सत्र योजना, मैं माँग सकती हूँ

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

लक्ष्य। हर लड़की अपनी ज़रूरत की चीज़ बोलकर माँगे और अपनी आवाज़ सुने।

शुरू करने से पहले

- हर जगह पर: पन्ना क और ख, पेंसिल या दो के बीच एक। हर जोड़ी को देने-लेने की एक चीज़।
- चारों वाक्य याद कर लें। तय करें कि आख़िर में हर लड़की सचमुच क्या माँग सकती है: दरवाज़े पर खड़ा होना, पन्ने बाँटना, विदा का ढंग।
- **हर स्थिति आपका दिया हुआ खेल है। कोई समूह को घर की बात नहीं बताता।**

घड़ी, 30 मिनट

- 0 से 4: धीमी आवाज़ और माँगने वाली आवाज़
- 4 से 18: मुझे भी बारी मिलेगी, मेरी मदद कर दो, मैं भी खेलूँ
- 18 से 24: मेरा अभी पूरा नहीं हुआ
- 24 से 30: हर एक की एक सच्ची माँग, और समापन

30 चलाएँ, ज़्यादातर चार साल की हों तो 45। 45 में: 6, 27, 35, 45। 60 में: 8, 35, 45, 60। लंबी घड़ी बारियाँ जोड़ती है, वाक्य नहीं। समापन हमेशा हो।

आप क्या करें

1. किसी को न सुनाई दे, ऐसी आवाज़ में कुछ माँगें, फिर पीछे की दीवार तक की आवाज़ में। पूछें: "कौन-सी सुनाई दी?" कहें: "माँगने वाली आवाज़ यहाँ तक सुनाई देती है।"
2. नियम कहें: "आज सब कुछ खेल है। हम खेल रहे हैं।" जोड़ियाँ बनाएँ, हर जोड़ी को एक चीज़ दें।
3. सब मिलकर तीन बार: "क्या मुझे भी एक बारी मिलेगी?" जोड़ियों में: एक माँगे, जोड़ीदार "हाँ" कहकर दे दे, फिर उलटा।
4. कुछ पहुँच से दूर रखें: हर लड़की जोड़ीदार से कहे "मेरी मदद कर दो न?" फिर दो खेलें, तीसरी पूछे "क्या मैं भी खेलूँ?" जवाब हाँ।
5. चौथा धीरे से: "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ।" सब तीन बार। जोड़ियों में: एक पकड़े, जोड़ीदार बारी माँगे, वह कहे "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ", पाँच तक गिनें, फिर दे दे। दोनों सच थीं।
6. पन्ना क: जो वाक्य बोल चुकी, उसके डिब्बे में निशान। पन्ना ख: एक चीज़ बनाए जो वह माँग सकती है; चाहे तो उसके शब्द कार्ड पर लिखें। फिर बारी-बारी हर लड़की आपसे एक छोटी सच्ची चीज़ माँगे; जितनी हो सकें, हाँ।
7. समापन, सब एक आवाज़ में: "क्या मुझे भी एक बारी मिलेगी?"

इन पर नज़र रखें

1. हर लड़की ने एक वाक्य इतना ज़ोर से बोला कि आपको सुनाई दे।
2. कोई बिना कहे ख़ुद कुछ माँगे: पेंसिल, बारी, अगली बनना; या हाथ बढ़ाने की जगह शब्द कहे, फिर इंतज़ार करे।

सबसे ज़्यादा क्या बिगड़ता है। लड़की माँगने की जगह हाथ बढ़ाती है। चीज़ पर हथेली रखें, रुकें, कहें: "मुझसे माँगो।"

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

अभ्यास पन्ने, मैं माँग सकती हूँ

पन्ना क, माँगने के मेरे चार वाक्य

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

दीदी हर डिब्बा तुम्हें पढ़कर सुनाएँगी। जब तुम वह वाक्य बोलकर कह लो, तो उस डिब्बे में निशान लगाओ। चाहो तो उसमें चित्र भी बनाओ।

क्या मुझे भी एक बारी मिलेगी?

मेरी मदद कर दो न?

क्या मैं भी खेलूँ?

मेरा अभी पूरा नहीं हुआ।

कौन-सा वाक्य कहना सबसे आसान लगा? उस डिब्बे के चारों ओर गोला बनाओ।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

पन्ना ख, मेरा माँगने का कार्ड

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

एक ऐसी चीज़ का चित्र बनाओ जो तुम माँग सकती हो। दीदी से कहो कि वे तुम्हारे शब्द तुम्हारे कार्ड पर लिख दें।

मेरा माँगने का कार्ड

टूटी लाइन पर से काटो या फाड़ो। यह कार्ड तुम्हारा है, अपने पास रखो।

इस कमरे में तुम किससे माँग सकती हो? उनका चित्र यहाँ बनाओ।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

क्या छापना है

- **एक बार, अपने लिए:** पेज 1, सत्र योजना।
- **हर लड़की के लिए एक प्रति:** पेज 2 (पन्ना क) और पेज 3 (पन्ना ख)। यानी हर लड़की के लिए 2 पेज।
- **इन्हें छापना ज़रूरी नहीं:** पेज 4 से 11, मार्गदर्शिका और उत्तर। सत्र इसके बिना भी चलता है।

मार्गदर्शिका, मैं माँग सकती हूँ

समूह: 4 से 20 लड़कियाँ · सतत विकास लक्ष्य 4, 5 · हिन्दी संस्करण · प्रकाशित · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

कमरे में जाने से पहले

- **हर स्थिति एक बनाया हुआ खेल है, जो आपका दिया हुआ है। कोई समूह को घर की बात नहीं बताता, और किसी को यह नहीं सिखाया जाता कि वह किसी बड़े के सामने अड़ जाए।**
- अभ्यास में जवाब हमेशा हाँ है। आख़िर के सच्चे दौर में जब मना करना ही पड़े: "अभी नहीं। और तुमने बहुत अच्छे से माँगा।"
- सत्र से पहले तय कर लें कि आख़िर में हर लड़की आपसे सचमुच क्या माँग सकती है।
- ज़्यादा से ज़्यादा 20 लड़कियाँ। बीस से ऊपर हों तो जोड़ियों को बारी नहीं मिलती।
- देने-लेने की चीज़ इतनी बड़ी हो कि आपके अँगूठे और पहली उँगली से बने छल्ले के अंदर न समाए। मुड़े-तुड़े काग़ज़ की गेंद सबसे सुरक्षित है।

इसे एक बार घर पर पढ़ लें, और सत्र चलाने से पहले अगला हिस्सा पढ़ें। कमरे में आपको सिर्फ़ सत्र योजना चाहिए। यहाँ जहाँ भी "आप" लिखा है, उसका मतलब है जो भी सत्र चला रहा हो: शिक्षक, स्वयंसेवक, बड़ी बहन। पन्नों पर "दीदी" लिखा है; सत्र कोई और चला रहा हो तो बच्चियों से वही नाम कहें जिससे वे आपको बुलाती हैं।

यह किसके लिए है

- **4 से 7 साल की उम्र के लिए।** वे लड़कियाँ जो एक छोटा वाक्य बोलकर कह लेती हैं। इस सत्र में कहीं भी पढ़ने या लिखने की ज़रूरत नहीं है।
- **जीवन कौशल।** यह "मेरी बारी, तुम्हारी बारी" जैसा नहीं है, जिसमें देने-लेने का यही खेल है: वहाँ इंतज़ार करना सीखा जाता है, यहाँ माँगना।
- **समूह का आकार।** 4 से 20 लड़कियाँ। बीस से ऊपर हों तो जोड़ियों को बारी नहीं मिलती और कमरे में शोर बढ़ जाता है।

- **एक ही कमरे में अलग-अलग स्तर।** चार साल की और सात साल की लड़की उन्हीं जोड़ियों में वही चार वाक्य बोलने का अभ्यास करती हैं। जो लड़की तीन शब्द कहे, "मुझे भी बारी", उसने माँग लिया, और उसे ठीक वैसे ही जवाब दें जैसे किसी और को। जो लड़की आगे है, वह पूरा वाक्य बोलती है, जिससे माँग रही है उसका नाम जोड़ती है, और क़दम 5 की मुश्किल बारी लेती है, जहाँ वह चीज़ पकड़े रहती है और देने से पहले कहती है "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ"। किसी को अलग पन्ना नहीं मिलता।

यह पैक लड़की से क्या माँगता है, और क्या नहीं

इसे सत्र चलाने से पहले पढ़ें। यह सत्र रोज़ की साधारण माँगों के बारे में है, इसी कमरे के अंदर, एक बनाए हुए खेल में: पत्थर के साथ एक बारी, किसी चीज़ तक पहुँचने में मदद, खेल में शामिल होना, काम पूरा करने के लिए एक मिनट और। यह बस इतना ही सिखाता है और इतने का ही दावा करता है।

यह किसी लड़की से उसके साथ सचमुच हुई किसी बात के बारे में बोलने को नहीं कहता। यह उससे समूह को घर की कोई बात बताने को नहीं कहता। सत्र की हर स्थिति गढ़ी हुई है और आपकी दी हुई है, ताकि किसी लड़की को अपनी स्थिति न लानी पड़े। इस पैक में कहीं भी लड़की से किसी के सामने अड़ने को नहीं कहा गया है, और माँगने को कभी कमरे के बाहर जाकर करने का काम न बनाएँ।

अभ्यास में हर माँग का जवाब हमेशा हाँ है, क्योंकि यहाँ माँगना ही सीखा जा रहा है। अभ्यास के बाहर, आख़िर के सच्चे दौर में, जितनी लड़कियों को हो सके हाँ कहें। जब मना करना पड़े, तो दो हिस्सों में कहें: "अभी नहीं। और तुमने बहुत अच्छे से माँगा।" किसी लड़की से कभी यह वादा न करें कि माँगने से हमेशा मिल जाता है, क्योंकि ऐसा नहीं होता, और जिस चार साल की बच्ची को यह बताया गया कि हमेशा मिलता है, वह अगले हफ़्ते मान लेगी कि उसने ग़लत ढंग से माँगा था।

आपको क्या चाहिए

- हर लड़की के लिए एक अभ्यास पन्ना क और एक अभ्यास पन्ना ख
- हर लड़की के लिए एक पेंसिल, या दो के बीच एक
- हर जोड़ी के लिए देने-लेने की एक चीज़, जो अँगूठे और पहली उँगली के छल्ले में न समाए: हथेली भर का एक पत्थर, काग़ज़ की मुड़ी हुई पट्टी, मुड़े-तुड़े काग़ज़ की गेंद, एक पत्ता। जो भी कमरे में पहले से हो
- क़दम 4 के लिए कोई चीज़ जो आसान पहुँच से ज़रा दूर रखी जा सके: ऊँचे ताक़ पर एक काग़ज़, अलमारी के ऊपर एक किताब
- **मुफ़्त और वैकल्पिक:** कुछ नहीं
- **यहाँ किसी चीज़ पर पैसा नहीं लगता।**

सत्र इस तरह क्यों बना है

कोई अकेली बोले, उससे पहले पूरा कमरा बोलता है। इस उम्र की लड़कियाँ पहले नहीं बोलतीं। इसलिए हर वाक्य पहले पूरा कमरा मिलकर तीन बार बोलता है, उसके बाद ही कोई जोड़ी उसे आज़माती है। जो लड़की अपनी ही आवाज़ से डरती है, वह तब तक उसे इस्तेमाल कर चुकी होती है, तीस और आवाज़ों के बीच, और किसी ने उसकी तरफ़ देखा भी नहीं।

चारों वाक्य छोटे हैं, और पूरे सत्र में वही रहते हैं। कई बार बोले गए चार वाक्य, एक बार बोले गए बारह वाक्यों से बेहतर हैं। इन्हें याद कर लें, ताकि जब कोई लड़की आपके जवाब का इंतज़ार कर रही हो तब आपको काग़ज़ से पढ़ना न पड़े।

कोई असली चीज़ हाथ बदले, यह ज़रूरी है। जिस बनावटी माँग में कुछ है ही नहीं, वह खोखला अभ्यास है। जब वह माँगती है तो पत्थर मेज़ के उस पार जाता है, और जब वह हाथ बढ़ाती है तो नहीं जाता। यही सबक़ है, और यह आपके हाथों में है, आपके समझाने में नहीं।

अभ्यास में जवाब हमेशा हाँ है। यह पैक मना सुनने का अभ्यास नहीं कराता। चार साल की उम्र में खेल में "नहीं" सुनना सचमुच "नहीं" सुनने जैसा ही लगता है, और सत्र का मक़सद यह है कि माँगकर देखने में कोई डर नहीं। क़दम 5 अकेली जगह है जहाँ लड़की "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ" सुनती है, और वहाँ भी चीज़ तुरंत बाद दे दी जाती है।

आख़िरी दौर सच्चा है, और छोटा है। वह आपसे ऐसी चीज़ माँगती है जो सचमुच दी जा सके: दरवाज़े के पास खड़ा होना, पन्ने बाँटना, यह चुनना कि समूह विदा कैसे कहे। एक सच्ची माँग जिसे सचमुच हाँ मिले, बीस बनावटी माँगों से ज़्यादा क़ीमती है। इसीलिए यह सूची सत्र से पहले तय करें, लड़कियों के सामने नहीं।

उसके पन्ने पर कुछ भी लिखना ज़रूरी नहीं। इस समूह की ज़्यादातर लड़कियाँ लिख नहीं पातीं, और कुछ अभी अपना नाम भी नहीं लिख पातीं। इसलिए पन्ने बाँटते समय नाम आप ही लिख दें, इससे पहले कि किसी को इसके लिए मदद माँगनी पड़े। डिब्बों में उसके निशान उसका अपना लेखा हैं, और उसके कार्ड पर आपकी लिखावट में उसके अपने शब्द हैं।

सबको शामिल करना

जो लड़की अभी पढ़ नहीं पाती। इस सत्र में वह कुछ नहीं पढ़ती। चारों वाक्य बोले जाते हैं और पूरा कमरा उन्हें दोहराता है। पन्ना क के शब्द आप एक बार ज़ोर से पढ़ें, हर डिब्बे पर उँगली रखते हुए, और वह डिब्बे में निशान लगाती है। पन्ना ख पर वह चित्र बनाती है, और अगर उसे अपने कार्ड पर शब्द चाहिए तो वह आपको बताती है और आप उसके लिए लिख दें। सत्र के अंत में उसके हाथ में वही दो पन्ने होते हैं जो बाक़ी सबके हाथ में।

जो लड़की देर से आए। देने-लेने की चीज़ उसकी जोड़ीदार के हाथ में रखें और दरवाज़े पर ही उसे एक वाक्य दे दें: "कहो, 'क्या मुझे भी एक बारी मिलेगी?' और वह तुम्हें दे देगी।" कमरा जिस वाक्य पर हो, वह वहीं से जुड़ जाती है, और बाक़ी वाक्य वह सुन-सुनकर पकड़ लेती है। समूह के सामने उससे कभी न पूछें कि वह कहाँ थी, और छूटे हुए वाक्य उससे पूरे न करवाएँ।

कमरे में लड़के हों। लड़के वही गतिविधि करते हैं, उन्हीं जोड़ियों में, उन्हीं पन्नों पर। दो बातें सत्र को लड़कियों पर टिकाए रखती हैं, और दोनों में से कोई किसी को बाहर नहीं करती। आख़िर के सच्चे दौर में लड़कियाँ पहले माँगती हैं, ताकि जब तक आपके पास हाँ कहने को चीज़ें हैं, हाँ उन्हें मिले। और उस लड़के पर नज़र रखें जो किसी लड़की की तरफ़ से माँग लेता है। उसकी नीयत अच्छी है, पर इससे लड़की की बारी छिन जाती है: धीरे से हाथ उठाएँ और कहें, "शुक्रिया। मुझे उसकी आवाज़ सुननी है।"

जो लड़की आज बिलकुल नहीं बोलेगी। वह अपने पन्नों पर निशान लगा सकती है, चीज़ पकड़ सकती है, बिना आवाज़ के सिर्फ़ होंठों से वाक्य कह सकती है, या ठीक उसी पल अपनी जोड़ीदार के साथ बोल सकती है। यह सब हिस्सा लेना ही है, और इसके बारे में कुछ भी दर्ज न करें। अगले सत्र में, जब कमरा शांत हो, सबसे पहले उससे पूछें।

अगर कुछ बिगड़ जाए

एक लड़की बोलकर नहीं कहती, और अब पूरा कमरा उसे देख रहा है। यह होगा, और अक्सर हर बार उसी लड़की के साथ। उसके बोलने तक रुके न रहें, और समूह से उसका हौसला न बढ़वाएँ, क्योंकि इससे बीस चेहरे उसकी तरफ़ मुड़ जाते हैं। पाँच सेकंड के अंदर आगे बढ़ जाएँ, और उसे लौटने के तीन आसान रास्ते दें: पूरा कमरा मिलकर बोले, बाक़ी जब काम में लगी हों तब वह अकेले

आपसे कहे, या वह अपनी जोड़ीदार के साथ एक ही पल में बोले ताकि कोई आवाज़ अकेली उसकी न हो। पहले दिन फुसफुसाहट भी गिनी जाती है। उसे कभी शर्मीली न कहें, और समूह को उसके बारे में कभी कुछ न समझाएँ।

अभ्यास छीना-झपटी बन जाए, या कोई जोड़ी चीज़ को लेकर झगड़ पड़े। कोई माँगने की जगह ले लेती है, या दो लड़कियाँ दोनों पकड़े रहती हैं और पत्थर लड़ाई बन जाता है। चीज़ तुरंत, शांति से, वापस अपने हाथ में ले लें और नियम एक छोटे वाक्य में फिर कहें: "चीज़ तभी मिलती है जब कोई माँगे।" फिर उसे उस लड़की को दें जो पहले माँगे। अगर कोई जोड़ी एक चीज़ बाँट नहीं पाती, तो दोनों को अपनी-अपनी चीज़ दे दें और उन्हें एक-दूसरे से उस चीज़ की बारी माँगने दें जो उनके पास पहले से है। यह उतना ही अच्छा काम करता है। किसी लड़की से समूह के सामने माफ़ी न मँगवाएँ: इस उम्र में इससे वह यही सीखती है कि माँगने से मुसीबत आई।

इसे अपने हिसाब से ढालना

- चारों वाक्य उस भाषा में रखें जो लड़कियाँ घर पर बोलती हैं, और उन शब्दों में जो वे सचमुच बोलेंगी। छोटा और जाना-पहचाना, सही से बेहतर है।
- देने-लेने की चीज़ की जगह वह रख लें जो आपके कमरे में पहले से है। वह ऐसी हो जिसे पाने का मन करे और जिसका कोई दाम न हो।
- वही नाम लें जिनसे आपकी लड़कियाँ एक-दूसरे को जानती हैं। किसी से नाम लेकर माँगना, आगे चल रही लड़की के लिए एक क़दम ऊपर है।
- कमरा भरा और शोर वाला हो, तो क़दम 3 से 5 जोड़ियों की जगह पूरे समूह के साथ एक घेरे में करें, एक ही चीज़ घुमाते हुए।

इसे छोटा या लंबा चलाना

30 मिनट। 0 से 4 धीमी आवाज़ और माँगने वाली आवाज़, 4 से 18 बारी माँगना, मदद माँगना और खेल में शामिल होना, 18 से 24 मेरा अभी पूरा नहीं हुआ, 24 से 30 हर एक की एक सच्ची माँग और समापन। नए समूह के लिए इस पैक का असली रूप यही है। इसमें क्या छूटता है: हर लड़की को हर वाक्य की दो की जगह एक बारी मिलती है, और पन्ना ख के कार्ड पर चित्र तो बन जाता है पर शायद कटता नहीं, तो उन्हें अलग रख दें और दिन के आख़िर में काट लें। कमरा बड़ा हो तो आख़िर का सच्चा दौर सब तक नहीं, सिर्फ़ ख़ुद आगे आने वालियों तक पहुँचता है, इसलिए उसे सबसे चुप लड़कियों से शुरू करें।

45 मिनट। 0 से 6 धीमी आवाज़ और माँगने वाली आवाज़, 6 से 27 बारी माँगना, मदद माँगना और खेल में शामिल होना, 27 से 35 मेरा अभी पूरा नहीं हुआ, 35 से 45 हर एक की एक सच्ची माँग और समापन। बढ़े हुए समय से हर वाक्य की दूसरी बारी मिलती है और हर लड़की को एक सच्ची माँग, सिर्फ़ आगे आने वालियों को नहीं।

60 मिनट। 0 से 8 धीमी आवाज़ और माँगने वाली आवाज़, 8 से 35 बारी माँगना, मदद माँगना और खेल में शामिल होना, 35 से 45 मेरा अभी पूरा नहीं हुआ, 45 से 60 हर एक की एक सच्ची माँग और समापन। यह लंबाई सिर्फ़ उस जमे हुए समूह के साथ रखें जो पहले से आधा घंटा बैठ लेता है। बढ़े हुए समय से बारियाँ बढ़ती हैं, कार्ड पूरा करने और काटने का समय मिलता है, और एक धीमा आख़िरी दौर जिसमें हर लड़की माँगती है और हर लड़की को जवाब मिलता है। इससे कोई नया वाक्य या नया पन्ना नहीं जुड़ता, क्योंकि इस उम्र में लंबे सत्र का मतलब ज़्यादा अभ्यास है, ज़्यादा सामग्री नहीं।

सुरक्षा का ध्यान

पूरे सत्र में एक चीज़ हाथों-हाथ घूमती है। मुँह में कुछ नहीं जाता। कुछ भी बाँटने से पहले जाँच लें कि वह बच्ची के मुँह में न समा सके: जो चीज़ आपके अँगूठे और पहली उँगली से बने छल्ले के अंदर समा जाए, वह इस कमरे के लिए बहुत छोटी है। बीज, मोती, सिक्के और बोतल के छोटे ढक्कन नहीं चलेंगे। जो बाँटा था, उसे आख़िर में गिनकर वापस लें। चार साल की बच्चियों के साथ मुड़े-तुड़े काग़ज़ की गेंद सबसे सुरक्षित है, और उसकी जगह दूसरी बनाना भी सबसे आसान है।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. अंग्रेज़ी में लेखन और संपादन: Nameet Potnis. यह हिन्दी संस्करण अंग्रेज़ी से एआई का किया अनुवाद है; किसी इंसान ने इसे हिन्दी में जाँचा नहीं है। श्रेय देकर कॉपी करें, छापें, ढालें और बाँटें।

उत्तर और संचालन के संकेत

उत्तर और क्या कहें, मैं माँग सकती हूँ

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

उत्तर

इस पैक में कोई एक सही उत्तर नहीं है। लड़की जो भी माँग बोलकर कहे, उसे मान लें, किसी भी शब्दों में, उसकी किसी भी भाषा में। "मुझे भी बारी" एक माँग है। तीन शब्द भी एक माँग हैं। पहले दिन फुसफुसाहट भी एक माँग है।

माँगना किसे गिना जाए:

वह क्या करती है	माँगना गिना जाए
जोड़ीदार से पूरा वाक्य कहती है	हाँ
वाक्य के तीन शब्द कहती है	हाँ
जोड़ीदार के साथ एक ही पल में कहती है, या पूरे कमरे के साथ	हाँ
सिर्फ़ आपसे कहती है, धीरे से, जब बाक़ी काम में लगी हों	हाँ
बिना आवाज़ के होंठों से कहती है, फिर हाथ आगे करती है	हाँ, और अगले सत्र में सबसे पहले उससे पूछें
चीज़ की तरफ़ हाथ बढ़ाकर उसे ले लेती है	अभी नहीं। चीज़ वापस रखवाएँ, रुकें, और कहें "मुझसे माँगो"

चारों वाक्य, अगर उन्हें सामने रखना चाहें: "क्या मुझे भी एक बारी मिलेगी?" "मेरी मदद कर दो न?" "क्या मैं भी खेलूँ?" "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ।"

आपकी दी हुई स्थितियाँ, सब गढ़ी हुई, सब इसी कमरे के अंदर। तुम्हारी जोड़ीदार के पास पत्थर है और तुम्हें एक बारी चाहिए। एक काग़ज़ ऊँचे ताक़ पर है और तुम्हारा हाथ नहीं पहुँचता। दो लड़कियाँ पत्थर से खेल रही हैं और तुम भी खेलना चाहती हो। तुम अभी चित्र बना रही हो और किसी को तुम्हारी पेंसिल चाहिए। तुम चाहती हो कि पन्ने तुम बाँटो। समूह के विदा कहने से पहले तुम्हें एक मिनट और चाहिए। किसी लड़की से कभी उसकी अपनी ज़िंदगी की स्थिति न माँगें, और अगर वह ख़ुद बताए, तो उसे शुक्रिया कहें और बनावटी स्थिति पर लौट आएँ।

आपको क्या दिख सकता है

पन्ने पर क्या है	आगे क्या दें
किसी डिब्बे में कोई निशान नहीं, और वह पूरे सत्र चीज़ पकड़े बैठी रही	उसकी जोड़ी के पास बैठें और एक बारी के लिए उसकी जोड़ीदार बनें। पहले आप उससे माँगें, ताकि वाक्य उसे ख़ुद भेजना पड़े, उससे पहले वह उसे अपनी तरफ़ आते सुने
एक या दो डिब्बों में निशान, उनमें चित्र	बाक़ी डिब्बे फिर से ज़ोर से पढ़ें और वे दो वाक्य उसके साथ जोड़ी में बोलें, जब कमरा काम में लगा हो। बोलकर कहे गए दो वाक्य एक पूरा सत्र हैं
चारों डिब्बों में निशान, कार्ड पर चित्र बना, शब्द लिखवाए	उसे मुश्किल बारी दें: वह चीज़ पकड़े और जोड़ीदार से कहे "मेरा अभी पूरा नहीं हुआ"। फिर पन्ने बाँटने का काम उसे दें

जहाँ बात अटकती है

क्या होता है	क्या कहें या करें
वह माँगने की जगह हाथ बढ़ाती है या ले लेती है	चीज़ पर हथेली रखें। रुकें। "मुझसे माँगो।" फिर तुरंत दे दें
वह नहीं बोलती, और कमरा देख रहा है	पाँच सेकंड के अंदर आगे बढ़ें। उसे पूरे कमरे की आवाज़ दें, या उसकी आवाज़ के साथ जोड़ीदार की आवाज़, या अकेले आपसे कहना। उसे कभी शर्मीली न कहें
दो लड़कियाँ एक ही चीज़ पकड़े रहती हैं	चीज़ अपने हाथ में ले लें। "चीज़ तभी मिलती है जब कोई माँगे।" फिर हर लड़की को उसकी अपनी चीज़ दें
वह पूरे सत्र माँगती ही रहती है	हर माँग का जवाब दें। वह अभ्यास कर रही है। उसे हाँ कहने वाली बनने की एक बारी दें
वह ऐसी चीज़ माँगती है जो दी नहीं जा सकती	"अभी नहीं। और तुमने बहुत अच्छे से माँगा।" कभी न कहें "तुम्हें यह नहीं माँगना चाहिए"
वह अपनी बात ग़लत ढंग से, ग़लत शब्दों में कहती है	माँग का जवाब दें, शब्दों का नहीं। फिर वाक्य एक बार अपनी साधारण आवाज़ में उसे वापस कहें, और आगे बढ़ें
वह घर की कोई सच्ची बात बताती है	शुक्रिया कहें, कोई जवाब न दें, और बनावटी स्थिति पर लौट आएँ। नीचे की बात देखें
वह अपना नाम नहीं लिख पाती	पन्ना बाँटते समय आप लिख दें, इससे पहले कि उसे माँगना पड़े
वह अपना कार्ड घर नहीं ले जाना चाहती	उसे ऐसी जगह रखें जहाँ से वह माँग सके। यह न पूछें कि क्यों

कहें "मुझे उसकी आवाज़ सुननी है", कभी नहीं "वह बहुत शर्मीली है"। कहें "अभी नहीं, और तुमने बहुत अच्छे से माँगा", कभी नहीं "नहीं, माँगना बंद करो"। किसी एक लड़की को कभी यह कहकर आगे न करें कि उसने सबसे अच्छा माँगा: जिन लड़कियों को इस

पैक की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है, वे इसे दर्जा देना ही समझेंगी।

अगर कोई गंभीर बात सामने आए। हो सकता है कोई लड़की "माँगना" शब्द के सहारे आपको कोई सच्ची बात बताए। ऐसा हो तो उससे पूछताछ न करें, समूह के सामने उससे और कुछ कहने को न कहें, और समूह को उससे कुछ पूछने न दें। सुनें, शुक्रिया कहें, सत्र को साधारण ढंग से चलने दें ताकि वह सबसे अलग न दिखे, और बाद में उससे अकेले में बात करें, थोड़ी देर, और कुछ कहने का कोई दबाव डाले बिना। आपके स्कूल या संस्था में बच्चों की सुरक्षा का जो भी रास्ता पहले से है, उसी दिन उस पर चलें, और अगर कोई रास्ता नहीं है, तो उसी दिन किसी बड़े ज़िम्मेदार व्यक्ति को बताएँ। यह पैक चार साधारण वाक्य सिखाता है और उस रास्ते की जगह नहीं लेता। इसके बारे में उसके पन्ने पर कुछ न लिखें: पन्ना कोई लेखा नहीं है।

सत्र के बाद

कार्ड उन लड़कियों के साथ घर जाते हैं जो उन्हें ले जाना चाहती हैं। अगर पन्ने आपके पास रहें, तो जीवन कौशल का अगला सत्र इस सवाल से खुल सकता है: "इस हफ़्ते तुमने क्या माँगा?" आगे के दिनों में जो भी माँग आपके पास आए, हर एक का जवाब दें, क्योंकि जिस लड़की ने एक बार माँगा और उसे सुना नहीं गया, वह दोबारा नहीं माँगेगी। इस पैक में किसी चीज़ पर अंक नहीं मिलते, कुछ गिना नहीं जाता, और किसी को कुछ बताया नहीं जाता।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org