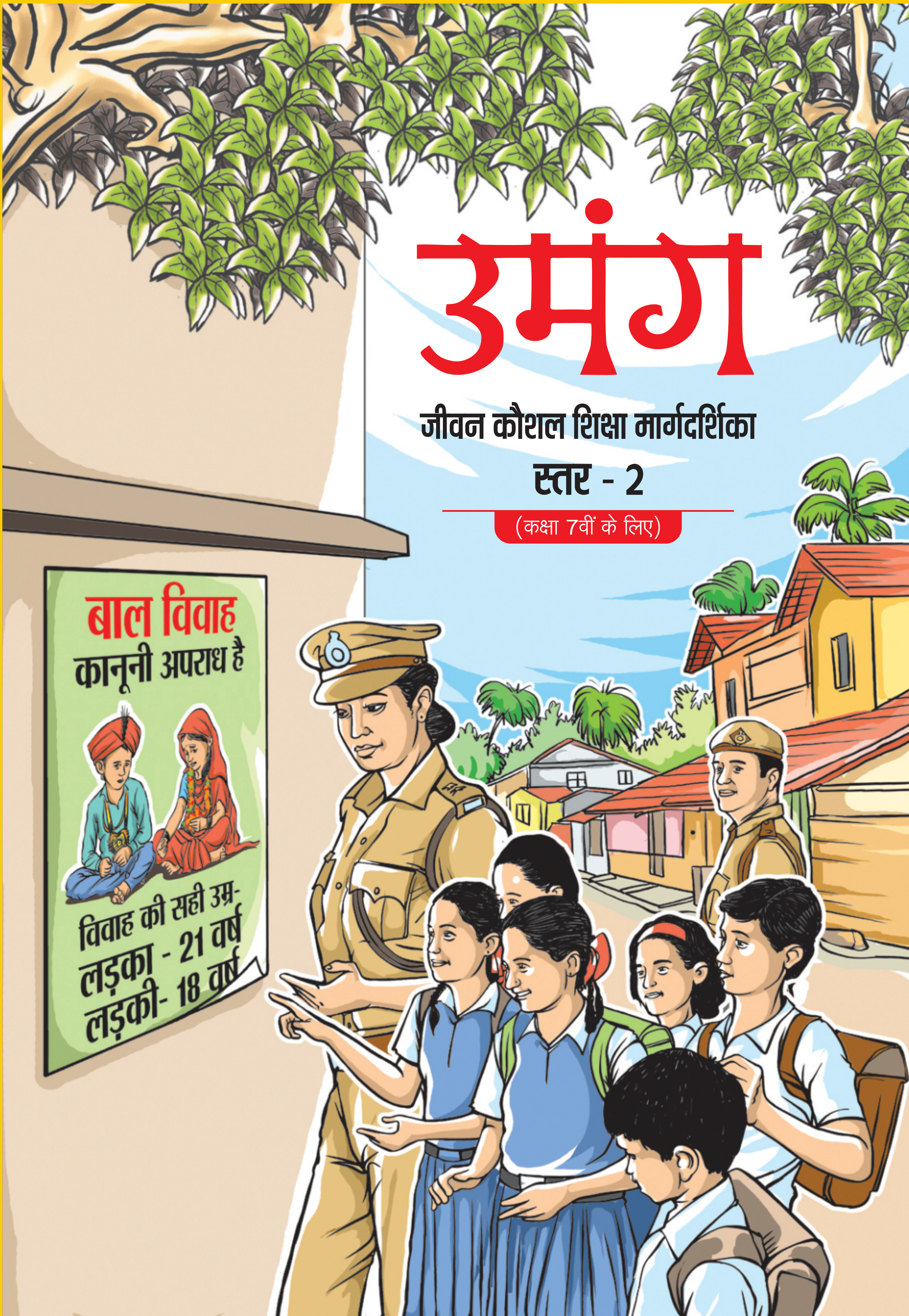
उमंग

जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका

स्तर - 2

(कक्षा 7वीं के लिए)



उमंग

शिक्षकों के लिए
जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका
स्तर – 2 (कक्षा 7वीं के लिए)

मार्गदर्शन :

- डॉ. संजय गोयल, आई.ए.एस.
  सचिव, स्कूल शिक्षा, मध्यप्रदेश शासन, भोपाल
- श्री हरजिंदर सिंह, आई.ए.एस.
  संचालक, राज्य शिक्षा केन्द्र, मध्यप्रदेश शासन, भोपाल
- श्री ओ.एल. मण्डलोई,
  अपर संचालक, राज्य शिक्षा केन्द्र, मध्यप्रदेश शासन, भोपाल
- श्री लोलिचेन पी.जे.,
  चाइल्ड प्रोटेक्शन विशेषज्ञ, यूनिसेफ, भोपाल
- श्री एफ.ए. जामी,
  शिक्षा विशेषज्ञ, यूनिसेफ, भोपाल

समन्वय :

- श्री सुबोध सक्सेना,
  नियंत्रक, शिक्षक प्रशिक्षण, राज्य शिक्षा केन्द्र, भोपाल
- श्री अजय सक्सेना,
  नियंत्रक, पाठ्यक्रम कक्ष, राज्य शिक्षा केन्द्र, भोपाल
- श्रीमती चन्द्रकांता अडलक,
  पाठ्यक्रम कक्ष, राज्य शिक्षा केन्द्र, भोपाल

संस्करण : द्वितीय, 2025

यह दस्तावेज़ मुख्यत: जीवन कौशल शिक्षा के लिए सहायक सामग्री के रूप में उपयोग के उद्देश्य से मध्यप्रदेश शासन के राज्य शिक्षा केन्द्र और यूनिसेफ द्वारा तैयार किया गया है। इसका सम्पादन यूनिसेफ द्वारा किसी प्रकाशन के लिए निर्धारित मापदंड़ों को ध्यान में रखकर नहीं किया गया है।

© यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेन्स फण्ड (यूनिसेफ)
वर्ष 2025

आमुख

देश में 10 – 19 वर्ष के किशोर–किशोरियों की जनसंख्या लगभग 22 प्रतिशत है। इसलिए भारत को युवाओं का देश कहा जा सकता है। देश इन युवाओं को स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सक्षम बनाने हेतु प्रतिबद्ध है। किशोरावस्था को परिभाषित करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 10 से 19 साल की सीमा निर्धारित की गई है क्योंकि यह उनकी भावनात्मक परिपक्वता, अत्यधिक ऊर्जा, विकास और वृद्धि का समय होता है। अत्यधिक जिज्ञासु, चुनौतीपूर्ण और जोखिम उठाने वाले व्यवहार किशोरावस्था की मुख्य विशेषताएँ हैं। प्रत्येक किशोर–किशोरी के लिए यह जीवन का सर्वाधिक अवसरों से भरा समय होता है, जिसमें उनकी क्षमताओं को विकसित करने के लिए उचित सलाह और मार्गदर्शन की जरूरत होती है।

किशोरावस्था में कई चुनौतियों और विसंगतियों का सामना करना पड़ता है जिसमें वृद्धि और विकास के अवसरों का न मिलना जैसे शिक्षा व स्वास्थ्य सुविधाओं की अनुपलब्धता, लैंगिक भेदभाव तथा सामाजिक बन्धन शामिल है। उन्हें कई प्रकार की हिंसा और शोषण का सामना भी करना पड़ सकता है, जैसे– बालविवाह, बालश्रम, शारीरिक और लैंगिक शोषण, रैगिंग आदि। साथ ही समाज द्वारा उनसे एक जिम्मेदार नागरिक होने और परिवार द्वारा एक मददगार सदस्य के रूप में भी अपेक्षा की जाती है। सही मार्गदर्शन व उचित जानकारी के अभाव में किशोर–किशोरियाँ नकारात्मक व्यवहार अपनाकर दिशाहीन व पथभ्रष्ट भी हो सकते हैं। किशोर–किशोरियों की चुनौतियाँ उनकी जाति, आर्थिक स्थिति, धर्म, लिंग, गाँव या शहर में निवास आदि के अनुरूप भिन्न–भिन्न होती हैं। जीवन कौशल शिक्षा उन्हें सही मार्ग की ओर उन्मुख कर जिम्मेदार नागरिक बनाने में मददगार साबित हो सकती है।

अध्ययनों द्वारा यह पता चलता है कि जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम किशोर–किशोरियों को कौशलों से युक्त कर जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने व उन्हें उचित अवसरों से वृद्धि व विकास करने योग्य बनाने में प्रभावी सिद्ध हुआ है।

जीवन कौशल ऐसी योग्यताएँ है, जो किशोर–किशोरियों को दैनिक जीवन की जरूरतों को पूरा करने में और चुनौतियों का सामना करने के लिए समर्थ बनाती हैं। जीवन कौशल शिक्षा किशोर–किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को बनाए रखने और दूसरों के साथ परस्पर संबंध बनाने के लिए अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार विकसित करने में सहायक होगी। (Life skills education programme for children and adolescents in schools : WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2)

आज की तेजी से बदलती दुनिया में सभी विद्यार्थियों को एक अच्छे, सफल, अभिनव, अनुकूलनीय और उत्पादक व्यक्ति बनने के लिए कुछ विषयों, कौशलों और क्षमताओं को सीखना भी जरूरी है। भाषाओं में प्रवीणता के अलावा, इन कौशलों में शामिल हैं : वैज्ञानिक स्वभाव और साक्ष्य आधारित सोच, रचनात्मकता और नवीनता, सौंदर्यशास्त्र और कला की भावना, मौखिक और लिखत अभिव्यक्ति और संवाद, स्वास्थ्य और पोषण, शारीरिक शिक्षा, फिटनेस, स्वास्थ्य और खेल, सहयोग और टीम वर्क, समस्या को हल करने और तार्किक चिंतन, व्यावसायिक एक्सपोज़र और कौशल, डिजिटल ज्ञान और अभ्यास, जेण्डर–संवेदनशीलता, मौलिक कर्तव्य, नागरिकता कौशल और मूल्य, भारत का ज्ञान, पर्यावरण संबंधी जागरूकता, जिसमें पानी और संसाधन संरक्षण और साफ–सफाई शामिल हैं,...'' (सन्दर्भ NEP 2020)। ये सभी जीवन कौशल परस्पर जुड़े हुए हैं और एक दूसरे को दृढ़ता प्रदान करते हैं। ये कौशल व्यक्ति को उनके परिवेश के सामाजिक–राजनैतिक परिदृश्य को समझ के साथ अपनाने में भी मदद करते हैं, जिससे वे चुनौतियों का सामना कर उनसे प्रभावित रूप से उबर सकें।

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश द्वारा '**आयुष्मान भारत योजना**' के तहत '**स्कूल स्वास्थ्य कल्याण कार्यक्रम**' एवं '**उमंग**' जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम को समन्वित रूप से क्रियान्वित करने हेतु निर्णय लिया गया है। इस संदर्भ में शिक्षकों हेतु उमंग मार्गदर्शिका को परिष्कृत कर तैयार किया गया है। इसके लिए विशेष रूप से विशेषज्ञों ने अपने गहन अनुभवों से मार्गदर्शिका का निर्माण किया है। इसमें किशोर–किशोरियों के दैनिक जीवन की घटनाओं व अनुभवों को शामिल किया गया है, जिससे वह उन्हें रुचिकर लगे।

आशा है यह मार्गदर्शिका अपने उद्देश्यों को पूर्ण करने में सफल होगी।

DR. SANJAY GOYAL
डॉ. संजय गोयल
Secretary
सचिव

D.O. No. : 411
Date : 26/05/2025

मध्यप्रदेश शासन
स्कूल शिक्षा विभाग
मंत्रालय, भोपाल, 462004
दूरभाष : 0755-2708727

सन्देश

प्रिय शिक्षक साथियों,

किशोरावस्था के महत्वपूर्ण पड़ाव पर छात्र–छात्राओं की ऊर्जा और आकांक्षाओं को सकारात्मक दिशा देने के उद्देश्य से, राज्य शिक्षा केंद्र, स्कूल शिक्षा विभाग ने यूनिसेफ के सहयोग से जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका का निर्माण किया है। इस मार्गदर्शिका में 'स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम' के विषयों का समावेश किया गया है। इसके अंतर्गत कक्षा 6वीं, 7वीं और 8वीं में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को कक्षावार जीवन कौशल शिक्षा प्रदान किया जाना है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के मूलभूत सिद्धांतों में भी जीवन कौशल शिक्षा की सिफारिश की गई है। इसके अनुपालन में 21वीं सदी के कौशलों, विशेष रूप से 10 प्रमुख जीवन कौशलों जैसे–निर्णय लेना, आपसी संबंध, समस्या समाधान, समालोचनात्मक चिंतन, संप्रेषण कौशल आदि की आवश्यकता वर्तमान समय में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इसके क्रियान्वयन के समय की जाने वाली गतिविधियों में संवाद, विश्लेषण, पुनर्विचार, खोज, सृजनशीलता आदि अनुभव करने का बच्चों को मौका मिलेगा। जिसकी छाप किशोर एवं किशोरियों के पूरे जीवन पर पड़ सकती है। इस अनुभव से विद्यार्थियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने में, नया ज्ञान अर्जित करने में एवं एक जागरूक नागरिक बनने में मदद मिल सकती है।

आशा है कि "उमंग" मार्गदर्शिका के उपयोग से माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरों एवं किशोरियों के समग्र विकास को बल मिलेगा।

शुभकामनाओं सहित..

(डॉ संजय गोयल)

हरजिंदर सिंह
(भा.प्र.से.)
संचालक
राज्य शिक्षा केन्द्र

अर्द्ध शा. पत्र क्र. : 382
दिनांक : 11-3-2025
पुस्तक भवन, बी-विंग
अरेरा हिल्स, भोपाल – 462011
फोन : (का.) 2768392
फैक्स : (0755) 2552363
बेवसाइट : www.educationportal.mp.gov.in
ई-मेल : director-rsk@mp.gov.in

शिक्षकों से...

प्रिय शिक्षक साथियों,

जैसा आप जानते हैं कि किशोरावस्था मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक बदलावों का दौर होता है। किशोरावस्था के इस दौर को शारीरिक विकास, मानसिक स्वतंत्रता, अभिव्यक्ति, चंचलता, स्वयं की पहचान बनाने के रूप में भी जाना जाता है। हालांकि, इसके साथ ही कई चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है।

उम्र के इस महत्वपूर्ण पड़ाव पर छात्र–छात्राओं को सकारात्मक दिशा देने के उद्देश्य से, राज्य शिक्षा केन्द्र ने यूनिसेफ के सहयोग से "उमंग" जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम तैयार किया है। जीवन कौशल शिक्षा विद्यार्थियों में मनोवैज्ञनिक एवं सामाजिक क्षमता, आत्मसम्मान निर्माण और आत्मविश्वास को बढ़ाने के साथ ही उनके सर्वांगीण विकास करने में भी मदद करते हैं। इसके अंतर्गत कक्षा 6वीं, 7वीं और 8वीं में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने हेतु कक्षावार मार्गदर्शिका का निर्माण किया गया है।

इस मार्गदर्शिका के अद्यतन में 'स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम' के विषयों का भी समावेश किया गया है। यह कार्यक्रम 21वीं सदी के कौशलों के संदर्भ में आवश्यक मूल्यों और प्रवृत्तियों के विकास में सहायक होगा तथा किशोर–किशोरियों को प्रभावी मार्गदर्शन प्रदान करके उनकी क्षमताओं को निखारने में मदद करेगा।

प्रस्तुत मार्गदर्शिका के सत्रों में विभिन्न शिक्षण पद्धतियों जैसे– समूह चर्चा, कहानी, समस्या कार्ड पर चर्चा, समूह कार्य, रोल प्ले, शैक्षिक भ्रमण व अवलोकन, रचनात्मक गतिविधियाँ एवं खेलों को शामिल किया गया है। आप से अपेक्षा है कि आप सहजकर्ता के रूप में बच्चों को आपस में चर्चा करने, सवाल करने, तर्क करने और निष्कर्ष पर पहुँचने में उनको प्रोत्साहित करें।

आशा है जीवन कौशल शिक्षा के सत्रों के संचालन में "उमंग" जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

शुभकामनाओं सहित..

7/3/25

(हरजिंदर सिंह)

आभार

किशोरावस्था में जीवन कौशल शिक्षा के महत्व को देखते हुए मध्यप्रदेश के माध्यमिक विद्यालयों में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम **'उमंग'** प्रारंभ किया जा रहा है, जो विद्यार्थियों को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

कार्यक्रम संचालित करने के लिए जीवन कौशल शिक्षा पर एक ऐसी मार्गदर्शिका का निर्माण करने की आवश्यकता महसूस की गई है, जिसका उपयोग कर शिक्षक प्रतिभागिता आधारित गतिविधियाँ कक्षा में आयोजित कर सकें।

इस मार्गदर्शिका की रूपरेखा यूनिसेफ द्वारा राज्य शिक्षा केन्द्र के साथ मिलकर तैयार की गई है। मार्गदर्शिका निर्माण हेतु राज्य संसाधन केन्द्र इन्दौर द्वारा यूनीसेफ भोपाल व राज्य शिक्षा केन्द्र, म.प्र. के सहयोग से कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। मार्गदर्शिका निर्मित होने के पश्चात् उसके क्षेत्रीय परीक्षण उपरांत ही मार्गदर्शिका को अंतिम रूप प्रदान किया गया है।

विषय विशेषज्ञों द्वारा इस मार्गदर्शिका में अपने गहन अनुभवों, विचार-विमर्श और समूह चर्चा से सत्रों को तैयार किया गया है। उन्होंने किशोर-किशोरियों के जीवन के ऐसे अनुभवों को लिखा है जो उनके दैनिक जीवन की कहानियों, घटनाओं से निकाले गये हैं। मॉड्यूल के सत्र बहुत रूचिकर बने हैं जिनमें समूह कार्य, गतिविधियाँ, सहभागी अभ्यास, कहानियाँ, वैचारिक चर्चाएँ आदि शामिल हैं जिनसे किशोर तल्लीनता से,अपने जीवन अनुभवों के माध्यम से सीख सकेंगे।

यूनिसेफ मध्यप्रदेश के श्री लोलिचेन पी जे, चाइल्ड प्रोटेक्शन विशेषज्ञ, श्री एफ ए जामी, शिक्षा विशेषज्ञ और सुश्री अद्वैता मराठे, चाइल्ड प्रोटेक्शन ऑफिसर द्वारा तकनीकी सहयोग प्रदान कर, मार्गदर्शिका में शामिल किये जाने वाले महत्वपूर्ण मुद्दों की पहचान करने, उन्हें एक सूत्र में पिरोने, उसके विकास और लेखन में, महत्वपूर्ण भूमिका निभाई गई।

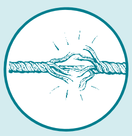
राज्य शिक्षा केन्द्र के अधिकारी, विभिन्न डाइट के व्याख्याता और माध्यमिक शाला के शिक्षकों द्वारा अपने अनुभवों को साझा कर मार्गदर्शिका के निर्माण में सहयोग दिया गया। राज्य शिक्षा केन्द्र की डॉ. साधना शर्मा और डॉ. मिनी वर्मा ने लेखन कार्य में सक्रिय भागीदारी निभाई।

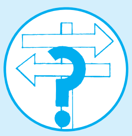
जीवन कौशल शिक्षा की इस मार्गदर्शिका निर्माण हेतु आयोजित श्रृंखलाबद्ध कार्यशालाओं में अलग-अलग राज्यों से अन्य विशेषज्ञों को भी आमंत्रित किया गया, जिनका किशोर शिक्षा कार्यक्रम के संचालन का अपना विशेष अनुभव है। इन सभी विशेषज्ञों द्वारा स्रोत सामग्री के लेखन और उसके क्षेत्र परीक्षण में सहयोग दिया गया है। इन विशेषज्ञों में महाराष्ट्र से वंचित समुदाय, युवाओं और बच्चों के अधिकारों के लिए कई वर्षों से कार्यरत और वर्तमान में मेलजोल संस्था के सीईओ श्री प्रमोद निगुड़कर, एकलव्य संस्था, देवास से किशोर-किशोरियों के विभिन्न मुद्दों पर सन्दर्भ सामग्री विकसित करने में प्रयत्नशील लेखिका सुश्री अनु गुप्ता, गुजरात से किशोरियों के जीवन कौशल और अधिकारों के मुद्दों पर कार्यरत जेण्डर विशेषज्ञ सुश्री चिन्मयी जोशी, संधान संस्था, जयपुर से जुड़े जीवन कौशल तथा जेण्डर के विशेषज्ञ श्री महेश कुमार शर्मा, दिल्ली से विकास क्षेत्र में खासकर महिलाओं, युवाओं तथा किशोर-किशोरियों के साथ जमीनी स्तर पर कई वर्षों के कार्य का अनुभव रखने वाली सुश्री विनीता नाथानी एवं राज्य संसाधन केन्द्र, इन्दौर से श्रीमती अंजली अग्रवाल, श्रीमती सीमा व्यास और डॉ. ज्योति शिपणकर शामिल हैं। कंसलटेंट श्री एल एस बघेल, श्री अश्विनी कुमार त्रिपाठी, सुश्री करिश्मा वाजपेयी, सुश्री ज्योति भाटिया, श्री इम्तियाज अली ने पुस्तक पढ़ कर उस पर फीड़बैक दिया। हम इन सभी विशेषज्ञों के आभारी हैं।

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश द्वारा **'आयुष्मान भारत योजना'** के तहत **'स्कूल स्वास्थ्य कल्याण कार्यक्रम'** एवं **'उमंग'** जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम को समन्वित रूप से क्रियान्वित करने हेतु निर्णय लिया गया है। हम इस संदर्भ में शिक्षकों हेतु उमंग मार्गदर्शिका को परिष्कृत कर तैयार करने हेतु आयोजित कार्यशालाओं में शामिल सभी विशेषज्ञों का आभार व्यक्त करते हैं।

इस मार्गदर्शिका का सम्पादन श्री प्रमोद पाठक द्वारा किया गया है। मार्गदर्शिका में चित्रांकन का कार्य राज्य संसाधन केन्द्र के श्री दीपक मालवी और दृष्टि ऑफसेट से श्री हरिओम अहिरवार ने किया है। हम मार्गदर्शिका निर्माण कार्य में सहयोग करने वाले सभी महानुभावों के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

अनुक्रमणिका

मॉड्यूल	सत्र	पृष्ठ क्रं.
जीवन कौशल का परिचय		1
सत्र संचालन हेतु मार्गदर्शक बिन्दु		3
मॉड्यूल–1 स्वजागरूकता	कौशल परिचय	6
	सत्र 1 : मेरा स्वभाव, विशेषताएँ और कमियाँ	7
	सत्र 2 : सपने अपने-अपने	12
	सत्र 3 : आत्मविश्वास	18
मॉड्यूल–2 भावनाओं की समझ	कौशल परिचय	22
	सत्र 1 : भावनाओं को पहचानना	23
	सत्र 2 : भावनाओं की अभिव्यक्ति	29
	सत्र 3 : भावनाओं का प्रबंधन	34
	सत्र 4 : बदल रहा है तन–मन कैसे करूँ प्रबंधन	39
मॉड्यूल–3 समानुभूति	कौशल परिचय	46
	सत्र 1 : समानुभूति की समझ	47
	सत्र 2 : समानुभूतिपूर्वक मदद का नजरिया	53
मॉड्यूल–4 अन्तर्वैयक्तिक संबंध	कौशल परिचय	59
	सत्र 1 : रिश्तों की समझ व तालमेल	60
	सत्र 2 : आक्रामक व्यवहार से निपटना	65
मॉड्यूल–5 तनाव का प्रबंधन 	कौशल परिचय	70
	सत्र 1 : तनाव की पहचान	71
	सत्र 2 : तनाव के स्रोत व प्रभाव	76
	सत्र 3 : तनाव प्रबंधन	81

मॉड्यूल	सत्र	पृष्ठ क्रं.
मॉड्यूल-6 सम्प्रेषण कौशल	कौशल परिचय	86
	सत्र 1 : सुनने का कौशल	87
	सत्र 2 : प्रभावी सम्प्रेषण की प्रक्रिया	93
मॉड्यूल-7 रचनात्मक चिंतन	कौशल परिचय	101
	सत्र 1 : रचनात्मक तरीके से सोचना	102
	सत्र 2 : रचनात्मक चिंतन का विकास	107
मॉड्यूल-8 समालोचनात्मक चिंतन	कौशल परिचय	113
	सत्र 1 : सोचें, समझें क्या सही-क्या गलत	114
	सत्र 2 : सोचें और सही निर्णय लें	120
	सत्र 3 : सोचे-समझे निर्णय से बदलाव	125
	सत्र 4 : स्वस्थ जीवन शैली कि लिये स्वस्छता और स्वास्थ्य	130
मॉड्यूल-9 समस्या समाधान	कौशल परिचय	137
	सत्र 1 : समस्या समाधान एक प्रक्रिया	138
	सत्र 2 : समस्या के कारण और उनका समाधान	141
मॉड्यूल-10 निर्णय लेना 	कौशल परिचय	149
	सत्र 1 : पारिवारिक निर्णय लेना व विविधता	150
	सत्र 2 : सोचकर निर्णय लेना	156

जीवन कौशल का परिचय

जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित यह मार्गदर्शिका बच्चों की व्यावहारिक दक्षताओं में सकारात्मक वृद्धि के लिए है। बच्चे अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का प्रभावी तरीके से सामना कर सकें, यह मार्गदर्शिका का मुख्य लक्ष्य है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए 10 जीवन कौशल आवश्यक माने गए हैं :-

- **स्वजागरूकता–** स्वजागरूकता कौशल का तात्पर्य यह है कि हम अपने आपको जानें अर्थात् स्व के, यानी अपने प्रति जागरूक हों। हम अपनी क्षमताओं, कौशलों, गुणों और कमियों को पहचानें। हमें क्या अच्छा लगता है, क्या बुरा लगता है यह जान पाएं और हमें ऐसा क्यों लगता है इसके बारे में सोच पाएं। इससे हम अपने में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ा पाएंगे।

- **अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध–** आपसी रिश्तों को बेहतर बनाने का कौशल अंतर्वैयक्तिक संबंध कहलाता है। किशोर-किशोरियों के लिए कुछ रिश्ते बनाना आसान होता है और कुछ रिश्तों में वे स्वयं को असमंजस या दुविधा की स्थिति में पाते हैं। यह कौशल उन्हें स्वयं को सशक्त बनाने के लिए, कठिनाइयों में सहारा व हिम्मत पाने के लिए, सही-गलत तय करने के लिए, ना कहने का साहस कर पाने आदि में सहायक होता है।

- **प्रभावी संवाद–** यह अपने आपको मौखिक तथा अमौखिक संवाद द्वारा सही ढंग से व्यक्त करने की दक्षता है। प्रभावी सम्प्रेषण में विचारों की प्रस्तुति, आवाज में बुलंदी, आंखें मिलाकर बात करना, हावभाव एवं इशारों का उपयोग करना आदि महत्वपूर्ण हैं।

- **समानुभूति–** जब हम किसी जरूरतमंद को देखकर स्वयं को उसके स्थान पर रखकर उसकी परिस्थिति को महसूस करते हैं और मदद करते हैं तो यह समानुभूति है। समानुभूति में जरूरतमंद के आत्मसम्मान को ध्यान में रखते हुए कार्य करते हैं।

- **भावनाओं का प्रबंधन–** मन में आये विचारों का अभिव्यक्त होना ही भावना है। कोई भावना सही या गलत नहीं होती। पर उन्हें अभिव्यक्त करने के तरीकों को उचित या अनुचित कहा जा सकता है। अपनी भावनाएँ समझना और व्यक्त करना महत्त्वपूर्ण है । इसीलिए बच्चों में भावनाओं को समझने का कौशल विकसित करना जरूरी है।

- **तनाव का प्रबंधन–** यह कौशल हमें समस्याओं के दौरान सहज रहने, जीवन में तनाव के स्रोत की पहचान करने तथा उसका हम पर प्रभाव और उन तरीकों से कार्य करने की दक्षता है, जिससे तनाव नियंत्रित हो सके। इसमें तनाव कम करने की प्रक्रिया शामिल है।

- **समालोचनात्मक चिंतन–** दैनिक जीवन में हम कई बार कुछ घटनाओं को, सुनी-सुनाई बातों को, अफवाहों को सच मानकर अपनी राय बना लेते हैं। हम इस प्रकार की जानकारी, परिस्थिति, बातों या घटनाओं आदि को जाँचें, उनका मूल्यांकन करें तब अपनी राय बनाएं। इस प्रक्रिया को समालोचनात्मक चिंतन कहते हैं। इस कौशल से सकारात्मक/नकारात्मक पहलुओं का विश्लेषण करने की क्षमता का विकास होता है।

* **सृजनात्मक चिंतन–** जीवन में कई परिस्थितियाँ आती हैं जब हम अपनी सीमित सोच से बाहर निकलकर कुछ रचनात्मक कार्य कर पाते हैं। यह कौशल निर्णय लेने व समस्या समाधान में मदद करता है क्योंकि हम विकल्पों में से चयन करते हैं।

* **निर्णय लेना–** समस्याओं या दुविधा की स्थिति में सम्भावित विकल्पों के बीच उचित विकल्प का चयन करना निर्णय लेना कहलाता है। निर्णय लेना एक महत्वपूर्ण कौशल है । इससे कठिनाइयों का स्वयं समाधान ढूँढ पाने से आत्मविश्वास बढ़ता है और परिवार और समाज में स्वयं की एक सकारात्मक छवि बनती है।

* **समस्या समाधान–** जीवन को बेहतर तरीके से जीने के लिए यह जरूरी है कि हम अपनी समस्याओं को पहचानने और उनका समाधान कर पाने का कौशल विकसित कर सकें और यह समझ सकें कि हर समस्या का समाधान सम्भव है। किसी भी समस्या को हल करने के लिए रचनात्मक और सृजनात्मक सोच का उपयोग करने से बेहतर समाधान प्राप्त कर सकते हैं।

इन जीवन कौशलों पर आधारित यह मार्गदर्शिका बहुत सरल रूप में तैयार की गई है। सभी सत्रों में मनोरंजक गतिविधियों व रोचक उदाहरणों को शामिल किया गया है। यदि आवश्यक हो तो शिक्षक सत्र में दी गई कहानियों या उदाहरणों के स्थान पर स्थानीय उदाहरणों का उपयोग कर सकते हैं। मार्गदर्शिका पूरी तरह सहभागी प्रशिक्षण पद्धति पर आधारित है। इस प्रक्रिया में बच्चे स्वयं प्रशिक्षण का हिस्सा बनेंगे और हर कौशल को रुचि के साथ सीख पाएंगे।

विशेष बात यह है कि शिक्षक इन सत्रों को पाठ की तरह नहीं पढ़ाएंगे बल्कि सत्र के दौरान गतिविधि व प्रक्रिया को महत्व देंगे। शिक्षक ध्यान रखेंगे कि जीवन कौशल के सत्र लेना नहीं अपितु बच्चों में कौशल का विकास होना महत्वपूर्ण है क्योंकि ये जीवन कौशल ही बच्चों को दैनिक जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करना सिखाएंगे।

सत्र संचालन हेतु मार्गदर्शक बिन्दु

हर सत्र हेतु 45 मिनट का समय निर्धारित किया गया है।

- सत्र लेने से पूर्व सत्र को पूरी तरह पढ़ लें और बच्चों के साथ सत्र लेने हेतु अपनी समझ बना लें।
- हर जीवन कौशल की सीख बच्चों तक पहुँचे इसके लिए जरूरी है कि आप सत्र की गतिविधि व सन्देश को ध्यानपूर्वक समझ लें और वही सन्देश बच्चों तक पहुँचे यह सुनिश्चित करें।
- गतिविधि की संचालन प्रक्रिया को समझ लें। सत्र का कौशल रूचिपूर्वक तरीके से बच्चों तक पहुँचे यह सुनिश्चित कर लें।
- सत्र के दौरान लगने वाली आवश्यक सामग्री की व्यवस्था कर लें। यदि कोई सामग्री उपलब्ध न हो तो स्थानीय स्तर पर उसे तैयार करने का प्रयास करें।
- सत्र के मध्य में होने वाली चर्चा के लिए बिन्दु तैयार कर लें। हर बार प्रयास करें कि अधिक से अधिक बच्चे चर्चा में भाग लें।
- प्रयास करें कि चर्चा स्कूल के बाहर के परिवेश से सिर्फ वे ही उदाहरण लें जो बच्चों के दैनिक जीवन से जुड़े हों। इनमें उनकी समस्याओं, सुरक्षा व अधिकार से जुड़े मुद्दे शामिल हों।
- सत्रारम्भ से पूर्व पिछले सत्र की सीख को दोहरा लें। इससे सत्र संचालन में आसानी होगी। इसे बच्चों की राय लेकर करेंगे तो और आनंद आएगा।
- सभी सत्रों का प्रारूप एक सा है। आपको मार्गदर्शिका में दिए गए चरणों के अनुसार ही सत्र लेना है। आरंभ में सत्र का परिचय दें ताकि बच्चे गतिविधि और कौशल के बीच संबंध समझ पाएँ।

- प्रत्येक सत्र की शुरूवात किसी वार्मअप गतिविधि से करें ताकि बच्चे गतिविधि से सीखने के लिए मानसिक रूप से तैयार हो जाएँ।

- सत्र के दौरान समूह बनाते समय ध्यान रखें कि हर समूह में लड़के व लड़कियाँ दोनों हों। इसी तरह चर्चा में उन बच्चों को प्रेरित करें जो प्राय: चुप रहते हों।

- यदि किसी गतिविधि के दौरान विवाद या बहस की स्थिति बनती है तो कुशलतापूर्वक संवेदनशील होकर स्थिति सम्भालें और मुद्दे को वहीं खत्म करने का प्रयास करें।

- सत्र व गतिविधि के दौरान ध्यान रखें कि किसी बच्चे पर व्यक्तिगत रूप से कटाक्ष न हो, उसकी भावनाएँ आहत न हों तथा किसी के साथ पक्षपात न हो।

- मार्गदर्शिका के सत्रों में दी गई सभी गतिविधियों का कक्षा सातवीं के विद्यार्थियों के साथ सफल परीक्षण किया गया है। हर गतिविधि कौशल विकसित करने में मदद करती है। अत: बिना किसी संशय के पूर्ण आत्मविश्वास के साथ सत्र संचालित करें।

- सत्र में दी गई गतिविधि एक बार में बच्चे न कर पाएं तो दो-तीन बार करवाकर देखें। सत्र की गतिविधियों में दिया गया समय सुझावात्मक है। आप आवश्यकतानुसार इसमें फेरबदल कर सकते हैं। बस ध्यान रखें कि सत्र की कुल अवधि 45 मिनट है। इसी में गतिविधि के सभी चरण पूर्ण करना है।

- जीवन कौशल शिक्षा अनुभवात्मक सीख पर आधारित है। इसमें दो और दो चार की तरह सीखने का कोई सूत्र नहीं होता। हर व्यक्ति के अपने अनुभव होते हैं, जिनके अनुसार वह विचार व्यक्त करता है। कोई भी विचार सही या गलत नहीं होता। इसलिए हर विचार को सम्मान दें। अपने विचार या मूल्य किसी पर न डालें। सभी के अनुभवों को प्रोत्साहित करें।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल-1
स्वजागरूकता

सत्र-1	सत्र-2	सत्र-3
मेरा स्वभाव, विशेषताएँ और कमियाँ	सपने अपने-अपने	आत्मविश्वास

मॉड्यूल 1 – स्वजागरूकता

प्रस्तावना

स्वजागरूकता एक ऐसा कौशल है जो हमें हमारे व्यवहार, रिश्तों और अलग-अलग सामाजिक स्थितियों में उचित प्रतिक्रिया करने में मदद करता है। स्वजागरूकता से तात्पर्य है कि हम अपनी क्षमताओं, कौशलों, गुणों और कमियों को पहचानें। हमें क्या अच्छा लगता है, क्या बुरा लगता है यह जान पाएं और हमें ऐसा क्यों लगता है इसके बारे में सोच पाएं।

स्वजागरूकता हमारे स्वभाव, विशेषताओं, और कमियों में परस्पर तालमेल बनाए रखने में भी सहायक है। जब हम स्वयं को पहचान लें, समझ लें तब हम अपने आस-पास के सभी रिश्तों में सामंजस्य बना पाते हैं।

स्वजागरूकता कौशल स्वयं की क्षमता और कमियों को समझने में मदद करता है। स्वयं के विकास से इसका संबंध होने की वजह से यह बहुत महत्वपूर्ण है। इस कौशल के जरिए हम अपनी गलतियों से सीखते हैं, खुद की आलोचना स्वीकार कर पाते हैं और दूसरों को सुनने और समझने की क्षमता भी विकसित करते हैं।

स्वजागरूकता का एक अहम पहलू है हमारा खुद पर विश्वास होना। इस विश्वास को बनाने में परिवार, शाला, शिक्षक, दोस्त निर्णायक भूमिका निभाते हैं। यदि यह सभी हितधारक बच्चों के साथ अपने व्यवहार को प्रेरक और सकारात्मक रखते हैं, तो बच्चों में यह कौशल बखूबी निखरता है। वहीं यदि यह व्यवहार नकारात्मक रहता है तो बच्चों के व्यक्तित्व व आत्मविश्वास पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

छठवीं कक्षा में हमने स्वजागरूकता में अपनी पसंद–नापसंद, अपनी आदतों और अपनी क्षमताओं को समझने की कोशिश की है। सातवीं कक्षा में हम स्वयं के स्वभाव, विशेषताओं और कमियों को पहचानेंगे और उन्हें दूर करने की योजना बनाना सीखेंगे। साथ–साथ आत्मविश्वास का अर्थ और उसको बढ़ाने के तरीके समझ पाएंगे।

एक शिक्षक के रूप में इस कौशल के जरिए आप बच्चों को स्वयं की काबिलियत को जानने-पहचानने, उनका आत्मविश्वास, और अकादमिक प्रदर्शन बढ़ाने में सहयोग कर सकते हैं।

मॉड्यूल 1

सत्र 1 – मेरा स्वभाव, विशेषताएँ और कमियाँ

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- स्वयं के स्वभाव, विशेषताओं और कमियों को पहचान पाएंगे।

सत्र परिचय

हमारी पहचान हमारे खुद के स्वभाव, विशेषताओं और कमियों से बनती है। व्यक्ति का अपना एक स्वभाव होता है जिसके अनुरूप वह व्यवहार करता है। हर व्यक्ति में कुछ गुण, क्षमता और प्रतिभा छुपी होती है जो उचित अवसर मिलने पर स्वतः ही विकसित हो जाती है या जिसे उचित प्रोत्साहन देकर विकसित किया जा सकता है। बाद में यही उसकी विशेषता बन जाती है। हर व्यक्ति सभी तरह के कामों को करने में सक्षम नहीं होता- कुछ काम कर पाता है, और कोई कुछ नहीं कर पाता, या दूसरों से अलग करता है। जिन्हें नहीं कर पाता या दूसरों से अलग करता है, उसे उसकी 'कमी या खामी' के रूप में देखा जाता है। ये ही खूबियाँ या कमियाँ मिलकर व्यक्ति की पहचान बनती है।

अपनी पहचान को समझने के लिए जरूरी है कि हम अपने आपको तटस्थ भाव से देखना और स्वीकार करना सीखें। यदि हमें अपने स्वभाव, विशेषताओं और कमियों को पहचानना है तो उन पर सोचना होगा। साथ ही अपनी कमियों को पहचानकर और स्वीकार कर उन्हें कैसे दूर किया जाए और विशेषताओं को कैसे उभारा जाए इस संबंध में काम करने की योजना बनानी होगी।

विधा/पद्धति : कहानी और चर्चा

शिक्षक की पूर्व तैयारी : कहानी और कहानी पर चर्चा के बिन्दुओं को ध्यान से पढ़ लें।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी स्वजागरूकता कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

शिक्षक सभी बच्चों को अर्धचन्द्राकार आकृति में बिठाएं और उन्हें बताएं कि आज का सत्र व्यक्ति के स्वभाव, विशेषताओं और कमियों को समझने पर आधारित है। हमारी पहचान हमारे खुद के स्वभाव, विशेषताओं और कमियों से बनती है। व्यक्ति का अपना एक स्वभाव होता है जिसके अनुरूप वह व्यवहार करता है, जैसे कोई दूसरे लोगों की मदद करता है, कोई खाने की चीजें अपने दोस्तों के साथ बाँटकर खाता है, कोई गणित समझाने में मदद करता है, कोई 'होमवर्क' या गृहकार्य कराने में मदद करता है। हर व्यक्ति में कोई न कोई गुण, प्रतिभा और क्षमता छुपी होती है जो उचित अवसर मिलने पर स्वतः विकसित होती है या जिसे उचित प्रोत्साहन देकर विकसित किया जा सकता है। फिर यही उसकी विशेषता बन जाती है।

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि एक कहानी के माध्यम से हम व्यक्ति के स्वभाव के बारे में सीखने का प्रयास करेंगे। कहानी ध्यान से सुननी है और कहानी के दौरान स्वभाव, विशेषताओं और कमियों के बारे में पूछे जाने वाले प्रश्नों के जवाब देने हैं।

कहानी : रामानुजन

(रामानुजन विश्वविख्यात भारतीय गणितज्ञ थे, जिन्हें गणित की कोई औपचारिक शिक्षा प्राप्त नहीं हुई थी। कम उम्र में ही उन्होंने गणित के कई समीकरण प्रस्तुत किये, जिनमें से कई सही साबित हुए। प्रस्तुत है उनकी कहानी उन्हीं की जुबानी।)

मुझे अच्छी तरह से याद है वह दिन जब मुझे गाँव के ईसाई मिशनरी प्राथमिक स्कूल में भर्ती करवाया गया था। मेरी माँ मुझे प्रधानाध्यापक के पास ले गई जिन्होंने मुझसे कुछ प्रश्न पूछे 'तुम्हारा नाम क्या है? तुम कितने वर्ष के हो? तुम्हारे पिता का क्या नाम है? तुम्हारी माता का क्या नाम है?' उत्तर देने पर मुझे झट से भर्ती कर लिया गया। मैं अपने सहपाठियों के साथ जाकर बैठ गया। वे सब तमिल वर्णमाला दोहरा रहे थे। उसी दिन से सीखना मेरी धुन बन गया, यद्यपि वह शक्ति अब मुझमें नहीं है।

पोलियो मेरे गाँव में एक महामारी की तरह फैल गया था। मेरी उम्र के लगभग 32 बच्चे इस बीमारी के शिकार हो गए थे। मेरा मामला सबसे गंभीर था।

मेरी माँ के दुख, प्रेम, ममता व स्नेह से मुझे अपनी अपंगता से लड़ने की शक्ति व ताकत मिली। मेरी माँ मुझे चारपाई के सहारे खड़ा कर चलना सिखाती थी। वे मुझे बताती कि यदि मैं चल सकूँ तो मैं क्या कुछ कर सकता हूँ। जब कभी मैं उनकी आँखों में आँसू देखता, मैं उन्हें ढाढस (हिम्मत) बंधाता, 'माँ, मैं सारे व्यायाम करूँगा, दोबारा चलूँगा, मजबूत बनूँगा और डॉक्टर बनूँगा या फिर सेना में भर्ती हो जाऊँगा।' तब मेरी माँ मुझे गले लगाकर और भी रोती।

चर्चा के बिंदु

- रामानुजन के स्वभाव के बारे में आपको क्या पता चला? कैसे पता चला?
- क्या रामानुजन की कोई विशेषता पता चलती है?
- रामानुजन की कमियों के बारे में क्या पता चलता है?

शिक्षक के लिए नोट

शारीरिक कमियों पर किसी व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता। अक्सर उन कमियों को सुधारना मुश्किल होता है। बच्चों को यहाँ यह जानना जरूरी है कि कुछ कमियाँ व्यवहार या स्वभाव से जुड़ी हुई होती हैं, उन्हें बदला जा सकता है।

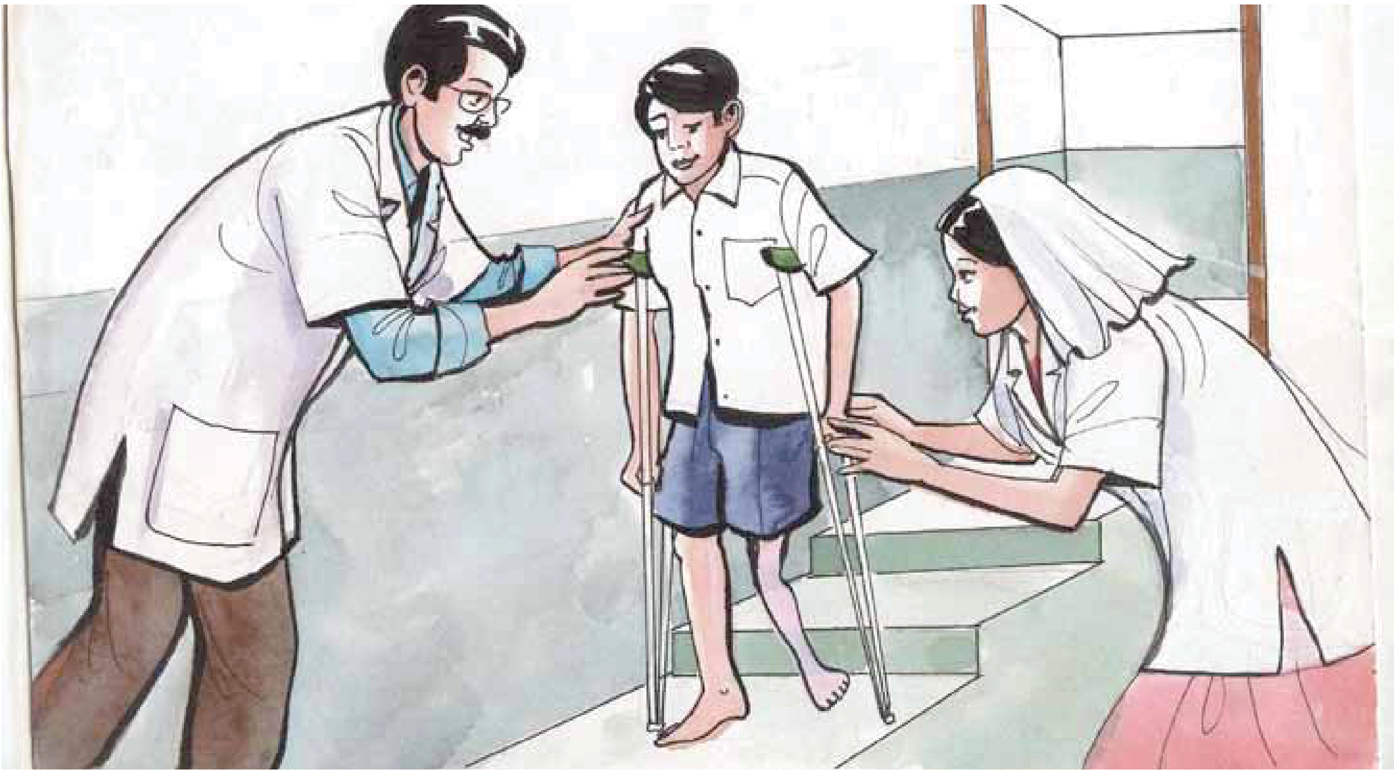
शिक्षक कहानी को आगे बढ़ाएं

माँ ने मेरा हौसला इतना बढ़ा दिया था कि शारीरिक रूप से अपंग (दिव्यांग) होने पर भी मैंने विशेष कठनाई महसूस नहीं की। मैं अपने बचपन में दोस्तों के साथ घुटनों के बल चलता हुआ घूमा करता था। मुझे कभी यह अहसास नहीं हुआ कि मैं उनसे (सामान्य बच्चों से) अलग हूँ और न ही मुझे ऐसा कोई क्षण याद आता है जब मेरे बचपन के मित्रों ने मुझसे कभी कोई भेदभाव किया हो।

अधिकांश अध्यापकों ने मुझे पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। यदि मुझे चलने- फिरने में मदद की जरूरत होती तो वे मेरी मदद करते थे। जिस प्राथमिक स्कूल में मैं पढ़ता था वह हमारे घर से ज्यादा दूर नहीं था। मैं तीन पहियों वाले लकड़ी के वॉकर के सहारे स्कूल जाता था। लेकिन जब मैं बड़े स्कूल में गया, तो मुझे दुगुना चलना पड़ता था। तब एक छोटी ठेला गाड़ी (चार पहियों वाली) का प्रबन्ध किया गया। मैं उसमें बैठ जाता था और मेरे घर का कोई सदस्य- ज्यादातर मेरे भाई-बहन या मित्र उसे खींचते थे। जब मैं 14–15 वर्ष का हो गया तब मद्रास के अपंग (दिव्यांग) चिकित्सा केन्द्र में मेरा इलाज चला, जहाँ मैंने बैसाखियों और कैलीपर (चलने में सहायक उपरण) के सहारे चलना सीखा।

आठवीं कक्षा की सालाना परीक्षा देने के पश्चात् मुझे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इस वजह से मैं नवीं कक्षा के दो-तिहाई शैक्षिक वर्ष में अनुपस्थित रहा। इतने लंबे समय तक अनुपस्थित रहने के कारण मैं नवीं कक्षा की परीक्षा में बैठ नहीं सकता था। उसी वर्ष 'पोंगल' उत्सव के दौरान जिले के शिक्षा अधिकारी स्कूल का दौरा करने आए। मैंने उनसे निवेदन किया कि कक्षा में मेरी उपस्थिति की अनिवार्यता की शर्त खत्म कर दी जाए और मुझे सालाना परीक्षा में बैठने की अनुमति दी जाए। मेरा निवेदन सुनकर पहले तो वे कुछ हैरान हुए किन्तु फिर उन्होंने कहा कि यदि मुझमें सफलतापूर्वक परीक्षा देने का आत्मविश्वास है तो उन्हें कोई आपत्ति नहीं है। मैंने दो महीने बाद होने वाली परीक्षाएं दी और मैं सभी विषयों में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हुआ। इस प्रकार मैंने अपना पूरा एक साल बचा लिया।

कानून के तहत अपंग शब्द को बोलना अपराध है। अब इसे दिव्यांग कहा जाएगा।



जब मैं दसवीं कक्षा में गया तो विद्यालय हमारे गाँव से थोड़ा दूर था। हर रोज बस में सफर करना मुश्किल और जोखिम भरा था। ऐसी स्थिति में मैं अपने दोस्तों पर निर्भर रहता था। वे मुझे अपनी सायकल पर ले जाते थे। किसी-किसी दिन मैं पैदल भी चला जाता था। इस दूरी को तय करने में मुझे दो घण्टे लगते थे। मैं पैदल चलने को एक व्यायाम के रूप में लेता था।

एस एस एल सी में 75 प्रतिशत अंक मिलने की वजह से मुझे कॉलेज में प्रवेश मिलने में कोई परेशानी नहीं हुई। मैं कॉलेज के वातावरण से पूरी तरह अनजान था। मुझे इस बात का अंदाजा नहीं था कि मैं अपनी व्यवस्था किस हद तक खुद कर पाऊँगा और किस हद तक दूसरों पर निर्भर रहना होगा। छात्रावास और कक्षा के बीच की दूरी कम से कम मेरे लिए तो काफी थी और इस समस्या के समाधान के लिए कॉलेज में वाहन की भी कोई सुविधा नहीं थी। अपने आपको कॉलेज की इन परिस्थितियों के अनुकूल बनाना ही इसका एकमात्र हल था। मैं नहाने के लिए एक कुर्सी का इस्तेमाल करता था। सुबह 5.00 बजे जब अन्य लोग सो रहे होते, तब मैं उठ जाता ताकि स्नान घर में गीला, गंदा और फिसलन होने से पहले ही मैं उसका उपयोग कर सकूँ। सुबह 7.30 बजे मैं भोजन कक्ष की ओर चलना शुरू कर देता, जो कक्षाओं के समीप ही था। प्रातः 8.00 बजे तक अन्य छात्र नाश्ते के लिए आ जाते। नहाने के बाद भोजन कक्ष पहुँचने के लिए सुबह 30 मिनट तक चलना कोई मजाक नहीं था। मैं जब कक्षा में पहुँचता, पसीने से मेरी कमीज लगभग भीगी होती थी और कई बार शारीरिक रूप से मैं पूरी तरह थक चुका होता था। किन्तु मेरे इस कठिन परिश्रम के लिए मुझे प्रोत्साहन भी मिला और इसका अच्छा परिणाम भी हुआ। मासिक परीक्षा में अंग्रेजी में मुझे सबसे अधिक अंक प्राप्त हुए और इस कारण मैं बहुत जल्दी मशहूर हो गया। हालांकि मैं गणित, भौतिक और रसायन शास्त्र पढ़ना चाहता था किन्तु मेरे प्राचार्य ने प्रयोगशाला सम्बन्धी व्यावहारिक कठिनाइयों के कारण मुझे गणित, अर्थशास्त्र और वाणिज्य पढ़ने की राय दी। इस बात से मैं कुछ निराश हो गया यह सोचकर कि मुझे स्वयं यह निर्णय लेने का अवसर नहीं दिया गया कि मैं प्रयोगशाला सम्बन्धी कार्य कर पाऊँगा या नहीं।

अपने कॉलेज के दिनों में मैंने यह महसूस किया कि समय पर मित्रों की मदद मिलने से मैं उन सभी बाधाओं को पार कर सका जो शारीरिक रूप से अपंग (दिव्यांग)व्यक्तियों के लिए मुश्किल होती हैं। मित्रों की सहायता करने का यह नज़रिया और बिना कहे सहायता करने का तरीका, अपने मित्रों के इतना निकट ले आता है कि आप परिणाम की परवाह न करते हुए किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए अपने को समर्थ पाते हैं। ऐसे कई अवसर आए जब मेरे मित्रों ने मुझे स्वयं उठाकर वाहन के अंदर बिठाया, भवन की दूसरी या तीसरी मंजिल तक उठाकर ले गए। ऐसा करते हुए उन्होंने मुझे किसी प्रकार की शर्म या एहसान की भावना महसूस नहीं होने दी। हमारी मित्रता विश्वास और समानता पर आधारित थी। अगर आप मुझसे मेरे जीवन का सबसे अच्छा समय पूछें तो मैं यही कहूँगा कि अपने कॉलेज के इन छः वर्षों में मैंने जीवन के बारे में बहुत कुछ सीखा – इन वर्षों में मुझे जो शिक्षा मिली उसने मुझे एक ओर तो आत्मनिर्भर बना दिया, तो दूसरी ओर मुझे अपने मित्रों के साथ इतनी सहजता से जोड़ दिया कि मुझे वास्तव में अपनी शारीरिक विकलांगता कभी भी बाधक नहीं लगी।

कहानी के अंत में शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कराएं

चर्चा के बिंदु

- रामानुजन के स्वभाव के बारे में आपको क्या पता चला? कैसे पता चला?
- क्या रामानुजन की कोई विशेषता पता चलती है?
- रामानुजन की कमियों के बारे में क्या पता चलता है?

शिक्षक कहानी पर चर्चा हो जाने के बाद सभी बच्चों को उनकी नोटबुक में उनकी किसी एक विशेषता, कमी और स्वभाव को लिखने को कहें–

- इसे लिखने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
- जो बच्चे स्वेच्छा से (6 से 8 बच्चे) अपनी विशेषता, कमी और स्वभाव को बताना चाहते हैं उन्हें शिक्षक सुनें और बोर्ड पर लिखते जाएं।
- बच्चों से पूछें कि वे अपनी इस कमी को कैसे दूर करेंगे? कुछ बच्चों को इस बारे में अपनी योजना साझा करने को कहें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- हर व्यक्ति अपने में एक विशिष्ट पहचान/व्यक्तित्व लिए होता है। जिसे उसे स्वयं जानना जरूरी होता है।
- हमारी प्रगति में बाधक कारणों को भी पहचानना जरूरी होता है।
- जब हम हमारी प्रगति में बाधक तत्वों को पहचान लेते हैं तो उस पर सोचकर, विश्लेषण कर योजना बनानी चाहिए।

मॉड्यूल 1
सत्र 2 – आत्मविश्वास

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- आत्मविश्वास की आवश्यकता और महत्व को समझ पाएंगे और आत्मविश्वास के कौशल को विकसित कर पाएंगे।

सत्र परिचय

स्वजागरूकता से आत्मविश्वास बढ़ता है और साथ ही आत्मविश्वास की समझ अपने 'स्व' की पहचान को सुदृढ़ करती है। व्यक्तित्व विकास में आत्मविश्वास का होना बहुत महत्वपूर्ण होता है। आत्मविश्वास का अर्थ है अपने ऊपर विश्वास रखना या कोई काम करने में सक्षम महसूस करना। किसी विषय की जानकारी होना या किसी विषय का पूर्व अनुभव होना या कोई विशिष्ट कौशल होना, उस विषय में हमारा आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। अपनी जानकारी, अनुभव, कौशल, उचित वातावरण और परिस्थिति हमारे आत्मविश्वास को सुदृढ़ करते हैं, वहीं कई बार वातावरण और परिस्थिति प्रतिकूल होने से हमारे आत्मविश्वास में कमी आ सकती है, जैसे- लड़कियों को सूरज ढलने के बाद किसी भी काम के लिए घर से बाहर न निकलने देना, लड़कों को घर के किसी काम की कोई जिम्मेदारी न देना आदि। इसी तरह बच्चों को जवाब देने के लिए समय नहीं देना भी बच्चों के आत्मविश्वास को चोट पहुँचा सकता है।

किसी व्यक्ति में आत्मविश्वास होने पर हम देखते हैं कि वह स्वयं को कोई भी काम करने के लिए सक्षम महसूस करता है, बेझिझक अपनी बात कह पाता है, सही/उचित निर्णय ले पाता है, नेतृत्व कर सकता है, जिम्मेदारीपूर्वक काम करता है आदि।

बच्चों के सामने उनके परिवेश में - परिवार में, शाला में, दोस्तों में ऐसी कई स्थितियाँ आती हैं जहाँ उन्हें अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने का मौका मिलता है। जैसे कि माता-पिता के न होने पर घर में किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल करना, छोटे-भाई बहनों के झगड़े सुलझाना, बिजली का बिल जमा करना, बैंक में पैसे जमा करने जाना या मोटर साइकिल चलाना सीखना और उसे किसी को सिखा सकता/ती हूँ यह भरोसा होना आदि। इसी प्रकार कई बार घर में, शाला में या दोस्तों द्वारा ऐसा व्यवहार किया जाता है जिससे बच्चों का आत्मविश्वास टूट सकता है। उदाहरण के लिए लड़कियों को बाहर जाने पर बार-बार टोकना या बैंक जाना, पोस्ट ऑफिस जाना, बिल जमा कराने जाना जैसे काम लड़कियों को करने के मौके न देना या इनके लिए उन्हें प्रोत्साहित न करना आदि।

विधा/पद्धति कहानी और चर्चा

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक कहानी को सत्र के पहले पढ़ लें ताकि बच्चों को कहानी हाव-भाव और आवाज के उतार-चढ़ाव के साथ सुना सके।

वार्म अप गतिविधि :

शिक्षक बच्चों को निर्देश दें कि-

- सभी बच्चे 1 बोलने पर गर्दन को गोल-गोल घुमाएंगे, 2 बोलने पर जम्हाई लेंगे, 3 बोलने पर अंगड़ाई लेंगे और 4 बोलने पर जोर से हँसेंगे।
- शिक्षक बच्चों से 3-4 बार 1 से 4 तक के अंक बोलते हुए यह काम करवाएं।
- जब सभी बच्चें इस गतिविधि को समझ जाएं तब बिना क्रम (रेंडम ढंग) से कोई भी नम्बर बोलते हुए गतिविधि करवाएं।
- यह गतिविधि शिक्षक 5 मिनट तक करवा सकते हैं।

गतिविधि

शिक्षक सभी बच्चों को अर्धचन्द्राकार आकृति में बैठाएँ और बताएं कि इस सत्र में हम आत्मविश्वास क्या होता है इसकी समझ बनाने का प्रयास करेंगे। पिछले सत्र में हमने देखा कि स्वभाव, विशेषताएं, कमियाँ आदि किसी भी व्यक्ति की पहचान बनाते हैं। अपने स्वभाव, विशेषताएं आदि जानकर हम स्वयं को पहचानते हैं और इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।

आत्मविश्वास का अर्थ है अपने ऊपर विश्वास करना या कोई काम करने में सक्षम महसूस करना। किसी विषय की जानकारी होना या किसी विषय का पूर्व अनुभव होना या कोई विशिष्ट कौशल होना, उस विषय में हमारा आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। उदाहरण के लिए कभी अपने आपको ऐसी परिस्थिति में पाएं जहाँ तैरने के अलावा कोई विकल्प न हो तो तैरने का कौशल और अनुभव होने पर हम उस परिस्थिति का आत्मविश्वास के साथ सामना कर सकते हैं।

किसी व्यक्ति में आत्मविश्वास होने पर हम देखते हैं कि वह स्वयं को कोई भी काम करने के लिए सक्षम महसूस करता है, बेझिझक अपनी बात कह पाता है, उचित निर्णय ले पाता है, नेतृत्व कर सकता है, जिम्मेदारीपूर्वक काम करता है आदि।

कई बार आत्मविश्वास टूटता भी है जैसे किसी व्यक्ति को बारबार टोकने पर, कार्यों में सफलता न पाने पर, अवसरों के न मिल पाने पर आदि। परन्तु इससे हार नहीं माननी चाहिए और स्वयं पर इसका प्रतिकूल असर नहीं पड़ने देना चाहिए।

शिक्षक बच्चों से कहें कि वे अब एक कहानी सुनाने वाले हैं, जिसे बच्चों को ध्यान से सुनना है। कहानी के अंत में उस पर चर्चा की जाएगी।

कहानी : मितवा

मैं पंजाब के एक सिख परिवार की बेटी हूँ। मेरी उम्र बीस साल है। हम एक गाँव में रहते हैं। यहाँ ज्यादातर परिवार खेती करते हैं। कुछ किसान बहुत अमीर हैं। उनके बड़े-बड़े खेत हैं, कई ट्रैक्टर हैं, फसल काटने की बड़ी-बड़ी मशीने भी हैं।

मेरे पिताजी भी किसान हैं। वे न बहुत बड़े किसान हैं, न बहुत छोटे। मेरी माँ भी किसान है। हल चलाने के अलावा माँ खेत पर सब काम करती है जैसे पानी देना, बीज बोना, कटाई करना। सबसे बड़ा काम जो माँ करती हैं वो है फ़सलों से दोस्ती और प्यार करना।

मेरा नाम है मितवा। इसका अर्थ होता है प्यारा दोस्त या सहेली। माँ ने मुझे यह नाम दिया था। जब मैं पैदा हुई तो माँ को लगा उनकी सहेली आ गई है, मन की मीत आ गई है। हम हैं भी अच्छे दोस्त। मैं माँ की मितवा, माँ मेरी मितवा। मेरे दो बड़े भाई हैं - दलजीत और मनजीत।

आज मैं सोचती हूँ कि मेरी किस्मत अच्छी थी जो मुझसे पहले दो भाई थे। अगर दो बहनें होतीं तो मुझे पैदा ही नहीं होने दिया जाता। हमारे गाँव में कई बेटियों को पैदा होने से पहले ही मार देते हैं। इसीलिए यहाँ लड़कियों की संख्या कम हैं। मुझे नहीं समझ में आता है कि यहाँ के लोग लड़कियों से नफरत क्यों करते हैं? उन्हें लड़कों से कम क्यों समझते हैं?

मेरे पिताजी मुझे प्यार तो करते थे मगर उन्हें अपना प्यार दिखाना नहीं आता था। वो अधिकार ज्यादा दिखाते थे, प्यार कम दिखा पाते थे। शायद पिताजी दोनों वीरजी (भाइयों) को ज्यादा प्यार करते थे। वे उन्हें अपने साथ रखते थे, बाहर ले जाते थे। ज्यादा आजादी देते थे। वैसे पिताजी दोनों वीरजी को डाँटते भी थे। पिताजी से हम सबको डर लगता था। उनका धौंस जमाना किसी को अच्छा नहीं लगता था। सबसे ज्यादा धौंस वो माँ पर जमाते थे। वे माँ को साथी नहीं, दासी समझते थे। माँ पिताजी को कुछ नहीं कहती थीं। मुझसे बात करके वे अपना मन हल्का कर लेती थीं।

मैंने पास के गाँव के सरकारी स्कूल से बारहवीं पास की। मुझे स्कूल तो भेजा गया मगर उसके अलावा बाहर जाने की, बाहर खेलने की आजादी नहीं दी गई। पिताजी कहते थे, 'शरीफ लड़कियाँ बाहर नहीं जाती।' मैं मन ही मन कहती, 'हाँ, सिर्फ बदमाश लड़के बाहर घूमते हैं। उनकी वजह से लड़कियों को घर में बंद रहना पड़ता है।'

साइकिल चलाना मैंने चोरी-चोरी मनजीत वीरजी से सीखा। मेरे ये भाई बहुत ही कोमल दिल के हैं, नम्र हैं। वे मुझे अपने से कम नहीं समझते। मैं ऐसे ही मर्द से शादी करूँगी जो मुझे अपने बराबर समझे।

दो साल पहले पिताजी ने एक ट्रेक्टर खरीदा था। दोनों वीरजी जल्दी ही ट्रेक्टर चलाना सीख गए। उन्हें ट्रैक्टर चलाते देख पिताजी बहुत खुश होते। मेरा भी बहुत मन था ट्रैक्टर चलाना सीखने का। मैं 18 साल की थी। अच्छी तन्दुरुस्त थी। मगर पिताजी ने कह दिया, 'लड़कियाँ ट्रैक्टर नहीं चलातीं।' यह सुनकर मेरा मन बहुत दुखा। भले ही पिताजी की बात ठीक हो या गलत, माननी पड़ती थी।

मगर अब पिताजी बहुत बदल गए हैं। मैं बताती हूँ यह बदलाव क्यों और कैसे आया।

सात-आठ महीने पहले एक दिन अचानक पिताजी को दिल का दौरा पड़ा। दोनों वीरजी किसी काम से शहर गए हुए थे। घर पर सिर्फ माँ, दो खेत मजदूर और मैं थी। हमारे गाँव में कोई अच्छा डॉक्टर नहीं है। बड़ा सरकारी अस्पताल पाँच किलोमीटर दूर है। पिताजी की हालत तेजी से बिगड़ रही थी। उनका तत्काल अस्पताल पहुँचना बहुत जरूरी था। बहुत ही डरी हुई और निराश आवाज में पिताजी बुदबुदाए, 'इस वक्त मेरे बेटे होते तो शायद मेरी जान बच जाती।' और वे बेहोश हो गए।

हालत को संभालते हुए मैंने माँ और दोनों मजदूरों से कहा, 'जल्दी से पिताजी की मंजी (चारपाई) को ट्रैक्टर की ट्रॉली में रखते हैं। उन्हें अस्पताल ले जाना है।' वे तीनों हैरान थे मगर उन्होंने वही किया जो मैंने कहा।

हम बिना देर किए अस्पताल पहुँच गए। खुशकिस्मती से डॉक्टर वहीं मौजूद थे। पिताजी का इलाज तुरन्त शुरू हो गया। डर से हमारी जान निकल रही थी। पर जल्द ही उनकी हालत संभल गई और हम सबकी साँस में साँस आई।

पिताजी को होश आने पर माँ और मैं उनके कमरे में गए। पिताजी ने आँखें खोलीं। हमें देखा और धीमी आवाज़ से पूछा, 'मैं अस्पताल कैसे पहुँचा? कौन लाया मुझे यहाँ? '

माँ ने उनके हाथ पर हाथ रख मुस्कुराकर कहा, 'मितवा। ट्रैक्टर चलाकर आपको यहाँ लाई।'

'मितवा लाई! वो कैसे लाई? उसे तो ट्रैक्टर चलाना नहीं आता।' बहुत हैरान थे पिताजी।

माँ ने कहा, 'मितवा ने सबसे छुपाकर ट्रैक्टर चलाना सीखा। मनजीत ने सिखाया। वाहे गुरू का शुकर है मितवा ने आपका हुकुम नहीं माना।'

पिताजी कुछ बोले नहीं मगर उनकी मुस्कान से ऐसा लगा जैसे वे भी मेरे इस काम से खुश थे। इशारे से उन्होंने मुझे पास बुलाया और मेरा हाथ अपने हाथ में ले लिया। हम तीनों की आँखें गीली थीं और दिल हल्के।

स्रोत: एकलव्य द्वारा प्रकाशित
लेखक: कमला भसीन

कहानी सुनाने के बाद शिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों पर बच्चों से चर्चा करें -

चर्चा के बिंदु

- किन-किन बातों से मितवा का आत्मविश्वास झलकता है ?
- क्या मनजीत वीरजी में आत्मविश्वास था? यदि हाँ तो किन-किन बातों में नजर आता है?
- मितवा के आत्मविश्वास को बढ़ाने में किस-किस ने उसकी मदद की और कैसे की?
- यदि मितवा को अपने पर आत्मविश्वास न होता तो क्या हो सकता था?
- हम ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे हमारा आत्मविश्वास बढ़े?
- सभी बच्चों से पूछें कि क्या आपने ऐसा कोई काम किया है जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ा हो? यदि हाँ तो अपना–अपना अनुभव शेयर करें।
- आप अपने लिए तय करें कि आप ऐसा कौन सा कार्य/काम/गतिविधि कर सकते है जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ सकता है। जैसे मंच पर आकर बोलना, कक्षा में प्रश्न पूछना आदि।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- किसी विषय की जानकारी होना या किसी विषय का पूर्व अनुभव होना या कोई विशिष्ट कौशल होना ये बातें उस विषय में हमारा आत्मविश्वास बढ़ाती है। जैसे मुझे साइकिल चलानी आती है और मैं उसे किसी को सिखा सकता/ती हूँ। यह बात मुझमें एक भरोसा या आत्मविश्वास पैदा करती है।
- आत्मविश्वास होने पर हम कोई काम करने के लिए सक्षम महसूस करते हैं, बेझिझक अपनी बात कह सकते हैं, उचित निर्णय ले पाते हैं, नेतृत्व कर सकते हैं आदि। उदाहरण के लिए आत्मविश्वास होने पर किसी बड़े के सामने अपनी बात रख सकते हैं, किसी को ना कह सकते हैं।
- अक्सर चुनौतियाँ हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं परन्तु कुछ स्थितियों में चुनौतियाँ हमारे आत्मविश्वास को कम भी कर देती हैं। जैसे- सरकारी बैंक, पोस्ट ऑफिस या किसी सरकारी ऑफिस में जाकर पैसे निकालने, जमा करवाने, बिल जमा करवाने के लिए प्रोत्साहित करने से आत्मविश्वास बढ़ता है जबकि इनके लिए हतोत्साहित करने से आत्मविश्वास टूटता है।

मॉड्यूल 1
सत्र 3 – सपने अपने-अपने

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

❖ स्वयं के सपनों की पहचान कर पाएंगे।

सत्र परिचय

हम भविष्य में क्या करना चाहते हैं, इसके बारे में समझ बनाने के लिए जरूरी है कि हम स्वयं को पहचानें। पिछले सत्रों में हमने स्वयं को समझने का प्रयास किया जैसे अपने स्वभाव, अपनी विशेषताएं अपनी कमियाँ, आत्मविश्वास बढ़ाने के तरीकों पर बात की। स्वजागरूकता का एक पहलू यह भी है कि हम अपने लिए, अपनी परिस्थिति अनुसार अपने भविष्य के लिए सपने देखें और उन्हें सच करने की कोशिश करें।

विधा/पद्धति : सपने को पहचानने की गतिविधि, कोलाज बनाना

सामग्री : 8-10 अखबार, गोंद, कैंची।

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक सत्र में उपयोग होने वाली सामग्री की पूर्व में व्यवस्था कर लें। कुछ पुराने अखबार घर से ले आएं।

वार्म अप गतिविधि :

अंदर-बाहर खेल :

❖ शिक्षक सभी बच्चों को एक गोल घेरे में खड़ा करें। वे जहाँ खड़े हों वहाँ चॉक से एक लाइन खींचकर गोल घेरा बना दें।

❖ बच्चों से कहें कि जब 'अंदर' बोला जाए तब सभी बच्चे कूदकर लाइन के अंदर चले आएंगे और जब 'बाहर' बोला जाए तब सब बच्चे कूदकर लाइन से बाहर चले जाएंगे। यदि कोई बच्चा अंदर कहने पर बाहर और बाहर कहने पर अंदर कूद जाएगा तो उसे आउट माना जाएगा।

❖ शिक्षक कभी बाहर, कभी अंदर जल्दी-जल्दी इस तरह बोलें कि बच्चे अचकचा जाएं और आउट होते जाएं।

❖ खेल को शिक्षक 5 मिनट करवा सकते हैं।

गतिविधि

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि आज हम किस प्रकार का भविष्य चाहते हैं उसे दर्शाने के लिए एक गतिविधि करने वाले हैं जिसमें अखबारों/समाचार पत्रों में दिए गए चित्रों का उपयोग कर हम एक कोलाज बनाएंगे, जिसमें हम अपने सपनों को रचनात्मक तरीके से दर्शाएंगे।

शिक्षक बच्चों को 1 से 4 तक बुलवाकर 4 समूह में बाँटे। जब बच्चे चार समूह में बैठ जाएं तो शिक्षक समूह कार्य के लिए निम्नलिखित निर्देश दें। साथ ही दो-दो अखबार, गोंद की शीशी, कैंची सभी समूहों को दें।

समूह कार्य के लिए निर्देश :

1. सभी बच्चे अपने सपने के बारे में विचार करें कि वे भविष्य में क्या बनना चाहते हैं, क्या काम करना चाहते हैं। शिक्षक उदाहरण देकर स्पष्ट कर सकते हैं जैसे कोई छात्र/छात्रा पुलिस में जाने का सपना देखते हैं, कोई क्रिकेटर बनना चाहता है आदि।

2. बच्चों को बताएं कि उनके जो भी सपने हैं उनसे संबंधित चित्र, चिन्ह, शब्द आदि दिए गए समाचार पत्रों में ढूँढे व उन्हें काट/फाड़ लें और इन्हें अपनी-अपनी कॉपी के एक खाली पेज पर चिपका कर कोलाज बना लें। यदि किसी चीज़ का चित्र समाचार पत्र में उपलब्ध न हो तो उसका चित्र खुद पेंसिल से भी बना सकते हैं।

उपरोक्त काम के लिए 20 मिनट का समय दें। सभी बच्चों द्वारा काम पूरा कर लेने पर हरेक बच्चे को उसका सपना प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें। प्रत्येक बच्चे द्वारा प्रस्तुतीकरण के बाद ताली बजाकर उसका मनोबल बढ़ाएं। सबका प्रस्तुतीकरण हो जाने के बाद सभी के साथ चर्चा करें -

चर्चा के बिंदु

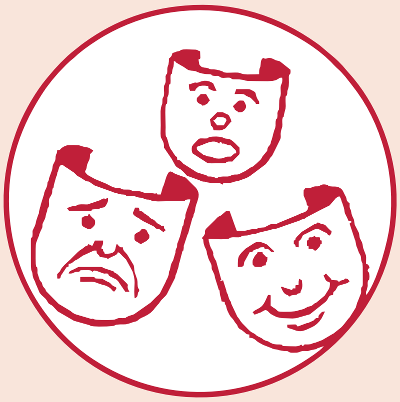
- सपने देखना क्यों जरूरी है?
- स्वजागरूकता और भविष्य के बारे में सोचने में क्या संबंध है?
- सपनों को सच करने के लिए हम क्या प्रयास कर सकते हैं?
- चुनौतियों का सामना करने के लिए हम क्या प्रयास कर सकते हैं? इसमें हमारी मदद कौन-कौन कर सकते हैं?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- अपने लिए देखे गए सपने हमारे भविष्य की दिशा निर्धारित करते हैं। किन्तु केवल सपने देखना अपने आप में पर्याप्त नहीं है। इन्हें पूरा करने के लिए हमें सार्थक प्रयास करने होते हैं।
- स्वजागरूकता सपने पूरे करने के लिए आवश्यक होती है क्योंकि इससे हम यह जान पाते हैं कि सपने हमारी क्षमताओं, रुचियों के अनुरूप हैं तथा उनको पूरा करने में आने वाली बाधाओं की पहचान कर हम उन विकल्पों/संसाधनों की खोज कर सकते हैं जो हमारे सपनों को हकीकत में बदलने में सहायक हो सकते हैं।
- कई बार प्रयास करने पर भी हमें सफलता नहीं मिलती है किन्तु इससे हमें निराश न होकर, सपनों को सच करने की दिशा में प्रयास जारी रखने चाहिए।

❑ ❑ ❑



मॉड्यूल–2

भावनाओं की समझ

सत्र–1
भावनाओं को पहचानना

सत्र–2
भावनाओं की अभिव्यक्ति

सत्र–3
भावनाओं का प्रबंधन

सत्र - 4
बदल रहा है तन–मन कैसे करूँ प्रबंधन

मॉड्यूल 2 – भावनाओं की समझ

प्रस्तावना

कोई हमारी बहुत पसंदीदा खोई हुई चीज मिल जाने पर या माँ/पिताजी द्वारा दोस्तों के साथ मेले में जाने से रोके जाने पर, बोर्ड परीक्षा में फेल हो जाने पर, कोई इनाम मिलने पर, किसी कुत्ते या जानवर को दर्द से कराहता हुआ देखने पर या चाय के ठेले पर छोटे बच्चे को काम करता देखने पर कई तरह की भावनाएँ उमड़ती हैं। भावनाओं को अगर न सँभाला जाए या उचित ढंग से अभिव्यक्त न किया जाए तो कभी–कभी इनकी वजह से दुर्घटनाएँ भी घट सकती हैं। ऐसी घटनाएं कई बार सुनने को मिलती हैं, उदाहरण के लिए– किसी बच्चे द्वारा आत्मघाती कदम उठा लेना। अपने आसपास घटने वाली इन घटनाओं का बच्चों पर प्रभाव पड़ता है और इस वजह से कई बार उनके विकास में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

भावना मन में आए विचारों से प्रेरित होती है। लड़का, लड़की, पुरुष, स्त्री सभी के मन में भावनाएँ पैदा होती हैं। भावनाएँ अनेक प्रकार की होती हैं, जैसे- प्यार, विश्वास, घृणा, खुशी, बेचैनी, खलबली, भय आदि। अक्सर इनकी वजह से शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है, जैसे- डर से थरथराना, गुस्से से काँपना, पसीना छूटना, धड़कनें तेज होना, शरीर में खुशी की लहर दौड़ना या बहुत अच्छा महसूस करने पर हमारा रोम-रोम खड़ा हो जाना आदि।

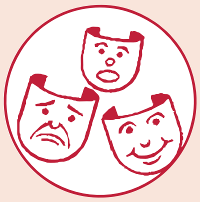
मन में आये विचारों का अभिव्यक्त होना ही भावना है। कोई भावना सही या गलत नहीं होती। पर उन्हें अभिव्यक्त करने के तरीकों को उचित या अनुचित कहा जा सकता है। हरेक भावना की अभिव्यक्ति के एक से ज्यादा तरीके हो सकते हैं। अगर हम भावनाओं को अच्छी तरह न समझें और उनके साथ सामंजस्य बिठाने का कौशल हासिल न करें तो हमें अपना लक्ष्य प्राप्त करने में कठिनाई आ सकती है।

परस्पर प्रेम, शांति और आदर की भावना समाज की उन्नति के लिए जरूरी है। बच्चों के जीवन में इन भावनाओं का मौजूद होना महत्वपूर्ण है। मन में उठती भावनाओं के नकारात्मक प्रदर्शन को रोकना जितना जरूरी होता है उतना ही जरूरी होता है भावनाओं को सकारात्मकता के साथ प्रदर्शित करना।

सातवीं कक्षा के विद्यार्थी किशोरावस्था में प्रवेश करने की उम्र में होते हैं। उनमें बहुत ऊर्जा होती है। आसपास हो रही घटनाओं को समझने की जिज्ञासा और दोस्त, शिक्षक, परिवार के प्रति असीम स्नेह की भावना होती है। इसी कारण उनकी भावनाओं का स्रोत ज्यादातर दोस्त, शिक्षक, स्कूल या परिवार से जुड़ा होता है। सातवीं कक्षा के विद्यार्थी अपने दोस्त, परिवार और शिक्षकों से सीखते हैं और भावनाओं को समझने का कौशल विकसित करने में इनका योगदान महत्वपूर्ण होता है। इस उम्र में भावनाओं के बहाव में, जल्दबाजी में, नासमझी के साथ कुछ निर्णय लिए जा सकते हैं या ऐसे व्यवहार किए जा सकते हैं जिनके परिणाम दुखद हो सकते हैं।

उम्र के इस दौर में बहुत से शारीरिक बदलाव भी होते हैं जिसकी वजह से विभिन्न प्रकार की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। ज़रूरत यह है कि किशोर–किशोरी इन परिवर्तनों के बारे में जानकारी प्राप्त करें और समझें कि इस तरह के शारीरिक बदलाव होना सामान्य बात है। संभव हो तो अपनी भावनाओं का प्रबंधन स्वयं करें वरना किसी विश्वसनीय वयस्क, भाई, बहन, दोस्त और शिक्षक के साथ चर्चा कर मदद ले सकते हैं।

बच्चों के दैनिक जीवन के अनुभवों, परिवेश या परिस्थिति का इस कौशल को विकसित करने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण स्थान है। समाज में बच्चों का शोषण, हिंसा, बाल-विवाह, बालश्रम जैसी घटनाएं घटित होने का अंदेशा बना रहता है। इन घटनाओं में उनके द्वारा अपनी भावनाएं व्यक्त करना और उन भावनाओं को समझना महत्वपूर्ण होता है। इसीलिए बच्चों में भावनाओं को समझने का कौशल विकसित करना जरूरी होता है।



मॉड्यूल 2

सत्र 1 – भावनाओं को पहचानना

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- भावनाओं और उनकी अभिव्यक्ति के विभिन्न प्रकारों को समझ पाएंगे।

सत्र परिचय

हमारे विचार हमारी भावनाओं को प्रभावित करते हैं। हम व्यक्ति के हाव-भाव और व्यवहार से उसकी भावना को पहचान लेते हैं। हर भावना प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रदर्शित होती है, जैसे- खुशी में कोई खिलखिलाकर हँसता है तो कोई मन ही मन मुस्कुरा देता है। अभिव्यक्ति के तरीके कई कारकों पर निर्भर करते हैं, जैसे- हमारा व्यक्तित्व, हमारा समाजीकरण, समय, परिस्थिति, वातावरण आदि। इसे हम एक उदाहरण से समझने की कोशिश करते हैं,- 'दो दोस्तों ने परीक्षा की बहुत तैयारियाँ की थी। दोनों ही दोस्त फर्स्ट डिविजन में पास हुए पर केवल 1 नंबर के अंतर से। दोनों दोस्तों के मन में कौन से भाव आए होंगे?' बच्चों से इस उदाहरण पर कुछ देर चर्चा करें और देखें कि वे क्या जवाब देते हैं।

विधा/पद्धति : कहानी और चर्चा

सामग्री : इस सत्र में गतिविधि के लिए पृथक से सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक की तैयारी : शिक्षक सत्र में दी गई कहानी को एक बार ध्यानपूर्वक पढ़ लें और पूछे जाने वाले प्रश्नों को तैयार कर लें। प्रयास करें कि कहानी से बच्चे यह जान पाएं कि अलग-अलग भावनाओं की अभिव्यक्ति अलग-अलग हो सकती है।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी भावनाओं का प्रबंधन कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

वार्म अप गतिविधि :

शिक्षक सभी बच्चों को सत्र के लिए तैयार करने हेतु उनके साथ एक वार्मअप गतिविधि करें जिसमें बच्चों को कुछ स्थितियों का अनुभव करते हुए कक्षा में चलना है। कोई भी बच्चा कहीं भी चल सकता है। ध्यान रहे कि किसी बच्चे को लगे नहीं या धक्का-मुक्की न हो। कोई बच्चा किसी की नकल न करे लेकिन दूसरों द्वारा प्रदर्शित की जा रही भावनाओं का अवलोकन करे। शिक्षक नीचे दी गई स्थितियों को एक-डेढ़ मिनट के अंतर से क्रम से बोलते जाएं -

- आपके पैरों के नीचे पत्थर बिछे हुए हैं !
- पैरों के नीचे गर्म-गर्म रेत बिछी हुई हैं !

- आप पहाड़ पर चल रहे हैं और बहुत ठंड हैं !
- आप हल्की बारिश में फुहारों का आनंद लेते हुए जा रहे हैं !
- आप घने जंगल से अंधेरी रात में गुजर रहे हैं !
- आप नदी में से जा रहे हैं जिसमें घुटने तक पानी हैं !
- आपको एक गुलाब का फूल मिला है उसमें से खुशबू आ रही है। फिर अचानक कहें कि उसमें एक कांटा भी हैं !

शिक्षक के लिए नोट

आप अपनी ओर से भी कुछ परिस्थितियाँ सोच लें और करवाएं।

इस वार्मअप गतिविधि को करते हुए बच्चे विभिन्न भावनाओं से गुजरेंगे। शिक्षक बच्चों द्वारा प्रदर्शित भावों पर बात करते हुए उनमें से कुछ को उदाहरण के तौर पर उभारें। गुलाब के फूल और उसमें कांटे वाले उदाहरण से भाव में अचानक आने वाले बदलाव पर बात करें और बच्चों का उस पर ध्यान दिलाएं।

अब उन्हें कहें कि हम एक कहानी के माध्यम से जंगल की सैर पर चलेंगे। कहानी को सब बच्चे बहुत ध्यान से सुनेंगे।

कहानी

माध्यमिक विद्यालय रामपुर के आठवीं के सभी बच्चों को उनके शिक्षक आदिल सर जंगल की सैर कराने ले गए। बच्चों में बहुत उत्साह था। कोई टोपी पहनकर आया तो कोई बूट पहनकर। नेहा तो एक डंडा लेकर आई। सब हँसने लगे तो वह बोली - जब ये डंडा काम आएगा तब इसकी कीमत जानोगे।

उछलते-कूदते सब जंगल पहुँचे। वहाँ ऊँचे-ऊँचे पेड़, चारों तरफ हरियाली, रंग-बिरंगे फूल और साफ ताजी हवा में फूलों की खुशबू। आहा! एक अलग ही आनंद था।

शिक्षक को यहाँ रुककर प्रश्न पूछना है :

- नेहा क्या सोचकर डंडा लाई होगी?
- सैर पर गए बच्चों के मन में और कौन-कौन से भाव आ रहे होंगे?

आदिल सर ने सबको संभलकर चलने की और शरारतें न करने की हिदायत दी। वे आगे-आगे और बच्चे पीछे-पीछे चल रहे थे। तभी आनंद को बंदर के दो छोटे बच्चे दिखे। उसने इशारे से सबको दिखाया। वे रुककर देखने लगे। वीरेन्द्र ने जेब से चने निकालकर उनकी ओर फेंके। तभी पेड़ से तेजी से एक बंदरिया नीचे कूदी और वीरेन्द्र के हाथ पर पंजा मारा। अर्जुन जोर से चिल्लाया। उसे भागने को कहा। पर वीरेन्द्र तो सबको अपना हाथ दिखाने लगा। दीपा को बंदरों को परेशान करना अच्छा नहीं लगा। वह अकेली आगे चली गई।

शिक्षक को यहाँ रुककर प्रश्न पूछना है :

- कहानी कैसी लग रही है?
- बच्चे कब चौंके?
- वीरेन्द्र क्यों नहीं चिल्लाया?
- दीपा आगे क्यों चली गई?
- बंदर के बच्चों को देखकर सबके मन में क्या भाव आए होंगे?

आदिल सर ने बच्चों को रोककर एक बार फिर हिदायत दी। अब सभी उत्साह से फिर आगे बढ़े। दीपा नीचे गौर से देखकर कुछ उठा रही थी। जतिन और अर्जुन ने भी उसे ऐसा करते हुए देखा। कुछ बड़े पत्ते नीचे गिरकर सड़ गए थे लेकिन कुछ पत्ते

ऐसे थे जो जालीदार बन गए थे। जालीदार पत्ते बहुत सुन्दर लग रहे थे। दीपा ने बताया इन पत्तों को शीट पर लगाकर वह कोई सुन्दर सी चीज बनाएगी। उसके देखा-देखी कुछ और साथियों ने भी पत्ते उठाकर उसे दिए। पर जतिन और अर्जुन पैरों से पत्ते उड़ाते चल रहे थे।

शिक्षक को यहाँ रुककर प्रश्न पूछना है :

- दीपा ने जालीदार पत्ते देखकर क्या सोचा?
- जतिन और अर्जुन पैर से पत्ते क्यों उड़ा रहे होंगे?
- बंदरों को देखकर बच्चों के मन में कैसे भाव आ रहे होंगे?
- मोर देख कर सबने कैसा महसूस किया होगा?

जंगल में बहुत सारे बंदर थे। वे पेड़ों पर इधर से उधर छलांग लगा रहे थे। ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर वे डालियों पर झूल रहे थे, दौड़ लगा रहे थे। फिर भी कोई बंदर गिर

नहीं रहा था। यह देखकर सब मजा ले रहे थे।

तभी आदिल सर ने बच्चों को इशारे से चुप किया। सब चुपचाप अपनी जगह खड़े होकर सर द्वारा हाथ से किए जा रहे इशारे की ओर देखने लगे। वहाँ एक सफेद मोर पूरे पंख फैलाकर नाच रहा था। सब मंत्रमुग्ध से उसे देखते रहे। मोर काफी देर तक नाचता रहा। सबको आनंद आ रहा था, सचिन तो मोर के साथ नाचने लगा।

सब बच्चे छोटी सी पहाड़ी को पार करके आगे बढ़े। वहाँ कुछ चट्टानें थीं। सभी संभल-संभलकर चल रहे थे। तभी एक गुफा दिखाई दी। उसके मुँह पर बड़ा सा पत्थर था। छोटी सी दरार में से विनोद ने झाँका। अंदर से किसी जानवर की आवाज आ रही थी। सब एक-एक करके कौतुहल से देखने लगे। नीता ने डंडे से ठोककर देखा जबकि नेहा पीछे भाग गई। अंदर दो

भालू सो रहे थे। डंडे की आवाज से वे गुर्राए। डरकर सब पीछे हटे। इतने में सर ने नाश्ता करने के लिए आवाज दी। सब बच्चे जमा हो गए। नीता के मन में उथल-पुथल थी, इतने छोटे से दरवाजे से भालू अंदर कैसे गए होंगे? क्या वे रोज गुफा का पत्थर हटाकर आते-जाते होंगे?

नाश्ते के बाद सब लौटने लगे। नीता ने मन का प्रश्न सर से पूछा। सर ने कहा आगे चलो बताता हूँ। अब स्कूल ज्यादा दूर नहीं था। नेहा ने फिर पूछा। सर ने कहा, 'तुमने ध्यान नहीं दिया। गुफा के दूसरी ओर बड़ा सा दरवाजा था। अगर मैं पहले बता देता तो तुममें से शरारती बच्चे उस रास्ते से जाते और भालुओं की नींद में खलल डाल देते। और फिर भालू जो करते उससे रंग में भंग हो जाता। बोलो, आज मजा आया या नहीं? सब साथ चिल्लाए, 'बहुत मजा आया।'

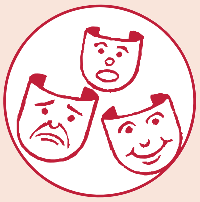
चर्चा के बिंदु

- कहानी कैसी लगी?
- बच्चों को खुशी कब-कब हुई?
- कब सब बच्चे डर गए?
- कब बच्चे चौंके?
- आप बताइये जब पिछले दिनों आपको खुशी/गुस्सा/झुंझलाहट या दुख हुआ हो। किन्हीं 4-5 बच्चों से उनके अनुभव सुनाने को कहे।

शिक्षक बताएं कि अभी आपने देखा कहानी के दौरान बच्चों के मन में कई तरह की भावनाएं आईं। अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- कभी एक ही स्थिति में सबके मन में अलग-अलग भावनाएं भी आ सकती हैं। जैसे-सैर पर जाने की बात से सबके मन में अलग-अलग भावनाएं आईं।
- बच्चों ने अपनी भावनाओं को भी अलग-अलग तरीके से व्यक्त किया। जैसे- दीपा ने जालीदार पत्तों को इकट्ठा किया पर जतिन ने उन्हें पैरों से उड़ा दिया।
- भावनाओं की पहचान व्यक्ति के हाव-भाव और व्यवहार से होती है। हर भावना की अभिव्यक्ति हम अपने तरीके से करते हैं, जो हमारे व्यक्तित्व, हमारे समाजीकरण, हमारी परिस्थिति और समय पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए यह माना जाता है कि लड़के रो नहीं सकते और लड़कियाँ खिलखिलाकर हँस नहीं सकती।
- भावना की तीव्रता भिन्न-भिन्न होती है और उसकी अभिव्यक्ति का तरीका इस तीव्रता पर निर्भर करता है। जैसे बन्दर के पंजा मारने पर अर्जुन चिल्लाया परन्तु वीरेंद्र नहीं चिल्लाया। उचित अभिव्यक्ति का चयन करने का कौशल प्राप्त करना जरूरी होता है।



मॉड्यूल 2
सत्र 2 – भावनाओं की अभिव्यक्ति

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- भावनाओं की अभिव्यक्ति से हमारे व्यवहार, स्वास्थ्य एवं रिश्तों पर पड़ने वाले प्रभावों को समझ पाएंगे।

सत्र परिचय

गुस्से की भावना को व्यक्त करते हुए कोई तुम्हारे दोस्त को बहुत पीट दे तो क्या होगा? इस तरह की पिटाई से दोस्त को चोट लग सकती है। यदि जवाब में वह भी मारपीट करे तो दोनों को चोट लग सकती है या जख्म हो सकते हैं। दोस्ती में कड़वाहट आ सकती है। स्कूल का गृहकार्य न करने पर शिक्षक बच्चे को डाँटकर वापस घर भेज दें तो क्या होगा? बच्चा शिक्षा से दूर हो सकता है, हो सकता है गुस्से या डर से अगले कुछ दिन स्कूल नहीं आए, पढ़ाई में रुचि नहीं ले। शिक्षक के साथ उसके रिश्ते में दरार भी आ सकती है।

इन दोनों स्थितियों में भावनाओं को किसी और तरह से व्यक्त किया जाना संभव है ताकि किसी को भी कोई हानि पहुँचाए बिना समस्या का समाधान किया जा सके।

अपने व्यवहार को संतुलित रखने के लिए भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति का कौशल प्राप्त करना जरूरी होता है।

हमारे लिए सामने वाले की भावनाओं और परिस्थिति को समझने का प्रयास करना जरूरी होता है। तभी हम अपने तथा दूसरे के साथ स्वस्थ सम्बन्ध/संवाद स्थापित कर पाएंगे। इसका हमारे व्यवहार और स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

इस सत्र से बच्चे स्वयं की भावनाओं को अभिव्यक्त करने की वजह से व्यवहार, रिश्तों व स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव को पहचानना सीख सकेंगे।

विधा/पद्धति : केस स्टडी एवं चर्चा

सामग्री : इस सत्र में गतिविधि के लिए पृथक से सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक की पूर्व तैयारी: शिक्षक खेल के पूर्व नीचे दी गई परिस्थितियों को समझ लें तथा इन परिस्थितियों के कार्ड बना लें।

गतिविधि

सत्र की शुरुआत में शिक्षक बच्चों को पिछले सत्र की मुख्य बातें याद दिलाएं। हमने देखा था कि प्रत्येक व्यक्ति के मन में अलग अलग भावनाएं आती हैं और वह अपने तरीके से उनकी अभिव्यक्ति करते हैं। आज हम जानेंगे की हर भावना एवं उसकी अभिव्यक्ति का हमारे व्यवहार, स्वास्थ्य एवं रिश्तों पर कैसे असर पड़ता है।

भावनाओं के पैदा होने व उनका प्रदर्शन करने का असर हमारे शरीर पर, संबंधों पर व व्यवहार पर पड़ता है, जैसे- गुस्सा आता है तो हम गुस्से में चिल्लाते हैं, कई बार चीजें तोड़ देते हैं, खुद को हानि पहुँचाते हैं।

शिक्षक सभी उपस्थित बच्चों को एक, दो, तीन, चार गिनवा कर चार समूहों में बाँट दें। उन्हें निर्देश दें कि समूह एक व दो को परिस्थिति एक दी जाएगी व समूह तीन व चार को परिस्थिति दो दी जाएगी। जिसे पढ़कर वे अपने समूह में दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करेंगे। चर्चा करने के बाद वे पूरी कक्षा के समक्ष अपनी चर्चा का सारांश पेश करेंगे।

समूह कार्य के लिए 10 मिनट समय दें।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक सभी समूहों में सहयोग करें ताकि बच्चे सहजता से अपना काम कर सकें।

परिस्थिति 1

अनिल बहुत गुस्से में घर आया। आते ही उसने दादाजी के लिए रखा दूध का गिलास उठाकर फेंक दिया। टोकरी को लात मारकर सारी सब्जियाँ बिखेर दीं। शर्ट के बटन इतने जोर से खोले कि शर्ट फट ही गई। माँ डर गई इसे क्या हो गया! दादाजी लकड़ी लेकर मारने चले तो अनिल दौड़कर पेड़ पर चढ़ गया। वहाँ से जोर-जोर से चिल्लाने लगा, ‘ऐसा ही करूँगा मैं। मुझे स्कूल की कबड्डी टीम में नहीं लिया। मेरे दोनों पक्के दोस्तों को ले लिया। मैं कितना अच्छा खेलता हूँ। जरा सी तो लगी है पैर में। टीम से क्यों निकाला? देखना मैं किसी को खेलने नहीं दूँगा। अभी जाकर मैदान में काँच बिछा दूँगा।’ दादाजी ने लकड़ी फेंक दी। बड़े प्यार से उसे नीचे बुलाया, समझाया ‘ऐसा करने से तेरी टीम हार सकती है। तू अच्छा खेलता है, पर पैर में चोट लगी है तो कैसे खेलेगा? तू बाहर से टीम का हौंसला बढ़ाना।’

चर्चा के बिंदु

- अनिल ने किस प्रकार की भावनाएं अनुभव की होंगी?
- उसने उन भावनाओं की अभिव्यक्ति कैसे की?
- भावनाओं की इस तरह की अभिव्यक्ति से उसके अपने स्वास्थ्य, रिश्तों एवं व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ा होगा?
- क्या अनिल अपनी भावनाओं को कुछ अलग ढंग से व्यक्त कर सकता था?
- अनिल के गुस्से से उसके घर के लोगों में कौन सी भावना पैदा हुई होगी?

परिस्थिति 2

शगुन ने आशीष को अपनी विज्ञान की कॉपी दी। कॉपी देते हुए आशीष के कुछ दोस्तों ने देख लिया। शगुन के जाने के बाद दोस्त आशीष को छेड़ने लगे। राहुल बोला, 'ये कॉपी के बहाने क्या लेन-देन चल रहा है? जरा दिखा तो कॉपी में कोई चिट्ठी तो नहीं है?' सादिक बोला, 'नहीं, नहीं चिट्ठी नहीं फूल होगा गुलाब का। महक भी आ रही है। जरा दे तो कॉपी'। आशीष शरमा गया। कॉपी लेकर इधर-उधर भागने लगा। उसे शर्म भी आ रही थी और दोस्त शगुन का नाम ले रहे थे तो रोमांच भी हो रहा था। आशीष के दोस्त कॉपी लेकर भाग गए। वह परेशान हो गया। दोस्त कॉपी फाड़ न दें। उस पर कुछ लिख न दें वरना बेकार

में बदनामी हो जाएगी। शाम तक आशीष चिंता में रहा। सोचता रहा क्या करे! यह बात घर में बताए भी तो कैसे? अंधेरा होने से पहले राहुल कॉपी लेकर आया। बोला, 'ये ले तेरी पक्की सहेली की कॉपी। पर सुन, कभी-कभी हमसे भी कॉपी लिया कर। हम भी दोस्त है तेरे।'

चर्चा के बिंदु

- आशीष ने किस प्रकार की भावनाएं अनुभव की होंगी?
- उसने उन भावनाओं की अभिव्यक्ति कैसे की?
- इस अभिव्यक्ति से उसके स्वास्थ्य, दोस्ती एवं व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ा?
- क्या आशीष अपनी भावनाओं को कुछ अलग ढंग से व्यक्त कर सकता था?

शिक्षक के लिए नोट

सभी परिस्थितियों में भावना की अभिव्यक्ति के विकल्पों तथा उनके परिणामों पर चर्चा करें। परिस्थिति दो (आशीष की कहानी) में किशोरावस्था में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण सामान्य बात है। लड़के-लड़कियों की बीच में सहज दोस्ती भी हो सकती है। इसे चर्चा में उभारें। उनसे सवालों के जवाब देने के लिए समय रखें -

- अगर दो लड़कों के बीच कॉपी लेना-देना हुआ होता तो क्या होता? तब भी दोस्त उन्हें छेड़ते क्या?
- अगर दो लड़कियों के बीच कॉपी लेना-देना हुआ होता तो क्या होता? तब भी दोस्त/सहेलियाँ उन्हें छेड़ते क्या?

बच्चों को बताएं कि लड़के-लड़की के बीच कॉपी लेना-देना भी कोई बड़ी बात नहीं है। यह वैसा ही है जैसे दो लड़के या दो लड़कियाँ आपस में कॉपी लेना-देना करते हैं।

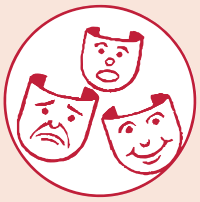
जरूरी नहीं हर समाज में लड़के-लड़की के बीच चीजों के आदान-प्रदान पर इसी तरह की प्रतिक्रिया होती हो। कई दूसरे समाजों में यह एक सामान्य बात हो सकती है।

हर परिस्थिति में भावनाओं को व्यक्त करने का हमारे शरीर, संबंधों व स्वास्थ्य पर एक ही तरह से प्रभाव पड़े यह जरूरी नहीं है, जैसे- अनिल की कहानी में गुस्से के कारण उसके व्यवहार व रिश्तों पर असर पड़ा किन्तु स्वास्थ्य पर इतना असर नहीं पड़ा।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- भावनाओं की अभिव्यक्ति का खुद पर तथा आसपास के व्यक्तियों पर असर पड़ता है।
- अनुचित अभिव्यक्ति करने से हमारे रिश्तों एवं स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ सकता है।
- **इस सत्र के बाद बच्चों के कुछ सवाल हो सकते हैं। उनके सवालों के लिए समय रखें।**



मॉड्यूल 2
सत्र 3 – भावनाओं का प्रबंधन

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ भावनाओं का प्रबंधन तथा भावनाओं से तालमेल बैठाना सीख पाएंगे।

सत्र परिचय

भावनाओं के उचित प्रबंधन के लिए भावनाओं को समझना, उनकी अभिव्यक्ति के प्रकारों को समझना तथा उनका स्वयं पर, अन्य व्यक्ति पर और आस-पास की परिस्थिति पर होने वाले प्रभाव को समझना, आवश्यक होता है। अब तक के सत्रों में हमने देखा कि भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति के लिए उन्हें पहचानना और अभिव्यक्ति की तीव्रता पर गौर करना महत्वपूर्ण होता है। हर व्यक्ति के अनुरूप अभिव्यक्ति भिन्न-भिन्न होती है।

हम सब परिवार और समाज का हिस्सा हैं और हमें परस्पर संवाद और रिश्ते बनाने पड़ते हैं। इस संवाद और रिश्ते को दृढ़ता/मजबूती से विकसित करने के लिए, हमारी भावनाओं का प्रबंधन करना जरूरी होता है ताकि भावनाओं की अभिव्यक्ति और उनका होने वाला प्रतिकूल असर संवाद और रिश्तों पर न पड़े। भावनाओं के प्रबंधन के लिए कुछ कौशल प्राप्त करना जरूरी होता है। इस सत्र में हम ऐसे ही प्रबंधन और तालमेल के कौशल के बारे में सीखेंगे।

विधा/पद्धति : चर्चा एवं रोल प्ले

सामग्री : इस सत्र में गतिविधि के लिए पृथक से सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक की पूर्व तैयारी: इस सत्र में दी गयी दोनों परिस्थितियों को कागज़ पर लिख लें और चर्चा के बिन्दुओं को पढ़ लें। चर्चा में उभारे जाने वाले मुख्य मुद्दों को समझाने के लिए स्थानीय उदाहरणों की पहचान कर लें।

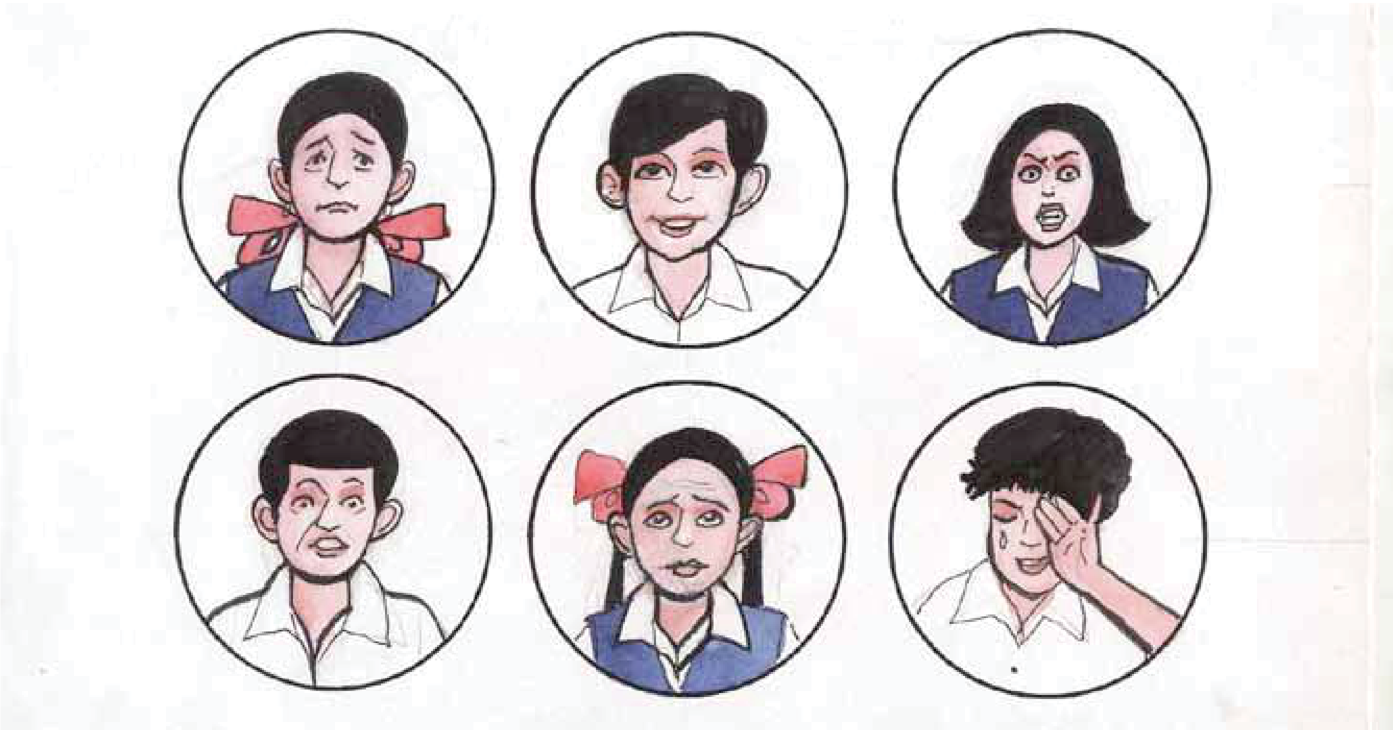
गतिविधि

गतिविधि आरम्भ करने के पहले शिक्षक बच्चों को समझाएँ कि :

- ❖ हर व्यक्ति में भावनाएँ उत्पन्न होती हैं जिन्हें व्यक्त करने के एक से अधिक तरीके होते हैं। यह अभिव्यक्ति हमारे व्यक्तित्व, हमारे समाजीकरण, हमारी परिस्थिति, समय और वातावरण के अनुरूप भिन्न-भिन्न होती है।

❖ भावनाओं की अभिव्यक्ति हमारे आस-पास के व्यक्तियों के साथ हमारे रिश्तों पर, व्यवहार पर एवं हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। इसलिए भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति होना जरूरी होता है जिससे स्वयं को तथा दूसरों को किसी प्रकार की हानि न पहुँचे।

❖ शिक्षक बच्चों को 7-8 के दो समूहों में बाँट लें और एक-एक परिस्थिति कार्ड दे दें। बाकी बच्चे अवलोकनकर्ता होंगे। उन्हें बताएँ कि आपके समूह को इस कार्ड में प्रस्तुत की गई परिस्थिति में दर्शाई गई भावना पहचाननी है और उसको नाटक/रोलप्ले द्वारा व्यक्त करना है।



हर प्रस्तुति के पश्चात् समूह को अपने कार्ड में दिखाई गई भावना, उसकी तीव्रता, उसके कारण, तथा उसके प्रबंधन के विकल्पों को साझा करने के लिए कहें।

परिस्थिति कार्ड-1

राजू ने आज गृहकार्य नहीं किया था। उसे लग रहा था कि आज तो डाँट जरूर पड़ेगी। मास्टर साहब ने एक-एक कर सभी बच्चों की कॉपी जाँची। जब राजू की बारी आई तब वह डरते हुए खड़ा हुआ। मास्टर साहब ने देखा कि कॉपी में कुछ काम नहीं किया गया है। उन्होंने गुस्से में राजू की कॉपी को फेंक दिया और उसे कक्षा में सबके सामने डाँटने लगे। अंत में उन्होंने कह दिया ऐसा ही रहा तो तुम जीवन में कुछ नहीं बन पाओगे, बुद्धू के बुद्धू ही रहोगे।

परिस्थिति कार्ड-2

सुनील, राजेश, विवेक, दीपक रोज स्कूल छूटने पर पाउच खाते हुए घर जाते थे। दिनेश उनका साथी था पर वह पाउच नहीं खाता था। इस कारण उसके बाकी के दोस्त उसे डरपोक कहकर चिढ़ाते थे। एक दिन उसके दोस्तों ने जबरदस्ती उसके मुँह में पाउच ठूँस दिया। दिनेश घबरा गया। उसे चक्कर से आए और उसने उल्टी कर दी। दोस्त दिनेश पर हँसने लगे। शर्म से दिनेश घर की ओर चल पड़ा।

शिक्षक के लिए नोट

बच्चों को संवाद बनाने में व कहानी का नाट्य रूपांतरण करने में मदद करें। उदाहरण के लिए, 'मास्टर साहब ने एक-एक कर सभी विद्यार्थियों की कॉपी जाँची' इस बात को नाटक में बदलने के लिए जो बच्चा मास्टर साहब बना हो वह कॉपी जाँचते किसी शिक्षक का अभिनय/नकल करे और उस वक्त शिक्षक जो बोल रहे होते हैं और कर रहे होते हैं वैसा ही बोले और करे। यानी वह पेन से कॉपियाँ जाँचने का अभिनय कर सकता है और अलग-अलग बच्चों के नाम लेकर उन्हें अपनी कॉपी लेकर आने के लिए आवाज लगा सकता है।

शिक्षक बच्चों से प्रश्न पूछें कि–

प्रश्न 1: भावनाओं को प्रबंधित करने के क्या तरीके हो सकते है ?

शिक्षक विद्यार्थियों को भावनाओं के प्रबंधन के लिए सारांश में बताएँ कि –

- मन में उठने वाली भावना को पहचानें एवं उसकी तीव्रता का आकलन करें। उदाहरण के लिए आज आपके दोस्त ने आपसे बात नहीं की तथा वह किसी और विद्यार्थी के पास बैठ गया/गई। स्कूल छूटने पर आप पैर पटकते हुए घर आते हो और रोने लगते हो। इस किस्से में आपको समझना जरूरी है कि आप कौन सी भावना अनुभव कर रहे हो – क्या आपको गुस्सा आ रहा है? क्या आप उदास हैं? क्या आप ईर्ष्या महसूस कर रहे हैं?
- हमारे मन में उठने वाली भावना को व्यक्त करना जरूरी होता है। परन्तु उत्पन्न हुई भावना को सही से पहचानें और उसकी तीव्रता को पहचानें।
- हमारे मन में कोई भावना क्यों उठ रही है इसके कारण जानने के प्रयास करें। हमारे मन में उठने वाली भावनाओं के कारण व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक हो सकते हैं। इन्हें जानें।
- भावनाएँ उठने के औचित्य पर यानी उनके सही/गलत होने पर विचार करें। इसमें आप किसी की सहायता भी ले सकते हैं उदाहरण के लिए आपके मित्र, माता–पिता, दादा–दादी, शिक्षक आदि की।
- भावना की अभिव्यक्ति के विकल्पों की तलाश करें और योग्य विकल्प का चयन कर उस पर अमल करें।

प्रश्न 2: भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति के समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

- कभी भी भावनाओं में बहकर तुरंत कोई प्रतिक्रिया न करें।
- अपना ध्यान हटाने की कोशिश करें और स्वयं को उस परिस्थिति या संदर्भ से अलग कर लें।
- किसी से बात करने की कोशिश करें, सोचें और फिर प्रतिक्रिया दें।

प्रश्न 3: सत्र 2 में हमने अनिल के गुस्से के बारे में चर्चा की थी। अनिल अपने गुस्से की सही प्रतिक्रिया किस प्रकार दे सकता था ?

❖ **शिक्षक बताएँ कि भावनाओं का प्रबंधन करने के लिए –**

- लंबी और गहरी साँसें लें
- गुस्सा आने पर ठंढा पानी पिएँ
- उलटी गिनती गिनें
- उस जगह से हट जाएँ और व्यक्तिगत कॉपी/ डायरी में गुस्से के बारे में लिखें।

❖ **इसके अतिरिक्त यदि कुछ भावनाओं का प्रबंधन करने में कठिनाई महसूस करते हैं तो आप निम्नलिखित उपाय कर सकते हैं –**

- टहलने जाएँ, संगीत सुनें, खेल खेलें, साइकिल चलाएँ
- दोस्त से बात करें, प्रकृति के बीच समय बिताएँ
- घबराहट होने पर गहरी साँसें लें या ध्यान लगाएँ
- पालतू/घरेलू जानवर के साथ समय बिताएँ

ऐसा करने से हमें मन में उठ रही भावना को समझकर उसे अभिव्यक्त करने के उचित या सही विकल्प को तलाश करने का अवसर मिल जाता है।

आइये अब हम ''तीन इंद्रियों का अभ्यास'' वाली गतिविधि करते हैं – **(समय – 5 मिनट)**

❖ शिक्षक सभी बच्चों को चटाई पर या बेंच पर सहज होकर बैठने को कहें।

❖ दिए जाने वाले निर्देशों के प्रति सजग रहने हेतु प्रेरित करें।

❖ शरीर को विश्राम की अवस्था में रखने और अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें।

❖ अब कहें, ''धीरे धीरे गहरी साँस लें।'' यह प्रक्रिया 30 सेकेण्ड तक करवाएँ।

❖ 30 सेकेण्ड बाद कहें, ''आँखें खोलें और शांत रहें।''

❖ शिक्षक कहें, ''एक-एक करके तीन सवालों के जवाब दें'' –

- मैंने किन-किन चीजों की आवाज सुनी ?
- मैंने किन-किन चीजों को महसूस किया ?
- मैंने आँखें खोलने के बाद आस-पास किन-किन चीजों को देखा ?

- 30 सेकेण्ड से 1 मिनट बाद, शिक्षक बच्चों को अपना ध्यान वापस अपनी साँसों पर लगाने को कहें।
- अब फिर धीरे–धीरे अपनी आँखें खोलने को कहें।
- उपरोक्तानुसार यह प्रक्रिया दो–तीन बार करवा सकते हैं।

अब शिक्षक बच्चों से पूछें कि ''तीन इंद्रियों का अभ्यास'' की यह गतिविधि आप को कैसी लगी ?

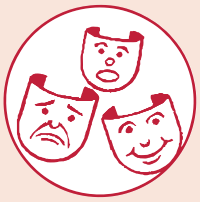
और बताएँ कि इस गतिविधि के नियमित अभ्यास से आपकी एकाग्रता में भी वृद्धि होगी।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- भावनाओं का प्रबंधन स्वयं के एवं समाज के साथ तालमेल बिठाने में एक जरूरी भूमिका निभाता है।
- प्रबंधन करने से पूर्व हमें सही भावना पहचानना, उसके कारणों की जाँच करना और अभिव्यक्ति के विकल्पों के बारे में सोचना चाहिए।
- भावनाओं की अभिव्यक्ति से स्वयं एवं अन्य पर होने वाले प्रभावों को समझने के पश्चात योग्य विकल्प का चयन कर उस पर अमल करना चाहिए।

❑ ❑ ❑



मॉड्यूल 2
सत्र 4 – बदल रहा है तन–मन, कैसे करूँ प्रबंधन

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- किशोरावस्था के दौरान आये परिवर्तनों को स्वीकारने हेतु भावनाओं का प्रबंधन कर पाएँगे।
- माहवारी चक्र और स्वप्न दोष (रात्रि वीर्य उत्सर्जन) की बुनियादी समझ बना पाएँगे।
- माहवारी और स्वप्न दोष के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के महत्व को जान पाएँगे।

सत्र परिचय

इस सत्र में हम किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के बारे में जागरूक हो पाएँगे और माहवारी तथा स्वप्न दोष जैसे बदलावों के बारे में अपनी समझ को विकसित कर पाएँगे। यह जान पाएँगे कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे घबराने की कोई जरूरत नहीं है। इन परिवर्तनों के दौरान किशोर–किशोरियों में जो भावनाएँ उत्पन्न होती हैं जैसे कि भय, घबराहट, चिड़चिड़ापन, उलझन इत्यादि उनसे जूझने के लिए ज़रूरी है कि किशोर–किशोरी यह समझ पाएँ की यह परिवर्तन सामान्य हैं और इस उम्र में सभी के साथ होते हैं। ज़रूरी है कि किशोर–किशोरी इन परिवर्तनों को स्वीकारें और आपस में या किसी विश्वसनीय व्यक्ति जैसे दोस्त, भाई–बहन शिक्षक इत्यादि से इनके बारे में बातचीत कर के अपनी उलझन को सुलझाने का प्रयास करें।

इस सत्र में हम माहवारी तथा स्वप्न दोष के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के महत्व को भी जान पाएँगे।

विधा/पद्धति : चर्चा, केस स्टडी।

सामग्री : व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी वाक्यों की पर्चियाँ, डिब्बा, बोर्ड, चॉक।

शिक्षक की पूर्व तैयारी: गतिविधि 2 से पूर्व शिक्षक व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित वाक्यों की कुछ पर्चियाँ बना कर डिब्बे में रख लें।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक के लिये यह आवश्यक है कि वे प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर खुद की हिचक को पहले दूर कर लें वरना वे बच्चों के लिए चर्चा के दौरान सहज वातावरण नहीं प्रदान कर पाएँगे। शिक्षक सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखते हुए यह सत्र लड़कियों और लड़कों के साथ अलग–अलग भी ले सकते हैं।

गतिविधि - 1

समय : 25 मिनट

सत्र की शुरुआत करते हुए शिक्षक बच्चों से पूछें -

- क्या वह इन दिनों ख़ुद में कुछ शारीरिक बदलाव महसूस कर रहें हैं?

शिक्षक बच्चों के उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट

बच्चे कई बदलावों के बारे में बता सकते हैं जैसे- क़द बढ़ना, आवाज़ में बदलाव, शरीर के विभिन्न अंगों पर बाल आना, मुहाँसे निकलना इत्यादि। यदि प्रश्न पूछने पर बच्चों से कोई प्रतिक्रिया नहीं मिले तब शिक्षक को एक-दो उदाहरण देते हुए बच्चों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

शिक्षक बच्चों को बताएँ कि यह परिवर्तन अलग-अलग बच्चों में अलग-अलग समय पर होते हैं और किसी को भी अपने शारीरिक परिवर्तनों की तुलना दूसरों के साथ नहीं करनी चाहिए क्योंकि परिवर्तनों की गति अगल-अलग बच्चों में अलग-अलग होती है।

आओ अब हम ऐसे ही एक परिवर्तन के बारें में अपनी समझ विकसित करते हैं।

कविता की कहानी

कविता बारह साल की एक लड़की है। वह सातवीं कक्षा में पढ़ती है। एक दिन स्कूल में उसकी सहेली ने उसे बुला कर बताया कि उसके कुर्ते के पीछे, लाल रंग के धब्बे लग गए हैं और वे नज़र आ रहें हैं। जब कविता ने शौचालय में जा कर देखा तो वह उन धब्बों को देख कर घबरा गई। उसे लगा उसे कोई बीमारी हो गई है। उसने अपनी दोस्त ज्योति के साथ अपनी स्थिति साझा की।

चर्चा के लिए प्रश्न :

शिक्षक इस कहानी को पढ़ें और निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक चर्चा शुरू करें-

- आपके हिसाब से यह लाल धब्बे क्या हैं?
- यदि आप कविता के दोस्त हैं तो आप उसे क्या बताएँगे?
- माहवारी आने पर या उसके दौरान लड़कियाँ कौन-कौन सी भावनाएँ महसूस करती हैं?
- ऐसे में उन्हें इन भावनाओं को सँभालने के लिये क्या करना चाहिए? ऐसी परिस्थिति में क्या वे किसी की मदद ले सकती हैं?

अभिनव की कहानी

अभिनव सातवीं में पढ़ता है। उसकी उम्र लगभग बारह साल है। एक सुबह जब वह नींद से जागा तो उसने देखा उसका निकर गीला हो रखा है। एक बार उसे लगा कहीं नींद में पेशाब तो नहीं निकल गया, मगर यह पेशाब का गीलापन नहीं था। उसने शौचालय में जाकर देखा कि वह कुछ चिकना और गाढ़ा सा द्रव था। उसे देख कर वह थोड़ा घबराया। जल्दी से उसने अपना निकर बदला। वह काफी देर परेशान रहा। स्कूल जाते वक्त रास्ते में उसने यह बात अपने बड़े भाई अमर के साथ साझा की।

चर्चा के लिए प्रश्न :

शिक्षक इस कहानी को पढ़ें और निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक चर्चा शुरू करें–

- यदि आप अभिनव के बड़े भाई हैं तो आप उसे क्या बताएँगे?
- पहली बार स्वप्न दोष (रात्रि वीर्य उत्सर्जन) होने पर लड़के कौन–कौन सी भावनाएँ महसूस करते हैं?
- ऐसे में उन्हें इन भावनाओं को सँभालने के लिये क्या करना चाहिए? ऐसी परिस्थिति में क्या वे किसी की मदद ले सकते हैं?

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक इस प्रक्रिया के बारे में जानकारी दें और बताएँ कि –

- किशोरावस्था के दौरान जब विभिन्न बदलाव हो रहे होते हैं तब किशोरियों में प्रति माह 3–5 दिन तक गर्भाशय से रक्त का प्रवाह होता हैं। इसे माहवारी/मासिक चक्र कहते हैं।
- यह एक सामान्य प्रक्रिया है जो सब किशोरियों/माहिलाओं में होती है।
- इससे घबराने की ज़रूरत नहीं हैं बल्कि माहवारी के दौरान हमें अपनी दैनिक दिनचर्या को नियमित रूप से करना चाहिए।
- माहवारी के दौरान शरीर में हार्मोन के घटने–बढ़ने से आमतौर पर लड़कियाँ चिड़चिड़ापन, तनाव और पेट/पीठ में दर्द का अनुभव भी कर सकती हैं, जो सामान्य हैं।
- शिक्षक बच्चों को बताएँ कि जिस तरह लड़कियों में किशोरावस्था के दौरान माहवारी की शुरुआत होती है,उसी तरह लड़कों में स्वप्न दोष (रात्रि वीर्य उत्सर्जन)की शुरुआत होती है जिसमें लड़कों के लिंग से स्राव (चिकना व गाढ़ा द्रव) निकलता है। यह स्राव पहने हुए कपड़ों को गीला कर देता है।
- आमतौर पर स्वप्न दोष से लड़के घबराकर तनाव में आ जाते हैं और उन्हें यह समझ नहीं आता कि उनके साथ क्या हो रहा है और इसके बारे में वह किसके साथ बात करें।
- यह भी एक सामान्य प्रक्रिया है और इसका लड़कों पर शारीरिक और मानसिक रूप से कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता।
- आवश्यकता होने पर किसी भी विश्वसनीय वयस्क, भाई या दोस्त से वे इसके बारे में चर्चा कर सकते हैं।
- ज़रूरी यह है इस समय लड़के और लड़कियाँ दोनों व्यक्तिगत स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

गतिविधि – 2

समय : 15 मिनट

माहवारी और स्वप्न दोष के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता

- शिक्षक व्यक्तिगत स्व्च्छता से संबंधित वाक्यों की पर्चियाँ बनाकर एक डिब्बे में रख लें।
- गतिविधि के लिए शिक्षक बच्चों को दो समूहों में विभाजित करें।
- पहले समूह एक से एक सदस्या आए और डब्बे में से एक पर्ची उठाकर जोर से पढ़े।
- उसके बारे में दूसरे समूह के सदस्य बताएँ कि वह बात सही है या गलत।
- इस पर्ची को डिब्बे में बची अन्य पर्चियों से अलग कर रख दें।
- अब दूसरे समूह से एक सदस्य आए और डिब्बे में से एक पर्ची उठाकर जोर से पढ़े।
- उसके बारे में पहले समूह के सदस्य बताएँ कि वह बात सही है या गलत।
- शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलमों में समूहों द्वारा सही या गलत जो भी बताया गया हो उसे नोट कर लें।

व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित वाक्य :

1. सेनेटरी नैपकिन/पैड को नियमित बदलना चाहिए। (सही)
2. शौच जाने और पेशाब के बाद जननांगों को हर बार पानी से अवश्य धोएँ। (सही)
3. स्वप्न दोष के बाद सुबह उठ कर, बिना खुद को साफ़ किए कपड़े बदल लें। (गलत)
4. माहवारी के दौरान व्यायाम बिल्कुल भी ना करें। (गलत)
5. यदि एक कपड़े को दोबारा इस्तेमाल करना हो तो उसे अच्छी तरह से धोना चाहिए। (सही)
6. माहवारी में इस्तेमाल किए गए कपड़े को धोकर छाँव में सुखायें। (गलत)
7. सेनेटरी पेड/कपड़े को इस्तेमाल के बाद घर के पीछे फेंक देना चाहिए। (गलत)
8. स्वप्न दोष से बहुत कमज़ोरी आ जाती है। (गलत)

चर्चा के बिन्दु :

गतिविधि के बाद शिक्षक यह बताते हुए कि कौनसी बात सही है और कौनसी गलत, निम्न जानकारी बच्चों के साथ साझा करें –

- लड़कियों व महिलाओं को पुराने कपड़ों का इस्तेमाल करते वक्त इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह साफ, मुलायम, सूती कपड़ा हो।
- सिंथेटिक, गोटा–पत्ती वाला, चमक वाला, बटन या हुक वाला कपड़ा इस्तोमाल ना करें। इससे चोट लग सकती है या संक्रमण की संभावना हो सकती है।
- संक्रमण से बचने के लिए माहवारी के दौरान नियमित रूप से स्नान करना और अपने शरीर को अच्छी तरह से धोना जरूरी होता है।
- संक्रमण से बचने के लिए हमें हर 4–6 घंटे के बाद कपड़ा/ पैड बदल देना चाहिए।
- लड़कों को स्वप्न दोष आने पर सुबह उठ कर सबसे पहले अपने जननांगों को अच्छे से साबुन से धोना चाहिए और अपने कपड़ों को बदल लेना चाहिए।
- माहवारी के दौरान लड़कियों को हल्के व्यायाम एवं खेल–कूद में भाग लेते रहना चाहिए।
- सेनेटरी नैपकिन/कपड़े के उपयोग के बाद उसे या तो पुराने अख़बार में लपेट कर शौचालय के अंदर ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें या घर के पीछे/किसी उचित स्थान पर गहरे गड्ढे में डाल कर गाड़ दें। इस प्रक्रिया में कोई शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए।
- कपड़े को पैड के रूप में फिर से इस्तेमाल करने के लिए इसे साबुन से अच्छी तरह से धोकर पहले धूप में सुखाना चाहिए क्योंकि धूप एक उत्कृष्ट कीटाणु–नाशक है।
- गंदे या नमी वाले कपड़े का उपयोग नहीं करना चाहिए, इससे संक्रमण होने का खतरा रहता है।
- स्वप्न दोष (रात्रि वीर्य उत्सर्जन) किशोरावस्थो में होने वाली सामान्य और प्राकृतिक क्रिया है। यह बड़े होने की सामान्य प्रक्रिया का एक हिस्सा है।
- स्वप्न दोष (रात्रि वीर्य उत्सर्जन) में स्राव होने या द्रव निकलने से किसी भी प्रकार की कमज़ोरी नहीं आती है।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आयी मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्यों के साथ जोड़ते हुए समेकन करें।

समेकन

- किशोरावस्था परिवर्तनों का दौर होता है। ये परिवर्तन शरीर में कुछ विशेष हार्मोन्स के उत्पादन की वजह से होते हैं।
- इन परिवर्तनों की वजह से किशोर-किशोरियों में कुछ भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।
- किशोर-किशोरी इन भावनाओं का प्रबंधन ठीक से कर पाएँ इसके लिए जरूरी है कि वे इन परिवर्तनों के बारे में अच्छे से जानकारी प्राप्त करें।
- जरूरत पड़ने पर इन भावनाओं के बारे में किसी विश्वसनीय वयस्क, दोस्त, भाई, बहन अथवा शिक्षक से बात करनी चाहिए।
- यह परिवर्तन अलग-अलग किशोर-किशोरियों में अलग-अलग समय पर होते हैं।
- हमें इन परिवर्तनों को सहजता से स्वीकार करना चाहिए।
- माहवारी और स्वप्नदोष प्राकृतिक प्रक्रियाएँ हैं जिन्हें लड़कियाँ और लड़के किशोरावस्था के दौरान अनुभव करते हैं।
- हमें स्वस्थ्य रहने के लिए माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।
- अंत में निम्न हैल्पलाइन नंबरों को बोर्ड पर लिखकर साझा करें और बताएँ कि जरूरत पड़ने पर इन नंबरों से मदद माँगी जा सकती है-

  1. उमंग किशोर हेल्पलाइन- 14425
  2. 'जस्ट आस्क' चैट बॉट (86570 24841 यह व्हाट्सएप नंबर है। आप नीचे दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करके भी इस नंबर तक पहुँच सकते हैं।)

नोट - शिक्षक स्वयं डॉक्टारों और काउंसलरों के दौरे आयोजित करवा सकते हैं, किसी एनजीओ की मदद ले सकते हैं। यह बताएँ कि आँगनवाड़ी सेंटर में एक उदिता कॉर्नर होता है जहाँ किशोरियों के लिए सेनेटरी पैड्स उपलब्ध करवाए जाते हैं।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल–3

समानुभूति

सत्र–1

समानुभूति की समझ

सत्र–2

समानुभूतिपूर्वक मदद का नजरिया

मॉड्यूल 3- समानुभूति

प्रस्तावना

सहानुभूति एक सहज भावना होती है। यह प्रायः दूसरे की तकलीफ, पीड़ा, दुःख, वंचना या उपेक्षा जैसी स्थितियों के प्रति निर्मित होती है। भूखे को खाना देना या प्यासे को पानी देना, किसी अंधे व्यक्ति को सड़क पार करवा देना, किसी की गरीबी पर दया करके उसे कुछ पैसे दे देना या काम न आने वाले पुराने कपड़े-लत्ते पहनने को दे देना, किसी जानवर पर दया करके उसे खाने को कुछ डाल देना आदि सहानुभूति के कुछ सरल उदाहरण हैं। सहानुभूति दयाभाव से प्रेरित होती है और उससे प्रेरित काम व्यक्ति की तात्कालिक जरूरतों को पूरा करते हैं।

समानुभूति की प्रेरणा सिर्फ दयाभाव नहीं होती। समानुभूति में समस्याग्रस्त व्यक्ति से समानता के स्तर पर व्यवहार किया जाता है। व्यक्ति के प्रति आदर जताया जाता है और सहयोग करने में उस व्यक्ति के अधिकार को सुरक्षित रखने की भावना होती है। जैसे भूखे को प्रतिदिन भोजन पाने का अधिकार है और इसलिए उसे खाना मिलना चाहिए। इस विचार के साथ भूखा व्यक्ति क्या सोचता होगा यह विचार भी हम शुरू करते हैं। तब हम अपनी सोच और व्यवहार में समानुभूति लाते हैं। तब जरूरी नहीं कि हम उस एक खास भूखे व्यक्ति को सिर्फ भोजन दें। बल्कि हो सकता है तब हम भूख से पीड़ित लोगों के साथ मिलकर काम करना शुरू करें, उनके लिए कानूनी लड़ाई या नीतिगत लड़ाई लड़ने का मन बनाएं। हो सकता है उनके साथ आंदोलन का मन बनाएं, हो सकता है देश में भूख और गरीबी की स्थिति पर लेख लिखें, भोजन के अधिकार के प्रति जागरूकता लाने का काम करें और उसे एक राजनैतिक मुद्दा बनाने के लिए संघर्ष करें।

समानुभूति का विचार ताकत देने का, क्षमता बढ़ाने का या जरूरतमंद को समाज में सम्मानजनक स्थान दिलाने का विचार है। समानुभूति में व्यक्ति के आत्मसम्मान का विचार केंद्र में होता है। व्यक्ति की समस्या के संपूर्ण समाधान की अपेक्षा भी समानुभूति के भाव में होती है। समानुभूति से विचार करना और उसे व्यवहार में लाना एक कौशल है।

समानुभूति एक अनुभव है, प्रक्रिया है जिसकी पहल किसी एक स्थिति में संभव नहीं होती। इसका मतलब यह है कि हर एक घटना के बाद यह महसूस करना कि अब हम सहानुभूति प्रदर्शित कर रहें हैं या समानुभूति कर रहे हैं यह उचित नहीं होगा। पर हमें यह समझना होगा कि कुछ घटनाओं के प्रति हमारे विचार और काम सहानुभूति और समानुभूति दोनों के प्रतीक हो सकते हैं। जैसे ठण्ड से काँपते बच्चे को तुरंत कम्बल देना सहानुभूति का प्रतीक होगा, साथ ही यह समानुभूति की भावना से किए जानेवाले काम का पहला चरण हो सकता है। दोनों ही विचारों को समस्या समाधान में प्राथमिकता दी जाती है।

साधारणतः सहानुभूति में समस्या का पूर्णतः या अंशतः समाधान का लक्ष्य होता है और दया भाव उसके केंद्र में होता है। समानुभूति के भाव में समस्या के परे जाकर उसका विश्लेषण कर, समस्या समाधान में जरूरतमंद व्यक्ति की सहभागिता का विचार केंद्र में होता है। व्यक्ति के प्रति आदर और उसके सम्मान को उच्चतम महत्व दिया जाता है। समानुभूति में व्यक्ति को एक अधिकार-धारक के रूप में देखा जाता है। सिर्फ दया भाव से नहीं वरन् अधिकारों के उल्लंघन के नजरिए से की गई पहल समानुभूति कहलाती है।

समानुभूति को समझने और उसे क्रियान्वित करने का कौशल एक जागरूक नागरिक बनने की ओर उठाया गया कदम हो सकता है।

मॉड्यूल 3

सत्र 1 – समानुभूति की समझ

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ सहानुभूति और समानुभूति की समझ बना पाएंगे तथा उन दोनों के बीच के अंतर को जान पाएंगे।

सत्र परिचय

एक-दूसरे की मदद करना एक सहज मानवीय भावना है। सामाजिक जीवन में इसका महत्व भी है। किसी के दुःख को या पीड़ा को देखकर अपनी क्षमता अनुसार उसकी मदद करना सहानुभूति है। इसमें तात्कालिक जरूरतों को मदद देकर पूरा किया जाता है, जैसे- रास्ते में खड़े भिखारी को भीख देना, किसी प्यासे को पानी पिलाना, किसी जानवर के घाव पर मरहमपट्टी करना, किसी अंधे को सड़क पार करवा देना आदि। इस व्यवहार में मदद देने के बाद मदद देने वाला उस व्यक्ति के बारे में सोचना बंद कर सकता है क्योंकि दया भाव से किए गए इस काम में कुछ गहन विचार और विश्लेषण नहीं होता है।

जबकि समानुभूति में गहन विचार और विश्लेषण करने की पहल होती है। सोचा जाता है कि भिखारी की भिक्षा मांगने की समस्या किस तरह से कम या खत्म की जाए, ऐसी क्या वजह कि समाज में कुछ लोग भीख मांगने को मजबूर हो जाते हैं, क्या भोजन और जीवन जीने की न्यूनतम जरूरतें हासिल करना सभी का हक नहीं होना चाहिए आदि। इसी तरह सोचा जा सकता है कि क्या अंधे लोगों को सड़क पर चलने का हक नहीं होना चाहिए अगर ऐसा है तो क्या हमारी सड़कों को ऐसा नहीं बनाया जाना चाहिए कि उस पर अन्धे लोगों के लिए भी चलने की जगह हो! समानुभूति में स्वयं को उस व्यक्ति के स्थान पर रखकर विचार करने और फिर उसी के अनुरूप व्यवहार करने की उम्मीद की जाती है। यहाँ जरूरतमंद व्यक्ति के आत्मसम्मान को केंद्र में रखा जाता है। उसकी समस्या को सुलझाने में उस व्यक्ति के अधिकार को सुरक्षित रखने का नजरिया होता है। इसलिए समानुभूति के नज़रिए से समस्या हल करने में उस व्यक्ति के सहयोग और उसके प्रयास का महत्व होता है।

इस सत्र में बच्चे सहानुभूति और समानुभूति की समझ बना पाएंगे और इनके अंतर को जान पाएंगे।

विधा/पद्धति : वार्मअप गतिविधि, रोल प्ले एवं चर्चा

शिक्षक की पूर्व तैयारी: सत्र के पूर्व शिक्षक एक वार्म अप गतिविधि करवाएं। यह गतिविधि खुली जगह पर करवाई जाए।

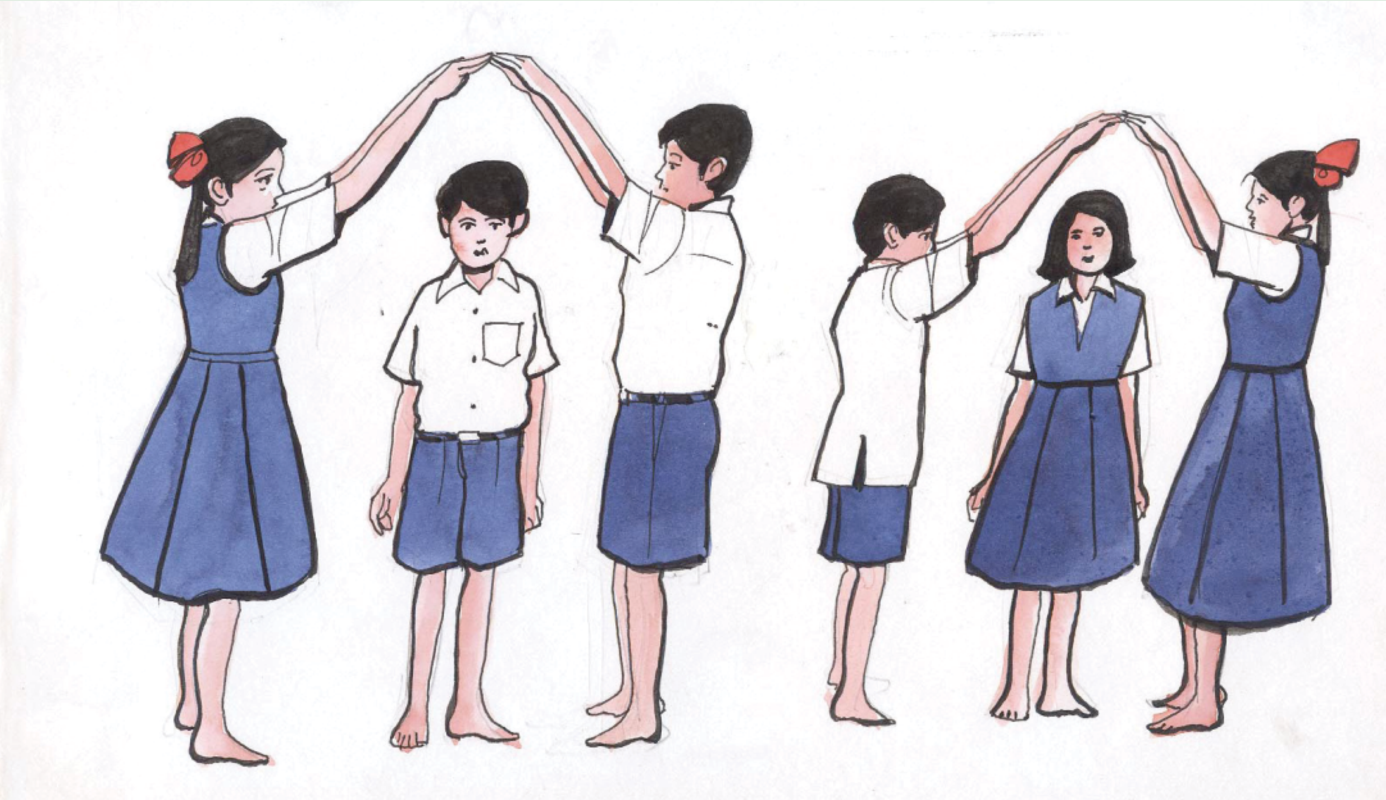
सत्र की शुरूआत में नीचे बताई गई स्थितियों की पर्चियाँ बना लें।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक सत्र परिचय के बाद सहानुभूति और समानुभूति शब्दों को समझाने के लिए बोर्ड पर लिख लें। फिर दोनों शब्दों के अंतर को स्पष्ट करने के लिए सत्र परिचय में दी गई जानकारी व उदाहरणों का उपयोग करें।

वार्मअप गतिविधि

- सत्र की शुरूआत में शिक्षक सभी बच्चों को बाहर खुले मैदान में ले जाएं और 5-10 मिनट तक बताई गई वार्मअप गतिविधि करवाएं। क्योंकि बच्चों को इसमें घूमने और दौड़ने के लिए जगह की जरूरत होगी। इसमें उन्हें बच्चों को तीन तरह के निर्देश देने हैं- घर, किरायेदार और भूकंप। यह निर्देश स्व-विवेक से कुछ-कुछ देर में दें ताकि खेल रोमांचक बना रहे। खेल के निर्देश आगे दिए गए हैं:



- बच्चों को बताएं कि उन्हें निर्देश मिलने पर 'घर' और 'किरायेदार' बन जाना है। घर बनने वाले दो-दो बच्चों को आमने-सामने सिर के ऊपर एक-दूसरे से अपने हाथ मिलाकर खड़ा होना है। दांया हाथ दाहिने हाथ से, तथा बांया हाथ बांए हाथ से जोड़ना है और घर का प्रतीक बनाना है। समझने के लिए चित्र की सहायता लें।
- जब दो बच्चे हाथ ऊपर कर घर का प्रतीक बना लें तो किराएदार बनने वाले एक बच्चे को उसमें आकर खड़ा हो जाना है। यह बच्चा उस घर का किरायेदार है।
- जब शिक्षक निर्देश देंगे 'घर' तब वे बच्चे जो घर बनकर खड़े हुए हैं उन्हें अपनी जगह बदलनी होगी और दूसरा घर बनाना होगा। साथी बदलना होगा, घर के अन्दर खड़ा बच्चा 'किरायेदार' वहीं खड़ा रहेगा।

- इसी प्रकार जब शिक्षक बोलेंगे 'किरायेदार', तब वे बच्चे जो बीच में किरायेदार बनकर खड़े हैं उन्हें दौड़कर दूसरा खाली घर ढूँढ़ना होगा।
- जब शिक्षक बोलेंगे 'भूकंप' तो सभी बच्चों को एक साथ अपनी जगह बदलनी होगी।
- गतिविधि रोचक तब बनेगी जब पूरे समूह में से कोई एक बच्चा न घर बन पाएगा और न ही किरायेदार। वह बाकी बचा रह जायेगा।
- जो बच्चा न घर बन पाएगा न किरायेदार उसे अगले निर्देश पर दौड़कर निर्देशानुसार किसी साथी के साथ घर बनाना होगा या किरायेदार बनना होगा।

  10 मिनट तक यह खेल करवाने के बाद शिक्षक ताली बजवाकर खेल की समाप्ति का संकेत करें। सभी बच्चों को कक्षा में व्यवस्थित बैठने के लिए कहें।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी समानुभूति कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है ? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

चरण 1

सत्र शुरू करते हुए शिक्षक बच्चों को समझाएं कि आज हम सहानुभूति और समानुभूति को समझेंगे और उनके बीच का अंतर जानने का प्रयास करेंगे।

किसी व्यक्ति की दया या करुणा की भावना से सहायता करना सहानुभूति कहलाता है। हम सभी प्रायः सहानुभूति की भावना से दूसरों की सहायता करते हैं, जैसे यदि हमारा मित्र पेन भूल जाए या उसके पास पेन न हो तो हम उसे अपना पेन देते हैं, मित्र को भूख लगी हो और हमारे पास यदि कुछ खाने की वस्तु हो तो हम उसे बाँट कर खाते हैं आदि।

समानुभूति एक ऐसी भावना है जिसमें हम स्वयं को उस व्यक्ति की जगह पर रखकर देखते हैं और उसके आत्मसम्मान को ठेस न पहुँचाते हुए उसकी सहायता करते हैं। उदाहरण के लिए- यदि किसी रोज हरदिन साथ खेलने वाला हमारा कोई दोस्त बीमार हो जाता है तब हम उस दिन बाहर क्रिकेट नहीं खेलकर उसके घर में बैठ अन्त्याक्षरी खेल लेते हैं और उस बीमार दोस्त को 'स्कोर' रखने वाला या प्रेक्षक बनाकर साथ बिठाते हैं तो यह सहानुभूतिपूर्वक किया गया व्यवहार होगा।

समानुभूति को और गहराई से समझाने के लिए शिक्षक नीचे दी गई कहानी का उदाहरण दें-

कहानी : मोहन और राम

मोहन और राम कॉलेज के दस बरस बाद आज मिले हैं। मोहन एक बड़ी कंपनी में है और आज उसे बैस्ट वर्कर का पुरस्कार मिल रहा है। इनाम मिलने के बाद मोहन स्टेज पर राम का नाम पुकारता है। राम स्टेज पर जब पहुंचता है तो खुशी से दोनों गले मिलते हैं। मोहन लोगों को बताता है कि किस तरह राम ने उसकी मदद की थी जब वह पढ़ाई का खर्चा न उठा सकने की वजह से पढ़ाई छोड़ने का मन बना चुका था। वह राम की तारीफ करता हुआ उसे बार-बार धन्यवाद देता है। लोग राम के लिए ताली बजाते हैं इस समय राम माइक पर आकर लोगों को कहता है कि मैंने मोहन की कोई मदद नही की। वह मोहन की तरफ देखकर कहता है बताओ मोहन मैंने तुम्हें यही कहा था ना कि तुम अपनी पढ़ाई जारी रखो इसके लिए तुम्हें पैसे का इंतजाम मैं कर दूँगा। मोहन कहता है हॉ तब राम जोर देकर कहता है कि मैनें कुछ और भी कहा था दोस्त! मैनें कहा था जब तुम्हारे पास पैसे आ जाएं तब मुझे लौटा देना। और वो तुम मुझे लौटा भी चुके हो। उस समय मुझे जो उचित लगा मैनें वही किया दोस्त। श्रोताओं ने यह सुनकर जोरों से तालियां बजाई। दोनों दोस्त एक दूसरे के गले लग गए।

कहानी के अंत में शिक्षक बच्चों से पूछें कि- वह इस कहानी से क्या समझ पाएं? बच्चों के कुछ जवाब सहानुभूति को दर्शाते हुए होंगे-जैसे राम ने मोहन की मदद की, राम ने मोहन की पढ़ाई छूटने नहीं दी आदि।

शिक्षक को बच्चों का ध्यान इस बात पर लाना है कि राम ने मोहन की गरीबी का मजाक नहीं किया। उस पर किसी एहसान के बोझ का एहसास नहीं होने दिया। उसने उसके आत्मसम्मान का आदर रखते हुए उससे कहा कि वह जब उसके पास पैसों की व्यवस्था हो जाए तब वह पैसे लौटा दे। मोहन ने व्यवस्था होने पर राम को पैसे लौटाए जिसे राम ने स्वीकार लिया।

चरण 2

शिक्षक बच्चों को समझाएं कि इन मसलों को हम और विस्तार से एक गतिविधि के माध्यम से समझेंगे।

शिक्षक कक्षा में उपस्थित सभी बच्चों को 2 समूहों में बाँट दें। उन्हें निर्देश दें कि सभी समूहों को एक पर्ची मिलेगी तथा उसमें दी हुई परिस्थिति के बारे में समूह में सभी मिलकर सोचेंगे और एक रोल प्ले (नाटक) तैयार करेंगे। रोल प्ले की परिस्थितियाँ निम्नलिखित हैं-

- राजू के पिता उसे खेत/होटल/कारखाने में काम करने के लिए भेज देते हैं। इसलिए वह नियमित स्कूल नहीं आ पाता है। यह परेशानी वह अपने सहपाठी व दोस्त नरेन्द्र को बताता है। नरेन्द्र क्या कर सकता है?
- नौशीन एक नेत्रहीन लड़की है। नेहा उसकी पक्की सहेली है। नौशीन को रोजाना के कामों में कहाँ-कहाँ, किस-किस तरह की मदद की जरूरत होगी। किन्हीं चार कामों में मदद का स्वरूप बताइए।

संभावित रोल प्ले का दृश्य

दोनों समूहों को पर्चियाँ देने के बाद चर्चा कर रोल प्ले तैयार करने के लिए 10 मिनट का समय दें।

10 मिनट पश्चात् शिक्षक दोनों समूहों से एक-एक कर रोल प्ले प्रस्तुत करने को कहें।

हर प्रस्तुति के पश्चात् शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

चर्चा के बिंदु

- इस रोल प्ले में हमने क्या देखा? ....ने ....की सहायता किस प्रकार की?
- क्या किसी दूसरे तरीके से सहायता की जा सकती थी?

बच्चों को सोचने के लिए प्रेरित करने हेतु तथा उनकी सोच को उचित दिशा देने हेतु शिक्षक स्वयं भी कुछ उदाहरण दे सकते हैं।

चर्चा करवाते समय शिक्षक सहानुभूति और समानुभूतिपूर्ण आचरण तथा उसमे भेद समझाने का प्रयत्न करें। समानुभूतिपूर्ण आचरण में परेशानीग्रस्त व्यक्ति की सहायता, उसका सम्मान, उसके अधिकार और स्थायी समाधान का प्रयास होता है। बच्चों को प्रेरित करें कि वह समानुभूतिपूर्ण आचरण के उदाहरण भी सोचें और साझा करें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- सहानुभूति और समानुभूति दोनों ही भावनाएं हमारे आचरण/व्यक्तित्व का हिस्सा होती हैं।
- सहानुभूति समानुभूति का पहला चरण है। किन्तु प्रत्येक सहानुभूतिपूर्ण परिस्थिति समानुभूति में परिवर्तित हो जाए यह जरूरी नहीं है। जैसे हमारे मित्र की कोई प्रिय वस्तु गुम हो जाए या टूट जाए और हम उसे दिलासा दें यह सहानुभूति है। यहाँ जरूरी नहीं है कि हम इससे आगे बढ़कर और दूसरे किसी प्रकार से उसकी परिस्थिति में मदद कर पाएं या उसे राहत दिला पाएं।
- सहानुभूति एक तात्कालिक भाव है जबकि समानुभूति एक प्रक्रिया होती है जो कुछ समय तक चलनेवाला अनुभव होता है।
- सहानुभूति में सहानुभूति दर्शाने वाला व्यक्ति केंद्र में होता है क्योंकि उसकी भावनाएं सर्वोपरि बन जाती हैं। समानुभूति में समानुभूति पाने वाला व्यक्ति केंद्र में होता है और उसकी समस्या समाधान का दीर्घकालीन उपाय सर्वोपरि होता है।

मॉड्यूल 3
सत्र 2 – समानुभूतिपूर्वक मदद का नज़रिया

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- समानुभूतिपूर्वक सहायता करने का नजरिया विकसित कर पाएंगे।

सत्र परिचय

किसी समस्या का समाधान या परिस्थिति में बदलाव लाने की पहल जब मूलतः उस समस्या या परिस्थिति को समाप्त करने या स्थाई रूप से सुलझाने की हो तो उस प्रयास को समानुभूतिपूर्वक किया गया प्रयास कहा जा सकता है।

समस्या की जड़ तक जाने का यह दृष्टिकोण ध्यान में रखना चाहिए। समानुभूति के नजरिए में स्व की खुशी या आत्मसंतुष्टि के बजाय समस्या को सुलझाना केंद्र में होता है। उस व्यक्ति, समाज या परिस्थिति के प्रति एक सोच होती है। आदरमूलक भाव होता है। व्यक्ति और समाज के अधिकारों के लिए काम हो यह प्रेरणा होती है। समानुभूति में मदद या अहसान की जगह कर्तव्य और जिम्मेदारी का अहसास होता है। इस सत्र में बच्चे समानुभूतिपूर्वक सहायता करने के नजरिए को समझने की कोशिश करेंगे।

विधा/पद्धति : वार्मअप गतिविधि, कहानी तथा चर्चा

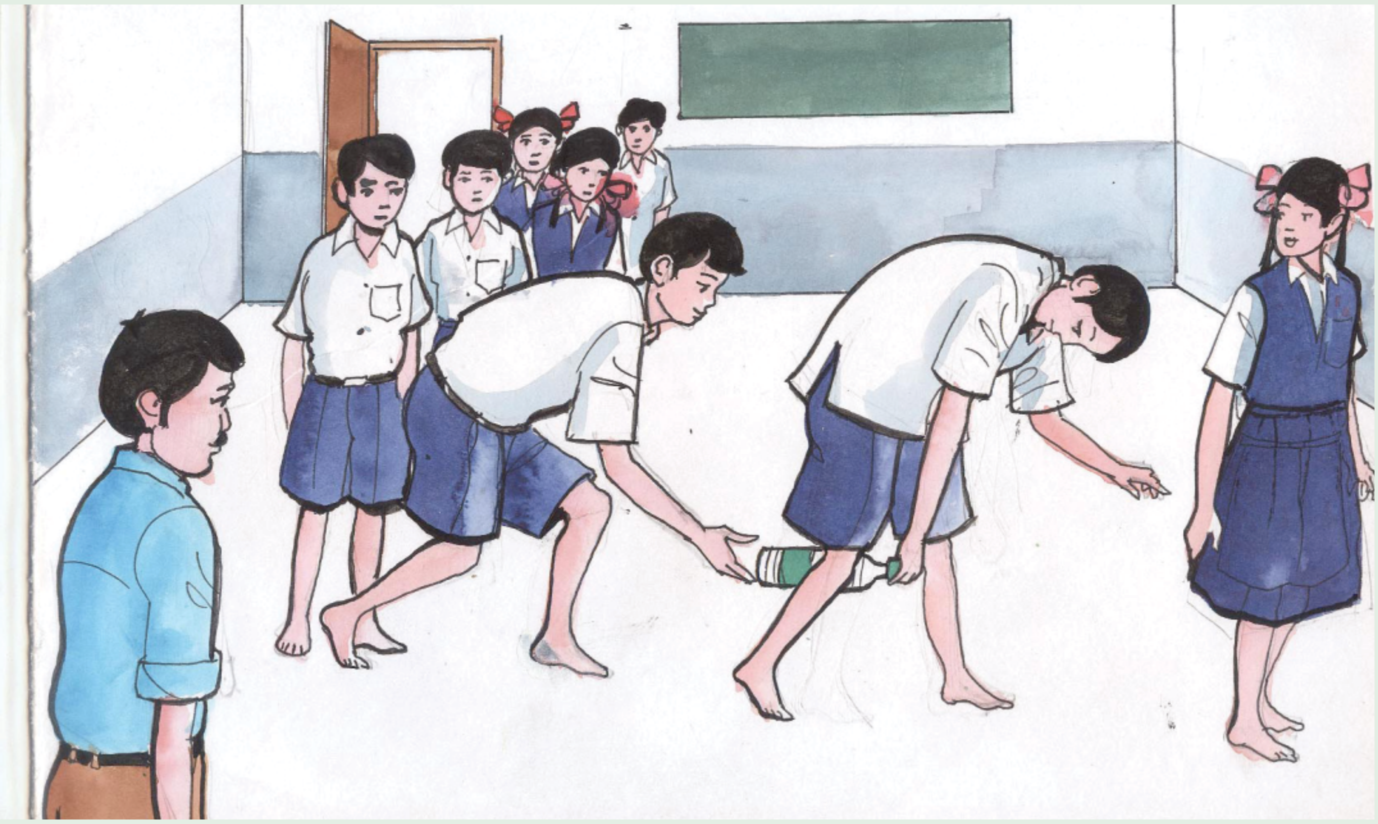
शिक्षक की पूर्व तैयारी : खेल गतिविधि के लिए शिक्षक कोई ऐसी वस्तु जुटा लें जो बच्चों को पास करने या हस्तांतरित करने में आसान हो जैसे पुरानी बोतल या डस्टर आदि।

वार्मअप गतिविधि

सत्र की शुरूआत में शिक्षक सभी बच्चों को क्रमशः 1, 2 बुलवाकर 2 टीमों में बाँट दें। हर टीम से आधे बच्चों को खेलने के लिए बुलाएं। ध्यान रहे कि दोनों टीमों में खेलने वाले सदस्यों की संख्या बराबर हो। बाकी बच्चों से कहें कि वे अपनी टीम का हौसला बढ़ाएं या प्रोत्साहित करें।

शिक्षक खेल के लिए निर्देश दें-

- दोनों टीम के बच्चे अपनी-अपनी टीम में एक पंक्ति या लाइन बनाकर खड़े हो जाएं।
- अब इस बोतल/डस्टर को मैं सबसे आगे यानी सबसे पहले वाले बच्चे को दूँगा वह अपनी दोनों टांगों के बीच से इसे दूसरे नंबर पर खड़े बच्चे को पास करेगा/देगा, फिर दूसरे नंबर वाला बच्चा अपने सिर के ऊपर से इसे तीसरे नंबर वाले बच्चे को देगा, तीसरे नंबर वाला बच्चा फिर से अपनी टांगों के बीच से चौथे नंबर वाले बच्चे को देगा और चौथे नंबर वाला अपने सिर के ऊपर से पाँचवें नंबर वाले बच्चे को देगा। इस तरह यह बोतल/डस्टर पंक्ति में सबसे पीछे या आखिर में खड़े बच्चे के पास पहुँच जाएगी।



- सबसे आखिर में खड़ा बच्चा उसे लेकर (पंक्ति के बगल से होता हुआ) आगे की तरफ भागेगा और इस तरह वह पंक्ति में सबसे आगे आकर खड़ा हो जाएगा। अब जितनी तेजी से संभव हो वह उस बोतल/डस्टर को फिर से अपनी टांगों के बीच से अपने पीछे वाले बच्चे को पास करेगा/देगा और दूसरे नंबर वाला बच्चा अपने सिर के ऊपर से तीसरे नंबर वाले को दे देगा। इस तरह फिर से बोतल/डस्टर आखिरी बच्चे के पास पहुँच जाएगा।
- उक्त काम दोनों टीमें कर रही होंगी। इसे करने के क्रम में आगे वाले बच्चे पीछे की तरफ खिसकते जा रहे होंगे और पीछे वाले बच्चे सबसे आगे आते जा रहे होंगे। जब तक सबसे आगे लगा बच्चा आखिर में पहुँच कर फिर से सबसे आगे नहीं आ जाता तब तक यह खेल चलेगा। जो टीम यह सबसे पहले कर लेगी वही विजेता होगी।
- इस दौरान बाकी बच्चे अपनी-अपनी टीम का हौसला बढ़ा रहे होंगे।

शिक्षक के लिए नोट

इस गतिविधि के लिए कम से कम सात-आठ बच्चे एक समय में खेलें ऐसी व्यवस्था करें।

खेल समाप्त होने पर सभी बच्चों को पानी पीकर अपने स्थान पर बैठने का निर्देश दें। क्योंकि भागादौड़ी में बच्चे पसीना-पसीना हो जाते हैं।

अगर बच्चे एक-दूसरे को चिढ़ा रहे हों तो शिक्षक बच्चों को बताएं कि खेल में हार-जीत लगी रहती है इसमें एक-दूसरे को चिढ़ाने वाली कोई बात नहीं है।

खेल पर संक्षिप्त चर्चा करें –

- खेल कैसा लगा?
- खेल में क्या हो रहा था?
- हारने वाली टीम के मन में क्या भावनाएं आई होंगी?

गतिविधि

सत्र की शुरूआत करते हुए शिक्षक पिछले सत्र में की गयी चर्चा को याद दिलाएं तथा समानुभूति की भावना को कुछ उदाहरणों सहित समझाएं।

अब बताएं कि आज हम एक कहानी सुनने वाले हैं। यह कहानी 3 हिस्सों में है और हर हिस्से के बाद हम कुछ प्रश्नों पर चर्चा करेंगे।

कहानी

कंकू सातवीं में पढ़ती है। उसके माता-पिता मजदूरी करते हैं। वह रोज स्कूल जाते समय दूर के चाचा के बेटे जीवा को आवाज देती है। जीवा छठी में पढ़ता है। माँ ने कंकू को कह रखा है कि हमारे आने तक तू चाचा के घर रहा कर। इसलिए कंकू स्कूल से सीधे जीवा के घर जाती है।

जीवा हाथ मुँह धोता है, नाश्ता करता है, चाय पीता है। कभी कोई फल खाता है और खेलने चला जाता है। वह रोज देखता है कि कंकू को कभी भी न नाश्ता दिया जाता है, न ही कोई फल। कभी कभी चाय और रोटी दी जाती है। उसे घर के काम भी बता दिए जाते हैं।

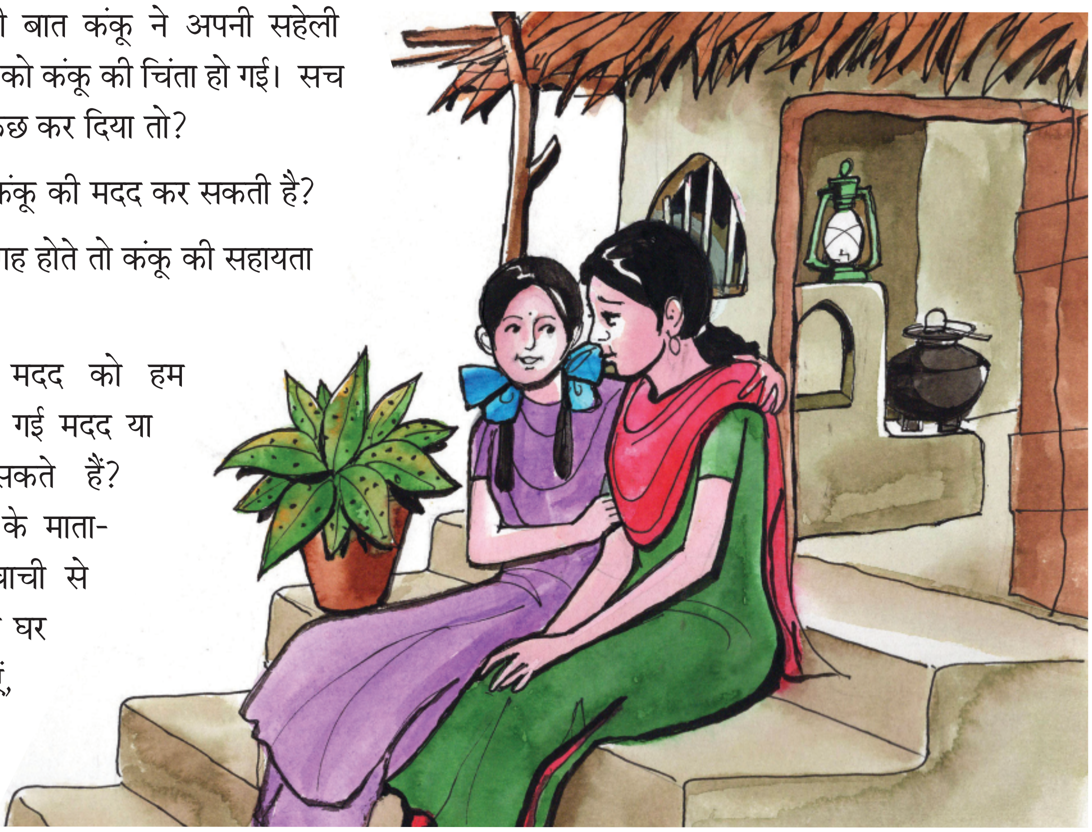
जीवा कंकू की मदद करना चाहता है।

- जीवा कंकू की मदद किस तरह कर सकता है?
- तुम जीवा की जगह होते तो क्या करते?
- किस तरह की मदद को हम समानुभूति से की गई मदद या सहायता मान सकते हैं? (उदाहरण- काम में जीवा का हाथ बँटाना, माँ से कहना कि कंकू को भी उसी के समान स्कूल से आने के बाद चाय नाश्ता दिया जाए, आदि)

कहानी को शिक्षक आगे बढ़ाएं:

शाम को छह बजे कंकू अपने घर जाती है। उसका घर जीवा के घर से करीब डेढ़ किलोमीटर दूर है। शिव मंदिर के बाद रास्ता सुनसान है। उस जगह कुछ लड़के अक्सर कंकू को तंग करते हैं। कोई सीटी बजाता है तो कोई गाना गाता है। कोई पास से साइकिल निकालता है। तब कंकू बहुत डर जाती है। उसे लगता है कोई उसे छू न ले।

रास्ते में छेड़छाड़ वाली बात कंकू ने अपनी सहेली रेशमा को बताई। रेशमा को कंकू की चिंता हो गई। सच में रास्ते में लड़कों ने कुछ कर दिया तो?



- रेशमा किस तरह कंकू की मदद कर सकती है?
- आप रेशमा की जगह होते तो कंकू की सहायता किस तरह करते?
- किस तरह की मदद को हम समानुभूति से की गई मदद या सहायता मान सकते हैं? (उदाहरण- कंकू के माता-पिता या चाचा-चाची से कहा जाए कि उसे घर लेने/पहुँचाने जाएं, या पुलिस में छेड़खानी करने वाले लड़कों के खिलाफ शिकायत दर्ज करें या बड़ों की सहायता से सुनसान रास्ते पर रोशनी का इन्तजाम कराएं आदि। यहाँ लड़कों के व्यवहार में बदलाव लाने के लिए किया गया कोई भी काम समानुभूति कहला सकता है। बशर्ते उसे इस नज़रिए से किया गया हो कि कंकू का भी तो हक है कि उसके सम्मान को कोई ठेस न पहुँचाए। कंकू के साथ छेड़छाड़ करने पर कंकू को कितना बुरा लगता होगा!)

कहानी को शिक्षक फिर आगे बढ़ाएं :

कंकू जब घर आती है तब तक उसके माता-पिता भी आ जाते हैं। कंकू दिया-बाती करके घर के काम में माँ की मदद करती है। उसे पढ़ाई की भी चिंता रहती है। खाने के बाद जब वह पढ़ने बैठती है तो उसे नींद आने लगती है। माँ कहती है ऐसे में अच्छे नम्बरों से कैसे पास होगी? पिताजी माँ से कहते हैं, हम कंकू की शादी कर देते हैं। हमारी चिंता खत्म हो जाएगी।

कंकू अभी पढ़ना चाहती है। यह बात उसने पड़ोस के मदन भैया को बताई है, जो उसे कभी-कभी गणित और विज्ञान पढ़ाते हैं। वे जानते हैं कंकू का दिमाग बहुत तेज है, उसे आगे पढ़ाई करनी चहिए।

चर्चा के बिंदु

- मदन भैया कंकू की किस तरह मदद कर सकते हैं?
- मदन भैया की जगह आप होते तो क्या करते?
- किस तरह की मदद को हम समानुभूति से की गई मदद या सहायता मान सकते हैं? (उदाहरण- ऐसी पहल करना जिसकी वजह से कंकू की माँ की ओर से कंकू को पढ़ाई के लिए पर्याप्त समय मिल पाए, कंकू की कम उम्र में शादी न करवाने की कानूनी जानकारी देना आदि।)
- आपने कभी समानभूति के भाव से किसी दोस्त या किसी की भी सहायता की है?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

कहानी के हर भाग पर चर्चा करवाने के बाद शिक्षक आज के सत्र में की गई चर्चा का समेकन करते हुए दोहराएं:

- समानुभूतिपूर्ण व्यवहार से उस व्यक्ति की वास्तविक परिस्थिति में बदलाव लाने का प्रयास होता है।
- समानुभूति दर्शाने के लिए पहले हमें उस परिस्थिति के कारणों को समझना होता है और उस व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बनाए रखते हुए मदद का स्वरूप तय करना होता है।
- समानुभूति एक राजकीय गतिविधि हो जाती है क्योंकि उसकी नींव समानुभूति पाने वाले व्यक्ति के अधिकारों में केन्द्रित होती है। जैसे कंकू को जीवा के जितना ही प्यार-दुलार और भोजन पाने का अधिकार है, कंकू को राह चलते हुए सुरक्षा का अधिकार है, उसे शिक्षा पाने का अधिकार है और छोटी उमर में उसका विवाह करा देना एक अपराध है जो उसके अधिकारों का उल्लंघन है।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल-4

अन्तर्वैयक्तिक संबंध

सत्र-1	सत्र-2
रिश्तों की समझ व तालमेल	आक्रामक व्यवहार से निपटना

मॉड्यूल 4- अन्तर्वैयक्तिक संबंध

प्रस्तावना

हर व्यक्ति के लिए सम्बन्ध या रिश्ता बनाए रखना एक बुनियादी जरूरत होती है। रिश्तों को बनाना एवं निभाना एक कला है। हमारे जीवन में जन्म से लेकर मृत्यु तक कई रिश्ते बनते हैं। इनमें से कुछ रिश्ते जन्म से ही हमारे साथ जुड़ जाते हैं। जैसे - माता-पिता, भाई-बहिन, दादा-दादी आदि। कुछ रिश्ते समाज व हमारे आस-पास के वातावरण से बनते हैं। जैसे - दोस्त, सहपाठी, पति-पत्नी, पालतू प्राणी आदि। इनमें बहुत से रिश्ते ऐसे होते हैं जिनकी हमारे जीवन में एक विशेष भूमिका होती है।

सभी रिश्तों में व्यक्ति भौतिक, सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक जरूरतों के लिए एक दूसरे पर निर्भर रहते हैं। हर रिश्ते की अपनी सामाजिक मान्यता प्राप्त भूमिका होती है जिसे सामान्यतः निभाया जाता है। इन भूमिकाओं को निभाते हुए कई कारणों जैसे उम्र, लिंग, जाती, धर्म आदि के आधार पर रिश्तों में गैरबराबरी की परिस्थिति निर्माण हो जाती है। उदाहरण बडे बच्चे कई बार/अकसर छोटे बच्चों पर धौंस जमाते है, व्यस्क बच्चों को नासमझ मानते हुए उनसे वैसा व्यवहार करते है, स्त्री-पुरूष के रिश्तों में लिंग आधारित भेदभाव दिखाई देता है आदि। इन रिश्तों-भूमिकाओं में कभी-कभी मनमुटाव भी होता है जिसके कारण संबंधों में तनाव आ सकता है और वे नकारात्मक प्रतीत होते हैं। इस तनाव को सकारात्मक रूप से सुलझाने की कोशिश करें ताकि हमारे रिश्ते और भी मजबूत व गहरे हो जाएं।

बच्चों के समाजीकरण और विकास में रिश्तों का बहुत महत्व होता है। रिश्ते बच्चों के बनने की/व्यक्तित्व निर्माण की नींव होते है जिनमें वे आपसी आदान-प्रदान से स्वस्थ संबंध बनाना सीखते हैं। इससे वे आपसी रिश्तों में अपने अधिकारों के साथ-साथ अपनी जिम्मेदारियों को भी समझ पाते हैं। आपसी संबंधों को सही तरीके से समझने पर बच्चे रिश्तों का आदर कर पाते हैं।

बच्चों में सहयोगात्मक व सकारात्मक संबंधों को विकसित करने और रिश्तों की आपस में निर्भरता को समझने के लिए अंतर्वैयक्तिक संबंध स्थापित करने के कौशल को विकसित करना जरूरी है। सामान्यतः हर व्यक्ति अपने समाजीकरण की प्रक्रिया में संबंधों के बारे में एक आधारभूत या सामान्य समझ हासिल कर लेता है। जरूरत होती है उसे उचित तरीके से उभारने की और विकसित करने की। इस कौशल की समझ विकसित होने पर बच्चे अपने जीवन में स्वस्थ संबंध स्थापित करना सीख पाएंगे।

मॉड्यूल 4
सत्र 1 – रिश्तों की समझ व तालमेल

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- परिवार में रिश्तों की समझ बनाना तथा पारिवारिक सम्बन्धों में तालमेल बनाना सीख पाएंगे।

सत्र परिचय

रिश्तों को बनाना एवं निभाना एक कला है। हमारे जीवन में जन्म से लेकर मृत्यु तक विभिन्न प्रकार के रिश्ते बनते हैं। इनमें से कुछ रिश्ते जन्म से ही हमारे साथ जुड़ जाते हैं। जैसे- माता-पिता, भाई-बहिन, दादा-दादी आदि। कुछ रिश्ते समाज व हमारे आस-पास के वातावरण से बनते हैं। जैसे - दोस्त, सहपाठी, पति-पत्नी, पालतू जानवर आदि। कुछ रिश्ते हमारी सामाजिक जरूरतों को पूरा करने की वजह से बन जाते हैं जैसे दर्जी के साथ, मोची के साथ आदि। इनमें बहुत से रिश्ते ऐसे होते हैं जिनकी हमारे जीवन में एक विशेष भूमिका होती है।

इन सभी रिश्तों को समझना तथा प्रत्येक की भूमिका के बारे में जानना, हमें रिश्तों को निभाने में मददगार साबित होता है। इस सत्र में हम परिवार में रिश्तों की बारिकी को समझने तथा उनको निभाने के लिए तालमेल बनाए रखने के बारे में जानेंगे।

विधा/पद्धति : वार्मअप गतिविधि, कहानी

वार्मअप गतिविधि : लालाजी ने लड्डू खाए

- शिक्षक सभी बच्चों को अपने स्थान पर खड़े होने के लिए निर्देशित करें। उन्हें बताएं कि अब हम एक रोचक खेल खेलने वाले हैं।
- शिक्षक बच्चों से कहेंगे 'लालाजी ने लड्डू खाए'
- बच्चों को बताएं कि उन्हें कक्षा में इधर-उधर घूमते हुए पूछना है 'कितने खाए, कितने खाए'
- शिक्षक एक संख्या बोलेंगे। बच्चों को उतने-उतने के समूह बनाना है।
- एक-दो बार इस खेल को खेलकर देखें ताकि बच्चे इसे अच्छी तरह से समझ जाएं।
- खेल शुरू कराएं।
- जो बच्चे समूह में नहीं जुड़ पाते हैं उन्हें बीच में बैठने के लिए कहें।
- यह खेल तब तक खेलें जब तक सिर्फ 2-3 बच्चे ही शेष रह जाएं।

तालियाँ बजवाकर खेल समाप्त करें और बच्चों को उनके स्थान पर बैठने के लिए निर्देशित करें।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी अन्तर्वैयक्तिक संबंध कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

चरण 1

शिक्षक बच्चों को बताएं कि आज वे उन्हें आपसी सम्बन्धों/रिश्तों को समझने के लिए एक कहानी सुनाएंगे। इस सत्र में हम परिवार में रिश्तों की बारीकी को समझने तथा उनको निभाने के लिए तालमेल बनाए रखने के बारे में जानेंगे।

कहानी

रोशनी अपने भाई पर्वत और छोटी बहन बिट्टू के साथ अपने पिता कालूसिंह, माता दुलारीबाई एवं दादी रामबाई के साथ रहती थी। रोशनी कक्षा सातवीं में पढ़ती थी। उसका भाई उसी स्कूल में कक्षा 5वीं में पढ़ता था। रोशनी के माता-पिता गाँव के जमींदार के यहाँ खेत में मजदूरी करने जाते थे। रोशनी की छोटी बहन बिट्टू दो साल की थी। वह घर में दादी के पास रहती थी। कालूसिंह और दुलारीबाई सुबह जल्दी उठकर मजदूरी के लिए चले जाते और शाम को देर से लौटते थे।

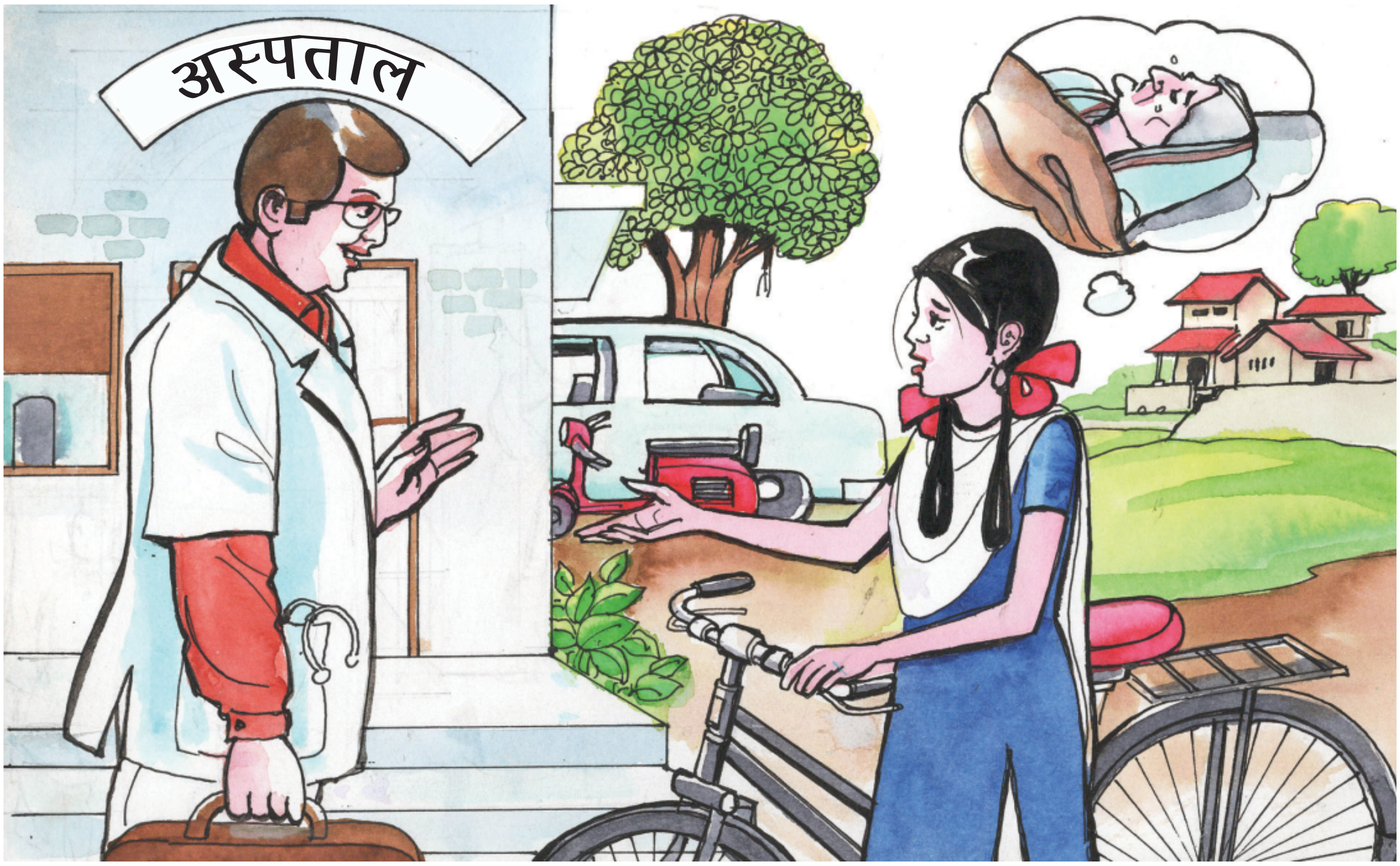
दुलारीबाई सुबह खाना बनाकर जाती थी पर घर के बाकी काम जैसे- झाड़ू-पोंछा, बर्तन साफ करना, कपड़े धोना, पानी भरना, बिट्टू का ध्यान रखना इत्यादि ज्यादातर रोशनी करती है। कभी-कभी दादी भी उसके काम में मदद कर देती है। रोशनी के पिता कालूसिंह सुबह दुलारीबाई को खाना बनाने में मदद भी करते थे ताकि वो मजदूरी करने समय से जा सके। कालूसिंह यह सोचते थे कि अगर दुलारीबाई उनके साथ खेत में मजदूरी कर सकती है तो उसे भी घर के कामों में दुलारीबाई की मदद करनी चाहिए। लेकिन दादी को यह बात बिलकुल पसंद नहीं आती थी कि उसका बेटा घर का काम करे। दादी का मानना था कि घर का सारा काम औरतों को ही करना चाहिए। सुबह जब कालूसिंह घर के काम में दुलारी का हाथ बँटाता तो दादी का बड़बड़ाना

शुरू हो जाता था। दादी गुस्से में चिल्लाकर कहती कि लोग इस बारे में तरह-तरह की बातें करते हैं। औरतों और लड़कियों का जन्म तो घर के काम-काज के लिए ही होता है। रोशनी का ये रोज-रोज स्कूल जाना, साइकिल चलाना, जोर-जोर से बोलना, हँसना ये सारे लक्षण लड़कियों के नहीं हैं। वह रोशनी और बिट्टू को कालूसिंह के सिर का बोझ मानती थी। पर्वत को वह बहुत लाड़ प्यार से रखती थी। उन्हें लगता था कि पर्वत वंश को आगे बढ़ाएगा।

अपने पिता को देखकर पर्वत भी सोचता था कि घर का काम करने में कैसी शर्म। अपने पड़ौसी को सब्जी-पूड़ी की दुकान चलाते देख वह सोचता था यह भी तो पुरुष है और जब बाहर चाय बनाने व खाना बनाने का काम करते हैं तो **घर में यही काम करने में क्या शर्म?** पर्वत को अपने पिता सही लगते थे। जब दादी गुस्सा होती तो वह दादी को भी समझाता पर दादी उसे भी डाँटती थी। रोशनी और पर्वत को ऐसी बातें समझ नहीं आती थीं। वे कभी चिढ़ते थे, तो कभी हँसकर वहाँ से चले जाते थे।

एक दिन जब कालू और दुलारी खेत में मजदूरी के लिए चले गए थे तब अचानक दादी की तबीयत खराब होने लगी। घर में कोई बड़ा नहीं था। दादी की साँसें जोर-जोर से चलने लगीं। रोशनी और पर्वत घबरा गए। रोशनी ने सोचा माँ और पिताजी तो शाम को लौटेंगे। मुझे ही कुछ करना होगा। उसने दादी को खुली हवा में खटिया पर लिटाया और सोचा कि क्यों ना वह साइकिल से दूर के अस्पताल से डॉक्टर को ले आए।

रोशनी साइकिल से अस्पताल गई। डाक्टर को दादी का सारा हाल बतलाया और उन्हें अपने साथ चलने को कहा। घर पहुँचकर डॉक्टर ने दादी की जाँच की और इलाज किया। दादी से कहा कि अगर आज रोशनी समय पर नहीं आती तो पता नहीं क्या हो जाता। रोशनी की वजह से ही दादी की जिन्दगी बच गई। खटिया पर लेटी दादी सोचने लगी कि अगर आज रोशनी न



होती और उसे साइकिल चलानी नहीं आती होती तो ना जाने क्या हो जाता। इसलिए सही यही है कि लड़का एवं लड़की दोनों में अन्तर नहीं करना चाहिए। दोनों ही सारे काम कर सकते हैं। दोनों को ही अपनी क्षमता के अनुसार जीवन जीने का अधिकार है।

शाम को जब कालूसिंह और दुलारी आए तो उन्होंने बदलाव देखा। पर्वत बिट्टू को दूध पिला रहा था, दादी शाम का खाना बना रही थी और रोशनी अपनी स्कूल की पढ़ाई करने में लगी थी।

शिक्षक कहानी सुनाने के बाद निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें-

चर्चा के बिंदु

- यह कहानी आपको कैसी लगी?
- कालूसिंह और दुलारीबाई आपस में किस प्रकार का व्यवहार करते थे?
- जब दादी रोशनी को घर के काम करने को कहती थी तो पर्वत क्या सोचता था?
- दादी और रोशनी का रिश्ता कहानी की शुरूआत में कैसा था और कहानी के अंत में कैसा था? रिश्तों में यह बदलाव क्यों आया?

गतिविधि का समापन करते हुए शिक्षक बच्चों को बताएं कि परिवार के विभिन्न सदस्य अपने काम और जरूरत के लिए एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं जिसको लेकर कभी-कभी संघर्ष और मनमुटाव भी होता है। साथ ही कुछ पारम्परिक सोच और विचारों की वजह से कई रिश्तों में भेदभाव की भावना भी पनपती है । जरूरी यह है कि हम अपने विभिन्न रिश्तों में संघर्ष को प्रेमपूर्वक आपसी सहमति द्वारा हल करने की कोशिश करें।

चरण 2

शिक्षक बोर्ड पर निम्नलिखित सवाल लिखें -

1. आपके परिवार में कौन-कौन हैं और वे परिवार के लिए क्या करते हैं?
2. आप अपने परिवार में मन की बात किस-किस से कर पाते हैं और क्यों?
3. आपको अपने परिवार में किस से डर लगता है और क्यों?
4. जब परिवार में आपकी बात को नहीं सुना जाता है तो आपको कैसा महसूस होता है? ऐसे में आप क्या करते हैं?

- बोर्ड पर लिखे सवालों को बच्चों के लिए पढ़ दें और बच्चों से कहें कि वे अपने पेन और कॉपी निकाल कर इनका जवाब लिखें। यदि कोई बच्चा न लिख पाए तो उसे मौखिक बताने के मौके दें।
- जब बच्चे जवाब लिख लें तो किन्हीं 3-4 बच्चों से पहले सवाल के बारे में लिखा उनका जवाब पढ़ने को कहें।
- इसी प्रकार बारी-बारी से सभी प्रश्नों के जवाब सुनते जाएं। हर सवाल का जवाब अलग-अलग बच्चों से सुनें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- परिवार में कई रिश्ते होते हैं। हर रिश्ते की अपनी सामाजिक मान्यता प्राप्त भूमिका होती है जिसे सामान्यतः निभाया जाता है।
- रिश्ते स्थायी होते हैं पर भूमिकाएं बदल सकती हैं और बदलती भी हैं। जैसे अपनी कहानी में पर्वत छोटी बहन की देखभाल करने लगा, दादी खाना बनाने में हाथ बँटाने लगी।
- हमें परिवार में विभिन्न रिश्तों में बेहतर तालमेल रखने का प्रयास करना चाहिए तथा मनमुटाव को सकारात्मक तरीके से सुलझाना चाहिए।

मॉड्यूल 4
सत्र 2 – आक्रामक व्यवहार से निपटना

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ धौंस जमाना और उससे संबंधित व्यवहारों की पहचान कर पाएंगे तथा उससे निपटने के कौशल को विकसित कर पाएंगे

सत्र परिचय

बच्चों को अपने मित्रों से बहुत लगाव होता है और वे अपनी दोस्ती के इन रिश्तों में आपसी लेन-देन से काफी कुछ सीखते हैं। इन रिश्तों में कुछ टकराव-झगड़े भी होते रहते हैं जिन्हें वे अपनी सूझबूझ से निपटाते रहते हैं। कई बार ये छोटे झगड़े उस वक्त विकृत रूप ले लेते हैं जब वे उन्हें ताकत या आत्मसम्मान का मुद्दा बना लेते हैं। धौंस जमाना इसका एक उदाहरण है। इसमें शक्तिशाली व्यक्ति कमजोर व्यक्ति को अपनी ताकत के प्रयोग से नीचा दिखाने का प्रयत्न करता है। धौंस जमाना एक आक्रामक व्यवहार है जो जान-बूझकर किया जाता है।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तन के चलते कुछ बच्चों में धौंस जमाने की प्रवृत्ति पाई जाती है। इसका अर्थ यह है कि बदलाव से निकलती ऊर्जा के साथ वे अपना तालमेल नहीं बैठा पा रहे हैं। जिस पर धौंस जमाई जा रही है उसे शारीरिक एवं मानसिक रूप से लम्बे समय तक नुकसान पहुँच सकता है। धौंस जमाने वाले को भी अंत में गम्भीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

जरूरी है कि बच्चे इस व्यवहार को समझना सीखें, इससे होने वाले नुकसान के प्रति जागरूक बनें तथा इससे निपटने के कौशल को सीख सकें। यह सत्र इस कौशल को विकसित करने में बच्चों की सहायता करेगा।

विधा/पद्धति : कहानी, समीक्षा या रोल प्ले

शिक्षक के लिए नोट

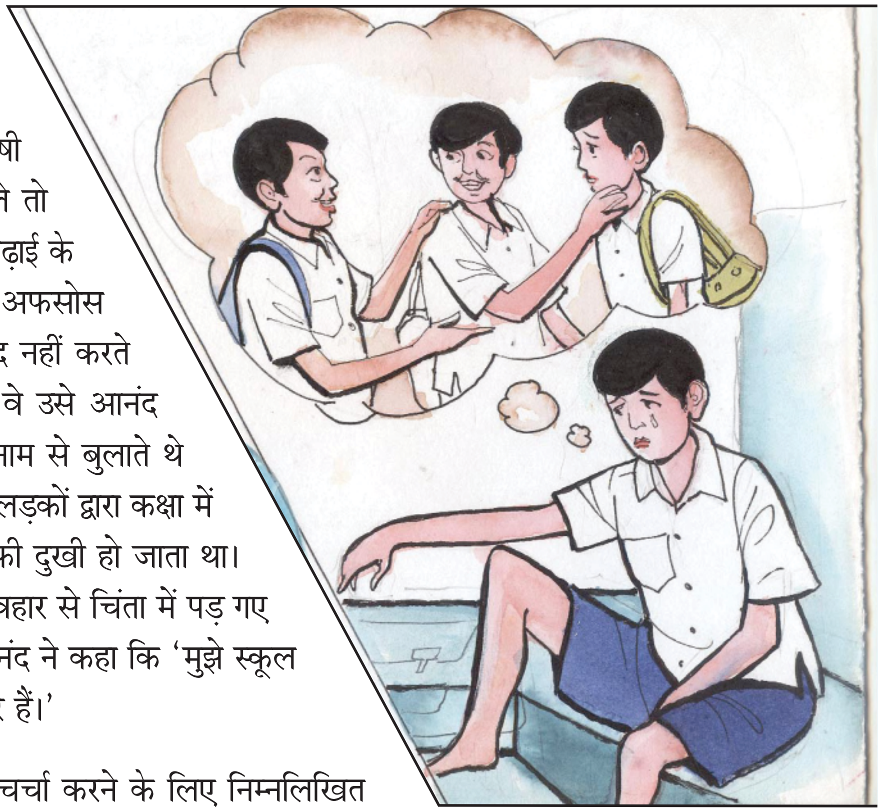
- ❖ शिक्षक कुछ उदाहरण देकर धौंस जमाने का अर्थ समझाएं जैसे होस्टल में या कक्षा में बड़े बच्चे छोटे बच्चों को अपनी दादागिरी दिखाकर या अपना रोब-दाब दिखाकर उनसे अपना होमवर्क करवा लेते हैं, बर्तन धुलवा लेते हैं, अपनी चीजें मंगवा लेते हैं आदि।
- ❖ संभव है कि शिक्षक के उदाहरण देने पर कुछ बच्चे कक्षा के अपने साथीयों, मित्रों द्वारा धौंस जमाने के कुछ उदाहरण दें। शिक्षक के लिए यह समझना जरूरी है कि धौंस जमाने वाले व्यवहार के पीछे कुछ मूल कारण हो सकते है जिसके लिए वह बच्चे जिम्मेदार न हो। शिक्षक उन्हें दोषी न माने, उनके प्रति किसी प्रकार का पूर्वाग्रह न बनाए और पक्षपात न करें। वह भी बच्चे है।

गतिविधि

शिक्षक बच्चों से कहें कि आज हम कुछ ऐसे सम्बन्धों के बारे में बात करेंगे जो परिवार के बाहर से है, जिन्हें हम खुद बनाते हैं और हमारी जिन्दगी में उन लोगों की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। उन रिश्तों का प्रबंधन हम अपने अलग-अलग व्यवहार से कर सकते हैं। इससे संबंधित एक कहानी सुनते हैं -

कहानी : 'मुझे स्कूल जाना अच्छा नहीं लगता'

आनंद एक 13 वर्ष का लड़का था जो 7 वीं कक्षा में पढ़ता था। वह अपनी कक्षा के अन्य लड़कों की तरह आक्रामक व चंचल नहीं था बल्कि शांत व मृदुभाषी था। कक्षा में शिक्षक या कोई जोर से बोले तो उसकी आँखों में आँसू आ जाते थे। उसे पढ़ाई के अलावा चित्रकारी करना बहुत पसंद था। अफसोस कि उसकी कक्षा में कुछ लड़के उसे पसंद नहीं करते थे तथा रोजाना उस पर धौंस जमाते थे। वे उसे आनंद के बजाय 'लड़की छाप' और 'आनंदी' नाम से बुलाते थे तथा रोज परेशान करते थे। इस तरह कुछ लड़कों द्वारा कक्षा में लगातार मजाक उड़ाए जाने से आनंद काफी दुखी हो जाता था। आनंद के माता-पिता उसके इस बदले व्यवहार से चिंता में पड़ गए थे। उन्होंने उससे रोने का कारण पूछा। आनंद ने कहा कि 'मुझे स्कूल जाना अच्छा नहीं लगता, वे लोग बहुत बुरे हैं।'



कहानी पढ़कर सुनाने के बाद, बच्चों से चर्चा करने के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें तथा बच्चों से मिले उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें -

चर्चा के बिंदु

- आनंद को उसकी कक्षा के कुछ लड़के किस प्रकार परेशान करते थे?
- लोग दूसरों को लगातार परेशान करने वाला व्यवहार क्यों करते हैं?
- आनंद को जिस तरीके से कुछ लड़के परेशान करते थे ऐसे परेशान करने वाले और कौनसे तरीके आप बता सकते हैं?

बच्चों द्वारा उत्तर देने के बाद शिक्षक उन्हें निम्नलिखित जानकारी सरल भाषा में समझाएं -

आनंद के साथ जो हो रहा था उसे धौंस जमाना कहते हैं। धौंस जमाना एक आक्रामक व्यवहार है जो जान-बूझकर किया जाता है। जिस पर धौंस जमाई जा रही है उसे शारीरिक एवं मानसिक रूप से लम्बे समय तक नुकसान पहुँच सकता है। धौंस जमाने वाले को भी अंत में गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे लोगों से बाकी सभी दूर रहते हैं। झगड़े बढ़ सकते हैं और आगे जाकर वे गंभीर रूप से नुकसान भी कर सकते हैं।

- **अब शिक्षक बच्चों को 1,2,3 बुलवाकर तीन समूह बना लें।**
- सभी को बताएंगे कि 'आपने आनंद की कहानी सुनी है। अब आप अपने-अपने समूह में चर्चा कर आनंद ने धौंस से निपटने के लिए क्या उपाय किए होंगे? उसका एक रोल प्ले करके दिखाना है।' समूह के सभी सदस्यों को रोल प्ले में शामिल होना है।
- इस काम के लिए सभी को 15 मिनट का समय दिया जाएगा।
- रोल प्ले देखने के बाद शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर बच्चों के साथ चर्चा करें।

चर्चा के बिंदु

- रोल प्ले में धौंस से निपटने के लिए हर समूह बताएं कि उन्होंने क्या रास्ते निकाले?
- धौंस से निपटने के उपाय को अमल में लाने में या लागू करने में क्या परेशानी आई?
- धौंस से निपटने में किन लोगों की मदद ली गई है?
- क्या शाला में शिक्षक या अन्य अधिकारी आनंद जैसे बच्चों की मदद कर सकते हैं?

चर्चा पूरी होने के बाद शिक्षक पूछें कि क्या आपको जानना है कि आनंद ने क्या किया?

कहानी का दूसरा भाग

आनंद के दो खास दोस्त किशोर और सलिल थे। वे 10वीं कक्षा में पढ़ते थे। उन्होंने आनंद से बड़े प्यार से उसकी उदासी का कारण पूछा। आनंद ने कहा कि मुझे स्कूल जाना अच्छा नहीं लगता। वे लोग बहुत बुरे हैं। बहुत ही प्रेमपूर्वक पूछने पर आनंद ने सारी बातें बता दीं। किशोर और सलिल ने तुरन्त ही बताया कि 'अरे, जब हम छोटे थे तब हम भी घबराते थे और उदास रहते थे।' उन्होंने आनंद को बताया कि 'इन व्यर्थ की बातों पर तुम ध्यान मत दो। सिर्फ चार दिन तुम ध्यान मत दो। फिर तुम्हारे बेफिक्र होने की वजह से सामने वाले तुम्हें चिढ़ाना बंद कर देंगे। ऐसा ही हुआ। आनंद की कक्षा के लड़कों ने

जब धौंस जमाना शुरू किया तो वह बोला कि 'तुम लोगों की धौंस से मैं नहीं डरूँगा।' उनके द्वारा चिढ़ाए जाने पर वह औरों से बात करने लगा।

कुछ दिनों के बाद धौंस जमाने वाले लड़के चुप हो गए क्योंकि अब उनको समझ नहीं आ रहा था कि उसे कैसे चिढ़ाएं। अतः धीरे-धीरे उन्होंने चिढ़ाना बंद कर दिया। फिर आनंद ने शिक्षक को भी बता दिया। शिक्षक ने पूरी बात सुनकर आनंद की बातें कक्षा में भी बताई। बच्चों को समझाते हुए कहा कि 'ऐसे व्यवहार से ताकतवर नहीं बना जा सकता। इस तरह से वे अपने दोस्तों को भी खो देंगे। आनंद को शाबाशी देते हुए कहा कि आनंद की तरह ही हमें भी चुप नहीं रहना है। किसी बड़े को ऐसी बातें बताकर हल/रास्ते निकालने चाहिए। धौंस से निपटना चाहिए। सबने कक्षा में आनंद के लिए खड़े होकर ताली बजाई और प्रशंसा की।

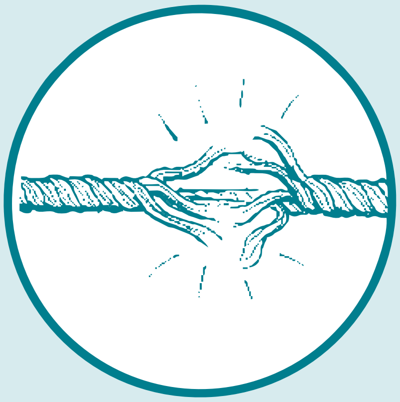
अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

सत्र का समेकन करते हुए बताएं कि -

- धौंस सहने वाले बच्चे को सबसे पहले स्वजागरूक होना पड़ेगा।
- धौंस सहन करने वाला बहुत ही तनाव का सामना करता है। पर इस समस्या को चुप रहकर सहन करने के बजाए उससे निपटने के रास्ते ढूँढ़ने चाहिए।
- इस समस्या से निपटने के लिए अपने शिक्षक, माता-पिता, अभिभावक एवं मित्रों आदि को बताना चाहिए।
- अपनी सूझ-बूझ और दूसरों के सहयोग से इस समस्या से सकारात्मक रूप से निपटने का प्रयास करना चाहिए।

❑ ❑ ❑



मॉड्यूल–5

तनाव का प्रबंधन

सत्र–1
तनाव की पहचान

सत्र–2
तनाव के स्रोत व प्रभाव

सत्र–3
तनाव प्रबंधन

मॉड्यूल 5 – तनाव का प्रबंधन

प्रस्तावना

सामान्य जीवन जीने के लिए काम करते समय या चाहा गया उद्देश्य हासिल करने के लिए जरूरी काम करते समय कई बार मानसिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक दबाव का अनुभव होता है। इस तरह महसूस होने वाले दबाव को 'तनाव' कहा जा सकता है। तनाव का सामना करने का कौशल जीवन में सबसे महत्वपूर्ण और सबसे ज्यादा उपयोग किया जाने वाला जीवन कौशल होता है।

तनाव का सामना सभी उम्र के व्यक्तियों को करना पड़ता है। हमारे समाज में बच्चों को व्यस्कों की छत्रछाया में ही देखा जाता है इसीलिए बच्चों के तनाव को गंभीरता से नहीं लिया जाता। उसे अनदेखा किया जाता है।

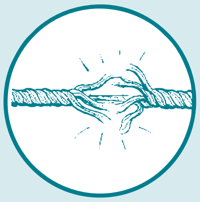
विद्यार्थी जीवन में दिखने वाला तनाव शिक्षा से संबंधित है उसकी स्वीकृति समाज में है। यानी बच्चों को स्कूल संबंधी किसी बात से या पढ़ाई व परीक्षा संबंधी किसी बात से तनाव हो रहा हो तो उसे सब मान लेते हैं। लेकिन अगर परिवार की किसी समस्या या गाँव, मोहल्ले की किसी समस्या से भी बच्चों को तनाव हो सकता है इसे अक्सर बड़े लोग समझ नहीं पाते या अनदेखा कर देते हैं। जबकि बच्चों को भी ऐसी बातों से तनाव हो सकता है। उदाहरण के लिए किसी बच्चे को इस बात से तनाव हो सकता है कि बड़ी बहिन की शादी होने वाली थी लेकिन ससुराल वालों ने संबंध तोड़ दिया। हमें यह समझना होगा कि हमारे बच्चे स्कूल के बाहर भी जिन्दगी जीते हैं। उम्र में बढ़ रहे होते हैं, उनमें शारीरिक और मानसिक बदलाव आ रहा होता है। वे समाज से और समाज उनसे कुछ उम्मीद रखता है और इन सभी कारणों से बच्चों को तनाव की स्थिति का सामना करना पड़ सकता है। अतः जरूरत इस बात की है कि बच्चों के प्रति इस नजरिए को समाज में स्थान मिले।

जिस प्रकार तनाव की स्थिति निर्माण करने वाले कारक और उनकी गंभीरता या स्तर हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होते हैं उसी प्रकार तनाव का सामना करने की क्षमता और कौशल भी अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकते हैं। हर व्यक्ति तनाव का सामना अपने ज्ञान, परिस्थिति, अनुभव तथा व्यक्तित्व के अनुसार करता है। कुछ व्यक्तियों को किन्ही स्थितियों में तनाव का सामना करने में मदद की जरूरत पड़ सकती है, तो कुछ व्यक्ति खुद ही इससे निपटने में सक्षम हो सकते हैं।

तनाव का सामना करने का कौशल प्राप्त करने का पहला चरण होता है तनाव को पहचानना और उसे स्वीकार करना। तनाव को अनदेखा करना या उसका सामना न करना तनाव की स्थिति को समस्या बना सकता है। इसके लिए जरूरी है कि हम तनाव से जल्द से जल्द मुक्ति पाएं। लम्बे समय तक तनाव झेलना व्यक्ति की विचार प्रक्रिया और व्यवहार पर असर डालता है।

तनाव को समझने में व्यवहार या परिस्थिति का आकलन करना जरूरी होता है, जैसे स्कूल जाने के बारे में सोचते ही तनाव क्यों होने लगता है। शिक्षक/शिक्षिका बेवजह डाँट रहे हैं या हमें अपने व्यवहार को सुधारने की जरूरत है आदि। तनाव जब स्वयं के व्यवहार से निर्मित हो तब उसका प्रबंधन करना आसान हो सकता है क्योंकि हम अपना व्यवहार आसानी से बदल सकते हैं। पर जब वह किसी और के व्यवहार से जुड़ा हो तो तनाव प्रबंधन करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। ऐसी स्थिति में चर्चा करना और अन्य किसी व्यक्ति की मदद लेना जरूरी हो सकता है।

तनाव प्रबंधन के विभिन्न तरीके हो सकते हैं। जरूरी है कि हम बिना किसी पूर्वाग्रह के तनाव के कारणों को समझें, विवेचन करें, स्वयं या अन्य व्यक्ति की मदद से तनाव का प्रबंधन करने की पहल करें। तनाव प्रबंधन के प्रयास ही हमें तनाव से मुक्ति दे सकते हैं।



मॉड्यूल 5
सत्र 1 – तनाव की पहचान

समय - 45 मिनट

उद्‌देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ तनाव को कैसे पहचानना है यह समझ पाएंगे तथा उसका प्रबंधन करने के महत्व को समझ पाएंगे।

सत्र परिचय

लम्बे समय तक खड़े रहने के बाद जब हम बैठते हैं तब पता चलता है कि हमारे पैर थक गए थे और उन्हें आराम की जरूरत थी। लम्बे समय तक तनाव की स्थिति मन को थका सकती है और व्यवहार पर असर डाल सकती है।

तनाव को पहचानने के कई तरीके हैं। हमारा व्यवहार, हमारे अच्छे बुरे अनुभव, दोस्त, सहपाठी या अन्य लोगों के साथ हमारे सम्बन्ध, सवाल उठाना, निरीक्षण करना इत्यादि। यदि हमारे व्यवहार, सम्बन्ध, रिश्तों आदि में कुछ परिस्थितियों में हमें या हमारे नजदीकी व्यक्तियों को बदलाव दिखता है तो उसे तनाव या उसका परिणाम कहा जा सकता है। तनाव को समझने से तनाव प्रबंधन करना आसान हो जाता है।

खुद के भीतर पैदा हो रहे तनाव को सहजता से समझ लेना एक कौशल है। क्योंकि हम अपने व्यक्तित्व को ज्यादा अच्छी तरह से समझ पाते हैं। तनाव को समझना और उसका प्रबंधन करने का कौशल आना एक प्रक्रिया है जिसे हमें निरंतर करते रहना होगा।

विधा/पद्धति : पत्थर हाथ पर रखने का खेल एवं चर्चा

सामग्री : बच्चों द्वारा चुन कर लाए गए विभिन्न आकार के पत्थर

शिक्षक के लिए नोट

यदि कोई बच्चा बहुत बड़ा ऐसा पत्थर ले आता/आती है जिसके वजन की वजह से उसके हाथ में दर्द या कोई तकलीफ होने की संभावना हो तो उसे दूसरा पत्थर लाने के लिए कहें। यह गतिविधि बच्चों को तनाव का एहसास कराने के लिए है। ध्यान रखें कि इससे किसी को चोट न पहुँचे व किसी प्रकार की हानि न हो।

वार्मअप गतिविधि :

शिक्षक बच्चों से यह वार्म अप गतिविधि करवाएं-

- सभी बच्चों को अपने स्थान पर खड़ा होने के लिए कहें।
- अब उन्हें बताएं कि वह उनकी ओर कुछ वस्तु फेंकेंगे। यह वस्तु उन्हें उसके गुण/स्वरूप के अनुसार लपकनी है। जैसे बड़ा पत्थर होगा तो उसे लपकने का तरीका अलग होगा और यदि टॉफी हो उसे अलग तरीके से लपका जायेगा आदि।
- बच्चों से कहें कि अब वह उनकी तरफ लड्डू फेंकने का इशारा करेंगे।

- बच्चों से पूछें कि वे लड्डू का क्या करेंगे। संभवतः वे कहें कि खा जाएंगे। तो उन्हें कहें कि वे लड्डू को लपक लें और यदि खाना चाहें तो खाने का नाटक कर लें।
- इसी तरह गेंद आएगी तब खेलने लगेंगे, कागज की पर्ची आएगी तो उसे जेब में रख लेंगे। फुटबॉल को लात मार देंगे आदि।
- अब इसी तरह अलग-अलग चीजों के नाम लेते हुए गतिविधि को आगे बढ़ाएं, जैसे- क्रिकेट की गेंद आपकी तरफ आ रही है, कागज की पर्ची आ रही है, अब पहाड़ आपकी तरफ आ रहा है, पानी से भरा हुआ ग्लास आ रहा है, फुटबॉल आ रहा है, रूई आपकी तरफ आ रही है।
- अब बच्चों से बात करें कि इसी प्रकार जीवन में हमारे सामने कई प्रकार की परिस्थितियाँ आती हैं जिनमें से कुछ तनाव भी पैदा कर सकती है। तो हम उनके साथ अलग-अलग तरह से पेश आते हैं या अलग-अलग व्यवहार करते हैं। ऐसा कर हम उन परिस्थितियों का प्रबंधन कर जीवन में खुशहाली और सकारात्मकता बनाये रखते हैं। तनाव के साथ भी इस प्रकार अलग-अलग तरह से पेश आने या अलग-अलग व्यवहार करने को तनाव का प्रबंधन करना कहते हैं।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी तनाव का प्रबंधन कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

सत्र की शुरूआत में शिक्षक विद्यार्थियों को बताएं कि आज हम एक रोचक गतिविधि करने वाले हैं। बच्चों को निर्देश दें कि वे बाहर से एक पत्थर उठा कर लाएं। पत्थर का आकार न तो बहुत बड़ा हो कि किसी को चोट लग जाए और न ही कंकड़ों जितना छोटा।

- ❖ जब बच्चे पत्थर ले आएं तब उन्हें कक्षा में एक गोल घेरे में बिठा दें।
- ❖ बच्चों से कहें कि वे अपने कंधे के सामने अपना हाथ रखें और हथेली पर उंगलियों के सहारे बिना अंगूठे की मदद के बाहर से लाए गए उस पत्थर को रख लें।

- शिक्षक सभी बच्चों को चित्रानुसार स्थिति में रहने में मदद करें।
- अब उन्हें बताएं कि उन्हें इसी स्थिति में बैठे रहना है और ध्यान रखना है कि पत्थर नीचे न गिरे।
- उन्हें अपना हाथ/हथेली किसी भी परिस्थिति में हिलाने नहीं है।
- उन्हें निर्देश दें कि यदि कोई किसी प्रकार की तकलीफ अनुभव करे तो अपने पत्थर को धीरे से नीचे रख दे। ध्यान रखें कि किसी दूसरे का पत्थर नीचे न गिरे। यह भी ध्यान रखें कि पत्थर नीचे रखते समय किसी को लगे नहीं।
- जब सारे बच्चे पत्थर नीचे रख दें तब निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करें:

चर्चा के बिंदु

- इस गतिविधि को करते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपने पत्थर नीचे रखने का निर्णय कब लिया?
- पत्थर को नीचे रखने के बाद हाथ को आगे-पीछे या ऊपर-नीचे क्यों कर रहे थे?
- जब सबको बाहर से पत्थर लाने को कहा तब सभी बच्चे एक जैसे आकार और आकृति के पत्थर क्यों नहीं लाए?
- क्या तनाव को हम ऐसे ही हमेशा अपने साथ लेकर चल सकते हैं जैसे पत्थर को लिए हुए थे?

शिक्षक बच्चों से मिले उत्तरों को तनाव से जोड़ें और बच्चों ने किन स्थितियों को तनाव माना और पहचाना उन्हें दोहराएं। पत्थर को तनाव का प्रतीक मानकर समझाते हुए बच्चों को बताएं कि:

- तनाव छोटे-बड़े हो सकते हैं।
- तनाव की परिस्थिति कम या ज्यादा समय के लिए बनी रह सकती है।
- तनाव से राहत मिल सकती है।
- हर प्रकार का तनाव व्यक्ति पर कोई न कोई प्रभाव छोड़ता है।
- लम्बे समय तक तनाव का प्रबंधन न करने से, उसके प्रभाव हानिकारक हो सकते हैं।
- तनाव का उचित (सही तरीके से) प्रबंधन न करने पर उसका परिणाम नुकसानदायक हो सकता है। जैसे इस गतिविधि में हमने देखा कि यदि बड़ा पत्थर संभाल कर नीचे न रखा जाए तो वह चोट पहुँचा सकता है।

इस चर्चा के पश्चात तनाव की स्थिति से मुक्त होने की प्रक्रिया में लिए गए निर्णय को तनाव प्रबंधन से जोड़ने के लिए कुछ प्रश्न करें -

- आपने तनाव महसूस करने के बाद क्या करने का सोचा या आपने क्या किया?
- पत्थर नीचे रखने के बाद कैसा लगा?
- यदि पत्थर नीचे न रखते तो क्या होता?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्‌देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- हमारे रोजाना के जीवन में तनाव की परिस्थितियाँ कभी भी और कहीं भी उपस्थित हो सकती है। तनाव हमेशा गंभीर परिस्थिति में हो यह जरूरी नहीं। जैसे- अभी हमने देखा कि खेल-खेल में भी तनाव उत्पन्न हो सकता है।
- तनाव को पहचानने के कुछ लक्षण होते हैं जैसे-

  1. **शारीरिक:** बेचैन होना, नींद न आना, थकान लगना, सिर दर्द होना, सुस्ती आना आदि
  2. **भावनात्मक:** रोना आना, चिड़चिड़ा हो जाना, गुस्सा आना, चुप्पी साध लेना आदि
  3. **मनोवैज्ञानिक:** आत्मविश्वास की कमी महसूस करना, अवसाद (डिप्रेशन) में चला जाना

- तनाव को पहचान कर, उसके स्रोत को समझना तनाव प्रबंधन का पहला पड़ाव है।
- हर तनाव का हल अलग होता है, कुछ तनाव अपने आप समय के साथ खत्म हो जाते हैं।

मॉड्यूल 5
सत्र 2 – तनाव के स्रोत व प्रभाव

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- तनाव के स्रोत, तथा उनके विभिन्न प्रभावों को जान पाएंगे।

सत्र परिचय

क्या तनाव सिर्फ वयस्क व्यक्तियों को ही होता है? क्या किशोर-किशोरियाँ तनाव का सामना नहीं करते? हमें यह समझना जरूरी है कि तनाव किसी भी उम्र में हो सकता है। प्रायः बच्चों के तनाव को बड़े अनदेखा करते हैं, दोस्त मजाक उड़ाते हैं। जबकि तनाव एक सामान्य प्रक्रिया है और इसे अनदेखा नहीं करना चाहिए। तनाव के कारणों को जल्द समझने और उसका हल निकालने से 'तनाव' को समस्या में बदलने से रोका जा सकता है।

तनाव का स्रोत और स्तर हर व्यक्ति में भिन्न होता है, जैसे किशोर-किशोरियों को शारीरिक और मानसिक परिवर्तन के कारण तनाव हो सकता है। सामान्यतः चिंता और डर का सम्बन्ध तनाव से जुड़ा होता है। पर कभी अति-उत्साह की स्थिति भी तनाव पैदा कर सकती है।

जहाँ तनाव को स्वीकार कर उसका सामना करने से समाधान संभव है, वहीं तनाव को स्वीकार न करके उससे भागने की कोशिश नकारात्मक प्रभाव पैदा कर सकती है। इस सत्र में विद्यार्थी तनाव के विभिन्न स्रोत तथा उनके प्रभावों को समझ पाएंगे।

विधा/पद्धति : वार्मअप खेल, समूह कार्य एवं चर्चा

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक खेल एवं सत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ लें।

वार्मअप गतिविधि

शिक्षक बच्चों से कहें कि हम अब एक खेल 'नेता-नेता चाल बदल' खेलने वाले हैं।

1. सभी बच्चों से कहें कि वे एक बड़ा गोल घेरा बनाकर खड़े हो जाएं।
2. एक बच्चे को गोल घेरे के बीच में खड़ा होने को कहें।
3. अब नेता-नेता चाल बदल खेल के निर्देश दें :
   - बीच में खड़े बच्चे को दाम देने कक्ष से बाहर भेजें

- गोल घेरा बनाकर खड़े बच्चों में से किसी एक बच्चे को नेता चुनें।
- जो बच्चा नेता बनेगा वह शरीर के किसी भी अंग जैसे- हाथ, पैर, सिर, हथेली आदि से कोई 'एक्शन' करेगा। उदाहरण के लिए दोनों हाथों से उड़ने का इशारा करना, सिर हिलाकर हाँ का इशारा करना आदि।
- बाकी बच्चे नेता बने हुए बच्चे द्वारा किए जा रहे 'एक्शन' को साथ-साथ कर रहे होंगे और एक्शन करते हुए बोल रहे होंगे, 'नेता-नेता चाल बदल' और नेता को चाल (एक्शन) बदलनी होगी।

  नेता चुन लिए जाने व उसके द्वारा 'एक्शन' शुरू कर दिए जाने के बाद दाम देने गए बच्चे को बुला लें। वह आकर बीच में खड़ा हो जाएगा।
- बीच में खड़े बच्चे को नेता को ढूँढना होगा। उसे ढूँढने के लिए तीन मौके दिए जाएंगे।

- नया नेता अपनी ओर से कोई नया 'एक्शन' करेगा जिससे बाकि बच्चों को पता चल सके कि नेता कौन है।

4. 5 मिनट तक यह खेल खेलें और फिर बच्चों को अपने-अपने स्थान पर बैठने के लिए कहें।

गतिविधि

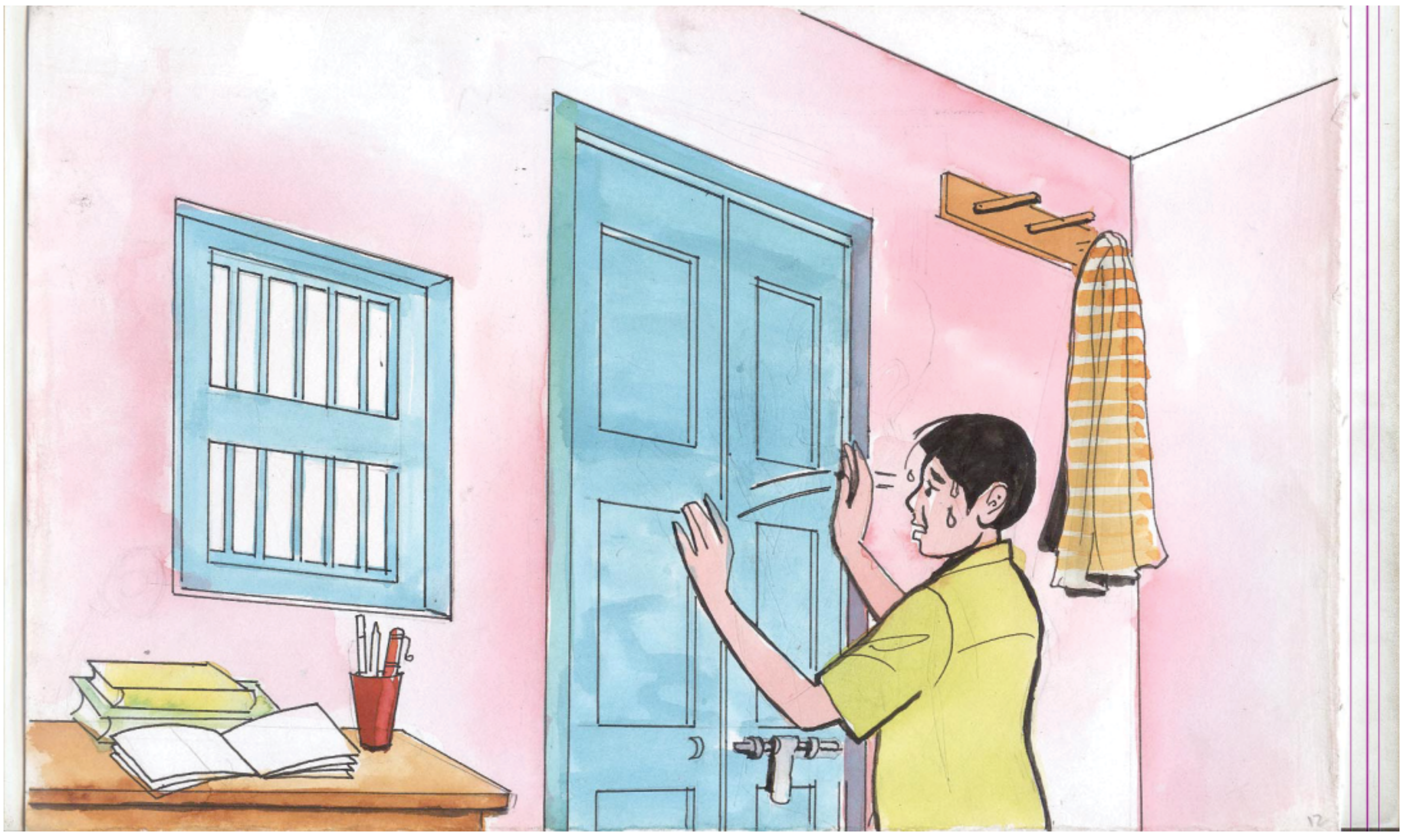
चरण 1

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि आज हम तनाव के बारे में जानने का प्रयास करेंगे जिसका सामना हम अपने जीवन में कई बार करते हैं।

सामान्य जीवन जीने के लिए काम करते समय या चाहा गया उद्देश्य हासिल करने के लिए जरूरी काम करते समय कई बार मानसिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक दबाव का अनुभव होता है। इस तरह महसूस होने वाले दबाव को 'तनाव' कहा जा सकता है। तनाव के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जो अलग-अलग व्यक्तियों पर अलग-अलग प्रभाव छोड़ते हैं। तनाव का प्रभाव परिस्थिति एवं अनुभव करने वाले व्यक्ति के व्यक्तित्व पर निर्भर करता है, जैसे किसी को पसीना छूटता है, तो किसी की धड़कनें बढ़ जाती हैं, किसी को सर दर्द करता है तो किसी को रातभर नींद नहीं आती आदि।

शिक्षक बच्चो को प्रेरित करें कि वे सोच कर अपने जीवन की कोई ऐसी घटना या किसी तनावपूर्ण स्थिति जिसका उन्होंने सामना किया हो, उसे याद करें। समझाने के लिए शिक्षक अपने निजी जीवन का कोई उदाहरण दें जैसे आज सुबह वे स्कूल के लिए निकलने लगे तो पाया कि उनका दरवाजा बाहर से बंद हो गया। वे जोर से दरवाजा खटखटाने लगे। पर कोई दरवाजा खोलने नहीं आया। इस बात से उन्हें बहुत घबराहट हुई और थर-थर काँपने लगे।

अब वे कक्षा से किन्हीं दो-तीन बच्चों से अपना कोई अनुभव साझा करने को कहें।



चरण 2

शिक्षक बच्चों को एक से क्रमशः पाँच तक गिनती करवाकर पाँच समूहों में विभाजित कर दें। उन्हें समझाएं कि सभी बच्चे अपने जीवन में पैदा हुई किसी तनावपूर्ण स्थिति को अपने समूह में साझा करें। उसके बाद साथियों से चर्चा करें कि इस स्थिति में तनाव का कारण क्या था तथा तनाव का उन पर क्या प्रभाव पड़ा।

1. बच्चों को प्रोत्साहित करें और उन्हें समझाएं कि प्रस्तुत की गई किसी भी घटना या परिस्थिति को स्वीकारें। हो सकता है कि उन्होंने डर, चिंता या उत्तेजना व अति उत्साह आदि को भी तनाव की तरह देखा हो।
2. उक्त समूह कार्य के लिए बच्चों को 15 मिनट दें।
3. समूह कार्य के पश्चात शिक्षक प्रत्येक समूह से दो बच्चों को बुलाएं और प्रोत्साहित करें कि वे अपने अनुभव सबके साथ साझा करें। प्रत्येक प्रस्तुति के पश्चात शिक्षक निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः
    - इस घटना/स्थिति में तनाव कहाँ दिखाई दिया?
    - इस तनाव का कारण क्या था?
    - इस तनाव का किस-किस पर और क्या प्रभाव दिखाई दिया?
4. जब बच्चे प्रस्तुती कर रहे हों, तब शिक्षक बोर्ड पर नीचे दी गई तालिका बना लें और यहाँ दिए गए उदाहरण की तरह हर घटना लिखें।

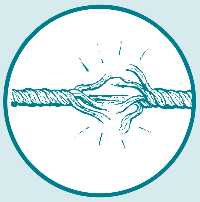
तनाव के कारण	तनाव के प्रभाव
पिता से डाँट पड़ना	गुमसुम होना, अपमानित महसूस करना

5. बच्चों द्वारा प्रस्तुत किए अनुभवों को व्यक्ति, परिवार, समाज, वातावरण, संस्था, गुण, व्यवहार आदि वर्गों में वर्गीकृत करें। उन्हें समझाएं कि ऐसे कई कारणों से तनाव उत्पन्न हो सकता है।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- बच्चों को भी उनकी उम्र के अनुरूप विभिन्न तनावों का सामना करना पड़ता है। उनके द्वारा तथा उनके आस-पास के सभी व्यक्तियों द्वारा उस तनाव को सहजता से स्वीकार लेना चाहिए।
- तनाव के अलग-अलग स्रोत होते हैं, जैसे- व्यक्ति, परिवार, समाज, व्यवहार, स्थान, कुछ घटनाएं/परिस्थितियाँ, संस्थान (जैसे- पाठशाला) आदि।
- कुछ तनाव की परिस्थितियाँ आकस्मिक होती हैं जबकि कुछ स्थितियाँ तनाव में परिवर्तित हो जाती हैं। उदाहरण के लिए किसी प्रिय व्यक्ति की अचानक मृत्यु हो जाना आकस्मिक तनाव का कारण बनता है। जबकि किसी प्रतियोगिता की पूर्व जानकारी होने पर भी तैयारी न करना आखिरी क्षणों में तनाव की परिस्थिति निर्मित करता है। शिक्षक बच्चों द्वारा बताई गई स्थितियों से उदाहरण ले सकते हैं।
- तनाव प्रत्येक व्यक्ति पर अलग-अलग प्रभाव डालता है। उदाहरण के लिए कल परीक्षा होगी यह जानकर किसी बच्चे की नींद उड़ जाती है, किसी को दस्त लग जाते हैं, किसी को पसीना छूटने लगता है आदि। शिक्षक बच्चों द्वारा बताई गई स्थितियों से उदाहरण ले सकते हैं।



मॉड्यूल 5
सत्र 3 – तनाव प्रबंधन

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ तनाव की परिस्थिति को स्वीकार कर उसके प्रबंधन के तरीके जान पाएंगे।

सत्र परिचय

छोटा सा घाव समय पर उचित उपचार न मिलने पर बड़े जख्म में बदल सकता है। छोटी सी गलतफहमी दोस्तों के बीच-बड़ी दीवार पैदा कर सकती है। इसी तरह जीवन के छोटे-छोटे तनावों का सही प्रबंधन न होने पर वे बड़ी समस्या का रूप धारण कर सकते हैं, जैसे- तनाव के कारण रात-रात भर न सो पाने वाला व्यक्ति नींद के लिए दवा या नशे का सहारा ले तो उसके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। तनाव में नशा या दवाई दोनों ही विकल्पों का चयन गलत हो सकता है। जरूरी है व्यक्ति नींद न आने के कारणों को ढूंढे। यदि वह तनाव से जुड़े हैं तो उनका प्रबंधन करने की पहल करे। तनाव के कारणों को जानना उसके प्रबंधन की एक महत्वपूर्ण कड़ी है।

तनाव प्रबंधन के विभिन्न तरीके हो सकते हैं। तनाव प्रबंधन के लिए जरूरी है कि व्यक्ति तनाव के कारणों पर विचार करे, खुले मन से उनका विवेचन करे (यदि व्यक्ति अपनी हार या जीत के कारण से तनाव में है तो छुटकारा पाना मुश्किल हो सकता है), जरूरत पड़ने पर अन्य व्यक्तियों से मदद ले, तनाव-मुक्ति को प्राथमिकता दे तथा प्रबंधन का ऐसा तरीका अपनाए कि किसी भी प्रकार की हानि न हो।

विधा/पद्धति : खेल (डब्बा घूमता जाये) एवं चर्चा

सामग्री : तनाव की विभिन्न स्थितियाँ दर्शाती पर्चियाँ, एक छोटा डिब्बा/कटोरा/थैली

वार्मअप गतिविधि :

शिक्षक सब बच्चों को दो-दो की जोड़ी में बिठा दें और कहें -

- ❖ पहली बार एक साथी अपनी मुट्ठी बंद करेगा जिसे दूसरे साथी को एक हाथ से खोलना है। इसी तरह यह काम दूसरे साथी के साथ भी करना है।
- ❖ गतिविधि के दूसरे चरण में दूसरे हाथ की मुट्ठी बंद करनी है जिसे दूसरे साथी द्वारा बिना छुए सिर्फ बातचीत करके खुलवाना है। इसी तरह यह काम दूसरे साथी के साथ भी करना है।

- इसके बाद बच्चों से चर्चा करें कि मुट्ठी खोलने के लिए उन्होंने क्या-क्या किया?
  1. बच्चों को बताएं कि पहले उन्होंने मुट्ठी खोलने में एक हाथ का सहारा लिया यानी ताकत का इस्तेमाल किया।
  2. दूसरी बार में उन्होंने बातचीत, समझौते और लालच आदि का प्रयोग किया।

गतिविधि

चरण- 1

शिक्षक के लिए नोट

- नीचे दी गई तनाव की विभिन्न स्थितियों को पर्चियों पर लिख लें और उन्हें किसी डिब्बे या कटोरे में रख लें।
- गतिविधि 'पासिंग द पार्सल' खेल की तरह खेली जाएगी।
- खेल में जिस बच्चे के पास पर्ची आए वह बताने का प्रयास करेगा कि तनाव की इस स्थिति में उसकी क्या प्रतिक्रिया होगी या वह क्या करेगा/करेगी।

बच्चों के बताने के बाद शिक्षक बताएं कि तनाव की स्थिति में उसकी प्रतिक्रिया का हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है। क्या प्रबंधन के लिए अपनाए गए तरीके से तनाव से राहत पाने में मदद मिली?

तनाव की स्थितियाँ:

- घर में माता पिता के बीच लड़ाई हो रही है,
- घर पर कोई बड़ा व्यक्ति नहीं है और छोटी बहन को चोट लग गयी है,
- कल सारे दोस्त पिकनिक जा रहे हैं लेकिन आपको पिताजी ने मना कर दिया,
- आप परीक्षा देने जा रहे हैं, परीक्षा का समय हो रहा है और आपको देर हो रही है,
- किताब गुम हो गई है और कल टेस्ट है,
- स्कूल में बड़े बच्चों द्वारा/पड़ोस के चाचा द्वारा डाँटने पर,

चरण– 2

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि अब तक हमने तनाव के कारण, तनाव का हमारे ऊपर होने वाला प्रभाव आदि को समझा है। हमने यह भी जाना कि तनाव प्रबंधन से हम तनाव मुक्त हो सकते हैं। आज के सत्र में हम तनाव मुक्त होने के तरीकों अथवा प्रक्रियाओं को जानने का प्रयास करेंगे।

तनाव प्रबंधन के विभिन्न तरीके हो सकते हैं। तनाव प्रबंधन के लिए जरूरी है कि व्यक्ति तनाव के कारणों पर विचार करे, खुले मन से उनका विवेचन करे (यदि व्यक्ति अपनी हार या जीत के कारण से तनाव में है तो छुटकारा पाना मुश्किल हो सकता है), जरूरत पड़ने पर अन्य व्यक्तियों से मदद लें, तनाव मुक्ति को प्राथमिकता दें तथा प्रबंधन का ऐसा तरीका अपनाएं कि किसी भी प्रकार की हानि न हो।

- शिक्षक बच्चों को एक गोल घेरे में बिठा दें। किसी एक बच्चे के हाथ में पर्चियों वाला डिब्बा दे दें। उन्हें बताएं कि मैं आवाज़ करने वाला/वाली हूँ (शिक्षक अपने मोबाइल पर कोई गीत बजाएं या टेबल पर डस्टर से आवाज़ करें या ताली बजाएं)। आवाज़ के दौरान हर बच्चा इस डिब्बे को अपने दाहिनी और बैठे हुए साथी को देगा। जब तक आवाज़ होती रहेगी, डिब्बा घूमता रहेगा।
- जब आवाज़ रुक जाए तब डिब्बा आगे देना रोक दें। जिस बच्चे के हाथ में डिब्बा हो वह उस डिब्बे से एक चिट्ठी उठाए और उसमें लिखी स्थिति सबको जोर से पढ़कर सुनाए।

- जब बच्चा तनाव की स्थिति पढ़ ले तब शिक्षक पूछें कि इस स्थिति में आप क्या करते? शिक्षक बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह कल्पना करके तनाव की स्थिति का कैसे सामना करेगा/करेगी यह बताए। शुरूआत में शिक्षक एक स्थिति पर अपनी प्रतिक्रिया देकर बच्चों के सामने उदाहरण पेश करें।
- सभी को निर्देश दें कि वे उसका जवाब ध्यानपूर्वक सुन लें। इसके बाद अन्य बच्चों से पूछें कि इस स्थिति में आप होते तो आप क्या करते?

बच्चों द्वारा बताए गए तनाव प्रबंधन के विभिन्न विकल्पों का शिक्षक वर्गीकरण करें- पहला वर्ग या कैटेगरी वह जिसमें तनाव की परिस्थिति से 'भागना' या उसका अस्वीकार करना मौजूद हो तथा दूसरा वर्ग या कैटेगरी उस तनाव वाली परिस्थिति का सामना करना। बच्चों को समझाते हुए बताएं कि भागने वाले विकल्पों से वह कुछ समय के लिए तनाव से राहत पा सकते हैं पर तनावमुक्त नहीं हो सकते। तनाव की कुछ स्थितियों में स्वयं को कुछ समय के लिए उससे दूर करना भी तनाव प्रबंधन का एक तरीका है। पर तनावमुक्त होने के लिए उसका उचित प्रबंधन जरूरी है।

- शिक्षक पुनः आवाज कर गतिविधि शुरू कर दें। 6-7 बच्चों के तनाव की स्थिति पर विचार करने और उसके बाद उन पर चर्चा करने तक गतिविधि चालू रखें। शिक्षक उपलब्ध समयानुसार कितनी स्थितियाँ लेनी हैं इसका निर्णय करें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- अपने जीवन में आनेवाले तनावों से मुक्ति पाना कई परिस्थितियों में संभव है। जिन परिस्थितियों में तनाव से मुक्त होना संभव नहीं है उनमें भी तनाव से राहत पाना एक विकल्प है।
- तनाव प्रबंधन के निश्चित चरण हैं जो तनाव को पहचानने, स्वीकारने तथा उसका सामना करने के निश्चय से शुरू होते हैं।
- तनाव प्रबंधन में कुछ तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है। उदाहरण के लिए- तनाव पैदा करने वाली स्थिति या व्यक्ति से कुछ समय के लिए स्वयं को दूर कर लेना, सकारात्मक रूप से सोचना, दूसरों से सहायता लेना, गाना गाना, उलटी गिनती गिनना, अपने शौक की गतिविधि/काम करना जैसे- वाद्य बजाना, चित्र बनाना, आदि।
- तनाव-मुक्ति के लिए हमें अपने अहम, मान-अपमान, हार-जीत, निंदा-प्रशंसा जैसी भावना/विचारों को संतुलित रखना चाहिए। इससे विकल्प की चयन प्रक्रिया सरल हो सकती है।
- तनाव-मुक्ति का हम जो रास्ता चुनते हैं, उससे किसी को हानि या नुकसान न हो।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल–6

सम्प्रेषण कौशल

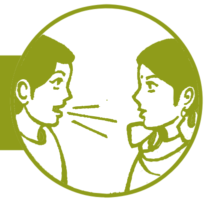
सत्र–1

सुनने का कौशल

सत्र–2

प्रभावी सम्प्रेषण की प्रक्रिया

मॉड्यूल 6 – सम्प्रेषण कौशल



प्रस्तावना

हमारी रोज की दिनचर्या में संवाद (यानी अपनी बात विचार एवं भावनाएँ दूसरों तक पहुँचाना या समझाना और दूसरों की बात ग्रहण करना या समझना) एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया व्यक्ति तथा समूह दोनों के लिए जरूरी होती है। संवाद का बेहतर प्रयोग करके ही हम अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित बना सकते हैं। अपने और दूसरों के विचार और भावनाओं को समझने-समझाने के लिए व संदेश/बात को सही तरीके से सम्प्रेषित करने (यानी अपना संदेश/बात दूसरों को समझाने और दूसरों का संदेश/बात समझने) के लिए संप्रेषण कौशल अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। हम परिवार व समाज में रहते हैं। हमारा जीवन अन्य लोगों के भी साथ जुड़ा है, उनके साथ हमारे अच्छे सम्बन्ध हमारे जीवन को और अधिक अच्छा बना सकते हैं। इन्हीं कारणों से हमारे जीवन में सम्प्रेषण बहुत महत्वपूर्ण है।

आम बोलचाल की भाषा में आने वाली बाधाओं की समझ विकसित करने के लिए, अपने विचारों को दूसरे के सामने बेझिझक व्यक्त करने के लिए, परस्पर प्रभावी संवाद तब होता है जब संप्रेषक द्वारा दिया जाने वाला संदेश (विचार/राय, भावना, व्यक्त किया जाने वाला) ग्रहण करने वाले व्यक्ति द्वारा सही अर्थ में समझा जाए। यह तभी संभव है जब संदेश स्पष्ट, संक्षिप्त, विश्वासनीय और आत्मविश्वास के साथ कहा गया हो। संवाद के महत्व को समझ कर अच्छे रिश्ते बनाने के लिए बच्चों में इस कौशल का विकास करना अत्यन्त आवश्यक है। हालांकि संप्रेषण की परिभाषा बहुत सरल है, पर जब हम किसी संदेश को दूसरों तक पहुँचाना चाहते हैं तब हमें बहुत सी बातों पर ध्यान देना पड़ता है जैसे कि संदेश किसके लिए है, उसे कौन से माध्यम से प्रसारित करना है, किस तरीके से करना है इत्यादि ताकि ग्राही (यानी ग्रहण करने वाले या समझने वाले) को समझ आ जाए। इसलिए जरूरी है कि हम प्रभावी संप्रेषण (संवाद) के कौशल को विकसित करें क्योंकि इससे हम संप्रेषण में आने वाली बाधाओं का हल ढूँढ सकते हैं। दूसरों से प्रभावी संवाद कर पाना सबसे महत्वपूर्ण जीवन कौशल है और इसे बच्चे विकसित कर सकते हैं।

अपने संदेशों को बेहतर तरीके से दूसरों तक पहुँचाना, नकारात्मक, सकारात्मक पहलुओं को समझ सकना तथा अपने विचारों को दूसरों के सामने बेझिझक व्यक्त कर सकना यही प्रभावी संप्रेषण है।

मॉड्यूल 6

सत्र 1 – सुनने का कौशल

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

❖ सुनने के कौशल के महत्व को जानकर उसे विकसित कर पाएंगे।

सत्र परिचय

प्रभावी संप्रेषण में संप्रेषक (संदेश देने वाला) और ग्राही (संदेश लेने वाला) दो महत्वपूर्ण घटक होते हैं। संप्रेषक को अपने संदेश प्रभावी तरीके से बताना तथा ग्राही को संदेश को सुनना/समझना जरूरी होता है।

प्रभावी संप्रेषण का एक महत्वपूर्ण अंग है सुनने का कौशल। प्रभावी तरीके से सुनने के अभ्यास के लिए जरूरी है कि हम बिना किसी व्यवधान या बाधा के दूसरों को ध्यान से सुनें तथा बोलने वाले की अनुभूति और हाव-भाव को समझें। मौखिक और अमौखिक संप्रेषण दोनों ही संप्रेषण प्रक्रिया के महत्वपूर्ण अंग हैं और इन दोनों में आपसी/परस्पर मेल न होने से बहुत बार संप्रेषण प्रक्रिया में बाधा पड़ सकती है।

विधा/पद्धति : कानाफूसी - खेल, सुनो तो जाने - समूह कार्य

सामग्री : बोर्ड, चॉक , डस्टर, घंटी, खिलाड़ियों के मान से जस्ट अ मिनट खेल की पर्ची।

शिक्षक की पूर्व तैयारी : खिलाड़ियों के मान से जस्ट अ मिनट खेल की पर्चियाँ बनाएं जैसे- मिठाई, कलम, स्कूल, गाँव।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी सम्प्रेषण कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है ? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि 1

❖ शिक्षक बच्चों को बताएं कि आज के सत्र में वे अपने सुनने के कौशल के बारे में जानेंगे और समझेंगे। इसके लिए उन्हें बतलाएं कि एक छोटा सा खेल शुरूआत में खेला जाएगा, जिसका नाम है 'कानाफूसी'। वैसे तो शायद यह खेल उन्होंने पहले भी खेला होगा परन्तु आज उस खेल को प्रभावी संप्रेषण कौशल के संदर्भ में खेलने और समझने की कोशिश करेंगे।

- शिक्षक बच्चों को एक बड़े गोल घेरे में बैठने के लिए कहें। स्वयं भी उसी गोले में बैठें।
- शिक्षक बच्चों से कहें कि वह अपने पास बैठे बच्चे के कान में एक वाक्य बोलेंगे जिसे उसे ध्यान से सुनना है। वाक्य एक ही बार बोला जाएगा यानी दोहराया नहीं जाएगा। इसलिए सभी का शांति से बैठना और ध्यान से सुनना महत्वपूर्ण है।
- शिक्षक अपने पास में बैठे बच्चे के कान में धीरे से निम्न वाक्य कहें -

  'रामचन्द्र कल आएगा'।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक यदि चाहें तो 3-5 शब्दों का कोई अन्य वाक्य भी दे सकते हैं।

- अब यही वाक्य उस बच्चे को धीरे से अपने दाहिनी ओर बैठे बच्चे के कान में कहने को कहें।
- एक-एक करके यही बात बच्चे अपने पास बैठे बच्चे के कान में कहेगें और घेरे के आखरी बच्चे तक यही प्रक्रिया दोहराएंगे। अन्त में बैठा हुआ बच्चा सुनी हुई बात को सबके सामने जोर से बोले।
- इसके बाद शिक्षक बच्चों को वह वाक्य बोल कर बताएं जिससे उन्होंने खेल की शुरूआत की थी।
- आप देखेंगे कि खेल के दौरान एक से दूसरे, फिर दूसरे से तीसरे और इस तरह अंतिम बच्चे तक आते-आते या तो वाक्य बदल जाएगा या अस्पष्ट हो जाएगा।
- अब बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें-

  1. वाक्य अन्त में क्यों बदल गया?
  2. वाक्य सही तरीके से सम्प्रेषित हो इसके लिए क्या करना चाहिये?

शिक्षक के लिए नोट

खेल के दौरान हो सकता है कि बच्चों को हँसी आए, उन्हें कुछ समझ में नहीं आए या वाक्य को अगले प्रतिभागी को बताने से मना कर दें। फिर भी आप बच्चों को खेल जारी रखने और पूरा करने के लिए प्रेरित करें।

शिक्षक गतिविधि का समेकन करते हुए बच्चों को बताएं कि संप्रेषण को प्रभावी बनाने के लिए सुनने का कौशल विकसित करना बहुत जरूरी है नहीं तो अफवाहें फैलने का खतरा बढ़ जाता है। जिस प्रकार बोलने के लिए आदरपूर्ण लहजा और स्पष्ट भाषा का प्रयोग आवश्यक है, उसी प्रकार सुनने वाले के लिए ध्यान से सुनना तथा समझना भी आवश्यक है। जल्दबाजी में कई बार हम पूरी बात नहीं सुनते हैं जिससे संवाद प्रभावित होता है। जब कभी कोई बात सुनते समय समझ न आई हो तो उसे दोबारा पूछा जा सकता है। सुनते समय बोलने वाले के चेहरे के हाव-भाव, आवाज़ के उतार-चढ़ाव व लहजे (हाथों के इशारे) आदि पर ध्यान देना चाहिए इससे संदेश या बात ठीक से समझ आती है। साथ ही स्वयं भी अपने हाव-भाव जैसे हाँ/ना में गर्दन हिलाकर, चेहरे और आँखों से प्रकट करना चाहिए कि संदेश या बात समझ आई या नहीं।

अब हम आगे एक और गतिविधि द्वारा सुनने के कौशल की आवश्यकता के बारे में जानेंगे।

गतिविधि 2

सुनो तो जानें

- शिक्षक कक्षा के सभी विद्यार्थियों को क्रमशः 1, 2, 3, 4 तक बुलवाकर 4 समूहों में विभाजित करें।
- सर्वप्रथम समूह 1 को बाहर ले जाएं तथा निर्देश दें कि उन्हें अपने सामने वाले साथी की बात बड़े ध्यान से सुननी है। जब समझ में ना आए तो प्रश्न भी पूछना है तथा अपने हावभाव, जैसे हाँ या ना में सिर हिलाकर, दर्शाना है कि आपको उनकी बात सुनने में मजा आ रहा है।

- समूह 3 को बाहर ले जाकर निर्देश दें कि जब आपका साथी आपसे कुछ बातें कर रहा हो तो आपको उसकी बातों को ध्यान से नहीं सुनना है। इधर-उधर देखने का अभिनय या एक्टिंग करनी है। कभी नींद आने या जम्हाई लेने का नाटक करना है। उन्हें टोक कर बार-बार बात दोहराने को कहें ।
- समूह 2 और समूह 4 के विद्यार्थियों को निर्देश दें कि उनको अपने जीवन की कोई रोचक घटना अपने साथी को बतानी है। उसे ऐसे बताएं कि वह घटना उसे याद हो जाए।

- अब सभी को दो-दो की जोड़ी बनानी है। समूह 1 और 2 आपस में जोड़ी बनाएंगे। उसी प्रकार समूह 3 और 4 के साथी आपस में जोड़ी बनाएंगे।
- सब को कहें कि वे अपने-अपने जोड़ीदार के साथ आमने-सामने बैठ जाएं और फिर जैसे निर्देश उन्हें मिले हैं, वैसा ही काम करें।
- इस गतिविधि को करने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।

गतिविधि के पश्चात् शिक्षक सभी बच्चों के साथ नीचे दिए गए बिन्दु पर चर्चा करें :

चर्चा के बिंदु

- दोनों समूहों में आपने क्या देखा?
- किसे ऐसा महसूस हुआ कि उसकी बात ध्यान से सुनी गई है? ऐसा लगने की वजह क्या है? (कुछ बच्चों से इसके उत्तर लें।)
- किसे ऐसा महसूस हुआ कि उसकी बात ध्यान से नहीं सुनी गई है? ऐसा लगने की वजह क्या है? (कुछ बच्चों से इसके उत्तर लें।)

बच्चों से कुछ सम्भावित प्रतिक्रियाएं इस प्रकार आ सकती हैं-

- मेरी ओर नहीं देखा।
- उसे तो नींद आ रही थी।
- मैं सामने ही बैठा बोल रहा/रही थी पर उसने ध्यान ही नहीं दिया।
- मैं अपनी सारी बातें बता पाया/पायी।
- हमारी बात को ध्यानपूर्वक सुना गया। मुझे सम्मानित महसूस हुआ।

शिक्षक बच्चों की चर्चा को जोड़ते हुए यह बताएं कि सुनने के कौशल को विकसित करने के लिए निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान देना जरूरी है जैसे-

- बात सुनते हुए समय-समय पर सिर हिलाकर सहमति देना,
- बात को ध्यान से सुनना,
- चर्चा के अनुरूप प्रश्न पूछना,
- बोलने वाले व्यक्ति को बीच में नहीं टोकना,
- बार-बार घड़ी नहीं देखना,
- कमरे में इधर-उधर नहीं देखना
- वक्ता की समय-समय पर प्रशंसा कर उत्साह बढ़ाना इत्यादि।

गतिविधि 3

जस्ट अ मिनट

- शिक्षक बच्चों को बतायें कि आज हम एक खेल खेलने वाले हैं। इस खेल में खिलाड़ी को एक विषय (टॉपिक) दिया जायेगा जिस पर उसे उस विषय (टॉपिक) पर बिना रुके, बिना दोहराये, विषय पर अपनी बात प्रभावी ढंग से रखनी है। पर्ची लेने के बाद अगर कोई प्रतिभागी सोचने में अधिक समय लगाता है तो वो खेल से बाहर हो जायेगा।
- बच्चों को एक-एक कर विषय पर बोलने के लिए आमंत्रित करें।
- शिक्षक प्रतिभागी को पर्ची निकालने के लिए कहें।
- शिक्षक निर्देशित करें कि पर्ची निकालने के 20 सेकेण्ड के अंदर प्रतिभागी को बोलना प्रारंभ करना है।
- अगर कोई प्रतिभागी 20 सेकेण्ड के अंदर बोलना प्रारंभ नहीं करता है तो वो खेल से बाहर हो जायेगा।
- खेल के उपरान्त शिक्षक सबसे प्रभावी बोलने वाले बच्चे के लिए ताली बजवाकर उत्साहवर्धन करें।
- उपरोक्त गतिविधि शिक्षक 15 मिनट में पूरी करें।

शिक्षक के लिए नोट

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व प्रतिभागी के मान से पर्ची बना लें जैसे- मिठाई, मोबाइल, कलम, स्कूल, गाँव।
- शिक्षक एक-दो बच्चों को टाइम कीपर बना दें, वे नोट करेंगे कि किस प्रतिभागी ने कितने समय तक बोला।
- टाइम कीपर को निर्देशित करें कि वे एक मिनट पूरा होते ही इशारा करेंगे या घंटी बजा देंगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को अलग-अलग विषय पर एक मिनट बोलने का मौका दें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- हमारी रोज की दिनचर्या में बातचीत यानी संवाद एक बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।
- बोलने के साथ-साथ सुनना भी महत्वपूर्ण होता है। इससे संप्रेषण में मदद मिलती है।
- हमें अपनी बात दूसरों के सामने तर्कपूर्ण, धाराप्रवाह (बगैर रुके) एवं स्पष्ट रूप से कहना चाहिए।
- सम्प्रेषण एक कौशल है। हम अपनी बात कम समय में तर्कपूर्ण एवं धाराप्रवाह से दूसरों के समक्ष रखें। इस कौशल को प्रभावी बनाया जा सकता है। हमें इस कौशल को विकसित करने के लिए प्रयास करना चाहिए।

शिक्षक के लिए नोट

समेकन के बाद फिर से कानाफूसी खेल करवाएं। बहुत संभव है कि इस बार खेल ज्यादा व्यवस्थित और बेहतर चले। बोला जाने वाला वाक्य उतना ज्यादा न बदले। यहाँ शिक्षक यह चर्चा करें कि हममें संप्रेषण की समझ बढ़ी है, इसीलिए इस बार बोला जाने वाला वाक्य या संदेश ज्यादा आगे तक पहुँचा है।

मॉड्यूल 6
सत्र 2 – प्रभावी संप्रेषण की प्रक्रिया

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- संप्रेषण और उसके प्रकार के बारे में अपनी समझ विकसित कर पाएँगे।
- प्रभावी संप्रेषण के तरीकों के बारे में अपनी जानकारी बढ़ा पाएँगे।

सत्र परिचय

संप्रेषण का मतलब है एक से दूसरी जगह जानकारी प्रेषित करना। हम किस तरह या किस माध्यम से संप्रेषण करते हैं यह महत्वपूर्ण होता है। प्रभावी संप्रेषण एक चक्रीय (साइक्लिक) प्रक्रिया है। जिसमें संदेश भेजने या पहुँचाने के साथ-साथ उसका ग्रहण होना यानी पहुँचना और प्रतिपुष्टि होना यानी संदेश पहुँच गया यह पता लगना भी महत्वपूर्ण है। प्रभावी सम्प्रेषण के लिए मौखिक एवं अमौखिक संवाद, दोनों का प्रभावी होना अहम है। दोनों में आपसी तालमेल होना बहुत जरूरी है।

बच्चों को अपनी बातें कह पाना, दूसरों के साथ स्वस्थ रिश्ता स्थापित कर पाना, आदि के लिए प्रभावी संप्रेषण कौशल से अवगत होना महत्वूर्ण है। इस सत्र में प्रभावी संप्रेषण के विविध घटकों को सरल भाषा में समझाने का प्रयत्न गतिविधियों के माध्यम से किया गया है।

विधा/पद्धति : खेल, मिश्रित निर्देश संचार के प्रकार

सामग्री : बोर्ड, चॉक , डस्टर, घंटी, खिलाड़ियों के मान से मूक अभिनय (डम शराड) खेल की पर्ची।

शिक्षक की पूर्व तैयारी : गतिविधि के लिए शिक्षक कुछ निर्देश सोच लें और स्वयं निर्देश देने और करने में भिन्नता रखने का अभ्यास कर लें। खिलाड़ियों के मान से मूक अभिनय (डम शराड) खेल की पर्चियाँ बनाएं।

गतिविधि 1

शिक्षक बच्चों को बताएं कि आज का सत्र संप्रेषण के विभिन्न तरीकों के बारे में हमारी जानकारी बढ़ाएगा। सत्र की शुरूआत एक खेल से करेंगे जो कि संप्रेषण के एक अहम पहलू पर रोशनी डालेगा।

- बच्चों को एक गोल घेरे में खड़ा करें और शिक्षक गोले के बीच में खड़े हो जाएं।
- बच्चों से कहें कि वे उन्हें सुनें, देखें और जो वे कह रहे हैं वैसा ही करें। वे दोहराएं 'जो मैं कह रहा हूँ वह करना है'।

- अब शिक्षक जल्दी जल्दी चार से पाँच इशारे करें जैसे कि अपना बाँया हाथ उठाओ, अपने सर पर हाथ रखो इत्यादि।
- जब शिक्षक यह इशारे कर रहे हों तब बोलकर कुछ उल्टे ही निर्देश दें जैसे बाँये हाथ के उठाने पर कहे कि दायाँ पैर उठाओ, सर पर हाथ रखने पर कहें कि नाक पर हाथ रखो इत्यादि।

- जो बच्चे मौखिक निर्देश का पालन नहीं कर सकेंगे वे खेल से बाहर या आऊट हो जाएंगे।
- इस प्रक्रिया को जल्दी-जल्दी, अलग-अलग निर्देश देकर करवाएं।

चर्चा के बिंदु

- आपने क्या देखा?
- क्या आप सभी सुनकर व्यवहार कर रहे थे?
- क्या आपको निर्देश मानने में कुछ उलझन हुई? यदि हाँ तो क्यों ? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

शिक्षक यही खेल एक बार फिर से बच्चों के साथ खेलें परन्तु इस बार जो इशारे करें उनके साथ सही निर्देश दें जैसे कि दायाँ हाथ उठाने का निर्देश दें और अपना दायाँ हाथ ही उठाएं। इस प्रक्रिया को 6-7 अलग-अलग निर्देश देकर बच्चों के साथ करवाएं।

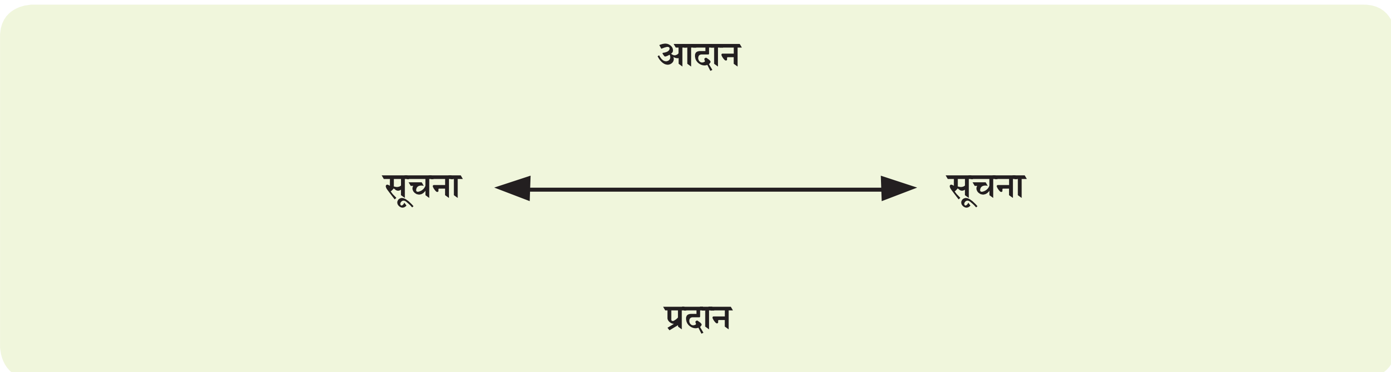
खेल के बाद बच्चों से पूछें -

चर्चा के बिंदु

- इस बार आपने क्या देखा?
- क्या इस बार निर्देश मानने में कुछ उलझन हुई? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं ?
- प्रभावी संप्रेषण के लिए दोनों में से कौन सी प्रक्रिया बेहतर है और क्यों ?

शिक्षक बच्चों की प्रतिक्रिया पर चर्चा कर यह बताएं कि कभी-कभी हमारे मौखिक और अमौखिक संदेश में तालमेल न होने से हमें संवाद करने और समझने में परेशानी होती है। कभी-कभी यह काफी हानिकारक हो सकता है। क्योंकि संदेश को ग्रहण करने वाला संदेश का गलत उपयोग कर सकता है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हम संप्रेषण की पूरी प्रक्रिया को समझें और प्रभावी संप्रेषण के विभिन्न पहलुओं को जान लें।

1. प्रभावी संप्रेषण की पूर्ण प्रक्रिया को समझने के लिए, बच्चों को बताएं कि सूचना/संदेश का आदान-प्रदान करने की प्रक्रिया संप्रेषण कहलाती है।



इससे स्पष्ट होता है कि संप्रेषण इकतरफा प्रक्रिया नहीं है बल्कि यह दोतरफा प्रक्रिया है, यानी सिर्फ समुदाय तक सूचना भेज देना ही संप्रेषण नहीं है, बल्कि समुदाय या जिस व्यक्ति या समूह तक सूचना भेजी गई है, उसने उसे किस रूप में व कितना ग्रहण किया है यह जानना भी आवश्यक है।

2. संप्रेषण प्रक्रिया के निम्न महत्वपूर्ण तत्व होते हैंः

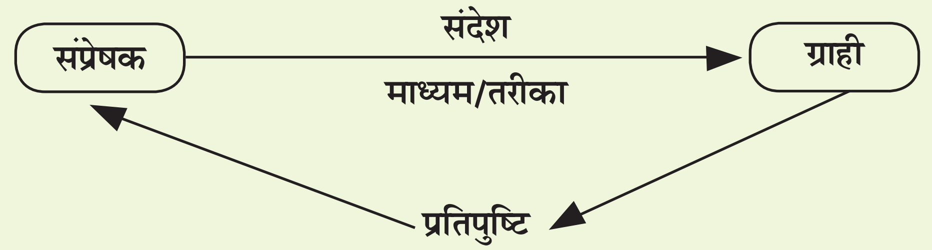
संप्रेषकः संप्रेषक का अर्थ है 'संदेश भेजने वाला'। संप्रेषक अपने संदेश कैसे व किस रूप में भेजेगा यह इस बात पर निर्भर करता है कि संदेश भेजने के पीछे संप्रेषक का उद्देश्य क्या है?

संदेशः संदेश कितना प्रभावी होगा यह इस बात पर निर्भर करता है कि यह संदेश ग्रहण करने वाले व्यक्ति, समूह या समुदाय की रुचि, सोच व परिवेश को ध्यान में रखकर बनाया गया है अथवा नहीं।

माध्यमः संप्रेषक, ग्राही तक (यानी ग्रहण करने या समझने वाले तक) संदेश पहुँचाने के लिए जिस साधन का उपयोग करता है उसे माध्यम कहते हैं।

ग्राहीः संप्रेषक जिस लक्षित समुदाय तक संदेश भेजना चाहता है उसे ग्राही कहते हैं। सफल संप्रेषण के लिए बेहद जरूरी होता है कि समस्त संप्रेषण की प्रक्रिया का निर्धारण ग्राही को ध्यान में रखकर किया जाए।

प्रतिपुष्टिः प्रतिपुष्टि (फीडबैक) संप्रेषण प्रक्रिया का सबसे महत्वपूर्ण एवं आवश्यक तत्व है। बिना प्रतिपुष्टि के कभी भी संचार न तो पूर्ण हो सकता है और न ही सफल। प्रतिपुष्टि ही एकमात्र ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम यह जान सकते हैं कि जो संदेश हमने पहुँचाया है उसे ग्राही ने कितना और किस रूप में ग्रहण किया है।



अब शिक्षक कक्षा में से 3 या 4 बच्चों को बुलाएं

एक बच्चे से कहें कि अपने दूसरे साथीयों को यह बात बताए- ''मैं आज बहुत खुश हूँ और स्कूल के बाद, घर के पास टॉकीज में लगा सिनेमा देखने जाउँगा।''

इसके बाद उसके एक और साथी को पूछने को कहें कि सिनेमा कहाँ लगा है, यह सिनेमा और कितने दिन चलेगा?

अब शिक्षक बच्चों से पूछे कि इस परिदृश्य में -

- सम्प्रेषक कौन था?
- संदेश क्या था?
- माध्यम कौन सा था?
- संदेश की प्रतिपुष्टि कैसे की गई?

शिक्षक बताएं कि-

- इस गतिविधि में जिसने संदेश दिया वह संप्रेषक था।
- जो संप्रेषक ने बोला वह संदेश था।
- क्योकि यह संदेश 'बोलकर' पहुँचाया गया अतः 'बोलना' माध्यम था। माध्यम कई प्रकार के हो सकते हैं जैसे लिखकर, बोलकर, टीवी, रेडियो, इन्टरनेट या समाचार पत्र आदि।
- जिस तक संदेश पहुँचाया गया वह ग्राही था और ग्राही द्वारा प्रतिक्रिया देना फीडबैक या प्रतिपुष्टि कहलाता है। इसे हम संप्रेषण की प्रक्रिया कहते हैं।

3. इसके बाद शिक्षक बच्चों को यह बतलाएं कि सम्प्रेषण कई प्रकार से हो सकता है जैसे -

   1. एक का एक के साथ
   2. एक का अनेक के साथ
   3. अनेक का अनेक के साथ

शिक्षक बच्चों को यह भी बताएं कि संचार के कई माध्यम होते हैं और उनसे उपरोक्त तीनों प्रकार के सम्प्रेषण के उदाहरण सोच कर बताने को कहें। उनके उत्तरों को तीनों प्रकारों में वर्गीकृत करें और श्यामपट्ट पर इनकी सूची बना दें।

उदाहरण –

- एक का एक के साथ जैसे मित्र, पड़ोसी, माता-पिता से बातचीत।
- एक का अनेक के साथ जैसे नुक्कड़ नाटक, नृत्य, तमाशा या कहानी सुनाना, सभाएं, समूह चर्चा, व्याख्यान, सेमिनार, कार्यशाला, सम्मेलन आदि।
- अनेक का अनेक के साथ (जनसंचार) : रेडियो, टेलीविजन

गतिविधि 2

मूक अभिनय (डम शराड)

- शिक्षक खेल से पूर्व बच्चों से चर्चा करें कि आज हम लोग डम शेराड खेल खेलने वाले हैं। इस खेल में खिलाड़ी एक पर्ची निकालेगा और पूरे कक्ष के सामने हावभाव या एक्शन से पर्ची पर लिखे शब्द या शब्दों को बताने की कोशिश करेगा। लेकिन शर्त यह है कि वह बोल नहीं सकता। कक्षा के अन्य बच्चों को अनुमान लगाकर या गेस करके सही उत्तर बताना है।
- शिक्षक खेल से पूर्व बतायें कि प्रत्येक खिलाड़ी एक पर्ची निकालेंगे।
- पर्ची पर लिखे शब्द या शब्दों को अपने हावभाव या एक्शन से बतायेंगे लेकिन वह बोल नहीं सकते।
- कक्षा के अन्य बच्चे अनुमान लगाकर या गेस करके सही उत्तर बताने की कोशिश करेंगे।
- जैसे ही बच्चे सही उत्तर बता देते हैं तो खिलाड़ी को रुक जाना है।

- खिलाड़ी को अपने हावभाव या एक्शन से बताने के लिए केवल 1 मिनट का समय मिलेगा।
- एक मिनट बाद टाइम कीपर इशारा करेंगे या घंटी बजायेंगे।
- घंटी बजते ही खिलाड़ी को अपने हावभाव या एक्शन को बंद कर देना है।
- शिक्षक बच्चों को निर्देशित करें कि वे ताली बजाकर खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करें।
- शिक्षक एक-एक कर खिलाड़ी को आमंत्रित करें और खेल खिलवायें।
- शिक्षक उपरोक्त गतिविधि 25 मिनट में पूरी करें।

शिक्षक के लिए नोट

- शिक्षक एक बच्चे को टाइम कीपर बना दें जो 1 मिनट पूरा होते ही इशारा करेंगे या घंटी बजायेंगे।
- शिक्षक खेल से पूर्व ऐसे काम या विषय (टॉपिक) से जुड़ी पर्ची बना लें जिसे हावभाव या एक्शन से बताया जा सकता है जैसे -

1. वाहन चलाने से जुड़ी (साइकिल चलाना, मोटर साइकिल चलाना, गाड़ी चलाना आदि)

2. भावना की अभिव्यक्ति से जुड़ी (जन्मदिन की ख़ुशी, साइकिल मिलने की ख़ुशी, स्कूल देर पहुँचने का डर, रास्ते में बन्दर का डर आदि)
3. व्यवसाय से जुड़ी (शिक्षक, डाक्टर, वकील, नाई, मोची आदि)
4. खेल से जुड़ी (कबड्डी, फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, बैडमिंटन आदि)
5. जानवर से जुड़ी (हाथी, घोड़ा, शेर, कुत्ता, साँप आदि)

- शिक्षक इस तरह से अन्य विषय (टॉपिक) से जुड़ी पर्ची बना सकते हैं। शिक्षक पर्ची को गिलास या किसी बर्तन में रख दें।
- जिस पर्ची को निकालकर खिलाड़ी अपने हावभाव या एक्शन से सही-सही उत्तर बता देता है उसे अलग कर लें अन्यथा पर्ची को मोड़कर अन्य पर्ची के साथ मिला दें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

सत्र का समापन करते हुए शिक्षक बच्चों से यह पूछे कि किसी भी संचार को प्रभावी बनाने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। बच्चों के उत्तरों की सूची बनाएं और यह ध्यान रखें कि निम्नलिखित बिन्दु उभर कर आएं -

- संदेश ऐसा हो जो ग्राही को समझ में आए इसके लिए कौन सी और कितनी जानकारी देना जरूरी है?
- संदेश को सम्प्रेषित करने का क्या उद्देश्य है?
- संदेश का सही समय कब है?
- कौन सा माध्यम संदेश को सम्प्रेषित करने के लिए सही है?
- संदेश की भाषा सरल, सहज, स्पष्ट, ग्राही के अनुकूल है?
- समय-समय पर संदेश की प्रतिपुष्टि की गई है आदि।

▸ हम अपनी बात दूसरों के सामने बोलकर एवं हावभाव दोनों तरीके से व्यक्त करते हैं। अमौखिक संवाद मौखिक से अधिक प्रभावी होता है इसलिए हमें दोनों तरह के संवाद (मौखिक एवं अमौखिक) को प्रभावी बनाने के लिए कोशिश करनी चाहिए।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल–7

रचनात्मक चिंतन

सत्र–1
रचनात्मक तरीके से सोचना

सत्र–2
रचनात्मक चिंतन का विकास

मॉड्यूल 7 - रचनात्मक चिंतन

प्रस्तावना

कई बार हमारे यहाँ बच्चे बुनियादी सवाल पूछते हैं जैसे- सूरज पूरब से क्यों निकलता है? मिर्ची इतनी तीखी क्यों होती है? हम इस तरह के सवालों को कई बार कोई महत्व नहीं देते या बच्चों को जवाब नहीं मिलता या कई बार टोका टाकी होती है, जिससे बच्चे धीरे-धीरे सवाल करना छोड़ने लगते हैं या सीमित दायरे में बंधने लगते हैं। जबकि बच्चों में कल्पना करने, प्रश्न करने की स्वभाविक प्रवृत्ति होती है, उसे बढ़ाया जाना चाहिए।

हमारे दैनिक जीवन के हर कदम पर कल्पना करना, रचनात्मक होना एक महत्वपूर्ण पहलू है। जीवन में कई परिस्थितियाँ आती हैं जब हमें अपनी सीमित या बंधी हुई सोच से निकलकर कुछ अलग या नए हल ढूँढ़ने होते हैं। इस कल्पनाशीलता के माध्यम से ही हम रचनात्मक कार्य कर पाते हैं। शिक्षक द्वारा बच्चों को रचनात्मक चिंतन से जुड़े उनके अनुभवों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

रचनात्मकता सभी बच्चों के अंदर होती है। उसे बढ़ाने के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। दैनिक जीवन में कई बार ऐसे मौके आते हैं जिसे बच्चे बढ़िया ढंग से करने के लिए अपनी रचनात्मकता का उपयोग करते हैं, जैसे- दिवाली में दोस्तो के साथ मिलकर नई रंगोली बनाना, जन्मदिन मनाना, ईद मनाना, मिट्टी के खिलौने बनाना, चित्र बनाना, अभिनय करना आदि। इसके साथ ही बच्चों को स्वतंत्र रूप से सोचने व जवाब देने के मौके मिलें इसका प्रयास करना चाहिए। कई बार परिवार के किसी सदस्य, शिक्षक, मित्र या किसी अन्य द्वारा दिया गया छोटा सा समर्थन या प्रेरणा भी बच्चों को नए रास्ते खोजने में सहायता करती है।

रचनात्मक चिंतन तब भी उपयोगी होता है जब न तो कोई समस्या होती है और न ही कोई निर्णय लिया जाना है, जैसे- कुछ लोग/बच्चे सामग्री को व्यवस्थित रखने या घर सजाने में या अपने पहनावे में अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करते हैं। अपनी बात कहने और समझाने के लिए संवाद या संप्रेषण में रचनात्मकता की अहम भूमिका होती है। कई बार लोग बात समझाने के लिए हाव-भाव, आवाज़ के उतार चढ़ाव, मुहावरों और शब्दों के चयन का तालमेल बड़ी कल्पनाशीलता से करते हैं।

समस्याओं के हल के विकल्प तलाशने में भी रचनात्मकता मदद करती है। उदाहरण के लिए- जरूरी काम से कहीं दूर जाने के लिए ट्रेन पकड़नी है। गाँव से रेलवे स्टेशन जाने के लिए बस पकड़ी, आगे बढ़े और देखा कि रास्ते में जाम लगा है। ऐसे में ट्रेन छूटने का डर है, तो क्या विकल्प अपनाएंगे? इसके हल करने में जो-जो विकल्प हो सकते हैं उसे रचनात्मक तरीके से सोचेंगे। इसी प्रकार सामाजिक स्थितियों में उत्पन्न होने वाले दबाव उदाहरण किशोरियों को पढ़ाई के लिए दूसरे गाँव या शहर न भेजना, लडकियों-बच्चों के साथ होने वाली छेड़-छाड़ या शोषण आदि मामलों के भी रचनात्मक तरीके से सोच कर हल निकाले जा सकते है। वे परिस्थिति के अनुरूप अपने आप को लचीला बना सकते हैं, सामंजस्य बिठा सकते हैं और सकारात्मक पहल कर सकते हैं। इसकी मदद से इन विपरीत परिस्थितियों से उबरा जा सकता है।

मॉड्यूल 7

सत्र 1 – रचनात्मक तरीके से सोचना

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- कल्पनाशीलता का प्रयोग करते हुए कुछ नया सृजन करना सीखेंगे और रचनात्मकता के महत्व को समझ पाएँगे।

सत्र परिचय

जब हम किसी स्थिति, वस्तु, विचार की कल्पना करते हैं तब हम नया सृजन करने की शुरूआत करते हैं। यह सृजन की प्रक्रिया हम व्यक्तिगत स्तर पर या समूह में करते हैं। बाहरी परिस्थितियाँ और हमारे पूर्वानुभव हमारी रचनात्मकता को प्रभावित कर सकते हैं। इस कौशल को समझना, विकसित करना और रोजमर्रा के जीवन में इसका उपयोग करना महत्वपूर्ण है। रचनात्मकता से हमारे जीवन में आने वाली हर प्रकार की परिस्थिति का सामना करने में हम कुछ नयापन ला सकते हैं, चली आ रही सोच/तरीकों/रीतिरिवाजों/पद्धतियों पर भी दोबारा से सोच सकते हैं।

समूह में रचनात्मक कार्य करने से न केवल उनकी सृजनात्मकता का विकास हो सकता है, साथ ही उनमें संवाद कौशल और समूह में काम करने की कुशलता बढ़ सकती है।

विधा/पद्धति : वार्मअप खेल, चर्चा

सामग्री : बोर्ड, चॉक

वार्मअप गतिविधि

शिक्षक बच्चों को कहें अब हम आइना गतिविधि करेंगे।

- शिक्षक सभी बच्चों के दो-दो के जोड़े बना दें। बच्चे जोड़े में आमने-सामने बैठेंगे।
- एक बच्चा आइना बनेगा, दूसरा देखने वाला। देखने वाला तरह- तरह की मुखमुद्रा बनाएगा।
- जिस प्रकार से आइना वही करता है जो वो देखता है। उसी प्रकार आइना बनने वाला प्रतिभागी उसकी हूबहू नकल करेगा।
- 2-3 मिनट के बाद, आइना बनने वाले और देखने वाले दोनों आपस में अपनी भूमिका बदलें।

उपरोक्त गतिविधि अधिकतम 10 मिनट में पूरी करवाई जाए।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी रचनात्मक चिंतन कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

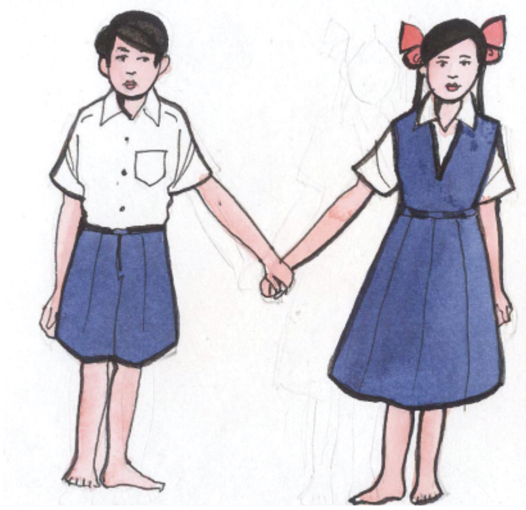
इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

भूमिका

शिक्षक बच्चों को बतायें की आज के सत्र में हम रचनात्मकता की समझ बनाने का प्रयास करेंगे। उदाहरण के लिए आपके शाला में कल मेहमान आने वाले है और आप सभी मिलकर उनके स्वागत का आयोजन करते है। मीना कहती है कि वह कार्यक्रम के लिए कुम-कुम लाएगी पर घर पहुँचाने पर पता चलता है कि कुम-कुम खत्म है और उसके पास उसे खरीदने के लिए पैसे नहीं है। उसे अचानक याद आता है कि दादी खाने के चूने में हल्दी मिलाकर लाल कुम-कुम जैसा टीका बना लेती थी। वह ऐसा ही करती है। इस परिस्थिति में मीना ने कुछ नया सोचकर, रचनात्मक चिंतन कर अपनी जिम्मेदारी निभाई। इस तरह कुछ नया सोचना, कुछ लीक से हटकर सोचने की प्रक्रिया रचनात्मकता कहलाती है।

चरण 1



शिक्षक बोर्ड पर अंग्रेजी वर्णमाला के कुछ वर्ण (जैसे- A, B, C, O, M, E, F, N, T, I, W), हिंदी वर्णमाला के कुछ वर्ण (ब, म, न, त, ग) और गणित के कुछ अंक (3,6,7,4,1) आदि लिख लें। ध्यान रहे अक्षरों का चुनाव इस प्रकार करें कि उन्हें कुछ बच्चे मिलकर अपने शरीर से आकार दे सकें।

शिक्षक बच्चों को बताएं कि वे जो बोलें वह वर्ण उन्हें बनाना है। हो सकता है बच्चे इसे अपने हाथों या उंगलियों की मदद से बनाएं। तब शिक्षक बच्चों को यह भी बताएं कि इस वर्ण को बनाने में वे दूसरे बच्चों की मदद भी ले सकते हैं। इस तरह से कुछ बच्चे अपनी रचनात्मकता का उपयोग कर जमीन पर लेट कर या अन्य किसी तरीके से भी वर्णों को तैयार कर सकते हैं।

इस गतिविधि को 5 से 7 मिनट करवाएं।

चरण 2

शिक्षक सभी बच्चों को पाँच-पाँच बच्चों के समूह में बाँट दें।

- अब निर्देश दें कि हर समूह को आपस में बातचीत करके सभी की मदद से कोई एक पूरा सीन/दृश्य तैयार करना है। जैसे 'खेत में काम करते हुए लोग' 'खेलते हुए बच्चों की टोली' या 'लड़ाई का दृश्य' इत्यादि।
- उपरोक्त गतिविधि की तैयारी हेतु अधिकतम पाँच मिनट दिए जाएंगे। समय पूरा होने पर बनाया गया दृश्य सबके सामने प्रस्तुत करना होगा।

- हर समूह को प्रस्तुति के लिए अधिकतम एक मिनट का समय दिया जाए।
- शिक्षक यह भी स्पष्ट करें कि दृश्य प्रस्तुति के समय कोई भी समूह मौखिक रूप से कुछ भी बातचीत न करे।
- जब एक समूह अपनी दृश्य प्रस्तुति दे रहा हो तब शेष सभी समूह इसका अवलोकन करेंगे।
- हर प्रस्तुति के बाद शिक्षक शेष समूहों से प्रस्तुत दृश्य के बारे में पूछें कि इसमें आपने क्या देखा?

सभी समूहों की प्रस्तुति के बाद शिक्षक निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें-

चर्चा के बिंदु

- पहले चरण में जब आपसे अक्षर/वर्ण व अंक बनाने के लिए कहा गया तब आपको कैसा लगा?

  नोट : इस प्रश्न के जवाब में आई बातें रचनात्मकता में बाधाओं की ओर संकेत कर सकती है। इन जवाबों पर इस नज़रिए से चर्चा करें।
- पहले चरण और दूसरे चरण में मुख्य अंतर क्या था?

  नोट : इस प्रश्न की चर्चा में टीम वर्क, दूसरों के साथ और दूसरों से सीखते हुए नई सोच को बेहतर उभार सकते हैं एवं अपनी रचनात्मकता को चरम पर ले जाने की सम्भावना आदि मुद्दों का समावेश करें।
- किसी विचार या आइडिया में कुछ नया जोड़ने या बदलने में दूसरे लोग क्या भूमिका निभाते हैं?
- गतिविधि करते समय आपने क्या-क्या किया?

  बच्चों के संभावित उत्तर

  - नए तरीके से सोचना
  - किसी विचार या आइडिया में कुछ नया जोड़ना या बदलना
  - नए हल या विकल्पों को टटोलना
  - कुछ मतों को चुनौती देना
  - अनुमान लगाना या परिकल्पना करना।
  - उपलब्ध संसाधानों का कल्पनाशीलता से उपयोग करना

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- रचनात्मकता के लिए सोचना, कल्पना करना, लोगों का सहयोग लेना, उनसे सहयोग करना और अपनी भूमिका को एक टीम संयोजन में प्रस्तुत करना आवश्यक होता है।
- रचनात्मकता की प्रक्रिया में अपने छोटे से छोटे विचार को सामने लाना महत्वपूर्ण होता है।

हम क्या कर सकने में समर्थ होंगे?

- रचनात्मकता के माध्यम से अपने हर काम को बेहतर करने का प्रयास कर सकेंगे।
- रचनात्मकता को समझेंगे और लोगो के प्रयासों के प्रति अधिक संवेदनशील होंगे।

❑ ❑ ❑

मॉड्यूल 7
सत्र 2 – रचनात्मक चिंतन का विकास

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- रचनात्मकता की अपनी क्षमता को पहचान पाँएगे।

सत्र परिचय

बहुत बार हम ऐसी स्थितियों से गुजरते हैं जहाँ हम अक्षम महसूस करते हैं। ऐसा तब ज्यादा महसूस होता है जब हमें कोई चुनौतीपूर्ण अथवा नया काम करना होता है। परन्तु यदि कोई हमें प्रेरित करे या खुद हम अपनी मर्जी से उसे करना चाहें तो वही कठिन लगने वाला काम करने के लिए हम कई रचनात्मक तरीकों से सोचना शुरू कर देते हैं। ऐसा करने से न केवल हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है परन्तु हमारे रचनात्मक चिंतन की क्षमता का विकास भी होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि हम उसी काम को करने के लिए नए-नए विचार गढ़ते हैं, उनमें से नए विकल्प चुनते हैं, लोगों की मदद लेते हैं, अनुमान लगाते हैं और अंत में पूरी शक्ति लगाकर उसे अच्छे से अच्छा करने का प्रयास करते हैं।

विधा/पद्धति : खेल, समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण, कहानी

सामग्री : संभावित स्थितियाँ 'लुई ब्रेल' और 'एक कहानी पहिए की' लिखकर तैयार रखें।

वार्मअप गतिविधि – 'शब्द अन्ताक्षरी'

- शिक्षक सभी बच्चों के चार उपसमूह बना दें।
- चारों उपसमूह आमने-सामने बैठ जाएं।
- शिक्षक उनको 1, 2, 3, 4 नंबर दे दें।
- शिक्षक शब्दों की अन्ताक्षरी के नियम बतायें। एक शब्द दिया जायेगा। उस शब्द के अंतिम वर्ण से शुरू होने वाले शब्द को अगला समूह बोलेगा। जैसे- पहले उपसमूह ने बोला काम, दूसरा म से आरम्भ होने वाला शब्द बोलेगा जैसे- मकान, तीसरा न से आरम्भ होने वाला शब्द बोलेगा जैसे- नमकीन।
- इसी प्रकार से शिक्षक क्रम से चारों समूहों को अन्ताक्षरी खेलने दें।

वार्मअप की यह गतिविधि अधिकतम 7 से 8 मिनट में पूरी की जाए।

गतिविधि

समूह कार्य और प्रस्तुतीकरण

शिक्षक सभी बच्चों को क्रमशः 1 से 5 बुलवाकर 5 समूह में बाँट दें और हर समूह को एक अलग स्थिति पर काम करने को दें।

- शिक्षक निर्देश दें कि आपको जो स्थिति दी गई है उस पर ना में ही जवाब देना है। यानि कि कोई भी, कैसा भी बहाना करके उस स्थिति में दिए गए काम को करने से मना करना है, टालना है, नहीं करना है।
- समूह का हर सदस्य दिए गए काम को अलग-अलग तरीके से अथवा नए बहाने बनाकर मना ही करेगा।
- इस काम को करने के लिए समूह को 5 मिनट का समय दें।
- संभावित बहाने अथवा ना कहते वक्त इस तरह के वाक्य आ सकते हैं-

- मैं नहीं कर सकता।
- मुझसे नहीं होगा।
- मुझे तो आता ही नहीं है।
- मैंने पहले कभी नहीं किया।
- मेरी तबियत ठीक नहीं है।
- मुझे डर लगता है।
- मेरी बात कोई नहीं मानेगा।
- मैं उस जगह नहीं जा सकता।
- मैं नही सिखा सकता इत्यादि।

संभावित निम्नलिखित स्थितियाँ ली जा सकती हैं-

समूह 1– आपके विद्यालय में अगले सप्ताह मुख्यमंत्री को आना है और उनके पूरे कार्यक्रम का संचालन आपको करना है।

समूह 2– अगले एक सप्ताह तक मध्याह्न भोजन (मिड डे मील) आपको बनाकर सबको खिलाना है।

समूह 3– गाँव के बाहर की बस्ती/मझरा/टोला/ढाणी के बिलकुल निरक्षर बच्चों को 7 दिन में पढ़ना-लिखना सिखाना है।

समूह 4– आपको एक दिन के भीतर अपने विद्यालय को अच्छी तरह सजाना संवारना है।

समूह 5– अपने गाँव के लोगों को गन्दी नाली एवं आस-पास की गंदगी साफ़ करने के लिए समझाना है।

- उपरोक्त पाँचों स्थितियों पर पाँचों समूह की 'न कहने वाली' प्रस्तुतियाँ करवाएं। प्रस्तुतीकरण के लिए एक समूह को अधिकतम 2 मिनट का समय दें।
- प्रस्तुतीकरण के बाद सभी समूहों को इन्ही स्थितियों पर काम करने को कहा जाए। इस बार निर्देश बदल दें और कहें कि इस बार प्रत्येक समूह को जवाब 'हाँ' में देना है एवं प्रत्येक सदस्य इस काम को किस तरह अधिक से अधिक रचनात्मकता और नए-नए तरीके से कर सकता है यह बताना है।
- यह कार्य करने के लिए 5-7 मिनिट का समय दें।
- उपरोक्त पाँचों स्थितियों पर पाँचों समूह की हाँ कहने वाली प्रस्तुतियाँ करवाएं। प्रस्तुतीकरण के लिए एक समूह को अधिकतम 2 मिनट का समय दें।

❖ उपरोक्त दोनों प्रस्तुतियों के पश्चात् शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करें-

1. हमें जब कभी चुनौती भरा कोई काम मिलता है तो हम एकबारगी तो ना ही करते हैं ऐसा क्यों?
2. जब हम चुनौती भरा कोई काम करना चाहते हैं या किसी काम को पूरे मन से करते हैं या अच्छे से अच्छा करना चाहते हैं तब हमें क्या-क्या करना पड़ सकता है?
3. किसी भी काम को करने में रचनात्मकता की जरूरत पड़ती है- इस बात को समझाइए/बताइए।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक बच्चों को बारी-बारी से 'लुई ब्रेल' और 'एक कहानी पहिए की' सुनायें। कहानी रचनात्मक चिंतन से कैसे जुड़ती है इसके लिए बच्चों से निम्नलिखित प्रश्नों पर बात करें -

❖ कहानी में क्या-क्या समस्याएं थीं?

❖ कहानी में नया और अलग क्या किया गया?

❖ समस्या का हल कैसे निकाला?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

❖ हम प्रायः नए काम, नई चुनौतियों का सामना करने में झिझकते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि हमारी सोचने-समझने की क्षमता एवं रचनात्मक क्षमता का ह्रास होने लगता है।

❖ पर जब हम मन बना लें और उस काम को करने का निश्चय कर लें या उसे अच्छे से अच्छा करना चाहें, तब हम अपनी पूरी ऊर्जा, शक्ति को उसमें लगा देते हैं और उसका परिणाम रचनात्मक होता है।

❖ रचनात्मकता के लिए नए विचार गढ़ना, विचार या आइडिया में कुछ नया जोड़ना या बदलना, नए विकल्पों को तलाशना, बने बनाए मतों को चुनौती देना, परिकल्पना करना और दूसरों से सहायता लेना जरूरी होता है। इस प्रक्रिया से हममें रचनात्मक चिंतन का विकास होता है।

❖ किसी काम को 'ना' करने के बजाय हम उसके अन्य रचनात्मक विकल्पों को खोजेंगे और उस काम को करने का निर्णय लेंगे तथा रचनात्मक तरीकों से कार्यों को करने का प्रयास करेंगे।

कहानी : लुई ब्रेल

क्या आप सोच सकते हो कि देवदार के फल और पढ़ने लिखने में कोई सम्बन्ध हो सकता है? फ्रांस देश की सन् 1818 की घटना है। एक नौ वर्ष का बालक अपने पिता को घोड़े की साज बनाने में मदद कर रहा था। साज में छेद करने के औज़ार से उसकी आँखों में चोट लग गई और वह दृष्टि खो बैठा। कुछ वर्ष बाद वह बच्चा आँगन में बैठ अपनी पढ़ने लिखने की असमर्थता के बारे में सोच रहा था। तब एक दोस्त ने उसे देवदार के पेड़ का फल दिया। देवदार के पेड़ का फल एक शंकु की तरह होता है। उस लड़के ने शंकु पर अपने हाथ फेरे और फल के शल्कों के छोटे छोटे फर्कों को महसूस किया। उसके मन में यह विचार उभरा कि शंकु के शल्कों की तरह वह अक्षर बना सकता है। उसने कागज पर उभरे बिन्दुओं को अलग अलग संख्या व बनावट में जमाकर दृष्टिहीन बच्चों के लिए पढ़ने–लिखने की बारहखड़ी का निमार्ण किया। इस तरह लुई ब्रेल ने दृष्टिहीन बच्चों को एक नयी दुनिया दे दी। ब्रेल ने दो अलग अलग चीज़ों में जुड़ाव या सम्बन्ध देख एक नयी चीज़ का सृजन किया। जब हम अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग इस तरह करते हैं तो क्या नहीं बना सकते हैं।

कहानी : एक कहानी पहिए की

यह कहानी रामधन के दादा के दादा के दादा के दादा के दादा... ओह इस तरह तो बहुत मुश्किल होगा बताना। चलो ऐसे कहते हैं, यह बहुत-बहुत पुराने जमाने के आदमी की कहानी है, तब उसे किसी वजनी या भारी चीज को घसीटते हुए यहाँ से वहाँ ले जाना पड़ता था। चाहे वह कोई पत्थर की शिला हो या भारी लकड़ी या कुछ और।

एक दिन रामधन के दादा के दादा के दादा के दादा के दादा... ओह! फिर से उसी तरह बोलते हैं। यानी वह पुराने जमाने का मनुष्य इसी पशोपेश में चला जा रहा था कि इतनी भारी लकड़ी को साथ ले जाने के लिए घसीटने के अलावा क्या कोई और उपाय नहीं हो सकता!

तभी उसका पैर लकड़ी के एक छोटे गोल गुटके पर पड़ा और वह फिसलकर गिर पड़ा। उसको चोट आई। कई लोग उसके हालचाल जानने आए। सब लोग यही पूछते कि यह चोट कैसे आई? वह सबको एक ही बात बताता कि उसका पैर लकड़ी के एक छोटे गोल गुटके पर पड़ गया था। गुटका लुढ़का और वह फिसलकर गिर गया। यह बात उसे कई लोगों को कई बार बतानी पड़ी।

धीरे धीरे उसकी चोट ठीक होने लगी। एक दिन यही बात वह किसी को फिर बताने लगा कि उसका पैर लकड़ी के एक छोटे गोल गुटके पर पड़ गया। गुटका लुढ़का और... इतना बोलते ही उसके दिमाग में एक विचार आया और वह तुरंत उठकर भागा। भागकर उस भारी लकड़ी के पास पहुँचा। उसने तुरंत उसके नीचे भी वैसे ही गोल लकड़ी के गुटके लगाए और लकड़ी को धक्का मारा।

यह क्या! लकड़ी तो लुढ़कने लगी। बस फिर क्या था! उसने लकड़ी के छोटे गुटकों जैसे बड़े- बड़े गोल गुटके बना लिए और उन पर रख-रखकर भारी चीजों को लुढ़काते हुए लाने ले जाने लगाा।

यही था पहिए का पहला आविष्कार। – **प्रमोद**

मॉड्यूल–8

समालोचनात्मक चिंतन

सत्र–1

सोचें, समझें
क्या सही–क्या गलत

सत्र–2

सोचें और सही
निर्णय लें

सत्र–3

सोचे–समझे निर्णय
से बदलाव

सत्र - 4

स्वस्थ जीवन शैली के लिये
स्वच्छता और स्वास्थ्य

मॉड्यूल 8 – समालोचनात्मक चिंतन

प्रस्तावना

हम समाज में देखते हैं, कि बहुत सी ऐसी बातें व मुद्दे हैं, जिन्हें बिना समझें या जांच परख किये, सच मान लिया जाता है। इन बातों पर विचार करने या पता करने कि क्या सही है या क्या गलत अथवा इस बात/ मुद्दे का कोई और पक्ष भी है, जरूरी नहीं समझा जाता। सामाजिक रीतिरिवाज, मान्यतायें कुछ विशेष लोगों के कथन, समाचार पत्र व टी.वी. की खबरें, पुस्तक में छपी बाते आदि, कुछ इस प्रकार के मुद्दे हैं, जिनको एकदम सच माना जाता है। आपने ऐसे और भी मुद्दों/ विषयों का सामना किया होगा।

समालोचनात्मक चिंतन कौशल किसी भी मान्यता, सूचना, खबर या घटना को सच स्वीकार करने या अपना मत बनाने से पहले, उसे जांच पड़ताल करना, उस पर अलग-अलग दृष्टिकोणों को समझना, तर्क के आधार पर परखना और फिर निष्कर्ष तक पहुँचना सिखाता है।

आज कल बच्चों को भिन्न प्रकार की सूचनायें एवं परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, इसलिये आवश्यक है कि समालोचनात्मक चिंतन कौशल उनमे विकसित हो, ताकि वह भावनाओं के बहाव में न बहें और सोच समझकर, तर्क के आधार पर अपना मत बनायें अथवा निर्णय लें।

हमारे आसपास, अक्सर किसी विषय को लेकर मोबाइल फोन पर सूचना आती है या वीडियो आता है। इस पर विश्वास करने से पहले सूचना या वीडियो को 'जानकारी व तर्क' के आधार पर जांच करें, कि यह सूचना या वीडियो सही है या नहीं ? जैसे- किसी सन्देश जिनके अंत में लिखा होता है 'इन्हे 5 समूहों में भेजने से आपको भविष्य में लाभ मिलेगा', ऐसे विषयों पर विचार करें कि क्या ऐसा हो सकता है?

मोबाइल इंटरनेट से जुड़ा रहता है और यह आज हम सबकी जरूरत बन चुका है। मगर इसका दुरुपयोग या अत्यधिक उपयोग हम सब पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। हम इसका समझदारी से उपयोग करते हुए स्वयं में एक सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। इसके लिए बेहद आवश्यक है कि हम समालोचनात्मक चिंतन के माध्यम से आत्मविश्लेषण करें ताकि स्वयं में सकारात्मक बदलाव ला पाएँ।

इसी प्रकार एक घटना की खबर को दो अखबार अलग-अलग तरीके से छापते हैं। यहाँ समझना चाहिए के अखबार की खबर अंतिम सत्य नहीं, बल्कि जो छपता है, वह घटना व देखने वाले के दृष्टिकोण पर भी निर्भर करता है।

इसके साथ समालोचनात्मक चिंतन कौशल बच्चों को नये तथ्यों या जानकारी के सामने आने पर अपनी सोच/ मत बदलने के लिए खुलापन रखना सिखाता है। यह समालोचनात्मक चिंतन का एक पक्ष है।

बच्चों को अपनी जीवन शैली के बारे में समालोचनात्मक चिंतन करते हुए यह समझने की जरूरत है कि उन्हें ऐसे कौनसे व्यवहार या आदतें अपने जीवन में अपनाने की जरूरत है जिससे उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सफाई बेहतर हो जाएगी और वे एक स्वस्थ व खुशहाल जीवन जी पाएँगे।

मॉड्यूल 8

सत्र 1 – सोचें समझें क्या सही–क्या गलत

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- ❖ विभिन्न स्थितियों में सोचने–समझने व विश्लेषण करने की जरूरत को समझ पाएँगे।

सत्र परिचय

जीवन में ऐसी कई परिस्थितियाँ आती हैं जब हमें सोच–समझकर कदम उठाने होते हैं। ये परिस्थितियाँ लोगों की वजह से भी आ सकती हैं, मगर हम स्वयं भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं, उदाहरण के लिए– किसी आदत का लगना। जब ये आदत हम पर नकारात्मक असर डाल रही हो और इसका परिणाम भी हम ही भुगत रहे हों तब यह विश्लेषण महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि हम अपनी ऐसी आदत को लत में बदलने से पहले ही उसमें सुधार कर लें। कई बार कुछ दबावों के कारण खास तौर पर हम उम्र लोगों के दबाव में हम ऐसा कुछ कर जाते हैं जिसका दूरगामी परिणाम हमारे जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसका असर हमारे स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति एवं रिश्तों पर पड़ता है। हम यहाँ नशे की लत के उदाहरण से आगे बढ़ रहे हैं लेकिन बदलते समय के साथ अन्य कई और तरह की लत भी हमें लग सकती है। ऐसी ही एक लत वर्तमान में हमें प्रभावित कर रही है, यह है मोबाइल के अत्यधिक इस्तेमाल व इंटरनेट के दुरुपयोग की लत। अतः जरूरी है कि हम सामने आने वाली किसी भी परिस्थिति के हर पहेलू पर विचार करें और उसके तत्कालिक व दूरगामी परिणामों का विश्लेषण करें।

विधा/पद्धति : कहानी

सामग्री : कहानियाँ, बोर्ड, चॉक

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक कहानियों को अच्छे से पढ़ लें।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी समालोचनात्मक चिंतन कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ।
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

चरण 1 **समय : 35 मिनट**

शिक्षक सभी बच्चों को अर्ध चंद्राकार आकार में बैठाएँ और कहानी शुरू करने के पहले बच्चों से पूछें कि हमारे सामने जो भी किस्सा/परिस्थिति/राय/दृश्य आता है, क्या वह हमेशा सही होता है? बच्चों को प्रेरित करें कि वे कुछ उदाहरण प्रस्तुत करें। जैसे टीवी पर हम विज्ञापन देखते हैं कि एक विशिष्ट साबुन के उपयोग से हमारी त्वचा मुलायम हो जाएगी। क्या वाकई में ऐसा होता है?

आपका एक मित्र घर के कार्यों में अपनी बहन की सहायता करता है। अन्य मित्र उसे लड़की/घरेलू कहकर छेड़ते हैं और आपसे भी ऐसा करने के लिए कहते हैं। क्या आपको ऐसा करना चाहिए?

बच्चों से पाँच मिनट तक इन प्रश्नों पर चर्चा करें। फिर उन्हें बताएं कि अब हम एक कहानी ध्यान से सुनेंगे और उस पर चर्चा करेंगे। शिक्षक कहानी सुनाते समय इस बात का ध्यान रखें कि समीर (कहानी के पात्र) को गंदा लड़का ना कहें बल्कि उसकी आदतों को गलत बताएं।

चरण 2

कहानी

मैं समीर होशंगाबाद में रहता हूँ। मैं 26 साल का हूँ। मैं जब 12 साल का था तब मैंने पहली सिगरेट पी थी। यह मुफ्त की सिगरेट मेरी कक्षा के कुछ लड़कों ने पीने को दी थी। कबड्डी के खेल में मैंने स्कूल की तरफ से चैम्पियनशिप जीती थी। परिवार और रिश्तेदार मेरी मिसाल भी देते थे।

सिगरेट पीना, कक्षा बीच में छोड़कर गायब हो जाना या स्कूल ही न जाना। अब ये मेरा रोज का काम हो गया था। मैं जानता था यह सब ठीक नहीं है परन्तु मुझे मेरे इन दोस्तों के साथ रहना ही अच्छा लगता था। जैसे–तैसे करके मैंने 8वीं पास की लेकिन तब तक मुझे सिगरेट व शराब की लत लग चुकी थी। मैंने पढ़ाई छोड़ दी। अपनी नशे की लत को पूरा करने के लिए मैंने घर में चोरी की, धीरे–धीरे यह सब मेरे लिए सहज होता चला गया। मुझे किसी का डर नहीं था। लेकिन अब मेरी तबियत खराब रहने लगी। कुछ नए लोगों की संगत में मैंने अफीम, चरस लेना और चोरी करना भी शुरू कर दिया। इसी सिलसिले में पुलिस मेरे पीछे लगी रहती और एक दिन मैं चोरी करते रंगे हाथों पकड़ा गया। इस जुर्म में मुझे 7 दिन के लिए जेल में डाल दिया गया।

जेल की कोठरी में कैद होकर मैं सोचता रहता कि कैसे ये सब हो गया। कैसे सब कुछ मेरी जिन्दगी में बदल गया। ऐसा सोचते हुए, मैंने फिर से एक नई शुरुआत करने का वादा अपने आप से किया। अब मैं पूरी तरह बदल चुका हूँ।

कहानी सुनाने के बाद शिक्षक नीचे दिए गए प्रश्नों पर बड़े समूह में चर्चा करवाएं।

शिक्षक के लिए नोट

यदि समूह चर्चा में सभी बिंदु उभर कर नहीं आए हों तो सुझावात्मक बिन्दुओं पर भी चर्चा करें। ये बिंदु प्रत्येक प्रश्न के बाद दिए गए हैं।

चर्चा के बिंदु

1. जब पहली बार समीर को सिगरेट पीने को मिली होगी उस वक्त उसने क्या-क्या सोचा होगा?

   सुझावात्मक बिन्दु : चर्चा में इन बिन्दुओं को भी उभारें जैसे- दोस्तों में मेरी इज्जत बढ़ जाएगी, मैं बड़े जैसा महसूस करूँगा, मज़ा आएगा, किसी को पता न लग जाए ये विचार भी मन में आया, अपनी मर्दानगी को साबित कर सकूँगा।

2. समीर के जीवन में कौन–कौन सी स्थितियाँ/मौके आए जब वह अपने आपको बदल सकता था ?

   सुझावात्ममक बिन्दु : इस प्रश्न की चर्चा में पहले स्थितियों पर चर्चा करें और उसके पश्चात ''बदलाव जो किये जा सकते थे'' पर चर्चा करें। निम्नलिखित तालिका को बोर्ड पर बनाएँ और बच्चों के जवाबों को तालिका में लिखते जाएँ।

विभिन्न स्थितियाँ	बदलाव जो किए जा सकते थे
जब पहली मुफ्त की सिगरेट साथियों ने पिलाई	सिगरेट पीने से मना कर देता

चरण 3 **मोबाइल की लत**

मेरा नाम सुधीर है। मुझे कोरोना के समय स्कूल का सारा काम ऑनलाइन करना होता था। माँ का मोबाइल चार-पाँच घंटे तक मेरे पास रहता। शिक्षक जो काम भेजते वो तो मैं करता ही कभी-कभी मैं कुछ और भी देख लेता जैसे- कभी गाने सुनता, कभी रील देखता, कभी कुछ। कभी-कभी स्कूल का काम नहीं होता तब भी मैं फोन माँग लेता या उठा लेता। पासवर्ड मुझे पता था।

कई बार मुझे पिताजी कहते, ''स्कूल के काम के अलावा तो कुछ और नहीं देखता ना इस पर?'' मैं देखता तो था पर मना कर देता। सच कहूँ अब मैं पढ़ाई के लिए कम और अपने मनोरंजन के लिए मोबाइल का इस्तेमाल ज्यादा करता। अब मेरा मन मोबाइल के बिना लगता ही नहीं था। स्कूल से मिलने वाला काम अब मैं आधा-अधूरा करता और तरह-तरह की चीजें मोबाइल पर देखता रहता। मोबाइल के ज्यादा इस्तेमाल की वजह से पिताजी और माँ ने कई बार मुझे डाँटा भी।

धीरे-धीरे समय गुजरता रहा। अगले कुछ महीनों में मैंने मोबाइल पर नई-नई साइट्स खोज लीं। ये साइट्स नए दोस्त बनाने के लिए थी, कुछ साइट्स पैसों का दाँव लगाने के लिए भी थीं, कुछ साइट्स को देख कर अब मैं अपना हेयर स्टाइल, अपना चेहरा-मोहरा बदलने की कोशिश भी करने लगा। एक दिन माँ को मोबाइल पर मेरी देखी सब चीजों के बारे में पता चल गया। स्कूल के मासिक टेस्ट में भी मेरे नंबर बहुत कम आए। मोबाइल अब मेरी जरूरत से ज्यादा आदत में बदल चुका था। मैं सारा दिन इसी के बारे में सोचता रहता। ऐसे में मेरा स्कूल और आसपास के दोस्तों से मिलना, उनके साथ खेलना भी बंद हो गया।

समय के दुरुपयोग और मोबाइल की इस आदत ने मेरे घर के माहौल, मेरी पढ़ाई, दोस्तों से मेरे रिश्ते सब पर बहुत नकारात्मक असर डाला। अब मैं अपनी इस आदत को छोड़ना चाहता हूँ, खुद को बदलना चाहता हूँ।

शिक्षक के लिए नोट

मोबाइल के दुरुपयोग और सुधीर की स्थिति को सुनाने के बाद शिक्षक छात्रों से उनके निजी अनुभव सुनाने के लिए कहें।

चर्चा के बिंदु

- मोबाइल के नासमझी से किये गए उपयोग से किस-किस तरह की समस्याएँ आ सकती हैं? (जैसे; गलत किस्म के लोगों से दोस्ती, पैसों का झूठ फरेब से लेन-देन/ठगी, अनजान लोगों द्वारा ब्लैकमेलिंग इत्यादि।)
- सुधीर का यह व्यवहार आदत है या लत है?
- क्या यह भी उसी तरह की लत है जैसे नशे की लत होती है?
- इस स्थिति का सुधीर की मानसिक और शारीरिक स्थिति पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
- अपनी इस स्थिति में बदलाव के लिए सुधीर के परिवार के लोग उसकी क्या मदद कर सकते हैं ? और सुधीर अपने में किस तरह के बदलाव ला सकता है?
- सुधीर अब किस तरह से खुद को बदल सकता है?
- इन दोनों कहानियों में समीर और सुधीर की इन स्थितियों के लिए आप किस-किस को जिम्मेदार मानते हैं ?

शिक्षक के लिए नोट

- चर्चा में उभारने का प्रयास करें कि समीर व सुधीर की स्थितियों के लिए आसपास के लोग उतने जिम्मेदार नहीं थे जितना वे स्वयं जिम्मेदार थे।
- किन मुद्दों को ध्यान में रखते हुए समीर व सुधीर ने स्वयं को बदलने का निर्णय लिया होगा?
- बातचीत में इन मुद्दों को भी शामिल करें

  - **सही-गलत की पहचान करना :** अगर समीर और सुधीर ने सही-गलत को पहचाना होता तो उनके पास कई मौके आए थे जब वे स्वयं को रोक सकते थे जैसे- पहली सिगरेट पीते समय, चोरी करते समय, मोबाइल पर पहली बार पढ़ाई के अलावा कुछ और करते समय, मोबाइल के लिए झूठ बोलना आदि।
  - **स्वास्थ्य व रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ना :** जब हमें किसी चीज की लत लग जाती है तब हम उसी में डूबे रहते हैं। हमारे आस-पास के लोगों के साथ मिलना-जूलना, खेलना, बात करना छूटता जाता है। इसका हमारे रिश्तों व स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक असर पड़ता है।
  - **बुरी आदतों का शिकार हो जाना :** जब हमें कोई लत पड़ जाती है तो उस लत को पूरी करने के लिए हम सीमा लाँघने लगते हैं और झूठ बोलने, चोरी करने, पैसे दाँव पर लगाने जैसी बुरी आदतों के शिकार हो जाते

हैं।

- **भावनात्मक रूप से कमजोर पड़ना :** किसी लत की आदत पड़ जाने पर हम हर समय उसी के बारे में सोचते रहते हैं, हमारी माँग पूरी ना होने पर हम तनाव में रहने लगते हैं, चिड़चिडे हो जाते हैं, दूसरों पर गुस्सा करने लगते हैं। ऐसे में भावनाओं का ठीक से प्रबंधन नहीं कर पाते।

- **नकारात्मक छवि बनना :** जब हम लत के शिकार हो जाते हैं तो हम हमारी भावनाओं का प्रबंधन नहीं कर पाते, परिणाम स्वरूप अनुचित व्यवहार करने लगते हैं, बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं, हमारे रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ने लगता है। इन सब वजहों से धीरे-धीरे हमारी नकारात्मक छवि बनने लगती है।

शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

❖ बच्चों के सामने कई परिस्थितियाँ आती हैं जहाँ उन्हें अपनी सोच-समझ का उपयोग कर कोई काम/व्यवहार करना पड़ता है या निर्णय लेना पड़ता है।

❖ सोच-समझ कर या विचार-विश्लेषण कर लिया गया निर्णय, किया गया काम अथवा व्यवहार बच्चे की पहचान या व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

❖ किसी भी काम या व्ययवहार को करने से पहले उसके विभिन्न पहलुओं पर विचार करना, उसके उचित-अनुचित पक्ष के बारे में सोचना, उसके तात्कालिक व दूरगामी परिणामों के बारे में विचार करना, विचार करते वक्त तार्किकता को महत्व देते हुए किसी निष्कर्ष पर पहुँचना, इस सारी प्रक्रिया को विश्लेषण करना कहा जाता है।

❖ मादक पदार्थ के सेवन की लत की तरह मोबाइल, इंटरनेट के उपयोग की लत लग सकती है और उसके दुष्प्रभाव भी हमारे स्वास्थ्य और संबंधों पर पड़ते हैं।

❖ मादक पदार्थ के सेवन की लत के बारे में अधिक जानकारी व सहायता प्राप्त करने के लिए बच्चे राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम की हेल्पलाइन (1800112356) पर संपर्क कर सकते हैं।

❖ समालोचनात्मक तरीके से सोचने, विचारने पर हम भविष्य में आने वाले दुष्परिणामों से या अपनी एक नकारात्मक छवि बनने से बच सकते हैं।

मॉड्यूल 8
सत्र 2 – सोचें और सही निर्णय लें

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- किसी भी स्थिति को समालोचनात्मक दृष्टि से देखने और उससे होने वाले प्रभावों को समझने के महत्व को समझ पाएँगे।

सत्र परिचय

हम सभी समाज का हिस्सा है और समय व परिस्थितियों के अनुरूप समाज द्वारा कई प्रथाएँ रीति-रिवाज शुरू किए जाते है जो बाद में परम्पराएँ बन जाती है, जबकि कोई भी कार्य या व्यवहार करने के पहले या किसी परम्परा या निर्देश का पालन करने के पहले हमें उसके विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण करना चाहिए और उसके सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों को समझना चाहिए। यदि वह कार्य, व्यवहार, परम्परा या निर्देश हमारे ऊपर नकरात्मक प्रभाव डालते हैं तो हमें उन्हें बदलने के लिए सोच-विचार कर प्रयास करने चाहिए। हमारे द्वारा उठाया गया छोटा कदम स्वयं के जीवन तथा समाज में भी बड़े बदलाव की शुरूवात कर सकता है।

उदाहरण के तौर पर हमारे समाज में कई प्रथाएं और रीति-रिवाज प्रचलित थे (जैसे सती प्रथा) और अभी भी है। कई बार हम बिना सोचे समझे इन परम्पराओं का निर्वाह करते जाते है। जबकि कई सालों के संघर्ष और सोच-विचार के बाद सामाजिक परिवेश बदला है। इस सत्र में ऐसी ही कुछ रीति-रिवाजों के उदाहरण पर चर्चा कर उनके सकारात्मक व नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करेंगे।

विधा/पद्धति : गतिविधि, परिदृश्य

सामग्री : बोर्ड, चॉक

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक बम गिर गया कहानी को अच्छे से पढ़कर सुनाने की तैयार कर लें।

गतिविधि 1

शिक्षक बच्चों को नीचे दी गई कहानी 'बम गिर गया' सुनाएं-

कहानी : बम गिर गया

एक गाँव था। उस गाँव में एक दिन अचानक जोर का एक धमाका सुनाई दिया। धमाके की आवाज़ बहुत तेज थी। उसे सुनकर एक नौजवान दूसरी दिशा में भागने लगा। उसे भागता देखकर एक सब्जीवाले ने पूछा- क्यों दौड़ रहे हो? उसने भागते-भागते जवाब दिया- बम गिर गया है, मैंने धमाके की आवाज़ सुनी है। इतना सुनते ही वह सब्जीवाला भी उसके पीछे-पीछे दौड़ने लगा। उन दोनों को दौड़ता देख रास्ते में जा रहे एक पंडितजी ने पूछा कि दोनों क्यों दौड़े जा रहे हैं? उन्होंने

भागते हुए जवाब दिया कि बम गिर गया है, हमने अभी आवाज़ सुनी है। इतना सुनना था कि पंडितजी भी उनके पीछे-पीछे दौड़ने लगे। इन तीनों को दौड़ता देख कचहरी जा रहे वकील साहब भी सवाल करते हैं। जवाब सुन वे भी पीछे-पीछे दौड़ने लगते हैं। अब तो क्या डॉक्टर साहब और क्या धोबी, जिसने सुना वही दौड़ने लगा। गाँव के बच्चे, बुजुर्ग, नौजवान, महिला, पुरुष सभी दौड़े जा रहे थे। किसी को यह पता नहीं था कि वे क्यों दौड़े जा रहे हैं?

सबसे आगे दौड़ने वाला नौजवान थककर अचानक एक जगह बैठ जाता है। तब बाकी लोग भी रुक जाते हैं और बैठ जाते हैं। एक बुजुर्ग औरत आगे आकर पूछती है कि वह क्यों दौड़ रहा था। वह जवाब देता है कि एक जोरदार धमाका हुआ था, कोई बम गिर गया है। तब भीड़ में से एक नौजवान निकल कर आता है और कहता है। अरे! कोई बम-वम नहीं गिरा था। वह तो सड़क पर जा रहे एक ट्रक का टायर फटा था, उसका धमाका था।

यहाँ शिक्षक बात करें कि-

❖ कैसे बिना सोचे-समझे सब लोग सुनी-सुनाई बात पर यकीन करते गए और भागने लगे। बाद में तो लोगों ने पूछना भी मुनासिब न समझा। सिर्फ भीड़ को भागता देखकर ही वे भागने लगे।

❖ अगर किसी ने पहले ही इन बातों पर विचार कर लिया होता कि वह धमाका बम का नहीं किसी और चीज के फटने का हो सकता है और आवाज अगर सड़क की तरफ से आ रही है तो किसी वाहन का टायर फटने की भी हो सकती है, तो सबको इतनी दौड़ नहीं लगानी पड़ती।

कहानी के बाद थोड़ी बात करें कि- **क्यों कहानी में सब लोग भागने लगे थे?**

❖ लोगों ने ठीक से सवाल नहीं पूछा कि क्यों भाग रहे हैं। ना ही किसी ने धमाका किसी और वजह से हो सकता है यह जानकारी इकट्ठी की। न ही धमाका जिन-जिन वजहों से हो सकता है उन विभिन्न पहलुओं पर विचार किया। बस सब सुनी-सुनाई बात पर यकीन करते चले गए या दूसरों को भागता देख भागने लगे।

❖ **बात को समझाने के लिए एक और उदाहरण दें कि-** पहले लड़कियों को नहीं पढ़ाया जाता था। लोग यह मानते थे कि उन्हें पढ़कर क्या करना है? बाहर के, समाज के, खाने-कमाने के सारे काम तो मर्दों को करने होते हैं। लेकिन धीरे-धीरे लोगों ने इस पर विचार किया कि लड़कियों को पढ़ाने का असर खुद लड़कियों की जिन्दगी पर होता है। वे उसे बेहतर तरीके से समझने लगती हैं और इसके परिणामस्वरूप इसका असर पूरे समाज पर पड़ता है। तब सोच बदलने लगी और लड़कियों को पढ़ाने पर विचार किया जाने लगा।

गतिविधि 2

पूर्व तैयारी : शिक्षक कक्षा में जमीन पर तीन खाने बना दें। जिसमें बीच के खाने में सामान्य लिखें जबकि दाएँ ओर सहमत और बाएँ ओर असहमत लिखें। सहमत और असहमत शब्द आसानी से समझ में आ जाएं इसके लिए वहाँ के प्रचलित शब्दों का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए सहमत यानी जो बात आप मानते हैं और असहमत यानी जो बात आप नहीं मानते हैं।

सत्र को आगे बढ़ाते हुए शिक्षक सभी बच्चों को गतिविधि के नियम बताएं-

- ❖ जमीन पर तीन खाने बने हैं। बीच वाला खाना सामान्य का रहेगा।
- ❖ दायाँ वाला सहमत का और बायाँ वाला असहमत का खाना रहेगा।
- ❖ शिक्षक सभी बच्चों के साथ बीच वाले/सामान्य वाले खाने में खड़े रहेंगें।
- ❖ स्थिति/परिदृश्य को सुनने के बाद बच्चों को अपनी जगह बदलनी है।
- ❖ जैसे यदि वे किसी स्थिति/परिदृश्य को सुनने के बाद उससे असहमत हैं यानी वैसा करना उन्हें ठीक नहीं लगता है या वे उसे ठीक नहीं मानते हैं तो वे असहमत वाले खाने में जायेंगे और यदि सहमत हैं यानी वैसा करना सही मानते हैं तो सहमत वाले खाने में जायेंगे। साथ ही जो बच्चे स्पष्ट निर्णय नहीं ले पाए वे उसी जगह पर खड़े रहेंगे।

- ☛ शिक्षक एक-एक कर स्थिति/परिदृश्य को कहानी के रूप में पढ़कर सुनाएं और बच्चों को खाने बदलने का मौका दें तथा चर्चा करते जाएं।
- ☛ हर परिदृश्य पर चर्चा के बाद पूरे समूह को सामान्य वाले खाने में एकत्रित होने को कहें।
- ☛ चर्चा के बाद जिन बच्चों को सहमत, असहमत वाला खाना बदलना है उन्हें उसका मौका दें।
- ☛ बारी-बारी से सभी स्थितियों/परिदृश्य पर इसी प्रकार काम करें और चर्चा करते जाएं।

हर परिदृश्य के बाद निम्नलिखित बिंदु पर चर्चा कराएं :

(परिदृश्य से पहले चर्चा के बिंदु लिए गए हैं जिससे शिक्षक को स्टेप समझने में सहजता हो सकेगी)

चर्चा के बिंदु

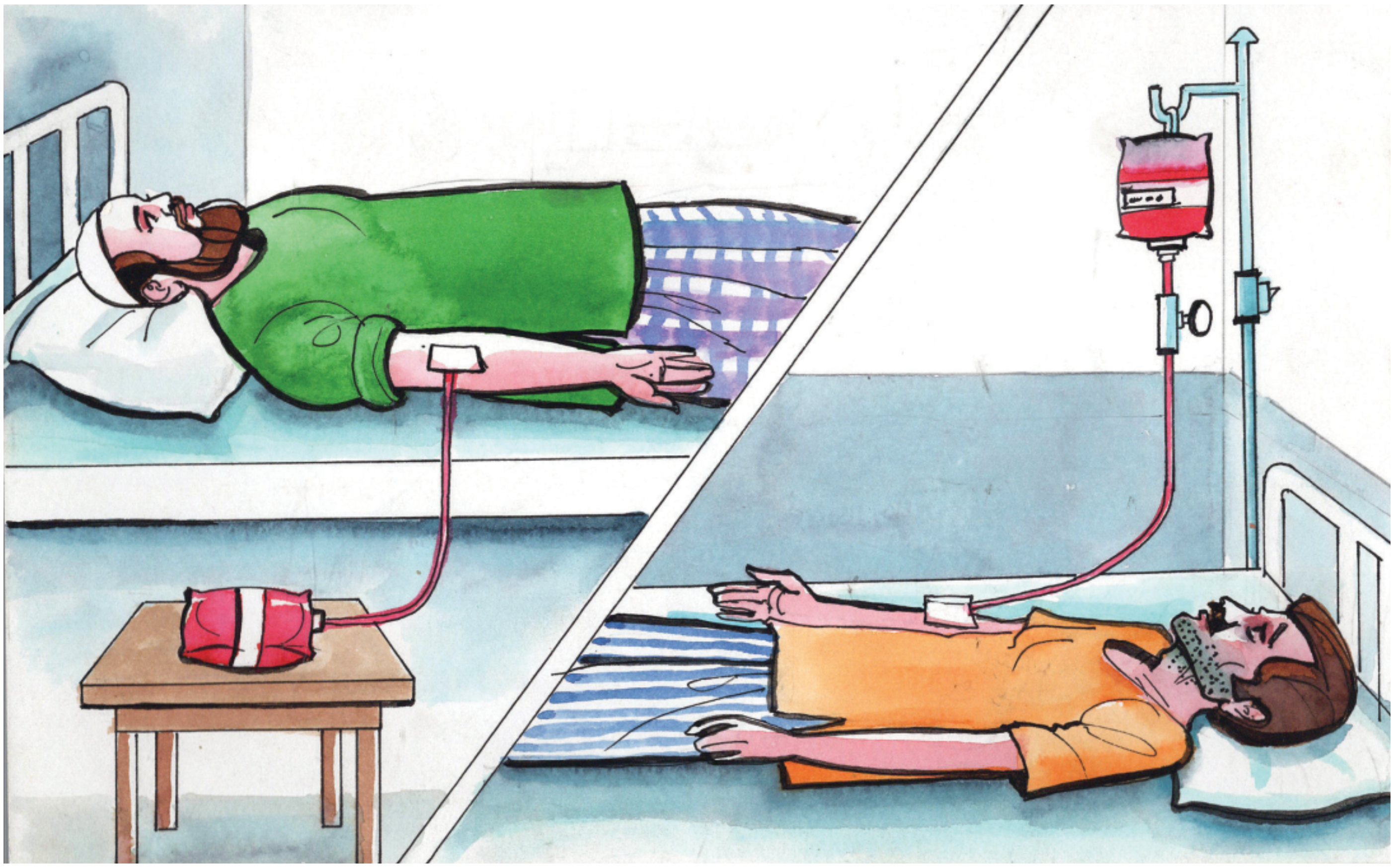
- क्या इस व्यवहार से आप सहमत हैं?
- अगर इस व्यवहार/स्थिति से हम असहमत हैं तो भी हम इसको क्यों मानते आ रहे हैं?
- इस प्रकार बिना सोचे-समझे किए हुए व्यवहार का हमारे शरीर, मन और स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- इस स्थिति में क्या बदलाव किया जा सकता है?

नोट : यहाँ इस विचार को उभारने का प्रयास करें कि हम अपने आस-पास होने वाले व्यवहारों, रीति-रिवाजों एवं स्थितियों पर सोचना-विचारना शुरू करें। जो स्थितियाँ/व्यवहार हमें ठीक नहीं लगते उन्हें चिन्हित करें, पहचानें तथा व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से जो बदलाव किया जा सकता है उसके लिए योजना बनाएं।

परिदृश्य

1. **मृत्युभोज (नुक्ता)** - कल रात दादाजी का देहांत हो गया। राजू ने पूछा कि पिताजी अब हमें वैसे ही भोज का आयोजन करना होगा जैसे चन्दन के दादाजी के समय हुआ था। रामनारायण बहुत चिंतित था क्योंकि मृत्युभोज का आयोजन करने के लिए उसके पास पैसे नहीं थे। तभी गाँव के कुछ लोग आए और रामनारायण से कहने लगे कि तुम तो बाबूजी का मृत्युभोज धूमधाम से करो। हम तुम्हें पैसे दे देंगे जो तुम हमें बाद में चुका देना। लेकिन रामनारायण ने पिताजी का मृत्युभोज नहीं कराया।
2. **दहेज प्रथा** – दिनेश की बहिन राधिका की शादी की तैयारियाँ जोर-शोर से चल रही हैं। सभी बहुत खुश हैं। सभी बारात की तैयारियों में जुटे हैं। तभी अचानक एक व्यक्ति जो दुल्हा पक्ष से था उसने आकर राधिका के पिताजी से दहेज में मोटर साइकिल की मांग की और मोटर साइकिल न देने पर बारात वापस लौटाने की बात भी कही। राधिका के पिताजी ने दहेज में मोटर साइकिल दे दी।
3. **मासिक धर्म** – रोशनी का पहला मासिक धर्म आने पर उसे कुछ समझ नहीं आ रहा था। उससे अलग तरह का ही व्यवहार किया गया मानो वो अछूत हो गई हो। उसे अलग बैठाया गया, नहाने नहीं दिया गया, गोबर के कंडे बनाने को कहा गया। उसके द्वारा खाना पकाना और पीने के पानी को छूना वर्जित कर दिया गया। रोशनी को जमीन पर टाट/दरी पर सोने को कहा गया। खाना भी दूर से दिया गया जैसे किसी जानवर को दे रहे हों। उसे अच्छा नहीं लगा और उसने अन्दर जाकर मटके से ठंडा पानी लेकर पी लिया।
4. **जात-पात** – गजानंद की मोटर साइकल चलाते समय दुर्घटना हो गई और उसका बहुत खून बह गया। उसे अस्पताल ले गए। जहाँ डॉक्टर ने बताया कि उसे खून चढ़ाने की जरूरत है। परिवार के किसी भी सदस्य का खून गजानंद के रक्त समूह से मेल नहीं खा रहा था। तभी उसका एक दोस्त जो दूसरी जात का था वह आया और उसने बताया कि उसका रक्त समूह

वही है जो गजानंद का है। तब गजानंद के पिताजी ने मन में सोचा कि इस जात वाले का खून हम कैसे ले सकते हैं? उन्होंने खून नहीं लिया।



अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

हम क्या कर सकते हैं?

- कोई भी कार्य या व्यवहार करने से पहले या किसी परम्परा या निर्देश का पालन करने से पहले हम उसके विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण करें और उसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों से परिचित हो जाएं।
- यदि वह कार्य, व्यवहार, परम्परा या निर्देश हमारे ऊपर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं तो हमें उन्हें बदलने के लिए सोच-विचार कर प्रयास करने चाहिए। हर परिस्थिति में सोच-विचार कर व्यवहार करना चाहिए।
- हमारे द्वारा उठाया गया छोटा कदम स्वयं के जीवन तथा समाज में भी बड़े बदलाव की शुरूआत कर सकता है। जैसे पहले की तुलना में आज अधिकतर लड़कियों को स्कूल भेजा जाता है, पहले की तुलना में आज अधिकतर लड़कियों की शादी 18 वर्ष की उम्र के बाद की जाती है आदि।

मॉड्यूल 8
सत्र 3 – सोचे-समझे निर्णय से बदलाव

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- किसी भी कार्य/निर्णय के प्रभाव से होने वाले बदलाव का विश्लेषण कर सकेंगे।

सत्र परिचय

व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर लिए गए निर्णयों का कोई न कोई प्रभाव तो पड़ता है- चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक चाहे वह तुरंत पड़ने वाला/त्वरित प्रभाव हो या लंबे समय बाद पड़ने वाला/दूरगामी प्रभाव। कई बार हमारे द्वारा लिए गए निर्णय या किए गए काम से होने वाला बदलाव या परिवर्तन किसी व्यक्ति, किसी समूह या समाज के लिए नुकसानदायी भी हो सकता है।

पर्यावरण और विकास हमारे जीवन के महत्वपूर्ण पहलू हैं। विकास के लिए किए गए कई कामों के कई बार किसी समूह या पर्यावरण पर नकारात्मक परिणाम भी होते हैं। इस सत्र में हमें ऐसी स्थितियों का विश्लेषण करना है और विकास के प्रभावों की जाँच कर निर्णय पर पहुँचना है कि उनसे हमें क्या लाभ और क्या हानि हो रही है?

विधा/पद्धति : समूह कार्य, न्यूज क्लिपिंग का विश्लेषण

सामग्री : चॉक , बोर्ड, न्यूज क्लिपिंग की प्रतिलिपि

शिक्षक की पूर्व तैयारी : शिक्षक दोनों संशोधित/काल्पनिक न्यूज क्लिपिंग की प्रतिलिपि तैयार करें ताकि समूह कार्य करवाया जा सके।

वार्मअप गतिविधि –

- सभी बच्चो को गोल घेरे में बैठा दें। शिक्षक कक्षा में से 2 बच्चों (एक लड़का, एक लड़की) को स्वेच्छा से बुला लें।
- फर्श पर बीचों बीच में 3 बोतल एक-एक कदम की दूरी पर रख दें। दोनों बच्चों को बोतलें लांधने का अभ्यास लगभग दो-तीन बार करवाएं।

- इसके बाद दोनों बच्चों की आँखों पर पट्टी बाँध दें और अब बोतल लांघने को कहें।
- पहले बच्चे के बोतल लांघना शुरू करने से पहले ही तीनों बोतलों को बिना आवाज किये सावधानी से हटा दें।
- बच्चे जब बोतल लांघ रहे हों तब शिक्षक और अन्य बच्चे ताली बजाकर उत्साह बढ़ाते रहें जैसे वाह-वाह, बहुत अच्छे, संभलकर, बोतल है, जैसी बातें बोलते रहें और साथ में ताली बजाते रहें।
- जब बच्चे बोतल लांघ चुके हों, उसके बाद उनकी आँखों की पट्टी खोल दें।

गतिविधि के बाद शिक्षक चर्चा करें कि जिस तरह ये बोतलें हटा देने के बावजूद भी हमारे दिमाग में या मन में थी उसी तरह बुजुर्गों का कहा या रीति-रिवाज भी हमारे मन में बैठ जाते हैं। और हम बिना सोचे-समझे उन्हें करने लग जाते हैं। जबकि जरूरी नहीं है कि वे आज के समय में उतने ठीक हों। या हो सकता है कुछ बातें वास्तव में मौजूद ही न हों। और हम सिर्फ सुनी-सुनाई बातों के आधार पर या परंपरा के नाम पर जो मन में बैठा दिया गया है उसे किए जा रहे हों। इसलिए हमें खुद चीजों पर सवाल करने होंगे। उन पर खुद सोच-विचार करना होगा।

गतिविधि

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि पिछले दो सत्रों में हमने समालोचनात्मक चिंतन के महत्व और तरीके को समझने का प्रयास किया है। उसी कड़ी में आज हम किसी कार्य का किसी व्यक्ति के व्यवहार से होने वाले बदलाव पर समलोचनात्मक चिंतन के महत्व को समझने का प्रयास करेंगे। हमने अब तक समझा है कि किसी भी जानकारी, परि-स्थति, बात या घटना के एक से अधिक पहलू होते हैं। जरूरत होती है कि हम इस प्रकार की जानकारी, परिस्थिति, बातों या घटनाओं आदि को जाँचें, उनका मूल्यांकन करें और अपनी राय बनाएं। **उदाहरण के लिए-** मान लो आपकी शाला की कक्षा 8 की एक लड़की का उसके माता-पिता बालविवाह या कम उम्र में शादी कर रहे हैं। तो ऐसे में आप क्या करेंगे?

शिक्षक इस उदाहरण पर बच्चों के बीच चर्चा करें उन्हें प्रतिक्रिया देने दें। फिर चर्चा से निम्नलिखित बिन्दु उभारें-

- हो सकता है आप उस लड़की की शादी के बारे में पहले जानकारी इकट्ठी करें।
- यह पहचानें कि कौन मदद कर सकता है।
- पुलिस, सरपंच या नेता की मदद लें या लड़की के घरवालों से बात करें या अपने दोस्त सहेली या कुछ और लोगों की मदद लें।

इस प्रक्रिया को समालोचनात्मक चिंतन कहते हैं। इस प्रकार के चिंतन की कुछ प्रक्रियाएं होती हैं जो इस प्रकार हैं-

- अपने समक्ष प्रस्तुत परिस्थिति या तथ्यों के बारे में और जानकारी एकत्रित करना।
- एकत्रित की गई जानकारी की जाँच करना और उसके बारे में सबूत तलाशना।
- विचार-विमर्श या चर्चा के समय भावनाओं के बजाए तर्क का उपयोग करना।
- यह पहचानना कि उस परिस्थिति का केवल कोई एक उत्तर/सम्भावना या एक ही राय संभव नहीं है बल्कि एक से ज्यादा जवाब हो सकते हैं।
- अलग-अलग तथ्यों/पक्षों की तुलना कर उनमें से सबसे उपयुक्त जवाब/सम्भावना/राय कौन सी है इस बात का मूल्यांकन करना।

अब शिक्षक उपस्थित बच्चों को क्रमशः 1, 2 बुलवाकर दो समूह में बांट लें। उन्हें बताएं कि अब वह एक स्थिति, एक निर्णय उनके समक्ष प्रस्तुत करने वाले हैं। समूह 1 को उसके पक्ष में सोचना है और समूह 2 को उसके विरोध में सोचना है।

परिस्थिति : 'गाँव बन गया कचरा घर'

भानपुरा खंती गाँव में करीब सात सौ की आबादी है जिसमें एक सौ पचास बच्चे हैं। गाँव के लोग खेती करते हैं और उनके खेत भी गाँव में ही हैं। बच्चों को गाँव की पाठशाला में जाना अच्छा लगता है क्योंकि वहाँ के मास्टरजी नियमित आते हैं और बच्चों को अलग-अलग गतिविधियों और खेल के माध्यम से सिखाते हैं।

रामपुर नगर निगम द्वारा भानपुरा खंती गाँव से लगी हुई खाली जगह को रामपुर व आस-पास के गाँवों का कचरा फेंकने के लिए चिह्नित किया गया है। यह भी तय किया गया है कि महीने में एक बार जमे हुए कचरे को जलाया जाएगा।

कचरा डालने के कुछ ही समय बाद अचानक भानपुरा खंती के पास की बस्तियों में नई-नई बीमारियाँ होने लगीं। जमीन पर लगी फसल पकने से पहले ही बर्बाद होने लगी। हैंड पंप के पानी में बदबू आने लगी, हवा भी गंदी हो गई, बदबू आने लगी। जिस दिन कचरा जलाया जाता उस दिन तो सांस लेने में भी तकलीफ होने लगी।

वहीं दूसरी ओर रामपुर शहर स्वच्छता सर्वेक्षण में पहले स्थान पर आया। लाखों लोग इस बात से खुश थे कि वह एक साफ-सुथरे शहर में रहते है, उनके घर और बगीचे साफ रहने लगे। कचरे के ढेर न होने के कारण उनका शहर सुन्दर दिखने लगा। इससे बहुत से लोग रामपुर में घूमने आने लगे और रामपुर के लोग तरक्की करने लगे। विकास के इस एक निर्णय से जहाँ कुछ लोगों को फायदा हुआ, वहीं कुछ लोगों को बहुत तकलीफ होने लगी।

शिक्षक के लिए नोट

अब शिक्षक बच्चों से कहें कि वे अपने समूह में इस निर्णय से आए बदलाव पर सोचें। समूह कार्य करने के लिए उन्हें 5 से 7 मिनट का समय दिया जाएगा। दोनों समूहों को अपना पक्ष एक के बाद एक प्रस्तुत करने के लिए कहें। प्रस्तुतीकरण के बाद शिक्षक बच्चों से पूछें:

चर्चा के बिंदु

- यदि आपके गाँव के पास कचरा फेंकने का निर्णय लिया जाएगा तो आप क्या करेंगे? बच्चों में इस मुद्दे पर चर्चा कराएं।
- यदि आपकी बात न सुनी जाए तो आप क्या करेंगे, किससे बात करेंगे?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

हम क्या कर सकते है?

- किसी भी व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर लिए गए निर्णयों का सकारात्मक या नकारात्मक, त्वरित या दूरगामी प्रभाव होता है।
- हमारे द्वारा लिये गए निर्णय या किए गए काम से होने वाला बदलाव या परिवर्तन किसी व्यक्ति, किसी समूह या समाज के लिए नुकसानदायी भी हो सकता है। उदाहरण के लिए विकास के लिए किये गए कुछ कार्य कई बार किसी समूह या पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
- ऐसी स्थितियों का विश्लेषण करना होता है और उनके प्रभावों की समालोचनात्मक तरीके से जाँच करना आवश्यक होता है।

अंत में शिक्षक गैलीलियो का किस्सा सुनाएं-

आपने अपनी किताब में पढ़ा होगा कि पृथ्वी अपनी धुरी पर घूमती है और सूरज के चक्कर लगाती है। लेकिन पहले लोग माना करते थे कि सूरज पृथ्वी के चक्कर लगाता है और ब्रह्मांड का केन्द्र पृथ्वी है। क्योंकि उन्हें ऐसा ही दिखता था। सूरज सुबह पूरब से आता है और शाम को पश्चिम में छिपता है। लेकिन गैलीलियो नाम के एक वैज्ञानिक ने अध्ययन करके यह बताया कि सूरज चक्कर नहीं लगाता बल्कि पृथ्वी घूमती है और सूरज के चक्कर लगाती है। उन्होंने सैंकड़ों सालों से चली आ रही मान्यता को चुनौती दी और उसे गलत साबित किया। लेकिन उस वक्त इस बात के लिए उन्हें धर्म विरोधी कहकर जेल में बंद कर दिया था और उन पर मुकदमा चला था।

गैलीलियो के जीवन की यह घटना हमें बताती है कि कई बार ऐसा भी होता है कि हम जो विचार सामने रख रहे हैं समाज में उनका विरोध हो चाहे वे सही ही क्यों ना हों। यानी विचार ठीक है या नहीं इसका फैसला लोगों के विरोध करने या उसका पक्ष लेने से नहीं तय होता, न ही इस बात से तय होता है कि उसके पक्ष में कितने ज्यादा लोग हैं। हमारे जीवन में भी हो सकता है हमारी बातों का, विचारों का लोग विरोध करें या उन्हें महत्व न दें किन्तु इससे उनका गलत होना तय नहीं हो जाता। न ही ऐसा होता है कि बड़े लोग जो कहें वह हमेशा सही ही हो। इसलिए विचार का विश्लेषण करने और खुद उसे जाँचने की जरूरत होती है।

मॉड्यूल 8

सत्र 4 – स्वस्थ जीवन शैली के लिये स्वच्छता और स्वास्थ्य

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- व्यक्तिगत स्वच्छता और सफ़ाई के महत्व को समझ पाएँगे।
- संक्रमण से बचने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता और सफ़ाई के तरीकों को अपना पाएँगे।

सत्र परिचय

व्यक्तिगत स्वच्छता एक प्रकार से अच्छे स्वास्थ्य की ओर बढ़ाया गया पहला कदम होती है। यह न केवल स्वास्थ्य की रक्षा करती है बल्कि आपके आस-पास के लोगों की व्यक्तिगत आदतों के कारण उत्पन्न होने वाली बीमारियों से भी बचाती है।

अच्छी सेहत और स्वस्थ जीवन शैली के लिए ख़ान-पान की अच्छी आदतें, शारीरिक व्यायाम और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना आवश्यक है। यह स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने के लिए बढ़ाया गया पहला कदम है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव से शरीर में हानिकारक कीटाणुओं का फैलाव हो सकता है। इसीलिए जरूरी है कि हम व्यक्तिगत स्वच्छता और आस-पास सफ़ाई बनाए रखें। व्यक्तिगत स्वच्छता ऐसे व्यवहार होते हैं जिनका हमें नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में प्रयोग करना चाहिये। खुद को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने शरीर, बाल, मुँह, दाँत, नाखून, त्वचा और जननांगों इत्यादि को नियमित रूप से साफ़ रखना चाहिए। साथ ही हमें साफ़ सुथरे कपड़े पहनने चाहिए।

इस सत्र में हम समालोचनात्मक चिंतन कर व्यक्तिगत स्वच्छता और सफ़ाई के महत्व को जानने की कोशिश करेंगे।

विधा/पद्धति : चर्चा, केस, स्टडी

सामग्री : लिखित पर्चियों से भरा कटोरा, बोर्ड, चॉक

शिक्षक की पूर्व तैयारी : सत्र शुरू करने से पहले शिक्षक चित्र में दर्शाए अनुसार कक्षा के दरवाजे पर फर्श पर चॉक से बड़े आकार में एक हथेली का चित्र बना लें। हथेली का चित्र इतना बड़ा बनाएँ कि बच्चे उसे आसानी से लाँघ कर, कक्षा के अंदर ना आ सकें और वे ऐसा करें तो उनका पैर हथेली के किसी ना किसी हिस्से पर पड़ जाए। 4-5 बच्चों (लड़के व लड़कियाँ दोनों) को शिक्षक अपने साथ कक्षा के अंदर रहने को कहें और लगभग 8-10 बच्चों (लड़के व लड़कियाँ दोनों) को कक्षा से बाहर भेज दें और उनसे इस हथेली को लाँघ कर अन्दर आने को कहें। बाक़ी बच्चे कक्षा में रह कर इस गतिविधि का अवलोकन करें।

गतिविधि - 1

समय : 15 मिनट

- शिक्षक चित्र में दर्शाए अनुसार कक्षा के दरवाजे पर फर्श पर चॉक से बड़े आकार में एक हथेली का चित्र बना लें।
- हथेली का चित्र इतना बड़ा बनाएँ कि बच्चे उसे आसानी से लाँघ कर, कक्षा के अंदर ना आ सकें। और वे ऐसा करें तो उनका पैर हथेली के किसी ना किसी हिस्से पर पड़ जाए।
- 4-5 बच्चों को शिक्षक अपने साथ कक्षा के अंदर रहने को कहें, इनमें लड़के, लड़कियाँ दोनों शामिल हों।
- लगभग 8-10 बच्चों (लड़के व लड़कियाँ दोनों) को कक्षा से बाहर भेज दें और उनसे इस हथेली को लाँघ कर अन्दर आने को कहें। बाक़ी बच्चे कक्षा में रह कर इस गतिविधि का अवलोकन करें।
- इस प्रक्रिया में यदि किसी बच्चे का पैर हथेली के किसी भाग पर पड़ जाए तो अंदर शिक्षक के साथ खड़े बच्चों में से कोई बच्चा उस जगह को चाक से चिह्नित करके एक गोल घेरा बना दे। इस काम में लड़के व लड़कियों को समान रूप से शामिल करें।
- जब सारे बच्चे कक्षा के अंदर आ जाएँ तब शिक्षक बच्चों से पूछें कि –
    - उन्हें यह गतिविधि कैसी लगी?
    - आपका पैर हथेली के जिस हिस्से पर पड़ जाता था वहाँ आपके साथियों ने उस पर घेरा क्यों बना दिया था ?

○ आपका पैर पड़ने से क्या हथेली गंदी हुई होगी ?

- अब चर्चा को आगे बढ़ाते हुए कहें कि, ''जिस तरह बार-बार आपके पैर पड़ने से यह हथेली गंदी हो रही थी ठीक उसी प्रकार हमारे हाथ भी गंदे होते रहते हैं।''
- जब हम कुछ काम कर रहे होते हैं या खेल रहे होते हैं तब हमारे हाथ कई चीजों के संपर्क में आते रहते हैं और उन पर लगे कीटाणुओं की वजह से गंदे होते रहते हैं।
- बच्चों से पूछें, ''हाथ गंदे होने पर क्या करना चाहिए ?'' हो सकता है बच्चे कहें 'धोना चाहिए', 'मिट्टी लगानी चाहिए', 'राख लगानी चाहिए' आदि। बच्चे जो भी जवाब दें उन्हें बोर्ड पर लिख लें।
- इसके बाद शिक्षक कहें कि हम पानी, मिट्टी, राख आदि से हाथ धोते हैं मगर हाथों को कीटाणुओं से ठीक से मुक्त करने के लिए हमें एक प्रक्रिया का पालन करते हुए साबुन से हाथ धोने चाहिए।
- साबुन से ठीक से हाथ धोने की इस प्रक्रिया को 'SUMAN-K' (S-सीधा, U-उल्टा, M-मुट्ठी, A-अंगूठा, N-नाखून, K-कलाई) कहा जाता है।
- जैसा कि चित्र (SUMAN-K चित्र बनाना)में दिखाया गया है इस प्रक्रिया में हाथों को साबुन के झाग बना कर इस क्रम में धोया जाता है- सीधा, उल्टा, मुट्ठी, अंगूठा, नाखून, कलाई।
- हम स्वास्थ रहने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करते हुए निम्न अवसरों पर हाथ अवश्यव धोएँ -

  ○ खाना खाने से पहले और बाद

  ○ शौच जाने के बाद

  ○ खेल-कूद के बाद

  ○ साफ़-सफ़ाई करने के बाद

  ○ किसी पालतू जानवर जैसे कुत्ते , बिल्ली, बकरी आदि को छूने के बाद

  ○ खेत से आने के बाद

  ○ बाजार से आने के बाद, इत्यादि

इसके बाद शिक्षक बच्चों से पूछें कि हाथ धोने के अलावा व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए हम क्या क्या कर सकते हैं? उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ और उन्हें बताएँ कि अब हम व्यक्तिगत स्वच्छता और सफ़ाई के बारे में और ज़्यादा जानने का प्रयास एक खेल द्वारा करेंगे।

शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक 8–10 पर्चियाँ बनाएँ जिनमें विभिन्न व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास लिखे गए हों।

गतिविधि - 2

समय : 15 मिनट

शिक्षक बच्चों को एक गोल घेरे में खड़े होने के लिए कहें। स्वच्छता अभ्यासों की पर्चियों को एक कटोरे में डालें। किसी एक बच्चे को स्वेच्छा से गोले से बाहर आ कर खेल का संचालन करने को कहें। गोले में खड़े बच्चों में से किसी एक के हाथ में एक गेंद दे दें।

खेल संचालन करने वाला बच्चा जैसे ही ताली बजाएगा, गोल घेरे में गेंद लिए खड़ा बच्चा उस गेंद को अपने बगल में खड़े बच्चे को दे देगा, बगल वाला वह बच्चा उसे अपने आगे वाले बच्चे को दे देगा, यह क्रम तब तक चलेगा जब तक ताली बजना बंद नहीं हो जाती। ताली बंद होने पर जिसके हाथ में गेंद होगी वह बच्चा कटोरे से एक पर्ची उठाएगा, उसे मन ही मन पढ़ेगा और पर्ची में जो लिखा होगा उसे बिना कोई शब्द बोले अभिनय के माध्यम से प्रदर्शित करेगा।

गोल घेरे में खड़े बच्चे उस अभिनय को देख अनुमान लगाएँगे कि उसने क्या काम किया है।

सभी पर्चियाँ पूरी होने तक खेल जारी रहेगा। खेल में लड़के, लड़कियों को समान रूप से भागीदारी करने का मौका दिया जाएगा।

स्वच्छता अभ्यासों की पर्चियाँ :

- प्रतिदिन स्नान करना।
- हाथों और पैरों के नाखूनों को काटना।
- खुले में शौचना करना, शौचालय का प्रयोग करना।
- खाँसते और छींकते समय मुँह को ढकना।
- भोजन के बाद हर बार कुल्ला करना।
- दिन में दो बार (सुबह और रात) दाँत साफ़ करना।
- सार्वजनिक स्थानों पर नाक में उँगली ना डालना।
- रोज़ बालों में कंघी करना।
- शौचालय जाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना। (SUMAN-K विधि का इस्तेमाल करते हुए)
- कूड़ा फेंकने के लिए कूड़ेदान का उपयोग करें।

खेल के पश्चात शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें

1. कौन सी व्यक्तिगत स्वच्छता हर रोज़ करनी चाहिए?
2. अगर कोई व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं रखता तो क्या हो सकता है?
3. क्या आपको इन व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करने में किसी चुनौती का सामना करना पड़ता है? यदि हाँ तो ऐसी परिस्थिति में आप क्या करेंगे ?

गतिविधि - 3

समय : 15 मिनट

अब शिक्षक सत्र को आगे बढ़ाते हुए बच्चों को एक परिस्थिति पढ़ कर सुनाएँ।

परिस्थिति

सीमा तीन छोटे बच्चों की माँ है। उसके बच्चों की उम्र 7,4 और 2 साल है। उसका पति दिहाड़ी पर काम करता है और सुबह ही घर से चला जाता है। सीमा को घर के कामों में मदद करने वाला कोई नहीं है। इस कारण बच्चों को सम्भालना, खाना पकाना, कपड़े व बर्तन धोना और अन्य घरेलू काम करना मुश्किल हो जाता है। आमतौर पर सीमा दिन में केवल एक ही बार खाना बना पाती है और वह पका हुआ खाना बाहर ही रखती है। सीमा के घर में और आस पास बहुत मक्खियाँ हैं। ये मक्खियाँ अक्सर भोजन पर बैठती रहती हैं। वह कई बार काम करने की हड़बड़ी में भोजन को ढकना और बच्चों की पहुँच से दूर रखना भूल जाती है, और बच्चे बिना हाथ धोये ही भोजन उठा लेते हैं।

परिस्थिति को बच्चों के साथ साझा करने के बाद शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- क्या आपके विचार से सीमा और उसके परिवार की व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतें जिस प्रकार की हैं, उनकी वजह से बीमारियाँ पैदा हो सकती हैं ? कारण बताएँ।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए आप सीमा और उसके बच्चों को क्या सलाह देंगे?

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य से जोड़ते हुए समेकन करें।

समेकन

- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना बीमारी और संक्रमण से बचाता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए निम्न स्वच्छता अभ्याास अपनाना जरूरी है –
  - हाथ धोना
  - दिन में कम से कम दो बार दाँत माँजना
  - हर बार भोजन के बाद कुल्ला करना
  - नाखूनों को समय पर काटना
  - प्रतिदिन स्नान करना
  - नाखून नहीं चबाना
  - नाक में उँगली नहीं डालना
  - प्रतिदिन अंदर के कपड़े बदलना
  - बाहर जाते समय जूते या चप्पल पहनना
  - कूड़ेदान का उपयोग करना
  - खाँसते या छीकते समय मुँह पर हाथ रखना या चेहरा कोहनी में छुपाना
  - खुले में शौच नहीं करना
  - शौच के बाद साबुन और पानी से अच्छे से हाथ धोना, इत्यादि
- व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाते समय हमें जहाँ तक संभव हो स्थाानीय संसाधनों का उपयोग करें उदाहरण के लिए– प्लाास्टिक की जगह लकड़ी या गत्ते के डिब्बे का कूड़ेदान के रूप में उपयोग करना।
- हमें यह भी ध्यान रखना होगा कि व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाते समय प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग ना हो, उदाहरण के लिए – हाथ धोते समय जब साबुन के झाग बना रहे हों तो पानी बंद कर देना।

मॉड्यूल-9

समस्या समाधान

सत्र-1

समस्या समाधान एक प्रक्रिया

सत्र-2

समस्या के कारण और उनका समाधान

मॉड्यूल 9 – समस्या समाधान

प्रस्तावना

जीवन के हर पड़ाव पर सभी को किसी न किसी समस्या का सामना करना पड़ता है। किसी समस्या के प्रति हमारा क्या नजरिया है और उस समस्या को लेकर हमारी क्या प्रतिक्रिया है, यह बात समस्या के समाधान को निर्धारित करती है। कोई भी स्थिति हमें समस्या तब लगने लगती है जब हम उसमें फँस जाते हैं, जब हल नहीं कर पाते या तत्काल हल मालूम नहीं होता। समस्या समाधान का कौशल बच्चों को भविष्य में आने वाली समस्याओं के समाधान में सहायता दे सकता है।

कुछ स्थितियों में समस्या का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है। जैसे- मालूम है कि अनाज में कीड़े लग जायेंगे अगर इसका भण्डारण ठीक ढंग से नहीं किया गया। इसलिए अनाज का भंडारण करते समय दवाई रखते हैं ताकि कुछ महीनों तक इसे कीड़ों से बचाया जा सके। इसलिए संकेतों को पहचानने का कौशल सीखने में बच्चों की सहायता करनी चाहिए, जिससे वे परिस्थियों को देखकर तैयारी कर लें और समस्या का समाधान निकाल पायें।

समस्या उत्पन्न होने की दो स्थिति होती है पहली- अपनी चूक, कुछ छूट गया या अनदेखा किया या समस्या को हल करने के लिए योजना नहीं बनाई या योजना का क्रियान्वयन सही ढंग से नहीं किया गया जैसे- अगर कुछ सप्ताह तक पढ़ाई नहीं करते हैं तो आगे सीखने में परेशानी होगी। अगर शुरू में गणित की कोई अवधारणा नहीं सीख पाए तो आगे का गणित सीखने में भी कठिनाई होगी। दूसरी- कई बार परिस्थिति स्वयं निर्मित हो जाती है जिसके जिम्मेदार हम नहीं होते, इसमें अपनी कोई भूमिका नहीं होती जैसे-

❖ बड़े भाई के साथ बाज़ार गए और वहीं एक दूसरे से बिछड़ गए और बाज़ार से घर लौटने का रास्ता नहीं मालूम। ऐसी परिस्थिति में अलग-अलग संभावना हो सकती है। खुद से रास्ता याद किया, कुछ दूर चले और आगे जाकर फिर भटक गए। किसी और से पूछने का सोचा, फिर मन में सवाल उठा किससे पूछूं, आजकल तो बच्चों को बहला-फुसला कर उठा ले जाते हैं।

❖ घर से स्कूल जाने के लिए रास्ते पर चल रहे हैं और रास्ते से जाती हुई गाड़ी से कीचड़ उछल जाता है और कपड़े खराब हो गए। अब प्रधानाध्यापक नाराज़ होंगे।

❖ परीक्षाएँ नजदीक है और दो कक्षाओं का पाठ्यक्रम अभी पूरा नहीं हुआ है। तभी शिक्षा विभाग द्वारा आपको एक महत्वपूर्ण प्रशिक्षण में सहभागिता के लिए आदेशित किया जाता है।

समस्या समाधान के लिए सबसे अहम है कि खुद पर विश्वास रखें कि मैं समस्या को हल कर सकता/सकती हूँ। समाधान ढूँढने की प्रक्रिया का प्रथम चरण यह समझना है कि हम इन समस्याओं को किस रूप में लेते हैं। इसके बाद समस्या की तह तक जाकर कल्पनाशीलता से सारे विकल्पों को खोजकर, उचित विकल्प का चयन कर, समस्या समाधान कर सकते हैं। समस्या समाधान के प्रायः चार चरण हो सकते हैं। इन चरणों से गुजरते हुए सामने आई समस्या को काफी हद तक हल कर सकते हैं।

मॉड्यूल 9
सत्र 1 – समस्या समाधान एक प्रक्रिया

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- समस्या समाधान कौशल के महत्व को समझ पाएंगे और समस्या समाधान की प्रक्रिया के चरणों को पहचान पाएंगे।

सत्र परिचय

विभिन्न परिस्थितियों, अनेक रूपों में, अनेक स्तरों पर हमें समस्याओं का सामना करना पड़ता है। स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए समस्या से दूर भागना या मुँह मोड़ लेना कोई विकल्प नहीं हो सकता।

समस्या समाधान के लिए रचनात्मक तथा समालोचनात्मक चिन्तन बहुत जरूरी होता है। समस्या समाधान का पहला पायदान यह होता है कि हम समस्या के स्वरूप को समझें और उसकी जड़ों को पहचानें। समाधान के लिए पहले पड़ाव/पहली सीढ़ी की सही पहचान ज़रूरी होती है जिससे आगे का रास्ता आसान हो सकता है। उदाहरण के लिए चलते-चलते गाड़ी खराब हो जाने पर आप उसे बिना सोचे-समझे तुरंत मैकेनिक या पंचर बनाने वाले के पास नहीं ले जाते। पहले उसे खुद देखते हैं और पहचानने की कोशिश करते हैं कि आखिर गाड़ी में हुआ क्या है और उसी हिसाब से निर्णय लेकर मैकेनिक या पंचर ठीक करने वाले के पास लेकर जाते हैं।

बच्चों में समस्या समाधान का यह कौशल विकसित करना बहुत जरूरी होता है। यह सत्र समस्या समाधान की प्रक्रिया को पहचानने में हमारी मदद करेगा।

विधा/पद्धति : खेल, समूह कार्य

सामग्री : परिस्थिति, बोर्ड और चॉक

शिक्षक की पूर्व तैयारी : प्रत्येक परिस्थिति/परिदृश्य की दो प्रतियाँ बनाएं।

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

- हमने पहले भी समस्या समाधान कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है ? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

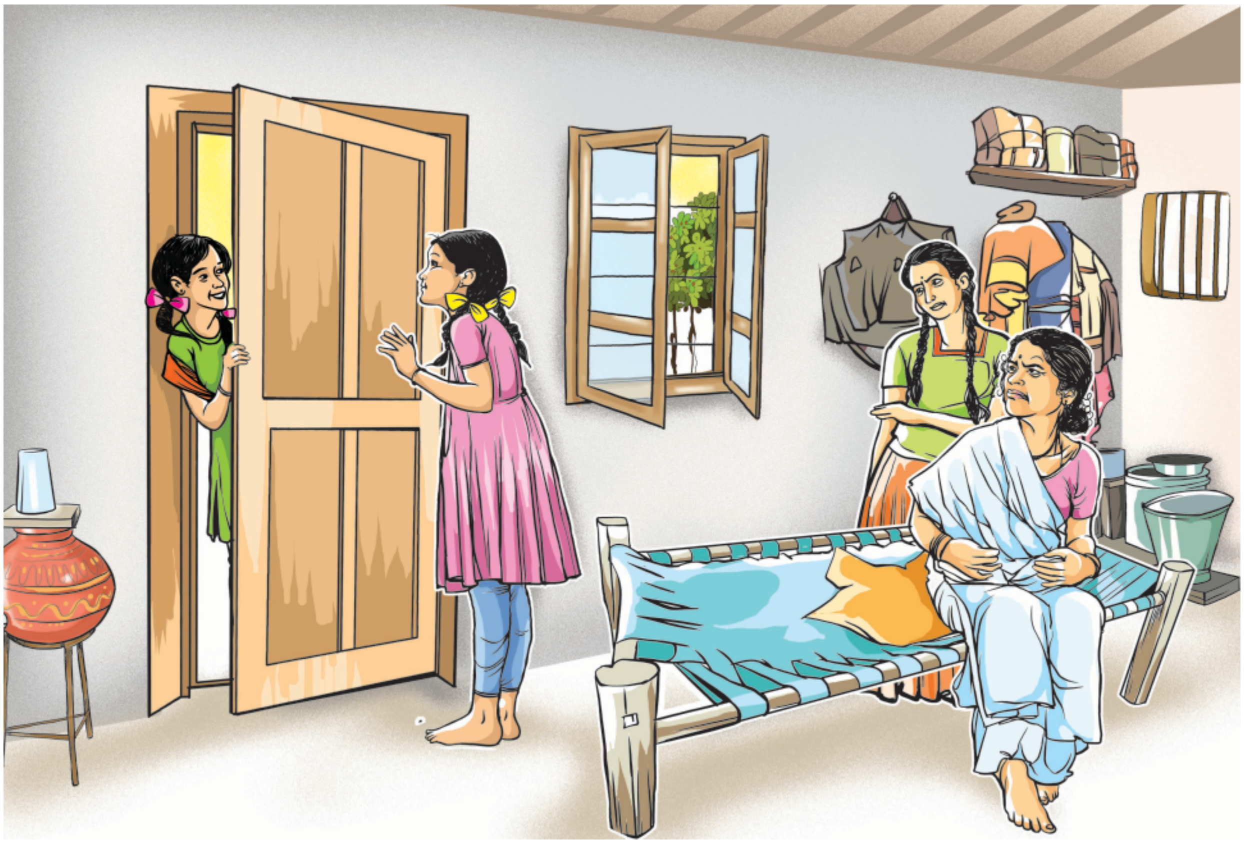
गतिविधि

सत्र की शुरूआत में शिक्षक बच्चों को बताएं कि हमारे दैनिक जीवन में अनेक अवसरों पर समस्याएं आती हैं जिनका हल ढूँढना अनिवार्य है। आज के सत्र में हम समस्या समाधान की प्रक्रिया को समझ पाएंगे।

- बच्चों को क्रमशः 1 से 6 तक गिनवाते हुए 6 उपसमूहों में बाँट दें।
- अब नीचे दिये गये 3 परिस्थितियों/परिदृश्यों को दो-दो समूहों में बाँटें।

परिस्थिति -1

आपकी माँ एवं बड़ी बहन आपके किसी दोस्त/सहेली को जो कि आपको बहुत पसंद है, पसंद नहीं करती हैं और चाहती हैं कि आप उनका साथ छोड़ दें।



परिस्थिति -2

आप और आपके दोस्त/सहेली पास के मैदान में पिछले एक साल से शाम को खेलते हैं। अब वहाँ बड़े लड़के/लड़कियों का एक और दल उसी समय खेलने लगा है और आप खेल नहीं पा रहे हैं।

परिस्थिति -3

रुक़साना 8वीं कक्षा में पढ़ती है। वह आगे पढ़ना चाहती है पर गाँव में 8वीं के बाद स्कूल नहीं है। हाईस्कूल उसके गाँव से 4 किलोमीटर की दूरी पर है। रुकसाना क्या करेगी?

बच्चों से कहें कि वे समूह में दी गई परिस्थिति/परिदृश्य में जो समस्या है उसके निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करें। चर्चा करने के बाद अपनी बात कक्षा के सामने प्रस्तुत करने को कहें।

चर्चा के बिंदु

- समस्या क्या है? उसे क्यों सुलझाना चाहिए?
- समस्या का हल ढूँढने के कौन-कौन से विकल्प हमारे पास हो सकते हैं?
- आपके समूह ने कौन से विकल्प को चुना? और क्यों?
- यदि क्रियान्वयन के बाद आपको लगे कि चुना हुआ विकल्प/तरीका सही नहीं था तब आप क्या करेंगे?

बच्चों से चर्चा करने के बाद उन्हें बताएं कि समस्या समाधान के प्रायः चार चरण हो सकते हैं। हम इन चरणों से गुजरते हुए सामने आई समस्या को काफी हद तक हल कर सकते हैं।

ये चरण निम्नलिखित हैं –

- समस्या को पहचानें
- समस्या के बारे में सोचें और विचार करें
- समस्या समाधान के विभिन्न विकल्पों को जानें और उचित विकल्प का चयन करें
- परिणामों की समीक्षा करें

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- समस्या और टकराव की स्थिति को जानना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी होता है हमारे जीवन पर पड़ने वाले उसके प्रभाव को पहचानना।
- समस्या के सभी पहलुओं को जानकर बेहतर विकल्पों का चयन करें और उनके परिणामों को समझें।
- किसी एक विकल्प को चुनकर उस पर अमल/कार्यवाही करें तथा उसके परिणामों की समीक्षा भी करें।
- यदि चुने हुए विकल्प से संतोषजनक परिणाम नहीं मिलें तो फिर से पहले चरण में जाकर इस प्रक्रिया को दोबारा दोहराएं।

मॉड्यूल 9
सत्र 2 – समस्या के कारण और उनका समाधान

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- संघर्ष/टकराव/असहमति/मतभेद उत्पन्न होने के कारण समझ पाएंगे तथा उसके समाधान के कौशल को विकसित कर पाएंगे।

सत्र परिचय

जब लोग एक-दूसरे के नज़रिए को नहीं समझ पाते हैं तब उनके बीच असहमति/मतभेद और टकराव/संघर्ष उत्पन्न होता है। बहुत बार असंतुलित लैंगिक भेदभाव भी संघर्ष का एक कारण बन जाता है। लोगों के बीच असहमति/मतभेद और टकराव/संघर्ष होना एक सामान्य बात है। जरूरी यह है कि इसे सकारात्मक तरीके से सुलझाया जाए।

असहमति/मतभेद और टकराव/संघर्ष के न सुलझ पाने पर स्थिति बेकाबू हो सकती है। इन्हें सुलझाने या इनका प्रबंधन करने के लिए जरूरी है कि हम असहमति/मतभेद और टकराव/संघर्ष के कारण को समझें और सही तरीका अपनाकर योग्य समाधान कर सकें।

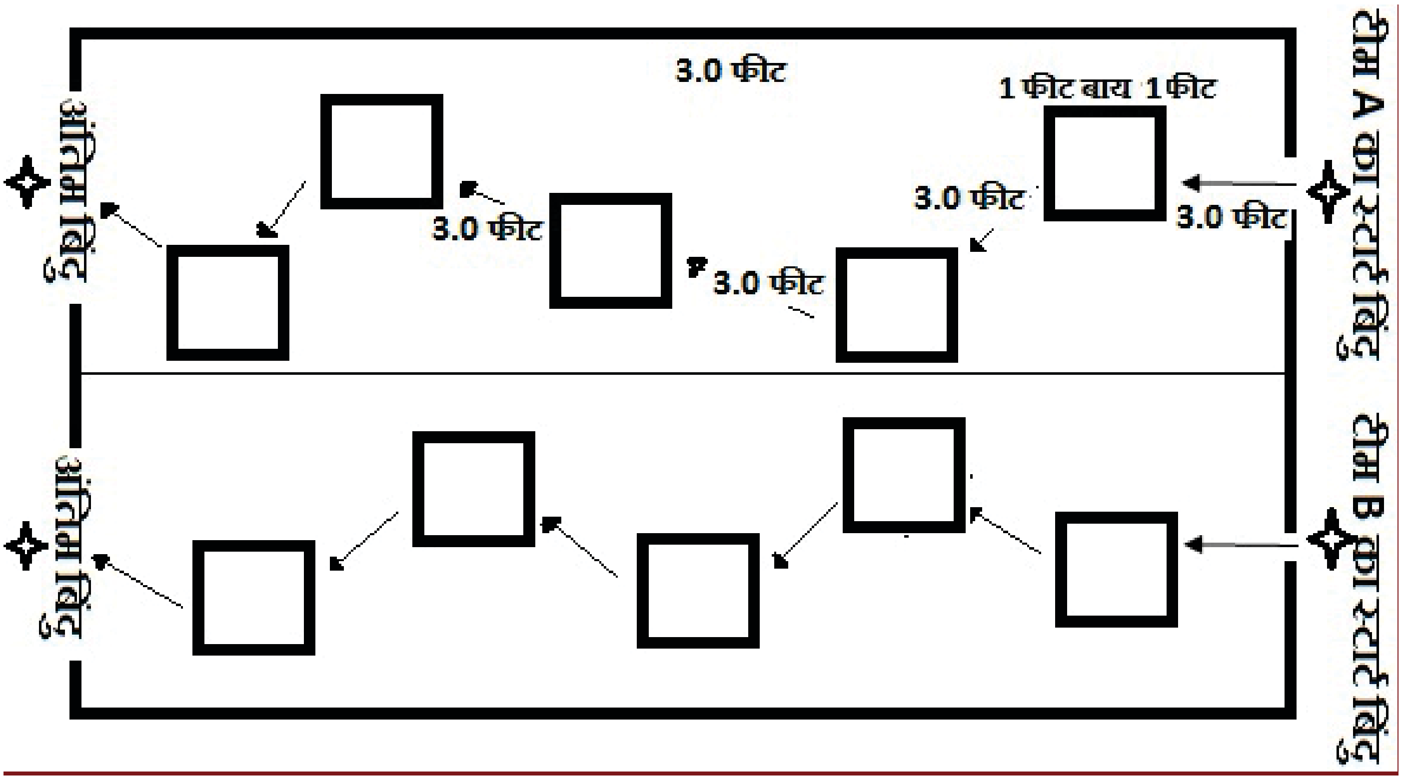
विधा/पद्धति : खेल

सामग्री : चॉक, चूना और कहानी

शिक्षक की पूर्व तैयारी : चॉक या चूने से फायर रीवर तैयार कर लें, कहानी लिखकर तैयार रखें।

गतिविधि – 1

- शिक्षक खेल से पूर्व खेल के स्थान पर दो अलग-अलग फायर रीवर तैयार कर लें।
- फायर रीवर ज़मीन पर चॉक या चूने से बनाई जा सकती है। इसे खेलने के लिए 8 टापू बनाये जा सकते हैं।
- टापू आयताकार हो (1*1 फीट), इसे ज़िग- ज़ैग बनायें। एक टापू से दूसरे टापू की दूरी 3 या 3.5 फीट हो।
- बच्चों की उम्र एवं लम्बाई के अनुसार इसे घटाया या बढ़ाया जा सकता है।
- शिक्षक खेल से पूर्व बच्चों को बतायें कि इस खेल का नाम 'फायर रीवर' है। इसे आग का दरिया भी कहते हैं। इसमें आग बह रही है और बच कर निकलने के लिए जगह-जगह पर टापू बने हुए हैं। अगर किसी का पैर टापू की जगह दरिया में पड़ता है तो वह जल जायेगा।



- ❖ शिक्षक बच्चों को दो समूह में बाँट दें।
- ❖ दोनों टीमों को अपना-अपना लीडर या कप्तान चुनने को कहें जो टीम का नेतृत्व करेगा।
- ❖ बच्चों को बतायें कि आग का दरिया पार करने के लिए समूह के सभी सदस्यों को एक दूसरे के हाथ पकड़कर पार करना है।
- ❖ दरिया पार करते समय किसी का हाथ छूटना नहीं चाहिए और टापू में एक समय में केवल दो पैर होना चाहिए।
- ❖ दो पैर किसी एक खिलाड़ी का या दोनों खिलाड़ियों का एक-एक हो सकता है।
- ❖ यदि दरिया पार करते समय किसी प्रतिभागी का पैर टापू से बाहर पड़ जाता है या किसी का हाथ छूट जाता है या टापू में तीन पैर पड़ जाते हैं तो समूह को खेल की शुरूआत फिर से करनी पड़ेगी।
- ❖ सबसे आगे खड़ा हुआ खिलाड़ी यदि बिना हाथ छूटे हुए दरिया पार कर लेता है तो वह अपने पीछे वाले खिलाड़ी का हाथ छोड़ देगा।
- ❖ इस प्रकार दरिया पार करते हुए जो समूह बिना हाथ छोड़े पहले दरिया पार कर लेता है वह टीम जीत जायेगी।
- ❖ खेल के नियम बताने के बाद, शिक्षक अपने साथ 5 बच्चों को लेकर खेल का डेमो करके बतायें।
- ❖ शिक्षक इस खेल के 3 राउंड करायें।
- ❖ प्रत्येक राउंड के बाद टीम को रणनीति बनाने हेतु 2 मिनट का समय दें।

खेल के उपरान्त शिक्षक बच्चों से चर्चा करें कि -

चर्चा के बिंदु

- कौन सी टीम जीती? जीतने के क्या कारण थे?
- कौन सी टीम हारी? हारने के क्या कारण थे ?
- जब टीम के किसी सदस्य से गलती हो जाती थी और समूह के पूरे सदस्य को फायर रीवर पार करना पड़ा तो उन्होंने क्या रणनीति बनाई?
- टीम को फायर रीवर पार करने में पहले राउंड में कम समय लगा या तीसरे राउंड में?
- अगर तीसरे राउंड में कम समय लगा तो इसके क्या कारण थे?

- शिक्षक उपरोक्त चर्चा को जोड़ते हुए बतायें कि किसी भी समस्या का हल करने के निम्नलिखित चरण हो सकते हैं जैसे-

    1. समस्या को समझना,
    2. पूर्व ज्ञान का इस्तेमाल करना,
    3. केन्द्रित ढंग से सोचना,
    4. अपने हल का तर्क देना तथा सही गलत की पहचान करना,
    5. अपनी गलतियों को स्वयं समझना या साथियों की मदद से समझना,
    6. दूसरों की तर्क प्रणाली को समझना व उसमें निहित समस्या को पहचान कर सहयोग करना,
    7. समस्या के हल तक पहुँचना। समस्या के हल के एक से अधिक तरीके हो सकते हैं,
    8. इस बात को समझना कि सभी तरीके सही हो सकते हैं।

शिक्षक समेकित करें कि -

- हमारे जीवन में छोटी-बड़ी समस्या आती रहती है। हमें समस्या समाधान के चरणों को ध्यान में रखते हुए अपनी समस्या का हल निकालना चाहिए।

गतिविधि - 2

शिक्षक कक्षा के बच्चों को बताएं कि अब वे एक कहानी पढ़ेंगे जो दो भागों में है:-

कहानी : भाग - 1

न तेरी जीत न मेरी हार

वीरू 9वीं कक्षा में पढ़ता है। आज कक्षा में शिक्षक गणित की कॉपी जाँचने वाले हैं। वह सुबह से ही गणित का बचा हुआ गृहकार्य पूरा करने में लगा है। गृहकार्य पूरा करने के दौरान उसका दोस्त धीरू भागता हुआ आता है और उससे उसकी कॉपी मांगता है। वीरू कहता है कि वह अभी गृहकार्य कर रहा है। धीरू को इस पर एकदम गुस्सा आ जाता है और वह वीरू से कहता

है, 'तू मेरा कैसा दोस्त है जो मेरी मदद नहीं कर रहा है?' वीरू सोच में पड़ जाता है कि अब वह क्या करे? उसका काम भी बाकी है और धीरू की मदद भी करनी है। थोड़ी देर सोचकर वह धीरू से कहता है कि वह अपनी कॉपी यहीं ले आए। वे दोनों साथ में बैठकर गृहकार्य करेंगे। इस पर धीरू का गुस्सा शांत हो जाता है और वह अपनी कॉपी लेने घर चला जाता है।

कहानी के उपरान्त शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः-

चर्चा के बिंदु

- क्या वीरू और धीरू के बीच में टकराव/संघर्ष की कोई परिस्थिति थी?
- अगर हाँ तो क्या?
- वीरू ने इस परिस्थिति का क्या हल निकाला?
- अगर वीरू धीरू को अपनी कॉपी दे देता तो क्या होता?
- अगर दोनों में बहस होती तो क्या कोई हल निकलता ?

शिक्षक बच्चों को बताएं कि असहमति/मतभेद की परिस्थिति में हल निकालने के कई तरीके हो सकते हैं। परिस्थिति के अनुसार लोग एक या एक से अधिक तरीकों का उपयोग करते हैं। कुछ तरीके जिनसे असहमति/मतभेद और टकराहट/संघर्ष की स्थिति का प्रबंधन किया जा सकता है वे इस प्रकार हैं -

- कुछ समय के लिए स्वयं को उस स्थिति से दूर कर लें,
- स्थिति से समझौता कर लें,
- आपस में चर्चा कर एक-दूसरे की मदद करें,
- किसी भी कीमत पर अपने पक्ष/अपनी बात पर अड़े न रहें,
- कुछ ना कहें, समय पर छोड़ दें,
- न तेरी जीत-न मेरी हार सौदा, रचनात्मक सोच का प्रयोग कर ऐसा हल निकालें जिससे दोनों की बात रह जाए,
- तर्क-वितर्क या प्रेमपूर्वक अपनी बात मनवा लें।

शिक्षक समझाते हुए इन तरीकों को बोर्ड पर लिख दें।

अब शिक्षक बच्चों से पूछें कि वीरू की कहानी में कौन सा तरीका अपनाया गया।

शिक्षक के लिए नोट

उपरोक्त कहानी में वीरू ने मुख्यतः तीन तरीकों का उपयोग किया हैः- साझेदारी, समझौता और न तेरी जीत न मेरी हार सौदा।

इसके बाद शिक्षक कहानी का दूसरा भाग पढ़कर सुनाएं -

कहानी : भाग 2

एक दिन वीरू जब स्कूल से घर आता है तब उसे पता चलता है कि उसके पिताजी और चाचाजी चाहते हैं कि वह बिजली मैकेनिक की पुश्तैनी दुकान पर बैठने लगे व काम सीखना शुरू करे। उसे पता चला कि इस कक्षा के बाद वह अब आगे पढ़ाई नहीं कर पाएगा और उसे अपना पुश्तैनी धंधा सीखना शुरू करना होगा।

वीरू यह सब जानकर बहुत दुःखी होता है। वह भागकर अपने घर के पीछे एक पेड़ के पास चला जाता है। उसे बहुत बुरा लगता है, चिल्लाने का मन भी करता है और बहुत रोना आता है।

वीरू अभी दसवीं के बाद आईटीआई करना चाहता है। अपने पैरों पर खड़ा होकर पिताजी की मदद करना चाहता है। वह सोचता है कि पिताजी मेरे साथ ऐसा कैसे कर सकते हैं? अभी से अगर दुकान संभालना शुरू कर दिया तो जिन्दगी में आगे पढ़ने और आईटीआई करने का सपना अधूरा रह जाएगा। उसे समझ में नहीं आ रहा है कि अब वह क्या करे?

वह हिम्मत करके अपने पिताजी व चाचाजी को समझाने की कोशिश करता है कि अगर वे उसे आगे पढ़ने व आईटीआई करने का मौका देंगे तो वह अपने काम को और बेहतर तरीके से कर पाएगा। वह इस दुकान का और विस्तार कर पाएगा। पिताजी व चाचाजी उसकी यह बात सुनकर उससे सहमत हो जाते हैं। वीरू इस बात से बेहद खुश होता है कि वह अब आगे पढ़ाई कर पाएगा।

चर्चा के बिंदु

- वीरू अपने पिता और चाचा की बात क्यों नहीं मान लेता?
- इस स्थिति में वीरू की असहमति का क्या कारण है?
- इस परिस्थिति में अगर आप होते तो हल ढूँढने के लिए कौन सा तरीका अपनाते?

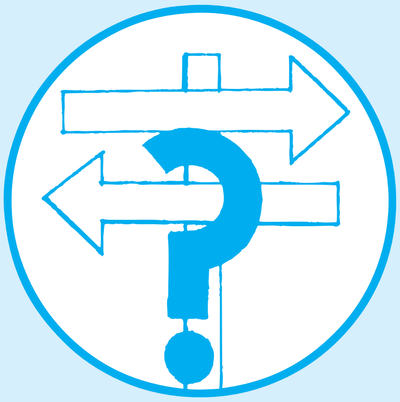
आखिरी प्रश्न के जवाब में साझेदारी, न तेरी जीत न मेरी हार परिस्थिति (विन-विन सिचुएशन), टकराव/संघर्ष में से कौनसा तरीका बच्चे अपनाते हैं शिक्षक उस पर चर्चा करें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- हमारे जीवन में कई बार विभिन्न सबन्धों में अनेक मुद्दों पर सोच में मतभेद हो सकता है। एक-दूसरे से असहमति हो सकती है। कई बार यह मतभेद या असहमति टकराव/संघर्ष का रूप भी ले लेती है।
- ऐसी परिस्थितियों में जरूरी है कि हम सकारात्मक प्रबन्धन कर सकें तथा जीवन को खुशहाल बना सकें।
- प्रबंधन के कई विकल्प होते हैं और किसी भी परिस्थिति में उचित विकल्प का चुनाव करना एक कौशल है और इस कौशल को हम विकसित कर सकते हैं।

❑ ❑ ❑



मॉड्यूल–10

निर्णय लेना

सत्र–1

पारिवारिक निर्णय लेना व विविधता

सत्र–2

सोचकर निर्णय लेना

मॉड्यूल 10 – निर्णय लेना

प्रस्तावना

हमारे जीवन में कई बार हमें समस्याओं, दुविधाओं का सामना करना पड़ता है और उनके समाधान के लिए उचित विकल्प का चयन करने की जरूरत होती है। संभावित विकल्पों के बीच उचित विकल्प का चयन करना निर्णय लेना कहलाता है।

निर्णय लेना एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसमें एक प्रक्रिया का अनुपालन करना होता है। निर्णय लेने की प्रक्रिया में -

- हमें समस्या या दुविधा को तटस्थ भाव से समझना होता है।
- उस परिस्थिति के निरीक्षण, अपने अनुभव, उपलब्ध संसाधनों, लाभ-हानि आदि के आधार पर संभावित समाधान/हल तलाशना होता है।
- हल तलाशने में कभी बड़ों या अन्य व्यक्तियों की सहायता ले सकते हैं।
- अपने नजरिए, अपनी उम्र, अपनी सामाजिक-आर्थिक परिस्थिति के अनुसार उचित विकल्प का चयन करना होता है।
- चयनित विकल्प का क्रियान्वयन करना होता है।

निर्णय लेना समस्या समाधान का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन सारे निर्णय समस्या समाधान के लिए ही हों यह जरूरी नहीं। उदाहरण के लिए, हमें गाना सीखना है या वाद्य बजाना सीखना है? यह एक दुविधा है, समस्या नहीं, जिस पर निर्णय लेना होगा।

हम लगातार नई जानकारी के प्रकाश में अपने लिए हुए निर्णयों का मूल्यांकन भी करते हैं। जरूरी नहीं है कि जो निर्णय हमने लिया है वह हमारी उम्मीद पर खरा ही उतरे। उस समय हमें निराश नहीं होना चाहिए और ज्यादा जानकारी लेकर फिर से निर्णय लेने की प्रक्रिया को आरम्भ कर देना चाहिए। अधिक जानकारी लेते समय दूसरों से मदद या परामर्श भी लिया जा सकता है। लेकिन अन्त में खुद ही सोच-विचार कर निर्णय लेना चाहिए।

बच्चों/किशोर/किशोरियों की निर्णय में भागीदारी लेना या उन्हें निर्णय लेने देना उनके अधिकारों का सम्मान करना है। अपने विकास या संरक्षण के मसलों जैसे बालश्रम, बाल विवाह, लड़कियों के साथ भेदभाव आदि पर भी उनकी अपनी सोच होती है। वे सोच-विचार कर इन विषयों पर भी अपनी राय रख सकते हैं। निर्णय लेने के कौशल को विकसित करने से वे प्रभावी तरीके से निर्णय ले सकेंगे। बार-बार निर्णय लेने के अवसर उनके इस कौशल को निखारने में मददगार साबित होंगे।

निर्णय क्षमता का विकास बच्चों/किशोर/किशोरियों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि -

- उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- वे व्यवहार कुशल बन पाते हैं।
- वे अपनी कुछ कठिनाइयों का समाधान स्वयं ढूँढ सकते हैं।
- परिवार और समाज में उनकी एक सकारात्मक छवि बनती है।

मॉड्यूल 10

सत्र 1 - पारिवारिक निर्णय लेना व विविधता

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- परिवार के परिप्रेक्ष्य में निर्णय लेने की अपनी क्षमता को पहचान पाएँगे।

सत्र परिचय

हमने पिछली कक्षा में स्वयं के निर्णय लेने की क्षमता को जाना। निर्णय लेने की प्रक्रिया को पहचाना और समझा। हमने सीखा कि कोई भी निर्णय लेने के लिए एक से ज्यादा विकल्प होना जरूरी होता है। केवल एकमात्र विकल्प होना व उसे स्वीकार करना निर्णय लेना नहीं होता है। उदाहरण के लिए बैठने के लिए केवल एक दरी पट्टी होने की स्थिति में हम दरी पट्टी पर ही बैठते हैं। यह कोई निर्णय लेना नहीं हुआ क्योंकि हमारे पास बैठने के लिए और कोई विकल्प है ही नहीं कि हम चुनाव कर सकें।

आज के सत्र में हम अपने परिवार में आई परिस्थितियों को समझेंगे उनके विकल्प सोचेंगे और परिवार के सदस्यों के साथ-साथ स्वयं के निर्णय को कैसे चिह्नित कर सकते हैं, इसके बारे में जानेंगे। हम उम्र में छोटे होते हुए भी परिवार के सामने पैदा हुई किसी परिस्थिति के विकल्पों को पहचानने, उनमें से सही विकल्प का निर्णय लेने में अपनी भूमिका अदा कर सकते हैं।

साथ ही हम यह जानेंगे कि परिवारिक परिस्थितियों में लिए जाने वाले निर्णयों में भागीदारी करना व सही विकल्प चुनने की प्रक्रिया में शामिल होना और विकल्पों पर अपनी राय देना हमारा अधिकार है।

इसके अलावा हम लोगों में मौजूद भिन्नता को समझेंगे। हमारे आस-पास मौजूद सभी व्यक्ति एक समान नहीं होते। वे एक-दूसरे से कई मामलों में भिन्न होते हैं। जैसे उनकी पसंद अलग-अलग होती है, वे अलग-अलग दिखते हैं, अलग-अलग प्रकार के कपड़े पहनते हैं। यहाँ तक कि उनके धर्म, खान-पान, रहन-सहन, त्यौहार आदि भी भिन्न होते हैं।

हम कह सकते हैं कि लोगों के परस्पर भिन्न, होने में उनकी रुचि, भौगोलिक परिस्थिति, संस्कृति आदि जैसे कई कारक जिम्मेदार होते हैं। इस प्रकार की भिन्नता को विविधता कहते हैं।

विधा/पद्धति : विषय प्रवेश, समूह कार्य

सामग्री : बने हुए समस्या/परिस्थिति कार्ड

उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव

शिक्षक बच्चों से उमंग स्तर 1 से जुड़े अनुभव पर निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से चर्चा करें–

- हमने पहले भी निर्णय लेने के कौशल पर बात की थी। अगर आप में से किसी को कुछ भी याद हो तो बताएँ ?
- क्या आपने इस विषय पर की गई बात को अपने घर में, स्कूल में या कहीं और भी अपनाया है? तो उसे बताएँ।

शिक्षक के लिए नोट

इस समय शिक्षक बच्चों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों की कही गई बात से जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

गतिविधि

शिक्षक बच्चों को बताएँ कि आज हम परिवार में आई किसी भी परिस्थिति में किस तरह अपनी निर्णय लेने की क्षमता को पहचान कर निर्णय लेते हैं इसके बारे में जानेंगे। यह भी जानेंगे कि परिवार में लिए जाने वाले निर्णयों में भागीदारी करना व सही विकल्प चुनने की प्रक्रिया में शामिल होना और विकल्पों पर अपनी राय देना हमारा अधिकार है। इसके साथ ही लोगों में मौजूद भिन्नता को समझने की कोशिश करेंगे।

हमारे जीवन में कई बार हमें समस्याओं (उदाहरण के लिए– पैसा पास में नहीं होने से मेले में नहीं जा पाना), दुविधाओं (उदाहरण के लिए– मेले में क्या पहनकर जाऊँ) का सामना करना पड़ता है और उनके समाधान के लिए उचित निर्णय या विकल्प का चयन करने की जरूरत होती है। संभावित विकल्पों के बीच उचित विकल्पों का चयन करना निर्णय लेना कहलाता है। निर्णय लेना एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसमें एक प्रक्रिया का अनुपालन करना होता है जिसमें –

- हमें किसी समस्या या दुविधा वाली परिस्थिति को तटस्थ भाव से समझना होता है।
- उस परिस्थिति के अवलोकन, निरीक्षण, उससे संबंधित अपने अनुभव, उपलब्ध संसाधनों, लाभ–हानि आदि के आधार पर उस परिस्थिति का संभावित समाधान/ हल तलाशना होता है।
- हल तलाशने में कभी बड़ों या अन्य व्यक्तियों की सहायता ले सकते हैं।
- उचित विकल्प का चयन करना होता है और उसका क्रियान्वयन करना होता है।

शिक्षक बताएँ कि अब हम 3 समूह बनाएँगे।

- सभी बच्चों को क्रमशः 1, 2, 3 बुलवाते हुए उन्हें तीन समूहों में विभाजित कर दें।
- शिक्षक तीनों परिस्थितियाँ सुनाएँ और उनसे संबंधित सवालों को बोर्ड पर लिख लें। उनके तीन सेट बना लें व तीनों समूहों में बाँट दें।
- प्रत्येक समूह से अपनी परिस्थिति के साथ दिए बिन्दुओं पर चर्चा करने के लिए कहें।
- अंत में प्रत्येक समूह से प्रस्तुतिकरण करवाएँ।

परिस्थिति – 1

गुलाब सातवीं कक्षा में पढ़ता है और उसकी बड़ी बहन 12वीं पास कर चुकी है। आगे की पढ़ाई के लिए उसे पास के शहर के कालेज में दाखिला लेना पड़ेगा परन्तु उसके पिताजी और घर के बड़ों ने उसे हर रोज शहर जाने से मना कर दिया है।

पिताजी ने कहा, ''तुम बहुत पढ़ चुकी। अब घर का काम सीखो। गाँव से बाहर जाने की सोचना भी मत। बाहर पढ़ने बिलकुल नहीं जाना है। '' गुलाब की बहन अकेली व गुमसुम सी रहने लगी है। पिताजी ने भी घर में सबसे कह दिया है कि कोई भी उससे बात नहीं करेगा और खाना-पानी नहीं पूछेगा। वह कुछ भी करे, आगे नहीं पढ़ सकती।

इस बात को आज दो दिन हो गए हैं।

चर्चा के बिंदु

- गुलाब के परिवार में क्या समस्या है? और इस समस्या के कारण क्या हैं?
- गुलाब के पास इस परिस्थिति में क्या विकल्प हो सकते हैं?
- गुलाब को निर्णय लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

परिस्थिति – 2

मारिया 12वीं कक्षा में पढ़ती है। वह अपने जीवन में कुछ बनना चाहती है। आगे की पढ़ाई के लिए उसे पास के शहर के कालेज में दाखिला लेना पड़ेगा परन्तु उसके घर के बड़ों ने उसे हर रोज शहर जाने से मना कर दिया है। उस वक्त उसके पिताजी काम पर गए हुए थे।

शाम को जब पिताजी लौटे तो उसने अपने पिताजी को यह बात बताई। पिताजी दुविधा में थे, एक तरफ बड़ों के कहे का सम्मान रखने का दबाव था और दूसरी तरफ बेटी के पढ़ने और उसे आगे मिलने वाले अवसरों का सवाल था। उन्हें रात भर नींद नहीं आई।

सुबह मारिया ने पिताजी को परेशान देखा और उनसे पुछा, ''आप शायद मेरी वजह से परेशान हैं पिताजी।'' पिताजी ने कहा, ''तुमने सही पहचाना। मेरे सामने बड़ों की बात का मान रखने का दबाव है। और साथ ही मैं यह भी चाहता हूँ कि तुम्हारी पढ़ाई जारी रहे।''

मारिया ने कहा, ''पिताजी ! हम सभी के साथ बातचीत करके एक निर्णय पर पहुँच सकते हैं। मैं चाहती हूँ कि आप घर के बड़ों से बात करें और मुझे उनके सामने अपनी बात रखने के मौके दें।

पिताजी और मारिया मिलकर घर के बड़ों से बात करते हैं और अपनी बात उनके सामने रखते हैं। उनकी बात घर के बड़ों को समझ आती है और सब मिलकर इस बात पर सहमत हो जाते हैं कि मारिया को आगे पढ़ने का अधिकार है।

चर्चा के बिंदु

- मारिया के परिवार में क्या समस्या है? और इस समस्या के कारण क्या हैं?
- मारिया के सामने क्या विकल्प है?
- मारिया उसकी पढ़ाई के बारे में लिए जाने वाले निर्णय में भागीदारी करे, इसमें कौन उसकी मदद करता है और कैसे?

  मारिया अपने पढ़ने के अधिकार को लेकर जागरूक है। यह बात इस परिस्थिति से कैसे पता चलती है?

परिस्थिति - 3

सचिन, कृष्णन, सारा, रोजी और कलई कक्षा 7 में पढ़ने वाले बच्चे हैं। आज वे अपने स्कूल की तरफ से पिकनिक पर आए हैं। लंच का समय हो गया है, शिक्षक ने सभी को हाथ धोकर खाना खाने के लिए कहा। सभी गोल घेरे में बैठ गए और यह देखने के लिए बहुत उत्साहित थे कि किसके टिफिन में खाने की कौन सी चीज निकलेगी।

सचिन अपने टिफिन में पराठा, आलू की सब्जी और कैर का आचार लाया था, कृष्णन इडली-साँभर लाया, सारा मक्के की रोटी, साग और केक लाई, रोजी अंडे की सब्जी और रोटी लाई और कलई बाँस का आचार और पराठा लाया। सबका मन एक-दूसरे का टिफिन देखकर ललचा रहा था। कृष्णन ने कहा, हम अपना-अपना खाना तो रोज ही खाते हैं, चलो आज मिलकर एक-दूसरे का खाना खाते हैं। यह सुनते ही सब एक-दूसरे के टिफिन पर टूट पड़े। थोड़ी देर में सारा खाना चट हो गया और सब ने एक-दूसरे के खाने की बहुत तारीफ की। शिक्षक को भी यह देखकर अच्छा लगा।

चर्चा के बिंदु

- बच्चों के टिफिन में कितनी तरह की चीजें थीं ?
- अगर सबके टिफिन में एक ही प्रकार का खाना होता तो क्या बच्चे एक-दूसरे का खाना खाना पसंद करते? कारण बताओ।
- जैसे यहाँ सबके टिफिन में कई तरह का खाना था और वो बच्चों को पसंद आया। ऐसी कौनसी चीजें हैं जो आपको अलग -अलग तरह की होने पर पसंद आती हैं ? (शिक्षक जवाब न आने पर बच्चों को कुछ उदाहरण दे सकते हैं , जैसे- अलग-अलग कपड़े, पतंगें, खिलौने, घूमने की जगह, दोस्त आदि)

तीनों समूहों का प्रस्तुतिकरण होने के बाद शिक्षक निम्न बिन्दुओं को चर्चा में शामिल करें :

- मारिया और गुलाब के परिवार में क्या कोई अंतर नजर आता है? वह अंतर किस तरह का है ?
- निर्णय लेने में बच्चों की सहभागिता के अवसर किस परिवार में अधिक हैं? अपनी बात के पक्ष में कोई उदाहरण दें।
- किस परिवार में बच्चों के अधिकार के प्रति जागरूकता दिखाई पड़ती है? आपने कैसे पहचाना बताएँ।
- कौनसी परिस्थिति लोगों की अलग-अलग पसंद के बारे में बताती है? आपने कैसे पहचाना बताएँ।

समेकन

हमने देखा कि –

- पहली परिस्थिति में गुलाब की बड़ी बहन के पास अपनी बात रखने के न तो अवसर थे और न ही अपनी बात रखने का आत्मविश्वास था।
- दूसरी परिस्थिति में मारिया के पास मौका भी था और आत्मविश्वास भी था और इसमें उसके परिवार की भी महत्वपूर्ण भूमिका थी। मारिया के पिता उसके अधिकारों के प्रति जागरूक थे।
- हमें परिवार के साथ अपने संबंध को समझते हुए विकल्प ढूँढ़ने चाहिए।
- परिवार में आपसी संबंध बनाए रखने के लिए अनेक विकल्पों को ध्यान में रखते हुए उचित विकल्प को पहचान कर निर्णय लेना चाहिए।
- परिवार के निर्णय में आप भी शामिल हों, अपनी राय जाहिर करें। यह आपका अधिकार है।
- तीसरी परिस्थिति हमें लोगों की अलग-अलग पसंद के बारे में बताती है। बच्चों को भिन्नता या विविधता की वजह से दूसरों के टिफिन का खाना अच्छा लगा।
- जैसे खाने की चीजों, कपड़ों आदि में विविधता होती है, ऐसे ही हमारे आस-पास के लोगों के रहने के तरीके, उनकी भाषा, बात-चीत के तरीके, कद-काठी, रंग-रूप, त्योहारों आदि में भी विविधता होती है। हमें इस विविधता का सम्मान करना चाहिए।
- हमें निर्णय लेते समय, अपना व्यवहार करते समय विविधता को ध्यान में रखना चाहिए। हमें ऐसे निर्णय लेने चाहिए या ऐसा व्यवहार करना चाहिए, जिससे किसी को ठेस ना पहुँचे।

मॉड्यूल 10
सत्र 2 – सोचकर निर्णय लेना

समय - 45 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक बच्चे :

- निर्णय लेने से पहले स्थिति के बारे में पूर्ण जानकारी हासिल करने के महत्व को समझ पाएंगे।

सत्र परिचय

एक सुविचारित निर्णय, प्रासंगिक तथ्यों को समझने के बाद लिया गया निर्णय होता है। प्रासंगिक तथ्यों को जानने के लिए हमें अलग-अलग माध्यमों से जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करना होता है। निर्णय लेने से पहले प्राप्त जानकारी पर अपनी परिस्थिति और योग्यता अनुसार चिंतन कर उचित विकल्प तलाशना होता है। उदाहरण के लिए यदि किसी को बड़ा होकर फौज में भर्ती होना है तो वह फौज के बारें में पूरी जानकारी हासिल कर यह पता लगा सकता है कि फौज में भर्ती होने के लिए क्या करना जरूरी होता है। एक फौजी की जीवनशैली कैसी होती है, शारीरिक स्वास्थ्य कैसा होना चाहिए, फौज में भर्ती होने के क्या-क्या लाभ हो सकते हैं इत्यादि। इसके बाद सोच-विचार कर निर्णय लिया जा सकता है कि फौज में भर्ती होना है या कुछ और करना है। इस सत्र में निर्णय लेने की इस प्रक्रिया में जानकारी के महत्व को समझाने की कोशिश की गई है।

विधा/पद्धति : खेल (गतिविधि), समूह कार्य, चर्चा।

सामग्री : लाल, काले, नीले और पीले रंग के (अथवा लाल, काला, नीला, पीला लिखी कागज की पर्चियाँ) कागज के कई सारे टुकड़े अथवा अलग-अलग पर्चियाँ अथवा अलग-अलग आकार जैसे चौकोर, वृत्ताकार, त्रिभुजाकार आदि में कटे हुए कागज के टुकड़े और छोटा खुला डिब्बा/कटोरा/कोई और बर्तन।

शिक्षक की पूर्व तैयारी : सत्र की शुरूआत करने से पहले शिक्षक ऊपर दी गई सामग्री को इकट्ठा कर लें।

गतिविधि

शिक्षक चर्चा की शुरूआत करते हुए बच्चों से पूछें कि आपको पेटदर्द है और आपने बुखार की गोली ले ली तो इससे क्या आपकी समस्या हल होगी?

संभवतः बच्चे कहें कि समस्या हल नहीं होगी। आगे बात करें कि यानी हमें निर्णय लेने से पहले जिस मुद्दे पर निर्णय लेना है उसके बारे में कुछ जानकारी भी होनी चाहिए तभी हम सही निर्णय ले पाएंगे।

आज इस सत्र में हम इसी पर बात करेंगे और यह जानेंगे कि किस तरह एक स्थिति या समस्या की पूर्ण जानकारी हासिल करना, हमें निर्णय लेने में मदद करता है और हमारे निर्णय को किस प्रकार प्रभावित करता है।

- किन्ही 2 बच्चों को कक्षा में आगे आने को कहे और एक खुले डिब्बे में कागज के टुकड़े या पत्ते डाल दें।
- पहले बच्चे से कहें कि उसे एक हाथ का उपयोग कर टुकड़े/पत्ते उस डिब्बे से उठाने हैं। एकबार में एक ही टुकड़ा/पत्ता उठाना है। ऐसा 10 बार तक करना है।
- जब पहला बच्चा यह गतिविधि कर ले तब निर्देश में बदलाव लाएं और दूसरे बच्चे को कहें कि उसे भी 10 बार में एक हाथ के उपयोग से टुकड़ों को उठाना है परन्तु याद रहे कि लाल रंग के टुकड़ों (लाल लिखी पर्ची) की कीमत 1 रूपया है, नीले रंग (नीला लिखी पर्ची) की कीमत 5 रूपये है, काले रंग (काला लिखी पर्ची) की कीमत 10 रूपये है और पीले रंग (पीला लिखी पर्ची) की कीमत 100 रूपये है।
- जब दूसरा बच्चा भी यह गतिविधि कर ले तब दोनों की इकट्ठी की गई पर्चियों की कीमत की गणना करें।
- अब बच्चों से पूछें:

चर्चा के बिंदु

- किसके पास अधिक पैसे थे?
- दूसरे बच्चे ने निर्देश सुनने के बाद क्या किया?
- क्या उसके निर्णय लेने में कुछ बदलाव दिखा? ऐसा क्यों हुआ ?

दूसरे बच्चे के पास कागज उठाने से पहले उनकी कीमत के बारे में जानकारी थी। इस जानकारी की वजह से उसने अपने निर्णय में बदलाव किया/बेहतर निर्णय लिया।

शिक्षक के लिए नोट

यदि समय उपलब्ध हो तो किन्ही और दो बच्चों के साथ यही खेल दोहराएं।

शिक्षक पिछले सत्र में बताई गई निर्णय प्रक्रिया को यहाँ दोहराएं :

- हमें समस्या या दुविधा को तटस्थ भाव से समझना होता है।
- उस परिस्थिति के निरीक्षण, अपने अनुभव, उपलब्ध संसाधनों, लाभ-हानि आदि के आधार पर संभावित समाधान/ हल तलाशना होता है।
- हल तलाशने में कभी बड़ों या अन्य व्यक्तियों की सहायता ले सकते हैं।
- उचित विकल्प का चयन करना होता है और उसका क्रियान्वयन करना होता है।

अब बच्चों को बताएं कि वह उन्हें एक परिस्थिति बताएंगे जिसे उन्हें ध्यान से सुनना है। उस परिस्थिति को सुनकर उन्हें अपने लिए निर्णय लेना है।

परिस्थिति

आपकी शाला के वार्षिक दिवस के कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। शिक्षक और बच्चों की मिलीजुली समितियाँ बनाई जाएंगी जिन्हें उन गतिविधियों का आयोजन करना होगा। समितियाँ निम्न प्रकार की होंगी -

- सांस्कृतिक कार्यक्रम समिति जो गीत-संगीत, नाटक, चुटकुले का आयोजन करेगी।
- खेलकूद समिति जो खेल गतिविधियों का आयोजन करेगी।
- सजावट समिति जो शाला तथा उसके आसपास के परिसर की सजावट करेगी।

- स्वागत समिति जो अतिथियों का स्वागत करेगी तथा उससे जुड़ी जवाबदारियों को निभाएगी।
- प्रबंधन समिति जो पूरे कार्यक्रम का संचालन करेगी।

आप किसी एक ही समिति से जुड़ सकते हैं। सभी बच्चे अपनी कापी निकालें तथा निर्णय लेने की प्रक्रिया का अनुपालन करते हुए अपना निर्णय लें।

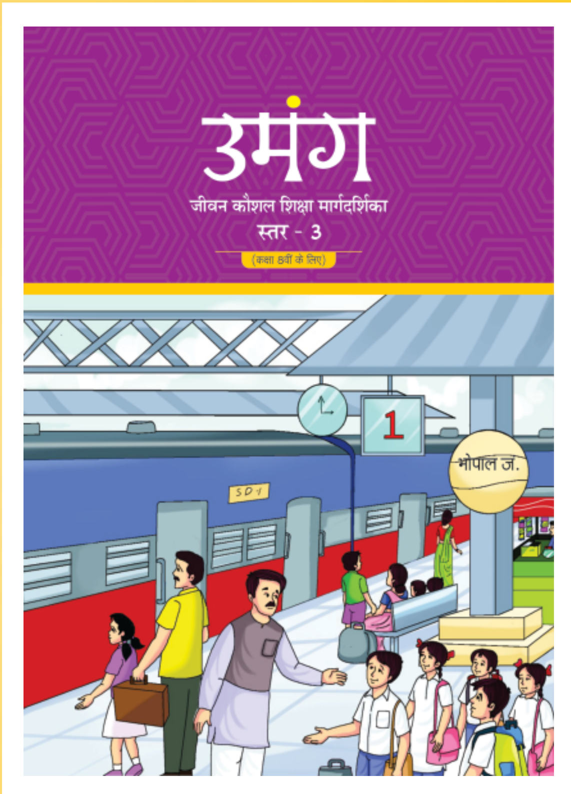
सभी बच्चों को यह कार्य करने के लिए 5 से 7 मिनट का समय दें। जो बच्चे अपने निर्णय और उसके पीछे की अपनी सोच को साझा करना चाहें, ऐसे 3 से 4 बच्चों को आमंत्रित करें कि वे अपना निर्णय साझा करें।

अंत में शिक्षक सत्र के दौरान उभर कर आई मुख्य बातों को सत्र के उद्देश्य के साथ जोड़ते हुए समेकन करवाएँ।

समेकन

- शिक्षक सत्र का समेकन यह चर्चा करते हुए करें कि कैसे एक छोटी सी जानकारी हमारी समझ और दृष्टिकोण में परिवर्तन ला सकती है और परिणाम में सुधार ला सकती है। ठीक उसी तरह किसी भी स्थिति की पूर्ण जानकारी लेना बहुत जरूरी होता है ताकि हम सही और समयबद्ध निर्णय ले सकें।
- सुविचारित निर्णय लेना हमें अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाने मे मदद करता है तथा अपने जीवन के लक्ष्य निर्धारण करने में भी सहायक सिद्ध होता है।

❑ ❑ ❑



unicef
for every child

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha