मॉड्यूल
10

आपसी संचार के विभिन्न साधन एवं उनका प्रयोग

समयः दो घंटे

परिचय

आपसी संचार के साधनों का प्रयोग स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा लोगों के साथ किए जाने वाले संचार के प्रभाव को कई गुना बढ़ा देता है। यह मॉड्यूल प्रभावी संचार सामग्री के प्रयोग का महत्व समझने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की मदद करेगा। इसके माध्यम से स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह भी जान सकेंगे कि आपसी संचार के प्रत्येक साधन के प्रयोग में किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। मॉड्यूल के द्वारा प्रतिभागी समूहों में चर्चा करते हुए उपरोक्त बातों को सीख–समझ सकेंगे। इस श्रृंखला के अन्य मॉड्यूल की तरह इस मॉड्यूल में स्वास्थ्य संबंधी किसी एक विषय का सन्दर्भ नहीं लिया गया है।

सत्र के उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागीः

- आपसी संचार के विभिन्न साधनों तथा उनके प्रयोग के तरीकों के बारे में बता सकेंगे।
- आपसी संचार के साधनों का बेहतर और प्रभावी तरीके से प्रयोग कर सकेंगे।

सत्र की प्रक्रिया

चरण 1

सत्र के प्रारम्भ में सभी प्रतिभागियों का स्वागत तथा अभिवादन करें तथा सत्र में शामिल होने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। एक गीत के साथ सत्र का प्रारम्भ करें।

चरण 2

समूह को पिछले प्रशिक्षण सत्र के बारे में याद दिलाएं। पूछें कि उसमें की गई चर्चा के आधार पर क्या किसी प्रतिभागी ने कोई कदम उठाए हैं। किसी भी प्रतिभागी की अच्छी और सकारात्मक पहल के लिए उसकी सराहना करें। यदि पिछले सत्र के बारे में कोई प्रश्न हों तो उनके उत्तर दें। चर्चा को संक्षिप्त रखें। वर्तमान सत्र के विषय के बारे में बताएं।

चरण 3

प्रतिभागियों को बताएं कि आज हम आपसी संचार के कुछ साधनों के बारे में बात करेंगे। उनसे कहें कि वे आपसी संचार के कुछ साधनों के बारे में बताएं। फ्लिप बुक, पोस्टर तथा पैम्फलेट/फोल्डर के कुछ नमूने दिखाते हुए चर्चा प्रारम्भ करें।

- पोस्टर, कैलेन्डर, डैंग्लर
- फ्लिप बुक
- पैम्फलेट (पर्चा) या फोल्डर

चरण 4

प्रतिभागियों से पूछें कि ये साधन किस प्रकार आपसी या समूह संचार को प्रभावशाली बनाने में मददगार होते हैं। निम्न पर चर्चा करें।

- लोगों का ध्यान आकर्षित होता है
- लोगों की सहभागिता बढ़ती है
- सन्देश जल्दी याद हो जाते हैं और देर तक याद रहते हैं
- संदेश का भावनात्मक प्रभाव ज्यादा होता है
- समूह चर्चाओं के संचालन में मदद मिलती है

चरण 5

प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटें। प्रत्येक समूह को निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करके पहले चार्ट की सहायता से प्रस्तुतीकरण करना होगा, और इसके बाद रोल प्ले के द्वारा उस साधन का प्रयोग करके दिखाना होगा।

- समूह संख्या 1 : फ्लिप बुक
- समूह संख्या 2 : पोस्टर
- समूह संख्या 3 : पैम्फलेट (पर्चा)/फोल्डर

समूहों को आपसी संचार के तीनों साधनों के कुछ नमूने दें। बताएं कि चर्चा तथा प्रस्तुतीकरण की तैयारी के लिए 15 से 20 मिनट का समय तय है। समूहों की चर्चा के बिंदु निम्न होंगेः

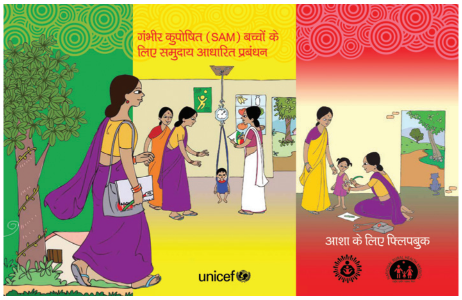
- इस साधन के प्रयोग से क्या लाभ हैं?
- इस साधन के प्रयोग में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

चरण 6

समूह संख्या एक को चार्ट की सहायता से प्रस्तुतीकरण करने को कहें। प्रस्तुतीकरण पूरा होने के बाद बड़े समूह में उस पर चर्चा करवाएं। प्रस्तुतीकरण के लिए 12 से 15 मिनट तथा बड़े समूह में चर्चा के लिए 5 से 8 मिनट का समय रखें।

फ्लिप बुक के लाभ

फ्लिप करने का मतलब है पलटना। फ्लिप बुक के पन्नों को पलटते हुए इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर फ्लिप बुक के हर पृष्ठ पर एक तरफ चित्र दिए जाते हैं, जबकि दूसरी ओर वही चित्र छोटे आकार में बने रहते हैं। साथ में सन्देश भी लिखे रहते हैं। फ्लिप बुक के प्रत्येक पृष्ठ पर अलग–अलग सन्देश भी हो सकते हैं, और एक फ्लिप बुक में एक कहानी भी हो सकती है।



स्वास्थ्य कार्यकर्ता फ्लिप बुक का इस्तेमाल गृह भ्रमण, ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस तथा अन्य अवसरों पर होने वाली समूह बैठकों के दौरान कर सकते हैं। कई बार फ्लिप बुक के प्रारम्भ में प्रयोगकर्ताओं के लिए निर्देश भी दिए जाते हैं। इनका प्रयोग कर स्वास्थ्य कार्यकर्ता फ्लिप बुक का प्रभावी तरीके से प्रयोग कर सकते हैं।

- छोटे समूह में प्रभावी रूप से प्रयोग किया जा सकता है।
- भिन्न–भिन्न विषयों के लिए प्रयोग किया जा सकता है।
- श्रोताओं की रुचि बनी रहती है।
- इसे आसानी से कहीं भी ले जाया जा सकता है।
- इसे आपसी संचार के अलावा समूह चर्चा के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

ध्यान रखने वाली बातें:

- याद रखें फ्लिप बुक का प्रयोग बहुत बड़े समूह में नहीं किया जा सकता। फ्लिप बुक के आकार (तथा उसमें बने चित्रों और फ़ॉन्ट्स के आकार के अनुसार) के अनुसार अधिकतम 10–12 व्यक्तियों तक के साथ ही इसका प्रयोग किया जा सकता है।

- फ्लिप बुक का प्रयोग करने से पहले उसमें दी गई जानकारी अच्छी तरह से समझ लें। यदि फ्लिप बुक में कहानी दी गई है, तो उसे याद कर लें
- फ्लिप बुक में दिए गए संदेशों को अच्छी तरह से समझ कर चित्रों को दिमाग में बिठा लें। साथ ही लोगों द्वारा पूछे जाने वाले संभावित प्रश्नों तथा उनके उत्तरों को तैयार कर लें।
- याद रखें कि फ्लिप बुक सिर्फ लोगों को एक–तरफा जानकारी देने का ही माध्यम नहीं है। इसका मुख्य उपयोग छोटे समूहों के बीच स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर चर्चा करने के लिए किया जाना चाहिए।
- फ्लिप बुक का प्रयोग प्रारम्भ करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि सभी लोग आराम से बैठे हैं या नहीं। चर्चा शुरू करने से पहले माहौल को सहज बनाएं। सीधे फ्लिप बुक के चित्र दिखाकर अपनी बात कहना शुरू न करें, बल्कि विषय की भूमिका बनाएं।
- फ्लिप बुक को इस तरह से पकड़ें (या ऐसे स्थान पर रखें), जहां से सभी उसे अच्छी तरह से देख सकें
- फ्लिप बुक के प्रत्येक पन्ने में एक तरफ चित्र दिए गए हैं, और दूसरी ओर समूह को दिए जाने वाले सन्देश (चर्चा के बिन्दु) दिए गए हैं। आमतौर पर प्रयोगकर्ता की सुविधा के लिए संदेशों वाले हिस्से में भी छोटे आकार में चित्र बनाए जाते हैं। संदेशों वाले हिस्से को अपनी तरफ एवं चित्र वाले हिस्से को सामने की ओर रखें।
- चित्र दिखाकर पहले समुदाय के लोगों को उसकी व्याख्या करने दें। जरुरत होने पर स्पष्टीकरण दें। क्रमबद्ध तरीके से चर्चा को आगे बढ़ायें।
- स्वयं को चर्चा के संचालक/फैसिलिटेटर की भूमिका में रखें। लोगों के पास विषय से संबंधित अपने अनुभव तथा उदाहरण होंगे। उन्हें अपनी बात रखने तथा प्रश्न पूछने का मौका दें।
- किसी भी पृष्ठ से आगे बढ़ने से पहले उस पृष्ठ के मुख्य बिन्दुओं को दोहरायें। साथ ही यह सुनिश्चित कर लें कि उन बिन्दुओं पर लोगों की समझ बनी है या नहीं।

चरण 7

प्रतिभागियों से कहें कि हमने यह तो जान लिया कि फ्लिप बुक के प्रयोग में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। अब इन बातों को अमल में लाते हुए हम फ्लिप बुक के प्रभावी इस्तेमाल का प्रदर्शन करके देखेंगे। समूह 1 को रोल प्ले के माध्यम से 7–8 मिनट में फ्लिप बुक का प्रयोग करके दिखाने को कहें। इस प्रदर्शन के बाद समूह में चर्चा करें। देखें कि क्या जिन 'ध्यान रखने वाली बातों' का उल्लेख समूह ने अपने प्रस्तुतीकरण में किया था, उसका ध्यान प्रदर्शन करते समय रखा गया है या नहीं।

चरण 8

समूह संख्या 2 को चार्ट की सहायता से प्रस्तुतीकरण करने को कहें। प्रस्तुतीकरण पूरा होने के बाद बड़े समूह में उस पर चर्चा करवाएं। इसके बाद समूह को रोल प्ले के माध्यम से पोस्टर का प्रयोग करके दिखाने को कहें। निम्न पर चर्चा करें।

पोस्टर के लाभ

पोस्टर संदेशों को लोगों तक पहुंचाने का एक सशक्त माध्यम है। इसे ऐसी जगह पर प्रदर्शित किया जाना चाहिए, जहां से यह पढ़ने वाले पर अधिकतम प्रभाव छोड़ सके। आंगनवाड़ी केन्द्र, उप–स्वास्थ्य केन्द्र, पंचायत भवन आदि सार्वजनिक स्थानों पर स्वास्थ्य संबंधी पोस्टर लगाए जा सकते हैं। इसके अलावा इन्हें ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या रैलियों व कार्यक्रमों में प्रदर्शित किया जा सकता है।

पोस्टर लगाने में ध्यान रखने वाली अन्य बातें:

- पोस्टर ऐसी जगह पर लगाएं जहां उसे अधिक से अधिक लोग देख सकें।
- कोशिश करें कि पोस्टर का निचला सिरा दर्शक की आंख के स्तर पर रहे।
- दीवार में नमी न हो और पोस्टर बारिश के पानी से खराब न हों।
- ऐसी दीवार पर पोस्टर न लगाएं, जहां पहले से ही कई पोस्टर आदि लगे हों।
- पोस्टर के ऊपर पर्याप्त रोशनी हो ताकि लोग उस पर लिखे शब्दों, चित्रों को आसानी से देख सकें।

- पोस्टर पर चर्चा शुरू करने से पहले उसे अच्छी तरह से समझ लें, तथा बातचीत के बिन्दुओं को तय कर लें।
- सम्भावित प्रश्नों की सूची बना लें।
- चार्ट ऐसे स्थान पर हो जहां से सब देख सकें।
- क्रमबद्ध तरीके से आगे बढ़ें।
- समूह को चित्रों और सन्देशों को देखने, समझने व समझाने को कहें।

चरण 9

समूह संख्या 3 को चार्ट की सहायता से प्रस्तुतीकरण करने को कहें। प्रस्तुतीकरण पूरा होने के बाद बड़े समूह में उस पर चर्चा करवाएं।

पैम्फलेट (पर्चा)/फोल्डर के लाभ

पैम्फलेट (पर्चा) या फोल्डर किसी कार्यक्रम या सेवाओं के बारे में जानकारी देने के प्रभावी माध्यम हैं। इन्हें उप–स्वास्थ्य केन्द्र तथा आंगनवाड़ी केन्द्रों आदि जगहों पर रखा जा सकता है। साथ ही ग्राम स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता दिवस (वी.एच.एन.डी.) तथा गृह भ्रमण आदि के दौरान इनका वितरण भी किया जा सकता है।

- जो लोग स्वयं पढ़ नहीं सकते, वे इन्हें संभाल कर रख सकते हैं और बाद में दूसरों से पढ़वा सकते हैं।
- पढ़े–लिखे व्यक्ति भी बाद में अपनी सहूलियत से इन्हें पढ़ सकते हैं।
- इससे आवश्यक सन्देश या जानकारियां याद रखना आसान हो जाता है।
- इसे परिवार के साथ साझा किया जा सकता है।
- इनसे विषय की विस्तृत जानकारी मिलती है।

पर्चे के इस्तेमाल में ध्यान रखने वाली बातें

- सिर्फ पर्चे बांट देने भर से भी काफी हद तक सूचना लोगों तक पहुंच सकती है, लेकिन इनका बेहतर इस्तेमाल तब हो सकता है, जबकि स्वास्थ्य कार्यकर्ता संबंधित विषय पर जानकारी देते हुए पैम्फलेट/फोल्डर वितरित करें।
- फोल्डर में अक्सर चित्रों का प्रयोग किया जाता है। फोल्डर का प्रयोग करने से पहले उसकी विषय–वस्तु को अच्छी तरह से समझ लें।
- चित्र दिखाकर पहले सामने वाले व्यक्ति को उसकी व्याख्या करने दें। जरुरत होने पर स्पष्टीकरण दें। क्रमबद्ध तरीके से चर्चा को आगे बढ़ायें।

चरण 10

सत्र से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातों को प्रतिभागियों को बताएं व धन्यवाद देते हुए सत्र का समापन करें:

- आपसी संचार के साधनों का इस्तेमाल संचार के प्रभाव को बढ़ा देता है।
- आपसी संचार के साधन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कार्य को आसान बना देता है।