unicef
for every child

Room to Read®
World Change Starts with Educated Children

જીવન કૌશલ્યો
શિક્ષણ
આપનારાઓ માટેનું
સેલ્ફ લર્નિંગ
ઇન્સ્ટ્રક્શનલ પેકેજ

ઉંમર : ૧૩ થી ૧૫ વર્ષ


गणतंत्र दिवस के अवसर पर
राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित
सबसे बड़ी
बचत

અનુક્રમણિકા

સંક્ષિપ્તાક્ષરોની સૂચિ ૦૩

મેન્યુઅલનો પરિચય ૦૪

સ્વ જાગૃતિ ૧૩-૨૮

પ્રવૃત્તિ : ૧ મારામાં શારીરિક બદલાવો આવી રહ્યા છે! ૧૪

પ્રવૃત્તિ : ૨ એક છોકરી હોવું ! એક છોકરો હોવું! ૧૮

પ્રવૃત્તિ : ૩ અન્ય પાસેથી પ્રેરણા લેવી... પ્રેરણાદાયક બનવું ૨૧

પ્રવૃત્તિ : ૪ આપણે અને તેઓ ૨૬

જુસ્સો ટકાવી રાખવો ૩૦-૪૨

પ્રવૃત્તિ : ૧ તણાવ અને તણાવ નિવારવાના ઉપાયો ૩૦

પ્રવૃત્તિ : ૨ સૌથી ખરાબ સ્થિતિનો વિચાર કરવો (ડી-કેટેસ્ટ્રોફાઇઝિંગ) ૩૩

પ્રવૃત્તિ : ૩ કોણ મને ટેકો આપશે? ૩૬

પ્રવૃત્તિ : ૪ હું કરી શકું છું.....! ૩૯

સર્જનાત્મકતા ૪૩-૫૬

પ્રવૃત્તિ : ૧ ચાલો, કંઈક નવીન સર્જન કરીએ ૪૪

પ્રવૃત્તિ : ૨ ચાલો, અલગ રીતે વિચારીએ ૪૭

પ્રવૃત્તિ : ૩ અઢળક વિચારો/વિચારોની વિપુલતા ૫૦

પ્રવૃત્તિ : ૪ કલ્પના કરો કે..... ૫૩

વિવેચનાત્મક ચિંતન ૫૭-૭૦

પ્રવૃત્તિ : ૧ આપણા અધિકાર ૫૮

પ્રવૃત્તિ : ૨ તરફેણમાં કે વિરોધમાં? ૬૧

પ્રવૃત્તિ : ૩ સતામણીને સમજવી..... ૬૪

પ્રવૃત્તિ : ૪ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ ૬૭

સમસ્યાનું નિરાકરણ ૭૧-૮૬

પ્રવૃત્તિ : ૧ માનવ ગાંઠ ૭૨

પ્રવૃત્તિ : ૨ એક ટાપુ પર ફસાઈ જવું ૭૫

પ્રવૃત્તિ : ૩ વાસ્તવિક દુનિયામાં સમસ્યાઓ ૭૯

પ્રવૃત્તિ : ૪ આ કોની સમસ્યા છે? ૮૩

અનુક્રમણિકા

નિર્ણયશક્તિ ૮૭-૧૦૦

પ્રવૃત્તિ : ૧ મારો નિર્ણય, મારો અધિકાર ૮૮

પ્રવૃત્તિ : ૨ મારા વર્ગખંડ અંગે મારો નિર્ણય ૯૧

પ્રવૃત્તિ : ૩ નેતૃત્વની વિવિધ શૈલીઓ ૯૪

પ્રવૃત્તિ : ૪ મારે કોને મત આપવો જોઈએ? ૯૭

પ્રત્યાયન ૧૦૧-૧૧૬

પ્રવૃત્તિ : ૧ લખવું અને રિફ્લેક્ટ કરવું ૧૦૨

પ્રવૃત્તિ : ૨ સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ ૧૦૫

પ્રવૃત્તિ : ૩ અસંમત થવાની હિંમત ૧૦૮

પ્રવૃત્તિ : ૪ ચાલો, સાથે મળીને દોરીએ ૧૧૪

પરાનુભૂતિ ૧૧૭-૧૩૨

પ્રવૃત્તિ : ૧ ચાલો, સાથે મળીને રમીએ ૧૧૮

પ્રવૃત્તિ : ૨ આપણે સૌ સાથે છીએ ૧૨૧

પ્રવૃત્તિ : ૩ જ્યારે કોઈ મહેમાન આપણી શાળાની મુલાકાતે આવે ૧૨૬

પ્રવૃત્તિ : ૪ વૃક્ષો! આપણા મિત્રો ૧૩૦

વાટાઘાટ ૧૩૩-૧૪૮

પ્રવૃત્તિ : ૧ સંવાદ દ્વારા સમસ્યાઓનું સમાધાન ૧૩૪

પ્રવૃત્તિ : ૨ વિચારો અને જવાબ આપો ૧૩૮

પ્રવૃત્તિ : ૩ વાટાઘાટ દ્વારા ઉકેલ ૧૪૬

પ્રવૃત્તિ : ૪ ન તારી વાત કે ન મારી વાત ૧૪૫

સહભાગિતા ૧૪૯-૧૫૮

પ્રવૃત્તિ : ૧ રમત (એક્ટર અને ડાયરેક્ટર) ૧૫૦

પ્રવૃત્તિ : ૨ રોજિંદા કાર્યોમાં ભાગીદારી ૧૫૩

પ્રવૃત્તિ : ૩ વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓની યાદી ૧૫૬

સંક્ષિપ્તાક્ષરોની સૂચિ

એ.ઇ.પી.	:	એડોલેસન્સ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ (કિશોર/કિશોરીઓ માટેનો શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ)
જી.ઓ.આઇ.	:	ગવર્મેન્ટ ઓફ ઇન્ડિયા (ભારત સરકાર)
એલ.એસ.ઇ.	:	લાઇફ સ્કિલ્સ એજ્યુકેશન (જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ)
એન.સી.ઇ.આર.ટી.	:	નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશન રિસર્ચ ટ્રેનિંગ (રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન તાલીમ પરિષદ)
એન.સી.એફ. ૨૦૦૫	:	નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક, ૨૦૦૫
આર.ટી.ઇ.એક્ટ	:	રાઇટ ટુ એજ્યુકેશન એક્ટ (શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ)
એસ.એસ.એ.	:	સર્વ શિક્ષા અભિયાન
યુનેસ્કો	:	યુનાઇટેડ નેશન્સ એજ્યુકેશનલ, સાયન્ટિફિક એન્ડ કલ્ચરલ ઓર્ગેનાઇઝેશન
યુનિસેફ	:	યુનાઇટેડ નેશન્સ ઇન્ટરનેશનલ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ
ડબલ્યુ.એચ.ઓ.	:	વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા)

મેન્યુઅલનો પરિચય

વ્હાલા શિક્ષકો,

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 (કોમપ્રિહેન્સિવ 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 મહત્ત્વની 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 સંપૂટ 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	• 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 નિર્ધારીત કરવા અને તેને સાકાર કરવા જહેમત ઉઠાવવી • પોતે ભરેલાં પગલાંઓ, કરેલ કાર્ય વિશે જવાબદેહ બનવું • પોતાના સપનાં, આકાંક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓ વિશે જાણકાર બનવુ • પોતાના પક્ષપાતો, રૂઢીગત માન્યતાઓ, પૂર્વગ્રહો અને ધારણાઓ વિશે જાગૃતિ કેળવવી

1UNICEF, (2019). Comprehensive Life Skills Framework: Right based and life cycle approach to building skills for empowerment.p.7

		• પોતાની લાગણીઓને ઓળખવી તેમજ તેને પીછાણવી • સ્વયમના મૂલ્યો વિશે જાગૃતિ • જુદા જુદા સંબંધો વિશે આપણે કેવું અનુભવીએ છીએ તે જાણવું (બીડાણ) • સ્વયમની ઊર્જાને યોગ્ય દિશામાં વાળવી
	પ્રત્યાયન	• 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	• 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**	• 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	• 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 રિસાયક્લિંગ કરવું અથવા તેને પુનઃસ્થાપિત કરવી • આગવી રીતે, નવીનતાસભર રીતે આત્મ-અભિવ્યક્તિ કરવી
	સમસ્યાનું નિરાકરણ	• 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.

રોજગારલક્ષી યોગ્યતા	**વાટાઘાટ કરવી**	**સ્વયંમ સાથે વાટાઘાટ કરવી, મનોમંથન કરવું** • 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 **અન્ય સાથે વાટાઘાટો કરવી** • 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 દૃષ્ટિકોણને 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
	નિર્ણયશક્તિ	• 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 કોઇ 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

નાગરિકતા	**સમાનુભૂતિ/ પરાનુભૂતિ**	• 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 • દુ:ખ 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
	સહભાગિતા	• અન્યોની સાથે કામ કરવું • અન્ય લોકો સાથે વાતચીત • અન્યની હાજરીમાં પોતાના વિચારો મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા • પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાવવું, 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 ઉંડાણપૂર્વક 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 (શીખવનારાઓ) 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 નહી.
- 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 પ્રકારનાં 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 વર્ચસ્વ 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, પરંતું આમ કરવાથી તેઓ અણગમો કે અગવડતા ન અનુભવે તેનો ખ્યાલ રાખવો
- શીખનારાઓને સ્વયંસ્ફૂરણાથી, 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/બુલીંગ તેમજ અનાદર દર્શાવતી વર્તણૂંકને ખાળવી જ જોઈએ.

એજ્યુકેટરે મંતવ્યો વ્યક્ત કરવા, પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા અને વર્ગખંડ ચર્ચામાં ફાળો આપવા માટે શીખનારે કરેલા પ્રયત્નોની હંમેશાં 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 અત્મિયતા કેળવાય છે અને પોતાનાપણાની 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 એજ્યુકેટર્સને 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

પ્રવૃત્તિ : ૧

મારામાં શારીરિક બદલાવો આવી રહ્યા છે!

શિર્ષક	મારામાં શારીરિક બદલાવો આવી રહ્યા છે!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	શારીરિક મેપિંગની પ્રવૃત્તિ અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તેમના શરીરમાં થઇ રહેલા પરિવર્તનો અંગે જાગૃત બનશે
- પોતાના શરીર વિશે ચર્ચા કરતી વખતે અનુભવાતી શરમની લાગણીઓને દૂર કરી શકશે
- શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસ વચ્ચેની કડીને એળખી શકશે
- સકારાત્મક સેલ્ફ-ઇમેજ વિકસિત કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને તેમના વિચારો અને અનુભવો એકબીજા સાથે વહેંચવાની તેમજ કરવાની તક પૂરી પાડવાનો છે. આ વય જૂથના શીખનારાઓ માટે શારીરિક પરિવર્તન એ જીવનનો એક મહત્વપૂર્ણ અનુભવ છે. મોટે ભાગે, આપણી સામાજિક માન્યતાઓ અને પ્રથાઓને કારણે શારીરિક પરિવર્તન અંગેની આ મહત્ત્વપૂર્ણ વાતોની ચર્ચા કરવામાં આવતી નથી અથવા તો આવી ચર્ચાઓથી ઇરાદાપૂર્વક દૂર રહેવામાં આવે છે. પહેલેથી પોતાની જાતને જ ન સમજાવી શકાતા હોય તેવા ભાવનાત્મક ફેરફારો અનુભવી રહેલા તરૂણવયના લોકો આ પ્રકારના અનુભવો વિશે મનમાં અનેક શંકાઓ સેવે છે. શીખનારાઓ સહજ રીતે અને નિસંકોચપણે પોતાના વિચારો રજૂ કરી શકે તેવા મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપે સલામત વાતાવરણનું નિર્માણ કરવામાં એજ્યુકેટરની ભૂમિકા નિર્ણાયક બની રહે છે.

એજ્યુકેટર, છોકરાઓ અને છોકરીઓ 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.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચોક અથવા માર્કર તથા લખવા માટેનું બોર્ડ
- આ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે વિશાળ ખુલ્લી જગ્યાની આવશ્યકતા રહેશે. ખુલ્લી જગ્યા ઉપલબ્ધ ન હોય તો એજ્યુકેટર ફર્નિચર વગરના, ખાલી વર્ગખંડમાં આ પ્રવૃત્તિ કરાવી શકે છે.

- પાંચ ફૂટ લંબાઈ અને બે ફૂટ જેટલી પહોળાઈ ધરાવતો વિશાળ ચાર્ટ પેપર અથવા તો એકથી વધુ ચાર્ટ પેપર જોડીને બનાવવામાં આવેલ મોટી શીટ. વૈકલ્પિક રીતે છાપાં અથવા તો એક તરફ વપરાયેલા ચાર્ટ પેપરનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે. જો શીટ ઉપલબ્ધ ન હોય તો જમીન ઉપર ભૂંસી શકાય તેવી આઉટલાઇન/રૂપરેખા દોરવા માટે ચોકનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય. પહેલેથી જ આઉટલાઇન દોરેલી હોય તેવી શીટનો પણ વૈકલ્પિક રીતે ઉપયોગ કરી શકાય. અન્ય એક વિકલ્પ તરીકે શરીર રચનાની રૂપરેખા દર્શાવતા ચિત્રની ફોટોકોપી/નકલો કરીને શીખનારાઓને આપી શકાય છે.
- એજ્યુકેટર, આ પ્રવૃત્તિ કરવામાં સંકોચ ન અનુભવતા હોય અને સહજ હોય તેવા શીખનારને સૌ પ્રથમ પસંદ કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. આ પ્રવૃત્તિનો પ્રારંભ પરિચય સાથે થશે. એજ્યુકેટર સમજાવશે કે આપણી આ વાતચીત આપણને પોતાને, સ્વને ઓળખવા માટેની સમજણ કેળવવા ઉપર તેમજ આપણા શરીરમાં થઈ રહેલા ફેરફારો વિશેની સમજ વિકસાવવા પર કેન્દ્રિત છે. એજ્યુકેટર વિદ્યાર્થીઓને ખાતરી આપશે કે તેમના શરીર વિશે ચર્ચા કરતી વખતે શરમ અનુભવવાની જરૂર નથી, તેમના અનુભવો વિશે વાત કરવામાં તેમણે સહજ રીતે રહેવાની અને એકબીજા પાસેથી શીખવાની જરૂર છે. પરસ્પર આદર અને એકબીજાની વ્યક્તિગત સીમાઓથી સાવધ રહેવા પર ભાર મૂકવામાં આવશે. આ જ્ઞાન, શીખનારાઓને વધુ સારા આંતરવૈયક્તિક સંબંધો કેળવવા માટે સશક્ત બનાવશે, તેમજ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

૨. એજ્યુકેટર, એક મોટી શીટને ખોલીને ખુલી જગ્યામાં ફેલાવવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે. શીખનારામાંથી કોઇ એક વ્યક્તિને શીટ પર સૂવાનું કહેવામાં આવશે અને બીજી વ્યક્તિ માર્કરની મદદથી શીટ ઉપર સૂતેલા શીખનારના શરીરની બહારની તરફ ફરતી રેખા દોરશે.

૩. એજ્યુકેટર હવે શીખનારાઓને માર્કર આપશે અને દોરવામાં આવેલ શરીરની રેખાકૃતિ ઉપર શરીરના આંતરિક અને બાહ્ય અવયવોનું નામ-નિદર્શન કરવા માટે કહેશે. જો શીખનારાઓને અજુગતું લાગે અને / અથવા શરીરના કેટલાક ભાગોનું સ્પષ્ટ રીતે નામ-નિદર્શન કરવાની અનિચ્છા અનુભવે, તો એજ્યુકેટર તેમને તે અવયવો કે અંગોના નામ આપવા પ્રોત્સાહિત કરશે અને એજ્યુકેટર પોતે તેને શીટ ઉપર લખશે. સંભવ છે કે શીખનારાઓ પ્રજનન તંત્ર અને જનનેન્દ્રિયોને ચિહ્નિત કરવામાં અચકાશે. એજ્યુકેટર ધીમે ધીમે તેમની સહભાગિતા વધારવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે.

૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેઓ છ કે આઠ વર્ષના હતા ત્યારથી તેમના શરીરમાં જે ફેરફારો જોવા મળ્યા હોય તેનું વર્ણન કરવા માટે જણાવશે. દરેકે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા છે તેની ખાતરી માટે એજ્યુકેટરે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એજ્યુકેટર તેમણે જણાવેલ બાબતોને બ્લેકબોર્ડ અથવા કાગળની શીટ પર નોંધશે. જો કોઇ નોંધપાત્ર શારીરિક પરિવર્તન વિશે શીખનારાઓ દ્વારા જણાવવાનું બાકી રહી ગયું હોય તો શિક્ષકે તે શારીરિક પરિવર્તનો સામેલ કરવા માટે શીખનારાઓને જણાવવું જોઈએ. આ પ્રવૃત્તિ પર શીખનારાઓ હસી શકે છે અને અથવા તો ઠઠ્ઠામસ્તી કે ખીખી કરી શકે છે. એજ્યુકેટરે ધૈર્ય

રાખવું જોઈએ અને તેમને જણાવવું જોઈએ કે સ્વાભાવિક પણે તેમનાથી જે વર્તન થાય છે તે કરવું ઠીક છે.

૫. શીખનારાઓને છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં તેમના વિચારો, મૂડ અને વર્તનમાં જે ફેરફાર થયા છે તેના વિશે વાત કરવા આમંત્રિત કરવામાં આવશે. એજ્યુકેટર તેઓ શું પહેરે છે, શું પસંદ કરે છે, તેમના પર લાદવામાં આવતા સામાન્ય પ્રતિબંધો, માતા-પિતા અને ભાઈ-બહેન સાથેના વાણી-વ્યવહારમાં આવતા પરિવર્તન વગેરે વિશે વિચારવા જણાવશે. એજ્યુકેટરે એ બાબત પર ભાર મૂકવો જોઈએ કે આપણો હેતુ એકબીજા વિશે મત કે અભિપ્રાય બાંધવાનો નથી પરંતુ આપણો હેતું આપણા પોતાના અનુભવોને વહેંચવામાં સહજતા કેળવવાનો છે. જો મોટા જૂથમાં અનુભવો વહેંચવા કે જણાવવા મુશ્કેલ લાગે તો એજ્યુકેટર એકબીજા સાથે તેમના વિચારોને સહજ રીતે વહેંચવા માટે તેમને ત્રણ કે ચારના જૂથોમાં વિભાજીત કરશે.

૬. હેતુ એજ્યુકેટર નીચેની બાબતો ઉપર પ્રકાશ પાડી સત્રનું સમાપન કરશે:

- તરૂણાવસ્થા દરમિયાન થતા શારીરિક ફેરફારો એ કુદરતી છે અને આ સમયગાળા દરમિયાન જોવા મળતી કારણ વગરની કે ન સમજાય તેવી ઉદાસી, ગુસ્સો, ચીડિયાપણું અને વધુ પડતી સંવેદનશીલતા આ તમામ બાબતો સામાન્ય છે.
- શરીર જેમ જેમ વિકસિત થાય છે અને પુખ્તાવસ્થા તરફ વૃદ્ધિ પામે છે તેમ તેમના શરીરને વધુ સારી રીતે જાણવું અને સમજવું એ શીખનારાઓનો અધિકાર છે. તેમની જવાબદારી છે કે પોતાના અંગત સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતાની સંભાળ રાખવા માટે તેઓ વધુ સારી રીતે માહિતગાર બને.
- શરમ કે સંકોચને દૂર કરવા અને આપણી કોઈપણ પ્રકારની મૂંઝવણ અથવા પ્રશ્નો વિશે અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરવા માટે સ્વ-જાગૃતિ તેમજ આપણા પોતાના શરીર વિશેની સમજ જરૂરી છે. અન્ય લોકો શું ધારશે અને આપણને ઉતારી પાડશે / ઉપહાસ કરશે તેવી બીકે કોઈએ પણ મૌન ધારણ ન કરી લેવું જોઈએ કે ભય, ચિંતા અને મૂંઝવણને દબાવી દેવા ન જોઈએ.
- પ્રત્યેક વ્યક્તિ આગવી ગતિએ વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે, જ્યારે કેટલાક લોકો વધુ સમય લે છે. મહત્ત્વની બાબત એ છે કે દરેક સાથે આદરપૂર્વક અને કરૂણાપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. સરખામણી અને ચિંતા કરવાનું ટાળવું જોઈએ. આપણા શરીર વિશે જાગૃત થવું અને પોતાના વિશે, સ્વ વિશે વધુ સારી સમજણ કેળવવી એ લાગણીઓ અને ભાવનાઓના સંચાલનમાં મદદરૂપ બની શકે છે.

શીખનારાઓએ તેઓ જેમની સાથે સહજ અનુભવતા હોય તેવા મિત્રો, માતા-પિતા, શિક્ષકો અથવા અન્ય કોઈની સાથે મુક્તપણે આવા વિચારો અને સંવેદના વહેંચવાની તક ઊભી કરવી જોઈએ.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Modified from UNICEF (2014).
- Training of Trainers Manual Life Skills on Menstrual Hygiene Management.
- Unicef, pp. 26-28.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને નાના જૂથોમાં તેમના નોંધપાત્ર અનુભવો એકબીજા સાથે શેર કરવા કહેવામાં આવશે. તેઓ જેમની સાથે પોતાના વિચારો વહેંચવામાં સૌથી વધુ આરામદાયક હોય તેને પસંદ કરશે.
- શીખનારાઓને સામાન્ય સામાજિક ધારાધોરણો અને દંતકથાઓ વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે જે પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલા છે અને તેઓ શાળામાં જે અભ્યાસ કરે છે તેની સાથે તુલના કરશે.
- શીખનારાઓ તેમના મનમાં રહેલી શંકાઓની યાદી તૈયાર કરશે અને એજ્યુકેટર સાથે અલગથી સ્પષ્ટતા મેળવશે. શીખનારાઓ તેમના શરીર અને પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય વિશેની માહિતી એકત્રિત કરવા જે માહિતી સ્રોતોનો ઉપયોગ કરે છે તેની યાદી તૈયાર કરવા કહેવામાં આવશે તેમજ આ પૈકી કયા સ્રોતો પર વિશ્વાસ કરી શકાય તેની ઓળખ કરવા અંગે સમજાવી શકાય.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

એક છોકરી હોવું ! એક છોકરો હોવું!

શિર્ષક	એક છોકરી હોવું! એક છોકરો હોવું!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પોતાની જેન્ડર સંબંધી ઓળખ અંગે જાગૃત બનશે
- પોતાના જેન્ડરને અનુલક્ષીને સકારાત્મક સેલ્ફ-ઈમેજ વિકસિત કરી શકશે
- અન્ય જેન્ડર પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનશે
- જેન્ડરને અનુલક્ષીને લાગુ કરવામાં આવતી સામાજિક મર્યાદાઓને ઓળખી શકશે
- જેન્ડરના આધારે કરવામાં આવતા ભેદભાવો તથ્યો પર આધારિત નથી તે સમજી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ એક છોકરો અથવા છોકરી હોવાનો અર્થ શું છે તે સમજવામાં મદદ કરશે. શીખનારાઓની સમજ અથવા તો ધારણાઓનો ઉપયોગ કરીને, એક જેન્ડરની સાપેક્ષમાં બીજી જેન્ડરને વધારે મહત્ત્વ આપવાના સામાજિક વિચારોની મર્યાદાઓ ઓળંગીને આગળ વધવામાં આ પ્રવૃત્તિ તેમને મદદરૂપ થશે. આ ઉંમરે, શીખનારાઓ અલગ તેમજ ભિન્ન દ્રષ્ટિએ (એબસ્ટ્રેક રીતે) વિચારવા તેમજ કઠોર સામાજિક ધોરણો દ્વારા સંચાલિત ન હોય તેવા વિશ્વ વિષે વિચારવા સક્ષમ હોય છે. એજ્યકેટર તેમની આ ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ સામાજિક ધારાધોરણો અને જેન્ડર આસપાસ વણાયેલ લાંછન અંગે પુનર્વિચાર કરવા તેમજ સ્વ વિશે સકારાત્મક ભાવના વિકસાવવા માટે કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચાર્ટ પેપર/ચોક બોર્ડ

વર્ગ સમક્ષ, ચાર્ટ પેપર અથવા તો બ્લેકબોર્ડ ઉપર નીચે આપેલ કોષ્ટક દોરો.

એક છોકરો કે છોકરી હોવા વિશે મને ગમતી બાબતો	એક છોકરો કે છોકરી હોવા વિશેની એવી બાબતો જે હું બદલવા માગુ છું

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ઉપરોક્ત કોષ્ટકને ચાર્ટ પેપર અથવા બ્લેકબોર્ડ પર પ્રદર્શિત કરીને પ્રવૃત્તિ શરૂ કરશે. એજ્યુકેટર એ બાબત સમજાવવાથી શરૂ કરશે કે છોકરીઓ અને છોકરાઓનું જીવન જુદું છે. કેટલીક બાબતોને છોકરીઓની લાક્ષણિકતાઓ તરીકે જ્યારે અન્ય કેટલીક બાબતોને છોકરાઓની લાક્ષણિકતાઓ તરીકે જોવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એવું માનવામાં આવે છે કે છોકરીઓ હંમેશાં તૈયાર થવાનું, મેક-અપ કરવાનું અને લાંબા વાળ રાખવાનું પસંદ કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓને છોકરી હોવાના આ પાસાં ગમશે, તો અન્ય કેટલીક વ્યક્તિઓ છોકરાઓની જેમ ઘરની બહાર જવાની સ્વતંત્રતા માણવાનું પસંદ કરશે. એજ્યુકેટર વિદ્યાર્થીઓને ગોળાકારમાં બેસવા/ઊભા રહેવાની સૂચના આપશે અને તેમને પોતે છોકરો કે છોકરી હોવા વિશે ગમતી બાબતો વારાફરતી આ કોષ્ટકમાં લખવા જણાવશે.

૨. એકવખત તમામ શીખનારાઓ પોતાના વિશે તેમને શું ગમે છે તેનું વર્ણન કરી લે, ત્યારબાદ, પોતાના વિશે તેઓ શું બદલવા માગે છે તે બાબતને ધ્યાનમાં લઈને આ જ પ્રક્રિયા ફરીથી કરવામાં આવશે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું ધ્યાન તેમની શક્તિ અને નબળાઈઓને ઓળખવા પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ જે તેઓ પોતાની જેન્ડરલક્ષી ઓળખને આધારે મૂલવે છે.

૩. શીખનારાઓને, તેઓ છોકરા/છોકરી હોવા અંગે જે બદલવા માંગે છે તેવી બાબતોના સંભવિત ઉકેલો વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓ શા માટે અમુક બાબતો કરવામાં સક્ષમ નથી? તે માટેના કારણો વિશે વિચારવાનું પણ તેમને જણાવવામાં આવશે. આ પૈકીની કઈ કઈ બાબતો નિયંત્રિત કરી શકાય તેવી તેમજ પરિવર્તનશીલ છે? આ પૈકીની કઈ બાબતો તેમના પોતાના દ્વારા લાદવામાં આવે છે જ્યારે કઈ કઈ બાબતો એવી છે જે સમાજ દ્વારા લાદવામાં આવે છે? આ પૈકીના કયા વિચારો જૈવિક રચનાને કારણે લાદવામાં આવેલા અવરોધ છે અને કયા વિચારો કુટુંબ અને સમુદાય દ્વારા લાદવામાં આવ્યા છે?

૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમની જેન્ડરલક્ષી ઓળખના હકારાત્મક પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા જણાવી અને સત્રનું સમાપન કરશે. આ પ્રવૃત્તિ દરમિયાન તેમણે કરેલી ચર્ચા મુજબ, એક છોકરી કે છોકરા તરીકે જન્મ લેવાની બાબતની પોતાની એક આગવી યોગ્યતા અને સકારાત્મકતા ધરાવે છે. આ વિશે જાગૃત બનવાથી તેમને પોતાની સકારાત્મક સેલ્ફ-ઈમેજ વિકસાવવામાં અને તેમની ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ વિશે વધુ સજાગ થવામાં મદદરૂપ બનશે. તેઓ પોતાના ભાઈ-બહેનો અને મિત્રો શું અનુભવે છે તેની સમજ પણ વિકસાવી શકશે, જેનાથી આંતરવૈયક્તિક સંબંધોમાં પણ સુધારો થશે.

એજ્યુકેટરે આ વાત પર ભાર મૂકવો જોઈએ કે જે શારીરિક તફાવતો છે તે જૈવિક છે, પરંતુ શારીરિક હાવભાવ, વાણી, અવાજનો સ્વર, વગેરે અન્ય પાસાઓ ઘણી વખત સમાજ દ્વારા શીખવવામાં આવે છે. જો, એક છોકરી તરીકે, તમારી હિલચાલ, વાણી અને પહેરવેશ ઉપર કુટુંબ અને સમુદાય દ્વારા નિયંત્રણો લાદવામાં આવે છે, તો તે તમને આધીન રહેવા કે તાબે થવા માટે પ્રભાવિત કરશે. સામાન્ય રીતે છોકરાઓમાં એવું થતું નથી. છોકરીઓ તરીકે, તમારે આ વિચારને/તર્કને પડકારવાની જરૂર છે. છોકરાઓએ, આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટેના સંઘર્ષમાં તેમની બહેનપણીઓ, સહપાઠીઓને અને બહેનોનું સમર્થન કરવાની આવશ્યકતા છે. તદ્ઉપરાંત, છોકરાઓ અને છોકરીઓને જે પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે તે અલગ હોઈ શકે છે પરંતુ તમામ જેન્ડરના લોકો પડકારોનો સામનો કરે છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, ContactBase, pp. 17-18.

• UNICEF (2014). Training of Trainers Manual Life Skills on Menstrual Hygiene Management. UNICEF, pp. 20-26.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને એમ વિચારવાનું કહેવામાં આવશે કે જો તેમની જેન્ડરની ઓળખ બદલાઈ હોત તો તેમનું જીવન કેવી રીતે અલગ હોત? જેન્ડર ઓળખના આ કાલ્પનિક પરિવર્તન બાદ, જીવનના કયા પાસાંઓ તેમને વધારે ગમશે? જીવનના કયા પાસાઓને તેઓ વધુ પસંદ કરશે?
- શીખનારાઓને એવા લોકો વિશે વિચારવાનું કહી શકાય કે જે જેન્ડરના દ્વિ-ગુણમાં (બે પ્રકારમાં) બંધ બેસતા નથી. એજ્યુકેટર સમજાવશે કે પરંપરાગત રીતે જેન્ડર કે લિંગને ફક્ત પુરુષ અથવા સ્ત્રી તરીકે સમજાવવામાં આવે છે. જો કે, એવા ઘણા લોકો છે જે આ બે શ્રેણીમાં બંધ બેસતા નથી. તેમને ઘણીવાર ત્રીજી જાતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જે લોકો લિંગના આ દ્વિ-ગણ (બે પ્રકારમાં) બંધ બેસતા નથી તેવા લોકોના અનુભવો શું છે? તેમના શરીર અને તેમના વિશ્વના અનુભવ ઉપર તેમનું કેટલું નિયંત્રણ છે?
- છોકરાઓ/છોકરીઓ/અન્ય સાથે સંકળાયેલ કઇ કઇ રૂઢિગત માન્યતાઓ સમાજમાંથી આપણામાં સ્થાનાંતરિત થાય છે? તમામ બાળકોને સમાન તકો પૂરી પાડતા, અને જેન્ડર/ લૈંગિકતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના, સમાન અપેક્ષાઓ ધરાવતા સમાજનું નિર્માણ કરવા માટે આપણે શું કરી શકીએ?

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

અન્ય પાસેથી પ્રેરણા લેવી... પ્રેરણાદાયક બનવું

શિર્ષક	અન્ય પાસેથી પ્રેરણા લેવી....પ્રેરણાદાયક બનવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	માર્ગદર્શન સહિતનું વાચન અને ત્યારબાદ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા, પ્રત્યાયન, જુસ્સો ટકાવી રાખવો / લવચિક બનવું

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પોતાના માટે સ્પષ્ટ લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરી શકશે
- તેમના ભાવિ લક્ષ્યના આધારે ઊભી થનારી ઓળખ અંગે સૂઝ કેળવી શકશે
- તેમની મહત્વાકાંક્ષાથી પરિચિત બનશે, સજાગ બનશે
- અન્ય લોકો પાસેથી પ્રેરણા મેળવી પોતાનામાં રહેલી ક્ષમતાઓ અને શક્તિઓને ઓળખશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

૧૩ થી ૧૫ વર્ષની વય જૂથના શીખનારાઓ માટે, તેમના ભાવિ લક્ષ્યો દ્વારા જીવનનો હેતુ શોધવાની સૂઝ કેળવવી તે બાબત મુખ્ય બની રહે છે. લક્ષ્યો તરફ આગળ વધવાની અભિલાષા/મહત્ત્વાકાંક્ષા દ્વારા તેઓને દિશા પ્રાપ્ત થાય છે, તેમની ઊર્જાને યોગ્ય દિશા મળી રહે છે અને તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ કેળવાય છે. આમ, આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમના લક્ષ્યો વિશે તેમજ સંભવિત અંતરાયો વિશે વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા પર કેન્દ્રિત છે. શીખનારાઓને સામાજિક અવરોધોને ઓળખવામાં મદદરૂપ થવામાં તેમજ શીખનારાઓના સંદર્ભને અનુરૂપ હોય તેવી સાફલ્યગાથાઓ તેમની સમક્ષ રજૂ કરવા માટે એજ્યુકેટરની ભૂમિકા નિર્ણાયક બની રહે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- પોતાના લક્ષ્યોને હાંસલ કરવા માટે દરેક વિપરિત પરિસ્થિતિ સામે સંઘર્ષ કર્યો હોય તેવા લોકોના 'સંઘર્ષ અને સફળતાની ગાથાઓ'ની નકલો.
- વર્કશીટ–'લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવું : દસ વર્ષમાં હું મારી જાતને ક્યાં જોઉં છું?'ની નકલો
- એજ્યુકેટરે વર્કશીટ ઉપર ચર્ચા કરવા માટે લક્ષ્ય નિર્ધારણ અંગે એક અનુવર્તી સત્ર ગોઠવવાની આવશ્યકતા રહેશે

જો સમય હોય તો, આ સત્રને લંબાવીને પણ આ કાર્ય કરી શકાય છે. વૈકલ્પિક રીતે એજ્યુકેટર એકાદ અઠવાડિયામાં, એક અલગ સત્રનું આયોજન કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને પાંચ વ્યક્તિનું એક એવા જૂથમાં વિભાજીત કરશે. દરેક જૂથને એક વાર્તાની નકલ આપવામાં આવશે. વાર્તા વાંચવા માટે અને ચર્ચા કરવા માટે તેમને દસ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેમણે વાંચેલી વાર્તાઓને વર્ગને કહેવા તેમજ તેના વિશે વાત કરવા જણાવશે.

- જે વ્યક્તિની વાર્તા તેમણે વાંચી, તે વ્યક્તિની કઇ કઇ બાબતો જૂથને ગમી?
- તેમના માટે પ્રેરણાદાયક હોય તેવા કેટલાક લોકો વિશે તેઓ વિચારી શકે છે?
- જ્યારે મિત્રો અને સહપાઠીઓ વિશે વિચાર કરો ત્યારે તેઓ કયા ક્ષેત્રમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશે એવું તમને લાગે છે.
- જો તેઓ પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેમને ક્યા પડકારોનો સામનો કરવો પડે તેવું લાગે છે? તેઓ આ પડકારોને કેવી રીતે દૂર કરી શકે?

૩. જીવનમાં લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવાના મહત્ત્વ વિશે ચર્ચા કરી અને એજ્યુકેટર સત્રનું સમાપન કરશે. શીખનારાઓને તેમના ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું સ્વપ્ન જોતા અટકાવવા તેમના પરિવાર અને સમાજ દ્વારા તેમના પર લાદવામાં આવતા અવરોધો વિશે વિચાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. એજ્યુકેટર વર્ગમાં ચર્ચા કરેલી વાર્તાઓનો સંદર્ભ લેશે અને શીખનારાઓએ સામાન્ય રીતે સ્થાનિક સમુદાયમાં જે પ્રકારના પડકારોનો સામનો કરવો પડે તેને ઊજાગર કરશે.

૪. એજ્યુકેટર હવે શીખનારાઓને લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવા માટેના કાર્યો દર્શાવતી વર્કશીટ આપશે. શીખનારાઓને તેમના લક્ષ્યો વિશે મંથન કરવા અને તેમને પ્રાપ્ત કરવાની દિશામાં આગળ વધવા માટેનાં પગલાંઓની ઓળખ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. શીખનારાઓ આ પ્રવૃત્તિ ઘરે જઈને કરશે અને બીજા દિવસે વર્ગમાં તેની ચર્ચા કરશે. જો શક્ય હોય તો, એજ્યુકેટર માહિતી ભરેલી વર્કશીટની ચર્ચા કરવા તેમજ શીખનારાઓને તેમના લક્ષ્યો અંગે માર્ગદર્શન આપવા માટે બીજા સત્રનું આયોજન કરી શકે છે.

પરિશિષ્ટ

'સંઘર્ષ અને સફળતાની ગાથાઓ'

બેબી હાલદાર

૧૯૭૩ માં કાશ્મીરમાં જન્મેલી, હાલદાર જ્યારે તે ચાર વર્ષની હતી ત્યારે તેના પરિવાર દ્વારા તેને તરછોડી દેવામાં આવી હતી. પશ્ચિમ બંગાળમાં દત્તક લેનારા પરિવાર દ્વારા તેમનો ઉછેર થયો અને છ ધોરણ પછી તેણીએ શાળા છોડી દીધી હતી. બાર વર્ષની ઉંમરે તેણીના લગ્ન થઈ ગયા અને તેર વર્ષની ઉંમરે પહેલું સંતાન પણ હતું. જ્યારે તે પચીસ વર્ષની થઈ ત્યારે તે તેના અત્યાચારી પતિને છોડીને પોતાના ત્રણ બાળકો સાથે દિલ્હી ભાગી ગઈ. તેણીએ બાળકોના શિક્ષણને ટેકો આપવા માટે ઘરેલું કામવાળી તરીકે દિલ્હીમાં કામ કર્યું. છેવટે તેણીને પ્રખ્યાત લેખક મુનશી પ્રેમચંદના પૌત્ર સાથે કામ કરવા મળ્યું. તેને કામપર રાખનાર, નિવૃત્ત પ્રોફેસર શ્રી પ્રબોધ કુમારે તેમને વાંચવા અને લખવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું. તેમની સહાયથી, વર્ષ ૨૦૦૬માં તેણી પોતાની આત્મકથા આલો અંધારી (એ લાઇફ લેસ ઓર્ડિનરી) પ્રકાશિત કરવામાં સફળ થઈ. આખરે આ પુસ્તક ૧૩ વિદેશી ભાષાઓ સહિત ૨૧ ભાષાઓમાં અનુવાદિત થયું છે.

કાફેબિલીટી અને ઍકોઝ

વારાણસીમાં કાફેબિલીટી નામની કૉફી શોપ આવેલી છે જે ભોજન પીરસવાની સાથે સાથે યુવાનોને નોકરી માટેની તાલીમ પણ આપે છે. આ રેસ્ટોરન્ટની મુખ્ય લાક્ષણિકતા એ છે કે તે શારીરિક રીતે અક્ષમ/દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓને તાલીમ અને રોજગાર આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ કાફે વૈવિધ્યતા અને સમાવેશક ભાવનાની સન્માનપૂર્વક ઉજવણી કરવામાં માને છે. દિવ્યાંગ લોકોને તકો પૂરી પાડીને, આ કાફે લોકોને આજીવિકા રળવાની સાથે સાથે તેમની અક્ષમતાઓ તરફથી, ક્ષમતાઓ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે તેવી એક એવી ઓળખ વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે છે. આ કાફે મગજનો લકવો તેમજ પોલિયો ધરાવતા લોકો સહિત, વિશાળ સંખ્યામાં દિવ્યાંગોને રોજગારી આપે છે. સમાવેશની આવીજ સમાન તર્જ પર ઍકોઝ નામનું એક કાફે છે જે દિલ્હીના મધ્યમાં આવેલું છે. આ કાફે સંપૂર્ણ રીતે સાંભળવાની અને બોલવાની મુશ્કેલી ધરાવતા લોકો દ્વારા જ ચલાવવામાં આવે છે. આ કાફેએ એવી એક અનન્ય પ્રણાલી વિકસાવી છે જ્યાં ગ્રાહકો સાંભળવા અને બોલવાના પડકારો ધરાવતા લોકોની દુનિયાને સમજવા માટે એક ડગલું તેમની નજીક આવે છે. ઓર્ડર લખીને આપવામાં આવે છે અને કર્મચારીઓ સાથે વાતચીત સાંકેતિક ભાષામાં કરવામાં આવે છે!

એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ

૧૯૩૧ માં રામેશ્વરમમાં જન્મેલા કલામ પાંચ ભાઈ-બહેનોમાં સૌથી નાના હતા. આર્થિક રીતે વંચિત પરિવારમાં ઉછરેલા કલામ, શાળામાં હતા ત્યારે અખબારો વેચીને તેના કુટુંબની આવકમાં પૂરક થવાનો પ્રયાસ કરતા. તેમના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, કલામ પોતાનો શાળા અભ્યાસ અને કોલેજ પૂરી કરવામાં સક્ષમ બન્યા અને પછીથી તે વૈજ્ઞાનિક બન્યા. તેમણે ઘણા મોટા અભિયાનોનું નેતૃત્વ કર્યું જેમાં ભારતીય ઉપગ્રહોને લૉંચ કરવા સહિતના અભિયાનો સામેલ છે. તેમને, કાર્ડિયોલોજિસ્ટ સોમા રાજુની સાથે મળીને હૃદયની શસ્ત્રક્રિયામાં ઉપયોગી એવા, ઓછા ખર્ચાળ સ્ટેન્ટ વિકસાવવાનો શ્રેય પણ મળ્યો હતો. કલામ ભારતના અગિયારમા રાષ્ટ્રપતિ હતા અને પ્રેમથી તેમને લોકોના રાષ્ટ્રપતિ (પિપલ્સ પ્રેસિડન્ટ) તરીકે ઓળખવામાં આવતા હતા. તેઓ રાષ્ટ્રપતિ તરીકેના કાર્યકાળ દરમિયાન તેમની નમ્રતા અને સત્યનિષ્ઠા માટે સુવિખ્યાત હતા.

કલ્પના સરોજ

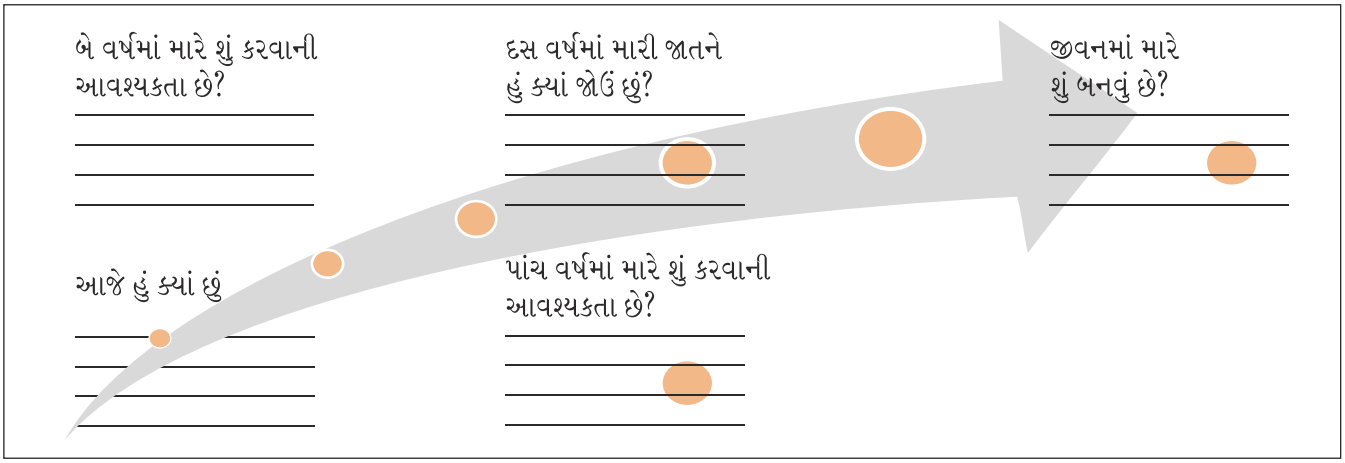
સરોજનો જન્મ ૧૯૬૧માં મહારાષ્ટ્રના એક ગામમાં રહેતા એક પારસી દલિત પરિવારમાં થયો હતો. તેણીના લગ્ન બાર વર્ષની ઉંમરે થઈ ગયા. સાસરિયાઓ દ્વારા તેમની સાથે દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવ્યો હતો. જ્યારે તે પતિનું ઘર છોડીને પોતાના માતા-પિતાના પરિવારમાં પાછા ગયા ત્યારે તેમને સામાજિક લાંછનનો સામનો કરવો પડ્યો. કલ્પનાએ મુંબઈ પરત આવી અને કામ શરૂ કર્યું. આખરે તેણીએ ફર્નિચરનો નાનો વ્યવસાય શરૂ કર્યો. ૨૦૦૧માં, તેણે કામાણી ટ્યુબમાં શેર/હિસ્સો ખરીદ્યો અને તેને નફાકારક વ્યવસાયમાં પરિવર્તિત કરવામાં સક્ષમ બન્યા. તેના પરિવાર તરફથી બહુ જ થોડો સહયોગ અને પ્રોત્સાહન મળ્યા હોવા છતાં, કલ્પના કરોડપતિ ઉદ્યોગ સાહસિક છે. વર્ષ ૨૦૧૩માં તેમને વેપાર અને ઉદ્યોગ માટે પદ્મશ્રીથી નવાજવામાં આવ્યાં હતાં.

અશોક ખાડે

હાલમાં ડીએએસ ઓફશોરના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર, અશોક ખાડેનો જન્મ મુંબઈના દલિત પરિવારમાં થયો હતો. ડીએએસ ઓફશોર એ એક એન્જિનિયરિંગ કંપની છે જે ઓફશોર પ્લેટફોર્મ અને રીગ્સનું નિર્માણ અને નવીનીકરણ કરે છે. ખાડેના પિતા મોચી હતા અને મુંબઈમાં એક ઝાડ નીચે કામ કરતા હતા. ખાડે વિશેનો એક

પ્રખ્યાત રમૂજભર્યો પ્રસંગ તેમના ગરીબીના અનુભવને ઉજાગર કરે છે. તેઓ જ્યારે સિનિયર સેકન્ડરીમાં ભણતા હતા ત્યારે, પેનની નિબ બદલવા માટે ચાર આના પણ તેમની પાસે નહોતા. પરીક્ષામાં લખવા માટે તેમના શિક્ષકે તેમને એક પેન આપીને મદદ કરી. ખાડે અને તેના ભાઈ-બહેનને ખવડાવવા માટે ઘણીવાર પૂરતા પૈસા પણ ન હતા અને આ કારણે પરિવારને આત્યંતિક ગરીબીનો અનુભવ પણ થયો હતો. આ મુશ્કેલ સંજોગોમાં અશોક ખાડેએ કોલેજ સુધીનું શિક્ષણ પૂરું કર્યું. સરકાર સંચાલિત શિપયાર્ડમાં વેલ્ડીંગ એપ્રેન્ટિસ તરીકે કામ કરતા તેમણે ઓફશોર મેઇન્ટેનન્સ અને બાંધકામમાં કુશળતા મેળવી. આખરે તેણે પોતાની કંપની ઊભી કરી. તેમણે તે જ પેનનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું છે જે તેમણે ૩.૫૦/ -ની ખરીદી કરી હતી અને જેનો ઉપયોગ કરીને તેમણે એસ.એસ.સી.ની પરીક્ષા આપી હતી.

લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવું : દસ વર્ષમાં મારી જાતને હું ક્યાં જોઉં છું?



મારે કયા કયા પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે?	તે પડકારોને પહોંચી વળવા હું શું કરી શકું?	મારે શું મદદની જરૂર પડશે?

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોંડ્યૂલ (2016) રાજસ્થાનઃ યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 53).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવા માટેની શીટ ઘરેથી ભરીને લાવવાનું કહેવામાં આવશે અને પછીના દિવસે, વર્ગમાં એકબીજા સાથે તેની ચર્ચા કરો. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ સમાન લક્ષ્યો ધરાવતા મિત્રો વચ્ચેના સુમેળ વિકસાવવાનો અને તેઓએ સૂચિબદ્ધ કરેલા પડકારોના ઉકેલોને ઓળખવાનો છે.
- જો શીખનારાઓને, ભવિષ્ય તરફ ડગલાં માંડવા માટે, પ્રગતિની ઝડપ નક્કી કરવા માટે દિશાનિર્દેશ કે સહાયની આવશ્યકતા હોય તો તેમના વાલીઓ અને શિક્ષકો સાથે પોતાના લક્ષ્યો અંગે ચર્ચા કરવા તેમને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

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)

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : ૪

આપણે અને તેઓ

શિર્ષક	આપણે અને તેઓ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન અને પરાનુભૂતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પોતાના પૂર્વગ્રહો, દ્રષ્ટિકોણો અને રૂઢિગત માન્યતાઓ વિશે રિફ્લેક્ટ કરી શકશે
- આ ધારણાઓ, પૂર્વગ્રહો અને માન્યતાઓના સ્રોતને ઓળખી શકશે
- તેમના રોજિંદા જીવન પર આ બાબતોના પ્રભાવ વિશે વિચારશે
- તેમની ધારણાઓનું વિશ્લેષણ કરી શકશે અને પરિવર્તનની સંભાવનાઓને ઓળખશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

કિશોરાવસ્થા એ મુખ્ય વિકાસલક્ષી તબક્કો છે જે સંશોધન માટેની તકો પૂરી પાડે છે. આ એ તબક્કો છે જ્યાં વ્યક્તિ પોતાની આસપાસના લોકો પ્રત્યેના પોતાના વલણ અને માન્યતાઓનો વિકાસ કરે છે. આપણી માન્યતાઓ કેવી રીતે ઘડાય છે તે વિશે જાગૃત થવું એ અન્ય લોકો વિશેની આપણી માન્યતાઓને યોગ્ય રીતે વિકસાવવા માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આને એક એવા તબક્કા તરીકે સમજવો અગત્યનો છે જ્યારે 'ઇન ગ્રૂપ' (આપણે લોકો અથવા આપણા જેવા લોકો) અને 'આઉટ-ગ્રુપ' (તે લોકો અથવા અન્ય લોકો)ના વિચારો ઘડાય છે, જે કેટલીક વાર જાતિ, વર્ગ, ધર્મ અને લિંગ/જેન્ડર દ્વારા પ્રભાવિત હોય છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને આ વિચારો પર રિફ્લેક્ટ કરવાની અને તંદુરસ્ત વલણ વિકસાવવામાં તેમની પોતાની ભૂમિકા અંગે ફેર વિચાર કરવાની તક પૂરી પાડે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

એજ્યુકેટરે 'પિંકી ધ કેટ, બબલૂ ધ રેટ - પિંકી બિલાડી અને બબલૂ ઉંદર' (અનુસૂચિમાં આપેલી છે)વાર્તા અને ત્યારબાદ ફોલો-અપ ચર્ચામાં મધ્યસ્થી કરવા માટેના પ્રશ્નો તૈયાર કરવા જોઈએ . વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરીને, સ્થાનિક સંદર્ભને અનુકૂળ હોય તેવા પ્રશ્નો તૈયાર કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, પિંકી બિલાડી અને બબલૂ ઉંદરની વાર્તા વર્ગને કહેશે. આ વાર્તા ચર્ચા આગળ વધારવાના મુદ્દાઓને રજૂ કરવાના આશય સાથે સરળ રીતે કહેવાની છે.

૨. વાર્તા કથન બાદ, એજ્યુકેટર ચર્ચા શરૂ કરશે. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પિંકી બિલાડી, બબલૂ ઉંદર અને બબલૂના માતા-પિતા અંગે પોતાની માન્યતાઓ, ધારણાઓ રજૂ કરવા જણાવશે. ત્યારબાદ, નીચે આપેલા પ્રશ્નોની મદદથી એજ્યુકેટર ચર્ચાને આગળ ધપાવશે.

- શું બબલુના માતા-પિતાએ જે સલાહ આપી તેમાં તેઓ ખોટા હતા? તેમણે પોતાની માન્યતાઓ/ધારણાઓ ક્યાંથી કેળવી હશે?
- જો તમે બબલુની જગ્યાએ હો તો તમે તમારા માતા-પિતાની સલાહને અનુસરો?
- શું તમને લાગે છે કે પિંકીને એવો અહેસાસ થયો હશે કે બબલુને તેની સાથે વાત નહીં કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું? તેણીને કેવું લાગ્યું હશે તે અંગે તમે શું વિચારો છો?

૩. ચર્ચાના બીજા તબક્કામાં, એજ્યુકેટર વર્ગને તેમના માતાપિતા અથવા તો કુટુંબ દ્વારા જાતિ, ધર્મ, લિંગ અને અન્ય બાબતો વિશે આપવામાં આવેલી આ પ્રકારની સૂચનાઓ વિશે વાત કરવા કહેશે.

- શું આ માન્યતાઓના મૂળમાં તથ્યો, ભૂતકાળના અનુભવો, સંસ્કૃતિ વગેરે છે?
- તેમના આંતરવૈયક્તિક સંબંધો ઉપર આ માન્યતાઓની શું અસર પડે છે?
- શું આ માન્યતાઓમાં પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે?
- આ માન્યતાઓ કે દ્રષ્ટિકોણ બદલવામાં યુવાઓની ભૂમિકા શું છે?

૪. એજ્યુકેટર ચર્ચાનું સમાપન કરતા એ બાબત ભારપૂર્વક સમજાવશે કે ઘણીવાર રચાયેલી ધારણાઓ અને માન્યતાઓ એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી કોઈ પણ પ્રકારના પડકાર વિના જ પસાર કરવામાં આવે છે. યુવા તરીકે, આપણી જવાબદારી છે કે આપણે શું ધારણાઓ કે માન્યતાઓ ઘડીએ છીએ અને આપણા સમાજમાં આપણે કઈ બાબતોને પડકારીએ છીએ તે વિશે સચેત રહેવું.

પરિશિષ્ટ

પિંકી બિલાડી અને બબલૂ ઉંદર

દસ વર્ષના બબલૂએ ત્રીજા ધોરણમાં પ્રવેશ મેળવ્યો હતો. તાજેતરમાં જ તેનો પરિવાર પડોશમાં સ્થાનાંતરિત થયો હતો અને બબલુએ શૈક્ષણિક સત્ર શરૂ થઈ ગયા બાદ પ્રવેશ લીધો હતો. પ્રાણીઓની શાળામાં પ્રથમ દિવસે, વર્ગ શિક્ષક દ્વારા, બબલૂ ઉંદરની ઓળખાણ વર્ગ મોનિટર પિંકી બિલાડી સાથે કરાવવામાં આવી. આ ઓળખાણ પછી તરત જ બબલુના માતાપિતાએ તેને પિંકી સાથે ઓછામાં ઓછી વાતચીત કરવા કહ્યું. તેને કહેવામાં આવ્યું હતું કે બિલાડી, ઉંદરોને પસંદ કરતી નથી અને ઘણીવાર તેમના પ્રત્યે દુષ્ટતા દાખવે છે. બિલાડીઓ ઉંદરોને ખાઈ જાય છે તેવી વાર્તાઓ પણ મોજૂદ છે! બબલૂ એકદમ ડરી ગયો. એક વખત પહેલી બેઠક ખાલી હતી, તેમ છતાં તે પિંકીની બાજુમાં બેસવા માટે તૈયાર ન થયો અને જઈને છેલ્લી બેઠક પર બેસી ગયો. તે નાનો હતો અને બ્લેકબોર્ડ વાંચવામાં પણ તેને મુશ્કેલી પડતી, પરંતુ તે ખુશ હતો કે તે પિંકીથી દૂર છે. જોકે, મનમાં તો તે પિંકી સાથે મિત્રતા કરવા

માંગતો હતો. પિંકી દેખાવડી હતી અને તેની પૂંછડી પર એક ચમકદાર ગુલાબી રંગની બો-પટ્ટી બાંધતી, જે બબલૂને ખરેખર ગમતું હતું. પિંકીએ ઘણી વખત તેની સાથે વાત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ બબલુએ હંમેશા ના જ પાડી.

એક દિવસ, અચાનક ભૂકંપ આવ્યો. ક્લાસ મોનિટર તરીકે, પિંકીએ તરત જ ચાર્જ સંભાળ્યો અને મોટેથી દરેકને તેમના ટેબલ હેઠળ છુપાઈ જવા સૂચના આપી. બબલૂએ તે છુપાયો હતો તે ટેબલ નીચેથી, પિંકીને પોતાની તરફ દોડતી જોઈ. તે સ્તબ્ધ બની ગયો. તેના માતાપિતા તેણી વિશે સાચા હતા. જ્યારે બાકીના દરેક પોતાનો જીવ બચાવવામાં વ્યસ્ત હતા ત્યારે પિંકી, તેનો કોળિયો કરી જવાની તક ઝડપી રહી હતી. અચાનક તેને એક મોટો અવાજ સંભળાયો. તેણે જોયું કે પિંકી તેની બાજુમાં ઊભી હતી, તે જોર જોરથી હાંફી રહી હતી. પિંકીએ પુસ્તકાલયના પુસ્તકોનો ઘોડો પોતાની પીઠ ઉપર ઝીલ્યો હતો, અને ઘોડાને પોતાની ઉપર પડતાં અટકાવ્યો હતો. જો આ ઘોડો પડ્યો હોત તો પોતે પુસ્તકોના ઘોડા નીચે ચગદાઈ ગયો હોત! તેને અચાનક સમજાયું કે આ ક્ષણે જ પિંકીએ પોતાનો જીવ બચાવ્યો છે. તેને લાગ્યું કે કદાચ તેના માતાપિતા ખોટા હશે. બધી બિલાડીઓ ખરાબ નથી હોતી!

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તેમના મનમાં જે પૂર્વગ્રહ અને ધારણાઓ ધરાવે છે અને જેને બદલવા માંગે છે તેની યાદી તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને એવી પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારવાનું પણ કહેવામાં આવશે જેમાં તેઓ કોઈ બીજાના પક્ષપાત કે પૂર્વગ્રહનો ભોગ બન્યા હોય.
- તેઓ બદલવા માંગતા હોય તેવા પડકારરૂપ દ્રષ્ટિકોણ અંગે શીખનારાઓને તેમના મિત્રો સાથે મળીને એક એક્શન પ્લાન તૈયાર કરવાનું જણાવવામાં આવશે.

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)



જુસ્સો ટકાવી રાખવો

પ્રવૃત્તિ : ૧

તણાવ અને તણાવ નિવારવાના ઉપાયો

શિર્ષક	તણાવ અને તણાવ નિવારવાના ઉપાયો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	મનોમંથન/બ્રેઇનસ્ટોર્મિંગ

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો/લવચિકતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- તેમના જીવનમાં તણાવ ઉત્પન્ન કરનારા સ્રોતો અંગે જાગૃતિ કેળવશે
- તણાવનો સામનો કરવાની અને તેને સંભાળવા માટે તેમણે પોતે અપનાવેલી પદ્ધતિઓને ઓળખી શકશે.
- સામનો કરવા માટેની તંદુરસ્ત અને હાનિકારક પદ્ધતિઓ વચ્ચે ભેદ કરી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

કિશોરાવસ્થાને "આવેગો અને તણાવ", પડકારો અને તકોના તબક્કા તરીકે સંબોધિત કરવામાં આવે છે. તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા અને આ પડકારોનો સામનો કરવા માટે તરૂણવયનાઓ માટે લવચિકતા કે જુસ્સો ટકાવી રાખવાની ભાવના વિકસાવવાની જરૂરિયાતને સ્વીકારવામાં આવી છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચોકબોર્ડ અથવા મોટી ચાર્ટ શીટ
- ચોક અથવા માર્કર
- વર્કશીટની નકલો

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તણાવ અંગે તેઓ શું સમજે છે તે જણાવવા કહેશે તથા મુખ્ય મુદ્દાઓને બ્લેકબોર્ડ પર લખશે અને આ સત્રનો પરિચય આપશે.

૨. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને તેઓ જાણતા હોય તેવા તણાવ ઉદ્ભવવા માટે જવાબદાર વિવિધ સ્રોતો જણાવવા કહેશે. તેમને તણાવના પોતાના વ્યક્તિગત અનુભવો શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. જેમાં, શાળા માટે મોડું થવું, અભ્યાસનું દબાણ, ભાઈ-બહેનો સાથે ઝઘડા અથવા ઘરે અથવા શાળામાં કોઈ અન્ય ગંભીર સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ વગેરે હોઈ શકે છે. એજ્યુકેટર બોર્ડ અથવા તો વર્ગમાં પ્રદર્શિત ચાર્ટ પર તણાવ માટેનાં કારણોની યાદી બનાવશે.

૩. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેઓ તણાવ અનુભવતા હોય ત્યારે શું થાય છે તેનું વર્ણન કરવા કહેશે. જેમાં એકલા રહેવાની ઇચ્છા થવી, રડવું, અથવા પરસેવો થવો, ધ્રુજવું કે કંપારી છૂટવી, ઉપરછલ્લા શ્વાસ લેવા, ધબકારા વધી જવા વગેરે જેવા ભાવનાત્મક પ્રતિસાદ સામેલ હશે. આ તમામનું વર્ગીકરણ કરી અને બોર્ડ પર તેની યાદી તૈયાર કરવામાં આવશે.

૪. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પૂછશે કે તેઓ આ તણાવ સાથે કેવી રીતે કામ પાર પાડે છે, તેનો સામનો કેવી રીતે કરે છે. શીખનારાઓના જવાબોને બોર્ડ પર સૂચિબદ્ધ કરશે. એજ્યુકેટર હવે, શીખનારાઓને તણાવ માટે જવાબદાર બાબતો અને તેઓ જે રીતે તેનો સામનો કરે છે તે વિગતો લખવા માટે વર્કશીટ્સનું વિતરણ કરશે. શીખનારાઓ હવે જોડીમાં કામ કરશે અને બોર્ડ ઉપર સૂચિબદ્ધ કરેલી, તણાવનો સામનો કરવા માટેની રીતોને તંદુરસ્ત અને બીનતંદુરસ્ત રીતોમાં વિભાજીત કરી તેમની વર્કશીટમાં લખશે.

૫. તણાવ સાથે અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવા માટેની વિવિધ પદ્ધતિઓ શીખવી મહત્વપૂર્ણ છે તે બાબત સમજાવી એજ્યુકેટર સત્રનું સમાપન કરશે. આપણે બધા તણાવથી બચવા કે તેમાંથી ભાગી છૂટવા માટે ઉંધી જવું, ખરીદી કરવી અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાથી બચવું વગેરે જેવી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરતા જ હોઈએ છીએ. આપણે તંદુરસ્ત ઉપાયો અપનાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને ઉકેલો મેળવવા માટે સમસ્યા ઉપર વિચાર કરવો જોઈએ. બિનઆરોગ્યપ્રદ ઉપાયો જેવાકે નશીલા પદાર્થનો દુરૂપયોગ વગેરેને સંપૂર્ણપણે ટાળવા જોઈએ. શીખનારાઓ જ્યારે તણાવનો અનુભવ કરે ત્યારે પોતાના મિત્રો સાથે વાત કરવા માટે તેમને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

પરિશિષ્ટ

તણાવનો સામનો કરવાના ઉપાયો

તણાવના સ્રોતો	સામનો કરવાની રીતો
તંદુરસ્ત રીતો	**બીન તંદુરસ્ત રીતો**

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. 25.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને નીચેની બાબતો અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા કહી શકાય.

- જો આપણે ક્યારેય તણાવનો અનુભવ જ ન કરીએ તો શું થાય?
- શું તમામ પ્રકારના તણાવો નકારાત્મક હોય છે?
- કઈ પરિસ્થિતિઓમાં તણાવ આપણને વધુ સારી રીતે કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે?

ત્યારબાદ, શીખનારાઓને વર્ગમાં તેમના વિચારો રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટર જણાવશે કે તણાવ આપણી કામગીરી પર હકારાત્મક અસર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, પરીક્ષા પહેલાંનો તણાવ આપણને પરીક્ષા માટે સારી રીતે તૈયારીઓ કરવા તરફ દોરી જાય છે. જો કે, વધુ પડતો તણાવ આપણી કામગીરી ઉપર નકારાત્મક અસર કરશે. આમ, યોગ્ય માત્રામાં તણાવ, કામગીરીને સારી રીતે કરવામાં મદદરૂપ બની 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)

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : ૨

સૌથી ખરાબ સ્થિતિનો વિચાર કરવો (ડી-કેટેસ્ટ્રોફાઇઝિંગ)

શિર્ષક	સૌથી ખરાબ સ્થિતિનો વિચાર કરવો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો / લવચિકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સમસ્યાને અનેકવિધ દ્રષ્ટ્રિકોણથી જોઇ શકશે
- એ બાબત સમજી શકશે કે આપણા વિચારોની ભાત બદલવાથી, તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિને એક નવા દ્રષ્ટ્રિકોણથી નિહાળી શકાય છે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

ડી-કેટેસ્ટ્રોફાઇઝિંગ એ એક તકનીક છે જે બૌદ્ધિક અથવા તો માનસિક વિચારોના પુનર્ગઠન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે વિચારવાની નવી રીતભાત, નવી વિચારધારા સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે. સરળ શબ્દોમાં, તે સૌથી ખરાબ પરિસ્થિતિ વિશે વિચારવાનો નિર્દેશ આપે છે. દાખલા તરીકે, પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થવાથી સૌથી ખરાબમાં ખરાબ શું બની શકે? આ વર્તમાનમાં ચાલી રહેલી વિચારધારાને બદલવામાં (બૌદ્ધિક અથવા તો માનસિક વિચારોનું પુનર્ગઠન કરવામાં) અને જે બાબતના સૌથી ખરાબ પરિણામ અથવા સ્થિતિ વિશે વિચાર્યું હતું, તે જ બાબતના વધુ સારા પરિણામો વિશે વિચારવામાં મદદરૂપ બને છે. ચિંતા અને તાણનો સામનો કરવામાં આ રીત મદદરૂપ છે. આ તકનીક શીખીને, શીખનારાઓ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે ભાવનાત્મક સંતુલન સ્થાપિત કરવા માટે, લવચિકતા વિકસાવવાનું અથવા તો જુસ્સો ટકાવી રાખવાનું શીખી જશે.

આવશ્યક તૈયારી :

તાણ અને બેચેની અંગે ચર્ચા કરવા માટે કેટલાક દશ્યો તૈયાર કરો. આ માટે કેટલીક પરિસ્થિતિઓ નીચે મુજબ હોઈ શકે છે.

- માતા-પિતા સાથે દલીલો
- માતા-પિતાની આર્થિક સ્થિતિમાં બદલાવ
- અભ્યાસમાં નબળો દેખાવ
- પરિવારના કોઇ સભ્યની બિમારી
- ભાઇ-બહેન સાથે ઝગડો
- ઘરે કે શાળામાં મિત્રો દ્વારા સામાજિક બહિષ્કાર

એજ્યુકેટર, નાના જૂથમાં ચર્ચાને સરળ બનાવવા માટે બેઠક વ્યવસ્થાની પુનઃગોઠવણ કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, સત્રની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને, જ્યારે તેઓ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને લીધે ઊંઘી ન શક્યા હોય, તેવા કોઈ સમયનો વિચાર કરવા જણાવશે. જો તેઓ ઇચ્છે તો તેમના કુટુંબ અથવા મિત્રોના અનુભવો વિશે પણ વિચાર કરી શકે છે. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે તેમના મનમાં ઉદ્ભવતા વિવિધ પ્રકારના વિચારો અંગે તેઓ રિફ્લેક્ટ કરશે. દાખલા તરીકે, યોગ્ય તૈયારી ન કરી હોય તેવી પરીક્ષા આપતી વખતે, પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થવાના વિચારો આવે છે, શાળામાંથી કાઢી મૂકવામાં આવશે, મિત્રો દ્વારા હાંસી ઉડાવવામાં આવશે, પરિવાર દ્વારા ઠપકો આપવામાં કે બેદખલ કરવામાં આવશે તેવા વિચારો આવે છે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગને ૪ થી ૫ના એક એવા જૂથોમાં વિભાજીત કરશે. પ્રત્યેક જૂથને અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓ આપવામાં આવશે. આ પરિસ્થિતિઓ શીખનારાઓના જીવનમાંથી તારવેલી હશે.

૩. પ્રત્યેક જૂથને બે યાદીઓ તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે- ૧) સમસ્યારૂપ આ પરિસ્થિતિના શ્રેષ્ઠ પરિણામો શું હોઇ શકે? ૨) સમસ્યારૂપ આ પરિસ્થિતિના ખરાબ પરિણામો શું હોઇ શકે?

૪. જૂથોને તેઓએ જે પરિસ્થિતિઓ વિષે ચર્ચા કરી હતી તેના હકારાત્મક અને નકારાત્મક પરિણામો રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટર તેમને નીચેની બાબતો વિશે જણાવવા કહેશે - ચર્ચા કરવામાં આવેલ વિવિધ પરિણામો પૈકી સૌથી વધુ સંભવિત પરિણામો કયાં છે? જ્યારે આપણે આ પરિણામો વિશે વિચારીએ ત્યારે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેનો આપણો અભિગમ કેવી રીતે બદલાય છે?

૫. એજ્યુકેટર ડી-કેટેસ્ટ્રોફાઇઝિંગના વિચારની ચર્ચા કરીને સત્રનું સમાપન કરશે. શીખનારાઓને તે સમજવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે કે અન્ય પરિણામોની તુલનામાં, સૌથી ખરાબ પરિણામ ધરાવતી સ્થિતિ વિકસિત થવાની સંભાવના ઓછી છે. ઘણીવાર ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિમાં પણ એવી કોઈ વસ્તુ હોય છે જેનો સામનો તેઓ સરળતાથી કરી શકે છે. આ વ્યૂહરચના કઠિન પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે શાંત રહેવામાં મદદરૂપ છે. આ બાબત પરિસ્થિતિ સાથે સકારાત્મક રીતે કામ પાર પાડવામાં મદદરૂપ બને છે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવી સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિ વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને પરિસ્થિતિ માટેના શ્રેષ્ઠ અને સૌથી ખરાબ પરિણામોની ઓળખ કરવાની પ્રવૃત્તિનું પુનરાવર્તન કરવાનું કહેવામાં આવશે. તદ્ઉપરાંત, તેઓ પરિસ્થિતિના સૌથી ખરાબ એવા સંભવિત પરિણામોનો સામનો કરવા માટેના ઉપાયોની સૂચિ તૈયાર કરી શકે છે. આ પરિણામોનો સામનો કરવા માટે કોના સહયોગની જરૂર પડશે? ભાવિ પડકારોનો સામનો કરવા માટે શું તૈયારીઓ કરી શકાય?

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

કોણ મને ટેકો આપશે?

શિર્ષક	**કોણ મને ટેકો આપશે?**
અંદાજીત સમય	**૩૦ મિનિટ**
પદ્ધતિ	**વાર્તા કથન, સંબંધોનું મેપિંગ અને ચર્ચા**

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો / લવચિકતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તેમને જીવનમાં ટેકો, સમર્થન કે સહયોગ પુરો પાડી શકે તેવા વિવિધ સ્રોતોને ઓળખી શકશે
- એ બાબત સમજી શકશે કે તણાવના સમયમાં આપણને ટેકો પુરો પાડવામાં સંબંધો મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આપણી પાસે ઉપલબ્ધ સપોર્ટ સિસ્ટમ, આપણને ટેકો કરનારા કે આપણું સમર્થન કરનારા લોકો વિશે જાણકાર બનવું એ જુસ્સો ટકાવી રાખવા માટેની ચાવીરૂપ બાબત છે. આ પ્રકારનું સમર્થન નજીકના કુટુંબીજનો દ્વારા અથવા મિત્રો દ્વારા મળી શકે છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તે સમજવામાં મદદરૂપ થશે કે તમામ સામાજિક સંબંધો, તણાવની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં એક સપોર્ટ સિસ્ટમ તરીકે સેવા આપી શકે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વાર્તા-સુમિતીએ કોની પાસે મદદ માંગવી જોઈએ?
- સૂચનાઓ લખવા માટે ચાર્ટ અથવા બોર્ડ
- સંબંધોનો નકશો તૈયાર કરવા માટે કાગળની શીટ

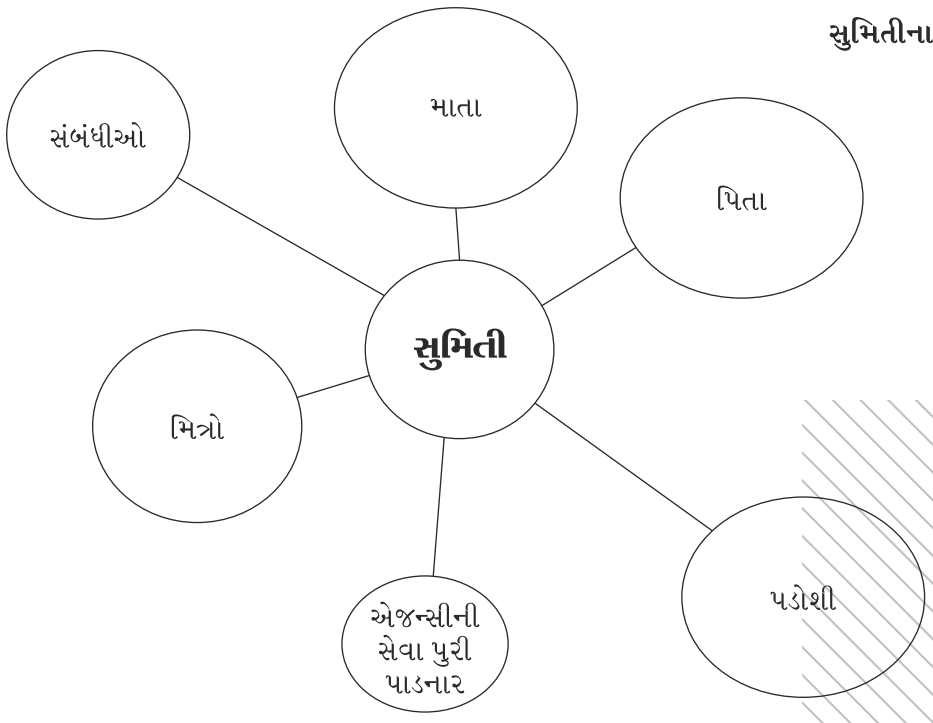
પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને પૂછશે કે સલાહની જરૂર પડે ત્યારે તેઓ કોની પાસે જાય છે. શીખનારાઓને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તેમને સલાહ આપનારાઓના ઉદાહરણો આપવા જણાવશે. સલાહ આપનારાઓમાં પરિવારના સભ્યો, મિત્રો, શિક્ષકો અથવા પડોશીઓ સામેલ હોઈ શકે છે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગમાં સુમિતીની વાર્તા કહેશે. શિક્ષક ભારપૂર્વક જણાશે કે કેટલીકવાર પાડોશીઓ, જેમની સાથે આપણે રોજબરોજ વાત પણ કરી શકતા નથી , તે આપણને ટેકો પુરો પાડી શકે છે. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને સુમિતિ, બીજા કોની કોની પાસે મદદ માંગી શકી હોત તે વિશે વિચારવા જણાવશે. તેના માતાપિતા, મિત્રો અને ગેસ સેવા પુરી પાડનારને બોલાવવા જેવા જવાબો મળી શકે છે.

૩. એજ્યુકેટર, બોર્ડ અથવા ચાર્ટ પર સુમિતીના સંબંધોનો નકશો દોરી અને સત્રનું સમાપન કરશે. સાથેસાથે, તે એ બાબત પણ ભારપૂર્વક સમજાવશે કે જેમ જેમ આપણે નવા લોકોને મળીશું તેમ તેમ આપણી સપોર્ટ સિસ્ટમનું નેટવર્ક પણ વિસ્તરતું જાય છે. જો કે, આપણે મદદ માટે કોની પાસે જઈશું તે બાબત પરિસ્થિતિ ઉપર તેમજ આપણને કોની સાથે વધારે ફાવે છે તેના પર આધારિત રહેશે.

સુમિતીના સંબંધોનો નકશો



એજ્યુકેટર તેમની પોતાની સપોર્ટ સિસ્ટમ ઓળખવા માટે, શીખનારાઓને તેમના સમ્બોધનનો નકશો તૈયાર કરવા કહેશે. શીખનારાઓને સામાન્ય સંબંધો લખવા કરતાં ચોક્કસ વ્યક્તિઓનો ઉલ્લેખ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે, જેમ કે મિત્રોના નામ, ચોક્કસ શિક્ષક કે એજ્યુકેટરનું નામ અથવા સંબંધીઓના નામ. જો સ્થળ બદલાય તો સપોર્ટ જૂથ બદલાઈ જાય કે કેમ તે વિશે પણ ચર્ચા કરવામાં આવશે, ઉદાહરણ તરીકે જો ઘરને બદલે સ્કૂલમાં કટોકટી કે આપાત સ્થિતિ સર્જાય તો સપોર્ટ જૂથ સમાન રહેશે કે કેમ?

પરિશિષ્ટ

સુમિતીએ કોની પાસે મદદ માંગવી જોઈએ?

સુમિતી શાળાએથી ઘરે પરત આવી હતી. તેના માતાપિતા કામ પર ગયા હતા અને તેઓ સાંજે પરત આવે ત્યાં સુધી સુમિતી એકલી જ રહેવા ટેવાયેલી હતી. જ્યારે તેણીએ આગળનો દરવાજો ખોલ્યો, તેને એકદમ તીવ્ર વાસ આવી. એક ક્ષણ માટે તે રોકાઈ અને પછી આગળ વધીને અંદર દાખલ થઈ. વાસ ખૂબ જ તીવ્ર હતી. તેણીએ વિચાર્યું કે સૌ પહેલાં તો આ વાસ ક્યાંથી આવે છે તે શોધવું જોઈએ. તેણી સમજી શકી કે આ વાસ રસોડામાંથી આવી રહી છે. સુમિતીએ તરત જ વિચાર્યું કે ગેસ જ લિક થયો હોવો જોઈએ! પરંતુ, ગેસના ચૂલા સાથે જોડાયેલા ગેસના બાટલાને કેવી રીતે છૂટો પાડવો તે સુમિતી જાણતી ન હતી. હવે તે આશ્ચર્યપૂર્વક વિચારી રહી હતે કે કોની મદદ માંગવી?

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને નીચે જણાવેલ પરિસ્થિતિ માટે સંબંધોનો નક્શો તૈયાર કરવા જણાવી શકાય.

- પાર્ટી માટેની તૈયારીઓ કરવી
- મિત્ર સાથે ઝગડો થવો
- પરીક્ષાની તૈયારી
- રહસ્યો જણાવવા
- કારકિર્દીની પસંદગી
- આર્થિક સલાહ

સંબંધના બધાજ નક્શાઓમાં વારંવાર આવતા હોય તેવા લોકો કોણ 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)

પ્રવૃત્તિ : ૪



હું કરી શકું છું.....!

શિર્ષક	હું કરી શકું છું !
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો / લવચિકતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય લોકો તરફથી મળતા સકારાત્મક સમર્થન દ્વારા તેમની શક્તિઓને ઓળખી શકશે
- મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ સામે બાથ ભીડવાની પોતાની ક્ષમતા વિશે રિફ્લેક્ટ કરશે
- પોતે એકલા જ સામનો કરી શકે તેવી પરિસ્થિતિઓ અને જેમાં મદદની જરૂર પડી શકે તેવી પરિસ્થિતિઓને ઓળખી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ રાખવાથી જુસ્સો ટકાવી શકાય છે. કેટલીકવાર લોકો મુશ્કેલ સંજોગોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય છે પરંતુ પોતાની આવડતને ઓળખતા નથી. આ પ્રવૃત્તિ આ છુપાવેલી શક્તિના ભંડારને ઓળખવામાં મદદ કરે છે અને શીખનારાઓને તે ઓળખવામાં પણ મદદ કરે છે કે આપણામાંના દરેકમાં અલગ અલગ પ્રકારની ક્ષમતાઓ હોય છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- શીખનારાઓના ચહેરા એકબીજાની સામે આવે તે રીતની ગોળાકાર બેઠક વ્યવસ્થા
- હું કરી શકું છું....! - વર્કશીટની નકલો

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એક મિનિટનો સમય લઈને, ઓરડામાં હાજર દરેક વ્યક્તિને નિહાળવાનું જણાવી સત્રની શરૂઆત કરશે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વારાફરતી નીચે જણાવેલા પ્રશ્નો પૂછશે.

- વિજ્ઞાનના પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરવામાં મદદની જરૂર હોય તો તમે કોની પાસે જશો?
- ભાઈ-બહેન વચ્ચે થયેલ ઝગડા વિશે વાત કરવાની આવશ્યકતા હોય તો તમે કોની પાસે જશો?
- તમારા જીવનની આકાંક્ષાઓની ચર્ચા તમે કોની સાથે કરશો?
- તમારા રહસ્યો તમે કોને જણાવશો?
- જો તમે ઘરથી દૂર કોઈ આપત્તિમાં ફસાયા હોય તો તમે કોની પાસે મદદ માંગશો?
- અડધી રાત્રે મદદ માટે તમે કોને બોલાવશો?
- જો તમને આચાર્યના રૂમમાં બોલાવવામાં આવે તો સાથે આવવા માટે તમે કોને કહેશો?
- જો તમને ખેતરમાં કે મેદાનમાં ઈજા થઈ હોય તો તબીબી સહાય મેળવવામાં તમને કોણ મદદરૂપ બની શકે?
- જો તમને સમાજશાસ્ત્રની આગામી પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થવાનો ડર લાગતો હોય, તો તમને ભણાવવા માટે કોણ સંમત થશે એવું તમને લાગે છે?

શીખનારાઓના જૂથને અનુરૂપ પરિસ્થિતિઓના આધારે એજ્યુકેટર વધુ પ્રશ્નો તૈયાર કરી શકે.

ત્યારબાદ પ્રત્યેક શીખનારને, દરેક પ્રશ્ન માટે અન્ય શીખનારાઓમાંથી, ઓછામાં ઓછા બે લોકોનું નામ આપીને પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માટે કહેવામાં આવશે. પ્રત્યેક શીખનારાએ, દરેક શીખનારનું નામ ઓછામાં ઓછું એકવાર આપવું જ જોઈએ. એજ્યુકેટરે, દરેક શીખનારાના જવાબોની નોંધ કરવી જોઈએ.

૩. શીખનારાઓ ચર્ચા દરમિયાન એકબીજા સાથે વાતચીતમાં ગૂંથાઈ જશે અને એકબીજા સાથે હસી મજાક પણ કરશે. એજ્યુકેટરે ધીરજ રાખવી જોઈએ અને શીખનારાઓને મુક્તપણે બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

૪. પ્રવૃત્તિના અંતે, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને એ જણાવવા માટે કહેશે કે તેઓ કોને નજીકના મિત્ર માનતા નથી, પરંતુ તેઓ જાણે છે કે મદદ માટે તેમને બોલાવી શકે છે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા તેમની પોતાના વિશેની ધારણા કેવી રીતે બદલાઈ ગઈ છે તે રજૂ કરવા માટે પણ કહી શકાય.

૫. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક શીખનાર દ્વારા સૌથી વધુ ઓળખવામાં આવેલ ખુબી ઉજાગર કરીને પ્રવૃત્તિઓનો સારાંશ રજૂ કરશે. શીખનારાઓ હવે એ બાબત સ્વીકારવા માટે સક્ષમ હશે કે તેમની ખુદની શક્તિ માટે, આસપાસના અન્ય લોકો દ્વારા તેઓની પ્રશંસા કરવામાં આવે છે. તદુપરાંત, એજ્યુકેટર તેમને એ બાબત સમજવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે કે દરેક વ્યક્તિ અન્યને મદદ કરવા માટે સક્ષમ છે અને તેમના માટે સપોર્ટ સિસ્ટમ બનાવે છે. જો તેઓ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવામાં અન્યને મદદ કરી શકે, તો તેઓ ઈચ્છે તો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો ઉકેલ પણ જાતે જ કાઢી શકશે. એ જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે કઈ પરિસ્થિતિઓને આપણા પોતાના દ્વારા નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ અને કઈ પરિસ્થિતિઓમાં અન્યની મદદની જરૂર પડે છે.

૧. ત્યારબાદ, શીખનારાઓને હું કરી શકું છું ! તે વર્કશીટ ભરવા માટે આપવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ

હું કરી શકું છું !

હું આપમેળે સંભાળી શકું તેવી પરિસ્થિતિઓ.

૧. હું મારું ભોજન મારી મેળે રાંધી શકું છું.

૨. હું મારી પરીક્ષાઓ માટે બાહ્ય પ્રેરણા વગર અભ્યાસ કરી શકું છું.

૩. હું આરોગ્યપ્રદ ભોજન કરું છું. આ માટે વારંવાર મને કહેવાની જરૂર પડતી નથી.

૪. હું કરી શકું છું.....

૫. હું કરી શકું છું.....

એવી પરિસ્થિતિઓ જેમાં હું અન્યોની મદદ માંગું છું.

૧. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારીઓ કરવા માટે હું અન્યની મદદ માંગું છું.

૨. પરિવારમાં જો કોઇ કટોકટીની પરિસ્થિતિ સર્જાય તો હું અન્યની મદદ માંગું છું.

૩. એજ્યુકેટર દ્વારા મને વઢવામાં આવે અને વ્યથિત થઇ જવાય ત્યારે હું અન્યની મદદ માંગું છું.

૪. હું અન્યની મદદ માંગું છું.....

૫. હું અન્યની મદદ માંગું છું.....

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)



સર્જનાત્મકતા

પ્રવૃત્તિ : ૧



ચાલો, કંઇક નવીન સર્જન કરીએ

શિર્ષક	ચાલો, કંઈક નવીન સર્જન કરીએ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા રચવાની પ્રવૃત્તિ



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નવા વિચારોનું સર્જન કરવાની તેમની ક્ષમતા અંગે પરિચિત બનશે
- રચનાત્મક વિચારને સાકાર કરવા માટે, પોતાની ક્ષમતા અંગે આત્મવિશ્વાસ કેળવશે
- કોઇ દાયરા કે હદની બહાર (આઉટ ઓફ ધ બોક્ષ) વિચારવાની ક્ષમતા વિકસાવવા માટે પોતાની કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

શીખનારાઓ ઉપર મોટે ભાગે અભ્યાસ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવાનો બોજો હોય છે જે તેમને સમજણ વગરની ગોખણપટ્ટી અને હયાત માહિતી કે જ્ઞાનની પુનરુત્પત્તિ તરફ દોરી જાય છે. આ પ્રવૃત્તિમાં, તેમને આઉટ-ઓફ-ધ-બોક્સ વિચારવાની તેમજ આપમેળે કંઈક નવું સર્જન કરવાની તક આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રવૃત્તિ તેમની નવી કથાઓ બનાવવા માટે તેમની ક્ષમતાઓમાં આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવામાં સહાયક થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. અહીં ભાષાકીય વૈભવને બદલે કલ્પના અને વિલક્ષણતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવેલ છે. એજ્યુકેટરની ભૂમિકા શીખનારાઓને તેમનો ખચકાટ દૂર કરવા અને મુક્ત રીતે ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાની છે.

એજ્યુકેટર, છોકરાઓ અને છોકરીઓ 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.

આવશ્યક તૈયારી :

- પ્રત્યેક શીખનારા દીઠ એક કાગળ
- પેન

પ્રક્રિયા

આ પ્રવૃત્તિ વર્ગખંડમાં હાથ ધરવામાં આવશે. બેઠક વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરીને, શીખનારાઓના ચહેરા એક-બીજાની સામે સામે આવે તે રીતે વર્તુળાકાર બેઠક વ્યવસ્થા ગોઠવવાની જરૂર પડશે. જો કે, આમ કરવું ફરજિયાત નથી.

૧. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક શીખનારને એક કાગળ આપશે અને આપેલ કાગળ ઉપર તેમના મનમાં જે વિચારો આવતાં હોય તે લખવા જણાવશે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વિશેષણ, સર્વનામ કે પ્રત્યયો વગેરે લખવાથી દૂર રહેવા અને તેના બદલે વસ્તુના નામ, લોકો કે સ્થળોના નામ વગેરે લખવા જણાવશે.

૨. લખેલા કાગળોને એકત્રિત કરી લેવામાં આવશે. તેને ઉપર નીચે, આગળ-પાછળ એમ ફેરબદલ કરીને પ્રત્યેક શીખનારને એક કાગળ મળી રહે તે રીતે ફરીથી વહેંચી દેવામાં આવશે.

૩. તેઓ જે ક્રમમાં બેઠા છે તે જ ક્રમમાં વારાફરતી, શીખનારાઓ તેમને આપેલા કાગળ પર લખેલા શબ્દની મદદથી વાર્તા તૈયાર કરશે. એજ્યુકેટર ભારપૂર્વક જણાવશે કે દરેક શીખનારાએ અગાઉના શીખનાર દ્વારા શરૂ કરેલી વાર્તાને આગળ વધારવી જોઈએ. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમના વિચારો સંક્ષિપ્તમાં, એક કે બે વાક્યમાં વર્ણવી શકે તે રીતે રજૂ કરવા સુચના આપશે. ક્રમમાં છેલ્લે બેઠેલ શીખનાર તેને આપવામાં આવેલ કાગળ પર લખેલા શબ્દની મદદથી વાર્તાનું સમાપન કરશે.

૪. ત્યારબાદ, વાર્તાની રચના કરવાનો અનુભવ કેવો રહ્યો તે વિશે સંક્ષિપ્ત ચર્ચા કરવામાં આવશે. એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો પૂછી શકે છે:

- તમને આ પ્રવૃત્તિ ગમી?
- શું તમે પહેલા ક્યારેય વાર્તા લખી છે?
- શું તમને લાગે છે કે આમ સ્વયંભૂ રીતે, આપોઆપ અને કોઈના સહયોગ વગર વાર્તા રચી શકાય છે?

૫. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને અન્તઃપ્રેરણા આપતા જણાવશે કે તમારા પૈકીના પ્રત્યેકમાં કંઈક નવું સર્જન કરવાની સંભાવનાઓ રહેલી છે. વાર્તાઓ લખવી એ તેમનામાં રહેલી અનેક પ્રતિભાઓ પૈકીની એક હોઈ શકે છે. તેમણે તેમનામાં રહેલી પ્રતિભાઓની સંભાવનાઓને ઓળખવા માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. કંઈક નવું સર્જન કરવાથી આપણો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને આપણે આપણા જ્ઞાનનો ઉપયોગ નવા વિચારો અને નવા ઉત્પાદનો વિકસાવવા માટે કરી શકીએ છીએ. નાવિન્યસભર અને મૌલિક વિચારો એ નવીનતા ધરાવતા સંજોગોમાં સુગમતા અને અનુકૂલન ક્ષમતાના સંકેતો છે. શીખનારાઓને એ બાબત સમજવા માટે પ્રેરણા આપવી જોઈએ કે વર્ગમાં અત્યારે કરવામાં આવેલી તેમજ હવે પછીની પ્રવૃત્તિઓ સર્જનાત્મક કાર્ય જરૂરી અંકુરણને વેગ આપી શકે છે. નવા વિચારો અને ઉત્પાદનોનું સર્જન કરવા માટે સમય, સમર્પણ અને પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF & Contact Base (2019). 10 Core Life Skills, Project Sambhav: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, pp. 27- 28.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેઓ જે ક્ષેત્રોમાં પોતે કંઈક નવું કરી શકવા માટે સક્ષમ છીએ તેવું અનુભવતા હોય તે ક્ષેત્રો વિશે વિચારવાનું કહી શકાય છે. તેમને પોતાની સર્જનાત્મકતાને વિકસાવવા માટે, નિખારવા માટે સમય અને મોકળાશનું આયોજન તૈયાર કરવા માટે પણ કહી શકાય.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

ચાલો, અલગ રીતે વિચારીએ

શિર્ષક	ચાલો, અલગ રીતે વિચારીએ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા રચવાની પ્રવૃત્તિ

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કોઇ દાયરા કે હદની બહાર (આઉટ ઓફ ધ બોક્ષ) વિચારી શકશે
- વિભિન્ન વિચારસરણીઓને આવકારી તેમજ અપનાવી શકશે
- પહેલાંના અનુભવો અંગે તાજગીભર્યો, નૂતન દ્રષ્ટિકોણ કેળવી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને રોજિંદી ઘટનાઓને તાજગીસભર, નૂતન દ્રષ્ટિકોણથી ફરીથી નિહાળવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. વિકાસના આ તબક્કે મોટાભાગના શીખનારાઓ કલ્પના કરવા અને વૈવિધ્યપૂર્ણ રીતે (એબસ્ટ્રેક રીતે) વિચારવા માટે સક્ષમ હોય છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, તેમને અમૂર્ત વિચાર માટેની તેમની ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરવા પ્રેરવામાં આવશે. એજ્યુકેટર તેમના પ્રતિભાવોને તર્ક સંગત બનાવવા અને લાગણીઓ તેમજ વિચારોના મુક્ત સાહચર્ય/સમાયોગ માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે. દરેક શીખનારને સહભાગિ બનવા પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

- તમામ પ્રશ્નોની યાદીની આવશ્યકતા રહેશે. આ ફક્ત સૂચિત યાદી જ છે વર્ગ ખંડની અનુકૂળતા મુજબ તેમાં વધારો કે ઘટાડો કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને પૂછશે કે શું તેમણે નિત્યક્રમ કે રાબેતા મુજબ ઘટતી ઘટનાઓ વિશે ક્યારેય નાવિન્ય સભર રીતે વિચાર્યું છે, જેમ કે વાદળો તરફ જોતી વખતે તેમાં કોઈ પ્રાણીના આકારને જોઈ શકવો. શીખનારાઓને તેમના કેટલાક અનુભવો જણાવવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર તેમને નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપવા જણાવશે.

ક. તમે જ્યારે ખુશી અંગે વિચારો છો ત્યારે તમારા મનમાં કયું ચિત્ર ઉપસી આવે છે?

ખ. આજના દિવસને તમે કયા રંગ સાથે સાંકળશો?

ગ. તમે આંખો બંધ કરી અને મેધધનુષ્ય વિશે વિચારો તો તમને કયા અવાજો સંભળાય છે?

ઘ. તમારું મનપસંદ ગીત કયું છે? કયા રંગને તમે તેની સાથે સાંકળશો?

ચ. ગુસ્સાનું વજન કેટલું હશે?

છ. જાંબલી રંગ સાથે તમે કયો સ્વાદ જોડો છો?

જ. તમારા મનપસંદ પુસ્તકની સુગંધ કેવી છે?

૩. એજ્યુકેટરે શીખનારાઓ સાથે ધીરજપૂર્વક વાત કરવી જોઈએ અને તેમના ખચકાટને દૂર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. તેમને વારંવાર એ યાદ કરાવવું પડશે કે અહીં કોઈ જવાબ સાચો કે ખોટો નથી. શીખનારાઓ તેમના જવાબો રજૂ કરવામાં આનાકાની કરશે. તેઓને ભિન્ન રીતે વિચારવા અને તે વિચિત્ર અને તર્ક વિનાના જણાતા હોય તો પણ મુક્ત રીતે જવાબો આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. દરેક શીખનારને તેમના જવાબો સમજાવવા માટે કહો. તેઓ ભૂતકાળની યાદો અથવા ફિલ્મો સાથે સંકળાયેલા હોવાના કારણો આપશે. તેમને પોતાની ભાવનાઓ અને વિચારો પ્રત્યે જાગૃત થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. દરેક શીખનાર દરેક પ્રશ્નનો જવાબ આપશે નહીં પરંતુ દરેક શીખનારાએ વર્ગમાં ઓછામાં ઓછું એક વાર બોલવું જ જોઈએ.

૪. સત્રના સમાપનમાં એજ્યુકેટર, આપણા વિચારોને મર્યાદિત કરી રહેલી ભૌતિકવાદી વિચાર પ્રક્રિયાઓથી આગળ વધવાનું શીખનારાઓને યાદ કરાવશે. દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે વિચારે છે અને વિભિન્ન વિચારોને આવકારવા જોઈએ. મહાન શોધો થવી એ આ વૈવિધ્યસભર વિચારધારાનું જ પરિણામ છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• **जीवन कौशल्य हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तरप्रदेश: यूनिसेफ,** pp. 27-28.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને વધારે પ્રશ્નો અંગે વિચાર કરવા અને તેમના મિત્રો સાથે વહેંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. તેઓ આવા પ્રશ્નોની સૂચિ પણ બનાવી શકે છે અને તેમને એજ્યુકેટર સાથે ચર્ચા કરી શકે.
- શીખનારાઓને પૂંઠા/કાર્ડ બોર્ડના નકામાં ખોખાનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરવાની રીતોની યાદી તૈયાર કરવાનું કહી શકાય. સૌથી વધુ વૈવિધ્યસભર ઉપયોગો ધરાવનારને વર્ગમાં રજૂઆત કરવા કહી શકાય.
- નકામી વસ્તુઓ કે કચરાની સામગ્રીમાંથી નવીન અને ઉપયોગી હોય તેવી કોઈ વસ્તુ તૈયાર કરી હોય તો શીખનારાઓને તે અંગે જણાવવા કહી શકાય. તેઓ પોતાના વિચારો તેમના મિત્રો સાથે શેર કરશે. શીખનારાઓને તેમના ઘર અથવા શાળામાં કચરો ગણાતા જૂના ઉત્પાદનોને રિસાયકલ કરવાની નવી રીતો વિશે વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

અઢળક વિચારો/વિચારોની વિપુલતા

શિર્ષક	અઢળક વિચારો/વિચારોની વિપુલતા
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાંચન અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : સહભાગિતા, સ્વ જાગૃતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સર્જનાત્મક વિચારોનું સમર્થન કરવાની/ટેકો આપવાની જરૂરિયાતને સમજશે
- નવિન વિચારો પ્રત્યે દ્રઢ રહેવાની ક્ષમતાની કદર કરશે
- રોજિંદી બાબતોમાં રચનાત્મકતાને ઓળખવાની ક્ષમતા વિકસાવશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

સર્જનાત્મકતાનો અર્થ હંમેશાં વિશ્વને બદલી નાખે તેવા નવા વિચારો અને ઉત્પાદનોના સર્જન અથવા તો વિકાસ તરીકે જ જોવામાં આવે છે. આને ઘણીવાર 'બિગ સી' ક્રિએટિવિટી/સર્જનાત્મકતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જો કે, રોજિંદા જીવનમાં આવતા વિચારો અને ક્રિયાઓને પણ સર્જનાત્મક બનવી શકાય તેવી સંભાવના છે. આને 'લિટલ સી' ક્રિએટિવિટી/સર્જનાત્મકતા કહેવામાં આવે છે. સર્જનાત્મક બનવાની ક્ષમતા દરેકના પોતાના ઉપર આધાર રાખે છે અને તેને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે અથવા પ્રોત્સાહન દ્વારા તેને યોગ્ય ઉછેરી કે કેળવી શકાય છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, શીખનારાઓ એક બીજામાં રહેલી રચનાત્મકતાને સમર્થન/ટેકો આપવાનું શીખી શકશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ફાયમેનના પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવેલા અંશોના હેન્ડઆઉટની નકલો

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, ફાયમેનના પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવેલા પસંદગીના અંશો ધરાવતા હેન્ડઆઉટની નકલો શીખનારાઓને વિતરીત કરશે. શીખનારાઓ આ અંશોને શાંતિથી વાંચવા માટે પાંચ મિનિટનો સમય લેશે. વૈકલ્પિક રીતે, શીખનારાઓને વાંચનમાં સહાય કરવા માટે એજ્યુકેટર હેન્ડઆઉટમાં આપેલ વિગતો મોટેથી વાંચશે.

૨. ત્યારબાદ, નીચે આપેલા પ્રશ્નો અંગે મુક્ત ચર્ચા કરવામાં આવશે.

- શું તમને લાગે છે કે જો ફાયમેનને તેના બોસે રોક્યો ન હોત તો તે વિકાસ કરી શક્યો હોત?
- તેને શા માટે રોકવામાં આવ્યો હોય તેવું તમને લાગે છે?
- શું તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે એવા દાખલાઓ વિશે વિચારી શકો છો જ્યાં લોકોને રોજિંદી સમસ્યાઓના અનોખા નિરાકરણ મળ્યાં હોય?
- શું તમે કેટલીક સામાન્ય સમસ્યાઓ હલ કરવા માટે નવા આઇડિયાનો વિચાર કર્યો છે? તમે આ વિચારો પર કેમ કામ ન કર્યું?

૩. એજ્યુકેટરે, શીખનારાઓને અન્ય લોકો દ્વારા મજાક ઉડાવવામાં આવે કે ઉપહાસ કરવામાં આવે તેવા ડરને કારણે પોતાના વિચારોનો અમલ કરવામાં તેમને નડતી અડચણો જણાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. રોજબરોજના જીવનમાં સર્જનાત્મક વિચારો જેમકે, ત્રાજવાના સ્થાન ઉપર પેન્સિલ બોક્ષ કે આઇ.ડી કાર્ડનો ઉપયોગ કરવો, કે પછી, રિક્ષામાં સ્કૂટરનું એન્જીન ફીટ કરવું, વીજળી ન હોય ત્યારે ટેલિવિઝન સેટ ચલાવવા માટે ગાડીની બેટરીનો ઉપયોગ કરવો વગેરે ઉદાહરણો રજૂ કરી શકાય. શીખનારાઓને તેમના સ્થાનિક પર્યાવરણમાંથી વધુ સર્જનાત્મક રીતે વિચારો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય

૪. એજ્યુકેટર, સામાજિક વિરોધ આપણી રચનાત્મક બાજુ પ્રગટ કરવામાં અવરોધ ન બનવો જોઇએ તે બાબત ઉપર ભાર મૂકી અને સત્રની સમાપ્તિ કરશે. દરેક વ્યક્તિ શોધક નહીં બને, પરંતું આપણા રોજિંદા જીવનને વધુ કાર્યક્ષમ અને આનંદપ્રદ બનાવવા માટે આપણને સર્જનાત્મકતાની આવશ્યકતા છે.

પરિશિષ્ટ

ચોક્કસ તમે મજાક કરી રહ્યા છો, શ્રીમાન ફાયમેન

હું ઘણીવખત રસોડામાં શાકભાજી સુધારતો. ચોળીને એક ઇંચના ટુકડામાં કાપવી પડતી. તમારે જે રીતે કરવાનું હતું તે આ પ્રમાણે હતું : તમે એક હાથમાં બે ચોળી પકડી રાખો છો, બીજા હાથમાં છરી રાખો છો, અને તમે છરીને ચોળી ઉપર રાખી તમારા અંગૂઠાથી દબાવો છો, આમ કરવામાં તમે લગભગ તમારા અંગૂઠાને પણ ઈજા પહોંચાડો છો. આ એક ધીમી પ્રક્રિયા હતી. તેથી, મેં મારું મગજ દોડાવ્યું અને મને એક સુંદર સારો વિચાર મળ્યો. હું રસોડાની બહાર લાકડાના ટેબલ પર બેઠો, મારા ખોળામાં બાઉલ મૂક્યો અને એક ખૂબ જ તીક્ષ્ણ છરીને, ટેબલ ઉપર ૪૫ ડિગ્રીના ખૂણા પર ભરાવી. પછી મેં બંને બાજુ પર ચોળીનો નાનો ઢગલો મૂક્યો, પછી મેં બંને હાથમાં, એક ઇંચ જેટલી બહાર રહે તે રીતે, ચોળીની એક એક ઢગલી પકડી અને એકદમ ઝડપથી મારી તરફ બહાર ખેંચી જેથી તેના નાના ટૂકડા થઈ જાય અને સીધા જ મારા ખોળામાં રાખેલા બાઉલમાં પડે. આમ હું ખચ, ખચ, ખચ, ખચ, ખચ કરીને એક પછી એક ચોળીઓ કાપી રહ્યો હતો. બધા મને ચોળી આપી રહ્યા હતા અને હું પુર ઝડપે કામ કરી રહ્યો હતો. ત્યાંજ બોસ આવ્યા

અને બોલ્યા કે "તું આ શું કરી રહ્યો છે?". મે કહ્યું કે, "ચોળી કાપવાની મારી આ રીત જુઓ!" અને બરાબર આજ ઘડીએ ચોળીની બદલે મારો અંગૂઠે આવી ગયો. લોહી રેલાયું અને ચોળી ઉપર પડ્યું. ત્યાં જબરી ઉત્તેજના છવાયેલી હતી. "જો તે કેટલી ચોળી ખરાબ કરી નાખી! કામ કરવાની આ કેવી મૂર્ખ જેવી રીત છે!" અને આવું બીજું ઘણું બોલાયું. આથી હું ક્યારેય તેમાં કોઈ સુધારાઓ કરી શક્યો નહીં. ગાર્ડ લગાવીને કે અન્ય કોઈ રીતે રક્ષણ માટેની વ્યવસ્થા સરળતાથી કરી શકાઈ હોત પરંતું હવે તેમાં સુધારણા કરવાની કોઈ તક નહોતી.

Source: Feynman, R. P. (1997). Surely You're Joking, Mr. Feynman!. W. W. Norton & Company.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના પોતાના સંદર્ભમાંથી કોઈ સમસ્યા ઓળખવા માટે કહેવામાં આવશે. તે સ્વચ્છતા, પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ઘટાડવો, પાણીની તંગી, રસોઈ અથવા શાળાના નિયમો વગેરેને લગતી હોઈ શકે છે. તેઓ શક્ય તેટલા વિવિધ ઉકેલો મેળવવાના રહેશે. તે પછી તેઓ સૌથી સંભવિત ઉકેલ નિર્ધારીત કરવા અને તેને ઉપયોગમાં લેવા માટે સાથે મળીને સહયોગ 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)

પ્રવૃત્તિ : ૪

કલ્પના કરો કે....

શિર્ષક	કલ્પના કરો કે.....
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વિશ્લેષણ/પૃથ્થકરણ, રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- વિવિધ શક્યતાઓની કલ્પના કરવાની ક્ષમતા વિકસાવશે
- નવિન વિચારો ઉત્પન્ન કરવાની માટેની કુશળતા વિકસાવશે
- અન્ય વ્યક્તિના મંતવ્યો અને પ્રતિભાવોની સરાહના કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને એવી પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે જે હાલ ખરેખર અસ્તિત્વમાં નથી તેમજ વર્તમાન ધોરણો અને કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરે છે. આ પ્રવૃત્તિ વિચિત્ર અને અશક્ય જણાતા વિચારો અને કલ્પનાઓનું આવાહન કરવા માટે વિચારોની ક્ષિતિજને વિસ્તૃત કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. એજ્યુકેટરે, શીખનારાઓને નવા વિચારો આડે ડાબલા ન ચડી જાય અને નવા વિચારો રૂંધાઈ ન જાય તે માટે તેમજ સંભાવનાનું વિશ્વ કે જે આપણને નવી શોધ તરફ દોરી જાય છે તેની કલ્પના કરવામાં મદદ કરવી જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

આ પ્રવૃત્તિ હરવા ફરવાની તેમજ આરામદાયક રીતે બેસવાની પુરતી વ્યવસ્થા હોય તેવી ખુલ્લી જગ્યામાં શ્રેષ્ઠ રીતે હાથ ધરી શકાય છે. જો આ શક્ય ન હોય તો, આ પ્રવૃત્તિ માટે ઓછામાં ઓછું ફર્નિચર ધરાવતો હોય તેવો કોઈપણ રૂમ, ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર આ સત્રને કલ્પનાની તાલીમ તરીકે રજૂ કરશે. પ્રશ્નોના જવાબ આપતી વખતે શીખનારાઓને મુક્તપણે વિચારવા માટે અને પહેલેથી જાણતા હોય તેવા જ્ઞાન, જાણકારી કે માહિતી પર આધાર ન રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

૨. એજ્યુકેટર નીચે જણાવેલા પ્રશ્નો પૂછશે:

- કલ્પના કરો કે તમે એક ઘરમાખી હોય અને એક ઝાડ (અથવા તો રૂમની છત) ઉપર બેઠા છો. તમને શું દેખાશે?
- કલ્પના કરો કે જો એક દિવસ તમે શોધી કાઢો છો કે તમારું કુટુંબ કોઈ બીજા ગ્રહ પરથી ઉતરી આવ્યા હોય તેવા પરગ્રહવાસીઓનો સમૂહ છે. તમે શું કરશો?
- કલ્પના કરો કે એક દિવસ માટે, તમારી જાતને તમે જે ઇચ્છો તેવા કોઈ પ્રાણીમાં ફેરવી શકો છો. તમે કયું પ્રાણી થવાનું પસંદ કરશો? તમે આખો દિવસ શું કરશો?
- કલ્પના કરો કે જો સૂર્ય ક્યારેય ડૂબે નહીં તો વિશ્વ કેવું અલગ હશે? કઈ કઈ ચીજોની આપણને જરૂરિયાત નહીં રહે? કઈ વસ્તુઓની શોધ કરવાની જરૂર પડશે?
- કલ્પના કરો કે તમે અવકાશ પેલે પાર સુધી પ્રવાસ કરી શકો છો તો તમે ક્યાં જવા માંગશો? તમે શું જોવાની આશા રાખશો?
- કલ્પના કરો કે તમે એક સુપર હિરો છો. તો તમારો સુપર પાવર શું હોઇ શકે? તમે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો?

૩. એજ્યુકેટરે, શક્ય તેટલા પ્રશ્નોના જવાબ માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. કેટલાક શીખનારાઓ તેમના જવાબો લખવા અથવા દોરવાનું પસંદ કરી શકે છે. એજ્યુકેટરે તેમને તેમ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી, ચર્ચા દરમિયાન વર્ગખંડમાં હરવા-ફરવા પર કોઈ પ્રતિબંધ હોવો જોઈએ નહીં.

૪. એજ્યુકેટર ચર્ચા કરીને સત્રનું સમાપન કરશે કે કેટલીક સૌથી મોટી શોધ તે આવશ્યક કે જરૂરી ન હોવા છતાં પણ સંભવિત સંસાર વિશે કલ્પના કરીને શક્ય બની છે. કલ્પનાશીલતાની દુનિયામાં મનોરંજનથી આગળ વધીને ઉત્તેજનાને આવાહન આપનારી કથાઓની સંભાવનાઓ છુપાયેલી છે જે સાથે સાથે સંસ્કૃતિના વિકાસને પણ પોષે છે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને જે શક્ય ન જણાતી હોય પરંતુ તેઓ કલ્પના કરવા માંગતા હોય તેવી અન્ય કેટલીક પરિસ્થિતિઓ અથવા પ્રશ્નોની યાદી તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)



વિવેચનાત્મક ચિંતન

પ્રવૃત્તિ : ૧

આપણા અધિકાર

શિર્ષક	ચાલો, સાથે મળીને રમીએ!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન, પ્રેઝન્ટેશન/રજૂઆત અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, નિર્ણયશક્તિ, સર્જનાત્મકતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નાગરિકતા અને અધિકારો અંગેના તેમના જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લઈ, લાભ મેળવી શકશે
- આપવામાં આવેલી તેમજ અપરિવર્તનશીલ સ્થિતિઓનો અસ્વીકાર કરવાની આવશ્યકતાને સમજશે
- સર્વગ્રાહી દ્રષ્ટિકોણ વિકસાવવા માટે પરિસ્થિતિનું વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ કરવાની જરૂરિયાતને સમજે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ આપેલ પરિસ્થિતિને સંબોધવા માટે શીખનારાઓના, નાગરિક તરીકેના અધિકારો અને જવાબદારીઓ અંગેના જ્ઞાન અને તે સંબંધી જાગૃતિ લાવવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આમાંથી ઉદ્ભવતા સામાજિક માળખાઓ અને સંબંધોના પુનઃઅવલોકન માટે તેઓ સક્ષમ બનશે. સમાજમાં પ્રવર્તમાન શક્તિ અથવા તો સત્તા આધારિત ગતિવિધીઓને સમજવા માટે પરિસ્થિતિઓને સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિકોણથી જોવી મહત્વપૂર્ણ બની રહે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કેસ સ્ટડીની નકલો
- જૂથ ચર્ચાને સરળ બનાવવા માટે બેઠક વ્યવસ્થામાં યોગ્ય ફેરફારો કરી શકાય છે

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ગોળાકારમાં બેસવા જણાવશે. એજ્યુકેટર પોતે પણ તે જ વર્તુળના ભાગ રૂપે બેસશે. એજ્યુકેટર બેઠક વ્યવસ્થાને તર્કસંગત બનાવીને સત્રની રજૂઆત કરશે. ગોળાકાર બેઠક વ્યવસ્થા થકી દરેક વ્યક્તિની વાતને એક સમાન મહત્ત્વ મળી શકે છે અને દરેકની વાત સારી રીતે સાંભળી શકાય છે. આમ કરવાથી વ્યવસ્થામાં રહેલા ઉંચા કે નીચા એવા હોદ્દા કે દરજ્જાને પડકારી શકાય છે.

૨ એજ્યુકેટર કેસ સ્ટડીની નકલો શીખનારાઓને આપશે. શીખનારા તે વાંચશે અને તેના પર ચિંતન કરશે અને બાજુમાં બેઠેલા શીખનાર સાથે પોતાના વિચારોની આપ-લે કરશે. એજ્યુકેટરે એ ખાતરી કરવી જોઈએ કે દરેક શીખનાર બીજા સાથે જોડી બનાવે છે. જો જરૂરી હોય તો, જૂથની આવશ્યકતા અનુસાર મોટા જૂથોની રચના કરી શકાય છે.

૩. શીખનારાઓની જોડીઓ પોતાને મળેલ કેસ સ્ટડી અંગે ચર્ચા કરી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોના આધારે ચર્ચા આગળ વધારશે.

- ડિમોલિશન/તોડફોડની શું અસર પડશે?
- આ કિસ્સામાં અમે કયા અધિકારોનું ઉલ્લંઘન કર્યું?
- જો અમન અલગ સામાજિક વર્ગમાંથી આવતો હોત તો શું આ જ પ્રકારની પરિસ્થિતિ હોત?
- શું તમને લાગે છે કે આવી પ્રથાઓનો વિરોધ કરવાનો નાગરિકોને અધિકાર છે?
- શા માટે સરકારે આવો નિર્ણય લીધો હશે એવું તમને લાગે છે?
- સમર્થનકારો કઈ ફરિયાદ નિવારણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી શકે છે?
- જો ફરિયાદો ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવતું ન હોય, તો સમર્થનકારો પાસે અન્ય કોઈ વિકલ્પ છે? (એજ્યુકેટરે ચર્ચાને ન્યાય તંત્રની જરૂરિયાત, નાગરિક વિરોધ પ્રદર્શનનું આયોજન વગેરે તરફ દિશા આપવી જોઈએ.)

૪. એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરીને સત્રનું સમાપન કરશે કે શીખનારાઓએ એ બાબત સમજવી જરૂરી છે કે જે તે પરિસ્થિતિમાં સામેલ પ્રક્રિયાઓની ગતિશીલતા, બારીકીઓને સમજવા માટે દરેક પરિસ્થિતિને વિવેચનાત્મક રીતે નિહાળવી આવશ્યક છે. દેશની કાનૂની અને ન્યાય પ્રણાલીમાં નાગરિકોને તેમના અધિકાર પૂરા પાડવા માટેની જોગવાઈઓ છે. જો કે, વર્ગ, જાતિ, ધર્મ અને લિંગ દ્વારા સંચાલિત શક્તિ કે સત્તા આધારિત પ્રભાવો નીતિઓના નિર્માણ અને અમલીકરણને અસર કરે છે.

પરિશિષ્ટ

કેસ સ્ટડી

અમન એક પંદર વર્ષનો છોકરો છે જે શરણાર્થી કોલોનીમાં રહે છે. તેનો પરિવાર ત્રીસ વર્ષ પહેલાં શહેરમાં રહેવા આવ્યો હતો. એક સવારે, તે પોતાના ઘર બહાર આવેલા મોટા વાહનોના અવાજથી જાગી ગયો. ચારેતરફ દેકારો થઈ રહ્યો હતો. તેના પડોશીઓ બૂમો પાડી રહ્યા હતા. અમનને તેના મિત્રોએ જણાવ્યું કે બુલડોઝર્સને તેમની વસાહત તોડી પાડવાનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે. કારણ કે, તેમના મકાનો નવો હાઈવે બનાવવામાં અડચણરૂપ બની રહ્યા છે. કોલોનીવાસીઓ ડિમોલિશન/તોડફોડ વિરુદ્ધના વિરોધમાં એકસંપ થયા હતા અને બુલડોઝરની સામે બેસી ગયા હતા જેથી તેને આગળ વધતાં અટકાવી શકાય.

અમને તેના પડોશીઓને ડિમોલિશનના ઈન્ચાર્જ અધિક્ષક સાથે વાત કરતા સાંભળ્યા. અધિક્ષકે તેમને જણાવ્યું કે શહેરી વિકાસ સત્તાધિકારીની વેબસાઈટ અને નોટિસ બોર્ડ પર આ અંગે એક નોટિસ મૂકવામાં આવેલ છે. ઘણા બધા રહેવાસીઓ હોવાથી, તેમના ઘરે વ્યક્તિગત નોટિસ મોકલવી શક્ય નહોતી. વિકાસ સંબંધી બાબતોથી વાકેફ રહેવાની જવાબદારી રહેવાસીઓની હતી.

અમન થોડી વાર નિસહાય બનીને જોઈ રહ્યો અને પછી તે પરિવાર સાથે પોતાના ખૂબ કિંમતી સામાનને સુરક્ષિત રીતે બચાવી લેવાના કામમાં લાગી ગયો.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- પ્રવૃત્તિ પછી, શીખનારાઓને તેમના રાજ્યમાં આ પ્રકારની ઘટના બની છે કે કેમ તે શોધવા માટે જણાવો. આ બાબતમાં રહીશોએ શું કર્યું?

  શીખનારાઓને વિશ્વભરના થઈ રહેલા નાગરિક વિરોધ વિશે માહિતી મેળવવા માટે પાછલા મહિનાના અખબારોની સમીક્ષા કરવા અથવા ન્યૂઝ વેબસાઈટ્સનો અભ્યાસ કરવા માટે જણાવી શકાય. કેવા સંજોગોમાં આ પ્રકારના વિરોધ પ્રદર્શનો શરૂ થયા છે? જે લોકો વિરોધ કરી રહ્યાં છે, તેમના જીવનધોરણ, પ્રાદેશિક પૃષ્ઠભૂમિ, જેન્ડર, વગેરે બાબતે કોઈ સમાનતા જણાય 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)

પ્રવૃત્તિ : ૨



તરફેણમાં કે વિરોધમાં?

શિર્ષક	તરફેણમાં કે વિરોધમાં?
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ડિબેટ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કોઈ પણ મુદ્દા કે સમસ્યાને અનેકવિધ દ્રષ્ટીકોણથી નિહાળી શકવાની ક્ષમતા વિકસીત કરશે
- એક જ મુદ્દાને જુદા જુદા પરિપ્રેક્ષ્યથી નિહાળી સમીક્ષા કરવા માટે દલીલો ઘડી શકશે
- એ બાબત સમજી શકશે કે જીવનમાં યોગ્ય નિર્ણયો લેવામાં અને પસંદગીઓ કરવામાં વિવેચનાત્મક ચિંતનનું કૌશલ્ય મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

વિવેચનાત્મક ચિંતન એ નિર્ણયો લેવા માટેનું એક મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્ય છે. કિશોર વયનાઓમાં એક જ મુદ્દાને, બહુવિધ આયામોમાં નિહાળી શકવાની ક્ષમતા હોય છે. જો કે, ઘણીવાર તેમના પોતાના વિકાસને લગતા મુદ્દાઓ સાથે કામ પાર પાડવામાં, થોડો વખત માટે થોભીને, અન્ય દ્રષ્ટિકોણ તરફ ધ્યાન આપવાના મહત્વને તેઓ ભૂલી જતા હોય છે. કિશોર વયનાઓને કોઈપણ મુદ્દાના ગુણદોષનું વજન કરવાથી પોતાની ઓળખની ભાવના વિકસિત કરવામાં લાભ થશે. ગુણદોષોનું મૂલ્યાંકન તેમને પોતાની માન્યતાઓ અને મૂલ્યોને ઘડવામાં મદદરૂપ બનશે અને બદલામાં વાટાઘાટ અને નિર્ણય લેવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવશે.

શાળાઓમાં, ડિબેટ મોટેભાગે હરીફાઈ સ્વરૂપે યોજાતી હોય છે. જો કે, પરિપ્રેક્ષ્ય નિર્માણ અને વિવેચનાત્મક વાર્તાલાપ વિકસાવવા માટે ડિબેટ મહત્વપૂર્ણ છે. આ જ કારણસર રાજાઓ તેમના ન્યાય દરબારમાં, વાદ-વિવાદ અને ચર્ચા-વિચારણા કરનારા લોકોની કદર કરતા. વિરોધાભાસી તર્કો રજૂ કરી અને એકબીજા સાથે દલીલ કરીને, ચર્ચા કરનારાઓ કોઈ કાર્ય, મુદ્દા કે ઘટનાના પરિણામોનું અન્વેષણ કરી શકે છે અને અગાઉ ક્યારેય વિચાર કરવામાં આવ્યો ન હોય તેવા એક નવા પરિપ્રેક્ષ્ય પર પહોંચે છે. ચર્ચા અને સંવાદની આ પ્રક્રિયા ચર્ચા-વિચારણા કે વાર્તાલાપને આગળ ધપાવવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ડિબેટ માટેના વિષયોની યાદી. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓ માટે સુસંગત હોય તેવા વિષયોની પસંદગી કરશે.
- નાના જૂથમાં ચર્ચા થઇ શકે તે પ્રમાણેની જગ્યા
- સમગ્ર વર્ગને સંબોધનારાઓ માટે પોડિયમ કે અનુકૂળ જગ્યા

પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓને ચાર જૂથોમાં વિભાજીત કરવામાં આવશે. દરેક જૂથને તૈયારી કરવા માટેનો વિષય આપવામાં આવશે. એજ્યુકેટર વિષયો પસંદ કરવા માટે શીખનારાઓની પસંદગીને પણ ધ્યાનમાં લેશે.

૨. જૂથને તૈયારી કરવા અને બોલવા માટે બે વક્તાઓ પસંદ કરવા પાંચ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. એક વક્તા દરખાસ્ત કે પ્રસ્તાવની તરફેણમાં અને બીજો તેની વિરુદ્ધ બોલશે. દરેક વક્તાને બોલવા માટે ફક્ત એક મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૩. બીજા રાઉન્ડમાં, એજ્યુકેટર વકતાઓને તેમની સ્થિતિ બદલવા માટે કહેશે. જે લોકોની તરફેણમાં બોલતા હતા તેઓ હવે પ્રસ્તાવ કે દરખાસ્તની વિરુદ્ધમાં બોલશે અને જે લોકો વિરુદ્ધમાં બોલતા હતા તે હવે તેની તરફેણમાં બોલશે. આને પક્ષ પલટું કે પાટલી બદલું (ટર્નકોટ) ડિબેટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એજ્યુકેટરે એ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે શીખનારાઓને એ બાબતની ખબર ન પડવી જોઈએ કે આજે સત્રની શરૂઆતમાં પક્ષપલટું કે પાટલી બદલું પ્રકારની ચર્ચા કરવામાં આવશે.

૪. એક વખત બધા પોતપોતાનો પક્ષ રજૂ કરી દે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર નીચે આપેલા પ્રશ્નોની આસપાસ સામાન્ય ચર્ચા હાથ ધરશે.

- બીજા રાઉન્ડમાં પક્ષમાં બોલવામાં વક્તા કઇ બાબતોમાં અચકાતા હતા કે ખચકાટ અનુભવતા હતા?
- શું કોઇ એક પક્ષ લેવાની અથવા તો મત બાંધી લેવાનો આવેગ કે ઉત્કટતા આપણા વિચારને અન્ય દ્રષ્ટિકોણોથી વંચિત રાખે છે?
- અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણો, ભિન્ન મંતવ્યો સાંભળીને તમારી માન્યતાઓ સંબંધિત તે મુદ્દાને સમજવાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં શું પરિવર્તન આવ્યું?

૫. સત્રની સમાપ્તિમાં એજ્યુકેટર એ બાબત તરફ ધ્યાન દોરશે કે વિવેચનાત્મક ચિંતનમાં સમસ્યાના અનેકવિધ પરિમાણો, પાસાઓને નિહાળવામાં આવે છે. આમ કરવું સ્વતંત્ર વિચાર કેળવવામાં અને અનુમાન કરવામાં સહાય કરે છે. મોટે ભાગે, કુટુંબ, શાળા અને સમાજ આપણા સામાજિક વાતાવરણનું નિર્માણ કરે છે અને આપવામાં આવેલ સામાજિક ધોરણો અપરિવર્તનશીલ છે તેવું વિચારવા માટે પ્રેરવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે આ ધોરણોને જુદા જુદા દષ્ટિકોણથી વિચારવાનું શરૂ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણી પોતાની માનસિકતા વિકસિત કરી શકીએ છીએ, અને અન્ય લોકો દ્વારા આપણને જણાવવામાં કે સોંપવામાં આવેલ માનસિકતાઓ સુધી મર્યાદિત રહેતા નથી. દેખીતા મૂલ્યોના આધારે કોઇ પણ બાબતને સ્વીકારી ન લેવા માટે માહિતીસભર પસંદગી કરવી અને માન્યતાઓ, પરંપરાઓ, રૂઢિઓ અને અંધશ્રદ્ધાઓ વિશે સવાલ ઉઠાવવા આવશ્યક છે.

પરિશિષ્ટ

ડિબેટ માટેના વિષયો

૧. ગણિતમાં છોકરીઓ કરતા, છોકરાઓ વધુ સારા હોય છે.

૨. મોબાઇલ ગેમ રમવાથી આપણે બુધ્ધિશાળી બનીએ છીએ.

૩. હંમેશા નિયમોનું પાલન કરવું સારું નથી.
૪. સાસુ હંમેશા તેની પુત્રવધુની વિરૂધ્ધમાં જ હોય છે.
૫. ટેલીવિઝનમાં દર્શાવાતી જાહેરાતો સત્ય આધારિત હોય છે.
૬. છોકરાઓએ ક્યારેય રડાય નહીં.
૭. માતાએ ઘરે રહીને પરિવારની દેખભાળ કરવી જોઈએ અને કમાવા માટે પિતાએ કામ ઉપર જવું જોઈએ.
૮. પ્રમાણિક બનીને ગરીબ રહેવા કરતાં અપ્રમાણિક બની અને અમીર થવું વધારે સારું.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• Dishari- facilitator's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila, pp. 37-38.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને એવા વિચારો અને વ્યવહાર વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે કે જે તેમણે કુટુંબ અથવા સમાજમાંથી સ્વીકાર્યા છે, પરંતુ તે અંગે તેઓ પોતે ખાતરીપૂર્વક સંમત નથી. શા માટે તેઓ સંમત નથી ? આપણે જે બાબતો ઉપર વિશ્વાસ ન કરતા હોય તેનો અમલ કરવાનું ચાલુ રાખવું શું યોગ્ય છે? આપણે તેને કેવી રીતે બદલી શકીએ?

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

સતામણીને સમજવી

શિર્ષક	સતામણીને સમજવી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સહભાગિતા, નિર્ણયશક્તિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- જેન્ડરના સંદર્ભમાં સતામણી અંગેની તેમની સમજણ ચકાસશે
- પોતાના અનુભવો વહેંચશે અને તેમના પ્રતિભાવોમાંથી સતામણીનો અર્થ તારવશે
- તેમના પોતાના અનુભવોનું, જીવનની પરિસ્થિતિઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે ઉપયોગમાં લઇ શકાય તેવા જ્ઞાનના માન્ય સ્રોત તરીકે મૂલ્ય કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિમાં, શીખનારાઓને તેમના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ પર આધારિત અને અનુમાન ઉપર આધારીત કૌશલ્યોને વધુ ધારદાર બનાવવા તેમજ પોતાની જાત પર વિશ્વાસ કેળવવા પ્રોત્સાહિત કરવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવેલ છે. શીખનારાઓને તેમના પાઠયપુસ્તકો તેમજ રોજિંદા જીવનના અનુભવો પર આધારિત જ્ઞાન વહેંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં. તેમના પોતાના જીવંત અનુભવોને વહેંચીને, તેઓ એકબીજા પાસેથી શીખવા માટે સમર્થ હશે અને સમજશે કે જ્ઞાન કે માહિતી ફક્ત શાળા, વડીલો અથવા નેતાઓ જેવા સત્તાધિકાર ધરાવતા હોદ્દાઓ પાસેથી જ નથી મળતી. હકીકતમાં, તેમના રોજિંદા અનુભવોના વિવેચનાત્મક વિશ્લેષણ દ્વારા તેમના પોતાના દ્વારા જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે. જ્યારે આ પ્રવૃત્તિ સતામણીને સમજવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે, ત્યારે શીખનારાઓને બધાજ પ્રત્યયીકરણો/વિભાવનાઓને દોષદર્શી કાચમાંથી જોવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- બ્લેક બોર્ડ અથવા ચાર્ટ
- ચોક અથવા માર્કર
- સતામણીના પ્રકારો અંગેની વર્કશીટ

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સમાજમાં સતામણીના વ્યાપ વિશે ચર્ચા કરીને સત્રની રજૂઆત કરશે. એજ્યુકેટર, સમુદાયમાં તાજેતરમાં બનેલી સતામણીની ઘટનાના સંદર્ભોનો ઉપયોગ કરશે અથવા સ્થાનિક સમાચાર અહેવાલનો ઉપયોગ કરશે. આ ઉદાહરણો દ્વારા શીખનારાઓના અંગત જીવનની બાબતો બહાર ન આવે તે માટે કાળજી લેવી જોઈએ. અહીં, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ સમક્ષ એ વિચાર રજૂ કરશે કે સતામણીએ દુર્વ્યવહાર, બળાત્કાર, અપહરણ અને શારીરિક હિંસા માટે જવાબદાર કારણો જેવા સામાન્ય ઉદાહરણો પુરતી જ મર્યાદિત નથી. સતામણીના કેસમાં સામાન્ય અને ખાનગી સ્થાનો પર અણધાર્યો અયોગ્ય સ્પર્શ, સ્પષ્ટ જાતીય કે કામુક વાતચીત તેમજ કોઈને પોતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ કંઈક કરવા દબાણ કરવું વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર સતામણીના ખ્યાલ પર બ્રેઇનસ્ટોર્મિંગ સત્ર યોજશે. શીખનારાઓને મુક્તપણે બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. તેમના જવાબો વર્ગખંડમાં રહેલા બ્લેકબોર્ડ અથવા ચાર્ટ પર નોંધવામાં આવશે. એજ્યુકેટરે તમામ શીખનારાઓને બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જો શીખનારાઓને અનુકૂળ જણાય તો તેમણે પોતે અનુભવેલી કે પ્રત્યક્ષ જોયેલી સતામણીની ઘટનાઓ જણાવી શકે છે. અત્યંત અંગત બાબતો ધરાવતી ઘટનાઓની ચર્ચા કરતી વખતે એકબીજાની ગોપનીયતાનો આદર કરવા તેમને સૂચના આપવી જોઈએ.

૩. તમામ શીખનારાઓ પોતાના વિચારો રજૂ કરી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર તેમને વર્કશીટ્સ આપશે. જો વર્કશીટની નકલો ઉપલબ્ધ ન હોય, તો એજ્યુકેટર તેમને કાગળ પર કોષ્ટક દોરવા કહેશે. દરેક શીખનારને શીટમાં જણાવેલ કેટેગરીમાં અગાઉના બ્રેઇનસ્ટોર્મિંગ સત્રમાં એકત્રિત કરેલા જવાબોનું વર્ગીકરણ કરવાનું કહેવામાં આવશે. જો જૂથ ઈચ્છતું હોય તો, તો વધુ શ્રેણીઓ ઉમેરી શકાય છે. વર્કશીટ ભરતી વખતે, શીખનારાઓને પોતાના વિચારોની એક બીજા સાથે ચર્ચા કરવાની છૂટ આપવામાં આવશે. જો કોઈપણ શ્રેણીને ખાલી રાખવામાં આવે છે, તો એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને આ હરોળમાં લખી શકાય તેવી ઘટનાઓ વિશે વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

૪. એજ્યુકેટર, સત્રની સમાપ્તિમાં એ બાબત ઉજાગર કરશે કે અનુભવો વહેંચવાની આ પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ સતામણી અંગેની તેમની સમજ વધારવા માટે કરવામાં આવે છે. સતામણીના વિવિધ પ્રકારો એ દર્શાવે છે કે સતામણી, ખાસ કરીને લિંગ/જેન્ડર આધારિત સતામણી હંમેશા જાતીય પ્રકારની નથી હોતી. કેટલીક ઘટનાઓની પ્રકૃતિ એક કરતાં વધુ શ્રેણીઓમાં વહેંચાયેલી હોય આવી ઘટનાઓને એક કરતાં વધુ શ્રેણીમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. સતામણીની આ વ્યાપક સમજણનો ઉપયોગ એ બાબત સમજાવવા માટે થઈ શકે છે કે સત્તાધિકાર પર આધારીત સંબંધો કોઈને કોઇ રીતે સતામણી થવાની સંભાવનાઓ ધરાવે છે. એજ્યુકેટર, દુર્વ્યવહાર કે સતામણી ફક્ત પુરુષો દ્વારા જ કરવામાં આવે છે કે કેમ તે અંગે ચિંતન કરવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે. એજ્યુકેટર એ પણ સમજાવશે કે તાજેતરના અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે નજીકના પરિવાર અને મિત્રો દ્વારા પણ સતામણી થઈ શકે છે. શીખનારાઓએ સમજવું જ જોઈએ કે સતામણી કે દુર્વ્યવહારને કોઈ પણ સંજોગોમાં વાજબી ઠેરવી શકાય નહીં. પીડિતાએ આપમેળે આફતને "આમંત્રિત" કરી છે અને એ માટે પોતાની જાતને દોષિત ન માનવી જોઈએ. એજ્યુકેટરે જણાવવું જોઈએ કે ચિલ્ડ્રન હેલ્પલાઈન નંબર ૧૦૯૮ છે. અને જો બાળકને ભય જેવું લાગે, કોઈ ધમકી આપતું કે સતામણી કરતું જણાય તો તેઓ આપેલ નંબર ફોન કરીને સહેલાઈથી ચિલ્ડ્રન હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરી શકે છે. એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે તમામ બાળકો આ નંબર યાદ રાખી લે.

પરિશિષ્ટ

સતામણીના પ્રકારો

શારીરિક સતામણી	જાતીય સતામણી
શાબ્દિક સતામણી	ભાવનાત્મક સતામણી
આર્થિક સતામણી	અવગણના કે ઉપેક્ષા કરવી



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल (2016) राजस्थान: यूनिसेफ एवं संधान (p 27).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને એ બાબત વિચારવા માટે કહી શકાય કે શું તેઓ જેન્ડરની ભૂમિકાના સામાજિકીકરણને કારણે સતામણી કરનારા કે સતામણીનો ભોગ બનનાર થયા છે. શું કોઈ સતામણી કરનાર કે સતામણીનો ભોગ બનનાર બની રહેવું એ પોતાને પુરુષ અથવા સ્ત્રી તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવા માટે આવશ્યક 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)

પ્રવૃત્તિ : ૪

આઉટ ઓફ ધ બોક્સ

શિર્ષક	આઉટ ઓફ ધ બોક્સ
અંદાજીત સમય	૨૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વર્કશીટ અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સ્વ વિશેની સમજણને ખરા અર્થમાં સાકાર કરતાં, વ્યાખ્યાયિત કરતાં પોતાના જીવનના મહત્વપૂર્ણ પાસાંને ઓળખશે
- જીવનના કેટલાંક પાસાં તેમને સોંપવામાં આવેલા છે તે બાબતની સમજણ કેળવશે.
- પોતાની આસપાસમાં શું બદલાવ કરવા માગે છે તેનું પુનઃવિશ્લેષણ કરીને જીવનમાં પસંદગી કરી શકે તેવા સંભવિત ક્ષેત્રોનું અન્વેષણ કરી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

જીવનની પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવા, તેનું વિશ્લેષણ કરવા અને નિર્ણય પર પહોંચવા માટે વિવેચનાત્મક ચિંતન એ મૂલ્યવાન કૌશલ્ય છે. જો કે, આ કૌશલ્ય મોટેભાગે સ્વયમ વિશે ચિંતન કરવાને બદલે અન્ય લોકોને સંલગ્ન બનવા માટે વધારે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ એ છે કે શીખનારાઓને પોતાના વિશેની, સ્વની સમજ વિશે વિવેચનાત્મક રીતે ચિંતન કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું. શીખનારાઓ જીવનના જે પાસાઓને, કોઈ પણ પ્રકારના પ્રશ્નો ઊભા કર્યા વગર જ સ્વીકારી લીધા છે તેવા પાસાઓ વિશે વિચાર કરી શકશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- 'આઉટ ઓફ ધ બોક્ષ' વર્કશીટની નકલો. જો નકલો ઉપલબ્ધ ન હોય તો એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને કાગળ ઉપર દોરવાનું જણાવી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેઓ પોતે પોતાની જાતને, સ્વયંને કેવી રીતે વ્યાખ્યાયિત કરે છે તે વિશે વિચારવા જણાવશે. તેઓને પોતાનો પરિચય આપવા અને તેમના જીવનના મહત્ત્વપૂર્ણ પાસાઓનો ઉલ્લેખ કરવા જણાવશે. જેમાં, તેમના ધર્મ, કૌટુંબિક માળખું , સંબંધો, અભ્યાસ વગેરેનો સમાવેશ થશે.

૨. શીખનારાઓને 'આઉટ ઓફ ધ બોક્સ' વર્કશીટની નકલો આપવામાં આવશે અથવા એક લંબચોરસ ખાનું દોરવાનું કહેવામાં આવશે. આ લંબચોરસમાં, તેમને પોતાના જીવનના એવા પાસાઓ લખવાનું જણાવવામાં આવશે જે સમાજ સાથે સુમેળ સાધીને કાર્ય કરવા માટે આવશ્યક છે. એજ્યુકેટર એ બાબત સ્પષ્ટ કરશે કે સમાજનો વિચાર કરતી વખતે, શીખનારાઓએ પોતાના નજીકનો પરિવાર અને પડોશીઓ સહિત વિસ્તૃત કુટુંબ અને સમુદાય વિશે પણ વિચાર કરવો જોઈએ. આ વર્કશીટ ભરતી વખતે શીખનારાઓએ શક્ય હોય ત્યાં સુધી, પોતાના મિત્રો સાથે આ વિશે ચર્ચા કરવાનું ટાળવું જોઈએ અને આ પાસાઓને આપમેળે જ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

૩. તેઓ જે કરવા માંગતા હોય પરંતુ કરવા દેવામાં ન આવી હોય તેવી બાબતો કે પાસાઓ અથવા સામાજિક રૂપે સ્વીકાર્ય ન હોય તેવી બાબતોને બોક્ષની બહારની તરફ લખવામાં આવશે.

૪. એકવાર બોક્ષ પૂર્ણ થઈ જાય, ત્યારબાદ તેમને પૂછવામાં આવશે કે તેમની પોતાની ઓળખને ફરીથી વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આ પ્રવૃત્તિ કેવી રીતે મદદરૂપ બની? કયા પાસાઓ ઉપર તેમનું કોઈ જ નિયંત્રણ નથી એવું તેમને લાગે છે ? તેઓ કઈ કઈ બાબતોને નિયંત્રિત કરી શકે છે? શું તેઓ પોતાના જીવનથી સંતુષ્ટ છે? શું તે શક્ય છે કે તેઓ અન્ય લોકો પર પણ મર્યાદાઓ લાદી રહ્યા હોય, આમ અન્ય લોકો પોતે જે રીતે ઇચ્છે છે તે રીતે જીવવા ઉપર તેઓ રોક લગાવી રહ્યાં હોય ? દાખલા તરીકે, તેમના સાથીદારો કે ભાઈ-બહેનો ઉપર દાદાગીરી કરીને કે ચીડવીને અથવા તેમના કુટુંબીજનોને સાથ-સહકાર ન આપીને તેઓ આવું કરી રહ્યા હોય.

પરિશિષ્ટ

આઉટ ઓફ ધ બોક્ષ

હું શું કરવા માંગુ છું

સમાજ મારી પાસેથી શું ઇચ્છે છે

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મૉડ્યૂલ (2016) રાજસ્થાનઃ યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 27).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને ઘરે જઈને તેમણે બનાવેલા બોક્સને ફરીથી જોવાનું કહી શકાય. તેઓને જે બાબતો કરવાની ઇચ્છા ઘરાવતા હોય હોય તે બાબતોના અગ્રતાના ક્રમ સહિતની યાદી તૈયાર કરવાનું કહી શકાય છે. એવી બાબતો જે આ બોક્ષમાં કે સ્વીકાર્ય સામાજિક ધોરણોમાં બંધ બેસતી નથી તે કરવાનો પ્રયાસ કરવાથી શું પરિણામ આવશે? શું તેઓ આ પરિણામો ભોગવવા માટે તૈયાર છે? એવા કયાં કારણો છે જે તેમને અને અન્ય લોકોને આ બોક્ષની બહાર જતા અટકાવે છે? એ કોણ છે જે તેમના ઉપર અને સમાજના અન્ય લોકો પર પ્રતિબંધ લાદે 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

પ્રવૃત્તિ : ૧



માનવ ગાંઠ

શિર્ષક	માનવ ગાંઠ
અંદાજીત સમય	૨૫ થી ૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

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



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- હાથ ઉપર રહેલી સમસ્યાઓને ઓળખી શકશે
- સમસ્યાના નિરાકરણ માટેની પ્રક્રિયાને સમજાવી શકશે
- જૂથમાં સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવા માટે સ્પષ્ટ રીતે પ્રત્યાયન કરવાની આવશ્યકતાને ઓળખી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ્ય, શીખનારાઓને એ સમજવામાં મદદરૂપ થવાનો છે કે, વિવિધ કાર્યો કરતી વખતે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું પડે તેવી પરિસ્થિતિઓ નિયમિતપણે ઊભી થાય છે. મોટે ભાગે એક ગેરમાન્યતા એવી છે કે સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવું પડે તેવી પરિસ્થિતિઓ હંમેશાં નકારાત્મકતા અને અવરોધક માત્ર હોય છે . જો કે, સમસ્યા એટલે એવી કોઈ પણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ કે જેના સમાધાન માટે કાળજીપૂર્વક વિચાર કરવો જરૂરી બને છે. જ્યારે જૂથમાં સમસ્યાનું નિરાકરણ હાથ ધરવાનું થાય, ત્યારે જૂથના અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવી જરૂરી છે. આમાં કયાં પગલાં ભરવાં છે તેનો નિર્ણય કરતા પહેલાં, ધૈર્ય રાખવાની તેમજ ઉપલબ્ધ વિકલ્પો અંગે કાળજીપૂર્વક વિચારણા કરવાની જરૂર છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- શીખનારાઓની સંખ્યાને આધારે, તેઓ સરળતાથી હરીફરી શકે તેટલી વિશાળ ખુલ્લી જગ્યા. જો ખુલ્લી જગ્યા ઉપલબ્ધ ન હોય તો ફર્નિચર ન હોય તેવા વર્ગખંડનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- એ બાબતની કાળજી રાખવી આવશ્યક છે કે પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવતી હોય તે જગ્યા ઉપર રહેલા કોઈ પણ પ્રકારના ફર્નિચર અથવા તો અન્ય કોઈ અડચણો થકી શીખનારાઓને કોઈ ઈજા ન પહોંચે.

પ્રક્રિયા

આ પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓ વચ્ચે શારીરિક નિકટતા આવશ્યક છે અને જો એજ્યુકેટરને યોગ્ય જણાય તો છોકરાઓ અને છોકરીઓ માટે અલગથી આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરી શકાય છે.

૧. એજ્યુકેટર આ પ્રવૃત્તિને એક રમત તરીકે શીખવશે જેમાં શીખનારાઓએ સાથે મળીને કામ કરવું પડશે. પ્રવૃત્તિઓને રમત તરીકે લેવા માટે અને પ્રક્રિયાનો આનંદ માણવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓ વચ્ચે ખેંચ-તાણ તેમજ ધક્કામુક્કી કરવાનું સામેલ હોય, એજ્યુકેટરે શીખનારાઓને એકબીજાનો આદર કરવા, શાંત રહેવા અને સહભાગી બનવા વારંવાર યાદ અપાવવું પડશે.

૨. શીખનારાઓને એક વર્તુળ આકારે ઊભા રહી અને તેમની બંને તરફ ઊભેલ વ્યક્તિના હાથ પકડવાનું કહેવામાં આવશે.

૩. બધાજ લોકો એકબીજાના હાથ પકડીને ઊભા રહે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર કોઈ એક શીખનારને ગાંઠની રચના કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવા જણાવશે. આમ કરવા માટે શીખનાર અન્ય કોઈ બે શીખનાર દ્વારા બનાવવામાં આવેલી હાથની સાંકળ નીચેથી પસાર થશે. તે વર્તુળની અંદરની તરફ કે બહારની તરફ જવાનું પસંદ કરી શકે છે પરંતું આમ કરતી વખતે હાથની સાંકળ છૂટવી જોઈએ નહીં.

૪. શીખનારાઓ વારાફરતી વારો લેશે અને આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરશે. એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે કોઈને ઈજા ન પહોંચે અને દરેક વ્યક્તિ એકબીજાનો હાથ પકડી રાખે છે. એકબીજાનો હાથ છોડીને, સરળતાથી પ્રક્રિયા કરીને ફરીથી પકડવાનું માન્ય નથી.

૫. આ રીતે, પ્રથમ દસ મિનિટનો ઉપયોગ માનવ ગાંઠ બનાવવા માટે કરવામાં આવશે! એજ્યુકેટરે ધીરજ રાખવી પડશે, કેમ કે શીખનારાઓ હસશે, અવાજ કરશે અને હાથની સાંકળ દ્વારા થયેલી ગૂંથણીમાં વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાય તે પહેલાં એકબીજા પર પડી જશે.

૬. એકવાર બરાબર રીતે ગોઠવાઈ ગયા બાદ, એજ્યુકેટર હવે તેમને આ ગૂંથણીને ખોલી નાખવા જણાવશે. ગૂંથણી ખોલતી વખતે એક સમયે એક જ વ્યક્તિ પોતાનું સ્થાન બદલશે. આમ કરવાનો ધ્યેય ફરી પાછા મૂળ વર્તુળમાં પહોંચવાનો છે જેમાં તેઓ પોતાની બાજુમાં ઊભેલા વ્યક્તિનો હાથ પકડીને વર્તુળાકારે ઊભા હતા. ગાંઠની રચના કરવામાં જેટલો સમય લાગ્યો હોય અંદાજે તેટલો જ સમય ગાંઠ ખોલીને, ફરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવા માટે આપવો જોઈએ. શીખનારાઓ એકબીજાને ચોક્કસ દિશામાં આગળ વધવાની સૂચના આપશે.

ફરી એકવાર, તેઓ એક બીજાનો હાથ છોડી શકતા નથી. એજ્યુકેટરે એ વાતની ખાતરી કરવી પડશે કે તેઓ એક બીજાને ઈજા ન પહોંચાડે. જો જૂથ પાસે શારીરિક અક્ષમતાના પડકારોનો સામનો કરતા હોય તેવા શીખનારાઓ છે જે તેમને પ્રવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ રીતે ભાગ લેતા અટકાવે છે, તો એજ્યુકેટર, તેમની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા નિયમોમાં ફેરફાર કરશે. જો કે એજ્યુકેટર કોઈ પણ શીખનારને, અન્ય લોકોને ગૂંથણી કેવી રીતે કરવી તે અંગેની સૂચના આપવા માટેની ભૂમિકા સોંપી શકે છે.

૭. લગભગ દસ મિનિટ પછી, એજ્યુકેટર આ પ્રવૃત્તિનો અંત લાવશે, પછી ભલે શીખનારાઓ પોતાને ફરીથી વર્તુળમાં ગોઠવવી ન શક્યા હોય.

૮. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓ અંગે ચર્ચા કરશે:

- જો ગૂંથણી કરવા માટેની પ્રક્રિયાની ગોઠવણી આપમેળે કરવામાં આવી હોય તો ગૂંથણી ખોલવામાં મુખ્ય કઈ સમસ્યાઓ હતી?
- મૂળ વર્તુળાકાર સ્થિતિમાં પરત જવા માટે તેઓ કયા પગલાંઓને અનુસર્યા?

- કોણ સ્પષ્ટ સૂચના આપવા સક્ષમ હતું? શા માટે તેમાંના કેટલાક લોકો, અન્ય કરતા વધુ અસરકારક હતા?

૯. એજ્યુકેટર, સત્રની સમાપ્તિમાં સૌ પ્રથમ કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યાને ઓળખવાની જરૂરિયાત અંગે ચર્ચા કરશે. આ કિસ્સામાં, ગૂંથણી કરવા માટે લીધેલાં પગલાંને યાદ રાખવા અને ગૂંથણી ખોલવા માટે ફરી તે મુજબ જ કરવું એ એક મુખ્ય સમસ્યા હતી. શીખનારાઓ એ બાબતની સમજણ કેળવવી જોઈએ કે દરેક વ્યક્તિમાં, સમસ્યાઓ હલ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. જ્યારે આપણે તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા દાખવવાની ઉતાવળ કરવાને બદલે સમસ્યાની પરિસ્થિતિ વિશે કાળજીપૂર્વક વિચાર કરીએ ત્યારે તેના નિરાકરણ સુધી પહોંચવું વધુ સરળ બને છે. આવેગજનક પ્રતિક્રિયાઓ સમાધાન પર પહોંચવાને બદલે પરિસ્થિતિને વધુ ગૂંચવણો તરફ દોરી જશે. કોઇ એક વિકલ્પ નક્કી કરતાં પહેલાં, બહુવિધ વિકલ્પો અંગે કાળજીપૂર્વક વિચારણા કરવી જોઈએ. જૂથમાં સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરતી વખતે, એકબીજાની વાતને સાંભળવાથી અને વિચારપૂર્વક, સ્પષ્ટ વાતચીત કરવાથી સમસ્યા હલ કરવામાં સમગ્ર જૂથને મદદ મળી રહે છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, ContactBase, pp. 37-38.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનની પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારવા કહેવામાં આવશે જેમાં નિરાકરણ પર પહોંચવા માટે કાળજીપૂર્વક વિચારણા કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. રોજિંદા જીવનમાં તેઓ કઈ મુખ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે? ઉકેલો સુધી પહોંચવા માટે તેમણે કયાં પગલાં લેવાની જરૂર 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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

એક ટાપુ પર ફસાઈ જવું

શિર્ષક	એક ટાપુ પર ફસાઈ જવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

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

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કાળજીપૂર્વક વિકલ્પો વિચારવા જરૂરી હોય તેવી પરિસ્થિતિની કલ્પના કરી શકશે
- ઉપલબ્ધ વિકલ્પોના ગુણભારની ચકાસણી કરી અને સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી શકશે
- ઉપલબ્ધ સંસાધનોની મર્યાદાના આધારે સમાધાન પણ મર્યાદિત હોઈ શકે છે તે વાત સમજી શકશે.
- પરસ્પર વાતચીત દ્વારા સર્વસંમતિથી, બધાને સ્વીકાર્ય હોય તેવું સમાધાન મેળવી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ એ બાબત ઉપર ભાર મૂકે છે કે સમસ્યાનો સામનો કરી તેને હલ કરવા માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ વિકલ્પો અંગે કાળજીપૂર્વક વિચારણા કરવી જરૂરી છે. શીખનાર જેટલી ઉંમર ધરાવતી વ્યક્તિ દ્વારા ગંભીર પરિસ્થિતિમાં કલ્પના કરવાથી એ બાબત સમજી શકાય છે કે જીવનમાં એવી ગંભીર પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે કે જેના સમાધાનની દૂરગામી અસરોને ધ્યાનમાં રાખીને વિચારવાની આવશ્યકતા રહે છે. ઉકેલો નક્કી કરતાં પહેલાં તેના આ દૂરગામી પરિણામોને કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને સમસ્યાના નિરાકરણની પ્રક્રિયાને સમજવામાં સહાયકની ભૂમિકા નિભાવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટરે મીસ્ટી એક ટાપુ પર ફસાઇ ગઇ એ વાર્તા અંગે પરિચિત હોવાની યા થવાની આવશ્યકતા છે અથવા હેન્ડ આઉટમાંથી આ વાર્તા વાંચશે.
- જૂથમાં વિતરણ કરવા માટે 'મીસ્ટીની બેગમાં રહેલી વસ્તુઓની યાદી'ની નકલો
- જૂથ ચર્ચામાં સુવિધા રહે તે માટે વર્ગખંડની ગોઠવણમાં યોગ્ય ફેરબદલ કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વિશ્લેષણ માટે પરિસ્થિતિની રજૂઆત સાથે સત્રની શરૂઆત કરશે જે શીખનારાઓને પોતાની કલ્પનાશીલતાનો ઉપયોગ કરવાની તક આપશે. અહીં તેમણે પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની અને વૈકલ્પિક જવાબો વિશે વિચારવાની આવશ્યકતા રહે છે.

૨. પ્રત્યેક જૂથમાં ૫ થી ૬ વ્યક્તિઓ આવે તે રીતે શીખનારાઓને જૂથમાં વિભાજીત કરવામાં આવશે. બ્રેઇન સ્ટોર્મિંગ અને ચર્ચા કરી શકે તે રીતે તેમને પોત પોતાના જૂથમાં બેસવા જણાવાશે.

૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ જેટલીજ ઉંમરની, મીસ્ટી નામની એક યુવા છોકરીની વાર્તા કહેશે.

૪. વાર્તા સંભળાવ્યા બાદ, એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથને મીસ્ટી સાથે લઇ ગઇ હતી તે વસ્તુઓની યાદીની નકલ આપશે. એજ્યુકેટર જૂથને ચર્ચા કરવા માટે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ આપશેઃ

- મીસ્ટીને કદાચ સામનો કરવો પડી શકે તેવી સમસ્યાઓની યાદી તૈયાર કરવી
- તેણીની પ્રત્યેક સમસ્યાના સંભવિત ઉકેલોની સૂચિ તૈયાર કરવી
- આપેલ યાદીમાંથી મીસ્ટીને કઇ કઇ વસ્તુઓ જોઇશે તેની અગ્રતાને ધ્યાનમાં રાખીને વસ્તુઓની એક સૂચિ તૈયાર કરો

૫. અંદાજે ૧૦ મિનિટ ચર્ચા કર્યા બાદ, પ્રત્યેક જૂથને સમસ્યાઓ, તેનું નિરાકરણ અને વસ્તુઓનો અગ્રતાક્રમ દર્શાવતી યાદીનો સારાંશ તૈયાર કરી સમગ્ર જૂથ સમક્ષ રજૂ કરવા જણાવો. અન્ય જૂથોને, રજૂઆત કરનાર જૂથની ચર્ચા અંગે પ્રતિભાવ આપવાનું કહેવામાં આવશે.

૬. એજ્યુકેટરે એ સુનિશ્ચિત કરવું જોઇએ કે તંદુરસ્ત ચર્ચા કરવામાં આવે છે અને તે અનિચ્છનીય સ્પર્ધા તેમજ ટીકા તરફ ફંટાશે નહીં. ચર્ચાઓ પૂર્ણ થયા પછી, એજ્યુકેટર સમજાવશે કે સમસ્યા હલ કરવાની પ્રક્રિયામાં નીચેની બાબતો સામેલ છેઃ

- સમસ્યાને ઓળખવી
- વિકલ્પોની યાદી તૈયાર કરવી
- ખામીઓ અને ખૂબીઓના આધારે વિકલ્પોની યોગ્યતા અને ગુણભારનું મૂલ્યાંકન કરવું
- સૌથી યોગ્ય વિકલ્પની પસંદગી કરવી
- ભવિષ્યની પરિસ્થિતિઓ માટે ઉપયોગી શીખ મેળવવા માટે કરેલી પસંદગી પર રિફ્લેક્ટ કરવું

પરિશિષ્ટ

મીસ્ટી એક ટાપુ પર ફસાઇ ગઇ

મીસ્ટી એ એક ખૂબજ સાહસિક વ્યક્તિ છે અને વિશ્વભરમાં પ્રવાસ કરવાનું સપનું સેવે છે. તેણી દેશ-વિદેશના વિવિધ સ્થળોની મુલાકાત લેવા ઇચ્છે 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 મિષ્ટીને જાણ થઈ કે તેણે વાર્તા લેખન સ્પર્ધામાં પ્રથમ ઇનામ જીત્યું છે. તેને ક્રુઝ દ્વારા, લક્ષદ્વીપ ટાપુઓ પર આવવા-જવાની ટિકિટ ઇનામમાં 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 આસપાસના 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 તે 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 તેમે માલુમ પડે છે કે બોટ તો તેને છોડીને જતી રહી છે. બોટ ફક્ત શનિ-રવિ સિવાયના દિવસોમાંજ ફેરી કરે છે અને આજે તો શુક્રવાર છે!

મીસ્ટીની બેગમાં રહેલી વસ્તુઓની યાદી

- ૪ સફરજન
- ૫ પાણીની બોટલ
- ૧ ફળ કાપવા માટેની છરી
- સાબુની એક ગોટી
- એફ.એમ. રેડિયો
- કપડાં
- કેમેરા
- ટુરિસ્ટ ગાઈડ બુક
- ચ્યુઈંગ ગમ
- બ્રેડનું પેકેટ
- દાગીના
- દાંતિયો
- રેઈનકોટ
- કંપાસ (દિશા દર્શાવતો કંપાસ)
- સમુદ્રના ખારા પાણીને પીવા લાયક પાણીમાં પરિવર્તિત કરતું એક સાધન
- એક બ્લેન્કેટ
- ખાવાલાયક ઉષ્ણકટિબંધીય વનસ્પતિઓ વિશેનું પુસ્તક
- વેફરના થોડા પેકેટ
- ટોર્ચ અને વધારાની બેટરીઓ
- કાતર

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila, p. 38.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને સ્થળાંતરીત થયેલા લોકો અને શરણાર્થીઓના જીવનની કલ્પના કરવાનું કહી શકાય. તેમણે કઈ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે? તેઓ આ સમસ્યાઓ કેવી રીતે દૂર કરશે?
- શીખનારાઓને એવી કોઇ પરિસ્થિતિ કે જેમાં તેમણે પસંદગીઓ કરવી પડી હોય તે પરિસ્થિતિ તેમના મિત્રોને જણાવવાનું કહેવામાં આવશે. ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વચ્ચેથી તેમણે કેવી રીતે પસંદગી કરી? જો તેઓને ફરીથી પસંદગીઓ કરવી હોય, તો શું હવે તેમની પસંદગી અલગ હશે?

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

વાસ્તવિક દુનિયામાં સમસ્યાઓ

શિર્ષક	વાસ્તવિક દુનિયામાં સમસ્યાઓ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ, ચર્ચા, પ્રેઝન્ટેશન

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સર્જનાત્મકતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સંભવિત પરિસ્થિતિ માટેના શક્ય વિકલ્પો વિચારવા માટે પોતાની સર્જનાત્મક ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરી શકશે
- સમસ્યાના વિવિધ પરિમાણો અને તેના ઉકેલોને ઓળખવા માટે અસરકારક રીતે પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરી શકશે.
- સમસ્યાના નિરાકરણ માટેની સહયોગી પ્રક્રિયાઓ, વિવિધ ઉકેલો પર પહોંચવામાં મદદરૂપ બને છે તે સમજવા માટે એકબીજા સાથે વાતચીત, પ્રત્યાયન કરશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ એ વિચાર પર આધારિત છે કે શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે. જો તેઓ અસરકારક રીતે આ સમસ્યાઓને સામનો ન કરી શકે તો આ સમસ્યાઓ શીખનારાઓ માટે તણાવપૂર્ણ બની શકે છે. સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની તેમની કુશળતા અને સહયોગ કરવાની ક્ષમતાને સુદ્રઢ બનાવીને, વાસ્તવિક-વિશ્વની પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની તેમની ક્ષમતા અંગે તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ જગાવી શકાય છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- જૂથમાં વિતરીત કરવા માટે વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વર્ણવતી નકલો
- નાના જૂથમાં ચર્ચા કરી શકાય તે માટે જગ્યા.

પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં વિવિધ સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે તે બાબત સ્વીકારીને એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે. તેણી/તે શીખનારાઓના સંદર્ભનો ઉપયોગ કરીને, શીખનારાઓની ઓળખ જાહેર કર્યા વિના, કેટલીક સમસ્યાઓ રજૂ કરશે. આ સમસ્યાઓમાં પારિવારિક સમસ્યાઓ, વ્યક્તિગત મુશ્કેલીઓ, તબીબી સમસ્યાઓ, આર્થિક મુશ્કેલીઓ, સમય વ્યવસ્થાપન, કારકિર્દીની પસંદગીઓ વગેરે સહિતની સમસ્યાઓને સમાવેશ થઈ શકે છે.

૨. એજ્યુકેટર ત્યારબાદ વર્ગને ૪ થી ૫ શીખનારાઓના એક એવા જૂથોમાં વિભાજીત કરશે. દરેક જૂથને વિશ્લેષણ અને ચર્ચા કરવા માટે કોઈ એક પરિસ્થિતિ આપી શકાય. જૂથે શક્ય તેટલા જુદા જુદા ઉકેલો મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ત્યારબાદ, આ ઉકેલોને સૌથી યોગ્ય ઉકેલથી શરૂ કરીને ઓછામાં ઓછા યોગ્ય એવા ક્રમમાં બોર્ડ પર સૂચિબદ્ધ કરવા જોઈએ. દરેક જૂથને તેઓ જે ઉકેલો મેળવે તેની રજૂઆત કરવા માટે કોઈ એક લીડરની પસંદગી કરવાનું પણ કહી શકાય.

૩. ૧૫ મિનિટની ચર્ચા બાદ, પ્રત્યેક જૂથના લીડરને પરિસ્થિતિ અને તેના સંભવિત ઉકેલોનું પ્રેઝન્ટેશન આપવા માટે કહેવામાં આવશે.

૪. એજ્યુકેટર દ્વારા નિરાકરણ કે ઉકેલ પર પહોંચવા માટે અનુસરવામાં આવેલી પ્રક્રિયાઓ - જેમ કે, સમસ્યાને ઓળખવી, શક્ય ઉકેલોની યાદી તૈયાર કરવી, ઉકેલોના સારાં-નરસાં પાસાઓ ચકાસવા અને ઉકેલ યોગ્ય રીતે કામ પાડશે તેની સંભાવનાના ક્રમમાં ગોઠવવા વગેરે જણાવવાનું કહી સત્રનું સમાપન કરશે. એજ્યુકેટર એ બાબત ઉજાગર કરશે કે એકલા હાથે આ પ્રવૃત્તિ કરી હોય તે કરતા પરસ્પરનો સહયોગ, વધુ સંભવિત ઉકેલોની સૂચિ તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. કેટલીકવાર, જ્યારે સમસ્યા વ્યક્તિગત પ્રકૃતિની હોય છે, ત્યારે આપણી લાગણીઓ આપણને સ્પષ્ટ રીતે વિચારવા અને તમામ સંભવિત વિકલ્પોને સૂચિબદ્ધ થવાથી પણ અટકાવે છે. આવી પરિસ્થિતિઓમાં મિત્રો સાથે સમસ્યાની ચર્ચા કરવાથી આપણને પહેલાં ન વિચાર્યા હોય તેવા સમાધાનો સુધી પહોંચવામાં મદદ મળી રહે છે.

આ પ્રવૃત્તિ માટે વિવિધ પરિસ્થિતિઓ દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ સમસ્યાઓ સર્વ સામાન્ય છે અને કોઈપણ વ્યક્તિના જીવનમાં આ પ્રકારની સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે છે. તેમ છતાં, સમસ્યાઓનો સામનો કરતી વખતે, આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણી આસપાસના લોકો પણ આવી જ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છે અને તેમના અનુભવોમાંથી આપણે લાભ મેળવી શકીએ છીએ.

પરિશિષ્ટ

પરિસ્થિતિ ૧

તમારા બે મિત્રોએ ધૂમ્રપાન કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે અને અન્ય લોકો સામે તે આ બાબતનો દેખાડો કરી રહ્યા છે. જૂથના અન્ય લોકો પણ ધૂમ્રપાન અજમાવવા માગે છે અને તમને પણ તેમની સાથે જોડાવા માટે કહે છે. તમે ધૂમ્રપાન કરવા માંગતા નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરશો?

પરિસ્થિતિ ૨

તમે ૧૬ વર્ષની એક છોકરી છો અને દસમા ધોરણની પરીક્ષાઓ માટે તૈયારીઓ કરી રહ્યા છો. તમે જ્યારે એકલા હો

ત્યારે તમારા પિતાનો એક મિત્ર ઘરે આવે છે. તમને તેની સાથે ફાવતું નથી. 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 તેની સાથે આવવાનું કહ્યું છે. તમે જવા ઈચ્છતા નથી. પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?

પરિસ્થિતિ ૪

તમારા માતા - પિતા ખૂબ જ ગુસ્સે થઈને ઝગડો કરી રહ્યાં છે અને તમારા પિતા તમારી માતાને મારવા લાગ્યા છે. તમારી નાની બહેન અને ભાઈ ખૂબ ડરી ગયા છે અને તમને વળગી પડ્યા છે. પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?

પરિસ્થિતિ ૫

તમે ૯મા ધોરણના તેજસ્વી વિદ્યાર્થી છો. એક દિવસ, તમારા પિતાએ તમને કહ્યું કે તે તમારી શાળાની ફી ચૂકવી શકશે નહીં તેથી તમારે શાળા છોડવી પડશે અને કુટુંબની આવકમાં યોગદાન આપવા માટે કામ કરવાનું શરૂ કરવું પડશે. તમે તમારો અભ્યાસ ચાલુ રાખવા માંગો છો. આ પરિસ્થિતિને તમે કેવી રીતે નિયંત્રિત કરશો?

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. 24.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના ઘર, શાળા અથવા સમાજ દ્વારા સામનો કરવામાં આવતો હોય તેવી સમસ્યાઓની યાદી બનાવવા માટે કહેવામાં આવશે. ત્યારબાદ તેઓને સંભવિત ઉકેલો ઓળખવા અને તે પૈકી સમસ્યા ઉકેલી ન શકાય તો કંઈ નહીં પરંતુ સમસ્યાને ઓછી કરી શકાય તે માટે કયા ઉકેલોનો અમલ કરી શકાય તેમ છે તે જોવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓને એ બાબત સમજવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે કે સમાજની રીતભાતોને બદલવામાં કિશોરવયના લોકોની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ છે અને આ ભૂમિકા તેમણે જવાબદારીપૂર્વક ઉપાડી લેવી જોઈએ.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૪

આ કોની સમસ્યા છે?

શિર્ષક	**આ કોની સમસ્યા છે?**
અંદાજીત સમય	**૩૦ થી ૪૦ મિનિટ**
પદ્ધતિ	**રોલ-પ્લે અને જૂથ ચર્ચા**

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન, પ્રત્યાયન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સમસ્યાઓને અનેકવિધ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈ શકાય છે તે બાબત સમજશે
- સમસ્યા અને તેના નિરાકરણોને યોગ્ય સંદર્ભ સાથે સાંકળશે
- સમસ્યાઓના અનેકવિધ પાસાઓને સંબોધવાની જરૂરિયાત ઓળખશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

વાસ્તવિક જીવનમાં આપણે જે સમસ્યાનો સામનો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે હંમેશાં

સમસ્યાની એક જ બાજુનો વિચાર કરીએ છીએ કે એક જ પાસા ઉપર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. આ વય જૂથના શીખનારાઓ પૃથક (એબસ્ટ્રેક્ટ) વિચાર કરવા માટે સક્ષમ હોય છે અને આમ સમસ્યાને બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણથી જોવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આ પ્રવૃત્તિ પરિસ્થિતિ અંગે સર્વગ્રાહી દૃષ્ટિકોણ વિકસિત કરવાની સંભાવનાને સંબોધે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મમાંથી બદલાઈને વ્યાપક પરિપ્રેક્ષ્ય ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં આવે ત્યારે, સમસ્યાઓના સમાધાન કે ઉકેલની પસંદગી બદલાય છે. એજ્યુકેટરની ભૂમિકા શીખનારાઓને કોઈ પણ સમસ્યામાં સામેલ એકથી વધુ એવા તમામ હિસ્સેદારોના દ્રષ્ટિકોણથી વિચારવા માટે પ્રેરવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વિવિધ પરિસ્થિતિઓનું વર્ણન દર્શાવતા કાર્ડ
- રોલ-પ્લે અને મોટા જૂથમાં બેસીને ચર્ચા કરી શકાય તેટલી જગ્યાની વ્યવસ્થા કરવી.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત શીખનારાઓને એવા લોકો વિશે વિચારવા કહેશે કે જેમની સાથે તેઓને વારંવાર ઘર્ષણ કે વિરોધ થતો હોય. આ તેમના કુટુંબના કોઈ સભ્ય, તેમના કોઈ મિત્ર, તેમના શિક્ષકો અથવા કોઈ અન્ય વ્યક્તિ પણ હોઈ શકે છે. શા માટે તેઓ હંમેશા વિરોધી મત ધરાવે છે? શું બેમાંથી એક વ્યક્તિ હંમેશા ખોટી અને બીજી હંમેશાં સાચી જ હોય છે?

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર ત્રણ થી ચાર શીખનારાઓનું એક જૂથ બને તે રીતે વર્ગને જૂથમાં વિભાજીત કરશે અને પ્રત્યેક જૂથને એક પરિસ્થિતિ આપશે.

૩. પ્રત્યેક જૂથને તૈયારી કરવા અને ભજવણી કરવા માટે ૧૦ મિનિટ આપવામાં આવશે. જો સમય ઓછો હોય, તો શિક્ષક યોગ્ય, લાગુ પડતી પરિસ્થિતિઓ પસંદ કરશે અને તેની ભજવણી વર્ગમાં કરાવશે. પરિસ્થિતિઓની પસંદગી શીખનારાઓના સાથેની તેની સુસંગતતા પર આધારિત હોઈ શકે છે. જો વર્ગમાં બધી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવાનું શક્ય ન હોય તો એજ્યુકેટર આપેલ પરિસ્થિતિઓ પૈકીની કોઈપણ બે પરિસ્થિતિઓ પસંદ કરશે. પરિસ્થિતિ ૧, ૨ અને ૩માંથી કોઈપણ એક અને પરિસ્થિતિ ૪ અને ૫માંથી કોઈપણ એક પસંદ કરશે.

૪. પ્રત્યેક ભજવણી બાદ, નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર ચર્ચા હાથ ધરવામાં આવશે:

- જે પરિસ્થિતિની ભજવણી કરવામાં આવી તેમાં કોની સમસ્યા દર્શાવવામાં આવી તે ઓળખવું
- જો પરિસ્થિતિને બીજા નાયક કે પાત્રના પરિપ્રેક્ષ્યમાં રજૂ કરવામાં આવે તો શું સમસ્યાની વ્યાખ્યા બદલાઈ જાય છે?
- આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં સમસ્યાના સમાધાન કે નિરાકરણ સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય?

૫. એજ્યુકેટર, દરેક સમસ્યાના તાત્કાલિક ઉકેલ કે નિરાકરણની બાંહેધરી આપી શકાય નહીં તે બાબત ઉજાગર કરીને સત્રની સમાપ્તિ કરશે. આ પ્રક્રિયામાં અન્યોના દ્રષ્ટિકોણ અંગે કાળજીપૂર્વક વિચારણા કરવી તેમજ વાટાઘાટ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. એક જ પ્રકારના દ્રષ્ટિકોણથી સમસ્યા જોવી એ સંઘર્ષ તરફ દોરી શકે છે અને તેનું નિરાકરણ સરળતાથી થતું નથી. ખાસ કરીને, આંતરવૈયક્તિક સંબંધોથી ઊભી થતી સમસ્યાઓ, મોટાભાગે વધુ સમય અને ધ્યાન માંગી લે છે. યોગ્ય દૃષ્ટિબિંદુ કે પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોવાની ક્ષમતાઓ વાટાઘાટની પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ બની શકે છે અને પરસ્પર સ્વીકાર્ય એવા સમાધાન પર પહોંચી શકાય છે.

પરિશિષ્ટ

પરિસ્થિતિ વર્ણવતા કાર્ડ

પરિસ્થિતિ ૧

નેહા અગિયારમા ધોરણમાં ભણે છે. તેણી પોતાની શાળાના નૃત્યોના તમામ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે. જ્યારે તે મોટી થઈ જાય ત્યારે તે એક નૃત્યાંગના બની અને નૃત્યને જ વ્યવસાય તરીકે અપનાવવા માંગે છે. ટેલિવિઝન પર જોયેલા નૃત્યના અનેક કાર્યક્રમોમાંથી તેને પ્રેરણા મળે છે. જો કે તેના પિતા, નૃત્યાંગના બનવાની તેની મહત્વકાંક્ષાની સખ્ત વિરુદ્ધમાં છે. તેના પિતા ઈચ્છે છે કે આ કાર્યક્રમોથી તેણી વિચલિત ન થાય અને પોતાના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે.

અહીં સમસ્યા શું છે અને આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૨

દસમાં ધોરણના વર્ગમાં ૩૫ છોકરીઓ અને ૫ છોકરાઓ છે. છોકરીઓ પોતાને સ્વતંત્ર રીતે વ્યક્ત કરવામાં સક્ષમ છે. જો કે, જ્યારે પાંચ છોકરા શિક્ષક દ્વારા પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માંગે છે, ત્યારે છોકરીઓ દ્વારા તેમની હાંસી ઉડાવવામાં આવશે અથવા તેમની મશ્કરી કરવામાં આવશે તેવા ડરથી તેઓ જવાબ પણ આપી શકતા નથી. વર્ગમાં જવાબ ન આપી શકવાના કારણે શિક્ષકે તેમને ઠપકો આપ્યો છે.

અહીં સમસ્યા શું છે અને કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૩

પરીક્ષાઓમાં રોહનનું પ્રદર્શન વર્ગ-સરેરાશની નજીક છે. છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી, તેના વર્ગની એક છોકરીને તે પસંદ કરવા લાગ્યો છે. તેનું નામ પ્રિયા છે. તેની ઈચ્છા છે કે તે મોટાભાગનો સમય પ્રિયાની સાથે વિતાવે. શિક્ષક વર્ગમાં ભણાવતા હોય ત્યારે પણ તે સતત પ્રિયાના વિચારોમાં જ ખોવાયેલો રહે છે. તે અભ્યાસમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નથી. હવે તેને ડર લાગી રહ્યો છે કે આ વર્ષે તે નાપાસ થશે અને ત્યારપછી તેના પિતા તેને આજીવિકા કમાવવા માટે કામ પર મોકલી દેશે.

અહીં સમસ્યા શું છે અને આ કોની સમસ્યા છે?

પરિસ્થિતિ ૪

નિધિ અને વિનોદની સગાઈ થઈ ગઈ છે અને લગ્નના બંધનમાં જોડાવાના છે. બંને જણા તેમના આ સંબંધોથી ખૂબ ખુશ છે. તેમની સગાઈના એક મહિના પછી, નિધિના શાળાના મિત્ર વિવેકે, વિનોદને ફોન કર્યો અને સગાઈ તોડી નાખવા કહ્યું. તે નિધિ વિશે ખરાબ બોલ્યો. નિધિ અને વિનોદ બંને ખૂબ જ વ્યથિત છે.

અહીં સમસ્યા શું છે અને કોની સમસ્યા છે? તેઓએ શું કરવું જોઈએ?

પરિસ્થિતિ ૫

આરતીની પસંદગી સરકારી શાળામાં પ્રાથમિક શિક્ષક તરીકે થઈ છે. તેની પ્રથમ નિમણૂંક અન્ય જિલ્લાના એક ગામમાં કરવામાં આવેલ છે. તેનો પરિવાર છોકરીને બીજા ગામમાં એકલી રહેવા મોકલવા તૈયાર નથી. હમણાં હમણાં, તેણી ખૂબ જ દુ:ખી છે કારણ કે તેને હાથમાં આવેલી નોકરીની તક ગુમાવી દેવાનો ડર છે. આરતીએ શું કરવું જોઈએ? અહીં સમસ્યાનું મૂળ કારણ શું છે?

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મૉડ્યૂલ (2016) રાજસ્થાનઃ યૂનિસેફ એવં સંધાન (pp - 10-12).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમણે પોતે કુટુંબના સભ્ય અથવા તો મિત્ર સાથે મળીને, સામનો કર્યો હોય તેવા સંઘર્ષ વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને એ બાબત વિચારવા માટે જણાવી શકાય કે બીજી વ્યક્તિ શા માટે કોઈ વિશિષ્ટ રીતે વર્તે છે. તેમને બે ડાયરી લખવાનું કહી શકાય. પ્રથમ ડાયરીમાં આપેલ પરિસ્થિતિમાં તેઓ પોતે શું અનુભવતા હતા તેની નોંધ કરશે. બીજી ડાયરીમાં, તેમને તેમના કુટુંબના સભ્ય અથવા મિત્રએ શું લખ્યું હશે તે લખવાનું કહેવામાં આવશે. પરિસ્થિતિને સમજવા માટેનો તેમનો દ્રષ્ટિકોણ કેવી રીતે બદલાયો તેની નોંધ કરવા અથવા તે રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે. શું તેમને લાગે છે કે આ નવા અભિગમ કે જ્ઞાન સાથે તેમણે પરિસ્થિતિ સામે અલગ રીતે કામ પાર પાડ્યું હશે?

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)

_____

_____



નિર્ણયશક્તિ

પ્રવૃત્તિ : ૧

મારો નિર્ણય, મારો અધિકાર

શિર્ષક	મારો નિર્ણય, મારો અધિકાર
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કેસનુ વિશ્લેષણ અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વિવેચનાત્મક ચિંતન, સર્જનાત્મકતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નિર્ણય લેતાં પહેલાં પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરશે
- કોઈપણ નિર્ણયના ગુણદોષ / સારા-નરસા પાસાઓની મૂલવણી કરશે
- નિર્ણય લેતાં પહેલાં વિકલ્પો ચકાસશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનો પરિચય કરાવશે. એજ્યુકેટરે એ બાબત સુનિશ્ચિત કરવા માટે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ કે કોઈ પણ નિર્ણય લેતાં પહેલાં શીખનારાઓ પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની, સંબંધિત માહિતી એકત્રિત કરવા, ગુણદોષ અંગે વિચારણા કરવા, વિકલ્પો વિચારવા અને નિર્ણયના પરિણામોનું મૂલ્યાંકન કરવાની પ્રક્રિયાથી પરિચિત હોય.

આવશ્યક તૈયારી :

- આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરતાં પહેલાં, એજ્યુકેટર સમસ્યાઓ ધરાવતી પરિસ્થિતિ તૈયાર કરશે જેમાં શીખનારાઓના સંદર્ભમાં વિરોધાભાસ કે ઘર્ષણ સામેલ હોય.
- જો શક્ય હોય તો, સમસ્યાઓને પાવરપોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન, પોસ્ટર અથવા રોલર બોર્ડ દ્વારા પ્રદર્શિત કરી શકાય તે રીતે તૈયાર કરવી જોઈએ.
- ઉપયોગ કરી શકાય તેવી કેટલીક સમસ્યાઓ નીચે મુજબ છે:

ફરહા, તેની સ્કૂલ ક્રિકેટ ટીમ માટે મહત્વપૂર્ણ બોલર છે. ઈન્ટર-સ્કૂલ સ્પર્ધામાં મેચ રમવા માટે તેણીની ટીમમાં પસંદગી કરવામાં આવી છે. જે દિવસે તેણીને મેચ રમવાની છે તે જ દિવસે તેની ગણિતની કસોટી છે. ફરહા મૂંઝવણમાં છે કે શું તેને પરીક્ષા માટે હાજર થવું જોઈએ કે પછી મેચ રમવા જવું જોઈએ.

જયંતે ૧૦માં ધોરણની પ્રરીક્ષા પ્રથમ વર્ગ સાથે ઉત્તિર્ણ કરી લીધી. તેણે ગણિતમાં સૌથી વધુ ગુણ મેળવ્યા છે. તેના પિતા ઇચ્છે છે કે તે આગળ પણ ગણિતનો વધુ અભ્યાસ કરે, જ્યારે જયંત ભૂગોળનો અભ્યાસ કરવા માગે છે.

મીરા તેની શાળાના એક કર્મચારીના વર્તનથી અસ્વસ્થ છે. તે કોઇના કોઇ બહાને દરરોજ મીરા ઉપર ટિપ્પણીઓ કરે છે. આ પ્રકારની અનિચ્છનીય બાબતથી મીરા પરેશાન છે. મીરાએ શું કરવું જોઈએ?

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર આગળ જણાવેલ અથવા અન્ય કોઇ સમસ્યાઓ વર્ગખંડમાં રજૂ કરશે

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર બે પરિસ્થિતિઓ બોર્ડ પર લખશે- દા.ત. ફરહાએ મેચ રમવા જવું જોઈએ. ફરહાએ તેની કસોટી માટે હાજર રહેવું જોઈએ.

૩. શીખનારાઓને તેઓ કયા નિર્ણયને ટેકો આપી રહ્યા છે તેના આધારે બે જૂથોમાં વહેંચવામાં આવશે.

૪. શીખનારાઓના બંને જૂથને ચર્ચા કરવા માટે નીચેના પ્રશ્નો આપવામાં આવશે :

- તમે જે નિર્ણય લઇ રહ્યા છો તે અંગે વિચારો.
- શું બંને નિર્ણયોના પરિણામો અંગે તમે વિચાર કર્યો છે?
- શું તમને લાગે છે કે કોઇ વૈકલ્પિક નિર્ણય પણ હોઇ શકે?
- આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યાનો સામનો કરી રહેલી વ્યક્તિ કોની મદદ લઇ શકે?

૫. જો શીખનારાઓની ઇચ્છા હોય તો ઉપર જણાવેલા પ્રશ્નો વિશે વિચારવા અને લખવા માટે તેમને દસ મિનિટ આપવામાં આવશે.

૬. શિક્ષક ત્યારબાદ નિર્ણય લેવાનાં પગલાંઓને ધ્યાનમાં રાખીને પરિસ્થિતિઓની ચર્ચા કરશે. ચર્ચામાં બંને જૂથોના નિર્ણયોની તુલના કરવા ઉપર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, Contact Base p 43
- जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तरप्रदेश : यूनिसेफ p - 33

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

આ વય જૂથના શીખનારાઓને વિષય પ્રવાહ અથવા કારકિર્દીની પસંદગીના વિકલ્પનો સામનો કરવો પડે છે. તેમણે પોતાના વિષય અથવા કારકિર્દીની પસંદગી કરી છે કે કેમ તે વિશે વિચારવાનું કહી શકાય. શીખનારાઓ કે જેમણે પોતાની પસંદગીઓ કરી છે તેમને તેઓ આ નિર્ણય પર કેવી રીતે પહોંચ્યા તે વિશે વિચારવા માટે અને નિર્ણય લેવાનો તેમનો અનુભવ વર્ગ સાથે વહેંચવા માટે કહી શકાય. તેમને નીચેના પ્રશ્નો આપી શકાય છે:

- નિર્ણય લેતી વખતે તમે કોની મદદ લીધી હતી?

- શું તમારા કોઇ રોલ-મોડલ/આદર્શ છે જેણે નિર્ણય લેવામાં તમારી મદદ કરી હોય?
- શું તમે ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની મૂલવણી કરી હતી? તમે કેવી રીતે મૂલ્યાંકન કર્યું હતું?
- તમારા નિર્ણયને કોણે પ્રભાવિત કર્યો?
- તમે તમારા નિર્ણયને સાકાર કરવાની યોજના કેવી રીતે તૈયાર કરો છો?

જેમણે હજી સુધી નિર્ણય લીધો નથી તેવા શીખનારાઓને આ રીતે, એક સમાન રેખા પર વિચારવાનું કહી શકાય.

એજ્યુકેટર, કારકિર્દીની પસંદગી અંગે ચર્ચા કરવા માટે સત્રની ગોઠવણ કરશે. પસંદગીઓ જેન્ડર, સામાજિક વર્ગ, જાતિ અને શૈક્ષણિક યોગ્યતા સાથે સંકળાયેલ બીબાં ઢાળ માન્યતાઓથી આગળ જઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, છોકરીઓ એન્જિનિયરિંગ ક્ષેત્રે આગળ વધવા માગે છે; છોકરાઓ ડિઝાઇન અને કલામાં કારકિર્દી બનાવવા વિશે વિચારી શકે છે; બાળકોને કારકિર્દી માટે તેમના માતાપિતાના માર્ગને અનુસરવાની જરૂર નથી. તદ્ઉપરાંત, શિષ્યવૃત્તિ એ સામાજિક વર્ગ દ્વારા નિર્ધારિત સીમાઓને તોડવાનું શક્ય બનાવે 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)

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : ૨

મારા વર્ગખંડ અંગે મારો નિર્ણય

શિર્ષક	મારા વર્ગખંડ અંગે મારો નિર્ણય
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ફોકસ ગ્રુપ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વાટાઘાટ અને સર્જનાત્મકતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં સામેલ થશે
- પોતાના વર્ગખંડ અંગે માહિતીસભર પસંદગી કરશે
- પોતાની પસંદગીઓને તર્કસંગત બનાવશે
- પોતાનો અવાજ અને અધિકારનો ઉપયોગ કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓને તેમના વર્ગખંડમાં સહભાગીઓ તરીકેની તેમની ભૂમિકાને ઓળખવા અને વર્ગખંડ તરફની માલિકીપણાની, પોતાનાપણાની ભાવના વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિ આ વિશે નિર્ણય લેવાની તક પૂરી પાડશે. આમ, તેઓ નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનો મહાવરો કરી શકશે. એજ્યુકેટર ભારપૂર્વક જણાવી શકે છે કે, નિર્ણયશક્તિ પરિસ્થિતિને સારી રીતે સમજવી, આપણી પસંદગીઓ વિશે જાગૃત હોવું, અને સૌથી અગત્યનું, આપણી પસંદગીઓનાં પરિણામો નિહાળી શકવા વગેરે જેવી બાબતો ઉપર આધાર રાખે છે. આપણી સલામતિ સુનિશ્ચિત કરી શકાય તેવા નિર્ણયો લેવાનું શીખવા માટે ગંભીર અને સર્જનાત્મક એમ બંને પ્રકારની વિચારધારાની આવશ્યકતા રહે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિ કરાવતા પહેલા નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા દર્શાવતો ચાર્ટ તૈયાર કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને દર્શાવતો ચાર્ટ / પોસ્ટર વર્ગમાં પ્રદર્શિત કરશે. એજ્યુકેટર પ્રક્રિયામાં સામેલ વિવિધ પગલાઓનું વિસ્તૃત વર્ણન કરી પ્રવૃત્તિનો પ્રારંભ કરશે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર નીચે મુજબ સત્રની રજૂઆત કરશે:

"દરેક વર્ગની પોતાની સંસ્કૃતિ હોય છે. દાખલા તરીકે, શિક્ષકો, મોનિટર, શીખનારાઓની ભૂમિકા સ્પષ્ટ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. વર્ગખંડના ફર્નિચરની ગોઠવણી, ચાક, ડસ્ટર અને અન્ય ચીજવસ્તુઓની ગોઠવણ ઉપરાંત શિસ્ત જાળવણી વગેરેના નિયમો, વર્ગખંડના વાતાવરણને નિર્ધારિત કરે છે. એજ્યુકેટર અને શીખનારાઓ સાથે મળીને તેમના વર્ગ માટે અમુક નિર્ણયો લે છે. વર્ગખંડમાંના બધા સહભાગીઓ આ નિર્ણયોનો આદર કરે છે અને પોતાના વર્તનમાં તેને સામેલ કરે છે."

૩. એજ્યુકેટર ત્યારબાદ પ્રસ્તાવ રજૂ કરશે કે તેમના વર્ગના સંચાલન માટે શીખનારાઓ અમુક નિર્ણયો લે. નીચે આપેલા માર્ગદર્શક પ્રશ્નો તેમને જણાવવામાં આવશે:

- વર્ગખંડમાં કઈ કઈ બાબતોને મંજૂરી આપવી જોઈએ?
- વર્ગખંડમાં કઈ કઈ બાબતોને મંજૂરી ન આપવી જોઈએ?
- તે ક્યારે કરવું જોઈએ?
- તે કેવી રીતે કરવું જોઈએ?
- કોણ, કઈ જવાબદારી લેશે?
- એજ્યુકેટર પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે?
- શીખનારાઓ પાસે શું અપેક્ષિત છે?
- જો કેટલાક કામો પૂરાં ન થઈ શકે તો આગળનું પગલું શું હોવું જોઈએ?

૪. આ રૂપરેખાને વર્ગખંડમાં પોસ્ટરના સ્વરૂપમાં પ્રદર્શિત કરવામાં આવશે. આ તમામ નિર્ણયોને નિયમિતપણે અનુસરવા માટે વર્ગને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. દર પંદર દિવસે, શીખનારાઓને નિર્ણયના અમલીકરણની સમીક્ષા કરવાનું કહેવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ

નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા

નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં ૮ પગલાંઓનો સમાવેશ થાય છે.

૧. સમસ્યાને ઓળખવી
૨. નિર્ણય લેવા માટેના માપદંડની ઓળખ
૩. માપદંડને ગુણભાર આપવો
૪. વિકલ્પો તૈયાર કરવા
૫. વિકલ્પોનુ વિશ્લેષણ/પૃથ્થકરણ કરવું
૬. વિકલ્પની પસંદગી
૭. શ્રેષ્ઠ વિકલ્પનો અમલ કરવો
૮. નિર્ણયની અસરકારકતાની ચકાસણી

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને એક કાર્યકારી માળખું કે કારોબારી બનાવવાનું કહેવામાં આવશે જે વર્ગખંડનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે અને વર્ગખંડ સંબંધિત વિવિધ નિર્ણયોના અમલ માટે જવાબદાર રહેશે.
- શીખનારાઓને તેમના ભાઈ-બહેનો અને/અથવા માતાપિતા સાથે મળીને તેમના ઘરે આ પ્રકારનું એક પોસ્ટર તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

નેતૃત્વની વિવિધ શૈલીઓ

શિર્ષક	નેતૃત્વની વિવિધ શૈલીઓ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિ આધારિત ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, પ્રત્યાયન, વાટાઘાટ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- નિર્ણય લેવા વિવિધ શૈલીઓથી પરિચિત થશે
- સક્રિય રીતે નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ કરશે
- પસંદગી કરતાં પહેલાં વિકલ્પો ચકાસશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાની નીચેની શૈલીઓ અંગે પરિચિત કરશે:

૧. સક્રિય રીતે નિર્ણય લેવા (પ્રો-એક્ટિવ)

સક્રિય નિર્ણય લેનારની પોતાની આગવી વિચારશક્તિ, બુદ્ધિ હોય છે. તે/તેણી કોઇ પણ ઘટના કે પરિસ્થિતિમાં ત્વરીત પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે તેના વિશે પ્રતિક્રિયા આપવા માટે યોગ્ય રીતે વિચાર કરીને પગલાં ભરે છે. આવી વ્યક્તિ લઇ શકાય તેવાં પગલાંઓના તમામ સંભવિત વિકલ્પોનું કાળજીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરે છે, શ્રેષ્ઠ શક્ય વિકલ્પ પસંદ કરે છે, તેઓ જે પગલાં ભરે છે તેની જવાબદારી લે છે, અને પરિણામ માટે બીજા કોઈને દોષ આપતા નથી.

૨. પ્રતિક્રિયા અધારિત નિર્ણય લેવો (રિએક્ટિવ)

પ્રતિક્રિયા આધારિત નિર્ણય લેનાર વ્યક્તિઓ પોતાની બુદ્ધિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને આગવી રીતે વિચારતા નથી. તે /તેણી કાં તો બહુ સરળતાથી અન્યો દ્વારા પ્રભાવિત થઈ જાય છે અને નિર્ણય લે છે અથવા તો પોતાના માટેના નિર્ણયો પણ તેના સાથીઓ, ભાઇ-બહેનો, માતાપિતા વગેરેને લેવા દે છે. પ્રતિક્રિયા અધારિત નિર્ણય લેનારા સમવયસ્કોના દબાણ આગળ સરળતાથી જતું કરે છે, ઝૂકી જાય છે અને સામાન્ય રીતે સુસંગત થવાનું વલણ ધરાવે છે. પરિણામ માટે તેઓ અન્યને દોષિત ઠેરવવાનું વલણ ધરાવે છે.

૩. નિર્ણય લેવામાં નિષ્ક્રિયતા દાખવવી

નિષ્ક્રિય નિર્ણય લેનાર તે છે જે અનિર્ણાયક છે અને જવાબદારીના ડરથી પસંદગીઓ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. તેઓ કરવા લાયક કાર્યો અને તે માટે આવશ્યક વિવિધ પગલાંઓમાંથી પસંદગી કરવામાં નિષ્ફળ થાય છે અને પરિણામે, પસંદગી કરવામાં વિલંબ કરે છે. તેઓ સમજી શકતા નથી કે નિષ્ક્રિયતા પણ એક પસંદગી છે. ઘણીવાર, તેઓ સમયસર યોગ્ય પગલાંઓ ન ભરી શકવા બદલ, ઘટના ઘટી ગયા પછી વિલાપ કરે છે. તેઓ નિર્ણય લેવા માટે અન્યો ઉપર આધારિત રહે છે અને તેમની દોરવણીને અનુસરે છે.

એજ્યુકેટર પ્રથમ શૈલીની લાક્ષણિકતાઓ અને નિર્ણય લેવાની અન્ય બે શૈલીઓની મર્યાદાઓને ઉજાગર કરશે. શીખનારાઓને તેમના વર્ગખંડ પ્રત્યે માલિકીભાવ, પોતાનાપણાની ભાવના વિકસાવવા અને તે માટે નિર્ણયો લેવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર શીખનારાઓના સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને પરિસ્થિતિઓ તૈયાર કરશે. વૈકલ્પિક રીતે અહીં પરિશિષ્ટમાં આપવામાં આવેલ પરિસ્થિતિઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, વર્ગખંડમાં વાંચન માટે હેન્ડ આઉટ (ચોપાનિયાં)નું વિતરણ કરશે. વૈકલ્પિક રીતે, આપેલ પરિસ્થિતિઓને, કેસને એજ્યુકેટર પોતે વાંચી સંભળાવશે.

૨. હેન્ડ આઉટ વાંચવા માટે શીખનારાઓને ૧૦ મિનિટ આપવામાં આવશે

૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પૂછશે કે આપેલ પરિસ્થિતિમાં તેમનો નિર્ણય શું હોઈ શકે છે? શીખનારાઓને પોતાના નિર્ણય માટેના કારણો જણાવવાનું પણ કહેવામાં આવશે.

૪. એજ્યુકેટર, શીખનારે આપેલા જવાબોને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણય લેવા માટે સક્રિય ભાગીદારીની આવશ્યકતાને ઉજાગર કરવી જોઈએ.

૫. પ્રત્યેક કેસ અથવા શીખનારાઓ માટે સુસંગત હોય તેવી, સમાનતા ધરાવતી પરિસ્થિતિઓ માટે આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરી શકાય છે.

પરિશિષ્ટ

પરિસ્થિતિ ૧

આદર્શે નોંધ્યું હતું કે શાળાના વાર્ષિક કેલેન્ડરમાં ડિસેમ્બર મહિનો, સૂચિત શૈક્ષણિક પ્રવાસ માટે અંકિત કરવામાં આવેલ છે. તેણે પોતાના વર્ગને આ બાબતની જાણ કરી. અભિષેકે તુરંત સૂચવ્યું કે વર્ગના શૈક્ષણિક પ્રવાસના આયોજન માટે શિક્ષકને મળીને વાત કરીએ આનંદે આ અંગે વાંધો ઉઠાવતા કહ્યું કે શિક્ષક જે આયોજન કરી રહ્યા હોય તેમાં વર્ગ દખલ ન કરી શકે. વંદનાએ કહ્યું કે તે કોઈ પ્રવાસમાં જવાની ઇચ્છા ધરાવતી નથી.

પરિસ્થિતિ ૨

શીખનારાઓના વર્ગે નક્કી કર્યું કે જેમની હાજરી ૮૦% થી ઓછી છે તે લોકો ઇમરજન્સી ફંડ માટે ૫૦ રૂપિયા જમા કરશે. બધા શીખનારાઓ આ નિયમ માટે સંમત થયા. પરિણામે, વર્ષના અંત સુધીમાં લગભગ ૧,૦૦૦ રૂપિયા એકત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. વર્ગના પ્રતિનિધિએ આ અંગે વર્ગને માહિતી આપી. આ સાંભળીને પ્રિયંકાએ સૂચવ્યું કે આ પૈસામાંથી વર્ગને શણગારવા માટેની કેટલીક સામગ્રી ખરીદવી જોઈએ. બીજી તરફ સુશાંતે સૂચવ્યું કે નાણાંનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે અંગેનો નિર્ણય વર્ગના પ્રતિનિધિએ લેવો જોઈએ. માયરાએ પુષ્કરને તેનો અભિપ્રાય પૂછ્યો. પુષ્કરે કહ્યું કે આ વાત છોડો. આપણે બીજી કંઈક વાત કરીએ.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, Contact Base p.45
- जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तरप्रदेश : यूनिसेफ p - 37

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને તેમના અનુભવો વિશે રિફ્લેક્ટ કરવા અને તેમણે ક્યારે સક્રિય, પ્રતિક્રિયાશીલ અને નિષ્ક્રિય રીતે નિર્ણયો લીધા તે વિશે લખવાનું કહેવામાં આવશે. પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં તેના પરિણામો શું આવ્યાં? જો તેઓએ સમાન પરિસ્થિતિઓમાં નવેસરથી નિર્ણયો લેવાના હોય તો તેઓ શું બદલાવ લાવશે? શા કેમ? કેવી રીતે?
- તેમને સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગ દ્વારા સક્રિય નિર્ણય લેવાની શૈલીને ટેકો આપવા માટે ઉદાહરણ અથવા વાર્તા રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૪



મારે કોને મત આપવો જોઈએ?

શિર્ષક	મારે કોને મત આપવો જોઈએ?
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ ચર્ચા અને પ્રેઝન્ટેશન



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણયશક્તિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- વિકલ્પો ચકાસી શકશે અને પસંદગી માટે પ્રતિબદ્ધ બનશે
- પરિસ્થિતિના સારાં-નરસાં પાસાઓ, ગુણદોષનું મૂલ્યાંકન કરી શકશે
- કારણ-અસર-પરિણામ વિશ્લેષણ હાથ ધરી શકશે
- નિષ્કર્ષ પર પહોંચવા માટે અંદાજ લઇ શકશે તેમજ મૂલ્યાંકન કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

લોકશાહી સમાજમાં રાજકીય નિર્ણય લેવા એ એક મહત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે. સામાન્ય રીતે, આપણને લાગે છે કે રાજકીય નિર્ણય લેવા માટે માહિતી ઉપલબ્ધ હોવી એ પૂરતું છે પરંતુ આપણે એ સમજવાની જરૂર છે કે આ પ્રક્રિયા ઉપર લાગણીઓ, મૂલ્યો, પ્રચાર, ઓળખ વગેરે કેવી અસર કરે છે. ઘણી વખત, ઉપલબ્ધ માહિતી નિર્ણય લેનારાઓને ગેરમાર્ગે દોરે છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને રાજકીય નિર્ણય લેવાની નીચેની શૈલીઓથી પરિચિત કરવાનો છે:

વ્યૂહરચના ૧ : તર્કસંગત પસંદગીના આધારે નિર્ણય કરવો

જ્યારે મારે મહત્વપૂર્ણ પસંદગી કરવાની હોય છે, ત્યારે હું શક્ય તેટલી માહિતી એકત્રિત કરવાનું પસંદ કરું છું. જો મને જાણવા મળે કે ભાગ લેનાર એક ઉમેદવાર પદ કે હોદ્દા માટેની દોડમાં છે, તો અન્ય ઉમેદવારો અંગે પણ આ બાબતને લગતી, એક સમાન પ્રકારની માહિતી મેળવવાનો હું પ્રયાસ કરું છું. જ્યારે પણ હું કોઈ નિર્ણય લઈ રહ્યો છું ત્યારે તમામ સંભવિત વિકલ્પોનો કાળજીપૂર્વક વિચાર કરવો એ મને મહત્વપૂર્ણ લાગે છે. જ્યારે મારે ઝડપી નિર્ણય લેવો પડે, ત્યારે હું શક્ય તેટલો હેતુલક્ષી અને સંતુલિત રહેવાનો પ્રયાસ કરું છું.

વ્યૂહરચના ૨ : સમર્થક/સંમતિસૂચક નિર્ણય

અઘરો જણાતો હોય તેવો રાજકીય નિર્ણય લેતી વખતે મારે ઉમેદવાર કયા પક્ષનો છે તે જાણવું જરૂરી છે. પક્ષો આજે એટલા ધ્રુવીભૂત અને એકબીજાથી સર્વથા ભિન્ન છે કે બીજા પક્ષના ઉમેદવારને મત આપવાની કલ્પના કરવી પણ મારા માટે મુશ્કેલ છે. હું સામાન્ય રીતે મારા પક્ષના ઉમેદવારો વિશે ઘણી સારી બાબતો અને અન્ય પક્ષોના ઉમેદવારો વિશેની ઘણી ખરાબ બાબતો જોઉં છું

વ્યૂહરચના ૩ : ઝડપી અને સાદગીપૂર્ણ નિર્ણય લેવો

મોટાભાગની ચૂંટણીઓમાં ફક્ત એક કે બે મુદ્દાઓ એવા છે જેના ઉપર હું ખરેખર ધ્યાન આપું છું. આ એક કે મુદ્દાઓના આધારે, ઉમેદવારોની તુલના કરીને હું મારો નિર્ણય લઉં છું. જ્યારે પણ મારે કઠિન પસંદગી કરવી પડે તેમ હોય, ત્યારે હું નિર્ણયને લગતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરું છું અને તેના આધારે જ નિર્ણય લઈ લઉં છું અને ત્યાંજ છોડી અટકી જઉં છું.

વ્યૂહરચના ૪ : સંશોધનાત્મક અથવા સ્વાધ્યાય આધારિત નિર્ણય લેવો

પરિચિત ઉમેદવારની પસંદગી કરવી એ મારા માટે મત આપવા માટે વ્યાજબી રીતે સારી પસંદગી કરવાની એક સરળ રીત છે. જો એક વિકલ્પ મારી બધી જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે છે, તો હું સમય બગાડ્યા વગર, અન્યો વિશે ખરેખર જોયા જાણ્યા વગર જ તેની સાથે જઈશ. કોને મત આપવો તેનો નિર્ણય લેવામાં હું હંમેશાં મારા વિશ્વાસપાત્ર લોકો અથવા જૂથોની ભલામણોનું પાલન કરું છું.

વ્યૂહરચના ૫ : આંતરસૂઝ અથવા કોઠાસૂઝ થકી નિર્ણય લેવો

નિર્ણય લેતી વખતે, હું સામાન્ય રીતે મારી આંતરસૂઝ સાથે જઉં છું.

એજ્યુકેટર નિર્ણય લેવા માટેની પ્રથમ શૈલીની લાક્ષણિકતાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે અને નિર્ણય લેવા માટે પ્રથમ શૈલીને અનુસરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

સંદર્ભ : Ditonto, T.M., Kleinberg, M.S. and Lau, R.R. (2018). Measuring Voter Decision Strategies in Political behaviour and Public Opinion Research, Public Opinion Quarterly, 82, pp. 911-935

આવશ્યક તૈયારી :

પોસ્ટર બનાવવા અથવા અન્ય પ્રસ્તુતિઓ તૈયાર કરવા માટે જરૂરી સામગ્રી. એજ્યુકેટર જરૂરી સામગ્રીઓ લાવશે અથવા શીખનારાઓને જરૂરી સામગ્રીઓ વર્ગમાં લઈને આવવા માટે અગાઉથી જાણ કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક જૂથમાં ચાર વ્યક્તિઓ આવે તે રીતે શીખનારાઓને જૂથમાં વિભાજીત કરશે.

૨. દરેક જૂથને પોસ્ટર અથવા પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કરવા માટે સામગ્રી આપવામાં આવશે. શીખનારાઓને તેઓ પોતાના ઘરેથી લાવ્યા હોય તે સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવાનું પણ જણાવી શકાય.

૩. એજ્યુકેટર વર્ગમાં કાલ્પનિક પરિસ્થિતિ રજૂ કરશે- "શાળા ગ્રામ પંચાયત / મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ચૂંટણી માટે મતદાર જાગૃતિ માટે અભિયાન ચલાવી રહી છે. આ જાગૃતિ અભિયાનનું કેન્દ્ર, કોને મત આપવો તે કેવી રીતે નક્કી કરવું તેના ઉપર છે."

૪. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક જૂથના મતદારોને પોતાના મત અંગેનો નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થાય તે પ્રકારના પોસ્ટર, પ્રેઝન્ટેશન, સોશિયલ મિડીયા માટે અથવા મુદ્રિત માધ્યમો માટે જાહેરખબર તૈયાર કરવા કહેશે.

૫. શીખનારાઓ પોતાની તૈયારીઓ પૂર્ણ કરી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર તેમની સમક્ષ રાજકીય નિર્ણય લેવાની વિવિધ શૈલીઓની યાદી રજૂ કરશે. જૂથને તેમના કામની ચર્ચા કરવા અને તેમની સમક્ષ રજૂ કરેલી શૈલીઓની યાદીના આધારે તેનું મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવશે. આ વિશ્લેષણ કરવા માટે તેમને ૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૬. એજ્યુકેટર નિર્ણય લેવાની પ્રથમ શૈલીના મહત્વ પર ભાર આપીને સત્રનું સમાપન કરશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને નિર્ણય લેવાની તમામ પ્રકારની શૈલીઓને ધ્યાનમાં રાખીને સ્ટ્રીટ પ્લે તૈયાર કરવા અને તેને શાળામાં પ્રસ્તુત કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____



પ્રત્યાયન

પ્રવૃત્તિ : ૧

લખવું અને રિફ્લેક્ટ કરવું

શિર્ષક	લખવું અને રિફ્લેક્ટ કરવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને જૂથ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા, વિવેચનાત્મક ચિંતન, સ્વ જાગૃતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પોતાની લાગણીઓ અને વિચારોને અભિવ્યક્ત કરી શકશે
- પોતાના અનુભવો અંગે રિફ્લેક્ટ કરી શકશે
- પોતાની સામાજિક ભૂમિકા અને અન્યો સાથેના સંબંધો અંગે જાગૃત બનશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ વય જૂથના શીખનારાઓ આંતરિક સંઘર્ષનો અનુભવ કરે છે. તેઓ સામાજિક સ્તરે તેમના અનુભવો અને વિચારો વહેંચવાનું વલણ ધરાવે છે. છતાં, એવા ઘણા અનુભવો છે જે તેઓ અન્ય લોકો સાથે વહેંચી શકતા કે જણાવી શકતા નથી. તેમના માટે, ડાયરી લેખન એ વિચારવાની અને સ્વ સાથે સંવાદમાં સામેલ થવાની એક મહત્વપૂર્ણ રીત છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ રોજિંદી ઘટનાઓ અને અનુભવો પ્રત્યે વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવાનો છે. તેઓ પોતાની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવા માટે સક્ષમ બનશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર સ્થાનિક સંદર્ભ સાથે સુસંબંધિત અનુભવોની ડાયરીનું લખાણ તૈયાર કરશે.
- વૈકલ્પિક રીતે, શાળાના પુસ્તકાલયમાંથી એન ફ્રેંક દ્વારા લખવામાં આવેલ 'એક યુવાન છોકરીની ડાયરી'ને ઉદાહરણ તરીકે લઈ શકાય.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ડાયરી લેખનની મહત્તા અને પ્રક્રિયા પર ચર્ચા કરીને વર્ગની શરૂઆત કરશે. આ ચર્ચા દરમિયાન એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓ પર ભાર મૂકશે:

   ક. ડાયરીએ વ્યક્તિગત અનુભવોની નોંધ કરવા માટે ઉપયોગી માધ્યમ છે.

   ખ. ડાયરીએ ઘટનાઓની નોંધ માત્ર નથી. તે આપણા આંતરમનના વિચારો અને લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવા માટેનો એક માર્ગ છે.

   ગ. તે ખામીયુક્ત વિચારોને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

   ઘ. તે આપણા નિર્ણયો, વર્તન અથવા ક્રિયાઓની તર્કસંગતતા અથવા અસંગતતાને પ્રતિબિંબિત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

   ચ. ડાયરીનું લખાણ વ્યક્તિને વિદ્યમાન પરિસ્થિતિ કે સ્વરૂપોને ઓળખવામાં અને વ્યક્તિના વર્તન અને વિચારોને બદલવામાં મદદ કરે છે.

   છ. અઠવાડિયાના અંતે પોતાની દૈનિક ડાયરી/નોંધપોથીની સમીક્ષા કરવાથી તેમાંથી કંઈક શીખી શકાય છે અને આવતા અઠવાડિયે વધુ ફળદાયી રીતે કાર્ય કરી શકાય છે.

૨. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને નીચેના વિશે ડાયરી લખવા પ્રોત્સાહિત કરશે:

   ક. આજના દિવસનો સૌથી અગત્યનો પ્રસંગ

   ખ. તેમને મજા આવી હોય તેવો પ્રસંગ

   ગ. તેમને તણાવપૂર્ણ લાગ્યો હોય તેવો પ્રસંગ કે ઘટના

   ચ. અનઅપેક્ષિત ઘટના

   છ. તેમને પ્રેરણાદાયક લાગ્યા હોય તેવા શબ્દો કે વિચારો

   જ. દિવસ દરમિયાન તેમનું પોતાનું વર્તન જે અપેક્ષાઓ અનુસાર હતું તે તેમજ જે અપેક્ષાઓથી વિરુદ્ધનું હતું તે.

   ઝ. પોતાને માટે ધ્યેય નક્કી કરવા અને તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આયોજન તૈયાર કરવું.

જો શક્ય હોય તો, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ માટે ડાયરીના લખાણનો નમૂનો ઉપલબ્ધ કરશે.

સંદર્ભ : (Source: http://www.kidsonthenet.com/adventureisland/educators/worksheet_diary.pdf)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને એ જ રીતે સંસ્મરણો, રેખા ચિત્રો અથવા પ્રવાસ વર્ણન તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ

શિર્ષક	સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફ્લેક્શન અને જૂથ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા અને વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સોશિયલ મીડિયાના સારાં-નરસાં પાસાઓ ચકાસી શકશે
- સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મનો જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે
- તથ્યો અને ભ્રામક પ્રચાર વચ્ચેનો તફાવત પારખી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ વય જૂથના શીખનારાઓ મોટે ભાગે સોશિયલ મીડિયા સાથે સંકળાયેલા હોય છે. મિત્રોની સંખ્યામાં વધારો કરવો અને સોશિયલ મીડિયા ઉપર સ્વીકૃતિ વધારવી એ એવા કેટલાક પરિબળો છે જે તેમને અસર કરે છે. ઘણીવાર તેઓ અન્યની પોસ્ટ્સ શેર કરવા ઉતાવળા હોય છે. તેઓ પણ બીજો વિચાર કર્યા વિના જ વહેંચવામાં આવેલ માહિતી સ્વીકારી લેવાનું વલણ ધરાવે છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ સોશિયલ મીડિયાના સભાન ઉપયોગ માટે તેમનામાં જાગૃતિ લાવવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

એજ્યુકેટર, સોશિયલ મીડિયાના યુવાઓ પર પડતા હકારાત્મક અને નકારાત્મક પ્રભાવો વિશે અખબારમાંથી કાપેલા સમાચારો અને લેખો લાવશે. આ લેખોનો ઉપયોગ માધ્યમના દુરૂપયોગ અંગે માહિતગાર થવા અને તે વિશે રિફ્લેક્ટ કરવા માટે કરવામાં આવશે.

પ્રક્રિયા

૧. નીચેના પ્રશ્નો સાથે એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે:

"વર્ગમાં કોણ કોણ સોશ્યલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરે છે? તમે કયા સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ સાથે સંકળાયેલા છો? તમે સોશિયલ મીડિયા પર કેટલો સમય પસાર કરો છો? તમે જેની સાથે જોડાયેલા છો તે લોકો કોણ છે? ; શાળાના મિત્રો, પાડોશનાં મિત્રો, શિક્ષકો વગેરે? સોશિયલ મીડિયા પર તમને શું શેર કરવાનું ગમે છે? "

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગને ત્રણનું એક એવા જૂથોમાં વિભાજીત કરશે. તેમને નીચેની બાબત અંગે ચર્ચા કરવાનું કહેવામાં આવશે.

એ. સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગ થકી તેમને ફાયદો થયો હોય તેવી પરિસ્થિતિનાં ઉદાહરણો

બી. સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ તેમના માટે નુક્સાનકારક સાબિત થયો હોય તેવી પરિસ્થિતિનાં ઉદાહરણોની

ચર્ચા કરવા માટે તેમને ૧૦ મિનિટ આપવામાં આવશે.

૩. શીખનારાઓના પ્રતિભાવોનો ઉપયોગ કરીને એજ્યુકેટર સોશિયલ મીડિયા સાથે સંકળાયેલા ફાયદાઓ અને જોખમો વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરશે.

સોશિયલ મીડિયાના સંભવિત ફાયદામાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે : ● મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવું, જોડાયેલા રહેવું ● સમાન રુચિ ધરાવતા નવા મિત્રોને મળવું ● ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ માટે યોગ્ય સમૂહો કે સમુદાયોના સંપર્કમાં આવવું અને તેમનો સહયોગ મેળવવો ● કલા અથવા સંગીતની પરસ્પર વહેંચણી કરવી ● પોતાની જાતને ઓળખવી તેમજ અભિવ્યક્ત કરવી
સોશિયલ મીડિયાના સંભવિત જોખમોમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે : ● નુક્સાનકારક તેમજ અયોગ્ય વિષય સામગ્રીઓના સંપર્કમાં આવવું (ઉદા. સેક્સ, નશીલા પદાર્થો, હિંસા વગેરે) ● ખતરનાક, જોખમી લોકોના સંપર્કમાં આવવું ● સાયબર બુલિંગ (સોશિયલ મીડિયા કે ઇન્ટરનેટ સંબંધી અન્ય માધ્યમોમાં કરવામાં આવતી સતામણી) માનસિક અવસાદ અને આત્મહત્યા માટેનુ એક જોખમી પરિબળ છે. ● હદ બહાર વ્યક્તિગત માહિતીઓ શેર કરવી ● વધુ પડતી જાહેરખબરોનો મારો ● કિશોરવયના વપરાશકર્તાઓના ડેટા સંગ્રહ સહિત ગોપનીયતાની ચિંતા ● ઓળખની ચોરી થવી અથવા હેક થવી ● ઉંઘ, વ્યાયામ, લેસન અથવા પરિવાર સાથેની પ્રવૃત્તિઓમાં દખલ થવી

૪. ત્યારબાદ, શીખનારાઓને સોશિયલ મીડિયામાં શું કરવું અને શું ન કરવું તે અંગેની યાદી તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે. નીચે આપેલ કોષ્ટક માર્ગદર્શન માટે છે.

http://cbse.nic.in/newsite/circulars/2017/32_Circular_2017.pdf

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને સોશિયલ મીડિયા પર શું કરવું અને શું ન કરવું તે અંગેના પોસ્ટર તૈયાર કરવા અને તેમને શાળાના ડિસ્પ્લે બોર્ડ પર મૂકવા કહી શકાય 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)

_____

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : 3

અસંમત થવાની હિંમત

શિર્ષક	અસંમત થવાની હિંમત
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વર્કશીટ અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : વાટાઘાટ, વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય લોકોને પોતાના મંતવ્યો અસરકારક રીતે જણાવી શકશે
- વ્યક્તિઓની સ્થિતિ, ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ વિશે ચર્ચા કરીને વાટાઘાટ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરશે
- સાથીદારો, શીખનારાઓ, શિક્ષકો અને માતાપિતા જેવા જુદા જુદા અધિકારો,પદો ધરાવતા લોકોને યોગ્ય પ્રતિસાદ આપી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

અચાનક જ અસંમતિ અભિવ્યક્ત કરવી સમસ્યાકારક હોઈ શકે છે. એ જ રીતે, અન્ય લોકો સાથે હંમેશાં સંમત થવું પણ તણાવ અને ક્ષતિ કે પ્રતિકૂળતા તરફ દોરી શકે છે. તે બાબત મહત્વની છે કે શીખનારાઓ અસરકારક પ્રત્યાયન/સંવાદ સાધતાં શીખે જેમાં એ શીખવું પણ જરૂરી છે કે 'ના' કહેવી એ નકારાત્મક બાબત નથી. 'ના' કહેવાની ક્ષમતા માટે 'ના' ક્યારે અને કેવી રીતે કહેવી તે સમજવાની ક્ષમતાની જરૂર છે.

આવશ્યક તૈયારી :

એજ્યુકેટર, હેન્ડ આઉટની નકલો વર્ગમાં લઈને આવશે. તેણી/તે વર્ગ સાથેના પોતાના અનુભવના આધારે વધારાની શ્રેણીઓ ઉમેરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓને પ્રત્યાયન/વાતચીત/સંવાદની નીચેની પદ્ધતિઓની ચર્ચા કરવાનું કહેવામાં આવશે:

૧) અડગ કે મક્કમ વર્તન

અડગ વર્તનની લાક્ષણિકતાઓમાં તમારી લાગણીઓ, જરૂરિયાતો, વિચારો અને અધિકારોને, અન્યના હકનું ઉલ્લંઘન ન થાય તે રીતે દર્શાવવાનો સમાવેશ થાય છે. અડગ વર્તન એ સામાન્ય રીતે પ્રામાણિક, પ્રત્યક્ષ, અર્થસભર, સ્વયંભૂ અને સ્વયં સુધારક હોય છે. કૃતનિશ્ચયી લોકો આપમેળે પોતાની પસંદગીઓ કરે છે, આત્મવિશ્વાસ ધરાવે છે, અને નિશ્ચય કરતી વખતે અને ત્યાર પછીના સમયે પણ પોતાને વિશે તેમને સારું લાગે છે.

૨) નરમ અથવા મૃદુ વર્તણૂક (કેટલીકવાર તેને "નિષ્ક્રિય વર્તણૂક" કહેવામાં આવે છે)

લાગણીઓ, જરૂરિયાતો અને વિચારોને વ્યક્ત ન કરવા તે અડગ ન હોય તેવા નરમ કે મૃદુ વર્તનની લાક્ષણિકતાઓ છે. જેમાં વ્યક્તિગત અધિકારોની અવગણના અને પોતાની મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાની અન્ય લોકોને મંજૂરી આપવી વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. નરમાશ દાખવતી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર પોતાના માટેની પસંદગીઓ પણ અન્ય લોકોને કરવા દે છે અને અંતમાં સ્વયંને નિરાશ કરે છે અને પોતાની જાત ઉપર જ ગુસ્સે થાય છે; સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે તેઓને નિષ્ક્રિય તરીકે વર્ણવી શકાય છે, સૌથી ખરાબ રીતે પગલૂછણિયા તરીકે. અણગમતી પરિસ્થિતિઓ, તણાવ, સંઘર્ષ અને મુકાબલો ટાળવા માટે લોકો ઘણી વાર નરમ અથવા મૃદુ વર્તન દાખવવાનું પસંદ કરે છે.

૩) આક્રમક વર્તન

આક્રમક વર્તણૂંકની લાક્ષણિકતાઓમાં અન્યના ભોગે તમારી લાગણીઓ, જરૂરિયાતો અને વિચારોને વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. આક્રમક લોકો તેમના હક માટે અડગ રહે છે, પરંતુ બીજાના હકની અવગણના કરે છે; તેઓ બીજા લોકોને ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ થોપશે અથવા અપમાનિત કરશે. આ વર્તન સ્પષ્ટ અભિવ્યક્તિ દર્શાવનારું છે, સાથે સાથે તે તે રક્ષણાત્મક, વિરોધી અને સ્વ-પરાજિત પણ છે.

આપણામાંના બધા કેટલીક વખત મક્કમ કે અડગ વર્તણૂંક દાખવીએ છીએ ... ઘણી વાર જ્યારે આપણે પોતાને માટે અસલામતિ અથવા અચોક્કસતા અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આપણે આજ્ઞાને આધીન કે તાબે થઈ જઈએ છીએ અથવા તો ચાલાકી અને આક્રમક વર્તણૂંકનો સહારો લઈશું. તેમ છતાં, અડગ/મક્કમ રીતે પ્રત્યાયન કરવાની તાલીમ મેળવવાથી આ પ્રકારની વર્તણૂકનો વધારે પ્રમાણમાં, યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તે જૂની વર્તણૂકમાં બદલાવ કરીને જીવનમાં વધુ સકારાત્મક અભિગમ કેળવવા માટે આપણને સક્ષમ બનાવે છે. મેં જાણ્યું છે કે અન્ય લોકો પ્રત્યેનો મારો પ્રતિભાવ બદલવો એ (સાથીઓ, ગ્રાહકો અથવા તો મારા પોતાના કુટુંબના સભ્યો) પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક હોઈ શકે છે.

મક્કતાપૂર્વક પ્રત્યાયન કરવાના ઘણા ફાયદા છે, જે પૈકીના નોંધપાત્ર ફાયદાઓ નીચે પ્રમાણે છે:

- તે આપણને આપણી જાત પ્રત્યે અને અન્યો પ્રત્યે સારી લાગણીની અનુભૂતિ કરાવે છે.
- તે અન્ય લોકો સાથે પરસ્પર આદરની ભાવના તરફ દોરી જાય છે.
- આપણા આત્મગૌરવમાં વધારો થાય છે.

- આપણા લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.
- તે અન્ય લોકોને ઓછામાં ઓછું દુ:ખ પહોંચાડે છે તેમજ લોકોને આપણાથી દૂર થતા અટકાવે છે.
- તે તણાવ ઘટાડે છે.
- તે અન્ય લોકો દ્વારા આપણો ફાયદો ન ઉઠાવી શકાય તે માટેની સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે.
- તે આપણને નિર્ણયો લેવા માટે તેમજ જીવનમાં મુક્ત રીતે પસંદગીઓ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.
- તે આપણને શાબ્દિક અને અશાબ્દિક રીતે ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવા માટે તેમજ હકારાત્મક અને નકારાત્મક લાગણીઓ અને વિચારોને અભિવ્યક્ત કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

મક્કમ પ્રત્યાયનની મુખ્ય ૬ લાક્ષણિકતાઓ છે. જે નીચે મુજબ છે:

- **આંખોનો સંપર્ક :** રુચિ તેમજ નિષ્ઠા દર્શાવે છે
- **શારીરિક છટા :** સુસંગત શારીરિક હાવભાવ સંદેશાની અર્થસૂચકતામાં વધારો કરે છે.
- **હાવભાવ, અંગ ચેષ્ટા :** યોગ્ય હાવભાવ અર્થ કે ભાવ સ્પષ્ટ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.
- **અવાજ :** યોગ્ય રીતે, ન તો બહુ મોટે થી કે ન તો બહુ ધીમેથી બોલવું, આવાજમાં યોગ્ય ચડાવ ઉતાર સાથે બોલવાને કારણે આપણી વાત વધુ ખાતરીદાયક અને સ્વીકાર્ય બની શકે છે. આ રીતે બોલવાને કારણે સાંભળનારમાં ડર ઊભો થતો નથી.
- **સમય :** પ્રભાવ અને સ્વીકાર્યતા માટે તમારા અંદાજનો ઉપયોગ કરવો.
- **સામગ્રી અથવા વિષયવસ્તુ :** કેવી રીતે, ક્યાં અને ક્યારે તમે ટીપ્પણી કરવાનું પસંદ કરો છો તે તમે શું કહો છો તેના કરતાં પણ વધારે મહત્ત્વનું છે.

મક્કમ/અડગ પ્રત્યાયનની કુલ ૬ પ્રકારની તકનીકો છે.

૧. **વર્તન દ્વારા વાતને બયાન કરવી : (બિહેવ્યર રિહર્સલ) :** આ તમે કેવા દેખાવા માંગો છો તેમજ તમારી વાતને કેવી રીતે કહેવા માંગો છો તેનો વાસ્તવિક મહાવરો છે. જ્યારે વાક્યમાં સૌ પ્રથમ "હું"નો ઉપયોગ કરવા માંગતા હોય ત્યારે આ તકનીક ખૂબ જ ઉપયોગી તકનીક છે, કારણ કે તે કોઈ અનુભવ સાથે સંકળાયેલી, કોઈપણ ભાવનાને ખીલવામાં મદદ કરે છે અને તમે જે વર્તનનો સામનો કરવા માંગો છો તેને ઓળખવાની મંજૂરી આપે છે.

૨. **ફરી ફરીને ભારપૂર્વક કહેવું ('તૂટેલા રેકોર્ડ'):** આ તકનીક તમને છલયુક્ત કે ચાલાકીભરેલા બીનજરૂરી શાબ્દિક ફંદાઓ, દલીલો દ્વારા રચવામાં આવતા પ્રલોભનો કે મહેણાંટોણાં દ્વારા કરવામાં આવતી પજવણીઓને તેમજ અસંગત તર્કને નજરઅંદાજ કરીને તમારા મુદ્દાને વળગી રહેવામાં મદદરૂપ બને છે. આ તકનિકનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા માટે શાંતિપૂર્વક તમારી વાતનું પુનરાવર્તન કરો, અને તમને જે જોઈએ છે તે કહો અને મુદ્દા પર કેન્દ્રિત રહો. તમે જોશો કે આ તકનીકનો મહાવરો કરવાની કોઈ જરૂર નથી, અને અન્ય લોકો સાથે વ્યવહાર કરવા માટે 'તમારી જાતને ઉત્તેજીત' કરવાની કોઈ જ આવશ્યકતા નથી.

૩. **ફોગિંગ:** આ તકનીક તમને બેચેન કે વ્યગ્ર અથવા તો રક્ષણાત્મક બન્યા વિના તેમજ ચાલાકીભરી ટીકા ટિપ્પણીઓનો પ્રત્યુત્તર આપ્યા વગર, ટીકાઓનો સહજ રીતે સ્વીકાર કરવાની બાહોશી આપે છે. આમ કરવા માટે તમારે ટીકાને સ્વીકારવાની જરૂર છે, તે બાબત સાથે સંમત થાઓ કે તેઓ જે કહે છે તેમાં થોડુંઘણું સાચું હશે, પરંતુ તમારી ક્રિયાની પસંદગી માટે તમે જ નિર્ણાયક બનશો. ઉદાહરણ તરીકે, "હું સંમત છું કે, એ સંભવ છે કે કેટલાક સમયે હું તમારા પ્રશ્નોના જવાબો આપતો નથી.

૪. **નકારાત્મક પૂછપરછ:** આ તકનીકી પ્રત્યાયનને સુધારવા માટે પ્રામાણિક, નકારાત્મક લાગણીઓની અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપીને, નજીકના સંબંધો ધરાવતા લોકો પાસેથી તમારા વિશેની ટીકાઓને બહાર કાઢવાનો, શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા માટે તમારે ટીકા-ટિપ્પણીઓ સાંભળવાની જરૂર છે, તે ટીકાઓ વિશે તમારી સમજણ સ્પષ્ટ કરવી જોઈએ, જો તે માહિતી ઉપયોગી હોય તો તેનો ઉપયોગ કરો, અથવા જો ચાલાકીભરી હોય તો તે માહિતીને અવગણો. આ તકનીકનું ઉદાહરણ હશે, "એટલે તમે વિચારો છો/માનો છો કે મને રસ નથી?"

૫. **નકારાત્મક નિવેદન:** આ તકનીક તમને રક્ષણાત્મક અથવા તો અસ્વસ્થ થયા વિના જ તમારી પોતાની વર્તણૂક અથવા વ્યક્તિત્વમાં જણાતી નકારાત્મકતાઓને વધુ સરળતાથી જોવા દે છે, આમ કરવાથી તમારી સામેની વ્યક્તિના વિરોધમાં પણ ઘટાડો થાય છે. શાંત પડે છે. તમારે તમારી ભૂલો અથવા દોષો સ્વીકારવા જોઈએ, પરંતુ માફી માંગશો નહીં. તેના બદલે, કામચલાઉ રીતે તેમજ સહાનુભૂતિપૂર્વક તમારા નકારાત્મક ગુણો વિશેની પ્રતિકૂળ ટીકા સાથે સંમત થાઓ. ઉદાહરણ તરીકે, "હા, તમે સાચા છો. તમે જે કહેવા માંગો છે તે હંમેશા હું ધ્યાનથી સાંભળતો નથી."

૬. **વ્યવહારુ સમાધાન:** જ્યારે તમને લાગે કે તમારા આત્મ-સન્માન સામે પ્રશ્નાર્થ ઊભો કરવામાં આવતો નથી, તો આ સ્થિતિમાં સામેની વ્યક્તિ સાથે વ્યવહારિક સમાધાનનો વિચાર કરો. સમાધાન જો તમારા વ્યક્તિગત આત્મ-સન્માનને અસર કરતું ન હોય ત્યાં સુધી તમે તમારા ભૌતિક લક્ષ્યો માટે હંમેશાં બાંધછોડ કરી શકો છો. જો તમારા સ્વયંના મૂલ્ય અને આત્મ-સન્માનની કોઈ બાબત સામેલ હોય, ત્યારે તેમાં કોઈ જ બાંધછોડ થઈ શકે નહીં. આ તકનીકના ઉદાહરણ તરીકે, "હું સમજું છું કે તમારે વાત કરવાની જરૂર છે અને હું જે કરી રહ્યો છું તે પૂરું કરવું જરૂરી છે. તેથી અડધા કલાક પછી મળવાનું રાખીએ તો કેવું?"

૨. શીખનારાઓને વાતચીતમાં તેઓ અસંમતિ અને મતભેદ કેવી રીતે વ્યક્ત કરે છે તે વિશે ચર્ચા કરવાનું કહેવામાં આવશે.

૩. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને વર્કશીટનું વિતરણ કરશે અને તેને ભરવા જણાવશે.

૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને અડગ/મક્કમતાપૂર્વકના પ્રત્યાયનમાં સામેલ થવા માટે નીચેની પરિસ્થિતિઓની ચર્ચા કરવા જણાવશે.

- કલ્પના કરો કે તમારો મિત્ર તમારી પાસેથી ઉધાર પૈસા અથવા તો પુસ્તક લઈ ગયો છે અને પરત કરતો નથી. તમે તેને કેવી રીતે યાદ અપાવશો?
- તમારા મિત્રને, તમારા લેસનની નકલ કરતાં કેવી રીતે અટકાવશો?
- તમારા વર્ગમાં અવાજ કરી રહેલ કોઈ શીખનારને તમે કેવી રીતે અટકાવશો?
- તમારો મિત્ર હંમેશા મોડો પડે છે, તો તમે તેને/તેણીને આવું ન કરવા માટે કેવી રીતે કહેશો?

પરિશિષ્ટ

	તમે ક્યારે તેમની સાથે સંમત થાવ છો?	તમે ક્યારે તેમની સાથે અસંમત થાવ છો?	શું તમે તમારી અસંમતિ દર્શાવો છો?	શું તમે સકારાત્મક રીતે તમારી અસંમતિ દર્શાવો છો?
માતા				
પિતા				
દાદા				
મિત્ર				
એજ્યુકેટર				
અન્ય				

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.22-23)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

પુખ્ત વયના લોકો સાથે અસંમત થયા હોય અને આ અસંમતિ અંગે તેમણે કેવી રીતે વાતચીત કરી તે વિશેના પોતાના અનુભવોનું વર્ણન ટૂંકમાં લખવાનું શીખનારાઓને કહેવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૪



ચાલો, સાથે મળીને દોરીએ

શિર્ષક	ચાલો, સાથે મળીને દોરીએ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ કાર્ય, ચિત્રકામ, ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્યના મંતવ્યો અને વિચારો પ્રત્યે ગ્રહણશીલ બનશે
- અન્યના મંતવ્યો અને વિચારોનું અર્થઘટન કરી શકશે
- સ્પષ્ટ રીતે અને ચોક્કસાઈપૂર્વક અભિવ્યક્તિ કરી શકશે
- ધ્યાનપૂર્વક સાંભળશે. (એક્ટિવ લિસનિંગ)

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને અસરકારક રીતે સાંભળવા અને વાતચીત કરવા અને મૌખિક પ્રત્યાયન/વાતચીતને ચિત્રમાં રૂપાંતરિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે. આ ઉપરાંત, આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ દ્રઢતાપૂર્વક/સાગ્રહી વાતચીત કરવા માટેની તક પૂરી પાડવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

એજ્યુકેટર, ચિત્રો અને ડ્રોઈંગ શીટ લઈને આવશે

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને જોડ બનાવીને કામ કરવા જણાવશે.

૨. પ્રત્યેક જોડીને એકબીજાના ચહેરા સામસામે આવે તે રીતે બેસવા જણાવશે.

૩. એજ્યુકેટર, પ્રત્યેક જોડીના એક સભ્યને, એક ચિત્ર આપશે. બીજા સભ્યને ચિત્ર દોરવા માટેની સામગ્રીઓ આપવામાં આવશે.

૪. પ્રથમ સભ્યને બીજા સભ્યને ચિત્ર દોરવા અંગેની સૂચનાઓ આપવાનું કહેવામાં આવશે. બીજા સભ્યએ પ્રથમ સભ્યએ આપેલી સૂચનાના આધારે જ ચિત્ર દોરવાનું છે.

૫. એકવાર સંપૂર્ણ ચિત્ર દોરાઈ જાય, ત્યારબાદ જોડીને તેમના ચિત્રોની તુલના કરવાનું કહેવામાં આવશે. બંને ચિત્રો સમાન છે? તફાવત હોવાના કારણો શું છે? શું પ્રથમ સભ્ય દ્વારા આપવામાં આવેલી સૂચનાઓમાં કોઈ ભૂલો હતી? કે પછી બીજા સભ્યએ સૂચનાઓ સાંભળવામાં ભૂલ કરી હતી?

૬. બંને સભ્યોને અન્યમાં ખામી શોધવાને બદલે તેમના પોતાના પ્રત્યાયન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. દાખલા તરીકે:

   અ. સૂચનાઓ આપતી વખતે મારે કેટલીક બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર હતી. જેવી કે....

   બ. સૂચના પ્રમાણે ચિત્ર દોરતી વખતે, મારે કેટલીક બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર હતી. જેવી કે...

પરિશિષ્ટ

ચિત્ર નીચે જણાવેલ લીંક પરથી મેળવી શકાય છે.
https://slco.org/uploadedFiles/depot/admin/fHR/employee_university
EU_CommunicationDrawingTwins

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

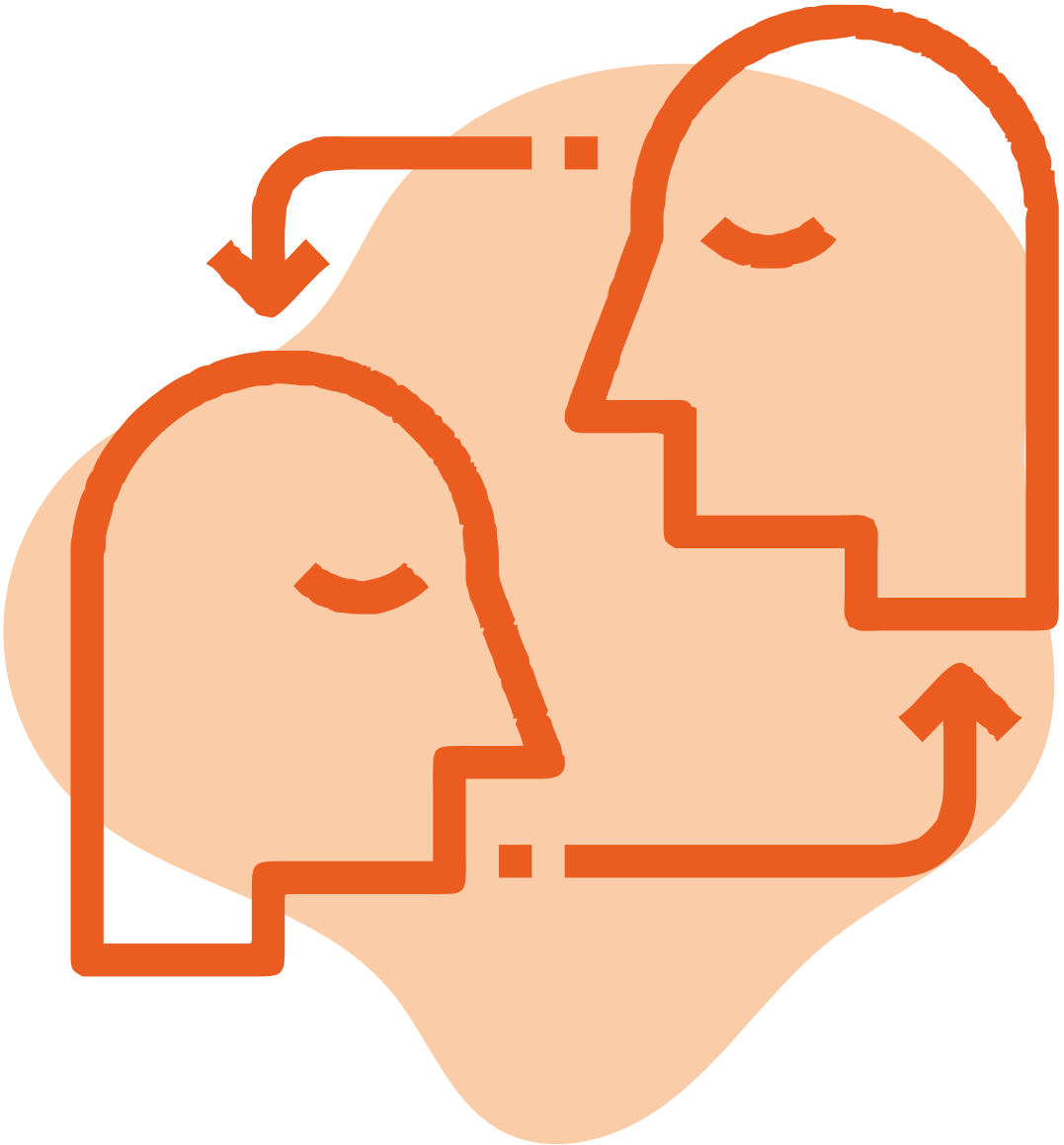
- जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तरप्रदेश : यूनिसेफ p - 55

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમની પસંદગીની કવિતાને ચિત્રો દ્વારા દર્શાવવાનું કહેવામાં આવશે.

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)



પરાનુભૂતિ

પ્રવૃત્તિ : ૧



ચાલો, સાથે મળીને રમીએ

શિર્ષક	ચાલો, સાથે મળીને રમીએ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે, જૂથ ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્યના મંતવ્યો અને વિચારો પ્રત્યે ગ્રહણશીલ બનશે
- અન્યના મંતવ્યોને મહત્ત્વ આપશે
- અન્યોના વિશ્વને તેમના પરિપ્રેક્ષ્યથી સમજીને તેમની જરૂરિયાતોને ઓળખી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

શીખનારાઓ ઘણાબધા પુખ્ત વયના લોકોથી ઘેરાયેલા હોય છે, આ પૈકીના દરેક લોકો તેમના જીવનમાં ભાગ ભજવે છે. રોજિંદા જીવનમાં શીખનારાઓ તેમની સાથે સંકળાયેલા હોય છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓ જે લોકો સાથે હળેમળે છે, વાતચીત કરે છે તેમના પરિપ્રેક્ષ્યથી વિશ્વને જોવાની તકો પૂરી પાડવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર અગાઉથી જ શીખનારાઓને તેમના માતાપિતા, શિક્ષકો, સહપાઠીઓ, ભાઈ-બહેન વગેરેનાં મોહરાં તૈયાર કરવા જણાવશે. પ્રવૃત્તિ દરમિયાન આ મોહરાંને પ્રોપ્સ તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવશે. જો કે, પ્રવૃત્તિ કરવા માટે આ આવશ્યક નથી.
- નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેની ભૂમિકાઓ સ્પષ્ટ કરતી કાગળની ચબરખીઓ:

  માતા, પિતા, દાદા દાદી, મિત્ર, ડ્રાઈવર, ચોકીદાર, શિક્ષક, આચાર્ય, દુકાનમાં કામ કરતો કામદાર, મજૂર, બહેન, ભાઈ, ખેડૂત વગેરે. દરેક ચબરખીની અનેક નકલો બનાવવામાં આવશે. ચબરખીની કુલ સંખ્યા વર્ગમાં રહેલા શીખનારાઓની સંખ્યા જેટલી હશે.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓના સંદર્ભના આધારે ભૂમિકાઓનો યાદીમાં ઉમેરો કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગની અંદર રમવાની રમત તરીકે સત્રની રજૂઆત કરશે. આ રમતમાં નીચે જણાવેલી સૂચનાઓ મુજબ રમવાની છે:

"આપણે બધા આપણી પોતાની દુનિયા, તેમાંના લોકો અને આપણી આસપાસ બની રહેલી ઘટનાઓથી વાકેફ છીએ. આપણે આપણા પોતાના દ્રષ્ટિકોણથી બીજા વિશે વિચારીએ છીએ અને તે મુજબ નિર્ણય લઈએ છીએ. આપણે હંમેશાં આપણા રોજિંદા પ્રશ્નો અને ચિંતાઓથી પરેશાન થઈએ છીએ. તમે ક્યારેય આસપાસના લોકો વિશે વિચાર્યું છે? જેમ કે તમારા માતાપિતા, શિક્ષકો, મિત્રો, ચોકીદાર, સફાઇ કર્મચારીઓ, વગેરે. તેમના અનુભવો, તેમના આનંદ, વ્યથા અને ચિંતાઓ શું હશે? ચાલો આજે આ વિશે ચર્ચા કરીએ."

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને વારાફરતી કાગળની ચબરખી લેવા માટે કહેશે, આ ચબરખીઓ પર ચોક્કસ વ્યક્તિઓનાં નામ લખવામાં આવેલા છે.

૩. શીખનારાઓને તેમણે લીધેલી ચબરખી અનુસાર જૂથ બનાવવાનું કહેવામાં આવશે. ઉદાહરણ તરીકે, એક જૂથમાં એવા દરેક લોકોનો સમાવેશ કરશે કે જેમણે પપ્પાનો ઉલ્લેખ ધરાવતી ચબરખીઓ ઉપાડી હોય, જે લોકોએ મિત્રનો ઉલ્લેખ ધરાવતી ચબરખીઓ લીધી હોય તેવા લોકોનું એક જૂથ. આ રીતે જૂથ રચના કરવામાં આવશે.

૪. દરેક જૂથને તેમણે જે ચબરખીઓ ઉપાડી છે તેના માટે કોઇ પ્રસંગ કે ઘટનાની ભજવણી કરવાનું કહેવામાં આવશે. રોલ-પ્લેની તૈયારી માટે જૂથને ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. શીખનારાઓ તેમના જૂથમાંથી રોલ-પ્લે ભજવવા માટે કોઇ એક વ્યક્તિની પસંદગી કરશે અથવા તેઓ સાથે મળીને રોલ-પ્લે ભજવશે.

૫. એજ્યુકેટર નીચે જણાવેલા પ્રશ્નોનો માર્ગદર્શિકા તરીકે ઉપયોગ કરવા માટે શીખનારાઓને જણાવશે.:

- વ્યક્તિ કઇ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે છે?
- તેણી/તેની ચિંતાઓ શું છે?
- તેણી/તેને શેમાં આનંદ આવે છે?
- તેણી/તે કોની ચિંતા કરે છે?

શીખનારાઓને સંબંધિત વ્યક્તિના સંવાદ લખવા માટે પણ જણાવવામાં આવશે.

૬. રોલ-પ્લે ભજવવા માટે પ્રત્યેક જૂથને પાંચ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૭. રોલ પ્લેની પ્રસ્તુતિ પછી, બાકીના વર્ગમાંથી કોઇ પણ બે શીખનારાઓને સંબંધિત વ્યક્તિ સાથેની વાતચીત અંગેના તેમના અનુભવો જણાવવાનું કહેવામાં આવશે.

૮. એજ્યુકેટર સત્રની સમાપ્તિ કરતા એ બાબત પર ભાર મૂકે છે કે ફક્ત આપણા પોતાના પરિપ્રેક્ષ્યથી અથવા તો અન્ય લોકોના દ્રષ્ટિકોણથી જ વિચારવું પૂરતું નથી. આપણે તેમના અનુભવોના આધારે તેમના વિશ્વ સાથે જોડાવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને તેમના દ્રષ્ટિકોણનો આદર કરવો જોઈએ. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને વર્ગમાં તેમણે જે લોકોનો રોલ-પ્લે કર્યો તેમની સાથેના તેમના અનુભવો વહેંચવા જણાવશે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2014). Project Sambhav Module Assam. UNICEF pp. 72

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા દિવસ પૈકીના કોઈ દિવસનો એક અલગ ભૂમિકા સાથે વિચાર કરવાનું કહેવામાં આવશે. જેમ કે, જો હું દિવ્યાંગ વ્યક્તિ હોઉં તો..., જો હું છોકરી હોઉં તો.....અને આ વિશે પાંચ મિનિટનો રોલ-પ્લે તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે અથવા તો ટૂંકો નિબંધ લખવાનું કહેવામાં આવશે. રોલ-પ્લે તૈયાર કરતી વખતે અથવા તો નિબંધ લખતી વખતે નીચે આપેલા મુદ્દાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું જણાવવામાં આવશે:

- એક અલગ રીતે સક્ષમ/દિવ્યાંગ વ્યક્તિ તરીકે તેમના નિયમિત અને રૂટિન વચ્ચેની તુલના.
- અલગ હોવાના પડકારો
- એક સામાજિક માળખું કે જે તેને ટેકો આપશે
- શું ભૂમિકામાં ફેરફાર તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ઉપર અસર કરશે?
- શીખનારાઓને શારીરિક રીતે અક્ષમ/દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ, અન્ય જેન્ડર, વગેરે વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

આપણે સૌ સાથે છીએ

શિર્ષક	આપણે સૌ સાથે છીએ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે, જૂથ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- તેમના સમોવડિયા / સમવયસ્કોની જરૂરિયાતોને સમજી શકશે
- સ્વેચ્છાએ પોતાના મિત્રોને મદદરૂપ થવા માટે પ્રેરિત બનશે
- અન્યોને મદદરૂપ થવામાં આત્મસંતોષની લાગણી અનુભવશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

અન્યને સ્વેચ્છાએ મદદ કરવાની ભાવના કેળવવી એ પરાનુભૂતિનું મહત્વનું પાસું છે. આ જેને સહાય કરવામાં આવી હોય તે અને સહાયકની વચ્ચેના સંબંધને વિકસિત કરે છે. તેઓ બંને, એકબીજાનો સ્વીકાર કરવાનું અને આદર આપવાનું શીખે છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને અન્યો પ્રત્યે આવી ભાવનાઓ વિકસાવવામાં મદદ કરવાના પરિપ્રેક્ષ્યથી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- પોસ્ટર્સ, કોરા કાગળ, રંગીન પેન અને માર્કર
- એજ્યુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વર્ગખંડમાં હાથ ધરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, સ્વૈચ્છિક રીતે બીજાને સહાય કરવાની વિભાવના સમજાવીને સત્રની શરૂઆત કરશે. એજ્યુકેટર વર્ગમાં ગાંધી અને કોફી પીનારની પ્રસંગકથા રજૂ કરશે.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર ત્રણના એક એવા જૂથમાં વર્ગને વિભાજીત કરશે.

૩. પ્રત્યેક જૂથને નીચે આપેલ બાબતો અંગે ચર્ચા કરવા માટે સૂચના આપવામાં આવશે:

"આપણે ત્રણે જણા, વર્ગના અન્ય લોકોને કેવી રીતે મદદરૂપ બની શકીએ?"

કરી શકાય તેવા કાર્યોની યાદી બનાવવામાં આવશે. ઉદાહરણ તરીકે, નીચે આપેલ કોષ્ટકમાં વિગતો ભરીને તૈયાર કરી શકાય

કાર્ય	કોણ મદદ કરશે?	કેવી રીતે મદદ કરશે?
ગણિત/ભાષા/વિજ્ઞાન/સમાજ શાસ્ત્રમાં કોઈ મુશ્કેલી જણાતી હોય અથવા કોઈ મુદ્દો ન સમજાતો હોય તો તે સમજવામાં		
કલા, મંચ અભિનય, ડિબેટ વગેરેમાં		
રમત-ગમતમાં		

જૂથ એવા કામોની સૂચિ પણ તૈયાર કરી શકે છે જેમાં જૂથના સભ્યોને સહાયની જરૂર હોય. સંદર્ભ તરીકે નીચે આપેલા કોષ્ટકનો ઉપયોગ કરી શકાય છેઃ

કાર્ય	આવશ્યક મદદનો પ્રકાર
ગણિત/ભાષા/વિજ્ઞાન/સમાજશાસ્ત્રમાં કોઈ મુશ્કેલી જણાતી હોય અથવા કોઈ મુદ્દો ન સમજાતો હોય તો	
તે સમજવામાં કલા, મંચ અભિનય, ડિબેટ વગેરેમાં	
રમત-ગમતમાં	

૧. તૈયારી કરવા માટે પ્રત્યેક જૂથને ૨૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૨. પ્રત્યેક જૂથને તેમણે કરેલી તૈયારીઓની વિગતો વર્ગને જણાવવા માટે પાંચ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૩. ત્યારબાદ, પ્રેઝન્ટેશનના સારાંશને પોસ્ટર સ્વરૂપે વર્ગમાં પ્રદર્શિત કરી શકાય છે.

એજ્યુકેટર એકબીજાને મદદ કરવા શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરીને સત્રનું સમાપન કરશે.

પરિશિષ્ટ

ગાંધી બીમાર લોકોની ચાકરી કરવામાં એક અવલ્લ નર્સ હતા. તેમણે નર્સિંગને ક્યારે અપનાવ્યું તે એક રહસ્ય છે. તેઓ ચોક્કસપણે કોઈ નર્સિંગ સ્કૂલમાં ભણીને પાસ થયા ન હતા. બીજી ઘણી બાબતોની જેમ જ, જ્યારે તેમના જીવનમાં નર્સિંગ જરૂરી બન્યું, ત્યારે અનુભવ દ્વારા, અને મહેનતપૂર્વક તેમણે નર્સિંગ શીખ્યું. સાબરમતી આશ્રમમાં, બધા બીમાર લોકોને સીધા તેની નજર અને સંભાળ હેઠળ રાખ્યા. અલબત્ત, ડોકટરોની સલાહ લેવામાં આવી હતી, પરંતુ બીમાર વ્યક્તિની સંભાળ વ્યવસ્થા ગાંધી દ્વારા ગોઠવવામાં આવી હતી. ખાસ કરીને આશ્રમના યુવાનોમાં, એવી મજાક પ્રચલિત હતી, કે જો તમે દરરોજ ગાંધીજીને જોવા અને તેમની સાથે વાત કરવા અને તેમના દ્વારા કહેવામાં આવતા ટુચકાઓ સાંભળવા માંગતા હો, તો તમારે ફક્ત માંદા થઈ અને પલંગમાં પડ્યા રહેવું જોઈએ ! કારણ કે, ગાંધી દરરોજ બીમાર લોકોની મુલાકાત લેતા હતા, તેઓ દરેક પલંગ પાસે જઈને થોડી મિનિટો વિતાવતા હતા, અને પોતાની જાતે દરેક બાબતની કાળજીપૂર્વક દેખરેખ રાખતા હતા અને દર્દીને એક બે ટુચકાઓ સંભળાવવાનું કે તેમની સાથે હસી મજાક કરવાનું ક્યારેય ચૂકતા નહી. ગમે તેટલા વ્યસ્ત દિવસમાં પણ આ કામ માટે તેઓ અચૂકપણે સમય કાઢી લેતા.

એક વખત, એક જુવાન છોકરાને મરડો થઈ ગયો હતો. તેણે આશ્રમના આહાર અંગેના સખત નિયમોને અનુસરવાના પોતાનાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કર્યા હતા પણ તે નિષ્ફળ ગયા હતા. તેને કોફી પીવાની આદત હતી અને તે કોફીનો પાક્કો બંધાણી હતો. પરંતુ આશ્રમમાં તેના માટે કોફી નહોતી – કોફી નિષિદ્ધ હતી. થોડા સમયમાં, તેણે મરડામાંથી છૂટકારો મેળવ્યો અને હવે તે રાહત અનુભવતો હતો. ગાંધી તેમના રોજિંદા રાઉન્ડ દરમિયાન

દરરોજ, થોડી મિનિટો માટે તેની મુલાકાત લેતા હતા. ગરીબ છોકરા માટે આ થોડી મિનિટો ટોનિક જેવી હતી.

સારવાર દરમિયાન, એક કપ ગરમ કોફી માટે તેને ખુબ જ તલપ લાગતી. એક દિવસ સૂતા-સૂતા, તે પોતાના દક્ષિણ ભારતીય ઘરમાં, ત્યાંની શૈલીમાં પીવા માટે ટેવાયેલો હતો તેવી મજાની કથ્થઈ રંગની કોફી પીવાનું સ્વપ્ન જોતો હતો. ત્યાંજ તેને ગાંધીની લાકડાની ચાખડીઓનો અવાજ સંભળાયો. આ અવાજ નજીક આવી રહ્યો હતો. એક મિનિટ પછી, પોતાના માયાળુ સ્મિત અને ખુશખુશાલ શબ્દો સાથે ગાંધી દાખલ થયા.

તેણે છોકરા તરફ નજર નાખી અને કહ્યું: "હવે નિ:સંદેહ તમને પહેલાં કરતાં વધુ સારું છે. હવે તમને પહેલાં જેવી ભૂખ લાગતી હશે. તમને શું ખાવું ગમશે? આહ! મજાના ઉપમા કે ઢોંસા? "; ગાંધીજી, દક્ષિણ ભારતીય મેનુની આ બે સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ માટે આ યુવાનની પસંદગી વિશે જાણતા હતા. ગાંધી હસી રહ્યા હતા. યુવકના મગજમાં અચાનક એક તરંગી વિચાર આવ્યો. તે કંઇ વિચાર્યા વગર જ બોલી ગયો. "હું એક કપ કોફી મેળવી શકું?" ગાંધીએ ખડખડાટ હાસ્ય સાથે જવાબ આપ્યો - "ઓહ, બેરહેમ પાપી, તારે એ જ જોઈએ છે! છોકરાના ચહેરા પરની વ્યથા જોયા પછી, તેમણે ઉમેર્યું: "તમારી પાસે તમારો કોફીનો કપ ચોક્કસ હશે. હા, હળવી કોફી તમારા પેટને સાતા પહોંચાડશે. અને કોફી સાથે તમે શું લેશો? મને નથી લાગતું કે આપણે ઉપમા અથવા ઢોંસા બનાવી શકીએ છીએ પરંતુ કોફી સાથે ગરમ ટોસ્ટ બરાબર રહેશે. હું તમને એક ટ્રે મોકલીશ." આવા માયાળુ શબ્દો સાથે, ગાંધી ખંડમાંથી બહાર નીકળી ગયા. આ યુવાન કોફીની રાહ જોઈ રહ્યો હતો. તે પોતાના સારા નસીબ પર વિશ્વાસ જ કરી શકતો ન હતો. સાબરમતી આશ્રમમાં કોફી! અને ગાંધીજીએ પોતે જ તે મોકલવાની વાત કરી! ઠીક છે. આશા ધરાવતો આ કૃતજ્ઞ યુવાન વિચારી રહ્યો હતો કે, આ ડોસો દુરાગ્રહી નથી, માયાળુ છે.

ગાંધીની કુટીર આશ્રમની બીજી તરફ, રસ્તાના છેડે હતી. યુવાન છોકરો કલ્પના કરી શકતો હતો કે શું થશે. ગાંધી તેમના રસોડામાં જઈને કસ્તુરબા પાસે કોફી અને ટોસ્ટ માંગશે. પરંતુ આ સમય યોગ્ય ન હતો. આ સમયે રસોડું બંધ થઈ જતું. બા પોતે આરામમાં હશે. શું તેણે ગાંધી માટે બહુ પરેશાની ઊભી કરી દીધી છે? લગભગ વીસ મિનિટ જેટલો સમય પસાર થયો. હાર્ક! શું કંઇ અવાજ આવ્યો હતો? ત્યારબાદ ફરીથી, ગાંધીની લાકડાની ચાખડીનો અવાજ આવ્યો. ગાંધી પાછા કેમ આવી રહ્યા હતા? શું પાછળથી ફેર વિચારણા કરીને કોફીના વિચારને પડતો મુકવામાં આવ્યો? પરંતુ ત્યાં તો સફેદ ખાદીના રૂમાલથી ઢંકાયેલ એક ટ્રે લઈને ગાંધી આવી રહ્યા હતા. યુવાન છોકરો અચંબિત થઈ ગયો. ખરેખર શું થયું હતું?

ગાંધીએ કહ્યું: 'તમારી કોફી અને ટોસ્ટ અહીં હાજર છે. અને, મેં મારા હાથે તારા માટે કોફી બનાવી છે. હવે, એક સારા દક્ષિણ ભારતીયની જેમ, તમે પણ પ્રમાણિત કરશો કે શું હું સારી કોફી બનાવી શકું છું? "'પરંતુ,' દબાયેલા અવાજે છોકરો બોલ્યો, 'તમે બીજા કોઈને મારા માટે કોફી લાવવા માટે કેમ કહ્યું નહીં. મને ખૂબ જ દુ:ખ છે કે મેં તમને આ તકલીફમાં મૂક્યા. '' હવે' ગાંધીએ કહ્યું, 'તમારી કોફી બગાડો નહીં. કોલ્ડ કોફી ખરાબ કોફી છે. તમે જાણો છો કે બા આરામ કરી રહ્યાં હતાં, અને મારે તેમને ખલેલ નહોતી પહોંચાડવી , 'અને પછી ઝડપથી કહ્યું કે,' સારું, હવે હું જઈશ. ટ્રે લેવા માટે કોઈ આવશે. આટલું કહી ગાંધી ગયા. કોફી બહુ કડક ન હતી પણ ઉત્તમ હતી. યુવાન જાણે એ અમૃત હોય તેમ ધીમે ધીમે તેના ઘૂંટડા ભરી રહ્યો હતો. પરંતુ તે પરેશાન હતો. તેમના મનની આંખે તે ગાંધીજીને રસોડું ખોલતા, સ્ટવ સળગાવતા, કોફી અને ટોસ્ટ બનાવતા અને તે તમામ વસ્તુઓને પોતાની પાસે લઈને આવતા જોઈ રહ્યો હતો જેથી તે સમયે અન્ય લોકોને ખલેલ પહોંચે નહીં. તે અભિભૂત થઈ ગયો. મહેમાનો માટે કસ્તુરબાના રસોડામાં હંમેશાં કોફી અને ચા રાખવામાં આવતી, ચા- ખાસ કરીને મદ્રાસથી આવતા રાજગોપાલાચારી માટે!

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- આ જ રીતે શીખનારાઓને નીચે મુજબનું કોષ્ટક તૈયાર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે:

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)

પ્રવૃત્તિ : 3

જ્યારે કોઇ મહેમાન આપણી શાળાની મુલાકાતે આવે....

શિર્ષક	જ્યારે કોઇ મહેમાન આપણી શાળાની મુલાકાતે આવે....
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અલગ અલગ જૂથો, સમુદાયોમાં રહેલી વિવિધતાનો આદર કરશે
- વિશિષ્ટ રીતે સક્ષમ હોય તેવા, દિવ્યાંગ શીખનારાઓની જરૂરિયાતોનું વિશ્લેષણ કરી શકશે
- અન્યોની જરૂરિયાત મુજબ તેમની મદદ કરશે
- અન્યો પ્રત્યે ધૈર્ય દાખવશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આપણાથી અને સમુદાયથી ભિન્ન છે તેવી વ્યક્તિને સમજવી એ પરાનુભૂતિનું મહત્વનું પાસું છે. એનો મતલબ આવી વ્યક્તિ પ્રત્યે દયા અથવા સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની છે એવો નથી, પરંતુ તેમની વિશિષ્ટતાનો આદર કરવાનો છે. આમ કરવાથી વિવિધતાઓ કે ભિન્નતા ધરાવતા લોકો સમુદાયની નજીક આવે છે. વર્તમાન સંદર્ભમાં, વિશિષ્ટ ક્ષમતાઓ ધરાવતા/દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ પ્રત્યે પરાનુભૂતિ વિકસાવવી એ સમાવેશક શિક્ષણ માટે અનિવાર્ય છે. આ પ્રવૃત્તિ અન્ય પ્રત્યે પરાનુભૂતિપૂર્ણ વલણ કેળવવા ઉપર કેન્દ્રિત છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર શીખનારાઓના સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને પરિસ્થિતિઓ તૈયાર કરશે. વૈકલ્પિક રીતે અહીં પરિશિષ્ટમાં આપવામાં આવેલ પરિસ્થિતિઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગમાં નીચેની સમસ્યા રજૂ કરવાની સાથે સત્રની શરૂઆત કરશે : "બીજી શાળાના શીખનારાઓનું એક જૂથ તમારી શાળાની મુલાકાત લઈ રહ્યું છે. આ શાળા વિશિષ્ટ રીતે સક્ષમ હોય તેવા/દિવ્યાંગ શીખનારાઓની છે. મુલાકાતે આવી રહેલી જૂથના તમામ શીખનારાઓ દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ છે. જેમાં દ્રષ્ટીનો પડકાર, વિકલાંગતાના પડકારો અને સાંભળવાનો અને બોલવાની ક્ષતિઓ ધરાવતા લોકો સામેલ છે. શાળામાં તેમના રોકાણની અને મુલાકાત માટેની વ્યવસ્થાઓની ગોઠવણ કરવાની જવાબદારી તમને સોંપવામાં આવી છે. તેમની શાળા મુલાકાતને આનંદપ્રદ બનાવવા માટે, તેમની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને તમારે યોજના તૈયાર કરવાની છે. તમે આ યોજના કેવી રીતે બનાવશો અને તે માટે શું તૈયારીઓ કરશો?"

૨. એજ્યુકેટર વર્ગને પ્રત્યેક જૂથમાં પાંચ વ્યક્તિઓનો સમાવેશ થાય એ રીતે વર્ગને જૂથોમાં વિભાજિત કરશે અને મુલાકાત માટેની યોજના તૈયાર કરવા સૂચના આપશે. તૈયારી કરવા માટે શીખનારાઓને ૧૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. દરેક જૂથ મુખ્ય સૂચનો લખીને તૈયાર કરશે. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથને ચર્ચા માટે જરૂરી સહયોગ પુરો પાડશે.

૩. ચર્ચા બાદ, પ્રત્યેક જૂથને પોતાનું કાર્ય રજૂ કરવા માટે ત્રણ મિનિટનો સમય ફાળવવામાં આવશે.

૪. દરેક રજૂઆત પછી આગળની ચર્ચા કરવા માટે એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરશે:

- શું આપણી શાળાની માળખાકિય સુવિધાઓ દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે સાનુકૂળ છે?
- શું આપણી શાળામાં તેમની અપંગતાઓને સ્વીકારવા અને તેમની કામગીરીમાં સરળતા લાવવા માટે યોગ્ય સંસાધનો છે?
- શું આપણી શાળાના શીખનારાઓ, મુલાકાત લેનારા શીખનારાઓની વિશિષ્ટતાને સ્વીકારવા અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવા માટે તૈયાર છે?

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજ્યુકેટર આ પ્રકારની સમાન કાલ્પનિક પરિસ્થિતિઓ રજૂ કરશે જે શીખનારાઓને અન્યના દ્રષ્ટિકોણને સમજવા, અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરવા અને વ્યક્તિગત અને સામાજિક સમસ્યાઓને સંલગ્ન પોતાની ભૂમિકાને સમજવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. નીચે આપેલ કેસ વિગ્નેટ્સનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે:

૧. છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી સમીર જુએ છે કે તેનો નાનો ભાઈ પરેશાન છે. તેને પૂછતાની સાથે જ સમીરને ખબર પડી કે તેના ભાઈના સાથીદારો તેને હેરાન કરે છે. તેઓ વર્ગમાં તેની પજવણી કરે છે અને તેના પેંસિલ બોક્સને સંતાડી દે છે. કેટલીકવાર મોટા વર્ગોના શીખનારા પણ તેને પરેશાન કરે છે.

ઉપરોક્ત બાબત અંગે રિફ્લેક્શન માટે માર્ગદર્શિકારૂપે નીચેના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવશે.

- શું શાળામાં આ સામાન્ય બાબત છે?
- શું શીખનારાઓ અહીં આપેલા ઉદાહરણ સાથે સંબંધિત હોય તેવા કેટલાક અનુભવો વિશે વિચારી શકે છે?
- આવી પરિસ્થિતિ માટેના કારણો શું છે?
- તમારી જાતને સમીરના સ્થાને મૂકો અને પરિસ્થિતિના સમાધાન અંગે વિચાર કરો.

૨. ધોરણ ૮ની છોકરીઓની ફૂટબોલ ટીમ, જિલ્લા કક્ષાએ રમવા ગઈ હતી. ટીમે લીગ મેચોમાં સારું પ્રદર્શન કર્યું હતું. સેમિફાઇનલ મેચમાં ટીમે સ્પર્ધક ટીમને જોરદાર મુકાબલો આપ્યો હતો. આવા અદભૂત પ્રદર્શન છતાં ટીમ મેચ હારી ગઈ. ટીમ નિરાશાની લાગણી અનુભવી રહી છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2014). Jeevan Kaushal Vikas Hastpustika UNICEF pp. 69
- UNICEF (2015). Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pp. 39)

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)

પ્રવૃત્તિ : ૪

વૃક્ષો! આપણા મિત્રો

શિર્ષક	વૃક્ષો! આપણા મિત્રો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને વાટાઘાટ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- મનુષ્ય અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સહજીવી સંબંધોને સ્વીકારશે
- સ્થાનિક અને વૈશ્વિક પર્યાવરણીય સમસ્યાઓ મનુષ્ય તેમજ પ્રકૃતિ માટે જોખમકારક છે તે અંગે વિશ્લેષણ કરી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આહાર શ્રૃંખલાની ટોચ પર, ઘણીવાર ભૂલથી મનુષ્યને પ્રકૃતિ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. આપણે એ સ્વીકારવાની જરૂર છે કે પ્રકૃતિના અન્ય ઘટકો – વનસ્પતિ અને પ્રાણીસૃષ્ટિ પણ એટલી જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણને વિકસાવવા અને તેના સંરક્ષણ પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, પ્રકૃતિ સાથેના સંબંધને મજબૂત બનાવવાના વિચારને પોષવાનો છે.

પ્રક્રિયા

૧. રોલ-પ્લે (ભૂમિકા ભજવણી)ની તૈયારી માટે એજ્યુકેટર વર્ગને ૫ થી ૭ જૂથમાં વિભાજીત કરશે.

૨. અલગ અલગ સભ્યોની ભૂમિકા નીચે પ્રમાણેની રહેશે.

- વૃક્ષ
- ખેડૂત
- કોઇ પણ પ્રાણી (ઉદા. તરીકે, ગાય, ભેંસ, બકરી વગેરે)
- શહેરી કામદાર
- શહેરી વેપારી
- બાળક
- ઝાડ કાપનાર માણસ

જ્યારે કોઈ શીખનાર ઝાડ કાપવાનો પ્રયત્ન કરવાની ભૂમિકા ભજવશે, ત્યારે અન્ય પાત્રો તેને/તેણીને ઝાડ કાપતા અટકાવવા માટે પોતાનો તર્ક આપે છે.

૩. દરેક પાત્ર એ આપેલા તર્કના આધારે પ્રત્યેક જૂથ નાટકનો ઉપસંહાર નિર્ધારીત કરી શકે છે.

૪. દરેક જૂથને તૈયારી માટે ૧૦ મિનિટ અને પ્રસ્તુતિ માટે ૫ મિનિટ આપવામાં આવી શકે છે.

૫. એજ્યુકેટર, ગ્રેટા થનબર્ગ અને સમીર અલી જેવા પર્યાવરણવિદોનો તથા ચિપકો આંદોલન જેવી ક્રાંતિનો ઉલ્લેખ કરીને સત્રની સમાપ્તિ કરી શકે છે. એજ્યુકેટર, પર્યાવરણ સંબંધિત આંદોલનો સાથે સંકળાયેલા હોય તેવા કેટલાક સ્થાનિક કાર્યકરો/વ્યક્તિ વિશે વિચારવાનું પણ કહી શકે છે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેઓ પ્રકૃતિ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટેની રીતો, પ્રવૃત્તિઓની યાદી તૈયાર કરવાનું જણાવી શકે.

સૂચવવામાં આવતી વધારાની પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને ભાવિ પેઢી માટે તેઓ કયા પ્રકારનો વારસો છોડવા માગે છે તેના પર ચિંતન રજૂ કરવા માટે કહી શકાય. તેમને કુદરતી સંસાધનો વિશે વિચારવા અને તેમજ તેનું સંરક્ષણ કરવાની રીતો વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને પોતાના વિચારો તેમના મિત્રો સાથે વહેંચવા જણાવી શકાય.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2014). Jeevan Kaushal Vikas Hastpustika UNICEF pp. 70

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને ભાવિ પેઢી માટે તેઓ કયા પ્રકારનો વારસો છોડવા માગે છે તેના પર ચિંતન રજૂ કરવા માટે કહી શકાય. તેમને કૂદરતી સંસાધનો વિશે વિચારવા અને તેમજ તેનું સંરક્ષણ કરવાની રીતો વિશે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને પોતાના વિચારો તેમના મિત્રો સાથે વહેંચવા જણાવી શકાય.

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)

સાઝાદાર

પ્રવૃત્તિ : ૧

સંવાદ દ્વારા સમસ્યાઓનું સમાધાન

શિર્ષક	સંવાદ દ્વારા સમસ્યાઓનું સમાધાન
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ પ્લે અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય લોકો સુધી પહોંચ કેળવી શકશે
- અન્યને અપમાનિત કર્યા વિના, મક્કમતાપૂર્વક પોતાના મંતવ્યો વ્યક્ત કરી શકશે
- અન્યોના દ્રષ્ટ્રીકોણને જોઈ શકશે
- સામાજિક મેળમેળાપમાં વિવિધ શક્તિ કે સામર્થ્ય આધારિત અધિકારોની સમીક્ષા કરી શકશે
- તર્ક સંગત વિચારો રજૂ કરી અન્યોને મનાવી શકશે, પોતાની વાતની ખાતરી કરાવી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

શીખનારાઓને ઘણી વખત વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે જેમાં તેઓ પોતાની ઇચ્છા મુજબ કાર્ય કરવામાં સક્ષમ નથી હોતા. આવી પરિસ્થિતિઓમાં, પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવા, બીજાના અભિપ્રાયને સમજવા અને પરસ્પર સ્વીકાર્ય સમાધાન મેળવવા માટે, આજુબાજુના લોકો સાથે, ખાસ કરીને પુખ્ત વયના લોકો સાથે, વાટાઘાટ કરવા માટે આગળ વધવું જોઈએ. શીખનારાઓએ સ્પષ્ટતાપૂર્વક પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા કેળવવી જોઇએ અને સાથે સાથે અન્યોને સમજવામાં તથા અન્ય લોકો તેમને સમજી શકે તે માટેની ક્ષમતા વિકસાવવાની જરૂર રહે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ચાર શીખનારાઓનું એક એ રીતે સમગ્ર વર્ગને જૂથમાં વિભાજીત કરશે. પ્રત્યેક જૂથને નીચે જણાવેલ સમસ્યા આપવામાં આવશે.

મોના અને શિવા તેમના ઘરે નવા વર્ષની પાર્ટીનું આયોજન કરવા માગે છે. તે બંને પોતાના મિત્રોને આમંત્રિત કરવા માંગે છે. તેમના પિતાને આ મિત્રો મોડી સાંજ સુધી તેમના ઘરે રોકાય તે પસંદ નથી, પરંતુ મોના અને શિવા પોતાના મિત્રો સાથે આનંદ માણવા માગે છે. આથી તેઓ પાર્ટીના સમયે તેમના પિતા ઘરે રહે તેમ ઇચ્છતા નથી. તેઓ પોતાની ચિંતા તેમના પિતા સમક્ષ વ્યક્ત કરવામાં અસમર્થ છે અને પિતાની પરવાનગી વિના પાર્ટીનું આયોજન પણ કરી શકતા નથી. મોના અને શિવા, માતાને તેમની ઇચ્છા જણાવે છે. તેમની માતા સૂચવે છે કે પરિવારજનોએ સાથે બેસીને આ બાબતે ચર્ચા કરવી જોઈએ. રવિવારે સાંજે ૭ વાગ્યે આ બાબતે ચર્ચા કરવા માટે આખો પરિવાર સાથે મળીને વાત કરે છે.

એજ્યુકેટર નીચે પ્રમાણેના માર્ગદર્શક પ્રશ્નો સૂચવશે:

- પરિવાર સાથે વાતચીત કરવાની શરૂઆત કોણ કરશે?
- વાતચીતની શરૂઆત કેવી રીતે કરી શકાય?
- પિતા બાળકોને શું પૂછશે?
- બાળકો, પિતાને કયા પ્રશ્નો પૂછશે?
- આજ રીતે, માતા પોતાના બાળકોને શું પ્રશ્નો પૂછશે?
- બાળકો, માતાને કયા પ્રશ્નો પૂછશે?
- પાર્ટીનું આયોજન કરવા માટે બાળકો દ્વારા શું તર્ક રજૂ કરવામાં આવશે?
- પાર્ટીનું આયોજન કરવાના વિરોધમાં પિતા દ્વારા શું તર્ક રજૂ થઈ શકે છે?
- બાળકો, માતા અને પિતા કયા પ્રકારના દબાણનો સામનો કરશે?
- સંભવિત નિર્ણય શું હોઈ શકે?
- કયા સંભવિત નિર્ણયો પર જૂથ સંમત થઈ શકે?

૨. એજ્યુકેટર, જૂથને ચર્ચા કરવા માટે ૧૫ મિનિટનો સમય આપશે.

૩. પ્રત્યેક જૂથને પ્રેઝન્ટેશન કરવા માટે ત્રણ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે

૪. એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓના આધારે જૂથને પોતાનો પ્રતિભાવ આપશે.

વાટાઘાટ એ કોઈના સિદ્ધાંતો સાથે બાંધછોડ કર્યા વિના સમાધાન કરવાની ક્ષમતા છે. વાટાઘાટ કરતી વખતે, આપણે શું જોઈએ છે તે વિશે આપણે સ્પષ્ટ હોવું આવશ્યક છે. વ્યક્તિએ પરિસ્થિતિના ગુણદોષનું વજન કરવું જોઈએ અને પછી બીજાના દૃષ્ટિકોણને જોવા, સાંભળવાની તૈયારી સાથે વાટાઘાટો કરવા તરફ પગલાં ભરવા જોઈએ અને જો જરૂરી હોય તો સમાધાન કરવું જોઈએ. આ અભિગમ સાથે સમસ્યાનું સમાધાન કરવામાં આવે તો તે અર્થપૂર્ણ આંતરવૈયક્તિક સંબંધો તરફ દોરી જાય છે.

વાટાઘાટની પ્રક્રિયા: ચાર-પગલાંની પ્રક્રિયામાં આત્મ-જાગૃતિ, સહાનુભૂતિ, સર્જનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યાનું નિરાકરણ વગેરે જીવન કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ૧. સહભાગીઓ તેમની પોતાની સ્થિતિ અને વ્યક્તિગત હિતો ("હું") વિશે સંવાદ કરે છે. ૨. સહભાગીઓ, પ્રશ્નો સાંભળીને તથા પૂછીને, અન્ય વ્યક્તિની સ્થિતિ અને રુચિઓ ("તમે") ને સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે. ૩. સહભાગીઓ સામેનાની જરૂરિયાતોને સમજવા માટે તે વ્યક્તિની તરફની બાજુને પણ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે- અને ત્યાં પરસ્પર સાનુકૂળ હોય તેવા સમાન હિતો હોઈ શકે ("એકસાથે"). ૪. અંતે, તેઓ પરસ્પર સ્વીકાર્ય સમાધાન ઉપર પહોંચવા માટે ("સાથે મળીને નિરાકરણ લાવવા માટે") પરસ્પર સાનુકૂળ અને એકસમાન હોય તેવા હિતો કે રુચિઓને સર્જનાત્મક રીતે સંબોધવા માટેની રીતો શોધે છે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand pp. 68

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને પરસ્પર એકબીજા સાથે નીચે આપેલ કેસ અંગે ચર્ચા કરવા માટે કહી શકાય.

તમે બાલ સભા માટે એક નાટક તૈયાર કરી રહ્યા છો. નાટકનો મહાવરો કરવા માટે તમારે લગભગ ૨ કલાકની જરૂર છે. તે જ સમયે, પરીક્ષાઓનું સમય પત્રક જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. આ કારણે, ઘણા શીખનારાઓએ નાટકમાં ભાગ લેવાનો ઇનકાર કર્યો. અન્ય શીખનારાઓ આ નાટક માટે પ્રતિબદ્ધ છે. તમે વર્ગ શિક્ષકને આ વિસંગતતા વિશે જણાવો છો. શિક્ષકે ફરી ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે નાટકનું આયોજન કરવાનો નિર્ણય સામાન્ય ચર્ચા અને સહમતિ બાદ લેવામાં આવ્યો હતો. લીધેલા નિર્ણય પરથી પાછાં ડગલાં ભરવાં તે યોગ્ય માનવામાં આવતું નથી. શિક્ષક નાટકમાં ભાગ લીધો હોય તે તમામ શીખનારાઓ સાથે મીટિંગ ગોઠવે છે.

ચર્ચા માટેના પ્રશ્નો

- મીટિંગમાં ચર્ચાની શરૂઆત કોણ કરશે?
- ચર્ચા કેવી રીતે શરૂ કરી શકાય?
- ભાગ લેવા માટે રસ ધરાવતા અને રસ ન ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષક કેવા પ્રશ્નો પૂછશે?
- બંને જૂથોના શીખનારાઓ શિક્ષકને કયા પ્રશ્નો પૂછશે?
- નાટકના આયોજનને ટેકો આપવા અને તેનો વિરોધ કરવા માટે કઈ દલીલો આપવામાં આવશે?
- બંને જૂથોના શીખનારાઓ કયા દબાણનો સામનો કરશે?
- શક્ય નિર્ણયો શું હોઈ શકે?

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

વિચારો અને જવાબ આપો

શિર્ષક	વિચારો અને જવાબ આપો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	સંવાદ લેખન, ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય લોકોના દ્રષ્ટિબિંદુ/દ્રષ્ટિકોણને સાંભળે છે અને સ્વીકારે છે
- પોતાના તર્ક દ્વારા અન્ય લોકોને સંમત કરી શકે છે.
- વાટાઘાટની અસરકારક રીતોને ઓળખી શકે છે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ સંવાદ-લેખન પર કેન્દ્રિત છે. શીખનારાઓને કોઈ એક પરિસ્થિતિ જણાવવામાં આવશે અને આ પરિસ્થિતિમાં વાટાઘાટોની સંભવિત રીતો રિફ્લેક્ટ કરવા અને તે વિશે સંવાદ લખવાનું કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટરની ભૂમિકા શીખનારાઓ દ્વારા લખાયેલા સંવાદોમાં રજૂ કરવામાં આવેલ વાટાઘાટોની અસરકારક રીતોને ઉજાગર કરવાની અને તેની યોગ્ય પ્રશંસા કરવાની છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર, આ પ્રવૃત્તિ માટે વર્કશીટ પુરી પાડશે.

પ્રક્રિયા

૧. વર્ગને ત્રણ વ્યક્તિઓનું એક એવા જૂથમાં વિભાજીત કરવામાં આવશે.

૨. પ્રત્યેક જૂથને એક પરિસ્થિતિ આપવામાં આવશે અને તેમાં રહેલા બે પાત્રો વચ્ચેની વાતચીત માટેના સંવાદો લખવાનું કહેવામાં આવશે. જો શીખનારાઓ ઇચ્છે તો વધારે પાત્રો ઉમેરીને પરિસ્થિતિનો વિસ્તાર કરી શકે છે.

૩. શીખનારાઓને નીચે આપેલ પરિસ્થિતિઓ આપવામાં આવશે:

- એક શીખનાર વર્ગમાં એક પ્રશ્ન પૂછે છે. એજ્યુકેટર દ્વારા જણાવવામાં આવેલ જવાબથી તે સંતુષ્ટ નથી. આ પરિસ્થિતિમાં શીખનારાઓ શું કરશે?
- તમારા મિત્ર વર્તુળમાં વિવિધ ધર્મને અનુસરતા લોકો સામેલ છે. તમે કોઈ તહેવારમાં મિત્રના ઘરે જવાનું વિચારી રહ્યા છો. તે એક અલગ ધાર્મિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવે છે. તમારા બાકીના મિત્રો તમારી સાથે આવવાનો ઇનકાર કરે છે. ચર્ચાનું સ્વરૂપ કેવું હશે?
- તમારા મિત્રો ધૂમ્રપાન કરે છે. તમે તેમની સાથે જાઓ છો. તેઓ તમને પણ ધૂમ્રપાન કરવાનું કહેશે. તમે ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરવા માટે તેમને કેવી રીતે મનાવશો?
- તમારા કેટલાક મિત્રો તમને વર્ગ છોડીને મેળામાં જવા માટે કહે છે. તમે તેમને વર્ગ કસોટી વિશે જણાવો છો અને તેમને ભણવાનું કહેશો. તમે કેવી રીતે તેમને મનાવશો?

૪. સંવાદ લખવા માટે શીખનારાઓને ૧૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.

૫. પ્રત્યેક જૂથને તેમણે લખેલા સંવાદો વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરવાનું જણાવવામાં આવશે.

એજ્યુકેટર સંવાદોમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલ વાટાઘાટની રીતો ઉપર ભાર મૂકે છે. એજ્યુકેટર યોગ્ય પ્રશ્નો પૂછીને અને સાંકેતિક સૂચનાઓનો ઉપયોગ કરીને વાટાઘાટો માટેની વ્યૂહરચના પણ સૂચવશે.

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મૉડ્યૂલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફએવં સંધાન (pp - 63).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- સંવાદ લેખન માટે શીખનારાઓને સંવાદ લેખન માટે બીજી કેટલીક પરિસ્થિતિઓ વિચારવાનું કહેવામાં આવશે.
- શીખનારાઓને બીજા જૂથ દ્વારા લખાયેલા સંવાદોને ફરીથી લખવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. ફરીથી લખતી વખતે, તેઓને સામેના/વિરોધી પક્ષની તરફેણમાં સંવાદ લખવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : 3

વાટાઘાટ દ્વારા ઉકેલ

શિર્ષક	વાટાઘાટ દ્વારા ઉકેલ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ-પ્લે અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પોતાના દ્રષ્ટિબિંદુ/દ્રષ્ટિકોણને અભિવ્યક્ત કરી શકે છે.
- પોતાના કરતા જુદા હોય તેવા દ્રષ્ટિકોણને ખુલ્લા મને જોઇ શકે છે.
- સામાજિક મેળમેળાપમાં વિવિધ શક્તિ કે સામર્થ્ય આધારિત અધિકારોને સમજી શકશે
- કઇ બાબતોમાં બાંધછોડ કરી શકાય અને કઇ બાબતોમાં ન કરી શકાય તે સમજી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

શીખનારાઓમાં વાટાઘાટ કરવાનું કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે, એ જરૂરી છે કે તેમને આ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવાની તક આપવામાં આવે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ વાટાઘાટોની વિવિધ વ્યૂહરચનાઓ રજૂ કરવાનો છે અને રોલ-પ્લે (ભૂમિકા-નાટકની ભજવણી) દ્વારા તેમને મહાવરો કરવાની તક પૂરી પાડવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્કશીટની નકલો
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓના સંદર્ભને સુસંગત હોય તેવી કેસ વિગ્નેટ તૈયાર કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વાટાઘાટની વિવિધ તકનીકો જણાવીને સત્રની શરૂઆત કરશે.

- તમારા વિચારો વ્યક્ત કરતી વખતે તમારે 'હું નિવેદનો' નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, "તમારા બધા સાથે બહાર જવાથી મારો સમય બરબાદ થાય છે" એમ કહેવાને બદલે, "મને લાગે છે કે બહું બહાર જવું મને પસંદ નથી".
- તમારા પોતાના અભિપ્રાય વિશે અડગ રહેશો નહીં.અન્યના મંતવ્યો અને જરૂરિયાતોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.
- અન્યને સાંભળો અને તેમની સાથે એ રીતે સંવાદ કરો કે કે તમે તેમને સાંભળી રહ્યા છો અને તેમનો દૃષ્ટિકોણ સમજી રહ્યા છો.
- વિવિધ વિકલ્પો શોધવા માટે સાથે મળીને કામ કરો.
- પરસ્પર સ્વીકાર્ય વિકલ્પ પર પહોંચો.

૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ચારના એક એવા જૂથોમાં વહેંચશે.

૩. દરેક જૂથને રોલ-પ્લે તૈયાર કરવા માટે એક પરિસ્થિતિ આપવામાં આવશે.

રોલ-પ્લે માટેની કેટલીક સૂચિત પરિસ્થિતિઓ/પ્રસંગો

૧. હેમંત અને સીમા ભાઈ-બહેન છે. તેઓ દર રવિવારે તેમના કાકીને મળવા જાય છે. તેઓ બંને કાકીના ઘરે ભણે છે અને રમતો રમે છે. આમાં કેટલીકવાર, રૂમ અવ્યવસ્થિત થઈ જાય છે. રૂમને ફરીથી વ્યવસ્થિત ગોઠવવાનું કામ મોટે ભાગે સીમાની જવાબદારી બની જાય છે. આ સમય, હેમંત આરામથી ટેલિવિઝન જોવામાં વિતાવે છે. એક રવિવારે સીમાએ હેમંત વિશે કાકીને ફરિયાદ કરી. કાકી સૂચવે છે કે તેમણે સાથે બેસીને આ મુદ્દે ચર્ચા કરવી જોઈએ.

૨. સુધા અને નીરા હોસ્ટેલમાં એક જ રૂમમાં સાથે રહે છે. સુધાને મોડી રાત્રે ભણવાની આદત છે. બીજી બાજુ નીરા, વહેલી સવારે ઊઠીને અભ્યાસ કરવા બેસી જાય છે. સુધા ઘણી વાર મોડી રાત સુધી તેના મિત્રો સાથે વાતો કરે છે અને સાથે સાથે સંગીત સાંભળે છે. નીરા પ્રાર્થના કરવા વહેલી સવારે ઉઠી જાય છે. તે ધૂપ-દીપ કરે છે અને મોટે-મોટેથી મંત્રો- સ્તોત્રો પણ ગાય છે. તે બંને એકબીજા વિશે હોસ્ટેલના વોર્ડનને ફરિયાદ કરે છે. વોર્ડન સૂચવે છે કે બંનેએ સાથે મળીને બેસીને આ મુદ્દે ચર્ચા કરવી જોઈએ.

૩. માયરા અને સાનિયા મિત્રો છે. માયરા દૃષ્ટિની ખામીનો પડકાર ધરાવે છે. તેમનો વર્ગ નજીકના ગામમાં શૈક્ષણિક પ્રવાસ માટે જઇ રહ્યો છે. શિક્ષકે જણાવ્યુ કે આવતા સપ્તાહના અંતમાં પ્રવાસનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. શિક્ષકે સાનિયાને એમ પણ જણાવ્યું હતું કે માયરા દૃષ્ટિની ખામીનો પડકાર ધરાવતી હોવાથી તે પ્રવાસ માટે જઈ શકતી નથી. માયરાને પ્રવાસમાં ન જોડાવવા વિશે મનાવવા માટે તેમણે સાનિયાને કહ્યું. સાનિયાએ આવું કરવાની ના પાડી અને શિક્ષકને જ માયરા સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરી.

૪. પ્રત્યેક જૂથમાંથી બે શીખનારાઓને રોલ-પ્લે રજૂ કરવાનું જણાવવામાં આવશે. અન્ય શીખનારાઓને ભરવા માટે વર્કશીટ આપવામાં આવશે.

૫. પ્રત્યેક જૂથને રોલ-પ્લે તૈયાર કરવા માટે ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે અને આ રોલ-પ્લે તેમણે ત્રણ મિનિટમાં ભજવવાનો રહેશે.

૬. પ્રત્યેક જૂથની ભજવણી બાદ, અન્ય બે સભ્યોને રોલ-પ્લેમાં, વાટાઘાટોની વ્યૂહરચનાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવામાં આવ્યો છે તે રજૂ કરવાનું કહેવામાં આવશે.

પરિશિષ્ટ

વિધાન/વાક્ય	તૈયારી દરમિયાન	રજૂઆત વખતે
"હું" પદનો ઉપયોગ		
વિકલ્પો અને અન્યોની જરૂરીયાત અંગેની સમજ		
અન્યોની વાતને સાંભળવી તેમજ તેમની સાથેનું પ્રત્યાયન		
સાથે મળીને વિકલ્પો તપાસવા		
એક વિકલ્પ અંગે પરસ્પર સંમતિ કેળવવી		

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Modified from Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand pp. 65

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને જેન્ડર અને શારીરિક અક્ષમતાઓને ધ્યાનમાં રાખીને વિકલ્પો સહિત કેસનો વિસ્તાર કરીને તેને આગળ વધારાવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : ૪

ન તારી વાત કે ન મારી વાત

શિર્ષક	ન તારી વાત કે ન મારી વાત
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ડિબેટ (ઔપચારિક દલીલ)

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન અને વિવેચનાત્મક ચિંતન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- પોતાના દ્રષ્ટિબિંદુ/દ્રષ્ટિકોણને સ્પષ્ટતાપૂર્વક અભિવ્યક્ત કરી શકે છે.
- પોતાના કરતા જુદા હોય તેવા દ્રષ્ટિકોણને ખુલ્લા મને જોઈ શકે છે.
- સામાજિક મેળમેળાપમાં વિવિધ શક્તિ કે સામર્થ્ય આધારિત અધિકારોને સમજી શકશે
- કઈ બાબતોમાં બાંધછોડ કરી શકાય અને કઈ બાબતોમાં ન કરી શકાય તે સમજી શકશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને એ બાબત સમજવામાં મદદરૂપ બનશે કે કોઈપણ વિવાદાસ્પદ મુદ્દા અંગે વિવિધ દ્રષ્ટિકોણ / અભિપ્રાય હશે. કોઈપણ મુદ્દાને સમજવો એનો અર્થ એ નથી કે ફક્ત અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવો, પરંતુ તેમાં તર્ક અને પુરાવાને આધારે સાંભળવું, બોલવું, દલીલ કરવી વગેરે સામેલ છે. શીખનારાઓ મુદ્દા વિશે તેમની દલીલો કેવી રીતે તૈયાર કરવી અને તેને કેવી રીતે રજૂ કરવી તેનું આયોજન કરતાં શીખી શકશે. એજ્યુકેટર ચર્ચાને એવી રીતે માર્ગદર્શન આપી શકે છે કે શીખનારાઓ તેમના અંગત મંતવ્યો, માન્યતા અને તર્ક, સમજદારી અને માહિતગાર નિર્ણયો વચ્ચેનો તફાવત પારખી શકે. આ પ્રવૃત્તિ દરેક સંવાદને એકતરફી રીતે નહીં પણ વાટાઘાટો માટેની તક તરીકે જુએ છે અને તે બાબત પર ભાર મૂકે છે.આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને સાંભળવાની, વિચારવાની અને પ્રતિક્રિયા આપવાની દિશામાં તાલીમ આપવાનો છે. આંખો બંધ કરીને સ્વીકારી લેવાને બદલે, તેમણે પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ રજૂ કરવાનું શીખવું પડશે. સાથે સાથે, તેમને એ પણ જણાવવું પડશે કે દરેક સંવાદ એક પક્ષીય નથી, તે વાટાઘાટની એક તક છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજ્યુકેટર વર્ગખંડના સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને ચર્ચા માટે યોગ્ય હોય તેવાવિષયોની સૂચિ તૈયાર કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વર્ગમાં સંસદીય ચર્ચા યોજશે.

૨. આ પ્રક્રિયામાં એક એજ્યુકેટરને સત્રની અધ્યક્ષતા કરવાનું કહેવામાં આવશે અને ત્રણ શીખનારાઓને આ અંગે રિપોર્ટીંગ કરવાની જવાબદારી સોંપવામાં આવશે.

૩. ચર્ચ માટે કેટલાક વિષયો નીચે સૂચવવામાં આવેલા છે.

- કઈ શાળાઓ વધુ સારી છે – સરકારી કે ખાનગી?
- દરેક ગામને શહેરમાં પરિવર્તિત કરવું જોઈએ.
- શિક્ષણ ફક્ત અંગ્રેજી માધ્યમમાં હોવું જોઈએ.
- છોકરાઓ અને છોકરીઓને શાળામાં સાથે બેસવાની છૂટ હોવી જોઈએ.
- દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓએ અન્યો જેવા જ વર્ગખંડમાં અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૪. વર્ગને બે ભાગમાં વિભાજીત કરવામાં આવશે. એક જેઓ આપેલ વિષય કે મુદ્દાની તરફેણમાં હોય તેવા અને અન્યો કે જે તેના વિરોધમાં હોય તેવા.

૫. દરેક જૂથને પોતાના મંતવ્યો રજૂ કરવાની છૂટ આપવામાં આવશે. તેમના મંતવ્યો તૈયાર કરતી વખતે, દરેક જૂથને બીજા જૂથ દ્વારા રજૂ કરેલી દલીલોના સંદર્ભમાં પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાનું કહેવામાં આવશે.

૬. જ્યારે એક વક્તા તેની દલીલ રજૂ કરે છે, ત્યારે બીજા જૂથનો સભ્ય પ્રશ્નો પૂછશે. સંબંધિત વક્તાએ આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવો પડશે. બે જૂથો વચ્ચે વાટાઘાટો કરવાની જવાબદારી એજ્યુકેટર અને અધ્યક્ષ બનેલ શીખનારની રહેશે.

૭. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી, બધા શીખનારાઓને પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

પ્રવૃત્તિના અંતે, એજ્યુકેટર શ્રેષ્ઠ વક્તા, શ્રેષ્ઠ વિપક્ષ વક્તા અને ત્રણ શ્રેષ્ઠ પ્રશ્નો પૂછનારની પ્રશંસા કરશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને નીચે આપેલી કાલ્પનિક પરિસ્થિતિ અંગે રિફ્લેક્ટ કરવા જણાવવામાં આવશે:

શાળાના આચાર્યની ઇચ્છા છે કે શાળામાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓએ માથામાં બે ચોટલા લઈને લાલ રીબીન/બોપટ્ટી બાંધવી જોઈએ અને છોકરાઓના વાળ ટૂંકા હોવા જોઈએ. શીખનારાઓને તેમના મિત્રો સાથે આ નિર્ણય અંગે ચર્ચા કરવા કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____



સહભાગિતા

પ્રવૃત્તિ : ૧

રમત (એક્ટર અને ડાયરેક્ટર)

શિર્ષક	રમત (એક્ટર અને ડાયરેક્ટર)
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રોલ-પ્લે અને ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા અને પ્રત્યાયન

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરશે
- અન્ય લોકો સાથે સંવાદ કરી શકશે
- કાર્યક્રમ કે પ્રસંગનું આયોજન કરી શકશે
- નેતૃત્ત્વ ક્ષમતા વિકસાવશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, શીખનારાઓને તેમના સાથીઓની ક્ષમતા અને કામગીરી સુધારવા માટે એક સાથે કામ કરવાની તક આપવામાં આવશે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, વર્ગમાં ભાગ લેવામાં સામાન્ય રીતે અચકાતા હોય તેવા શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરવાનો એજ્યુકેટરે પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી

- વર્કશીટ
- અનુભવોના આધારે, એજ્યુકેટર નાટક, નૃત્ય તેમજ અભિનય કળામાં કુશળ હોય તેવા શીખનારાઓની સૂચિ તૈયાર કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને વર્કશીટ ભરવા માટે જણાવશે.

૨. પ્રતિસાદના આધારે, શીખનારાઓએ જે પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લીધો છે તેની સંખ્યા અનુસાર જૂથોમાં ગોઠવાશે. દાખલા તરીકે, જેમણે ઓછામાં ઓછી એક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો છે તે એક જૂથમાં હશે; જે લોકોએ કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો નથી તે બીજા જૂથમાં હશે.

૩. હવે, દરેક જૂથમાંથી પાંચ શીખનારાની બે ટીમોની પસંદગી કરવામાં આવશે.

૪. એજ્યુકેટર સુનિશ્ચિત કરશે કે જેમનું કલા પ્રદર્શન કૌશલ્ય સરેરાશ કરતાં સારું હોય તેવા ઓછામાં ઓછા બે શીખનારાઓ પ્રત્યેક ટીમમાં હોય.

૫. એજ્યુકેટર, જૂથના અન્ય સભ્યો કરતાં વધુ કુશળ હોય તેવા બે શીખનારાઓને તેમના જૂથના અન્ય સભ્યોને (કલાકારોને) પાંચ મિનિટની રજૂઆત તૈયાર કરવા પ્રેરણા આપવા જણાવશે. બે શીખનારાઓને દિગ્દર્શનનું કાર્ય સોંપવામાં આવશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ જૂથ નૃત્ય પ્રદર્શનની તૈયારી કરી રહ્યું છે, તો નિષ્ણાત / કુશળ શીખનારાઓ નૃત્ય નિર્દેશનકાર તરીકે કામ કરશે અને જૂથના બાકીના સભ્યોને નૃત્યનો મહાવરો અને રજૂઆત કરવામાં મદદ કરશે. એ જ રીતે, જો જૂથ સ્કિપ્ટ કરવા માટે સંમત થાય છે, તો નિષ્ણાત સભ્યો સ્કિપ્ટનું સહ-નિર્માણ કરશે, સંવાદ લખશે તેમના મિત્રોને ભાગ લેવા અને કોઈ પણ પ્રકારના ખચકાટ વિના પ્રદર્શન કરવા પ્રેરીત કરશે.

૬. દરેક ટીમને વર્ગમાં તેમની રજૂઆત કરવાની તક આપવામાં આવશે. ટીમોને વર્ગમાંની પ્રવૃત્તિ અંગેનો પોતાનો અનુભવ જણાવવાનું પણ કહેવામાં આવશે. અનુભવને જણાવતી વખતે ટીમના ઓછામાં ઓછા એક નિષ્ણાત અને એક શિખાઉ સભ્ય તેમનો અનુભવ જણાવશે.

પરિશિષ્ટ

મેં શાળામાં નીચે જણાવેલ કલા-પ્રદર્શન પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો છે.

- નાટક
- મોનો એક્ટિંગ
- નૃત્ય
- પેન્ટિંગ
- પોસ્ટર મેકિંગ
- રંગોળી
- ગાયન

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારને શાળાની વિવિધ ક્લબ / જૂથો (એટલે કે ડ્રામા ક્લબ, ડિબેટ ક્લબ)ની રચના કરવા/અથવા તેમાં ભાગ લેવા માટે કહી શકાય.

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)

પ્રવૃત્તિ : ૨

રોજિંદા કાર્યોમાં ભાગીદારી

શિર્ષક	રોજિંદા કાર્યોમાં ભાગીદારી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ ચર્ચા અને પ્રેઝન્ટેશન

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- સક્રિય રીતે સહભાગી બનશે
- જૂથ કાર્યમાં સહભાગી બનશે
- સંસાધનો, તકો અને જવાબદારીઓની વહેંચણી કરશે
- અન્યો સાથે સહયોગ કરશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને જૂથોમાં કામ કરવામાં અને કાર્યના મૂલ્યને પોષવામાં મદદ કરશે. ઘરગથ્થુ કામકાજ જેવાં કે, કપડાં ધોવાં, બાગકામ કરવું વગેરે જેવા ઘણા કાર્યોમાં ભાગ લઈને તેમને શ્રમનું ગૌરવ કરવા અને તેની કદર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. સાથે સાથે તેમને જવાબદારીઓની વહેંચણી કરવાની તક પણ પ્રાપ્ત થશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર ચર્ચા સાથે સત્રની શરૂઆત કરશે કે આપણે રોજિંદા ધોરણે અનેક વ્યક્તિઓ સાથે કામ કરવાની જરૂર રહે છે. આ દરેક વ્યક્તિ તેમની સાથે કામ કરતી વખતે આપણને કંઈક શીખવાની તક પૂરી પાડે છે.

૨. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને વર્ક શીટ ભરવા જણાવશે.

૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગમાં ચર્ચાનું આયોજન કરશે. આ ચર્ચામાં માર્ગદર્શન માટે નીચેના પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

- ઘરના અને શાળાના કાર્યમાં શું તફાવત છે?
- શું બાળકો અને મોટેરાઓની ભૂમિકા અલગ અલગ હોય છે?
- એવા કયાં કાર્યો છે જે તેઓ સ્વતંત્ર રીતે અથવા સંપૂર્ણ જવાબદારી સાથે કરે છે?
- કઈ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું તમને ગમે છે?
- ગમવા માટેનું, આ પ્રવૃત્તિઓમાં આનંદ આવવા માટેનું કારણ શું છે?
- કયા કાર્યો પ્રમાણમાં ઓછા આનંદપ્રદ છે?
- જૂથમાં કામ કરવાથી શું ફાયદા થાય છે?
- ટીમ કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે?
- જવાબદારીનું વિતરણ કરવું એટલે શું?
- દરેક એકબીજાને કેવી રીતે મદદ કરે છે?
- શું ટીમ વિના આ કાર્યો પૂર્ણ કરવાનું શક્ય છે?

૪. એજ્યુકેટર શ્રમિકોને માન-સન્માન આપવાની જરૂરિયાતને ઉજાગર કરતી ચર્ચાનો સારાંશ કહેશે. તેઓ બહુરૂપ ગાંધીમાંથી મહાત્મા ગાંધીનો પણ ઉલ્લેખ કરશે.

પરિશિષ્ટ

આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ

- શીખનારાઓ ઘરે અને સમુદાયમાં કયા કાર્યોમાં ભાગ લે છે?
- તેઓ કોની સાથે મળીને કામ કરે છે?
- દરેક કાર્યમાં જવાબદારીઓ કેવી રીતે વહેંચવામાં આવે છે? કોણ કયાં કામ કરે છે?
- જવાબદારીઓ કોણ સોંપે છે?
- બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો, છોકરાઓ અને છોકરીઓ વગેરે દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા કાર્યોમાં કોઈ ફરક છે?
- આમાં શીખનારાઓની ભૂમિકા શું છે?

પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના સ્રોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: शिक्षको के लिए उत्तरप्रदेश : यूनिसेफ p 93

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને બહુરૂપ ગાંધી વાંચવા અને તેમની સમજ શાળામાં સવારની પ્રાર્થના સભા અથવા બાલ સભામાં રજૂ કરવા કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____

પ્રવૃત્તિ : 3

વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓની યાદી

શિર્ષક	વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓની યાદી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ ચર્ચા

આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : સર્જનાત્મકતા

શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

એજ્યુકેટરની મદદ થકી શીખનારાઓ.....

- કાર્યક્રમોનું આયોજન કરી શકશે
- પોતાનો અવાજ ઉઠાવી શકશે તેમજ પ્રતિકાર કરી શકશે
- જૂથના સભ્ય તરીકે સક્રિયતા દાખવશે
- ધ્યાનપૂર્વક, સક્રિય રીતે સાંભળશે

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિમાં, શીખનારાઓ સહિયારી જવાબદારી સાથે કાર્ય પૂર્ણ કરવા માટે સાથે મળીને યોજના તૈયાર કરશે. વિકસિત કરવામાં આવેલ યોજના એ એજ્યુકેટર માટે એક સ્રોત બનશે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા, શીખનારાઓ એકબીજાની ક્ષમતાઓને સ્વીકારવાનું, સાથે મળીને કામ કરવાની ભાવનાની કદર કરશે અને સહયોગ અને નેતૃત્વ કુશળતા કેળવવા માટેની તકો પ્રાપ્ત કરશે.

પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથમાં ૬ વ્યક્તિઓ આવે તે રીતે વર્ગને જૂથમાં વિભાજીત કરશે.

૨. દરેક જૂથને આગામી ત્રણ મહિના દરમિયાન વર્ગમાં હાથ ધરવાની પ્રવૃત્તિઓ માટે આયોજન કરવાનું કહેવામાં આવશે.

૩. દરેક જૂથને ચર્ચાનો અહેવાલ તૈયાર કરવા માટે એક સભ્યની પસંદગી કરવાનું કહેવામાં આવશે. એક સભ્યને જૂથ ચર્ચા સુવ્યવસ્થિત રીતે આયોજીત થાય તે માટેની કામગીરી સોંપવામાં આવશે.

૪. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક શીખનાર પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લે છે તેની ખાતરી કરવા માટે દરેક જૂથને સૂચના આપશે. તૈયાર કરવામાં આવેલ યોજનાઓ વર્ગના શીખનારાઓના હિતોને ધ્યાનમાં રાખશે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી, યોજનાઓમાં જૂથ કાર્યનો સમાવેશ થવો જોઈએ. દરેક યોજનાના અમલીકરણ માટે શીખનારાઓને જવાબદારીઓની વહેંચણી કરવામાં આવશે.

૫. જેને રિપોર્ટિંગનું કાર્ય સોંપવામાં આવેલ હોય તે સભ્યને નીચેનું ચેકલિસ્ટ આપવામાં આવશે:

- આયોજન તૈયાર કરવા અંગેની ચર્ચાની શરૂઆત કોણે કરી?
- ચર્ચામાં સૌથી વધારે સામેલગીરી કોની હતી?
- ચર્ચામાં કોની સામેલગીરી ઓછામાં ઓછી હતી?
- સૌથી વધુ અને સૌથી ઓછા સહભાગી થનારા સભ્યો વચ્ચે સુમેળ સ્થાપિત કરવાની એજ્યુકેટરની રીત કેવી છે?
- શું જૂથના સભ્યો એકબીજાને સાંભળી રહ્યા છે?
- વિચાર-વિમર્શ કરવામાં આવી રહ્યો છે?

૬. જૂથોને વર્ગમાં તેમનું આયોજન રજૂ કરવાની તક આપવામાં આવશે.

૭. પ્રસ્તુતિઓના આધારે, એજ્યુકેટરના માર્ગદર્શન હેઠળ વર્ગમાં હાથ ધરાવાની પ્રવૃત્તિઓની અંતિમ યાદી તૈયાર કરવામાં આવશે.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- શીખનારાઓને પ્રવૃત્તિઓનું સમયપત્રક બનાવવા અથવા શાળા બહાર તેમના મિત્રો સાથે વિચારવાની અને આજ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરવાનું કહેવામાં આવશે.

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)

_____

_____

_____





www.unicef.org
www.roomtoread.org