

ए.एन.एम. के लिए

कॉपर टी हेतु

अन्तर्व्यैक्तिक संचार प्रशिक्षण माड्यूल

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफसा)

ओम कैलाश टावर, 19-ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ-226001

दूरभाष: 223 7497/ ~498/ ~540

फैक्स: 223 7574 /~388

प्रशिक्षण के उद्देश्य

- राष्ट्रीय परिवार नियोजन स्वास्थ्य सर्वेक्षण- 11, १९९८-९९ के अनुसार भारत में १.६ प्रतिशत स्त्रियाँ कॉपर टी का प्रयोग कर रही हैं जबकि चीन में ३३ प्रतिशत, पूर्वी और उत्तरी अफ्रीका में ११.६ प्रतिशत, आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में ५.२ प्रतिशत स्त्रियाँ इसका प्रयोग करके लाभान्वित हो रही हैं। इस प्रकार अन्य देशों की तुलना में भारत में कॉपर टी के प्रयोग का प्रतिशत बहुत कम है।
- अधिकतर देशों में यह सबसे अधिक प्रचलित गर्भनिरोधक है। भारत में कॉपर टी की माँग में कई वर्षों से कोई बढ़ोत्तरी नहीं हुई है।
- राष्ट्रीय परिवार नियोजन स्वास्थ्य सर्वेक्षण- 11 के अनुसार उत्तर प्रदेश में कॉपर टी के संबंध में जानकारी का स्तर ७४ प्रतिशत है जबकि इसके लाभार्थी १.३ प्रतिशत ही हैं। राष्ट्रीय परिवार नियोजन स्वास्थ्य सर्वेक्षण- 11 के अनुसार ५ प्रतिशत महिलायें कॉपर टी अपनाने की इच्छुक हैं। फिर क्या कारण है कि समुदाय में महिलाओं में कॉपर टी गर्भनिरोधक विधि की माँग होते हुए भी उपभोग / उपलब्धि कम है।
- महिलायें कई गलत धारणाओं और भ्रान्तियों के वशीभूत होकर इसका प्रयोग करने से हिचकिचाती हैं। अतः यह बहुत ही आवश्यक है कि कॉपर टी का कुशलता से प्रचार-प्रसार किया जाये जिससे ज्यादा से ज्यादा लोग इसके बारे में जानें और महिलायें इसका लाभ उठायें।
- इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य नयी कॉपर टी ३८०-ए जो सन् २००४ में परिवार नियोजन कार्यक्रम में सम्मिलित की गई है, की जानकारी सभी स्वास्थ्य कर्मियों जैसे ए.एन.एम. इत्यादि तक पहुँचाना है। जिससे ए.एन.एम. यह जानकारी लागों तक प्रभावी तरीके से पहुँचा सके। इस प्रक्रिया में अर्न्तव्यैक्तिक संचार के सभी चरणों को ध्यान में रखते हुए एक प्रभावी तौर से संचार करने की आवश्यकता महसूस की गई है। जिससे कि इस नयी कॉपर टी के उपयोगी पहलू 'दस वर्ष तक प्रभावी' को लोग अच्छी तरह से समझ सकें तथा इसकी माँग में बढ़ोत्तरी हो। इस प्रशिक्षण के दौरान संचार के सभी पहलुओं को सहभागी अनुभवनात्मक ज्ञान (Participatory Experiential Learning) के माध्यम से विस्तारपूर्वक समझाया जायेगा।

वयस्क कैसे सीखते हैं

१. वयस्कों का यह जानना आवश्यक है कि वह जो सीखने जा रहे हैं उसका उनके अपने लिए क्या महत्व एवं उपयोग है। अतः प्रशिक्षक के लिए यह आवश्यक है कि वह सर्वप्रथम प्रशिक्षणार्थियों को यह स्पष्ट कर दे कि यह प्रशिक्षण किस उद्देश्य से दिया जा रहा है। इसका उनके लिए क्या फायदा है।
२. वयस्क वही सीखते हैं जो उन्हें रुचिकर लगता है।
३. वयस्क सीखने की अवस्था में अपनी जिन आवश्यकताओं, समस्याओं, अपेक्षाओं, भावनाओं, उम्मीदों को लेकर उतरते हैं उनको पहचाना जाना चाहिए साथ ही उनकी भावनाओं का आदर भी किया जाना चाहिए। इसके द्वारा सीखने की प्रवृत्तियों में उनके उत्साह को बढ़ाया जा सकता है।
४. वयस्क अपने व्यक्तिगत अनुभवों को सीखने में इस्तेमाल करते हैं। सीखने की प्रवृत्ति के दौरान वयस्कों के पुराने अनुभवों को मान्यता देना आवश्यक है। वरना वयस्क स्वयं को हीन महसूस करेंगे और उनके सीखने की प्रवृत्ति में इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।
५. वयस्क स्वचालित ढंग से सीखते हैं अर्थात् प्रशिक्षक की भूमिका एक सुगमकर्ता / उत्प्रेरक / सहायक के रूप में रहती है जिसमें वयस्कों को अधिक दिशा-निर्देश की आवश्यकता नहीं रहती है।
६. सीखने की प्रवृत्ति में वयस्कों में तमाम भावनात्मक अनुभूतियों पैदा होती है जिसके फलस्वरूप उनमें जोश, चंचलता, तनाव, भय एवं गुस्सा आदि उत्पन्न हो सकता है। यह भावनाएं सीखने की प्रवृत्ति पर प्रभाव डालती हैं अतः इन्हें संवेदनशील तरीके से समझना व सुलझाना चाहिए।
७. वयस्क तभी सीखते हैं जब सीखने का वातावरण आदर व सम्मान के साथ सहयोगी तथा बिना किसी डर या दबाव के प्रोत्साहित करने वाला हो।

अच्छे प्रशिक्षक के लिये 12 सुनहरे नियम

सरल एवं स्पष्टता से बोलिये :-

यह सुनिश्चित करिये कि सब आपको सुन एवं समझ पा रहे हैं। खास बोली (विशिष्ट शब्दावली) के प्रयोग से बचिये। सरल भाषा का ही प्रयोग करिये और जहाँ तक संभव हो स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग अधिक करिये।

सैद्धान्तिक न हों, व्यवहारिक बनियें :-

प्रतिभागी को अनावश्यक जानकारी / ज्ञान के भार से न लादिये। जहाँ तक सम्भव हो मूल जानकारी का पालन करिये और उन व्यवहारिक कार्यों पर केन्द्रित रहिए जिनका उत्तरदायित्व प्रतिभागी आसानी से उठा सकें।

एक अच्छा श्रोता बनिये :-

एक प्रभावी प्रशिक्षक को सारी वार्ता स्वयं ही नहीं करनी चाहिए। उसमें ध्यानपूर्वक सुनने की भी योग्यता होनी चाहिए एवं प्रतिभागियों के प्रत्येक प्रश्न एवं सभी समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए। अपनी योग्यता एवं तैयारी के आधार पर उनके प्रश्नों का श्रेष्ठतम उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करना चाहिए।

पूरे समूह को सम्मिलित करिये :-

कुछ प्रतिभागी प्रशिक्षण के दौरान चर्चा में हावी होने का प्रयास करते हैं, अन्य चर्चा में भाग ही नहीं लेते। अतः अच्छे प्रशिक्षक होने के नाते यह आपका उत्तरदायित्व है कि सभी प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने का अवसर प्रदान करें। एक कुशल प्रशिक्षक के रूप में प्रयास करें कि जो प्रतिभागी ज्यादा हावी हो रहे हैं उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से रोकते हुए निष्क्रिय प्रतिभागियों को उत्साहित करें कि वे चर्चा में अपने विचार रखें। महिला प्रतिभागियों को सक्रिय सहभागी बनाइये। प्रतिभागियों के मध्य अपनी नयी भूमिका में महिला प्रतिभागी भाग लेने में कुछ हिचकिचाहट महसूस कर सकती है। उन्हें अपने विचार रखने के लिए प्रोत्साहित करिये।

धैर्यवान बनिये :-

याद रखिये बहुत से प्रतिभागी कम पढ़े-लिखे या अनपढ़ भी हो सकते हैं। उन्हें नये अवसर प्रदान करिये। नवीन दृष्टिकोण को ग्रहण करने में कुछ समय लग सकता है, अतः स्पष्टता से समझाइये। हो सकता है कि कुछ प्रतिभागियों को आपकी बात समझने में ज्यादा समय लगे अतः जहाँ ऐसी स्थिति हो वहाँ अपनी बात को दोहराइये।

समयबद्धता के साथ सत्र का संचालन करिये :-

प्रशिक्षक को लगातार समय का ध्यान रखना चाहिए ताकि सीमित समय के अन्दर ही विषय पूरा किया जा सके।

संवेदनशील बनिये :-

ऐसे विषयों पर चर्चा न करिये जो विवादास्पद हों और जिनसे संवाद भंग हो जायें। उदाहरण के लिए जाति, धर्म आदि। आपके व्यंग्य / वक्तव्य कभी-कभी प्रतिभागियों की भावनाओं को ठेस पहुँचा सकते हैं। व्यक्तियों की आपसी तुलना मत करिये, इससे भी भावनाओं को आघात पहुँच सकता है।

विषय पर केन्द्रित रहिये :-

प्रायः परिचर्चा प्रसंग से हट जाती है। जहाँ आपकी यह जिम्मेदारी है कि प्रतिभागी अपने विचार व्यक्त कर सकें, वहीं आपकी यह भी जिम्मेदारी है कि आप यह सुनिश्चित करें कि कार्यक्रम अपने उद्देश्यों को प्राप्त करें यानि कि कॉपर टी हेतु अर्न्तव्यैक्तिक संचार प्रशिक्षण कार्यक्रम को अनेक प्रकार से प्रोत्साहित एवं सहायता प्रदान करने हेतु प्रतिभागी अपनी कटिबद्धता प्रकट करें।

कार्यक्रम को सुरुचिपूर्ण बनायें :-

आप जो कह रहे हैं उसे जहां तक हो सके चित्रों एवं चार्ट के माध्यम से समझायें। अपने विचार व्यक्त करने के लिए अलग-अलग विधियों को प्रयोग करें जैसे चर्चा, ब्रेन स्टॉर्म, अनुभव सहभागिता, खेल एवं रोल प्ले आदि।

पूर्ण रूप से तैयार रहिए :-

एक अच्छे प्रशिक्षक की तैयारी हमेशा पूर्ण रहती है। वह अपने कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए पर्याप्त अध्ययन करके आता है और सभी सामग्री अपने पास रखता है जैसे पोस्टर्स, चार्ट, नोट्स, पेन एवं पैम्फलेट आदि।

अभिलेख रखना :-

प्रशिक्षक को प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंत में मुख्य गतिविधियों, प्रतिबन्धों एवं भविष्य के लिए किये जाने वाले प्रयासों का संकलन करना चाहिए। इससे प्रशिक्षक को अपनी दक्षता को सुधारने में मदद मिलती है।

समाधान निकालने की प्रवृत्ति रखना :-

क्या किया जा सकता है या कैसे हल निकाला जा सकता है इस पर केन्द्रित रहना चाहिए न कि

इस पर कि क्या नहीं किया जा सकता है।

भूमिका

ए.एन.एम. के प्रशिक्षण के लिए कुछ निर्देश

ए.एन.एम. को संचार, अर्न्तव्यैक्तिक संचार तथा कॉपर टी के संचार से जुड़ी तार्किक जानकारी देने के लिये यह बहुत ही आवश्यक है कि उनको इस तरह से बताया जाये कि सीधे व सरल शब्दों में मूल उद्देश्य पूरा हो जाये।

उदाहरण के तौर पर, संचार के विषय में बात करने से पूर्व प्रशिक्षक स्पष्टतया यह समझाये कि, हम लोग जिस प्रकार बातचीत कर रहे हैं, या फिर आप लोग आपस में बातें कर रहे हैं यह सब संचार है और संचार के सही स्वरूप को जानने के लिए हमें इसकी सही परिभाषा, घटक तथा इसकी परिकल्पना जाननी होगी, जिससे हम कॉपर टी के लिए ठीक प्रकार से संचार कर सकें। संचार से जुड़ी संबंधित सामग्री प्रशिक्षक के लिये सहायक होगी, वे इसे अच्छी तरह से पढ़े, अपने मन में इसकी मुख्य बातें समझें और फिर अपनी कुशल प्रशिक्षण क्षमता का प्रयोग करते हुए ए.एन.एम. को मुख्य बातें समझायें।

प्रशिक्षण कक्ष में टॅंगे पोस्टर, चार्ट और कोटेशन (मुख्यतः ए.एन.एम. के लिए) उनकी सहायता करेंगी कि किस प्रकार वह स्वास्थ्यकर्मी को यह बता पाते हैं कि गाँव वालों से सम्पर्क स्थापित करने के लिए उनमें कुछ विशेष गुण होने चाहिए। जैसे यदि ए.एन.एम. उन्हीं की भाषा में उनसे बातचीत करें तो ग्रामीणों का संकोच काफी हद तक खत्म हो जाएगा और वह खुलकर अपनी बात ए.एन.एम. से कह सकेंगे।

ए.एन.एम. को व्यवहार के बारे में बताते हुए प्रशिक्षक सही शारीरिक भाषा और विनयपूर्ण सरल बोली के महत्व के बारे में बतायें कि किस प्रकार सही मुद्रा धारण करके और मुस्कुराते हुए चेहरे और अपनत्व के साथ यदि ए.एन.एम. बात करें तो काफी हद तक वह गहराई से ग्रामीण दम्पति का विश्वासपात्र बनकर उन्हें यह आश्वासन दिला सकती है कि, उनकी परेशानी उसकी भी परेशानी है और वह इसे दूर करने में सक्षम है।

प्रशिक्षक ए.एन.एम. को समझायें कि उन्हें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि उनके द्वारा कही गई बातें गाँव वाले ध्यानपूर्वक सुनें और समझें। इसके लिये प्रशिक्षक को कुछ मनोरंजक बातें या फिर कोई हास्य व्यंग्य का उदाहरण लेते हुए वातावरण को दोस्ताना बनाना होगा, फिर इस प्रकार समझाना होगा कि जिस प्रकार हम लोग हँसते-हँसाते बातचीत कर रहे हैं, हमें एक दूसरे की बातों

को सुनने में आनन्द आ रहा है, उसी प्रकार ए.एन.एम. को भी चाहिए कि, ग्रामीण दम्पति के साथ बातचीत करते समय वह कॉपर टी के बारे में सिर्फ तकनीकी जानकारी ही न दें बल्कि उससे पहले दम्पति के साथ बातचीत करके वातावरण को खुशनुमा बनाकर मुख्य बात तक पहुँचे। इसके लिये ए.एन.एम. को वार्तालाप की कला में कुशल होना चाहिए, उसे मालूम होना चाहिए कि उसे किस प्रकार से क्या बात कहनी है और कैसे कहनी है जिससे वह सुनने वालों को बाँध सके। साथ ही ए.एन.एम. को यह भी जानना आवश्यक है कि उसकी बातें दम्पति ध्यान से सुन भी रहे हैं या नहीं। अगर उसे लगता है कि वे ध्यान नहीं दे रहे हैं तो उसे तुरन्त विषय बदलकर उन्हीं के मतलब की कोई बात शुरू कर देनी चाहिए या फिर उन्हें बोलने का मौका देना चाहिए, जिससे उनमें फिर से रूचि जागृत हो और वह वार्तालाप में सक्रिय भाग लेने लगे।

यदि समय हो तो प्रशिक्षक कक्षा समाप्ति से कुछ देर पहले प्रशिक्षार्थियों में से किसी एक को बुलाकर कहें कि आप यह मानकर चलिए कि आपके सामने एक ग्रामीण दम्पति बैठे हैं तो आप किस तरह से बातचीत करेंगी, कैसे उन्हें कॉपर टी के बारे में बतायेंगी।?

इसके लिए प्रशिक्षार्थियों में से ही किन्हीं दो को ग्रामीण दम्पति की भूमिका निभाने को कहिए। इस प्रकार सभी प्रशिक्षार्थी ध्यानपूर्वक प्रशिक्षक की बातें सुनेंगे और इस तरह के प्रस्तुतिकरण से प्रशिक्षक को भी यह पता लग जाएगा कि, उनकी बताई गई बातें ए.एन.एम. ने कितनी अच्छी तरह से ग्रहण की हैं। आवश्यकतानुसार वह इनमें बदलाव और सुधार करके उनको और भी अच्छी तरह से प्रशिक्षित कर सकता है।

प्रशिक्षण सारिणी

सत्र सं.	विषय	समयावधि
	पंजीकरण	10.00 – 10.15
	आरम्भिक सत्र	10.15–11.15
	चाय	11.15 – 12.00
सत्र – १	संचार	12.00 –12.45
सत्र – २	अर्न्तव्यैक्तिक संचार की समझ बनाना	12.45 – 1.30
	भोजन	1.30–2.00
सत्र – ३	परिवार नियोजन के साधन	2.00 – 2.30
सत्र– ४	कॉपर टी सेवायें	2.30 – 3.45
सत्र– ५	वातावरण निर्माण	3.45– 4.30
सत्र– ६	कॉपर टी से संबंधित संचार सामग्री का उपयोग	4.30 – 5.00
सत्र– ७	अभ्यास	5.00 – 5.15
	समापन	5.15 – 5.30

सामग्री:

अपनी खुशियाँ अपने हाथ “परिवार नियोजन के उपाय”
नीले रंग की फिलप बुक अपने पी०एच०सी०/सी०एच०सी० पर से ढूँढ कर लायें।

आरम्भिक सत्र

समय : 1 घण्टा

उद्देश्य: सत्र के अंत तक सहभागी :

- एक दूसरे से परिचित हो सकेंगे।
- अपनी बात कहने व दूसरों की बातों को सुनने का माहौल बना सकेंगे।
- प्रशिक्षण के उद्देश्य और पूरे दिन का कार्यक्रम जान सकेंगे।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	आपसी परिचय		४५ मिनट
२	प्रशिक्षण के उद्देश्य	प्रस्तुतिकरण	१० मिनट
३	प्रशिक्षण कार्यक्रम की सूची	प्रस्तुतिकरण	५ मिनट

आरम्भिक सत्र

समय : 1 घन्टा

उद्देश्य: सत्र के अंत तक सहभागी :

- एक दूसरे से परिचित हो सकेंगे।
- अपनी बात कहने व दूसरों की बातों को सुनने का माहौल बना सकेंगे।
- प्रशिक्षण के उद्देश्य और पूरे दिन का कार्यक्रम जान सकेंगे।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 1: आपसी परिचय। प्रत्येक प्रतिभागी एक एक एक करके परिचय दें तथा बतायें—</p> <ul style="list-style-type: none"> • अपना नाम • अपनी कोई एक पसंद • कहाँ से आये हैं • परिवार नियोजन के बारे में आपके विचार <p>जब सहभागी परिवार नियोजन के बारे में अपने विचार बतायें तब प्रशिक्षक फ्लिप चार्ट पर उनके द्वारा बताये गये सपने लिखते जायें और बाद में दीवार पर चिपका दें।</p> <p>बतायें कि इस प्रशिक्षण में दी गयी जानकारी उनकी परिवार नियोजन हेतु संचार कौशल को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होगी।</p>	<p>परिचय के दौरान प्रतिभागियों के संचार कौशल को निकालें जैसे:</p> <ul style="list-style-type: none"> - सरल स्वभाव - अच्छा व्यवहार - स्वयं का उदाहरण - दुखी व्यक्ति के साथ सहानुभूति - विस्तार से समझाना - आत्म विश्वास - छोटा परिवार - परिवार नियोजन में पुरुष भागीदारी - किसी विशेष तरीके के बारे में धारणा <p>प्रशिक्षक प्रतिभागी द्वारा बतायी गयी अपनी पसंद व परिवार नियोजन के विचारों का संबंध, संचार कौशल की आवश्यकता से करें।</p> <p>सपनों के बारे में थोड़ा विस्तार से पूँछें। तथा सपनों को प्रभावी संचार के महत्व से जोड़ें।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 2 : प्रशिक्षण का उद्देश्य</p> <p>प्रशिक्षक पहले से तैयार चार्ट की सहायता से उद्देश्यों का प्रस्तुतिकरण करे तथा प्रत्येक उद्देश्य पर चर्चा करें।</p>	<p>प्रशिक्षण के अन्त तक ए.एन.एम.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ए.एन.एम. परिवार नियोजन कार्यक्रम में अपनी भूमिका पहचान सकेंगी ● कॉपर टी सेवाओं की संपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकेंगी। ● परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों की जानकारी देते हुए विशेषतया कॉपर टी के महत्व को समुदाय में बता सकेंगी। ● ए.एन.एम. स्वयं द्वारा दी जाने वाली सभी सेवाओं हेतु आपसी संचार के विभिन्न पहलुओं को अच्छी तरह समझ सकेंगी। ● कॉपर टी की विश्वसनीयता एवं नई कॉपर टी ३८०-ए के फायदों को बताने में सक्षम हो सकेंगी। ● कॉपर टी सेवायें कब, किसको एवं कहाँ दी जा सकती हैं बता सकेंगी। ● कॉपर टी से जुड़ी जिज्ञासाओं, शंकाओं, अफवाहों व भ्रान्तियों को दूर कर सकेंगी। ● कॉपर टी हेतु समुदाय को जागरूक कर लोगों को सेवाओं के प्रति प्रोत्साहित कर सकेंगी। ● कॉपर टी संबंधित संचार सामग्री की जानकारी तथा उसके उपयोग को समझ सकेंगी।
<p>चरण – 3 : पूरे दिन के कार्यक्रम को पहले से बनाये गये चार्ट द्वारा समझायें।</p>	

सत्र – 1

संचार

समय : 45 मिनट

उद्देश्य:

- प्रशिक्षणार्थी संचार क्या है, समझ सकेंगी।
- कॉपर टी के लिए संचार का महत्व तथा यह किन-किन लोगों के मध्य हो सकता है जान सकेंगी।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	संचार क्या है	चर्चा	२५ मिनट
२	कॉपर टी के लिए संचार का महत्व तथा किन-किन लोगों के मध्य	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	२० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

फ्लिप चार्ट

मार्कर पेन

सत्र - 1

संचार

समय : 45 मिनट

उद्देश्य:

- प्रशिक्षणार्थी संचार क्या है, समझ सकेंगी।
- कॉपर टी के लिए संचार का महत्व तथा यह किन-किन लोगों के मध्य हो सकता है जान सकेंगी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स	
<p>चरण - 1: संचार की आवश्यकता</p> <p>अ) चर्चा करें कि संचार क्या है?</p> <p>ब) प्रतिभागियों से संचार के बारे में पूछें कि वे अपने कार्य क्षेत्र में किस प्रकार तथा किस तरह से संचार करते हैं। तथा प्रतिभागियों द्वारा सुझाये गये विचारों को चार्ट पर लिखते जायें।</p>	<p>संचार</p> <p>समाज की कल्पना बिना संचार के नहीं की जा सकती है। संचार का अर्थ है अपनी बात, संदेश को दूसरे व्यक्ति या समूह तक प्रभावी तरीके से पहुँचाना। संदेशों के द्वारा कुछ व्यक्ति विशेष या समूह में व्यवहार परिवर्तन लाते हैं।</p>	
<p>स) प्रतिभागियों द्वारा बताई गई बातों को ध्यान में रखते हुए संचार के मुख्य घटकों को समझायें।</p>	<p>संचार के घटक</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. वाहक (स्रोत) 2. संदेश 3. संदेश भेजने का तरीका 4. ग्राहक 5. परिणाम (फीडबैक) 	<p>कॉपर टी के सन्दर्भ में संचार के घटक</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ए.एन.एम. 2. कॉपर टी के महत्व को बताना 3. आपसी वार्तालाप, समूह चर्चा, पोस्टर, फिलप बुक, मीडिया आदि 4. ग्रामीण दम्पति 5. (क) ग्रामीण दम्पतियों को कॉपर टी के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त होना। (ख) उनके मन में कॉपर टी से जुड़ी भ्रान्तियों का दूर होना। (ग) उसके उपयोग के सन्दर्भ में उनकी सोच जानना।

<p>कॉपर टी के लिए संचार के महत्व पर चर्चा करें तथा बतायें कि हमें किन-किन व्यक्तियों या समुदाय के बीच संचार करना होता है।</p>	<p>कॉपर टी के उपयोग को बढ़ाने के लिए संचार बहुत जरूरी है क्योंकि सही जानकारी के अभाव में लोगों में भ्रान्तियों, अफवाहें उत्पन्न हो जाती है जिससे कि महिलाये कॉपर टी जैसे सफल गर्भ निरोधक का पूरा लाभ नहीं उठा पाती हैं इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि कॉपर टी के लिए प्रभावी संचार किया जाये। इसके लिए हमें स्वास्थ्य कर्मियों, गाँव के समुदाय में, परिवारजनों के बीच, लक्ष्य दम्पतियों एवं लाभार्थी के साथ संचार करना आवश्यक है।</p>
---	--

सत्र - 2

अन्तर्व्यैक्तिक संचार की समझ बनाना

समय : 45 मिनट

उद्देश्य:

- अन्तर्व्यैक्तिक संचार क्या है, तथा यह किस तरह किया जाता है, जान सकेंगी।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	अन्तर्व्यैक्तिक संचार से तात्पर्य	प्रस्तुतिकरण	१५ मिनट
२	अन्तर्व्यैक्तिक संचार कैसे किया जाता है तथा किन बातों (वार्तालाप एवं शारीरिक हलचल) से प्रभावित होता है।	चर्चा	३० मिनट
३	संक्षिप्तीकरण	प्रस्तुतिकरण	

प्रशिक्षण सामग्री :

सत्र - 2

अर्न्तव्यैक्तिक संचार की समझ बनाना

समय : 45 मिनट

उद्देश्य:

- अर्न्तव्यैक्तिक संचार क्या है, तथा यह किस तरह किया जाता है, जान सकेंगी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण - 1:</p> <p>अर्न्तव्यैक्तिक संचार से तात्पर्य</p> <p>रोल प्ले:</p> <p>दो प्रतिभागियों को अलग से बुला कर, एक बच्चे के बाद परिवार नियोजन का साधन अपनाने के लिये बात करने को कहें। फिर उन्हें प्रशिक्षण कक्ष में बुलायें। प्रस्तुतिकरण करें।</p>	<p>अर्न्तव्यैक्तिक संचार</p> <p>नोट्स: प्रस्तुतिकरण के दौरान रोल प्ले में उभरे बिन्दुओं का समय-समय पर संन्दर्भ लें।</p> <ul style="list-style-type: none"> • जब दो व्यक्ति वार्तालाप करते हैं तो उनके बीच कुछ संदेश, कुछ विचार, कुछ ज्ञान का आदान-प्रदान होता है इसी को अर्न्तव्यैक्तिक संचार कहते हैं। यह हमारे दैनिक जीवन का एक जरूरी हिस्सा है। परिवार, पड़ोस, विद्यालय, कार्यालय, समारोह यानि कि समाज के हर स्वरूप में यह संचार उपस्थित होता है। एक समाज की परिकल्पना बिना अर्न्तव्यैक्तिक संचार के अधूरी होती है। • अर्न्तव्यैक्तिक संचार के द्वारा दो व्यक्तियों के बीच एक संदेश स्थानान्तरित होता है, एक व्यक्ति दूसरे की बात समझ सकता है और अपनी बात उसे समझा भी सकता है। अर्न्तव्यैक्तिक संचार में केवल दूसरों को अपनी बात समझाना ही जरूरी नहीं होता, बल्कि उनकी बात समझना भी जरूरी होता है। तभी अर्न्तव्यैक्तिक संचार का उद्देश्य पूर्ण होता है। • एक स्वास्थ्यकर्मी की हैसियत से अपने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, गाँव में आप भ्रमण करती हैं उसके दौरान आप प्रतिदिन समाज में भिन्न प्रकार के लोगों के साथ उठती-बैठती हैं उस समय आप एक दूसरे के बीच अनुभव, जिज्ञासा तथा जानकारी का आदान-प्रदान करती हैं। सीधे शब्दों में कहा जाये तो, जानकारी तथा भावनाओं का प्रत्यक्ष व्यक्तियों से भेंट होने पर आदान-प्रदान करने का मतलब है अर्न्तव्यैक्तिक संचार। • प्रभावी संचार पद्धति के दो भाग हैं जैसे वार्तालाप द्वारा एवं बिना वार्तालाप। उदाहरण के लिये अगर कोई ग्रामीण दम्पति स्वास्थ्यकर्मी के पास जानकारी के लिए जाता है तो स्वास्थ्यकर्मी की शारीरिक मुद्रा, उसके चेहरे के भाव, आँखों की हलचल और उनके

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>प्रति उसका झुकाव इस बात को स्पष्ट करता है कि स्वास्थ्यकर्मी को उनमें कितनी रुचि है। अभिवादन, आत्मीय स्पर्श, दोस्ताना व्यवहार, मुस्कान और हल्की-फुल्की बातचीत से शुरुआत करके स्वास्थ्यकर्मी बहुत सरलता से उस दम्पति का विश्वास जीत सकती है। इस प्रकार ग्रामीण दम्पति के मन का संकोच खत्म हो जाता है और वह खुलकर अपनी बात कह सकते हैं और उनकी बात समझ सकते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्थिर शारीरिक मुद्रा, सपाट चेहरा और भावशून्य आँखें यह दर्शाती हैं कि स्वास्थ्यकर्मी केवल अपने कर्तव्य का निर्वहन कर रहा है। उसे लक्ष्य दम्पति की परेशानियों से कोई भी जुड़ाव नहीं है। इसके विपरीत स्वास्थ्यकर्मी जब दम्पति की तरफ देखकर, आँखों में लगाव, विश्वास, आश्वासन के मिलेजुले भावों को भरे हुये, अपनेपन से बातचीत करता है तो काफी हद तक उक्त दम्पति स्वास्थ्यकर्मी द्वारा बताई गई बातों पर भरोसा करता है और इस प्रकार स्वास्थ्यकर्मी अपने उद्देश्य में सफल होता है।
<p>चरण - 2: अन्तर्व्यैक्तिक संचार किन बातों से प्रभावित होता है।</p>	<p>वार्तालाप</p> <p>वार्तालाप के द्वारा हम अपनी बात दूसरे व्यक्ति तक पहुँचा पाते हैं और दूसरे व्यक्ति की बात समझ पाते हैं। एक स्वास्थ्यकर्मी के लिए बहुत जरूरी है कि वह ग्रामीणों से बातचीत करते समय उन्हीं की भाषा और हावभाव को अपना लें। कॉपर टी का प्रचार इस ढंग से करें कि उन्हें यह लगे कि यह तो आम बातचीत का हिस्सा है। एक स्वास्थ्यकर्मी को गाँव के सम्मानित व्यक्ति, प्रधान, आँगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों, अन्य स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षिकाओं आदि से भी सफल तरीके से वार्तालाप करना चाहिए जिससे वह उन लोगों से जरूरी सुझाव और उनके विचार जान सकें और अपने विचारों को उन तक पहुँचा सकें।</p>
	<p>श्रवण</p> <p>अन्तर्व्यैक्तिक संचार तब तक पूरा नहीं होता जब तक दोनों अपनी-अपनी बात एक दूसरे को सही ढंग से सुनाकर समझा नहीं लेते। एक स्वास्थ्यकर्मी की बात को यदि ग्रामीण श्रोता केवल सुन ले, समझे नहीं तो उनका उद्देश्य पूरा नहीं होगा। इसलिए जरूरी है कि स्वास्थ्यकर्मी अपने वक्तव्य, संभाषण और हावभाव से श्रोताओं को ध्यानपूर्वक सुनने के लिए तैयार करे। साथ ही</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>यह भी बहुत जरूरी है कि स्वास्थ्यकर्मी श्रोताओं की बातें, भ्रान्तियाँ, उनके विचारों को भी सुनकर समझे तभी दोनों एक दूसरे के सहयोग से वार्ता करने का उद्देश्य पूरा कर सकेंगे।</p> <p>शारीरिक भाषा</p> <p>अन्तर्व्यैक्तिक संचार दो तरीके से होता है – पहला केवल वार्तालाप के द्वारा दूसरा वार्तालाप के साथ-साथ शारीरिक हावभाव का होना। दूसरे तरह के संचार के अन्तर्गत मुख्य बातें – शारीरिक हावभाव, चेहरे एवं आँखों की मुद्रायें, सिर की हलचल आदि आती है इसको हम निम्न तरीके से समझ सकते हैं।</p> <p>अपने हाथ के स्पर्श से</p> <p>अपनी भावनायें व्यक्त करने के लिये शब्दों के साथ-साथ स्पर्श का भी योगदान है। उदाहरण के लिए जब आप अपना हाथ महिला या उसके बच्चे पर रखती हैं तब लाभार्थी के मन में आपके प्रति विश्वास उत्पन्न होता है। यह साधारण सी लगने वाली बात है लेकिन इससे महिला को यह अहसास होगा कि आपको उसकी तथा उसके बच्चे की फिक्र है।</p> <p>आँखों की हलचलें</p> <p>जब इंसान एक दूसरे से मिलता है तब आँखों के माध्यम से एक प्रभावी संदेश मिल जाता है। आपने ऐसा महसूस किया होगा कि वार्तालाप शुरू करने से पहले आप उस व्यक्ति से केवल आँखों से संपर्क करते हों। अपने क्लाइंट के साथ आँख से सीधा संपर्क अधिक प्रभावकारी तथा विश्वास बढ़ाने वाला होता है। इस प्रकार के संपर्क से आपको यह पता चलता है कि अगला व्यक्ति आपकी बातों पर ध्यान दे रहा है और आपकी बातों में रुचि ले रहा है अथवा नहीं। आँखों द्वारा आप अपनी कही जा रही बातों पर जोर दे सकते हैं और यह भी जान सकते हैं कि दूसरा आपको ध्यानपूर्वक सुन और समझ रहा है या नहीं।</p> <p>चेहरे के भाव</p> <p>यह सच है कि चेहरा ही मन का आईना है। जब आप बोलते हैं तब चेहरे के भावों से बहुत प्रभावी संदेश मिलते हैं। उदाहरण के लिए जब आप अपने चेहरे पर कोई भी भाव प्रकट नहीं करते हैं तो लाभार्थी को ऐसा लगता है कि उसकी परेशानी दूर करने में आपकी कोई रुचि नहीं है। इसके विपरीत</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स												
	<p>अगर आपके चेहरे पर पूरे भाव हैं तो उसे अहसास होगा कि आप उसकी मदद करने के लिये तैयार हैं।</p> <p>हाथों से अभिभाव और सिर हिलाना</p> <p>आपने कभी खयाल किया है कि बोलते समय आपके हाथ भी हिलते हैं? हाथों के हिलाने से आप अपना वार्तालाप अधिक प्रभावी बना सकते हैं। सच यह है कि हाथों की हलचलों से आप अपने शब्दों को अधिक शक्तिशाली बनाते हैं। जब आप माँ को जीवन रक्षक घोल बनाने की विधि समझाते हो तब अपने हाथों का इस्तेमाल करते हो ताकि कितनी शक्कर और नमक मिलाना है यह समझाना आसान हो। इसकी वजह से आप द्वारा दी गयी जानकारी याद रखने में आसानी होगी।</p> <p>पूरे शरीर की पोजीशन और शरीर की हलचलें</p> <p>आपके शरीर की पोजीशन से भी सकारात्मक या नकारात्मक भाव दर्शाया जाता है। अगर आपके शरीर की पोजीशन में ऐसा दिखे कि आप में आत्मविश्वास का अभाव है तो आपके द्वारा दी गई जानकारी में लक्ष्य दम्पति को अरुचि हो सकती है। आपके शरीर की स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि लक्ष्य दम्पति को यह पता लगे कि उनकी परेशानी में आपको सच में रूचि है और आप उससे संबंधित जरूरी उपाय बता सकते हैं।</p> <table border="1" data-bbox="522 1123 1503 1484"> <thead> <tr> <th data-bbox="522 1123 1026 1180">शरीर की पोजीशन</th> <th data-bbox="1026 1123 1503 1180">अर्थ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="522 1180 1026 1236">सीधा बैठना</td> <td data-bbox="1026 1180 1503 1236">वार्तालाप में रूचि</td> </tr> <tr> <td data-bbox="522 1236 1026 1293">सधा शरीर, सीधे कंधे</td> <td data-bbox="1026 1236 1503 1293">आत्मविश्वास प्रदर्शित करना</td> </tr> <tr> <td data-bbox="522 1293 1026 1350">ढीले-ढाले होकर बैठना</td> <td data-bbox="1026 1293 1503 1350">अरुचि दिखाना, लापरवाही दिखाना</td> </tr> <tr> <td data-bbox="522 1350 1026 1428">आगे बैठे व्यक्तियों की तरफ झुकना</td> <td data-bbox="1026 1350 1503 1428">अपनी रूचि प्रकट करना, चिंता व्यक्त करना</td> </tr> <tr> <td data-bbox="522 1428 1026 1484">कुर्सी में पीछे झुक जाना</td> <td data-bbox="1026 1428 1503 1484">वार्तालाप में रूचि नहीं</td> </tr> </tbody> </table>	शरीर की पोजीशन	अर्थ	सीधा बैठना	वार्तालाप में रूचि	सधा शरीर, सीधे कंधे	आत्मविश्वास प्रदर्शित करना	ढीले-ढाले होकर बैठना	अरुचि दिखाना, लापरवाही दिखाना	आगे बैठे व्यक्तियों की तरफ झुकना	अपनी रूचि प्रकट करना, चिंता व्यक्त करना	कुर्सी में पीछे झुक जाना	वार्तालाप में रूचि नहीं
शरीर की पोजीशन	अर्थ												
सीधा बैठना	वार्तालाप में रूचि												
सधा शरीर, सीधे कंधे	आत्मविश्वास प्रदर्शित करना												
ढीले-ढाले होकर बैठना	अरुचि दिखाना, लापरवाही दिखाना												
आगे बैठे व्यक्तियों की तरफ झुकना	अपनी रूचि प्रकट करना, चिंता व्यक्त करना												
कुर्सी में पीछे झुक जाना	वार्तालाप में रूचि नहीं												

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>प्रभावी वक्ता बनना</p> <p>आपके लिये भाषण देना, संभाषण करना, वक्तव्य देना महत्वपूर्ण है। प्रभावी भाषण संचार पद्धति को सफल बनाता है। अच्छी संचार पद्धति पर सभी सामाजिक संबंध और सद्भाव निर्भर करते हैं। एक स्वास्थ्यकर्मी के नाते आप यह सुनिश्चित करें कि आपके लाभार्थी आप जो कुछ कह रहे हैं उसे सुनने में रुचि दिखायें।</p> <p>प्रभावी वक्ता कैसे बने?</p> <p>अगर प्रभावी वक्ता बनना है तो आपको अच्छी तरह से यह जानना आवश्यक है जैसे :</p> <ol style="list-style-type: none"> १. आपको लोगों की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए बातचीत करनी है। २. आप अपने संदेश को कमबद्ध तरीके से रखते हुए आत्मविश्वास के साथ एक ठोस निर्णय की ओर ले जाये। ३. उपर्युक्त बताये गये संचार कौशल का प्रयोग करते हुए सफल संभाषण करें। <p>इस कौशल की जरूरत कैसे व कहाँ पड़ेगी</p> <p>आपको अन्य स्वास्थ्यकर्मियों तथा पर्यवेक्षकों के साथ बात करने की जरूरत पड़ेगी। उनसे बातचीत करके आप अपनी कार्ययोजना के बारे में बता सकते हैं और उनकी गतिविधियों के बारे में जानते हुए एक दूसरे के अनुभवों के आदान-प्रदान के द्वारा अपने उद्देश्य को सफलता से पूरा कर सकते हैं। गाँव के सम्मानित व्यक्ति, प्रधान, शिक्षिकायें, आँगनबाड़ी कार्यकर्त्री आदि से बातचीत करके आप वहाँ के स्थानीय लोगों की आवश्यकताओं और परेशानियों को जानते और समझते हुए अपनी बात कहें।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 3:</p> <p>प्रशिक्षक तीन प्रतिभागियों को चुनकर उपरोक्त बताई गयी अर्न्तव्यैक्तिक संचार की बातों को ध्यान में रखते हुए एक रोल प्ले करवायें। पात्रों को उनके द्वारा बोले-जाने वाले वाक्यों को याद करके बोलने को कहें।</p>	<p>एक प्रतिभागी को ए.एन.एम. तथा अन्य दोनो को ग्रामीण महिलायें बनायें। और विभिन्न तरीके से बातचीत करने को कहें।</p> <p>ग्रामीण महिला – बहनजी हमारे तीन बच्चा हैं। कौनो उपाय बताओ।</p> <p>ए.एन.एम. – देखो बहिनी, हम तो हमेशा यही बताते हैं कि जितना छोटा परिवार होगा, उतना ही तुम भी स्वस्थ रहोगी और तभी आदमी, बच्चे भी खुश रहेंगे। परिवार नियोजन के कई साधन है – अस्थाई और स्थाई। अब तुम्हें यह निर्णय लेना है कि परिवार और बढ़ाना है या नहीं। यदि और बढ़ाना है पर अभी नहीं तो कंडोम, गोली या कॉपर टी का प्रयोग कर सकती हो। यदि आगे नहीं बढ़ाना है तो स्थाई साधन का प्रयोग करो जैसे महिला नसबंदी या पुरुष नसबंदी।</p> <p>ग्रामीण महिला – बहन जी आप हमें कॉपर टी के बारे में बताये। बच्चे जब तनिक बड़े हो जायेंगे तब आपरेशन करायेंगे।</p> <p>ए.एन.एम. – अब एक नई कॉपर टी आई है जिसको लगवाकर तुम दस साल तक फुर्सत पा जाओगी।</p> <p>दूसरी ग्रामीण महिला – बहनजी हमें बहुत डर लगता हैं। हमारी भाभी कहती हैं कि इससे बाद में बहुत दिक्कतें आती हैं।</p> <p>ए.एन.एम. – कॉपर-टी लाभार्थी को तभी लगाया जाता है जब भली भांति उनकी जांच कर ली जाती है। अगर उनके स्वास्थ्य को कोई खतरा हो तो इसे नहीं लगाया जाता। इसलिए इसके कारण स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या नहीं होती है।</p> <p>यह बहुत ही आसानी से तुम्हारे शरीर में लग जायेगी। इसके लिए कोई आपरेशन नहीं करना पड़ता है, बस तीन दिन के लिए दवा खानी पड़ती है। छोटी-मोटी परेशानियों के अलावा इससे बहुत आराम है। बाद में न तुम्हें कोई परेशानी होगी न ही तुम्हारे पति को परेशानी होगी। आराम से बच्चों को देखों और खुद भी स्वस्थ रहो।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>दूसरी ग्रामीण महिला – कॉपर टी, सुना है बहनजी कभी-कभी दिमाग में चढ़ जाती है और बहुत ज्यादा माहवारी आती है।</p> <p>ए.एन.एम. – तुम लोग केवल सुनी सुनाई बातों पर विश्वास करके परेशान होती हो और इसका फायदा नहीं उठा पाती हो। हम तुम्हारी बात अच्छी तरह समझ रहे हैं। देखो तुम्हारे ही गाँव की रजिया ने कॉपर टी लगवायी है और उसे आज तक ऐसी कोई परेशानी नहीं हुई है। हमारी बात मानों तो कॉपर टी लगवा लो। इसके बाद हम तुम्हारा ध्यान रखेंगे। इसके लिए न तो तुम्हें अस्पताल में रहना पड़ेगा और न ही आगे यह चिन्ता होगी कि कहीं फिर से पॉव भारी तो नहीं हो गया।</p> <p>ग्रामीण महिला – बहनजी बात तो समझ में आ रही है पर हमारा आदमी समझता नहीं है</p> <p>ए.एन.एम. – उसको हमारे पास ले आओ या हम तुम्हारे घर आकर उसे समझायेंगे। जिससे तुम खुश रहोगी, बच्चे खुश रहेंगे, इससे उनको भी संतोष होगा।</p> <p>ग्रामीण महिला – हम तो अब कॉपर टी लगवा लेंगे।</p>
<p>चरण – 4:</p> <p>प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछें कि ए.एन.एम. ग्रामीणों के साथ अर्न्तव्यैक्तिक संचार कैसे करेंगी और उसका क्या प्रभाव पड़ेगा।</p> <p>उनके द्वारा बतायी गयी बातों को चार्ट पर लिखें।</p>	<p>ए.एन.एम. के लिए अर्न्तव्यैक्तिक संचार हेतु जरूरी बातें</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ए.एन.एम. गाँव वालों से सकारात्मक शारीरिक भाषा और मीठे बोलों के साथ व्यवहार करें जिससे वे आसानी से उनके साथ घुलमिल जायेंगी। ● ए.एन.एम. को अपने और ग्रामीण जनता के बीच उपस्थित संकोच, झिझक और संवादशून्यता की स्थिति को पूर्णरूप से समाप्त करना होगा, तभी वे अपना संदेश ग्रामीण दम्पतियों तक पहुँचा सकेगी। ● संचार करते समय केवल अपनी ही बात न कहें बल्कि उस व्यक्ति की बात भी आप ध्यानपूर्वक सुनें। ● ए.एन.एम. ऑगनबाड़ी कार्यकर्त्री, दाई, गाँव के प्रधान आदि सभी मिलकर बैठक करें जिसमें कॉपर टी को बढ़ावा देने के लिए एक मत से शामिल हों। ● गाँव के बाजार, चौराहों / रास्तों, राशन की दुकान, आटा चक्की आदि पर पोस्टर अथवा बैनर लगवा कर संचार करें।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>छूटे हुए बिन्दुओं को दोहराते हुए सत्र का संक्षिप्तीकरण करें।</p>	<p>घर-घर जाकर महिलाओं से वार्तालाप करके, कीर्तन मंडली में शामिल होकर, गाँव की चौपाल व बैठकों में हिस्सेदारी करके, महिला प्रधान एवं अध्यापिकाओं से सम्पर्क स्थापित करके ए.एन.एम. अपने उद्देश्य तक पहुँच सकती है।</p> <p>गाँव भ्रमण – ए.एन.एम. घर-घर जाकर महिलाओं से वार्तालाप करके, गाँव के विद्यालय, बाजार, समारोह, सभाओं में शामिल होकर वहाँ के ग्रामीणों से सम्पर्क स्थापित करें।</p>

सत्र – 3

परिवार नियोजन के साधन

समय : 30 मिनट

उद्देश्य: ए.एन.एम. जानकारी दे सकेंगी कि

- परिवार नियोजन क्या है तथा इसके विभिन्न साधन कौन-कौन से हैं।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	परिवार नियोजन क्या है तथा इसके विभिन्न साधन	प्रस्तुतिकरण	१० मिनट
२	बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखने के फायदे	चर्चा	१० मिनट
३	जानकारी के आधार पर लाभार्थी परिवार नियोजन साधन स्वयं चुन सकें	चर्चा	१० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

गोली

कण्डोम

कॉपर टी

चित्र: महिला नसबन्दी

पुरुष नसबन्दी

सत्र - 3

परिवार नियोजन के साधन

समय : 30 मिनट

उद्देश्य: ए.एन.एम. जानकारी दे सकेंगी कि

- परिवार नियोजन क्या है तथा इसके विभिन्न साधन कौन-कौन से हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण - 1: प्रशिक्षक प्रशिक्षार्थियों से पूछें कि परिवार नियोजन शब्द से क्या समझते हैं तथा सीमित परिवार के क्या लाभ होते हैं, इस विषय पर चर्चा करें।</p> <p>छूटे हुए बिन्दुओं को जोड़ें।</p>	<p>परिवार नियोजन क्या है ?</p> <p>परिवार नियोजन का अर्थ है –दंपति अपनी मर्जी से यह फैसला करते हैं कि उन्हें कब बच्चा चाहिए और कब नहीं। दंपति को यह अधिकार है कि बच्चे संयोग से पैदा न हो, बल्कि जब वे चाहें तो उनकी इच्छा से ही हो।</p> <p>परिवार नियोजन के साधन</p> <p>परिवार नियोजन के तरीके वे साधन हैं जिनसे पति पत्नी अनचाहे गर्भ को रोक सकते हैं। इन्हें गर्भ निरोधक विधियाँ भी कहते हैं।</p> <p>कंडोम, कापर-टी, गर्भनिरोधक गोलियाँ, पुरुष नसबंदी, बिना चीरा-टॉका पुरुष नसबंदी, महिला नसबंदी।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>इस मुद्दे पर समाज के दृष्टिकोण को समझना</p>	<p>सीमित (छोटा) परिवार के लाभ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिवार की आर्थिक स्थिति मजबूत रहती है। हर सदस्य की जरूरतें पूरी होती रहती हैं। ● माँ और बच्चे स्वस्थ रहते हैं, और उन्हें डाक्टरी मदद की ज़रूरत कम पड़ती है। ● सबको पर्याप्त भोजन मिलता है। ● सबके लिए शिक्षा की सुविधाएँ बढ़ जाती हैं क्योंकि ज़्यादा पैसा उपलब्ध रहता है और माता-पिता के पास बच्चों को पढ़ाने के लिए ज़्यादा समय भी रहता है। ● दम्पति का वैवाहिक जीवन सुखी रहता है क्योंकि स्वस्थ स्त्री और कम बच्चे उसके तनाव को कम कर देते हैं। ● हर बच्चे को माता-पिता की पूरी देखभाल और आवश्यक सुविधाएँ मिल जाती हैं। <p>जैसे:</p> <ul style="list-style-type: none"> - लड़कों को प्राथमिकता - ज़्यादा लड़के परिवार की सुरक्षा - लापरवाह होना - सामाजिक आर्थिक व विकास के पहलुओं को न समझना - समुदाय में परिवार नियोजन अपनाना मुश्किल

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 2: बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखने के फायदे पर चर्चा करें और छोटे हुए बिन्दुओं को प्रशिक्षक के नोट्स से जोड़ें।</p>	<p>बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखने के फायदे</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पहले बच्चे का ध्यान अच्छी तरह से रखा जा सकता है और उसे लंबे अरसे तक दूध पिलाया जा सकता है। ● दूसरा बच्चा माँ के गर्भ में अच्छी तरह बढ़ता है और उसका वजन सामान्य रहता है। बच्चे का वजन कम होने से, उसकी देह का तापमान कम रहता है, उसे निमोनिया, दस्त आदि हो जाते हैं, ये सब बच्चे की मृत्यु के कारण बनते हैं। ● माँ फिर से गर्भवती होने से पहले, पिछली बार की गर्भावस्था और स्तनपान कराने के बाद स्वस्थ होने के लिए ज़्यादा समय पाती है। जल्दी-जल्दी गर्भवती होने से माँ कमज़ोर और पीली हो जाती है, बहुत सी स्त्रियाँ मर भी जाती हैं। ● पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को माँ की ओर से ज़्यादा देख-रेख मिल पाती है। यौन संबंध ज़्यादा सुखद बना रहता है। गर्भवती स्त्री के प्रति परिवार की ज़िम्मेदारियाँ घट जाती हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 3:</p> <p>ए.एन.एम. को बताएँ कि लाभार्थी तरीका स्वयं चुन सकें, इसके लिए उन्हें हर तरीके की पूरी और सही जानकारी दें।</p> <p>बिन्दुवार चार्ट के द्वारा प्रस्तुतिकरण करें।</p>	<p>लाभार्थी परिवार नियोजन के हर तरीके की जानकारी के बाद स्वयं चुनाव कर सके इसलिए उसे पूरी व सही जानकारी देनी चाहिए। जैसे :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तरीका क्या है, कौन प्रयोग करता है ? ● कहाँ मिलता है ? ● वह कैसे काम करता है ? ● उसके फायदे क्या हैं और स्वास्थ्य को उससे क्या लाभ हैं? ● उसके नुकसान और क्या सीमायें हैं ? ● आमतौर पर होने वाली शिकायतें क्या हैं ? ● स्वास्थ्य को खतरे यदि हैं तो कौन से हैं ? ● खतरनाक लक्षण यदि हैं तो कौन से हैं ? ● सही इस्तेमाल कैसे किया जाता है ? ● गर्भनिरोधक तरीकों का इस्तेमाल बंद करने के बाद फिर से गर्भधारण की संभावना कब होती है? ● यौन रोगों/एच.आई.वी. से बचाव करता है या नहीं? ● स्तनपान पर उसका क्या असर है ? ● तरीके को कौन इस्तेमाल नहीं कर सकता ?

सत्र - 4

कॉपर टी सेवार्ये

समय : 1 घंटा, 15 मिनट

उद्देश्य: ए.एन.एम. जानकारी दे सकेंगी कि

- कॉपर टी गर्भनिरोधक के बारे में समझ बनाकर पुरानी कॉपर टी २००-बी की तुलना में नई ३८०-ए की क्या विशेषतायें हैं जान सकेंगी।
- लाभार्थियों को कॉपर टी कब और किसके द्वारा लगाई जाती है।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	कॉपर टी के बारे में बतायें	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	१५ मिनट
२	लाभार्थियों को कॉपर टी कब और किसके द्वारा लगाई जा सकती है	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	३० मिनट
३	पश्चात सेवा	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	१५ मिनट
४	रोल प्ले	प्रस्तुतिकरण	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

- फिलप चार्ट
- मार्कर पेन
- पर्ची
- सेफटी पिन

सत्र – 4

कॉपर टी सेवायें

समय : 1 घंटा, 15 मिनट

उद्देश्य: ए.एन.एम. जानकारी दे सकेंगी कि

- कॉपर टी गर्भनिरोधक के बारे में समझ बनाकर पुरानी कॉपर टी २००-बी की तुलना में नई ३८०-ए की क्या विशेषतायें हैं जान सकेंगी।
- लाभार्थियों को कॉपर टी कब और किसके द्वारा लगाई जाती है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
--------------------	--------------------

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 1:</p> <p>प्रशिक्षक बतायें कि कॉपर टी के बारे में कुछ बताने से पहले ए.एन.एम. को चाहिए कि वह परिवार नियोजन के बारे में मोटी-मोटी जानकारी ग्रामीण जनता को दें। जैसे ए.एन.एम. कॉपर टी के बारे में लोगों को बताने में निम्न तरीका अपनायें। (प्रदर्शन करके दिखायें)</p> <p>एक कॉपर-टी प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि वे इसके बारे में क्या जानती है? कॉपर-टी के कुछ पैकेट कमरे में बाँट दें फिर चर्चा करें कि इसके बारे में लोगों को कैसे समझायेंगी।</p>	<p>उनको समझायें कि परिवार नियोजन का सही मतलब क्या है, किन साधनों को अपना कर परिवार को सीमित रखा जा सकता है। उसके बाद ए.एन.एम. कॉपर टी के बारे में बतायें और उसके उपयोग, महत्व और भ्रान्तियों के बारे में भी चर्चा करें।</p> <p>बतायें कि कॉपर-टी तो छोटी सी होती है। जो उन्हें लम्बी ट्यूब दिखाई दे रही है वह तो कॉपर-टी को लगाने में काम आती है। उसके बाद लम्बी ट्यूब को फेंक दिया जाता है।</p> <p>उन्हें बतायें कि कॉपर-टी प्लास्टिक की बनी हुई एक छोटी सी चीज़ है जिसमें तांबा भी होता है। यह उस स्त्री के गर्भाशय में रखी जाती है, जो गर्भवती नहीं है। उसे गर्भाशय में एक प्रशिक्षित डाक्टर या नर्स ही रख सकती है। यह गर्भाशय की खोखली जगह में रखी जाती है। यह लंबे अरसे तक असर करती है और इसे जब चाहें तब हटाया जा सकता है।</p> <p>इसके निचले हिस्से में नायलन के दो धागे होते हैं और ये योनि में पड़े रहते हैं। इन धागों का इस्तेमाल कॉपर-टी की जांच करते समय या उसे हटाने में होता है।</p>
	<p>‘कॉपर-टी 200-B’ : अब तक ‘कॉपर-टी 200-B’ ही उपयोग में लाई जा रही थी। इस प्रकार की कॉपर टी के प्रयोग के द्वारा तीन वर्षों तक गर्भ की चिन्ता से छुटकारा मिल सकता है।</p> <p>कॉपर-टी 380-A : इसकी संरचना पुरानी कॉपर-टी की तरह ही होती है। यह भी “T” आकार की प्लास्टिक की चीज़ है जिसमें कॉपर लगा रहता है।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>कॉपर-टी 200-B और कॉपर-टी 380-A में अन्तर :</p> <ul style="list-style-type: none"> • कॉपर-टी 380-A में कॉपर-टी 200-B की अपेक्षा तॉबे (कॉपर) की मात्रा ज्यादा होती है। इसके क्षैतिज भाग में 66.5 मिलीग्राम तॉबा और उर्ध्वाधर भाग में 176 मिलीग्राम तॉबा लगा होता है। • कॉपर-टी 380-A में तॉबे की मात्रा ज्यादा होने के कारण दस वर्षों तक क्रियाशील होती है जबकि पुरानी 'कॉपर-टी 200-B' में तॉबे की मात्रा कम होने के कारण सिर्फ तीन वर्षों तक ही प्रभावी रहती है। • पुरानी कॉपर टी स्पेसिंग मैथड यानि बच्चों में अन्तर रखने के लिये प्रयोग की जाती थी जबकि नयी कॉपर टी लिमिटिंग मैथड यानि परिवार को सीमित रखने के लिए भी प्रयोग होती है।
<p>चित्र के द्वारा सरल ढंग से समझाएँ कि कॉपर-टी कैसे असर करती है।</p> <p>मुख्य बात पुनः दोहराएँ ।</p>	<p>कॉपर-टी कैसे काम करती है ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • कॉपर-टी शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती है क्योंकि कापर-टी के कारण शुक्राणुओं की गति कम हो जाती है या वे मर जाते हैं । <p>नई कॉपर-टी 380-A, आसानी से सभी सरकारी चिकित्सालयों एवं सब सेन्टर पर उपलब्ध है।</p>
<p>चरण - 2:</p> <p>एक-एक करके दो या तीन प्रतिभागियों को सामने बुलाकर प्रत्येक बिन्दुओं पर अलग-अलग चर्चा करें एवं उनके द्वारा बताये गये बिन्दुओं को चार्ट पर लिखते जायें।</p> <p>छूटे हुए बिन्दुओं को प्रशिक्षक के नोट्स से जोड़ें।</p>	<p>कॉपर टी कहाँ लगाई जाती है तथा किसके द्वारा लगाई व निकाली जाती है?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ए.एन.एम. के उपकेन्द्र पर • पी.एच.सी. • सी.एच.सी. • जिला महिला अस्पताल <p>कॉपर टी किसके द्वारा लगाई व निकाली जाती है?</p> <p>उपर्युक्त स्थानों पर प्रशिक्षित डाक्टर, नर्स या ए.एन.एम. द्वारा लगाई व निकाली जाती है।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>कॉपर-टी के लाभ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कॉपर टी बहुत ही असरदार तरीके से काम करती है। इसका प्रयोग करने वाली १०० से अधिक स्त्रियों में से एक ही गर्भवती हो सकती है। ● कॉपर टी तुरंत काम करने लगती है और इसे याद रखने के लिए, या इसका इस्तेमाल करने के लिए बार-बार सोचना नहीं पड़ता इसलिए इस्तेमाल में आसानी। ● लंबे अरसे तक गर्भावस्था से बचाव करती है क्योंकि यह गर्भाशय में आठ से दस वर्षों तक रखी रह सकती है। ● यौन-सुख, सहवास में कोई बाधा नहीं पहुँचती और आम तौर पर इसके धागे जीवन-साथी को चुभते नहीं हैं। ● किसी प्रशिक्षित व्यक्ति जैसे चिकित्सक, ए.एन.एम. अथवा स्टाफ नर्स द्वारा इसे कभी भी निकलवाया जा सकता है, यानी लाभार्थी जब चाहे या जब स्वास्थ्य के कारणों से निकलवाना ज़रूरी हो। ● इसके निकलवाने पर स्त्री शीघ्र ही गर्भवती हो जाती है। ● स्तनपान पर कोई खराब असर नहीं होता। ● अगर लाभार्थी कोई दवा ले रही हो तो उसे भी कॉपर-टी लग सकती है। ● लाभार्थी को इसकी सप्लाई की ज़रूरत नहीं पड़ती। ● प्रजनन अंगों के संक्रमणों और यौन रोगों का किसी स्त्री को खतरा न हो तो यह किसी भी उम्र की स्त्री के लिए अच्छा और भरोसेमंद तरीका है।
	<p>कॉपर-टी की सीमाएं</p> <ul style="list-style-type: none"> ● इसे लगाने और हटाने के लिए किसी प्रशिक्षित व्यक्ति जैसे चिकित्सक, ए.एन.एम. अथवा स्टाफ नर्स की ही ज़रूरत पड़ती है। ● इसे लगाने से पहले पेडू की जांच ज़रूरी होती है, और इस बात की भी कि स्त्री को यौन-रोग तो नहीं है, या उनके होने का खतरा तो नहीं है। ● एड्स और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करती।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>कॉपर टी लगवाने के बाद आम शिकायतें</p> <p>पहले से पांचवें दिन के बीच</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पेट में थोड़ा मरोड़। ● खून आना या धब्बे लगना। <p>पहले तीन महीनों के दौरान</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मासिक धर्म में ज़्यादा खून आना । ● मासिक धर्म के दौरान बढ़ती हुई मरोड़। ● एक से दूसरे मासिक धर्म के बीच भी खून आना, धब्बे लगना। <p>कभी कभार होने वाली गंभीर शिकायतें</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पेट के निचले हिस्से में लगातार तेज़ दर्द। ● लगातार खून आना या गंदा, बदबूदार पानी आना। ● एनीमिया/खून की कमी। ● गर्भावस्था (माहवारी का ना होना)। ● संभोग के समय पीड़ा।
<p>कॉपर-टी किन-किन स्त्रियों के लिए सबसे ज्यादा ठीक है?</p>	<p>कॉपर-टी निम्न स्त्रियों के लिए सबसे उपयुक्त तरीका है?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जिन्हें गोलियां नहीं दी जा सकती। ● जिन्हें लंबे अरसे के लिए, काफी असरदार, और आसानी से बदला जा सकने वाला तरीका चाहिए और जिनका संबंध एक ही पुरुष से हो। ● स्तनपान करा रही माँ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>किन स्त्रियों को कॉपर-टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए:</p> <p>हाँलांकि कॉपर-टी बहुत सुरक्षित और असरदार तरीका है पर कुछ स्थितियों में इसे नहीं लगाया जा सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जो गर्भवती हों। ● स्त्रियां जिन्होंने कोई बच्चा नहीं जना। ● जिनकी योनि से किन्हीं कारणों से खून आता हो (पिछले तीन महीनों से अनियमित रूप से खून आ रहा हो) और एक से दूसरे मासिक धर्म के बीच, या सहवास के बाद खून आता हो। ● जिन्हें यौन रोग हो (अभी या पिछले तीन महीनों से) और वे स्त्रियां जिनके यौन संबंध कई पुरुषों से हों या जिनके पुरुष साथियों के यौन संबंध कई स्त्रियों से हों (उनके लिए अनुपयोगी है)। ● एच.आई.वी./एड्स (अभी हो या जिनके होने की खतरनाक संभावना हो)। ● स्त्रियों जिनकी प्रजनन प्रणाली में संक्रमण हों, यानि योनि में संक्रमण, या पेडू में सूजन रोग (अभी या पिछले तीन महीनों से)। ● जच्चाएँ (६ सप्ताह तक) या जिन्हें गर्भपात के बाद या प्रसव के बाद संक्रमण हो गया हो। ● अगर गर्भाशय के द्वार, जनन मार्ग, गर्भाशय की अंदरूनी सतह या बीजदानी का कैंसर हो। ● पेडू में क्षय रोग। ● स्त्री के अंगों की असामान्य बनावट जिसके कारण कापर-टी लगाने/टिकने की मुश्किल हो। जैसे गर्भाशय मुख का संकरा होना या गर्भाशय के अन्दर कोई विकृति। ● जिसे बहुत ज्यादा खून की कमी, अनियमित माहवारी या माहवारी में बहुत ज्यादा खून जाता हो या कोई अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानी जैसे दिल की बीमारी या मधुमेह आदि हो। <p>नर्स/डाक्टर ही जाँच करके निश्चय करती है कि कॉपर-टी किसे लग सकती है और किसे नहीं लग सकती।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	<p>कॉपर-टी कब लगाई जा सकती है ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मासिक चक्र के पहले और सातवें दिन के बीच या मासिक चक्र के दौरान कभी भी, पर लगाने वाले को यह पक्का पता होना चाहिए कि स्त्री गर्भवती नहीं है। ● प्रसव के बाद, कॉपर-टी प्लासेंटा के बाहर निकल जाने के तुरंत बाद लगाया जा सकता है, पर, यह काम विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति के वश का ही है। ● यह प्रसव के चार-छः हफ्तों बाद भी लगाया जा सकता है, जब गर्भाशय अपने सामान्य आकार में वापस आ जाता है। ● MTP या गर्भपात के तुरन्त बाद या कभी भी, बशर्ते कोई संक्रमण न हो। ● स्तनपान करा रही स्त्री जिसे एक और गर्भनिरोधक की ज़रूरत हो। (स्त्री गर्भवती नहीं है यह जानकारी होना आवश्यक है।)
चित्र के द्वारा समझायें।	<p>गर्भाशय में कॉपर-टी कैसे लगाई जाती है ?</p> <p>कॉपर-टी लगाना एक मामूली विधि है पर उसे प्रशिक्षित व्यक्ति ही लगा सकता है। योनि के रास्ते से इसे कॉपर-टी लगाने वाली प्लास्टिक की एक नली द्वारा गर्भाशय के मुँह से गर्भाशय में रख दिया जाता है। बाद में वह नली फेंक दी जाती है। गर्भाशय के मुँह से योनि तक झूलते दोनों नायलन के धागों को थोड़ा काट दिया जाता है, यानी छोटा कर दिया जाता है।</p> <p>उन्हें बताएँ कि इस प्रक्रिया में कुछ काटा-पीटा नहीं जाता और बहुत मामूली सा दर्द ही हो सकता है। ए.एन.एम. को प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें जिससे कि वह इसके लगाने की सही विधि जान सकें और दम्पति को सरलता से समझा कर उनका भय दूर कर सकें।</p> <p>कॉपर-टी को कैसे निकाला जाता है ?</p> <p>कॉपर-टी को निकालना एक आसान काम है, प्रशिक्षित नर्स या महिला डाक्टर कॉपर-टी के धागों को खींचकर योनि के रास्ते बाहर निकाल लेती है।</p>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण – 3: कॉपर-टी के लाभार्थी का फॉलो-अप</p> <p>यह बताएँ कि लाभार्थी को पुनः भेंट (फॉलो-अप) कब करना ज़रूरी है। उनसे चर्चा करें कि इस पुनः भेंट (फॉलो-अप) का क्या महत्व है और इसमें क्या क्या बातें पूछनी चाहिए।</p>	<p>पुनः भेंट (फॉलो-अप) कब करना चाहिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रथम फॉलोअप विजिट : पहली माहवारी के तुरन्त बाद। ● दूसरी फॉलोअप विजिट : एक साल बाद। <p>फालो-अप के लिए जब आप लाभार्थी को मिलने जाएं तो उससे क्या चर्चा करें ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लाभार्थी और संभव हो तो उसके जीवन-साथी से भी पूछें कि क्या वे कॉपर-टी से संतुष्ट हैं। ● पूछें कि कॉपर-टी लगाए जाने के बाद कोई समस्या या शिकायत तो नहीं है। ● अगर कोई शिकायत हो तो उसे ध्यानपूर्वक सुनें और उसे दूर करें तथा उसे आश्वासन दें कि वो आप पर विश्वास रखे। यदि कुछ करने में असमर्थ हो तो डाक्टर की सलाह लेने को कहें। ● अगर लाभार्थी को कॉपर-टी और उससे होने वाली शिकायतें, बर्दाश्त न हो रही हो तो कॉपर-टी निकाल देने को कहें और कोई दूसरा तरीका चुनने में उसकी मदद करें। ● अगर लाभार्थी इस तरीके से संतुष्ट है और कोई समस्या न हो तो लाभार्थी को ध्यान दिलाएं कि भविष्य में जब कभी भी कोई शिकायत या चेतावनी भरे लक्षण हों या यौन रोगों की आशंका हो तो क्लीनिक में जाना चाहिए।
<p>चरण – 4: अन्त में प्रतिभागियों को समूह में खड़ा करके उपर्युक्त बताई गयी बातों पर एक रोल प्ले करने को कहें।</p>	<p>तरीका: कुछ प्रतिभागियों को पर्ची लगाकर विभिन्न परिस्थितियों को दर्शाते हुए चिन्हित करने को कहें कि किस महिला को कॉपर टी लगाई जा सकती है और किसे नहीं। एक प्रतिभागी को ए०एन०एम० के रूप में खड़ा करें वह विभिन्न प्रतिभागियों के पास जा कर बात करें। कुछ जिन प्रतिभागियों को पर्ची लगी है उन्हें पहले से कह कर रखें कि वह ए०एन०एम० बहनजी से परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिये पूछें विशेषकर कॉपर टी के लिये। फिर ए०एन०एम० उन्हें लगाने या न लगाने की बातों की सलाह दें।</p>

सत्र – 5

वातावरण निर्माण

समय : 45 मिनट

उद्देश्य :

- परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों को बढ़ावा देने के लिए उचित वातावरण निर्माण की आवश्यकता को समझ सकेंगी
- कॉपर टी को बढ़ावा देने के लिए मुख्य बिन्दुओं को जान सकेंगी और इसके प्रयोग के लिए महिलाओं को प्रोत्साहित कर सकेंगी।
- कॉपर टी से संबंधित लोगों की जिज्ञासाओं, शंकाओं, अफवाहों व गलत धारणाओं को कैसे दूर कर सकती हैं जान सकेंगी।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
१	कॉपर टी सेवाओं के लिए माहौल तैयार करना <ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्य कर्मियों के साथ ● गाँव के समुदाय में ● परिवारजनों के बीच ● लक्ष्य दम्पतियों के साथ ● लाभार्थी के साथ 	चर्चा	१५ मिनट
२	कॉपर टी से संबंधित लोगों की जिज्ञासाओं, शंकाओं, अफवाहों व गलत धारणाओं को दूर करना	चर्चा	३० मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

- फ्लिप चार्ट
- मार्कर पेन

सत्र - 5

वातावरण निर्माण

समय : 45 मिनट

उद्देश्य :

- परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों को बढ़ावा देने के लिए उचित वातावरण निर्माण की आवश्यकता को समझ सकेंगी
- कॉपर टी को बढ़ावा देने के लिए मुख्य बिन्दुओं को जान सकेंगी और इसके प्रयोग के लिए महिलाओं को प्रोत्साहित कर सकेंगी।
- कॉपर टी से संबंधित लोगों की जिज्ञासाओं, शंकाओं, अफवाहों व गलत धारणाओं को कैसे दूर कर सकती हैं जान सकेंगी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>चरण - 1: कॉपर टी सेवाओं के लिए माहौल तैयार करना एवं महिलाओं को प्रोत्साहित करना</p>	<p>आपको अपनी बात जनता तक पहुँचाने के लिए समुदाय में अपने कार्य के संबंध में एक वातावरण बनाना बहुत जरूरी है तभी लोग आपकी बात ध्यानपूर्वक सुनेंगे। परिवार नियोजन जैसे अत्यन्त संवेदनशील मुद्दे पर बात करने के लिए उनके रहन-सहन की परिस्थितियाँ जैसे गरीबी, खान-पान का स्तर, स्वास्थ्य सेवायें, जीविकोपार्जन के साधन आदि पर विचार को ध्यान में रखते हुए परिवार नियोजन के मुद्दे को रखना चाहिए। जिससे वे परिवार नियोजन की आवश्यकता को समझ सकें। परिवार नियोजन सेवायें तथा उनकी उपलब्धता के बारे में सामान्य जानकारी देनी चाहिए। साथ ही यह भी आवश्यक है कि जिन लक्ष्य दम्पतियों के बारे में बात की जाये उनकी गोपनीयता बनी रहनी चाहिए। निम्नलिखित बातों द्वारा कॉपर टी हेतु वातावरण तैयार किया जा सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एम.ओ.आई.सी. की मासिक बैठक में कॉपर टी के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए चर्चा करें। इस संबंध में परस्पर अनुभवों का आदान-प्रदान करें तथा एम.ओ.आई.सी. सभी ए.एन.एम. के कार्यों की समीक्षा करके इस कार्य के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें। स्वास्थ्यकर्मी योजनाबद्ध तरीके से काम करने हेतु एक रणनीति बनायें। ए.एन.एम. दीदी अन्य स्वास्थ्य कर्मियों जैसे ऑगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों, दाईयों एवं उस क्षेत्र के प्रधानजी को शामिल करके, एक मत हों कि कॉपर टी परिवार नियोजन का एक अच्छा साधन है और हम कैसे आपस में तालमेल बनाकर, एक दूसरे की कठिनाईयों को दूर करते हुए कार्यक्रम को आगे बढ़ा सकते हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स				
	<ul style="list-style-type: none"> ● गाँव के कुछ मुख्य स्थल जैसे साप्ताहिक बाजार, आम चौराहों / रास्तों, आटा चक्की, राशन की दुकान आदि पर कुछ पोस्टर / बैनर लगवाकर संचार करें जिससे लोगों को इसके बारे में उत्सुकता हो। फिर गाँव में समुदाय के बीच महिलाओं एवं पुरुषों के साथ अलग अलग बैठके करें। इसमें पंचायत प्रतिनिधियों विशेषकर ग्राम स्वास्थ्य समिति का सहयोग लें। इसके अलावा महिला मंडल, सेवित महिलाओं, महिला समूह, महिला प्रधान, महिला अध्यापिका एवं कीर्तन मंडली आदि का विशेष सहयोग लें। ● गाँव में स्थिति अन्य स्वास्थ्य कर्मी जैसे ऑगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों व आशा के सहयोग से लक्ष्य दम्पतियों का चुनाव करें तत्पश्चात सभी दम्पतियों की एक सामूहिक चर्चा करें। उनमें से जो इच्छुक हों उनके घर जाकर घर के अन्य सदस्य जैसे सास, जिठानी इत्यादि को बताते हुए लाभार्थी से भी अलग से बात करें। इस दौरान आर्थिक दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए उनसे सीमित परिवार के लाभ, परिवार नियोजन के साधन एवं कॉपर टी के फायदों की भी चर्चा करें तथा उनकी शंकाओं का निवारण करें। 				
<p>चरण – 2: कॉपर टी से संबंधित लोगों की जिज्ञासाओं, शंकाओं, अफवाहों व गलत धारणाओं को दूर करें।</p> <p>ए.एन.एम. से पूछें कि कॉपर-टी के बारे में वे क्या जानती हैं और समुदाय में</p>	<p>ए.एन.एम. से पूछें कि कॉपर टी के बारे में उसकी क्या भ्रान्तियाँ और जिज्ञासायें हैं। ए.एन.एम. तभी अपने उद्देश्य में सफल हो पायेंगी जब उनको सारी बातें स्पष्ट हों जिससे वह पूरे आत्मविश्वास के साथ ग्रामीण लोगों की शंकाओं का निवारण कर सकें।</p> <table border="1" data-bbox="553 1283 1502 1421"> <tr> <td data-bbox="553 1283 667 1331">भ्रान्ति</td> <td data-bbox="667 1283 1502 1331">कॉपर-टी शरीर में ऊपर चढ़ जाती हैं।</td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1331 667 1421">सच</td> <td data-bbox="667 1331 1502 1421">कॉपर-टी बच्चेदानी में रहती है, बच्चेदानी की दीवार के कारण ऊपर नहीं चढ़ सकती।</td> </tr> </table>	भ्रान्ति	कॉपर-टी शरीर में ऊपर चढ़ जाती हैं।	सच	कॉपर-टी बच्चेदानी में रहती है, बच्चेदानी की दीवार के कारण ऊपर नहीं चढ़ सकती।
भ्रान्ति	कॉपर-टी शरीर में ऊपर चढ़ जाती हैं।				
सच	कॉपर-टी बच्चेदानी में रहती है, बच्चेदानी की दीवार के कारण ऊपर नहीं चढ़ सकती।				

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स	
	आन्ति	कॉपर टी से गैस बनती है।
	सच	कॉपर-टी बच्चेदानी में लगायी जाती है जिसका पेट या हाजमे से कोई संबंध नहीं है। गैस, पेट या हाजमे की गड़बड़ी के कारण बनती है।
	आन्ति	कॉपर-टी लगवाने से माहवारी गड़बड़ हो जाती है।
	सच	कॉपर-टी लगाने से किसी किसी महिला को कमर में दर्द रह सकता है, माहवारी में ज्यादा खून जा सकता है, परंतु यह कुछ समय के लिए ही होता है और धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

सत्र – 6

संचार सामग्री

समय : 30 मिनट

उद्देश्य:

- कॉपर टी के लिए बनी संचार सामग्री से परिचित हो सकेंगे।
- संचार सामग्री का उपयोग जान सकेंगे।

चरण सं.	विषय	प्रशिक्षण के तरीके	समय
9	<p>पोस्टर</p> <ul style="list-style-type: none"> • साथी से मिली मुझे चिंता से आजादी • कॉपर टी से जुड़ी गलत धारणायें <p>फ्लिप बुक</p> <ul style="list-style-type: none"> • ए.एन.एम. को प्राप्त संचार के लिए फ्लिप बुक का इस्तेमाल • स्कॉल <p>कार्ड / पम्फलेट</p> <ul style="list-style-type: none"> • नई कॉपर टी के फायदे 	चर्चा	30 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

- उपरोक्त संचार सामग्री

सत्र – 6

संचार सामग्री

समय : 30 मिनट

उद्देश्य:

- कॉपर टी के लिए बनी संचार सामग्री से परिचित हो सकेंगे।
- संचार सामग्री का उपयोग जान सकेंगे।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1: <ul style="list-style-type: none"> • पोस्टर • फिलप बुक • स्कॉल • कार्ड / पम्फलेट इत्यादि को दिखायें और चर्चा करें। 	<p>ए.एन.एम. से कहें कि जब वे गाँव में कॉपर टी के बारे में चर्चा करें और पूछें कि क्या उन्होंने इस तरह की कोई संचार सामग्री देखी है या नहीं।</p> <p>उन्हें सभी संचार सामग्री को दिखाते हुए उसके बारे में बतायें एवं उनकी प्रतिक्रिया जानें।</p>
चरण – 2: <p>क) फिलप बुक जो ए.एन.एम. को पहले से ही दी जा चुकी है इसका इस्तेमाल छोटे समूह (५-८) के साथ किस तरह किया जाता है। फिलप बुक में दिये गये निर्देशों के अनुसार ए.एन.एम. द्वारा अभ्यास करायें।</p> <p>ख) स्कॉल दिखाते हुए बतायें कि यह सभी ए.एन.एम. को दिया जायेगा और समझायें कि बड़े समूह (१०-२५) में चित्रों के माध्यम से कॉपर टी के बारे में किस तरह वार्तालाप करें।</p>	

सत्र - 7

अभ्यास

समय : 15 मिनट

उद्देश्य:

- प्रशिक्षण के दौरान बताई गई बातों का क्षेत्र में प्रयोग करना सीख जायेंगी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
<p>गाँव भ्रमण</p> <p>प्रशिक्षण के अगले दिन या एक सप्ताह के अन्दर अपने कार्यक्षेत्र में पाँच ए.एन.एम. का एक समूह बनाकर गाँव में भ्रमण करें। एम.ओ.आई.सी. इस भ्रमण की कार्ययोजना अपने ब्लॉक स्तर पर बनायेंगे तथा पाँच ए.एन.एम. में से एक को इसका मुखिया नियुक्त करेंगे जो निर्देशानुसार कार्य करेंगी और उसकी रिपोर्ट निर्धारित प्रपत्र पर एम.ओ.आई.सी. को देंगी।</p>	<p>ए.एन.एम. पाँच-पाँच के समूह में एक गाँव में जायें। गाँववालों से मुलाकात करें तथा १५-२० लोगों की एक बड़ी सभा करें। पाँच ए.एन.एम. अलग अलग घरों में जाकर १-५ कॉपर टी की संभावित महिलाओं से बातचीत करें। इस दौरान ए.एन.एम. परिवार नियोजन के बारे में बताते हुए, कॉपर टी का विस्तारपूर्वक प्रचार करें, सभी महिलाओं को कॉपर टी के बारे में अच्छी तरह से बतायें, उनकी शंकायें दूर करें। उन्हें बतायें कि उन्हें कब, कहाँ और कैसे कॉपर टी प्राप्त हो सकती है और वे किस प्रकार से इसे उपयोग में लाकर अपना परिवार छोटा रख सकती हैं।</p> <p>बात निम्न क्रमानुसार रखें:</p> <ul style="list-style-type: none"> - बातचीत का उद्देश्य - समाज में बढ़ती जनसंख्या का कुप्रभाव - छोटे परिवार की आवश्यकता - परिवार नियोजन के सभी साधन <ul style="list-style-type: none"> ▪ स्थायी ▪ अस्थायी - कॉपर टी पर विस्तार से चर्चा - जिस महिला ने कॉपर टी लगवायी है उसके विचार