मॉड्यूल

1

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार

स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रशिक्षण मॉड्यूल श्रृंखला

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

झारखण्ड सरकार

unicef

मॉड्यूल 1

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार

समयः दो घंटे

परिचय

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार पर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण का यह पहला मॉड्यूल है। मॉड्यूल की शुरुआत में इस प्रशिक्षण श्रृंखला के व्यापक प्रशिक्षण तथा सभी 10 मॉड्यूल की विषय–वस्तु की संक्षिप्त जानकारी दी गई है। इसके बाद सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार के बारे में बुनियादी जानकारी, व्यवहार परिवर्तन में आने वाली बाधाओं की पहचान व निदान तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाने की जरुरत के बारे में एक कहानी के माध्यम से चर्चा की गई है।

इस श्रृंखला के लगभग सभी मॉड्यूल में स्वास्थ्य संबंधी किसी एक विषय का विशेष सन्दर्भ लिया जाएगा। इस मॉड्यूल के विषय को स्पष्ट करने के लिए 'प्रसव पूर्व देखभाल' से जुड़े उदाहरणों का प्रयोग किया गया है।

सत्र के उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागीः

- सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार पर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण हेतु तैयार की गई 10 मॉड्यूल की श्रृंखला के बारे में जान सकेंगे।
- व्यवहार परिवर्तन में आने वाली बाधाओं की पहचान व निदान तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाने की जरुरत के बारे में बता सकेंगे।
- बता सकेंगे कि किन स्थितियों में लोग नए व्यवहारों को अपनाते हैं।
- प्रसव पूर्व देखभाल से जुड़े मुख्य संदेशों को दोहरा 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

प्रतिभागियों को बताएं कि आज से हम सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार पर प्रशिक्षण की शुरुआत कर रहे हैं। इसके अंतर्गत हम 2–2 घंटों के 10 सत्रों में सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार से संबंधित बहुत सी जानकारी और कौशल प्राप्त करेंगे। इसके लिए कुल 10 प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार किये गए हैं। आज के सत्र में हम सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार के बारे में कुछ बुनियादी जानकारी प्राप्त करेंगे।

मॉड्यूल 2 में हम व्यवहार परिवर्तन के चरणों के बारे में जानेंगे। यह मॉड्यूल बताता है कि व्यवहार परिवर्तन के चरण कौन–कौन से हैं; प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की क्या भूमिका है; प्रत्येक चरण में लोगों को क्या जानकारी दी जानी चाहिए और कौन से कार्य किये जाने चाहिए।

इसके बाद मॉड्यूल 3, 4 और 5 में आपसी संचार के लिए जरूरी कौशलों तथा मूल्यों पर बात की गई है। इन तीन मॉड्यूल में संचार से परिचय, प्रभावी संचार के अंग, एक तरफा और दो–तरफा संचार, सक्रिय रूप से सुनने की कला, प्रश्न करने की कला, खुले व बंद प्रश्न, आपसी संचार में उदाहरणों का प्रयोग करना, प्रोत्साहन देना, वाक्यों / शब्दों / तथ्यों को दोहराना, चर्चा का सारांश करना, संकेतिक संचार का प्रयोग आदि पर बात की गई है। इसके अलावा प्रतिभागी आपसी संचार के मुस्कुराहट मॉडल तथा संचार के लिए जरूरी मूल्यों के बारे में भी जान सकेंगे।

मॉड्यूल 6 बताता है कि किस प्रकार स्वास्थ्य कार्यकर्ता वी.एच.एन.डी. का इस्तेमाल आपसी संचार तथा सलाह देने के लिए कर सकते हैं। इस मॉड्यूल में वी.एच.एन.डी. के दौरान आपसी संचार के लिए अनुकूल माहौल बनाने पर भी ज़ोर दिया गया है।

मॉड्यूल 7 समूह संचार के कौशलों पर केन्द्रित है। इस मॉड्यूल के माध्यम से स्वास्थ्य कार्यकर्ता समूह बैठकों के आयोजन तथा संचालन से संबंधित जानकारियां तथा कौशल प्राप्त कर पाएंगे।

मॉड्यूल 8 के द्वारा स्वास्थ्य कार्यकर्ता जान सकेंगे कि परामर्श एवं किशोरियों के साथ प्रभावशाली आपसी संचार करने में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

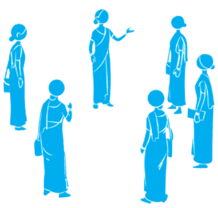
मॉड्यूल 9 में चर्चा की गई है कि किस प्रकार मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड का प्रयोग आपसी संचार के लिए किया जाए। साथ ही यह मॉड्यूल बताता है कि कैसे मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड के ग्रोथ चार्ट वाले हिस्से का प्रयोग करते हुए समुदाय के बीच स्तनपान, ऊपरी आहार, स्वच्छता, साबुन से हाथ धोना, डायरिया, ओ.आर.एस. और जिंक समेत कई विषयों पर चर्चा करवाई जा सकती है।

मॉड्यूल 10 आपसी संचार के साधनों के प्रयोग पर केन्द्रित है। यह मॉड्यूल बताता है कि संचार सामग्री का प्रभावी प्रयोग किस प्रकार किया जाए तथा आपसी संचार के प्रत्येक साधन के प्रयोग में किन–किन बातों का ध्यान रखा जाए।

चरण 3
प्रतिभागियों को बताएं कि इन मॉड्यूल के अंतर्गत प्रशिक्षण देने के लिए कई रोचक तथा सहभागी प्रशिक्षण पद्धतियों का प्रयोग किया गया है। आने वाले दस सत्रों में हम काल्पनिक परिस्थितियों या कहानियों, प्रश्नोत्तरी, स्टोरी कार्ड्स, रोल प्ले, सहभागी खेल, समूह कार्य, कार्डों को क्रम में लगाने के खेल आदि रोचक तथा सहभागी तरीकों से सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार से जुड़े विभिन्न विषयों को समझेंगे।

प्रतिभागियों को यह भी बताएं कि इस श्रृंखला के ज्यादातर मॉड्यूल में स्वास्थ्य संबंधी किसी एक विषय का सन्दर्भ लिया गया है। उदाहरण के लिए मॉड्यूल 2 (व्यवहार परिवर्तन के चरण) में दी गई कहानियों का विषय साबुन से हाथ धोना तथा शौचालय का प्रयोग है, जबकि मॉड्यूल 6 (वी.एच.एन.डी. के दौरान संचार) के लिए प्रयुक्त स्टोरी कार्ड में टीकाकरण का विषय लिया गया है।

चरण 4
प्रतिभागियों को बताएं कि आज के सत्र में हम सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार पर निम्नलिखित चर्चा करेंगे:



स्वास्थ्य से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं का संबंध लोगों के व्यवहारों से है। सिर्फ व्यवहारों में बदलाव लाने से ही स्वास्थ्य के स्तर में उल्लेखनीय परिवर्तन लाया जा सकता है। चूंकि हमारे समाज में व्यक्ति के निर्णयों पर परिवार, समुदाय और समाज का बहुत प्रभाव रहता है। इसलिए सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार के अंतर्गत व्यक्ति या परिवार के साथ–साथ समुदाय, सामाजिक संस्थाओं तथा सरकारी स्तर पर भी बदलाव लाने के प्रयास किये जाते हैं।

चरण 5
प्रतिभागियों को बताएं कि सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार को बेहतर तरीके से समझने के लिए हम सरला की कहानी के माध्यम से चर्चा करेंगे। प्रतिभागियों को कहानी सुनाते जाएं। साथ ही कहानी के प्रत्येक अंश के बाद लिखे प्रश्नों तथा उनके नीचे लिखे संभावित उत्तरों के आधार पर प्रतिभागियों के बीच चर्चा भी करते जाएं।

सरला की कहानी

सरला पहली बार गर्भवती हुई। वह बहुत खुश थी, लेकिन कई दिनों तक उसने यह बात अपने पति से भी छिपाए रखी। इसके बाद अपनी सास को यह खुशखबरी देने में भी उसने कई दिन लगा दिए।

सरला ने ऐसा क्यों किया? क्या आपके क्षेत्र में भी ऐसा होता है?

सरला ने शायद शर्म के कारण अपने गर्भवती होने की जानकारी छिपाने की कोशिश की। बहुत सी गर्भवती महिलायें शर्म और संकोच के कारण गर्भावस्था को छुपाती हैं। पहली बार गर्भवती होने वाली महिलाएं ऐसा ज्यादा करती हैं।

सरला ने जब गर्भवती होने की बात अपनी सास को बताई, तो उन्होंने सरला से कहा कि वह इस बारे में और किसी को न बताए और बाहर निकलना भी बंद कर दे। तभी तो सहिया के पूछने पर भी सरला ने गर्भवती होने की बात उसे नहीं बताई। फिर दूसरी महिलाओं से सहिया को सरला की गर्भावस्था के बारे में पता चला। सहिया ने सरला से बात भी की, लेकिन न तो सरला वी.एच.एन.डी. में आई और न ही उसका पंजीकरण हुआ।

सरला वी.एच.एन.डी. क्यों नहीं आई थी? सरला की सास गर्भावस्था को क्यों छिपाना चाहती थी? क्या आपके क्षेत्र में भी ऐसा होता है?

सरला की सास ने शायद यह सोचा कि अगर सरला के गर्भवती होने की बात आस–पड़ोस में पता चलती है या फिर वह घर से बाहर निकलती है तो उसे नज़र लग सकती है। गर्भवती को नज़र लगने के डर से घर की बुजुर्ग महिलायें गर्भावस्था की जानकारी सभी को देने से रोकती हैं। इसके चलते गर्भवती का पंजीकरण सही समय पर नहीं हो पाता और वह वी.एच.एन.डी. की सेवाएं प्राप्त करने के लिए नहीं आ पाती।

सहिया ने सरला के घर आकर उसे आयरन फोलिक एसिड की गोलियां दी, लेकिन कुछ दिनों बाद सरला के पड़ोस की एक महिला ने सहिया को बताया कि सरला ने ये गोलियां बस तीन–चार दिन ही खाईं, इसके बाद उसने गोलियां खाना बंद कर दिया।

सरला ने आयरन फोलिक एसिड की गोलियां खाना क्यों बंद कर दिया? क्या आपके क्षेत्र में भी ऐसा होता है?

हम सभी जानते हैं कि आयरन की गोली खाने से शुरूआत में जी मिचलाना, उल्टी होना, कभी–कभी दस्त होना, कब्ज होना, काला पैखाना होने जैसी सामान्य परेशानियां होती हैं। अक्सर गर्भवती महिला पहले से इसके लिए तैयार नहीं होती और घबराकर आयरन की गोली खाना रोक देती हैं। इसी तरह आयरन की गोलियों के बारे में कुछ लोगों का यह भी मानना है कि इन्हें खाने से गर्भ में पल रहा बच्चा काला हो जाएगा। सरला के साथ भी शायद ऐसा ही कुछ हुआ।

ऐसे में जरूरी यह था कि सहिया या ए.एन.एम. दीदी सरला को पहले से यह बताती कि आयरन की गोली खाना शुरू करते समय कुछ दिन तक इस तरह की दिक्कतें हो सकती हैं, इसके बाद धीरे–धीरे यह ठीक हो जाता है।

सहिया ने सरला को आराम करने और पौष्टिक वस्तुओं को अपने भोजन में शामिल करने की सलाह दी। सरला को भी यह सब जानकारियां थीं। लेकिन बाद में सहिया को पता चला कि सरला की सास ने सरला की खुराक पहले से भी कम कर दी है और उसे आराम भी कम करने को कहा।

सरला की सास ने सरला की खुराक और आराम कम क्यों करवा दिया? क्या आपके क्षेत्र में भी ऐसा होता है?

गर्भवती के खान–पान को लेकर लोगों में कई भ्रांतियां और गलत फहमियां हैं। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि ज्यादा मात्रा में और ज्यादा पौष्टिक भोजन देने से गर्भवती मोटी हो जाएगी, काम नहीं कर पाएगी और प्रसव में दिक्कतें होंगी। यही भ्रान्ति आयरन फोलिक एसिड की गोली के बारे में भी है। साथ ही लोग यह भी मानते हैं कि गर्भवती को ज्यादा मात्रा में और पौष्टिक भोजन देने से पेट में पल रहा बच्चा मोटा हो जाएगा, जिससे प्रसव के समय दिक्कत आएगी। आयरन फोलिक एसिड की गोली के बारे में भी यही भ्रान्ति है। कई लोग यह भी मानते हैं कि गर्भवती महिला प्रसव होने तक घर के सामान्य काम करती रहेगी तो प्रसव में आसानी होगी। जबकि ज्यादा आराम करने से प्रसव के समय उसे परेशानी होगी।

दरअसल सहिया ने सरला को तो भोजन और आराम के बारे में सलाह दी, लेकिन इस बात का ध्यान भी रखना चाहिए था कि इन मामलों में घर की बुजुर्ग महिलाएं ही निर्णय लेती हैं। अगर इस मामले में सरला की सास से बात की गई होती तो अच्छा रहता।

सहिया इन सभी बातों से परेशान थी। सरला की गर्भावस्था के तीन महीने पूरे हो चुके थे, लेकिन वह वी.एच.एन.डी. के दिन अपनी जांचें करवाने नहीं आ रही थी। यह सरला और इसके पेट में पल रहे बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता था। सहिया ने सरला के बारे में ए.एन.एम. दीदी से बात की। दोनों ने तय किया कि वे सरला के घर जाएंगे। सरला से मिलकर दोनों को समझ में आया कि परेशानी क्या है। दरअसल सरला तो वी.एच.एन.डी. में आकर जांचें करवाना चाहती थी, लेकिन उसकी सास इसके लिए तैयार नहीं थी।

सहिया और ए.एन.एम. दीदी ने तय किया कि सरला की सास से मिलना जरूरी है। दोनों उनसे मिली और उन्हें समझाने की कोशिश की। पहले तो सरला की सास कुछ भी सुनने को तैयार नहीं थीं। उनका कहना था कि उनके समय में तो यह सब नहीं था, लेकिन फिर भी उनके बच्चे पल–बढ़ गए। अब ऐसी कौन सी आफत आ गई है? फिर ए.एन.एम. दीदी और सहिया ने सरला के घर के बगल में रहने वाली राजवंती चाची से मदद करने को कहा। राजवंती चाची एक रिटायर्ड अध्यापक हैं। गांव के सभी लोग उनकी बात मानते हैं। जब उन्होंने सरला की सास से बात की, तो वह थोड़ा नरम पड़ी।

उधर सहिया ने सरला के पति से भी बात की। सरला के पति का कहना था कि यह तो महिलाओं का मामला है, इसमें मेरा क्या काम। यह सब फैसले तो माताजी ही लेंगी। ऐसे में सरला के पति को समझाने के लिए सहिया ने मुखिया जी की मदद ली। मुखिया जी के समझाने से सरला का पति भी मान गया।

इन सब बातों का असर यह पड़ा कि वी.एच.एन.डी. के दिन सरला की सास उसे खुद ही साथ लेकर आई। अब तो यह हाल है कि सरला की सास राजवंती चाची के साथ मिलकर दूसरी महिलाओं को भी गर्भवती के पंजीकरण और देखभाल के बारे में समझाती हैं।

क्या सहिया द्वारा सिर्फ सरला को ही सूचना देना पर्याप्त था? सहिया को शुरू में और किससे बात करनी चाहिए थी और क्यों? बाधा कहां पर थी? क्या सरला के व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल था? सहिया और ए.एन.एम. दीदी ने इसका क्या समाधान निकाला? इसमें कौन मददगार साबित हुए? क्या व्यवहार परिवर्तन रातों–रात और आसानी से हो गया?

- बाधा सरला की सास और पति के स्तर पर थी। सहिया को शुरू में ही सरला की सास से मिलना चाहिए था, क्योंकि आमतौर पर गर्भावस्था के दौरान देखभाल से संबंधित फैसले घर की बुजुर्ग महिलाएं ही लेती है।
- इस मामले में जानकारी की कमी से कहीं ज्यादा मान्यताएं, रीति–रिवाज, परंपरा, अंधविश्वास, भ्रांतियां आदि व्यवहार परिवर्तन के रास्ते में रोड़ा अटका रही थीं। सरला का पति सरला की देखभाल को अपनी जिम्मेदारी नहीं मान रहा था। सरला का परिवार प्रसव पूर्व जांचों तथा गर्भावस्था के दौरान देखभाल का महत्व नहीं समझ रहा था।
- इन सब बाधाओं के चलते सरला के मामले में व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल नहीं था। अतः ए.एन.एम. दीदी और सहिया ने तय किया कि सरला की सास से मिला जाए। जब इससे ज्यादा फर्क नहीं पड़ा, तो फिर दोनों ने राजवंती चाची की मदद ली। इसी तरह सरला के पति को समझाने में मुखिया जी की मदद ली गई।
- इस प्रकार बाधाओं को दूर करके लगातार कई स्तरों पर प्रयास करते हुए (जैसे ए.एन.एम., पड़ोसी, मुखिया की मदद लेना) व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाया गया।

सुगमकर्ता के लिए नोट

सरला की कहानी का सन्दर्भ लेते हुए निम्न बातों पर चर्चा करें:

स्वास्थ्य से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं का सीधा संबंध व्यवहारों से है

स्वास्थ्य से जुड़ी ज्यादातर समस्याएं हमारे व्यवहारों से जुड़ी हैं। सिर्फ कुछ व्यवहारों में बदलाव लाकर ही स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वच्छता के स्तर में उल्लेखनीय परिवर्तन लाया जा सकता है। इनमें से ज्यादातर व्यवहार ऐसे हैं, जिन्हें अपनाने में कोई खर्च नहीं आता। न ही किसी विशेष तकनीक, ज्ञान या कौशल की जरुरत होती है।

सिर्फ जानकारी देना ही व्यवहार परिवर्तन के लिए पर्याप्त नहीं

अब तक हम यह मानते रहे हैं कि व्यवहार परिवर्तन के लिए लोगों को जानकारी दे देना ही पर्याप्त है, लेकिन अनुभव बताते हैं कि व्यवहारों में परिवर्तन लाने के लिए केवल सूचना/जानकारी ही काफी नहीं। इसके लिए बाधाओं की पहचान करना, उन्हें दूर करने के प्रयास करना तथा लोगों की सोच पर असर डालना कहीं ज्यादा जरूरी है।

व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाना जरूरी

हमारे समाज में व्यक्ति के निर्णयों पर परिवार, समुदाय और समाज का बहुत प्रभाव रहता है। कई बार एक व्यक्ति तो किसी नए व्यवहार को अपनाने या पुराने व्यवहार को बदलने के लिए तैयार हो जाता है, लेकिन उसका परिवार या समुदाय इसके लिए तैयार नहीं होता। बल्कि कई बार तो व्यवहार परिवर्तन में बाधा भी उत्पन्न करता है। ऐसे में व्यक्ति के साथ–साथ परिवार और समुदाय की सोच में बदलाव लाकर व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाना जरूरी है। इसके लिए यह पहचान करना जरूरी है कि समुदाय या समाज के कौन लोग व्यवहार परिवर्तन में हमारे मददगार हो सकते हैं।

बाधाएं कई स्तरों पर

वैसे तो जानकारी न होना या गलत जानकारी होना भी व्यवहार परिवर्तन में बाधक होता है, लेकिन अक्सर जानकारी की कमी से कहीं ज्यादा मान्यताएं, रीति–रिवाज, परंपरा, धार्मिक नियम, अंधविश्वास, भ्रांतियां आदि सामाजिक–सांस्कृतिक कारक व्यवहार परिवर्तन में बाधा उत्पन्न करते हैं। सरला की कहानी में हमने इनके बारे में विस्तार में जाना।

शिक्षा का स्तर कम होना तथा संचार के साधनों तक पहुंच न होना भी व्यवहार परिवर्तन में बाधक है। इसी प्रकार किसी नए व्यवहार को अपनाने या मौजूदा व्यवहार को बदलने में संकोच, आत्मविश्वास की कमी तथा सामाजिक भय जैसे मनोवैज्ञानिक कारण भी व्यवहार परिवर्तन में बाधक बनते हैं।

व्यवहार परिवर्तन के लिए जरूरी सेवाएं या सुविधाएं उपलब्ध न होना भी अक्सर एक बड़ी बाधा बन जाती है। परिवार के पुरुष पंजीकरण, प्रसव पूर्व जांचों, गर्भवती की देखभाल आदि के बारे में न तो अधिक जानकारी रखते हैं, न ही इसे अपनी जिम्मेदारी मानते हैं। इसके अलावा स्वास्थ्य लोगों की प्राथमिकता में शामिल नहीं है। आमतौर पर लोग स्वास्थ्य को गंभीरता से नहीं लेते। स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने के लिए लोग तभी जाते हैं, जब स्थिति गम्भीर हो जाती है।

बाधाओं की पहचान और निदान जरूरी

इन बाधाओं की पहचान करना और इनका निदान करना व्यवहार परिवर्तन के लिए बहुत जरूरी है। व्यवहार परिवर्तन के लिए व्यक्ति या परिवार के बारे में यह भी जानना जरूरी है कि उसकी जानकारी कितनी है; उसकी सोच क्या है; उसकी जरूरतें क्या हैं; उसकी परेशानियां क्या हैं; परिवार व समुदाय का माहौल कैसा है; उसके व्यवहार परिवर्तन में क्या बाधाएं आ सकती हैं; तथा व्यवहार परिवर्तन में कौन–कौन सी बातें या कौन–कौन से लोग मददगार हो सकते हैं।

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचारः लम्बी और निरंतर प्रक्रिया

क्योंकि व्यक्ति, उनके व्यवहार तथा उनका परिवेश रातों–रात नहीं बदलते, समाज तो स्वयं को बदलने के लिए और भी समय लेता है, इसलिए सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार एक लम्बे समय तक चलने वाली प्रक्रिया है।

प्रतिभागियों से पूछें कि लोग किसी नए व्यवहार को किन स्थितियों में अपनाते हैं। प्रतिभागियों के अनुभवों के आधार पर उदाहरण सहित चर्चा करें।

लोग किसी नए व्यवहार को अपना सकते हैं यदिः

- वे इसके बारे में जानते हों
- उनकी पहुंच में हो
- उन्हें इसमें फायदा नज़र आए
- उन्हें इसमें लागत या परेशानी कम नज़र आए
- उन्हें उस व्यवहार को न अपनाने से कोई नकारात्मक अनुभव हुआ हो
- उन्हें पक्का विश्वास हो कि इससे अपेक्षित परिणाम मिलेंगे
- उनके आसपास के लोग इसे अमल में ला रहे हों
- उन्हें स्थानीय उदाहरण दिए जाएं
- वे इसके प्रयोग का तरीका जानते हों
- उन्हें एक बार नए व्यवहार को आजमा कर देखने की छूट हो

- वे इसका प्रयोग करने में स्वयं को सक्षम एवं सहज पाएं
- उनके सम्मान में इससे कमी न आए
- वे व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया में स्वयं शामिल हों

चरण 6

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

- स्वास्थ्य से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं का सीधा संबंध व्यवहारों से है। इनमें से ज्यादातर व्यवहार ऐसे हैं, जिनमें किसी विशेष तकनीक, ज्ञान, कौशल या ज्यादा लागत की जरुरत नहीं होती।
- सिर्फ जानकारी देना ही व्यवहार परिवर्तन के लिए पर्याप्त नहीं। व्यवहार परिवर्तन में कई स्तरों पर और कई प्रकार की बाधाएं आती हैं, इनकी पहचान और निदान करना महत्वपूर्ण है। साथ ही अनुकूल माहौल बनाना तथा व्यवहार परिवर्तन में मददगार लोगों की पहचान करना भी जरूरी है।
- सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार एक लम्बी और निरंतर प्रक्रिया है। इसके लिए धैर्य के साथ प्रयास करते रहना जरूरी है।
- गर्भावस्था का पता चलते ही गर्भवती महिला को पंजीकरण करवा कर जच्चा–बच्चा कार्ड बनवा लेना चाहिए।
- पूरी गर्भावस्था के दौरान गर्भवती को कम से कम चार बार प्रसव पूर्व जांचें करवानी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षणों की समय रहते पहचान हो जानी चाहिए और खतरे की स्थिति में गर्भवती को तुरंत डॉक्टर को दिखाया जाना चाहिए।
- गर्भवती महिला को एक महीने के अंतर पर टेटनेस के दो टीके लगने चाहिए।
- गर्भधारण के बाद महिला की खुराक बढ़ा दी जानी चाहिए, उसे पौष्टिक भोजन तथा पर्याप्त आराम मिलना चाहिए।
- गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान आयरन की कम से कम 100 गोलियां खानी चाहिए।