताक्षर

अनुलग्नक – 'ग'

'साफी' अध्याय से माता–पिता संगठन को सिफारिश के लिए प्रारूप

''साफी'' अध्याय का नाम : बैठक की तारीख :
''साफी'' अध्याय की सिफारिश उदा. : 1. सभी माता–पिता संगठनों को अपनी कार्यकारी परि"ाद में दो सेल्फ एडवोकेट्स को मनोनीत करना चाहिए । 2. सेल्फ एडवोकेट्स को लाभकारी रोजगार प्रदान किया जाना चाहिए । इसे सरकारी अधिकारियों के साथ लिया जाना चाहिए । 3. सेल्फ एडवोकेट्स को सेल्फ एडवोकेसी का प्रशिक्षण और अन्य सेल्फ एडवोकेट्स को सदस्यता प्रदान करने के लिए वित्तीय सहायता करे । रा"ट्रीय न्यास, बौद्धिक विकलांग व्यक्तियों क सशक्तिकरण के रा"ट्रीय संस्थान को और सरकारों को यह सुझाव दें । 4. बौद्धिक दिव्यांग लोगों के नेतृत्व के लिए 'साफी' के रा"ट्रीय सम्मेलनों का समर्थन करें । रा"ट्रीय न्यास, बौद्धिक विकलांग व्यक्तियों के सशक्तिकरण के रा"ट्रीय संस्थान को और सरकारों को यह सझाव दें । 5. रा"ट्रीय सेल्फ एडवोकेट्स संसाधन केन्द्र के विकास के लिए वित्तीय सहायता करें । 6. राज्य सेल्फ एडवोकेट्स शिखर बैठकों के लिए वित्तीय सहायता करे । 7. अंतर्रा"ट्रीय सम्मेलनों में सेल्फ एडवोकेट्स की भागीदारी के लिए वित्तीय सहायता करे । रा"ट्रीय न्यास और सरकारों को यह सुझाव दें

।

(इसी प्रकार ''साफी'' के अध्याय की बैठक में चर्चा किए गए मुद्दो को माता–पिता संगठनों ''परिवार'' और ''परिवार'' के राज्य संघों, से संवाद किया जाना चाहिए)

अनुलग्नक – ''घ''

साफी सदस्यता प्रपत्र (फॉर्म)

अध्याय :............................

सेल्फ एडवोकेट का नाम : ....
....

जन्म की तारीख : .... लिंग ....
....

घर का पता : ....
....

....
....

टेलीफोन नं0 ....मो0 नं0 ....

ईमेल ....

माता तथा पिता का नाम : ....

....

टेलीफोन नं0 ....मो0 नं0 ....

ईमेल ....

सेल्फ एडवोकेट का पसंदीदा क्षेत्र ....

....

अन्य : ....

....

मैं/हम ....
'साफी'' का हिस्सा बनने के लिए हमारी सहमति देते । मैं /हम सेल्फ एडवोकेसी के उद्देश्य के लिए शिक्षा, प्रचार या संचार के उद्देश्य से टीवी, रेडियो, समाचार पत्र, पत्रिकाओं और अन्य मीडिया में प्रतिभागी की समानता, आवाज और 'ाब्दों का उपयोग करने के लिए ''साफी'' को अनुमति देते हैं तथा ऐसी गतिविधियों का समर्थन करने के लिए धन के लिए अपील करने के लिए अनुमति देते हैं ।

....
सेल्फ एडवोकेट के हस्ताक्षर तारीख माता तथा पिता के हस्ताक्षर

अनुलग्नक–''ड़''

परिवार की बाल सुरक्षा नीति

''परिवार'', ''परिवार'' और उसके सदस्य संगठनों और उन कर्मियों द्वारा सेवा की जा रही सभी बच्चों की सुरक्षा और कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है जो बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित बच्चों के संपर्क में आ सकते हैं । 'परिवार' का मानना है कि लिंग, जातीयता, धर्म, यौन अभिविन्यास और चाहे उनकी विकलांगता हो या नहीं, हर बच्चे को सुरक्षा का अधिकार है ।

समाज के अत्यधिक हाशिए वाले और कमजोर वर्गो के बच्चों के सर्वोत्तम हितों में काम कर रहे एक संगठन के रूप में 'परिवार' निम्नानुसार करने के लिए प्रतिबद्ध है :

1. बच्चों की गरिमा की रक्षा करना
2. ''परिवार'' के कामकाज में सभी लड़कियों ओर लड़कों का कल्याण मौलिक प्रतिबद्धता हागी ।
3. यह नीति उन सभी की जिम्मेदारियों को स्थापित करेगी जो ''परिवार'' के साथ काम करते समय, बच्चों के साथ काम करते समय या दूसरों के संपर्क में आने के संबंध में काम करते हैं ।
4. 'परिवार' के कर्मचारियों के सभी सदस्यों और परिवारों को सीधी सेवाएं देने में ''परिवार'' के सलाहकारों को बाल सुरक्षा नीति का सख्ती से पालन करना चाहिए ताकि बच्चे किसी भी समय किसी भी स्तर पर 'ाो''ाण या दुराचार के संपर्क में न आये । आगंतुक, स्वयंसेवकों, प्रशिक्षु, संसाधन, व्यक्तियों या प्रायोजकों को इस नीति के साथ–साथ उन सीमाओं से सहमत होना चाहिए जो इससे संबंधित हैं ।
5. ''परिवार'' अपने सदस्य संगठनों (भागीदारों) को बच्चों की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध करने की याद दिलाता है ।
6. ''परिवार'' हालांकि यह सुनिश्चित करने के लिए सक्रिय कदम उठाएंगे कि कमजोर वयस्क भी दुर्व्यवहार से संरक्षित हैं । इस नीति से जुड़े हुए एसोसिएटेड दिशा निर्देश एक परिशि''ट के रूप में विकसित किये जायेंगे ।

बौद्धिक दिव्यांग बच्चों की सुरक्षा के लिए 'परिवार' निम्नलिखित काम करेगा

1. अपने बुनियादी ढ़ांचे, अधिरचना, कर्मियों, प्रक्रियाओं, कार्य–वातावरण के साथ–साथ असंवेदनशीलता, या ज्ञान और कौशल की कमी से उत्पन्न बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांगता ग्रसित बच्चों को नुकसान पहुँचाये उन्हें हटा दे, जो सीधे जिम्मेदार हैं या अप्रत्यक्ष रूप से बौद्धिक और विकासात्मक दिव्यांग बच्चों की सुरक्षा के लिए ।

2. बौद्धिक दिव्यांग के लिए ‘ाारीरिक रूप से, मानसिक रूप से, मनोवैज्ञानिक और तकनीकी रूप से सुरक्षित वातावरण बनाएं जो ''परिवार'' और ''परिवार'' के सदस्य संगठन सेवाओं के लाभार्थी हैं ।
3. संबंधित कर्मचारियों को पर्याप्त रूप से और बार–बार ज्ञात करना, वर्चुअल मीडिया और इंटरनेट सहित मीडिया के विभिन्न रूपों से बौद्धिक दिव्यांग व्यक्तियों की रक्षा करने की आवश्यकता के बारे में, जिसमें मुख्य रूप से चेहरे और बच्चे की अन्य पहचान को प्रचारित करने के कारण नुकसान होता है ।
4. ऐसी सुविधा और प्रक्रिया बनाये जो प्रारंभिक और निडर रिर्पोटिंग को रोकता है, पहचानता है, रिपोर्ट करता है, बच्चे पर हमले /दुराचार, ‘ाो"ाण की घटनाओं के खिलाफ सुधारात्मक कार्रवाई की जांच करता है और जो ‘ाारीरिक, यौन या किसी अन्य के रूप में होता है ।
5. बाहरी एजेंसियों और सेवा प्रदाताओं के साथ इंटरफेस : यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त देखभाल करें कि बौद्धिक दिव्यांग की पृ"टभूमि का उपयोग उनके खिलाफ भेदभाव करने के लिए नहीं किया जाता है, या जब वे बाहरी एजेंसियों जैसे पुलिस, सार्वजनिक और निजी अस्पतालों, अन्य चिकित्सा सुविधाओं आदि के संपर्क में आते हैं तो उन्हें न्याय और वैध सुरक्षा से इंकार करने के लिए उपयोग नहीं किया जाता है ।
6. जहां भी संभव हो उचित रूप से बौद्धिक दिव्यांग व्यक्तियों की भागीदारी को प्रोत्साहित करें।
7. बाल सुरक्षा नीति को अपनाने और बच्चों के सुरक्षित वातावरण को बनाए रखने में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए सभी सदस्य संगठनों को प्रोत्साहित, समर्थन, सहायता और प्रशिक्षित करें ।

अनुलग्नक–''च''

''परिवार'' बाल सुरक्षा आचार संहिता

सभी ''परिवार'' प्रतिनिधियों को बच्चों को सुरक्षित रखने और निम्नलिखित आचरण संहिता का पालन करने की अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी ।

- सभी ''परिवार'' कर्मचारी इस आचरण संहिता के प्रसार को प्रोत्साहित करने और बढ़ावा देने के लिए जिम्मेदार हैं। ''परिवार'' के कर्मचारी जो सदस्य संगठनों (भागीदारों) के प्रतिनिधियों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं, उनसे इन साझेदारों को आचरण संहिता में निर्धारित मानकों का पालन करने और परिवारों के कर्मचारियों को बनाए रखने में 'ाामिल होने के लिए प्रोत्साहित करने का भी आग्रह किया जाता है ।
- ''परिवार'' बाल सुरक्षा नीति के अनुरूप, इस पारिवारिक प्रतिनिधियों के लिए इस आचरण संहिता का पालन अनिवार्य है। आचार संहिता के किसी वभी उल्लंघन के परिणामस्वरूप अनुशासनात्मक प्रक्रियाएं हो सकती हैं जिनमें कानूनी कार्रवाई 'ाामिल हो सकती है जहां गंभीरता इसकी जरूरत समझती है ।

स्वीकार्य व्यवहार और आचरण :

''परिवार'' के प्रतिनिधियों को चाहिए कि :

- कार्यस्थलों पर खुलेपन और आपसी जवाबदेही की संस्कृति बनाने के लिए प्रतिबद्ध रहें। यह संस्कृति सभी बाल संरक्षण चिंताओं को उठाएगी और चर्चा की जाएगी और अपमानजनक व्यवहार को चुनौती दी जानी चाहिएय
- ऐसे माहौल में योगदान करे जहां बच्चों को व्यक्तियों के रूप में देखा और सुना जाता है और सम्मान किया जाता है और जो सुरक्षित,सकारात्मक हो और उन्हें प्रोत्साहित करते हैंय
- 'दो वयस्क नियम' के उपयोग को सुनिश्चित करें । इसका मतलब है, जब बच्चों के साथ बातचीत करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि कोई अन्य वयस्क मौजूद हैं या पहुंच क भीतर हैय
- सुनिश्चित करें कि 'ाारीरिक संपर्क हर समय उचित है और बच्चे की गोपनीयता पर आक्रमण नहीं हैय
- बच्चों के व्यवहार को प्रबंधित करने के लिए सकारात्मक, अहिसंक तरीकों का प्रयोग करेंय
- रिपोर्टिंग प्रोटोकॉल के अनुसार सभी चिंताओं, आरोपों या प्रकटीकरणों का जवाब देंय

- किसी भी जांच (साक्षात्कार सहित) का पालन करनें और जांच के पूरा होने के लिए आवश्यक कोई भी जानकारी उपलब्ध कराएं ।

अस्वीकार्य व्यवहार :

- उनके काम के अन्तर्गत 'परिवार' के प्रतिनिधियों को विशे"ा रूप से निम्न बातें नहीं करनी चाहिएय
- एक अनुचित और /या सांस्कृतिक रूप से असंवेदनशील तरीके से बच्चों को पकड़ना, प्यार करना, चुंबन करना, झुकाना या स्पर्श करनाय
- व्यावसायिक आवश्यकताओं से परे बच्चों के साथ घनि"ठ 'ारीर संपर्क 'ामिल गतिविधियों में संलग्न होनाय
- उन तरीकों से कार्य करना जो अपमानजनक हो सकते हैं या दुर्व्यवहार के खतरे में बच्चे को रख सकते हैंय
- एक मजाक के रूप में, बच्चे को यौन सुझाव देने वाली टिप्पणियां या क्रियाएँ करनाय
- सहमति या स्थानीय रिवाज के बावजूद, यौन गतिविधि में 'ामिल होना या बच्चे के साथ यौन संबंध रखना । एक बच्चे की उम्र में गलत विश्वास रक्षा नहीं हैय
- सहमति और स्थानीय रिवाज के बावजूद 18 व"ा से कम उम्र के व्यक्ति से 'ादी करनाय
- किसी बच्चे को उन कार्यो में सहायता करना जो वह बिना किसी सहायता के काम कर सकते हैं (जैसे उन्हें 'ाौचालय, स्नान या कपड़े बदलना) जब तक सहायता का अनुरोध नहीं किया जाता है, इस मामले में 'दो वयस्क नियम' लागू होता हैय
- पिटना या अन्य 'ाारीरिक रूप से हमला या 'ाारीरिक रूप से बच्चों का दुरूपयोग करना । सभी अनुशासनात्मक उपाय हिंसक या अपमानजनक नही होना चाहिए य
- बच्चों को 'ार्मिंदा, अपमानित, कम करने या अपमानिरत करने के तरीकों से कार्य करना, या अन्य भावनात्मक दुर्व्यवहार के किसी भी रूप को प्रभावित करनाय
- दूसरों के बहि"कार के लिए विशे"ा बच्चों के खिलाफ भेदभाव या पक्षपात करनाय
- उन बच्चों के साथ संबंध विकसित करना जो किसी भी तरह से 'ाो"ाणकारी या अपमानजनक समझा जा सकता हय
- बच्चे के साथ, दूसरों से दूर, बंद दरवाजों के पीछे या एक अलग क्षेत्र में अकेले समय बितानाय
- बच्चे को अपने घर ले जाना या अपने घर पर बच्चे से मिलना, जहां वे उस बच्चे के साथ अकेले रहना, या उसी कमरे में सो जाना, बिना किसी वयस्क उपस्थिति केय
- बच्चे के साथ एक ही बिस्तर में सोना या बच्चे को अपने घर पर रात भर रहने की इजाजत देना, जब उस बच्चे से कोई पारिवारिक संबंध न होय

- नजरअंदाज करना या बच्चों के साथ व्यवहार में भाग लेना, जो अवैध असुरक्षित या अपमानजनक है, जिसमें हानिकारक पारंपारिक प्रथाओं, आध्यात्मिक या अनु"ठानिक दुर्व्यवहार या पदार्थो के दुरूपयोग का हिस्सा 'ाामिल हैय
- बच्चों को उनके श्रम (जैसे घरेलू नौकर) या यौन उद्देश्यों (जैसे वेश्यावृत्ति) या बच्चों की तस्करी के लिए अनुचित लाभ उठाना बाल घरेलू कार्य (घर की सहायता) की परिभा"ाा में कभी–कभी बच्चों की देखभाल, बागवानी, स्कूल की छुट्टियों के दौरान या विद्यालय के समय में सहायता 'ाामिल नहीं होती है, हांलाकि 'दो वयस्क नियम' लागू किया जाना चाहिए य
- वाहन में अकेले बच्चे को तब तक ले जाना जब तक कि यह बिल्कुल जरूरी नहीं है और माता–पिता और प्रबंधकीय सहमति के साथ ना होय
- सोशल मीडिया पर बच्चे के साथ चित्रों को विशे"ा रूप से सेल्फी अपलोड करनाय
- विशे"ा रूप में कार्यक्रमों और बैठकों में बच्चों को उनके उपनाम से संबोधित करना य
- बासी या सड़े हुए भोजन खिलाना य

GROUP OF TRAINEE SELF ADVOCATES AT NAVKSHITIJ PUNE ON 13 MARCH 2016

SELF ADVOCACY TRAINING PROGRAMME UNDER PROGRESS AT SULBHA SPECIAL SCHOOL HOSTED BY SAMANVAY PALAK SANSTHA, MUMBAI ON 24 AND 25 MARCH 2018

EXECUTIVE COMMITTEE OF SELF ADVOCATES FORUM OF INDIA (SAFI) FOR THE YEAR 2016-19 CONSTITUTED AT THIRD NATIONAL CONVENTION IN BANGALORE IN DEC 2016

THIRD NATIONAL CONVENTION OF SAFI INAIGURATED BY H.E. GOVERNOR OF KARNATAKA IN DEC 2016 IN BANGALORE