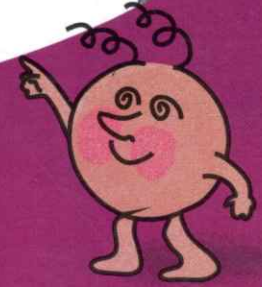
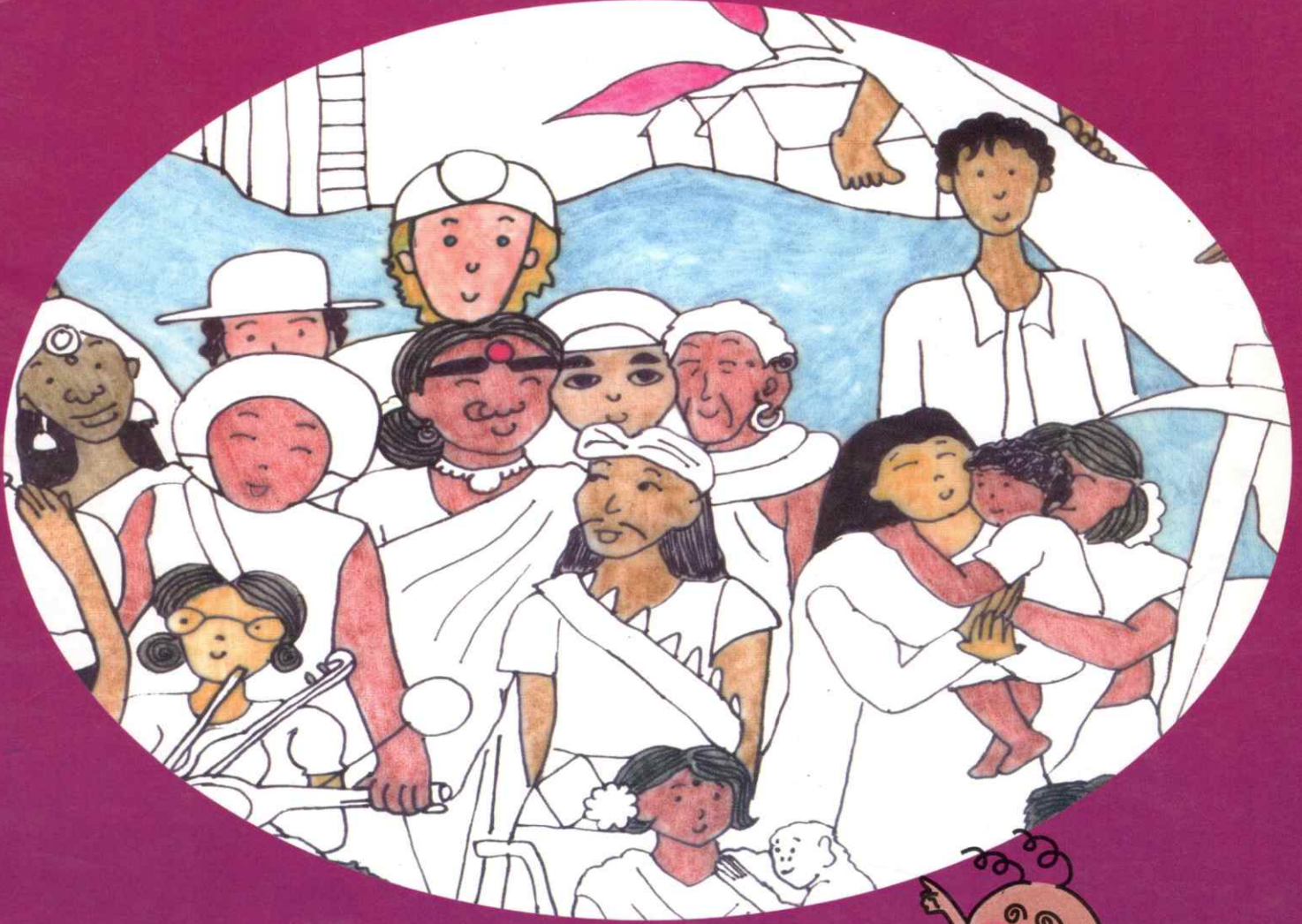


शरीर साक्षरता संवादकांसाठी मार्गदर्शिका



तथापि ट्रस्ट
पुणे

शरीर साक्षरता : संवादकांसाठी मार्गदर्शिका
(शरीर साक्षरता मुलांसाठी या पुस्तकांसोबत वापरण्यासाठी)

लेखन : ऑझी फर्नांडिस, मीनाक्षी अळवणी

प्रकाशन : तथापि ट्रस्ट
रेणुप्रकाश ए, तिसरा मजला
८१७, सदाशिव पेठ, बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता
नागनाथ पाराजवळ, पुणे ४११०३०
ईमेल : tathapi@tathapi.org, tathapi@gmail.com
वेबसाइट : www.tathapi.org



चित्रे व मांडणी : वेण्डी डिक्रूझ

ही मार्गदर्शिका तयार करताना शाळेत आणि शाळेबाहेर मुला-मुलींसोबत काम करणाऱ्या अनेक संस्था संघटनांच्या अनुभवांचा आणि त्यांनी तयार केलेल्या साहित्याची मदत झाली आहे. पुस्तिकेच्या परीक्षणाबद्दल आणि त्यावरील मोलाच्या सूचनांबद्दल अलका पावनगडकर यांचे आभार.

शरीर साक्षरता हा तथापिच्या कामाचा गाभा आहे. या कामाला अगदी सुरुवातीपासून सर जे आर डी टाटा ट्रस्ट यांचे सहाय्य लाभले आहे. त्यांच्या पाठिंब्यामुळे हा कार्यक्रम विकसित होऊ शकला.

शरीर साक्षरता मुलांसाठी या पुस्तकांच्या मराठी आवृत्तीच्या परीक्षणासाठी आणि संवादकांसाठी मार्गदर्शिका तयार करण्यासाठी नरोतम सेखसरिया फौंडेशन, मुंबई यांचे अर्थसहाय्य लाभले आहे.

तथापि ट्रस्ट ही स्त्रिया आणि आरोग्य या क्षेत्रात काम करणारी संस्था आहे. २००० सालापासून महाराष्ट्रात स्त्रिया आणि आरोग्य संसाधन संवर्धनाच्या क्षेत्रात काम करत असताना राज्यातील ग्रामीण तसेच निमशहरी भागातील लहान संस्था, संघटनांसोबत संस्थेनं आपलं काम जोडून घेतलं आहे. तथापि महाराष्ट्रातील सामुदायिक आरोग्य आणि विकासाच्या नाविन्यपूर्ण प्रयोगांचा भाग म्हणून आरोग्य प्रशिक्षण आणि समर्थनाच्या नव्या कल्पनांना प्रोत्साहन देते. लोकांच्या आरोग्यविषयक व माहितीबाबतच्या अधिकारांवर आमचा ठाम विश्वास आहे. राज्य आणि देशव्यापी आरोग्यविषयक ध्येयधोरणे आणि योजनांवर प्रभाव टाकण्यासाठी आरोग्य, हिंसा तसेच लोकांशी संबंधित अनेक विषयांवरील अभियानांमध्ये तथापि सहभागी होते.

शरीर साक्षरता हा आमच्या कामाचा गाभा आहे. शरीर साक्षरता म्हणजे स्वतःच्या शरीराशी मैत्री करणं, आपलं मन आणि शरीराच्या विविध अवस्था व प्रक्रिया समजून घेणं आणि या माहितीच्या आधारे स्वतःच्या शरीराविषयी व आरोग्याविषयी महत्त्वाचे आणि योग्य निर्णय घेणं. आपल्यापैकी बहुतेकजण आजारी पडल्यावर डॉक्टरकडे जाण्याव्यतिरिक्त सहसा आपल्या शरीराचा विचार करत नाहीत. त्यामुळे आपल्या शरीराबाबत अगदी साध्या पण महत्त्वाच्या गोष्टीही आपल्याला माहित नसतात. मात्र शरीराबाबत किमान माहिती प्रत्येकाला असणे गरजेचे आहे. आपल्या स्वतःबद्दलच्या कल्पनांचा जीवनाच्या प्रत्येक घटकावर आणि वळणावर खूप खोलवर प्रभाव पडत असतो. आपला जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन तयार होण्यामध्येही अनेक घटकांचा वाटा असतो. त्यात कुमारवयात आपण घेतलेले अनुभव खूप मोठी आणि महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

वयात येताना अनेक शारीरिक, मानसिक बदल घडत असतात. मनात अनेक प्रश्न, नवनव्या भावना निर्माण होत असतात. मुलं-मुली शक्य त्या पद्धतीने उत्तरं शोधायचा प्रयत्न करतातच. मात्र त्यापैकी बहुतेकांना पद्धतशीर, खात्रीशीर, खरी, शास्त्रीय आणि समाधानकारक माहिती मिळत नाही. अभ्यासक्रमातील शरीरशास्त्र हा विषय शिकल्यानंतरही कित्येकांना सर्व अवयवांचा एकमेकांमधील समन्वय, शरीर व मनाचे परस्पर नाते, एकमेकांवर होणारे परिणाम याबद्दल नीट माहिती नसते.

या सर्व प्रश्नांचा मागोवा घेत मुला-मुलींना माहिती आणि कौशल्यं देणारी तीन क्रमिक पुस्तकं आम्ही तयार केली आहे. ही पुस्तके किमान १० वर्षांपुढील मुलांसाठी तयार करण्यात आली आहेत. प्रत्येक पुस्तक आपण कुठून आलो, मी आणि माझं शरीर, मैत्री, लिंगभाव, वयात येताना आणि लैंगिक शोषण या विषयांवरील मुलांच्या कुतुहल आणि प्रश्नांवर त्या त्या वयाशी सुसंगत असा संवाद साधतं. ही पुस्तकं मुलांना आपल्या आणि इतरांच्या शरीराचा आदर करण्याचा दृष्टीकोन देतात तसंच शारीरिक आणि लैंगिक शोषणापासून सुरक्षित राहण्याचं शिक्षण देतात. इतरांची कमीत कमी मदत घेऊनही मुलं स्वतः या पुस्तकांच्या वापरातून त्यांच्या जगाचा योग्य पद्धतीने शोध घेऊ शकतील. मात्र शिक्षक किंवा पालकांच्या मदतीने पुस्तकांचा वापरणं निश्चितच जास्त प्रभावी ठरेल. मुलांसोबत पुस्तकं वापरण्यासाठी ही मार्गदर्शिका उपयोगी पडेल.

आपण सारे ह्या उपक्रमाचं स्वागत कराळ आणि त्यात सहभागी व्हाळ अशी आशा आहे.

पुस्तक वापरण्यापूर्वी : मोठ्यांसाठी

शरीर साक्षरता म्हणजेच स्वतःच्या शरीराशी पर्यायाने स्वतःशी मैत्री करायला शिकणे. आपण स्वतःचे पक्के दोस्त असतो आणि बरेचदा सर्वात वाईट शत्रूही असतो. शरीर आणि मन यांच्यातील सहसंबंध समजून घेणे, आपल्या भावना ओळखणे, स्वतःला सुरक्षित, निरोगी आणि आनंदी ठेवायला शिकणे म्हणजेच शरीराबाबत साक्षर होणे.

लैंगिकतेबद्दल संवेदनशीलतेने मुलांशी बोललं तर त्यात काहीच गैर नाही आणि त्यातून काही विपरित परिणामही होत नाहीत. उलट लैंगिकतेबद्दल न बोलल्यामुळे जास्त तोंट होतो. छळ, जबरदस्ती, आरोग्यासाठी घातक सवयी किंवा लैंगिक शोषणाचा धोका गप्प बसल्यामुळे, न बोलल्यामुळे वाढत असतो. ज्या मुलांकडे माहिती आहे ती मुलं, अधिक जबाबदारीने निर्णय घ्यायला आणि आरोग्याची काळजी घ्यायला सक्षम असतात.

आपण मुलांशी बोललो किंवा नाही बोललो तरी मुलं माहिती मिळवतात आणि सगळ्या प्रकारच्या माहितीचं भांडार (प्रसारमाध्यमं, मित्र-मैत्रिणी आणि त्यांचे स्वतःचे अनुभव) त्यांच्यापुढे खुलं होत असतं. यामुळे लिंग आणि लैंगिकतेबद्दलचे गैरसमज तर तयार होताच शिवाय व्यक्तीची स्वप्रतिमा तयार होण्यातही याचा खूप महत्त्वाचा भाग असतो.

लैंगिकता हा प्रत्येकाच्याच जीवनाचा घटक आहे. लैंगिकतेबद्दलचे निर्णय केवळ माहितीवर आधारित नसतात. तत्व आणि भावनांच्या आधारे सुद्धा पर्याय ठरवले जातात. स्वतःच्या कुटुंबात, शाळेत आणि मित्र-मैत्रिणींसोबत तरुण मुलं त्यांची मूल्यं ठरवतात. मुलामुलींच्या लैंगिकतेबद्दलच्या कल्पना फक्त काय सांगितलं गेलं यावरच अवलंबून नसतात तर कसं सांगितलं गेलं यावरही अवलंबून असतात. तुमचे बोलले न गेलेले दृष्टीकोनसुद्धा दूरगामी परिणाम करतात. (लाल पुस्तिका, तार्शी, नवी दिल्ली, मराठी आवृत्ती: अभिव्यक्ती)

त्यामुळे पुस्तक मुलांसोबत वापरण्याआधी ते चाळणे, हाताळणे, त्यातील काही गोष्टी आधीच करून बघणे फायदेशीर ठरू शकेल. काही गोष्टी मुलांना प्रश्न सोडवायला सांगण्यापूर्वी करून दाखवता येतील, काही मोठ्या कागदावरही करता येतील.

शरीर साक्षरता मुलांसाठी ही पुस्तकं विषयाची केवळ ओळख करून देतात. जर खोलात जाऊन मुलांशी संबंधित विषयांवर बोलायचं असेल तर या पुस्तकात शेवटी दिलेली संदर्भ साहित्याची यादी उपयोगी पडू शकेल. वाचन, उपक्रम आणि विषय समजून घेण्यासाठी या पुस्तकांची मदत होईल.

ही पुस्तकं म्हणजे मुलांसोबत करण्याचा एक वेगळा उपक्रम आहे. त्याचा वापर अभ्यासासाठी किंवा मुलांची परीक्षा घेण्यासाठी करू नका.

शाळेत किंवा अनौपचारिक वर्गासाठी

सत्रांची तयारी करत असताना संवादक किंवा शिक्षकांना आपलं शरीर, लैंगिकता याविषयीचे आपले अनुभव काय आहेत याचं भान असणं आणि ते समजून घेणं गरजेचं आहे. मुला-मुलींमध्ये केले जाणारे भेद लैंगिक दडपण आणि हिंसेसाठी कारणीभूत ठरत असतात. म्हणून लिंगभाव समजून घेऊन त्यावर आधारित पूर्वग्रह कसे दूर करता येतील यावर विचार केला तर तो उपयोगी ठरू शकतो. त्यामुळे मुलांना केवळ शिकवण्यापेक्षा मुलांसोबत समजून घेण्याचं वातावरण निर्माण करता येऊ शकतं.

काही मुलांना उत्तरं लिहिण्यापेक्षा वाचण्यात, चित्रं काढण्यात आणि उपक्रमांमध्ये जास्त रस असतो. या माध्यमातूनही ते पुस्तकांमधील विषय शिकत, समजून घेत असतात. असं करण्याची जागा, मोकळीक त्यांना द्या. लेखन, लिहिणं सक्तीचं केलं तर अनुभवातून, सहभागातून शिकण्याचा या पुस्तकांचा गाभाच हिरावला जाईल.

वर्गामध्ये किंवा मुला-मुलींच्या कोणत्याही गटात प्रत्येकाचेच काही वेगळे अनुभव असतात. आणि हे सर्वच अनुभव खरे/ग्राह्य मानायला हवेत. जात-धर्म, आर्थिक परिस्थिती, भाषा अशा अनेक घटकांमुळे यामध्ये भर पडत असते. याची जाणीव ठेवल्यामुळे आणि त्याबाबत संवेदनशील असल्यास प्रत्येक मुलाचे अनुभव नीट समजून घेता येतात. मुलं त्यांचे मत, अनुभव मांडत असताना त्यांना प्रोत्साहन दिलं, त्यांचं कौतुक केलं आणि आपले स्वतःचे अनुभव मांडले तर वर्गात मोकळेपणाचं आणि समान वातावरण निर्माण करता येतं.

याचाच एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे आपल्या शंका, गोंधळ, अनिश्चिती मुलांसमोर मोकळ्या मनाने मान्य करणं. जर एखाद्या प्रश्नाचं उत्तर आपल्याला माहित नसेल तर तसं मुलांना अगदी स्पष्टपणे सांगा. 'मला हे माहित नाही' किंवा 'मी हे वाचून, शोधून याचं उत्तर देईन' किंवा 'आपण मिळून याचं उत्तर शोधूया का?' अशा रितीने मुलांशी संवाद साधता येईल. चुकीच्या किंवा अर्धवट माहितीमुळे मुलांचा निश्चितच गोंधळ उडू शकतो.

वर्ग घेत असताना बऱ्याचदा एखादं मूल अडचणीत असल्याचं दिसतं, जाणवतं. घरात, शाळेत किंवा घराबाहेर (शिकवणी, क्लास) कसल्या तरी प्रसंगाला त्याला/तिला तोंड द्यावं लागत असतं. आणि अशा वेळी मदतीची खूप गरजही असते. मुलं मारहाण, छेडछाड किंवा लैंगिक छळही सहन करत असतात. अशा वेळी युक्तीने, विश्वासात घेऊन आणि लवकर काही तरी पाऊल उचलणं गरजेचं असतं, जेणेकरून अशा मुला-मुलींना मदत करता येईल.

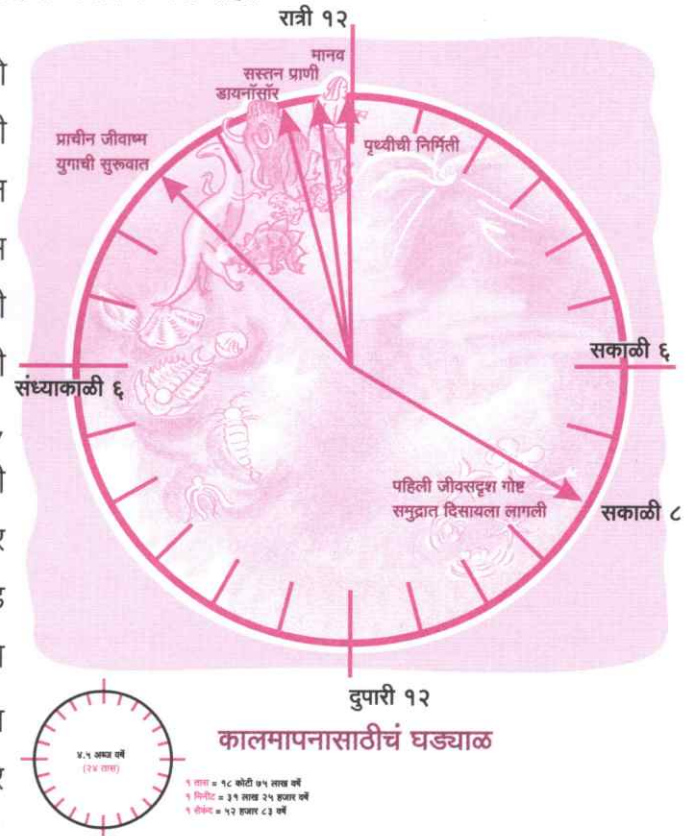
कधी कधी मुलं असे काही प्रश्न विचारतात ज्याची उत्तरं कदाचित या पुस्तकांमध्ये नाहीत. अशा वेळी परिस्थितीचा अंदाज घेऊन त्या मुलाला/मुलीला किंवा त्यांच्या गटाला वर्गाव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी त्यांच्यासोबत बसून ही माहिती सांगता येईल, त्यांच्या शंका दूर करता येतील. किंवा त्यांना हवी आहे ती माहिती मिळू शकेल अशी पुस्तकं, साहित्य त्यांना वाचायला देता येईल.

आपल्या मुलांना समजून घेण्यासाठी, त्यांच्याशी संवाद साधण्यासाठी आणि मैत्री करण्यासाठी या पुस्तकांचा नक्की उपयोग होईल अशी आशा आहे.

१. मी कुठून आले/आलो?

‘मी कुठून आले? मी कसा जन्मलो?’ कधी ना कधी मुलं हा प्रश्न विचारतातच. आणि त्यांना वेगवेगळ्या प्रकारची उत्तरं मिळत असतात. बहुतेक उत्तरांमधून पालकांचा अवघडलेपणा तरी दिसतो किंवा माहितीचा अभाव तरी. ‘देवानं दिलं’, ‘आभाळातून पडलास’, किंवा ‘दवाखान्यातून आणलं’, ‘रस्त्यात सापडलीस’ किंवा ‘कुणीतरी दिलं तुला’ अशी उत्तरं सर्रास दिली जातात. आपण आपल्या आईच्या पोटातून जन्माला आलो आहोत हे फारच कमी मुलांना माहित असतं. खरं तर मोठ्या माणसांनाही सगळ्यांनाच गर्भधारणा आणि जन्माच्या संपूर्ण प्रक्रियेची शास्त्रीय माहिती असतेच असं नाही.

पण प्रत्येकालाच आपल्या जन्माबद्दल, आपण या जगात कसे आलो याबद्दल खूप कुतुहल असतं. आपण, आपले आई वडील अगदी आपले आजी आजोबादेखील स्त्री-पुरुषांच्या बीजांच्या संयोगातून निर्माण झाले आहेत. अगदी पहिल्या मानवापर्यंत सर्वांचा जन्म असाच झाला. आणि मानव कसा तयार झाला? मानवाची उत्पत्ती सस्तन प्राण्यांमधून, त्यांची सरपटणाऱ्या प्राण्यांमधून आणि त्यांची माशातून...ही साखळी अशीच मागे मागे जात राहते. कीटक, अब्ब्या, बहुपेशीय जीव, त्याआधीचे एकपेशीय जीव, त्यांच्याही आधी असणारे जीवाणु आणि त्याआधीची केवळ काही रसायनं... चार अब्ज वर्षांहून अधिक काळ चालू असलेली ही उत्क्रांतीची अखंड साखळी आहे. आपण म्हणजेच या साखळीतले ‘होमोसेपियन’ या उत्क्रांतीतली अगदी अलिकडची निर्मिती आहोत. हे माहित करून घेतल्यामुळे आपलं आणि आपल्या पर्यावरणाचं नातं, एकमेकांवर अवलंबून असणारी जीवनचक्रं समजून घ्यायला मदत होते.



उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेत आपलं शरीर, मन आणि कौशल्यं बदलत, वाढत गेली आहेत. आपल्या पूर्वजांनी अनेक स्थित्यंतरांना सामोरं जाताना ही कौशल्यं आणि बदल आत्मसात केले. आता याच शारीरिक आणि मानसिक कौशल्यांमुळे आपलं आयुष्य इतकं सोपं आणि सहज झालं आहे. ही उत्क्रांतीची प्रक्रिया समजून घेणं आणि पर्यावरण आणि आपले परस्पर संबंध समजून घेऊन त्याचा आदर करणं म्हणूनच महत्त्वाचं ठरतं. आपण ज्या तत्वांनी, पदार्थांनी बनलो आहोत ती सर्व डायनॉसॉरच्या किंवा त्याहूनही आधीच्या काळात तयार झाली आहेत. आपलं अस्तित्व आपल्याला पुढेही टिकवून ठेवायचं असेल तर आपल्याला ही सर्व तत्त्वं, पदार्थ, रसायनं, खनिजं, आणि आपलं पर्यावरण जपायला लागेल.

आपण सर्व जरी एकाच पेशीपासून आणि सारख्याच जीवांपासून उत्पन्न झालो असलो तरी उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेने आपल्याला वैविध्यही दिलं आणि फरकही. प्रत्येक व्यक्ती ही एकमेव, अद्वितीय आहे. पण याचा अर्थ ती दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ किंवा वरचढ आहे असा मात्र नाही. समाजात मात्र उलटंच चित्र दिसतं. वंश, जात, धर्म, वर्ण याआधारे सर्वत्रच भेद होताना दिसतात. पण हे भेद समाजाने,

मानवाने तयार केले आहेत. पृथ्वीच्या जन्मापासून सुरु झालेली सर्वच जीवांच्या उत्क्रांतीची प्रक्रिया जाणून घेतल्याने आपल्या सर्वांच्या एका उगमाबद्दल समजून घ्यायला मदत होते. तसंच सामाजिक फरकांच्या आधारावर आपण जो भेदाभेद करतो त्याचा फोलपणाही लक्षात येतो.

टीप: पुस्तकात जिथे आई किंवा पालक असं लिहिलं आहे तिथे जन्मदात्री, जन्म देणारी असा अर्थ अभिप्रेत आहे. पण काही मुलं दत्तक गेलेली असतील किंवा काही त्यांच्या आजोळी, मावशी-आत्याकडे राहत असतील. यात काहीच गैर किंवा अस्वाभाविक नाही. मात्र या मुलांच्या मनात अशा शब्दांविषयी, नात्यांविषयी काही गोंधळ होत नाही ना याबाबत आपण जास्त संवेदनशील रहायला हवं.

समज-गैरसमज

➤ माकड हे आपले पूर्वज आहेत.

हा एक गैरसमज सगळीकडे आढळून येतो. पण यात तथ्य नाही. माकडं माणसाच्या आधी उत्क्रांत झाली. आपण असं म्हणू शकतो की ही आपली अगदी जवळची भावंडं आहेत.

शास्त्रज्ञांचं असं मत आहे की सुमारे ५-७ दशलक्ष वर्षांपूर्वी मानव आणि चिंपांझी त्यांच्या समान पूर्वजापासून वेगळे घडत गेले.

पुस्तकांमध्ये

पहिले पुस्तक	दुसरे पुस्तक	तिसरे पुस्तक
१. बहुतेक बहुपेशीय जीव बीजापासून तयार होतात.	१. सर्व सजीवांना प्रजाती टिकवण्यासाठी पुनरुत्पादन करण्याची गरज असते. २. आपल्या सगळ्यांचा जन्म आपल्या आईच्या गर्भाशयातून झालेला आहे.	१. आपण उत्क्रांतीच्या लांबलचक प्रक्रियेतून आलो आहोत. आपण प्रत्येकजण वेगवेगळे असलो तरी आपला उगम एकाच स्थानातून झाला आहे. २. कुटुंब, समाज आणि वंश यांच्यामध्ये सारखेपणा असला तरी आपल्यापैकी प्रत्येकजण वेगळा पण नॉर्मल आहे. मात्र सगळेजण पूर्णपणे सामान्य आहेत. ३. आपला जन्म स्त्रीच्या शरीरातील स्त्रीबीज व पुरुषाच्या शरीरातील पुरुषबीजाच्या संयोगातून झाला आहे.

हा विषय घेताना

पहिले पुस्तक (पान क्र. ४१)

- विविध जीवांची सुरुवात बीजापासून होते. मुलांना चित्रं पहायला सांगा. दिलेली माहिती एकत्र वाचा.

दुसरे पुस्तक- आपण कुठून आलो? (पान क्र. १ ते १०)

- आपण कुठून आलो हे मुलांना विचारून त्यांना त्याबाबत असलेली माहिती लिहायला सांगा.
- पान ३, ४ व ५ वरील चित्रं दाखवून आपली बेंबी कशी दिसते ते ओळखायला सांगा. बेंबीबद्दलची माहिती मुलांना वाचायला सांगा. बेंबीचे महत्त्व, आपला आणि आपल्या जन्मदात्या आईचा संबंध स्पष्ट करा.
- आपल्या जन्माची थोडक्यात प्रक्रिया सांगा आणि पुनरुत्पादनाची गरज व प्रक्रिया समजावून घ्या. (पान ६ व ७)
- उत्क्रांतीची प्रक्रिया सांगून उत्क्रांतीच्या झाडाची माहिती घ्या. आपल्या सर्वांचे मूळ उत्पत्तिस्थान एकच आहे याची मुलांना जाणीव करून घ्या (पान ८ व ९). त्यानंतर पुढची प्रश्नावली सोडवून घ्या (पान १०).



तिसरे पुस्तक - आपण कुठून आलो? (पान क्र. १ ते ४)

- हजारो वर्षांपासून चालत आलेल्या सजीवांच्या उत्क्रांतीचा आपण एक भाग आहोत हे सांगून पृथ्वीच्या उत्पत्तीपासूनचे महत्त्वाचे टप्पे सांगा. मानव ही या साखळीतली अगदी अलिकडची निर्मिती आहे हे परत एकदा समजावून सांगा.
- उत्क्रांतीचे झाड स्पष्ट करून सस्तन प्राणी, प्रगत जीव, पृष्ठवंशीय या संकल्पना स्पष्ट करा. प्रश्न सोडवून घ्या. (पान ४)

२. शरीर आणि मन

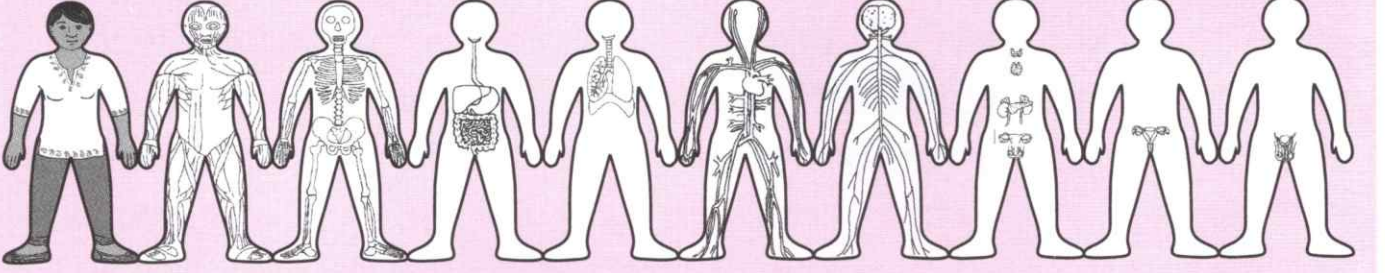
आपल्या शरीराच्या कार्यामध्ये आपल्या मनाची खूप महत्त्वाची भूमिका असते. पण मन कुठे असतं? मन म्हणजे नक्की काय? आपले विचार आणि भावना, कल्पना आणि अनुभव या सगळ्यांचं मिळून मन बनतं. आणि मनाचा अंश शरीराच्या प्रत्येक पेशीमध्ये असतो. आपण जसे आहोत ते आपल्या मनामुळेच. आणि म्हणूनच निरोगी, स्वस्थ राहण्यासाठी मन आणि शरीराचा एकत्रच विचार करायला हवा. कारण मन आणि शरीर अगदी एकमेकात गुंतलं आहे, ते एकमेकापासून वेगळं करता येणार नाही. आपल्या प्रत्येक कृतीत मनाचा मोठा वाटा असतो. मनाचा शरीरावर परिणाम होतो आणि शरीराचा मनावर. आपल्या मनाची काळजी कशी घ्यायची? मन रमवणारा एखादा छंद यासाठी खूपच उपयोगी ठरू शकतो. मुलांचे छंद हे तणावरहित असतात आणि त्यातून मुलं सहजच बऱ्याच गोष्टी शिकत असतात. शरीर साक्षरता पुस्तकांमध्ये अशा छंदांची काही उदाहरणं दिली आहेत. त्यातून मुलांना छंद जोडून घेण्याची ऊर्मी मिळेल. आपल्याला काही छंद आहेत का? आपल्याकडे पाहून मुलं काही शिकतात का? आपण कसा पायंडा पाडत आहोत याचाही एकदा विचार करायला हवा.

आपली तब्येत चांगली रहावी यासाठी चांगलं पोषण आणि व्यायामही आवश्यक आहे. शाळेच्या अभ्यासक्रमात कबोदकं, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वं आणि प्रथिनांबाबत आपण शिकतो. आपल्या शरीराशी मैत्री करताना आपण आपल्या आरोग्यासाठी, निरोगी राहण्यासाठी, रक्तपांढरी आणि कुपोषणासारख्या आजारांचा मुकाबला करण्यासाठी या माहितीचा कसा उपयोग करायचा ते शिकतो. जेव्हा मुलं कोडं सोडवत सोडवत शरीराविषयी, शरीरातल्या संस्थांविषयी समजून घेतात, स्टेथोस्कोप कसा वापरायचा, नाडी कशी मोजायची किंवा रक्ताची लाली कशी तपासायची हे शिकतात तेव्हा शरीराविषयीचा बागुलबुवा आपोआप दूर होतो. हे सगळं फक्त डॉक्टरांनाच कळतं ही धारणा दूर होते आणि मी स्वतः माझी डॉक्टर बनू शकते आणि माझ्या तब्येतीची काळजी घेऊ शकते हा विश्वास निर्माण होतो.

शरीराशी दोस्ती करता आली तर आपल्याला आपलं शरीर आणि मन आपल्या ताब्यात आहे, ही भावना निर्माण होते. आपण काही करू शकत नाही, हे आपल्या हातात नाही अशी हतबलता कमी होऊ लागते. आपला आपल्या भावनांवर ताबा असतो आणि म्हणूनच आपल्या कृतींवर देखील. हे जाणून घेतलं की मग मला राग का आला आहे, मला कशाने दुःख झालं आहे, मला कोणती गोष्ट डाचत आहे हे समजून घेण्याचा आणि त्याबद्दल अधिक माहिती मिळवण्याचा मी जास्त प्रयत्न करू शकते. माझ्यासाठी काय चांगलं आहे आणि मला कशाचा त्रास होऊ शकतो ते मी आता निवडू आणि ठरवू शकते. आणि यात शरीर आणि मन दोन्हीचा समावेश होतो.

आपली स्वतःची प्रतिमा आणि आपलं शरीर यांचा एकमेकांशी फार जवळचा संबंध आहे. शरीराबद्दल नावड किंवा नकारार्थी विचार, पुढे जाऊन स्वतःबद्दलच्या नकारार्थी प्रतिमेत रुपांतरित होते. आजूबाजूच्या वातावरणातून, टीव्हीवरच्या जाहिरातींमधून, आपल्या कुटुंबियांकडून आणि अनेक इतरही माध्यमातून आपल्या या प्रतिमा घडत जातात, आपण त्या शिकत असतो. अशा नकारात्मक प्रतिमा सोबत घेऊन आपण मोठे होतो, पालक आणि शिक्षक बनतो आणि त्याच नकारार्थी प्रतिमा पुन्हा एकदा आपल्या मुलांपर्यंत, विद्यार्थ्यांपर्यंत पोचवतो. लहानपणीच जर या साचेबंद प्रतिमा मोडता आल्या तर मुलांची वयात येण्याची आणि मोठं होण्याची प्रक्रिया सोपी, सहज होऊन जाते आणि ती विश्वासाने इतरांना सामोरी जातात.

आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दल आपल्या काय भावना आहेत? आपण आपलं शरीर, आपलं दिसणं सहज स्वीकारलं आहे का? मी खूप काळी आहे, किंवा मी खूप जाड आहे अशा आपल्या प्रतिमा आपल्याला त्रासदायी वाटतात का? या प्रतिमांपलिकडे जाऊन आपण आपल्या शरीराचा स्वीकार कसा करू शकू? मुलांसोबत काम करताना याबाबत विचार करणं आणि आपल्या शरीराचा सहज स्वीकार करणं फार आवश्यक आहे.



समज-गैरसमज

➤ स्वभावाला औषध नसतं.

हा गैरसमज आहे. आपण करत असलेल्या सर्व गोष्टींमध्ये मेंदू महत्त्वाची भूमिका बजावत असतो. शरीर व मनाच्या सहाय्याने आपल्याला काही गोष्टी किंवा सवयी बदलता येतात, काही गोष्टी नवीन शिकता येतात. आपल्या मनाचा सतत विकास होत असतो. आपल्या अनुभवांनुसार आपले विचारही बदलत असतात. त्यामुळे आपण ठरवलं तर आपला स्वभाव बदलता येऊ शकतो.

➤ मुलींना मुलांपेक्षा कमी अन्न पुरतं.

हा गैरसमज आहे. शरीराच्या वाढीसाठी मुलांना आणि मुलींना सारख्याच प्रमाणात सकस व पौष्टिक आहाराची गरज असते. वाढीच्या काळात सर्व मुलामुलींनी दिवसातून कमीत कमी तीन वेळा तरी आहार घ्यायला हवा.

➤ उपवास म्हणजे पोटाला आराम.

आपल्या शरीरात विविध संस्था त्यांना नेमून दिलेली कामे/प्रक्रिया करत असतात. त्यांची विश्रांती घेण्याचीसुद्धा आपापली पद्धत असते. उपासामुळे या सर्व संस्थांवर ताण येतो. आणि उपासाला खाल्ल्या जाणाऱ्या पदार्थांमध्ये जास्त पिष्टमय पदार्थ असतात त्यामुळे त्याचा पचनावर ताणच पडतो.

➤ पौष्टिक अन्न खाण्यासाठी बरेच पैसे खर्च करावे लागतात.

हा गैरसमज आहे. कोणत्या पदार्थातून काय पौष्टिक घटक मिळतात हे आपल्याला माहीत असेल तर आपण कमी खर्चांमध्ये आपल्या आजूबाजूला सापडणाऱ्या आणि सहजपणे उपलब्ध असणाऱ्या पदार्थांमधून पौष्टिकद्रव्ये मिळवू शकतो. पौष्टिक अन्न खाण्यासाठी केवळ महाग पदार्थ खाण्याची गरज नसते.

➤ सर्दी झालेली असताना केळी, पेरू, लिंबू, चिंच, आवळा असे इतर आंबट पदार्थ खाऊ नयेत.

हा गैरसमज आहे. सर्व आंबट पदार्थांमध्ये क जीवनसत्त्व असते. क जीवनसत्त्व आपल्याला रोगप्रतिकारक शक्ती देते. त्यामुळे सर्दी खोकला झाला असताना आंबट फळे खाल्ली तरी त्याचा काही अपाय होणार नाही.

पुस्तकांमधून ही माहिती मिळेल

पहिले पुस्तक

१. आपले शरीर प्रमाणबद्ध असते.
२. आपल्या शरीराची सातत्याने वाढ होत असते आणि मनाचा विकास होत असतो.
३. आपल्या शरीराची वाढ, आकार व आकारमान यावर अनेक घटक परिणाम करत असतात.
४. आपले शरीर आणि मन एकच आहे. ते एकत्रितपणे काम करतात.
५. शरीर आणि मनाच्या सहाय्याने आपल्याला आपल्यातील गोष्टी बदलता येतात किंवा नवीन गोष्टी शिकता येतात.
६. आपण आपल्या भावनांवर आणि कृतींवर नियंत्रण ठेवू शकतो.
७. आपल्या शरीरातील अवयव सतत काम करत असतात आणि त्यांची काळजी घेणे ही आपली जबाबदारी आहे.

दुसरे पुस्तक

१. आपल्याला आपल्या शरीराची आणि मनाची काळजी घेण्याची आणि त्याला सृजनशील ठेवण्याची गरज असते.
२. समतोल आहार, व्यायाम आणि छंद चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहेत.
३. सहजपणे उपलब्ध असलेले पदार्थ आपल्याला पोषक द्रव्यं पुरवतात.
४. सृजनशील मनासाठी छंद जोपासना हा एक उत्तम मार्ग/पर्याय असतो.
५. दहा वर्षांपुढील मुला मुलींनी रोज किमान १ ते २ तास व्यायाम करण्याची गरज आहे.

तिसरे पुस्तक

१. सर्दी, खोकला व ताप अशा साध्या आजारांवर घरच्या घरी काही साधे उपचार करता येतात.
२. सौंदर्याबाबतच्या स्वतःच्या कल्पना समजून घेण्याची आपल्याला गरज आहे.
३. आपल्या स्वतःबद्दलच्या कल्पना आपल्याला पुढे जाण्यासाठी मदत करतात.
४. वाईट सवयी बदलता येतात. अशा सवयी आणि व्यसनं शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी घातक असतात.
५. साचेबद्धता आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर मर्यादा आणते.

ही कौशल्ये शिकता येतील

पहिले पुस्तक

१. आपल्या भावना ओळखणे
२. काही कृती बदलण्यासाठी किंवा नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी शरीर व मनाचा वापर करायला शिकणे
३. स्वतःच्या शरीराचे निरीक्षण करायला शिकणे

दुसरे पुस्तक

१. स्वतःच्या शरीराची आणि मनाची काळजी घ्यायला शिकणे
२. छंद कसे जोपासता येतील याच्या पायऱ्या समजून घेणे

तिसरे पुस्तक

१. वाईट सवयी बदलून स्वतःला चांगल्या सवयी लावण्यासाठी टप्प्या-टप्प्याने प्रयत्न करणे
२. प्रत्येक गोष्टीतील साचेबद्धता ओळखणे आणि त्यापलिकडे जाऊन व्यक्तीला व्यक्ती म्हणून स्वीकारणे

पहिले पुस्तक - शरीर आणि मन (पान क्र. २ ते १५)

● शरीर व मन सहसंबंध - 'मी जे काही सांगेन तसं तुम्ही करा' अशी सूचना सर्व मुलांना द्यावी. आपण जी सूचना देऊ त्यापेक्षा वेगळी कृती स्वतः करावी. काही मुलं आपण सांगू तशी कृती करतील तर काही आपण करू ती कृती करतील. हे असे का झाले असे मुलांना विचारावे.

आपल्या मनाला आपण जशा सूचना देतो त्याप्रमाणे शरीराच्या माध्यमातून आपण व्यक्त होत असतो. शरीर आणि मन वेगवेगळे नसून ते एकत्रच काम करत असतात. त्यामुळे शरीराला काही झाले किंवा शरीर आजारी झाले तर मनाला त्रास होतो आणि मन आजारी असेल तर शरीरातून जाणवते.

● आपल्या शरीराची आणि मनाची वाढ होत असते, आपण बदलत असतो असे सांगून त्याबाबतची काही उदाहरणे द्या. जसं - आपण जन्मलो तेव्हा आपल्याला दात नव्हते, नंतर आले. आपल्याला बोलता येत नव्हतं, हळूहळू आपण बोलू लागलो. आता, मुलांना ती लहान असताना कशी होती ते आठवायला सांगा. हळूहळू आपण मोठे होत गेलो तसतसे बदलत गेलो असे सांगून हा बदल त्यांना आठवायला सांगा. वेगवेगळ्या वयातील त्यांच्या आवडी, क्षमता व कौशल्यं (पान २ व ३) लिहायला सांगा. आपण वाढत असतो, बदलत असतो हे पुन्हा एकदा लक्षात आणून द्या.

● पान ४ वरील कृती करायला सांगा. शरीरात अशी आणखी कोणकोणती प्रमाणं सापडतात ते शोधायला सांगा. बाहुल्या प्रमाणबद्ध नसतात पण आपलं शरीर मात्र प्रमाणबद्धच असतं. मोठे होत असताना या प्रमाणात फरक पडतो हे मुलांच्या लक्षात आणून द्या. वेगवेगळ्या वयात शरीर कसं दिसतं, त्याचं प्रमाण कसं असतं हे चित्र पाहून वर्णन करायला सांगा. (पान ५)

● आपल्या वाढीवर अनेक घटक परिणाम करत असतात. आपलं पर्यावरण, जनुकं, अन्न, काम आणि आपलं लिंग, वय इत्यादी. हे घटक, त्यांचे आपल्या शरीरावर दिसून येणारे परिणाम आणि त्यामागचं कारण वाचून त्यांचे त्रिकोण जोडायला सांगा. (पान ५ व ६) सर्व त्रिकोण जोडून झाल्यावर आपल्या शरीरावर कोणकोणत्या घटकांचा कसा परिणाम होतो हे लक्षात येईल.

● आपल्यातील प्रत्येकजण वेगवेगळा असला तरी आपण सगळे एकदम नॉर्मल, स्वाभाविक, ठाकठीक आहोत हे सांगा. चित्राचे निरीक्षण करून खालील रिकाम्या जागेत मुलांना अशीच विविधता दाखवणारे चित्र काढायला सांगा, चित्राला नाव देण्यास उद्युक्त करा. (पान ८)

● मुलांना डोळे मिटायला सांगा. शिखर चढणाऱ्या स्त्रीची गोष्ट सांगा. तिला ऐकू येणारा आवाज कुठून आला यावर मुलांना विचार करायला सांगा. नंतर तिला चढत रहा असं सांगणारा आतला आवाज काय होता हे विचारा. त्यांना विचार करू द्या. नंतर ते मन होतं असं सांगा. मुलांच्या मनाबद्दल कल्पना शोधण्यासाठी 'मन कुठे आहे? ते कसं दिसतं, तुम्हाला मन दिसतं का? समोरच्याच्या मनात काय आहे हे आपल्याला कळू शकतं का? कशावरून कळतं?' असे प्रश्न विचारून मन म्हणजे काय, ते कुठे असतं, आपले विचार व भावना शरीराच्या माध्यमातून व्यक्त होतात हे स्पष्ट करा (पान १०). आपल्या प्रत्येक पेशीचा मनाशी संबंध आहे हे मुलांना समजावून सांगा.



● नंतर मुलांना त्यांच्या भावना व कृती यांची सांगड घालायला सांगा. भावनांचे शब्दकोडे सोडवून घ्या. आपल्याला कोणत्या गोष्टींनी आनंद होतो आणि कोणत्या गोष्टींमुळे वाईट वाटते त्या आठवून लिहायला सांगा. चित्र काढायला प्रोत्साहन द्या. (पान ११, १२ व १३)

● शरीर व मनाचा वापर करून आपण अनेक कृती करत असतो, काही गोष्टी शिकण्यासाठी व बदलण्यासाठी शरीर व मनाचा वापर करता येईल हे उदाहरण देऊन समजावून सांगा. आपल्या काही कृती आपल्याला किंवा इतरांना त्रासदायक ठरत असतात. मुलांना त्यांच्या बदलाव्याशा वाटणाऱ्या त्रासदायक कृती आणि शिकाव्याशा वाटणाऱ्या उपयुक्त गोष्टी लिहायला सांगा. आपलं मन, भावना आणि शरीर यांचा संबंध असतो, ते एकमेकांशी जोडलेले असतात आणि आपल्या कृतींवर आपण नियंत्रण ठेवू शकतो हे मांडा आणि विषय पूर्ण करा (पान १४ व १५).

पहिलं पुस्तक – मी आणि माझं शरीर (पान क्र. १७ ते २९)

● पान १७ वर शरीराची आकृती दिली आहे. त्या आकृतीमध्ये मुलांना त्यांना माहिती असलेले शरीरातील अवयव काढायला सांगा. व त्या अवयवांना नावे द्यायला सांगा. हा उपक्रम गटामध्येही घेता येईल. गटातील एका मुलाला/मुलीला आडवं पडायला सांगा. त्याच्या, तिच्या शरीराची आकृती काढून घ्या. त्यामध्ये गटातील सर्वांना मिळून अवयवांची चित्रं काढायला आणि अवयवांना नावं द्यायला सांगा.

● यानंतर क्रमाक्रमाने सर्व अवयवांची माहिती वाचायला सांगा. त्यासोबत दिलेले प्रश्न सोडवा, उपक्रम करून घ्या. अवयवांची चित्रे रंगवायला सांगा. या विभागातील सर्व कृती मुलांकडून करून घ्या. सर्व अवयव तंदुरुस्त राहण्यासाठी काय काळजी घ्यावी हे मुलांना उदाहरणांच्या सहाय्याने सांगा (पान १८ ते २८).

● पान २९ वरील अवयवांची चित्रे कापून ती शेवटच्या पानावरील शरीराच्या आकृतीत लावून शरीराचे कोडे सोडवून घ्या. त्यासाठी सर्व अवयवांची चित्रे नीट कापावी लागतील. यासाठी जास्त वेळ लागत असल्याने हे घरून करून आणायला सांगता येईल. पुस्तकाच्या मलपृष्ठावर दिलेल्या आकृतीत अवयव बसवायचे आहेत. या आकृतीतील आकड्यांवर आधी चिरा देऊन घ्या. यानंतर सर्व अवयव क्रमांकांनुसार बसवा. मुलांना यासाठी थोडी मदत करावी लागेल. शरीराचे कोडे पूर्ण झाल्यावर पान ३० वरील प्रश्नावली सोडवून घ्या. शरीराचं कोडं नंतरच्या उपक्रमासाठी लागणार असल्याने ते नीट जपून ठेवायला सांगा.

दुसरं पुस्तक – मी आणि माझं शरीर (पान क्र. १२ ते ३४)

● मागील वर्षी शरीरातील अवयवांची काय काय माहिती घेतली होती त्याची उजळणी घ्या आणि शरीराच्या आतील अवयवांना नावे देण्यास सांगा. शरीरातील विविध अवयवांच्या कामासंबंधी माहिती घेत घेत पुढील प्रश्न सोडवून घ्या. (पान १४, १५ व १६)

● सुदृढ व निरोगी शरीरासाठी अन्न, व्यायाम आणि आनंदी मन गरजेचं असतं. त्यातील पहिला घटक असणाऱ्या अन्नाचे महत्त्व सांगून विविध अन्नघटकांची माहिती द्या (पान १७ व १८). समतोल आहार न मिळण्यामागची काय कारणं आहेत हे समजावून सांगत असताना त्यात वेफर्स, बिस्किट्स, शीत पेयांच्या वाढत्या सेवनाचा आवर्जून उल्लेख करा. सध्या अगदी शाळकरी वयातच मुलं गुटखा आणि तंबाखू खायला लागली आहेत. तसंच कोणत्या पदार्थात काय पोषण आहे याची नीट

माहिती न मिळाल्यामुळेदेखील आहार समतोल होत नाही. हे उदाहरण देऊन मुलांना समजावून सांगा.

● आपल्या देशात रक्तपांढरी हा आजार मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. रक्तपांढरीमुळे वाढ खुंटते आणि थकवा येतो. या आजारासंबंधीची माहिती मुलांसोबत वाचा. रक्तपांढरी म्हणजे काय, ती ओळखावी कशी, ती रोखण्यासाठी काय उपाय करावेत याबाबत माहिती देऊन प्रश्न सोडवून घ्या (पान २१). मुली आणि स्त्रियांमध्ये रक्तपांढरी जास्त प्रमाणात आढळते. त्याची माहिती घ्या (पान २०). लोहयुक्त आणि क जीवनसत्त्व असणाऱ्या पदार्थांची मुलांना ओळख करून घ्या. यानंतर मुलांकडून पोषक पदार्थांची निवड कशी करावी हा उपक्रम सोडवून घ्या. हाच उपक्रम शाळेत किंवा वर्गात प्रत्यक्ष वेगवेगळे पदार्थ आणून देखील करता येईल (पान २४).



● आरोग्याचा दुसरा महत्त्वाचा पैलू म्हणजे व्यायाम. निरोगी राहण्यासाठी सर्वच वयोगटातील व्यक्तींना व्यायाम गरजेचा आहे. आणि वाढत्या वयातील मुलांना तर व्यायाम खूपच आवश्यक आहे. पण व्यायाम आणि शारीरिक कष्ट यात फरक करायला हवा. त्याची माहिती देऊन मुला-मुलींमध्ये व्यायाम किंवा खेळाच्या बाबतीत कसा भेद केला जातो ते उदाहरणासकट समजावून सांगा. मुलींनाही खेळाच्या समान संधी मिळायला हव्यात यावर भर द्या (पान २५-२८).



● निकोप वाढीसाठी मनदेखील आनंदी, कृतीशील असणं आवश्यक असतं. त्यासाठी छंद उपयोगी ठरतात. छंद म्हणजे काय ते सांगून छंद जोपासनेबाबत चर्चा करा (पान २९ ते ३३). वेगळे छंद जोपासणाऱ्या लोकांच्या गोष्टी वाचायला सांगा. मुलांना कोणी अशी व्यक्ती माहिती असल्यास किंवा असे काही वेगळे छंद माहीत असल्यास ते सांगायला सांगा (पान ३४ व ३५).

गटामध्ये

१. समतोल आहाराची निवड - खाण्याचे वेगवेगळे पदार्थ समोर मांडून ठेवावे. त्यांच्या किंमती सांगायला. मुलांना विशिष्ट रकमेमध्ये खरेदी करण्यास सांगावे. या खरेदीसाठी वेळ ठरवून द्यावा. नंतर कोणी काय खरेदी केली, किती रुपये खर्च केले, खरेदी करताना काय विचार केला अशी माहिती विचारून घ्यावी.

आहारातील सर्व घटकांचा समावेश असणारे पदार्थ निवडले गेले का, कोणत्या पदार्थांना अधिक चांगला आरोग्यदायी पर्याय निवडता आला असता याबाबत चर्चा करावी.

उपलब्ध पैशांमध्ये उपलब्ध पदार्थांतून पौष्टिक आहार घेता येतो हे मुलांना सांगावे.

२. शरीराला काय हवं? - एक मोठा परिच्छेद तयार करावा. त्यात अनेक ठिकाणी विविध खाद्यपदार्थांची नावे असावीत. मुलांना शरीराला पोषक खाद्यपदार्थांचे नाव आले तर 'हं हं' म्हणायला सांगावे. आणि ज्या ज्या ठिकाणी शरीराला अपायकारक किंवा जास्त पोषक नसलेल्या खाद्यपदार्थांचे नाव येईल तेव्हा 'अं हं' म्हणायला सांगावे. परिच्छेदात सर्व अन्नघटकांचा समावेश असलेल्या खाद्यपदार्थांचा तसेच इतर कमी पोषण मूल्य असलेल्या खाद्यपदार्थांचा समावेश करावा.

३. माझ्यात काय दडलंय? - विविध अन्नघटकांचा समावेश असलेल्या खाद्यपदार्थांची नावे एकेका चिठ्ठीवर लिहावीत. प्रत्येकाला एकेक चिठ्ठी घ्यायला सांगावी. नंतर एखादे गाणे सुरू करावे. सर्व मुलांना गाणे चालू असेपर्यंत कसेही फिरायला सांगावे. आपण एका गटाचा उच्चार करून गाणे बंद करावे. आपण सांगितलेल्या गटात येणाऱ्या सर्व पदार्थांनी एकत्र यावे. (हिरव्या भाज्या, लोहयुक्त पदार्थ, जीवनसत्त्वयुक्त, फळभाज्या, कर्बोदके असे गट सांगावेत.)

४. पोषक आहार - विद्यार्थ्यांना एकेक वाक्य तयार करायला सांगावे ज्यामध्ये एका भाजीचे नाव दडलेले असेल. (उदा. काय गं, रडतेस कशाला? काय झालं?)

तिसरे पुस्तक – शरीराशी दोस्ती (पान क्र. ६ ते १६)

● आपल्या शरीरात स्वतंत्रपणे तसेच एकत्रितपणे काम करणाऱ्या विविध संस्था आहेत हे स्पष्ट करून पान ६ व ७ वरील संस्थांना नावे देण्यास सांगा. मुलं या बाहुल्या कापून त्यातून एकाच शरीरात एकमेकांसोबत काम करणाऱ्या सगळ्या संस्था पाहू शकतात.

● शरीराशी मैत्री म्हणजे आरोग्य, आजार याभोवतीचा बागुलबुवा दूर करणे. ताप का आणि कसा येतो? तो कसा मोजायचा? हे समजून घेत असतानाच तापमापी (थर्मोमीटर) वापरून मुलांना ताप मोजायला मजा येते. मुलांचे छोटे गट करून एकमेकांचा ताप मोजण्याचा उपक्रम मुलांना खूप आवडतो. ताप आल्यावर काय करावं याचे साधे सोपे उपाय सांगून मुलांना त्यांचे अनुभव सांगायला सांगा (पान ८).



● सर्दी, खोकला आणि डोकेदुखी हेदेखील नेहमी आढळणारे आजार आहेत. याच्या उपचारांसाठी आपण गरज नसताना बराच वेळ आणि पैसा वाया घालवत असतो. मुलांना या आजारांमागची खरी कारणं आणि शास्त्रीय उपचार वाचून त्याची माहिती सांगा. डोकेदुखीचं नक्की कारण शोधून त्यावर कसा तोडगा शोधता येईल याचीदेखील मुलांना माहिती द्या (पान १०-११).



● सवयी चांगल्या का वाईट? उपयोगी का घातक? सवय कोणती आणि व्यसन कोणतं? याचा आपण खोलात जाऊन विचार केला तर आपल्याला आपल्या सवयी तपासून पाहता येतात. माझ्या कोणत्या सवयी माझ्या आरोग्यासाठी चांगल्या आहेत? आणि ज्यांचा काहीच उपयोग नाही त्या मी कशा सोडून देऊ? मी यात काही बदल करू शकेन का? या सर्व प्रश्नांची मुलांसोबत चर्चा करा (पान १३-१६). अर्थात सवयींबद्दल बोलताना वाईट किंवा घातक सवय असणाऱ्या मुलावर किंवा मुलीवर आपण 'वाईट' असा शिक्का मारणार नाही याची खबरदारी घ्या. वाईट मानल्या गेलेल्या सवयी लागण्यासाठी अनेक सामाजिक-आर्थिक कारणं जबाबदार असतात. कधी कधी मित्रमैत्रिणींच्या दबावामुळेसुद्धा काही सवयी लागत असतात. ज्यांना अशा सवयी, व्यसनं सोडायची आहेत त्यांच्याबाबत संवेदनशील दृष्टीकोन ठेवला तर बदल घडवून आणणं सोपं होऊन जातं.

चांगल्या सवयी व वाईट सवयी - वेगवेगळ्या सवयी लिहिलेल्या अनेक चिट्ठ्या कराल्यात. दोन टोपल्या समोर ठेवाल्यात. त्यावर चांगल्या सवयी व वाईट सवयी अशा चिट्ठ्या लावाल्यात. एकेका मुलाला समोर बोलावून एकेक चिट्ठी उचलायला सांगावी. ती सवय चांगली आहे की वाईट ते ओळखून त्याप्रमाणे योग्य त्या टोपलीत टाका.

वरीलपैकी कोणत्या सवयी आरोग्यदायी आहेत आणि का, शारीरिक आरोग्यासाठी की मानसिक आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत, चुकीच्या सवयी कशा बदलता येतील याबाबत चर्चा घेता येईल.



तिसरे पुस्तक – शरीरप्रतिमा आणि साचेबद्ध कल्पना (पान क्र. १८ ते ३०)

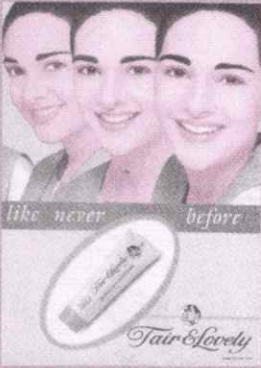
● स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल माझ्या काय कल्पना आणि भावना आहेत हे समजून घेतलं तर स्वतःला समजून घेणं सोपं जातं. आपलं शरीर, दिसणं, असणं या सगळ्यांचा स्वीकार केल्यामुळे आपण स्वतःबद्दल मोकळे होऊ शकतो. आपल्या स्वभावातल्या काही बाबी, जसं राग, लाजाळूपणा आपल्याला आवडत नाहीत. पण हे बदलता येतं. मुलांना स्वतःबद्दल काय वाटतं ते लिहायला सांगा (पान १८-२०). गरज असेल त्याप्रमाणे या भावनांचा संवेदनशीलपणे स्वीकार करायला मदत करा. मुलं जे सांगतील त्यावर टीका करू नका. मुलांना ती जशी दिसतात, त्यांचं शरीर जसं आहे तसं स्वीकारायला मदत करा. स्वतःचे किंवा इतर कुणाचे अनुभव सांगून मुलांना बोलतं करा.

मनात काय - एखादा शब्द उच्चारल्यावर आपल्या मनात येणारा पहिला शब्द मुलांनी कागदावर लिहावा. या खेळातील सर्व शब्द शारीरिक अवयव आणि मन यांच्याशी निगडित असावेत. उदा. डोळे, लांब नाक, समजूतदार, हळवाइ.

आपल्या मनात स्वतःच्या आणि इतरांच्या शरीराबाबत काय प्रतिमा तयार झाली आहे हे समजण्यास मुलांना सोपे जाईल. त्या प्रतिमांचा परिणाम चांगला आहे का वाईट हे शोधून काढता येईल.

● समाजात प्रचलित असणाऱ्या साचेबद्ध प्रतिमांचा आपल्या स्वतःच्या प्रतिमांवर प्रभाव पडत असतो. या साचेबद्ध प्रतिमा कशा तयार होतात आणि त्याचे परिणाम काय आहेत हे समजून घेतलं तर आपण आपल्याकडे कशा दृष्टीनं पाहतो, कशा दृष्टीने पहायला हवं हे ठरवायला मदत होते. साचेबद्ध प्रतिमा कशा तयार होतात हा उपक्रम सोडवून घ्या (पान २१-२५). यासोबतच मुलांना स्वतःचे अनुभव सांगायला सांगा. एखाद्या प्रतिमेत अडकून गेल्यामुळे कसं वाटलं, त्याचे काय परिणाम झाले याबाबत मुलांना बोलतं करा. आपणसुद्धा कधी कधी आपल्या मित्र-मैत्रिणींकडे ठराविक साच्यातून पाहतो आणि त्याचे काय परिणाम होऊ शकतात याचीदेखील मुलांना जाणीव करून द्या (पान २४).

● समाजातल्या अनेक प्रतिमा या लिंगभेदाला चालना देतात. उदा. मुलं ताकदवान असतात तर मुली नाजूक. हे खरं नाही. प्रत्येक जण एकमेव आहे हे अधारेखित करा (पान २५). मुलींना कायम नाजूक किंवा दुबळं समजलं गेल्यामुळे त्यांच्या विकासावर मर्यादा येतात आणि त्यांना मुलांच्या पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून पुढे जाता येत नाही. मुलांना आणि पुरुषांनाही त्यांच्याबाबतच्या प्रतिमांचं ओझं खांद्यावर पेलायला लागतं.



● सौंदर्याच्या संकल्पनाही प्रचलित प्रतिमांवर आधारित असतात. आपली उत्पादनं खपवण्यासाठी उत्पादक अशा प्रतिमा अधारेखित करत राहतात. आपल्या स्वप्रतिमेवर आणि आयुष्यावरच या जाहिराती, त्यातील प्रतिमा आणि सौंदर्याच्या संकल्पनांचा कसा परिणाम होतो हे मुलांना उपक्रमाद्वारे समजावून सांगा (पान २६-२७). हे समजून घेऊन सौंदर्य प्रसाधनांच्या जाहिरातींना विरोध करणारी पत्रं मुलांकडून लिहून घ्या आणि ती शाळेत नोटिस बोर्डवर लावा किंवा वाचकांच्या पत्रव्यवहारात छापून आणा.

उत्पादन विक्री - पाच पाच मुलांचे गट बनवा. प्रत्येक गटातील दोन मुलांना एखाद्या सौंदर्यप्रसाधनाची विक्री करायला सांगावी आणि त्याच गटातील इतर तीन जणांनी ते सौंदर्यप्रसाधन फायदेशीर कसे नाही आहे ते पटवून द्यावे.

प्रत्येक गटाचे उत्पादन विक्रीसाठी वापरलेले मुद्दे आणि ते न घेण्यासाठी सांगितलेली कारणे अशा दोन गटात मांडावेत.

● आपलं शरीर कसं दिसतं हे काही अंशी आपली जनुकं आणि इतर जैविक घटक ठरवतात आणि काही अंशी आपण कुठे, कसे राहतो तेही. आपलं काम, आपण काय खातो, कोणत्या हवामानात राहतो, आपल्या सामाजिक, सांस्कृतिक प्रथा, आपल्या परिसरातल्या सौंदर्याच्या संकल्पना या सर्वांवर आपलं राहणं, दिसणं, आपलं शरीर अवलंबून असतं. सौंदर्याच्या संकल्पनादेखील किती वेगवेगळ्या आहेत. मुलांसोबत उदाहरणांमधून, अनुभवांतून त्यांचा वेध घेण्याचा प्रयत्न करा आणि आपल्यावर बंधनं आणणाऱ्या, आरोग्यासाठी घातक ठरणाऱ्या संकल्पना कशा नाकारता येतील त्याचा शोध घ्या.



तिन्ही पुस्तकांमधून लिंगभेद आणि त्याच्या परिणामांबाबत चर्चा केली आहे. मुला-मुलींनी, स्त्री-पुरुषांनी कसं असावं यासंबंधीचे समाजात असणारे नियम, कल्पना मांडून त्यांची चर्चा केली आहे. मुलगी म्हणजे नाजूक, मुलगा म्हणजे शूर.. मुली प्रेमळ, माया करणाऱ्या तर मुलं रागीट, तापट. मुलींसाठी भातुकली आणि मुलांसाठी क्रिकेट... स्त्री म्हणजे सुंदर, घरची लक्ष्मी, पुरुष कर्ता, जबाबदार... एक ना अनेक. अशा अनेक अलिखित नियमांचा मागोवा घेत असतानाच मुला-मुलींना स्त्री-पुरुषांच्या शरीरात असणाऱ्या फरकांची माहिती देण्यात आली आहे. पण समाजात केल्या जाणाऱ्या भेदांना मात्र हे फरक कारणीभूत ठरू शकत नाहीत हेही ठामपणे मांडण्यात आलं आहे. या भेदांचा उगम फार दूर जाऊन उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेद्वारे समजून घेता येतो. काळाच्या ओघात स्त्रियांकडे घर सांभाळण्याची आणि मुलांना वाढवण्याची भूमिका कशी आली असेल याचा मुलांसोबत विचार करता येतो.

लिंगभेदामुळे मुलगा-मुलगी, स्त्री पुरुष दोघांवरही मर्यादा येतात. आणि त्याचे परिणामही त्यांना सहन करावे लागतात. पण मुलांच्या तुलनेत मुलींवर फार मोठ्या प्रमाणावर बंधनं घालण्यात येतात. त्याचा सर्वच बाबींवर परिणाम होतो. काय खायचं, कसं रहायचं, काय कपडे घालायचे, सगळ्यावरच. काय शिक्षण घ्यायचं यावरही त्याचा परिणाम होत असतो. आपल्यासाठी उपलब्ध करिअर, नोकऱ्या, त्यातील मोबदला/पगार आणि पुढे जाण्याच्या संधी या सर्वांचाच लिंगभावाशी संबंध असतो. अगदी जन्माआधी लिंगनिवडीपासून ते वाढीच्या वयापर्यंत आणि पुढेही हे होतच असतं. खेळ, करमणूक, विश्रांतीबाबत हा भेद होतच राहतो. आणि मोठेपणी कामाच्या ठिकाणी आणि लग्नाबाबतही स्त्रियांना हा दुय्यम दर्जा सहन करावा लागतो.

वयात येताना मुलं जिज्ञासू बनत असतात. शरीरात, मनात बदल होत असतात आणि त्याबद्दल ते सतत काही ना काही प्रश्न विचारत असतात. आणि अगदी याच काळात त्यांना जास्त बंधनं सहन करावी लागतात. मुलगांशी बोलू नका, पाळी आली ना... आता काही पदार्थ खाऊ नका, आणि बाहेरही जास्त जायचं नाही, इत्यादी. याच काळात अभ्यासाचा आणि चांगले मार्क मिळवण्याचा ताणही असतो. मुलांना जरा जास्त स्वातंत्र्य मोकळीक मिळते. पण जे मुलगे मुलगा असण्याच्या, धाडसी शूर, रफ अॅण्ड टफ अशा चौकटीत बसत नाहीत त्यांना मात्र या काळात खूप त्रास होऊ शकतो. आणि त्याचा त्यांच्या स्वप्रतिमेवर आणि आत्मविश्वासावर परिणाम होत असतो.

आणि म्हणूनच लिंगभेद म्हणजे कोणता अदृश्य सामाजिक प्रश्न नाहीये. आपल्याला सर्वांनाच आणि आपल्या मुलांनादेखील त्याचे परिणाम भोगावे लागत असतात. आपल्या क्षमतांचा पूर्ण विकास करायचा असेल तर आपल्याला हे भेद, ही बंधनं पार करून पुढे जायला हवं. अगदी लहान वयापासूनच आपण समानतेची कास धरायला हवी. पालक, शिक्षक, संवादक म्हणून आपण मुला-मुलींना समानतेने वागवायला सुरुवात केली पाहिजे.

कोणत्याही गोष्टीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन आणि त्याबाबतच्या धारणा फार कमी वयात शिकल्या जातात. पण अगदी लहानपणापासून जर लिंगभेदाला विरोध केला, त्याबाबत मुलांच्या मनात प्रश्न उभे केले तर तेही त्याचा सारासार विचार करू शकतात आणि घरात आणि घराबाहेर बदलांना सुरुवात करतात. घरी आईला स्वयंपाकात, घरकामात मदत करणं किंवा बहिणीला अभ्यासात मदत करणं, खेळात सहभागी करून घेणं तर घराबाहेर छेडछाडीचा, हिंसेचा उघडपणे विरोध करणं आणि स्वतःचं काम स्वतः करणं असे बदल मुलं-मुली करतात.

एक गोष्ट लक्षात ठेवायाला पाहिजे ती म्हणजे लिंगभेद सर्व जाती धर्मात, गरीब-श्रीमंतात आणि सगळ्याच समाजांमध्ये होत असतात. 'आमच्या घरी असं काही नसतं' किंवा 'आमच्यात काही असं करत नाहीत' अशी अनेक उत्तरं मुलांकडून येतात. काही परिस्थितीत ते स्पष्टपणे, उघड दिसून येतात तर काही ठिकाणी ते फारच नकळत होत असतात. मुलांचं संगोपन ही आईचीच जबाबदारी मानली जाते. मग ती गरीब असो की श्रीमंत, घरकाम करणारी असो किंवा इंजिनियर किंवा एखाद्या कंपनीची प्रमुख असो.

तिसऱ्या पुस्तकामध्ये लिंगभेदासोबतच जात, धर्म, भाषा, गरिबी असे इतर समाजिक घटक कसे मुला-मुलींच्या विकासाच्या संधींवर परिणाम करतात हे एका खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगितलं आहे.

समज-गैरसमज

➤ मुलगे शक्तीशाली असतात तर मुली नाजूक असतात.

मानवाच्या उत्क्रांतीत स्त्रिया आणि पुरुषांमध्ये काही फरक झाले आहेत. शरीराच्या आकारात, ठेवणीत आणि रचनेत झालेले फरक काम, आहार इत्यादी परिस्थितीतून तयार झाला आहे.

पण एकूण पाहता, सगळे पुरुष सगळ्या स्त्रियांपेक्षा ताकदवान नसतात. काही स्त्रिया पुरुषांपेक्षा जास्त वजन उचलू शकतात, वेगात पळू शकतात किंवा चांगलं खेळू शकतात. मुलगे आणि मुलींमध्ये जन्मतः सारख्याच क्षमता किंवा कौशल्ये असतात. जर मुला-मुलींना शिक्षणाच्या, आहाराच्या, खेळाच्या, विश्रांतीच्या सारख्या संधी मिळाल्या तर त्यांच्या क्षमता आणि कौशल्यं सारख्याच विकसित होऊ शकतात.

म्हणूनच सरसकट सगळे मुलगे ताकदवान असतात आणि सगळ्या मुली नाजूक अशी धारणा करणं गैर आहे. आणि त्यातही ताकद म्हणजे फक्त शरीर सौष्ठव किंवा स्नायूंची ताकद नसते. डोक्यावर पाण्याचे घडे किंवा जळणाचा भारा रोजच्या रोज वाहून नेणाऱ्या स्त्रिया आपण सगळीकडे पाहतो. यासाठी ताकद लागत नाही? पण या कष्टाला ताकदीचं काम मानलं जात नाही. उलट त्या नाजूक असतात या धारणेमुळे त्या पुरुषांपेक्षा कमी काम करतात असं गृहीत धरून त्यांना मजुरी/मोबदला कमी दिला जातो.

अशा सरसकट धारणांमुळे मुली किंवा मुलगांबाबत साचेबद्ध प्रतिमा तयार होतात. आणि त्यातून फायदे तर नाहीतच पण तोटाच अधिक होतो.

पुस्तकांमधून ही माहिती मिळेल

पहिले पुस्तक	दुसरे पुस्तक	तिसरे पुस्तक
१. स्त्री आणि पुरुष, मुलगे आणि मुली समान आहेत.	१. मुलगे आणि मुली करत असलेल्या कामांमध्ये खूप फरक आहेत.	१. निसर्गामध्ये वैविध्य आहे आणि आपण सर्व जण एकमेव आहोत.

पहिले पुस्तक

- समाजाने स्त्री आणि पुरुष यांच्यामध्ये लिंगधारित भेदभाव केले आहेत.
- छोट्या छोट्या कृतीतून आपण लिंगभेदाला छेद देऊ शकतो.

दुसरे पुस्तक

- मुलांनाही काही गोष्टी नाकारल्या जात असल्या तरी समाजात मुलींना अधिक बंधने सहन करावी लागतात.
- जिद्द आणि ठाम विश्वासाच्या आधारे लिंगभेदाची चौकट मोडता येते. काही जणांनी हे करून दाखवले, त्याचा फायदा आता इतरांनाही मिळत आहे.
- स्त्रियांनाही पुरुषांच्या बरोबरीने समान हक्क मिळाले पाहिजेत.
- कोणताही बदल हळूहळू होतो. कोणताही बदल करण्यासाठी खूप हिंमत असावी लागते आणि धीर धरावा लागतो.

तिसरे पुस्तक

- स्त्री पुरुष, मुली-मुलं समान आहेत.
- समाजाने लिंगधारित भेदभाव निर्माण केले आहेत, त्यात बदल करून समाजात स्त्री पुरुष समानता आणता येईल.
- भारतीय संविधानाने सर्वांना समानतेचा हक्क प्रदान केला आहे.



मुलं ही कौशल्ये शिकतील

पहिले पुस्तक

- स्त्री पुरुषांमधील भेदभाव दूर करण्यासाठी घरी स्वतः छोटी छोटी कामं करायला सुरुवात करणे

दुसरे पुस्तक

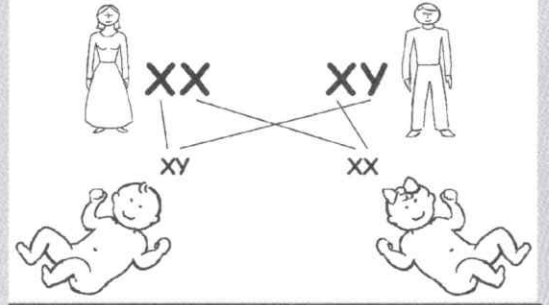
- स्त्री पुरुष समानतेसाठी मुलगा किंवा मुलगी म्हणून स्वतःच्या विचार, धारणा, कृतीमध्ये बदल करणे
- स्वतःमध्ये केलेल्या बदलांना विरोध होऊ शकतो हे लक्षात घेऊन त्यासाठी सज्ज राहणे

तिसरे पुस्तक

- घरात आणि समाजात लिंगभेदावर आधारित स्त्री पुरुषांच्या भूमिका ओळखायला शिकणे
- स्त्री पुरुषांच्या कामातील भेद जाणून घेणे
- मुला-मुलींच्या भूमिकांमध्ये आवर्जून बदल करायला शिकणे
- लिंगभेद, जात, धर्म, गरिबी इत्यादींमधील परस्परसंबंध समजून घेणे

पहिले पुस्तक – मुलगा आणि मुलगी – काय फरक पडतो? (पान क्र. ३२ ते ३८)

● पान ३२ वर मुलगा म्हणजे काय आणि मुलगी म्हणजे काय हे प्रश्न विचारल्यावर साधारणतः जी उत्तरं येतात ते शब्द इथे दिले आहेत. ते मुलांना वाचायला सांगा. इतरही असे शब्द त्यात लिहायला सांगा. नंतर या शब्दांपैकी शारीरिक फरक दाखविणाऱ्या उदा. लिंग, दाढीमिशा, अशा शब्दांभोवती गोल करायला सांगा. असे आणखी कोणते जीवशास्त्रीय फरक मुलांना माहिती आहेत का ते विचारा. लिंग म्हणजे काय, लिंग कसे ठरते, लिंगभाव म्हणजे काय हे समजावून सांगा (पान ३४-३५). पानावर दिलेली लैंगिक अवयवांची चित्रे कापून घ्या आणि सूचनांनुसार आधी सोडवलेल्या शरीराच्या कोड्यामध्ये अवयव बसवा. त्यानंतर मुलगा आणि मुलगी यांच्या शरीरात काय फरक आहेत आणि इतर फरक समाजाने केले आहेत हे परत मांडा. मुलांकडून प्रश्न सोडवून घ्या (पान ३४, ३५).



गटामध्ये

XX आणि xy असं लिहिलेल्या चिट्ट्या तयार करा. प्रत्येक विद्यार्थ्याला न पाहता एक चिट्टी घ्यायला सांगा. नंतर एक मुलाचं आणि एक मुलीचं चित्र तयार ठेवा. प्रत्येकाने पुढे याचं आणि आपली चिट्टी वाचायची. XX आलं तर मुलीच्या चित्रावर खूप करायची आणि XY आलं तर मुलाच्या. अशा रितीने जन्माला येणारं बाळ मुलगी का मुलगा हे कसं ठरतं ते समजावून सांगा.

- जन्माला येणारं बाळ मुलगा असणार का मुलगी हे कसं ठरतं याची माहिती मुलांना द्या. आणि हे स्त्रीबीजावर अवलंबून नसतं, तर पुरुषबीजातील गुणसूत्रावरून नैसर्गिकरित्या ठरतं हे मांडा.
- स्त्री-पुरुष यांच्यात जीवशास्त्रीय फरक कमी असून समाजाने निर्माण केलेले भेद कितीतरी अधिक आणि अन्यायकारक आहेत हे मुलांच्या लक्षात आणून द्या. मुलांना हे भेद आपण दूर करू शकतो हे समजवा आणि इतर उपक्रम पूर्ण करा (पान ३६-३९). शेवटी समानतेबाबत घोषणा तयार करण्यासाठी मुलांना मदत करा.

दुसरे पुस्तक – मुलगा आणि मुलगी (पान क्र. ३६ ते ४३)

● आपल्या अनुभवानुसार मुलगा आणि मुलगी यांची कामं हाताच्या आकृतीत लिहायला सांगा (पान ३६-३७). मुला-मुलींमधील शारीरिक फरक आणि सामाजिक भेद याबाबत उजळणी घ्या. पुढच्या उपक्रमातून खेळ, काम, आहार, विश्रांती, कपडे अशा अनेक बाबतीत मुलींबाबत केल्या जाणाऱ्या भेदाबद्दल प्रश्न पुढे येतात. हे केवळ फरक आहेत का भेद आहेत हे विचारून



त्याबाबत मुलांची मतं घ्या (पान ३८-३९). घरकामाच्या किंवा खेळाच्या बाबतीत समानता असेल तर काय चित्र दिसेल यावर चित्र काढण्याच्या उपक्रमातून मुलांना बोलतं करा (पान ४०-४१). मुली आणि मुलांवरील बंधनं समजून घेत असतानाच आपण स्वतः कसे आणि काय बदल करू शकतो याची चर्चा करून मुलांना असे बदल लिहायला सांगा (पान ४२).

लिंगभेद आणि इतर सामाजिक भेदांच्या चौकटी पार करून आपलं लक्ष्य साध्य करणाऱ्या दोन स्त्रियांच्या कहाण्या मुलांकडून वाचून घ्या. त्यांना माहिती असणाऱ्या अशा इतर व्यक्तींच्या गोष्टा सांगायला सांगा (पान ४३).)

गटामध्ये

लिंगभेदाच्या चौकटी पार करून ज्यांनी स्वतःच्या आयुष्यात बदल केले असतील अशा व्यक्तींना बोलावून त्यांची मुलाखत घेणे.
मुलांना प्रश्न काढायला सांगा आणि मुलाखत घ्यायला सांगा. त्यांची ओळख करून देणारी पत्रं, लेख वर्तमानपत्राला पाठवता येतील.

तिसरे पुस्तक - लिंगभाव (पान क्र. ३२ ते ४२)

● शारीरिक फरक - लिंग आणि सामाजिक भेद-लिंगभाव याची उजळणी करून मुला-मुलींवर असणारी बंधनं आणि त्यांना मिळणारे फायदे किंवा विशेष अधिकार यांची यादी करायला सांगा (पान ३२-३३). मुलींना जास्त बंधनं घातली जातात त्यामुळे त्यांच्या विकासात बाधा येते हे लक्षात आणून देऊन त्यातून कसं बाहेर पडता येईल याबाबत मुलांना विचार करायला सांगा (पान ३४). लिंगभेदामुळे स्त्री पुरुषांच्या कामात आणि त्यांना मिळणाऱ्या मोबदल्यातही कशी तफावत केली जाते हे समजण्यासाठी पुढील उपक्रम घ्या (पान ३५-३६). घरकाम हे किचकट, कंटाळवाणं आणि तेच ते अशा स्वरूपाचं काम आहे. स्त्रिया आयुष्यभर असं काम विना-मोबदला करत असतात हे मुलांच्या लक्षात आणून द्या. याचं भान ठेवून आपण घरातली कोणती कामं स्वतः करू शकतो याचा विचार करून तशी यादी तयार करायला सांगा.

● स्पर्धा कोण जिंकणार हा खेळ खरं तर गटामध्ये खेळण्यासाठी आहे. पाच मुलांना किंवा पाच गटांना प्रमोद, अमर, रिया, सना आणि झहीर ही पात्रं वाटून द्या. त्यांची ओळख त्यांना करून द्या आणि ते कसे राहत असतील, त्यांना काय काय गोष्टी करता येत असतील, कोणत्या गोष्टींपासून ते वंचित राहत असतील अशा गोष्टींबाबत चर्चा करून त्यानुसार त्यांना या भूमिका वठवायला सांगा. त्यानंतर पुस्तकात दिलेले प्रसंग (पान ४०) क्रमाक्रमाने वाचा आणि त्या प्रसंगात कोणता मुलगा किंवा मुलगी गुण मिळवेल/पुढे जाईल, आहे त्या जागी राहिल किंवा मागे पडेल हे ठरवायला सांगा. प्रत्येक प्रसंगाची नीट चर्चा करून का निर्णय घ्यायचा ते गटाला ठरवू द्या. शेवटी कोण पुढे गेलं आणि कोण मागे पडलं ते पहा. स्पर्धेचा कोणीच विजेता नसला तरी पुढे कोण आणि मागे कोण हे कळेल. ती ती मुलं/गट काय मागे पडले किंवा का पुढे गेले यावर चर्चा घ्या आणि मुलांना काय वाटलं ते मोकळेपणाने व्यक्त करू द्या. इतरही काही प्रसंग त्यांना सांगायचे असले तर तेही सांगू द्या.

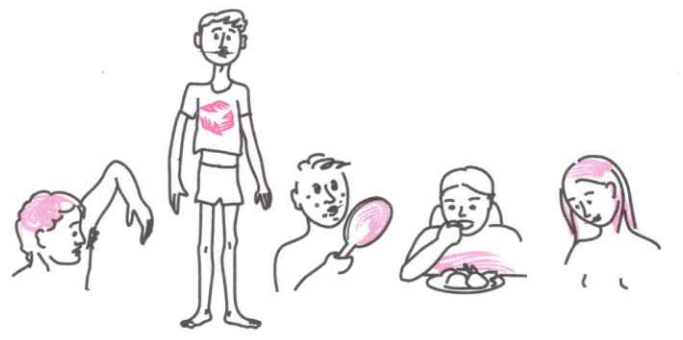
या खेळातून मुला-मुलींमधील भेद तसंच समाजातील इतरही भेदांचा कसा परिणाम होतो हे मुलांना फार प्रभावीरित्या समजून येतं.

मर्यादा/बंधनं, फायदे/विशेष अधिकार - मुलांना आणि मुलींना कोणते अधिकार किंवा बंधनं सहन करावी लागतात ते कागदाच्या चिड्ड्यांवर लिहा. उदा. रात्री बाहेर जात येत नाही, दागिने घालता येत नाहीत किंवा उशीरा घरी आलेले चालते, इ. प्रत्येक विद्यार्थ्याला एक चिड्डी द्या. वर्गाच्या चार कोपऱ्यात अनुक्रमे मुली-फायदे, मुली-बंधनं, मुलं-फायदे, मुलं-बंधनं अशा पाट्या लावा.

प्रत्येक मुलाने/मुलीने आपल्याकडील चिड्डी वाचावी आणि त्यानुसार एका कोपऱ्यात जावे. शेवटी कोणत्या कोपऱ्यात जास्त जण जमा झाले ते पहा. मुलींना मुलांपेक्षा जास्त बंधनं सहन करावी लागतात हे दाखवण्यासाठी हा प्रभावी खेळ आहे.

भूमिका बदला - मुला-मुलींचे वेगवेगळे गट करा. मुलांच्या गटाला मुली काय काम करतात त्याची यादी करायला सांगा आणि मुलींच्या गटाला मुलं काय काय कामं करतात ते लिहायला सांगा. त्यानंतर प्रत्येक गटाने अभिनयातून, नाटकद्वारे ही कामं सादर करावीत. जर कोणती कामं राहून गेली असतील तर संवादकाने त्यात भर घालावी. सर्व सादरीकरण झाल्यानंतर कामाच्या स्वरूपाबद्दल आणि मुलींवर असलेल्या कामाच्या बोजाबद्दल चर्चा घ्या.

४. वयात येताना आणि लैंगिकता



वयात येणं हा निसर्गनियम आहे. प्रत्येक सजीवाच्या वाढीच्या अवस्था/टप्पे असतात. प्रत्येक टप्प्याचे काही ना काही वैशिष्ट्य असते. कुमारवय ही मूल ते तरुण होण्याची प्रक्रिया आहे. वयात येण्याच्या या काळाला कुमारवय म्हणतात. मुलांच्या तुलनेत मुली लवकर वयात येतात. मुलगांसाठी हा काळ साधारणपणे ११ ते १५ वर्षे आहे तर मुलींसाठी हा काळ ९ ते १३ वर्षे असा आहे. प्रत्येक व्यक्तीनुसार यात थोडाफार बदल होऊ शकतो.

अतिशय वादळी म्हणून ओळखला जाणारा हा काळ मुला-मुलींमध्ये भावनिक आंदोलनं निर्माण करतो. मुख्यतः व्यक्ती म्हणून स्वत्वाची जाणीव होण्याचा हा काळ असतो. बदलत्या शरीराबरोबरच मनही बदलतं. आतापर्यंत शिकलेली सर्व कौशल्यं, विचार, पद्धती परत जोखून नव्याने तयार होत असतात. आणि त्यातून नवा स्वभाव घडत असतो. शरीरात अनेक बदल झपाट्याने होतात. उंची, वजन वाढणे, हाडांना, स्नायूंना मजबूती येणे, खूप भूक लागणे, मुरुम-पुटकुळ्या येणे, शरीराचा आकार बदलणे, काखेत, जांघेत केस येणे असे बदल मुलगा व मुलीत सारखेच होतात. पण काही बदल फक्त मुलगांमध्ये होतात तर काही मुलींमध्ये होतात. आवाज फुटणे, दाढी-मिशा येणे, वृषणांची वाढ होणे, वीर्य तयार व्हायला सुरुवात होणे, झोपेत कधी तरी वीर्य बाहेर येणे हे बदल मुलगांमध्ये होतात. मुलींमध्ये शरीराला गोलाई येणे, स्तनांची वाढ, मासिक पाळीची सुरुवात असे बदल दिसून येतात.

स्वतःच्या आणि इतरांच्या शरीराबाबतचं आकर्षण, भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी व्यक्तीबाबतचं आकर्षण, चिडचिड होणे, राग येणे, आई-वडिलांशी न पटणे, मित्रमैत्रिणींसोबत जास्त काळ घालवावासा वाटणे असे मानसिक बदल दिसून येतात. क्षणात एक मूड तर क्षणात दुसरा मूड असणे, टोकाच्या भावना, एकटं रहावंसं वाटणे, धाडसी वृत्ती, कुणाशीच न पटणे असे भावनिक बदल जाणवतात. हे सगळे बदल नैसर्गिक आणि स्वाभाविक आहेत.

याबद्दल मोकळेपणाने बोललं जात नाही. त्यामुळे कुमारवयातील बदलांना सामोरे जाताना निर्माण होणाऱ्या उत्सुकता, भीती, अपराधीपणा, राग, गोंधळ अशा भावना मुलांना हाताळता येत नाहीत. त्यातून अनेक समस्या उभ्या राहतात. शारीरिक, मानसिक वाढीच्या या टप्प्याची शास्त्रीय माहिती मुलांना योग्य पद्धतीने दिली गेली तर पुढे उद्वेगनाच्या समस्यांचे प्रमाण कितीतरी पटीने कमी होईल.

विशेषतः मुलींची पाळी सुरु झाली की त्यांच्यावर अनेक सामाजिक बंधनं लादली जातात. ज्या काळात नवनव्या गोष्टी पाहण्याची आणि जाणून घेण्याची ऊर्मी तयार होते त्याच वयात त्यांच्यावर अनेक बंधनं लादली जातात. शिक्षण बंद केलं जातं किंवा खेळ, विशेषतः मैदानी खेळांमध्ये भाग घेण्याबद्दल आक्षेप घेतला जाऊ शकतो. यामुळे मुलींच्या मनात पाळीबद्दल आणि एकूणच मोठं होण्याच्या प्रक्रियेबद्दल नकारात्मक विचार तयार होऊ शकतात. ते दूर व्हावेत, पाळी आणि वयात येण्याच्या प्रक्रियेबद्दल शास्त्रीय माहिती मिळावी, त्याबद्दलचे प्रश्न विचारण्याची, एखादा आजार झाला असल्यास त्यावर उपाय करण्याची तयारी व्हावी या दृष्टीने या विषयांवर मुला-मुलींशी मोकळेपणाने संवाद साधणं आवश्यक असतं.

प्रत्येक व्यक्ती विशिष्ट लिंग घेऊन जन्माला येत असली तरी त्या व्यक्तीची लैंगिकता तिच्या वाढीबरोबर तयार होत जाते. लैंगिकता ही केवळ लैंगिक अवयव, शरीरसंबंध किंवा पुनरुत्पादन याच्याशी संबंधित नसून ती एक अभिव्यक्ती आहे. आपली वाढ, मोठं होणं, स्वप्रतिमा, आत्मविश्वास आणि परस्पर नातेसंबंध या सर्वांचा परिणाम आपल्या लैंगिकतेवर आणि लैंगिक भावनांवर होत असतो.

लैंगिक भावना ही पूर्णपणे नैसर्गिक ऊर्मी असून त्यात घाणेरडे, वाईट, पाप, अपवित्र असे काहीही नाही. या भावना वाईट आहेत असे सांगून त्याबाबतचे बोलणे दडपून टाकण्याऐवजी या भावना सकारात्मक पद्धतीने व्यक्त करायला शिकवणे ही पालक अथवा शिक्षक म्हणून आपली जबाबदारी आहे.

समज-गैरसमज

➤ मासिक पाळी विटाळ, घाण, पाप, अपवित्र आहे. मासिक पाळीच्या काळात शरीरातील अशुद्ध रक्त बाहेर टाकलं जातं.

हा गैरसमज आहे. बाळाच्या जन्मासाठी निसर्गाने केलेल्या अनेक गोष्टींपैकी मासिक पाळी ही एक शरीरप्रक्रिया आहे. गर्भधारणा झाली तर गर्भाच्या पोषणासाठी दर महिन्याला स्त्रीच्या गर्भाशयात रक्ताचे अस्तर तयार होत असते. जेव्हा या रक्ताच्या अस्तराची शरीराला गरज नसते (म्हणजेच जेव्हा गर्भधारणा होत नाही) त्यावेळी हे रक्त मासिक पाळीच्या रूपात ठराविक काळाने योनिमार्गातून बाहेर टाकले जाते. गर्भधारणा झाली तर या अस्तरावरच बाळाचे पोषण होणार असते. मग ते रक्त घाण किंवा अशुद्ध कसे असू शकेल? म्हणूनच मासिक पाळी विटाळ, घाण, पाप, अपवित्र नसून ती बाळाच्या वाढीसाठी केलेली शरीरातील योजना आहे.

➤ वाईट विचारांमुळे झोपेत वीर्य बाहेर येतं.

हा गैरसमज आहे. वीर्य बाहेर येणं हे केवळ लैंगिक स्वप्न किंवा लैंगिक भावनेमुळे होतं असं नाही. वयात येताना (कुमारवयात) असं व्हायला लागतं.

पुस्तकांमधून मुलांना ही माहिती मिळेल

पहिले पुस्तक

- प्रत्येक सजीवाच्या वाढीच्या काही अवस्था असतात. मूल ते तरुण या प्रवासात शरीरात अनेक बदल होत असतात, या काळाला किशोरावस्था/कुमारवय म्हणतात.
- आपण सगळेच कुमारवयातून जातो. कुमारवयातील सर्व बदल अगदी स्वाभाविक आहेत.

दुसरे पुस्तक

- शरीरातील काही संप्रेरकांमुळे साधारणतः १० वर्षांपासून मुलामुलींच्या शरीरात बदल होतात.
- कुमारवयात होणारे काही शारीरिक बदल मुलामुलींमध्ये सारखेच असतात तर काही बदल मुलग्यांमध्ये वेगळे व मुलींमध्ये वेगळे होतात.

तिसरे पुस्तक

- वयात येणे ही निरोगी शरीरप्रक्रिया आहे. वयात येताना आपल्या शरीरात आणि मनात अनेक बदल होतात.
- लैंगिक क्रिया/संबंध आनंददायी असू शकतात. पण तरी ते एक जबाबदार वर्तन आहे, आणि त्यासाठी मानसिक, भावनिक व शारीरिक तयारी असणं गरजेचं आहे.

पहिले पुस्तक	दुसरे पुस्तक	तिसरे पुस्तक
	३. मासिक पाळी, वीर्य बाहेर येणे याबाबतची शास्त्रीय माहिती.	३. समलिंगी संबंधामध्ये विकृत किंवा अनैसर्गिक असे काही नाही. ४. आपल्या जन्माची प्रक्रिया.

मुलं ही कौशल्ये शिकतील

पहिले पुस्तक	दुसरे पुस्तक	तिसरे पुस्तक
१. स्वतःच्या शरीरात होत असलेले बदल ओळखणे २. हे बदल स्वाभाविक, नैसर्गिक आहेत हे मान्य करणे	१. कुमारवयातील बदलांना सकारात्मक दृष्टीकोनातून सामोरे जाणे २. मासिक पाळी किंवा वयात येताना घातली जाणारी बंधनं तपासून पाहणे, त्याबद्दल आपली भूमिका काय असावी याचा विचार करणे	१. लैंगिक भावना ओळखणे २. योग्य आणि शास्त्रीय शब्दांचा उपयोग करणे

हा विषय घेताना

पहिले पुस्तक - वयात येताना (पान क्र. ४२ ते ४४)



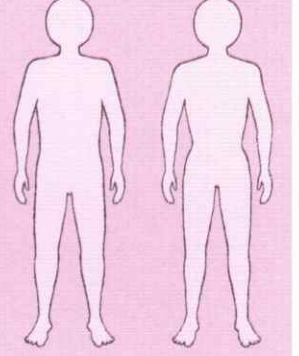
● सुरुवातीला पान ४१ चा संदर्भ घ्या. निसर्गातील विविध सजीवांच्या वाढीचे टप्पे मुलांना समजावून सांगा. वयात येणे या वाढीच्या अवस्थेबद्दल पान ४२ वरील माहिती वाचून घ्या. मुलांकडून पुढील प्रश्न सोडवून घ्या (पान ४२-४४). मुलांना त्यांचे स्वतःचे बदलांबाबतचे अनुभव लिहायला प्रोत्साहन द्या (पान ४४). प्रत्येक मुलाचे अनुभव वेगवेगळे असतील हे लक्षात असू द्या. काही मुले इतरांच्या मानाने लवकर वयात येतात. हे सगळे बदल नैसर्गिक आणि स्वाभाविक आहेत हे पुन्हा एकदा सांगा.

● पान ४५ वरील प्रश्न पान १-३ ला जोडून घेता येतील. मुलांना स्वतःचं चित्र काढायला आणि आवडी-निवडी लिहायला सांगा. त्यानंतरच्या चर्चेमधून आपण आता असे आहोत हे मुलांच्या लक्षात येईल. आपण जसजसे मोठे होऊ तसतसा आपल्यात बदल होऊ शकतो. मी माझ्यातील मला न आवडणाऱ्या गोष्टी बदलू शकतो याची मुलांना जाणीव करून द्या.

दुसरे पुस्तक - वयात येताना (पान क्र. ५३ ते ५९).

● हे सत्र घेताना मुलांचे आणि मुलींचे वेगवेगळे गट करता येतील. यामुळे विशेषकरून मुलींना मोकळेपणाने बोलता येईल. दोघांच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांची माहिती दोन्ही गटांना द्यायची आहे मात्र ती एकत्रित न देता वेगवेगळी दिली तर त्याबद्दलच्या शंकांचं निरसन करणं सोपं जाऊ शकतं.

● सजीवांचे वाढीचे टप्पे सांगून 'आज आपण माणसांच्या वाढीतील एका टप्प्याबाबत बोलणार आहोत' असं सांगा. नंतर वयात येणे या वाढीच्या अवस्थेबद्दल सविस्तर माहिती द्या. मूल ते प्रौढ असा हा स्थित्यंतराचा काळ असतो. आपण वाढत असताना आपल्या शरीरात अनेक बदल होत असतात हे सांगा. हे बदल आपण चित्रातून दाखवायचे आहेत असे सांगून मुलांना पान ५३ वर दिलेल्या शरीराच्या आकृतीत मुलगांच्या आणि मुलींच्या शरीरात होणारे बदल दाखवायला सांगा. काही न दिसणारे बदल उदा. आवाजातील बदल, भावना आणि आवडी-निवडींमधील बदल पुढील जागेत लिहायला सांगा.



● वयात येताना मुलांमुलींमध्ये होणारे बदल, संप्रेरके याबद्दल सांगून फक्त मुलगांच्या शरीरात काय बदल होतात व फक्त मुलींच्या शरीरात काय बदल होतात याची सविस्तर माहिती द्या. हे बदल पूर्णपणे नैसर्गिक आहेत, त्यात अपवित्र, घाण, पाप असे काहीही नाही हे मुलांना पटवून द्या. दिलेली माहिती एकत्रितपणे किंवा गटागटांमध्ये वाचा (पान ५४-५६ व ५८-५९). मुलांना एकत्रित, जोडीजोडीने किंवा एकट्याने वाचायचे असेल तरी हरकत नाही. अधिक माहितीसाठी संदर्भ साहित्याचा वापर करता येईल. मुलांना वर्गातच वाचनासाठी वेळ मिळेल याकडे लक्ष द्या. प्रश्न सोडवून घ्या (पान ५७ व ५९). हे प्रश्न मुलगे व मुली दोघांनी सोडवायचे आहेत.



● पान ५८ वरील संपूर्ण पुस्तकावर आधारित प्रश्नावली सोडवून घ्या.

तिसरे पुस्तक - वयात येताना (पान क्र. ४८ ते ६०)

● तिसऱ्या पुस्तकात आपण वयात येताना होणारे बदल प्रत्येकामध्ये वेगळ्या पद्धतीने होत असतात यावर भर दिला आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकजण वेगळा आहे. आपल्यातील प्रत्येकजण एकमेव आहे हे मुलांना समजणं महत्वाचं आहे. प्रत्येक व्यक्तीची जडणघडण, आवडीनिवडी, क्षमता वेगवेगळ्या असतात त्यापैकी काही आपल्याला जन्माबरोबरच मिळतात तर काही गोष्टी आपण वाढीच्या प्रक्रियेत शिकत जातो. पान ४८ वरील कृती गमतीची आहे. प्रत्येक जण आपल्या मित्राची किंवा मैत्रीणीची मुलाखत घेणार आहे.

● पान ४९ वर मुलांना त्यांच्यातील जन्मतः मिळालेले गुण आणि शिकलेले गुण यांची यादी करायला सांगावी. आपल्यातील प्रत्येकजण कसा वेगळा आहे याबाबत चर्चा करा. मी जसा आहे तसं स्वतःला सकारात्मक दृष्टीकोनातून

स्वीकारणं महत्त्वाचं आहे. आपल्या प्रत्येकामध्ये असं काहीतरी आहे जे आपण ठरवून आणि प्रयत्न करून बदलू शकतो याचीसुद्धा चर्चा करा.

● आपली प्रजाती टिकवून ठेवण्यासाठी माणसांनाही इतर प्राण्यांप्रमाणेच पुनरुत्पादन करावं लागतं. झाडं, प्राणी आणि माणसांच्या पुनरुत्पादनाची उजळणी करा (पान ५०-५३). याठिकाणी काही मुलं थेट प्रश्न विचारण्याची शक्यता आहे. तेव्हा मुलं कशी तयार होतात? याची माहिती देता येईल (पान ५७). त्यातून त्यांच्या शंका दूर होऊ शकतील. मुलं ही माहिती एकट्याने किंवा एकत्रितपणे वाचू शकतात.

● आपल्या शरीराबरोबरच मन, विचार आणि भावनाही बदलत असतात (पान ५४). माहिती वाचून घ्या आणि आकर्षण वाटणं आगदी स्वाभाविक आहे हे समजून सांगा. कुठल्या परिस्थितीत हे घातक/अनारोग्यदायी ठरू शकतं याची मुलांबरोबर चर्चा करा. उदा. आकर्षणामुळे जर त्या मुलाला किंवा मुलीला त्याच्या दैनंदिन व्यवहारात अडथळा येत असेल तर त्याबाबत काही पावलं उचलावी लागतात.

● लैंगिक आरोग्य, भावना आणि शोषणाबाबत बोलताना योग्य आणि शास्त्रीय शब्दांचा वापर करणं महत्त्वाचं आहे. तरीही मुलं बोली भाषेतील शब्द वापरतात आणि लैंगिक अवयवांबद्दल शास्त्रीय शब्द उच्चारायला लाजतात. या संज्ञा आणि शब्द रुळावेत यासाठी शास्त्रीय शब्द दिले आहेत (पान ५५-५६).

● नेहमी विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे एकत्रितपणे वाचून घेता येतील. अधिक माहितीसाठी संदर्भ साहित्याचा वापर करा. मुलांच्या प्रश्नांना उत्तरं देता येतील असे समजुतीचे आणि सहजतेचे मोकळे वातावरण निर्माण करा. अनेकदा मुलं कोणत्या तरी हिंसक घटनेला सामोरी जात असतात. मुलांच्या शंकांना उत्तरं देणं म्हणजे मुलांशी संवाद साधायचा एक मार्ग आहे. या प्रश्नोत्तरांमधून मुलांना जे अनुभव येत आहेत ते पुढे येऊ शकतात. अशा वेळी संवेदनशील असणं गरजेचं आहे. जर तुम्हाला ती घटना हाताळण्याचा अनुभव आणि विश्वास नसेल तर मुलं बोलू शकतील अशी व्यक्ती शोधा आणि त्यांच्याशी बोला, त्याची माहिती मुलांना द्या. अथवा मुलाला/मुलीला त्यांच्याशी संवाद साधायला सांगा. गरज वाटल्यास समुपदेशकाकडे पाठवा.

● पान ५४, ५६, ६० वरील प्रश्न सोडवून घ्या.

१. योग्य शब्द कोणता? - लिंग आणि योनी यांची चित्रे मुलांना दाखवावीत. या अवयवांना काय म्हणतात हे मुलांना विचारावे. बोलीभाषेतील सगळ्या शब्दांची यादी फळ्यावर करावी. नंतर मुलांना त्यासाठी असलेला शास्त्रीय शब्द सांगावा आणि त्यांच्याकडून तो मोठ्याने म्हणून घ्यावा.

२. शब्द दुरुस्त करा - लिंग आणि लैंगिकता याविषयीचा एकेक शब्द आपण फळ्यावर लिहावा, मात्र त्या शब्दांच्या अक्षरांची रचना उलटसुलट करावी. (उदा. चुंबन हा शब्द आपण फळ्यावर लिहिताना एकेक अक्षर सुटे करून न चुं ब असा लिहावा) मुलांना समोर येऊन तो शब्द ओळखून, मोठ्याने म्हणून योग्य शब्द फळ्यावर लिहायला सांगावा.

नातेसंबंध हा प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्याचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. जन्मतःच निर्माण झालेल्या नात्यांव्यतिरिक्त काही नाती आपण नंतर जोडत असतो. आपल्याला काही व्यक्ती आवडतात, काही आवडत नाहीत. ज्या व्यक्तींमुळे आपल्या मनात स्वतःबद्दल चांगली भावना निर्माण होते त्या व्यक्ती आपले मित्र असतात. आपण दुखावले गेलो किंवा आपल्याला वाईट वाटले तर मित्रमैत्रिणींशी बोलून आपल्याला मोकळे/हलके वाटते. आपण इतर गोष्टींप्रमाणेच मैत्री सुद्धा एका विशिष्ट साच्यातूनच पाहतो. त्यामुळे मैत्रीबाबत आपल्यामध्ये खूप गैरसमज असल्याचे आढळते. त्यातूनच अनेक छोटे छोटे ताण निर्माण होतात.

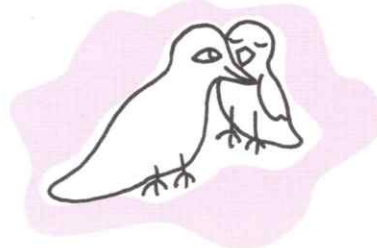
मैत्री कोणत्याही दोन व्यक्तींमध्ये होऊ शकते. त्यासाठी वय, पैसा, लिंग, जात, धर्म, वर्ण याचा कुठलाही अडसर ठरू शकत नाही. मैत्री प्रत्येक वयात वेगळी गरज पूर्ण करत असते. आपल्या आयुष्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या अनेक घटकांपैकी मित्रमैत्रिणी हा एक महत्त्वाचा घटक असतो, विशेषतः कुमारवयात मैत्रीला खूप महत्त्वाचे स्थान असते. पण ही गोष्ट अगदी स्वाभाविक आहे. 'आजकाल मित्रमैत्रिणींपुढे वेळच नसतो कशाला' किंवा 'सारखं काय आपलं मैत्रिणींच्यात रहायचं' असं म्हणून मुलांना दुखवू नका. मैत्रीचं नातं जोपासता येण्यासाठी मुलांना मैत्री म्हणजे काय आणि त्याच्या मर्यादा निश्चितपणे माहीत असणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी मुलांशी बोला, त्यांच्या मित्रमैत्रिणींमध्ये तुम्हीही थोडं जाणीवपूर्वक लक्ष घाला.

वाढत्या वयात मुला-मुलींवर त्यांच्या समवयस्कांचा मोठा प्रभाव असतो. मित्र-मैत्रिणी जसं राहतात, वागतात, जे विचार किंवा कृती करतात त्या करण्यासाठी, या समवयस्कांमध्ये जागा मिळवण्यासाठी मुलं धडपडत असतात. त्यातून त्यांची स्वतःबद्दलची प्रतिमादेखील तयार होत असते. मित्र-मैत्रिणींमध्ये आवडता किंवा लाडका असणं हे आत्मविश्वास वाढवणारंही असतं. त्यामुळे वयात येणाऱ्या मुला-मुलींसाठी पालक किंवा शिक्षकांपेक्षा त्यांचे मित्र-मैत्रीण काय सांगतात याला जास्त महत्त्व असतं. याच प्रभावाखाली कधी कधी काही सवयी किंवा वागण्याच्या पद्धतीही मुलं शिकत असतात. हा प्रभाव त्यांच्यासाठी घातक नाही ना हे पाहणं मात्र गरजेचं असतं. तसंच मैत्रीमध्ये दबाव किंवा शोषण नाही ना हे ओळखायला शिकवलं पाहिजे.

मैत्रीमधील आदर, आपुलकी, विश्वास या सर्व भावना प्रेमात असतातच. आपण आपल्या मित्र-मैत्रिणींबद्दल वाटणारी ओढ त्यांना मिठी मारून, भेट देऊन किंवा इतरही अनेक मार्गांनी व्यक्त करत असतो. वयात येत असताना एखाद्या व्यक्तीबद्दल आपल्याला खूप आकर्षण वाटू लागतं आणि ते व्यक्त करण्याची ऊर्मीही वाटायला लागते. आपण त्या व्यक्तीसोबत असताना आपल्या शरीर-मनात काहीतरी वेगळं घडत, जाणवत असतं. अशी भावना, चुंबन, मिठी ही लैंगिक अभिव्यक्ती आहे.

मुलांना अनेक पर्यायांतून योग्य निवड करायला आपण शिकवू शकतो.

केवळ व्यक्तींशीच नाही तर मुलांनी मैत्रीचे विविध पैलू समजून प्राणी-पक्षी, निसर्ग या सगळ्यांशी मैत्रीपूर्ण संबंध जोपासणं, त्याची सुरुवात म्हणून त्यांनी आपल्या शरीराशी मैत्री करणं आणि त्या माध्यमातून त्यांना स्वतःच्या शरीराशी संवाद साधता येणं हा या संपूर्ण प्रकल्पाचा गाभा आहे.



समज-गैरसमज

➤ नाही म्हणणं कमकुवतपणाचं लक्षण आहे.

काही वेळा आपल्याला स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी, किंवा आपल्याला एखादी गोष्ट आवडत नसेल तर नाही म्हणणं गरजेचं असतं. सगळ्या गोष्टींचा विचार करून विशिष्ट भूमिकेतून नाही म्हणण्यासाठी खूप हिंमत लागते. ते कमकुवतपणाचं लक्षण नसून ठामपणाचं द्योतक आहे.

पुस्तकांमधून मुलांना ही माहिती मिळेल

पहिले पुस्तक

१. कोणाला मित्र म्हणायचं आणि कुणाला नाही.
२. जर कुणी आपल्याला त्रास देत असेल तर काय करायचं? कुणाची मदत घ्यायची?

दुसरे पुस्तक

१. आपल्या वागण्याचा, कृतींचा दुसऱ्यावर आपल्या मित्र-मैत्रीणींवर चांगला/वाईट परिणाम होत असतो.
३. स्वतःला जपण्यासाठी आपल्याला काही वेळा नाही म्हणावं लागतं.

मुलं ही कौशल्ये शिकतील

पहिले पुस्तक

१. मैत्री समजून घेणे व मैत्रीची जोपासना करणे

दुसरे पुस्तक

१. आपण इतरांना काय व कशी मदत करू शकतो हे नेमकेपणाने ओळखणे
२. अनेक पर्यायांमधून एकाची निवड करणे
३. नाही म्हणण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती, मार्ग शोधणे

हा विषय घेताना

पहिले पुस्तक - मैत्री (पान क्र. ४५ ते ४७)

● मुलांना पान ४५ ते ४७ सोडवण्यास सांगा. कोण मित्र असतो आणि कोण नसतो याबाब मुलांना बोलतं करा, त्यांचे अनुभव, मतं ऐकून घ्या. मैत्रीबाबत अधिक मोकळेपणाने चर्चा करा आणि मुलांना योग्य निवड कशी करावी हे समजावून सांगा. अनेकदा मुलं मित्र-मैत्रीणींबाबत गोंधळलेली असतात. मित्र-मैत्रीणींचे काही गुण त्यांना आवडतात तर काही नाही. अशा वेळी त्या व्यक्तीला आहे तसं स्वीकारणं आणि त्यातील जो गुण/सवय आपल्याला आवडते त्यासाठी आपण आपली मैत्री वाढवू शकतो हे समजावून सांगा. उदा. काही मैत्रीणींबरोबर आपण खूप छान खेळू शकतो पण त्यांच्याबरोबर आपला अभ्यास अजिबात होत नाही. अशा वेळी आपण अभ्यासासाठी दुसऱ्या मित्र-मैत्रीणीची मदत घेऊ शकतो किंवा एकटं अभ्यास करू शकतो. आपल्याला आपल्या मित्र-मैत्रीणींचे कोणते पैलू कशासाठी आवडतात हे ओळखणं आणि त्याबाबत आपली मैत्री टिकवून ठेवणं म्हणूनच गरजेचं आहे हे मुलांना त्यांच्या अनुभवांच्या आधारे समजावून सांगा.

मी काळजीने,
प्रेमाने वागेन...

अन् मला हुकूम
सोडणार नाहीस...



● काही वेळा मुलं एखादा मुलगा किंवा एखादी मैत्रीण त्रास देते, जबरदस्ती करते, तिचं/त्याचं ऐकायला लावते असे अनुभव सांगू शकतात. अशा वेळी त्यांना त्या मैत्रीतला त्रास लक्षत आणून द्यावा अशा व्यक्तीला आपण मित्र/मैत्रीण समजायचं का? असा प्रश्न विचारा. अशा दबावाच्या नात्याला मैत्री म्हणता येणार नाही हे स्पष्टपण मांडा. तसंच मुलं ज्या प्रसंगांमधून गेली आहेत अशा वेळी काय करता येईल हे वर्गातल्या मुलांनाच विचारा आणि त्यांच्याकडून पर्याय येऊ द्या.

● काही प्रसंगात एखाद्या मुलाशी किंवा मुलीशी जास्त बोलणं गरजेचं ठरू शकतं. अशा वेळी त्या मुलाला/मुलीला विश्वासात घेऊन संवाद साधा आणि आवश्यक मदत करा.

● काही प्रसंगी आपल्याला मोठ्या माणसांची मदत घ्यावी लागते. असं करणं ठीक आहे, त्यात काही हरकत नाही हे मुलांना समजावून सांगा. चाइल्डलाइन या फोन सेवेचा नंबर (१०९८) सांगा.

दुसरे पुस्तक - मैत्री (पान क्र. ४५ ते ४९)

● आपण एखाद्या प्रसंगात कसे वागलो याचा आपल्यावर आणि इतरांवर परिणाम होतो का असा प्रश्न विचारून मुलांचे मत जाणून घ्या. विविध प्रसंगांमध्ये आपण कसं वागायचं हे आपल्या हातात असतं का, आपण ते ठरवू शकतो का असे प्रश्न मुलांना विचारा. गोष्टी वाचून त्याखालील प्रश्न सोडवून घ्या (पान ४५ - ४८). त्या त्या संदर्भात कोणाच्या वागण्याचा कोणावर काय परिणाम झाला ते मुलांच्या लक्षात आणून द्या. या गोष्टींमध्ये लिंगभेद, मुलांचं शोषण आणि आपल्या मनातल्या साचेबद्ध प्रतिमा

याविषयीचे पैलू समाविष्ट करण्यात आले आहेत. या गोष्टींवरती गटांमध्ये प्रसंगनाट्यं बसवता येतील आणि त्याआधारे उपलब्ध पर्याय काय होते आणि गोष्टीतल्या मुलाला/मुलीला काय वेगळं करता आलं असतं यावर चर्चा घ्या. आलेले पर्याय फळ्यावर लिहून काढा.

१. कोण कसं वागेल? - मुलांचे दोन गट करावेत. एक गट मित्र असतो आणि दुसरा गट मित्र नसतो. काही प्रसंग कागदांवर लिहून काढावेत. एका गटाला त्या विशिष्ट प्रसंगात मित्र कसा वागेल ते नाटकातून दाखवायला सांगावे आणि दुसऱ्या गटाला त्याच प्रसंगात मित्र नसलेली व्यक्ती कसं वागेल ते दाखवायला सांगावं. असे कितीही प्रसंग देता येतील. नंतर सादरीकरणाला अनुसरून चर्चा घ्यावी.

- एखाद्या गोष्टीचा आपल्याला त्रास होत असेल तर त्यापासून बचाव करण्यासाठी नाही म्हणणं गरजेचं असतं. पण दरवेळी ते तितकंसं सोपं नसतं. आपण नेहमीच ठामपणे नाही म्हणू शकत नाही. अशा वेळी विविध युक्त्या वापरून मुलांना नाही कसं म्हणता येऊ शकेल हे दाखवावं. काही अवघड प्रसंग सादर करून गटामध्ये अशा प्रसंगात नाही कसं म्हणाल याविषयी नाटुकली करून घेता येतील. मजेशीर आणि गंभीर प्रसंगांचा वापर करून मुलांकडून नाही म्हणण्याचा, नकार देण्याचा सराव करून घ्या. त्याचा मुलांना फायदादेखील होतो आणि त्या दिशेने मुलं विचार देखील करायला लागतात (पान ४९)

६. बाल लैंगिक शोषण



मनू एक पापा दे ना काकाला, एकच...प्लीज! मग मी तुला एक चॉकलेट देईन. शाणी माझी मनू, एक पापा दे ना.

मनूची आई मनूने काकाला पापा द्यावा म्हणून तिला आमिष दाखवत होती. मनूला पापा द्यायचा नव्हता. पण काकाने पटकन एक पापा घेतलाच. मनूने घाईघाईने गालावरून जोरात हात फिरवला. मनूची नाराजी पाहून आई म्हणाली – बघ कशी ती डॅम्बिस पोर!

आपल्याकडे दीड वर्षांच्या मनूला पापा द्यायचा नाहीये म्हणजे तिची मोठी चूकच समजली जाते. खरं म्हणजे लहान वयातच मुलांना स्पर्श कळत असतात, त्यांना नको असलेला स्पर्श ती अनेक तऱ्हांनी दाखवत असतात. आपण समजून घ्यायला कमी पडतो. आणि अनेकदा लहान मुलं मोठ्या माणसांनी केलेल्या दुर्लक्षामुळे लैंगिक शोषणाला बळी पडतात. कोणी मुद्दाम करत नाही. पण मुलांना काय कळतं, मोठी माणसं अशी कशी वागतील, मोठ्यांना नाही म्हणायचं नाही अशा आपल्याकडच्या अनेक सामाजिक-सांस्कृतिक बंधनांमुळे बऱ्याच गोष्टी आपल्या नजरेआड होतात.

आपल्या शरीरावर फक्त आपलाच हक्क आहे. आपल्या इच्छेविरुद्ध केलेला कोणताही स्पर्श, कृती, वर्तन हे शोषणच असते. मुलांना आपले शोषण होत असेल तर ते ओळखता यावे आणि याबाबत त्यांनी पालक, शिक्षक किंवा इतर व्यक्तींशी बोलावे या उद्देशाने हा विषय शरीर साक्षरतेचा एक भाग म्हणून अंतर्भूत केला आहे. मुलं जे काही सांगत असतील त्यावर विश्वास ठेवणे हे आपलं पहिलं कर्तव्य आहे.

आपल्या मुलाचे लैंगिक शोषण झाले असल्यास किंवा होत असल्यास

✓ हे आवर्जून करा	✗ हे अजिबात करू नका
मुलांकडून विश्वासाने नक्की काय घडलं आहे, केव्हापासून घडत आहे याची माहिती करून घ्या. मात्र सांगण्यासाठी त्यांना पुरेसा वेळ द्या.	मुलांना ढीगभर प्रश्न विचारून भंडावून सोडू नका.
मुलांशी बोलताना यात तुझी काही चूक नाही, मी तुझ्या पाठीशी आहे, तुला होणारा त्रास मला समजू शकतो, घाबरू नको, आपण यातून नक्की मार्ग काढू हे त्यांना आवर्जून सांगा.	काहीतरीच काय सांगतेस/सांगतोस, कसं शक्य आहे, तुझंच काहीतरी चुकलं असेल, एवढं कसं समजलं नाही तुला, आधीच नाही का सांगायचं, तरी मी म्हणत होते असे शब्दप्रयोग पूर्णपणे टाळा.
तुमचे मूल शोषण करणाऱ्या व्यक्तीच्या सहवासात येणार नाही याची संपूर्ण दक्षता घ्या. त्यामुळे मुलाला सुरक्षित वाटेल.	इतरांशी याबाबत चर्चा करताना सतत आपली काळजी, चिंता व्यक्त करू नका.

<p>तुमच्या आधाराची मुलांना गरज आहे हे समजून घेऊन तुमचा जास्त वेळ त्यांना द्या. त्यांना तुमच्याकडून नक्की काय मदत हवी आहे हे त्यांच्याशी बोलून समजून घ्या.</p>	<p>आता आम्ही काय करणार, तुमचं तुम्हीच निस्तरा अशा विधानांनी मुलांना ते एकटे असल्याची आणि अपराधीपणाची भावना तयार होईल. हे टाळा.</p>
<p>मुलांना त्यांच्या नेहमीच्या आणि दैनंदिन गोष्टी तशाच चालू ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या, तुम्हीही तुमच्या गोष्टी नेहमीप्रमाणे चालू ठेवा.</p>	<p>मुलांचा राग राग करू नका किंवा अतिकाळजी दाखवू नका.</p>
<p>शोषण करणाऱ्या व्यक्तीने काही धमकावले, पुन्हा काही त्रास दिला तर लगेच आम्हाला सांग असेही मुलाला सांगून ठेवा.</p>	<p>मुलांना त्यांच्या सामाजिक गोष्टींपासून (कृती) दूर ठेवू नका. उदा. मित्रांबरोबर खेळणं, फिरायला जाणं, स्पर्धेत भाग घेणं इ.</p>
<p>शोषणाचा परिणाम मुलांच्या अभ्यास, आरोग्य, वर्तन यावरही होत असतो. मुलांच्या शिक्षकांना याची कल्पना देऊन सहकार्य करण्यास सांगा. काही मित्रमैत्रिणींशी तुमची ओळख असल्यास त्यांनाही याची कल्पना देऊन त्यांनी कसं वागणं अपेक्षित आहे ते सांगा. उदा. चिडवू नये, समजून घ्यावे.</p>	<p>इतर कोणत्याही घटनांची, उदाहरणांची या घटनेशी तुलना करू नका. तसेच इतर घटनांचे तपशील चर्चामधून चघळू नका.</p>
<p>मुलांच्या कलाने घ्या, त्यांना तुमच्या आश्वासक स्पर्शाची गरज आहे हे लक्षात घेऊन दिवसातील काही वेळ मुलांना जवळ घ्या. रडून, बोलून त्यांच्या भावनांचा निचरा होत असेल तर तशी संधी त्यांना द्या.</p>	<p>मुलाला त्याच्या भावना व्यक्त करताना अडवू नका. रडू नकोस, आता पुन्हा तेच ते आठवू नकोस, बोलू नकोस असं म्हणत राहू नका.</p>

आपल्या सगळ्यांच्या घरातील नेहमीचाच प्रसंग असतो. कोणीतरी मोठी व्यक्ती लहान मुलाला काहीतरी द्यायला सांगते. लहान मुलाने मी नाही देणार असं म्हटलं किंवा ती वस्तू आणून दिली नाही की सांगणाऱ्या व्यक्तीला लगेच राग येतो आणि मुलाच्या आईवडिलांना खूप अपराधी वाटतं. कारण मोठ्या माणसांनी सांगितलेलं ऐकायचं असतं हेच आपण शिकलोय आणि तेच आपण आपल्या मुलांना शिकवतो. कधीतरी आपल्या मुलाची बाजू बरोबर असताना देखील आपण समोरची व्यक्ती आपल्यापेक्षा मोठी आहे म्हणून काहीच बोलत नाही किंवा लहान मुलालाच ओरडतो. लहान मुलांना आपणच एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून स्वीकारतो का हाही प्रश्न आहे.

लैंगिक शोषणाच्या बाबतीत असा अनुभव आहे की शोषण करणारी व्यक्ती केवळ मोठी असल्याने अनेकदा शोषित व्यक्तीचे आईवडील गप्प बसतात. मोठ्यांनी सांगितलेलं ऐकायचं असतं हे लहान मुलांना शिकवल्यामुळे किंवा आईवडील आपल्याला ओरडतील अशा भीतीने कित्येकदा आवडत नसूनही लहान मुलं मोठ्या व्यक्तीला प्रतिकार करू शकत नाहीत. कोणत्याही प्रकारच्या शोषणापासून बचाव करण्यासाठी लहानपणापासूनच मुलांना नाही म्हणायला शिकवणं गरजेचं आहे. तसंच आपणही नाही म्हणायला शिकणे आवश्यक आहे.



समज-गैरसमज

➤ लैंगिक शोषण अनोळखी व्यक्तीकडून होते.

➤ शोषण हे फक्त मुलींचे होते.

बऱ्याचवेळेला लैंगिक शोषण हे ओळखीच्या किंबहुना नात्यातल्या (जवळच्या किंवा लांबच्या) व्यक्तीकडून होते असा अनुभव आहे.

शोषण होणाऱ्या मुलींचे प्रमाण मुलांपेक्षा जास्त असले तरी मुलगांचेही शोषण होते याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. शोषण स्त्री किंवा पुरुष कोणाकडूनही कोणाचेही केले जाऊ शकते.

हा विषय घेताना

तिसरे पुस्तक – चांगला स्पर्श – वाईट स्पर्श (पान क्र. ५८ ते ६४)

● पान ५८ वरील प्रश्न सोडवून घ्या. स्पर्श कधी कधी होतात, कोणाकोणाचे होतात याबाबत अधिक बोलून मुलांना चांगल्या आणि वाईट स्पर्शांचे त्यांचे अनुभव विचारा. मुलं जे सांगतात त्यांची नोंद करून ठेवा. मुलांना कशा कशा प्रसंगाला सामोरं जावं लागलं आहे ते समजून घ्या. अशा प्रसंगांबाबत त्यांच्या मनातील भावना, चीड, हताशा, दुःख समजून घ्या त्याबाबत कोणतीही टीका टिप्पणी न करता त्यांच्या अनुभवांचा आदर करा. अशा प्रसंगांबद्दल काही लक्षात ठेवावे असे मुद्दे मुलांना सांगा.

● यानंतर लैंगिक शोषणाचे प्रसंग वाचून घ्या आणि त्या प्रसंगातील मुलीने किंवा मुलाने काय करायला पाहिजे यावर चर्चा घ्या (पान ६०-६१). मुलं गटात बसून हे प्रसंग वाचून त्यावरील प्रश्न सोडवू शकतील. त्यांनी लिहिलेले पर्याय नंतर त्यांच्याकडून वाचून घ्या.

● त्यानंतर अशा प्रसंगात होणाऱ्या वाईट स्पर्शाला कसे सामोरे जावे, त्याला प्रतिबंध कसा करावा, असे स्पर्श कसे टाळावेत यासाठी प्रश्न सोडवून घ्या (पान ६२). दुसऱ्या पुस्तकातही अशा काही युक्त्या सांगितल्या आहेत त्याची मदत घ्या. मुलांनी कोणत्या प्रसंगांना प्रत्यक्षात तोंड दिलं आहे त्यावर खुणा करायला सांगा आणि तेव्हा त्यांनी काय केलं हे त्यांना विचारा. त्यांचे अनुभव ऐकून घ्या. मुलांना चुकूनही अपराधी वाटू देऊ नका. एखाद्या व्यक्तीला केव्हा आणि कसं नाही म्हणायचं याबद्दलच्या युक्त्या वाचा. मुलांना त्यात भर घालू द्या. मुलांना नाही म्हणण्याचा, नकार देण्याचा सराव करू द्या (पान ६३-६४).



१. स्पर्शाचा खेळ - सर्व मुलांना गेल बसवावे. प्रत्येकाच्या डाव्या हातावर बाजूच्या व्यक्तीचा उजवा हात आणि उजव्या हातावर डावा हात ठेवायला सांगा. सर्वांना डोळे मिटायला सांगा. प्रथम एका मुलाला त्याच्या उजव्या हाताने उजव्या बाजूच्या मुलाच्या डाव्या हाताला स्पर्श करायला सांगा. पुढच्या मुलाने तोच स्पर्श काहीही न बोलता त्याच्या पुढच्या मुलाला द्यायचा आहे. असाच हा खेळ डोळे मिटूनच पहिल्या मुलापर्यंत चालू ठेवायचा आहे. पहिला स्पर्श करणाऱ्या मुलाने दिलेला स्पर्श काय होता आणि पुढे प्रत्येकाला तो कसा जाणवला हे विचारून घ्या. स्पर्श चांगला वाटला की वाईट तेही विचारून घ्या.

प्रत्येकाचा स्पर्श वेगळा असतो, तो आपल्याला ओळखता येतो आणि न आवडणारा स्पर्श आपण टाळू/थांबवू शकतो हे मुलांना सांगा. आपल्याला जाणवतं ते खरं असतं. स्पर्श करणाऱ्याच्या मनात काय होतं यापेक्षा आपल्याला काय जाणवतं याला महत्त्व द्या हे मुलांना समजावून सांगा.



अधिक वाचनासाठी

जसा मी तशी ती - इंडिया स्पॉन्सरशिप कमिटी, २००१

जिज्ञासा - कुमारवयीन विद्यार्थी विद्यार्थिनींसाठी जीवन शिक्षण उपक्रम- इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ, मुंबई स्त्री मुक्ती संघटना, २०००

भविष्य का चुनाव - भारतीय किशोरियों के लिए विषय एवं विकल्प - नई दिल्ली :

जीवन कौशल्ये - किशोरवयीन मुलींसाठी अभ्यासक्रम भाग १: इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट, पाचोड, औरंगाबाद, मार्च २०००

जीवन कौशल्ये - प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्य, किशोरवयीन मुलींसाठी अभ्यासक्रम भाग २ : इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट, पाचोड, औरंगाबाद, मार्च २००१

सहजीवन - यौन शिक्षा पर एक संसाधन संच : जेवियर इन्स्टिट्यूट ऑफ कम्युनिकेशन, मुंबई २००१

जाऊ आरोग्याच्या गावा - आरोग्य शिक्षण देणाऱ्या शिक्षकांसाठी (भाग १,२) : सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था, मुंबई, १९९३

स्वास्थ्य की खोज में - स्वास्थ्य शिक्षा श्रृंखला (भाग १,२,३) : निरंतर, नई दिल्ली, १९९९

किशोरावस्था - प्रत्येक उमलत्या व्यक्तिमत्त्वातून निकोप जबाबदार नागरिक घडविण्याची तयारी करण्यासाठी मार्गदर्शक पुस्तिका : फॅमिली प्लानिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया

किशोरींचे पहिले पाऊल - प्रशिक्षण पुस्तिका : रोगप्रतिबंधक व सामाजिक वैद्यक विभाग, के. ई. एम. हॉस्पिटल व गो. सु. वेद्यकीय महाविद्यालय, १९९८

मुलगी वयात येते - डॉ. सुरेश नाडकर्णी. पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई २००४

मुलगा वयात येतो - डॉ. सुरेश नाडकर्णी. पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई २००३

काय सांगू? कसं सांगू? खास आईबाबांसाठी - डॉ. अनंत साठे, डॉ. शांता साठे, राजहंस प्रकाशन, पुणे २००६

हे सारं मला माहीत हवं! किशोरावस्था ओलांडताना - डॉ. अनंत साठे, डॉ. शांता साठे, राजहंस प्रकाशन, पुणे २००२

माझं शरीर माझं मन - अभिव्यक्ती, नाशिक २००२

लाल पुस्तिका - अभिव्यक्ती, नाशिक १९९९ (मूळ इंग्रजी प्रकाशन: तार्शी, नवी दिल्ली)

निळी पुस्तिका - अभिव्यक्ती, नाशिक १९९९ (मूळ इंग्रजी प्रकाशन: तार्शी, नवी दिल्ली)

मुलगा म्हणजे? मुलगी म्हणजे? - अभिव्यक्ती, नाशिक २००९ (मूळ प्रकाशन: जागोरी, नवी दिल्ली)

आपले शरीर (भाग १,२) : इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन, पुणे १९९२

लैंगिकता शिक्षण : का? कुणी? कसे? किती? केव्हा? - डॉ. विठ्ठल प्रभू, राजहंस प्रकाशन, पुणे २००५

निरामय कामजीवन - डॉ. विठ्ठल प्रभू, मॅजेस्टिक प्रकाशन, मुंबई २०००

वयात येताना - आरोग्य सेवा संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

Education in Human Sexuality- A source book for educators : Family Planning Association of India, 1997-1998

Sex Education Programmes for Parents- Report on WHO Study : United Nations Population Fund, New York, 1991

Human Sexual Behaviour and Sex-Education with Historical, Moral, Legal, Linguistic and Cultural Perspectives : Lea and Febiger, Philadelphia, 1993

What to Tell Your Child about Sex : Pocket Books, New York, 1974

Talking with your child about sex : Ballantine Books, New York, 1984

Men's Sexual Health Matters : Healthlink Worldwide, London, 1998

More Speaking of Sex -What your children need to know and when they need to know it : Hickling Meg, India 2001

What's Going on Down There- Answers to questions Boys Find Hard to Ask : Walker and Company, New York, 1998

The What's Happening to My Body - Books for Girls : New Market Press, New York, 2000

The What's Happening to My Body - Books for Boys : New Market Press, New York, 2000

Adolescence - Questions and Answers -Adolescence Education in Schools (Part 1, 2 and 3) : National Population Education Project, New Delhi

The Blue Book : Tarshi, New Delhi, 1999

The Red Book : Tarshi, New Delhi, 1999

Girls Talk : Better Yourself Books, Mumbai, 2001

Look At Your Body - Lungs : Navneet Publication (India) Ltd. Mumbai, 2001

Life Planning Education Students' Workbook : Association for Reproductive and Family Health, Nigeria

Young People Growing Up : British Medical Association, London

Contemplating Your Bellybutton : Kane Miller Book Publishers, New York, 1995

On The Horizon of Adulthood : UNICEF, 1999

The Amazing Pull-out Pop-up Body in a Book : Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997

How The Body Works- Fascinating Projects and Experiments that reveal the Secrets of the Body : Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997

The Body Book : Workman Publishing, New York, 1992

Look At Your Body - Skeleton : Navneet Publication, 1999

The Playbook for Kids about Sex : Yes Press, USA, 1980

It's Perfectly Normal : Robbie H Harris, Candlewick press, Massachusetts, 1994

मुलांना देता येतील अशी पुस्तके

- माझं शरीर माझं मन – अभिव्यक्ती, नाशिक २००२
लाल पुस्तिका – अभिव्यक्ती, नाशिक १९९९
निळी पुस्तिका – अभिव्यक्ती, नाशिक १९९९
मुलगा म्हणजे? मुलगी म्हणजे? – अभिव्यक्ती, नाशिक २००९
आपले शरीर (भाग १,२) : इंडिअन इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन, पुणे १९९२
जाऊ आरोग्याच्या गावा – मुलांसाठी कार्यपुस्तिका :
जसा मी तशी ती – इंडिया स्पॉन्सरशिप कमिटी , २००१
वयात येताना – आरोग्य सेवा संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

The What's Happening to My Body - Books for Girls : New Market Press, New York, 2000

The What's Happening to My Body - Books for Boys : New Market Press, New York, 2000

The Amazing Pull out Pop-up Body in a Book : Darling Kindersley Limited, Great Britain, 1997

The Blue Book : Tarshi, New Delhi, 1999

The Red Book : Tarshi, New Delhi, 1999

Girls Talk : Better Yourself Books, Mumbai, 2001

Look At Your Body - Lungs : Navneet Publication (India) Ltd. Mumbai, 2001

Look At Your Body - Skeleton : Navneet Publication, 1999

The Playbook for Kids about Sex : Yes Press, USA, 1980

आपला थेट संवाद आमच्याशी.....

- तुम्ही या पुस्तकांचा वापर कोणत्या मुलांसाठी केलात? त्यांचं वय काय होतं?

- मुलांशी संवाद साधताना या पुस्तकांचा कसा उपयोग झाला?

- या पुस्तकांचा वापर करताना काही अडचणी आल्या का? काय?

- पुस्तकं आणि या मार्गदर्शिकेबाबत आपल्या काही सूचना असल्यास त्या जरूर लिहा.

संपर्कासाठी पत्ता:

तथापि ट्रस्ट,

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला,

८१७ सदाशिव पेठ, नागनाथ पाराजवळ,

पुणे - ४११०३०

दूरध्वनी - (०२०)- २४४३११०६ / २४४३००५७

ई मेल - tathapi@gmail.com, tathapi@tathapi.org

वेबसाईट - www.tathapi.org

तथापिची प्रकाशने, २०१०

१. प्रक्रिया नोंद कशी करावी? (पुस्तिका) रु.१०
२. स्त्रिया आणि मानसिक आरोग्य ... एक सुरुवात (पुस्तिका) (इंग्रजी/मराठी) रु.२५

शरीर साक्षरता

३. मानवी शरीराचे आतील अवयव (शरीराचे कोडे : स्त्री/पुरुष, ३ भाग, २०" x १२") (इंग्रजी/मराठी) रु.१०
४. आपल्या हातात -स्त्रियांसाठी सुपिकता व लैंगिकता (कार्यपुस्तिका, इंग्रजी/मराठी) रु.२०
५. पाळीचक्रात काय घडत आहे? (चक्र व सरक पट्टी) (इंग्रजी/मराठी/हिन्दी) रु.२५
६. मुलांसाठी शरीर साक्षरता - ३ पुस्तकांचा संच (इंग्रजी, मराठी) (१० वर्षावरील मुलांसाठी लिंगभाव संवेदनशील लैंगिकता शिक्षण) रु.६० प्रत्येकी

रक्तपांढरी - स्त्रिया

७. स्त्रियांमधील रक्तपांढरी (पुस्तिका) रु.१०
८. आपल्या रक्ताची लाली स्वतःच तपासा (आरसा तक्ता रक्तपांढरी ओळखण्यासाठी, १५" x १०") रु.१५
९. स्त्रिया आणि रक्तपांढरी (माहितीपत्रक २२" x १७") रु.१५

लिंगभाव, लैंगिकता, मर्दानगी इ.

१०. लैंगिकता पुरुषांची व जडणघडण पुरुषत्वाची (३ कार्यशाळांचे अहवाल, २०००-०२.) (इंग्रजी/मराठी/हिन्दी) रु.१५
११. लिंगभाव, लैंगिकता, हिंसाचार आणि आरोग्य - पुरुषांसाठी प्रशिक्षण मार्गदर्शिका (इंग्रजी/मराठी/हिन्दी) रु.२००
१२. पुरुषांसोबत संवादासाठी दोन पोस्टर (पोस्टर १ व २) रु.१० प्रत्येकी
१३. तोड मर्दा तोड ही चाकोरी - पुरुषत्वाच्या चौकटी मोडू पाहणाऱ्या स्त्री-पुरुषांच्या काही गोष्टी (इंग्रजी/मराठी) रु.२०
१४. समानतेच्या दिशेने पुरुषांसोबत काम या प्रकल्पासंबंधी तीन चित्रफिती
अ. पुरुषीपणा सोडूया.. माणूस म्हणून वाढू या... युवक मेळावा २००८-३० मिनिटे (मराठी) (इंग्रजी शीर्षकांसहित) रु. ५०
ब. आम्ही 'बि'घडलो.. पुरुषांसोबत काम : कार्यकर्त्यांचे अनुभव - २४ मिनिटे (मराठी, इंग्रजी शीर्षकांसहित) रु. ५०
क. समानतेच्या दिशेने प्रकल्प अहवाल (लवकरच येत आहे)

हिंसाचार - सार्वजनिक आरोग्याचा प्रश्न

१५. पुस्तिका (इंग्रजी/मराठी) रु.२५
१६. पिलपचार्ट : १७.५" x ११.५" (इंग्रजी/मराठी) रु.१५०
१७. आधार - हिंसेविषयक मदत व मार्गदर्शन सूची रु.६
१८. माहितीपत्रक (२२" x १७") रु.१५
१९. तुमच्या बाबतीत असं घडतंय? (दवाखान्यासाठीचे पोस्टर-२ चा संच) रु.२०
२०. हिंसामुक्त घर, प्रत्येक स्त्रीचा अधिकार (पोस्टर) रु.१०

संयुक्त राष्ट्रसंघाचा स्त्रियांवरील सर्व भेदभाव दूर करण्याचा सीडॉ करार, १९७९ (सीडॉ)

२१. स्त्रियांच्या अधिकारांचा जाहिरनामा (पुस्तिका) रु.१०
२२. सीडॉ रिसोर्स किट - रु.७५
२३. सीडॉ पोस्टर - ३ चा संच (इंग्रजी/मराठी) रु.३० चा संच

इतर

२४. स्त्रिया आणि आरोग्य : काही उपयुक्त संसाधने (इंग्रजी/मराठी) रु.५०
२५. लोकसंख्या प्रश्न: गरिबीचं कारण की गरिबीचा परिणाम? (पुस्तिका) रु.५
२६. जिव्हाळा (त्रैमासिक वार्तापत्र) (वर्गणी रु.३५ एका वर्षासाठी; रु.१०० तीन वर्षासाठी)
२७. अँज वुई सी इट - आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्यांच्या जीवन कथा



असं काही तरी आहे जे मला माहीत नाहीये
पण माहीत असायला हवं आहे.

मला काय माहीत नाही ते मी जाणत नाही
तरीही ते मला माहीत असायला हवं आहे.

मला अगदी मठठ असल्यासारखं वाटतं,
कारण एकीकडे मला ते माहीत पण नाही
आणि जे माहीत नाही ते काय हे तरी कुठे माहीत आहे?

आणि म्हणून मग सगळं काही
माहीत असल्याचा माझा आव असतो.

पण हे चक्रावणारं आहे.
कारण आव कसला आणायचा हेच मला माहीत नाहीये.
मग मला सगळंच माहीत असल्याचं भासवतो.

मला काय माहीत असायला हवं हे तुम्ही जाणता बहुतेक.
पण तुम्ही मला ते सांगू शकत नाही,
कारण मला काय माहीत नाही हे तम्हाला तरी कुठे माहीत आहे?

मला काय माहीत नाही हे तुम्हाला माहीतही असेल कदाचित.
पण ते मला माहीत नाही हे तुम्हीही जाणत नाही
आणि मीही ते सांगू शकत नाही.

म्हणून तुम्हाला, मला सगळं काही सांगावं लागेल.

साभार: आर. डी. लॅंग, नॉट्स (रुपांतरित)

तथापि ट्रस्ट

रेणुप्रकाश ए, तिसरा मजला

८१७, सदाशिव पेठ, बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता

नागनाथ पाराजवळ, पुणे ४११०३०

ईमेल : tathapi@tathapi.org, tathapi@gmail.com

वेबसाइट : www.tathapi.org



तथापि
स्त्रिया आणि आरोग्य
संसाधन संवर्धन