Bal-Sansad Module

Hum Sath Badhe

🌱 बालसंसद प्रशिक्षण मॉड्यूल - “हम साथ बढ़ें”

समय: 1 दिन (6 घंटे)

सत्र: 4 सत्र (प्रत्येक 1.5 घंटे)

लक्षित आयु: 10–16 वर्ष

🧩 सत्र 1: बालसंसद की समझ और सहायता की भूमिका

🔶 गतिविधि 1: "मेरी शक्ति" - परिचय खेल

समय: 15 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- नाम बैज या कार्ड
- स्केच पेन/मार्कर
- टेप या पिन

विवरण: बच्चे एक गोले में बैठते हैं। हर बच्चा अपना नाम बताता है और एक “शक्ति” जो वह दूसरों की मदद करने के लिए इस्तेमाल करता है। जैसे: “मैं अपने दोस्तों को मुस्कराने में मदद करता हूँ”, “मैं झगड़े सुलझाने में माहिर हूँ।” यह खेल बच्चों में आत्मविश्वास जगाता है और यह समझाता है कि हर कोई किसी की मदद कर सकता है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- झिझकने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करें।
- शक्ति को ‘सुपरहीरो’ के रूप में समझाएं ताकि रुचि बनी रहे।

🔶 गतिविधि 2: “बालसंसद क्या है?” – संवादात्मक चर्चा

समय: 30 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- चार्ट पेपर पर बालसंसद के पदों का चित्र
- मार्कर

विवरण:

फैसिलिटेटर बच्चों से सवाल-जवाब की शैली में चर्चा करता है - “क्या आपने बालसंसद का नाम सुना है?”, “आपके स्कूल या गाँव में यह काम करती है?” फिर प्रत्येक पद (जैसे स्वास्थ्य मंत्री, शिक्षा मंत्री) को समझाया जाता है। बच्चों से पूछा जाता है कि वे किस पद के लिए खुद को उपयुक्त मानते हैं और क्यों। यह चर्चा नेतृत्व की भावना को जाग्रत करती है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चों को बोलने का अवसर दें।
- स्थानीय संदर्भ जोड़ें, जैसे स्कूल की समस्याएँ।

🔶 **गतिविधि 3: “मदद क्या होती है?” – समूह विचार**

समय: 20 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- व्हाइटबोर्ड या चार्ट पेपर
- मार्कर

विवरण:

बच्चों से पूछा जाता है - “मदद करने का मतलब क्या है?” हर बच्चा अलग-अलग दृष्टिकोण देता है, जैसे भावनात्मक मदद, शारीरिक मदद, पढ़ाई में सहयोग, सामाजिक मदद आदि। सभी विचारों को एक माइंड मैप में लिखा जाता है जिससे मदद के आयाम स्पष्ट होते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें:

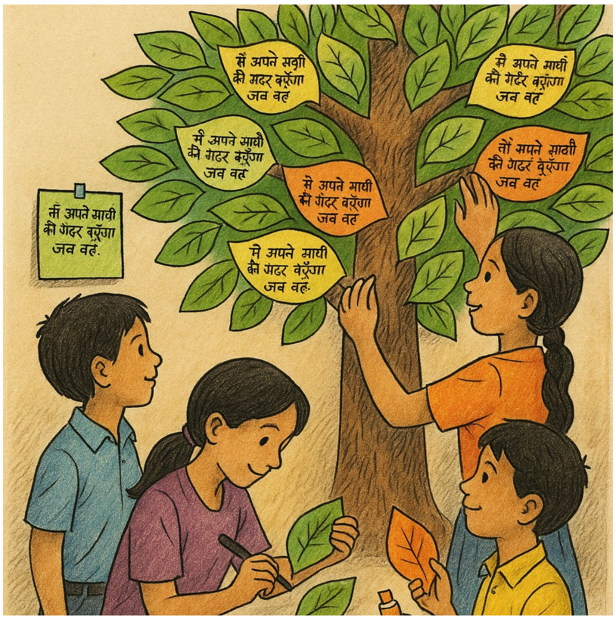
- बच्चों की हर राय को महत्व दें।
- उन्हें आपसी सहायता के अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें।

🔶 **गतिविधि 4: “बड्डी वॉल” बनाना - रचनात्मक कार्य**

समय: 25 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- रंगीन पन्ने (पत्तियों के आकार में)
- स्केच पेन
- गोंद, चार्ट पेपर या दीवार



विवरण:
हर बच्चा एक पत्तीनुमा कागज़ पर एक वाक्य लिखता है: "मैं अपने साथी की मदद करूँगा जब वह ___ महसूस करे।" फिर ये पत्तियाँ दीवार पर एक वृक्ष के रूप में लगाई जाती हैं - जिसे "मित्रता वृक्ष" कहते हैं। यह बच्चों के आपसी सहयोग का प्रतीक बनता है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चों को उनकी सोच खुद लिखने दें।
- यह दीवार स्कूल में प्रदर्शित करें।

🧩 सत्र 2: सहानुभूति और सक्रिय सुनना

🔶 गतिविधि 1: "फुसफुसाहट चक्र" - सुनने का खेल

समय: 15 मिनट
सामग्री: कोई एक वाक्य या विचार जो सभी को धीरे-धीरे फुसफुसाकर सुनाना है

विवरण:
बच्चों को गोले में बैठाकर पहला बच्चा एक वाक्य (जैसे "मैं आम खाना पसंद करता हूँ") अगले को फुसफुसाकर सुनाता है। यह प्रक्रिया चलती रहती है। आखिरी बच्चा वाक्य ज़ोर से बोलता है। अक्सर वाक्य बदल चुका होता है - यह दिखाता है कि ध्यान से सुनना क्यों ज़रूरी है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- शोर न मचने दें, सबको चुप रहने की समझ दें।
- उदाहरण से चर्चा जोड़ें कि गलतफहमी कैसे होती है।

🔶 गतिविधि 2: "रीना की कहानी" - सहानुभूति पर संवाद

समय: 15 मिनट

सामग्री: स्क्रिप्ट या छोटी वीडियो/चित्र-कथा

विवरण:

एक छोटी कहानी बताई जाती है जिसमें रीना नाम की बच्ची अकेली महसूस करती है क्योंकि दोस्त उसे खेल में नहीं बुलाते। बच्चों से पूछा जाता है - "अगर आप रीना होते तो कैसा महसूस करते?", "आप क्या कर सकते हैं?" यह बच्चों में सहानुभूति की भावना को बढ़ाता है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चे खुलकर विचार व्यक्त करें।
- चर्चा के बाद समाधान सुझवाएं।

🔶 गतिविधि 3: सहानुभूति मानचित्र (Empathy Map)

समय: 30 मिनट

सामग्री: चार्ट पेपर, मार्कर, रंगीन पेन

विवरण:

एक बच्चे का चेहरा चार्ट पर बनाएं। चारों ओर चार खंड बनाएँ: "क्या देखता है", "क्या सुनता है", "क्या सोचता है", "क्या महसूस करता है।" बच्चे मिलकर इसे भरते हैं। इससे वे दूसरों की स्थिति को समझना सीखते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें:

- सभी को भागीदारी का मौका दें।
- हर अनुभव को संवेदनशीलता से लें।

🔶 गतिविधि 4: भूमिका-नाटक (Roleplay)

समय: 30 मिनट

सामग्री: दृश्य सूची (जैसे - दोस्त को परीक्षा का डर, किसी का तंग किया जाना)

विवरण:

बच्चों को समूहों में बाँटें और एक स्थिति दें - जैसे कोई बच्चा स्कूल छोड़ना चाहता है। वे उस पर अभिनय करें कि कैसे उसकी मदद की जाए। यह व्यवहारिक समझ विकसित करता है।

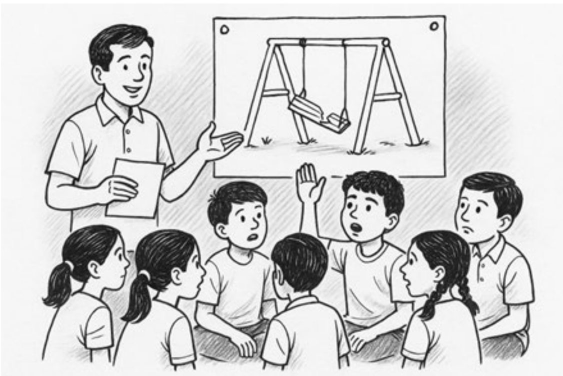
ध्यान देने योग्य बातें:

- अभिनय आसान और सहज हो।
- समाधान आधारित निष्कर्ष जरूर लें।

🧩 सत्र 3: समूह में समस्या समाधान और झगड़ा निपटाना

समय: 1.5 घंटे

उद्देश्य: बच्चों को मिलकर काम करने, मुद्दे पहचानने, और शांतिपूर्ण तरीके से समाधान निकालने की क्षमता विकसित करना।



🔶 गतिविधि 1: कहानी - "झूला जो ठीक नहीं हुआ"

समय: 20 मिनट

सामग्री: कहानी कार्ड या मौखिक प्रस्तुति, चित्र या स्लाइड

विवरण:

फैसिलिटेटर बच्चों को एक कहानी सुनाता है: स्कूल में एक झूला टूटा हुआ है और कोई ध्यान नहीं दे रहा। कुछ बच्चे चाहते हैं कि यह ठीक हो जाए। बच्चों से पूछा जाता है - "आप क्या करेंगे?", "क्या यह बालसंसद में उठाया जा सकता है?" इस कहानी के ज़रिए बच्चे समझते हैं कि कोई भी समस्या हल की जा सकती है अगर मिलकर सोचा जाए और जिम्मेदारी ली जाए।

ध्यान देने योग्य बातें:

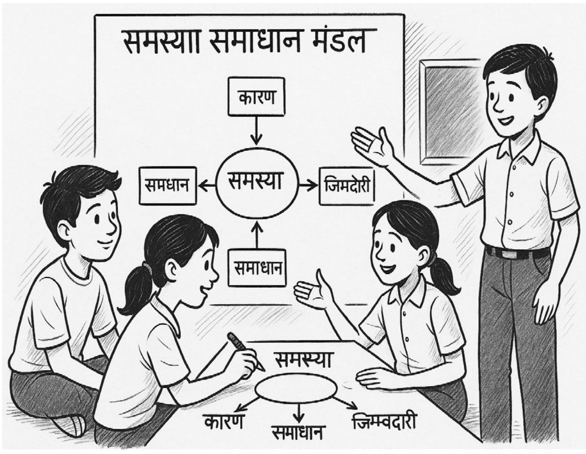
- कहानी को स्थानीय संदर्भ से जोड़ें।
- बच्चों को कल्पना करने और बोलने का मौका दें।

फैसिलिटेटर टिप:
प्रेरित करें कि वे अपने स्कूल की किसी समस्या पर इसी तरह सोचें।

🔶 गतिविधि 3: झगड़ा निपटाने का अभ्यास – "I feel, I need" वाक्य निर्माण

समय: 20 मिनट
सामग्री: वाक्य प्रारूप कार्ड, अभ्यास शीट

विवरण:
बच्चों को यह सिखाया जाता है कि यदि उन्हें किसी से समस्या है, तो वे गुस्से या चिल्लाहट की जगह यह वाक्य प्रयोग करें – "मैं ___ महसूस करता/करती हूँ जब ___ होता है। मैं चाहता/चाहती हूँ कि ___।"
जैसे: "मैं दुखी होता हूँ जब मुझे खेल में नहीं बुलाया जाता। मैं चाहता हूँ कि आप मुझे भी शामिल करें।"
इससे शांतिपूर्ण संचार की आदत बनती है।



ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चों को अपने उदाहरण सोचने दें।
- अभ्यास को मज़ेदार बनाएं।

फैसिलिटेटर टिप:
इन वाक्यों को "शांति पोस्टर" के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है।

🔶 गतिविधि 4: रचनात्मक कार्य – शांति और सहयोग पर पोस्टर बनाना

समय: 20 मिनट
सामग्री: रंगीन कागज, स्केच पेन, चित्रों की कटिंग, गोंद

विवरण:
हर समूह एक पोस्टर बनाता है जिसमें सहयोग, सहानुभूति, शांत संवाद आदि का संदेश हो। यह पोस्टर बाद में स्कूल में लगाया जा सकता है ताकि बाकी बच्चे भी सीखें। इससे बच्चों को रचनात्मक अभिव्यक्ति का मौका मिलता है और उनके विचार भी स्थायी रूप में सामने आते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें:

- समूह में सभी बच्चे शामिल हों।
- प्रेरणादायक नारों को शामिल करने दें।

फैसिलिटेटर टिप:
बेस्ट पोस्टर को “बालसंसद की आवाज़” के रूप में चिह्नित करें।

समय: 1.5 घंटे
उद्देश्य: बच्चों को उनके अधिकारों की जानकारी देना और उन्हें छोटे सामाजिक बदलावों के लिए प्रेरित करना।

🔶 गतिविधि 1: कहानी - “आरव ने अपनी बात रखी”

समय: 15 मिनट
सामग्री: कहानी पत्र, चित्र, ऑडियो क्लिप (वैकल्पिक)

विवरण:
कहानी में आरव नाम का बच्चा बालसंसद में कहता है कि उनकी स्कूल में लड़कियों के लिए शौचालय की स्थिति खराब है।
बालसंसद मिलकर शिक्षक से बात करती है और सफाई व्यवस्था सुधरवाती है।
बच्चों से पूछा जाता है – “आरव ने कौन-कौन से अधिकारों का इस्तेमाल किया?”
यह उन्हें भागीदारी और बोलने के अधिकार के प्रति जागरूक करता है।

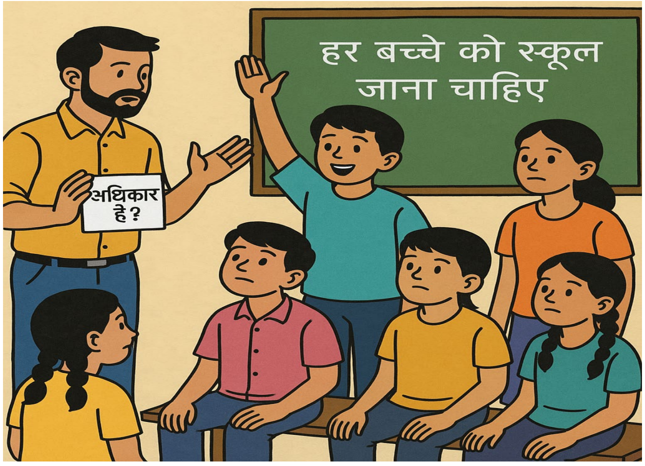
ध्यान देने योग्य बातें:

- कहानी संवादात्मक रखें।
- अंत में बच्चों से सीख पूछें।

🔶 गतिविधि 2: खेल - “अधिकार है या नहीं?”

समय: 15 मिनट
सामग्री: स्थिति कार्ड - कुछ अधिकारों पर आधारित, कुछ नहीं

विवरण:
फैसिलिटेटर एक-एक कर स्थिति पढ़ता है - जैसे “हर बच्चे को स्कूल जाना चाहिए”, “माता-पिता को बच्चों की



पढ़ाई न रोकने का अधिकार है”। बच्चे अगर उसे अधिकार मानें तो खड़े होते हैं, नहीं मानें तो बैठे रहते हैं।

इससे अधिकारों की समझ बढ़ती है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- भ्रम वाली स्थितियाँ रखें ताकि सोच बढ़े।
- चर्चा में हर उत्तर को समझाएं।

🔶 गतिविधि 3: एक्शन योजना बनाना - मेरी पहली पहल

समय: 30 मिनट

सामग्री: एक्शन प्लान फॉर्मेट, पेन, चार्ट

विवरण:

बच्चों को एक फॉर्म दिया जाता है -

1. समस्या क्या है?
2. हम क्या कर सकते हैं?
3. किन लोगों से मदद लेंगे?
4. क्या कहेंगे?

हर बच्चा/समूह अपनी रुचि के अनुसार एक सामाजिक मुद्दा चुनता है और उस पर एक आसान योजना बनाता है जिसे बालसंसद में लागू किया जा सके।

ध्यान देने योग्य बातें:

- योजना व्यवहारिक हो।
- बच्चों को खुद लिखने दें।

🔶 गतिविधि 4: शपथ समारोह

समय: 30 मिनट

सामग्री: शपथ कार्ड, बड्डी बैज/स्टीकर, संगीत (वैकल्पिक)

विवरण:

हर बच्चा एक कार्ड पर शपथ लिखता है - “मैं अपने साथियों की मदद करूंगा जब वे ___ महसूस करेंगे।”

सभी बच्चे एक घेरे में खड़े होकर अपनी-अपनी शपथ पढ़ते हैं और फिर एक दूसरे को बैज पहनाते हैं। यह एक भावनात्मक और प्रेरक समापन होता है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चों को गंभीरता से अपनी शपथ लेने के लिए प्रेरित करें।
- बैज को गर्व से पहनने के लिए कहें।

फैसिलिटेटर टिप:
इस समारोह की तस्वीर लें और स्कूल की नोटिस बोर्ड पर लगाएँ।