युवा पुस्तामा लैङ्गिकतासम्बन्धि हिंसा अन्त्य गर्न एक मार्गदर्शक तालिका

Edition: May 2018

Authors:
Anita Neupane Thapaliya
Cristina Ruiz Martín-Mora
Eleni Athanasopoulou
Fitiavana Ramamisoa
Katarzyna ReyesCzechowicz
Koloina Andriambolason
Mahendra Kumar
Mahendra Prasai
Miora Rakotovao
Najaina Tovohasimbavaka
Ranto Andrianarison
Samjhana Ghimire
Satish Kumar Singh
Vangelis Kosmatos

Proof Reader/Editor:
Charles Snyder

Graphic Design: xxxxx

BREAKING THE CYCLE
Project No. 590028-EPP-1-2017-1-ES-EPPKA2-CBY-ACPALA
sve.cerujovi@gmail.com
www.gbvamongyouth.org

Coordinated by:
Centro Rural Joven Vida, Spain

Partner Organizations:
Bangladesh Women´s Health Coalition, Bangladesh
Centre for Research and Action on Peace, Greece
Centre for Health and Social Justice, India
Youth First, Madagascar
Legal Aid & Consultancy Centre, Nepal

© https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/
[cc logo]
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)
This document is available on the Breaking the Cycle website: www.gbvamongyouth.com
For more information, or to comment on this document, email info.cerujovi@gmail.com
With financiancial support by:

[logo Erasmus+]
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

सामग्री तालिका

१. परिचय

२. लिङ्गमा आधारित हिंसाको बारे

३. बिधिशास्त्र

४. सत्रको सारांश

५. सत्रहरु

    क. लैङगिक अवधारणा

    ख. सामाजिक निर्माण

    ग. लिङ्ग आधारित हिंसा

    घ. पुरुषत्व

    ङ. प्रतिक्रियात्मक कार्य

६. मूल्यांकन उपकरणहरू

    क.सत्र मूल्याङ्कन

    ख. अन्तिम मूल्याङ्कन

७. सन्दर्भहरू

परिचय

लैंगिकतासम्बन्धि हिंसा (Gender Based Violence -GBV) लाई रोक्ने र प्रतिरोध गर्ने यूवासंग कार्यरत विशेष, नविन पद्धती जस्ता कार्यक्रमको आवश्यकताको सम्बोधनद्धारा युवाहरुको क्षमता निर्माण र GBV मा कार्यरत संस्थाहरुको क्षमता अभिवृद्धिमा यो *Breaking the Cycle* परियोजना सन् २०१७ मा प्रवर्तन गर्‍यो । यो परियोजना विश्वको विभिन्न भागमा रहेको GBV संग जुध्न नँया र विद्यमान कार्यक्रमको निर्माण, शुरुवात तथा बढवाको निमीत्त हो ।

GBV विरुद्ध लड्नको लागी अर्न्तराष्टिय सहयोग र त्यसको आदानप्रधानलाई उजाग्रसंगै बहुराष्टिय अनौपचारीक गतिशील सिकाउनमा लक्षित यो परियोजना ६ देसका संगठनहरुद्धारा संचालित छ, जसमा : CERUJOVI (स्पेन), KEDE (ग्रीस), BWHC (बंगलादेस), LACC (नेपाल), CHSJ (भारत), र YOUTH FIRST (मदागास्कर) पर्दछन् । GBV को क्षेत्रमा कार्यरत युवाहरुसम्बन्धि संयन्त्रहरुमाफर्त अर्न्तराष्टिय तथा राष्टिय तालिम, र स्थानिय कार्यशिलाहरुले यो म्यानुललाई सिद्ध गर्न र प्रस्तुत गर्न स्विकारेका छन् । यस्ता तालिमका दर्शन विकास भैरहँदा प्रस्तुत संगठनहरुको सहयोग र समन्वयले युवा र लैंगिकतासम्बधि हिंसाका क्षेत्रमा ठुलो विज्ञताको नतिजा हाँसिल गरेको छ । थप अरु यो मार्गदर्शनसंगै GBV विरुद्धका असल अभ्यासहरु, यसका बारेमा अन्य साझेदार देसहरुसंग साटासाट अभ्यासहरु, तथा GBV विरुद्धका अग्रपंक्तिमा रहेका उनीहरुको अनुभव तथा चेतनालाई प्रोत्साहित गर्ने कार्यहरु पनि संगै आएका छन् ।

यस तालिकका निम्न उद्देश्यहरु छन् ।

- GBV विरुद्धमा नियन्त्रण र लड्नको लागी क्रियाशील युवासंग कार्य गर्ने शिक्षकहरुलाई औपचारीक र अनौपचारीक शैक्षिक जानकारी तथा साधनहरु प्रधान गर्नु
- युवावर्गहरुका बिचमा GBV संगसम्बन्धित उदार धारणालाई देखाई यी चुनौतीमा कार्य गर्नु
- युवावर्गलाई GBV संग प्रतिरोध गर्न प्रोत्साहीत र शसक्तिकरण गर्न तथा प्रसतावित क्रियाकलापहरुमा यनीहरुको सक्रिय सहभागीतामार्फत आत्म सम्मान र आत्म मान्यताको धारणाकृ विकास गर्न

यो म्यानुल युवासंग युवाहरुको लागी युवाहरुको विकास गर्ने युवा क्लब, संगठनहरु, विद्यालयहरु वा अन्य कार्यमा क्रियाशिल प्रशिक्षकहरुको लागी एक मार्गदर्शन हो । तालिमको आवश्यकतालाई ध्यान दिदै यो तालिमको विषयवस्तुलाई पूर्ण वा केही गतिवीधिहरु कार्यान्वयनको लागी चयन वा समायोजन गर्न सक्नेछन् । यो तालिम युवा क्षेत्रमा कार्य गर्नको लागी विभिन्न चरणमा योजनाहरुमा आधारित छ, तसर्थ निर्धारित समयमा कुन सीपचाही धेरै माग भएको हो भन्ने यसको सर्त तथा उद्देश्यहरुमा निर्भर हुन्छ ।

यो म्यानुलको अन्त्यमा GBV उत्पन्न र पैदा गर्न कस्ता विभिन्न तत्वहरुले भुमिका रहेको छ भन्ने समान धारणाको विकास हुनेछ । त्यस बखतमा युवाको क्षेत्रमा GBV नियन्त्रण र निर्मुलण गर्न आफ्नै श्रोत साधनमार्फत यसले केहि उपायहरु पनि दिनेछ । तालिम लिनेहरुलाई लैंगिकता, लिंग र GBV

को अवधारणाबारे तथा लैंगिकताको धारणामा हाम्रो सामाजिक संरचनाले कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने बुझ्न सक्षम बनाउँदछ । विविध खालका पुरुषत्वका प्रकार पहिचान र पत्ता लगाइ यीनीहरु GBV मा कसरी सम्बधित छ भन्ने र GBV विरुद्धको वकालतद्धारा सक्रियतालाई प्रोत्साहन गर्न पनि यो म्यानुलले सहयोग गर्दछ ।

लैंगिकता सम्बन्धि हिंसाको बारेमा

महिलाहरु विरुद्ध हिंसा मानव अधिकारको उल्लङ्घनको रूपमा र महिलाहरु विरुद्ध भेदभावको रूप बुझ्न सकिन्छ र लैङगिकता सम्बन्धि हिंसाको सबै कार्यहरू जस्को पारिणाम वा हुन सक्ने पारीणाम, शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक वा आर्थिक क्षति या महिलाहरुलाई पीडा, यस्ता कार्यहरूको खतरा सहित,सहनशीलता वा आक्रामक स्वतन्त्रताको विकृति,चाहे सार्वजनिक वा निजी जीवनमा हुन सक्छ । महिलाहरु विरुद्ध लैङगिकता सम्बन्धि हिंसाको अर्थ हिंसा जुन महिलाको विरुद्धमा महिला भएकै कारणले निर्देशित गरिएको हो वा महिलाहरूलाई असामान्य रूपमा असर गर्छ भन्ने बुझिन्छ । लैङगिकता सम्बन्धि हिंसा जुन समर्थन र औचित्य प्रदान गर्ने लैंगिक मानदण्डहरू र भूमिकाहरूमा जडित छ र लैङगिक असमानताहरुलाई मजबूत गर्दछ र यो सामजको संरचना भन्दा बाहिर बुझ्न सकिँदैन । लैङगिकता सम्बन्धि हिंसा महिलाहरू, परिवार, समुदाय र समाजलाई हानी पुर्याउदछ । यो एक मानव अधिकार उल्लङ्घन हो र लैङगिकता सम्बन्धि असमानता को सबै भन्दा ठूलो रूपहरु मध्ये एक हो । महिलाहरु विरुद्ध हिंसाको उन्मूलनमा महिलाहरु र पुरुषहरु मध्ये, सामाजिक, राजनीतिक र आर्थिक शक्तिको असमान विभाजन चुनौती समावेश छ, र जसमा यो असमानता संस्थाको सबै स्तरमा संस्थाहरू मार्फत कार्यान्वयन गरिन्छ । (Art. 3 d, Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence)

लैङगिकता सम्बन्धि हिंसा 'र' महिलाहरु विरुद्ध हिंसा 'को नियमहरू प्रायः रूपान्तरित रूपमा प्रयोग गरिन्छ किनकी अधिकांश लैङगिक हिंसा महिलाहरुमा पुरुषहरुद्वारा गरिन्छ । तथापि, 'लैङगिक हिंसा अवधारणा को विशेषता राख्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले महिलाहरु र पुरुषहरु को बीच हिंसा को असमानता को एक अभिव्यक्ति हो भन्ने तथ्यलाई जोड दिन्छ । यी शब्दहरु यस कार्य निर्देशित भएर, अन्तरपरिवर्तित रुपमा प्रयोग गरिएका छन किनकी यो सधैं बुझ्न सकिन्छ कि लैङगिकता सम्बन्धि हिंसा भनेको महिला विरुद्ध हिंसा हो र महिला विरुद्ध हिंसा भनेको लैङगिक आधारित हिंसा हो ।

महिलाहरु विरुद्ध हिंसा विश्वमा सबैभन्दा बढी उल्लङ्घन हुने मानव अधिकार हो । यस्ले सामाजिक, आर्थिक वा राष्ट्रिय सीमाहरू जान्दैन । विश्वभर, तीन महिलाहरु मध्ये एक अनुमानित महिलाहरूले आफ्नो जीवनकालमा शारीरिक वा यौन दुर्व्यवहारको अनुभव गर्छन् र लगभग एक तिहाई (३०५) महिलाहरु जो सम्बन्धमा बसेका छन उनीहरूले आफ्नो अंतरंग साथीबाट भौतिक वा यौन हिंसाको कुनै न कुनै प्रकारको अनुभव गरेको रिपोर्ट गरेक छन । (Violence Against Women, WHO, 2017)

युवाहरू पीडित र अपराधी दुवै रुपमा लैङगिकता सम्बन्धि हिंसाका समस्याको धारमा छन् यसको मतलव सहनशील तथा चुपचाप भएर बस्नु परेको छ । विश्वव्यापी तथ्याङ्क अनुसार, ५०% यौन

दुर्व्यवहारहरू १६ बर्ष मुनिका किशोरि माथि गरिन्छ । (UN Women, United Nations Entity for Gender Equality and Empowerment of Women, *Fast facts: Statistics on Violence Against Women and Girls*) यसबाहेक, लगभग १२० लाख किशोरिहरु,लगभग दस मा एकले, तिनीहरूको जीवनमा केही बिंदुमा जबरजस्ती यौन क्रियाकलापहरू अनुभव गरेको छ। (UN Women, *Facts and Figures: Ending Violence Against Women*, 2013).

यसैले, लैंगिक असमानता को कारणहरु र प्रभाव को बारेमा, लैङगिक हिंसा बारे जागरूकता सिर्जना गर्न र युवाहरूलाई शिक्षित बनाउनमा महत्त्वपूर्ण छ साथै तिनीहरूलाई कुनै पनि प्रकारको लैङगिक हिंसा नगर्ने मनोवृत्तिको तथा सोचविचारको वर्तमान दिर्घकाल समयसम्म बढाउन सहयोग गर्नु पर्छ । हामी विश्वास गर्छौं कि संसारभरि सबै समुदायहरूमा लिंग आधारित हिंसा मेटाउने उद्देश्यमा युवाहरू प्रयासको केन्द्रमा हुनुपर्छ र यसैले सबै वकालत, रोक्थाम र लिंग आधारित हिंसाको प्रतिक्रिया जस्ता क्रियाकलापहरूमा सक्रिय रूपमा समावेश हुनुपर्छ । उनिहरु ज्ञान, कौशल, र क्रिया आचरण गर्ने अवसरहरू, संग सुसज्जित हुनुपर्छ, युवा व्यक्तिहरु,अन्याय को यस रूप को विरुद्ध र मानव अधिकार को उल्लंघनको युद्ध मा एक अमूल्य सम्पत्ति हुन ।

विधिशास्त्र

यो प्रशिक्षण पुस्तिका एक गैर(औपचारिक शिक्षा उपकरणका लागि सिर्जना गरिएको थियो। गैर(औपचारिक शिक्षा एक प्रकारको सिक्ने प्रकृया हो जुन औपचारिक ब्यवस्थापनमा राखिएको छैन । यो सिकाउने वातावरण हो जो प्रशिक्षक र सिक्ने व्यक्तीलाई पारंपरिक भन्दा बढी बराबर स्तरमा र थप औपचारिक वातावरणमा राख्छ । यसले प्रशिक्षकको शिक्षण एजेन्डा भन्दा बढी सहभागीहरूको आवश्यकतालाई मान्यता दिन्छ । यो जानकारी निर्वाहको सट्टा सहभागीको सिक्ने प्रकृया सुधार्नमा अधिक ध्यान केंद्रित गरिएको छ । गैर(औपचारिक शिक्षा सन्दर्भमा, प्रत्येक सहभागीले आफ्नै अनुभव र ज्ञान ल्याउँछ । सहभागीहरू समान रूपमा प्रणाली सिकाउने तत्वको रूपमा मानिन्छस जस्तोकी प्रक्रिया, प्रशिक्षकको जानकारी, र ज्ञान । गैर(औपचारिक शिक्षाले दुवै प्रशिक्षक र प्रत्येक सहभागीलाई विचारहरू, बहस गर्न र सुन्नको लागि चुनौती गर्द छ ।

यस पाठ्यक्रममा प्रयोग गरिएको विधिशास्त्रले प्रयोगात्मक शिक्षालाई समेत समवेश गरेर यसरी परिभाषित गरेको छ “अवलोकन मार्फत प्राप्त हुने ज्ञान, दक्षता र र वा क्षमता, अनुकरण र र वा सहभागिता जो गहिराई र अर्थ सिक्नको लागि गतिविधि, प्रतिबिम्ब र अनुप्रयोगको माध्यमबाट मन र र वा शरीर संलग्न गरेर प्रदान गरिन्छ (ऋचबष्न, द्दण्ण्ट) ।“ यसले व्यक्तिगत प्रतिबिम्बहरू, मनोरंजक गतिविधिहरू, भूमिका खेल्ने, मुद्दा अध्ययनहरू र अधिग्रहण को एक माध्यम को रूप मा संचारको प्रयोग गर्दछ र नयाँ कौशल र ज्ञान अभ्यास गर्दछ ।

गैर(औपचारिक बिधीशास्त्रले धेरै सहभागीहरूलाई संलग्न गर्न खोज्छ, अधिक व्यक्तिगत सिक्ने प्रकृया, र यस प्रशिक्षणको विषयको लागि अति सान्दर्भिक छ । टोली कार्य र संचारलाई, प्रतिबिंबित अभ्यास बानी र गतिविधिहरू, बढावा गर्ने गतिविधिहरुलाई धन्यवाद, जस्ले गर्दा सिकारुहरुले यौन आधारित हिंसाको सामना गर्न वास्तविक विश्व चुनौतीहरूको समाधान गर्ने ज्ञान र अनुभवहरू लागू गर्न अधिक सम्भव छ।

तालिकाको सारांशः

यो म्यानुअलमा ५ स्वतन्त्र तर मिल्दो तालिम उल्लेख छन् जसमा भिन्नभिन्नै कार्यक्रम हुन्छन् ।

- लैङ्गिक अवधारणा : लैङ्गिक भिन्नता एवम् लैङ्गिक अबधारणांका बारेमा ३ कार्यक्रम
- सामाजिक बनावट :सामाजिक तहबाट लैङ्गिक विभेदको सुरुवात र यस्ता विभेदलाई कसरी निर्मूल पार्ने बारे ९ कार्यक्रम
- लैङ्गिक हिसां : लैङ्गिक हिसाका प्रकार, कारण र नतिजाका बारेमा जनचेतना जगाउने ५ कार्यक्रम
- पुरुषत्व : पुरुषत्वको अबधारणा र अत्याधिक प्रभूत्व पुरुषत्वले कसरी लैङ्गिक हिसां निम्त्याउछ साथै यसका समाधानहरु बारे ५ कार्यक्रमहरु
- टेक एक्सन : महिलालाई नेतृत्व गर्दा आईपर्ने बाधा र लैङ्गिक हिसाको अन्त्य कसरी गर्ने भन्ने बारे ६ कार्यक्रम

	गतिविधी		समय
लैङ्गिक अवधारणा	१.१	म खुसी छु, म....हुँ ।	१५ मिनेट
	१.२	जेण्डर हो या सेक्स	३० मिनेट
	१.३	बिना बच्चाको दम्पती	३० मिनेट
सामाजिक बनावट	२.१	पुस्तौको लैगिक अवधारणा	३० मिनेट
	२.२	परिवारको फोटो	३० मिनेट
	२.३	लैगिंक स्टेरियोप्रकार र जीवन निर्णय	
	२.४	पितृसत्ता र महिला र पुरुषमा यसको विशेषअधिकार	६० मिनेट
	२.५	महिलालाई पितृसत्तामा नियन्त्रण गर्ने निकायहरु तथा संरचनाहरु	
	२.६	लेबलिङ	
	२.७	विश्वासीहरु	
	२.८	पुरुषमा पितृसताको प्रभाव	
	२.९	हाँस्यास्पद चुड्किला होइन्	
लैगिंक हिंसा	३.१	लैगिंक हिंसा	
	३.२	तथ्य र भ्रम	
	३.३	पोष्ट भिडियो छलफल	
	३.४	ब्रोकन फोन मेसेज	

	३.५	स्कुलमा चेतना	
पुरुषत्व	४.१	पुरुषत्वको परिचय	
	४.२	मुठ्ठी पार्नुहोस्	
	४.३	शक्तिको स्रोत	
	४.४	कोपरेटिभ ड्र	
	४.५	पुरुषको अधिनायकत्व र हिंसासँगको यसको सम्बन्ध	
टेक एक्सन	५.१	टेक एक्सन	
	५.२	शिक्षाको छानो	
	५.३	महिलाले सबै सुनिसके	
	५.४	अडान निलुहोस्	
	५.५	मेरो सहयोगको घेरा	

पहिलो सत्र

लैंङ्गिक अवधारणा

१.१ म खुसी छु, म....हुँ ।

शिर्षक	म खुसी छु, म....हुँ ।
विशेषता	आत्मविश्लेषण
समय	१५ मिनेट
कार्यक्रमको उद्देश्यहरु	महिला र पुरुष बिचको भिन्नतालाई अवलोकन गर्न
सामाग्री	कार्डबोर्ड मारकर कलम
कार्यक्रम	• हरेक महिलालाई म खुसी छु, म महिला हुँ र हरेक पुरुषलाई म खुसी छु, म पुरुष हुँ लेखिएको कार्डबोर्ड दिनुहोस् । • हरेक सहभागीलाई आफ्नो लिङ्ग प्रतिको खुसीको कारण लेख्न भन्नुहोस् ।समय ५ मिनेट • यसपछि सहभागिलाई कार्डबोर्डको यदि म अर्को लिङ्गी भएको भए लेखिएको भाग पूरा गर्न भन्नुहोस् ।समय ५ मिनेटक • सहभागीलाई आफ्नो उत्तर बताउनुहोस् यो परीणाम प्रयोग गरेर महिला र पुरुषको पहिचान बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

लैङ्गिक अवधारणा

१.२ लैंङ्गिकता वा लिंग के हो ?

शिर्षक	लैंङ्गिकता वा लिंग के हो ?
मुख्य पद्धतीहरु	सामुहिक कार्य पूर्ण छलफल
समय	३० मिनेट
कार्यक्रमको उद्देश्यहरु	जैविक लिङ्ग रि सामाजिक लिङ्ग बिचको भिन्नता जान्नुहोस् । महिला र पुरुष बन्नु पछाडिको नीजि विश्वास
सामाग्री	लिंग शिर्षकको कार्डबोर्ड लैंगिकता शिर्षकको कार्डबोर्ड लिंग र लैंगिकता वाक्यहरु लेखिएको कार्डबोड,ग्लु
कार्यक्रम	• लैंगिकता र लिंगको परीभाषाबाट सुरु गर्नुहोस् । लिंग (जैविक): जैविक विशेषता जुन महिला र पुरुष जन्मदै लिएर आउछन् । जस्तै, पुरुषले स्तनपान गराउन सक्दैन । लैंगिकता (सामाजिक): समाजले बनाइदिएको अवधारणाहरु जसले महिला र पुरुषलाई भिन्न गराउँछ । जस्तै जन्मदा के लगाउने थाहा नभए पनि महिला र पुरुषले समाजका आधारमा कपडा लगाउँछन् । लैंगिकता विविधता समाजले निम्त्याउछ र बदलिन सक्छ । • सहभागीलाई ३ देखि ४ को समूहममा विभाजित गर्नुहोस् । • हरेक समूहलाई लैंगिकता, सेक्स आदि कार्डबोर्ड दिनुहोस् जसमा केही वाक्य

	हुन्छन् । • सहभागीलाई १० मिनेट समय दिएर निम्नलिखित वाक्यलाई लैंगिकता, वा सेक्स अन्तरगत छुट्याउन भन्नुहोस् । • हरेक वाक्यलाई छलफल गर्नुहोस् । • सहभागीलाई वाक्यहरु छुट्याउनको तात्पर्य सोध्नुहोस् ।
सुझावहरु	तपाईहरु आफ्नो भनाईहरु परिवर्तन गर्न प्रस्ताव गर्न सक्नुहुनेछ । यो क्रियाकलापपछि सहभागीहरुले निम्न भनाईहरु वर्गीकरण गर्न सक्षम हुन विश्वस्त हुनु पर्नेछ । महिलाले जन्म दिन सक्छन् तर पुरुषले सक्दैनन् (लिंग) महिला गणितमा पुरुष जति तिक्ष्ण हुँदैनन् । (लैङ्गिकता) महिलाले स्तनपान गराउन सक्छन् तर पुरुषले सक्दैनन् (लिंग) महिलाहरु राम्रा र लजालु हुन्छन् भने पुरुषहरु बलिया र रवाफिला हुन्छन् । (लैङ्गिकता) खेलकुदमा महिला भन्दा पुरुष महत्वपूर्ण मान्निछन् । (लैङ्गिकता) महिलाले असल पति खोज्न जरुरी हुन्छ भने पुरुषले असल जागीर । (लैङ्गिकता) महिलाले गर्वधारण गर्न सक्छिन् तर पुरुष सक्दैनन् । (लिंग) महिलाहरु पुरुषभन्दा धेरै धर्यवान हुन्छन् । (लैङ्गिकता) महिलाले पुरुषको जस्तो गाडि चलाउँन सिकाउन सक्दिनन् । (लैङ्गिकता) यौन चाहाना महिलामा भन्दा पुरुषमा बढि हुन्छ । (लैङ्गिकता)

	महिला महिनावरी हुन्छिन, पुरुष सक्दैनन् । (लिंग)

कार्यपत्र १.२

महिलाले जन्म दिन सक्छन् तर पुरुषले सक्दैनन् ।
महिला गणितमा पुरुष जति तिक्ष्ण हुँदैनन् ।
महिलाले स्तनपान गराउन सक्छन् तर पुरुषले सक्दैनन् ।
महिलाहरु राम्रा र लजालु हुन्छन् भने पुरुषहरु बलिया र रवाफिला हुन्छन ।
खेलकुदमा महिला भन्दा पुरुष महत्वपूर्ण मान्निछन् ।
महिलाले असल पति खोज्न जरुरी हुन्छ भने पुरुषले असल जागीर ।
महिलाहरु पुरुषभन्दा धेरै धर्यवान हुन्छन् ।
महिलाले गर्वधारण गर्न सक्छिन् तर पुरुष सक्दैनन् ।
यौन चाहाना महिलामा भन्दा पुरुषमा बढि हुन्छ ।
महिलाले पुरुषको जस्तो गाडि चलाउँन सिकाउन सक्दिनन् ।
महिला महिनावरी हुन्छिन, पुरुष सक्दैनन् ।

लैङ्गिक अवधारणा

१.३ सन्तानविहीन दम्पती

शीर्षक	सन्तानविहीन दम्पती
मुख्य पद्धती	आत्मविश्लेषण पूर्ण छलफल
समय	३० मिनेट
सिकाइको उद्देश्य	लैंगिकता, र सेक्स बीचको भिन्नताबारे पुनः छलफल
सामग्री	काडबोर्ड मारकर कलम
कार्यक्रमः	• सहभागीलाई महिला र पुरुषको एक जोडी बनाएर कार्डबोर्ड दिनुहोस् । *यस्तो एउटा काल्पिनक कथा दिनुहोस जस्तै, तपाई धेरै समयदेखि सन्तानविहीन हुनुहुन्छ । एक रात एउटा जिन तपाईसामु आएर तपाइलाई एक सन्तान मात्र दिने वाचा गर्छ । तर एउटा मात्र सन्तान पाउने हुनाले तपाईले छोरा या छोरी कारण सहित बताउनु पर्छ ।* • जोडीलाई १० मिनेट छलफल गर्न दिनुहोस् । छोरा या छोरी छान्नेको संख्या राख्नुहोस् । त्यसपछि जोडीलाई एकएक गर्दै छोरा या छोरी छान्ने कारण सोध्नुहोस् । • यि कारणलाई प्रयोग गर्दै लैगिंक भेदभाव कसरी सन्तान जन्मनु अगाडि नै हुन्छ भन्ने बारे प्रकान पार्नुहोस् ।

सामाजिक संरचना

२.१ पुस्ताको लैगिंक धारणा

शीर्षक	पुस्ताको लैगिंक धारणा
विशेषताः	आत्म विश्लेषण पूर्ण छलफल
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	पुस्तौबाट लैगिंक STEREOTYPE कसरी हस्तान्तरण हुन्छ, कसरी हामी सहभागी हुन्छौ, कसरी केही भिन्नता देखिन्छन् ।
सामाग्री	कार्यपत्र
कार्यक्रम	• हरेक सहभागीलाई वर्कसिट दिनुहोस् । • हरेक सहभागीलाई १५ मिनेटमा वर्कसिट भर्न लगाउनुहोस् । • छलफलमा आफनो उत्तरहरुको छोटो विश्लेषण गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । • पारिवारिक धारणा र त्यसको प्रत्यक्ष प्रभावबारे विश्लेषण गर्ने ।
सुझावहरु	अर्को विकल्पमा सहभागीहरुलाई दुई समुहमा (महिला र पुरुषका) बाडी समुहमै प्रश्नहरु भर्न लगाउनुहोस । सहभागीको व्यक्तिगत अनुभवको झलक आउन आवश्यक हुन्छ । नोट, त्यहा कुनै पनि सहि र गलत उत्तर तथा समुहको उस्तै निचोड हुनेछैनन् ।

कार्यपत्र २.१

परिवारमा लैङ्गिकताबारे धारणा

१. तपाईको लागी जोडीको अर्थ के हो ?

....
....

....

२. तपाईको विचारमा कसैको जोडीको रुपमा तपाईको भुमिका के हुनसक्छ ?

....
....

....

३. तपाईको विचारमा माथीको भुमिका तपाईको आमा/बुबा/कानुनी अभिभावकहरुमा के हुनरक्छ ?

....
....

....

४. यदि सम्भव भएमा तपाईको वाल्यकालको प्रिय केटा, केटि, अभिभावक वा अन्यलाई पहिचान गरी उनीहरुलाई मिल्ने गरी म (महिला) वा पु (पूरुष) को रुपमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

जो सँग भावनात्मक समस्या लिएर जान सकिन्छ ।		जव एक विरामी पर्छ ।	
जो सँग ऋण र वित्तीय समर्थनको लागि सोध्नसकिन्छ ।		एक जो खाना बनाउँन निर्णय गर्छ ।	
जो सँग दैनिक खरीदारी गर्न सकिन्छ ।		के सहि अनि गलत हो भनेर निर्णय लिन्छ ।	
एक जो अरु परिवारभित्रको झगडा मिलाउँदछ ।		एक जो अधिकारको सर्म्पकमा आउँछ ।	

एक जो परिवारलाई चलाउँदछ ।		एक जो धम्काउदछ ।	
गोप्य कुराहरु भन्न सकिन्छ ।		एक जो अरु आफन्तसंगको झगडा मिलाउँदछ ।	
धैर्यवान परिवार		एक जो व्यवसायिक समस्याहरु समाधान गर्छ ।	
दृढ परिवार (विचार र निर्णयहरु सजिलै परिवर्तन नगर्ने)		एक जो संग प्रर्दशनमा जान सकिन्छ् । (थिइटर, कन्सर्ट आदी ।)	

सामाजिक संरचना

२.२ परिवारको फोटो

शीर्षक	परिवारको फोटो
मुख्य पद्धती	भूमिका आत्म विश्लेषण पूर्ण छलफल
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	आत्मसोच र धारणालाई प्रस्तुत गर्दै सामाजिक अपेक्षा र लैगिंक स्टेरियो प्रकारको विश्लेषण
सामाग्री	परिवारको फोटो
कार्यक्रम	• हरेक सहभागीलाई स्टेरियो प्रकारको परिवारको फोटो दिनुहोस् । • सहभागीबाट स्वयसेवक छान्नुहोस् जो परिवारका सदस्य बन्न चाहन्छन् । • अर्को सहभागीलाई फोटोग्राफर बनाउनुहोस् । • फोटोग्राफरलाई ठाउँ र भूमिका छानेर सदस्यलाई मिलाउन भन्नुहोस् । • सदस्यले पनि आफ्नो भूमिका र ठाउँ बदल्न सक्छन् ।
सुझावहरु	उक्त तस्वीर प्रयोगको रुपमा धेरै पटक भिन्न फोटोग्राफर वा परिवारको सदस्यहरुको दृष्टिकोणबाट देखाउनुहोस् परिवारका सदस्यहरु आफैले पनि आफ्नो स्थानकोबारेमा सोध्न सक्नेछन् ।

सामाजिक संरचना

२.३ लैगिंक पुरातनवादी सोच र जीवन निर्णय

शीर्षक	लैगिंक पुरातनवादी सोच र जीवन निर्णय
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य आत्म विश्लेषण पूर्ण छलफल
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैगिंक स्टेरियो प्रकार र यसको जीवन निर्देशन जस्तै शिक्षा, स्वास्थ्य आदिमा प्रभावबारे छलफल
सामाग्री	कार्यपत्र र्माकर
कार्यक्रम	• सहभागी चार देखि पाँच समूहमा छुट्टयाउनुहोस् । • उमेरको आधारमा समूह विभाजन गर्नुहोस् । • हरेक सहभागीलाई वर्क सिट २.३ को भाग १ दिएर १५ मिनेट दिनुहोस् । • पूर्ण छलफल गरेर सहभागीलाई आफ्नो विचार व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । • हरेक सहभागीलाई वर्कसिट २.३ को भाग २ दिनुहोस् र पूर्ण छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
सुझावहरु	उमेरका आधारमा सहभागीहरुलाई समुहमा विभाजन गरी उनीहरुलाई शिक्षा तथा व्यवसायिक जीवनमा केन्द्रित गर्नुहोस् । सहभागीहरुलाई लैङ्गिकतासम्वन्धि रोकाउट विचार विमर्शमा उत्साहित गरी यी सहि र गलत उत्तर

	नभई मात्र प्रतिविम्ब मात्र हुन भन्नेमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।

कार्यपत्र २.३ भाग १

लैगिंकतामा आधारित पुरातनवादी सोच तथा शिक्षा

उल्लेखित कार्यहरु महिला, पुरुष वा दुवै कस्का हुनसक्छन् ? तलको दाँया स्तम्भमा X चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तपाईले महिला वा पुरुषको काम हो भन्नुहुन्छ भने यसकोलागी कम्तिमा एक कारण लेख्नैपर्दछ ।

पेशा	**म**	**पु**	**किन् अर्कोले गर्न सक्दैनन् ।**
भान्छे वा होटलको मालिक			
राजनितीज्ञ			
पाइलट			
बस चालक			
प्रहरी			
सैनिक सेवा			
नृत्याङ्ग			
नर्स			
डाक्टर			
अग्नी लडाकू			
प्लम्विग			
बच्चाको हेरविचार			
क्लीनर			
सैलुन			
शिक्षक			
फेसन डिजाइनर			

(यो सक्किएपछि अर्को पाना हेर्नुहोस् ।)

प्रस्तुत प्रश्नावली भरे पश्चात तपाईको उत्तरको बारेमा आफ्नो सदस्य समूहसंग छलफल गर्नुहोस् । यद्यपी यो गर्नुपूर्व निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

- के प्रत्येकको उत्तर तीनिहरुको लैंगिकतालाई लिएर भिन्न छन् ।

- तपाईको उत्तरकोलागी न्याय गर्न तपाईले कठिनाईहरु पत्ता लगाउनुभयो । किन यस्तो भयो होला ?

- यो छलफलपछि तपाईको उत्तरलाई लिएर सोच परिवर्तन भयो ? यो स्विकार्नको लागी संकोच नमानी यसबारे फेरी सोच्नुहोस् ।

के तपाईको विचारमा लैंगिकत्तासम्बन्धि कुरीतीले व्यक्तिको शैक्षिक/व्यवसायिक छनोटमा असर गरेको छ ?

किन हो ?

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

किन होइन् ?

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

कार्यपत्र २.३ भाग २

शिक्षा/व्यवसायमा लैंगिकत्ता सम्बन्धि पुरातनवादी सोच (स्टेरियोटाइप) -जीवनकाल अवरोधहरु

१. पहिले प्रतिबन्धहरुस्तम्भ लेबलमा ध्यान दिनरुहोस् अनि यस्को सूची बनाउनूहोस् जसले तपाईको वर्तमान जीवनमा ठुलो असर गरेको छ, जुन भित्री तथा बाहिरी प्रकृतीका रोकाउट हुनसक्छन् । ती अवरोधहरु, प्रतिबन्धहरु वा दायित्तव के हो भनेर तपाईभित्र सधै दुविधा भएको हुन सक्छ ।

	प्रतिबन्धहरु	**लगाईएको**	**मेरो इच्छा**	
१				
२				
३				
४				
५				

२. प्रतिबन्धहरु लेखिसकेपछि अर्को स्तम्भमा यो गर्न लगाईएको (ल) वा आफ्नै इच्छा (म) के हो, त्यसमा सोहि संकेत गर्नुहोस् ।

३ अन्तिम स्तम्भमा यी प्रतिबन्धहरुबारे तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ, यो हटाउन, परिवर्तन वा नियन्त्रण गर्न केहि गरीसक्नु भयो, त्यो पनि लेख्नुहनेस् ।

सामाजिक संरचना

२.४ पितृसत्ता र महिला र पुरुषमा यसको विशेषअधिकार

शिर्षक	पितृसत्ता र महिला र पुरुषमा यसको विशेषअधिकार
विशेषता	पुर्ण छलफल आत्मविश्लेषण
समय	६० मिनेट
कार्यक्रमको उद्देश्यहरु	पितृसत्ताको अवधारणा बुझ्न र
सामाग्री	कार्यपत्र
कार्यक्रम	• सहभागीहरुले पितृसत्ताको बारेमा के सुनेका बुझेका छन् सोध्नुहोस् । • सहभागीतामुलक व्याख्यान वा भिडीयोवाट पितृसत्ताबारे के परिभाषा आयो प्रस्तुत गर्ने । • सहभागीहरुलाई ४ समुहमा बाडी २ महिलाको लागी र २ पुरुषको लागी समुहमा चार्ट बाड्नुहोस् । आवश्यक परेमा अर्को लिंगको भूमिका निर्वाह गर्नु । • सहभागीहरुलाई एक चार्टमा महिला वा पुरुष हुन पाउदाको सुविधा र अर्कोमा महिला वा पुरुष भएबापतको प्रतिबन्धहरु लेखी १५ मी. मा सम्भव भएसम्म धेरै सुचि बनाउन उत्साहित गर्नूहोस् । • त्यसलाई फरक ठाँउ वा भित्तामा टास्नुहोस् । • समुहबाट एक सहजकर्तालाई उक्त कार्यपत्रको निचोडबारे व्याख्या गर्न लगााई सवै जना मिलेर यस बारेमा छलफलमार्फत प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

	• अनि निम्न प्रश्नमा आधारीत भई छलफल गर्नुहोस् । *कसले प्रतिबन्धमा पार्‍यो ?* *यसले व्यक्तिलाई कस्तो असर गर्छ ?* *यस्ता प्रतिबन्धलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?* *निश्चित लैंगिकतामा आधारित भई के हामी कसैको प्रतिब्न्धलाई बुझ्न सक्छौं ?* *महिला र पुरुषले सामना गरेका यी प्रतिबन्धहरुमा के भिन्नता छन् ?*

कार्यपत्र २.४

अधिकारमाथी खण्डित कथाहरु

१. कमलाबाईको श्रीमान वित्दाको बखतमा उनीसंग ५ बच्चाहरु छन् । श्रीमानको अन्तिम कार्य सक्नासाथ घरवाट निकाली आफन्तहरुले घरजग्गा हडपे । बच्चाहरु कठ्ंग्रीदो जाडोमा बाहिर सुत्न बाध्य छन् । उनको विहानी घरपरिवारको र्दुव्यवहारसंगै शुरु हुन्छ । अन्त्यमा ती बच्चाहरुलाई आफ्नो दाजुकोमा छाडी अर्कै गाँउ गई जीवन धान्न तरकारी बेच्छिन् । उनले आफ्नो जग्गो अझै पाएकी छैनन् ।

२. नेरिया एक कार्यालयमा काम गर्छिन् र उनको कमाई श्रीमानको भन्दा राम्रो छ । जब उनी गर्भवती हुन्छिन् आफ्नो जागीर गुमाउन चाहनन् जुन स्थानमा पुग्न उनले धेरै मिहेनत गरेकी थिइन् । यद्यपी, अन्त्यमा, उनको परिवार र श्रीमानले दिएको दबाबका कारण उनीहरुको बच्चाकोलागी काम छाड्छिन् ।

३. आम्बुबाइ, पिछडीएकी जातीकी महिला एक सानो बस्तीमा काम गर्छिन् । उनी पंचायतमा महिलाहरुको राजनीतिक सहभागीतालाई प्रर्वद्धन गर्न एक महिता संगठनमा आवद्ध भई दलित महिला अधिकारमा सक्रिय छिन् । पंचायतमा उच्च जातको कारण र त्यसका नेताहरुले उनलाई आफ्नो समुदायबाट बर्खास्त गर्ने निर्णय गर्दछन् । बाल्यकालदेखि विवाहपछि पनि यस्ता समस्याहरु सामना गरिरहेकी छिन् ।

४. कप्युटर विज्ञानमा सुसनले स्नाकोत्तर गरी अहिले विश्वविद्यालयमा पढाउदैछिन् । उनको ८० प्रतिशत विद्यार्थी केटाहरु छन् र पहिलो दिन उनी कक्षामा आउँदा उनी एक असल शिक्षीका भनेर विश्वास कसैले गरेनन् । अहिले ५ वर्ष पछि पनि नँया विद्यार्थीहरुसंग यहि अवस्था रहिआएको छ ।

५. चौध वर्षमा विवाहित भएकी मालालाई उनको परिवारले थप पढ्ने चाहानालाई वास्ता गरेनन् र विवाहपछिको परिवारले पनि साथ दिएनन् । २३ वर्षमा उनी अहिले तीन बच्चाकी आमा भएकी छिन् भने उनका दाई अहिले डाक्टर भएका छन् । उनी आफ्नो बच्चा र घरको काममा व्यस्त हुन्छिन् । यदि उनको विवाह छिटो नभएको भए आफु पनि दाई जस्तै सफल हुनेकुरामा पछुताइरहन्छिन् ।

६. १९ वर्षिय मारिया र उनको ३ वर्षको सानो भाई मारियो आफ्नो परिवारसंग बस्छन् । मारिया सधै आमालाई घरको काममा सघाँउछिन् भने भाईलाई केहि वास्ता छैन । उनी आफ्नो ओछ्यान मिलाउने, खाना पकाउने र घर सफा गर्ने गर्छिन् । अहिले उनले खाली समयमा गर्ने जागीर पाएकी छिन् र आमालाई सहयोग गर्न भाईलाई भन्छिन् तर भाई यो कार्य उसको मात्र जिम्मेवारी हो भन्छ ।

सामाजिक संरचना

२.५ महिलालाई पितृसत्तामा नियन्त्रण गर्ने निकायहरु तथा संरचनाहरु

शीर्षक	महिलालाई पितृसत्तामा नियन्त्रण गर्ने निकायहरु तथा संरचनाहरु
मुख्य पद्धती	पुर्ण छलफल सामहिक कार्य
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	यस्ता निकायहरु र संरचनाले कसरी भेदभावलाई सिर्जना र कायम गरी उनीहरुको सम्बन्ध तथा साधनको विश्लेषण गर्छ बुझ्नको लागी
सामाग्री	कार्डबोड र मार्करहरु
कार्यक्रम	• सेसनबारे परिचय • महिला र पुरुषको सामाजिककरणमा कुन निकायको प्रभाव छ भन्नेबारे सोधी गरी बोर्डमा लेख्नुहोस् । • सहभागीहरुलाई सानो समुहमा बाडी सवैलाई कार्डबोर्ड र मार्कर दिनुहोस् । • सवै समुहलाई एक सामाजिक निकाय दिई यस्ले कसरी महिलाविरुद्ध भेदभाव सिर्जना र कायम गर्छ भनेर २० मि. मा छलफल गर्नुहोस् । • समुहको निचोड प्रस्तुत गरी विश्लेषण मार्फत निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्नुहोस् । *सम्पूर्ण समुहमा के के समानता रहेका छन् ?* *सवै निकायहरु, विचौलियाहरु र प्रक्रियाले कसरी महिलालाई नियन्त्रणमा राख्छन् ?* *सवै निकायहरु, विचौलियाहरु र प्रक्रियाले कसरी पुरुषहरुलाई नियन्त्रणमा राख्छन् ?* *यस्ता संस्थागत नियन्त्रणले महिलाहरुमा के असर*

	परेको छ ? *यस्ता संस्थागत नियन्त्रणले पुरुषहरुमा के असर परेको छ ?* • कस्ता कस्ता बुँद्धामा यी निकायहरुले महिला र पूरुषलाई नियन्त्रण गरेका छन् व्याख्या गरी उनीहरुबिच कसरी असमानतालाई बढवा दिएको छ, निचोड गर्नूहोस् ।
सुझावहरु	अधिकांश समय संस्थाहरू पुरुष भन्दा अधिक महिलाहरुको गतिशीलता,अवसरहरू, निर्णय गर्ने प्रक्रिया र शरीर, नियन्त्रणमा राख्छन् । त्यसैले लिङ्ग न्यायको लागि हानिकारक अभ्यासहरू हटाउन संस्थाहरूको स्तरमा काम गर्न आवश्यक छ । यी निकायहरुमा परिवार, विद्यालय, धर्म, रीतिरीवाज, वैवाहिक अभ्यास, कार्य क्षेत्र, मिडीडा आदी लिन् सकिन्छ् ।

सामाजिक संरचना

२.६ लेवलिङ (स्तर)

शीर्षक	लेवलिङ (**स्तर**)
मुख्य पद्धती	पुर्ण छलफल आत्म विश्लेषण भुमिका निर्वाह
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	कस्ता सामाजिक बनावटका संयन्त्रहरुले लैंगिकतासम्बन्धि यस्ता गलत धारणाहरु बनेका छन् जान्न र जो कोहि पनि यस्को सिकार हुने कुरा बुझ्नु
सामाग्री	चार्ट कलमहरु भुमिकाको नामपत्र सेफ्टि पिन म्युजिक प्लीयर
कार्यक्रम	**खण्ड क** ● स्वयमसेवकको लागी अनुरोध गरी एक जनालाई अगाडी आएर शाान्तसंग बच्चजसरी बस्न लगाउनुहोस । ● प्रत्येक सहभागीहरुलाई भुमिका नामपत्रको लागी पिन दिई विभिन्न व्यक्ति वा संस्थानहरु जस्तै आमा, बुबा, पति, हाकिम, र्चच, राजनितीज्ञ, शिक्षक इत्यादीको भुमिका दिनुहोस् । ● सवैलाई गोलो घेरा बनाई अगाडीको स्वयमसेवकलाई बिचमा राख्नुहोस् । ● सवैको भुमिकाबारे नोटमा लेखी छुट्टै अर्को पोष्ट पनि दिने र अघिको बच्चाजस्तो व्यक्तिलाई एक महिला बनाई उस्को उमेर पनि थाहा लिनुहोस् । ● उक्त समाजको घेरामा बसेकालाई पोष्टमा यनीहरुको भुमिकाअनुसारको चाहाना, आदेश,

	सुझाव, माग इत्यादी लेखी उक्त बिचको महिलालाई टासिदिने । ● लेख्ने गती र टास्ने प्रक्रिया भइरहोस् । ● आफ्नो भुमिकाअनुसारको पहिचानमा केन्द्रित हुदै आवश्यक परेमा थप अरु पोष्ट दिदै छिटो गर्न उत्साहित गर्नुहोस् । ● जब उक्त महिलालाई ढाकिन्छ, यो प्रक्रिया राकी कसैलाई पनि आफ्नो ठाँउ परिवर्तन गर्न नदिनुहोस् । खण्ड ख ● यस्तो अवस्थाको शुरुमा, यो प्रक्रियाको मध्यममा र अन्त्यमा उक्त महिलाले के महसुस गरीरहेकी छिन् देखाउनुहोस् । ● र यसको बारेमा समाजलाई पनि सम्बोधन गर्न लगााउनुहोस् । *उनीहरुलाई कस्तो लाग्यो ?* *के उनीहरु आफ्नै वा अरुको पोष्टिङ्ग उस्तै तरीकाले टासीरहेका छन् ?* *यो प्रक्रियाबाट सवैलाई के महसुस गर्न लगायो ?* ● सवैलाई आफ्नो स्थानमा राखी उक्त महिलालाई तेसै गरी ती पोष्टहरु टास्न लगाइ सानो आवाजमा म्युजिक बजाउने । ● सहभागीहरुलाई उठ्न लगाई आफ्नो नोट आफै पढ्दै फाली दिदै घेरामा हिड्न लगाउने । आवाज बढाई यो प्रक्रिया पुरा गर्न दिने । ● उक्त नामपत्रबाट छुट्कारा पाउनासाथ स्वतन्त्र, सुधारिएको तवरले घेरा भित्रै उक्त धुनमा नाच्नको लागी उत्साहीत गर्नुहोस् ।

सुझावहरु	उमेर अनुसारका केहि सांकेतिक वस्तुहरु यस प्रस्तुतीको लागी प्रयोग गर्न सकिनेछ, जस्तै बच्चाको खेलौना, स्कुलको झोला आदी । उक्त स्वयमसेवक कुनै पनि उमेरको कोही केटी वा महिला हुनसक्छिन् जसलाई हामी सानी केटी वा बच्चा बनाउछौं । एक भन्दा बडी यस्ता घेराहरु सहभागीको इच्छाअनुसार बनाउन सकिने छ । सवै मुख्य संस्थानहरु र जीवनका पात्रहरुको प्रतिनीधित्व हुन जरुरी छ । नामपत्रमा हुने व्यक्ति महिला, पूरुष वा तेश्रो लैंगिक जो कोही हुन सक्छ ।

सामाजिक संरचना

२.७ विश्वासीहरु

शीर्षक	विश्वासीहरु
मुख्य पद्धर्ती	सामुहिक काय
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	फरक विचारधार रधर्मका विभिन्न महिला र पुरुषका चित्रहरको प्रतिनीधीको प्रतिविम्ब गर्नु र कस्ता धर्म तथा मान्यताले लैंगिकताको संरचनामा प्रभाव पार्छ भन्ने बुझाउनू ।
सामाग्री	कार्यपत्र
कार्यक्रम	• सहभागीहरुको ४/५ जनाको सानो समुह बनाई ३ वा ४ मी. को व्यक्तिगत विश्वासको धारणा बनाउन लगाउने । यदि कोही कुनै धर्ममा विश्वास गर्दैनन् भने आफ्नै नैतिक व्यक्त गर्न दिने । र उनीहरुको मान्यता वा धर्ममा महिलाको प्रतिनीधित्व कस्तो छ सोध्ने । • समुहको बिचमा कार्ड्स राखी ४० मी. मा छलफल गरी धेरै कार्ड पाई यसबारे विशाल धारणा व्यक्त गर्न लगाउने । • प्रत्येक चरणमा सहभालीलाई उत्तल कार्डको कुरा पढ्न लगाई त्यसमाथी टिकाटिप्पणी गर्ने । अन्यले चाही आफ्नै धर्मका अनुभवहरुकाबारेमा भन्न सक्नेछन् । अर्को चरणको अर्को कार्ड खेल्नको लागी लिने । • जव सवै कार्डमा छलफल हुन्छ वा साय सकिन्छ, खुल्ला छलफल गर्नुहोस । *सहभागीहरुले यी कुराहरुमा कुनै प्रकारको असहजता*

	महसुस गरे ? र किन् ? *सहभागीहरुमा यी भन्नुभन्दा पहिले त्यस्ता विचवरहरु थिए ?* *समुदायभित्रका यी पृथक अभ्यासले विश्वासीहरुको विचार, चेताम र धर्मको स्वतन्त्रतालाई ध्यान दिइको छन् त ?*

कार्यपत्र २.७

हामीले संचालन गरेका विद्यालय र कक्षाहरुमा यी मान्यताहरुसंगै बालबालिका छन् ।	हामीसंग को संग विवाह गर्ने वा नगर्ने भन्नेबारे निश्चित धारणा हुनु पर्छ ।
हाम्रो विश्वासले हाम्रो आध्यात्मिक कुराको बारेमा मात्र नभई कसरी समाजले कार्य गर्छ भन्ने पनि सिकाउदछ ।	कहिलेकाही यस्ता गतल बुझाइले गर्दा पनि हामी प्राय भेदभाव गरीरहेका हुन्छौ ।
हामी जीवनपछिको मृत्युमा विश्वास गर्छौं र अन्तिम निर्णयमा पुग्छौं । ।	हाम्रो जीवनमा प्रेम एक अतिआवश्यक सिकाई हो ।
हाम्रा महत्वपूर्ण चाडपर्वहरुमा महिला र पुरुषको लागी फरक फरक संस्कारहरु हुन्छन् ।	हाम्रो जीवनको वृक्ष विवाह र यौनिकताको बारेमा विशेष नैतिक मान्यतामा अडिएको छ ।
महिला र पुरुषको हाम्रो समुदायमा फरक कार्य र भुमिका छन् जस्तै समारोहमा नेतृत्व गर्नेमा ।	हामीसंग बच्चा जन्माउनका लागी समाजमा विशेष खालका संस्कारहरु छन् ।
हामीसंग गर्वपतनको बारेमा निश्चित विचार छ ।	हामीमा समलिगींहरुको बारेमा निश्चित विचार छ ।
लिंगको आधारमा हामी विशेष र फरक लुगा लगाउछौं ।	महिला र पुरुषको लागी हामीसंग विशेष खालका मान्यताहरु छन् ।
महिला र पुरुषको भुमिका पवित्र धर्मग्रन्थहरुको किताब र लेखाईहरुमा फरक रहेको छ ।	हामीसंग महिला र पुरुषको लागी अन्तिम संस्कारका कार्यहरु पनि फरक छन् ।
हामी दैनिक रुपमा केहि समय प्राथनामा पनि आस्था राख्छौं ।	हाम्रो विश्वासले नैतिक मुल्य र मान्यताहरु स्पष्ट रुपमा प्रदान गरेको छ ।

सामाजिक संरचना

२.८ पुरुषमा पितृसताको प्रभाव

शीर्षक	पुरुषमा पितृसताको प्रभाव
मुख्य पद्धती	आत्म विश्लेषण
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	पुरुषलाई पितृसत्ताले कसरी प्रभाव पार्छ र पुरुषहरुले यसको बारेमा के महसुस गर्छन भनी बुझ्न
सामाग्री	
कार्यक्रम	• सहभागीहरुलाई २ समुहमा बाडी २ घेरा -भित्री (पुरुषको) र बाहिरी (महिलाको) बनाउनुहोस् । पोखरीको माछाको कार्यजस्तो भित्री घेराका सहभागीहरु बढि सक्रिय र बाहिरी घेराकाले हेर्ने मात्र गर्नु पर्नेछ । • भित्री घेराका सहभागीहरुले एक एक गरी प्रश्नको उत्तर दिनुपर्ने हुन्छ । के मैले अपमानित भएको महसुस गर्छु ? यदि कसैले पनि केहि प्रतिक्रिया दिएनन् भने त्यो मान्छेले पास भन्नेछ । • जव सवै सहभागीहरुले पास भने यो कार्य रोहिन्छ । अनी भित्री घेराका सहभागीहरुको कुरा सोध्ने । • त्यसछि बाहिरी घेराको सहभागीहरुले के बुझे सोध्ने । • निचोडमा, पितृसत्तामा पुरुष पनि अपमानीत हुन्छन्, केहि सुविधा दिए पनि उनीहरु पनि यस्ता मान्यतालाई मान्नु पर्ने दबाबमा हुन्छन् जुन भेदभावमा आधारित छन् । पितृसत्ताले पुरुष पनि पुर्ण अपमानीत छन् ।

सुझावहरु	साथै, लैङगिक आधारित भेदभावपूर्ण सामाजिक मानदण्डहरू चुनौती गर्न,पुरुषहरूले नयाँ लैङगिक समानतापूर्ण मानदण्डहरू सिर्जना गर्नुपर्छ । पुरुषहरु विरुद्ध पनि कसरी पितृसत्ता छ भन्ने बुभाउन तपाई यो सेसनमा भिडीयो देखाएर अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ ।

सामाजिक संरचना

२.९ हाँस्यास्पद चुड्किला होइन

शीर्षक	हाँस्यास्पद चुड्किला होइन
मुख्य पद्धती	पुर्ण छलफल आत्मविश्लेण
समय	२० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैंगिकत्ता सम्बन्धिका कुरीतिहरु दैनिक जीवनमा अदृश्य रहेका र यस्ता जोक्सहरु फैलाउन हाम्रो भुमिका र प्रभाव प्रतिविम्मीत भएको महसुस गराउन ।
सामाग्री	सामाजिक संजाल तथा पत्रपत्रिकाको नक्कली स्वरुपको प्रख्यात जोक्सहरु लैंगिकत्तासम्बन्धिका कुरीतिहरुमा आधारित जोक्स र विषयहरु
कार्यक्रम	• उच्छृखल यौनजन्य चुड्किला वा भेदभावकारी तस्वीरहरुको नक्कली प्रतिलीपिहरु सवै सहभागीहरुलाई दिनुहोस् । • ५ मी. को लागी सहभागीहरुलाई यी सब हेर्न दिने र उनीहरुलाई पनि यस्तो अवस्था आउदा के गर्ने गरेका छन् भनेर बुझ्नुहोस् । • सहभागीहरुको उदाहरणद्धारा यस्ता उच्छृखल यौनजन्य चुड्किलाहरु र तस्वीरहरुको प्रयोग गर्न र यस बारे कुरा गर्न उत्साहित गर्री अन्यलाई देखाउनुहोस् । • यस्ता चुड्किलाहरुबारे सहभागीहरुले भोगेका, सुनेका छन् कि जानी अरुसंग भनेका छन् की छैनन् भन्ने उनीहरुको विचार तथा अनुवभहरु लिनुहोस् । • यस्ता लैंगिकतामा आधारित चुड्किलाहरु र

	तस्वीरहरुकोबारे पत्तालगाउन उत्साहित गर्दै फरक अवस्थामा उनीहरुले यसबारे टिका टिप्पणी गरेका छन् की जान्नुहोस् । • यी तस्वीर, चुड्किला र विज्ञापनहरुको विस्तृत छलफल गर्नुहोस् ।
सुझावहरु	कुरीतिमा आधारित विविध प्रकारका सामाग्रीहरु तयार बनाउनुहोस् ।

लैङ्गिकता सम्बन्धि हिंसा

३.१ लैङ्गिकता सम्बन्धि हिंसाको परिभाषा

शीर्षक	लैङ्गिकतासम्बन्धि हिंसाको परिभाषा
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य
समय	५० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	समाजमा भएका लैगिंक हिंसा तथा विभेदबारे छलफल
सामाग्री	१) कार्डबोर्ड २) मार्कर पेन
कार्यक्रम	• समूहलाई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक लैगिंक हिंसाबारे अनभिज्ञ गराउनुहोस् । • सहभागीलाई चार जनाको ग्रुप बनाई लैगिंक हिंसा कसरी, जोडी हिंसा, बालविबाह, चेलीबेटी बेचबिखबाट देखिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । • ३० मिनेट छलफल गर्न लगाउनुहोस् । • सहभागीलाई विचार व्यक्त राख्न दिनुहोस् । • समाजमा देखिने यस्ता हिंसाको एक एक उदाहरण दिनुहोस् ।
सुझावहरु	यसका लागी तपाई कार्डबोर्डसहित अन्य वस्तुहरु जस्तै भिडीयो, चित्रहरु, व्याख्यानहरु इत्यादी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

लैङ्गिकता सम्बन्धि हिंसा

३.२ तथ्य र मिथक (भ्रम)

शीर्षक	तथ्य र मिथक
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य पूर्ण छलफल
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैगिंक हिंसाका कारणहरुलाई तथ्य अथवा भ्रममा छुट्टयाउने
सामाग्री	कार्यतालिका (३.२)
कार्यक्रम	• तथ्य वा भ्रम के हुन् भन्दै केही उदाहरण दिनुहोस् । • सहभागीलाई जोडी या एक्लाएक्लै कार्य तालिका वाक्यहरु तथ्य हुन् या होइनन् भन्ने छुट्टयाउन लगाउनुहोस् । • एक जोडी वा सहभागीलाई आफ्ना धारणाहरु व्यक्त गर्न भन्नुहोस् र अरुलाई सहमत हुनुहुन्छ भने सोध्नहोस् ।
सुझावहरु	लैंगीकतासम्बन्धि हिंसाको बारेमा मिथक र तथ्यलाई समुहहरुले राम्रोसंग बुझि निम्न भनाईहरु छुट्याउन लगाउनुहोस् । *हिंसा एक अपराध हो जुन संस्कृतीले क्षमा गरेको तर कानुनले सजाय दिन्छ । (तथ्य)* *केहि महिलाहरुले उनीहरुको व्यवहारबाटै पुरुषलाई जवरजस्तीकरणी, कुट्न वा दुर्व्यवहार गर्न उस्काउने गर्दछन् । (मिथक)*

	राम्रो पहिरनमा महिला सज्जिनु नै अप्ठ्यारोलाई बोलाउनु हो र यदि उनीहरु हिंसामा परे भने उनीहरुले गुनासो गर्नु हुदैन । (मिथक) *पुरुषहरुको हिंसक कार्यमा उनीहरु नै जिम्मेवार हुन्छन् । (तथ्य)* *हिंसाको सिकार बन्नको लागी कसैले भन्ने वा लगाउने होइन् । (तथ्य)* *बलात्कारीहरु विकृत वा निर्दयी, असभ्य र अशिक्षीत पुरुषहरु हुन् । (मिथक)* *जव महिलाले हुन्न भन्छिन् यसको अर्थ त्यही हो र पूरुषाले यसलाई सम्मान गर्नुपर्छ । (तथ्य)*

कार्यपत्र ३.२

मिथक		तथ्य
	हिंसा एक अपराध हो जुन संस्कृतीले क्षमा गरेको तर कानुनले सजाय दिन्छ ।	
	केोहि महिलाहरुले उनीहरुको व्यवहारबाटै पुरुषलाई जवरजस्तीकरणी, कुट्न वा दुर्व्यवहार गर्न उस्काउने गर्दछन् ।	
	हिंसाको सिकार बन्नको लागी कसैले भन्ने वा लगाउने होइन् ।	
	राम्रो पहिरनमा महिला सज्जिनु नै अप्ठ्यारोलाई बोलाउनु हो र यदि उनीहरु हिंसामा परे भने उनीहरुले गुनासो गर्नु हुदैन ।	
	पुरुषहरुको हिंसक कार्यमा उनीहरु नै जिम्मेवार हुन्छन् ।	
	बलात्कारीहरु विकृत वा निर्दयी, असभ्य र अशिक्षीत पुरुषहरु हुन् ।	
	हिंसात्मक व्यवहार पुरुषत्वको एक संकेत हो ।	
	कुनै संस्कारहरुमा हिंसालाई पुरुषहरुको प्रेमको अभिव्यक्तिको रुपमा लिइन्छन् ।	
	यौन व्यवसायका कामदारहरु बलात्कृत हुदैनन् ।	
	वैवाहिक जवरजस्तिकरणी सम्भव छैन् ।	
	महिलाले होइन भन्नुको अर्थ हो भन्नु हो ।	
	धेरै महिलाहरु तथा केटिहरुलाई बलात्कार गर्नेमा उनीहरुका नजिकका आफन्तहरु, उनीहरुको केटासाथीहरु, श्रीमान, पिता, पुजारीहरु, साथीहरु हुन्छन् ।	
	हिंसा एक अपराध हो जुन न्याय पाउन सक्दैन् ।	
	जवरजस्तीकरणीले श्रीमान वा अन्य पूरुषबाट हुने सहमतीविनाको यौनसर्म्पक भन्ने बुझाउछ ।	
	जव महिलाले हुन्न भन्छिन् यसको अर्थ त्यही हो र पूरुषाले यसलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।	

	महिलाहरुलाई आफ्नो इच्छा अनुसारको पहिरन गर्ने हक तथा स्वतन्त्रता हुन्छ र हिंसाका सिकार हुनुहुदैन् ।	

लैङ्गिकतासम्बन्धि हिंसा

३.३ पोष्ट भिडियो छलफल

शीर्षक	पोष्ट भिडियो छलफल
मुख्य पद्धती	पूर्ण छलफल भिडिया
समय	९० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	भिडियो मार्फत सम्बन्धमा कसरी लैगिंक हिंसा देखिन्छ भन्ने बारे चर्चा
सामाग्री	छोटो भिडियो कार्डबोर्ड
कार्यक्रम	• दुईओटा रगंका कार्डबोर्डलाई 'हो' वा 'होइन' भनेर छुट्ट्याई सहभागीलाई दिनुहोस् । • लैगिंक हिंसा दर्साउने भिडियो देखाउनुहोस् र हेरिसकेपछि के यो भिडियोले लैगिंक हिंसा देखाउछ भनेर सोध्नुहोस् र प्रतिक्रिया हेर्नुहोस् । • सहभागीलाई खुसी सम्बन्ध कस्तो हनुपर्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
सुझावहरु	दैनिक जीवनमा हूने फरक प्रकारका लैंगिक हिंसाका केहि छोटा फिल्महरु, भिडीयोहरु छानी देखाउनूहोस् ।

लैङ्गिकता सम्बन्धि हिंसा

३.४ ब्रोकन फोन मेसेज

शीर्षक	ब्रोकन फोन मेसेज
मुख्य पद्धती	भूमिका निर्वाह
समय	१५ मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	सही सूचना प्रदान गर्न सञ्चार माध्यमको महत्व
सामाग्री	सूचनासहितको कार्ड मारकर पेन
कार्यक्रम	• सहभागीलाई गोलो बनाएर एउटा स्वयमसेवक (भोलुन्टर) छान्न भन्नुहोस् । • कार्डमा भएको मेसेज (सन्देश) स्वयमसेवकलाई याद गर्न भन्नुहोस् । अनि अर्को साथीलाई त्यही सन्देश कानेखुसी गर्न भन्नुहोस । • यसरी नै गोलो बनाएर सबैलाई सन्देश कानेखुसी गर्न भन्नुहोस् । • अन्तिम सहभागीलाई सन्देश सोध्नुहोस् र सुरुमा कानेखुसी गरेको भन्दा भिन्न छ कि छैन जाच्नुहोस् । • यसरी संञ्चारमा त्रुटीहरु आउछन् र सन्देशलाई सोचविचार गरेर मात्र बुझ्नुपर्छ भनेर भन्नुहोस् ।
सुझावहरु	सहभागीहरुलाई सुचना दिने एक पटक मात्र अवसरहुने हुनाले त्यस कुराहरु दोहोराउन पाउने छैन् । उनीहरु एक अर्कामा थोरै टाढा टाढा बस्नुपर्छ ।

लैङ्गिकता सम्बन्धि हिंसा

३.५ विद्यालयमा चेतना

शीर्षक	विद्यालयस्तरीय सचेतना
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य भूमिका निर्वाह केस स्टडी
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	स्कुल भित्रका इन्स्टिट्यसन र मानिसको रोल बुझ्ने बारे ।
सामाग्री	कागज मारकर तस्बिर धागो पट्टी
कार्यक्रम	• सहभागीलाई एकै लाइनमा उभिएर हामी सबै एक हौ भन्न दिनुहोस् • कार्डमा नाम र नम्बर '+१, +२, +३' र नम्बर ' –१, –२, –३' लेख्नुहोस र सहभागीलाई दिनुहोस् । + ले सुसभ्य र सक्षम विद्यार्थीहरु तथा – ले असभ्य र असक्षम विद्यार्थीहरु जनाउदँछ । • आफ्नो परिचय नभनीकन सहभागीलाई आफ्नो कार्डको आधारमा अगाडि वा पछाडि हट्न भन्नुहोस् । (जस्तै +२ भए दुई कदम अगाडि, –१ भए एक कदम पछाडि)

	• लाइनको अगाडि वा पछाडि बस्नुको अनुभव सोध्नुहोस् । • अन्त्यमा सहभागीहरुले आफ्नो पहिचान अनुसारको स्थानमा रही १५ मि. सम्म छलफल गरी त्यस्ता पछाडी परेकाको लागी के सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ सोधनुहोस् । • एक पिछडीएकी महिलालाई अगाडी ल्याई उसको मुख र हात बन्द गरी हलचल र बोल्न नदिनुहोस् । • अन्य सहभागीहरुलाई एक एक गरेर उक्त महिलाको अगाडी आइ आफ्नो भुमिका अनुसार उस्को अवस्था उकास्न के के सहयोग तथा सुझाव दिन लगाउनुहोस् । • सवै जना उसको नजिक आई उसको बन्द हातमुख खोली वार्तालाभ गरी सहज वातावरणमा विद्यालय प्रशासनमा लैजानूहोस् । • सवै निकायहरु जस्तै परिवार, राष्टिय तथा अर्न्तराष्टिय संस्थाहरु आदीद्धारा उसको समस्याको बारेमा छलफल गरी यसको लागी स्कुलले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छ् तथा कसरी समानतामा आधारीत वातावरण सिर्जन ागर्न सक्छ बुझ्नुहोस् । • निष्कर्षमा सहभागीहरुलाई उक्त पिछडीएकी महिलासंगको कुराकानीले उनलाई ती प्रतिबन्धबाट हटाउनको लागी सहयोग मिलेको छ की छैन् भनेर सोध्नु भन्दा उसकै कुरा बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
सुझावहरु	वार्तालापलाई बुझ्नको लागी यस्को अनूकुलता अनुसारको तत्वहरुको प्रयोग गर्न सकिनेछ् ।

पुरुषत्व

४.१ पुरुषत्वको परिचय

शीर्षक	पुरुषत्वको बुझाई
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य
समय	४५ मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	पुरुषत्वको परिचय जान्नेबारे ।
सामाग्री	वर्कसिट
कार्यक्रम	• सहभागीलाई दुई समूहमा छुट्याउनुहोस् । • हरेक समूहलाई एक पुरुषको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । • एउटा ठूलो कागजमा एक सहभागीलाई पल्टिन भन्नुहोस र अूरुले उनको स्केच कोर्न लगाउनुहोस् । • चित्र पूरा भएपछि समूहलाई त्यस चित्रमा कुनकुन भागले पुरुषत्व जनाउछ भन्न लागाउनुहोस् । (१५ मिनेट) • तयार भइसकेपछि यस्तो विचारबारे सोध्नुहोस् । विभिन्न समूहको परिणाम जाच्नुहोस् । • चित्रलाई भित्तामा टाँस्नुहोस् र सहभागीलाई निम्न बुँदाहरुबारे चर्चा गर्न लगाउनुहोस् । *(तपाईले चिन्नु भएको पुरुषहरु के यस चित्रअनुरुप छन् ? यदि छैनन् भने किन ?)*

	• उत्तरहरुको सूची बनाउनुहोस् । सकारात्मक र नकारात्मक प्रकृतिका लागि दुई फरक रङ प्रयोग गर्नुहोस्, र सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । • उत्तरहरुलाई बुँदागत गर्नुहोस र सहभागीहरुलाई सुनाउनुहोस् । • सहभागीहरुलाई फेरि पनि के पुरुषमा यि चरित्रहरु देखिन्छन् या यि विस्तारै बदलिदैछन् सोध्नुहोस् । समाजमा पुरुषत्वको थुप्रै परिचय छन् । त्यसैले पुरुष या बालक बन्नुमा कुनै एक विशेष तरिका छैन भन्दै समापन गर्नुहोस् । सकारात्मक प्रक्रितीहरु र परिवारको साथसाथै समाजमा हेरचाह गर्ने,मदत गर्ने, माया गर्ने आदि जस्ता विचारहरू अन्वेषण र प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पुरुषत्व

४.२ मुठ्ठी पार्नुहोस्

शीर्षक	मुठ्ठी पार्नुहोस्
मुख्य पद्धती	आत्मविश्लेषण
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैगिंक स्वरुप तथा सम्बन्धमा कसरी शक्ति प्रस्तुत भएको छ जान्ने बारे ।
सामाग्री	
कार्यक्रम	• सहभागीलाई जोडी बनाएर बस्न भन्नुहोस् । • जोडीको एक सहभागीलाई आफ्नो हात मुठ्ठी पार्न लगाउनुहोस् । • अर्को सहभागीलाई मुठ्ठी खोल्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहलाई यस्तै गर्न भन्नुहोस् । • एक या दुई मिनेट पछि सहभागीहरुलाई आफ्नो भूमिका बदल्न भन्नुहोस् । • यो खेल सकिएपछि सहभागीलाई आफ्नो अनुभव बताउन भन्नुहोस् । • निम्न प्रश्नहरु प्रयोग गरी छलफल चलाउनुहोस् । *कति जना मुठ्ठी खोल्न सफल भए ?* *कति जना असफल भए ?* *खोल्न सक्नेहरुले कस्तो तरिका अपनाए ?* *खोल्न सक्नेहरुले कस्तो अनुभव गरे ?* *खोल्न नसक्नेहरुले कस्तो अनुभव गरे ?* • सहभागीहरुले शारीरिक शक्ति मात्र प्रयोग

	गर्नुको कारण सोध्नुहोस् र मुठ्ठी पार्नेहरुलाई शक्तिको अनुभव भएको कि भएन सोध्नुहोस । • मुठ्ठी खोल्न कस्ता कस्ता तरिका प्रयोग भए छलफल गर्नुहोस् । • समग्रमा शक्तिको प्रयोग कसैमाथि कसैसँग र कसैभित्र प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्न लगाउनुहोस् ।

पुरुषत्व

४.३ शक्तिको स्रोत

शीर्षक	शक्तिको स्रोत
मुख्य पद्धती	आत्मविश्लेषण
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	हाम्रा कार्यहरुबाट कसरी अरु विशेषत महिलालाई शसक्त वा अशक्त बनाइन्छ भन्ने बारे जानकारी प्रदान गर्न ।
सामाग्री	चार्ट तथा मारकर
कार्यक्रम	• सहभागीलाई शक्तिको स्रोतको उदाहरण एक चार्टमा लेख्न लगाउनुहोस । • हरेक सहभागीलाई उनीहरुसँग एक शक्तिको स्रोत छ र त्यो शक्तिलाई उनीहरुले अरुमाथि अरुसँग या अरुभित्र प्रयोग गनुहुन्छ सोध्नुहोस । • शक्ति हुनुका साथ साथै हामीले यसलाई अरुलाई अशक्त बनाउनको लागि नभई शसक्त बनाउन प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर जानरकारी दिनुहोस् । • पाँचदेखि छ जना सहभागीलाई भिन्न समूहमा छुट्टयाई एक स्वयमसेवक नियुक्त गर्नुहोस् । • हरेक सहभागीलाई शक्तिहीन भएको र आफूले अरुमाथि शक्तिको प्रयोग गरेको कथा भन्न लागउनुहोस् । • उक्त कथालाई साथीहरुकाबीचमा भन्न लगाउनुहोस तर कथाबारे विश्लेषण भने नगराउनुहोस् । कति पटक उनीहरूले अरूमाथी शक्तिको प्रयोग गर्छन् बर्णन गर्नुस्, विशेष गरी महिलाहरुमाथी, र कसरी

	“शक्तिमाथि“ बाट “शक्ति बलियो गर्न“ पुरुषको शक्तिको परिवर्तन हुन आवश्यक छ ।

पुरुषत्व

४.४ समन्वयात्मक चित्र

शीर्षक	समन्वयात्मक चित्र
मुख्य पद्धती	आत्मविश्लेषण, पूर्ण छलफल
समय	२० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	विभिन्न सम्बन्धमा शक्तिको आभास तथा कार्य जान्नेबारे
सामाग्री	A 4 पेपर र कलम
कार्यक्रम	• सहभागीलाई एक अर्काको आमने सामने बस्न लगाउनुहोस् । • हरेक जोडीलाई एक कलम र A 4 पेपर दिनुहोस् । • जोडीले एक अर्कासँग बोल्न या संकेत गर्न पाउने छैनन् । • हरेक जोडीलाई बिना कुनै बोलचाल र संकेतबिना एक चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । • सबैको चित्र पूरा भइसकेपछि सबै जोडीलाई चित्र कसले बनाएको हो भनेर सोध्नुहोस् । • मुख्यत जोडी दुवैले भन्ने छन् । • प्रश्नलाई पुनः दोहोर्‍याउनुहोस र सहभागीलाई कसरी चित्र बनाउदा एकजनाले कलम माथि शक्ति प्रयोग गरेर चित्रलाई अर्कोले भन्दा बढी बनाएका थिए छलफल गर्नुहोस् । • सहभागीलाई कसरी एक परिवारमा यसरी कोही एक मुख्य व्यक्तिले आफ्नो शक्तिको प्रयोग गरेका छन्

	बताउनुहोस ।

पुरुषत्व

४.५ पुरुषको अधिनायकत्व र हिंसासँगको यसको सम्बन्ध

शीर्षक	पुरुषको अधिनायकत्व र हिंसासँगको यसको सम्बन्ध
मुख्य पद्धती	सामूहिक कार्य, विषय अध्ययन
समय	४५ मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	पुरुषत्वको अधिनायकत्वले कसरी लैगिंक हिंसा निम्त्याउछ भन्ने बारे
सामाग्री	वर्कसिट
कार्यक्रम	• सहभागीलाई पाँच समूहमा छुट्ट्याउनुहोस् । • हरेक सहभागीलाई कथाका केही बुँदाहरु दिनुहोस् र पूर्ण कथा लेखेर दुई देखि तीन मिनेटमा रोल प्ले गर्न भन्नुहोस् । (समयः१० देखि १५ मिनेट) • हरेक समूहलाई आआफ्नो रोल प्ले देखाउन भन्नुहोस् र सबै रोल प्ले सकिएपछि सहभागीलाई केके सिक्नुभयो संक्षेपीकरण गर्न लगाउनुहोस • निम्न बुँदाहरु प्रयोग गरी छलफल सुरु गर्नुहोस् । *केही कथाहरु सत्य छन् ।* *के तपाई यस्ता घटनाहरुबाट गुज्रिनुभएको छ ?* *के यस्ता घटनाहरुको प्रतिक्रिया गरेपछि के तपाईहरुलाई पश्चाताप भएको छ ?* *यस्तो तरिकाले व्यवहार देखाएर कसलाई र के प्रमाणित गर्न खोजेका छौ ?*

	अधिनायकत्वले कसरी पुरुषहरुलाई जोखीमयुक्त काम गर्न अथवा विवादबाट हैकम जमाउन प्रेरित गर्छ ? ● यी सम्पुर्ण प्रश्नहरुबारेमा छलफल गरी यस्ता पुरुषहरुको अधिनायकत्वको प्रभावले उनीहरुको स्वभाव तथा व्यवहारमा के कस्तो असर गरेको छ, विश्लेषण गरी यो सेसनको निचोड निकाल्नुहोस् ।

कार्यपत्र ४.५

अवस्था क दबा सडकको छेउको रेस्टुरेन्टमा २ समुह/ग्याङ्गका केटाहरुको समुह विपरित स्थानमा बसिरहेका छन् जहा एक अर्कामा आँखा तथा कुराहरु प्रत्यक्ष रुपमा सुन्ने र देखिने गरी उनीहरु रहेका छन् ।......................
अवस्था ख रामपूरमा एक क्रिकेट टर्नामेन्ट भैरहेको छ । अन्त्यमा रामपुरकै समुहले खेलिरहदा खेल जित्नुपर्ने दवाबमा छ । ....
अवस्था ग एक गाँउमा गाँउ पंचायतको चुनाव प्रचारप्रसार गर्ने क्रममा एउटै समय रस्थानमा २ दलहरुविच भेट भएको छ ।............................
अवस्था घ रातमा रामप्रसादले उस्को विरुवामा पानी लगाउन कुलो बनाएकोको छ । विहान हेर्दा त लालुप्रसादले उक्त कुलो भत्काई सवै आफ्नो खेतमा पानी लगेको देखियो । अहिले त्यो कुलोमा पानी छैन् ।.....................................
अवस्था ङ मुलाएमले बसमा आफु बस्ने स्थानमा रुमाल राखेको थियो । जव उ बसभित्र गयो त्यहा त राजनाथ बसिरहेको देख्यो ।

प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.१ नेतृत्वको खोजी

शीर्षक	नेतृत्वको खाजी
मुख्य पद्धती	पूर्ण छलफल आत्मविश्लेषण भिडियोहरु
समय	४५ मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	नेतृत्वको परिचय, महत्व र राम्रो वा नराम्रो नेतृत्वले कसरी लैगिंक विवाद निम्त्याउछ भनेर जान्न
सामाग्री	वर्कसिट स्टीकी नोट
कार्यक्रम	• सहभागीलाई नेता र नेतृत्वको अर्थ सोध्नुहोस् । • सहभागीलाई वर्कसिट दिनुहोस् र उनीहरुको विचारमा एक असल नेता को हो लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी स्टीकी नोटमा सहभागीलाई नेताका गुणहरु लेख्न लगाउनुहोस् । • बोर्डलाई ३ भागमा महिला,दुवै र पुरुषमा विभाजन गर्नुहोस् र सहभागीले लेखेका गुणह कुन कुन लिगंसँग सम्बन्धित छ छुट्याउनुहोस् ।
सुझावहरु	जव सहभागीहरुले आफ्ना नेतृत्व बारेमा सोच्न थाल्दछन्, तीनीहरु सामान्यतया समाजमा प्रख्यात र

	लोकप्रिय भएको हुनुपर्छ पर्छ । यदि सम्भव भएसम्म कुनै भिडीयो यस्ता नेतृत्वको बारेमा महिला वा पुरुष हाकिम भएको उदाहरण दिई उनीहरुमा के कस्ता फरक गुणहरु हुन्छन् बुझाउनुहोस् ।

कार्यपत्र ५.१

असल नेतृत्व /खराव नेतृत्व

क. कोही एक असल नेतृत्व बारेमा सोच्नुहोस्, जो प्रख्यात वा अन्य जो कोही पनि हुनसक्नुहुन्छ ।

तपाईको विचारमा त्यस्ता नेतृत्वमा के कस्तो विषेशता र व्यक्तित्वको गुण हुन आवश्यता छ ?

१.

२.

३.

४.

५.

ख. तपाई खराब नेतृत्वको बारेमा के सोच्नुहोस् ? तपाईको विचारमा त्यस्ता नेतृत्वमा के कस्तो विषेशता र व्यक्तित्वको गुण वा अवगुण पाउनुहुन्छ ?

१.

२.

३.

४.

५.

प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.२ शिक्षाको छानो

शीर्षक	नेतृत्वको खाजी
मुख्य पद्धती	पूर्ण छलफल सामूहिक काय भिडियोहरु
समय	४५ मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	महिलालाई नेतृत्व गर्नबाट रोक्ने बाधाकाबारे जान्न र यिनले लैगिंक विभेद कसरी निम्त्याउछन् भन्ने बारे छलफल गर्न ।
सामाग्री	र्काडहरु र मार्करहरु
कार्यक्रम	• शिक्षाको छानोको परिचय दिने • सहभागीलाई दुई महिला र दुई पुरुष गरी चार जनाको समहू बनाउने • एक समूहलाई महिला नेतृत्वका बाधा रअर्को समूहलाई पुरुषले दर्शाउने अफ्ठायाराहरु भन्न लगाउनुहोस । • महिला र पुरुषको शिक्षको छानो को धारणा बारे छलफल गर्नुहोस् र लैगिंकविभेदसँग यसको सम्बन्ध दर्साउनुहोस ।
सुझावहरु	सहभागीहरुको महिला तथा पुरुषको २ वटा फरक फरक समुह बनाई महिला नेतृत्वमा भएका बाधा अड्चनहरुको बारेमा छलफल गरी त्यसको कारण पनि पत्ता लगाउनुहोस् । यदि सम्भव भएसम्म कुनै भिडीयोको सहयोगले यस

	शिक्षाको छानोको धारणाबारे जाजकारी दिनुहोस् ।

प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.३ महिलाले सबै सुनिसके

शीर्षक	नेतृत्वको खाजी
मुख्य पद्धती	पूर्ण छलफल
समय	२० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	महिलाहरु माथि प्रयोग भएको घोचपेच र खराब बानी जसले मानसिक असर गर्छ त्यसका बारेमा छलफल
सामाग्री	वर्कसिट
कार्यक्रम	निम्न वाक्यहरु पढ्नुहोस् र यस्ता वाक्यहरु महिलालाई प्रयोग गरिएको छ कि छैन सोध्नुहोस् । ❖ हामीले यस पदमा महिलालाई लिएका छैनौ । ❖ तपाईलाई फुटबल मन पर्छ भन्ने थाहा थिएन । ❖ तपाई यति राम्री हुनुहुन्छ तपाईलाई, तपाईलाई गम्भीरतापूर्वक लिन सकिदैन । ❖ व्यक्तिगतरुपा नलिनुहोला । ❖ तपाईसँग क्षमता छ तर हामी अझै क्षमतावान खोज्छौ है । ❖ महिला जन्मजात नेता हुँदैनन् । ● सहभागीहरुका भावनाहरु छलफल गराउनुहोस् । ● महिलाको आत्मविश्वासमा यसको प्रभावबारे छलफल गर्नुहोस् ।
सुझावहरु	यस्ता खालको भनाईहरुमा महिला तथा पुरुष दुवैले अन्य महिलाहरुलाइ भन्ने गरेको कथनमा जोड दिनुहोस् ।

प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.४ अडान लिनुहोस

शीर्षक	अडान लिनुहोस
मुख्य पद्धती	वादविवाद
समय	२० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	आफ्नो धारणा र मन्तव्य प्रस्तुत गर्न सक्ने बारे ।
सामाग्री	घडी
कार्यक्रम	• सहभागीलाई एक पक्तिमा उभिन भन्नुहोस् । • तपाइले एक वाक्य बोल्नुहुनेछ र सहमत हुने दाइने र असहमत हुने देब्रे लाग्नेछन् । 'म प्रतिको मानिसहरुको धारणा के मैले गर्दा नै बनेको हुन्छ ?' • बनेका दुई समूहलाई माथिको वाक्यसँग सहमत या असहमत भएर वादविवाद प्रस्तुत गर्न ३० मिनेटको समय दिनुहोस् । • समूहबाट एक एक नाइके छानेर आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । • धारणा प्रस्तुत गरेपछि हरेक समूहलाई अर्को समूहलाई सोध्न तिनतिन ओटा प्रश्न तयार गर्न लगाउनुहोस । • प्रश्नहरु प्रयोग गरी छलफल गर्न लगाउनुहोस् । • छलफलपछि एक भोट गराउनुहोस् र कुन समूहले आफ्नो धारणा

	राम्रोसँग प्रस्तुत गर्न सक्यो छुट्ट्याउनुहोस् • आफ्नो धारणाहरु बलियो, तर्कसहित पुष्टी गर्नुपर्छ भन्दै कार्यक्रम समापन गर्नुहोस ।
सुझावहरु	दर्शकहरुमा कुनै प्रकारको तर्क वितर्क हुनुहुदैन् । समयको पनि ध्यान दिदै यस्तो वादविवादलाई धेरै लामो हुन नदिनुहोस् ।

प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.५ मेरो सहयोगको घेरा

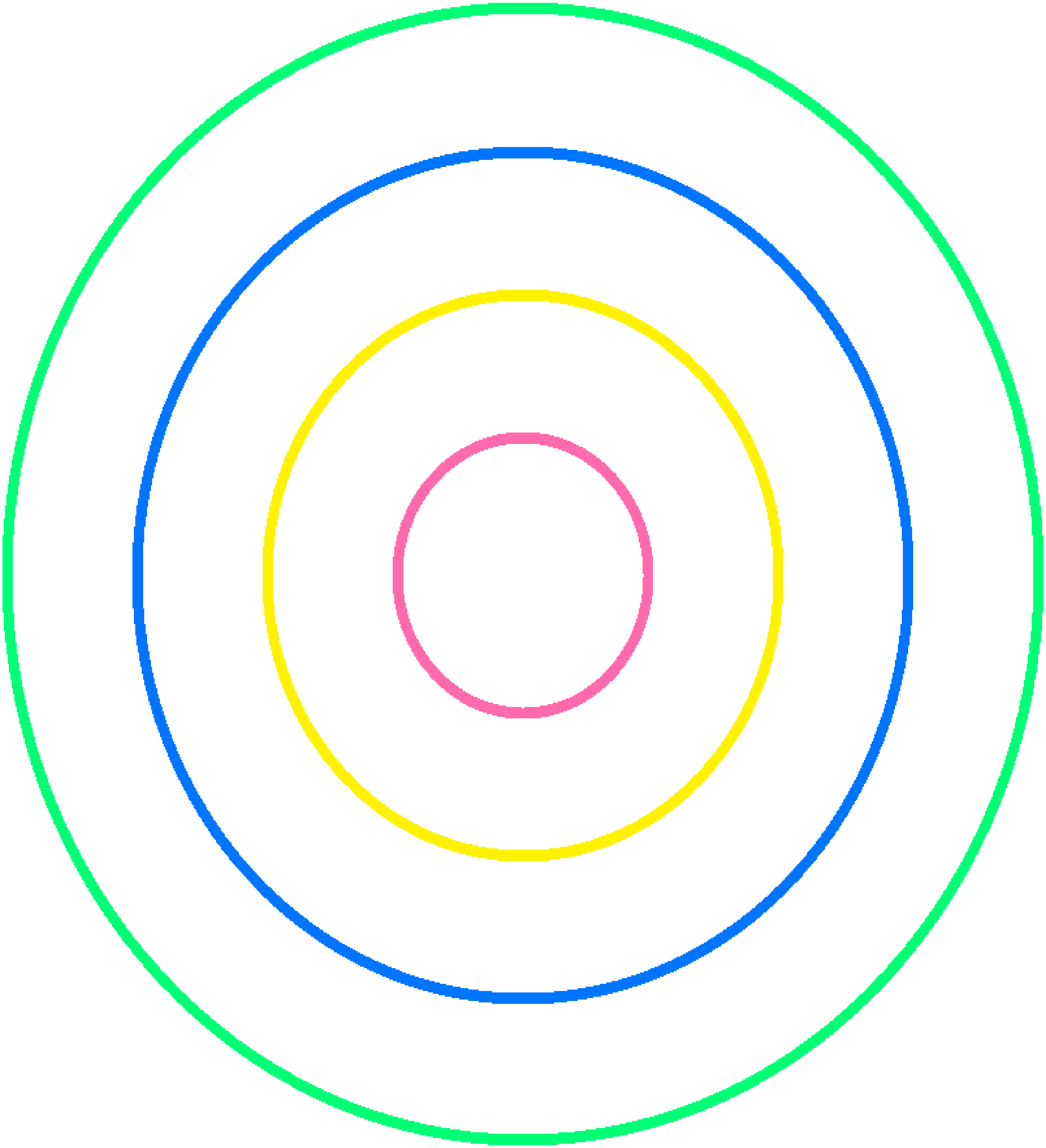
शीर्षक	मेरो सहयोगको घेरा
मुख्य पद्धती	आत्म विश्लेषण
समय	३० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैगिंक हिंसाका दौरानमा सहयोग कहाँ र कसरी माग्ने बारे छलफल गर्नुहोस् ।
सामाग्री	वर्कसिट
कार्यक्रम	• सहभागीलाई वर्कसिट बाँड्नुहोस् र यसरी भर्न लगाउनुहोस् । (सबैभन्दा भित्री घेरामा आफ्नो नाम त्यसभन्दा बाहिरको लैगिंक हिंसाका क्रममा सहयोग माग्ने पहिलो व्यक्ति त्यसपछिको घेरामा सरकारी निकायका अधिकारीहरुको नाम लेख्नुहोस् । अन्तिम घेरामा जनचेतना प्रदान गर्नका लागि पहल गरिने निकायहरुको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । • यो वर्कसिट पूरा गर्न २० मिनेटको समय दिनुहोस् र कसैलाई आफ्नो धारणा व्यक्त गर्न मन भए गर्न दिनुहोस । • समस्याको बेला कसरी सरकारी तथा माथिल्लो निकायबाट सहयोग माग्न आवश्यक छ भन्दै कार्यक्रम समाप्त गर्नुहोस् ।

सुझावहरु	यो सेसन गर्नु भन्दा अगाडी सहभागीहरुलाई व्यवसायिक तथा आधीकारीक निकायहरुको बारेमा जानकारी दिई अनुसन्धान गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

कार्यपत्र ५.५

मेरो सहयोगको घेरा

यदि म लैंगिक हिंसाको पिडीत वा साक्षी भएको खण्डमा मेरो सहयोगको लागी को को कँहा कँहा हुनेछन् ?



प्रतिक्रियात्मक कार्य

५.६ घेरा तोड्न अडान लिनुहोस्

शीर्षक	**घेरा तोड्न अडान लिनुहोस्**
मुख्य पद्धती	लेक्चर आत्मविश्लेषण
समय	६० मिनेट
सिकाईको उद्देश्य	लैगिंक विभेदको विरुद्धमा कारवाही गर्न निजी योजना तयार गर्न
सामाग्री	वर्कसिट कलमहरु
कार्यक्रम	• कार्यक्रम सुरु गर्नुभन्दा अघि सहभागीलाई लैगिंक हिंसाको परिचय यसका नकारात्मक प्रभाव र यसका विरुद्ध लिन सकिने कदमका बारे जानकार गराउनुहोस् । • सहभागीलाई वर्क सिट प्रदान गर्नुहोस् र भर्न लगाउनुहोस् । • सबै वर्कसिट भरिसकेपछि लैगिंक हिंसाका विरुद्ध यस्ता कदम चाल्न सकिन्छ भनेर भन्नुहोस् । ❖ सामाजिक सञ्जालको प्रयोग ❖ प्रहरीमा रिपोट ❖ जनचेतना ❖ बलात्कारका घटना रोक्ने ❖ महिला र पुरुषको स्टेरियो प्रकारलाई हटाउने ❖ सहयोगी बन्नुहोस् • सहभागीलाई यि मध्ये कुनै एक बुँदा लेख्न भन्नुहोस् र मनमनै त्यस्तै गर्ने प्रतिवद्धता जनाउन भन्नुहोस् ।

सुझावहरु	सहभागीहरुले बुझेका र थाहा पाएका ज्ञान तथा जानकारीहरुलाई आफुमा उर्तानको लागी प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यो कार्य सामुहिक रुपममा मात्र सम्भव छ ताकी पछि सहभागीहरुलाई समुदायमा आधारित योजना बनाउन सहयोग मिल्नेछ ।

कार्यपत्र ५.६ क

१. सवै सहभागीहरुलाई आफ्नो स्थानमा कुनै बाधाव्यवधान नबनाई पुर्ण आरामको साथ, सही र सहज तरिकाले फोनहरुलाई शान्त राखी आरामदायी रुपमा बस्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

२. सबैलाई आँखा बन्दगर्न लगाउनुहोस् ।

३. आफ्नो श्वासप्रश्वासलाई ध्यान दिदै यसलाई परिवर्तन गर्न नदिई यसलाई महसुस गर्नुहोस् । स्वच्छ हावा कसरी शरीरमा गइरहेको छ, त्यसमा एकाग्र भई यसले शरीरभित्र कसरी शुद्ध बनाई अनावश्य चिज बाहिर आएको छ, भन्ने बारेमा मनन गर्नूहोस छ ।

४. यी सव क्रियाकलापपछि एकछिन् उनीहरुलाई शान्त रहन दिई यसको प्रभावकारीताबारेमा एक अर्कामा साटासाट गर्नुहोस् ।

तपाईं एक्लै यात्रा गर्दै रेलमा हुनुहुन्छ। रेल एक सानो शहर पुग्छ जहाँ तपाईं कहिले जानुभएको छैन । तपाईं रेल बाहिर निस्केर शहर वरपर पैदल यात्रा गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ । तपाईं सडकमा हिँड्नु हुन्छ । तपाईंले भवनहरू, वर्गहरू, घरहरू हेर्नुहुन्छ । तपाईं त्याहाँको प्रकाश, वातावरण, पार्क, पेटी र शहर वरपरको प्रकृति हेर्नुहुन्छ । हिड्दै जादा तपाईं एउटा अजिब पसलको झ्याल अगाडि रोकिनु हुन्छ । यो प्राचीन वस्तु पसल जस्तो देखिन्छ, तर जब तपाईं नजिक हेर्नुहुन्छ, तपाईंले त्यँहा सबैकुरा पाएको देख्नु हुन्छ । मालिक ढोकामा आउँछ र तपाईंलाई भित्र आउने निम्तो दिन्छ। तपाईंले लिनुभएको प्रत्येक चरणमा पसल ठूलो भएको महसुस गर्नु हुन्छ । तपाईं पुरा पसल वरपर जानुहुन्छ, तपाईं आफ्नो ध्यान प्राप्त गर्ने चीजहरू हेर्नुहुन्छ र प्रशंसा गर्नुहुन्छ । अन्तमा, तपाईसँग के साथ लिन चाहानुहुन्छ त्यो छान्नुहुन्छ । तपाईं पसल मालिकमा जानुहुन्छ र तपाईले छनौट गर्नुभएको सामान किन्नको लागि मूल्य सोध्नु हुन्छ । पसल मालिकले बिनम्र भएर भन्छन कि तपाईंले छान्नुभएको सामान पैसामा किन्न मिल्दैन । तपाईं यसलाई यो समान मूल्यको, तपाईंको केहि अन्य चीजको साथ मात्र बदला गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि, तपाईं रेल स्टेशनमा फर्कनुहुन्छ । तपाईंको ट्रेन अझै पनि तपाईंको यात्रा जारी राख्न को लागी तपाईंको प्रतिक्ष्यामा छ । तपाईं रेल्मा चढ्नुहुन्छ र आफ्नो यात्रा जारी राख्नुहुन्छ र त्यो सानो शहरमा फर्कदै हेर्दा त्यो दूरीमा गायब हुन्छ ।

५. बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्। आफ्नो शरीरका भागहरू तन्काउनुहोस् ।

कार्यपत्र ५.६ ख

व्यक्तिगत सक्रिय कार्य

	व्यक्ति	समुदाय	समाज
म के गर्न सक्छु ?	१. २. ३.		
म कहिले शुरु गर्न सक्छु ?			
कस्ले मलाई सहयोग गर्न सक्छन् ?मलाई के आवश्यक पर्छ ? (सहायता, श्रोत, संचार.......)			

मूल्यांकन सामाग्रीहरू

मूल्याङ्कन लिनुको उद्देश्य सभा र प्रशिक्षण कुन सिमा सम्म सफल र प्रभावकारी भएको छ भनी नाप्नु हो । यस्ले सहभागिहरुको सन्तुष्टिको स्तरमा पनि ध्यान दिन्छ ।

तपाईंले दुई वैकल्पिक मूल्याङ्कन पत्रहरू फेला पार्नुहुनेछ । एउटा प्रत्येक सत्र पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ, र अर्को प्रशिक्षणको अन्त्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी पत्रहरु मूल्यांकनको मार्गदर्शन गर्न प्रयोग गरिनु पर्छ, तथापि प्रत्येक प्रशिक्षकले उनीहरूको प्रशिक्षणको प्रवाहमा अनुकूलन गर्ने आफ्नै तरिका पत्ता लगाउँछन् । वैकल्पिक रूपमा, तपाईं विभिन्न गतिविधिहरूको सहभागीहरू संग प्रतिक्रिया प्राप्त गर्नका लागि समग्र तस्वीर प्रदान गर्न गतिविधिहरूको परिणामहरू मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुन्छ ।

पुनरावलोकन

अघिल्लो दिनको सामग्रीको द्रुत सारांश र मुख्य सिकाउने बिन्दुहरू प्रदान गर्ने कार्य सहभागीहरूको समूहलाई दिनुहोस् । वा पूर्णरुपमा यो प्रदान गर्नुहोस् र प्रतिभागिहरु बाट प्रतिक्रिया प्राप्त गर्नुहोस् ।

मूल्यांकन समिति

मूल्यांकन समितिको लागि दुई वा तीन सहभागीहरूलाई दैनिक स्वयंसेवकको लागि सोध्नुहोस् ।

तिनीहरूको काम दिन को समयमा अन्य सहभागीहरूसँग आधारित रही कार्यहरु कसरी जाँदैछन् भनेर प्रतिक्रिया प्राप्त गर्न हो । तिनीहरूले सम्पूर्ण सामग्रीको पर्याप्तता, प्रयोग विधिहरु को उचितता, तोकिएको समयको हस्तपुस्तिकाको उपयोगिता र अन्य स्रोतहरूको उपलब्धता बारे प्रतिक्रिया प्राप्त गर्नुपर्छ र कुनै अन्य मुद्दा महत्त्वपूर्ण भएको महसुस भएको कुरा प्राप्त गर्नुपर्छ । यो समितिले एक रिपोर्ट तयार गर्छ र यो पहिलो बिहानमा प्रस्तुत गर्दछ।

मेमो बोर्ड

एक बोर्ड बनाएर सहभागीहरुलाई पूरा पाठ्यक्रम को समयमा प्रशिक्षण को कुनै पनि पहलूमा आफ्नो भावना पोस्ट गर्न को लागी स्वतंत्रता प्रदान गर्ने । तत्काल वा पछि को प्रतिक्रिया को आवश्यकता हेर्न को लागी बोर्ड मा जाँच गर्ने सुविधाकर्ता को भूमिका हो । मेमो बोर्डका मुद्दाहरू हरेक बिहान हेरिन्छ र प्रतिक्रिया दिइन्छ ।

प्रश्नहरु

दिनको कार्यवाहीको जवाफमा केही प्रश्नहरू सिर्जना गरेर एकत्रित र विश्लेषण गरिनेछ।

सेसनको मुल्यांकन

सेसनको नाम : **मिती :**

यो तालिमको समयमा तपाईले के के अनुभव गर्नु भयो निम्न कुराहरुमा गोलो लगाउनुहोस् ।

खुसी	चुनौति	सन्तुष्ट	सार्न्दभिक
आश्चर्य	निरासा	आफुखुसी	चासो
शसक्त	शक्तिविहीन	खिन्नता	सहभागीता
इच्छा	त्नाव	उत्साहित	आन्नद

तपाई यो कार्यबाट कत्तिको सन्तुष्ट हुनुभयो ? आफ्नो स्तर पत्ता लगाउनुहोस् ।

	पुर्ण असहमत				पुर्ण सहमत
यो सेसनले मेरो अपेक्षाहरु पुरा गर्‍यो	१	२	३	४	५
यसका विषयहरु रमाइला थिए ।					
मेरो दैनिक जीवनको विषयहरुलाई यसले सम्बोधन गर्‍यो ।					
यस पद्धतीले मेरो सहभागीतालाई प्रर्वदन गर्‍यो ।					
मेरो सिकाईलाई यसले उत्साहित गर्‍यो ।					
सवै गतिविधीहरुमा पर्याप्त समय थियो ।					
छलफलको लागी प्रशस्त समय थियो ।					
ती क्रियाकलापहरु व्यवहारीक थिए ।					
तलिमकर्ताहरु पुर्ण दक्ष थिए ।					
इो सेसनले सक्रिय सहभागीता र सफल धारणाको लागी प्रोत्साहित गर्‍यो ।					

तपाईहरुले जानेका कम्तीमा ३ वटा ज्ञान तथा सीपयुक्त कुराहरु लेख्नुहोस् ।

Thanks for sharing!

अन्तिम मुल्यांकन

मिती

यो तालिमको समयमा तपाईले के के अनुभव गर्नु भयो निम्न कुराहरुमा गोलेा लगाउनुहोस् ।

खुसी	चुनौति	सन्तुष्ट	सान्दर्भिक
आश्चर्य	निरासा	आफुखुसी	चासो
शसक्त	शक्तिविहीन	खिन्नता	सहभागीता
इच्छा	तनाव	उत्साहित	आन्नद

तपाई यो कार्यबाट कत्तिको सन्तुष्ट हुनुभयो ? आफ्नो स्तर पत्ता लगाउनुहोस् ।

	पुर्ण असहमत				पुर्ण सहमत
यो तालीमको मेरो लागी उपयोगी थियो ।	१	२	३	४	५
यो तालिमपछि म लैंगिकताको विषयमा विश्लेषण गर्न सक्छु ।					
यो तालीमको परिणाम स्वरुप म लैंगिकता सम्बन्धि हिंसाको प्रकारहरु र त्यसका कारण तथा परिणामहरुको पहिचान गर्न सक्ने भए ।					
यसका सामाग्रीहरु पर्याप्त र उपयोगी थिए ।					
यसको पद्धती उपयुक्त थियो ।					
तलिमका समुहहरुले राम्रोसंग तयार भएका थिए ।					
छलफलको लागी प्रशस्त समय तथा सामाग्री थियो ।					
अनुभवहरु तथा अवसरहरु आदानप्रधानको लागी					

एक अर्कामा सहयोगी थिए ।					
तलिमकर्ताहरु पुर्ण दक्ष थिए ।					
इो सेसनले सक्रिय सहभागीता र सफल धारणाको लागी प्रोत्साहित गर्‍यो ।					

तपाईले सिकेका कुराहरु व्यवहारमा प्रयोग गर्दा के के समस्याहरु आउनसक्छन् ?

थप विवरण

REFERENCES

Mediterranean Institute of Gender Studies, Youth4Youth- A manual for empowering young people in preventing gender-based through peer education. 2012

Femnet, Femnet Training Manual on Gender Based Violence. 2012

Council of Europe, Compass: Manual for human rights education with young people. 2012

OEDB, Ministry of Education-Pedagogical Institute, School Vocational Guidance for the Third Class of High-school: Preparing for Life. 1999

Getnet. Masculinities in the Making of Gendered Identities: A Getnet Guidebook For Trainers. 2001

Díaz-Aguado M. J. , Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Centro de Publicaciones. 2011

Council of Europe Gender Matters – A Manual on Addressing GBV Affecting Young People. 2007

Carroll, J. L., Sexuality Now: Embracing Diversity. 2010

UNICEF World Report on Violence Against Children Chapter 4: Violence Again Children in Schools and Educational Settings. 2006

JSI Research & Training Institute/RHRC Consortium, Training Manual Facilitator´s Guide: Multisectoral and Interagency Prevention and Response to Gender-based Violence in Populations Affected by Armed Conflict, 2004

Psicología e Igualdad de Género Consejo General de la Psicología de España, Manual de Recomendaciones de Buenas Prácticas, 2016

Restless Development The Youth-Led Development Agency, Gender-Based Violence Training Manual, 2013

United Nations Development Programme
- Background Papers: Human Development Report, 1995.
- Gender Information Pack.
- Human Development Report (Namibia), 2000/1

Other resources:

AAUW, Women have heard it all. Don´t be a barrier on a woman´s path toward leadership: https://www.aauw.org/files/2016/03/bias-phrases_600x320.png

Bwss, 20 ways youth can prevent violence against girls and women: https://www.bwss.org/wp-content/uploads/2013/04/20WAYStoprevent2.png

European Institute for Gender Equality: http://eige.europa.eu/gender-based-violence