

શુધન કૌશલ્યો
શિક્ષણ
આપનારાઓ માટેનું
સેટ્ઝ લર્નિંગ
ઇન્સ્ટ્રક્શનલ પેકેજ

ઉંમર : ૧૬ થી ૧૮ વર્ષ



સંક્ષિપ્તાક્ષરોની સૂચિ	૦૩
મેન્યુઅલનો પરિચય	૦૪
સ્વ જાગૃતિ	૧૩-૩૦
પ્રવૃત્તિ : ૧ હું કોણ છું?	૧૪
પ્રવૃત્તિ : ૨ સ્વાભિમાન/આત્મગૌરવ	૧૯
પ્રવૃત્તિ : ૩ જેન્ડર અંગે સમજણ કેળવવી	૨૩
પ્રવૃત્તિ : ૪ ભાવિ લક્ષ્યો નિર્ધારીત કરવા	૨૮
જુસ્સો ટકાવી રાખવો	૩૧-૫૨
પ્રવૃત્તિ : ૧ તણાવને સમજવો અને તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારવી	૩૨
પ્રવૃત્તિ : ૨ ગુસ્સો સંભાળવો	૩૮
પ્રવૃત્તિ : ૩ જુસ્સો કેળવવો	૪૨
પ્રવૃત્તિ : ૪ સ્વીકૃતિ થકી જુસ્સો કેળવવો, લવચિકતા કેળવવી	૪૭
સર્જનાત્મકતા	૫૩-૬૮
પ્રવૃત્તિ : ૧ અલગ રીતે વિચારવું	૫૪
પ્રવૃત્તિ : ૨ આત્માને ઝડપે/આત્મનિરીક્ષણ	૫૭
પ્રવૃત્તિ : ૩ લેખકની શોધમાં પાત્રો	૬૦
પ્રવૃત્તિ : ૪ બાળ અધિકાર અને સુરક્ષા	૬૩
વિવેચનાત્મક ચિંતન	૬૯-૮૬
પ્રવૃત્તિ : ૧ સમર્થન કે વિરોધ?	૭૦
પ્રવૃત્તિ : ૨ મીડિયા સાક્ષરતા કેળવવાને પ્રોત્સાહન આપવું : વિજ્ઞાપનોના સજાગ ઉપભોક્તા બનવું... ..	૭૫
પ્રવૃત્તિ : ૩ રીતરિવાજો અને સામાજિક પ્રથાઓ અંગે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવું	૭૯
પ્રવૃત્તિ : ૪ માસિકધર્મ સાથે જોડાયેલી ગેરમાન્યતાઓ અને નિષેધોને પડકારવા	૮૨
સમસ્યાનું નિરાકરણ	૮૭-૧૦૪
પ્રવૃત્તિ : ૧ સમસ્યાના નિવારણ માટેની અભિમુખતા	૮૮
પ્રવૃત્તિ : ૨ સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનો મહાવરો	૯૨
પ્રવૃત્તિ : ૩ સમસ્યા-નિરાકરણ દ્વારા હિંસાને સમજવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું	૯૫
પ્રવૃત્તિ : ૪ ટાપુ પર ફસાઈ જવું	૧૦૦

નિર્ણયશક્તિ.....	૧૦૫-૧૨૨
પ્રવૃત્તિ: ૧ ટોસ કા બોસ	૧૦૬
પ્રવૃત્તિ: ૨ નિર્ણય લેવાની શૈલીઓ - સક્રિય, પ્રતિક્રિયાશીલ અને નિષ્ક્રિય.....	૧૧૦
પ્રવૃત્તિ: ૩ નિર્ણય લેવાનું મહત્ત્વ	૧૧૪
પ્રવૃત્તિ: ૪ નિર્ણય દ્વારા વિવાદનો ઉકેલ લાવવો	૧૧૮
પ્રત્યાયન.....	૧૨૪-૧૪૨
પ્રવૃત્તિ: ૧ સાંભળવું, બોલવું અને કાર્ય કરવું	૧૨૪
પ્રવૃત્તિ: ૨ મક્કમતાપૂર્વક સંવાદ કરતા શીખવું	૧૨૮
પ્રવૃત્તિ: ૩ સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવા માટે કુનેહભર્યો સંવાદ	૧૩૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ વિજાતિય આકર્ષણના સંદર્ભમાં અસરકારક પ્રત્યાયન દ્વારા વર્તન-વ્યવહાર	૧૩૬
પરાનુભૂતિ.....	૧૪૩-૧૫૮
પ્રવૃત્તિ: ૧ સ્નેહાળ સંબંધો કેળવવા માટે પરાનુભૂતિ દાખવવી	૧૪૪
પ્રવૃત્તિ: ૨ પરાનુભૂતિ અમલમાં લાવવી	૧૪૮
પ્રવૃત્તિ: ૩ બીજાના પગરખામાં પગ નાખવો	૧૫૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ વાતઓ અને કથનો/વર્ણનો દ્વારા પરાનુભૂતિ કેળવવી	૧૫૬
વાટાઘાટ.....	૧૫૯-૧૭૪
પ્રવૃત્તિ: ૧ દલીલ સામે વાટાઘાટ	૧૬૦
પ્રવૃત્તિ: ૨ વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્યનો મહાવરો કરવો	૧૬૪
પ્રવૃત્તિ: ૩ સમોવડિયાઓ સાથેના સંબંધો	૧૬૮
પ્રવૃત્તિ: ૪ લગ્ન કરવા માટેની સંમતિ	૧૭૧
સહભાગિતા.....	૧૭૫-૧૮૮
પ્રવૃત્તિ: ૧ વિશ્વાસ કેળવવો	૧૭૬
પ્રવૃત્તિ: ૨ સામુહિક રીતે અવાજ ઉઠાવવો	૧૭૯
પ્રવૃત્તિ: ૩ નેતૃત્વ અને ટીમ વર્ક	૧૮૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ હિમાયત માટેના એક અભિયાનની રચના કરવી	૧૮૫

સંક્ષિપ્તાક્ષરોની સૂચિ

એ.ઈ.પી.	:	એડોલેસન્સ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ(કિશોર/કિશોરીઓ માટેનો શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ)
જી.ઓ.આઈ.	:	ગવર્નમેન્ટ ઓફ ઈન્ડિયા (ભારત સરકાર)
એલ.એસ.ઈ.	:	લાઈફ સ્કિલ્સ એજ્યુકેશન(જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ)
એન.સી.ઈ.આર.ટી.	:	નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશન રિસર્ચ ટ્રેનિંગ (રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન તાલીમ પરિષદ)
એન.સી.એફ. ૨૦૦૫	:	નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક, ૨૦૦૫
આર.ટી.ઈ.એક્ટ	:	રાઈટ ટુ એજ્યુકેશન એક્ટ(શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ)
એસ.એસ.એ.	:	સર્વ શિક્ષા અભિયાન
યુનેસ્કો	:	યુનાઈટેડ નેશન્સ એજ્યુકેશનલ, સાયન્ટિફિક એન્ડ કલ્ચરલ ઓર્ગેનાઈઝેશન
યુનિસેફ	:	યુનાઈટેડ નેશન્સ ઈન્ટરનેશનલ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ
ડબલ્યુ.એચ.ઓ.	:	વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન(વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા)



મેન્યુઅલનો પરિચય

બાલા એજ્યુકેટર્સ,

બાળકો, ખાસ કરીને સૌથી વધુ વંચિત હોય તેવા બાળકોના શિક્ષણ અને જીવન કૌશલ્યોના વિકાસમાં નિવેશ એ બાળકો અને તરૂણવયનાને સમાજમાં ઉત્પાદકતા અને સંપૂર્ણ ભાગીદારી માટે જરૂરી કૌશલ્યોથી સજ્જ કરવા માટેનું ધ્યેય ધરાવતા કોઈપણ કાર્યક્રમ માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટેનું ક્ષેત્ર છે.

શાળામાં તેમજ શાળા બહાર રહેલા બાળકો અને તરૂણવયનાઓ (૮ થી ૧૮ વર્ષ)માં જીવન કૌશલ્યોનું નિર્માણ તેમજ સશક્તિકરણ કરવા માટે જીવન કૌશલ્યનું શિક્ષણ આપનારાઓ (શિક્ષકો અને શીખવનારાઓ)ને જરૂરી સહયોગ પુરો પાડવા માટે આ સેલ્ફ લર્નિંગ ઈન્સ્ટ્રક્શનલ પેકેજ વિકસાવવામાં આવ્યું છે. આ પેકેજમાં આપવામાં આવેલ વિષય સામગ્રી, હાનિકારક હોય તેવા જેન્ડર તેમજ સામાજિક ધોરણો અંગે સંવેદનશીલતા કેળવવાની સાથે સાથે મુખ્ય દસ જીવન કૌશલ્યો (કોમ્પ્રિહેન્સિવ લાઈફ સ્કિલ્સ ફ્રેમવર્ક, યુનિસેફ ૨૦૧૯) વિકસાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

આ પેકેજનો ઉપયોગ સરકારી શાળાઓના શિક્ષકો તેમજ શાળા બહારના બાળકો અને તરૂણવયનાઓ માટે જીવન કૌશલ્યો અંગેના કાર્યક્રમનું આયોજન કરનાર કોઈપણ શિક્ષક/એજ્યુકેટર કરી શકે છે. જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપનારાઓ તથા શિક્ષકોનું ક્ષમતા નિર્માણ તેમજ તેમના દ્વારા આ પેકેજનો યોગ્ય વિનિમય એ જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા આ કાર્યક્રમ માટેનો નિર્ણાયક ઘટક છે. બાળકો અને તરૂણવયનાઓનું સશક્તિકરણ કરવા માટેના આ મોટા અભિયાનના ભાગ રૂપે તમને સામેલ કરીને અમે ઉત્સાહિત છીએ.

તમારા રાજ્યમાં બાળકો અને તરૂણવયનાઓનું સશક્તિકરણ કરવાના આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે, જીવન કૌશલ્યો શીખવનાર તરીકે, આ પેકેજને આવશ્યક ગુણવત્તાઓ સહિત શીખવવામાં આવે તે સુનિશ્ચિત કરવામાં તમારી ભૂમિકા મહત્વની બની રહે છે. તમારી સહાય માટે, આ મેન્યુઅલ જીવન કૌશલ્યોની સંકલ્પના, તેનો વ્યવહારમાં અમલ, વિનિમય કરવાની આવશ્યકતા અને વર્ગખંડમાં તેમજ વર્ગની બહારના વાતાવરણમાં તેનો વિનિમય, વ્યવહારમાં અમલ કરવાની રીતો વિશેની માહિતી પ્રદાન કરે છે.

આ પેકેજ જીવન કૌશલ્યોના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત શિક્ષણવિદો તેમજ આ ક્ષેત્રમાં સક્રિય રીતે કાર્ય કરનારા વ્યવસાયિકોની ટીમ દ્વારા ભારતના અનેક રાજ્યોમાં ઉપલબ્ધ શિક્ષકો માટેના મોડ્યુલો, શીખનારાઓ માટેની હેન્ડબુક વગેરેના રૂપમાં વર્તમાનમાં ઉપલબ્ધ સમૃદ્ધ જ્ઞાન ભંડોળના આધારે વિકસિત કરવામાં આવેલ છે. તે કિશોરાવસ્થામાં સશક્તિકરણ (જેમાં આરોગ્ય, પોષણ, સુરક્ષા, જાતીય અને પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય વ્યવસ્થાપનનો સમાવેશ થાય છે) તેમજ અન્ય વિષયોને લગતી સામગ્રીમાંથી સંબંધિત વિષયવસ્તુને તારવે છે. બાળકો અને તરૂણવયનાઓના ત્રણ જુદા જુદા વયજૂથો માટે સુસંગત બની રહે તે માટે ૮ થી ૧૨ વર્ષના વયજૂથ માટે, ૧૩ થી ૧૫ વર્ષના વયજૂથ માટે અને ૧૬ થી ૧૮ વર્ષના વયજૂથ માટે એમ કુલ ત્રણ સંપૂર્ણ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

આ પેકેજ તમને બાળકો અને યુવાનોમાં અને ખાસ કરીને જેન્ડર, સામાજિક અને શારીરિક અક્ષમતાના સંદર્ભમાં જીવન-કૌશલ્ય નિર્માણની આવશ્યકતા અને મહત્વને સમજવામાં સમર્થ બનાવશે. તે તમને શાળાઓમાં અને શાળાની બહારના વાતાવરણમાં દસ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યોનો વ્યવહારિક અમલ, વિનિમય કરવામાં પણ સક્ષમ બનાવશે.



જીવન કૌશલ્યો એટલે શું?

જીવન કૌશલ્યો એ આવડત, અભિગમ અને સામાજિક-ભાવનાત્મક યોગ્યતાના સમૂહ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે વ્યક્તિને તંદુરસ્ત અને ઉત્પાદક જીવન જીવવા માટે, સભાન નિર્ણયો લેવા તેમજ અધિકારોનો ઉપયોગ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે જેના થકી આગળ જતાં તેઓ પરિવર્તનના પ્રહરીઓ બને છે. ભારતીય સંદર્ભ મુજબ, મુખ્ય દસ કૌશલ્યો છે જે ભારતના બાળકો અને તરૂણવયનાઓના સર્વાંગી વિકાસ અને સશક્તિકરણમાં સહયોગ પુરો પાડે છે. આ કૌશલ્યો તેમને માહિતગાર તેમજ જીવનભર શીખતા રહેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે, સામાજિક અસમાનતાઓમાં ફેરફાર કરે છે અને પોતાના જીવન ઉપર નિયંત્રણ મેળવવામાં સહાયક બને છે. આ ૧૦ મુખ્ય કૌશલ્યોને સશક્તિકરણ, અધ્યયન, નાગરિકતા અને રોજગાર એમ પરસ્પર નિર્ભર એવા ૪ પરિમાણોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે.



જીવન-કૌશલ્યો એ સાર્વત્રિક રૂપે લાગુ પડતી આવડતો છે જે એકમેક સાથે સંકળાયેલ હોય છે અને પરસ્પર વ્યાપ્ત હોય છે. કોઈ એક કુશળતા અલગથી વિકસાવી શકાતી નથી. જીવન કૌશલ્યો માટે જ્ઞાન, અભિગમ અને કુશળતાના સર્વગ્રાહી અમલની આવશ્યકતા રહે છે જે ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ માટે અતિ આવશ્યક છે.

વધુ સ્પષ્ટ સમજણ માટે પ્રત્યેક જીવન કૌશલ્યને વિસ્તૃત રીતે, વિગતવાર સમજાવવામાં આવેલ છે.

પરિમાણ/વિભાવના	જીવન કૌશલ્ય	વર્ણન
સશક્તિકરણ	સ્વ જાગૃતિ	<ul style="list-style-type: none"> ● સ્વયમનું વર્ણન કરવું ● પોતાની જાત અને પોતાની ઓળખને જાણવી ● પોતાની ક્ષમતાઓ તેમજ નબળાઈઓને ઓળખવી અને તેનું વર્ણન કરવું ● પોતાની જાતમાં, સ્વમાં બદલાવ અને સુધાર કેવી રીતે લાવવો તે જાણવું. જેમ કે, ક્ષમતાઓમાં સુધાર, નવી બાબતો શીખવી, વધુ સારું આંતરવૈયક્તિક પ્રત્યાયન કેળવવું વગેરે, ● પોતાના લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવા અને તેને સાકાર કરવા જહેમત ઉઠાવવી ● પોતે ભરેલાં પગલાંઓ, કરેલ કાર્ય વિશે જવાબદેહ બનવું ● પોતાના સપનાં, આકાંક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓ વિશે જાણકાર બનવું ● પોતાના પક્ષપાતો, રૂઢીગત માન્યતાઓ, પૂર્વગ્રહો અને ધારણાઓ વિશે જાગૃતિ કેળવવી

	<ul style="list-style-type: none"> ● પોતાની લાગણીઓને ઓળખવી તેમજ તેને પીછાણવી ● સ્વયંના મૂલ્યો વિશે જાગૃતિ ● જુદા જુદા સંબંધો વિશે આપણે કેવું અનુભવીએ છીએ તે જાણવું (બીડાણ) ● સ્વયંની ઊર્જાને યોગ્ય દિશામાં વાળવી
પ્રત્યાયન	<ul style="list-style-type: none"> ● પોતાની લાગણી અને વિચારોને વ્યક્ત કરવા ● પોતાની જાતને વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરવી (શબ્દો, કલા, સંગીત, હાવભાવ, નૃત્ય, કવિતા અને અન્ય રીતે) ● ભૂમિકાઓ, જવાબદારીઓ વિશે વાતચીત દ્વારા વાટાઘાટો કરવાની આવડત અને સ્થિતિ ● વિવિધ દરજ્જો ધરાવતા લોકોને યોગ્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતા (સાથીઓ, શીખનાર, શિક્ષક, માતા-પિતા) ● બિન-શાબ્દિક સંકેતો, હાવભાવ અને અભિવ્યક્તિઓને સમજવી ● અન્યને પ્રતિક્રિયા આપવી અને પોતાના વિચારો અને અભિપ્રાયો વ્યક્ત કરવા ● સક્રિય રીતે સાંભળવું ● અન્યના મંતવ્યો અને વિચારોનું અર્થઘટન કરવું અને તેને ગ્રહણ કરવા ● અન્ય લોકોને પ્રતિક્રિયા આપતી વખતે તેમના મંતવ્યો, વિચારો, વિવેચન અને તેમના અવકાશને આદર આપવો ● સ્પષ્ટતા અને ચોકસાઈ સાથે વાતચીત કરવાની અને વ્યક્ત કરવાની સક્ષમતા ● વણકહેલી વાતનો ગુઢાર્થ, હેતુ સમજવો, સૂઝ કેળવવી ● વિવિધ પ્રત્યાયન માર્ગોના શિષ્ટાચારને અનુસરવો ● બોલવું કે ન બોલવું તે માટે યોગ્ય સંદર્ભનો નિર્ણય કરવો
જુસ્સો ટકાવી રાખવો	<ul style="list-style-type: none"> ● પોતાની નિરાશાઓ નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા ● પડકારોનો સામનો કરીને પણ લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે કામ કરવું ● મુશ્કેલીઓ વચ્ચે અડગ રહેવું ● પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે વ્યક્તિગત યોગ્યતાઓ અને સામાજિક સંસાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા ● રચનાત્મક ઉપાયો સાથે તણાવનો સામનો કરવો ● પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં વ્યાજબી રીતે પાર પડવું ● પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં ક્ષમતાનો વિકાસ કરવો ● બદલાતી પરિસ્થિતિઓ, બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણો અને સંદર્ભો સાથે અનુકૂલન સાધવું ● ચિંતા વિના પડકારોનો સામનો કરવો

શીખવું	વિવેચનાત્મક ચિંતન	<ul style="list-style-type: none"> ● વિશ્લેષણ કરવાની ક્ષમતા ● ધારણા કરવાની ક્ષમતા ● મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતા ● તર્ક કરવાની ક્ષમતા ● બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણ જોવા ● તુલના કરવાની ક્ષમતા ● અનુમાન કરવાની ક્ષમતા ● નિષ્કર્ષ પર પહોંચવું ● મંતવ્યો / દ્રષ્ટિકોણ વિકસિત કરવા ● વિચારો કે ખ્યાલો અંગે રચનાત્મક ચર્ચા કરવાની, તેનો ભેદ કે ખંડન કરવાની ક્ષમતા ● સાચાં અને ખોટાં / સારા અને ખરાબ વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની ક્ષમતા ● પરિણામોની અટકળ કરવાની ક્ષમતા ● સમસ્યાનું નિવારણ અને સમસ્યાનું નિરૂપણ
	સર્જનાત્મકતા	<ul style="list-style-type: none"> ● ભિન્ન વિચારસરણી ● બિનપરંપરાગત રીતે વિચારવું - આઉટ ઓફ બોક્ષ થિંકિંગ ● વિચારોની મૌલિકતા ● ઘટના કે વસ્તુસ્થિતિને જોવાની નવી રીતો વિકસાવવી ● કલ્પના ● ફેન્ટસી/દિવાસ્વપ્ન ● નવા ઉત્પાદનોનું રચના, નિર્માણ ● નવા વિચારોનું સર્જન કરવું ● નવીન વિચાર, નવીનતા ● નવી વસ્તુઓ બનાવવી અથવા જૂની વસ્તુઓનું રિસાયકલિંગ કરવું અથવા તેને પુનઃસ્થાપિત કરવી ● આગવી રીતે, નવીનતાસભર રીતે આત્મ-અભિવ્યક્તિ કરવી
	સમસ્યાનું નિરાકરણ	<ul style="list-style-type: none"> ● સમસ્યાને ઓળખવી, સમજવી અને તેનું સ્પષ્ટ નિરૂપણ કરવું ● અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી તેને સમજવી ● તેના કારણોનું વિશ્લેષણ કરવું ● સમસ્યાને હલ કરવા માટેની, ઉકેલ માટેની વિવિધ રીતો પર ચર્ચા વિચારણા કરવી ● સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે વ્યૂહરચના વિકસાવવી ● નૈતિક બાબતો તેમજ ઉપલબ્ધ સંસાધનોનું ધ્યાન રાખીને વખતે સૌથી યોગ્ય ઉકેલ શોધવો.

<p>રોજગારલક્ષી યોગ્યતા</p>	<p>વાટાઘાટ કરવી</p>	<p>સ્વયં સાથે વાટાઘાટ કરવી, મનોમંથન કરવું</p> <ul style="list-style-type: none"> ● સ્વયંના અક્કડ, પક્ષપાતી, રૂઢીગત અને પૂર્વગ્રહયુક્ત વલણોને ઓળખવા અને સ્વીકારવા ● શું બદલી શકાય તેમ છે તે જાણવા માટે ઉપર જણાવેલ બાબતોને પુનઃ વ્યાખ્યાયિત કરવી, વિસ્તરીત કરવી તેમજ તપાસવી <p>અન્ય સાથે વાટાઘાટો કરવી</p> <ul style="list-style-type: none"> ● પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ આદરપૂર્વક વ્યક્ત કરવા માટે અન્ય લોકો સુધી પહોંચવું ● બીજાને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના, મક્કમતાપૂર્વક પોતાના અભિપ્રાયો રજૂ કરવા ● અન્યના અભિપ્રાયો સ્વીકારી અને તેમાંથી શીખ મેળવવી ● બીજાના દ્રષ્ટિકોણને જોવામાં, સમજવામાં સક્ષમ બનવું ● સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયામાં સામર્થ્ય તેમજ અધિકારને સમજવા ● તર્કસંગત વિચારો / તર્ક અને સંવાદ દ્વારા અન્યને વિશ્વાસમાં લેવા ● કઈ બાબતો અંગે વાટાઘાટો કરી શકાય તેમ છે અને શેના વિશે નહીં તે વચ્ચેનો ભેદ ધ્યાનમાં રાખવો ● અન્ય લોકો સાથે કરાર કરવા
	<p>નિર્ણયશક્તિ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● માહિતીસભર પસંદગી કરવી અથવા ઉપલબ્ધ વિકલ્પોમાંથી જ પસંદ કરવાનું સભાનપણે ટાળવું ● વિકલ્પો સમજી અને પસંદગી માટે પ્રતિબદ્ધ બનવું ● ગુણદોષનું મૂલ્યાંકન કરવું ● કારણ-અસર-પરિણામનું વિશ્લેષણ કરવું ● નિષ્કર્ષ પર પહોંચવા માટે મૂલ્યાંકન અને વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો ● તર્ક અને કારણો લાગુ કરવાં ● તર્કસંગત પસંદગીઓ કરવાની આવડત ● વિપરિત કે અણગમતી પસંદગીઓ પૈકી કોઈ એકની પસંદગી કરવાની સ્થિતિમાં યોગ્ય પસંદગી કરવી ● કોઈ પણ વિચાર કે કલ્પનાના હવાલે થઈ જવાથી બચવું ● પોતાની સૂઝબૂઝનો ઉપયોગ કરવો ● પોતાની આંતરસૂઝ પ્રત્યે હિંમતપૂર્વક પ્રતિબદ્ધ રહેવું અને તેના આધારે નિર્ણય લેવો ● બૌદ્ધિક કે જ્ઞાનાત્મક વિસંગતિઓને સંબોધવી અને ઉકેલ લાવવો ● કોઈ બાબત અંગે પોતાનો મત બાંધવો

<p>નાગરિકતા</p>	<p>સમાનુભૂતિ/ પરાનુભૂતિ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● માત્ર અન્ય મનુષ્યો જ નહીં, પરંતુ પ્રાણીઓ અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલ બનવું ● ઉદારતાની ભાવના ● બીજાની દુનિયામાં પગ મુકીને તેમની જરૂરિયાતોને ઓળખવી ● અન્યોના મંતવ્યોને મહત્વ આપવું ● બીજાને સહયોગ કરવો ● વ્યક્તિઓ વચ્ચે પરસ્પર આદર કેળવવો ● બિનશરતી રીતે ઉજવણી અને વહેંચણી કરવી ● બદલાની કંઈ અપેક્ષા રાખ્યા વિના, સ્વૈચ્છિક રીતે બીજા માટે કામ કરવું ● અન્યોને સ્વેચ્છાએ અને બિનશરતી સહાય કરવી ● બીજાને મદદરૂપ બનવામાં સમર્થ હોવાનો સંતોષ અનુભવો ● દુઃખ અને જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં અન્યને ટેકો આપવો ● બીજાઓ સાથે ધૈર્યપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો અને તેમના વિશે કોઈ અભિપ્રાય ન બાંધવો ● બધા માટે સામાજિક ન્યાય અને કલ્યાણની જરૂરિયાતની અનુભૂતિ કરવી ● દરેક વ્યક્તિના અવાજ, પ્રતિક્રિયા અને પ્રતિકારના મહત્વને સમજવું
	<p>સહભાગિતા</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● અન્યોની સાથે કામ કરવું ● અન્ય લોકો સાથે વાતચીત ● અન્યની હાજરીમાં પોતાના વિચારો મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા ● પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાવું, સામેલ થવું ● અન્ય લોકો સાથે જોડાવું ● પહેલ કરવી ● સંસાધનો, તકો અને જવાબદારીઓ વહેંચવી ● અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરવો ● અન્ય લોકો સાથે જોડાણ કરવું ● ટીમ વર્ક ● કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં મદદ કરવી ● નેતૃત્વ ● અવાજ, પ્રતિક્રિયા અને પ્રતિકાર વ્યક્ત કરવો ● સક્રિય સભ્ય બનવું અને સામૂહિક પ્રક્રિયાઓમાં સંપૂર્ણ યોગદાન આપવું ● અન્યની વાતને ધ્યાન દઈને સાંભળવી ● અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા દરમિયાન સ્પષ્ટતા લાવવા માટે, વ્યક્ત કરવામાં આવેલા વિચારોને શાબ્દિક સ્વરૂપે પુનઃ રજૂ કરવા

આ પેકેજ એક પ્રોટોટાઇપ તરીકે ઉપયોગી બને છે અને એવી પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે જેનો ઉપયોગ શાળાના ઔપચારિક કે શાળા બહારના અનૌપચારિક વાતાવરણમાં બાળકો અને કિશોરવયનાઓને વૈવિધ્યસભર ક્રિયામૂલક શિક્ષણ દ્વારા જીવન-કૌશલ્યોને મજબૂત કરવા અને તેનો મહાવરો કરવામાં મદદરૂપ બનવા કરી શકાય છે. જો કે, એક પ્રોટોટાઇપ તરીકે, તે ફક્ત સૂચક અભિગમ ધરાવે છે. તે જીવન-કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપનારાઓને એક દિશા પ્રદાન કરવાનું લક્ષ્ય ધરાવે છે અને વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓ માટે વૈવિધ્યસભર પ્રવૃત્તિઓ વિકસાવવા માટેના સંદર્ભ તરીકે કાર્ય કરે છે. આમ, તમે આ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો અને તમારા કાર્યાનુભવ સંદર્ભિત, આનંદદાયક અને અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે તમારી પોતાની આગવી પ્રવૃત્તિઓની રચના કરી શકો છો.

દસ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યો પૈકી પ્રત્યેક કૌશલ્યના નિર્વાહ માટે ચાર પ્રવૃત્તિઓ સૂચિત કરવામાં આવેલ છે. આમ, પ્રત્યેક વયજૂથ માટે કુલ ૪૦ પ્રવૃત્તિનું એક સંપુટ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. ત્રણેય સંપુટમાં સાથે મળીને કુલ ૧૨૦ પ્રવૃત્તિઓનું પેકેજ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ ઉંમર પ્રમાણે વિશિષ્ટ છે અને ત્રણેય સંપુટમાં તે પુનરાવર્તિત થઈ શકે છે. જેમાં, નીચલા વયજૂથથી ઉપરના વયજૂથ તરફ જતાં, ઉંમર વધવાની સાથે સાથે પ્રવૃત્તિની જટિલતામાં વધારો થાય છે.

દરેક પ્રવૃત્તિ માટેનો અંદાજિત સમય, પ્રવૃત્તિ કરવા માટેની સૂચિત પદ્ધતિ, તેમાં સંબોધવામાં આવેલ પ્રાથમિક અને ગૌણ જીવન કૌશલ્યો અને શીખવાના ઉદ્દેશો સહિત પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને ઉડાણપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ માટેનો સમયગાળો ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ સુધીનો હોઈ શકે છે જે એજ્યુકેટરને પોતાનો સમય સંચાલિત કરવામાં મદદરૂપ થાય, જેમાં વર્ગખંડના સંચાલન માટે જરૂરી સમય અને જૂથની રચનાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યોને સંબોધે છે, જીવન કૌશલ્યો એકમેક સાથે પરસ્પર જોડાયેલાં હોય તે અન્ય જીવન કૌશલ્યોને પણ વ્યાપક રૂપે સાંકળી લે છે. એજ્યુકેટર (શીખનારાઓ) માટેની નોંધ હેઠળ પ્રવૃત્તિનો હેતુ તેમજ વધારાના સંદર્ભોની ભલામણ સાથે વધારાની

જરૂરી માહિતી પુરી પાડવામાં આવેલ છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં લર્નર્સ (શીખનારાઓ)ને પ્રવૃત્તિઓ પૂર્વે પરિચિત કરવા, સત્રનું આયોજન કરવું, જરૂરી તમામ સામગ્રી અગાઉથી એકત્ર કરવી, શીખનારાઓની મહત્તમ ભાગીદારી અને ટીમ વર્ક જેવાં પગલાંઓનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ જરૂરિયાત અનુસાર અપનાવી શકાય છે અને તેમાં પૂરક રીતે વધુ કાર્યો અથવા સામગ્રીઓ ઉમેરી શકાય. પ્રવૃત્તિઓ અંગે શીખનારાઓના પ્રતિસાદને નોંધી શકાય છે જે એજ્યુકેટરને યોગ્ય રીતે પ્રતિભાવ આપવા તેમજ પ્રવૃત્તિઓના નિર્વાહમાં યોગ્ય સુધારો કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

એજ્યુકેટર પોતાના વ્યક્તિગત પ્રતિભાવો અને અનુભવો યોગ્ય રીતે જળવાઈ રહે તે માટે પોતાના પ્રતિભાવો (રિફ્લેક્શન)ની નોંધ કરે જેથી ભવિષ્યમાં આવશ્યકતા જણાય ત્યારે તેનો સંદર્ભ લઈ શકાય.

નિયમો ઘડવા :

જેન્ડર, સામાજિક સ્તર અથવા શારીરિક અક્ષમતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના શીખનારા તમામ લોકો સામેલ થાય તે જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને તથા કોઈ પણ વ્યક્તિ સહભાગીતામાંથી બાકાત ન રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે સત્રની શરૂઆતમાં જ, શીખનારાઓ સાથે ચર્ચા કરીને કેટલાક નિયમો નિર્ધારિત કરવામાં આવે તે અગત્યનું છે. ઉદાહરણ તરીકે:

- એજ્યુકેટર તેમજ અન્ય સહભાગી સાથીઓ પ્રત્યે આદર રાખવો
- તમારા સાથીદાર જ્યારે કોઈ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લઈ રહ્યા હોય કે બોલી રહ્યા હોય ત્યારે તેને અવરોધશો નહીં.
- તમારા બોલવાના વારાની રાહ જુઓ
- અન્ય લોકોને સાંભળો
- જો તમારે કંઈ કહેવું કે જણાવવું હોય તો તમારો હાથ ઉંચો કરો

- સમયનું પાલન કરવું
- કોઈ વ્યક્તિગત ટીકા-ટિપ્પણીઓ ન કરવી
- પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો

નિયમો નિર્ધારીત કરવા માટેની ચર્ચા વિચારણા લોકશાહી ઢબે કરો. નિયમો, તેમના અર્થ, તેની જરૂરિયાત અને તેના મહત્વ અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરવી જોઈએ. શીખનારાઓ તેમજ એજ્યુકેટરના તૈયાર સંદર્ભ માટે નિયમોને ચાર્ટ સ્વરૂપે દિવાલ પર પ્રદર્શિત કરી શકાય છે.

સુગમ, સહાયક વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું :

વર્ગખંડમાં ડર, ભેદભાવ અથવા તણાવ શીખવાની પ્રક્રિયાને પ્રતિકૂળ અસર કરે છે, તેથી એજ્યુકેટરે વર્ગખંડનું વાતાવરણ ભય, કોઈપણ પ્રકારના ભેદભાવ અને પૂર્વગ્રહથી મુક્ત હોય તેવું બનાવવું આવશ્યક છે.

એજ્યુકેટર શીખનારાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને કરુણા ધરાવતા હોવા જોઈએ. તેઓએ છોકરીઓ અને છોકરાઓ બંનેને સમાન તક આપવી જોઈએ. તેમજ વર્ગખંડમાં શરમાળ અથવા તો વચ્ચે દર્શાવતા (ઘણીવખત છોકરીઓ અથવા શારીરિક અક્ષમતા ધરાવનારાઓ અથવા સમુદાયના નીચલા સામાજિક-આર્થિક વર્ગના શીખનાર હોઈ શકે) લોકોને પણ સમાન તક પુરી પાડવી જોઈએ. શીખનારાઓની સલામતી, સુરક્ષા અને ગુપ્તતા સુનિશ્ચિત કરો.

મુદ્દાઓની ચર્ચા કરતી વખતે એક એજ્યુકેટરે સન્માનજનક, નૈતિક અને સંવેદનશીલ રહેવું જરૂરી છે. શીખનારાઓની સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વિવિધતાને ધ્યાનમાં રાખીને સૂચનાઓ તૈયાર કરવી જોઈએ. સમાવેશક, વિચાર-વિમર્શમાં મોકળાશ, સક્રિય રીતે સાંભળવું, અને સહભાગીતાને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

એજ્યુકેટરે શીખનાર-કેન્દ્રિ અભિગમનું પાલન કરવું જોઈએ. શીખનારાઓને તેમના પોતાના જ્ઞાન અને કુશળતાને વિકસાવવામાં મદદરૂપ બનવા માટે શીખવામાં સહાયક અને અર્થપૂર્ણ તકો પૂરી પાડવી જોઈએ. એજ્યુકેટરે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- ચર્ચાનો દોર પોતાના હાથમાં રાખીને ચર્ચાને આગળ વધારવાનું સભાનપણે ટાળવું અને શીખનારની વાતને સક્રિયપણે સાંભળવી.
- શીખનારને માહિતગાર બનવા પ્રોત્સાહિત કરવા તેમજ અધ્યયન તરફ દોરી જવા
- શીખનારાઓને બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા, પરંતુ આમ કરવાથી તેઓ અણગમો કે અગવડતા ન અનુભવે તેનો ખ્યાલ રાખવો
- શીખનારાઓને સ્વયંસ્ફૂરણથી, સર્જનાત્મક રીતે વિચારે અને મુક્તપણે અભિવ્યક્ત કરે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરવા

શીખનારાઓને પ્રશ્નો પૂછવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવામાં અને તેના અલગ અલગ પરિમાણોને વિવેચનાત્મક રીતે ચકાસવામાં મદદ કરો. એજ્યુકેટરે વર્ગખંડમાં તે વાત પ્રસ્થાપિત કરવી જરૂરી છે કે તમારા દ્વારા પૂછવામાં આવેલ કોઈ પણ પ્રશ્ન ‘નકામો’ કે મૂર્ખ જેવો પ્રશ્ન નથી. આમ કરવું શીખનારાઓને પ્રશ્ન પૂછવાથી કેવું લાગશે અથવા તો ઉપહાસ થશે તેવા ડર રાખ્યા વિના, તેમના મનમાં રહેલા પ્રશ્નો પૂછવામાં મદદરૂપ બનશે. કોઈ પણ પ્રકારની સતામણી/બુલ્લીંગ તેમજ અનાદર દર્શાવતી વર્તણૂકને ખાળવી જ જોઈએ.

એજ્યુકેટરે મંતવ્યો વ્યક્ત કરવા, પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા અને વર્ગખંડ ચર્ચામાં ફાળો આપવા માટે શીખનારે કરેલા પ્રયત્નોની હંમેશા પ્રશંસા કરવી જોઈએ. શીખનારાઓને પણ તેમના સાથીદારો દ્વારા કરવામાં આવતા પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. આ રીતે તેઓ મુક્ત રીતે અભિવ્યક્ત થવા પ્રેરાય છે, તેમની કદર થઈ હોવાનો ગર્વ અનુભવે છે તથા એકબીજા સાથે અભિમત કેળવાય છે અને પોતાના પાણાની ભાવના વિકસે છે.

વ્યક્તિગત પક્ષપાત અને પૂર્વગ્રહો ચકાસો: જીવન કૌશલ્યો સાથે સંકળાવવું એ એજ્યુકેટર્સ માટે પણ આત્મખોજની સફર છે. એજ્યુકેટર્સે તેમના પોતાના પક્ષપાતોને ધ્યાનમાં લેવાની અને તેના પ્રત્યે સભાન

રહેવાની જરૂર છે. ચર્ચા દરમિયાન, કોઈ વિશિષ્ટ જેન્ડર, સમુદાય અથવા જૂથ માટે પક્ષપાતી નિવેદનો કરવાથી પોતાની જાતને દૂર રાખવી જરૂરી છે. તેમણે પોતાની વર્તણૂક અને વલણ પ્રત્યે સભાન બનવાની જરૂર છે કે જેનું તેઓ પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સંસાધનયુક્ત બનો : એજ્યુકેટરે બધું જ જાણતા હોય તે જરૂરી નથી. તેઓ પોતાની સમજણ વિકસાવવા માટે તેમજ જીવન કૌશલ્યોના અસરકારક શિક્ષણ માટે તેમની પાસે ઉપલબ્ધ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. જો કે, પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન અગાઉથી કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. સામગ્રીઓનું અગાઉથી અધ્યયન કરી રાખવાથી, ચર્ચા માટે સારી રીતે તૈયારીઓ કરવામાં એજ્યુકેટરને મદદ મળે છે. પ્રવૃત્તિઓમાં કેસ-વિગ્નેટ્સ, પરિસ્થિતિઓ અને વાર્તાઓના પ્રિન્ટ-આઉટ જેવી સામગ્રીની આવશ્યકતા હોય છે. જો ફોટોકોપી કરવાની કે પ્રિન્ટીંગની સુવિધાઓ સરળતાથી ઉપલબ્ધ ન હોય તો એજ્યુકેટર માહિતીને સ્ક્રીન પર દર્શાવી શકે છે અથવા શીખનારાઓને વાંચવા અને તેના જવાબ આપવા માટે ચાર્ટના રૂપમાં મૂકી શકે છે.

જૂથની રચના કરવામાં સહાયક બનો : સત્રો દરમિયાન, જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં શીખનારાઓને જોડીમાં, અથવા નાના કે મોટા જૂથોમાં કામ કરવું પડશે. જ્યારે મોટાભાગની પ્રવૃત્તિઓમાં મિશ્ર જૂથોની જરૂર પડે છે પરંતુ કેટલીક ચર્ચાઓ માટે જેન્ડર આધારીત જૂથોની જરૂર પડી શકે છે. જૂથના ઔચિત્યનું ધ્યાન રાખવા માટે એજ્યુકેટરે પોતાના અનુભવ અને સમજનો ઉપયોગ કરવો પડશે. તેઓ જુદી જૂથ રચનાઓ અને બેઠક વ્યવસ્થા સાથે પ્રયોગ કરી શકે છે, જેથી શીખનારાઓને જુદા જુદા સાથીઓના સમૂહના સાથે કામ કરવાની વધુ તકો મળે.

અંતે, કોઈ પણ અભ્યાસક્રમની અસરકારકતા, એજ્યુકેટરની વચનબદ્ધતા, અસરકારકતા, સંવેદનશીલતા અને સાધનસંપદા પર આધારીત રહે છે. એક એજ્યુકેટર પાસે શીખનારાઓ સાથે જોડાવાનો વર્ષોનો અનુભવ હોય છે, તેથી આશા છે કે તમે આ સેલ્ફ લર્નિંગ પ્રશિક્ષણ પેકેજનો ઉપયોગ શિક્ષણ-અધ્યયન પ્રક્રિયાને વધુ સક્ષમ અને આકર્ષક બનાવવા માટે કરશો.



સ્વ જાગૃતિ

? હું કોણ છું?

શિર્ષક	હું કોણ છું?
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- રિફ્લેક્શન અને સ્વીકૃતિ દ્વારા શીખનારાઓ સ્વ જાગૃતિ/આત્મ જાગૃતિમાં વધારો કરી શકશે.
- શીખનારાઓને તેમની શક્તિ/ખૂબીઓ અને નબળાઈઓ/ખામીઓ અંગે એકબીજાથી રચનાત્મક પ્રતિસાદ પ્રાપ્ત કરવાની સુવિધા પુરી પાડશે
- સલામત અને નિર્ણય મુક્ત વાતાવરણમાં શીખનારાઓના સમોવડિયાઓના જૂથમાં સ્વયં દ્વારા પોતાના અંગેની બાબતોને જાહેર કરવાની, ખુલ્લી પાડવાની સુવિધા આપશે.
- શીખનારાઓને તેમના પોતાના અજાણ્યા પાસાઓ વિશે જાગૃતિ લાવવામાં સહાય કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ જોસેફ લુફ્ટ અને હેરિંગ્ટન ઇંગ્લામની ‘જોહરી વિંડો’ (૧૯૫૫) તકનીક માંથી લેવામાં આવેલ છે. આ તકનીકનો ઉદ્દેશ્ય કાર્યકારી જૂથોમાં સ્વ-જાગૃતિ અને આંતરવૈયક્તિક સમજણને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે.
- આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટરે શીખનારાઓને સંદર્ભ માટે, વિશેષણોની યાદીની એક નકલ આપવાની જરૂર રહેશે. નમૂનારૂપ વિશેષણોની યાદી પરિશિષ્ટમાં આપવામાં આવેલ છે.
- આ પ્રવૃત્તિ જૂથ કાર્ય પર આધારિત હશે અને આ માટે વર્ગને જૂથ કાર્યને અનુરૂપ બેઠક વ્યવસ્થા મુજબ બેસાડવામાં આવશે.
- જો વધારે સમયની આવશ્યકતા જણાય તો, આ પ્રવૃત્તિને બે ભાગમાં, સતત બે સત્રમાં કરી શકાય છે.
- એજ્યુકેટર, ઇોકરાઓ અને ઇોકરીઓ માટે આ પ્રવૃત્તિ અલગથી રાખવાનું નક્કી કરી શકે છે. બીજા જૂથ સાથે પ્રવૃત્તિ કરવા માટે અન્ય એક એજ્યુકેટરની વ્યવસ્થા કરી શકાય છે. શીખનારાઓને સહજ અને આરામદાયક લાગે એ બાબતને ધ્યાનમાં રાખવી આવશ્યક છે. વર્ગમાં પ્રજનનલક્ષી આરોગ્ય વિષય પર ચર્ચા થઈ રહી હોય ત્યારે પ્રવૃત્તિ હાથ ધરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરશે અને યાદચ્છિક રીતે, વર્ગને ૪ થી ૫ શીખનારાઓના એક એવા નાના નાના જૂથમાં વિભાજિત કરશે. શીખનારાઓને તેમના ખાસ કે પાક્કા મિત્રો સિવાય અન્યોને ભાગીદાર બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.
૨. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક જૂથને વિશેષણોની યાદીની નકલ આપશે અને પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરશે. જો નકલો તૈયાર કરવાની વ્યવસ્થા ન થઈ શકે તો એજ્યુકેટર યાદીને સ્ક્રીન કે બોર્ડ ઉપર પ્રદર્શિત કરશે.
૩. શીખનારાઓને આપેલ યાદીમાંથી તેમનું પોતાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે વર્ણન કરતા હોય તેવા પાંચ વિશેષણોને પસંદ કરવાનું અને આ વિશેષણોને કાગળ ઉપર લખવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓ કાગળની ગડીવાળીને પોતાની પાસે સાચવીને રાખશે. આ પ્રવૃત્તિ પુરી કરવા માટે શીખનારાઓને ૨ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. પ્રમાણિક પ્રતિભાવો માટે તેઓના જવાબો સ્વયંભૂ હોવા જોઈએ.
૪. અન્ય એક કાગળ ઉપર, શીખનારાઓને તેમના જૂથના પ્રત્યેક સભ્યોનું સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે વર્ણન કરતા હોય તેવા કોઈપણ ૫ વિશેષણો લખવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓએ કાગળના ટુકડાને ગડી વાળીને રાખશે. જૂથના જે સભ્ય માટે વિશેષણો લખ્યા હોય તેનું નામ ગડી કરેલા કાગળ ઉપર લખવું જોઈએ. શીખનારાઓ કોઈપણ કાગળ પર, ક્યાંય પણ તેમનું પોતાનું નામ લખશે નહીં. જવાબોને અનામી રાખવાના છે. આ પગલું પુરું કરવા માટે તેમને ૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૫. હવે પછીના પગલામાં, જૂથનાં બધા સભ્યો, તેમના પોતાના વિશે લખેલા કાગળ સિવાયના અન્ય તમામ કાગળોને ટેબલ વચ્ચે એકઠા કરી અને એકબીજામાં ભેળવી દેશે.
૬. જૂથના પ્રત્યેક સભ્યો પોતાનું નામ લખેલું હોય તેવી ગડી કરેલ કાગળની ચીઠ્ઠી ઉપાડશે અને તેને ખોલશે.
૭. શીખનારાઓએ સત્રની શરૂઆતમાં તેમનું પોતાનું શ્રેષ્ઠ રીતે વર્ણન કરતા હોય તેવા વિશેષણોની યાદી તૈયાર કરી હતી તે યાદી ખોલશે.
૮. તમામ શીખનારાઓને તેમણે પોતાના માટે લખેલા વિશેષણો તેમજ અન્ય લોકોએ તેમના માટે લખેલા વિશેષણોને, જોહરી વિન્ડોમાં, નીચે જણાવ્યા મુજબ, આપમેળે ગોઠવણી કરશે.

	પોતાને ખબર છે	પોતાને ખબર નથી
અન્યોને ખબર છે	ઓપન એરીયા/ખુલ્લું ક્ષેત્ર	બ્લાઈન્ડ સ્પોટ
અન્યોને ખબર નથી	છુંપું ક્ષેત્ર	અજાણ્યું/અપરિચિત

૯. શીખનારાઓ માટે સંકલનની આ પ્રક્રિયાને સરળ બનાવવા માટે, એજ્યુકેટર જોહરી વિંડો મોડેલના નીચે આપેલ ઘટકોને સમજાવશે:

- ઓપન એરીયા/ખુલ્લું ક્ષેત્ર (ચતુર્થાંશ ૧) : આ ચતુર્થાંશ એવા વિશેષણોની યાદી દર્શાવે છે જે સામાન્ય રીતે એક વ્યક્તિ તરીકે તમારું વર્ણન કરવા માટે તમે પોતે તેમજ અન્ય લોકો ઉપયોગ કરતા હોય. આનો અર્થ એ છે કે આ તમારી એવી વિશેષતાઓ છે જે તમે પોતે તેમજ અન્ય લોકો પણ જાણે છે. આ માહિતી તેથી "ખુલ્લા" ક્ષેત્ર/ ઓપન એરીયામાં છે જેને અરેના તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.
- બ્લાઈન્ડ એરીયા/વણદેખ્યું ક્ષેત્ર (ચતુર્થાંશ ૨) : આ ચતુર્થાંશ એવા વિશેષણોની યાદી દર્શાવે છે જેના વિશે તમે અજાણ છો પરંતુ તમારું વર્ણન કરવા માટે અન્ય લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમારી આ વિશેષતાઓ ફક્ત અન્ય લોકો જ જાણે છે. આથી આ માહિતી બ્લાઈન્ડ સ્પોટ હેઠળ આવે છે.
- છુપું ક્ષેત્ર/હિડન એરીયા (ચતુર્થાંશ ૩) : તમારી એવી વિશેષતાઓ કે ગુણો જે ફક્ત તમારા દ્વારા જ નિર્દેશિત કરવામાં આવ્યા છે અને અન્ય લોકો આ વિશે અજાણ છે. આ ચતુર્થાંશ/ચતુર્ભૂજ તમારા છુપાયેલા ગુણો, "હિડન સેલ્ફ"નું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.
- અપરિચિત ક્ષેત્ર (ચતુર્થાંશ ૪) : આ અંતિમ ચતુર્થાંશ એવી વિશેષતાઓ કે ગુણોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જેના વિશે તમે પોતે તેમજ અન્ય લોકો પણ અજાણ કે અપરિચિત છો. જો આ ચતુર્થાંશ ખાલી હોય તો પણ, તે તમારા માટે અગણિત સંભાવનાઓને રજૂ કરે છે. તેથી, આત્મ-શોધ એ આજીવન પ્રક્રિયા છે.

૧૦. એજ્યુકેટર એ બાબત સમજાવશે કે આ સમૂહ પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ 'ખુલ્લા ક્ષેત્ર' ને વિસ્તૃત કરીને સ્વ જાગૃતિ લાવવાનો છે. 'ખુલ્લું ક્ષેત્ર' એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ ચતુર્થાંશ છે, કેમ કે, સામાન્ય રીતે, જેમ જેમ લોકો પોતાના વિશે તેમજ એક બીજા વિશે વધારે જાણે છે, તેમ તેમ સાથે મળીને તેઓ વધારે ઉત્પાદક, સહાયક અને અસરકારક બની શકે છે.

૧૧. અંતમાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને સાવચેત પણ કરશે કે જોહરી વિંડોનું અંતિમ લક્ષ્ય અત્યંત વ્યક્તિગત અથવા સંવેદનશીલ હોય તેવી માહિતીઓ જાહેર કર્યા વિના 'ખુલ્લા ક્ષેત્ર' ને વિસ્તૃત કરવાનું છે.

૧૨. શીખનારાઓને તેમની પોતાની જોહરી વિન્ડો અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા માટે એજ્યુકેટર થોડો સમય આપશે.

૧૩. આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ રૂપે, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓનો આ પ્રવૃત્તિ વિશેનો અનુભવ અને શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અંગે શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ મેળવશે.

૧૪. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર આપવામાં આવેલ જગ્યામાં તેમના પોતાના રિફ્લેક્શન લખશે.

૧૫. આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ તેમજ ફોલોઅપ તરીકે એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને નીચેની બાબતો અંગે તેમના રિફ્લેક્શનો લખવા માટે જણાવશે:

ક. તેમના પોતાના ખુલ્લાં ક્ષેત્રોને વિસ્તૃત કરવા માટેનો તેમનો એક્શન પ્લાન/કાર્ય આયોજન

ખ. 'છુપાયેલા ક્ષેત્ર' માં સૂચિબદ્ધ વિશેષણ અંગે તેમનો અભિપ્રાય અને તે માટેનાં કારણો.

ગ. 'બ્લાઈન્ડ સ્પોટ' તરીકે સૂચિબદ્ધ થયેલા વિશેષણો અંગે તેમનો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ.

પરિશિષ્ટ

વિશેષણોની નમૂનારૂપ યાદી અહીં આપવામાં આવેલ છે.

અનુકૂલનશીલ	ભરોસાપાત્ર	સૂઝબૂઝ ધરાવનાર	ધાર્મિક	શરમાળ
બહાદુર	ઉદ્યમી/મહેનતુ	અહંકારી	અવલોકન કરનાર	હૂંફ/ઉખાસભર
સંભાળ રાખનાર	સ્વતંત્ર	પરિપક્વ	સ્વ વિશે સભાન	વિનોદી/રમૂજી
જટીલ	બુદ્ધિશાળી	નર્વસ	સ્વયંસ્ફૂરણા ધરાવનાર	સ્માર્ટ
આત્મવિશ્વાસુ	હોશિયાર	દયાળુ/માયાળુ	શાંત-સૌમ્ય	વિશ્વાસપાત્ર



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Modified from Manual 'Life Skills Education for Students of Secondary School under RMSA' (Manual for Teachers), UNICEF Assam (2015) (p. 20)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



સ્વાભિમાન/આત્મગૌરવ

શિર્ષક	સ્વાભિમાન/આત્મગૌરવ
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ, ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : જુસ્સો ટકાવી રાખવો



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સ્વ-સ્વીકૃતિને પ્રોત્સાહન આપી શીખનારાઓના આત્મસન્માન, સ્વાભિમાનને પ્રેરી શકશે
- સ્વયં વિશેની સ્વસ્થ છબી, સેલ્ફ ઈમેજને પ્રોત્સાહિત કરીને શીખનારાઓના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકશે
- રૂઢિઓ, પ્રથાઓ થકી ઉદ્ભવતા નકારાત્મક સ્વ-મૂલ્યાંકનનો સામનો કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિમાં કેસ વિગ્નેટ્સ (જે પ્રવૃત્તિમાં આપવામાં આવેલ છે)નો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે જે શીખનારાઓમાં ઊંડે ઊંડે ઘર કરી ગયેલી સ્વયં વિશેની આશંકાઓને, વ્યક્તિગત અપૂર્ણતાઓ કે અક્ષમતાઓને સંબોધવા માટે છે. આ ત્રણ કેસ વિગ્નેટ્સ 'આત્મગૌરવ' /સ્વાભિમાન અને શીખનારાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેના મહત્ત્વ અંગેના મુદ્દાઓ પર ચર્ચા માટેનું એક આરંભ બિંદુ બનશે તેવી અપેક્ષા છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વર્ગમાં નીચે આપેલ પૈકીની કોઈ પણ એક કેસ વિગ્નેટ, શીખનારાઓને વાંચી સંભળાવશે.

કેસ ૧ : દીપિકા હાલમાં ૧૧ માં ધોરણની વિદ્યાર્થીની છે, જ્યાં સુધી તે યાદ કરી શકે ત્યારથી તે પોતાના શ્યામ વર્ણ વિશે સભાન છે. નાનપણથી જ તેની ત્વચાને ઊજળી કરવા માટે તેની માતા, તેને દહીં, હળદર અને ફેઅરનેસ ક્રીમ લગાવતી હતી. પરંતુ આ કોઈ બાબત કંઈ કામ ન આવી. તેના બધા પિતરાઈ ભાઈઓ અને મિત્રો તેના કરતા વધુ સારો વાન ધરાવે છે અને તેથી, તે પોતાને અન્યો કરતા ગૌણ, ઉતરતી કક્ષાની માને છે. તેના માતાપિતા દીપિકા માટે યોગ્ય પતિ શોધવામાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે તે અંગે ચિંતિત છે. તેના માતા-પિતા જ્યારે પણ પોતાના મનની ચિંતાઓ દીપિકાને જણાવે છે ત્યારે તે દુઃખી અને ઉદાસ થઈ જાય છે. તેણી મૂંઝવણ અનુભવે છે કે શું તેની ત્વચાનો રંગ એ તેની ભૂલ છે.

કેસ ૨ : ગૌતમ એક ૧૭ વર્ષનો છોકરો છે, જે ૧૨માં ધોરણમાં ભણે છે. તે ઊંચો અને પાતળો છે અને જાડા કાચના ચશ્મા પહેરે છે. તેના મિત્રો તેને "પુસ્તકીયો કીડો" કહે છે અને સતત તેની મજાક ઉડાવે છે. જ્યારે તેના મિત્રો પૈકીના કેટલાક પ્રેમમાં છે, પરંતુ ક્યારેય ગૌતમની કોઈ ગર્લફ્રેન્ડ નહોતી. આ બાબત તેને ખૂબ શરમિંદગી આપે છે. અભ્યાસમાં તેજસ્વી હોવા છતાં, તે પોતાની જાતને અનાકર્ષક અને કંટાળાજનક માને છે. થોડા સમય બાદ, બધીજ બાબતોમાંથી તેનો રસ ઉડી ગયો હોય, અભ્યાસમાંથી પણ રસ ગુમાવ્યો હોય તેવું તેને લાગે છે. તે દુઃખ, અનિશ્ચિતતા અને અવિશ્વાસ અનુભવે છે અને આ અંગે શું કરવું તેનો તેની પાસે કોઈ ઈલાજ નથી.

કેસ ૩ : મણિ ૧૧ વર્ષની તેજસ્વી વિદ્યાર્થીની છે. તાજેતરમાં જ તેણી સપરિવાર ગામ છોડીને નજીકના શહેરમાં રહેવા ગયા છે. તે નવી શાળામાં દાખલ થઈ ગઈ છે. જો કે શાળા સરસ છે અને શિક્ષકો સારી રીતે ભણાવે છે, પરંતુ મણિ નવી શાળામાં સતત પોતાને બધાથી અલગ, દૂર અનુભવે છે. તેના 'સ્માર્ટ' કહેવાતા સહપાઠીઓ તેણીની પૃષ્ઠભૂમિ, ભાષા અને કપડાંની મજાક ઉડાવતા રહે છે. પરિણામે, મણિ હરહંમેશ માટે આત્મ-સભાન રહેવા લાગી છે. માસિક વાલી અને શિક્ષકોની મીટિંગ્સ (પીટીએમ) માટે પણ પોતાના માતાપિતાને સાથે લઈ જવામાં તેને ભય લાગે છે કારણ કે તેને શંકા છે કે તેના સહપાઠીઓ તેના માતાપિતાને જોયા પછી તેમને વધુ અપમાનિત કરશે. તેણી આ શાળામાંથી ભાગી જવાની ઈચ્છા ધરાવે છે.

૨. કેસ વિગ્નેટ જણાવ્યા બાદ, એજ્યુકેટર નીચે આપેલા પ્રશ્નો અંગે ચર્ચા શરૂ કરશે.

ક. આપેલ કેસના નાયક (દીપિકા / ગૌતમ / મણિ) કેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે?

ખ. નાયક (દીપિકા / ગૌતમ / મણિ)ની આશંકાઓ, ચિંતાઓ અને ભય શું છે?

ગ. નાયકે (દીપિકા / ગૌતમ / મણિ) તેમની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા શું કરવું જોઈએ?

૩. આ ચર્ચા બાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓની સમક્ષ 'આત્મગૌરવ' ની વિભાવના પદ્ધતિસર રજૂ કરશે. એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોના આધારે ચર્ચા આગળ વધારશે:

ક. સકારાત્મક આત્મગૌરવ વિકસાવવું શા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે?

ખ. નબળા સ્વાભિમાન, આત્મ-ગૌરવના નકારાત્મક પરિણામો શું હોઈ શકે છે?

ગ. શું ખૂબ ઊંચું આત્મ-સન્માન કેળવવું હંમેશાં સારું છે?

૪. શીખનારાઓની સહાયથી, શિક્ષક, કેસ વિગ્નેટ્ટેસના આગેવાન (દીપિકા / ગૌતમ / મણિ)ની નકારાત્મક સ્વ-ઉક્તિઓને વર્ણવશે:

દીપિકા : હું ખૂબ જ ખરાબ દેખાઉં છું. હું નકામી છું.

ગૌતમ : હું દેખાવડો નથી અને કંટાળાજનક છું. હું હારેલ વ્યક્તિ છું.

મણિ : હું સ્માર્ટ નથી. હું હોવી જોઈએ તેટલી સારી નથી.

૫. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના પોતાના જીવનમાં નકારાત્મક સ્વ-નિવેદનો ઓળખવા માટે ૫ મિનિટ આપશે. આ નિવેદનોને ઓળખવા માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના જીવનના દાખલાઓ, ઘટનાઓ અથવા ક્ષણો વિશે વિચારવા માર્ગદર્શન આપશે જ્યારે શીખનારાઓએ પોતાની જાતનું નકારાત્મક મૂલ્યાંકન કર્યું હોય અને તેમને લાગ્યું કે તેઓ હોવા જોઈએ તેટલા સારા નથી.
૬. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર નકારાત્મક સ્વ-ઉક્તિઓનો પ્રતિકાર કરવા માટે શીખનારાઓને સકારાત્મક સ્વ-ઉક્તિઓ લખવાનું કહેશે. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ઘરમાં, અરીસાની સામે ઊભા રહીને આ વાક્યો મોટેથી બોલવાની સલાહ આપશે. સકારાત્મક સ્વ-ઉક્તિઓના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે.

હું જેવો/જેવી છું તેવો/તેવી જ સુંદર છું.

હું બહુ સારી/સારો છું.

હું પ્રેમ અને પ્રસંશા પામું છું.

હું સ્માર્ટ/હોંશિયાર અને મૂલ્યવાન છું

૭. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક શીખનારને તેઓ અનન્ય છે તે વાત યાદ અપાવી અને પોતાની જાતને યાદવી એ આત્મવિશ્વાસ વધારવાની યાવી છે એ બાબત ભારપૂર્વક સમજાવી અને ચર્ચાનું સમાપન કરે છે. અંતે, એજ્યુકેટર વ્યક્તિનું આત્મસન્માન વધારવા માટે જીવન-કૌશલ્યો કેળવવાની ભૂમિકા પર ભાર મૂકે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Modified from the manual 'Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA' (Manual for Teachers), UNICEF Assam (2015) (p. 21)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પૂછી શકે છે કે :
 - ૧) 'આત્મગૌરવ' ના મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખીને તેમના પ્રિય કાલ્પનિક પાત્રનું વિશ્લેષણ કરો.
 - ૨) ભારતીય સંદર્ભમાં ગોરા કે રૂપાળા થવા માટેની કીમ /વજન ઘટાડવા માટેના ઉત્પાદનોની જાહેરાતો તરુણવયનાઓના આત્મસન્માનને કેવી નકારાત્મક અસરો કરે છે તે ઓળખવા માટે આ જાહેરાતોનું વિશ્લેષણ કરો.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



જેન્ડર અંગે સમજણ કેળવવી

શિર્ષક	જેન્ડર અંગે સમજણ કેળવવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓને જેન્ડરની સંકલ્પના/વિભાવના સ્પષ્ટ કરશે
- લીંગ/સેક્સ અને જેન્ડર વચ્ચેના તફાવતની ઓળખ કરશે
- શીખનારાઓને પ્રવર્તમાન જેન્ડર સંબંધી પક્ષપાતોને ઓળખવામાં સહાય કરશે
- રિફ્લેક્શન અને વિવેચનાત્મક ચિંતનની મદદ થકી શીખનારાઓને જેન્ડર સંબંધી પક્ષપાતો દૂર કરવા માટેના પ્રયાસોમાં મદદરૂપ બનશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમના જેન્ડરના સંદર્ભમાં થતા રોજિંદા અનુભવો અંગે રિફ્લેક્ટ કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. એકવાર તેઓ અનુભવોની જાતિગત અથવા તો લીંગ/જેન્ડર આધારીત પ્રકૃતિને નિહાળી શકવા સમર્થ બની જાય, પછી તેમણે પોતે તેમજ તેમની આસપાસના લોકોએ આંતરિક રીતે સ્વીકારી લીધેલ રૂઢિઓને ઓળખી કાઢવા અને તે અંગે પ્રશ્ન કરવામાં સમર્થ હશે. આ પ્રવૃત્તિ જેન્ડર સંબંધોમાં અસમાનતા માટે જવાબદાર એવી હોદ્દા કે પદ આધારીત રૂઆબ/શક્તિ વિશે પણ શીખનારાઓને માહિતી પુરી પાડશે.
- આ પ્રવૃત્તિ બે ભાગમાં આયોજિત કરવામાં આવી છે, જે એક જ સત્રમાં હાથ ધરવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી

- પ્રવૃત્તિનો પ્રથમ ભાગ કે જે વ્યક્તિગત કાર્ય આધારીત છે તેના માટે પ્રત્યેક શીખનારને, પ્રવૃત્તિની શરૂઆતમાં જ એક એક્ટિવિટી વર્કશીટ આપવામાં આવશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર દરેક શીખનારને નીચે આપેલ વર્કશીટ્સની નકલ વહેંચશે અને વર્ગ શરૂ કરશે. શીખનારાઓને આ કોષ્ટકને વ્યક્તિગત તેમજ સ્વતંત્ર રીતે ભરવા માટે સૂચના આપવામાં આવશે:

હું કરું છું તે કાર્યો	હું કરી શકું છું તેવા કાર્યો	કાર્યો જે હું ન કરી શકું

૨. એજ્યુકેટર બોર્ડ ઉપર મુજબનું કોષ્ટક દોરશે. શીખનારાઓ વર્કશીટમાં વિગતો ભરી લે ત્યારબાદ, તેઓને પોતાના જવાબો જણાવવાનું કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટર તેમના જવાબોને બોર્ડ પર દોરેલા કોષ્ટકમાં સંકલિત કરશે.
૩. આ કોષ્ટક ભરવાની સાથે, એજ્યુકેટર દરેક મથાળા હેઠળ લખવામાં આવેલા શીખનારાના જવાબોની ચર્ચા કરશે, એટલે કે, “હું કરું છું તે કાર્યો”, “હું કરી શકું છું તેવા કાર્યો” અને “કાર્યો જે હું ન કરી શકું”. આ ચર્ચા દરમિયાન, એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરશે કે શા માટે શીખનારાઓ એવું વિચારે છે કે તેઓ અમુક વસ્તુઓ કરી શકે છે અથવા તો કરી શકતા નથી. શીખનારાઓએ પોતે છોકરીઓ કે છોકરા તરીકે જન્મ લીધો હોવાના કારણોસર તેઓ અમુક કાર્યો ન કરી શકે તેમ વિચારતા હોય તો તે અંગેના તેમના વિચારો રજૂ કરવા માટે એજ્યુકેટર માર્ગદર્શન આપશે. એજ્યુકેટર લિંગ/સેક્સ અને જેન્ડર વચ્ચેના તફાવત અંગે ચર્ચા કરશે અને શીખનારાઓ દ્વારા આપવામાં આવતા જવાબોના ઉદાહરણોની મદદથી જેન્ડર આધારિત ભૂમિકાઓનો વિચાર રજૂ કરશે. એજ્યુકેટર નીચે આપેલ કોષ્ટકની સહાયથી “લિંગ” અને “જેન્ડર” વચ્ચેના ભેદ અંગે ચર્ચા કરશે અને સમજાવશે:

લિંગ/સેક્સ	જેન્ડર
તે જીવવિજ્ઞાન આધારિત છે.	તે સમાજ દ્વારા રચવામાં આવેલ છે (આનો અર્થ એ કે સમાજે પુરુષો અને સ્ત્રીઓની વિશેષતાઓ વિશે ચોક્કસ કલ્પનાઓનું નિર્માણ કર્યું છે અને તેઓ તે મુજબ જ વર્તન કરે તેવી અપેક્ષા રાખે છે. ઉદાહરણ તરીકે, છોકરીઓ હંમેશાં નીચા અવાજમાં નરમાશથી બોલે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, જ્યારે છોકરાઓ માટે ભૂમ પાડવી અને મોટેથી બોલવું તે યોગ્ય છે. છોકરીઓને સામાન્ય રીતે રમવા માટે ઢીંગલીઓ અને છોકરાઓને રમવા માટે રમકડાની બંદૂકો આપવામાં આવે છે કારણકે આક્રમકતા અને હિંસાને લગતી રમતો છોકરાઓ માટે યોગ્ય માનવામાં આવે છે જ્યારે પોષણ અને સંભાળ જેવી બાબતો સામેલ હોય તેવી રમતો છોકરીઓ માટે યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

લિંગ/સેક્સ	જેન્ડર
તે જન્મજાત અને સહજ છે.	તે શીખવવામાં આવે છે.
સર્જરી કે દાકતરી દરમિયાનગીરી વગર તેમાં પરિવર્તન કરી શકાય નહીં.	તેમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે.
તે સતત છે.	અલગ અલગ સમાજ, દેશ, સંસ્કૃતિ અને ઐતિહાસિક સમયગાળામાં જેન્ડરની ભૂમિકા બદલાય છે.

૪. એજ્યુકેટર નીચેના વિધાનોને એક પછી એક વાંચશે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમની પસંદગીના કારણો સહિત બોલવામાં આવેલ વિધાનોને "લિંગ આધારિત" અથવા "જેન્ડર આધારિત" શ્રેણીમાં વર્ગીકૃત કરવાનું કહેશે.

જેન્ડર/લિંગ આધારિત વિધાનો :

- મહિલાઓ બાળકને જન્મ આપે છે. પુરુષો નહીં. (લિંગ)
- નાની બાળાઓ નાજુક, કુમળી હોય છે. છોકરાઓ મજબૂત હોય છે. (જેન્ડર)
- ભારતીય કૃષિ કામદારોમાં, મહિલાઓને સમાન કામના ઉત્પાદન માટે પુરુષોના વેતનના ૪૦-૬૦% ચૂકવવામાં આવે છે. (લિંગ)
- મહિલા બાળકોને સ્તનપાન કરાવી શકે છે; પુરુષો બાળકોને ચમચી વડે દૂધ પીવડાવી શકે છે. (જાતિ; લિંગ)
- સ્ત્રી જો કામ કરતી હોય તો પણ તેણે ઘરની સંભાળ રાખવી જ જોઈએ. (લિંગ)
- ભારતમાં મોટાભાગના ઉદ્યોગપતિઓ પુરુષો છે. (લિંગ)
- મેઘાલયમાં, મહિલાઓને જમીન અને સંપત્તિનો વારસો મળે છે અને પુરુષોને નહીં. (લિંગ)
- તરુણાવસ્થામાં છોકરાનો અવાજ તરડાય કે ફાટી જાય છે, છોકરીઓનો નહીં. (સેક્સ)
- ૨૨૪ સંસ્કૃતિઓ ઉપર કરવામાં આવેલા એક અધ્યયનમાં, ૫ સંસ્કૃતિઓ એવી જોવા મળી કે જેમાં પુરુષો રસોઈ બનાવતા હતા અને ૩૬ સંસ્કૃતિઓમાં મહિલાઓ ઘરનું નિર્માણ કરવાનું કામ કરતી હતી. (લિંગ)
- સ્ત્રીઓને ભૂગર્ભ ખાણકામ જેવા ખતરનાક રોજગારમાં કામ કરવાની મનાઈ છે. (લિંગ)
- યુએનના આંકડા મુજબ, વિશ્વનું ૬૭% કામ મહિલાઓ કરે છે, તેમ છતાં તેમની કમાણી વિશ્વની આવકના માત્ર ૧૦% જેટલી છે. (લિંગ)
- પરિવારમાં સ્ત્રીઓ સૌથી છેલ્લે ભોજન કરે છે. (લિંગ)

૫. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓ સાથે જવાબોની ચર્ચા કરશે.
૬. એજ્યુકેટર, જેન્ડર વિષયક માન્યતાઓ અથવા તો સમજ પાછળનાં કારણો પર ભાર મૂકે છે અને ચર્ચા દરમિયાન નીચેના મુદ્દાઓ ઉઠાવશે:

- જેન્ડર સંબંધી માન્યતાઓ અને ધારણાઓ વિકસાવવામાં અને તેને પ્રોત્સાહિત કરવામાં સમાજની ભૂમિકા.
- મીડિયાની ભૂમિકા (દાખલા તરીકે, સ્ત્રીઓનું બાળકની પ્રાથમિક સંભાળ રાખનાર તરીકે ચિત્રણ, જેને ક્યારેય ભય કે દુઃખનો અનુભવ થતો નથી તેવા "મજબૂત" માણસો તરીકે પુરુષોનું ચિત્રણ)
- આપણે ઘણી ભૂમિકાઓ નીભાવીએ છીએ. આપણે આ કેટલીક બાબતોને જોઈને, આત્મસાત કરીને તેમજ તેમાં વિશ્વાસ કરીને એવી રીતે મોટા થઈએ છીએ જાણે કે આ બાબતોમાં પરિવર્તન કરી જ ન શકાય અને આ માન્યતાઓથી વિપરીત પ્રકારની કલ્પના પણ કરી શકતા નથી.
- પરંતુ સમય જતાં આ ભૂમિકાઓ બદલાતી રહે છે. અલગ અલગ દેશોમાં પણ આ ભૂમિકા બદલાતી રહે છે. દાખલા તરીકે, વર્ષો પહેલા મહિલાઓ માટે ઘરની બહાર કામ કરવું યોગ્ય માનવામાં આવતું ન હતું, પરંતુ આજે વધારે પ્રમાણમાં તેમ થઈ રહ્યું છે. આ સમયે પણ, હજી પણ કેટલાક પરિવારો એવા છે જેઓ તેમના ઘરની મહિલાઓ જાહેર ક્ષેત્રમાં કામ કરે તે યોગ્ય માનતા નથી. ઘણા લોકો જેન્ડરના ધોરણોનું અન્યો કરતા વધારે પાલન કરે છે. તેનો અર્થ એ છે કે જેન્ડર સંબંધી ધોરણો સાર્વત્રિક નથી, પરંતુ તે લોકો દ્વારા બનાવવામાં આવેલા છે, સમયાંતરે તેમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે આથી આ માન્યતાઓને 'આપવામાં આવેલ' તેમજ 'તથ્યો' તરીકે સ્વીકારી લેવાની જરૂર નથી.
- બીજું એક ઉદાહરણ એ છે કે ભારતમાં ઘણાં સમાજોમાં, સ્ત્રીઓ લગ્ન પછી પોતાનું ઘર બદલતી નથી - પુરુષો પણ આમ કરતા નથી, ઘણા એવા સમાજો કે જેમાં લગ્ન પછી મહિલાઓ પોતાનું ઘર છોડીને જતી હોય છે તેના કરતા આ વિપરીત છે.

૭. એજ્યુકેટર લિંગ અને જેન્ડર વચ્ચેના તફાવતને સ્પષ્ટ કરવા માટે પ્રવૃત્તિ દરમિયાન વાંચવામાં આવેલા નિવેદનોનું અર્થ ઘટન કરવામાં/વિશ્લેષણ કરવામાં શીખનારાઓને મદદ કરશે.

અ. વિધાન: મોટાભાગના ઘરોમાં સ્ત્રીઓ સૌની છેલ્લે જમે છે.

એજ્યુકેટર ઘરના રોજિંદા વ્યવહાર સંબંધિત પ્રશ્નો ઉઠાવશે. દાખલા તરીકે:

- કેટલા લોકોએ એવું જોયું છે કે તેમની માતા સૌની છેલ્લે જમે છે? શીખનારાઓને પૂછો, આવું શા માટે?
- સામાન્ય રીતે એવું જોવા મળે છે કે મહિલાઓ કે છોકરીઓ સૌની છેલ્લે જમે છે અથવા તો વધેલો ખોરાક ખાય છે. પરંતુ શું આપણે વિચાર્યું છે કે આવું શા માટે? એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરશે કે આમ કરવા પાછળનું કોઈ તર્કસંગત કારણ નથી. આ બાબત ફક્ત એક પ્રથા જ નથી બની રહી પરંતુ એવી અપેક્ષા પણ રાખવામાં આવે છે કે તેઓ સૌની છેલ્લે જ જમે.
- એ બાબત રિફ્લેક્ટ કરવા યોગ્ય છે કે શા માટે આપણા પરિવારોમાં દરેકને પૂરતો ખોરાક ન મળવો જોઈએ અને કુટુંબના અન્ય લોકો કરતાં, કેટલાક સભ્યોની જરૂરિયાતોને વધારે પ્રાધાન્યતા શા માટે આપવામાં આવે છે. એજ્યુકેટર શીખનારાઓ પાસેથી જવાબો મેળવશે અને મુખ્ય સંદેશાઓનું પુનરાવર્તન કરશે.

બ. વિધાન : મહિલાઓ બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકે છે; પુરુષો બાળકોને ચમચી વડે દૂધ પીવડાવી શકે છે.

ફક્ત મહિલાઓ જ બાળકોને સ્તનપાન કરાવી શકે છે. પુરુષો નહીં. પરંતુ, બધી મહિલાઓ તે કરવામાં સક્ષમ નથી, કેટલીક મહિલાઓએ બાળકોને સ્તનપાન ન કરવાનું પણ પસંદ કર્યું છે, તેમ છતાં સમાજ તેમની પાસેથી આ અપેક્ષા રાખે છે. જે મહિલાઓ બાળકોને સ્તનપાન ન કરાવવાનું પસંદ કરે છે, તેમની પ્રકૃતિ દ્વારા સોંપેલ ભૂમિકા ન નિભાવવા માટે અથવા માતૃભાવનાનો અભાવ હોવા અંગેની ટીકા કરવામાં આવે છે. આ પરિપ્રેક્ષ્ય જેન્ડરલક્ષી રૂઢિવાદી ધારણાથી ભરેલો છે. તેથી, ઉપરોક્ત નિવેદન બંને શ્રેણીમાં બંધ બેસે છે. અહીં એ નોંધવું જોઈએ કે, કેટલીકવાર જે સ્ત્રીઓ કામ ઉપર જવાના દબાણને લીધે બાળકોને સ્તનપાન કરાવવામાં સમર્થ નથી, તેમને આમ કરવાની "મંજૂરી" આપવામાં આવે છે, પરંતુ જેઓ નાપસંદ કરે છે તેને વિશેષ મત કે ધારણાઓ બાંધી લેવામાં આવે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, Contact Base (p.17)
- રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 20).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તેમના પોતાના ઘરોમાં જેન્ડર આધારિત ભૂમિકાના દાખલાઓ જોવા અને તેને પડકાર આપી શકાય તેવા માર્ગો વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



ભાવિ લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવા

શિર્ષક	ભાવિ લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવા
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન, ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : નિર્ણયશક્તિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સફળતાના વ્યક્તિગત અર્થ પર આત્મ-અભિવ્યક્તિ કરશે અને તેમના પોતાના ભાવિ લક્ષ્યોને નિર્ધારિત કરી શકશે.
- કારકિર્દી સંબંધિત લક્ષ્યાંકોને હાંસલ કરવા માટેની ક્રિયા યોજના વિકસિત કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન, જ્યારે શીખનારાઓ તેમની શક્તિ અને નબળાઈઓને ઓળખવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે એજ્યુકેટરે તેમના જીવનના યોગ્ય લક્ષ્યો અને કારકિર્દી સંબંધિત લક્ષ્યો ઘડવા માટે માર્ગદર્શન આપવું મહત્વપૂર્ણ બને છે. આ કાર્યમાં તેમને સહાય કરવા માટે, આ પ્રવૃત્તિ જીવનમાં સફળ થવું એટલે શું તેના અર્થ પર રિફ્લેક્શન કરવામાં તેમને મદદ કરશે. રિફ્લેક્શન પ્રશ્નોની શ્રેણી દ્વારા, આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને યોગ્ય કારકિર્દીના માર્ગો પસંદ કરવા માટેની કામચલાઉ યોજના અંગે માર્ગદર્શન આપશે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને કારકિર્દી અંગે અસરકારક નિર્ણય લેવા માટે, તેમની શક્તિ, નબળાઈઓ, રુચિઓ અને અભિગમનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન કરવાના મહત્વ વિશે સમજણ પુરી પાડશે.

આવશ્યક તૈયારી

- કોરા કાગળ. (પ્રત્યેક શીખનાર દીઠ એક), ચોક. ડસ્ટર
- એજ્યુકેટર જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સફળ હોય તેવા લોકોના ઉદાહરણો આપવા માટે અગાઉથી જ સ્થાનિક, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય હસ્તીઓની યાદી તૈયાર કરશે. ઉપરોક્ત લોકો અપનાવી શકત કે કદાચ અનુસરી શક્યા હોત તેવી વિવિધ કારકિર્દી વિશે એજ્યુકેટરે અગાઉથી જ કેટલીક જાણકારીઓ મેળવી રાખવાની આવશ્યકતા રહે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના જીવન પર સકારાત્મક પ્રભાવ પાડનારા લોકો વિશે વિચારવાનું કહેશે. આ લોકો તેમના પરિચિત અથવા તો અપરિચિત હોઈ શકે છે. જેમકે, મિત્રો, કુટુંબના સભ્યો, શિક્ષકો અથવા તો જાહેર જીવનની પ્રતિભાઓ જેમકે કલ્પના ચાવલા, સાનિયા મિર્ઝા, કલ્પના સરોજ, પી.વી. સિંધુ . સિંધુ, મેરી કોમ, ઇવી રાજાવાત, માનસી જોશી, વિરાટ કોહલી, નવાઝુદીન સિદ્દીકી, બાયચુંગ ભૂટિયા, સ્ટીફન હોર્કિંગ, મેજર રાજ્યવર્ધન રાઠોડ વગેરે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમની પસંદગીના રોલ મોડેલને પસંદ કરવા પાછળનું કારણ જણાવવા કહેશે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓ જેના વિશે જાણતા હોય તેવા કેટલાક સ્થાનિક, રાષ્ટ્રીય અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય હસ્તીઓનાં ઉદાહરણો પણ આપી શકે છે. શીખનારાઓને વર્ગ સાથે તેમના જવાબો વહેંચવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે.
૨. એજ્યુકેટર દરેક શીખનારને એક કાગળ આપશે અને તેમને "તેમના માટે સફળતાનો અર્થ શું છે" વિશે રિફ્લેક્ટ કરવા અને લખવા માટે કહેશે. વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવા માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પૂછશે;
 - તમારા માટે સફળતાનો અર્થ શું છે?
 - તમારા મતે, સફળ લોકો કોણ છે?શીખનારાઓના જવાબોના આધારે, એજ્યુકેટર આ મુદ્દાઓ પર ચર્ચા શરૂ કરશે.
૩. એજ્યુકેટર નીચે જણાવેલા પ્રશ્નો બોર્ડ ઉપર લખશે અને શીખનારાઓને તે વિશે રિફ્લેક્ટ કરવા જણાવશે.
 - ક. આજથી દસ વર્ષ પછી તમે તમારી જાતને ક્યાં જુઓ છો?
 - ખ. ભવિષ્ય માટે તમારા લક્ષ્યો ક્યા ક્યા છે?
 - ગ. તમે તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે ક્યા પગલાં લેવાના છો?
 - ઘ. તમારા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે ક્યા નવા કૌશલ્યો શીખવાની જરૂર છે?
 - ચ. તમારા લક્ષ્યોને પરિપૂર્ણ કરવાના માર્ગમાં તમે ક્યા અવરોધોનો અંદાજ લગાવી શકો છો?
 - છ. તમે તે અવરોધોને દૂર કરવા માટે તમે શું યોજના તૈયાર કરી શકો છો?
 - જ. શું છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં તમારા ભાવિ લક્ષ્યોમાં કોઈ ફેરફાર કરવામાં આવ્યા છે? જો હા, તો આ પરિવર્તન પાછળનું કારણ શું છે?
૪. એજ્યુકેટર કેટલાક શીખનારાઓને પોતાના જવાબો જૂથ સમક્ષ રજૂ કરવા માટે બોલાવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મૉડ્યૂલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 50, 52).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

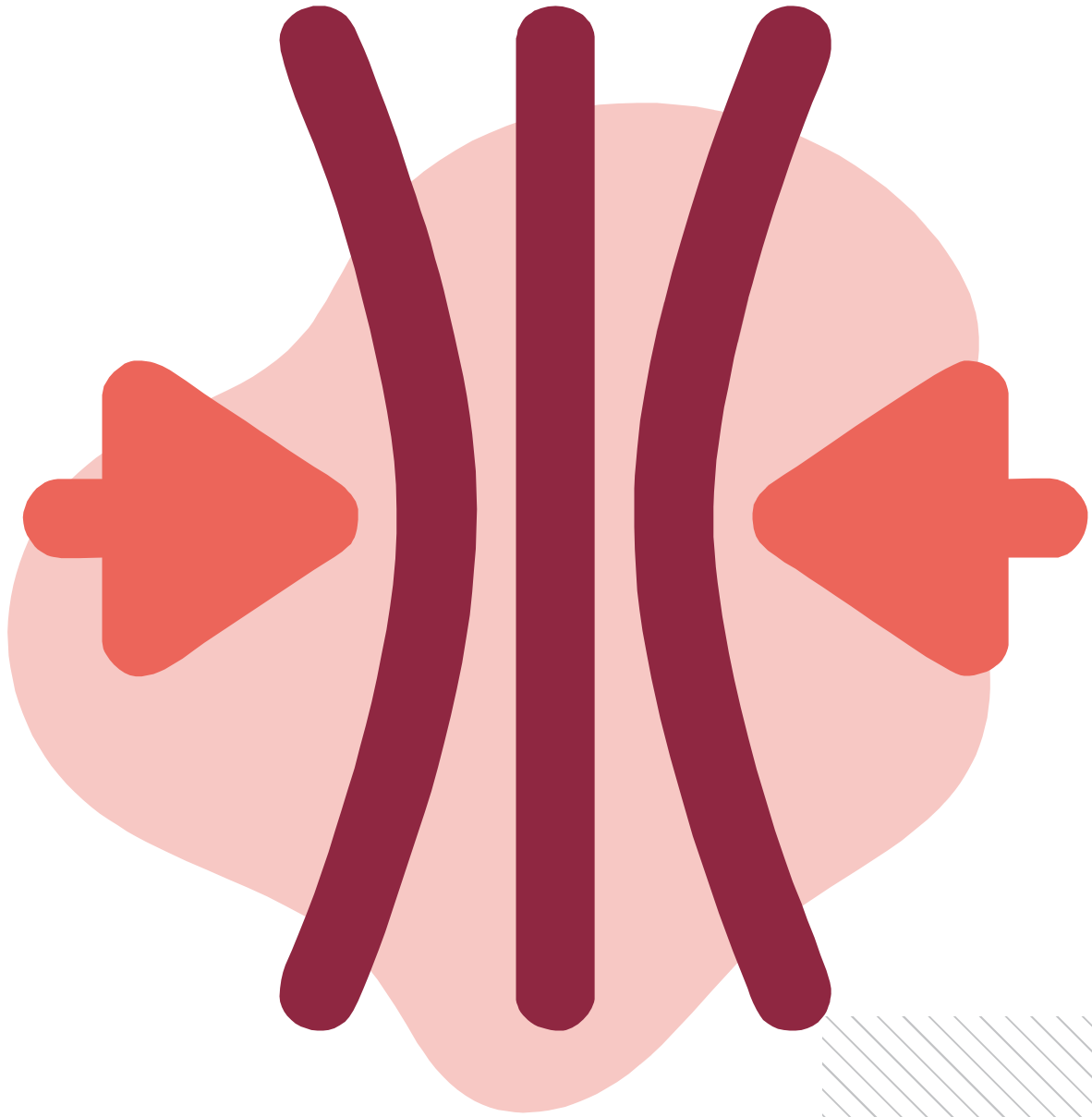
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના પડોશમાં રહેતા ઓછામાં ઓછા બે લોકો કે જેને તેઓ જીવનમાં સફળ માને છે તેમની સાથે વાત કરવા કહેશે. શીખનારાઓ આ લોકો સાથે તેમના જીવન લક્ષ્યો, યોજનાઓ અને ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી વ્યૂહરચનાઓ અંગે ચર્ચા કરશે. સફળ વ્યક્તિઓએ તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો હોય તેમજ આ મુશ્કેલીઓને તેમણે કેવી રીતે દૂર કરી હતી તેના વિશે પણ શીખનારાઓ તેમની સાથે વાત કરશે. પ્રાપ્ત માર્ગદર્શનને આધારે, શીખનારાઓ તેમના પોતાના જીવન લક્ષ્યો માટેની કાર્ય યોજના ઘડશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



જુસ્સો ટકાવી રાખવો



તણાવને સમજવો અને તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારવી

શિર્ષક	તણાવને સમજવો અને તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન, ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો/લવચિકતા
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ, સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓને તેમના પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર તણાવની અસર અંગે રિફ્લેક્શન કરવા માટેની સુવિધા આપશે
- શીખનારાઓને તણાવનો સામનો કરવાની તંદુરસ્ત અને બીનતંદુરસ્ત રીતો વચ્ચેનો તફાવત સમજવામાં મદદ કરશે
- તણાવ પ્રત્યે શીખનારાઓની લવચિકતા વધારવા, તણાવનો સામનો કરવાનો જુસ્સો ટકાવી રાખવા અને તેમાં વધારો કરવા માટેની વ્યૂહરચના પુરી પાડશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ એ છે કે તણાવ પ્રત્યેની પોતાની પ્રતિક્રિયાઓ વિશે સમજ કેળવવામાં શીખનારાઓને મદદ કરવી. શીખનારાઓ વર્કશીટ ભરી, તેના જવાબોની વર્ગમાં ચર્ચા કરશે.
- આ પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ્ય શીખનારાઓને એ બાબત સમજાવવાનો છે કે તણાવનો અનુભવ બહુ-સ્તરીય હોય છે એટલે કે તેમાં અનેક પટલો આવેલા છે. તેના દેખિતા લક્ષણો કે અભિવ્યક્તિઓ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ બદલાય છે અને તે તણાવની તીવ્રતા અને અવધિ ઉપર પણ આધાર રાખે છે. અહીં એ બાબત ઉજાગર કરવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે, કે તણાવનો અનુભવ કુદરતી છે- જેનો અર્થ છે કે દરેક વ્યક્તિ તેનો અનુભવ કરે છે. તણાવ એટલે ફક્ત નકારાત્મક ભાવનાત્મક સ્થિતિ હોય તેવું જરૂરી નથી.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને એ વાતની કદર કરવામાં પણ મદદ કરશે કે કોઈ વ્યક્તિ તણાવ માટે જવાબદાર પરિબળો ઉપર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ ન કરી શકે પરંતુ, વ્યક્તિ તેની પોતાની પ્રતિક્રિયાઓ ઉપર ઘણું વધારે નિયંત્રણ મેળવી શકે છે. તણાવનો સામનો કરવાની વધુ રચનાત્મક રીતની પસંદગી પરિણામમાં મોટો તફાવત લાવી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્કશીટ-૧ શીખનારાઓને આપશે.

વર્કશીટ-૧	
ક.	તણાવ શબ્દ દ્વારા તમે શું સમજો છો?
ખ.	તમે તણાવનો અનુભવ કર્યો હોય તેવી ૩ થી ૪ પરિસ્થિતિઓના ઉદાહરણો આપો.
ગ.	આ દરેક પરિસ્થિતિમાં તમે કેવી પ્રતિક્રિયાઓ આપી હતી?
ઘ.	નકારાત્મક તણાવ ન હોય તેવી સ્થિતિ હતી? અથવા તો કદાચ તમે સારું અથવા શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન એટલે કરી શક્યા કારણ કે તમે તણાવમાં હતા?

વર્કશીટમાં પૂછેલા સવાલોને વાંચવા, તેના જવાબો લખવા અને તે વિશે રિફ્લેક્ટ કરવા માટે શીખનારાઓને ૧૦ મિનિટ આપવામાં આવશે.

૨. ૧૦ મિનિટ બાદ, એજ્યુકેટર આ અંગે ચર્ચાનો પ્રારંભ કરશે. આ ચર્ચામાં એજ્યુકેટર નીચેની બાબતો ઉપર ભાર મૂકશે:

- મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા માનસિક તણાવની સ્થિતિને તણાવ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે મુશ્કેલ, પ્રતિકૂળ અથવા માંગણી કરતા કે અપેક્ષાયુક્ત સંજોગોમાંથી પરિણમે છે. જ્યારે દબાણ સંભાળવાની કે સહન કરી શકવાની આપણી ક્ષમતા કરતા માંગણીઓ કે અપેક્ષાઓનો બોજો વધારે હોય ત્યારે તણાવ અનુભવાય છે.
- શીખનારાઓ માટે તણાવના વિવિધ સ્ત્રોતોમાં પરીક્ષાઓ, શૈક્ષણિક દબાણ, મિત્રો અને રોમેન્ટિક સાથી સાથેના સંબંધો, તરુણાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક પરિવર્તન, માતાપિતા અને પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથે તકરાર, વ્યક્તિગત અપૂર્ણતા વગેરે, ઉપરાંત દારૂ અને માદક દ્રવ્યો, આરોગ્યને લગતા મુદ્દાઓ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

તણાવ માટે જવાબદાર પરિબલોને શારીરિક, સામાજિક, સંબંધોને કારણે તેમજ સ્વ-સંબંધિત તરીકે વર્ગીકૃત કરવા શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

- તણાવની અભિવ્યક્તિઓ માનસિક (જેમ કે ઉદાસી, ક્રોધ, હતાશા, નિરાશા વગેરે), શારીરિક (માથાનો દુઃખાવો, પેટમાં દુઃખાવો, ઝાડા, સ્નાયુમાં દુઃખાવો, કમરમાં દુઃખાવો, ખીલ વગેરે) અને સંબંધ (વારંવાર સંઘર્ષ, અલગતા, સંબંધોનું નુકસાન વગેરે) પણ હોઈ શકે છે.
- એ બાબત ઉપર ભાર મૂકવામાં આવશે કે તણાવ પ્રત્યેના આપણા જવાબો તીવ્રતાના સ્તર અને તણાવપૂર્ણ અનુભવોના સમયગાળા સાથે બદલાય છે. તદનુસાર, તણાવને વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:

તણાવના પ્રકારો

૧. સકારાત્મક : આ પ્રસંગોપાત અનુભવાતો તણાવ છે જેના કારણે હૃદયના ધબકારા તથા તણાવ માટે જવાબદાર અંતઃસ્ત્રાવોમાં આંશિક વધારો જોવા મળી શકે છે. આ તણાવ મોટે ભાગે આપણને સ્પર્ધાત્મક ઘટનાઓ, રમતો તેમજ પાર્ટીઓ વગેરેમાં ઉત્તર દેખાવ કે કામગીરી તરફ દોરી જાય છે.
૨. નકારાત્મક : સહન કરી શકાય તેવો : તણાવનું આ સ્વરૂપ નોંધપાત્ર રીતે વધારે છે, તેમ છતાં, સહાયક સંબંધો અને રક્ષણાત્મક વાતાવરણ દ્વારા તેની અસરોને ખાળી શકાય છે અથવા તો તેનો પ્રતિરોધ કરવામાં આવે છે. પરિણામે, સામાન્ય રીતે થોડીક સહાય પછી, વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને સંભાળી લેવામાં સક્ષમ બને છે. તણાવ માટે જવાબદાર અંતઃસ્ત્રાવોનું વધેલું સ્તર થોડા સમય બાદ ઘટી જાય છે. આવા તણાવને કારણે શરીર ઉપર અસ્થાયીરૂપે અસર થશે, પરંતુ લાંબા ગાળાની અસર થશે નહીં.
૩. વિષયુક્ત (ટોકસિક) : તણાવ માટે જવાબદાર લાંબાગાળાના પરિબલોને કારણે તણાવ સામે શરીરને સતત, લાંબાગાળા સુધી પ્રતિક્રિયાઓ આપવી પડે છે. આ પ્રકારનો તણાવ મોટે ભાગે સહાયક વાતાવરણ અને રક્ષણાત્મક સંબંધોની ગેરહાજરીમાં થાય છે. તણાવ માટે જવાબદાર અંતઃસ્ત્રાવોનું સ્તર ઘણાં લાંબા સમય સુધી ઉચું રહે છે જે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને પર લાંબાગાળાની નુકસાનકારક અસર કરશે.

૪. એજ્યુકેટર, તણાવ વિષમય ન બને અને સકારાત્મક અથવા સહન કરી શકાય તેટલી મર્યાદામાં જ રહે તેવી રીતે તણાવને સંભાળવાની જરૂરીયાત ઉપર ભાર મૂકશે.
૩. આ ચર્ચા બાદ, શીખનારાઓને વર્કશીટ - ૨ આપવામાં આવશે. આ વર્કશીટ ઉપર કામ કરવા માટે તેમને પાંચ મિનિટ આપવામાં આવશે.

વર્કશીટ ૨

તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટેના તમારા માર્ગો અને માધ્યમોનું વર્ણન કરો?

તણાવને નિયંત્રિત કરવાની તમારી ક્ષમતાને, ૧-૧૦ ના સ્કેલ પર તમે કેટલા અંક આપશો?
(જ્યાં ૧ ઓછામાં ઓછું અને ૧૦ સૌથી વધુ છે)

શા માટે તમે તમારી જાતને આટલા અંક આપો છો?

તાણ સાથે વ્યવહાર કરવાની તમારી ક્ષમતામાં સુધારો કરી શકાય અને તેનું અસરકારક રીતે સંચાલન કરી શકાય તેવી કેટલીક રીતોની યાદી બનાવો.

તણાવનો સામનો કરવા માટે શીખનારાઓ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી વિવિધ ઉપાયો વ્યૂહરચનાઓમાં નીચે જણાવેલ બાબતો સામેલ હોઈ શકે છે:

- આરામ અથવા ઊંધ
- મનોરંજન (ફિલ્મો, શો, ઉજવણી, વગેરે)
- રમૂજ
- વાતચીત અથવા લેખન દ્વારા મનોભાવો પ્રગટ કરવા
- રમત અથવા કસરત જેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મનોભાવો પ્રગટ કરવા
- યોગ અને ધ્યાન
- મિત્રો અથવા પરિવારના સભ્યો સાથે સમય વિતાવવો
- જે બાબતનો શોખ હોય તે પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવું
- કોઈ ઘટના અંગે રિફ્લેક્ટ કરવું અથવા તેને ફરીથી જોવી અથવા સમસ્યાને જોવાનો પરિપ્રેક્ષ્ય બદલવો
- સમસ્યા હલ થાય ત્યાં સુધી મથવું
- આપણાથી વધુ ખરાબ પરિસ્થિતિઓમાં હોય તેવા અન્ય લોકો સાથે પોતાની સરખામણી કરવી જે નીચે તરફ જતી સામાજિક સરખામણી કહેવાય છે.
- પરોપરકારવૃત્તિ કેળવવી અથવા અન્યની મદદ કરવી
- સંરક્ષણ તકનીકોનો ઉપયોગ (નકારવું, ઉદાત્તભાવના કેળવવી વગેરે)
- આક્રમક વર્તન
- સ્વયં-ભોગી વર્તન, જેમ કે અતિશય આહાર, ધૂમ્રપાન, સતત ટી.વી. કે અન્ય કાર્યક્રમો નિહાળ્યા કરવા, ગેમિંગમાં ઓતપ્રોત રહેવું, આલ્કોહોલ અથવા ડ્રગ્સનો વધુ પડતો ઉપયોગ
- દુઃખી વિચારોમાં ડૂબેલા રહેવું

૪. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સાથે વર્કશીટ ૨ અંગે ચર્ચા કરશે અને નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ ઉજાગર કરશે :

ક. તણાવનો સામનો કરવા માટેની અનુકૂલનશીલ અને પ્રતિકૂલનશીલ (ખામીયુક્ત) વ્યૂહરચના વચ્ચેનો તફાવત: અનુકૂલનશીલ વ્યૂહરચના અગમચેતી દાખવી અને પગલાં ભરવા માટે સક્રિયતા દર્શાવે છે. જ્યારે પ્રતિકૂલનશીલ વ્યૂહરચના પ્રતિક્રિયા દર્શાવે છે. તણાવનો સામનો કરવા માટેની અનુકૂલનશીલ વ્યૂહરચનામાં સમસ્યાનું સીધું મૂલ્યાંકન કરવું, તેનો સામનો કરવો અને લાંબા ગાળાની રાહત માટે આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે, પ્રતિકૂલનશીલ વ્યૂહરચનામાં વિમૂખ થઈ જવું, નકારવું થવા સમસ્યાથી ભાગી છૂટવા જેવી બાબતો સામેલ હોય છે આમ કરવાથી ફક્ત અસ્થાયી રાહત મળે છે. પરંતુ લાંબા ગાળે તણાવ માટે જવાબદાર કારણો વધુ તીવ્ર તેમજ નિવારી ન શકાય તેવા બનશે.

ખ. વર્કશીટમાં સૂચવવામાં આવેલ વ્યૂહરચનાઓ અંગે ચર્ચા કરીને શીખનારાઓ દ્વારા અનુકૂલનશીલ અને પ્રતિકૂલનશીલ અથવા તો અયોગ્ય કે ખામીયુક્ત તરીકે બ્લેકબોર્ડ પર વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે.

પ. એજ્યુકેટર નીચે આપેલ રીતે 'જુસ્સો ટકાવી રાખવો (રિઝિલ્યન્સ/લવચિકતા/ઉલ્લાસિત્તવૃત્તિ)'ના ખ્યાલનો પરિચય આપી ચર્ચાને આગળ વધારશે:

- ક. રિઝિલ્યન્સ અથવા તો જુસ્સો ટકાવી રાખવો એ તણાવ પ્રત્યેની વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા છે જે વિપરિત પરિસ્થિતિમાં પણ તેને વધુ રચનાત્મક તેમજ વધુ સારી રીતે તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.
- ખ. આપણામાં એવી ક્ષમતા છે જેના થકી નકારાત્મક ઘટનાઓ અથવા તણાવ માટે જવાબદાર કારણોને જીવનના સકારાત્મક અનુભવોમાં ફેરવી શકીએ. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને તક માનવાની ક્ષમતા પણ આપણામાં છે જે આપણને પરિસ્થિતિની માંગ પ્રમાણે આગળ વધવામાં અને વધુ સારા બનવામાં મદદ કરે છે. તેથી, તણાવ પ્રત્યેનો આપણો દષ્ટિકોણ એ તણાવ સાથે આપણે કેટલું રચનાત્મક કામ કરીશું એ નિર્ધારિત કરવા માટેનું એકમાત્ર, સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબળ છે.
- ગ. એજ્યુકેટર શીખનારાઓની તેમની પોતાની જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા માટે સમય આપશે, જેને વર્કશીટ નંબર ૨ પર પહેલાંથી જ ૧૦ માંથી રેટિંગ આપ્યું છે.
- દ. એજ્યુકેટર વ્યક્તિની જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા વધારવાની રીતોની યાદી દ્વારા સત્રનું સમાપન કરશે. કેટલીક મહત્વપૂર્ણ વ્યૂહરચનાઓને નીચે મુજબ સૂચિબદ્ધ કરવામાં આવશે:

સ્વ-સ્વીકૃતિ અને આત્મ-કરુણાનો અભ્યાસ કરવો, એટલે કે સ્વના નકારાત્મક નિર્ણયો ટાળવા
બીજાની સાથે કરુણામય વર્તણૂંક દાખવવી
અન્ય લોકો સાથે સકારાત્મક અને સ્વસ્થ સંબંધો કેળવવા
આત્મવિશ્વાસ કેળવવો
યોગ, ધ્યાન અને મનોજાગૃતિ કેળવવાનો અભ્યાસ કરવો
કૃતજ્ઞતા કેળવવી અને તેનો મહાવરો કરવો
સતત શીખતા રહેવું, આજીવન શીખનાર બનવું
પસંદગીની શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નિયમિતપણે સામેલ થવું
પ્રગતિશીલ હળવાશભરી, શારીરિક કસરત કરવી
પ્રમાણિક રહેવું



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA' (Manual for Teachers), UNICEF Assam (2015) (p. 25)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ તેમજ ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તણાવ સામે જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતાઓ વધારવા માટે તેઓ અમલમાં મૂકવા માંગતા હોય તેવી વ્યક્તિગત કાર્ય યોજના તૈયાર કરવા જણાવશે. એકવાર આ એક્શન પ્લાન અમલમાં મૂકવામાં આવ્યા બાદ, એજ્યુકેટર તે અંગેનો અહેવાલ રજૂ કરવા તેમને જણાવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



ગુસ્સો સંભાળવો

શિર્ષક	ગુસ્સો સંભાળવો
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તેમને ગુસ્સો અપાવનારા પરિબળો ઓળખી શકશે
- ગુસ્સાના વ્યવસ્થાપન માટેની વ્યૂહરચનાઓની યાદી તૈયાર કરશે
- વિપરીત પરિસ્થિતિઓમાં અસરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા કેળવશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- તરુણાવસ્થા દરમિયાન, શીખનારાઓ સમાજમાં પોતાનું સ્થાન ઊભું કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અને પોતાની એક ઓળખ રચવાના પ્રયત્નો કરે છે. ઘણીવાર તેઓ તેમની લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે જેના કારણે ગુસ્સો અને હતાશા પેદા થઈ શકે છે. તેમની પાસે ક્રોધ અને હતાશાને સર્જનાત્મક દિશામાં વાળવા માટેની વ્યૂહરચના નથી, જે તેમને જોખમ લેવાની વર્તણૂક, સ્વયંને નુકસાન કરવા, હિંસા અને નશીલા પદાર્થોના દુરુપયોગ તરફ દોરી જાય છે. તેથી, તેમના માટે નકારાત્મક લાગણીઓનું સંચાલન કરવાની વ્યૂહરચના શીખવી અને તેમની ઊર્જાને રચનાત્મક હેતુઓ માટે ઉપયોગમાં લેવી, એ દિશામાં વાળવી નિર્ણાયક બની રહે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર એક પ્રવૃત્તિ સાથે સત્રની શરૂઆત કરશે જેમાં એજ્યુકેટર બોર્ડ પર એક વર્તુળ દોરશે અને તેને ત્રણ ભાગમાં વિભાજિત કરશે. એજ્યુકેટર પ્રથમ, બીજા અને ત્રીજા ભાગમાં અનુક્રમે 'સારી લાગણી અનુભવાય છે', 'સારી લાગણી અનુભવાતી નથી' અને 'ન સારી કે ન ખરાબ લાગણી અનુભવાય છે' એમ લખશે.
૨. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને જણાવશે કે બોર્ડ પર દોરવામાં આવેલ વર્તુળ એ "મૂડ મીટર" છે. શીખનારાઓને પોતાની મેળે બોર્ડ પર દોરેલા વર્તુળના ત્રણ ભાગોને અનુરૂપ તેમના મનમાં રહેલી લાગણીઓ અનુસાર ત્રણ જૂથોમાં ગોઠવાઈ જવા જણાવશે.



૩. જૂથોમાં, પ્રત્યેક શીખનાર તેમના આ ચોક્કસ "મૂડ" પાછળ રહેલાં કારણો એકબીજાને જણાવશે.
૪. એજ્યુકેટર "સારી લાગણી અનુભવાતી નથી" એ જૂથમાંના કેટલાક સ્વયંસેવકોને જૂથના કેટલાક લોકોના આ પ્રકારના મૂડ પાછળનાં કારણો પૂછશે. એજ્યુકેટર ખાતરી કરશે કે શીખનારાઓની ગોપનિયતા જળવાઈ રહે.
૫. શીખનારાઓના જવાબોને ધ્યાનમાં રાખીને, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એવી ચીજો અને પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારવાનું કહેશે જે તેમને ગુસ્સે કરે છે. શીખનારાઓને પૂછવામાં આવશે કે શું ક્રોધ કરવો તેમના આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક છે કે નુકસાનકારક છે. દરેક શીખનારને તેમના મત પ્રમાણે, વ્યક્તિગત રીતે ગુસ્સો કરવા માટે પ્રેરતા હોય તેવા પરિબળોની એક યાદી બનાવવાનું કહેવામાં આવશે.
૬. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને પોતાની આંખો બંધ કરીને તેમના બાળપણની યાદો પર રિફ્લેક્ટ કરવા જણાવશે:
 - કુટુંબના પુષ્ક વયના લોકો કેવી રીતે ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરતા હતા?
 - શા માટે તેમને હજુ સુધી આ વાત યાદ છે?
 - જો પસંદગી આપવામાં આવે તો તેઓ પણ આજ રીતે પોતાનો ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાનું પસંદ કરશે?
 - બીજાઓની લાગણી દુભાય નહીં તે માટે કઈ રીતે તેઓ પોતાનો ગુસ્સો વ્યક્ત કરી શકે છે?
૭. એજ્યુકેટર આગળ ચર્ચા કરશે કે ગુસ્સો અને હતાશા જેવી લાગણીઓ કુદરતી છે. કેટલીકવાર ગુસ્સામાં લીધેલા નિર્ણયો અથવા ગુસ્સામાં બોલાતા શબ્દો આપણા ઉપર તેમજ આપણા સંબંધો ઉપર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે. લોકોએ ક્રોધ પ્રત્યેના તેમના પ્રતિભાવનું અવલોકન કરવાની અને તેને સમજવાની જરૂર છે અને સર્જનાત્મક રીતે, આપણને પોતાને અથવા આપણી આસપાસના અન્ય લોકોને નુકસાન ન પહોંચાડે તે રીતે તેને સારી દિશામાં વાળવા માટેની રીતો કેળવવાની જરૂર છે.

૮. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે પોતાના ગુસ્સાને કેવી રીતે શાંત કરે છે તે જણાવવા કહેશે . શીખનારાઓના જવાબો બોર્ડ પર નોંધવામાં આવશે. તે ઉપરાંત, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સાથે ગુસ્સાના વ્યવસ્થાપન માટેની નીચેની વ્યૂહરચના શીખનારાઓને જણાવશે.

ગુસ્સાને ઘટાડવા માટેની તકનીકો

ગુસ્સાથી છૂટકારો મેળવો (G^a RID of anger)

R - Recognise - ઓળખો : ગુસ્સાના સંકેતોને ઓળખો અને સ્વીકારો કે તમે ગુસ્સે થયા છો.

ઓળખો : ગુસ્સાના સંકેતોને ઓળખો અને સ્વીકારો કે તમે ગુસ્સે થયા છો.

I - Identify - શોધો : પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવાની સકારાત્મક રીતો શોધો.

D - Do - કરો : શાંત થવા માટે કંઈક રચનાત્મક કરો.

એ.સી.ટી.એસ. (ACTS) તકનીક

A-Aware : જાગૃત બનો (તમને ગુસ્સો આવે છે તે દર્શાવતા સંકેતોને ઓળખો)

C- Control : તમારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરો.

T- Talk : નમ્રતાપૂર્વક અને સ્પષ્ટતાપૂર્વક વાત કરો.

S-Solve : ગુસ્સો પ્રેરતી સમસ્યા/મુદ્દાને રચનાત્મક રીતે ઉકેલો. વિવાદ કે ઘર્ષણયુક્ત પરિસ્થિતિમાં શક્ય હોય તો અન્ય લોકોને સામેલ કરો.

ગુસ્સાના વ્યવસ્થાપન માટેની વ્યૂહરચના :

- ૧૦ સુધીની ગણતરી કરો.
- એક ઊંડો શ્વાસ લો.
- શાંત થવા માટે સમય માંગો.
- તે જગ્યા કે વાત છોડી દો.
- થોભો અને વિશ્લેષણ કરો કે તમે ખરેખર શા માટે ગુસ્સે છો.
- આ બાબતમાં સામેલ ન હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરો.
- પરિસ્થિતિ વિશે અન્ય વ્યક્તિના દષ્ટિકોણથી વિચારો.
- પ્રાર્થના કરો.
- ધ્યાન કરો.
- સંગીત સાંભળો.
- શારીરિક કસરત કરો અથવા કેટલીક શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરો.
- તે વ્યક્તિને પત્ર લખો – અને પછી તેનો નાશ કરી દો.
- વાતચીત કરવાનો અને પરિસ્થિતિને શાંતિપૂર્ણ રીતે હલ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમારા મનપસંદ શોખમાં સમય પસાર કરો.
- કંઈક રચનાત્મક કરો.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- UNICEF (2015). 'Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA': Manual for Teachers, Assam India: UNICEF & MIND India (p. 32-34)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને દર વખતે તેઓ પોતાનો મિજાજ ગુમાવે તેવા ઓછામાં ઓછા પાંચ કિસ્સાઓ વિશે ડાયરી લખવા માટે કહેવામાં આવશે જેમાં તેઓ પોતાના ક્રોધ માટેના કારણનો ઉલ્લેખ કરશે, તેમજ તેમણે ગુસ્સો કેવી રીતે વ્યક્ત કર્યો અને તેનું સંચાલન કેવી રીતે કર્યું તે જણાવશે. દરેક વખતે ડાયરી લખ્યા પછી, બીજા દિવસે તે જ વાત વાંચવી જોઈએ અને વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ કે શું તેઓએ યોગ્ય કારણોસર પોતાનો મિજાજ ગુમાવ્યો હતો, શું તેમની અભિવ્યક્તિ સાચી હતી અને શું ગુસ્સાનું સંચાલન કરવામાં તેઓ સફળ થયા છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



જુસ્સો કેળવવો

શિર્ષક	જુસ્સો કેળવવો
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	સેલ્ફ રિફ્લેક્શન, વર્કશીટ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- જુસ્સો ટકાવી રાખવા માટેના વિવિધ સ્ત્રોતોને ઓળખશે
- જુસ્સો ટકાવી રાખવા માટેના વિવિધ સ્ત્રોતોના સંદર્ભમાં તેઓ શું કરી રહ્યા છે તેની આકારણી કરશે
- જુસ્સો કેળવવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ ઓળખશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ ‘બાળકોમાં જુસ્સો ટકાવી રાખવાને પ્રોત્સાહન આપવાની માર્ગદર્શિકા: માનવીય ભાવનાને મજબૂત બનાવવી’ (૧૯૯૫) નામના પુસ્તકમાં બાળકોમાં જુસ્સો ટકાવી રાખવા અંગે એડિથ ગ્રટબર્ગે કરેલા વ્યાપક કાર્ય પર આધારિત છે
- ગ્રટબર્ગના જણાવ્યા મુજબ, પડકારો, કટોકટી અને મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર નીકળવા માટે, બાળકો ત્રણ સ્ત્રોતોમાંથી જુસ્સો મેળવે છે જેનું વર્ણન આ મુજબ કરી શકાય :
 - હું છું (એટલે કે આત્મગૌરવ)
 - મારી પાસે છે (એટલે કે પોતાની સપોર્ટ સિસ્ટમ)
 - હું કરી શકું છું (એટલે કે સમસ્યાઓ હલ કરવાની ક્ષમતા)
- સેલ્ફ રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા આધારીત આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એ બાબત દર્શાવવા માટે સક્ષમ હશે કે જુસ્સો ટકાવી રાખવો એ કોઈ વ્યક્તિત્વને લગતું લક્ષણ નથી. ઉલટાનું, તે પરસ્પર બળવત્તર બનાવવામાં આવેલા કેટલાક રક્ષણાત્મક પરિબળોનું પરિણામ છે જેણે બાળકો અને કિશોરોને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ અને કટોકટીના હાનિકારક પ્રભાવો સામે સુરક્ષિત કર્યા છે.

પ્રક્રિયા

- આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવા માટે, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વર્કશીટ નંબર ૧ આપશે. શીખનારાઓને વર્કશીટ વાંચવા અને તેમાં તેમના જવાબો નોંધવા માટે ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. રિફ્લેક્ટ કરવા અને સ્વ-મૂલ્યાંકન પત્રક ભરવા માટે લગભગ ૫ થી ૭ મિનિટ આપવામાં આવશે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન પત્રક

સૂચના : જો તમને એમ લાગે કે આપેલ વિધાન તમારા વિશે ધણુંખરું યોગ્ય વર્ણન કરે છે તો સામે આપેલ ખાનામાં ખરાનું નિશાન કરો.

મારી પાસે છે...

મારી આસપાસના લોકો પર હું વિશ્વાસ કરું છું અને જે મને પ્રેમ કરે છે, પછી ભલે તે ગમે તે હોય.

જે લોકોએ મારા માટે મર્યાદા નિર્ધારિત કરી છે, તેથી હું જાણું છું કે જોખમ અથવા મુશ્કેલી હોય ત્યારે ચારે અટકી જવું જોઈએ.

એવા લોકો જે મને કોઈ પણ બાબત કેવી રીતે કરવી તે પોતાના આચરણ દ્વારા કરીને દર્શાવે છે.

જે લોકો ઈચ્છે છે કે હું આપમેળે વસ્તુઓ કરવાનું શીખું.

એવા લોકો કે જ્યારે હું બીમાર હોઉં ત્યારે, જોખમમાં હોઉં અથવા શીખવાની જરૂર હોય ત્યારે મને મદદ કરે છે.

હું છું....

એક એવી વ્યક્તિ જેને લોકો પસંદ કરી શકે છે અને પ્રેમ કરી શકે છે.

બીજા માટે સારું કરવા અને તેમના વિશેની મારી ચિંતા દર્શાવવાનો આનંદ છે.

મારું પોતાનું અને અને અન્યોનું હું સન્માન કરું છું.

હું જે કરું છું તેના માટે જવાબદારી લઉં છું.

મને ખાત્રી છે કે બધું બરાબર થશે.

હું કરી શકું છું....

મારા ડર અને પરેશાનીઓ વિશે હું અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકું છું

હું જે સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યો છું તેને હલ કરવાના ઉપાયો શોધી શકું છું.

જ્યારે મને એવું લાગે છે કે હું જે કરવા માંગું છે તે યોગ્ય નથી અથવા જોખમી છે તો હું મારી જાતને નિયંત્રિત કરી શકું છું. રોકી શકું છું.

કોઈની સાથે વાત કરવાનો અથવા કાર્ય કરવાનો યોગ્ય સમય હું ઓળખી શકું છું

મને મદદની જરૂર હોય ત્યારે મદદરૂપ થાય તેવી વ્યક્તિને હું શોધી શકું છું

૨. શીખનાર સ્વ-મૂલ્યાંકન વર્કશીટ ભરી લે ત્યારબાદ એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓના આધારે ચર્ચાનો પ્રારંભ કરશે:
- તમને શું લાગે છે કે આ સ્વ- મૂલ્યાંકનનો હેતુ શું હતો?
 - શું તમે 'જુસ્સો ટકાવી રાખવો' એ શબ્દથી પરિચિત છો?
 - તેના વિશે તમે શું સમજો છો?
 - આપણે યુવાનોમાં જુસ્સો કેળવવા પર શા માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ?
૩. ચર્ચા પછી, સ્વ-મૂલ્યાંકન શીટ તરફ નિર્દેશ કરીને એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓ ઉજાગર કરશે.
- જીવનમાં આઘાત, મુશ્કેલીઓ અને પડકારોને પહોંચી વળવા માટે, લોકો જુસ્સાને ત્રણ સ્રોતથી દોરે છે. તેને આ પ્રકારે દર્શાવી શકાય છે : મારી પાસે છે. (એટલે કે કોઈની સપોર્ટ સિસ્ટમ છે), હું છું (એટલે કે કોઈનું આત્મસન્માન), અને હું કરી શકું છું (એટલે કે સમસ્યાઓ હલ કરવાની ક્ષમતા).
 - જો કે વ્યક્તિ પાસે આ તમામ સ્રોતો તેના માટે સંપૂર્ણપણે કે યોગ્ય રીતે કામ કરતા હોય તેવા ન પણ હોય, તેમ છતાં, ફક્ત એક જ સ્રોત હોવું તે પૂરતું નથી. આ તમામ સ્રોતોમાંથી મળતા સમર્થન થકી જુસ્સો કેળવી શકાય છે.
 - આનો અર્થ એ છે કે જો કિશોરવયની કોઈ વ્યક્તિમાં આત્મગૌરવ (હું છું) ભરપૂર હોય, પરંતુ તે અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે વાતચીત કરવી અથવા સમસ્યાઓ કેવી રીતે હલ કરવી (હું કરી શકું છું) તે જાણતા નથી, અને તેને મદદ કરનાર કોઈ નથી (મારી પાસે છે), તો તે અથવા તેણી જુસ્સો જાળવી શકશે નહીં. એ જ રીતે, બીજો તરુણ/તરુણી ખૂબ જ વાતોડિયા હશે અને સારી રીતે બોલી પણ શકે છે (હું કરી શકું છું), પણ જો તે સહાનુભૂતિ (હું છું) ધરાવતા નથી અથવા રોલ મોડેલ્સ (હું છું) પાસેથી શીખતા નથી, તો જુસ્સો ટકાવી શકતા નથી. આમ, આ તમામ બાબતોના સંયોજન થકી જુસ્સો કેળવી શકાય છે.
૪. આ ચર્ચા બાદ, સ્વ-મૂલ્યાંકન પત્રકમાંના તેમના જવાબોના આધારે, શીખનારાઓને 'મારી પાસે છે', 'હું છું' અને 'હું કરી શકું છું' વિભાગમાં તેમણે અંકિત કર્યા ન હોય તેવા નિવેદનો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા કહેવામાં આવશે. આ તે ક્ષેત્રો હશે જેમાં સામાજિક રીતે તેમજ સંબંધો થકી સમર્થન દ્વારા, સ્વ-અસરકારકતા અને આત્મગૌરવ દ્વારા અને આખરે, વ્યક્તિની ક્ષમતાઓ અને જીવન કૌશલ્યોને લગતી દરમિયાનગીરીઓ દ્વારા સુધારો કરવામાં આવશે.
૫. અંતે, એજ્યુકેટર વ્યૂહરચનાઓની ચર્ચા કરશે જેમાં જુસ્સો કેળવવાને, ટકાવી રાખવાને પ્રોત્સાહન આપવા માટેની વ્યવસ્થાઓને મજબૂત બનાવી શકાય. કેટલીક વ્યૂહરચના નીચે મુજબ છે:

મારી પાસે છે...	<ul style="list-style-type: none"> ● મિત્રો બનાવો ● વિશ્વાસપાત્ર સંબંધોનો વિકાસ કરો ● નજીકના સંબંધોમાં વિશ્વાસ સંપાદિત કરો ● ઘરે તેમજ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં શિસ્તનો અભ્યાસ કરો. નિયમોનું પાલન કરો. ● સકારાત્મક રોલ મોડેલ્સની શોધ કરો. ● પહેલ કરવાનો અને જવાબદારીપૂર્વક કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરો
હું છું....	<ul style="list-style-type: none"> ● જવાબદારીઓ લો અને જવાબદારીપૂર્વક કાર્ય કરો. ● સ્વ-કરુણાનો મહાવરો કરો અને સ્વયંમ વિશેની નકારાત્મક ધારણાઓને ટાળો. ● શારીરિક છાપના પ્રશ્નો (જો કોઈ હોય તો)ના નિરાકરણ પર કાર્ય કરો. ● બીજા પ્રત્યે કરુણા દાખવવો. ● આશાવાદી રહો.

હું કરી શકું છું....

- હું મારા જીવન કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવા માટે કાર્ય કરી શકું છું.
- અસરકારક રીતે અને દ્રઢતાપૂર્વક મારી વાત જણાવી શકું છું.
- વિવેચનાત્મક ચિંતન અને સમસ્યાના નિરાકરણમાં સુધાર કરી શકું છું
- ભાવનાત્મક સમજણ અને સહાનુભૂતિ કેળવી શકું છું.
- સ્વયં વિશે રિફ્લેક્ટ કરી શકું છું અને વ્યક્તિગત વિકાસ માટેની તકો શોધું છું.

૬. આ કવાયતને આધારે, એજ્યુકેટર આવનારા થોડા અઠવાડિયામાં તેમના જુસ્સાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શીખનારાઓને વ્યક્તિગત કાર્ય યોજના વિકસાવવા માટે પૂછશે. શીખનારાઓ પોતાનો એક્શન પ્લાન લેખિતમાં રજૂ કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં જુસ્સો ટકાવી રાખવા અંગે એડિથ ગ્રેટબર્ગના વ્યાપક કાર્યને આધારે વિકસાવવામાં આવી હતી, જે 'બાળકોમાં જુસ્સો ટકાવી રાખવાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા: માનવીય ભાવનાને મજબૂત બનાવવી' (૧૯૯૫) નામના તેમના પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને 'ફોરેસ્ટ ગમ્પ' મૂવી જોવા અને તેના વિશે એક પેજ જેટલું રિફ્લેક્શન લખવાનું કહેશે. પસંદ કરેલા રિફ્લેક્શનનું વર્ગમાં વાંચન કરવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



સ્વીકૃતિ થકી જુસ્સો કેળવવો, લવચિકતા કેળવવી

શિર્ષક	સ્વીકૃતિ થકી જુસ્સો કેળવવો, લવચિકતા કેળવવી
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ /કિસ્સો અને જીવન કથાઓનું વિશ્લેષણ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : પરાનુભૂતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- ભાવનાત્મક સંકટની ક્ષણોમાં લાગણીઓનું સંચાલન કરવાની તેમની ક્ષમતામાં વધારો કરી શકશે.
- સ્વયંનો અને સ્વયંના જીવનની પરિસ્થિતિઓનો સ્વીકાર કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- પ્રવૃત્તિનો હેતુ જીવનની પરિસ્થિતિઓને સ્વીકારીને અને જીવનમાં બદલાતા પડકારોનો સામનો કરીને, મજબૂત બનીને શીખનારાઓનો જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા વધારવાનો છે. ઘણીવાર, જીવનની મુશ્કેલીઓ, તેમજ તેનો સામનો કરવા માટે પૂરતા અનુભવ અને ભાવનાત્મક ટેકાના અભાવને કારણે, શીખનારાઓ સંજોગો થકી સર્જિતા પડકારોનો ભોગ બને છે. આમ, સંકલિત રીતે પડકારોનો સામનો કરવા માટે અને પરિસ્થિતિમાં પોતાની જાતને ગોઠવવા માટે તેમને પ્રોત્સાહન આપીને તેમનો જુસ્સો વધારવો, લવચિકતા વધારવી નિર્ણાયક છે. આ પ્રવૃત્તિ અનેક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ શીખનારાઓમાં આશાવાદી વલણ વિકસાવવા પર કેન્દ્રિત છે.
- આ સત્રનું સંચાલન કરતી વખતે એજ્યુકેટરને સંવેદનશીલ રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે પ્રવૃત્તિ દરમિયાન શીખનારાઓ તેમના જીવનના સૌથી પડકારરૂપ અનુભવો વિશે વાત કરે છે. જ્યારે શીખનારાઓને તેમના અનુભવો જણાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે, ત્યારે તેમને દબાણ ન કરવું જોઈએ. તેઓને ખાતરી આપવામાં આવશે કે સત્ર દરમિયાન વહેંચાયેલા અનુભવોને સંપૂર્ણપણે ગોપનિય રાખવામાં આવશે. પ્રક્રિયા દરમિયાન, એજ્યુકેટરે વર્ગખંડમાં આદરપૂર્વકનું, સમાવિષ્ટ અને સંવેદનશીલ હોય તેવું વાતાવરણ તૈયાર કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે. શીખનારાઓએ સમજી લેવું જોઈએ કે વર્ગમાં તેમના સાથીઓ જે અનુભવો જણાવે છે તેની બહાર ચર્ચા થવી જોઈએ નહીં અથવા તેના આધારે કોઈ અનુમાન કે અંદાજ લગાવવો જોઈએ નહીં. ગુપ્તતા જાળવવી એ દરેકની નૈતિક જવાબદારી છે. સત્ર દરમિયાન આ બાબત ઉપર નિયમિતપણે ભાર મૂકવો જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ વિગ્નેટ્સની છાપેલી નકલો (એક કાર્ડ ઉપર એક કેસ વિગ્નેટ છાપવી).
- એજ્યુકેટર, જૂથ ચર્ચામાં સહાયક બને તે પ્રકારની બેઠક વ્યવસ્થાની ગોઠવણ કરી શકશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ૪ થી ૫ના એક એવા જૂથોમાં ગોઠવવામાં મદદ કરશે. નીચે આપેલ કેસ વિગ્નેટમાંથી દરેક જૂથને વાંચવા અને વિશ્લેષણ કરવા માટે એક કેસ વિગ્નેટ આપવામાં આવશે.

કેસ વિગ્નેટ ૧

ગુડી તેની માતા અને બે નાના ભાઈઓ સાથે રહે છે. તે ભણવામાં સારું પ્રદર્શન કરી રહી હતી અને ૧૨ મું ધોરણ પાસ કરીને આગળ અભ્યાસ ચાલુ રાખવાની યોજના બનાવી રહી હતી. હકીકતમાં, તેના પિતા સારી કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે તેના કરતાં પણ વધુ ઉત્સાહિત હતા. કારણ કે, કોલેજ જવાવાળી તે પરિવારની પહેલી દીકરી હતી. તેમણે કોલેજમાં જવાના ગુડીના નિર્ણયને સમર્થન આપ્યું હતું અને ઈચ્છ્યું હતું કે તેણી ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ બને. જ્યારે અચાનક તેના પિતાનું માર્ગ અકસ્માતમાં નિધન થયું ત્યારે જિંદગીમાં એક અનપેક્ષિત વળાંક આવ્યો. સદભાગ્યે, તેના પિતાએ પૂરતા નાણાકીય રોકાણો કર્યા હતા જેથી પરિવારે કરેલી બચત ઉપર થોડા વર્ષો સુધી ગુજરાન ચલાવી શકે તેમજ બાળકોને તેમનું શિક્ષણ પૂરું કરવામાં સહાયક બને. પરંતુ તેમની ગેરહાજરીથી સર્જાયેલા ખાલીપાથી, ગુડી ભાવનાત્મકરૂપે ખૂબ જ વ્યથિત થઈ ગયેલ છે.

કેસ વિગ્નેટ ૨

જહોન અસાધારણ રીતે સારો ફૂટબોલ ખેલાડી હોવાના કારણે શાળામાં તેના મિત્રો ‘મેસી’ કહેતા. તે શાળાની ફૂટબોલ ટીમનો કેપ્ટન છે અને તેની ટીમે વિવિધ આંતર શાળા પ્રતિયોગિતાઓમાં ઘણાં ઈનામો જીત્યા છે. તે ભણવામાં પણ સારો હતો, પરંતુ તેણે રમતમાં જ કારકિર્દી બનાવવાનું નક્કી કર્યું. કારણ કે ફૂટબોલ જ તેની ધગશ હતી. તેણે રાજ્ય કક્ષાએ રમ્યું હતું અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રમવું એ તેનું સપનું હતું. તેના કોચે તેને કોલેજોમાં રમત-આધારિત આરક્ષણ વિશે જણાવ્યું હતું જે તેને રમતગમતની સારી સુવિધા ધરાવતી, શ્રેષ્ઠ કોલેજોમાં પ્રવેશ મેળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. એક દિવસ સુધી જિંદગી જાણે વિખેરાઈ ગયી હોય તેવું લાગી રહ્યું હતું જ્યારે તે કોચિંગ ક્લાસથી પાછો આવી રહ્યો હતો ત્યારે એક કાર તેની સાથે ટકરાઈ હતી. ડોક્ટરોએ તેનો ડાબો પગ કાપી જે ઝડપથી ઘસી આવેલ કારના પૈડા નીચે કચડાઈ ગયો હતો તે કાપી નાખવો પડ્યો. એક વ્યાવસાયિક ફૂટબોલર બનવાના તેના બધા જ સપનાં ભાંગીને ભૂકકો થઈ ગયાં.

કેસ વિગ્નેટ ૩

રાજેશ ૧૧ માં ધોરણમાં ભણે છે અને શાળાએ ન જવા માટે રોજ કંઈક ને કંઈક બહાનું બનાવે છે. આમ કરવા પાછળનું કારણ એ છે કે ગયા શૈક્ષણિક વર્ષમાં, તે ૧૧ માં ધોરણમાં નાપાસ થયો હતો, જ્યારે તેના બધા મિત્રો આગળના ધોરણમાં ગયા, અને તે પાછળ રહી ગયો. પરિણામ જાહેર થયાના થોડા દિવસો પછી, રાજેશ તેના સાથીમિત્રો અને આસપડોસના લોકો દ્વારા તેની મજાક ઉડાવવામાં આવશે તેવા ડરથી ઘરની બહાર જ નીકળ્યો નહીં. પાછું વળીને, ભૂતકાળ તરફ નજર નાખતા તેને ખ્યાલ આવે છે કે તેની આ સ્થિતિ માટે ઘરની સમસ્યાઓ ઉપરાંત, તે પોતે પણ પણ એટલો જ જવાબદાર હતો. પરીક્ષાના થોડા મહિના પહેલાં તે ખરાબ લોકોની સંગતમાં ગયો હતો. તે ફિલ્મો જોવા અથવા તેના મિત્રો સાથે બહાર જવા માટે શાળામાંથી ગાપચી મારતો. આ બધું કરવા બદલ હવે તે દિલગીર છે. આ બધા કારણોસર, કેટલીક વખત તેને આત્મહત્યા કરવાના વિચારો પણ આવે છે.

૨. વાંચન પછી, એજ્યુકેટર જૂથોને કેસ અંગે અરસપરસ ચર્ચા કરવા અને નીચેના પ્રશ્નો અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા જણાવશે:

ક. કેસ વિગ્નેટમાં નાયક/નાયિકાને કઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે?

ખ. તે સમસ્યાને હલ કરવા માટે તેમણે કઈ રીતે પ્રયાસ કર્યો?

ગ. શું તેમની સમસ્યાનું સમાધાન તેમને બહારથી મળી શકે તેમ હતું?

ઘ. શું પરિસ્થિતિનો વધુ સારી રીતે સામનો કરવા માટે તેમણે પોતાની અંદર કેટલાક ફેરફારો કરવાનો પ્રયાસ કર્યો? ચર્ચા કરો.

૩. એજ્યુકેટર દરેક જૂથને તેમના જવાબો વર્ગ સાથે શેર કરવા કહેશે. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એવી વ્યૂહરચનાઓના કેટલાક ઉદાહરણો શેર કરવા કહેશે જેનો ઉપયોગ તેઓ જીવનની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે કરે છે.

૪. શીખનારાઓના જવાબોને ધ્યાનમાં રાખીને, એજ્યુકેટર જીવનની મુશ્કેલીઓ સાથે વ્યવહાર કરવામાં જુસ્સો ટકાવી રાખવાના, લવચિકતા કેળવવાના મહત્ત્વ અને વ્યક્તિગત ખામીઓ અથવા મુશ્કેલ સંજોગો છતાં શ્રેષ્ઠ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવા અંગે ચર્ચા કરશે. એજ્યુકેટર, જુસ્સો ટકાવી રાખવા અંગેનો વિચાર સમજાવશે અને શીખનારાઓને જુસ્સો વિકસાવવા માટે નક્કર વ્યૂહરચના પ્રદાન કરશે.

જુસ્સો કેળવવાનો અથવા જુસ્સો ટકાવી રાખવાનો અર્થ

અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન અનુસાર, "જુસ્સો ટકાવી રાખવો એ આઘાત, દુર્ઘટના, ધમકીઓ જેવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ કે પછી તણાવ માટે જવાબદાર નોંધપાત્ર સ્ત્રોતો - જેમ કે કુટુંબ અને સંબંધોને લગતી સમસ્યાઓ, ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા કામકાજને લગતો તણાવ કે આર્થિક તણાવનો સામનો કરવા માટે અનુકૂળન સાધવાની પ્રક્રિયા છે. તેનો અર્થ છે કે મુશ્કેલીઓ સામે લડત આપવી અને આ અનુભવો થકી હાર ન માનવી.

જુસ્સો એ લોકોમાં જોવા મળતું એક સર્વસામાન્ય લક્ષણ છે. કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાની આસપાસમાં એવા અસંખ્ય વ્યક્તિઓ શોધી શકે છે કે જેમણે જીવનની મુશ્કેલીઓનો સફળતાપૂર્વક સામનો કર્યો છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં જુસ્સો કેળવવાની, લવચિક બનવાની સંભાવના હોય છે, જોકે તેને કેળવવા માટે ભાવનાત્મક તાણ અને આઘાતનો સામનો કરવો પડી શકે છે.

જુસ્સો કેળવવા માટેની વ્યૂહરચના

- નોંધપાત્ર તેમજ મહત્ત્વના હોય તેવા લોકો સાથે મજબૂત અને સ્વસ્થ સંબંધો કેળવો.
- કુટુંબ અને મિત્રોનો સહયોગ જુસ્સો ટકાવી રાખવામાં, વધારવામાં મદદ કરે છે.
- કટોકટીને કપરી સમસ્યાઓ તરીકે જોવાનું ટાળો.
- સ્વીકારો કે પરિવર્તન એ જીવવાનો એક ભાગ છે.
- તમારા લક્ષ્યો તરફ આગળ વધો. નાના લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને તે દિશામાં કામ કરવાથી વ્યક્તિને સિદ્ધિ હાંસલ કર્યાની લાગણી અનુભવાય છે. સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યાની આ અનુભૂતિ આગળ વધવા માટે નિર્ણાયક છે.
- નિર્ણાયક પગલાં લો. તમારી સમસ્યાઓ સામે શરણાગતિ સ્વીકારી લેવાને બદલે કે તેને નજર અંદાજ કરવાને બદલે તેનું નિરાકરણ લાવવા, સમસ્યાઓ હલ કરવાની દિશામાં કામ કરો.

- સ્વયંમને પુનર્ગઠિત કરવા માટેની તક શોધો. મુશ્કેલીઓ દરમિયાન આપણી શક્તિઓ અને સંભાવનાઓની ઓળખ કરવી અને તેને વિકસિત કરવાથી જુસ્સો ટકાવી રાખવામાં આપણને મદદરૂપ બને છે કારણ કે ભવિષ્યમાં સમાન સમસ્યાઓ આપણને વધુ સારી રીતે સામનો કરવાનું શીખવે છે.
- સ્વ વિશે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ કેળવો.
- વસ્તુઓને પરિપ્રેક્ષ્યમાં રાખો. વ્યક્તિએ સમસ્યાના લાંબા ગાળાના પરિપ્રેક્ષ્યને ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ અને તેને હદથી વધુ મોટી બનાવવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ.
- આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ જાળવો. સકારાત્મક બનો.
- તમારી જાતની સંભાળ રાખો. વ્યક્તિની જરૂરિયાતોને સંતોષવી અને ખુશી પ્રાપ્ત થતી હોય, આનંદ મળતો હોય તેવી બાબતો કરવાથી જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા માટે સફળ બની શકાય છે.
- જુસ્સો ટકાવી રાખવા માટેની વધારાની રીતો જેવીકે, પોતાની લાગણીઓ વિશે લખવું, ધ્યાન કરવું તેમજ અન્ય આધ્યાત્મિક અભ્યાસને અનુસરવો વગેરે જુસ્સો કેળવવામાં તેમજ તેને ટકાવી રાખવામાં મદદરૂપ બને છે.

સંદર્ભ : <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

૫. એજ્યુકેટર જુસ્સો ટકાવી રાખનાર વ્યક્તિઓ તરીકે નિક વ્યુઝિક અને લક્ષ્મી અગ્રવાલની પ્રેરણાત્મક જીવન કથા વાંચીને સત્રની સમાપ્તિ કરશે.

નિક વ્યુઝિક એક ઓસ્ટ્રેલિયન પ્રેરણાદાયી વક્તા છે જે વિશ્વભરમાં મુસાફરી કરે છે અને જીવન તરફ સકારાત્મક અભિગમ કેળવવામાં લોકોને મદદ કરે છે. એક બાબત જે જેનિકને અન્ય પ્રેરણાદાયી વક્તાઓથી અલગ કરે છે તે હકીકત એ છે કે નિકનો જન્મ ટેટ્રા-એમેલિયા સિન્ડ્રોમ સાથે થયો હતો, આ એક એવો દુર્લભ વિકાર છે જેમાં હાથ અને પગ હોતા જ નથી. તેમની આત્મકથામાં, તેમણે ઉલ્લેખ કર્યો છે કે જ્યારે તેનો જન્મ થયો ત્યારે તેના માતા-પિતાએ તેને જોવાની કે તેડવાની પણ ના પાડી દીધી હતી. પરંતુ પાછળથી, માતા-પિતાએ તેમને સ્વીકાર્યા. બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન, તેમની આ સ્થિતિ માટે તેમના સાથીમિત્રો અને અન્ય લોકો દ્વારા તેમની સત્કારણી કરવામાં આવતી હતી. જીવનના એક તબક્કે, તેમણે પોતાનું જીવન સમાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો હતો. અસમર્થતા હોવા છતાં, તેમણે અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યો. નિકે ચર્ચમાં તેમના પ્રાર્થના સભાના જૂથમાં ભાષણ આપીને શરૂઆત કરી. ૨૦૦૫માં, તેમણે "લાઈફ વિધાઉટ લિબ્સ" નામની આંતરરાષ્ટ્રીય બિન-નફાકારક સંસ્થા અને મંત્રાલયની સ્થાપના કરી. આજે, તે ઘણા પ્રેરક પુસ્તકોના લેખક છે અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે પ્રસંશાપ્રાપ્ત, પ્રતિષ્ઠિત પ્રેરણાદાયી વક્તા છે.

લક્ષ્મી અગ્રવાલ ૨૯ વર્ષની મહિલા છે. ૧૫ વર્ષની ઉંમરે, ૩૨ વર્ષની એક વ્યક્તિએ તેની વાતને નકારવાને કારણે નાખુશ થઈને લક્ષ્મીના ચહેરા પર એસિડ ફેંક્યો. એસિડ એટેકથી બચી ગયેલી, લક્ષ્મી તેના જેવી અન્ય મહિલાઓના હક માટે લડત ચલાવનાર બની ગઈ છે. તે એસિડના વેચાણ અને એસિડના ઉપયોગ દ્વારા આચરવામાં આવતી હિંસાને કાબૂ કરવા માટેની એક ઝુંબેશ "સ્ટોપ એસિડ સેલ્સ"ની સ્થાપક છે. તેમના આ કાર્ય માટે તેમને આઈ.ડબ્લ્યુ.ઈ.એસ., મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, પેય જળ અને સ્વચ્છતા મંત્રાલય તેમજ યુનિસેફ તરફથી મહિલા સશક્તિકરણ એવોર્ડ ૨૦૧૯ તેમજ ઈન્ટરનેશનલ વુમન ઓફ કરેજ ૨૦૧૪ જેવા ઘણા એવોર્ડ પ્રાપ્ત થયા છે. તેની અનુકરણીય હિંમત અને શક્તિએ હિંદી ફિલ્મ જગત-બોલિવૂડને તેના પર ફિલ્મ બનાવવા માટે પ્રેરણા આપી છે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

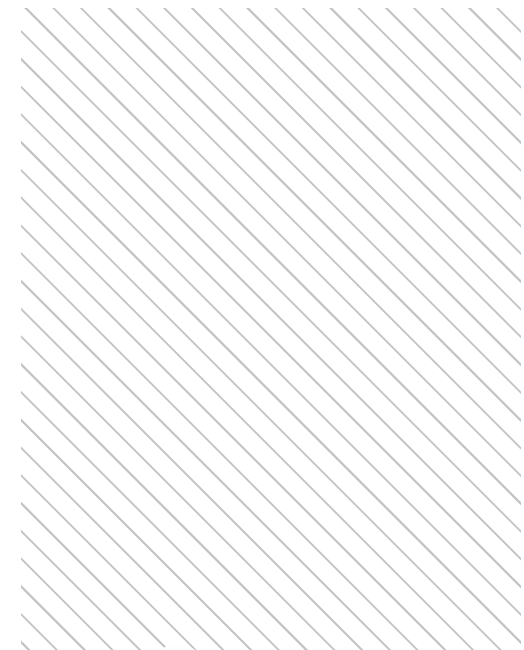
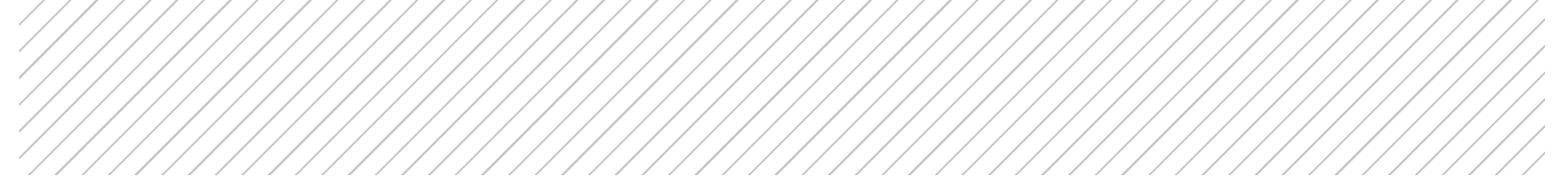
- શીખનારાઓને દીપા મલિક, દેવેન્દ્ર ઝાજરીયા, અંકુર ધામા, સુનિતા કૃષ્ણન, સ્ટીફન હોકિંગ ઉપરાંત જીવનના પડકારો સામે બાથ ભીડી અને તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરનારા અન્ય પ્રખ્યાત અને સફળ લોકો વિશે પૂછવામાં આવી શકે છે. (એજ્યુકેટર અન્ય સ્થાનિક હસ્તીઓનાં નામ સૂચવશે જેમની સાથે શીખનારાઓ પરિચિત હોઈ શકે.)

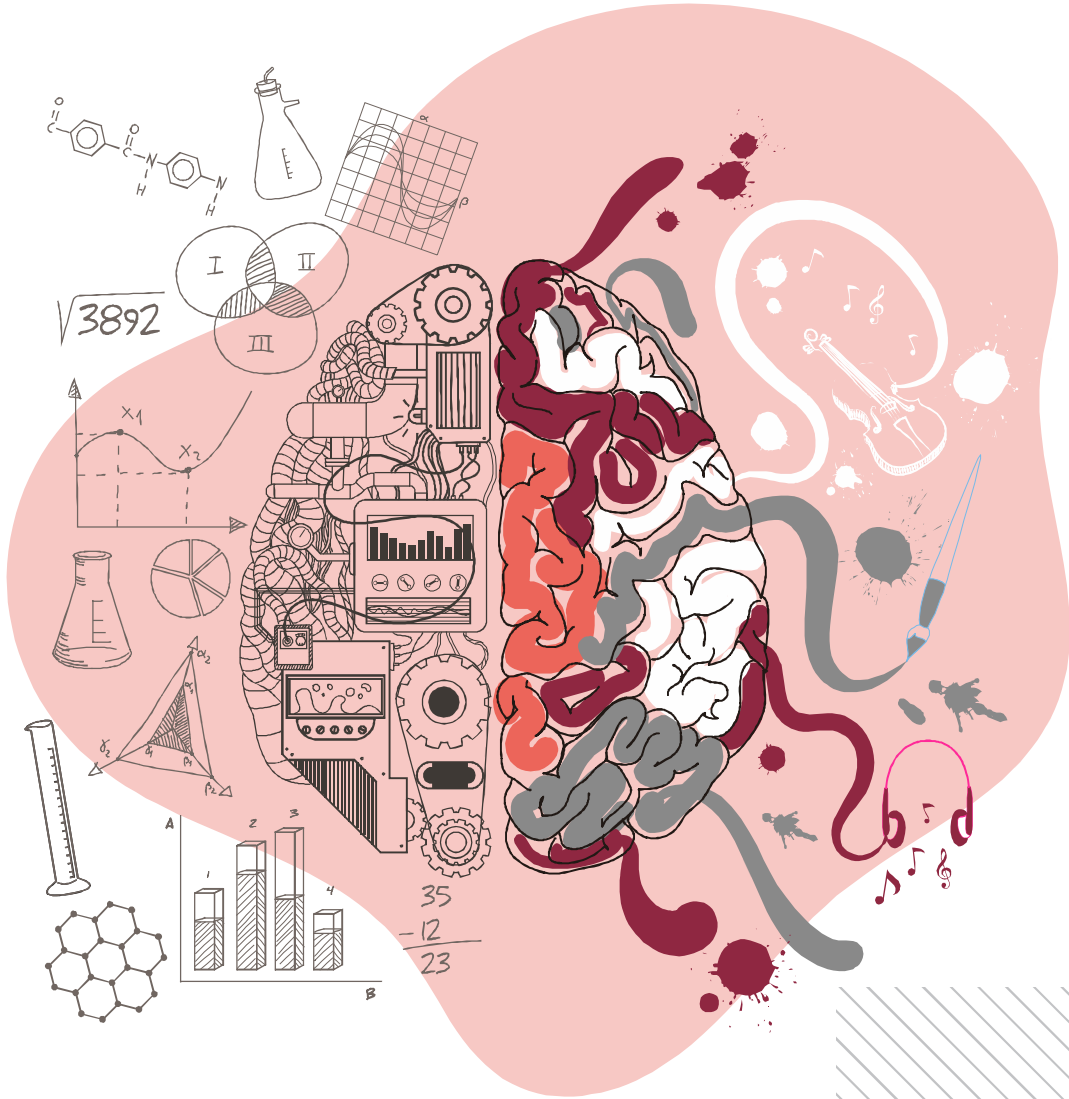
શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>





सर्जनात्मकता



અલગ રીતે વિચારવું

શિર્ષક	અલગ રીતે વિચારવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ બાદ ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : નિર્ણયશક્તિ, સ્વ-જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કોઈ ઘટના અથવા વસ્તુને જોવાની નવી રીતો શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને શીખનારાઓની કલ્પનાશીલતાને પ્રોત્સાહન આપશે
- આઉટ ઓફ ધ બોક્સ, બિનપરંપરાગત રીતે વિચારવાની તક આપીને શીખનારાઓની સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને એમ જણાવવાની સાથે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરશે કે આ મનોરંજક પ્રવૃત્તિનો હેતુ તેમની બુદ્ધિ અને કલ્પનાને અલગ અલગ રીતે વિચારવામાં લગાવવાનો છે.
- આ પ્રવૃત્તિ માટે, શિક્ષકે રચનાત્મક આનંદદાયક કાર્યો લખેલી કાગળની ચિઠ્ઠીઓ અગાઉથી તૈયાર કરીને રાખવાની રહેશે. તૈયાર કરેલી ચિઠ્ઠીઓની સંખ્યા, શીખનારાઓની સંખ્યા જેટલી હોવી જોઈએ જેથી દરેક શીખનારને એક ચિઠ્ઠી મળી રહે. ચિઠ્ઠી પર લખવામાં આવેલા કાર્યો પુનરાવર્તિત થઈ શકે છે.
- ચિઠ્ઠીમાં લખી શકાય તેવા કેટલાંક કાર્યો નીચે મુજબ છે:
 - તમે પહેલાં ક્યારેય જોયું ન હોય અથવા સાંભળ્યું પણ ન હોય તેવા સુંદર વિદેશી ફૂલનું વર્ણન કરો.
 - કોઈ પ્રાણીનાં નામનો ઉપયોગ કર્યા વિના પ્રાણીસંગ્રહાલય વિશે વાર્તા લખો અને કહો.
 - તમે ઈચ્છો તે કોઈપણ ત્રણ વસ્તુઓ તમને મળી શકે છે. બદલામાં, તમારે એવી ત્રણ વસ્તુઓ આપવાની છે જે તમને મળેલી વસ્તુઓ જેવડી જ હોય. તમે શું માંગશો અને બદલામાં તમે શું આપશો?
 - જો તમે ઝાડ સાથે વાત કરી શકતા હો, તો તમને શું લાગે છે કે ઝાડ શું કહેશે? તમારા અને એક ઝાડ વચ્ચેના સંવાદો તૈયાર કરો.
 - જો તમે એવી કોઈ વસ્તુ પસંદ કરી શકો કે જેના તમારે પૈસા ચૂકવવાના થાય પરંતુ અન્ય તમામ લોકોને તે હંમેશા માટે મફત ઉપલબ્ધ બને, તો તમે શું પસંદ કરશો? શા માટે?
- આ કાર્યો સૂચક છે અને એજ્યુકેટર આપમેળે આ પ્રકારના ટાસ્ક બનાવી શકે છે

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ટાસ્કની ઘોષણા કરશે અને શીખનારાઓને આગળ આવી અને દરેકને એક ચિઠ્ઠી ઉપાડવા જણાવશે.
૨. શીખનારાઓ વિચારવા માટે લગભગ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટનો સમય લેશે અને પ્રવૃત્તિમાં જોડાશે.
૩. એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિ પર દેખરેખ રાખશે અને કાર્ય હાથ ધરવા માટેની સર્જનાત્મક રીતો વિચારવા માટે માર્ગદર્શન આપશે.
૪. ૧૫ મિનિટ પછી શીખનારાઓને સ્વૈચ્છિક રીતે આગળ આવી અને પોતે વિચારેલી વાત રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે.
૫. દરેક જૂથના પ્રદર્શન પછી, શિક્ષક નીચેના મુદ્દાઓ અંગે ચર્ચા શરૂ કરશે:
 - ક. શીખનારાઓને આ પ્રવૃત્તિ કેવી લાગી? શું તેઓ ભય કે ડર અનુભવતા હતા કે પછી ઉત્સાહિત હતા?
 - ખ. શું આ પ્રવૃત્તિ તેમને પ્રમાણમાં સરળ કે પડકારજનક લાગી?
 - ગ. અલગ રીતે વિચારવામાં આ પ્રવૃત્તિ તેમને કેવી રીતે મદદરૂપ બની?
 - ઘ. શું તેઓ ક્યારેય આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થયા છે? શું તે અનુભવ મદદરૂપ બન્યો ખરો?
૬. એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરવા સાથે પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે કે શીખનારાઓ માટે વસ્તુઓ કે બાબતો તેમજ પરિસ્થિતિઓ વિશે અલગ અલગ રીતે વિચારવા માટે સક્ષમ બનવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, પછી ભલે તેઓ આ બાબતો અંગે પરિચિત હોય. આપણે જ્યારે અન્યના પ્રભાવ વિના, આપણી માનસિક મર્યાદાઓ(બોક્ષ)ની બહાર વિચારવા માટે સમર્થ હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહન મળે છે. આ જ કારણસર આ પ્રવૃત્તિ દરમિયાન એક જ ટાસ્કને, પ્રત્યેક શીખનારા અલગ અલગ રીતે કરે છે. વસ્તુઓ પ્રત્યે મૂળભૂત રીતે તેમજ અલગ અલગ રીતે કરે છે. વસ્તુઓ પ્રત્યે મૂળભૂત રીતે તેમજ અલગ અલગ રીતે વિચારવાની ક્ષમતા, આપણને સમસ્યાઓને નાવીન્યસભર તેમજ સર્જનાત્મક રીતે હલ કરવા ક્ષમતા આપે છે. આમ આ બાબત ખૂબ મૂલ્યવાન છે અને તેને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Manual 'Dishari teacher Manual', UNICEF West Bengal (pg. 36)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પર્યાવરણીય સંરક્ષણમાં મદદરૂપ થાય તેવા સર્જનાત્મક ઉકેલો 'કચરામાંથી કંચન' તૈયાર કરવા કહી શકે છે. શ્રેષ્ઠ ઉકેલો પસંદ કરી વર્ગમાં પ્રદર્શિત કરી શકાય છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



આત્માને ઝરૂપે /આત્મનિરીક્ષણ

શિર્ષક	આત્માને ઝરૂપે /આત્મનિરીક્ષણ
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન લેખન



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, પરાનુભૂતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તસ્વીર કે ચિત્રના રૂપમાં દ્રષ્ટીની સંવેદનાઓ થકી શીખનારાની કલ્પનાશીલતાને પ્રોત્સાહિત કરવી.
- શીખનારાઓને તેમની કલ્પના પર આધારિત વાર્તા બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરવા
- શીખનારાઓને તેમની આંતરિક ઈચ્છાઓ અને હેતુઓ તથા તેમની રચનાત્મક કલ્પના વચ્ચેનો સંબંધ

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ પ્રક્ષેપણની મનોવૈજ્ઞાનિક સંરક્ષણ વ્યવસ્થા પર આધારિત છે જે પૂર્વધારણા કરે છે કે લોકો જે અસ્પષ્ટ કે સંદિગ્ધ ઉત્તેજનાઓનો સામનો કરે છે તેના આધારે તેમની ઈચ્છાઓ, અભિલાષાઓ, જરૂરિયાતો અને હેતુઓનું નિર્માણ કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જ્યારે આપણે કંઈક અસ્પષ્ટ અર્થઘટન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણા અર્ધજાગૃત મનનું પ્રતિબિંબ જોઈએ છીએ.
- શીખનારાઓમાં કલ્પનાને ઉત્તેજિત કરવા માટે આ પ્રવૃત્તિ, કલ્પનાચિત્રના રૂપમાં દ્રશ્ય ઉત્તેજનાનો ઉપયોગ કરશે, જેમ કે ફોટોગ્રાફ્સ અથવા પેઈન્ટિંગ્સ. તેથી, એજ્યુકેટરે અગાઉથી ત્રણ ફોટોગ્રાફ્સ અથવા પેઈન્ટિંગ્સ પસંદ કરવાના રહેશે કે જેમાં રસપ્રદ, છતાં અસ્પષ્ટ પરિસ્થિતિમાં બે અથવા વધુ લોકોનું ચિત્રણ કરવામાં આવ્યું હોય. ફોટોગ્રાફ્સ અથવા પેઈન્ટિંગ્સ તે જે ભાવનાત્મક પ્રતિસાદ ઉત્પન્ન કરે છે તેના આધાર પર પસંદ કરવામાં આવશે. આ છબી, શીખનારાઓને સર્જનાત્મક અને કાલ્પનિક બનવા માટે ઉત્તેજિત કરશે.
- આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટર મ્યુરે અને મોર્ગન દ્વારા રજૂ કરવામાં આવેલ થિમેટિક એપ્રેસેપ્શન ટેસ્ટના વિઝ્યુઅલ ઉત્તેજના કાર્ડ્સ બતાવી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર આપણા રોજિંદા જીવનમાં કલ્પનાના મહત્વને ઉજાગર કરવાની સાથે આ પ્રવૃત્તિનો પરિચય આપશે. તેઓ જણાવશે કે જ્યારે આપણે કોઈ છબી જોશું અને તેની સાથે કોઈ લખાણ નથી, ત્યારે તરત જ આપણે છબીના અર્થની કલ્પના કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ, અને આપણે આપણી સમજણ અને અનુભવો અનુસાર તેનું અર્થઘટન કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. અર્થઘટનની આ પ્રક્રિયામાં, આપણે આપણી સર્જનાત્મકતા અને કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.
૨. શીખનારાઓ કેટલીક રસપ્રદ છબીઓ નિહાળશે જેનો પૂર્વવ્યાખ્યાયિત અર્થ નથી. તે શીખનારાઓની મરજી પર આધારિત રહેશે કે પ્રદર્શિત ત્રણ છબીઓમાંથી તેઓ એક છબી પસંદ કરે અને તેની આસપાસ એક વાર્તા બનાવે.
૩. એજ્યુકેટર એ બાબત સ્પષ્ટ કરશે કે પ્રદર્શિત ત્રણ છબીઓમાંથી શીખનારા કોઈપણ છબી પસંદ કરી શકે છે.
૪. શીખનારાઓને છબી ઓળખવા, તેની સાથે અનુસંધાન સાધવા અને તેની આસપાસ રચનાત્મક વિચારો ગૂંથવા માટે, એજ્યુકેટર ચિત્રકાર અથવા ફોટોગ્રાફરે શું જોયું હશે તે જોવા, માટે શીખનારાઓને જણાવશે; સૂંઘવા, સ્પર્શ કરવા અને તે જોવા માટે કે આ ક્ષણે ચિત્રમાં અથવા પેઈન્ટિંગના નાયકને શું લાગણી થઈ શકે છે; અથવા તે પ્રેરણા વિશે પણ વિચારવા કહેશે કે જેના થકી ચિત્રકારે આ ચિત્રનું સર્જન કર્યું હશે અથવા ફોટોગ્રાફરે તે ક્ષણને કેદ કરી હશે. આવી ઉદાહરણપૂર્વકની અનુભૂતિ થકી શીખનારાઓને કલ્પનાશીલ અને જીવંત વાર્તાઓનું અર્થઘટન કરવા જણાવશે.
૫. એજ્યુકેટર, અર્થઘટન લખવા માટે શીખનારાઓને લગભગ ૧૨ થી ૧૫ મિનિટ આપશે. તે પછી, તેઓને પોતાની વાર્તાઓ રજૂ કરવા આમંત્રિત કરવામાં આવશે.
૬. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને એમ જણાવીને ચર્ચાની સમાપ્તિ કરશે કે કલ્પના, સર્જનાત્મકતા અને અર્થઘટન શૂન્યાવકાશમાંથી પ્રગટ થતા નથી. જ્યારે આપણે કલ્પના કરીએ છીએ અથવા કોઈ અર્થઘટન કરીએ છીએ ત્યારે આપણા પોતાના અનુભવો, ઈચ્છાઓ, જરૂરિયાતો, પ્રેરણા અને ભયની પૃષ્ઠભૂમિ હંમેશાં હાજર હોય છે. આમ, એક રીતે, કોઈ વ્યક્તિની વાર્તા અથવા અર્થઘટનને તેમના અર્થજાગૃત મનની બારી માનવામાં આવશે. ચિત્રની પસંદગીથી લઈને, વાર્તામાં પ્રતિબિંબિત લાગણીઓને, વાર્તામાં નાયક સાથે જોડાયેલ જરૂરિયાતો અને હેતુઓ સુધીની, દરેક બાબત વાર્તાકારની સ્વયંની આંતરિક સમજને ઉજાગર કરે છે.
૭. કેટલાક શીખનારાઓ આ સમજૂતી થકી ઉત્સાહિત થઈ શકે છે જ્યારે અન્ય કેટલાક દેખીતી રીતે અસ્વસ્થતા અનુભવી શકે છે. કેટલાક શીખનારાઓ આ વિચારને રદિયો આપી શકે છે અને એમ માનવા માગે છે કે તેમની વાર્તા ફક્ત તેમની કલ્પનાની મૂર્તિ હતી અને તેના અર્થજાગૃત મન સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કહેશે કે તેમના માટે એવું અનુભવવું અને વિચારવું તે સ્વાભાવિક છે. છતાં, તેઓને આ અંગે ખુલ્લા મનથી વિચારવા વિનંતી કરવામાં આવશે.
૮. એજ્યુકેટર નીચે આપેલા માર્ગદર્શક પ્રશ્નો પૂછીને શીખનારાઓને તેમની રચના અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા કરવા જણાવશે:
 - ક. ઉપલબ્ધ ત્રણ છબીઓમાંથી તમે શા માટે આ છબી પસંદ કરી?
 - ખ. શું તમારી વાર્તાનો કોઈ નાયક, વાસ્તવિક

જીવનમાં તમે જેને જાણતા હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ જેવો છે?

ગ. તમારી વાર્તાના નાયકને તમે જે વ્યવસાય કે ઓળખાણ આપી છે શું તે વાસ્તવિક જીવનમાં પણ તમે કોઈને ઓળખતા હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે મળતી આવે છે?

ઘ. શું તમારી વાર્તામાં દર્શાવવામાં આવેલી લાગણીઓ તમારા સામાન્ય મનની સ્થિતિ અથવા મૂડ સાથે બંધબેસે છે?

ચ. શું તમારી વાર્તામાં નાયકની મુખ્ય પ્રેરણાઓ અને તેને દોરવણી આપતા પરિબળો (દા.ત. સ્વીકારવાની જરૂર છે, સફળતાની ઈચ્છા છે,

શ્રેષ્ઠતાની ઈચ્છા છે અથવા શક્તિની ભૂખ છે) તમારી પોતાની જરૂરિયાતો સાથે કોઈ સામ્યતા ધરાવે છે?

૯. એજ્યુકેટર, વિદ્યાર્થીઓને ખાતરી આપશે કે આ રિફ્લેક્શન ફક્ત તેમના પોતાના માટે છે અને તેઓ આ પ્રશ્નો વિશે વ્યક્તિગત રીતે વિચાર કરશે. તેઓ આ રિફ્લેક્શન અન્ય કોઈની સાથે વહેંચી શકશે નહીં. આ બાબત શીખનારાઓને તેમના રિફ્લેક્શનમાં વધુ ખુલ્લા અને પ્રામાણિક બનવાની મોકળાશ આપશે. આ પગલું, આત્મ જાગૃતિ વધારવામાં મદદરૂપ બનશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના મનપસંદ કલાકાર-ચિત્રકાર, લેખક, સંગીતકાર, ગીતકાર વગેરેના સર્જનાત્મક કાર્ય અને જીવન ઇતિહાસ વચ્ચેની કડી તપાસવા જણાવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન-સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



લેખકની શોધમાં પાત્રો

શિર્ષક	લેખકની શોધમાં પાત્રો
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તાની રચના અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ અને નિર્ણયશક્તિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- વાર્તાની રચના થકી શીખનારાઓની સર્જનાત્મકતાને ખીલવી શકશે
- શીખનારાઓને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં સર્જનાત્મકતાનો ઉપયોગ કરવામાં મદદરૂપ બનશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિઓને સમસ્યાઓ હલ કરવા અને માહિતીસભર નિર્ણયો લેવા માટે શીખનારાઓની સર્જનાત્મકતા વધારવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. વાર્તાની રચના દ્વારા, તેઓને નાયકના ભાવિ અંગેની કલ્પના કરવાની તક મળશે. તેઓ સ્થિતિ અથવા તો પરિણામોના નિયંત્રણકાર હોવાની ભાવનાનો પણ અનુભવ કરશે. આ પ્રવૃત્તિ થકી તેમને રોજિંદી જટિલ સમસ્યાઓના નવીનતાપૂર્ણ ઉકેલો શોધવા માટે તેમનામાં રહેલી સંભાવનાઓની અનુભૂતિ થાય તેવી શક્યતા છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- આ પ્રવૃત્તિ માટે અહીં ત્રણ વાર્તાઓ આપવામાં આવેલ છે. તેની સાથે સાથે, એજ્યુકેટરે શીખનારાઓના સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક સંદર્ભના આધારે કેટલીક વધુ વાર્તાઓ રચવી પડશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરતા શીખનારાઓને જણાવશે કે અહીં એવા કેટલાંક પાત્રો છે, જેમની વાર્તા તેમના જીવનમાં આવેલા સંકટનાં કોઈ ચોક્કસ તબક્કે અટકી ગઈ છે. આ પાત્રો તેમની વાર્તા તમારા થકી આગળ લખાય તેની રાહ જોઈ રહ્યા છે.
૨. પ્રવૃત્તિ બે ચરણમાં હાથ ધરવામાં આવશે. પ્રથમ ચરણમાં, દરેક શીખનારને વાર્તા લખવા માટે નીચે આપેલ શરૂઆતનો ભાગ આપવામાં આવશે. આ એક જ ભાગ એકથી વધુ શીખનારાઓને આપવામાં આવશે. વાર્તા લખવા માટે શીખનારાઓને તેમની કલ્પના અને સર્જનાત્મકતાનો ઉપયોગ કરવા માટે એજ્યુકેટર પ્રોત્સાહિત કરશે. વાર્તામાં તેઓ વધુ પાત્રોનો ઉમેરો કરશે અને ઘટનાઓ પણ ઉમેરશે.

પરિશિષ્ટ

વાર્તા ૧ની શરૂઆતનો ભાગ

એક સમયની વાત છે. સમાસપુર નામના ગામમાં ફાતિમા નામની એક છોકરી રહેતી હતી. ફાતિમા તેની શાળામાં કરવામાં આવતી અભ્યાસ તેમજ સહ-અભ્યાસ અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ખૂબ સારી હતી. શિક્ષકો હંમેશા તેની પ્રશંસા કરતા. જ્યારે ફાતિમા ૧૦મું ધોરણ પાસ થવાની હતી ત્યારે તેના શિક્ષકે તેમના ગામથી આશરે ૨૦ કિલોમીટર દૂર આવેલી છોકરીઓ માટેની નિવાસી શાળા વિશે માહિતી આપી. આ શાળા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને ૧૦૦% શિષ્યવૃત્તિ આપતી હતી. ફાતિમાએ જ્યારે આ શાળા વિશે સાંભળ્યું ત્યારે ફાતિમાની આંખોમાં ચમક આવી ગઈ, પરંતુ તરત જ તેના જીવનની કઠોર વાસ્તવિકતાઓએ તેને ધક્કો માર્યો....

વાર્તા ૨ની શરૂઆતનો ભાગ

ઉનાળાની બપોરનો સમય હતો. જયંતિ અને તેની બહેનપણી સુનિતા, સુનિતાના ઘરે બેઠા હતા. બંનેએ ખૂબ સારા માર્ક્સ સાથે ૧૨ મા ધોરણની બોર્ડની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. સુનિતા, જયંતિને આવનારા થોડા સમયમાં તેના લગ્ન થવાના હતા તે વિશે વાત કરી રહી હતી. સુનિતાએ તેના થનારા પતિને ક્યારેય જોયો ન હતો અથવા મળી પણ ન હતી. સુનિતા તેના પતિ વિશે વધારે કંઈ જાણતી નહોતી, પરંતુ એક વખત સુનિતાએ તેના પિતાને, તેણીની માતાને વરરાજા અંગે બહું ચિંતા ન કરવાનું કહેતા સાંભળ્યા હતા, જે સુનિતા કરતા ૨૦ વર્ષ મોટા હતા. આ વાતે સુનિતાને પરેશાન કરી મૂકી છે. બંને છોકરીઓ એક બીજાનો હાથ પકડીને બેઠી, શું કરવું તે ખબર પડતી નથી....

વાર્તા ૩ની શરૂઆતનો ભાગ

કોલેજ જીવન એ એવી બાબત છે કે મોટાભાગના યુવાનો જેનાં સપનાં જોતા હોય છે. આ એ જ સમય છે, જ્યારે વ્યક્તિ મિત્રો બનાવી, તેમની સાથે હરવા-ફરવા, ફિલ્મો જોવા, બહાર જમવા જવું વગેરે જેવી મજા માણી શકે છે. આ તે સમય પણ છે જ્યારે ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ સંબંધોમાં બંધાય છે. અનુરાધા પણ આવા જ એક સંબંધમાં પડી ગઈ હતી. એક દિવસ અજાણ્યા નંબર પરથી તેના ફોન પર તેણીના પોતાનાજ કેટલાક વાંધાજનક ફોટોગ્રાફ મોકલવામાં આવ્યા. કોમ્પ્યુટરની મદદથી મૂળ ફોટોગ્રાફમાં ફેરફાર કરીને તૈયાર કરવામાં આવેલા આવા ફોટા મળ્યા ત્યારે આ સંબંધ તેના માટે એક દુઃસ્વપ્ન બની ગયો....

૩. તમામ શીખનારાઓ વાર્તાઓ લખી રહે ત્યારબાદ, વાર્તાની શરૂઆત માટે એક સમાન ભાગ મળ્યો હોય તેવા શીખનારાઓ એકઠા થશે અને જૂથ બનાવશે. જૂથમાં, તેઓ અરસપરસ એકબીજાની વાર્તાઓની આપ-લે કરશે. આમ કરવું અલગ અલગ વિદ્યાર્થી લેખકોની વાર્તાઓની તેમજ દરેક વાર્તામાં રહેલા વૈવિધ્યની તુલના કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.
૪. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથમાંથી ૨ કે ૩ શીખનારાઓને પોતાની વાર્તા કહેવા બોલાવશે. એજ્યુકેટર, આ તકનો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિગત

તફાવતો અને અનુભવોના મહત્વને ઉજાગર કરશે જે વાર્તાઓમાં વિવિધતા પ્રેરે છે. એજ્યુકેટર યુવાનો પોતેજ તેમના પોતાના જીવનની વાર્તાના લેખકો છે એ બાબત ઉપર પણ ભાર મૂકશે. આને જીવનના અન્ય કૌશલ્યો, જેમ કે દ્રઢતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ અને નિર્ણયશક્તિ સાથે સાંકળવામાં આવશે.

૫. એજ્યુકેટર, સમસ્યાઓ તેમજ જીવન પ્રત્યેના અભિગમમાં સર્જનાત્મકતા કેળવવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકીને સત્રનું સમાપન કરશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તેમના પોતાના જીવનની એક વાર્તા લખવા માટે કહેવામાં આવશે જ્યાં તેઓ તેમની પસંદગીના નવા પાત્રો લાવશે, જીવનમાં નવી ઘટનાઓ અથવા અન્ય કંઈ પણ બાબતો ઉમેરશે જે આ જીવન વાર્તાને તેમની રૂચી અનુસાર રસપ્રદ બનાવે છે. તેઓ પોતાની કલ્પનાનો ઉપયોગ કરશે અને બને તેટલી સર્જનાત્મકતા આણવાનો પ્રયત્ન કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



બાળ અધિકાર અને સુરક્ષા

શિર્ષક	બાળ અધિકાર અને સુરક્ષા
અંદાજિત સમય	૩૦ + ૩૦ મિનિટ (આ પ્રવૃત્તિ બે સળંગ સત્રોમાં આયોજિત કરવામાં આવશે)
પદ્ધતિ	સ્કિટ (નાટીકા) તૈયાર કરવી, રજૂ કરવી અને ચર્ચા કરવી



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓને બાળ અધિકારો અંગે માહિતગાર કરશે
- શીખનારાઓને સામાજિક મુદ્દાઓને સંબોધવા માટે નાટક એ એક નાવિન્યસભર અને રચનાત્મક માધ્યમ છે તે બાબતથી પરિચિત કરશે.
- નાવીન્યસભર રીતે સામાજિક મુદ્દાઓને સંબોધતા શીખનારાઓની સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ બાળ અધિકારને લગતા લાગુ પડતા મુદ્દાઓ પર પ્રકાશ પાડવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ બાળકોના અધિકારોનું કેવી રીતે ઉલ્લંઘન થાય છે અને કેવી રીતે તેના પર ધ્યાન આપી શકાય તે વિશે શીખનારાઓને માહિતગાર તેમજ સંવેદનશીલ બનાવવાનો છે. પ્રવૃત્તિમાં નાટકને એક માધ્યમ તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલ છે જે સામાજિક મુદ્દાઓ પર જાગૃતિ લાવવા માટે એક સર્જનાત્મક માધ્યમ છે અને તે દૂરગામી પ્રભાવો ધરાવે છે. પ્રવૃત્તિ દરમિયાન, એજ્યુકેટર ફોરમ થિયેટરની સંકલ્પના અને તેની લાક્ષણિકતાઓ શીખનારાઓને સમજાવશે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓની સર્જનાત્મકતામાં વૃદ્ધિ કરશે એટલું જ નહીં પણ તેમને સામાજિક પરિવર્તન આણવાના એક નવીન માધ્યમ વિશે પણ શિક્ષિત બનાવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસની રૂપરેખા ધરાવતા હેન્ડઆઉટ (એક કાગળ ઉપર એક કેસની રૂપરેખા લખવી)
- શાળામાં નાટકો કે અન્ય કલાપ્રસ્તુતિ રજૂ કરવા માટે બનાવવામાં આવેલી જગ્યાઓ જેવી કે, ઓડિટોરિયમ, રમતના મેદાન, એમ્ફીથીયેટર વગેરે સ્થળ ઉપર આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવી ઈચ્છનીય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વર્ગની શરૂઆત કરશે અને સમગ્ર વર્ગને ૬ થી ૭ શીખનારાઓના એક એવા જૂથોમાં વિભાજિત કરશે. વાંચવા અને વિશ્લેષણ કરવા માટે દરેક જૂથને એક કેસ વીગ્નેટ આપવામાં આવશે.
૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર દરેક જૂથને કેસ વિગ્નેટમાં શું ઘટના ઘટી રહી છે અને બાળક ઉપર તે કેવી અસર કરી રહી છે તે વિશે ચર્ચા કરવા અને તેનું વર્ણન કરવા કહેશે.
૩. શીખનારાઓના જવાબોના આધારે એજ્યુકેટર 'બાળ અધિકાર' ના મુદ્દા પર ચર્ચા શરૂ કરશે. સંબંધિત ઉદાહરણોની મદદથી, એજ્યુકેટર ઉજાગર કરશે કે કેવી રીતે બાળકોનો દુરઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને કેટલાક લોકો દ્વારા તેમની સાથે ખરાબ વર્તન કરવામાં આવે છે જે તેમના બાળપણને છીનવી લે છે. એજ્યુકેટર સમજાવશે કે કુટુંબના સભ્યો અને રાજ્ય (સરકાર)ની જવાબદારી છે કે તેઓ જુદા જુદા પ્રકારનાં દુર્વ્યવહાર અને હિંસાથી બાળકોને સુરક્ષિત કરે અને સુનિશ્ચિત કરે કે તેમના અધિકારની રક્ષા કરવામાં આવે છે. એજ્યુકેટર તેમની જાણકારીમાં હોય તેવા આ પ્રકારના બાળ અધિકારના ઉલ્લંઘનના દાખલાઓ જણાવવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે. ત્યારબાદ શિક્ષક નીચે આપેલ માહિતી જણાવશે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્રના બાળ અધિકારો અંગેના સંમેલન (યુએનસીઆરસી)ની ઘોષણા મુજબ ૧૮ વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈપણ વ્યક્તિને બાળક માનવામાં છે. જે ૧૮ વર્ષની વય સુધીના તમામ બાળકોને કેટલાક અધિકારો માટે હકદાર બનાવે છે.

બાળ સુરક્ષા પ્રદાન કરવા માટે રાજ્ય બંધનકર્તા છે. એટલે કે બાળ અધિકારો જેવા કે, ઉપેક્ષા, શોષણ, દુરુપયોગ, હિંસા તેમજ કોઈપણ બાળકને યુએનસીઆરસી દ્વારા વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવેલા બાળ અધિકારોથી વંચિત રાખવામાં ન આવે. વ્યાપક રીતે બાળ અધિકારોને ચાર શ્રેણીઓમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. આ ચાર શ્રેણીઓમાં દરેક બાળકના નાગરિકત્વ, રાજકીય, સામાજિક, આર્થિક અને સાંસ્કૃતિક અધિકારોનો સમાવેશ થાય છે.

- જીવન જીવવાનો અધિકાર: દરેક બાળકને જન્મ લેવાનો, અસ્તિત્વ ટકાવવાનો, પૌષ્ટિક આહાર, આશ્રય અને કપડાં સહિત ગૌરવપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અધિકાર છે.
- સંરક્ષણનો અધિકાર: બાળકને ઘરમાં તેમજ સમાજમાં ઉપેક્ષા, શોષણ, સતામણી અને દુરુપયોગ સામે સુરક્ષા મેળવવાનો અધિકાર છે.
- સહભાગિતાનો અધિકાર: બાળકને પોતાની વાત રજૂ કરવાનો, પોતાને સીધી કે આડકતરી રીતે અસર કરતા નિર્ણયોમાં સહભાગી થવાનો અધિકાર છે. આ ભાગીદારીની માત્રા બાળકની ઉંમર અને પરિપક્વતા અનુસાર બદલાય છે.
- વિકાસનો અધિકાર: બાળકને સર્વાંગી વિકાસનો અધિકાર છે : ભાવનાત્મક, માનસિક અને શારીરિક. વધુમાં તે સૂચવે છે કે ઉપરોક્ત બાબતો માટે યોગ્ય વાતાવરણ અને તકોનું નિર્માણ કરવા માટે રક્ષણાત્મક સમજ જરૂરી છે જે બાળકોના અધિકારોનું ઉલ્લંઘન કરતી સામાજિક પરંપરાઓ, ધારાધોરણો, રિવાજો અને ધાર્મિક વિધિઓને પડકારે.

ભારતે સંયુક્ત રાષ્ટ્રના બાળ અધિકારો અંગેની ઘોષણાઓને સ્વીકૃતિ આપી હોવાથી બાળકોને તમામ પ્રકારના જોખમો અને શોષણથી બચાવવા માટે તે પ્રતિબદ્ધ છે. ભારતના બંધારણની કેટલીક જોગવાઈઓ નીચે મુજબ છે જે બાળકને સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે.

- **શિક્ષણનો અધિકાર:** બાળકને મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ, ૨૦૧૦, ૬ થી ૧૪ વર્ષની વય જૂથના તમામ બાળકોને મફત અને ફરજિયાત પ્રારંભિક શિક્ષણ પ્રદાન કરે છે.
 - **બાળલગ્નનો નિષેધ:** બાળ લગ્ન પ્રતિબંધક અધિનિયમ, ૨૦૦૬ મુજબ કાયદેસર લગ્ન માટે છોકરીઓની ઉંમર ૧૮ વર્ષ અને છોકરાઓ માટે ૨૧ વર્ષ નક્કી કરવામાં આવી છે.
 - **બાળ મજૂરી (પ્રતિબંધ અને નિયમન) અધિનિયમ:** બાળ મજૂરી (પ્રતિબંધ અને નિયમન) અધિનિયમ, ૧૯૮૬ હેઠળ કેટલાક કિસ્સાઓમાં ૧૪ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોના રોજગાર પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવેલ છે.
 - **અનૈતિક વેપાર નિવારણ :** અનૈતિક વેપાર નિવારણ અધિનિયમ, ૧૯૮૬, વેશ્યાવૃત્તિ માટે મહિલાઓ, છોકરીઓ અથવા બાળકોના શોષણને અટકાવે છે.
 - **ઘરેલું હિંસાથી મહિલાઓનું રક્ષણ:** ઘરેલું હિંસા અધિનિયમ, ૨૦૦૫ મહિલાઓને ઘરેલું હિંસાની અટકાયત અને સુરક્ષાની જોગવાઈ પુરી પાડે છે. ઘરેલું હિંસા એટલે સ્ત્રીને તેના પતિ અથવા પરિવારના સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવતું શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક નુકસાન.
 - **અજન્મેલ કન્યાનું સંરક્ષણ:** પ્રિકોન્સેપ્શન એન્ડ પ્રિનેટલ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેક્નિક્સ (પીસી-પીએનડીટી) એક્ટ, ૧૯૯૪ એ ગર્ભમાં રહેલા બાળકના લિંગ પરિક્ષણ અને નિર્ધારણની રોકથામની જોગવાઈ કરે છે.
- કિશોર ન્યાય (બાળકોની સંભાળ અને સુરક્ષા) એક્ટ, ૨૦૦૬: આ કાયદો બાળકોને કોઈ પણ કૃત્ય કરવાથી રોકે છે જે કાયદાથી વિરૂધ્ધનું, ગેરકાયદેસર અથવા ગુનાહિત સ્વભાવનું હોય છે અને કાયદાના સંઘર્ષમાં આવતા બાળકોને સુરક્ષા, સારવાર અને પુનર્વસનની પણ જોગવાઈ કરે છે.
- **જાતીય ગુનાઓથી બાળકોના રક્ષણ માટેનો કાયદો (પોકસો) ૨૦૧૨:** આ જાતીય દુર્વ્યવહારના પ્રકારો અને વિસ્તારને વિસ્તૃત કરતો એક વ્યાપક કાયદો છે. તે બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ પોલીસ અને કોર્ટ માટે માર્ગદર્શિકા પણ નિર્ધારિત કરે છે.

૪. હવે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ફોરમ થિયેટરની સંકલ્પના સમજાવશે અને સામાજિક મુદ્દાઓને સંબોધવા માટે તેને કેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય તે સમજાવશે. નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં જણાવ્યા મુજબ, તેઓ ફોરમ થિયેટરની કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ વિશે વધુ ચર્ચા કરશે.

ફોરમ થિયેટર

બ્રાઝિલિયન થિયેટર પ્રેક્ટિશનર અગસ્તો બોઆલ દ્વારા પ્રેરિત ફોરમ થિયેટર એ થિયેટર ક્ષેત્રે એક નાવીન્યસભર રજૂઆત હતી. સામાન્ય રીતે અમુક પ્રકારની હિંસા અને દમનનું નિરૂપણ કરતા આ થિયેટરે યથાસ્થિતિને પડકારવાનો પ્રયાસ કર્યો. આમાં પ્રેક્ષકો સમક્ષ બે વખત નાટક અથવા દ્રશ્ય ભજવવામાં આવે છે. જ્યારે બીજી વખત નાટક ભજવવામાં આવે ત્યારે, પ્રેક્ષક(પ્રેક્ષકો) 'રોકો અથવા થોભો'ની ભૂમ પાડીને દબલ કરી શકે છે. તેઓ અભિનેતાઓનું સ્થાન લઈ શકે છે અને ભજવવામાં આવી રહેલી પરિસ્થિતિને બદલી શકે છે.

નાટકનાં અન્ય પાત્રો જે બદલાયા નથી તે પાત્રો રહે છે અને આવશ્યક ફેરફાર અપનાવે છે. આમ જો , જુલમનું એક દશ્ય સશક્તિકરણના દશ્યમાં રૂપાંતરિત થઈ શકવાની સંભાવના ધરાવે છે. પાત્રો અને પ્રેક્ષકો વચ્ચે સંદેશાવ્યવહાર કરવા માટે 'જોકર' હાજર રહે છે. આ રીતે, મૂળ સ્વરૂપે રજૂઆત કરવામાં આવેલા દ્રશ્યોના કેટલાક વિકલ્પોની શોધ કરવામાં આવશે. ફોરમ થિયેટર એ વંચિત લોકો અને હાંસિયામાં ધકેલાયેલા લોકોના પ્રશ્નોની રજૂઆત કરવા અને તેમને અવાજ આપવા માટેનું એક શક્તિશાળી માધ્યમ છે. તે 'કચડાયેલા કે પીડિત લોકોનું થિયેટર' અથવા 'વિકાસ થિયેટર' તરીકે પણ ઓળખાય છે.

સંદર્ભ : <https://dramaresource.com/forum-theatre/>

૫. ઉપરોક્ત બાબતને અનુસરીને, એજ્યુકેટર વર્ગને ૬ થી ૮ શીખનારાઓના જૂથોમાં વહેંચશે. દરેક જૂથને એક કેસ વિગ્નેટ સોંપવામાં આવશે અને ફોરમ થિયેટરની જેમ તેના પર એક ટૂંકું નાટક તૈયાર કરવા જણાવવામાં આવશે. તૈયારી કરવા માટે દરેક જૂથને એક અઠવાડિયાનો સમય આપવામાં આવશે.
૬. પ્રત્યેક જૂથને આવતા અઠવાડિયે તેમના સાથીદારો સમક્ષ તેમનું નાટક રજૂ કરવા કહેવામાં આવશે. દરેક નાટકનો સમયગાળો ૮ થી ૧૦ મિનિટ જેટલો રહેશે. જો નાટકો સારા હોય, તો તેઓ શાળામાં યોજાતી પ્રાર્થના સભા અથવા અન્ય કોઈ સામૂહિક મેળાવડામાં મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત પ્રેક્ષકોની સામે ફરીથી રજૂઆત કરી શકે છે.

પરિશિષ્ટ :

નાટકની ભજવણી માટે અહીં નીચે કેટલીક થીમ આપેલ છે જેમાં આવશ્યક વધારાઓ કરી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

૧. બાળ મજૂરી

રોબિન ૧૩ વર્ષનો છોકરો છે જે બસ સ્ટેશન નજીક સોપારી, પાન, ગુટકા અને સિગારેટ વેચે છે. તેની રોજની કમાણીમાંથી તેણે રૂ. ૩૦ દરરોજ, તેના "માલિક" ને (જે માણસ તેને વેચવા માટે આ વસ્તુઓ આપે છે) આપવા પડે છે. એક દિવસે તે પૂરતી વસ્તુઓ ન વેચી શક્યો, તો તેના માલિકે તેને ગાળો આપી અને મોટેથી બરાડા પાડીને ધમકાવ્યો. કેટલીક વખત તો તેને "માલિક" દ્વારા માર મારવામાં આવે છે.

૨. બાળકોનું જાતીય શોષણ

માલા ૧૧ વર્ષની છોકરી છે. તે દત્તા પરિવાર માટે ઘરકામ કરે છે. જ્યારે પણ શ્રીમતી દત્તા ઘરમાંથી બહાર ગયા હોય ત્યારે શ્રી દત્તા તેને પોતાની પાસે બોલાવે છે અને પોતાના પગે મસાજ કરાવે છે અને તેણીના શરીરના વખાણ કરે છે. ગઈકાલે, જ્યારે તે શ્રી દત્તાના પગ પર માલિશ કરી રહી હતી, ત્યારે તેમણે માલાના ગાલ પર ચુંબન કર્યું. આ માલા માટે ખૂબ જ સંકોચજનક અને મૂંઝવણભર્યું હતું. શ્રી દત્તાની આવી હરકતો તેને પસંદ નથી.

૩. અધવસ્યેથી શાળા છોડી દેવી

મૌસમ એક તેજસ્વી છોકરો છે. તેણે સારા ગુણ સાથે નવમું ધોરણ પાસ કર્યું. તે એવા પરિવારમાંથી આવે છે જે છૂટક મજૂરી અને માછલીઓ પકડીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. તેના ત્રણ નાના ભાઈ-બહેન છે. તેના પિતા અસ્વસ્થ રહે છે. બીજાના ઘરોમાં ઘરકામ કરતી તેની માતા ભારે બોજો અનુભવે છે. નવમા ધોરણમાં પાસ થયા પછી, મૌસમના પિતાએ તેનું જોબ કાર્ડ બનાવી આપ્યું અને તેને છૂટક મજૂરી કરનાર તરીકેનું કામ શરૂ કરાવ્યું.

૪. બાળ લગ્ન

જોયમોતી એક ૧૨ વર્ષની યુવતી છે. એક દિવસ, જ્યારે તે શાળાએથી ઘરે પાછી આવી, ત્યારે તેણે ઘરમાં સંબંધીઓ અને મિત્રોનો મોટો મેળાવડો જોયો. દરેક જણ ઉત્સાહિત હતા પણ શા માટે સૌ ઉત્સાહિત હતા તે કોઈ તેને જણાવતું ન હતું. તેની માતા મહિલાઓ સાથે બેઠી હતી. તેણીએ માતાને આ મહિલાઓને વાત કહેતા સાંભળી કે જોયમોતી માટે પસંદ કરેલો મુરતિયો એક મોટી ઓફિસમાં કારકુન તરીકે કામ કરે છે અને આવતા અઠવાડિયે લગ્ન નક્કી થઈ ગયા છે.

૫. ઘરેલું હિંસા- (જાતીય સાથીદાર દ્વારા આચરવામાં આવતી હિંસા અને કૌટુંબિક હિંસા આ હેઠળ આવે છે)

રેણુ તેના પતિ અને ૫ વર્ષના પુત્ર સાથે રહે છે. રેણુ તેનો સમય ઘર અને તેના દીકરાની દેખભાળમાં વિતાવે છે. તેના પતિની એક નાની દુકાન છે. કામ કર્યા પછી, તે નશો કરીને ઘરે આવે છે. તે દરેક બાબતમાં રેણુના દોષો શોધતો રહે છે અને રોજ તેની સાથે ઝઘડા કરે છે. જો તેણી ક્યારેય જવાબ આપે છે, તો તેણીને મારે છે.

૬. માનવ તસ્કરી

રેશ્મા ૧૫ વર્ષની યુવતી છે. એક દિવસ તે તેના કાકા તેને ગામનો મેળો જોવા માટે લઈ ગયા. તેઓ મેળામાં પહોંચ્યા કે તરત જ, તેના કાકા, કેટલાક અજાણ્યા, સ્થાનિક લોકો જેવા ન દેખાતા હોય તેવા કેટલાક માણસો સાથે વાત કરવા માટે એક બાજુ જતા રહ્યા. જ્યારે તે આ ટોળકીની થોડી નજીક ગઈ ત્યારે તેણે તે માણસોને તેના કાકાને એમ કહેતા સાંભળ્યા કે તેઓ છોકરી માટે રૂપિયા ૫૦૦૦ / - કરતાં વધુ નહીં આપે. ત્યારબાદ તેણીને સમજાયું કે આ લોકો તેના ભાવની વાટાઘાટો કરી રહ્યા છે.

૭. ડાકણ

બિદિશાની માતા, નજીકની પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષિકા છે. તે સામાન્ય રીતે તેના વિદ્યાર્થીઓની માતાને મળે છે અને નાના બાળકોની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી અને આરોગ્યના પ્રશ્નોને કેવી રીતે નિવારવા તે વિશે તેમને સમજાવે છે. થોડા વખત પહેલાં, બિદિશાના માતાના વર્ગમાં અભ્યાસ કરતા થોડા બાળકો બીમાર પડવા લાગ્યા અને તેમાંથી એકનું મોત નીપજ્યું. સમુદાયના લોકોએ બિદિશાની માતાને દોષી ઠેરવવાનું શરૂ કર્યું અને તેને ચૂડેલ ગણાવી. તેઓએ વિચાર્યું કે તેની નજર ખરાબ છે જેના કારણે બાળકો બીમાર પડી રહ્યા છે. ઘટના બાદ સમુદાયના સભ્યોએ બિદિશાને શાળાએ જતી અટકાવી દીધી.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2015). Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p.48-50)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર તેમના સમુદાય સંબંધિત થીમ્સ પર સ્ક્રિટ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. તેઓ ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિ દરમિયાન શાળામાં તૈયાર કરેલી સ્ક્રિટ્સ પણ કરી શકે છે. આ કાર્યક્રમ ગોઠવવા માટે તેઓ શિક્ષકો અને/અથવા ગામ પ્રધાન/સરપંચની મદદ અને સહયોગ લઈ શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



विवेचनात्मक चिंतन

સમર્થન કે વિરોધ?

શિર્ષક	સમર્થન કે વિરોધ
અંદાજીત સમય	૬૦ મિનિટ (૩૦ મિનિટનું એક, એવાં બે સત્રો)
પદ્ધતિ	ચર્ચા અને ટર્નકોટ ડિબેટ (વારાફરતી, સમય મર્યાદિત દલીલ)



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓને, કલ્પના કરવામાં આવેલી પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની, તેની આકારણી કરવાની તેમજ તે વિશે અંદાજ મેળવવાની તક આપશે.
- એજ્યુકેટર, યોગ્ય અને અયોગ્ય કે ખોટા મત, માન્યતાઓ વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની અને તે અંગે દલીલ કરવામાં મદદરૂપ બનશે.
- શીખનારાઓને સામાજિક નિસ્ખત ધરાવતા વિષયો અંગે રચનાત્મક ચર્ચાઓ દ્વારા અતાર્કિક અને ખામીયુક્ત વિચારોનું ખંડન કરવા પ્રોત્સાહિત કરશે.
- ટર્નકોટ ચર્ચામાં ભાગ લેવો એ શીખનારાઓને તેમના વિવેચનાત્મક ચિંતનના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં સહાયક બનશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિમાં બે પગલાંનો સમાવેશ થાય છે જે શીખનારાઓને વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવાની અને સામાજિક રીતે સંબંધિત મુદ્દાઓ પર ચર્ચામાં સામેલ થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

પગલું ૧ : કાલ્પનિક દૃશ્યોનો ઉપયોગ કરીને, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વિવિધ આગેવાનોના પરિપ્રેક્ષ્ય, દ્રષ્ટીકોણને જોવા, સમજવાની તક આપશે. આ શીખનારાઓને સમાન સમસ્યા પરના બહુવિધ દૃષ્ટિકોણનું મૂલ્યાંકન કરવાની અને ભેદ પારખવાની તક પુરી પાડે છે, જે બદલામાં તેમને સંબંધિત મુદ્દા પર તેમનો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ સમજવા અને કેળવવાની તક આપશે. પ્રવૃત્તિના આ પગલાંમાં, એજ્યુકેટર સહાનુભૂતિ અને વિવેચનાત્મક ચિંતનના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવા શીખનારાઓને સૂચના આપશે.

પગલું ૨ : શીખનારાઓ ટર્નકોટ ચર્ચામાં ભાગ લેશે. પ્રવૃત્તિના આ પગલામાં, ટીકાત્મક કે વિવેચનાત્મક ચિંતન સિવાય એજ્યુકેટર શીખનારાઓને સર્જનાત્મક રીતે વિચારવા અને મુક્તપણે વાતચીત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

- એજ્યુકેટર, વર્ગમાં બે પોઝિટિવ બનાવશે અને ચર્ચાને સરળ બનાવવા માટે સ્ટોપ-વોચ અને ઘંટડીની વ્યવસ્થા કરશે. આ પ્રવૃત્તિ માટે શાળામાં વૈકલ્પિક સ્થળ, જેમ કે સેમીનાર રૂમનો, ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.
- આ પ્રવૃત્તિનું દરેક પગલું લગભગ અડધો કલાકમાં પુરું થઈ જાય તેવી સંભાવના છે, આમ, આ પ્રવૃત્તિ બે સળંગ સત્રોમાં પુરી થશે.

પ્રક્રિયા

૧. પ્રવૃત્તિના પ્રથમ પગલાં માટે એજ્યુકેટર નીચે આપેલ એક અથવા તો બંને પરિસ્થિતિઓ વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરશે.

પરિસ્થિતિ ૧

તમે અભિનેતા/અભિનેત્રી બનવાનું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યા હોય. પરંતુ તમે જોયું હશે કે તમારા માતા-પિતા, શિક્ષકો અને અન્ય વડીલો તમારા સ્વપ્ન વિશે ઉત્સાહીત ન પણ હોઈ શકે અથવા તમને અભિનય ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત ન કરે. તેના બદલે, તેઓ તમને અભિનય કરતાં અલગ અને વધુ વ્યવહારુ કારકિર્દી વિકલ્પ, જેમ કે એન્જિનિયરિંગ, મેડિકલ, શિક્ષણ, બેંકિંગ અથવા મેનેજમેન્ટ પસંદ કરવા માટે સલાહ આપી શકે છે. પરંતુ તમે પોતાના માટે અભિનય સિવાય અન્ય કંઈપણ કરવાનું વિચારી શકતા નથી. આ તે સમય છે જ્યારે તમે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારો છો અને સમજો કે કઈ બાબતો છે જે તમને અભિનય ક્ષેત્ર તરફ આકર્ષિત કરે છે; શું તમારી પારિવારિક પૃષ્ઠભૂમિ તમને તે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં મદદ કરશે; તમારી પાસે અભિનેતા બનવાના સંસાધનો છે કે નહીં; આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવા માટે કઈ કઈ બાબતોનો ભોગ આપવો પડે, તેની માંગણીઓ શું છે ઉપરાંત અન્ય કારકિર્દીની તરફેણમાં અને વિરુદ્ધમાં રહેલા મુદ્દાઓ કયા કયા છે?

પરિસ્થિતિ ૨

તમે અભિનેતા/અભિનેત્રી બનવાનું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યા હોય. પરંતુ તમે જોયું હશે કે તમારા માતા-પિતા, શિક્ષકો અને અન્ય વડીલો તમારા સ્વપ્ન વિશે ઉત્સાહીત ન પણ હોઈ શકે અથવા તમને અભિનય ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત ન કરે. તેના બદલે, તેઓ તમને અભિનય કરતા અલગ અને વધુ વ્યવહારુ કારકિર્દી વિકલ્પ, જેમ કે એન્જિનિયરિંગ, મેડિકલ, શિક્ષણ, બેંકિંગ અથવા મેનેજમેન્ટ પસંદ કરવા માટે સલાહ આપી શકે છે. પરંતુ તમે પોતાના માટે અભિનય સિવાય અન્ય કંઈપણ કરવાનું વિચારી શકતા નથી. આ તે સમય છે જ્યારે તમે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારો છો અને સમજો કે કઈ બાબતો છે જે તમને અભિનય ક્ષેત્ર તરફ આકર્ષિત કરે છે; શું તમારી પારિવારિક પૃષ્ઠભૂમિ તમને તે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં મદદ કરશે; તમારી પાસે અભિનેતા બનવાના સંસાધનો છે કે નહીં; આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવા માટે કઈ કઈ બાબતોનો ભોગ આપવો પડે, તેની માંગણીઓ શું છે ઉપરાંત અન્ય કારકિર્દીની તરફેણમાં અને વિરુદ્ધમાં રહેલા મુદ્દાઓ કયા કયા છે?

૨. એજ્યુકેટર પ્રસ્તુત પરિસ્થિતિઓમાં જુદી જુદી હિમાયતોને ઓળખવા માટે તેમજ સમસ્યાની બંને તરફની દલીલો રજૂ કરવા શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે. શીખનારાઓને આ મુદ્દાઓ પર ઉડાણપૂર્વક ચિંતન કરવા માટે માર્ગદર્શન પુરું પાડવા માટે, એજ્યુકેટર હેતુપૂર્વક 'શેતાનના હિમાયતી' તરીકે અભિનય કરીને શીખનારાઓ દ્વારા આપવામાં આવતી વિવિધ દલીલોની વિરુદ્ધ દલીલો કરશે.

૩. વર્ગ ચર્ચા દ્વારા બંને તરફના પક્ષકારો, સમસ્યા અંગેની તેમની દલીલો રજૂ કરી લે ત્યાર પછી, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને નીચે આપેલ 'વિવેચનાત્મક ચિંતન' ની સંકલ્પના જણાવશે:

ક. જ્યારે આપણે કોઈ નિર્ણય લેવાનો હોય, ત્યારે આપણે કોઈપણ પરિસ્થિતિના ગુણ અને દોષ બંનેનો અભ્યાસ કરીશું અને પછી માહિતીસભર નિર્ણય લઈશું. આમ કરવાથી યોગ્ય પસંદગીઓ કરવામાં આપણને મદદરૂપ બનશે અને આપણા નિર્ણય અંગે પાછળથી આપણે અફસોસ ન કરવો પડે.

ખ. જ્યારે આપણે કોઈ પણ પરિસ્થિતિને બંને દૃષ્ટિકોણથી મૂલવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે અજાણતાં 'વિવેચનાત્મક ચિંતન' તરીકે ઓળખાતી પ્રક્રિયાનો આશરો લઈએ છીએ. તેનો સરળ અર્થ એ છે કે આપણે સ્વતંત્ર રીતે વિચારીએ છીએ અને કોઈપણ બાબત અંગે તેની યોગ્યતાના આધારે ન્યાય કરીએ છીએ, ફક્ત આપણી પસંદગીઓ અને નાપસંદને આધારે નહીં.

૪. આ પ્રવૃત્તિના બીજા પગલા તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કહેશે કે તેઓ વર્ગમાં 'ટર્ન-કોટ' ચર્ચાની દ્વારા તેમના 'વિવેચનાત્મક ચિંતન' કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરશે.
૫. 'ટર્નકોટ' ચર્ચા દર્શાવવા માટે, એજ્યુકેટર વર્ગમાં કોઈપણ બે ઉત્સાહી વાદ-વિવાદ/ડિબેટ કરનારાઓની ઓળખ કરશે. એજ્યુકેટર વક્તાને, ચર્ચા કરવા માટે સામાજિક બાબતો સાથે સંલગ્ન એવો કોઈ વિષય આપશે અને સત્ર શરૂ કરતા પહેલાં, તૈયારી કરવા માટે તેમને ૫ મિનિટનો સમય આપશે.
૬. પ્રથમ રાઉન્ડમાં, એજ્યુકેટર એક વક્તાને ૨ મિનિટ સુધી મુદ્દાની તરફેણમાં બોલવા માટે આમંત્રણ આપશે. ત્યાર બાદ, અન્ય વક્તા તે જ

સમયે આ મુદ્દાની 'વિરુદ્ધ'માં બોલશે. એકવાર ચર્ચાનો પ્રથમ રાઉન્ડ સમાપ્ત થયા પછી, એજ્યુકેટર આ બંને વક્તાઓને તેમનો પક્ષ બદલવાનું કહેશે. આને 'ટર્નકોટ' ડિબેટ કહેવામાં આવે છે.

૭. હવે, એજ્યુકેટર વર્ગને બે-બેની જોડમાં વહેંચશે અને ચર્ચા માટે સાથે પરિશિષ્ટમાં જણાવેલ યાદીમાંથી, સામાજિક નિસ્ખત ધરાવતા બે વિષયોની ફાળવણી કરશે. તેમને દરેક વિષય માટે તેમના સાથીદારો સાથે ટર્નકોટ ડિબેટ કરવાનું કહેશે. પ્રવૃત્તિના આ પગલામાં લગભગ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટનો સમય લાગશે. એજ્યુકેટર વર્ગખંડમાં આંટા મારશે અને વિવિધ જોડ વચ્ચે થતી ચર્ચાઓનું નિરીક્ષણ કરશે અને શીખનારાની પ્રતિક્રિયાઓ, દલીલ કરતી વખતે ગુણ કે દોષ તરફનો તેમનો પક્ષ બદલાતા, તેમની સહજતા અને અસ્વસ્થતાઓ તેમજ તેમનો ઉત્સાહ, ચર્ચાની યુક્તિઓ અને દલીલોની એકંદર ગુણવત્તાની નોંધ લેશે.
૮. આ પગલાં પછી, એજ્યુકેટર ઉપરોક્ત મુદ્દાઓ પરના અવલોકનોને રજૂ કરશે અને શીખનારાઓને પ્રતિભાવ જણાવી પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.

પરિશિષ્ટ :

ચર્યા માટેના સામાજિક રીતે સંબંધિત વિષયોની સૂચિ

- સશસ્ત્ર દળોમાં, સૈનિક તરીકે મહિલાઓની ભરતી થવી જોઈએ
- કમ્પ્યુટર/મોબાઈલ રમતો રમવી એ આપણને બુદ્ધિશાળી બનાવે છે
- શાળા શિક્ષણનું ખાનગીકરણ થવું જોઈએ
- મીડિયામાં હિંસાના નિરૂપણના કારણે, યુવાનોમાં હિંસાના કિસ્સાઓમાં વધારો થાય છે
- પરંપરાગત શિક્ષણ કરતાં ઘરે જ ભણવું (હોમ-સ્કૂલિંગ) વધુ સારું છે
- બોર્ડની પરીક્ષાઓ નાબૂદ કરવી જોઈએ
- દારૂનું સેવન કરવાની કાયદેસર ઉંમર ઘટાડીને ૧૮ વર્ષ કરી દેવી જોઈએ
- રાજનીતિને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓથી દૂર રાખવી જોઈએ
- દેહવ્યાપારને કાયદેસર બનાવવો જોઈએ
- સગીર પર બળાત્કાર કરવાની સજા મૃત્યુ દંડ હોવી જોઈએ
- બધા પ્રાણી સંગ્રહાલય બંધ કરી દેવા જોઈએ
- કંપનીઓ પર તેમના કાર્બન ઉત્સર્જન મુજબ કર લાદવો જોઈએ
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સોશિયલ મીડિયાની નકારાત્મક અસર પડી છે
- આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ ભવિષ્યમાં મનુષ્યને વશમાં કરી લેશે
- પર્યાવરણના સંરક્ષણ માટે પર્યાવરણ સંવેદનશીલ હોય તેવા વિસ્તારોમાં પર્યટન પર પ્રતિબંધ મૂકવો જોઈએ



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- The manual 'Dishari teacher Manual', UNICEF West Bengal (?) (p.g. 37)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને સંસદીય ચર્ચાઓની કાર્યવાહી જોવા માટે કહેશે. શીખનારાઓને 'વી- ઘ પીપલ' ડિબેટ કાર્યક્રમના એક એપિસોડ પર રિપોર્ટ તૈયાર કરવા માટે પણ કહેવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



મીડિયા સાક્ષરતા કેળવવાને પ્રોત્સાહન આપવું : વિજ્ઞાપનોના સજાગ ઉપભોક્તા બનવું

શિર્ષક	મીડિયા સાક્ષરતા કેળવવાને પ્રોત્સાહન આપવું : વિજ્ઞાપનોના સજાગ ઉપભોક્તા બનવું
અંદાજિત સમય	૬૦ મિનિટ (૩૦ મિનિટ + ૩૦ મિનિટ)
પદ્ધતિ	રમત અને જૂથ કાર્ય દ્વારા વિજ્ઞાપનોનું પૃથ્થકરણ, વિશ્લેષણ કરવું



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન
કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : નિર્ણય શક્તિ, સ્વ-જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- જાહેરાતોના સંદર્ભમાં વિવેચનાત્મક ચિંતન વધારીને શીખનારાઓમાં મીડિયા સાક્ષરતાને પ્રોત્સાહન મળશે.
- શીખનારાઓને તેમના જીવન પર જાહેરાતોના પ્રભાવની આકારણી કરવામાં સહાય કરશે.
- શીખનારાઓને જાહેરાતો દ્વારા કરવામાં આવતા લોભામણા દાવાઓનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ કરવાની તક આપશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ માટે, શીખનારાઓને મુદ્રિત જાહેરાતો આપવી પડશે. તેથી, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ માટે વિવિધ અખબારો અને સામયિકોની પૂર્વ-વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિના બીજા પગલામાં મુદ્રિત જાહેરખબરો અથવા ટેલિવિઝન કોમર્શીયલ જાહેરાતો દર્શાવવાનું સામેલ છે. તેથી, પ્રોજેક્ટર અને સ્પીકર્સ માટેની વ્યવસ્થા અગાઉથી કરવી જોઈએ.
- આ પ્રવૃત્તિનું ત્રીજું પગલું એક જૂથ પ્રવૃત્તિ હશે તેથી, તે મુજબની બેઠક વ્યવસ્થાનું આયોજન કરવું જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિના પ્રથમ અને બીજા પગલામાં લગભગ ત્રીસ મિનિટનો સમય લાગે છે. જો વર્ગમાં કરવામાં આવે તો પ્રવૃત્તિનું ત્રીજું પગલું લગભગ ૩૦ મિનિટ જેટલો સમય પણ લેશે. તેથી, આ પ્રવૃત્તિઓ સળંગ બે સત્રમાં કરવામાં આવશે. ઉપરાંત, પ્રવૃત્તિનું ત્રીજું પગલું શીખનારાઓને ગૃહકાર્ય તરીકે આપવામાં આવી શકે છે, અને તેએ આ વિષય પર એક લેખિત પ્રોજેક્ટ રજૂ કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિના પ્રથમ ચરણ માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને બે ટીમમાં વહેંચીને એક મહાવરો કરવા માટેની રમત રમવા કહેશે. દરેક જૂથને જાહેરાતોમાંથી ૧૦ આકર્ષક શબ્દસમૂહોની યાદી તૈયાર કરવા જણાવો. આ માટે તેમને લગભગ ૨ થી ૩ મિનિટ આપો. ત્યારબાદ, વારાફરતી પ્રત્યેક જૂથ એક એક કરીને શબ્દસમૂહને લઈને અભિનય કરશે. આ અભિનયના આધારે અન્ય જૂથ, ઉત્પાદનની ઓળખ કરશે. સાચા જવાબો માટે બે પોઈન્ટ આપવામાં આવશે પરંતુ ખોટા જવાબો માટે કોઈ પોઈન્ટ કાપવામાં આવશે નહીં. જો જૂથ કોઈ શબ્દસમૂહને અભિનય દ્વારા દર્શાવી ન શકે તો તે શબ્દસમૂહને પાસ કરી શકે છે. સૌથી વધારે પોઈન્ટ ધરાવતી ટીમ રમતમાં વિજેતા બનશે. આ રમત શીખનારાઓને જાહેરાતો વિશે વિચારવા માટે તૈયાર કરશે.

૨. આ પ્રવૃત્તિના બીજા ચરણ માટે, એજ્યુકેટર જાહેરાતકર્તાઓ દ્વારા યુક્તિ તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા ગર્ભિત પક્ષપાત અને ભ્રામક અથવા તો મિથ્યા તર્કો સમજાવવા માટે ઓછામાં ઓછી બે ટેલિવિઝન જાહેરાતોની પસંદગી કરશે અને તેનું નિદર્શન કરશે. (આ માટે આરોગ્ય-પીણાં, સ્લિમિંગ સેન્ટર્સ, ફેઅરનેસ ક્રિમ, ધર વપરાશ માટેના ઉત્પાદો, વોશિંગ પાવડર વગેરેની જાહેરાતો વિશેષ ઉપયોગી થશે). એજ્યુકેટર, નીચેના મુદ્દાઓ સાથે આ જાહેરાતોનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ કરવામાં મદદ કરશે જે પ્રોજેક્ટર અથવા ફિલ્મ-ચાર્ટની મદદથી સ્પષ્ટપણે દર્શાવવામાં આવશે:

ક. જે ઉત્પાદન અથવા સેવાની જાહેરાત કરવામાં આવી રહી છે તે શું છે? (દા.ત. હેલ્થ ડ્રિંક્સ, ફેઅરનેસ ક્રિમ, કોચિંગ ઈન્સ્ટિટ્યુટ, ચોકલેટ, ઘરેણાં વગેરે)

ખ. લક્ષિત પ્રેક્ષકો કોણ છે? (શહેરી મહિલાઓ, બાળકો, પ્રવેશ પરીક્ષાના ઉમેદવારો, વધુ વજનવાળા લોકો, મધ્યમવર્ગના પુરુષો વગેરે)

ગ. લક્ષિત પ્રેક્ષકોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી? (ઓછી આવકવાળા જૂથોના લોકો, શરીરના ચોક્કસ પ્રકારો અથવા રંગના લોકો, મહિલાઓ/પુરુષો / ત્રીજી જાતિ, દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ, વગેરે.)

ઘ. ઊંડિ-ઊંડિ ધરબાયેલી કઈ જરૂરિયાત અથવા ઈચ્છાને લક્ષ્ય બનાવવામાં આવી રહી છે? (મંજૂરી અથવા સ્વીકૃતિની જરૂરિયાત, નિષ્ફળતાનો ડર, સફળતાની ઈચ્છા વગેરે)

ચ. કઈ લાગણીઓને ઉત્તેજિત કરવામાં આવી રહી છે અથવા તો લક્ષ્ય બનાવવામાં આવી રહી છે? (ભય, પ્રેમ, આનંદ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, વગેરે)

છ. કઈ દલીલો અથવા નિવેદનો કરવામાં આવી રહ્યા છે? તે દલીલો કેટલી મજબૂત છે? (જો તે પરસ્પરના સંબંધો અથવા કારણ અને તેની અસર આધારિત હોય, તો આંકડાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અથવા સંબંધિત સંશોધન ટાંકવામાં આવે છે વગેરે.)

૩. એજ્યુકેટર ‘મીડિયા સાક્ષરતા’ના વિચારને નીચે મુજબ રજૂ કરીને આ ચર્ચાનો સારાંશ રજૂ કરશે:

ક. મીડિયા સાક્ષરતા એ વ્યક્તિની મીડિયાના વિવિધ સ્વરૂપોનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ અને મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતા છે.

ખ. ઉપરોક્ત જાહેરાતો અંગેની ચર્ચાના સંદર્ભમાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કહેશે કે ઉપરના વિશ્લેષણમાં દર્શાવ્યા મુજબ જાહેરાતોને તેના દેખીતા મૂલ્યને આધારે ધ્યાનમાં ન લેવી જોઈએ. જાહેરાતો સમજણ આપવાની કે મનાવવાની લોભામણી રણનીતિનો ઉપયોગ કરીને ચોક્કસ

- ઉત્પાદનના પ્રચાર-પ્રસાર અને વપરાશને પ્રોત્સાહન આપવાના ઉદ્દેશ સાથે કરવામાં આવે છે.
- ગ. તેથી, શીખનારાઓ મીડિયાના વિવેચનાત્મક, જાગૃત ગ્રાહકો હોવા જોઈએ. નિષ્ક્રિય પ્રાપ્તકર્તાઓ નહીં.
 - ઠ. શીખનારાઓને મીડિયા અંગે વિવેચનાત્મક ચિંતન કરવા પ્રેરવા માટે, એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિના આગલા ચરણને આગળ ધપાવશે. આ ચરણમાં, શીખનારાઓને ૪ થી ૫ શીખનારાઓનું એક એવા જૂથોમાં વહેંચવામાં આવશે.
 - પ. દરેક જૂથને કેટલાક સામયિકો અને અખબારો આપવામાં આવશે અને આરોગ્ય-પીણાં, ફેરનેસ ક્રિમ, કોસ્મેટિક્સ, કોચિંગ-સેન્ટર, દૂધ ઉત્પાદનો, ડિટરજન્ટ પાવડર, વાળની સંભાળ માટેના ઉત્પાદનો, વગેરેની જાહેરાતોની થીમ સોંપવામાં આવશે.
 - દ. દરેક જૂથે, નિર્ધારિત થીમથી સંબંધિત જાહેરાતોનું એક કોલાજ બનાવવાનું છે અને બીજા ચરણની ચર્ચા દરમિયાન આપેલા મુદ્દાઓ પર વિજ્ઞાપનોનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ કરવાનું છે.
 ૭. શીખનારાઓના પ્રત્યેક જૂથને તેમના કોલાજ પ્રદર્શિત કરવાની અને વર્ગમાં પોતાનું વિશ્લેષણ પ્રસ્તુત કરવાની તક આપવામાં આવશે. શીખનારાઓ આ જાહેરાતોને હવે કઈ રીતે અલગ દષ્ટિ અભિગમથી જુએ છે તે વિશે ચર્ચા કરવામાં આવશે. શીખનારાઓ એ પણ જણાવશે કે તેમનું વિવેચનાત્મક ચિંતન કૌશલ્ય, જાહેરાતોમાં છુપાયેલા ગર્ભિત સંદેશાઓનો પ્રતિકાર કરવામાં તેમને કેવી રીતે મદદ રૂપ બને છે.
 ૮. એજ્યુકેટર તેમના પ્રયત્નો અને ભાગીદારી માટે અભિનંદન આપીને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- The manual of 'Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA' (Manual for Teachers). Unicef, Assa, (2015) (p.g. 40)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર તાજેતરના સમયમાં જાહેરાતોનો સામાજિક રીતે જવાબદારીભર્યો ઉપયોગ અંગે અહેવાલ તૈયાર કરવા માટે શીખનારાઓને કહી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



રીતરિવાજો અને સામાજિક પ્રથાઓ અંગે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવું

શિર્ષક	રીતરિવાજો અને સામાજિક પ્રથાઓ અંગે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવું
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ કાર્ય ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન
કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : વાટાઘાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- જેન્ડરની ભૂમિકાઓ અંગેની તેમની પોતાની સમજને પ્રતિબિંબિત કરશે અને તેનું પુનઃમૂલ્યાંકન કરશે.
- વિવિધ જેન્ડર ભૂમિકાઓનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ કરશે.
- જેન્ડર ભૂમિકાઓ અંગેની રૂઢિગત માન્યતાઓને કાયમી બનાવતા વિવિધ રીતરિવાજો અને દૈનિક પ્રથાઓને ચકાસશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ જેન્ડર ભૂમિકાઓને પ્રોત્સાહન આપતી રોજિંદી પ્રથાઓ અને રીતરિવાજોનું વિશ્લેષણ અને મૂલ્યાંકન કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે, જે જેન્ડર અંગેના પૂર્વગ્રહ દ્વારા જેન્ડરની ભૂમિકાને નિર્ધારિત કરે છે. તે શીખનારાઓને વિવેચનાત્મક રીતે તેમની પોતાની માન્યતાઓ કે ધારણાઓ પર પ્રતિબિંબિત કરવા અને પુનઃઆકારણી કરવા, તેને પડકારવા અને જો જરૂરી હોય તો, તેને બદલવા માટે સક્ષમ કરે છે.
- એજ્યુકેટરે વર્ગમાં ભાવનાત્મક રૂપે સલામત અને સુરક્ષિત હોય તેવા વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ અને શીખનારાઓને સ્વતંત્ર રીતે અભિવ્યક્ત થવા પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચોક અને ડસ્ટર
- આ પ્રવૃત્તિમાં જૂથ કાર્ય સામેલ છે, તેથી વર્ગખંડમાં તે મુજબની ગોઠવણ કરવામાં આવી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર પુરુષો અને સ્ત્રીઓની સામાજિક ભૂમિકાઓ અને તેમની વચ્ચેના તફાવતો અંગે ટૂંકી ચર્ચા સાથે વર્ગની શરૂઆત કરશે. શીખનારાઓને તેમના અનુભવો અને નિરીક્ષણો જણાવવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે. તેમના જવાબો બોર્ડ પર લખવામાં આવશે.
૨. ત્યારબાદ, શિક્ષક વર્ગને ૪ થી ૫ શીખનારાઓના એક એવા જૂથોમાં વિભાજિત કરશે અને દરેક જૂથને વિવિધ પ્રસંગોએ અનુસરવામાં આવતા રીતરિવાજો, ધાર્મિક વિધિઓમાં પુરુષો અને મહિલાઓ દ્વારા ભજવવામાં આવતી વિવિધ ભૂમિકાઓનું વિશ્લેષણ કરવા માટે એક પ્રશ્ન લખેલી કાગળની ચબરખીઓ આપશે. દરેક જૂથ તેમના સાથીઓની સામે ચર્ચા કરીને, જૂથના મંતવ્યો રજૂ કરવા માટે કોઈ આગેવાનની પસંદગી કરશે.
૩. ચર્ચા આગળ વધારવા માટે એજ્યુકેટર, સ્ત્રી અને પુરુષો પાસેથી રાખવામાં આવતી અપેક્ષાઓ વિશે શીખનારાઓને પૂછશે:
 - ક. બાળકના જન્મ પ્રસંગે.
 - ખ. બાળકના ઉછેર અંગે.
 - ગ. તરુણાવસ્થા દરમિયાન.
 - ઘ. તહેવારોમાં અથવા ઉપવાસના સંદર્ભમાં.
 - ચ. કૌટુંબિક લગ્ન પ્રસંગે.
 - છ. બાળકોના શિક્ષણ અને કારકિર્દી સંદર્ભે.
 - જ. ઘરના કામકાજ સંદર્ભે.
 - ઝ. લગ્નમાં, છૂટાછેડા દરમિયાન અથવા જીવનસાથી પૈકી કોઈ એકના મૃત્યુના કિસ્સામાં.
 - ટ. માતા/પિતાની ફરજો પૂરી કરવા સંદર્ભે.
 - ઠ. મરણ પ્રસંગે.

૪. ઉપરોક્ત પ્રશ્નો અંગે જૂથમાં ચર્ચા કર્યા બાદ, તમામ જૂથ સાથે મળીને એક સંપૂર્ણ વર્ગ ચર્ચા હાથ ધરવામાં આવશે જેમાં પ્રત્યેક જૂથ તેમના વિચારોને એજ્યુકેટર અને તેમના અન્ય તમામ સાથીઓ સમક્ષ રજૂ કરી શકે છે. ચર્ચા દરમિયાન, એજ્યુકેટર ઉજાગર કરશે કે જેન્ડર ભૂમિકા સામાજિક અપેક્ષાઓ દ્વારા સંચાલિત થાય છે અને નીચે આપેલા ખાનામાંથી કેટલાક ઉદાહરણો રજૂ કરશે.

કેટલીક જેન્ડરલક્ષી ભૂમિકાઓ તેમજ અપેક્ષાઓ જે જેન્ડર સંબંધિત રૂઢિગત માન્યતાઓને કાયમી બનાવે છે તે નીચે મુજબ છે:

- રડતી કન્યા એ સુખી પત્ની છે.
- સ્ત્રીઓમાં સહજ વૃત્તિ ઘણી તીવ્ર હોય છે અને પુરુષોની વિચારશક્તિ મજબૂત હોય છે.
- સારી રીતે ઉછરેલી સ્ત્રીની ઓળખ એ તેની મીઠી વાણી અને સ્વભાવ છે.
- છોકરાઓ રડતા નથી અને જેઓ રડે છે તે બાયલા હોય છે.
- કૌટુંબિક નામ આગળ ધપાવવા માટે પુરુષો જવાબદાર છે, જ્યારે કૌટુંબિક પરંપરાઓ અને સંસ્કૃતિને આગળ ધપાવવા માટે સ્ત્રીઓ જવાબદાર છે.
- વિધવાએ લગ્નની ધાર્મિક વિધિઓ અને અન્ય શુભ વિધિઓમાં ભાગ ન લેવો જોઈએ જેથી તેમની દુષ્ટ છાયા ન પડે.
- છૂટાછેડા લીધેલી સ્ત્રીઓ ઝઘડાળુ હોય છે જેઓ કુટુંબમાં કેવી રીતે રહેવું તે જાણતી નથી.
- વિધવાએ દુન્યવી સુખનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને સરળ જીવન જીવવું જોઈએ.
- ઘરને વ્યવસ્થિત રાખવું એ સ્ત્રીનું કામ છે અને આજીવિકા રળવી એ પુરુષનું કામ છે.
- ફક્ત એક સ્ત્રી જ ઘર બનાવી અથવા તોડી શકે છે.

લિંગ અને જેન્ડર (સ્વ-જાગૃતિની પ્રવૃત્તિઓમાં પહેલેથી જ સંબોધિત કરવામાં આવેલ છે) વચ્ચેના તફાવત પર ભાર મૂકતા, એજ્યુકેટર પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પાસે રાખવામાં આવેલ વિશિષ્ટ અપેક્ષાઓનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ અને પુનઃવિચાર કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.

ઉપરોક્ત ચર્ચાને પગલે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના જૂથોમાં પરત એકત્ર થઈ અને વિચારવા કહેશે કે શું

તેઓ ઉપરોક્ત પૈકીની કોઈ પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા માંગે છે. જો ના, તો પછી, તેમની પસંદગીના કારણો આપવાના રહેશે. જો હા, તો પછી શીખનારાઓએ આ પદ્ધતિઓ બદલવાની રીતો વિશે વિચારવાનું અને સૂચવવાનું રહેશે.

૬. દરેક જૂથ દ્વારા જવાબો રજૂ કરી લેવામાં આવે ત્યારબાદ સત્રનું સમાપન થશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 23).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તહેવારો અથવા રોજિંદી પદ્ધતિઓમાંથી એક ધાર્મિક વિધિ વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવી શકે છે જેને તેઓ બદલવા માંગે છે. તેઓએ વ્યવહારિક વિકલ્પો સાથે તે વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવવાની વ્યૂહરચના વિશે વિચારવું પડશે જેથી પરિવારના અન્ય લોકોનું મન ન દુભાય. તેમનો દૃષ્ટિકોણ સમજી શકતી હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિની તેઓ મદદ લઈ શકે છે. તેઓ સાથે મળીને ઘરે અથવા તેમના મિત્રવર્તુળમાં આ અંગે ચર્ચા કરી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



માસિકધર્મ સાથે જોડાયેલી ગેરમાન્યતાઓ અને નિષેધોને પડકારવા

શિર્ષક	માસિકધર્મ સાથે જોડાયેલી ગેરમાન્યતાઓ અને નિષેધોને પડકારવા
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા અને વર્ક શીટ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સ્વ-જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- માસિક સંબંધી ગેરમાન્યતાઓ અને નિષેધોનું વિશ્લેષણ કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.
- માસિક સ્નાવ તેમજ માસિક સંબંધિત સ્વચ્છતાને લગતા તથ્યોથી પરિચિત કરાવશે અને જાગૃતિને પ્રોત્સાહન આપશે.
- જાણકારી અને વિવેચનાત્મક ચિંતન દ્વારા માસિક સ્નાવને લગતી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને માસિક સ્નાવ સંબંધિત કેટલાક તથ્યો, હકીકતોથી પરિચિત કરવાનો છે. વૈજ્ઞાનિક માહિતી તેમજ સમજણ કેળવવા માટેની તકોના અભાવને કારણે આ અંગે તેઓ ઘણીવાર અજાણ હોય છે. શીખનારાઓમાં માસિક ધર્મ વિશે વિવેચનાત્મક ચિંતનને પ્રેરિને, માસિક સ્નાવ આસપાસ વણાયેલી રૂઢિઓ સામે પ્રશ્ન ઉઠાવવાનો અને તોડવાનો પણ પ્રયાસ કરે છે. એ વાતની આશા છે કે આ વિષય સંબંધિત સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે ચર્ચાઓ થકી, શીખનારાઓ વધુ સુસજ્જ બનશે.
- એજ્યુકેટરે આ વિષયને સંવેદનશીલ રીતે સંચાલિત કરવો જરૂરી છે કારણ કે, ઘણીવખત માસિક સ્નાવ એ ચર્ચા માટેનો પ્રતિબંધિત વિષય માનવામાં આવે છે, તેથી, શીખનારાઓ તેના વિશે વાત કરવામાં અચકાશે. તેમના પ્રશ્નો અને અનુભવોને સંવેદનાપૂર્વક સ્વીકારવા જોઈએ. આ મુદ્દા પર ખુલ્લી ચર્ચાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એજ્યુકેટરે સલામત અને મુક્ત વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું આવશ્યક છે.
- છોકરીઓને માસિક સ્નાવ વિશે શિક્ષિત કરવી એ મહત્વનું છે, ત્યારે સાથે સાથે છોકરાઓને પણ આ બાબત અંગે શિક્ષિત કરવા તે એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. અગત્યના શારીરિક કાર્ય વિશેનું અજ્ઞાન ભવિષ્યમાં સમસ્યાઓ તરફ દોરી જશે. નીચેનું સત્ર છોકરીઓ અને છોકરાઓને સાથે રાખીને અથવા અલગથી લેવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્કશીટની છાપેલી નકલો.

પ્રક્રિયા

૧. લોકો માસિક સ્નાવ માટે જે સ્થાનિક શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે તે વિશે પૂછીને એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે. એજ્યુકેટર કેટલાક દાખલા આપી શકે છે જેમ કે મહીનો આવવો, માહવારી વગેરે.
૨. ત્યારબાદ એજ્યુકેટર, શીખનારાઓ જ્યારે માસિક સ્નાવ વિશે વિચારે છે ત્યારે તેમના મનમાં જે વિચારો આવે છે તે રજૂ કરવાનું કહેશે. આ પ્રશ્નના માધ્યમથી એજ્યુકેટર, માસિક સ્નાવ સંબંધિત તેમની લાગણીઓ, ભય અને સમસ્યાઓ રજૂ કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.
૩. પ્રારંભિક ચર્ચા પછી, એજ્યુકેટર દરેક શીખનારને વર્કશીટની એક નકલ આપશે જે તેમણે વ્યક્તિગત રીતે ભરવાની છે. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્કશીટમાં આપેલા દરેક વિધાન અથવા તો વાક્ય અંગે વર્ગ સાથે ચર્ચા કરશે અને જવાબો જણાવશે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને સમજાવશે કે માસિક સ્નાવ અંગે ઘણી ગેરમાન્યતાઓ પ્રચલિત છે અને આ પૈકીની કોઈપણ ગેરમાન્યતાનું પાલન કરતા પહેલા તેમણે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવું જોઈએ. શીખનારાઓને પણ જો તેઓ આવી કોઈ ગેરમાન્યતા જાણતા હોય તો તેના કેટલાક વધુ ઉદાહરણો, તેમના સાથીદારોને જણાવવા

૪. એજ્યુકેટર માસિક સ્નાવ દરમિયાન બિન-આરોગ્યપ્રદ આદતો અંગે ચર્ચાની શરૂઆત કરશે. ચર્ચાના કેટલાક મુદ્દાઓ નીચે મુજબ હોઈ શકે છે.
 - શરમ અને સંકોચને કારણે માસિક દરમિયાન વાપવામાં આવતું કપડું, ગમાણ અથવા ચોકડી જેવી અંધારી જગ્યાઓમાં સૂકવવું.
 - માસિક સ્નાવના ધોએલાં કપડાંને બીજાઓથી છુપાવી રાખવાં, ખાસ કરીને પુરુષ સભ્યોથી. આવી જગ્યાઓ મોટેભાગે ભેજવાળી અને અસ્વચ્છ હોય છે, ઉદાહરણ તરીકે, ઘરના અંધારિયા ખૂણા.
 - માસિક સ્નાવ દરમિયાન સ્નાન ન કરવું.

ઉપરની તમામ રીતો ચેપનું જોખમ વધારે છે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને માસિક સ્નાવને લગતી બિનઆરોગ્યપ્રદ આદતો વિશે વિચારવા પ્રોત્સાહિત કરશે. આવી કેટલીક રીતોમાં સમુદાયની અન્ય માહિતગાર મહિલાઓ સાથે માસિક સ્નાવ વિશે વાત કરવી, સાથીઓની સમસ્યાઓ વિશે ચર્ચા કરવી, જૂની પદ્ધતિઓ બદલવાની શક્યતાઓની વાટાઘાટો કરવી વગેરે સામેલ હોઈ શકે છે.

વર્કશીટ

નીચે આપેલા વિધાનો વાંચો અને જણાવો કે શું તે સાચા છે કે ખોટા. દરેક ખોટા વિધાન સામે “ખોટું” અને સાચા વિધાન સામે “સાચું” લખો.

તેણીને રસોડામાં પ્રવેશવા દેવી જોઈએ નહીં.

- | | |
|----|---|
| ક. | તેને મંદિરમાં પ્રવેશવાની છૂટ ન હોવી જોઈએ. |
| ખ. | તેણીએ કોઈ ઝાડને સ્પર્શ કરવો ન જોઈએ. |
| ગ. | તેણીએ ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને શાળાએ જવું જોઈએ નહીં. |

- | | | |
|--|--|--|
| <p>ધ.
ચ.
છ.
જ.
ઝ.
ટ.
ઠ.
ડ.</p> | <p>તેણીએ કોઈપણ રમતો રમવી જોઈએ નહીં અથવા આમતેમ આંટા મારવા ન જોઈએ.
તેણીએ સ્નાન ન કરવું જોઈએ.
તેણે અમુક પ્રકારના ખોરાક (મસાલેદાર, ખાટા અથાણાં અથવા "ગરમ" પડે તેવું માનવામાં આવતી ખાદ્ય ચીજો) ન ખાવા જોઈએ.
તેણી ગંદી છે કારણ કે તેણીમાંથી લોહી વહે છે.
પણ ઘરની બહાર હોય તે ઈચ્છનિય છે.
તેણીએ અંધારાવાળા અને ઠંડા રૂમમાં રહેવું જોઈએ.
તેણીએ એક અલગ રૂમમાં રહેવું જોઈએ, અને તે પણ ઘરની બહાર હોય તે ઈચ્છનિય છે.
તેણીએ અંધારાવાળા અને ઠંડા રૂમમાં રહેવું જોઈએ.</p> | |
|--|--|--|



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- Unicef (2014). Training of Trainers Manual Life Skills on Menstrual Hygiene Management. Unicef (p.g. 38 - 41)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

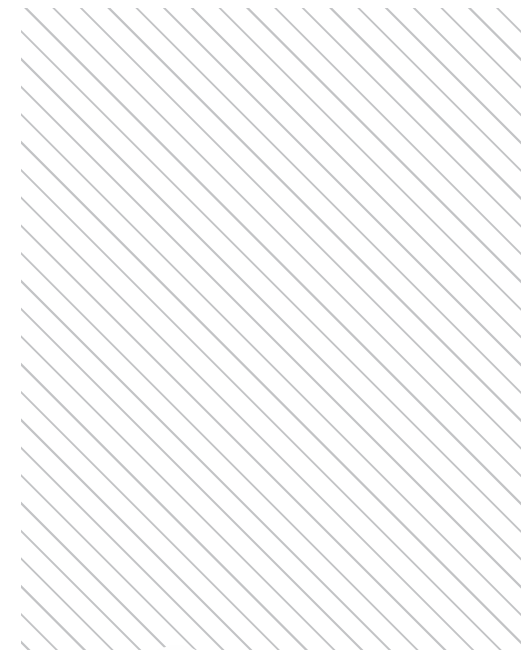
- શીખનારાઓને તેમના સમુદાયની છોકરીઓ અને મહિલાઓના જૂથને એકત્રીત કરવાનું કહેવામાં આવશે અને તેમને માસિક સ્ત્રાવ અને માસિક સ્ત્રાવ વિશેના તથ્યો અંગે શિક્ષિત કરવામાં આવશે. શીખનારાઓ આ પ્રવૃત્તિ જૂથોમાં કરશે. આ વર્કશોપનું આયોજન કરવા માટે તેઓ એજ્યુકેટર્સ અથવા પરિવાર અથવા આજુબાજુના કોઈપણ જાણકાર વડીલની મદદ પણ લેશે. જો ઉપરોક્ત આયોજન કરવું મુશ્કેલ છે, તો પછી શીખનારાઓ તેમના પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો સાથે આ મુદ્દાઓ વિશે વાત કરશે અને તેમનું જ્ઞાન તેમની સાથે વહેંચશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>





समस्यानुं निराकरण



સમસ્યાના નિવારણ માટેની અભિમુખતા

શિર્ષક	સમસ્યા નિવારણ માટેની અભિમુખતા
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ - જૂથકાર્ય



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અસરકારક નિર્ણય લેવા માટે સમસ્યા કે પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.
- શીખનારાઓને, નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા દ્વારા, સમસ્યા નિરાકરણના વિવિધ પગલાંઓનો અનુભવ કરવામાં મદદરૂપ બનશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવામાં, સમસ્યાના મૂળ કારણોને ઓળખવામાં અને શક્ય સમાધાન પર પહોંચવામાં મદદ કરશે.
- ઘણીવાર કોઈ સમસ્યાનું ખોટું વિશ્લેષણ, ખોટા ઉકેલો તરફ દોરી જાય છે. તે મહત્વનું છે કે શીખનારાઓને સમસ્યાના વિશ્લેષણની પ્રક્રિયામાં માર્ગદર્શન આપવામાં આવે જેથી તેઓ સફળતાપૂર્વક તેને હલ કરી શકે.

આવશ્યક તૈયારી :

- સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિઓ સાથેના હેન્ડઆઉટ્સ (જૂથ કાર્યને સરળ બનાવવા માટે એક સમસ્યાની સ્થિતિ એક હેન્ડઆઉટ પર લખવી જોઈએ).
- પ્રવૃત્તિમાં જૂથ કાર્ય માટે બેઠક વ્યવસ્થામાં ફેરફારની જરૂર રહેશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગને ૩ થી ૪ શીખનારાઓના એક એવા નાના જૂથોમાં વહેંચશે અને સત્રની શરૂઆત કરશે.
૨. દરેક જૂથને હેન્ડઆઉટ પર લખેલી એક સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિ આપવામાં આવશે.
૩. એજ્યુકેટર સમસ્યાઓના મુખ્ય કારણોને ઓળખવા માટે જૂથોને હેન્ડઆઉટ વાંચવા અને તેમાં વર્ણવેલ પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવાની સૂચના આપશે.
૪. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને વર્ગ સાથે તેમના જવાબો રજૂ કરવા કહેશે.
૫. એજ્યુકેટર પછીથી ચર્ચાને સરળ બનાવશે જ્યાં તે સમજાવશે કે કોઈ પણ સમસ્યાના પ્રાથમિક કારણોને ઓળખવા તે અત્યંત મહત્વનું છે. એકવાર યોગ્ય કારણ ઓળખી લેવામાં આવે ત્યારબાદ, યોગ્ય ઉપાય પણ મળશે.

એજ્યુકેટર સમજાવશે કે જે પરિબળોને બદલી શકાતા નથી અને જે બદલી શકાય છે તેવા પરિબળોને ઓળખવા મહત્વપૂર્ણ છે. આપેલ પરિસ્થિતિમાં જે પરિબળો બદલી શકાતા નથી તે મોટે ભાગે વ્યક્તિના નિયંત્રણની બહાર હોય છે અને વ્યક્તિએ તેના પર સમય બગાડવો જોઈએ નહીં. વ્યક્તિએ તે પરિબળો આધારીત ઉકેલો શોધી કાઢવા જોઈએ જે પોતાના નિયંત્રણમાં છે અને બદલી શકાય છે. તદનુસાર, વ્યક્તિએ વિવિધ સંભવિત ઉકેલો પર વિચાર કરવો જોઈએ અને જે સૌથી શ્રેષ્ઠ અને લાભદાયક પરિણામ આપે છે તે અપનાવવો જોઈએ.

૬. ઉપરોક્ત ચર્ચાને ધ્યાનમાં રાખીને, એજ્યુકેટર જૂથોને તેમની સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિઓમાં પાછા જવા અને યોગ્ય ઉકેલો વિશે વિચારવાનું કહેશે.
૭. દરેક જૂથ દ્વારા ઉકેલો રજૂ કરી દેવામાં આવે ત્યારબાદ સત્રનું સમાપન કરવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ :

પરિસ્થિતિ ૧ : નેહા ૧૧માં ધોરણમાં ભણે છે. તે શાળામાં યોજાતા નૃત્યના તમામ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે. તે એક નૃત્યાંગના બનવા માંગે છે. તેણે ટેલિવિઝન પર નૃત્ય આધારિત ઘણા કાર્યક્રમો જોયા છે જે તેના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે. જે તેણીને નૃત્યના ક્ષેત્રે પોતાની કારકિર્દી બનાવવા માટેની આશા આપે છે. પરંતુ તેના પિતા આ બાબતની વિરુદ્ધ છે. તે ઈચ્છે છે કે નેહા આવા અવરોધોથી છૂટકારો મેળવે અને તેના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે.

● આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા શું છે?

● આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૨ : ૧૦માં ધોરણના વર્ગમાં ૩૫ છોકરીઓ અને ૫ છોકરાઓ છે. છોકરીઓ શિક્ષકોના પ્રશ્નોના જવાબ આપીને, વર્ગની ચર્ચામાં ભાગ લઈને વર્ગમાં પોતાને મુક્ત રીતે વ્યક્ત કરે છે. છોકરાઓ શિક્ષકોના પ્રશ્નોનો જવાબ આપવા માંગે છે પરંતુ તેઓ વધારે સંખ્યામાં છોકરીઓ સામે ખૂબ જ સંકોચ અનુભવે છે. જો તેમનો જવાબ ખોટો પડશે તો છોકરીઓ તેમની મજાક ઉડાવશે તેવો પણ તેમને ડર છે. પરિણામે, તેઓ મૂંગા રહે છે. જ્યારે તેઓ જવાબ નથી આપી શકતા ત્યારે શિક્ષકો દ્વારા તેમની નિંદા કરવામાં આવે છે.

● આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા શું છે?

● આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૩ : રોહન પરીક્ષાઓમાં સરેરાશથી ઓછા ગુણ મેળવે છે. થોડા દિવસોથી તેના વર્ગની પ્રિયા નામની છોકરીને તે પસંદ કરવા લાગ્યો છે. તે ઈચ્છે છે કે તેનો મોટાભાગનો સમય તે પ્રિયા સાથે જ વિતાવે. શિક્ષક વર્ગમાં ભણાવતા હોય ત્યારે પણ રોહન પ્રિયાના વિચારોમાં જ ખોવાયેલો રહે છે. આને કારણે, તે પોતાના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નથી. હવે તેને ડર છે કે જો આ વર્ષે તે નાપાસ થશે તો તેના પિતા તેનું ભણવાનું બંધ કરાવી દેશે અને આજીવિકા મેળવવા માટે તેને કોઈ બીજા શહેરમાં મોકલશે.

● આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા શું છે?

● આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૪ : સરિતા અને સાહિલે સગાઈ કરી લીધી છે. બંને આ સંબંધથી ખૂબ જ ખુશ છે. તેમની સગાઈના એક મહિના પછી, શાળામાંથી સરિતાના એક મિત્ર વિવેકે, સાહિલને ફોન કર્યો અને તેને સરિતા સાથેની સગાઈ તોડી નાખવા કહ્યું. તેણે સરિતા વિશે ઘણી ખરાબ વાતો પણ કહી. હવે આ બાબતને કારણે, સરિતા અને સાહિલ બંને ખૂબ જ પરેશાન છે.

● આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા શું છે?

● આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૫ : સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં સફળતાપૂર્વક પાસ થયા બાદ, આરતીની સરકારી પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષક તરીકે પસંદગી થઈ છે. તેણીની નિમણૂંક એક અલગ શહેરમાં થઈ છે. તેના પરિવારના સભ્યો તેને એકલીને નવા શહેરમાં મોકલવા માંગતા નથી. આરતી તેના પરિવાર અને તેની નવી નોકરી કે જે મેળવવા માટે તેણે ખૂબ જ મહેનત કરી છે આ બંને વચ્ચે ખેંચતાણ અનુભવી રહી છે.

● આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા શું છે?

● આ કોની સમસ્યા છે?



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 10-12).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને હાલમાં તેઓ જે સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા હોય તે વિશે વિચારવા જણાવશે અને પ્રવૃત્તિમાં સૂચવેલ માર્ગદર્શિકાઓને અનુસરીને તેનું નિરાકરણ લાવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનો મહાવરો

શિર્ષક	સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનો મહાવરો
અંદાજિત સમય	૩૫ થી ૪૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કાલ્પનિક સમસ્યાનું નિરાકરણ, જૂથ પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા, વિવેચનાત્મક ચિંતન અને નિર્ણયશક્તિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સમસ્યા હલ કરવાની પ્રક્રિયાથી શીખનારાઓને પરિચિત બનાવશે.
- સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિમાં, સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.
- સૌથી યોગ્ય ઉકેલો ઓળખવા માટે સમસ્યાના વિવિધ સંભવિત ઉકેલોના ફાયદા અને ગેરફાયદાની ચર્ચા કરવામાં વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ બનશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિમાં, શિક્ષક કાલ્પનિક પરિસ્થિતિમાં જણાવાયેલી સમસ્યાને પહોંચી વળવા માટે પાવર (POWER) મોડેલનો ઉપયોગ કરવા શીખનારાઓને સૂચના આપશે. મોડેલ નીચે મુજબ રજૂ કરવામાં આવશે:

P	(Problem) સમસ્યાને ઓળખો
O	(Options) તેને હલ કરવા માટેના તમામ સંભવિત વિકલ્પોની તપાસ કરો. વધુ વિકલ્પો હોય તો નિર્ણય લઈ શકવાની સંભાવના વધુ સારી બને છે.
W	(Weigh) વિકલ્પોને ચકાસો, એટલે કે, દરેક વિકલ્પના ગુણદોષ બંનેની તપાસ કરો.
E	(Elect) શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ પસંદ કરો.
R	(Review and Reflect) તમારા નિર્ણયના પરિણામની સમીક્ષા કરો અને તે અંગે ચિંતન કરો.

- આ પ્રવૃત્તિ કાલ્પનિક સમસ્યાની સ્થિતિઓ દ્વારા, શીખનારાઓને પાવર મોડેલના આધારે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાના કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવાની તક આપશે. તેથી, શીખનારાઓને શક્ય તેટલી વધુ સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- સમસ્યાની સ્થિતિને સંબંધિત બનાવવા માટે, એજ્યુકેટર તેમના પોતાના અનુભવનો ઉપયોગ કરી શકે છે અથવા શીખનારાઓના વાસ્તવિક જીવનના અનુભવોને ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. જો કે, વ્યક્તિગત અનુભવોનો ઉપયોગ કરતી વખતે, ખાનગીપણું જાળવવા માટે શીખનારની ઓળખ કાળજીપૂર્વક ગુપ્ત રાખવી જોઈએ.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એક જોડીદાર પસંદ કરવા કહેશે જેથી તેઓ સાથે મળીને જોડીમાં કામ કરી શકે.
૨. શીખનારાઓને જોડીમાં વહેંચ્યા પછી, એજ્યુકેટર દરેક જોડી માટે સમસ્યા દર્શ્ય આપશે (નમૂનારૂપ કાલ્પનિક સ્થિતિઓ પરિશિષ્ટ તરીકે નીચે આપેલ છે).
૩. એજ્યુકેટર દરેક જોડીને સમસ્યાના નિરાકરણ માટે પાવર મોડેલ અભિગમનો ઉપયોગ કરીને આપેલ પરિસ્થિતિ પર કામ કરવા કહેશે. શક્ય તેટલા વધારે ઉકેલો સાથે આવવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરો.
૪. એજ્યુકેટર, આઉટ ઓફ ધ બોક્ષ ઉકેલ મેળવવા માટે સર્જનાત્મક વિચારસરણીનો ઉપયોગ કરવા શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.
૫. એજ્યુકેટર, વિવેચનાત્મક ચિંતન કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરીને આપેલ સમસ્યાના દરેક નિરાકરણનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે શીખનારાઓનું માર્ગદર્શન કરશે.
૬. ૧૦ મિનિટ પછી, દરેક જૂથ પોતાનું નિરાકરણ વર્ગમાં રજૂ કરશે.
૭. પાવર મોડેલનો ઉપયોગ કરીને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની વધુ તકો પ્રદાન કરવા માટે, પ્રત્યેક જોડીને અલગ અલગ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓ, સંજોગો આપવામાં આવશે અને આખી પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ :

કાલ્પનિક સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિ અથવા સંજોગો

- **પરિસ્થિતિ ૧:** તમારા બે મિત્રોએ ધૂમ્રપાન કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે અને અન્ય લોકોને તેઓ વટભેર આ બાબત જણાવી રહ્યા છે. જૂથના અન્ય લોકો પણ ધૂમ્રપાન કરવા માગે છે અને તમને તેમાં જોડાવા માટે પૂછે છે. તમે ધૂમ્રપાન કરવા માંગતા નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરશો?
- **પરિસ્થિતિ ૨:** તમે એક ૧૬ વર્ષની છોકરી છો અને પરીક્ષા માટે તૈયારી કરી રહ્યા છો. જ્યારે તમે એકલા હોવ ત્યારે તમારા પિતાનો એક મિત્ર ઘરે આવે છે. તમને આ ગમતું નથી અને તમે તેની સાથે ઘરમાં એકલા રહેવા માંગતા નથી. પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?
- **પરિસ્થિતિ ૩:** તમારા ભાઈના મિત્રએ તમને ફિલ્મ જોવા માટે, એકલા જ તેની સાથે આવવાનું કહ્યું છે. તમને તેની સાથે ફાવતું નથી. પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?
- **પરિસ્થિતિ ૪:** તમારા માતાપિતા વચ્ચે ખૂબ જ ઝઘડો થઈ રહ્યો છે અને અચાનક તમારા પિતા, તમારી માતાને મારવા લાગ્યા. તમારી નાની બહેન અને ભાઈ ખૂબ ડરે છે અને તમને વળગી પડે છે. પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?
- **પરિસ્થિતિ ૫:** તમે ૧૨ માં ધોરણના તેજસ્વી વિદ્યાર્થી છો. એક દિવસ, તમારા પપ્પાએ તમને કહ્યું કે તે હવે તમારા અભ્યાસનો ખર્ચ આપી શકશે નહીં. તેથી, તમારે અભ્યાસ છોડવો પડશે અને કૌટુંબિક આવકમાં યોગદાન આપવા માટે કામ કરવાનું શરૂ કરવું પડશે. પરંતુ તમે ખરેખર તમારો અભ્યાસ ચાલુ રાખવા માંગો છો. તમે પરિસ્થિતિને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકશો?

- **પરિસ્થિતિ ૬:** તમારી નાની બહેનની બહેનપણી સબિના ૮માં ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. તે ભણવામાં સારી છે અને શાળા અભ્યાસનો આનંદ માણે છે, પરંતુ તેણી ઘણીવાર શાળાએ આવતી નથી, કારણ કે તેના માતા પિતા કામ પર જાય ત્યારે તેણે નાના ભાઈ-બહેનોનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. તમે શોધી કાઢ્યું છે કે તેના માતાપિતા તેને કાયમી ધોરણે શાળા છોડાવી દેવા માંગે છે. સબિનાને મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો?
- **પરિસ્થિતિ ૭:** ગીતા ૧૧માં ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. તે એક સારી નૃત્યાંગના છે અને શાળાના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં એક અદભૂત પ્રદર્શન આપે છે. જ્યારે તેણી, તેની માતા સાથે શાળાએથી ઘરે પરત ફરી રહી હતી, ત્યારે કેટલાક છોકરાઓએ તેના નૃત્યના સંદર્ભમાં તેને અપશબ્દો કહી અને ત્રાસ આપ્યો હતો. ગીતાને ગુસ્સો આવ્યો હતો અને દુઃખ પણ થયું. તેણીની માતા, હવે ઈચ્છે છે કે તેણી શાળાના કાર્યક્રમોમાં ભાગ ન લે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- The manual of 'Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA' (Manual for Teachers). Unicef, Assa, (2015) (p.g. 24) and 'Meena Raju Manch', Unicef Maharashtra (2012-2013) (p.g. 28-30)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર સમસ્યાને ઓળખવા માટે તેમના કુટુંબના સભ્યો સાથે વાત કરવા અને પાવર મોડેલનો ઉપયોગ કરીને સમસ્યાને હલ કરવામાં મદદ કરવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે. તેઓ તેમના સ્થાનિક સમુદાયની સમસ્યાને પણ ઓળખશે અને સમસ્યા હલ કરવાની યોજના બનાવશે અને આ અંગે તેમના શિક્ષક સાથે ચર્ચા કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સમસ્યા-નિરાકરણ દ્વારા હિંસાને સમજવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું

શિર્ષક	સમસ્યા-નિરાકરણ દ્વારા હિંસાને સમજવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટનું વિશ્લેષણ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓ સાથે હિંસા અને જાતીય હિંસા સહિત, હિંસાના વિવિધ સ્વરૂપોની ચર્ચા કરશે.
- હિંસા સામે રક્ષણ માટે તેમના કાનૂની અધિકારો વિશે શીખનારાઓને માહિતગાર કરશે.
- સમસ્યા નિરાકરણ અને વિવેચનાત્મક ચિંતન દ્વારા હિંસાનો પ્રતિકાર કરવા માટે શીખનારાઓનું સશક્તિકરણ કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને હિંસાની વિભાવના સમજાવવાનો અને તેના વિવિધ સ્વરૂપો સ્પષ્ટ કરવાનો છે. જે પૈકીના હિંસાના કેટલાક સ્વરૂપો પ્રત્યક્ષ છે જ્યારે અન્ય પરોક્ષ છે. તે શીખનારાઓને તેમના કાયદાકીય અધિકાર વિશે જાગૃત કરવાનો પણ પ્રયાસ કરે છે, જેનો તેઓ હિંસાના વિવિધ સ્વરૂપો સામે અવાજ ઉઠાવવા માટે ઉપયોગ કરી શકે છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, સમસ્યાનું નિરાકરણ અને વિવેચનાત્મક ચિંતનના જીવન કૌશલ્યો કેળવાશે અને વિકસિત થશે. આ એક સંવેદનશીલ વિષય હોવાથી, શીખનારાઓની સમસ્યાઓ સાંભળતી વખતે અને તેને સંબોધતી વખતે એજ્યુકેટરે વિચારશીલ, ધીરજવાન અને કરુણાપૂર્ણ હોવું જરૂરી છે. કોઈ પણ શીખનારને તેણીની/તેની ઈચ્છા વિરુદ્ધ જવાબ આપવા દબાણ ન કરવું જોઈએ. જૂથની અંદર ગોપનિયતા જાળવવી આવશ્યક છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ વિગ્નેટના હેન્ડઆઉટ (પ્રત્યેક હેન્ડઆઉટ ઉપર એક કેસ વિગ્નેટ).
- જૂથ કાર્ય કરવામાં સુવિધા રહે તે રીતે બેઠક વ્યવસ્થા બદલી શકાશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર 'હિંસા' શબ્દ અને તેના વિવિધ સ્વરૂપો પર વિચારમંથન કરવાની સાથે સત્રની શરૂઆત કરશે.
૨. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમણે પોતે અથવા તેમના પરિવાર કે મિત્રોએ સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવા હિંસાના વ્યક્તિગત ઉદાહરણો જણાવવા માટે કહેશે. શીખનારાઓના જવાબો બોર્ડ પર લખવામાં આવશે. ચર્ચાને સરળ બનાવવા માટે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ શીખનારાઓને જણાવી શકાય છે:
 - શાળામાં અનુભવ્યા હોય તેવા શારીરિક સજાના દાખલા.
 - 'માથાભારે' અથવા 'બિનઆજ્ઞાંકિત' હોવાના કારણે ઘરે ટીકાઓ સહન કરવી અથવા માર મારવામાં આવ્યો હોય.
 - ત્રાસ આપવાના રૂપે માર મારવામાં આવ્યો હોય, કટાક્ષ, ટિપ્પણી, અયોગ્ય સ્પર્શ, શિક્ષકો દ્વારા શાળામાં ઉપેક્ષા વગેરે દાખલાઓ
 - આસપાસના લોકો દ્વારા અન્ય કોઈપણ પ્રકારની સતામણી.
૩. પ્રારંભિક ચર્ચા પછી, શીખનારાઓને ત્રણ જૂથોમાં વહેંચવામાં આવશે. દરેક જૂથને હવે પછીની ૫ મિનિટમાં વાંચવા અને વિશ્લેષણ કરવા માટે એક કેસ વિગ્નેટ આપવામાં આવશે.
૪. વિશ્લેષણ પછી, એજ્યુકેટર દરેક જૂથને, તેમના ઉકેલો વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરવા આમંત્રણ આપશે અને દરેક કેસની ચર્ચાને સરળ બનાવશે. ચર્ચા દરમિયાન, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વિવિધ પ્રકારની હિંસા સામે રક્ષણ માટેના તેમના કાયદાકીય અધિકાર વિશે જાગૃત રહેવાના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છે.
૫. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના મૂળભૂત અધિકારો (નીચે આપેલા બોક્સનો સંદર્ભ લો) અને જવાબદારીઓ વિશે શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે, જેથી તેઓ દેશની પ્રગતિમાં ફાળો આપવા માટે અને સંવાદિતા ફેલાવવા માટે સારા અને જવાબદાર નાગરિકો બની શકે.

ભારતના નાગરિકોના મૂળભૂત અધિકારને છ ભાગોમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે:

- સમાનતાનો અધિકાર
- સ્વતંત્રતાનો અધિકાર
- શોષણ સામેનો અધિકાર
- સાંસ્કૃતિક અને શૈક્ષણિક અધિકાર
- ધર્મની સ્વતંત્રતાનો અધિકાર
- બંધારણીય ઉપાયોનો અધિકાર

ભારતીય બંધારણ જેન્ડર આધારિત ભેદભાવને સમાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે સરકારને મહિલાઓના અધિકારોની સુરક્ષા માટે અને અન્યાય અને હિંસા સામે રક્ષણ આપવા માટે સુધારા કરવાની મંજૂરી આપે છે. સંવિધાન, અપેક્ષા રાખે છે કે સરકાર સમાજના નબળા અને સંવેદનશીલ વર્ગના સશક્તિકરણ માટે કામ કરશે (જેમાં મહિલાઓ, બાળકો, લઘુમતીઓ, પછાત વર્ગના લોકોનો સમાવેશ થાય છે). દાખલા તરીકે, ઘરેલું હિંસા અધિનિયમ, ૨૦૦૫ એ ઘરેલું હિંસા નિવારવા અને મહિલાઓને ઘરેલું હિંસાથી બચાવવા માટેની જોગવાઈ ધરાવે છે. ઘરેલું હિંસા એટલે સ્ત્રીનું તેના પતિ અથવા પરિવારના સભ્યો દ્વારા રોજિંદુ શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક

શોષણ. સમાનતાનો અધિકાર, મહિલાઓને તમામ સરકારી નોકરીમાં પુરુષો સમાન વેતન મેળવવા માટે હકદાર બનાવે છે. એ જ રીતે, ભારતીય બંધારણમાં અન્ય ઘણા કાયદાઓ છે જે બાળકો, લઘુમતીઓ અને સમાજના અન્ય નબળા અને જોખમી ધરાવતા વર્ગના હકોનું રક્ષણ કરે છે.

પરિશિષ્ટ :

કેસ વિગ્નેટ ૧

અનિતા મારી પાડોશી હતી. તે અભ્યાસમાં તેજસ્વી, બહાદુર અને મહેનતુ હતી. તેણી ડોક્ટર બનવાનું સપનું જોતી હતી. પોતાનાં સપનાં પૂરા કરવા માટે તે રાત-દિવસ અભ્યાસ કરતી. જ્યારે હાઈ સ્કૂલમાંથી પાસ થઈ તેણીએ ઈન્ટર કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો ત્યારે કોલેજ જવામાં એક અડચણ આવી. કારણ કે તેની કોલેજ તેના ઘરથી ૨ કિમી દૂર હતી. તેના પરિવારના સભ્યો તેને ઈન્ટર-કોલેજમાં મોકલવાની વિરુદ્ધ હતા, પરંતુ ગામના વડા (સરપંચ) દ્વારા સમજાવ્યા બાદ અને અનિતાના આગળ વધુ અભ્યાસ કરવા માટેની ધગશને ધ્યાનમાં લઈને તેના પિતા સંમત થયા. અનિતા ખુશી-ખુશી કોલેજ જવા માંડી. પરંતુ ૨ કે ૩ દિવસ પછી, તેણીને કોલેજ જતી-આવતી વખતે મુશ્કેલી પડવાની શરૂઆત થઈ. બાઈક ઉપર આવતા કેટલાક માણસોએ તેની જાતીય સતામણી કરવાનું શરૂ કર્યું અને તેણીની સાઈકલ સાથે બાઈકને અથડાવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો. આવી ઘટનાઓ અનિતાને ઊંડીથી વ્યથિત કરતી હતી. તેણી વિચારવા લાગી કે શું તે પોતાનો અભ્યાસ પુરો કરી શકશે? આવી ઘટનાઓ ચાલુ રહી અને વારંવાર બનવા લાગી. એક દિવસ તેણી તેની સાઈકલ પરથી પડી ગઈ અને તેને વાગ્યું પણ ખરું, પરંતુ ભય અને શરમના કારણે આ વાત તેણે ઘરે કોઈને કહી નહીં. કોઈપણ પ્રકારની રોકટોક વિના, છોકરાઓને તેમનું ગેરવર્તન ચાલુ રાખવા માટે પૂરતી હિંમત મળી ગઈ. શારીરિક અને માનસિક આઘાતને લીધે, અનિતા વ્યથિત થઈ ગઈ હતી અને હવે તેને ડર પણ લાગવા માંડ્યો હતો કે તે પોતાનું સ્વપ્ન પુરું કરી શકશે નહીં. આમ છતાં પણ તેણીએ કોલેજ જવાનું ચાલુ જ રાખ્યું. લગભગ ત્રણ મહિના પછી, તેણે કોલેજ જવાનું બંધ કરી દીધું અને પોતાનું સ્વપ્ન છોડી દીધું. આ કોઈ એકલ-દોકલ કિસ્સો કે દાખલો નથી. અનિતા જેવી ઘણી છોકરીઓ છે જેને શારીરિક તેમજ માનસિક હિંસાના કારણે શાળા કે કોલેજનો અભ્યાસ અધવચ્ચેથી છોડી દેવાની ફરજ પડે છે.

- ક. શું આવી પજવણી એ હિંસાનો જ એક પ્રકાર છે?
- ખ. તમે તેને કેવી રીતે વર્ગીકૃત કરશો: શારીરિક અથવા માનસિક હિંસા?
- ગ. જો તમારા અથવા તમારા પરિવારના સભ્ય સાથે આવું કંઈક થયું હોત, તો તમે શું કર્યું હોત?
- ઘ. અનિતા પર શારીરિક અને માનસિક હિંસાની શું અસર થઈ?
- ચ. જો તમારી આસપાસના આવા દાખલાઓ જોવા મળે છે, તો તેને રોકવા માટે તમે શું કરશો?

કેસ વિગ્નેટ ૨

તેના પિતાના અવસાન પછી, પરિવારની સંભાળ લેવાની તમામ જવાબદારી સીમાના ખભા પર આવી ગઈ. પરિવારની આર્થિક સ્થિતિ સારી નહોતી. સીમા ભણવામાં તેજસ્વી હતી. ભણવાની સાથે સાથે તેણીએ નોકરી કરવાનું પણ વિચાર્યું જેથી તેના નાના ભાઈ-બહેનોનો અભ્યાસ આગળ ચાલુ રાખી શકાય. તેણીની માતાની તબિયત ખરાબ રહેતી હોવાને કારણે, કુટુંબની આવકમાં તે ફાળો આપી શકતા નહીં. પરંતુ સીમાએ આઠમું ધોરણ પાસ કરતાની સાથે જ તેના સગાવહાલાઓ તેની માતા પર સીમાના લગ્ન કરી નાખવા માટે દબાણ કરવા લાગ્યા. સીમા ૧૫ વર્ષની થઈ ત્યાં

સુધીમાં તેનું ઘર ગીરવે મુકાઈ ગયું અને તેણીની ઈચ્છા વિરુદ્ધ તેના લગ્ન કરી દેવામાં આવ્યા. લગ્ન બાદ, સીમા પર ઘણી વખત હાથ ઉપાડવામાં આવતો. તેણીને તેની માતાના ઘરેથી ભેટ અને દહેજ લાવવા માટે સતત દબાણ કરવામાં આવતું હતું. તહેવારો અને અન્ય ખાસ પ્રસંગો પર, તેના પતિ અને સાસરિયાઓએ તેને તેના પરિવાર તરફથી ભેટ-સોગાદો લાવવાની ફરજ પાડતા. જ્યારે તેણીએ પ્રતિકાર કર્યો ત્યારે તેના ઉપર શારીરિક હુમલો કરવામાં આવ્યો અને તેણીને ખાવાનું આપવાનું પણ બંધ કરી દેવામાં આવ્યું. કોઈ વધુ સમય બગાડ્યા વિના તે પોતાનું સાસરુ છોડીને માતા સાથે રહેવા આવી ગઈ. દહેજ માંગવો એ ગુનો છે અને છતાં આપણા સમાજમાં તે પ્રચલિત છે. સીમા જેવી ઘણી છોકરીઓને દહેજ માટે ત્રાસ આપવામાં આવે છે; આ પૈકીના કેટલાક લોકોએ પોતાનો જીવ પણ ગુમાવ્યો છે.

ક. સીમાએ પોતાનું વૈવાહિક ઘર કેમ છોડ્યું?

૧. શું તમે તેના આ નિર્ણયને સમર્થન આપો છો? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.
૨. હવે તે પોતાનું જીવન કેવી રીતે વધુ સારું બનાવી શકે? (એજ્યુકેટર પોતાનું ભણતર પૂરું કરવા, કારકિર્દી બનાવવા, તેના પરિવારને આર્થિક રીતે ટેકો આપવા, પોતાને માટે સન્માનજનક સ્થિતિનું નિર્માણ કરવું અને સખત મહેનત અને ધૈર્ય દ્વારા સામાજિક કલંક સામે લડવું જેવા મુદ્દાઓ જણાવશે.)
૩. શું લગ્ન સંબંધો દહેજ આધારિત હોવા જોઈએ કે પરસ્પર પ્રેમ અને આદર આધારિત?

ખ. તંદુરસ્ત સંબંધનો પાયો શું છે?

૧. દહેજ પ્રથાનો અંત લાવવા માટે આપણા સમાજના યુવાનો શું ભૂમિકા ભજવી શકે છે?

કેસ વિગ્નેટ ૩

હું હંમેશા મારા વર્ગમાં એક સારા વિદ્યાર્થી તરીકે રહ્યો છું. હું કસોટીઓ અને પરીક્ષામાં સારા ગુણ પ્રાપ્ત કરું છું. હું પેઈન્ટિંગ અને ડાન્સ જેવી ઈત્તરશૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં પણ સક્રિય રીતે ભાગ લઉં છું. પરંતુ મારા ક્લાસના મિત્રોની પ્રશંસા અને આદર મેળવવા માટે આ પુરતું નથી કારણ કે હું હકલાઉં છું. મારામાં રહેલી હકલાવાની આ ખામીને કારણે તેઓ ઘણી વખત મારી મજાક પણ ઉડાવે છે. હું વર્ગમાં પ્રશ્નોના સારા જવાબો આપું છું ત્યારે પણ મારા મિત્રો મને જોઈને હસે છે. મારા સાથીઓ જે મને પસંદ નથી કરતા, તેઓ મારા મોં પર હસે છે. આ બાબત મને ખૂબ જ ખરાબ લાગે છે પરંતુ આ વાત હું કોઈને જણાવી શકતો નથી. એકવાર મારા વર્ગના શિક્ષકે મારા વર્ગના તમામ વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું કે, “સોહનને પીડાશો નહીં. તે ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી છે અને વર્ગમાં હંમેશા પ્રથમ આવે છે. આમ છતાં પણ તેમણે મને હેરાન કરવાનું બંધ કર્યું નથી. હું વિરોધ કરવા ઈચ્છતો હોવા છતાં તેમનો વિરોધ કરી શકું તેમ નથી. આ કારણોસર, હું ગંભીરતાપૂર્વક શાળા છોડી દેવાનું વિચારી રહ્યો છું.

એ. શું હકલાવું કે બોલવામાં અચકાવું એ હાસ્યાસ્પદ બાબત છે?

બી. તે કઈ બાબતો છે જે તેના સહપાઠીઓ સમજવા માટે સક્ષમ નથી અને શા માટે?

સી. પોતાના તણાવનો સામનો કરવા સોહન શું કરી શકે?

ડી. શિક્ષકની ભૂમિકા શું હોવી જોઈએ?

ઈ. શારીરિક પડકાર ધરાવતા લોકો અથવા શીખનારાઓ વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવામાં તેમજ સંવેદનશીલ બનાવવામાં શાળાના સંચાલકો અને સમુદાય શું ભૂમિકા ભજવી શકે છે?



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from

- જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્ત પુસ્તિકા: શિક્ષકો કે લિલ ઉત્તરપ્રદેશ: યૂનિસેફ (p 94-96).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના પોતાના જીવનમાંથી અથવા નજીકની કોઈપણ વ્યક્તિના જીવનમાંની હિંસાની કોઈ પણ ઘટના વિશે વિચારવાનું કહેશે. તેઓએ ભૂતકાળમાં, આ સમસ્યા પ્રત્યે દાખવેલા અભિગમ વિશે ચિંતન કરશે. હવે તેઓ સમસ્યાનું સમાધાન કરવાની વ્યૂહરચનાથી સજ્જ હોવાને કારણે આજ પ્રકારની સમાન સમસ્યાને અલગ રીતે, કેવી રીતે નિવારશે તે વિચારવા જણાવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



ટાપુ પર ફસાઈ જવું

શિર્ષક	ટાપુ પર ફસાઈ જવું
અંદાજિત સમય	૩૫ થી ૪૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન, ચિંતન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા, વિવેચનાત્મક ચિંતન, નિર્ણયશક્તિ, વાટાઘાટ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- ભાવનાત્મક સંકટની ક્ષણોમાં લાગણીઓનું સંચાલન કરવાની તેમની ક્ષમતામાં વધારો કરી શકશે.
- સ્વયંનો અને સ્વયંના જીવનની પરિસ્થિતિઓનો સ્વીકાર કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- કાલ્પનિક ઘટના દ્વારા, આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને જૂથમાં કામ કરવાનો મહાવરો કરવાની, સમસ્યા હલ કરવાની અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવાની તક પુરી પાડશે.
- આ પ્રવૃત્તિમાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમની કલ્પના અને વિવેચનાત્મક ચિંતનનો મુક્તપણે ઉપયોગ કરવા માર્ગદર્શિત કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ૪ થી ૫ જૂથોમાં વિભાજિત કરશે.
૨. શીખનારાઓને જૂથોમાં વહેંચ્યા પછી, એજ્યુકેટર તેમને મિષ્ટિની રસિક વાર્તા કહેશે- તેમના જેટલી જ ઉંમરની એક છોકરી, જે વિશ્વની મુસાફરી કરવા માટે ઉત્સુક છે. વાર્તા નીચે બોક્સમાં આપવામાં આવેલ છે.

મીસ્ટી એ એક ખૂબજ સાહસિક વ્યક્તિ છે અને વિશ્વભરમાં પ્રવાસ કરવાનું સપનું સેવે છે. તેણી દેશ-વિદેશના વિવિધ સ્થળોની મુલાકાત લેવા ઈચ્છે છે અને આ તક મળે તે દિવસની રાહ જોઈ શકતી નથી. મીસ્ટીને લખવું ખૂબ ગમે છે અને તે સ્થાનિક સામયિકમાં પોતે લખેલી ટૂંકી વાર્તાઓ પ્રકાશિત કરે છે. એક દિવસ મિષ્ટિને જાણ થઈ કે તેણે વાર્તા લેખન સ્પર્ધામાં પ્રથમ ઈનામ જીત્યું છે. તેને કુઝ દ્વારા, લક્ષ્મીપ ટાપુઓ પર આવવા-જવાની ટિકિટ ઈનામમાં મળી છે. મીસ્ટી ટાપુ પર પહોંચે છે અને સ્થાનિક જોવાલાયક સ્થળોના પ્રવાસ માટે એક પેકેજ લે છે. તે એક નાનકડી હોડીમાં પ્રવાસે જાય છે. આ હોડી જ્યારે કોઈ ખાસ ટાપુ પર રોકાઈ છે, ત્યારે તે એક આંટો મારી, આસપાસના સ્થળો જોવાનું નક્કી કરે છે. તેને ખબર છે કે તેણીએ એક કલાકમાં પાછા ફરવાનું છે. તે આજુબાજુમાં ચક્કર લગાવે છે અને થોડા વખતમાં તો આસપાસમાં વાતાવરણમાં તલ્લીન બની જાય છે. તેણીએ પહેલા ક્યારેય ન જોયા હોય તેવા નવા છોડ, રંગબેરંગી ફૂલો અને સુંદર પક્ષીઓ જુએ છે. આ બધું તેણીને પોતાની આગામી વાર્તા લખવા માટે, તેમાં સામેલ કરવા માટે તેને ખૂબ પ્રેરણા આપે છે. અચાનક તેને ખ્યાલ આવે છે કે પાછા જવાનો સમય થઈ ગયો છે. તેણી પોતાની ઘડિયાળ તરફ જુએ છે. ઘડિયાળ હજુ તેને આવ્યાને ૧૫ મિનિટ જ થઈ હોય તેવું દર્શાવે છે. તેને લાગે છે કે ઘડિયાળ કામ કરતી બંધ થઈ ગઈ છે. તેણી દોડીને પાછી જાય છે ત્યારે તેને માલુમ પડે છે કે બોટ તો તેને છોડીને જતી રહી છે.

૩. વાર્તા કહ્યા બાદ, એજ્યુકેટર નીચે જણાવેલી વસ્તુઓની યાદી લખેલ ફિલ્પ ચાર્ટ ખોલશે.

૧. આર્મી સ્વિસ નાઈફ	૧૧. દાગીના
૨. ૫ પાણીની બોટલ	૧૨. દાંતિયો
૩. ૧ ફળ કાપવા માટેની છરી	૧૩. રેઈનકોટ
૪. સાબુની એક ગોટી	૧૪. કંપાસ (દિશા દર્શાવતો કંપાસ)
૫. એફ.એમ. રેડિયો	૧૫. સમુદ્રના ખારા પાણીને પીવા લાયક પાણીમાં પરિવર્તિત કરતું એક સાધન
૬. કપડાં	૧૬. એક બ્લેન્કેટ
૭. કેમેરા	૧૭. ખાવાલાયક ઉષ્ણકટિબંધીય વનસ્પતિઓ વિશેનું પુસ્તક
૮. ટુરિસ્ટ ગાઈડ બુક	૧૮. વેફરના થોડા પેકેટ
૯. ચ્યુઈંગ ગમ	૧૯. ટોચ અને વધારાની બેટરીઓ
૧૦. બ્રેડનું પેકેટ	૨૦. કાતર

૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને કહેશે કે મીસ્ટીને શોધી અને બચાવી લેવામાં આવે તે પહેલાં ટાપુ પર તેણે થોડા દિવસો પસાર કરવા પડશે. આવા સંજોગોમાં, જો મીસ્ટી પાસે તેના અસ્તિત્વને બચાવવામાં સહાયક એવી ઉપર જણાવ્યા મુજબની કેટલીક વસ્તુઓનો પસંદ કરવાનો વિકલ્પ હોય, તો તેઓ વસ્તુઓને પ્રાથમિકતા આપવાનું કેવી રીતે પસંદ કરશે? કઈ વસ્તુ પસંદ કરવી અને કઈ ન કરવી તે કેવી રીતે નક્કી કરશે?.
૫. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથને, આ યાદીમાંથી વસ્તુઓ પસંદ કરવા માટે મીસ્ટીને મદદ કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરવા માટે કહેશે. સૌથી વધુ મહત્વની હોય તેવી વસ્તુ માટે (૧) અને સૌથી ઓછી મહત્વની હોય તેવી વસ્તુ માટે (૨૦)ના ક્રમમાં પ્રત્યેક વસ્તુને અગ્રતા આપો. શીખનારાઓ આ કાર્ય કરવામાં ૧૫ મિનિટ વિતાવશે અને તેમના સંબંધિત જૂથો કરવામાં આવેલી આંતરિક ચર્ચાના આધારે સૂચિ તૈયાર કરશે.
૬. ત્યારબાદ, દરેક જૂથ વર્ગમાં પોતાનું નિરાકરણ રજૂ કરશે.
૭. એજ્યુકેટર મૂળ સમસ્યાઓને ઉજાગર કરીને સમજાવશે કે વ્યક્તિગત રીતે સમસ્યાઓ ઉકેલવી અને જૂથ દ્વારા સામુહિક વિચારમંથન કરીને સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવે તે મૂળભૂત રીતે અલગ પડે છે અને ભિન્ન રીતે ઉપયોગી છે. ત્યારબાદ પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'Dishari Teacher Manual', Unicef, West Bengal (p.g. 38)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

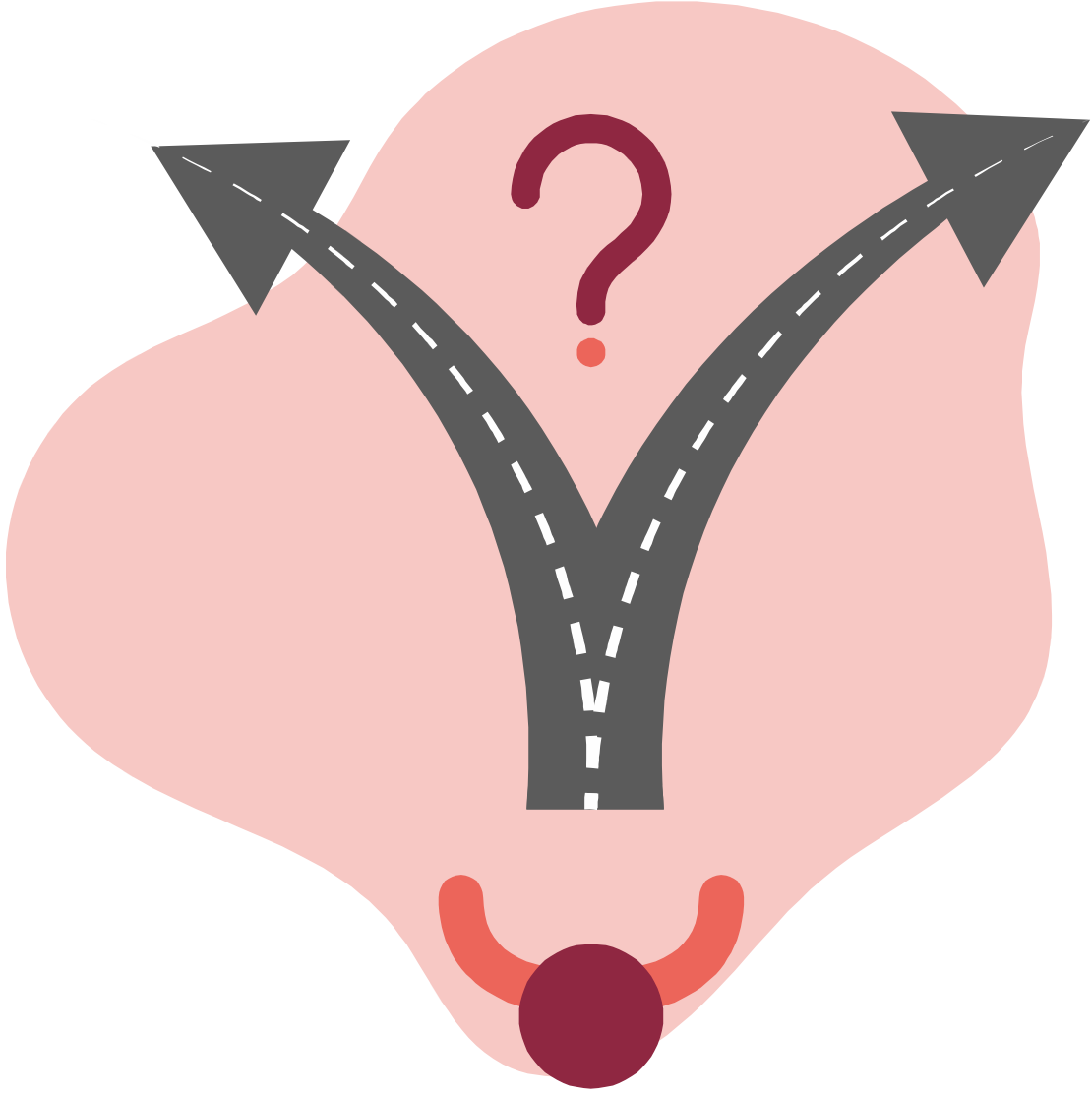
- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વધુમાં વધુ '૧૨ એંગ્રી મેન' અથવા 'એક રુકા હુઆ ફેસલા 'ફિલ્મ જોવા અને તેના વિશે વર્ગમાં ચર્ચા કરવા કહેશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



निर्णयशक्ति



ટોસ કા બોસ

શિર્ષક	ટોસ કા બોસ
અંદાજીત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા અને ડિબેટ આધારિત રમત



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓ સમક્ષ નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યને પ્રદર્શિત કરશે.
- સામાજિક નિસ્ખત ધરાવતી તેમજ વ્યક્તિગત દુવિધાઓ પર ચિંતન કરવા માટે શીખનારાઓને સહયોગ કરશે.
- રોજિંદા જીવનની દ્વિધાઓને લક્ષ્યમાં રાખીને શીખનારાઓને માહિતી સભર વલણો અપનાવવામાં સહાય કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને પોતીકી લાગે તેવી, પહેલેથી જ તૈયાર કરવામાં આવેલી જીવનની દુવિધાઓ વિશે નિર્ણય લેવાની તક આપશે. આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટર એક સિક્કો તૈયાર કરવા માટે શીખનારાઓને માર્ગદર્શન આપશે. જેમાં એક બાજુ 'હા' અને બીજી બાજુ 'ના' હશે.
- શીખનારાઓ વચ્ચે ચર્ચાને પ્રેરિત કરવા માટે એજ્યુકેટરને દૈનિક જીવન સાથે સંકળાયેલી, સંબંધિત હોય તેવી મૂંઝવણો કે દ્વિધાઓની યાદીની જરૂર રહેશે.
- શીખનારાઓને તેમના પોતાના જીવનની વાસ્તવિક દુવિધાઓ/દ્વિધાઓ અથવા તેમના મિત્રોની દ્વિધાઓ સાથે આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.
- દુવિધાઓની નમૂનાની સૂચિ જે આ પ્રવૃત્તિ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવશે તે પરિશિષ્ટ તરીકે રજૂ કરવામાં આવી છે.
- દુવિધાઓની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર કરીને આ પ્રવૃત્તિ અન્ય વય-જૂથો માટે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વર્ગમાંથી કોઈપણ શીખનારની પસંદગી કરશે અને તેને આગળ આવવા કહેશે.
૨. એજ્યુકેટર વર્ગના તમામ શીખનારાઓને દેખાય તે રીતે દુવિધાઓ, દ્વિધાઓ અથવા તો મૂંઝવણની યાદી પ્રદર્શિત કરશે.
૩. એજ્યુકેટર નીચેની સૂચનાઓ આપશે:

“તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે બધા, જે મુશ્કેલીઓનો કે દુવિધાઓનો સામનો કરી શકો છો તે અહીં પ્રદર્શિત છે. આ પ્રત્યેક મૂંઝવણ ‘હા’ અથવા ‘ના’ સાથે ઉકેલી શકાય છે. હું એક શીખનારને આગળ બોલાવીશ અને તે/તેણી આ યાદીમાંથી કોઈ દુવિધા પસંદ કરશે અને તેને વર્ગ સમક્ષ મોટેથી વાંચશે. જો તેનો ‘હા’ અથવા ‘ના’ માં જવાબ આપી શકાય તેમ હોય તો પસંદ કરવામાં આવેલ શીખનાર પણ આ વાક્ય પરની તેમના પોતાના અનુભવ આધારિત મૂંઝવણ કે દુવિધા રજૂ કરશે.

પસંદ કરેવામાં આવેલ શીખનાર, આ દુવિધા દૂર કરવા માટે સિક્કો ઉછાળી શકે છે. ચાલો માની લઈએ કે સિક્કો ‘હા’ કહે છે, તો પછી બધા શીખનારાઓ કે જેમને લાગે છે કે આ સિક્કા એ આ દુવિધાને યોગ્ય રીતે હલ કરી છે તે વર્ગના એક ખૂણામાં જશે. તે શીખનારાઓ કે જેમને લાગે છે કે સિક્કોએ આ દુવિધાને યોગ્ય રીતે હલ કરી નથી તે વર્ગના બીજા ખૂણામાં જશે. હવે પછીના પગલા તરીકે, સિક્કા સાથે સંમત હોય તેવા કેટલાક શીખનારાઓએ તેમના કારણો સમજાવવા જોઈએ અને સિક્કાથી અસંમત એવા કેટલાક શીખનારાઓએ પણ તેમની દલીલો આપવી જોઈએ.

આખરે, બંને બાજુની દલીલો સાંભળ્યા બાદ, પસંદ કરેલ શીખનાર કોઈ એક બાજુ કે પક્ષ પસંદ કરશે અને પસંદ કરેલ શીખનાર દ્વારા પસંદ કરવામાં આવેલ બાજુ કે પક્ષ રમત જીતી જશે. આપણે આ રમત ઘણી વખત રમીશું. દરેક વખતે દુવિધા/મૂંઝવણ પસંદ કરવા માટે નવા શીખનારને પસંદ કરવામાં આવશે.

૪. આ સત્ર દરમિયાન એજ્યુકેટર રમતને ૩ થી ૪ વખત પુનરાવર્તિત કરવામાં શીખનારાઓને મદદ કરશે.
૫. એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો અંગે વર્ગ ચર્ચા સાથે રમત સમાપ્ત કરશે:
 ૧. મૂંઝવણની કઈ બાજુ પસંદ કરવી તે તેમણે કેવી રીતે નક્કી કર્યું?
 ૨. મૂંઝવણમાંના કયા પરિબલોએ તેમની પસંદગીને પ્રભાવિત કરી?
૩. શું તેમના નિર્ણયમાં આવેલું પરિવર્તન એ રમત દરમિયાન શીખનારાઓ દ્વારા આપવામાં આવેલી દલીલોને આધારે હતું?
૪. તમારા મતે, સારો નિર્ણય શું છે?
૫. તમે સારા નિર્ણય પર કેવી રીતે પહોંચશો?

પરિશિષ્ટ :

દુવિધાઓ અથવા તો મૂંઝવણો

- હાલમાં જ હું ગણિતની પરીક્ષામાં નાપાસ થયો/થઈ છું.
- અમે ભેગા થઈએ છીએ ત્યારે મારા બધાજ મિત્રો ધુમ્પાન કરે છે. શું હું પણ તેને અજમાવી જોઉં?
- મારો પાક્કો મિત્ર, શાળા બાદ જીવવિજ્ઞાનના ટ્યુશનમાં જાય છે. હવે પહેલાંની જેમ અમે વધુ સમય સાથે વિતાવી શકતા નથી. મને જીવવિજ્ઞાન સારી રીતે આવડે છે. શું મારે પણ, મારા મિત્ર સાથે જીવવિજ્ઞાનના ટ્યુશનમાં જવું જોઈએ?
- આજે મારા બોયફ્રેન્ડનો જન્મદિવસ છે. તે, તેના બધા મિત્રોને ફિલ્મ જોવા લઈ જવાનો છે. શું મારે શાળા છોડીને તેની સાથે જવું જોઈએ?
- મારો ભાઈ મને વારંવાર મારે છે. મારા માતા-પિતા પણ આ અંગે કંઈ કહેતા કે કરતા નથી. મને ઘરેથી ભાગી જવાનું મન થાય છે. શું મારે તેમને પાઠ ભણાવવા માટે ઘરેથી નાસી જવું જોઈએ?
- ક્યારેક મારા પિતા, દારૂ પીને ઘરે આવે છે અને મને અને મારી માતાને મારે છે. અમે બંને હંમેશાં ભયભીત રહીએ છીએ. શું મારે પોલીસને ફરિયાદ કરવી જોઈએ?
- મારા માતા-પિતા મને કોલેજ મોકલવા માંગતા નથી. ઉલ્ટાનું મારી બોર્ડની પરીક્ષાઓ પુરી થાય પછી મારા લગ્ન કરી નાખવાનું આયોજન કરી રહ્યાં છે. મારી ઉંમર ફક્ત ૧૭ વર્ષની જ છે. શું મારે પોલીસને ફરિયાદ કરવી જોઈએ?
- મારે ખરેખર ડોક્ટર જ બનવું છે. પણ બારમા ધોરણ બાદ હું તે માટેની પ્રવેશ પરીક્ષા પાસ ન કરી શકું. શું આ પરીક્ષા પાસ કરવા માટે, બારમા ધોરણ પછી મારે એક વર્ષનો ડ્રોપ લઈ લેવો જોઈએ?
- હું જ્યારે જ્યારે મારા પાક્કા ભાઈબંધ સાથે વાત કરું છું ત્યારે મારી ગર્લફ્રેન્ડ અસલામતીની લાગણી અનુભવે છે અને અમારી વચ્ચે ઝગડો થાય છે. શું મારી ગર્લફ્રેન્ડ માટે થઈને મારે મિત્રતા તોડી નાખવી જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module - Strategies to Lead Life, Unicef, Jharkhand(?) (p.g. 41-43)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના જીવનમાં વ્યક્તિગત રૂપે સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવી ઓછામાં ઓછી ત્રણ દુવિધાઓ લખવાનું કહેશે. વધુમાં આ મૂંઝવણ દૂર કરવા માટે તેમણે શું પગલાં લીધા તે વિશે પોતાના વિચારો લખશે. શું તે ભૂતકાળમાં લીધેલો એક સારો નિર્ણય હતો.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



નિર્ણય લેવાની શૈલીઓ - સક્રિય, પ્રતિક્રિયાશીલ અને નિષ્ક્રિય

શિર્ષક	નિર્ણય લેવાની શૈલીઓ - સક્રિય, પ્રતિક્રિયાશીલ અને નિષ્ક્રિય
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નિર્ણય લેવાની ત્રણ શૈલીઓના અર્થ, સૂક્ષ્મ ભેદ વિશે શીખનારાઓને માહિતગાર કરશે.
- શીખનારાઓને તેમની પોતાની નિર્ણય લેવાની શૈલી ઓળખવા માટે માર્ગદર્શન આપશે.
- શીખનારાઓને સક્રિય નિર્ણય લેવાની શૈલી તરફ આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- કેસ-વિગ્નેટ દ્વારા, આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમની પોતાની નિર્ણય લેવાની શૈલીઓ પર ચિંતન કરવાની તક આપશે.
- શીખનારાઓ સાથે જેની ચર્ચા કરવાની છે તે નિર્ણય લેવાની ત્રણ શૈલીઓ નીચે મુજબ છે.

૧. સક્રિય નિર્ણય-લેવો

તમે અભિનેતા/અભિનેત્રી બનવાનું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યા હોય. પરંતુ તમે જોયું હશે કે તમારા માતા-પિતા, શિક્ષકો અને અન્ય વડીલો તમારા સ્વપ્ન વિશે ઉત્સાહીત ન પણ હોઈ શકે અથવા તમને અભિનય ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત ન કરે. તેના બદલે, તેઓ તમને અભિનય કરતા અલગ અને વધુ વ્યવહારુ કારકિર્દી વિકલ્પ, જેમ કે એન્જિનિયરિંગ, મેડિકલ, શિક્ષણ, બેંકિંગ અથવા મેનેજમેન્ટ પસંદ કરવા માટે સલાહ આપી શકે છે. પરંતુ તમે પોતાના માટે અભિનય સિવાય અન્ય કંઈપણ કરવાનું વિચારી શકતા નથી. આ તે સમય છે જ્યારે તમે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારો છો અને સમજો કે કઈ બાબતો છે જે તમને અભિનય ક્ષેત્ર તરફ આકર્ષિત કરે છે; શું તમારી પારિવારિક પૃષ્ઠભૂમિ તમને તે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં મદદ કરશે; તમારી પાસે અભિનેતા બનવાના સંસાધનો છે કે નહીં; આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવા માટે કઈ કઈ બાબતોનો ભોગ આપવો પડે, તેની માંગણીઓ શું છે ઉપરાંત અન્ય કારકિર્દીની તરફેણમાં અને વિરુદ્ધમાં રહેલા મુદ્દાઓ કયા કયા છે.

૨. પ્રતિક્રિયાશીલ નિર્ણય

પ્રતિક્રિયાશીલ નિર્ણય લેનાર વ્યક્તિ એ છે જે પોતાની વિચારબુદ્ધિનો, મનનો ઉપયોગ કરતી નથી. આવી વ્યક્તિ કાં તો અન્ય લોકો દ્વારા સરળતાથી પ્રભાવિત થઈ જાય છે અને નિર્ણય લે છે અથવા કેટલીક વાર સાથીઓ, ભાઈ-બહેન, માતા-પિતા અને અન્ય લોકોને પોતાના માટે કે પોતાના વતી નિર્ણય લેવાની મંજૂરી આપે છે. પ્રતિક્રિયાશીલ નિર્ણય લેનારાઓ સમોવડિયાઓના દબાણ સામે સરળતાથી ઝૂકી જાય છે અને સામાન્ય રીતે સંવાદિતાનું વલણ ધરાવે છે. તેઓ પરિણામ માટે પણ અન્યને દોષ આપવાનું વલણ ધરાવે છે.

૩. નિષ્ક્રિય નિર્ણય લેવો

નિષ્ક્રિય નિર્ણય લેનાર તે છે જે અનિર્ણયક છે અને જવાબદારીના ડરથી પસંદગીઓ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. મોટે ભાગે, તેઓ વિવિધ વિકલ્પો અથવા પગલાંઓ વચ્ચે પસંદગી કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે અને પરિણામે, પસંદગી કરવામાં વિલંબ થાય છે. તેઓ સમજી શકતા નથી કે નિષ્ક્રિયતા પણ એક પસંદગી હશે. ઘણીવાર, તેઓ સમય પર યોગ્ય પગલાંઓ લેવામાં સક્ષમ ન હોવાના કારણે, ઘટના બન્યા પછી વિલાપ કરે છે. તેઓ નિર્ણયો લેવા અને તેમજ દોરવણી માટે અન્ય ઉપર નિર્ભર રહેશે અને તેમને અનુસરે છે.

- એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરશે કે નિર્ણય લેવાની આ શૈલીઓ જન્મજાત કે પરસ્પર વિશિષ્ટ નથી. કોઈ એક વ્યક્તિ જુદા જુદા પ્રસંગો પર અને જુદા જુદા સંજોગોમાં જુદી જુદી શૈલીઓ કે વૃત્તિઓ અપનાવતી હોઈ શકે. શીખનારાઓ માટે તેમની પ્રબળ વૃત્તિઓને ઓળખવાનું અને તેમની શૈલીઓને નિષ્ક્રિયમાંથી પ્રતિક્રિયાશીલ અને છેવટે સક્રિય નિર્ણય લેવાની દિશામાં બદલાવી શકવાનું ચોક્કસપણે શક્ય બની શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. કેસ-વિગ્નેટનું વર્ણન કર્યા બાદ, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો પર વર્ગ ચર્ચા શરૂ કરશે: એજ્યુકેટર, આપેલ પૈકી કોઈ પણ એક કેસ વિગ્નેટ વાંચશે જેમાં શીખનારાઓએ નિર્ણય લેવાની જરૂર હોય:

- ક. નજીકના મલ્ટિપ્લેક્સમાં ટિકિટ બારી પર લાંબી લાઈન છે. તમે પણ લાઈનમાં ઉભા છો અને તમારો વારો આવે તેની રાહ જોઈ રહ્યા છો. અચાનક, એક ઉંચો, પડછંદ માણસ ક્યાંયથી આવે છે અને લાઈન તોડે છે.
- ખ. તમે તમારા મિત્રો સાથે તમારી શાળા દ્વારા આયોજિત વાર્ષિક ઉત્સવની મજા માણી રહ્યા છો. અચાનક, તમે જોયું કે એક સ્ટોલની આસપાસ ઘણા લોકો એકઠા થયા હતા અને એક છોકરા પર પૈસા ચોરવાનો આરોપ લગાવ્યો હતો. ટોળું ગુસ્સે થઈ રહ્યું છે અને છોકરો ભયભીત દેખાય છે.
- ગ. થોડા દિવસ પહેલાં તમારી શ્રેષ્ઠ મિત્ર શીલાએ અચાનક જ શાળાએ આવવાનું બંધ કરી દીધું હતું. શરૂઆતમાં, તમે વિચાર્યું કે તેણી બીમાર હશે. પરંતુ આજે બીજા વર્ગની એક છોકરી, જે શીલાની પડોશમાં રહે છે તેણીએ તમને જણાવ્યું કે આગામી સપ્તાહે તેના લગ્ન નક્કી કરી નાખવામાં આવ્યા છે. તે હવે ક્યારેય શાળાએ આવશે નહીં.

૨. કેસ-વિગ્નેટનું વર્ણન કર્યા પછી, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો અંગે વર્ગ ચર્ચા શરૂ કરશે.

- ક. આવી સ્થિતિમાં તમે શું કરશો?
- ખ. શું તમે રાહ જોવાનું પસંદ કરશો અને પરિસ્થિતિને આપમેળે પોતાનો રસ્તો કરી લેવા દેશો?
- ગ. શું તમે કોઈ બીજી વ્યક્તિ દરમિયાનગીરી કરે અને આગેવાની લે તેની રાહ જોશો અને કદાચ તેમની ક્રિયાઓમાં તેમને ટેકો આપશો?
- ઘ. શું તમે સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરી આ બાબતને તમારા હાથમાં લેશો?

૩. પ્રતિક્રિયાઓના આધારે, એજ્યુકેટર, સક્રિય, પ્રતિક્રિયાશીલ અને નિષ્ક્રિય એમ નિર્ણય લેવાની ત્રણ શૈલીઓને ઓળખવામાં અને સમજવામાં શીખનારાઓને મદદ કરશે.

૪. આ ચર્ચા પછી, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને બીજા કેસ-વિગ્નેટનું વર્ણન કરશે અને પ્રતિક્રિયાશીલ, નિષ્ક્રિય અને સક્રિય નિર્ણય લેવાની શૈલીવાળી વ્યક્તિ આવી સ્થિતિમાં શું કરે છે તેના પર પોતાનું મૂલ્યાંકન લખવાનું કહેશે.

એજ્યુકેટર તેઓને કહેવામાં આવેલા કેસ-વિગ્નેટમાં શીખનારાઓ પોતે શું કરત એ અંગે ચિંતન કરવા જણાવશે.

૫. આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપમાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના જીવનમાં આવેલી એવી ત્રણ પરિસ્થિતિઓને ઓળખવા માટે જણાવશે જ્યાં તેઓ પ્રતિક્રિયાશીલ, નિષ્ક્રિય અને સક્રિય નિર્ણય લેવાની શૈલીઓ અપનાવતા હતા.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module - Strategies to Lead Life, Unicef, Jharkhand(?) (p.g. 44-45)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- નિષ્કર્ષ તરીકે અને આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ માટે, એજ્યુકેટર વધુમાં શીખનારાઓને મૂવી / સિરીઝ જોવા અથવા વાર્તા વાંચવા અને તેના નાયક દ્વારા અપનાવવામાં આવેલી નિર્ણય લેવાની શૈલીને ઓળખવા માટે કહેશે. શું નાયક દ્વારા અપનાવવામાં આવેલી નિર્ણય શૈલી પ્રતિક્રિયાશીલ, નિષ્ક્રિય અથવા સક્રિય છે?

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



નિર્ણય લેવાનું મહત્વ

શિર્ષક	નિર્ણય લેવાનું મહત્વ
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ બાદ ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન, વાટાઘાટ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનો પરિચય કરાવશે
- શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને અસર કરતાં પરિબળોનો પરિચય કરાવશે
- શીખનારાઓને નિર્ણય લેવામાં સામેલ વ્યક્તિગત બાબતો (લાગણીઓ, માન્યતાઓ વગેરે)ને ઓળખવામાં સહાય કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- કિશોરાવસ્થા એ જીવનનો એવો તબક્કો છે જ્યાં વ્યક્તિએ જીવનની વિવિધ બાબતો, પાસાઓને અનુરૂપ ઓળખ વિકસિત કરવી જરૂરી બને છે. આ માટે કિશોરોએ નિર્ણયો લેવાની જરૂર પડે છે, જેની દૂરગામી અસર પડે છે. આ માટે એજ્યુકેટરે તેમને યોગ્ય નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યથી સજ્જ કરવા જરૂરી જણાય છે. નિર્ણય લેવાનું કૌશલ્ય કોઈ પણ તકરારનું સ્વસ્થ નિરાકરણ લાવી શકે. આ પ્રવૃત્તિ રમતના માધ્યમથી, શીખનારાઓને નિર્ણયો લેવાની જરૂરિયાત પર ચિંતન કરવામાં મદદ કરે છે અને તે નિર્ણયોને અસર કરનારા પરિબળોને ધ્યાન પર લે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્કશીટની નકલો
- આ પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓએ વર્ગમાં હરવું ફરવું જરૂરી છે. આ માટે આવશ્યકતા અનુસાર વર્ગખંડના ફર્નિચરની ફેરગોઠવણ કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગખંડને ત્રણ વિસ્તારોમાં વહેંચશે. વર્ગખંડની જમણી બાજુએ એક વિસ્તારને “સંમત” તરીકે ચિહ્નિત કરશે, ડાબી બાજુના એક વિસ્તારને “અસંમત” તરીકે અને મધ્યમાં એક વિસ્તારને “ચોક્કસ નથી” તરીકે ચિહ્નિત કરી શકાય છે.
૨. એજ્યુકેટર પ્રારંભ રેખા દોરશે અને શીખનારાઓને ચિહ્નિત વિસ્તારોની બહાર, પ્રારંભ રેખાની પાછળ ઊભા રહેવાનું કહેશે.
૩. ત્યારબાદ, શિક્ષક એક નિવેદન રજૂ કરશે, જેના માટે કોઈ સાચા કે ખોટા જવાબો નથી, પરંતુ ફક્ત વ્યક્તિના મૂલ્યો અને માન્યતાઓ પર આધારિત મંતવ્યો છે. એકવાર એજ્યુકેટર નિવેદન રજૂ કરે પછી, શીખનારાઓ ઝડપથી એ નક્કી કરશે કે તેઓ કયા વિસ્તારમાં જવા માગે છે. નિવેદનો સાથે સંમત થયેલા શીખનારાઓ “સંમત” તરીકે ચિહ્નિત થયેલ વિસ્તારમાં જશે, સંમત ન હોય તેવા શીખનારાઓ “અસંમત” ચિહ્નિત થયેલ વિસ્તારમાં જશે અને જે લોકો સંમત પણ નથી અને અસંમત પણ નથી તે “ચોક્કસ નથી” ચિહ્નિત વિસ્તારમાં જશે.
૪. હવે, એજ્યુકેટર દ્વારા વારાફરતી, “સંમત” જૂથ અને “અસંમત” જૂથને, “ચોક્કસ નથી” જૂથના લોકોને તેમની સાથે જોડાવા માટે માટે સમજાવવાનું કહેવામાં આવશે.
૫. એ જ રીતે, એજ્યુકેટર દ્વારા વધુ નિવેદનો રજૂ કરવામાં આવશે અને પ્રવૃત્તિ આગળ ચાલુ રહેશે.
૬. રમત પુરી થયા બાદ, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો અંગે શીખનારાઓ વચ્ચેની ચર્ચાને સહયોગ કરશે અને સરળ બનાવશે:
 - ક. શું તમે વિચારો છો કે આપણા જવાબો અથવા નિર્ણય આપણા મૂલ્યો પર આધારિત છે?
 - ખ. શું તમે નિર્ણય લેતી વખતે સમોવડિયાઓનું દબાણ અનુભવો છો?
 - ગ. શું જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોમાં પણ સમોવડિયાઓનું દબાણ આપણા નિર્ણયો પર અસર કરે છે?
 - ઘ. શું આપણો પરિવાર, જીવનમાં આપણા નિર્ણયોને અસર કરે છે?
 - ચ. શું આપણી જેન્ડર આપણા નિર્ણયોને અસર કરે છે?
 - છ. શું આપણો સમાજ આપણા નિર્ણયોને અસર કરે છે?
 - જ. અન્ય લોકો જે અપેક્ષા રાખે છે તેનાથી અલગ નિર્ણય લેવાનું કેવું લાગે છે?
 - ઝ. જીવનમાં આપણા નિર્ણયોને અસર કરતાં અન્ય પરિબળો કયા છે?
૭. ઉપરોક્ત પ્રશ્નો પર ચર્ચા દરમિયાન, એજ્યુકેટર કોઈ પ્રસંગ અથવા મહત્વના મુદ્દા અંગે અભિપ્રાય કે સ્પષ્ટ વલણ કેળવવા વિશેના મુદ્દાઓ પર પણ ધ્યાન આપશે.
૮. શીખનારાઓ દ્વારા અનુભવોના આદાન-પ્રદાન સાથે સત્રનું સમાપન કરો જ્યાં તેઓ તેમના જીવનમાંથી નિર્ણય લેવાના ઉદાહરણો વર્ણવી શકે છે. એજ્યુકેટર પોતાના નિર્ણયો વિશેના પોતાના અંગત અનુભવો રજૂ કરીને ચર્ચાનું સમાપન કરી શકે છે.

પરિશિષ્ટ :

એજ્યુકેટર નીચે આપેલા નિવેદનોનો રમત માટે ઉપયોગ કરી શકે છે:

- મિત્ર માટે જૂઠું બોલવું તે યોગ્ય જ છે જેથી તેણી મુશ્કેલીમાં ન આવે.
- શીખનારાઓએ હંમેશાં તેમનું ગૃહકાર્ય કરવું જ જોઈએ.
- પરિવારમાં, પૈસા કમાવવા એ પુરુષનું કામ છે.
- માત્ર માતા જ તેમના બાળકોની સંભાળ રાખવા માટે જવાબદાર હોય છે.
- દારૂનું સેવન કરવું એ પુરુષો માટે ઠીક છે કારણ કે તે પૈસા રળવા માટે સખત મહેનત કરે છે.
- પતિની ઈચ્છાઓનું પાલન ન થાય તો પત્નીને માર મારવાનો તેને અધિકાર છે.
- કોઈ ભૂખ્યા હોય ત્યારે ખાવાની વસ્તુની ચોરી કરે તે ઠીક છે.
- છોકરીઓને ઉચ્ચ શિક્ષણ આપવું જરૂરી નથી કારણ કે તેમના લગ્ન વહેલાં કરી દેવામાં આવે છે.
- લોકપ્રિય થવું ખૂબ મહત્વનું છે.
- જો માતાપિતાએ કોઈ વાતને નકારી કાઢી છે, તો કોઈએ તેમ ન કરવું જોઈએ.
- છોકરીઓએ તેમના પતિ અથવા બોયફ્રેન્ડ જે કરવાનું કહે છે તે કરવું જોઈએ.
- જન્મ પહેલાં બાળકની લિંગ ઓળખ કરવી તે સ્વીકાર્ય છે.
- પરીક્ષામાં ચોરી કરવી ઠીક છે.
- છોકરીઓએ ટૂંકા વસ્ત્રો ન પહેરવા જોઈએ.
- સામાન્ય રીતે, પુરુષો બાળકોની સારી રીતે સંભાળ લઈ શકે નહીં.
- પુરુષો પૂર્વપ્રાથમિક શાળા માટે સારા શિક્ષકો નથી.
- ધૂમ્રપાન કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી પણ તેનાથી વટ પડે છે.
- મહિલાઓ એ સંરક્ષણ સેવાઓમાં જોડાવું ન જોઈએ કારણ કે તે પુરુષો જેટલી સશક્ત નથી.

એજ્યુકેટર શીખનારના સંદર્ભો મુજબના વધુ નિવેદનો ઉમેરી શકે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'The manual of 'Life Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA' (Manual for Teachers). Unicef, Assa, (2015) (p.g. 38)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- નિષ્કર્ષ તરીકે અને આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ માટે, એજ્યુકેટર વધુમાં શીખનારાઓને મૂવી/સિરીઝ જોવા અથવા વાર્તા વાંચવા માટે જણાવશે અને શીખનારાઓ દ્વારા અપનાવવામાં આવેલી નિર્ણય લેવાની શૈલીને ઓળખવા માટે તેમને ભૂતકાળના કોઈ દાખલા કે પ્રસંગ વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. ભૂતકાળના આ પ્રસંગે કોઈ નિર્ણય અથવા વલણ લેવાની જરૂર હતી, પરંતુ તેમણે આમ કર્યું નહીં અથવા કરી શક્યા નહીં. તે સમયે આ બાબતની તેમના પર કેવી અસર પડી હતી તે વિશે તથા આ વિશે હવે તેમને કેવું લાગે છે તે વિશે ચિંતન કરશે. આ મુદ્દા પર પર નિર્ણય લેવા માટે હવે તેઓ કેટલા સફળ છે તે અંગે ચિંતન કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



નિર્ણય દ્વારા વિવાદનો ઉકેલ લાવવો

શિર્ષક	નિર્ણય દ્વારા વિવાદનો ઉકેલ લાવવો
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ /કિસ્સો અને જીવન કથાઓનું વિશ્લેષણ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારાઓની મુશ્કેલ સંજોગોમાં અસરકારક નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતામાં વધારો કરશે.
- શીખનારાઓને ભૂતકાળના તેમના નિર્ણયો પર પ્રતિબિંબિત કરવામાં અને તેમની યોગ્યતાનું વિશ્લેષણ કરવામાં સહાય કરશે.
- નિર્ણય લેવામાં સહાયતા માટે પરિસ્થિતિનું સંપૂર્ણ વિશ્લેષણ

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાના તેમના ભૂતકાળના અનુભવો પર ધ્યાન આપવાની તક પૂરી પાડે છે. નીચેના કાર્ય માટે આ પ્રેરણારૂપ બની શકે છે જેમાં સંઘર્ષ કે વિવાદની સ્થિતિમાં નિર્ણય લેવાની આવશ્યકતા દર્શાવતી પરિસ્થિતિઓને કેસ વિગ્નેટના સ્વરૂપમાં રજૂ કરવામાં આવેલ છે. વિગ્નેટ્સ શીખનારાઓના પોતાના જીવન જેવા જ સંદર્ભો રજૂ કરશે. શીખનારાઓની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ એજ્યુકેટર આવા વધુ કેસ વિગ્નેટ વિકસાવી શકે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ વિગ્નેટ હેન્ડઆઉટ્સ (એક કેસ વિગ્નેટ એક હેન્ડઆઉટ પર લખવાનું છે)

પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓને જોડીમાં વિભાજિત કરીને એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે. જોડીમાં રહેલ પ્રત્યેક શીખનાર ભૂતકાળમાં લીધેલા નિર્ણય અંગે તેના જોડીદારને જણાવશે અને તેની યોગ્યતા વિશે ચર્ચા કરશે. જો તેઓને બીજી તક આપવામાં આવે તો શું તેમણે કંઈક અલગ જ નિર્ણય કર્યો હોત કે કેમ તે જણાવશે. એજ્યુકેટર કેટલાક શીખનારાઓને, જેઓને અનુકુળ હોય તેમને આગળ આવવા અને બાકીના વર્ગ સાથે નિર્ણય લેવાના તેમના અનુભવો જણાવવા કહેશે.
૨. હવે પછીના પગલાં માટે, શિક્ષક કાં તો અગાઉ રચાયેલી જોડી જાળવી શકે અથવા નવી જોડી બનાવશે. એજ્યુકેટર આપેલ બે કેસ-વિગ્નેટમાંથી, વાંચન અને ચર્ચા માટે દરેક જોડી/જૂથને એક કેસ વિગ્નેટ આપશે.
૩. એજ્યુકેટર, પસંદગીની જોડી/જૂથોના શીખનારાઓને કેસ વિગ્નેટ માટેના તેમના નિર્ણયો રજૂ કરવા માટે આમંત્રિત કરશે. ત્યારબાદ, સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવાના મહત્વ અંગે ટૂંકી પરંતુ ગહન ચર્ચા કરી શકાય છે.
૪. ચર્ચા પછી, એજ્યુકેટર દરેક જોડી/જૂથને પુનઃવિચારણા કરવા અથવા અગાઉની ચર્ચાના આધારે તેમના નિર્ણયને બદલવા માટે પસંદગી આપીને સત્રનું સમાપન કરશે.

પરિશિષ્ટ :

કેસ વિગ્નેટ ૧

સોનમ ૧૬ વર્ષની છોકરી હતી. તે સુનીલ નામના છોકરા સાથે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર રાખે છે. તેઓ ઘણી વાર મળતા અને પોતાના હૃદયની નજીક હોય તેવી બાબતો વિષે વાત કરતા. એક દિવસ જ્યારે સોનમનો જન્મદિવસ હતો, ત્યારે સુનિલે તેને એક નાનકડી ભેટ આપી. બીજા દિવસે, સુનિલે સોનમ સાથે મુવી જોવાનું નક્કી કર્યું. સોનમ સુનીલને ના પાડી દેવા માંગતી હતી. અંદર ઉડે ઉડેથી તો, ન તો તે સુનીલ સાથે મૂવી માટે જવા માંગતી હતી કે ન તો તેને નારાજ કરવા માંગતી હતી.

ચર્ચાના મુદ્દા:

- ક. જો તમે સોનમ જેવી સ્થિતિમાં હોત, તો તમે શું નિર્ણય લીધો હોત? શા માટે?
- ખ. સુનીલની વર્તણૂક વિશે તમે શું વિચારો છો?
- ગ. જો સોનમ, સુનીલની વાતમાં હા પાડી દે તો તેના બંને માટે તેનું શું પરિણામ હશે?
- ઘ. જો સોનમ ના પાડે તો સુનીલને કેવું લાગે?
- ચ. તમારા મતે સોનમનો નિર્ણય શું હોવો જોઈએ?
- છ. શું તમને લાગે છે કે જો સોનમ, સુનીલ સાથે ફિલ્મ જોવા જવા માટે સંમત થાય તો તેને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડી શકે છે?

કેસ વિગ્નેટ ૨

પ્રદીપે ૧૦મા ધોરણની તેની પરીક્ષા ખૂબ સારા માર્ક્સ સાથે પાસ કરી છે. આજે તે વિજ્ઞાન શાખા અને માનવતાના અભ્યાસની શાખા વચ્ચે પસંદગી કરવાની મૂંઝવણનો સામનો કરી રહ્યો છે. પ્રદીપને ઇતિહાસમાં રસ છે પરંતુ તેના માતા-પિતા ઈચ્છે છે કે તે વિજ્ઞાન પ્રવાહ પસંદ કરે, આર્થિક રીતે આરામદાયક જીવન જીવવા માટે ડોક્ટર બને. આ સમસ્યા અંગે પ્રદીપે તેના વર્ગ શિક્ષક સાથે પણ ચર્ચા કરી, જેમણે સલાહ આપી કે ઇતિહાસનો અભ્યાસ કર્યા પછી તે પુરાતત્ત્વવિદ અથવા શિક્ષક બની શકે છે અને સફળ થઈ શકે છે. પ્રદીપે તેના માતા-પિતા સાથે આ વાતની ચર્ચા કરી.

ચર્ચાના મુદ્દા:

- એ. જો તમે પ્રદીપની જગ્યાએ હોત, તો તમે શું નિર્ણય લીધો હોત? શા માટે?
- બી. તમે ક્યારેય આવી જ પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો છે? તમે સંઘર્ષને કેવી રીતે હલ કર્યો?
- સી. નિર્ણય લેતી વખતે તમારે કોઈ મૂંઝવણનો સામનો કરવો પડ્યો?
- ડી. નિર્ણય લીધા પછી તમને કોઈ શંકા થઈ છે?
- ઈ. તમને શું લાગે છે કે પ્રદીપે શું નિર્ણય લીધો હશે?
- એફ. જો પ્રદીપ વિજ્ઞાન પ્રવાહ અથવા ઇતિહાસની પસંદગી કરે તો તેના પરિણામો શું હોઈ શકે?



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- ‘जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तर प्रदेश: यूनिसेफ (p 35, 37).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

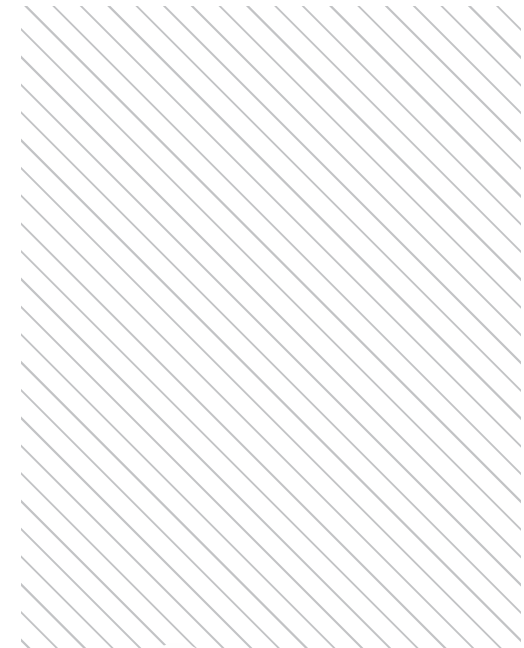
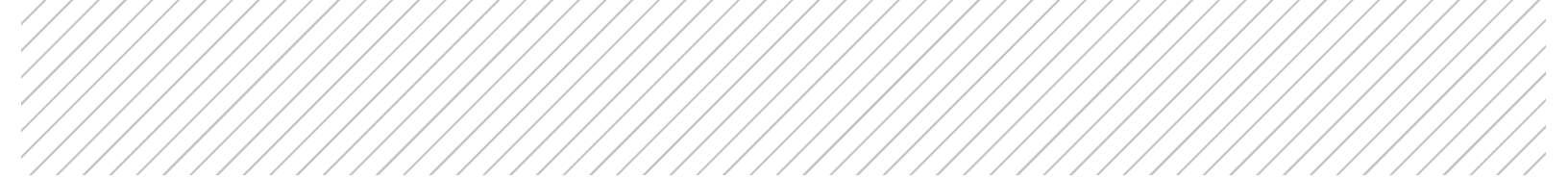
- શીખનારાઓને તેમના જીવનની કોઈ તાજેતરની સમસ્યા વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવી શકે છે જ્યાં તેઓએ મૂંઝવણનો સામનો કર્યો હોય. આ મૂંઝવણ તેમના શિક્ષણ, કારકિર્દી, સાથીદારો અને કુટુંબના સભ્યો સાથેના સંબંધો અથવા તેમના માટેની મહત્વની અન્ય કંઈપણ બાબત વિશે પણ હોઈ શકે છે. તેઓ કેટલાક સંભવિત નિર્ણયો વિશે વિચારશે જે તેઓ સમસ્યાને હલ કરવા માટે કરી શકે છે. દરેક સંભવિત નિર્ણય માટે, તેઓએ તેમના પરિણામોના ગુણદોષની ચકાસણી કરવી પડશે. તમામ ગુણદોષ ચકાસ્યા પછી, તેઓ એક નિર્ણય પર પહોંચશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>





પ્રત્યાયન



સાંભળવું, બોલવું અને કાર્ય કરવું

શિર્ષક	સાંભળવું, બોલવું અને કાર્ય કરવું
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા આધારિત પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સ્વ-જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સાંભળવું અને બોલવું એ બંને અસરકારક પ્રત્યાયનના આવશ્યક ઘટકો છે તેની યોગ્ય સમજણ કેળવવી.
- સાંભળવાના કૌશલ્યનું મૂલ્યાંકન કરવું. મહાવરો કરવો અને સાંભળવાના કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવો.
- અસરકારક પ્રત્યાયન/સંચાર માટે પ્રતિભાવની ભૂમિકાને સમજવી.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ જૂથ કાર્યો પર આધારિત, મનોરંજક પ્રવૃત્તિ છે અને બે ચરણમાં કરવામાં આવશે.
- રમતના બીજા ચરણ માટે, એજ્યુકેટરને વર્ગખંડની આસપાસમાં સહેલાઈથી મળી આવતી વસ્તુઓ, જેમ કે સ્ટેશનરીની વસ્તુઓ-રબ્બર, પેન્સિલ, શાર્પનર્સ, નોટ-બુક્સ, ફૂટપટ્ટી, ડસ્ટર, ચોક, પુસ્તકો વગેરેની તેમજ એક મોટી કપડાંની ચાદરની જરૂર પડશે. એજ્યુકેટર, આ સામગ્રીના બે સરખા સેટ તૈયાર કરશે.
- આ પ્રવૃત્તિમાં ખુલ્લી જગ્યામાં જૂથ કાર્ય અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવશે, તેથી વર્ગખંડને બદલે, રમતગમત માટેની જગ્યામાં અથવા પ્રવૃત્તિઓ માટેના રૂમમાં કરવામાં આવશે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિના પ્રથમ ચરણમાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સાથે 'ચાઈનીઝ વ્હિસ્પર' રમત રમશે. શીખનારાઓને વર્તુળમાં ઊભા રહેવાનું કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટર, સૌ પ્રથમ ઊભેલા શીખનારને એક જટિલ વાક્ય લખેલી કાગળની એક ચીટ્ટી પસાર કરશે. પ્રથમ શીખનાર તેને કાળજીપૂર્વક અને શાંતિથી વાંચશે અને તેના ડાબી બાજુએ ઊભેલા શીખનારના કાનમાં આ વાક્ય ઘીમેથી કહેશે. આ શીખનાર વાક્ય સાંભળશે અને તેની ડાબી બાજુએ શીખનારના કાનમાં કહેશે. કોઈપણ શીખનારા દ્વારા આ વાક્ય અંગે અન્ય કોઈ સ્પષ્ટતા કરવામાં આવશે નહીં અને માત્ર એકજ વાર ઘીમેથી કાનમાં કહેવામાં આવશે. જૂથમાં અંતિમ શીખનાર આ વાક્ય મોટેથી બોલશે.
૨. આ રમતમાં જોવા મળશે કે જૂથમાં આગળ જતા જતા આ વાક્ય નાટકીય રીતે બદલાઈ જાય છે. એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓ અને પ્રશ્નો સાથે પ્રવૃત્તિની ચર્ચા કરશે:
- ક. પ્રવૃત્તિ દરમિયાન વાક્ય કેવી રીતે આટલું બધું બદલાઈ ગયું?
- ખ. સમસ્યા શું હતી?
- ગ. સંવાદ અથવા તો પ્રત્યાયનમાં ત્રુટી આવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત શું હતો?
- ઘ. આ પ્રવૃત્તિનો તમારા દૈનિક જીવનમાં શું સૂચિતાર્થ છે? કઈ બાબત ઊજાગર કરે છે?

૩. એજ્યુકેટર, પ્રત્યાયન પ્રક્રિયા સમજાવીને પ્રવૃત્તિના આ ચરણને સમાપ્ત કરશે. આ પ્રવૃત્તિ પર આધારિત અસરકારક પ્રત્યાયન માટે અભિપ્રાય અથવા તો પ્રતિભાવની જરૂરિયાત પણ એજ્યુકેટર ઊજાગર કરશે.
૪. આ પ્રવૃત્તિના બીજા ચરણ માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને બીજી રમત રમવા માટે કહેશે. એજ્યુકેટર કાર્યમાં જોડાવા માટે બે શીખનારાઓને સ્વયંસેવકો તરીકે વર્ગની સમક્ષ આવવા માટે આમંત્રિત કરશે.
૫. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને નીચે મુજબ સૂચના આપશે:

બે શીખનારાઓ ચાદર દ્વારા અલગ પાડવામાં આવેલ બે વિરુદ્ધ બાજુઓ પર ઊભા રહેશે. તેઓ એકબીજાને જોઈ ન શકે તે રીતે ઊભા રહેશે. તેમની સામે એક ટેબલ હશે. ગોઠવણ એવી રીતની હશે કે વર્ગના અન્ય લોકો આ બંને શીખનારાઓને જોઈ શકે છે અને તેમની ક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરી શકે. એક શીખનાર પોતાની ઈચ્છા મુજબ, ટેબલ પર સામગ્રીઓની ગોઠવણ કરશે અને બીજા શીખનારને પણ તે જ રીતે સામગ્રીઓ ગોઠવવા માટે મોટેથી બોલીને સૂચના આપશે. (દા.ત., તેઓ કહેશે કે બધા પુસ્તકો એકબીજાની બાજુમાં ગોઠવો. દરેક પુસ્તક પર એક પેંસિલ મૂકો. નોટબુકનો એક થપ્પો બનાવો અને તેની ઉપર ડસ્ટર મુકો. વગેરે) બીજો શીખનાર કંઈ પણ પૂછ્યા વગર, ચૂપચાપ સૂચનાનું પાલન કરશે અને ચીજવસ્તુઓને તેની ક્ષમતા, સમજણ મુજબ શ્રેષ્ઠ રીતે ગોઠવશે.

૬. શીખનારાઓને આ માટે ૨ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે અને તે પછી તેમણે કરેલી ગોઠવણ જોવા માટે ચાદરને દૂર કરવામાં આવશે. સૂચનાઓ આપવામાં આવી હોવા છતાં, બંને શીખનારાઓ, ચીજવસ્તુઓને ખૂબ અલગ અલગ રીતે ગોઠવે તેવી સંભાવના છે.
૭. હવે, આ જ પ્રવૃત્તિનું નીચેની સૂચનાઓ સાથે તે જ અથવા અન્ય અલગ-અલગ સ્વયંસેવકો સાથે પુનરાવર્તન કરવામાં આવશે:

આપણે આ પ્રવૃત્તિ ફરીથી કરીશું, પરંતુ એક મુખ્ય ફેરફાર સાથે કરીશું. આ વખતે, શીખનારાઓએ ચૂપચાપ સૂચનાઓનું પાલન કરવું જરૂરી નથી. પરંતુ જો શીખનાર, અન્ય શીખનારને તેમની ઈચ્છા મુજબ અનેક પ્રશ્નો પૂછી શકે છે અને સ્પષ્ટતા મેળવી શકે છે.

૮. આ વખતે શીખનારાઓને ૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે અને તે પછી તેમણે કરેલી ગોઠવણ જોવા માટે ચાદરને દૂર કરવામાં આવશે. બંને શીખનારાઓને, બંને બાજુએ લગભગ સરખી અથવા એક સમાન ગોઠવણ કરેલી જોવા મળે તેવી સંભાવના છે.
૯. એજ્યુકેટર આ પ્રવૃત્તિ અંગે ચર્ચા શરૂ કરશે અને શીખનારાઓને નીચેની બાબતો અંગે તેમના નિરીક્ષણો કહેવા જણાવશે:
 - ક. બંને પરિસ્થિતિમાં ગોઠવણીમાં રહેલા તફાવતને તમે કેવી રીતે સમજાવશો?
 - ખ. કયા દૃશ્યમાં વાતચીત વધુ અસરકારક હતી અને શા માટે?
 - ગ. અસરકારક પ્રત્યાયન, સંચાર અથવા તો સંવાદ માટે પ્રતિસાદનું શું મહત્ત્વ હતું?
 - ઘ. તમારા રોજિંદા જીવન માટે આ પ્રવૃત્તિ શું સૂચિતાર્થ દર્શાવે છે?



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- The manual 'Jeevan Kaushal Vikas Hastpustika - Shikshakon ke Liye' Unicef, Uttar Pradesh (?) (p.g. 61)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

મક્કમતાપૂર્વક સંવાદ કરતા શીખવું

શિર્ષક	મક્કમતાપૂર્વક સંવાદ કરતાં શીખવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા આધારિત પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સ્વ-જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અસરકારક પ્રત્યાયનનું મહત્ત્વ સમજશે.
- પ્રત્યાયનના વિવિધ પ્રકારોને ઓળખશે.
- પ્રત્યાયન પ્રક્રિયાની અસરકારકતાને પ્રભાવિત કરનારા પરિબલોની યાદી બનાવશે.
- વાતચીતના બિન-શાબ્દિક પાસાઓ વિશે યોગ્ય સમજણ કેળવશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને પ્રત્યાયનનું મહત્ત્વ સમજવામાં અને અસરકારક પ્રત્યાયન માટેની વ્યૂહરચનાઓ શીખવામાં મદદરૂપ થવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિ, પ્રત્યાયનના વિવિધ પ્રકારો અંગે શીખનારાઓને પરિચિત કરે છે અને અસરકારક પ્રત્યાયનનું એક મોડેલ પ્રસ્તુત કરવા માટે સુસજ્જ બનવામાં સહાય કરે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- આ પ્રવૃત્તિમાં જૂથ કાર્ય અને રોલ-પ્લે સામેલ છે. તે મુજબ બેઠક વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરવામાં આવશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત “ચાઈનીઝ વ્હિસ્પર” ની રમતથી કરશે. શીખનારાઓને એક વર્તુળમાં બેસવાનું કહેવામાં આવશે અને એજ્યુકેટર કોઈ એક શીખનારાના કાનમાં ધીમેથી એક વાક્ય કહેશે અથવા અટપટી વાત જણાવીને રમતની શરૂઆત કરશે. તે શીખનાર તેની બાજુમાં બેઠેલા શીખનારને તે જ વાત કહેશે. આ રીતે કહેવાયેલી વાત જ્યાં સુધી છેલ્લા વ્યક્તિ સુધી પહોંચશે નહીં ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે. છેલ્લી વ્યક્તિ વાક્યને મોટેથી બોલે છે. જો વર્ગમાં સંખ્યા વધારે હોય તો, એજ્યુકેટર વર્ગને બે જૂથોમાં વહેંચવાનું વિચારશે અને તેમને બે અલગ અલગ વર્તુળમાં બેસવાનું કહેશે. બંને જૂથોમાં ચાઈનીઝ વ્હિસ્પરની રમત એક સાથે ચાલશે.
૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગમાંથી છ શીખનારાઓને સ્વેચ્છાએ આગળ આવવા આમંત્રણ આપશે, તેમને જોડીમાં વહેંચશે અને તેમને એક પરિસ્થિતિ આપશે. આ પરિસ્થિતિને તેમણે વર્ગ સમક્ષ ભજવવાની છે. આ જોડીમાં, એક શીખનાર છોકરીની ભૂમિકા નિભાવશે જ્યારે બીજો શીખનાર છોકરાની ભૂમિકા રજૂ કરશે. જો તે ફક્ત છોકરીઓ કે છોકરાઓ માટેનો જ વર્ગ છે, તો છોકરીઓ છોકરાની ભૂમિકા ભજવશે અને આજ રીતે છોકરાઓ છોકરીની ભૂમિકા ભજવશે.
૩. રોલ-પ્લે ભજવ્યા બાદ, શીખનારાઓને તે સમજાવવાનું કહેવામાં આવશે કે કઈ રોલ-પ્લે ભજવણીમાં બંને સાથીદારો વચ્ચેના પ્રત્યાયનને સૌથી અસરકારક રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યું. શીખનારાઓના જવાબોને ધ્યાનમાં રાખીને, નીચેના બોક્સમાં જણાવ્યા મુજબ, એજ્યુકેટર નિષ્ક્રિય, આક્રમક અને મક્કમ પ્રત્યાયન વચ્ચેના તફાવત અંગેની ચર્ચા આગળ વધારશે :

નિષ્ક્રિય પ્રત્યાયન એ સંચારની નબળી રીત છે. નિષ્ક્રિય સંચારમાં, સામાન્ય રીતે લોકો પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરતા નથી અને હદ કે મર્યાદાઓ નક્કી કરવામાં નિષ્ફળ જતા હોય છે. તેઓ ભ્રામક શારીરિક હાવભાવો દર્શાવે છે. નિષ્ક્રિય સંવાદ એ પરોક્ષ છે જે ડરપોક વ્યક્તિત્વ અને નીચા આત્મગૌરવને પ્રતિબિંબિત કરે છે.

આક્રમક પ્રત્યાયન, જેમ કે આ શબ્દ જ સૂચવે છે, તે પ્રત્યાયનની એક જોખમી અને દબાવતી દર્શાવતી રીત છે, જેનો ઉપયોગ ઘણાં લોકોની તેમની લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ અથવા અભિપ્રાયનું મૂલ્ય કે કદર ન કરવામાં આવે ત્યારે કરે છે. પ્રત્યાયનના આ સ્વરૂપમાં, લોકો ધમકીભર્યા અને આક્રમક શારીરિક હાવભાવ દર્શાવે છે.

મક્કમ પ્રત્યાયન એ એક નમ્ર અને છતાં મક્કમ અને બિન-જોખમી પ્રત્યાયન છે. જે લોકો મક્કમતાપૂર્વક સંવાદ કરે છે તે અન્ય લોકોના હકને જોખમમાં મૂક્યા વિના, પોતાના મંતવ્યો, વિચારો અને ભાવનાઓ મુક્તપણે અને આદરપૂર્વક વ્યક્ત કરે છે. આવા લોકો સ્પષ્ટ હદ કે મર્યાદાઓ નિર્ધારિત કરે છે. તેઓ આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ, સ્વ-જાગૃત અને સ્વ-સ્વીકૃત છે અને એક મજબૂત પરંતુ બિન-જોખમી શારીરિક હાવભાવ દર્શાવે છે.

૪. એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સમક્ષ મક્કમ સંદેશાવ્યવહાર માટેની નીચેની વ્યૂહરચનાઓ રજૂ કરશે.

મક્કમ પ્રત્યાયન માટેની વ્યૂહરચના

- તમે જેની સાથે વાતચીત કરી રહ્યાં છો તે વ્યક્તિ તરફ જુઓ.
- તમારો અવાજ તટસ્થ તેમજ શાંત રાખો અને ગંભીર રહો
- તમારી ભાષાનું ધ્યાન રાખો
- હળવા રહો અને ઊંડા શ્વાસ લો
- “તમે”ના બદલે “હું”નો ઉપયોગ કરો. આમ કરવાથી તમે કોઈ ચોક્કસ મુદ્દા વિશે શું વિચારો છો અથવા અનુભવો છો તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત થશે.
- વ્યક્તિને દોષી ઠેરવ્યા વગર જ તેને જણાવો કે તેઓ શું કહે છે અથવા કરે છે તેના કારણે તમે શું અનુભવો છો.
- સકારાત્મક પરિણામ આવે તે માટે કેવા વાક્યોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે માટે સૂચના આપો
- તમારા અભિપ્રાય અથવા મતભેદ સ્પષ્ટપણે જણાવો.
- જો તમે ખોટા છો, તો તમારી ભૂલો સ્વીકારો અને માફી માગી લો.
- તમે અન્ય લોકોને સમક્ષ છો તેવું વર્તન દાખવો.

સંદર્ભ : UNICEF (2015). Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India

૫. એજ્યુકેટર, સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવા અને આંતરવૈયક્તિક સંબંધોને જાળવવા માટે મક્કમ પ્રત્યાયનના મહત્વને ઉજાગર કરીને સત્રનું સમાપન કરશે.

પરિશિષ્ટ :

પરિસ્થિતિ ૧ : કલ્પના કરો કે તમે ખૂબ ભીડવાળી બસમાં મુસાફરી કરી રહ્યા છો. બસમાં એક છોકરી છે જે હેન્ડલ પકડીને ઊભી છે. તેણીની નજીક ઉભેલો છોકરો તે છોકરીની ઉપર ઝૂકવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે. તેણી આ છોકરાથી દૂર જવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ છોકરો ફરી નજીક આવે છે. આખરે, છોકરી એટલી અસ્વસ્થ થઈ જાય છે કે તેણીને બસમાંથી ઉતરી જવાની ફરજ પડે છે.

પરિસ્થિતિ ૨ : કલ્પના કરો કે તમે ખૂબ ભીડવાળી બસમાં મુસાફરી કરી રહ્યા છો. બસમાં એક છોકરી છે જે હેન્ડલ પકડીને ઊભી છે. તેણીની નજીક ઉભેલો છોકરો તે છોકરીની ઉપર ઝૂકવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે. છોકરીએ તેને દૂર ખસેડવા માટે ઘણી વખત ધક્કો માર્યો હતો અને જ્યારે છોકરાએ તેની હરકતો બંધ ન કરી, ત્યારે છોકરા તરફ ફરીને તેના ઉપર મોટેથી ભૂમો પાડે છે. છોકરો તેના પર પણ આવું જ કરતી હોવાનો આરોપ લગાવીને બદલો લે છે. તે બંને શાબ્દિક લડાઈમાં ઉતરી જાય છે.

પરિસ્થિતિ ૩ : કલ્પના કરો કે તમે ખૂબ ભીડવાળી બસમાં મુસાફરી કરી રહ્યા છો. બસમાં એક છોકરી છે જે હેન્ડલ પકડીને ઊભી છે. તેણીની નજીક ઉભેલો છોકરો તે છોકરીની ઉપર ઝૂકવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે. છોકરી તેની તરફ ફરે છે, છોકરાની આંખમાં આંખ નાખીને છોકરાને જુએ છે અને નમ્રતાથી પરંતુ મક્કમ રીતે તેને દૂર ખસી જવા કહે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'UNICEF (2015). Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p 22, 23).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના જીવનની એવી કોઈ પરિસ્થિતિ વિશે વિચારવાનું કહેશે કે જ્યારે તેઓ કોઈને કંઈક કહેવા માંગતા હતા પરંતુ ત્યારે શું કહેવું અથવા કેવી રીતે બોલવું તે જાણતા ન હતા. હવે, તેઓએ તેમની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની અસરકારક રીત વિશે વિચારવું પડશે. તેઓ વર્ગમાં જણાવવામાં આવેલ બાબતોનો ઉપયોગ કરશે. સંબંધિત વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂ વાતચીત કરતાં પહેલાં તેઓ અરીસાની સામે ઊભા રહીને મહાવરો કરી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવા માટે કુનેહભર્યો સંવાદ

શિર્ષક	સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવા માટે કુનેહભર્યો સંવાદ
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ-પ્લે અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : વાટાઘાટ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સમસ્યાઓ હલ કરવામાં કુનેહભર્યા સંવાદનું મહત્વ સમજશે .
- કુશળ અને અસરકારક પ્રત્યાયનકાર બનવા માટે ભાષા કૌશલ્ય વિકસાવવાના મહત્વને જાણશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- કોઈપણ સંચાર અથવા તો પ્રત્યાયનમાં, જ્યારે વિષયવસ્તુને મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રત્યાયન કરવાની આ રીત મોટા પ્રમાણમાં અસરકારક નીવડી શકે છે. પ્રત્યાયનમાં કુનેહના અભાવના કારણે ઘણી વખત પ્રત્યાયનમાં અને તેના કારણે આંતરવૈયક્તિક સંબંધોમાં ગેરસમજો ઉદ્ભવે છે. શબ્દો અથવા સ્વરની ખોટી પસંદગીને લીધે, ખૂબ જ સારી રીતે અર્થપૂર્ણ અને હાનિકારક રીતે કરવામાં આવેલ સંવાદ પ્રતિકૂળ લાગે છે. જેમ જેમ તેમના અનુભવો અને સંબંધોનું ક્ષેત્ર વિસ્તૃત થાય છે, કિશોરોએ તેમના આંતરવૈયક્તિક સંબંધોને જાળવવા માટે તેમના દ્વારા કરવામાં આવતા સંવાદ, વાતચીતને કુનેહ દાખવવા માટે યોગ્ય પ્રત્યાયન વ્યૂહરચનાની જરૂર હોય છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓની ઉપર જણાવેલ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- રોલ-પ્લે માટેની વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વર્ણવતા કાર્ડ્સ. (એક કાર્ડ પર, એક જ સ્થિતિ વર્ણવવાની છે.)
- રોલ-પ્લેની સુવિધા માટે વર્ગખંડમાં જગ્યાની ફેરગોઠવણ કરવાની જરૂર રહે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વર્ગની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને પૂછશે શું તેમની સામે એવી કોઈ સમસ્યા આવી છે કે જે અસરકારક પ્રત્યાયન દ્વારા ઉકેલી શકાય હોત તેવું તેમને લાગે છે. એજ્યુકેટર કેટલાક શીખનારાઓને તેમને યાદ આવે તેવા ઉદાહરણો, નમૂનારૂપે રજૂ કરવા જણાવશે.
૨. આ ચર્ચા પછી, એજ્યુકેટર વર્ગને પાંચ જૂથોમાં વહેંચશે. દરેક જૂથને એક પરિસ્થિતિ આપવામાં આવશે. તેમણે જૂથમાં આ પરિસ્થિતિ વિશે પરસ્પર ચર્ચા કરી અને તેને રોલ-પ્લે તરીકે ભજવવાની રહેશે. આ તબક્કે, એજ્યુકેટર વાતચીત કરતી વખતે યોગ્ય ભાષાના ઉપયોગ તરફ શીખનારાનું ધ્યાન દોરશે. આપણે શું બાબત જણાવીએ છીએ તે ઉપરાંત આપણાં શબ્દો, બોલચાલની રીતભાત, ઉતાર-ચડાવ, અવાજની તીવ્રતા અને શારીરિક હાવભાવની પણ સાંભળનારાઓ પર અસર પડે છે. એજ્યુકેટર કોઈપણ પ્રત્યાયનમાં વ્યૂહરચનાના મહત્વને ઉજાગર કરશે અને શીખનારાઓને નીચેની વ્યૂહરચનાઓ સમજાવશે.

સંવાદમાં કુનેહ દાખવવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ

- બોલતાં પહેલાં વિચારો.
- નકારાત્મક ટિપ્પણીઓ કરવાથી દૂર રહો અને સકારાત્મક રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
- નકારાત્મક પ્રતિસાદ/ટિપ્પણી આપતાં પહેલાં સકારાત્મક ટિપ્પણીથી શરૂઆત કરો. આમ કરવું લોકોને તમારા વિચારો પ્રત્યે વધુ ગ્રહણશીલ બનાવશે.
- તમારા શબ્દોની પસંદગી કાળજીપૂર્વક કરો.
- બિનપક્ષપાતી અને આદરણીય ભાષાનો ઉપયોગ કરો.
- સમયની પસંદગીમાં કાળજી દાખવો.
- નમ્રતાપૂર્વક આમંત્રણોને નકારો. કોઈ પણ વચન આપવાનો સમયસર અને નમ્ર રીતે ઈનકાર એ વચન આપ્યા પછી તે વચન ન નિભાવવા કરતાં વધારે સારું છે.
- તમે જેને સારી રીતે જાણતા ન હોય તેવા લોકો માટે વધારે પડતી વ્યક્તિગત માહિતી જણાવશો નહીં.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા શારીરિક હાવભાવ, તમારા શબ્દોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સકારાત્મક અથવા મહત્વપૂર્ણ વાત કહેતી વખતે, હંમેશાં વ્યક્તિની સામે જુઓ અને આંખોમાં આંખ મીલાવીને વાત કરો.
- અન્ય વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણનો વિચાર કરો અને તેને સ્વીકારો.
- સાંસ્કૃતિક તફાવતોને ધ્યાનમાં લો અને પૂછ્યા વિના સંવેદનશીલ રીતે કાર્ય ન કરો.
- સંવેદનશીલ માહિતી જણાવતાં પહેલાં અથવા કોઈપણ વિશે કોઈ વ્યક્તિગત ટિપ્પણી કરતાં પહેલાં તમારા વિવેકનો ઉપયોગ કરો.
- અણગમો વ્યક્ત કરતી વખતે પણ માયાળુ બનો.
- બીજા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખો.
- સક્રિય શ્રોતા બનો.
- આદર દાખવો.

૩. દરેક જૂથોના રોલ-પ્લે પછી, એજ્યુકેટર કુશળતાપૂર્વક વાતચીત કરવા માટે દરેક જૂથ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી વ્યૂહરચનાને ઉજાગર કરશે. એજ્યુકેટર એવા મુદ્દાઓ પણ જણાવશે કે જ્યાં જૂથો પરિસ્થિતિને સંબોધવા માટે વધુ કુશળતા દાખવી શક્યા હોત.
૪. કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રત્યાયન/સંચાર કરવાની યોજના બનાવતાં પહેલાં લોકોના ઉદ્દેશ, રુચિ અને લાગણીઓને જાણવાની મહત્તા વિશે ચર્ચા કરીને એજ્યુકેટર તારણો રજૂ કરશે.

પરિશિષ્ટ :

પરિસ્થિતિ ૧

તમે થોડા દિવસો માટે તમારા કાકાના ઘરે રોકાવા ગયા છો. પાછા આવ્યા પછી તરત જ, તમારી વાર્ષિક પરીક્ષાઓ શરૂ થશે. તમારા ફાજલ સમયમાં તમે અભ્યાસ કરવા ઇચ્છો છો, પરંતુ તમારા કાકાના નાના બાળકો તમારી સાથે રમવા માંગે છે અને આખો દિવસ ખૂબ અવાજ કરે છે. કાકાને ઘરે એવો કોઈ અલાયદો ઓરડો નથી કે જેમાં બેસીને તમે શાંતિથી અભ્યાસ કરી શકો. તમને ડર છે કે તમે ભણશો નહીં તો નાપાસ થઈ શકો છો પણ તમારા કાકા અને કાકી અથવા તેમના બાળકોને આ વાત કેવી રીતે કરવી તે તમને સમજાતું નથી. તેમને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના તમારી લાગણીઓ અને ચિંતાઓ અંગે તમે કેવી રીતે વાતચીત કરશો?

પરિસ્થિતિ ૨

તમે તમારા વર્ગમાં નવા આવેલા શીખનાર સાથે મિત્રતા કરી છે. આ નવા આવેલા શીખનારાએ તમને કહ્યું કે તમારા એક જૂના મિત્રએ, તમારા વિશે કેટલીક ખૂબ જ અપ્રિય અને ખરાબ વાતો તેને જણાવી છે. આ સાંભળી તમને ખૂબ દુઃખ થાય છે. તમે તમારા જૂના મિત્રને આ વિશે કંઈ કહેતા નથી, પરંતુ કોઈક બહાના હેઠળ, તમે તેની/તેણીની સાથે ઝઘડો કરો છો. હવે તમે બંને એકબીજા સાથે વાત કરવાનું બંધ કરી દીધું છે. તમે બંને આ વિશે દુઃખી છો, પરંતુ તમારામાંથી કોઈ એકબીજા સાથે વાત કરવાનો પ્રયત્ન કરતું નથી. તમારા મિત્ર સાથેના સંબંધોને તમે કેવી રીતે સુધારશો?

પરિસ્થિતિ ૩

વર્ગમાં તમારો એક મિત્ર છે જે તમારી સાથે જ બેસે છે જેને વારંવાર તમારી પાસેથી પુસ્તકો અને સ્ટેશનરીની ચીજવસ્તુઓ માંગવાની ટેવ છે. ઉપરાંત, તે લીધેલી વસ્તુઓ ક્યારેય પાછી આપતો નથી. જો કે તે એક સારી વ્યક્તિ છે પણ તમને તેની આ આદત ગમતી નથી. તમે તેને હજી સુધી કંઈ કહ્યું નથી કારણ કે તમને ડર છે કે આમ કરવાથી તમારી મિત્રતા બગડી શકે છે. તમારી મિત્રતા બગાડ્યા વિના, આ મુદ્દાને તમે કેવી રીતે હલ કરશો?

પરિસ્થિતિ ૪

તમારા મિત્રો શાળા છૂટ્યા બાદ ફિલ્મ જોવા જઈ રહ્યા છે. તેઓ ઇચ્છે છે કે તમે તેમની સાથે જોડાઓ પરંતુ તમને ખાતરી છે કે તમારા માતા-પિતા તમને ફિલ્મ જોવા જવાની મંજૂરી આપશે નહીં. તમારા મિત્રો તમને સલાહ આપે છે કે આ અંગે તમારા માતાપિતાને જાણ કરવાની જરૂર જ નથી. જો કે તમને મિત્રો સાથે જવા માટે અત્યંત ઇચ્છુક છો તેમ છતાં તમે તમારા માતા-પિતાથી કંઈપણ વાત છુપાવવા માંગતા નથી. તમે કોઈ પણ પ્રકારનું ઘર્ષણ ન થાય તે રીતે, તમારા માતા-પિતાને સમજાવવા માટે કેવી રીતે વાતચીત કરશો ?

પરિસ્થિતિ ૫

તમારા મિત્રોએ સાંજે, એક સહેલગાહે જવાની યોજના બનાવી છે જ્યાં તેઓ એક અન્ય મિત્ર કે જેના માતા-પિતા બહારગામ ગયા છે તેને મળવા, તેના ઘરે જઈ રહ્યા છે. ત્યાં તેઓએ આડકોહોલ ધરાવતા નશીલા પીણાં પીવાની યોજના બનાવી છે. તમે આ સહેલગાહ પર જવાનું ઈચ્છતા હોવ કેમ કે તમે તમારા મિત્રો સાથે આનંદ માણવા માંગો છો. પરંતુ તમે ઠાકુ પીવા માંગતા નથી. તમે જાણો છો કે તમારા મિત્રો તમને ઠાકુ ન પીવા માટે ચીડવશે, અથવા તો તે પીવા માટે દબાણ કરશે. છતાં, તમે તમારા નિર્ણયને વળગી રહેવાનું નક્કી કર્યું છે. ઠાકુ ન પીવાના તમારા નિર્ણય અંગે તમારા મિત્રો સાથે વાતચીત કરવા અંગેની યોજના કેવી રીતે બનાવશો જેથી તેઓ તમારા નિર્ણયનો આદર કરે?



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p62-65).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તેમના પડોશીને અસર કરતી કોઈ પણ સમસ્યા વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. તેઓ આ સમસ્યા હલ કરવા સંબંધિત અધિકારીઓને પત્ર લખશે. પત્ર તૈયાર કરતી વખતે, તેમણે પત્રના વાચકને ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ અને પત્રની સામગ્રી અને વાચક માટે યોગ્ય ભાષાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



વિજાતિય આકર્ષણના સંદર્ભમાં અસરકારક પ્રત્યાયન દ્વારા વર્તન-વ્યવહાર

શિર્ષક	વિજાતિય આકર્ષણના સંદર્ભમાં અસરકારક પ્રત્યાયન દ્વારા વર્તન-વ્યવહાર
અંદાજિત સમય	૪૫ થી ૫૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ, ચર્ચા અને રોલ-પ્લે



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : નિર્ણયશક્તિ, સર્જનાત્મકતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ, વાટાઘાટ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તેમના આંતરવૈયક્તિક આકર્ષણની લાગણીઓની સંભાળ લઈ શકે .
- આંતરવૈયક્તિક લાગણીશીલ આકર્ષણ અને શારીરિક નિકટતાના સંદર્ભમાં તેમની લાગણીઓને અસરકારક રીતે વ્યક્ત કરવા માટે આત્મવિશ્વાસ કેળવી શકશે.
- અનિચ્છનીય રોમેન્ટિક બાબતો અને જાતીય પહેલ કે વૃત્તિ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે મક્કમ રીતે સંવાદ કરવાના કૌશલ્યો વિકસિત કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિમાં પરસ્પર વિશ્વાસ અને ગોપનીયતાનું મહત્ત્વ છે. તેથી, તે આવશ્યક છે કે એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ગુપ્તતાની ખાતરી આપે.
- આ પ્રવૃત્તિના અસરકારક અમલ માટે, એજ્યુકેટરે ખાતરી કરવી જોઈએ કે તેણી/તે કોઈ ધારણાઓ બાંધી ન લે. એજ્યુકેટરે એ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે શીખનારાઓ સંવેદનશીલ હોય જેથી તેઓ મત કે ધારણાઓ બાંધવાનું ટાળે અને વિવિધ મંતવ્યો માટે મુક્ત રીતે ખુલ્લાપણું દાખવે. આ જૂથને એક સુરક્ષિત વાતાવરણનો અનુભવ કરાવશે જ્યાં શીખનારાઓ ખુલીને પોતાને મુક્તપણે વ્યક્ત કરે તેવી સંભાવના છે.
- શીખનારાઓને સહજ સરળ બનાવવા માટે એજ્યુકેટર પોતાની કેટલીક અંગત અથવા વ્યક્તિગત બાબતો જણાવીને સત્રની શરૂઆત કરી શકે છે. આમ કરવાથી શીખનારાઓને આત્મીયતા, આકર્ષણ અને મોહ જેવા મુદ્દાઓ અંગે મુક્ત રીતે વાતચીત કરવામાં મદદ મળશે.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ખાતરી આપશે કે તેમની ઉંમરે વિપરીત લિંગ પ્રત્યે આકર્ષણ થવું તે એકદમ સ્વાભાવિક છે. એજ્યુકેટરને સમાજમાં રહેલી પ્રવર્તમાન વિરોધી-માનક ધારણાઓ પ્રમાણે ન જવું જોઈએ અને શીખનારાઓને કહેવું જોઈએ કે કેટલીકવાર શીખનારાઓને સમાન લિંગ પ્રત્યે આકર્ષણ અનુભવાય તેવું પણ શક્ય છે અને સ્વાભાવિક છે.
- આ પ્રવૃત્તિ દરમિયાન એજ્યુકેટર વિશેષ કાળજી લેશે કે જેન્ડર સંબંધી રૂઢિવાદી અપેક્ષાઓ પ્રબળ ન થાય પરંતુ તેને પડકારવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે વિજાતિય આકર્ષણની સ્થિતિમાં છોકરીઓ અને છોકરાઓએ કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ તે બાબતો.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર નીચે આપેલા પ્રશ્નો દ્વારા કિશોરાવસ્થામાં પ્રેમ, આકર્ષણ અને નિકટતા વિશે ચર્ચા શરૂ કરવા માટે વ્યક્તિગત ઉદાહરણો જણાવીને ચર્ચાની શરૂઆત કરી શકે છે:
 - ક. શું તમે ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમ અને/અથવા શારીરિક આકર્ષણની લાગણી અનુભવી છે? શું તમે તે વ્યક્તિની સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે, વાતચીત કરી છે કે ખચકાટ અનુભવીને આ અંગે વાત કરવા માટે જાતને રોકી રાખી છો?
 - ખ. શું તમે તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓના સંભવિત પરિણામો પર ચિંતન કર્યું છે?
 - ગ. શું તમે ક્યારેય કોઈ બીજા દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રેમની અભિવ્યક્તિ અને/અથવા જાતીય પહેલના કારણે અસ્વસ્થતા અનુભવી છે?
 - ઘ. તમે આ પરિસ્થિતિ સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કર્યો? આ પરિસ્થિતિમાં તમને કેવું લાગ્યું?
૨. આ મુદ્દાઓ ઉપર થોડો સમય ચર્ચા કર્યા બાદ, એજ્યુકેટર વર્ગને ત્રણ જૂથોમાં વિભાજિત કરો.
૩. દરેક જૂથને કેસ-વિગ્નેટ અને ચર્ચા માટેની માર્ગદર્શિકા (પરિશિષ્ટમાં આપેલ છે) આપવામાં આવશે.
૪. એજ્યુકેટર આપેલ માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે શીખનારાઓને રોલ-પ્લે તૈયાર કરવા કહેશે. દરેક જૂથને રોલપ્લે રજૂ કરવા આમંત્રિત કરવામાં આવશે.
 ૫. એજ્યુકેટર વિદ્યાર્થીઓને જવાબો તૈયાર કરવા અને પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થવા માટે લગભગ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આપશે.
 ૬. એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓની આસપાસ વર્ગ ચર્ચા કરીને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે:
 - ક. પારસ્પરિક આકર્ષણની લાગણી અને નિકટતાની ઉત્કંઠા એ પ્રકૃતિગત ઈચ્છાઓ છે.
 - ખ. આ મુદ્દાઓ વિશે સ્પષ્ટ અને મક્કમ પ્રત્યાયન કરવાની આવશ્યકતા છે.
 - ગ. અન્ય વ્યક્તિઓની વ્યક્તિગત મર્યાદાઓને માન આપવું સંપૂર્ણપણે આવશ્યક છે. શારીરિક નિકટતા અને પ્રેમની પહેલમાં 'સંમતિ'ની ધારણા અંગે સ્પષ્ટતા જરૂરી છે.
 - ઘ. છેડતી અને જાતીય સતામણીના કિસ્સામાં પીડિત પર દોષારોપણ કરવાની સમસ્યાઓ
 - ચ. આંતરવૈયક્તિક આકર્ષણ અથવા રૂચિ અંગેની પ્રતિક્રિયામાં જેન્ડર સંબંધિ ભેદભાવ અને આ જેન્ડર આધારિત ભેદભાવોને પ્રોત્સાહન આપવામાં સમાજની ભૂમિકા.
 ૭. એજ્યુકેટર અસરકારક અને મક્કમ પ્રત્યાયન વિશે નીચે આપેલી કેટલીક ઉપયોગી વ્યૂહરચનાઓ જણાવીને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે:

- જો તમે અસહજ અનુભવતા હોય તો, સ્પષ્ટ રીતે 'ના' કહો.
- જો તમે શારીરિક નિકટતાથી અસહજ અનુભવતા હો, તો તમારા જીવનસાથીને કહો કે તમે શારીરિક સંબંધોથી દૂર રહેવા માંગો છો.

- આવા કિસ્સાઓમાં, તમારે તમારી લાગણીઓને દૃઢતાપૂર્વક જણાવવી જોઈએ અને નમ્ર છતાં મક્કમ સ્વરમાં તેના કારણોને સમજાવવા જોઈએ.
- જો તમે કોઈના આગળ વધવાથી કે આગળ વધવાની પહેલ થકી અસહજ હો, તો તમારી અને તે વ્યક્તિ વચ્ચે શારીરિક અંતર બનાવો. તમે ચહેરા ઉપર ગંભીર હાવભાવો દર્શાવી અને તમારા અણગમાને તમારી અશાબ્દિક રીતે, શારીરિક હાવભાવ દ્વારા વ્યક્ત કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે શારીરિક રૂપે દૂર ખસી જશો અથવા તમારા હાથ ખસેડી લેશો કે અદબ વાળી લેશો.
- અન્ય લોકો નારાજ ન થાય તે રીતે તમારા મુદ્દાને સમજાવવા માટે તમારી સર્જનાત્મકતા અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતાનો ઉપયોગ કરો.
- જો આપેલ પરિસ્થિતિમાંથી પલાયન કરવાની જરૂર પડે તો તમે યુક્તિપૂર્વક અને સર્જનાત્મક બહાના બનાવવા અંગે વિચારશો.
- આ બાબત અંગે કોઈ વિશ્વાસપાત્ર મિત્ર અથવા/અને વયસ્ક સહાયક સાથે ચર્ચા કરવાનું વિચારો.
- તે વ્યક્તિને મળવાનું ટાળો જે તમારી એકલતાનો લાભ લઈને તમને અસહજ બનાવે છે.
- મૌન ધારણ ન કરો. હંમેશા અવાજ ઉઠાવો!

૧૧. એજ્યુકેટર રોલ-પ્લેના તારણો રજૂ કરી નીચેની બાબતો સમજાવશે:

‘ના’ કહેવાના વિવિધ રસ્તાઓ/ ‘ના’ કહેવાની વિવિધ રીતો

- નમ્રતાપૂર્વક પરંતુ મક્કમ રીતે ઇનકાર કરો - ના, મને માફ કરશો, હું આ કરવા માંગતો/માંગતી નથી.
- ત્યાંથી દૂર જતા રહો - કોઈ પ્રતિભાવ કે જવાબ ન આપો. દલીલ ન કરો.
- કારણ દર્શાવો - “હું મારા માતા-પિતાને દુઃખ લાગે તેવું કરવા માંગતી/માંગતો નથી.....હું નિયમનો ભંગ નહીં કરું.
- વિકલ્પ આપો - “ આપણે ફિલ્મ માણી શકીએ છીએ/ચાલો, મિત્રો સાથે પીકનિક કરવા જઈએ./ મારું કામ પુરું કરીને આપણે....વાગ્યે મળીએ.”

પરિશિષ્ટ :

કેસ વિગ્નેટ

૧. મણિ એ ૧૬ વર્ષીય ૧૧ મા ધોરણની વિદ્યાર્થીની છે. તેના પાડોશમાં રહેતો ૧૭ વર્ષનો વિનોદ પણ તેની જ શાળામાં ૧૨મા ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. ગયા અઠવાડિયાથી વિનોદ બપોરની રિસેસ દરમિયાન તેના વર્ગમાં આવ્યો હતો. વિનોદે, મણિના કેટલાક મિત્રો તેમજ તેણીના વર્ગના કેટલાક મિત્રો સાથે મિત્રતા કેળવી છે. મણિની એક મિત્ર પાસેથી તેણે મણિનો નંબર પણ મેળવી લીધો છે. ગઈકાલે રાત્રે, તેણે મણિને શાળા છૂટ્યા પછી મળવા માટે સંદેશો આપ્યો. મણિ વિનોદને પસંદ કરે છે કારણ કે તે સ્માર્ટ અને દેખાવડો છે. પરંતુ તેને મળવામાં અથવા તેના ઈરાદાઓને લઈને મણિ ડરે છે. તેણીને ડર છે કે જો કોઈને ખબર પડે કે તે વિનોદ સાથે ફરતી હતી કે તેને મળવા ગઈ હતી તો 'સારી છોકરી' તરીકેની તેની પ્રતિષ્ઠા ખરાબ થઈ જશે. જો તેના

પરિવારના સભ્યો, પડોશીઓ અને સંબંધીઓ એમ માનવા લાગે કે તેણીનું 'ચારિત્ર્ય ખરાબ' છે તો શું થાય?! મણી વધુ મૂંઝાય છે કારણ કે તેની ખાસ સહેલી માને છે કે વિનોદ એક સરસ છોકરો છે અને તેણે એકવાર તેને મળવું જોઈએ.

કેસ સ્ટડીના આધારે, નીચેના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરો:

- શું મણિ વિનોદ પ્રત્યે આકર્ષણ અનુભવે તે યોગ્ય છે?
- શું મણિએ પોતાની લાગણીઓને પોતાની પાસે જ રાખવી જોઈએ અને કોઈની સાથે તેની ચર્ચા ન કરવી જોઈએ?
- શું તમને લાગે છે કે જો મણિ વિનોદ પ્રત્યેના તેના આકર્ષણને છુપાવશે અથવા અવગણશે, તો તેની આ લાગણીઓ આપમેળે જ ઓસરી જશે?
- મણિની મિત્ર કેમ વિચારે છે કે તેણે એકવાર વિનોદને મળવું જોઈએ?
- “સારી છોકરી” ન હોવા અંગેની મણિની આશંકા વિશે તમે શું વિચારો છો? શું કોઈ પ્રત્યેના આકર્ષણના કારણે, કોઈના ચારિત્ર્ય પર સવાલ ઉઠાવવો જોઈએ?
- શું મણિની આશંકાઓ નિરાધાર છે?
- તમે શું વિચારો છો મણિએ શું કરવું જોઈએ? તેણીએ વિનોદ સાથે વાત કરવી જોઈએ? શું તેણીએ તેના પરિવાર સાથે આ બાબતે ચર્ચા કરવી જોઈએ? શું તેણે વિનોદને છૂપી રીતે મળવું જોઈએ? અથવા બીજું કંઈક કરી શકાય છે?
- જો ભૂમિકાઓની ફેરબદલ થઈ ગઈ હોય તો? જો મણિને વિનોદમાં રસ હોત તો? શું વિનોદ પણ મણિ જે અનુભવે છે તેવી જ અસ્પષ્ટતાઓનો સામનો કરશે?
- શા માટે તમને એવું લાગે છે કે આ પરિસ્થિતિઓમાં છોકરીઓ અને છોકરાઓ અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપશે? આ ચર્ચા પછી, જૂથે રોલ-પ્લે તૈયાર કરવો જોઈએ. જેમાં મણિએ વિનોદને મળવાનું નક્કી કર્યું છે. તેણી વિનોદ સાથે તેની ભાવનાઓ અને આશંકાઓ વિશે વાત કરવાનો ઈરાદો ધરાવે છે. જે થવાની સંભાવના છે તેવી સ્થિતિની કલ્પના કરો અને દર્શનને રજૂ કરો.

૨. પ્રયા ૧૧ માં ધોરણમાં ભણે છે અને તે સાગર સાથે મેળ મુલાકાતો કરે છે. સાગર તેની નજીકના વિસ્તારમાં જ રહેતો એક કોલેજીયન છોકરો છે. તેઓ છેલ્લા ૬ મહિનાથી, છૂપી રીતે એકબીજાને મળી રહ્યા છે. પ્રિયાના પરિવારને તેમની મિત્રતાની ખબર નથી, તેથી પ્રિયા તેના બોયફ્રેન્ડને મળવા માટે હંમેશાં તેણીની ખાસ સહેલીને મળવા જવાનું બહાનું કાઢે છે. હમણાં હમણાં, પ્રિયાની ખાસ સહેલીએ જોયું છે કે તે થોડી ખોવાયેલી ખોવાયેલી લાગે છે. છેલ્લા એક અઠવાડિયાથી તે સાગરને મળવામાં ખચકાય છે. જ્યારે તેને પૂછ્યું ત્યારે પ્રિયાએ તેની ખાસ સહેલીને જણાવ્યું કે સાગર જે રીતે આગળ વધે છે તેના કારણે અસહજ અનુભવે છે. ત્યારથી તે મૂંઝાયેલી અને ડરેલી છે.

કેસ સ્ટડીના આધારે, નીચેના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરો:

- શું સાગર સાથે મેળમિલાપ કરવો પ્રિયા માટે યોગ્ય છે?
- પ્રિયા શા માટે મૂંઝવણમાં મૂકાઈ ગઈ છે?

- શું સાગરથી દૂર રહેવું, તેને મળવાનું ટાળવું, પ્રિયાની આ વાત યોગ્ય છે? શું તમને લાગે છે કે સમસ્યાને અવગણવાથી તેમની વચ્ચેનો પ્રશ્ન હલ થશે?
- સાગર દ્વારા નિકટતા માટે આગળ વધવા અંગે પ્રિયાએ શું કરવું જોઈએ? તેણીએ સાગર સાથે વાત કરવી જોઈએ? તેણીએ તેને ટાળવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ? તેણીએ સાગરની ઈચ્છાને સ્વીકારવી જોઈએ? અથવા કદાચ કંઈક બીજું કરો?
- ભૂમિકાઓમાં ફેરબદલ તો શું થાય? જો પ્રિયા નિકટતા માટે આગળ વધી હોય તો તો સાગર પણ આવું જ અસહજ અનુભવત?

આ ચર્ચા પછી, જૂથ રોલ-પ્લે તૈયાર કરશે. જ્યાં પ્રિયાએ સાગરને મળવાનું નક્કી કર્યું છે. તેણી તેની સાથે તેની અગવડતા અને અસ્વસ્થતાની લાગણી વિશે વાત કરવાનો ઈરાદો ધરાવે છે. કલ્પના કરો અને તે દૃશ્યને રજૂ કરો કે જે પ્રગટવાની સંભાવના છે.

૩. રોન અને રેશમા સારા મિત્રો છે. થોડા અઠવાડિયા પહેલાં, રેશમાએ શાળાના વાર્ષિક ઉત્સવમાં રોનના કાકાના દીકરા રિકને મળી હતી. ત્રણ લોકોએ આખી સાંજે સાથે મળીને મજા કરી અને ખૂબ સરસ સમય પસાર કર્યો. ત્યારથી જ રિક અને રેશમા સંદેશાઓની આપલે કરી રહ્યા છે. એકબીજા સાથે ફોન પર વાતો પણ કરી રહ્યા છે. ગઈકાલે સાંજે, રોને તેના બધા મિત્રોને તેના જન્મદિવસ પર આમંત્રિત કર્યા. રેશમા અને રિક બંને હાજર હતા. દરેક વ્યક્તિએ પાર્ટીમાં ડાન્સ કર્યો અને ખૂબ આનંદ કર્યો. છેલ્લે, રિક રેશમાને એકલો મળ્યો અને તેને યુંબન કર્યું. યુંબન બાદ રેશમાએ તેને અટકાવ્યો, પરંતુ તે સતત પ્રયાસ કરતો રહ્યો. રેશમાએ તેને થપ્પડ મારી અને પાર્ટી છોડીને નીકળી ગઈ. ગઈકાલ રાત્રીથી જ તે ખૂબ જ પરેશાન છે અને ગુસ્સામાં છે. તેને આશ્ચર્ય થઈ રહ્યું છે કે શું તેણે પરિસ્થિતિમાં વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા દાખવી અને જો થયું તેમાં શું તેની ભૂલ હતી!

કેસ સ્ટડીના આધારે, નીચેના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરો:

- શું રેશમાએ એવું વિચારવું યોગ્ય છે કે તેણે જરા વધારે પડતી પ્રતિક્રિયા દાખવી છે?
- શું તમે વિચારો છો જે બન્યું હતું તેમાં તેણીનો દોષ છે?
- શું તમને લાગે છે કે રિકે જે કર્યું તે કરવા માટે રેશમાએ જ તેને દોરવણી આપી હતી? અથવા સંપૂર્ણપણે તે રિકનો જ દોષ હતો?
- શું રેશમા તરફ શારીરિક નિકટતાની પહેલ કરવામાં રિક ખોટો હતો? રેશમા તેને રોક્યો ત્યારબાદ તેણે શું કરવું જોઈએ?
- શું તમને લાગે છે કે રેશમા પરિસ્થિતિને અલગ રીતે નિયંત્રિત કરી શકી હોત? કેવી રીતે?
- ભૂમિકાઓની ફેરબદલ થાય તો શું થાય? રિક પોતાને દોષિ માનશે?

આ ચર્ચા પછી, જૂથે રોલ પ્લેને તૈયાર કરવો જોઈએ જેમાં રેશમાએ રિકને મળવાનું નક્કી કર્યું છે. તેણી રિકે જે રીતે તેની સીમાઓ વટાવી દીધી હતી તેના કારણે તે કેવું અસહજ અનુભવી રહી છે તેમજ તેને કેવું લાગ્યું છે જે જણાવવાનો ઈરાદો ધરાવે છે અને આ અંગે વિશે તેની સાથે વાત કરે છે. કલ્પના કરો અને તે દૃશ્યને રજૂ કરો કે જે પ્રગટવાની સંભાવના છે. (ખાસ સૂચના: રોલ પ્લેમાં ‘સંમતિ’ના વિચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો)



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'Training of Trainers Manual; Life Skills on Menstrual Hygiene Management'. Unicef Jharkhand (2014) (p.g. 50-54)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

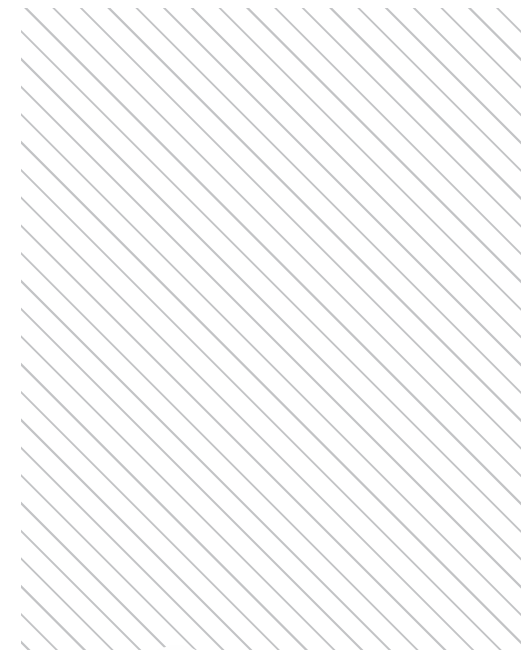
- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ઘનિષ્ઠ સંબંધોમાં 'સંમતિ' વિષય પર વર્ગ પ્રસ્તુતિ કરવા માટે કહી શકે છે. એજ્યુકેટર 'જાતીય સત્તામણી' ની ઘટનાને સમજવા માટે ફોલોઅપ સત્ર યોજી શકે છે.

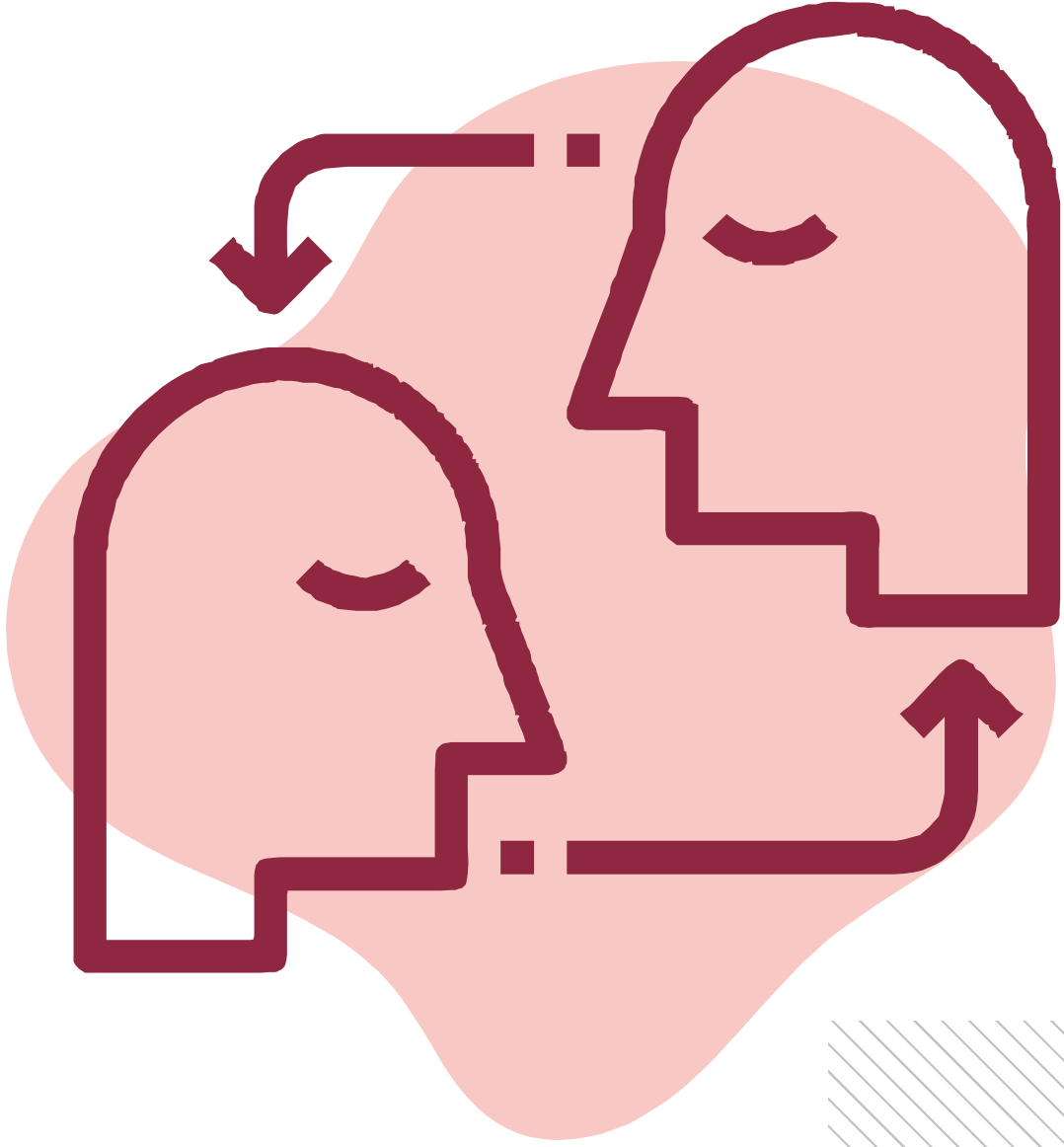
શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>





परानुभूति



સ્નેહાળ સંબંધો કેળવવા માટે પરાનુભૂતિ દાખવવી

શિર્ષક	સ્નેહાળ સંબંધો કેળવવા માટે પરાનુભૂતિ દાખવવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ-પ્લે અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- રોલ-પ્લે દ્વારા પરાનુભૂતિના કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરવો
- અન્યના ભાવનાત્મક અનુભવોને અસરકારક રીતે અભિવ્યક્ત કરવા
- પરાનુભૂતિ/સમાનુભૂતિ દર્શાવો.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ રોલ-પ્લે પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને માત્ર અન્યની માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્થિતિ વિશે સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં જ નહીં, પરંતુ અસરકારક પ્રત્યાયન દ્વારા તે જ લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવામાં મદદરૂપ બનવું.
- અહીં સૂચવેલ રોલ-પ્લે ફક્ત નમૂનારૂપ છે; એજ્યુકેટર શીખનારાઓના સામાજિક-સાંસ્કૃતિક સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને તેમની પસંદગીના રોલ-પ્લે ભજવી શકે છે.
- એજ્યુકેટરે એ બાબત સમજાવવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ કે અન્ય લોકો વિશે કંઈ ધારી લીધા વગર કે માન્યતાઓ કેળવ્યા વગરનું વલણ અપનાવવાથી જ સાચી પરાનુભૂતિ કેળવી શકાય છે. ભાવનાત્મક રીતે બુદ્ધિશાળી હોવું પણ પરાનુભૂતિનું એક અભિન્ન અંગ છે.
- પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓને આગળ આવીને રોલ-પ્લેમાં દર્શ્યોને ભજવવાના હોવાથી, બેઠક-વ્યવસ્થાનું આયોજન તે મુજબ કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવા માટે, એજ્યુકેટર કોઈપણ બે શીખનારાઓને રોલ-પ્લે ભજવવા માટે સ્વેચ્છાએ આગળ આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. એજ્યુકેટર તેમને વર્ગખંડની બહાર લઈ જશે અને રોલ-પ્લેનું દર્શ્ય લખેલો કાગળ આપશે. દર્શ્ય વાંચવા અને તૈયારી માટે તેમને ૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૨. રોલ-પ્લેમાં ભજવવાનું દર્શ્ય અને સૂચનાઓ જેનો આ પ્રવૃત્તિમાં ઉપયોગ કરવામાં આવશે તે નીચે આપેલ છે:

રીમાના મિત્રોએ સાથે મળીને ફરવા જવાનું આયોજન કર્યું છે જ્યાં તેઓ થિયેટરમાં ફિલ્મ જોવા જવાનું વિચારે છે. રીમાને પણ તેમાં જોડાવા આમંત્રણ આપ્યું છે. રીમા મિત્રો સાથે જવા ઉત્સુક છે. રીમાએ આ વિશે તેની માતા સાથે વાત કરવાનું નક્કી કરે છે. તેની માતા આ વાતથી રાજી નથી. હકીકતમાં, તે રીમાને મોકલવામાં સહેજ ખચકાટ અનુભવી રહી છે કારણ કે ફિલ્મનો શો મોડી સાંજનો છે. તેને રીમાની સલામતીની ચિંતા છે. તદુપરાંત, રીમાના પિતા અને દાદી ખૂબ જ રૂઢિચુસ્ત છે અને તેઓ મિત્રો સાથે ફિલ્મ જોવા જવું અથવા મોડા ઘરે પાછા આવવું આ વાત સ્વીકારતા નથી હોતા. આમ, રીમાની માતાએ તેની મંજૂરી આપી નહીં.

સૂચનાઓ:

મંજૂરી માંગતી રીમા, આ વાતનો ઈનકાર કરતી તેની માતા અને સંભવિત દલીલ સહિત સમગ્ર દ્રશ્યની ભજવણી રજૂ કરો.

૩. જ્યારે સ્વયંસેવકો રોલ-પ્લેની તૈયારી કરી રહ્યા હોય, ત્યારે એજ્યુકેટર શીખનારાઓને રોલ-પ્લેનું કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવા અને એ કલ્પના કરવા જણાવશે તે આપેલ દર્શ્યમાં તેઓ કેવી પ્રતિક્રિયા આપે તેવી સંભાવના છે.
૪. ૫ મિનિટ પછી, એજ્યુકેટર વર્ગના સ્વયંસેવકોને રોલ-પ્લે ભજવવા આમંત્રણ આપશે. દલીલોને વેગ પકડવા દો અને પછી રોલ-પ્લેને અટકાવો.
૫. શિક્ષક, આ સમયે, નીચે આપેલા પ્રશ્નોની સહાયથી વર્ગ ચર્ચા શરૂ કરશે:
 - ક. તમે શું વિચારો છો કે રીમા કેવી લાગણી અનુભવે છે?
 - ખ. તમે શું વિચારો છો રીમા શું વિચારે છે?
 - ગ. તમે શું વિચારો છો કે રીમાની માતા કેવી લાગણી અનુભવે છે?
 - ઘ. તમને શું લાગે છે કે રીમાની માતા શું વિચારે છે?
 - ચ. તમને શું લાગે છે કે રીમા હવે શું કરશે?
 - છ. રીમાની માતા હવે શું કરશે?
૬. આ ચર્ચા બાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કહેશે કે આ પ્રશ્નોના જવાબ આપતી વખતે, તેમણે પોતાને રીમા અને તેની માતા બંનેની જગ્યાએ રાખીને વિચારવાનું છે. તેમણે પોતાને તેમની પરિસ્થિતિમાં મૂકીને તેમના પરિપ્રેક્ષ્યનો અંદાજ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. તેથી, તેઓ રીમા અને તેની માતા બંને સાથે પરાનુભૂતિ ધરાવે છે.
૭. શિક્ષક દૈનિક જીવનમાં સંવેદનશીલ વ્યક્તિ બનવામાં પરાનુભૂતિના મહત્વને વધુ ઉજાગર કરશે. પરાનુભૂતિ કેળવવા માટે નીચેની વ્યૂહરચના શીખનારાઓને સમજાવો:

- ધ્યાનથી સાંભળો, વચ્ચે ખલેલ ન પહોંચાડો. સક્રિય રીતે સાંભળો.
- અશાબ્દિક પ્રત્યાયન દર્શાવો. - જેમકે, ચહેરાના હાવભાવ, શારીરિક હાવભાવ, મુદ્રાઓ કે સંકેતો, આંખોનો સંપર્ક વગેરે.
- મન પરોવો. તે ક્ષણમાં ધ્યાન પરોવો. ભવિષ્ય વિશે વિચારવામાં કે ભૂતકાળમાં ન ખોવાઈ જાવ.
- ધ્યાન આપો તમારા મનમાં અન્ય વિચારો ન દોડાવો.
- ઝડપથી નિષ્કર્ષ ઉપર ન પહોંચો, લોકો અને પરિસ્થિતિ અંગે ધારણાઓ ન બાંધી લો. તમે કોઈ બાબત અંગે તમારું મન બનાવો તે પહેલાં વધુ માહિતી મેળવો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રતિભાવ આપો, પ્રતિક્રિયા નહીં.
- લોકોને આશંકાનો લાભ આપો.
- સ્વ-જાગૃત બનો અને તમારી પોતાની ધારણાઓ અને મંતવ્યો અંગે જાગૃત રહો. તમારી જરૂરિયાતો અને ભયને અન્યો ઉપર થોપો નહીં. તમારા પૂર્વગ્રહોને સમજો.
- અન્ય લોકોમાં ખરેખર રસ દાખવો. તેમના ભલા માટે જરૂરી સંભાળ રાખો.
- અન્ય લોકોની લાગણીઓની સ્વીકૃતિ દર્શાવવા માટે સ્પષ્ટ શબ્દો અને વાક્યોનો ઉપયોગ કરો. (જેમ કે, “હું સમજી શકું છું”, “તમે જે કહો છો તે હું અનુભવી શકું છું”, “હું તમારી વાત સાંભળું છું”, “હાં, તમને એવું જ અનુભવાયને”, “તમારી આ વાત અર્થપૂર્ણ છે”).

૮. એજ્યુકેટર હવે ઉપરોક્ત ટીપ્સનો ઉપયોગ કરીને શીખનારાઓને માતા અને પુત્રી વચ્ચેના સંઘર્ષની સ્થિતિને કેવી રીતે ઘટાડશે તે વિશે વિચારવા કહેશે.

૯. હવે, એજ્યુકેટર માતા અને પુત્રી વચ્ચેના સંઘર્ષને ટાળે તે રીતે રોલ-પ્લેને ફરીથી ભજવવા માટે સ્વયંસેવકોની બીજી જોડીને આમંત્રિત કરશે. એજ્યુકેટર અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર, સમસ્યાનું નિરાકરણ, સર્જનાત્મકતા અને વાટાઘાટોના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.

૧૦. એજ્યુકેટર, આ તબક્કે રિલે રોલ-પ્લેનો ઉપયોગ કરશે. આનો અર્થ એ છે કે જે પણ તબક્કે શિક્ષકને લાગે છે કે શીખનારા અટવાઈ ગયા છે અને પ્રગતિ નથી કરી રહ્યા, ત્યારે તેમની બદલે રોલ-પ્લે ભજવવા માટે નવા સ્વયંસેવક બોલાવશે જેની પાસે આ પરિસ્થિતિને આગળ વધારવાના વિચારો છે. આ રીતે, એજ્યુકેટર શક્ય તેટલા વધુ શીખનારાઓને પાત્ર ભજવવાની, શીખવાની તક આપી શકે છે.

૧૧. એજ્યુકેટર પોતે રીમાની ભૂમિકા નિભાવીને સત્રનું સમાપન કરશે, જ્યારે શીખનાર માતાની ભૂમિકા ભજવશે. આ ભજવણી દ્વારા શીખનારાઓને પરાનુભૂતિ કૌશલ્ય અને સંવેદનાઓ દર્શાવવા માટે પ્રત્યાયનનું નિદર્શન થવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- "10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life", UNICEF Jharkhand (n.a.) (p. 77-78)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના વ્યક્તિગત જીવનની તાજેતરની સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ યાદ કરવા અને જેની સાથે સંઘર્ષમાં હતા તે વ્યક્તિની જરૂરિયાતો, હેતુઓ, વિચારો અને ભાવનાઓ વિશે મંથન કરીને તે લખવા કહેશે. તેઓ પરાનુભૂતિના જીવન કૌશલ્ય દ્વારા સંઘર્ષના સમાધાનની શક્યતાઓ સૂચવીને લેખનનું સમાપન કરશે. જો મુદ્દો હજી પણ ઉકેલાય નહીં અને જો શક્ય હોય તો, શીખનારાઓને આ પ્રવૃત્તિમાં શીખેલી બાબતોનો ઉપયોગ કરીને સમાધાન કરવાનો પ્રયાસ કરવા કહેવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



પરાનુભૂતિ અમલમાં લાવવી

શિર્ષક	પરાનુભૂતિ અમલમાં લાવવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ-પ્લે અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય પ્રત્યે પરાનુભૂતિ કેળવશે.
- અન્ય લોકો સાથે સમાનુભૂતિપૂર્ણ રીતે વાતચીત કરવી.
- પરાનુભૂતિ દ્વારા સમસ્યાઓના નિરાકરણની રીતો સમજવી.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- પરાનુભૂતિ દર્શાવવા માટે આ પ્રવૃત્તિને માસિક શાવના વિષયને લઈને તૈયાર કરવામાં આવી છે. તે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં અને તંદુરસ્ત આંતરવૈયક્તિક સંબંધો વિકસાવવામાં, ખાસ કરીને યુવતીઓ માસિક આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના સંદર્ભમાં પરાનુભૂતિ અને સમાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રત્યાયનની ભૂમિકા ઉજાગર કરે છે.
- એજ્યુકેટરને સત્રનું સંચાલન કરતી વખતે સંવેદનશીલ રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. એજ્યુકેટરે તેમની સમસ્યાઓ રજૂ કરવા માટે શીખનારાઓને સંપૂર્ણ સહજ અને આરામદાયક બનાવવાની દિશામાં ધીમે ધીમે કામ કરવું પડશે. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ખાતરી આપશે કે તેઓ જે પણ માહિતી અથવા અનુભવો જણાવશે તે ખાનગી જ રહેશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- પરિસ્થિતિઓ અને પાત્રોની ભૂમિકા વર્ણવતા રોલ કાર્ડ્સ.
- રોલ-પ્લે ભજવવા માટે પુરતી જગ્યા ઉપલબ્ધ કરવા માટે એજ્યુકેટરે વર્ગખંડના ફર્નિચરની ફેરગોઠવણ કરવી પડશે

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને રોલ-પ્લે માટે સ્વેચ્છાએ આગળ આવવા માટે આમંત્રિત કરીને સત્રની શરૂઆત કરશે. ચાર રોલ-પ્લે (પરિશિષ્ટમાં આપેલ છે) રજૂ કરવા માટે પાંચ સ્વયંસેવકોને આમંત્રિત કરવામાં આવશે. આ ચારેય રોલ-પ્લેમાં એક સ્વયંસેવકને માતાની ભૂમિકા નિભાવવાનું કહેવામાં આવશે. અન્ય ચાર સ્વયંસેવકો વારાફરતી, પુત્રી સીમાના વિવિધ રૂપો/મનોદશાઓ અને તેની માતા પ્રત્યેના જુદા જુદા વલણો દર્શાવતી પુત્રીની ભૂમિકા નિભાવશે.
૨. અન્ય શીખનારાઓને પ્રત્યેક રોલ-પ્લેનું નિરીક્ષણ કરવા અને તે દરેક વચ્ચેના તફાવતની નોંધ લેવાનું કહેવામાં આવશે.
૩. રોલ-પ્લે પછી, એજ્યુકેટર શીખનારાઓના નિરીક્ષણો અંગે ચર્ચા કરશે. તેમને નીચેના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવશે:
 - તમે દરેક રોલ-પ્લેમાં શું નિરીક્ષણ કર્યું છે?
 - રોલ પ્લે કઈ રીતે સમાન અને કઈ બાબતોમાં એક બીજાથી ભિન્ન હતા?
 - તમે કયા રોલ-પ્લેમાં તમારા પોતાનું અનુસંધાન કરી શકો છો/ તમારી પોતાની પરિસ્થિતિની વાત કરવામાં આવતી હોય તેવું લાગે છે?
 - સમસ્યાનું સમાધાન કરવા માટે કયો રોલ-પ્લે સૌથી યોગ્ય છે તેવું તમને લાગે છે? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.
 - તમારા મતે સમિનાના, તેની માતા સાથેના સંબંધોને સુધારવા માટે કયો રોલ-પ્લે સૌથી વધારે યોગ્ય છે? તમારા જવાબ માટેના કારણો આપો.
૪. એજ્યુકેટર પરાનુભૂતિની સંકલ્પના અને પ્રત્યાયનમાં તેમજ આંતરવૈયક્તિક સંબંધોને જાળવી રાખવામાં તેના મહત્ત્વ પર ચર્ચા સાથે સત્રને આગળ ધપાવશે.

પરાનુભૂતિનો અર્થ

સામાજિક મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાનકોષમાં જણાવ્યા મુજબ હોજસ અને માયર્સ અનુસાર, “મહદઅંશે પરાનુભૂતિને અન્ય વ્યક્તિની પરિસ્થિતિમાં સ્વયંની કલ્પના કરીને તે વ્યક્તિના અનુભવને સમજવા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે: એક વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિના અનુભવને જાણે સ્વયં તેણે પોતે જ અનુભવ્યું હોય તે રીતે જાણે છે. પરંતુ હકિકત તે વ્યક્તિ સ્વયં વાસ્તવિક અનુભવ કરતી નથી. સ્વયં અને બીજા વચ્ચેની વિશેષતાને જાળવી રાખવામાં આવે છે. તેનાથી વિપરીત, સહાનુભૂતિમાં અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવવામાં આવેલ બાબતો પ્રત્યે સુસંગત પ્રતિભાવ દર્શાવવામાં આવે છે.”

સ્ત્રોત : <https://lesley.edu/article/the-psychology-of-emotional-and-cognitive-empathy>

૫. એજ્યુકેટર, લોકો સાથેના તેમના અંગત અનુભવો વિશે વિચારવાનું કહેશે અને વધુમાં એ વિચાર કરવા પણ જણાવશે કે શું તે મુલાકાતને યાદગાર બનાવવામાં પરાનુભૂતિ દાખવતા વર્તન અને પ્રત્યાયનની કોઈ ભૂમિકા હતી. ત્યારબાદ આ સત્રનું સમાપન કરશે. કેટલાક શીખનારાઓને તેમના અનુભવો વર્ણવવા આમંત્રિત કરવામાં આવશે.

કેસ વિગ્નેટ

૧૭ વર્ષની યુવતી સમિના એક ગામમાં તેના માતા-પિતા અને ચાર નાના ભાઈઓ સાથે રહે છે. તેના પિતા ખેડૂત છે અને ખેતરની વચ્ચે જ તેમનું ઘર પણ છે. સામાન્ય રીતે, સમીના અને તેની માતા ખેતરમાં કામ કરવા ઉપરાંત ઘરનું તમામ કામકાજ પણ કરે છે. સમિના માટે આ ખરેખર મુશ્કેલ બની ગયું છે કારણ કે તેની પાસે આરામ કરવાનો કે આનંદપ્રમોદ કરવાનો તેમજ અભ્યાસ કરવાનો સમય પણ નથી રહેતો. દિવસના અંતે તેણી ખરેખર થાકી જાય છે. તે તે અન્ય સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરવા માંગે છે પણ થાકીને લોથ થઈ જવાથી વધારાનો અભ્યાસ કરવા માટે સક્ષમ રહેતી નથી. બીજી તરફ, તેની માતા ઈચ્છે છે કે તેણીએ ઘરે વધુ જવાબદારીઓ લેવી જોઈએ જેમ કે તેના નાના ભાઈ-બહેનોની સંભાળ રાખવી, રસોઈ બનાવવી અને સાફસફાઈ કરવી વગેરે, કારણ કે તેની માતાની તબિયત પણ સારી નથી રહેતી રહી અને તે પણ થાકી જાય છે. આ જ કારણોસર સમિના અને તેની માતા વચ્ચે વારંવાર ઝઘડો થાય છે. મુસીબતોથી બચવા અને આ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં બહાર આવવા માટે, તેણીને શાળાથી ઘરે પાછા આવવાનું મન થતું નથી.

રોલ-પ્લે ૧

શાળાએથી પાછી આવ્યા પછી, હજુ તો સમિનાએ વાસણો ધોવાનું પૂરું જ કર્યું હતું ત્યાંજ તેની માતાએ તેને રસોઈમાં મદદ કરવા માટે બોલાવી. સમિના, જે કંટાળી ગઈ છે, તે બૂમ પાડીને તેની માતાને જવાબ આપે છે કે તેને આરામ કરવાની જરૂર છે. તેણી તેના ભાઈઓને તેની મદદ કરવા કહી શકે છે. શા માટે બધા કામ માટે તેના પર જ દબાણ કરવામાં આવે છે? (રોલ-પ્લે આ તબક્કે અટકે છે.)

રોલ-પ્લે ૨

શાળાએથી પાછી આવ્યા પછી, હજુ તો સમિનાએ વાસણો ધોવાનું પૂરું જ કર્યું હતું ત્યાંજ તેની માતાએ તેને રસોઈમાં મદદ કરવા માટે બોલાવી. થાકી ગયેલી અને પરિસ્થિતિમાંથી છૂટકારો મેળવવા માંગતી સમિના, તેની માતાને કહે છે કે તે થોડો સમય આરામ કરવા માગે છે કારણ કે હજુ તેણે ઘણું લેસન પણ પુરું કરવાનું છે. તેણી તેના વર્તનમાં તેમજ સંવાદમાં પરાનુભૂતિ દર્શાવે છે અને નમ્રતાપૂર્વક વાત કરવાની સાથે સાથે માતાને તેના ભાઈઓને મદદ માટે શા માટે નથી બોલાવતી તેની પૂછપરછ પણ કરે છે. (રોલ-પ્લે આ તબક્કે અટકે છે.)

રોલ-પ્લે ૩

શાળાએથી પાછી આવ્યા પછી, હજુ તો સમિનાએ વાસણો ધોવાનું પૂરું જ કર્યું હતું ત્યાંજ તેની માતાએ તેને રસોઈમાં મદદ કરવા માટે બોલાવી. સમિના ખૂબ થાકી ગયેલી છે અને તેણે ઘણું લેસન પણ કરવાનું છે. પણ સમિના તેની માતાને રસોઈમાં મદદ કરે છે, તેમનું કાર્ય સમાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે તેણી માતા સાથે બેસે છે અને તેમના કામના ભારણને સરળ બનાવવા માટેના વિકલ્પોની ચર્ચા કરે છે જેથી તેમના સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર ન થાય અને તે બંને જણા વધુ સારી રીતે કામ કેવી રીતે કરી શકે તેની વાત કરે છે.

રોલ-પ્લે ૪

શાળાએથી પાછી આવ્યા પછી, હજુ તો સમિનાએ વાસણો ધોવાનું પૂરું જ કર્યું હતું ત્યાંજ તેની માતાએ તેને રસોઈમાં મદદ કરવા માટે બોલાવી. સમિના ખૂબ થાકી ગયેલી છે અને તેણે ઘણું લેસન પણ કરવાનું છે. થાકેલી હોવા છતાં અને લેસન કરવાનું બાકી હોવા છતાં, તેણી માતા પાસે જાય છે અને રસોઈ પુરી કરવા મદદ કરે છે. ત્યારબાદ તેણી ફરી માતા પાસે જાય છે અને પૂછે છે કે શું બીજું કંઈ કરવાનું છે? કારણ કે તેને પોતાને અંદરથી જ ચિંતા થાય છે કે ઘરકામ કેવી રીતે પુરું થશે?



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2014). Training of Trainers Manual Life Skills on Menstrual Hygiene Management. UNICEF (p. 58-60)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના પરિવારના સભ્યો જે પ્રકારની દિનચર્યા અનુસરે છે, તેઓ નિયમિતપણે કરે છે તે કાર્યો અને તેમના જીવનમાં જે પડકારોનો સામનો કરે છે તેના વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓ તેમને મદદ કરી શકે તેવા માર્ગો વિશે વિચારી શકે છે. તે પૈકીના કેટલાક નીચે મુજબ છે:

- (ક) તેમની સાથે વાત કરો
- (બી) તેમને તેમની સમસ્યાઓ અંગે તમારી સાથે વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો
- (સી) તેમણે કરેલા કાર્યોની અથવા તેઓ જે રીતે સંભાળે છે તેની અથવા કંઈક પ્રશંસાપાત્ર બાબત હોય તો તેની પ્રશંસા કરો
- (ડી) મદદ માટે હાથ લંબાવો

ઉપર જણાવેલી બાબતોને નિયમિત રીતે અનુસરવા માટે શીખનારને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



બીજાના પગરખામાં પગ નાખવો

શિર્ષક	બીજાના પગરખામાં પગ નાખવો
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગનેટનું વિશ્લેષણ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્યની સમસ્યાઓ અને જરૂરિયાતો વિશે શીખનારાઓને માહિતગાર કરશે.
- શીખનારાઓને પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોતા શીખવશે
- શીખનારાઓમાં પરાનુભૂતિ કેળવશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને બહુવિધ દષ્ટિકોણથી સમસ્યાનું વિશ્લેષણ કરવા અને તેના વિશે સર્વગ્રાહી સમજ વિકસાવવામાં સહાયતા કરવાનો છે. શીખનારાઓ સમસ્યાને દૂર કરવાની ઘણી રીતો ઓળખી શકશે. તે સ્થિતિમાં પોતાને મૂકીને, તેઓ ખૂબ અસરકારક ઉપાય સુધી પહોંચશે કે જેના થકી સમસ્યા હલ થઈ શકે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમના પોતાના દષ્ટિકોણથી ભિન્ન હોય તેવા વિચારો અને ઉપાયો પ્રત્યે મન ખુલ્લું રાખવામાં મદદ કરશે. તેમાં બહુવિધ દષ્ટિકોણ સ્વીકારવાનો સમાવેશ થાય છે, એજ્યુકેટર કોઈ વિશે કંઈ પણ ધારણા બાંધ્યા વગર આ ગુણ પ્રદર્શિત કરી શકે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ વિગનેટની છાપેલી નકલો (પરિશિષ્ટમાં આપેલ છે)
- એજ્યુકેટર જૂથ કાર્યમાં સુવિધા માટે વર્ગખંડના ફર્નિચરની ફેરગોઠવણ કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ૪ થી પના એક એવા જૂથોમાં શીખનારાઓને વિભાજિત કરશે અને સત્રની શરૂઆત કરશે.
૨. દરેક જૂથને કેસ વિગ્નેટ આપવામાં આવશે. શીખનારાઓ કેસ વિગ્નેટ વાંચશે, તેનું વિશ્લેષણ કરશે અને પછી પ્રશ્નોના જવાબ આપશે.
૩. એજ્યુકેટર, કેટલાક શીખનારાઓને તેમના જવાબો વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરવા માટે બોલાવશે અને તેમના જવાબોની ચર્ચા કરશે.
૪. કેસ વિગ્નેટ અને પ્રશ્નો પ્રત્યે શીખનારાઓની પ્રતિક્રિયાઓને ધ્યાનમાં રાખીને, એજ્યુકેટર, કેસ વિગ્નેટમાં વર્ણવેલ પરિસ્થિતિ પ્રત્યે પરાનુભૂતિપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ કેળવવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે. એજ્યુકેટર તેમને આપેલ પરિસ્થિતિ વિશે વિવિધ દૃષ્ટિકોણો કેળવવા માટે દરેક પાત્રના પગરખામાં પોતાને મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવા કહેશે.
૫. એજ્યુકેટર લોકોના બહુવિધ અને વિરોધાભાસી અભિપ્રાયો સ્વીકારશે અને પરાનુભૂતિને પ્રોત્સાહિત કરવાના ઉદ્દેશ્યથી ઉંડાણપૂર્વક વિચારવામાં મદદ કરવા માટે પ્રશ્નો પૂછશે.
૫. એજ્યુકેટરે સાવધ રહેવું પડશે કે તેઓ તેમના અભિપ્રાયો શીખનારાઓ પર લાદી રહ્યા નથી ને.
૬. એજ્યુકેટર પરાનુભૂતિ કેળવવા માટેની કેટલીક અસરકારક વ્યૂહરચનાઓ રજૂ કરી શકે છે જે નીચેના બોક્સમાં આપવામાં આવી છે:

પરાનુભૂતિ કેળવવા માટેની કેટલીક અસરકારક વ્યૂહરચનાઓ

- ધીરજપૂર્વક અને ધ્યાન દઈને, કોઈ ખલેલ પહોંચાડ્યા વગર સાંભળો.
- શાબ્દિક તેમજ બિન-શાબ્દિક પ્રત્યાયન ઉપર ધ્યાન આપો.
- હૃદયની વાત સાંભળો. શબ્દો અને ક્રિયાઓ પાછળ રહેલી લોકોની લાગણી અને ભાવનાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.
- બીજાના પગરખામાં પગ નાખીને ચાલી જુઓ. આપેલ પરિસ્થિતિમાં તેઓ શું અનુભવતા હશે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમારા પૂર્વગ્રહો ચકાસો.
- લોકો સામે સ્મિત કરો. આમ કરવાથી તેમને પ્રોત્સાહન મળે છે અને તેઓ આરામદાયક અનુભવે છે.
- લોકોને તેમના નામથી બોલાવો. (શક્ય હોય ત્યાં) અને તેમને પ્રોત્સાહન આપો.
- જે લોકોની માન્યતાઓ સાથે તમે સંમત ન થતા હોય તેમની સાથે પણ પરાનુભૂતિ દાખવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સાચો અને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપો. પ્રસંશા કરો.
- લોકો સાથે વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવા માટે તમારી જાતને પડકાર આપો. ઉંડાણપૂર્વક ચર્ચા કરવાથી લોકોનું અલગ જ વ્યક્તિત્વ સામે આવે છે જે તમને સર્વગ્રાહી રીતે તેમને સમજવામાં મદદરૂપ બને છે.

સ્ત્રોત : <https://andrewsobel.com/eight-ways-to-improve-your-empathy/>
https://www.huffpost.com/entry/seven-practical-tips-for-_b_9854350

૭. એજ્યુકેટર આપણા આંતરવૈયક્તિક સંબંધોમાં કોઈ ધારણા ન બાંધીને અને પરાનુભૂતિ દાખવવાની જરૂરિયાતને ઉજાગર કરીને સત્રનું સમાપન કરશે.

કેસ વિગ્નેટ

સમીર એક ૧૭ વર્ષનો છોકરો હતો જે તેના માતા-પિતા અને ત્રણ બહેનો સાથે રહેતો હતો. સમીર સર્વગુણ સંપન્ન હતો; અભ્યાસમાં તેજસ્વી, પાછો ઉત્તમ ગાયક અને સારો નૃત્યકાર પણ ખરો. ગાયન માટે તે એટલો ઉત્સાહીત હતો કે ગાયનના ક્ષેત્રમાં જ વ્યવસાયિક રૂપે આગળ વધવાનું નક્કી કર્યું. સમીર તેની શાળામાં યોજાતી તમામ ગાયન સ્પર્ધાઓ અને કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેતો. તેણે આંતર-શાળા ગાયન સ્પર્ધામાં ઘણા એવોર્ડ પણ જીત્યા હતા. તેના માતા-પિતાને સંગીત પ્રત્યેની તેની રુચિ સાથે ક્યારેય કોઈ સમસ્યા ન હતી કારણ કે તેઓ તેને શોખ માનતા હતા. ગાયક બનવાનું પોતાનું સ્વપ્ન પૂરું કરવા માટે સમીરે જ્યારે સંગીતના વિષયમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવાનો નિર્ણય જાહેર કર્યો ત્યારે જાણે આભ તૂટી પડ્યું. સામાન્ય ક્લાર્ક તરીકે કામ કરતા સમીરના પિતાએ સમીરની પસંદગીનો અસ્વીકાર કર્યો અને વધુ સારી અને નિશ્ચિત આવક આપે તેવી નોકરીની સંભાવના હોય તેવા અન્ય કોઈ વિષયોનો અભ્યાસ કરવા સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો. તેમના મતે, સંગીતના ક્ષેત્રમાં સફળતા એ તક આધારીત હોય છે અને તે નિયમિત આવકની બાંધધરી આપતી નથી. તે સમીરની ત્રણ બહેનોના ભવિષ્ય વિશે પણ ચિંતિત હતા. તે ઈચ્છતા હતા કે સમીર એન્જિનિયર બને કે જેથી તે કુટુંબની આવકમાં નિયમિત યોગદાન આપી શકે. સમીરની માતા સમર્થક હોવા છતાં પણ સમીરના પિતા સામે કોઈ મંતવ્ય જણાવી શકી નહીં. સમીરથી નાની બહેનો તેમના ભાઈને ફક્ત આશ્વાસનના શબ્દો જ આપી શકતી હતી. સમીર હવે નાની નાની બાબતમાં ગુસ્સે થઈ જતો હતો. ઘણીવાર તેઓ જોતા કે સમીર, સ્પર્ધામાં તેણે જીતેલા પ્રમાણપત્રો અને ટ્રોફી તરફ એકીટશે જોઈ રહેતો. પારિવારિક દબાણમાં, સમીરે તેના પિતાની પસંદગીના અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ લીધો, પરંતુ એક દિવસ તે ઘરેથી ભાગી ગયો. તે વાતને આજે પંદર દિવસ થયા છે.

કેસ વિગ્નેટ વાંચ્યા પછી તમારા જૂથમાં નીચેના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરો:

- ક. તમને શું લાગે છે કે સમીર શા માટે ઘરેથી ભાગી ગયો?
- ખ. શું તમને લાગે છે કે ભાગી જવું એ સમીર માટે એકમાત્ર વિકલ્પ હતો? સમીર પાસે બીજા કયા વિકલ્પો હતા?
- ગ. આ પરિસ્થિતિ માટે કોણ જવાબદાર હોય તેવું તમને છે? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો. (આ સવાલનો જવાબ આપતી વખતે દરેક પાત્રની સ્થિતિમાં પોતાને મૂકવાનો પ્રયાસ કરો).
- એ. સમીરના પિતા
- બી. સમીરની માતા
- સી. સમીરની બહેનો
- ડી. સમીર
- ઈ. પારિવારિક સંજોગો
- એફ. ઉપરોક્ત તમામ
- જી. ઉપર પૈકીના વિકલ્પોમાંથી કોઈ નહિ
- ડી. જો તમે સમીરની જગ્યાએ હોત તો તમે શું કરત?
- ઈ. પોતાના સ્વપ્નને છોડી દેવું કેટલું સરળ અથવા તો કેટલું મુશ્કેલ છે?

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તે એક વ્યક્તિ વિશે વિચારવા કહી શકે છે કે જેમની સાથેના સંબંધમાં તેઓ તણાવ અનુભવે છે. તેઓ પોતાની જાતને સમાન પરિસ્થિતિઓમાં હોવાની કલ્પના કરશે, સમાન સમસ્યાઓનો સામનો કરશે જેનો આ વ્યક્તિએ સામનો કરવો પડ્યો છે. તેમના સંબંધો પર અસર કરે તેવા સંજોગોમાં તેમણે કેવી પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરી હશે તે અંગે ચિંતન કરશે. જો, ઉપરની બાબતો પર ધ્યાન આપ્યા પછી, વ્યક્તિ વિશે તેમનો અભિપ્રાય બદલાઈ જાય છે, તો તેઓ તે વ્યક્તિ સાથે વાત કરશે અથવા લખશે અને તેમના સંબંધોને સુધારવાનો પ્રયાસ કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



વાર્તાઓ અને કથનો/વર્ણનો દ્વારા પરાનુભૂતિ કેળવવી

શિર્ષક	વાર્તાઓ અને કથનો/વર્ણનો દ્વારા પરાનુભૂતિ કેળવવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટનું એક એવા બે સત્રો (બે અઠવાડિયાના અંતરે)
પદ્ધતિ	પાત્ર વિશ્લેષણ અને ઈન્ટરવ્યૂ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન
કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કથાઓ અને વાર્તાઓ સાથે સાંકળીને પરાનુભૂતિનો વિકાસ કરવો.
- કાલ્પનિક પાત્ર અને / અથવા વાસ્તવિક જીવનમાં જોવા મળતી વ્યક્તિઓના જીવન-વિશ્વમાં ડોકિયું કરવું.
- અન્ય લોકો અથવા કાલ્પનિક પાત્રો પ્રત્યેની તેમની પરાનુભૂતિપૂર્ણ સમજ અભિવ્યક્ત કરવી.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- વાસ્તવિક હોય કે કાલ્પનિક તેવી વાર્તાઓ અને લોકોની જીવન-દુનિયામાં ડૂબવું, તેમાં ડોકિયું કરવું તે એક અદ્ભૂત અનુભવ છે. વાર્તા એ પરાનુભૂતિ કેળવવા માટેનું સૌથી શક્તિશાળી સાધન છે. આ પ્રવૃત્તિમાં, પરાનુભૂતિનો વિકાસ કરવા માટે કથાઓ, વાર્તાઓ અને વાર્તાકથનનો ઉપયોગ સામેલ છે.
- તે એક સરળ છતાં સમૃદ્ધ પ્રવૃત્તિ છે જેના દ્વારા શીખનારાઓને વાસ્તવિક જીવનની અથવા કાલ્પનિક પાત્રની જીવન-દુનિયામાં ઉંડે સુધી ડોકિયું કરવાની તક મળશે.
- આગળ પ્રક્રિયામાં ચર્ચા કર્યા મુજબ આ પ્રવૃત્તિ બે રીતે કરવામાં આવશે અને એજ્યુકેટરે, શીખનારાઓની રુચિ, ક્ષમતા અને પરિપક્વતાના આધારે યોગ્ય રીત પસંદ કરવી જોઈએ. જો શીખનારાઓ પરિપક્વ, પ્રતિબદ્ધ અને સક્ષમ હોય, તો એજ્યુકેટર બંને રીતની પ્રવૃત્તિ સોંપી શકે છે. એજ્યુકેટર વર્ગમાં એક રીતે પ્રવૃત્તિ ચલાવી શકે છે અને બીજી રીતને ફોલોઅપ પ્રવૃત્તિ તરીકે કરવા આપી શકાય છે.
- બંને સ્થિતિમાં, શીખનારાઓ વ્યક્તિગત સ્તરે તેમાં ઉડા ઉતરશે ત્યારેજ આ પ્રવૃત્તિ શક્ય થશે. તેથી, એજ્યુકેટરે શીખનારાઓને બે અઠવાડિયા અગાઉ જ આ કાર્ય સોંપી દેશે અને પછી વર્ગમાં પ્રેઝન્ટેશન અને ત્યારબાદ ચર્ચા કરીને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.
- પ્રવૃત્તિ ફક્ત ત્યારે જ સફળ થશે જો શીખનારાઓ તેમને સોંપાયેલ કાર્યને ગંભીરતાથી લેશે અને તેના પર નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવા માટે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સાથે આપણા જીવનમાં કથાઓના મહત્વ વિશે વાત કરશે અને જણાવશે કે કથાઓ કે વાર્તાઓ એ માનવીય અનુભવો અને ભાવનાઓને સંલગ્ન કરવાની સૌથી વધુ સમૃદ્ધ રીતો પૈકીની એક છે.
૨. એજ્યુકેટર, ત્યારબાદ શીખનારાઓને જણાવશે કે આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ તેમની પસંદગીની વાર્તાઓ દ્વારા જીવનની દુનિયામાં, અનુભવોમાં અને અન્યની લાગણીઓમાં તરબોળ થઈ જવા દેવાનો, ડૂબી જવા દેવાનો છે.
૩. રીત/મોડ ૧ માં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને શાળાના પુસ્તકાલયમાં લઈ જશે અને તેમને તેમની પસંદગીની વાર્તા અને પાત્ર શોધવાનું કહેશે. આ વાર્તા અને પાત્રો તે છે કે જેને શીખનારાઓ આગામી કેટલાક દિવસો માટે વધુ ઉડાણપૂર્વક સમજશે. આ વિશ્લેષણનો ઉદ્દેશ પાત્ર સાથે પરાનુભૂતિ દર્શાવવાનો અને વાર્તાને ફરીથી કહેવાનો અને તે દ્વારા તેના અનુભવો બહાર લાવવાનો રહેશે. વાર્તા ફરીથી કહેવાની વાતમાં, એજ્યુકેટર પાત્રના અનુભવોને પાત્રની જરૂરિયાતો, લાગણીઓ અને વિચારોમાં સંકલિત કરવા માટેની સલાહ આપશે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, શીખનારાઓને પાત્રની કરુણાપૂર્ણ સમજણ સાથે આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. શીખનારાઓને આશરે ૨૦૦૦ શબ્દોમાં તેમના પાત્રનું વિશ્લેષણ અને તેની વાર્તા લખવાનું કહેવામાં આવશે. એ બાબતની નોંધ લો કે, પાત્ર વિશ્લેષણ માટે ફિલ્મનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.
૪. મોડ ૨ માં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમના જીવનમાંની એવી કોઈ વ્યક્તિને ઓળખવા માટે કહેશે જે વ્યક્તિને હાંસિયામાં ધકેલાઈ ગયા હોવાના કેટલાક અનુભવો થયા હોય, દા.ત.,

જેન્ડરલક્ષી ભેદભાવનો અનુભવ થયો હોય તેવી મહિલાઓ, દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ, કહેવાતી ‘નીચલી’ જાતિની વ્યક્તિઓ, એવી વ્યક્તિ કે જે આર્થિક રીતે વંચિત છે, ઘરવિહોણા વ્યક્તિ છે, વંચિત બાળક, કેટલીક શારીરિક અથવા માનસિક બિમારીવાળી વ્યક્તિઓ, ઉપેક્ષિત વૃદ્ધ અને અન્ય. શીખનારાઓએ તે વ્યક્તિનો ઈન્ટરવ્યૂ લેવાનો છે અને તેમની જીવન કથા અને અનુભવોને સાંભળવાના છે. શીખનારાઓ આ વ્યક્તિની જીવન કથા બનાવે અને તેના વિશ્લેષણ સાથે આશરે ૨૦૦૦ શબ્દોમાં લખે છે.

૫. આ કાર્ય માટે શીખનારાઓને બે અઠવાડિયાનો સમય આપવામાં આવશે, તે દરમિયાન એજ્યુકેટર તેમની શંકાઓ વિશે સ્પષ્ટિકરણ કરવામાં અથવા તેઓને મૂંઝવણ હોય તેવા મુદ્દાઓ પર સ્પષ્ટતા આપવા માટે તેમની સાથે વચગાળાનું ફોલોઅપ સત્ર કરશે. આ વચગાળાનું ફોલોઅપ સત્ર, શીખનારાઓ આ કાર્યને ગંભીરતાપૂર્વક લે છે કે કેમ તેનું મૂલ્યાંકન કરવામાં પણ એજ્યુકેટરને મદદરૂપ બનશે.
૬. બે અઠવાડિયા પછી, એક સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવશે, જ્યાં બધા શીખનારાઓને તેમણે તૈયાર કરેલી જીવન કથા તેમના સાથીદારો સમક્ષ રજૂ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. પસંદ કરેલી વાર્તાઓ શાળાના સામયિકમાં પ્રકાશિત કરી શકાય છે.
૭. એજ્યુકેટર તેમની મહેનત અને પ્રયત્નો માટે પ્રશંસા કરીને સત્રનું સમાપન કરશે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા શીખનારાઓ કેવી રીતે, વધુ સારી પરાનુભૂતિ કેળવતા શીખ્યા છે તે વિશે એજ્યુકેટર પ્રકાશ પાડશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

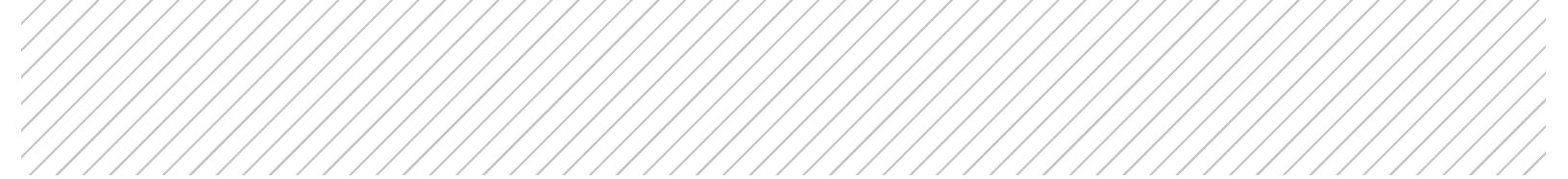
- આ પ્રવૃત્તિના નિષ્કર્ષ અને ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પ્રવૃત્તિમાં સૂચવેલ અન્ય મોડ સાથે જોડાવા કહેશે. આનો અર્થ એ છે કે જો શીખનારાઓએ કોઈ પુસ્તકમાંથી પાત્ર વિશ્લેષણ કર્યું છે, તો તેઓ એક ઇન્ટરવ્યૂ લેશે. અને, જો શીખનારાઓએ કોઈ ઇન્ટરવ્યૂ લીધો હોય, તો તેઓને એક પુસ્તકમાંથી પાત્ર વિશ્લેષણ કરવાનું કહેવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



વાટાઘાટ



દલીલ સામે વાટાઘાટ

શિર્ષક	દલીલ સામે વાટાઘાટ
અંદાજીત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે દ્વારા નિદર્શન



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સ્વ-જાગૃતિ, પરાનુભૂતિ, સર્જનાત્મકતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અસરકારક વાટાઘાટોનો અર્થ સમજવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.
- શીખનારાઓને લાક્ષણિક વાટાઘાટની પ્રક્રિયાના ચાર પગલાઓથી પરિચિત કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ બંને પક્ષો વચ્ચેના મહત્વપૂર્ણ આંતરવૈયક્તિક મુદ્દાની આસપાસ વણાયેલી હોય તેવી તેમજ વાટાઘાટો કરવી આવશ્યક હોય તેવી પરિસ્થિતિનું રોલ-પ્લે દ્વારા નિરૂપણ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે.
- સમયમર્યાદામાં બાંધછોડ કરી શકાય તેવું હોય ત્યારે આ પ્રવૃત્તિ કરવી યોગ્ય રહેશે. કારણ કે, વિવિધ રોલ-પ્લેમાં કેટલો સમય લાગશે તેની ચોક્કસ આગાહી કરવી મુશ્કેલ રહેશે.
- એજ્યુકેટરે શીખનારાઓને એ બાબત સમજાવવી જરૂરી છે કે અસરકારક રીતે વાટાઘાટો કરવાનું કૌશલ્ય એ સ્વ-જાગૃતિ, પરાનુભૂતિ, સર્જનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યાનું નિરાકરણ જેવા અન્ય મુખ્ય જીવન કૌશલ્યો સાથે સંકળાયેલ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, અસરકારક વાટાઘાટકાર આ બધા જ જીવન કૌશલ્યોને વાટાઘાટ દરમિયાન સારી રીતે ઉપયોગમાં લે છે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિના પ્રથમ તબક્કા માટે, એજ્યુકેટર અગાઉથી ત્રણ સ્વયંસેવકોની ઓળખ કરશે. આ સ્વયંસેવકો, વર્ગની સામે રોલ-પ્લે ભજવશે જેમાં બે પક્ષો વચ્ચે વાટાઘાટોની આવશ્યકતા હોય તેવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ દર્શાવવામાં આવશે.
૨. એજ્યુકેટર સ્વયંસેવકોને વર્ગની બહાર લઈ જશે અને તેમણે ભજવવાનો છે તે રોલ-પ્લેનું દ્રશ્ય આપશે સાથે સાથે આ અંગેની સૂચનાઓ પણ આપશે. શીખનારને સમજાવવામાં આવશે કે આ રોલ-પ્લેના ભાગ રૂપે, ભૂમિકા ભજવનારે પ્રત્યેકે દ્રશ્યમાં તેમની સ્થિતિ માટે એક મજબૂત દલીલ તૈયાર કરવી પડશે. તમારા પાત્રએ બીજાના આગ્રહને સ્વીકારવો નહીં. સમજૂતી અને સૂચનાઓ પછી, તૈયારી કરવા માટે તેમને ૫ મિનિટ અને વર્ગ સમક્ષ પ્રસ્તૂતિ કરવા માટે બીજી ૫ મિનિટ આપવામાં આવશે.
૩. એજ્યુકેટર, શીખનાર સ્વયંસેવકોને રોલ-પ્લે ભજવવા માટે નીચેનું દ્રશ્ય આપશે:
 ૪. દરમિયાન, એજ્યુકેટર વર્ગખંડમાં પરત ફરશે અને શીખનારાઓને ભજવવામાં આવતા રોલ-પ્લેનું કાળજીપૂર્વક અવલોકન કરવા કહેશે.
 ૫. રોલ-પ્લે પછી, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોના આધારે વર્ગ ચર્ચા શરૂ કરશે:
 - ક. આ દ્રશ્યમાં તમે શું નિરીક્ષણ કર્યું?
 - ખ. માતા-પિતાને સમજાવવું શિક્ષક માટે આટલું મુશ્કેલ કેમ હતું?
 - ગ. શિક્ષકનો દૃષ્ટિકોણ સમજવામાં માતાપિતા કેમ અસમર્થ હતા?
 - ઘ. શા માટે બંને પક્ષો એકમત થઈ શક્યા નહીં?
 - ઙ. રોલ-પ્લેના દ્રશ્યમાં વાટાઘાટો નિષ્ફળ થવાના સંભવિત કારણો તરીકે શીખનારાઓ, મૂલ્યોના ટકરાવ, લોકોની દ્રઢ માનસિકતા, બંને પક્ષો વચ્ચેના સંવાદમાં રહેલા અંતર તેમજ રક્ષણાત્મક અભિગમ વગેરે જણાવે તેવી સંભાવના છે.
 ૭. આ ચર્ચાને આગળ વધારતા એજ્યુકેટર હવે નીચે બોક્સમાં આપેલી ‘અસરકારક વાટાઘાટ’નો વિચાર રજૂ કરશે:

“આવતા અઠવાડિયે, શાળાએ ધોરણ ૧ ૧ અને ૧ ૨ના વિદ્યાર્થીઓ માટે, નજીકના શહેરની એક હોસ્પિટલમાં, એક દિવસની તબીબી ક્ષેત્ર મુલાકાત લેવાની યોજના બનાવી છે. વિષય શિક્ષક જાણી લાવ્યા કે શાળામાં ભણતી છોકરીઓના માતા-પિતા તેમની દીકરીઓને આ ક્ષેત્ર મુલાકાતમાં મોકલવામાં ખચકાટ અનુભવે છે. તેમના મતે, યુવાન છોકરા-છોકરીઓ, પ્રવાસમાં આખો દિવસ સાથે પસાર કરે તે સારો વિચાર નથી, પછી ભલેને શાળા દ્વારા જ તેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હોય. વર્ગની છોકરીઓ નિરાશ થઈ ગઈ છે અને તેઓ આ પ્રવાસથી વંચિત રહી જશે તેવી લાગણી અનુભવી રહી છે. વિષય શિક્ષક હવે છોકરીઓના માતાપિતા પાસે ગયા છે, એને આ ક્ષેત્ર મુલાકાતના પ્રવાસમાં છોકરીઓને ભાગ લેવા દેવા માટે માતા-પિતાને મનાવે છે.”

અસરકારક વાટાઘાટ

વાટાઘાટો એ સમસ્યાના સમાધાન માટે, આંતરવૈયક્તિક સંદર્ભમાં એક સમજણ કે સહમતી સુધી પહોંચવાની પ્રક્રિયા છે. વાટાઘાટો કરવી એ સરળ કાર્ય નથી અને તેથી લોકો સફળ થવાને બદલે વાટાઘાટમાં નિષ્ફળ વધારે થાય છે. તેથી, અસરકારક વાટાઘાટોના અર્થને, તેના સારને સમજવો અગત્યનો છે. વાટાઘાટો કરતી વખતે, વ્યક્તિને પોતાને શું જોઈએ છે તે વિશે તેણે સ્પષ્ટ હોવું આવશ્યક છે. આ પ્રકારની સ્પષ્ટતા, પરિસ્થિતિના ગુણ-દોષને ધ્યાનમાં લેવાથી કેળવી શકાય છે. આમાં ધીરજપૂર્વક બીજી વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણને સાંભળવાનો પણ સમાવેશ થાય છે જેથી વ્યક્તિ તેમના વિચારો અને ભાવનાઓની કદર કરે. વાટાઘાટો દરમિયાન, વ્યક્તિએ મુક્ત રીતે વિચારવું જોઈએ અને સંમતિ અથવા સમાધાનના સામાન્ય બિંદુ સુધી પહોંચવા માટે બાંધછોડ કરવી જોઈએ.

કેટલીકવાર, અસરકારક વાટાઘાટોમાં મક્કમ પ્રત્યાયનનો સમાવેશ પણ થાય છે (આક્રમક વાતચીત નહીં) જેમાં વ્યક્તિએ જે જોઈએ છે તે અંગે સ્પષ્ટતાપૂર્વક અને ભારપૂર્વક સંવાદ કરવો પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શાળામાં પ્રોજેક્ટ મૂકવાની જવાબદારીઓ વિશે સહપાઠીઓની સાથે વાટાઘાટો કરવી અથવા ઉચ્ચ શિક્ષણ વિશે માતા-પિતા સાથે વાટાઘાટો કરવી. અહીં એ સમજવું પણ જરૂરી છે કે જ્યારે બંને પક્ષો ઘર્ષણમાં ઉતર્યા વગર અથવા તો એકબીજાને દુઃખ પહોંચાડ્યા વગર કંઈક મેળવે છે ત્યારે વાટાઘાટો શ્રેષ્ઠ રીતે કરવામાં આવી તેમ કહી શકાય છે. ગુસ્સો કરવો અથવા આક્રમક થવું પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ કરે છે. જો સકારાત્મક રીતે અને આદરપૂર્વક વાટાઘાટો કરવામાં આવે તો ગંભીર તકરાર પણ ઉકેલી શકાય છે. અન્યોની સરખામણીએ કેટલાક લોકો સાથે વાટાઘાટો કરવાનું ચોક્કસપણે સરળ હોય શકે છે.

૮. વાટાઘાટ અંગે આટલી ચર્ચા બાદ, એજ્યુકેટર, વાટાઘાટોની પ્રક્રિયાના નીચે આપેલા ચાર-પગલાં શીખનારાઓને સમજાવશે. ઉદાહરણો સહિત સમજાવવામાં આવે તે ઈચ્છનિય છે:

વાટાઘાટની પ્રક્રિયા

વાટાઘાટની ચાર પગલાંની પ્રક્રિયામાં જીવન કૌશલ્યો, એટલે કે, સ્વ-જાગૃતિ, પરાનુભૂતિ, સર્જનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યાનું નિવારણ સામેલ છે.

૧. શીખનાર તેમની પોતાની સ્થિતિ અને હિતો ("હું") અંગે સંવાદ કરે છે.
૨. સહભાગીઓ, પ્રશ્નો સાંભળીને અને પૂછીને, અન્ય વ્યક્તિની સ્થિતિ અને રુચિઓ ("તમે") ને સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે.
૩. સહભાગીઓ સામેની વ્યક્તિની જરૂરિયાતોને સમજવા માટે, પોતાને તે વ્યક્તિના સ્થાને મૂકીને વિચારે છે - અને આમ કરતા એકસમાન રુચિ સુધી પહોંચી શકે છે. ("એકસાથે").

૪. અંતે, તેઓ પરસ્પર સ્વીકાર્ય સમાધાન ("સાથેમળીને સમાધાન કરવું ") માટે તે એક સમાન રુચિઓને સર્જનાત્મક રીતે કેવી રીતે સંબોધી શકાય તે માટે વિચારે છે.

સંદર્ભ:<http://globalhealth.harvard.edu/nava-ashraf>

૯. આ પ્રવૃત્તિના બીજા તબક્કા તરીકે, એજ્યુકેટર રોલ-પ્લેમાં શિક્ષકની ભૂમિકા ધારણ કરશે અને ઉપરોક્ત બોક્સમાં ચર્ચા કરવામાં આવેલી વાટાઘાટ પ્રક્રિયાના ચાર-તબક્કાનો અંદાજિત રીતે ઉપયોગ કરીને અસરકારક વાટાઘાટ દર્શાવે છે. એજ્યુકેટર વર્ગના સ્વયંસેવકોના સમાન અથવા વિવિધ સમૂહનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

૧૦. આ નિદર્શન પછી નીચેના પ્રશ્નોના આધારે ચર્ચા કરવામાં આવશે:

ક. બંને રોલ-પ્લેમાં તમે કયા કયા તફાવત જોયા છે? (વપરાયેલ શબ્દો, વાક્ય રચના, બોલવાની પીચ, શારીરિક હાવભાવ, પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નોની પ્રકૃતિ વગેરે)

ખ. અસરકારક વાટાઘાટોના કયા તત્વોનું તમે અવલોકન કર્યું છે? (પરાનુભૂતિ, પ્રત્યાયન અથવા સંવાદની સ્પષ્ટતા, અપનાવવામાં આવેલ દ્રષ્ટિકોણ, સમસ્યાનું સર્જનાત્મક રીતે નિરાકરણ, સુગમતા, મુક્ત વિચારધારા, વગેરે)

૧૧. એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિમાંથી શીખવામાં આવેલી મુખ્ય બાબતો નોંધવા માટે શીખનારાને થોડો સમય આપી ચર્ચાને સમાપ્ત કરશે. અંતમાં, એજ્યુકેટર સંબંધોને પરિપૂર્ણ બનાવવામાં તેમજ જાળવી રાખવામાં અસરકારક વાટાઘાટની ભૂમિકા પર ભાર મૂકે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'Training of Trainers Manual; Life Skills on Menstrual Hygiene Management', UNICEF Jharkhand (2014) (p. 48-50); and '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand (n.a.) (p. 65)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર વધુમાં વધુ શીખનારને તેઓ તેમના પરિવારના સભ્યો સાથે જે મુદ્દા અંગે વાતચીત કરવા માંગતા હોય અને તે મુદ્દાને આવરી લઈને વાટાઘાટ કરવા અંગે હાથ અજમાવવા માંગતા હોય તેને ઓળખવા માટે કહી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્યનો મહાવરો કરવો

શિર્ષક	વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્યનો મહાવરો કરવો
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સ્વ-જાગૃતિ, પરાનુભૂતિ, સર્જનાત્મકતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- રોલ-પ્લે ભજવણી દ્વારા વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્યનો મહાવરો કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ અગાઉના સત્રમાં પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાન અને કૌશલ્યના આધારે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે અને અગાઉની પ્રવૃત્તિ કર્યા પછીના તરતના સત્રમાં, તાત્કાલિક ધોરણે હાથ ધરવી જોઈએ.
- રોલ-પ્લે માટેની પરિસ્થિતિઓ કિશોરોના રોજિંદા જીવન સાથે સંકળાયેલા મહત્વના મુદ્દાઓ અને રોજિંદા જીવનમાં તેમણે સામનો કરવો પડતો હોય તેવી પરિસ્થિતિઓ સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે. એજ્યુકેટર, તેમના સ્થાનિક સંદર્ભ મુજબ સૌથી યોગ્ય રોલ-પ્લે દર્શ્યો પસંદ કરશે. તદ્ઉપરાંત, તેઓ શીખનારાઓના વાસ્તવિક અનુભવોના આધારે આગવા રોલ-પ્લે દર્શ્યો રચી શકે છે.
- આ પ્રવૃત્તિને પ્રમાણમાં લવચીક સમયમર્યાદામાં કરવાનું શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે વિવિધ રોલ પ્લે ભજવણીમાં કેટલો સમય લાગી શકે તેની ચોક્કસ આગાહી કરવી મુશ્કેલ રહેશે.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વાટાઘાટોના કૌશલ્યને લાગુ કરવા માટે પૂરતો સમય આપશે. તમામ શીખનારાઓ પોતાના વાટાઘાટ કૌશલ્યનો મહાવરો કરવા માટે એક કરતા વધારે તક પ્રાપ્ત કરે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે સત્રને બે વખત યોજવામા આવશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગને ૩ થી ૫ શીખનારાઓનું એક એવા નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરશે.
૨. એજ્યુકેટર, દરેક જૂથને તેમના જૂથ માટે એક લીડર નક્કી કરવા જણાવશે. લીડર રોલ-પ્લે અને જૂથ ચર્ચાને સરળ બનાવવા માટે જવાબદાર રહેશે.
૩. એજ્યુકેટર દરેક જૂથને રોલ-પ્લે ભજવવા માટેનું દ્રશ્ય (પરિશિષ્ટમાંથી) આપશે અને અસરકારક વાટાઘાટોના દ્રશ્યને દર્શાવવા માટે અગાઉના સત્રમાં શીખેલી બાબતોનો ઉપયોગ કરવા માટે શીખનારાઓને યાદ અપાવશે.
૪. દરેક જૂથને વર્ગ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરતા પહેલા અસરકારક વાટાઘાટ કૌશલ્યોને સમાવતો રોલ-પ્લે ભજવવા માટેના દ્રશ્ય/પરિસ્થિતિ અંગે ચર્ચા કરવા માટે ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૫. શીખનારાઓને રોલ-પ્લે દરમિયાન કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવા અને તેની નોંધ કરવાની સૂચના આપવામાં આવશે.
૬. તમામ જૂથો પોતપોતાના રોલ પ્લે રજૂ કરી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર તેમજ અન્ય શીખનારાઓ એક બીજાને પ્રતિસાદ આપશે.

પરિશિષ્ટ

રોલ પ્લે માટેની પરિસ્થિતિઓ

૧. રીમાનો ભાઈ રમત રમી લીધા બાદ અથવા જમી લીધા પછી ઘણી વાર તેની ચીજોવસ્તુઓને યોગ્ય રીતે મૂકતો નથી કે બધું વ્યવસ્થિત રીતે મૂકતો નથી. પણ ઘરને સ્વસ્થ અને સાફસુથરું ન રાખવા માટે રીમાને વઢ પડે છે. તેના માતા-પિતા તેણીના ભાઈને કંઈ કહેતા નથી અને જતુ કરે છે કારણ કે તે રીમા કરતા નાનો છે. રીમાની માતા પણ વારંવાર કહે છે કે છોકરાઓને ઘરકામ કરવાની જરૂર નથી અને ઘરને સાફ રાખવું એ છોકરીની જવાબદારી છે. રીમાએ આ અંગે તેના પરિવારના સભ્યો સાથે વાતચીત કરવાનો અને આ બાબતે વાટાઘાટ કરવાનું નક્કી કર્યું છે.
૨. એકવાર માસિક સ્નાવ શરૂ થતાં સીમાના સમુદાયની છોકરીઓ રમવા માટે બહાર આવતી નથી. માતા-પિતા ઈચ્છે છે કે તેઓ ઘરે રહે અને ઘરની વધારાની જવાબદારીઓ લે. સીમાને તેના શિક્ષક દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે કે જો છોકરીઓ તેમની રોજિંદા દિનચર્યા ચાલુ રાખે અને શારીરિક રીતે સક્રિય રહે તો માસિક સ્નાવ (બંને શારીરિક અને માનસિક રીતે)નું વ્યવસ્થાપન સરળ રહે છે. તે વિચારે છે કે જો તે સમુદાય કેન્દ્રમાં દર અઠવાડિયે એકત્રીત થતી માતાઓના સમૂહને તેમની પુત્રીને બહાર ફરવા જવા દેવા અને રમવા દેવાની વાત સમજાવી શકે તો તેણી અને તેના મિત્રોને ફાયદો થશે. તેણી આ તમામ માતાઓને મળવાનું અને તેમની સાથે વાત કરવાનું નક્કી કરે છે.
૩. રાહુલ ૧૧ માં ધોરણમાં આવ્યો હોવાથી અભ્યાસ કાર્ય વધી ગયું છે. ખાસ કરીને તેના સામાહિક પરીક્ષણો માટે તેણે મોડી રાત સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. બંને ભાઈઓ એકજ રૂમમાં સાથે રહેતા હોઈ, જ્યારે તેનો નાનો ભાઈ ગિટાર વગાડવાનો રીયાઝ કરે ત્યારે તે બલેલ પામે છે. તેનો નાનો ભાઈ પણ આગ્રહ રાખે છે કે રાત્રે ૧૧ વાગ્યે તેણે ઉઘી જવું હોઈ તે લાઈટો પણ બંધ કરી દે છે. રાહુલે તેના માતા-પિતા સાથે એક અલગ ઓરડા માટે

વાત કરીને આ મુદ્દાને હલ કરવાનો નિર્ણય કર્યો છે. પણ આ વાત મનાવવી મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે ઘરમાં એકમાત્ર વધારાનો ઓરડો જે છે તેમાં તેના પિતાની ઓફિસ છે જ્યાં તે ઘણીવાર મોડી રાત સુધી કામ કરતા હોય છે.

૪. સારાની ખાસ બહેનપણી રિયા તેના પરિવાર સાથે એક અઠવાડિયાની રજા પર ભૂટાન જઈ રહી છે. રિયા આગ્રહ કરી રહી છે કે સારા તેમની સાથે આવે જેથી તેઓ સાથે મળીને આનંદ કરી શકે. આ પ્રવાસ માટે મંજૂરી મેળવવી મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે સારાના પિતા અને દાદી બંને ખૂબ જ રૂઢિચુસ્ત છે. રિયા અને સારા, સારાના પરિવારજનોને વિનંતી કરવાની યોજના બનાવે છે.
૫. મનીષ ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં આગળ વધવા અને એક દિવસ ચિકિત્સક બનવાની ઈચ્છા ધરાવે છે. તેના પરિવારજનો તેની ઈચ્છાને નકારી કાઢે છે કારણ કે તેઓ ઈચ્છે છે કે તે એન્જિનિયર બને અને સારા પગારની સલામત નોકરી કરે. તેમને એમ પણ લાગે છે કે મનોવિજ્ઞાન એ સ્ત્રીઓ માટેનો વિષય છે અને મનીષ જેવા તેજસ્વી છોકરાએ તેનું જીવન અને કારકિર્દી બગાડવી જોઈએ નહીં. મનીષને એન્જિનિયર થવાના વિચારથી નફરત છે પરંતુ તે તેના માતાપિતાની ઈચ્છાથી બોજો અનુભવે છે. તે તેમની સાથે વાત કરવાનું નક્કી કરે છે અને પોતાની પસંદગીની કારકિર્દીમાં આગળ વધવાનો આગ્રહ રાખે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 'Training of Trainers Manual; Life Skills on Menstrual Hygiene Management', UNICEF Jharkhand (2014) (p. 48-50); and '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand (n.a.) (p. 65)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના ફોલોઅપ તરીકે, એજ્યુકેટર વધુમાં વધુ શીખનારને તેઓ તેમના પરિવારના સભ્યો સાથે જે મુદ્દા અંગે વાતચીત કરવા માંગતા હોય અને તે મુદ્દાને આવરી લઈને વાટાઘાટ કરવા અંગે હાથ અજમાવવા માંગતા હોય તેને ઓળખવા માટે કહી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



સમોવડિયાઓ સાથેના સંબંધો

શિર્ષક	સમોવડિયાઓ સાથેના સંબંધો
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : નિર્ણય ક્ષમતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- 'મિત્રતા'નો યોગ્ય અર્થ સમજવો અને કદર કરવી
- સમોવડિયાઓ સાથે સ્વસ્થ સંબંધો જાળવવામાં વાટાઘાટ અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યના મહત્વને સમજવું
- સંબંધોમાં સીમાઓ, મર્યાદાઓ નક્કી કરવા અને સમોવડિયાઓ સાથે સંબંધોમાં વ્યક્તિગત મૂલ્યો જાળવવા
- વાટાઘાટો અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યને કેળવવું તેમજ વધુ સારું બનાવવું

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ કિશોરોના જીવનના નિર્ણાયક પાસાને સંબોધે છે, એટલે કે સમોવડિયાઓ અથવા તો સાથીદારો સાથેના તેમના સંબંધો. જીવનના આ તબક્કે, જ્યારે સમોવડિયાઓનું જૂથ પ્રભાવ પાડવાનું શરૂ કરે છે અને ઘણા કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિના નિર્ણયો અને ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરે છે, ત્યારે શીખનારને સમોવડિયાઓના દબાણને સંભાળવાનું શીખવા માટે અને તેમના મૂલ્ય અંગે કોઈ સમાધાન કર્યા વિના તંદુરસ્ત સંબંધો જાળવવા માટે યોગ્ય કૌશલ્યની આવશ્યકતા હોય છે. આ પ્રવૃત્તિ રોલ-પ્લેના રૂપમાં ભજવવામાં આવતી વિવિધ પરિસ્થિતિઓ થકી, શીખનારને જરૂરી કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- રોલ-પ્લે માટેની વિવિધ પરિસ્થિતિઓ સાથેના હેન્ડઆઉટ્સ.
- આ પ્રવૃત્તિમાં જૂથ કાર્ય અને રોલ-પ્લે સામેલ છે જેના માટે એજ્યુકેટર વર્ગની બેઠક વ્યવસ્થામાં યોગ્ય ફેરફાર કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારને ૪ થી પના એક એવા જૂથોમાં વિભાજિત કરશે અને 'મિત્રતા' ના વિચાર પર વિચારમંથન કરવા અને સારા મિત્રની લાક્ષણિકતાઓની યાદી તૈયાર કરવા કહેશે. એજ્યુકેટર સારી મિત્રતાની કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ, જેમ કે પરસ્પર વિશ્વાસ, એકબીજા પ્રત્યે આદર, પ્રામાણિક હોવું અને અન્ય બાબતો સૂચવીને પ્રક્રિયા શરૂ કરશે.
૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર દરેક જૂથને વર્ગ સમક્ષ તેમણે તૈયાર કરેલી લાક્ષણિકતાઓની યાદી રજૂ કરવા કહેશે. એજ્યુકેટર મિત્રતા, પરસ્પરની અપેક્ષાઓ અને આંતરવૈયક્તિક સીમાઓ પર ચર્ચાને વધુ સરળ બનાવવામાં સહાય કરશે. આ ચર્ચા દરમિયાન, એજ્યુકેટર આંતરવૈયક્તિક સીમાઓને જાળવવામાં વાટાઘાટોના કૌશલ્યની ભૂમિકા પર ભાર મૂકે છે. કેટલાક ઉદાહરણોની

મદદથી, એજ્યુકેટર કોઈની દૃષ્ટિએ અન્ય લોકોનો અનાદર કર્યા વગર કે મિત્રતા બગાડ્યા વિના વ્યૂહરચનાપૂર્વક વાત કરવાની ક્ષમતા કેળવવા માટે અસરકારક પ્રત્યાયન કૌશલ્યના મહત્વને સ્પષ્ટ કરશે.

૩. હવે, એજ્યુકેટર દરેક જૂથને મિત્રતા આધારિત એક રોલ-પ્લે ભજવવા માટે એક પરિસ્થિતિ આપશે અને તેમને ૨ મિનિટના રોલ-પ્લે દ્વારા તેને ભજવવાનું કહેશે. દરેક પરિસ્થિતિને કુનેહપૂર્વક સંબોધવા માટે યોગ્ય વાટાઘાટો અને પ્રત્યાયન કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.
૪. રોલ-પ્લે પછી, વિરોધોને ઉકેલવામાં અને તમામ પ્રકારના સંબંધોને જાળવવામાં વાટાઘાટોના કૌશલ્યના મહત્વ પર ચર્ચા સાથે સત્રનું સમાપન કરવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ

રોલ પ્લે માટેની પરિસ્થિતિઓ

- ક. રજનીની મિત્ર સુજાતાએ ત્રીજી વખત તેની પાસે પૈસા માંગ્યા છે. સુજાતા હંમેશાં કેટલીક મહત્વપૂર્ણ સ્ટેશનરીની વસ્તુઓ અથવા દવાઓ ખરીદવા માટે રજની અને અન્ય કેટલાક મિત્રો પાસેથી પૈસા ઉધાર લે છે, પરંતુ રજનીને પોતાના પરિવારમાં જ આર્થિક મુશ્કેલીઓ હોવાને કારણે નાણાકીય મદદ કરવામાં મુશ્કેલી પડી રહી છે. તે સમજે છે કે સુજાતા જરૂરિયાતમંદ છે, પરંતુ હવે તે વધુ આર્થિક મદદ આપવા માંગતી નથી.

રજનીએ સુજાતાને આ વાત કેવી રીતે કરવી જોઈએ?

- ખ. સતીષ ૧૬ વર્ષનો છોકરો છે. કેટલીકવાર, તેના વર્ગના છોકરાઓ શાળા છોડીને ફિલ્મ જોવા અથવા બહાર જમવા માટે જાય છે. ગયા અઠવાડિયે, છોકરાઓએ ધૂમ્રપાન કરવામાં પોતાનો હાથ અજમાવ્યો. સતીષનો નજીકનો મિત્ર લલિત, હંમેશાં તેને આ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવાનું કહેતો. ગઈકાલે સતીષ ઘરે એકલો હતો ત્યારે લલિત બે સિગારેટ લઈને આવ્યો અને તેને ધૂમ્રપાન કરવા માટે સતીષને દબાણ કર્યું હતું. સતીષ આ બધી બાબતોને નકામા વિશેષ તરીકે જુએ છે, કારણ કે તે શાળા છોડીને રખડવા જવા કે ધૂમ્રપાન કરવા માંગતો નથી, પરંતુ તે લલિત સાથેની તેની મિત્રતાનું સન્માન કરે છે.

તેણે પોતાના વિચારો લલિતને કેવી રીતે સમજાવવા જોઈએ?

ગ. ગીતા અને સંજીવ છઠ્ઠા ધોરણથી સારા મિત્રો છે. તે બંને એક બીજાને તેમના અભ્યાસમાં મદદ કરે છે અને એકબીજાની સમસ્યાઓ અંગે ચર્ચા પણ કરે છે. તાજેતરમાં, ગીતા એ સંજીવની વર્તણૂકમાં બદલાવ જોયો છે. જ્યારે અન્ય લોકો આસપાસ ન હોય ત્યારે સંજીવ તેની સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી તે ગીતાને તેની સાથે ફિલ્મ જોવા માટે પણ કહેતો રહે છે. ગીતા તેને સારો મિત્ર માને છે પરંતુ તેની બદલાતી વર્તણૂકથી અસહજ અનુભવે છે અને સંજીવની લાગણીને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના આ બાબત અંગે વાતચીત કરવા માંગે છે.

ગીતાએ આ બાબતને કેવી રીતે સંબોધવી જોઈએ?



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્ત પુસ્તિકા: શિક્ષકો કે લિલ્ ઉત્તરપ્રદેશ: યૂનિસેફ (p 102).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ પ્રવૃત્તિના વિસ્તરણ તરીકે, શીખનારને તેમના સાથીદારો સાથેના સંબંધોમાં અનુભવ કર્યો હોય તેવી મૂંઝવણો અને તકરારને ઓળખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવી શકે છે. એક મૂંઝવણ અથવા સંઘર્ષ પસંદ કરીને, તેને ઉકેલવા માટેની વાટાઘાટોની યોગ્ય વ્યૂહરચનાઓ વિશે તેમણે વિચારવાનું રહેશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

લગ્ન કરવા માટેની સંમતિ

શિર્ષક	લગ્ન કરવા માટેની સંમતિ
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટનું વિશ્લેષણ અને રોલ પ્લે



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : નિર્ણય ક્ષમતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- લગ્નમાં સંમતિ વિશે શીખનારાઓને પરિચિત કરશે.
- લગ્નમાં સંમતિને સંલગ્ન મુદ્દાઓ અંગે શીખનારાઓના વાટાઘાટો કરવાના અને નિર્ણય શક્તિના કૌશલ્યોમાં વધારો કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારને લગ્ન અંગેનો નિર્ણય લેવા માટે જરૂરી બાબતો અંગે તેમજ આ નિર્ણયોને લાગુ કરવા માટે આવશ્યક એવા વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્યો અંગે જાગૃત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિ બે કેસ વિગ્નેટ દ્વારા, પસંદગી અને સંમતિની સંકલ્પનાને સ્પષ્ટ કરે છે. ભારતીય સમાજમાં, વહેલા લગ્ન અને બાળલગ્નો પ્રતિબંધિત છે અને તેથી, આ બાબતે પોતાને સશક્ત બનાવવા માટે શીખનારે જરૂરી વાટાઘાટોનું કૌશલ્ય કેળવવાની જરૂર છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ વિગ્નેટ હેન્ડઆઉટ્સ.
- આ પ્રવૃત્તિમાં જૂથ કાર્ય સામેલ છે. તે મુજબ વર્ગની બેઠક વ્યવસ્થા બદલાવી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગને ૩ થી ૪ શીખનારાઓના એક એવા નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરશે અને દરેક જૂથને એક કેસ વિગ્નેટ હેન્ડઆઉટ આપશે. કેસ વિગ્નેટના વિશ્લેષણ માટે ૩ થી ૪ મિનિટ આપી શકાય છે.
૨. વિશ્લેષણ પછી, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોના આધારે ચર્ચા શરૂ કરશે:
 - ક. રામ, રાશિદા અને વિનોદના જીવનમાં શું સમાનતાઓ હતી?
 - ખ. કઈ રીતે તેમના જીવન અલગ હતા?
 - ગ. તેઓએ તેમના જીવનમાં કયા લક્ષ્યો નક્કી કર્યા હતા?
 - ઘ. પોતાના જીવનને અલગ બનાવવા માટે રશીદાએ કયા કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કર્યો?
૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર દ્વારા લગ્ન માટે સંમતિ બાબતે તેમજ જીવનમાં લક્ષ્યો નક્કી કરવાના મહત્વ પર ચર્ચા કરવામાં આવશે. આ બિંદુએ એજ્યુકેટર શીખનારાઓને નીચે આપેલા પ્રશ્નો પર વિચાર કરવા જણાવશે:

શીખનારાઓએ ચિંતન કરી પ્રતિભાવો જણાવવા માટેના પ્રશ્નો

- શું હું લગ્ન કરવા માંગું છું?
- મારા માટે લગ્નનો અર્થ શું છે?
- મારા જીવનસાથીમાં કયા કયા ગુણો હોવા જોઈએ?
- લગ્ન કરતાં પહેલાં છોકરા અને છોકરીએ એકબીજા સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ? શા માટે અથવા શા માટે નહીં?
- લગ્ન નક્કી કરતા સંભવિત મુરતિયાઓ (વર અને કન્યા)ની સંમતિ મહત્વની છે? શા માટે અથવા શા માટે નહીં?
- જેમ લગ્ન કરવા માટે કાયદાકીય રીતે ઉંમર નક્કી કરવામાં આવી છે તેવી જ રીતે છોકરીઓ અને છોકરાના લગ્ન કરવા માટે ઓછામાં ઓછી શૈક્ષણિક લાયકાતની આવશ્યકતા હોવી જોઈએ? શા માટે અથવા શા માટે નહીં?
- લગ્ન કરતાં પહેલાં આર્થિક રીતે પગભર થવું અગત્યનું છે? શા માટે?

૪. એજ્યુકેટર, વ્યક્તિની પોતાની પસંદગી તેમજ જીવનના લક્ષ્યો અંગે કુટુંબના સભ્યો અને સંબંધીઓ સાથે સફળતાપૂર્વક વાતચીત કરવામાં અને તેમને સમજાવવા માટે યોગ્ય રીતે વાટાઘાટો કરવાના કૌશલ્યના મહત્વને પણ ઉજાગર કરશે.
૫. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કલ્પના કરવા જણાવશે કે જો રમા અને વિનોદ સમયસર પાછા જઈ શક્યા હોત, તો તેઓ તેમના જીવનને કેવી રીતે બદલી શકતા. યોગ્ય રીતે વાટાઘાટ કરવાના કૌશલ્ય પર ભાર મૂકતાં, શીખનારને રામ અને વિનોદના કેસો પર સંક્ષિપ્તમાં રોલ-પ્લે તૈયાર કરવા માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.
૬. આ રોલ-પ્લેને વર્ગ સમક્ષ ભજવી શકાય છે. જો સમયનો અભાવ હોય તો, શીખનારાઓ તેમના પ્રતિસાદ ચર્ચા દ્વારા વહેંચી શકે છે.

પરિશિષ્ટ

કેસ વિગ્નેટ ૧ : રમા તેના માતા-પિતા અને છ ભાઈ-બહેનો સાથે એક ગામમાં રહેતી હતી. બાળપણથી જ રમાને તેના માતા-પિતા દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હતું કે ૧૪-૧૫ વર્ષની વયે તેણીના લગ્ન કરી નાખવામાં આવશે અને તેથી, તેણીએ રસોઈ બનાવવામાં માતાને મદદ કરવી જોઈએ અને તેના નાના ભાઈ-બહેનોની સંભાળ પણ રાખવી જોઈએ. અને તેણીએ કહેવામાં આવ્યું તે મુજબ કર્યું પણ હતું. તેણીને જે કહેવામાં આવ્યું તેમ તે કરતી અને અત્યાર સુધી જે રીતે જીવતી તેનાથી અલગ પ્રકારના જીવન વિશે તેણે ક્યારેય વિચાર્યું પણ ન હતું. તે પોતાના લગ્ન અને ભાવિ જીવનસાથી વિશે અસમંજસમાં હતી, તેમ છતાં તેણીએ ૧૫ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન કરી લીધા અને ૧૬ વર્ષની ઉંમરે જોડિયા સંતાનોની માતા બની. તેનો પતિ જે માછીમાર છે, અને પોતાની નજીવી આવકમાં રમા અને પોતાના બે બાળકોનો નિર્વાહ કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે. રમા આ પ્રકારનું જીવન નથી ઈચ્છતી, પરંતુ પોતાનું જીવન કેવી રીતે વધુ સારું બનાવી શકાય તે અંગે કશું જ જાણતી નથી. કેટલીકવાર તેણીને લાગે છે કે તેણીએ લગ્ન જ ન કર્યા હોત તો સાડું હતું અથવા તો માતા બનવામાં તેણે આટલી ઉતાવળ કરવાની જરૂર ન હતી.

કેસ વિગ્નેટ ૨ : રમાની બહેનપણી રશીદા તેના માતા-પિતા અને ચાર ભાઈ-બહેનો સાથે તે જ ગામમાં રહેતી હતી. રશીદા તેના શિક્ષકને પોતાના આદર્શ માનતી હતી અને તેણીની જેમ શિક્ષિકા બનવા માંગતી હતી. રશીદાએ સખત મહેનત કરી અને તમામ મુશ્કેલીઓ હોવા છતાં સારા ગુણ પ્રાપ્ત કર્યા. તેના માતા-પિતા ઈચ્છતા ન હતા કે તેણી પોતાનું ભણતર ચાલુ રાખે. તેઓ ઈચ્છે છે કે તેણી ઘરનું કામકાજ કરે, નાના ભાઈ-બહેનોનું ધ્યાન રાખે અને લગ્ન જીવનની ભવિષ્યની જવાબદારીઓ નિભાવતાં શીખે. પરંતુ રશીદાએ પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવા દે તે માટે તેના માતા-પિતાને સમજાવવા માટેના રસ્તાઓ શોધી કાઢ્યા. પ્રથમ, તેણીએ તેની કાકી કે જેનો અભિપ્રાય તેમના પરિવારમાં મૂલ્યવાન માનવામાં આવતો હતો તેનો વિશ્વાસ સંપાદિત કર્યો. તેણીએ તેની કાકીને પોતાની આકાંક્ષાઓ વિશે વાતચીત કરી અને સમજાવ્યા. તેની કાકીએ તેના માતા-પિતા સાથે વાત કરી અને તેમને છોકરીઓ માટે શિક્ષણનું મહત્વ સમજાવવામાં સહાય કરી. આ ઉપરાંત, શાળાએથી પાછા આવ્યા પછી, રશીદા ઘરના કામકાજ ઝડપથી પુરા કરી લેતી અને મોડી સાંજ સુધી અભ્યાસ કરતી. તેના માતા-પિતાએ તેના લગ્ન નક્કી કરતાં પહેલાં તેના તેના અભિપ્રાય વિશે પણ વિચાર કર્યો હતો. ૨૧ વર્ષની ઉંમરે રશીદાએ લગ્ન કરી લીધા. હવે તે એક શાળામાં શિક્ષિકા છે. તેણે આસપાસના લોકોનો આદર પણ મેળવ્યો છે.

કેસ વિગ્નેટ ૩ : વિનોદ ૨૨ વર્ષનો યુવાન છે. તે એક નાની ખાનગી કંપનીમાં સેલ્સમેન તરીકે કામ કરે છે. પત્ની અને બે બાળકો સાથે તે એક ઓરડાના એપાર્ટમેન્ટમાં રહે છે. પોતાના ભૂતકાળ વિશે વિચારતા, વિનોદને યાદ આવે છે કે ૧૬ વર્ષની ઉંમરે જ તેના લગ્ન કરી દેવા માટે તેના માતાપિતા કેટલા ઉત્સુક હતા. તે પોતે આગળ અભ્યાસ કરવા માંગતો હોવા છતાં, માતા-પિતાની ઈચ્છાને માન આપીને તેણે લગ્ન કરી લીધા. હજુ તો તેણે શાળા અભ્યાસ પુરો કર્યો જ હતો ત્યાં તેના પ્રથમ બાળકનો જન્મ થયો અને તેના પછી જલ્દીથી બીજું સંતાન પણ આવ્યું. કુટુંબના વધતા જતા ખર્ચને પહોંચી વળવા, તે વધુ સારી નોકરીની શોધમાં મોટા શહેરમાં ચાલ્યો ગયો. ઉચ્ચ શિક્ષણની ડિગ્રીના અભ્યાસને કારણે, તે ફક્ત ઓછા મહેનતાણાવાળી નોકરી જ મેળવી શક્યો. હવે, તેના એક નાના ઓરડાવાળા એપાર્ટમેન્ટમાં રહીને, આખી જિંદગી આજ રીતે વિતાવવી પડશે તેવા વિચાર માત્રથી ધ્રુજી જાય છે. તેને પોતાના લગ્ન અને શિક્ષણ વિશે પૂરતી મક્કમતાથી વાતચીત ન કરી હોવાનો પસ્તાવો થાય છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- સાહની, ડ (2012) આરોહિણી: કિશોરિયોં કો સશક્ત, સ્વસ્થ, ંવં જિમ્મેદાર બનાને હેતુ શિક્ષકો કે લિં પ્રશિક્ષણ મૈન્યૂઅલ લખનડ, ઉત્તરપ્રદેશ: સ્ટડી હાલ ંજુકેશન ફાડન્ડેશન (p. 107, 115)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારને તેમના જીવન માટે લક્ષ્યો નક્કી કરવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. આ લક્ષ્યો તેમના શિક્ષણ, કારકિર્દી અથવા તેમના જીવનના કોઈપણ અન્ય ક્ષેત્ર સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે. તેઓએ સંભવિત કાર્ય યોજનાને ઓળખવી પડશે અને તેમના માતા-પિતા અથવા કોઈપણ કે જે તેમની આકાંક્ષો સામે પ્રતિકાર દર્શાવે તેની સાથે વાતચીત કરવાની અને તેમને સમજાવવાની રીતો વિશે વિચારવું પડશે. આ માટે વાટાઘાટ પ્રક્રિયાના ચાર પગલાઓનો ઉપયોગ કરવા તેમને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ ંજુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/>



सहभागिता



વિશ્વાસ કેળવવો

શિર્ષક	વિશ્વાસ કેળવવો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ટીમ નિર્માણની પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- વિશ્વાસ કેળવીને તેમના સમોવડિયાઓના જૂથમાં આંતરવૈયક્તિક સંબંધોમાં સુધાર કરવો.
- સહયોગ અને સહભાગિતાના સંવર્ધનમાં વિશ્વાસની ભૂમિકાની કદર કરવી.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિમાં ટીમ નિર્માણને લગતી બે પ્રવૃત્તિઓ સામેલ છે જે શીખનારાઓ વચ્ચે પરસ્પર વિશ્વાસ કેળવવામાં સહાયક બની શકે છે.
- આ પ્રવૃત્તિ માટે, એજ્યુકેટર વિદ્યાર્થીઓને રમતગમતના મેદાન કે વિસ્તારમાં અથવા પ્રવૃત્તિ રૂમમાં લઈ જશે જેથી તેઓ મુક્તપણે પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે અને તેનો આનંદ માણી શકે.
- ટીમ નિર્માણ અંગેની બીજી પ્રવૃત્તિ માટે, શીખનારાઓને કેન અથવા બોટલ અથવા ખાલી ખોખા જેવા નાની ચીજવસ્તુઓની જરૂર પડશે જે અવરોધો તરીકે કાર્ય કરી શકે. વજનમાં હળવી હોય તેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ જેથી પ્રવૃત્તિ દરમિયાન શીખનારાઓને ઈજા ન પહોંચે.

પ્રક્રિયા

૧. ટીમ નિર્માણની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ અથવા રમત માટે, એજ્યુકેટર એક સ્વયંસેવકને આગળ આવવા આમંત્રણ આપશે. આ સ્વયંસેવક હવે જેના પર તેને પુરો વિશ્વાસ હોય તેવા કોઈપણ ૬ શીખનારાઓની પસંદગી કરશે.
૨. સ્વયંસેવક તેમની પીઠ જૂથ તરફ રાખીને ઊભા રહેશે અને સ્વયંસેવક દ્વારા પસંદ કરેલ ૬ શીખનારાઓ સ્વયંસેવકોની પીઠ પાછળ એક નાનું વર્તુળ બનાવશે.
૩. હવે એજ્યુકેટર સ્વયંસેવકને તેની આંખો બંધ કરવા કહેશે. એકવાર શીખનાર પોતાની આંખો બંધ કરી દે ત્યારબાદ એજ્યુકેટર સ્વયંસેવકોને ત્યાંથી બહાર જવા માટે કહેશે વર્તુળને વિસ્તૃત કરવા જણાવશે.
૪. સ્વયંસેવકે તેણે પસંદ કરેલા ૬ સભ્યો પર વિશ્વાસ કરવો પડશે અને પાછા ફરી, આંખો બંધ રાખીને જમીન પર પડતું મૂકવું પડશે. પસંદ કરેલા ૬ શીખનારાઓએ તેણી/તે ફ્લોર પર અથડાતા પહેલા સ્વયંસેવકને પકડી લેવાના રહેશે.
૫. પ્રથમ પ્રદર્શન દરમિયાન એજ્યુકેટરે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ જેથી શીખનાર પડી ન જાય અને ઈજા ન થાય.
૬. શિક્ષક વધુ ૩ કે ૪- સ્વયંસેવકોને આગળ બોલાવશે. તે પૈકીના દરેક સ્વયં સેવક ૬ વિશ્વાસુ શીખનારાઓને પસંદ કરશે. અને, આ પ્રવૃત્તિનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવશે.
૭. પ્રવૃત્તિને ૪ થી ૫ વાર પુનરાવર્તિત કર્યા પછી, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોની મદદ લઈને પ્રવૃત્તિ પર ચર્ચા શરૂ કરશે
 - ક. આ પ્રવૃત્તિ વિશે તમે શું વિચારો છો?
 - ખ. તમે શા માટે આ ૬ શીખનારાઓને જ પસંદ કર્યા અને બીજાને નહીં?
 - ગ. જ્યારે તમે પડતા હોય ત્યારે તમને પડી જવાનો ભય હતો?
 - ઘ. શું આ પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી તમે તમારા સાથી ખેલાડી પર વધુ વિશ્વાસ કરો છો?
૮. એજ્યુકેટર જૂથ કાર્ય દરમિયાન સહયોગ તેમજ સહકારમાં વિશ્વાસના મહત્વને ઉજાગર કરીને આ ટીમ-નિર્માણની ક્વાયત અથવા રમતનું સમાપન કરશે. તેઓ એ બાબત ઉજાગર કરશે કે કોઈપણ ટીમને અસરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે તેમજ જૂથ કાર્ય સફળ બનાવવા માટે, ‘વિશ્વાસ’ કેળવવો જરૂરી બને છે. શિક્ષક એ ઉમેરશે કે ‘વિશ્વાસ’ એ ‘મિત્રતા’નો એક મહત્વનો ઘટક છે.
૯. એજ્યુકેટર ત્યારબાદ, બીજી ટીમ બનાવવાની પ્રવૃત્તિ અથવા રમતની જાહેરાત કરશે. આ રમતને ‘માઈનફિલ્ડ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
૧૦. આ પ્રવૃત્તિની તૈયારી માટે, એજ્યુકેટર બે સ્વયંસેવકોની મદદ લેશે અને લંબચોરસ ૬ x ૪ ફૂટની સીમાની અંદરના વિસ્તારમાં કેન, બોટલ અને ખાલી ખોખાં જેવી પહેલીથી જ એકત્રિત કરેલી વસ્તુઓ ગોઠવશે. આ એક માઈનફિલ્ડની રચના કરે છે.
૧૧. પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને જોડીઓમાં વિભાજિત કરશે. દરેક જોડીમાં, એક સહભાગીની આંખ પર પટ્ટી બાંધવામાં આવશે, જેણે શક્ય બને ત્યાં સુધી પડેલી વસ્તુઓને અથડાયા વગર માઈનફિલ્ડમાંથી પસાર થવાનું રહેશે. અન્ય સહભાગી, આંખ ઉપર પટ્ટી બાંધેલા તેના સાથીદારને કોઈ પણ વસ્તુ સાથે અથડાયા વગર, માઈનફિલ્ડમાંથી પસાર થવા માટે મૌખિક સૂચનાઓનો દ્વારા દિશાસૂચન અને માર્ગદર્શન આપશે. દરેક ટીમને નેવિગેટ કરવા માટે ૨ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. દરેક ટીમને તક આપવામાં આવશે.

૧૨. એક સ્વયંસેવક દ્વારા દરેક ટીમ દ્વારા માઈનફિલ્ડમાંથી પસાર થવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવતી હોય ત્યારે માઈનફિલ્ડમાં રહેલી ચીજવસ્તુઓની સંખ્યાને જાળવી રાખશે.

૧૩. ઓછામાં ઓછી ચીજવસ્તુઓ સાથે અથડાનાર ટીમને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે અને તેને બિરદાવવામાં આવશે.

૧૪. એજ્યુકેટર નીચેના પર ચર્ચા કરીને ટીમ નિર્માણની આ પ્રવૃત્તિ અથવા રમતનું સમાપન કરશે:

ક. તમને શું લાગે છે કે આ પ્રવૃત્તિ શેના વિશે હતી?

ખ. શું આ કાર્ય સરળ અથવા તો મુશ્કેલ હતું? શા માટે?

ગ. ટીમની સફળતા/નિષ્ફળતાને અસર કરતાં પરિબલો કયા હતા?

ઘ. પ્રવૃત્તિનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ ઘટક શું હતો?

૧૫. આ પ્રવૃત્તિમાં સફળતાના સૌથી અગત્યના ઘટક તરીકે ભાગીદારોમાં 'પરસ્પર વિશ્વાસ'ની ભૂમિકાને ઉજાગર કરીને એજ્યુકેટર સમાપન કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત :

નીચેના સ્ત્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- The manual '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand (n.a.) (p. 61)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સામુહિક રીતે અવાજ ઉઠાવવો

શિર્ષક	સામુહિક રીતે અવાજ ઉઠાવવો
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા, પોસ્ટર તૈયાર કરવા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- જૂથોમાં અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરશે.
- શીખનાર જૂથમાં પોતાને સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત કરે છે અને બીજાના દ્રષ્ટિકોણને સમજે છે.
- શીખનાર સામૂહિક રીતે અવાજ ઉઠાવવાની અને ક્રિયા કરવાની શક્તિને ઓળખે છે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને ટીમ-વર્કનો અર્થ અને તેનું મહત્વ સમજવામાં મદદરૂપ થવાનો છે. શીખનારાઓને એક સામાજિક મુદ્દા પર જાગૃતિ લાવવાના કાર્યમાં જોડાવાની તક મળશે જે માટે સહયોગ અને ટીમવર્કની જરૂર છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચાર્ટ પેપર્સ, સ્કેચ પેન અથવા મીણિયા રંગ. આ પ્રવૃત્તિની તૈયારીના ભાગરૂપે, એજ્યુકેટરે વિવિધ સામાજિક મુદ્દાઓ પર પ્રસિદ્ધ થયેલા સમાચારોના મુખ્ય મથાળાને એક ચાર્ટ પેપર પર ચોંટાડવા પડશે.
- એજ્યુકેટર જૂથ ચર્ચા અને પોસ્ટર બનાવવામાં સુવિધા રહે તે માટે વર્ગખંડમાં બેઠક વ્યવસ્થાની ફેર ગોઠવણ કરી શકે છે. વૈકલ્પિક રીતે, આ પ્રવૃત્તિ માટે પ્રવૃત્તિ માટેના કક્ષ અથવા આર્ટ રૂમનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વિવિધ વિષયો પર અખબારમાં છપાયેલા સમાચારોના ક્લિપિંગ્સ સાથેનો ચાર્ટ પ્રદર્શિત કરશે અને સત્રની શરૂઆત કરશે. આ વિષયો વિવિધ સામાજિક સમસ્યાઓ ઉજાગર કરે છે. જેમ કે, પાણીની અછત, પ્રદૂષણનું વધતું સ્તર, હવામાન પરિવર્તન, જૈવ અસંતુલન, વન સંરક્ષણ, બાળકો સામેના ગુનાઓ, મહિલાઓ સામેના ગુના, બાળ અધિકાર, મહિલા અધિકાર, માનવ અધિકાર, શારીરિક અક્ષમતા અને સમાવેશ, પ્રાણીઓ તરફ સહાનુભૂતિ દાખવવી અને આ પ્રકારના અન્ય વિષયો.
૨. એજ્યુકેટરે ઉપરોક્ત પૈકીના કોઈપણ બે મુદ્દાઓ અંગે ચર્ચા શરૂ કરશે અને શીખનારાઓને તેમની સમજણ અથવા વ્યક્તિગત અનુભવો અથવા મંતવ્યો રજૂ કરવામાં સહાય કરશે. શીખનારાઓના સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને તેમને સુસંગત હોય તેવા અન્ય વિષયોની પસંદગી પણ કરી શકાય છે.
૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર ૩ થી ૪ના એક એવા જૂથોમાં શીખનારાઓને વિભાજિત કરશે અને ચર્ચા કરેલા વિષય પર પોસ્ટર તૈયાર કરવા માટે કહેશે. અડધો વર્ગ એક વિષય પર જ્યારે બાકીનો અડધો વર્ગ બીજા વિષય પર પોસ્ટરો તૈયાર કરી શકે છે.
૪. શીખનારાઓ તેમના પોસ્ટર બનાવી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર દરેક જૂથને પોતાનું પોસ્ટર રજૂ કરવા આમંત્રણ આપશે, જેના માટે તેઓને ૨ મિનિટનો સમય મળશે.
૫. પ્રસ્તુતિઓ પછી, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને નીચેના પ્રશ્નો પૂછશે અને તે અંગે વિચારવા જણાવશે:
 ૧. તમારા પોસ્ટર માટે તમે વ્યક્તિગત રીત કરતાં જૂથમાં વધુ વિચારોનું સર્જન કરી શક્યા?
 ૨. શું અન્ય સાથે મળીને કામ કરવાથી કાર્યમાં ગતિ આવે છે?
 ૩. તમારા પોસ્ટરમાં આપેલા સંદેશાનો સફળતાપૂર્વક ફેલાવો તમે કેવી રીતે કરી શકશો? વ્યક્તિગત રીતે કે જૂથમાં? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.
૬. ઉપરોક્ત ચર્ચાના પ્રકાશમાં, એજ્યુકેટર સાથે મળીને કાર્ય કરવાના વિચાર તરફ દોરી જતા સહભાગિતા અને સહયોગના ફાયદાઓને ઉજાગર કરીને ચર્ચાને સમાપ્ત કરશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓએ તૈયાર કરેલા પસંદગીના પોસ્ટરો શાળા પરિસરમાં પ્રદર્શિત કરી શકે છે. શીખનારાઓને પણ તેમના સાથીદારો સાથે તેમના પોસ્ટરમાં સંબોધિત વિષયો અંગે જાગૃકતા લાવવા માટે શાળાની બહાર તેમના પોસ્ટરો પ્રદર્શિત થવાની સંભાવના અંગે ચર્ચા કરવા પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/>



નેતૃત્વ અને ટીમ વર્ક

શિર્ષક	નેતૃત્વ અને ટીમ વર્ક (જૂથ/સમૂહ કાર્ય)
અંદાજિત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- શીખનારમાં સહભાગિતા અને સહકારની ભાવના કેળવવી.
- શીખનારાઓને સારા નેતાની લાક્ષણિકતાઓ ઓળખવામાં સહાય કરવી.
- ટીમ વર્કના મૂલ્યને ઓળખવામાં અને તેની કદર કરવામાં શીખનારાઓને સહાય કરવી.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- એક આકર્ષક જૂથ પ્રવૃત્તિ દ્વારા શીખનારાઓમાં ભાગીદારી અને ટીમ વર્ક વધારવા માટે આ પ્રવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ રમતમાં ભાગ લેવાથી શીખનારાઓને સહયોગ કરવો, સહકાર આપવો, તેમના વિચારો વ્યક્ત કરવા અને એક જૂથ તરીકે સાથે મળીને એક સમાન ધ્યેય તરફ કામ કરવાની તક મળશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચિત્ર પઝલના ૭ થી ૮ સેટ, ચાક અને ડસ્ટર. એજ્યુકેટર દ્વારા કોઈ ચિત્ર કેલેન્ડરનાં પાનાને, વિવિધ આકાર અને કદના નાના ટુકડાઓમાં કાપીને ચિત્ર પઝલ અગાઉથી તૈયાર કરવામાં આવશે. એજ્યુકેટર એક કેલેન્ડરના પાનાના ઓછામાં ઓછા ૧૦ થી ૧૨ ટુકડાઓ કરશે. એજ્યુકેટર, કેલેન્ડરના પાનાને વધુ સંખ્યામાં અને કદાચ નાના ટુકડાઓમાં કાપીને પઝલની મુશ્કેલીનું સ્તર વધારી શકે છે.
- આ પ્રવૃત્તિ કરવી સુવિધાજનક રહે તે માટે એજ્યુકેટર, વર્ગ ખંડના ફર્નિચરની ફેરગોઠવણ કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર પ થી ૬ શીખનારાઓના એક એવા જૂથોમાં વર્ગને વિભાજીત કરીને સત્રની શરૂઆત કરશે. એજ્યુકેટર દરેક જૂથ માટે તેમના જૂથ નેતાને ઓળખવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે.
૨. એજ્યુકેટર, દરેક જૂથને એક ચિત્ર પઝલ આપશે જેમાં વિવિધ ટુકડાઓને યોગ્ય રીતે ગોઠવીને એક સંપૂર્ણ ચિત્ર બનાવવાનું રહેશે.
૩. એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે દરેક જૂથને પઝલ માટેના ટુકડાઓ સમાન સંખ્યામાં મળે છે, આ ટુકડાઓમાં તેમને આપવામાં આવેલ ચિત્ર પઝલ માટેના તમામ ટુકડાઓ નહીં હોય. દરેક જૂથને ચિત્ર પઝલ પુરી કરવા માટેના કેટલાક જરૂરી ટુકડાઓ અન્ય જૂથો પાસે હશે.
૪. એજ્યુકેટર, રમતની શરૂઆતમાં શીખનારાઓને નીચેની સૂચનાઓ આપશે:
 - સંપૂર્ણ ચિત્ર બનાવવા માટે પઝલના ટુકડાઓને યોગ્ય રીતે જોડો.
 - ખૂટતા ટુકડાઓ માટે અન્ય જૂથોને પૂછો. બદલામાં, તેમને તમારા જૂથ પાસે રહેલા વધારાના ટુકડાઓ આપો.
 - સમાન સંખ્યાના ટુકડાઓનો જ વિનિમય થવો જોઈએ.
 - અન્ય જૂથો તમારી સાથે તેમના ટુકડાઓની અદલા બદલી કરી શકશે અથવા ન પણ કરી શકે.
 - બે જૂથ વચ્ચે ફક્ત જૂથના નેતાઓ જ સંવાદ કરી શકે છે. પઝલ માટે જરૂરી ટુકડાઓ મેળવવામાં તેમના કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવો પડશે.
 - એક ટીમના સભ્યો ફક્ત તેમના જૂથમાં જ વાતચીત કરી શકે છે.
૫. જે જૂથ સૌ પહેલાં પઝલ પૂર્ણ કરે છે તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.
૬. રમત સમાપ્ત થઈ ગયા પછી, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો પૂછશે અને વર્ગ ચર્ચાને સરળ બનાવશે:
 - ક. રમતનો હેતુ શું હતો?
 - ખ. તમારે જોઈતા હતા તે ટુકડાઓ મેળવવાનું કેટલું સરળ અથવા મુશ્કેલ હતું?
 - ગ. પઝલ પૂર્ણ કરવામાં જૂથના આગેવાનની ભૂમિકા શું હતી? આગેવાને કઈ વ્યૂહરચનાનો ઉપયોગ કર્યો? તે અસરકારક હતી?
 - ઘ. આ રમતના આધારે સારા આગેવાનની લાક્ષણિકતાઓ શું છે?
 - ચ. પઝલ પૂર્ણ કરવા ટીમના સભ્યોએ શું ભૂમિકા ભજવી હતી?
 - છ. ટીમવર્ક માટેની કઈ વ્યૂહરચનાઓ તમારા જૂથે અપનાવી હતી?
૭. એજ્યુકેટર સારા નેતૃત્વ અને ટીમ વર્કના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરશે. સહભાગિતાના જીવન કૌશલ્યના પાયાના પથ્થર તરીકે તેને ઉજાગર કરશે.
૮. એજ્યુકેટર અસરકારક આગેવાન બનવા માટે પોતાનામાં જે ગુણો વિકસાવવાની જરૂર છે તેના વિશે શીખનારાઓએ વિચારવાનું જણાવીને સત્રનું સમાપન કરશે. સારા ટીમ સભ્ય બનવાની પોતાની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે પણ તેઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2015), Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p. 35-36)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



હિમાયત માટેના એક અભિયાનની રચના કરવી

શિર્ષક	હિમાયત માટેના એક અભિયાનની રચના કરવી
અંદાજિત સમય	૩૦ મિનિટ + ૩૦ મિનિટ (અભિયાનની રચના કરવામાં વર્ગખંડના સમય ઉપરાંતના સમયને બાદ કરતા)
પદ્ધતિ	કેસ વિગ્નેટ /કિસ્સો અને જીવન કથાઓનું વિશ્લેષણ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ, પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પર્યાવરણીય હિમાયત પહેલ પર કામ કરીને શીખનારાઓની ભાગીદારી અને હિમાયતના કૌશલ્યોમાં સુધાર કરવો.
- શીખનારાઓને પરિવર્તનકાર તરીકેની તેમની ભૂમિકાને સમજવામાં અને સામાજિક સુસંગતતાના મુદ્દા તરફ રચનાત્મક તેમજ સહયોગ કેળવીને કાર્ય કરવામાં સહાયક બનવું.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ માટે પર્યાવરણીય સમસ્યાઓ સંબંધિત અભિયાન અથવા તો ઝુંબેશ વિકસાવવા માટે શીખનારાઓને જૂથ તરીકે જોડાવાની જરૂર છે.
- આથી એજ્યુકેટર વહેલાસર આ પ્રવૃત્તિ અંગેની જાણકારી અને આયોજન કરશે જેથી તે 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ' અથવા 'પૃથ્વી દિવસ' જેવા મહત્વના કેટલાક દિવસો સાથે સુસંગત થઈ શકે.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓએ જે ઝુંબેશ અને પહેલનું આયોજન કર્યું છે તેને શાળામાં અથવા તો આસપાસના વિસ્તારમાં અમલમાં મુકવામાં મદદરૂપ થવા માટે જરૂરી વ્યવસ્થાઓ કરશે.
- જો તૈયાર કરવામાં આવેલ અભિયાન ઉપયોગી અને અસરકારક છે, તો એજ્યુકેટર શાળા અધિકારીઓને વિધિવત રીતે શીખનારાઓના યોગદાનને સ્વીકારવા અને તેમની યોગ્ય પ્રશંસા કરવા પણ વિનંતી કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સામાજિક પરિવર્તન લાવવામાં યુવાનોની ભૂમિકા વિશે વર્ગ ચર્ચા કરવાની સાથે આ પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરશે.
૨. ચર્ચાને આગળ વધારવા માટે એજ્યુકેટર વર્ગમાં 'યુવા હિમાયત'ની સંકલ્પના રજૂ કરશે. એજ્યુકેટર ખાસ કરીને હાલના સમયમાં વિશ્વભરના પર્યાવરણને લગતા મુદ્દાઓની હિમાયત કરવામાં યુવાનોની રચનાત્મક ભૂમિકાને ઉજાગર કરશે.
૩. એજ્યુકેટર ગ્રેટા થનબર્ગ (સ્વીડનમાં શાળા અભ્યાસ કરતી છોકરી) દ્વારા શરૂ કરાયેલ #fridaysforfuture (FFF) નામની પહેલનો દાખલો લઈ શકે છે જે હવે વૈશ્વિક ચળવળ બની ગઈ છે. એજ્યુકેટર યુવાનોની આગેવાનીમાં હિમાયત પહેલની શક્તિને સમજાવવા માટે શીખનારાઓને સંબંધિત વિડિઓ દર્શાવશે.
૪. આ ચર્ચા પછી, એજ્યુકેટર, આશરે ૬ જેટલા શીખનારાઓના એક એવા જૂથોમાં વિભાજિત થવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે. એજ્યુકેટર આ દરેક જૂથોને વિચારમંથન કરવા અને તેઓ જેની હિમાયત કરવા માંગતા હોય તેવી પર્યાવરણ સંબંધિત પહેલ તૈયાર કરવા જણાવશે. કેટલાક મુદ્દાઓ અહીં સૂચવવામાં આવેલ છે જેમ કે કે "સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ બંધ કરવો", "રિસાયકલિંગને પ્રોત્સાહન આપવું", "પાણી બચાવો" અને "વાહનોના ઉત્સર્જનને ઘટાડવું".
૫. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક જૂથને એક અઠવાડિયા માટે સાથે મળીને કામ કરવા કહેશે અને પર્યાવરણીય હિમાયત માટે તેમણે પસંદ કરેલી પહેલને ટેકો આપવા માટે વિગતવાર અભિયાન તૈયાર કરીને લાવવા જણાવશે. એજ્યુકેટર જણાવશે કે તેઓ તેમની શાળામાં આ પહેલ શરૂ કરી શકશે. જો તે શાળામાં સફળ થાય તો તે આસપાસના વિસ્તારમાં પણ આ પહેલને લાગુ કરવાની યોજના બનાવી શકે છે.
૬. એજ્યુકેટર, ખાસ કરીને શીખનારાઓને સર્જનાત્મક બનવા પ્રોત્સાહિત કરશે અને પ્રત્યાયન, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યા હલ કરવા માટે તેમના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવા આ પ્રોજેક્ટ પર સાથે મળીને કામ કરવા માટે તેમને યાદ અપાવશે. એજ્યુકેટર તેમના અભિયાનને આગળ વધારવા અને સમર્થન એકત્રિત કરવા માટે મીડિયા અને સોશિયલ મીડિયાનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.
૭. શીખનારાઓને કાર્ય યોજના તૈયાર કરવામાં મદદ કરવા માટે, શિક્ષક હિમાયત અભિયાન તૈયાર કરવા માટેના નીચે આપેલા મુખ્ય ઘટકો સમજાવશે:

હિમાયત અભિયાન તૈયાર કરવું

તમારા મુદ્દા વિશે સંશોધન કરો: સમજાવટ માટેની યોગ્ય દલીલો કરવા માટે તમારા મુદ્દા વિશે શક્ય તેટલું જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે જે કહો છો તેના સમર્થન માટે વિશ્વસનીય તથ્યો અને આંકડાઓ સાથે તૈયાર રહો.

સંદેશા તૈયાર કરો : જે મુખ્ય વિચાર અંગે તમે વાત કરવા માંગો છો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમે જેના સુધી આ વિચાર પહોંચાડવા માંગો છો તેના માટે આ વિચારને સુસંગત અને સુલભ બનાવો.

તમારા પ્રેક્ષકોને ઓળખો અને તેમને જાણો: લોકોના ચોક્કસ જૂથ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તેમના વલણ અને પક્ષપાતને સમજો.

મહત્વપૂર્ણ લોકોનું સમર્થન મેળવો: સમુદાયના મહત્વપૂર્ણ લોકો (જેમ કે રાજકારણીઓ, વકીલો, વૈજ્ઞાનિકો, સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓના પ્રતિનિધિઓ)નો પ્રવક્તા અને નિષ્ણાતો તરીકે લાભ લો.

તમારા સંદેશને ફેલાવવા માટે મીડિયાનો ઉપયોગ કરો: મીડિયા સુધી પહોંચવાની યોજના વિકસાવો અને તેમનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં સર્જનાત્મક બનો.

તમારા સંદેશ અને તે માટેના માધ્યમનો સુમેળ સાધો : તમારા સંદેશ અને તમે જે માધ્યમનો ઉપયોગ કરો છો તેની વચ્ચે એક જોડાણ શોધો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારો સંદેશ કાર્બન ઉત્સર્જન ઘટાડવાનો છે, તો બાઈક ટ્રિપ્સ ગોઠવો.

સકારાત્મકતા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો: આજના પર્યાવરણીય મુદ્દાઓની તીવ્રતા વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે લોકો સકારાત્મક ઉકેલોને વધુ સારી રીતે સ્વીકારે છે.

સર્જનાત્મક બનો: યુવાનીની આગેવાનીવાળી પહેલમાં મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ લાભદાયક બને છે, પછી ભલે તેઓ સ્ટ્રીટ થિયેટર, કલા પ્રવૃત્તિઓ, હરીફાઈઓ અથવા કાર્ટૂનનો ઉપયોગ કરે. (p.g. 3)

૮. એજ્યુકેટર અભિયાનો વિકસિત કરવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન શીખનારાઓને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ રહેશે.
૯. એક અઠવાડિયા પછી, એજ્યુકેટર તમામ જૂથોને આવવા અને તેમના અભિયાનને સંપૂર્ણ વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરવા આમંત્રણ આપશે. અન્ય જૂથો આ પ્રસ્તુતિઓ પર તેમના પ્રતિભાવો રજૂ કરશે.

૧૦. પસંદ કરેલા અભિયાન (અથવા જો તે સારા હોય તો તમામ અભિયાનો) શાળાના વહીવટ કર્તાઓની સહાયથી શાળામાં શરૂ કરવામાં આવશે.
૧૧. સફળ અભિયાનોને શાળાના વહીવટીતંત્ર દ્વારા બહોળા સમુદાયની ઉપસ્થિતિમાં પુરસ્કાર આપવામાં આવશે અને તેની પ્રશંસા કરવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની યાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)





www.unicef.org
www.roomtoread.org