

सेल्फ लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज, जीवन
कौशल प्रशिक्षकों के लिए ।

पैकेज से परिचय

प्रिय जीवन कौशल प्रशिक्षक,

यदि कोई कार्यक्रम बच्चों और किशोरों को समाज में सकारात्मक और पूर्ण भागीदारी के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करना चाहता है, तो बच्चों में जीवन कौशल के विकास के लिए निवेश करना उस कार्यक्रम के केंद्रीय बिन्दुओं में से एक होना चाहिए।

इस सेल्फ लर्निंग इंटरैक्शनल पैकेज को, स्कूलों में या स्कूल से बाहर, बच्चों और किशोरों (8 से 18 वर्ष) में जीवन कौशल विकसित करने वाले प्रशिक्षकों (शिक्षकों और फैसिलिटेटर्स) के समर्थन के लिए विकसित किया गया है। यह सामग्री दस मुख्य जीवन कौशलों (व्यापक जीवन कौशल ढांचे, यूनिसेफ 2019) को विकसित करने पर केंद्रित है। साथ ही यह हानिकारक लिंग और सामाजिक मानदंडों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने पर भी केंद्रित है।

इस पैकेज का उपयोग, सरकारी स्कूलों में या स्कूल से बाहर, बच्चों और किशोरों के लिए जीवन कौशल कार्यक्रम आयोजित करने वाले किसी भी प्रशिक्षक द्वारा किया जा सकता है। जीवन कौशल निर्माण पर केंद्रित किसी भी कार्यक्रम के लिए प्रशिक्षकों की पैकेज संचालन क्षमता का निर्माण एक महत्वपूर्ण घटक है। हम बहुत ही उत्साहित हैं कि आप बच्चों और किशोरों को सशक्त बनाने के इस अभियान का हिस्सा बनें हैं।

जीवन कौशल प्रशिक्षक के रूप में, आपकी भूमिका यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है कि आपके राज्य में इस पैकेज का उपयोग आवश्यक गुणवत्ता के साथ किया जाये ताकि बच्चों और किशोरों को सशक्त बनाने के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके। आपकी सहायता करने के लिए यह मैनुअल जीवन कौशल की अवधारणा पर जानकारी प्रदान करता है। मैनुअल यह भी बताता है कि इस प्रशिक्षण की ज़रूरत क्यों है और इस प्रशिक्षण का संचालन, कक्षा या कक्षा से बाहर किस तरह किया जाना चाहिए।

इस पैकेज को शिक्षाविदों और जीवन-कौशल के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों की टीम द्वारा विकसित किया गया है। पैकेज का निर्माण भारत के कई राज्यों में प्रशिक्षकों के लिए मॉड्यूल और हैंडबुक के रूप में उपलब्ध जानकारी का उपयोग करते हुए किया गया है। पैकेज में किशोर सशक्तीकरण (जिसमें स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य प्रबंधन) और अन्य प्रासंगिक विषयों को शामिल किया गया। तीन अलग-अलग आयु वर्गों के लिए अलग-अलग पैकेज बनाये गए हैं: 8-12 साल, 13-15 साल और 16-17 साल।

यह पैकेज आपको जीवन कौशल निर्माण की आवश्यकता और महत्व को समझने में मदद करेगा। इस के द्वारा आप बच्चों और किशोरों में, विशेष रूप से लिंग, सामाज और विकलांगता के परिपेक्ष में जीवन कौशल निर्माण की आवश्यकता को सराह पाएंगे।

जीवन कौशल क्या हैं?

जीवन कौशल को क्षमताओं, दृष्टिकोणों और सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं के एक समूह के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को सीखने, सूचित निर्णय लेने, अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होने, एक स्वस्थ और उत्पादक जीवन जीने के लिए सक्षम बनाते हैं, ताकि आगे जा कर वह व्यक्ति खुद यथा स्तिथि में परिवर्तन लाने योग्य बन जाये।

भारतीय संदर्भ में, दस प्रमुख जीवन कौशल हैं जो बच्चों और किशोरों के समग्र विकास और सशक्तिकरण के लिए आवश्यक हैं। यह कौशल उन्हें जानकार बनाने में, जीवन भर सीखते रहने में, सामाजिक असमानताओं को बदलने में और अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल करने में सक्षम करेंगे। इन 10 मूल जीवन कौशलों को पारस्परिक निर्भरता रखने वाले 4 आयामों में बाँटा गया है - सशक्तिकरण, शिक्षण, नागरिकता और रोज़गार।

जीवन कौशल सार्वभौमिक हैं और एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए और अतिव्यापी हैं। किसी एक कौशल को अलग से विकसित नहीं किया जा सकता है। जीवन कौशल के लिए ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल तीनों के उपयोग की आवश्यकता होती है। सरलता के लिए प्रत्येक जीवन कौशल को और अनुभाजित किया जा सकता है।

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
सशक्तिकरण	आत्म जागरूकता	<ul style="list-style-type: none"> - स्वयं का वर्णन - स्वयं को जानना और स्वयं की पहचान - अपनी ताकतों और कमज़ोरियों की पहचान और विवरण - खुद को बदलने और सुधारने का तरीका जानना, जैसे नई चीज़ें सीखना, बेहतर पारस्परिक कौशल विकसित करना आदि - लक्ष्य निर्धारित करने और उसे पूरा करने का प्रयास करने की क्षमता - अपने कार्यों के लिए जवाबदेह होना - अपने सपनों, आकांक्षाओं और इच्छाओं को जानना - अपने पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों के बारे में जागरूक होना - अपनी भावनाओं को पहचानना और समझना - अपने स्वयं के मूल्यों के बारे में जागरूक होना - जानना कि हम विभिन्न रिश्तों के बारे में कैसा महसूस करते हैं - अपनी ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग करना
	संचार	<ul style="list-style-type: none"> - अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करना - अपने आप को विभिन्न तरीकों से व्यक्त करना (शब्द, गैर-मौखिक संकेत, कला, संगीत, नृत्य, कविता आदि) - भूमिकाओं, ज़िम्मेदारियों और पदों के बारे में बात करते हुए अपनी बात रखने और मनवाने की कोशिश करने की क्षमता - अलग-अलग स्तर पर लोगों से उचित रूप से समझौता संवाद करने की क्षमता (साथियों, शिक्षक, माता-पिता) - गैर-मौखिक संकेतों, इशारों और अभिव्यक्तियों को समझना - दूसरों को जवाब देना और अपने विचार और राय व्यक्त करना - सक्रिय होकर सुनना - दूसरों के विचारों की व्याख्या करना और उनके प्रति ग्रहणशील होना - दूसरों के विचारों का सम्मान करते हुए उन्हें अपनी बात कहना - स्पष्टता और सटीकता के साथ संवाद करने की क्षमता - बातों का अर्थ समझना, उन बातों का भी जो सीधे-सीधे ना कही गयी हों

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
		<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न संचार माध्यमों के नियमों (प्रोटोकॉल) को समझना - संदर्भ को देखते हुए यह तय करने की क्षमता विकसित करना की कब और कहाँ बोलना है और कब और कहाँ नहीं
	समुत्थान शक्ति (रेसिलिएंस)	<ul style="list-style-type: none"> - अपनी कृठाओं को नियंत्रित करने की क्षमता - चुनौतियों का सामना करते हुए अपने लक्ष्य की ओर काम करने की क्षमता - कठिनाइयों के बीच दृढ़ता - परिस्थितियों से निपटने के लिए व्यक्तिगत दक्षताओं और सामाजिक संसाधनों को प्रयोग करने की क्षमता - तनाव के साथ सकारात्मक तरीके से निपटना - प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटना - चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के माध्यम से ताकत का विकास करना - बदलती परिस्थितियों, दृष्टिकोणों और संदर्भों के अनुकूल अपने आप को बदल पाने की क्षमता - बिना किसी चिंता के चुनौतियों से निपटने की क्षमता
शिक्षण	आलोचनात्मक चिंतन	<ul style="list-style-type: none"> - विश्लेषण करने की क्षमता - आंकने की क्षमता - मूल्यांकन करने की क्षमता - तर्क करने की क्षमता - कई दृष्टिकोणों को देखने की क्षमता - तुलना करने की क्षमता - निष्कर्ष पर पहुंचे की क्षमता - राय/दृष्टिकोण विकसित करने की क्षमता - बहस करने, विचारों की रचनात्मक रूप से खंडन करने की क्षमता - सही और गलत/अच्छे और बुरे के बीच अंतर कर पाने की क्षमता - प्रत्याशित परिणामों के बारे में अनुमान लगा पाने की क्षमता - किसी समस्यापूर्ण परिस्थिति को समझ कर उसका वर्णन कर पाने की क्षमता
	रचनात्मकता	<ul style="list-style-type: none"> - अलग सोच - परम्परागत सोच से अलग - विचारों की मौलिकता - घटनाओं और वस्तुओं को देखने के नए दृष्टिकोण - कल्पना - कपोल कल्पित (फ़ैन्टसी) - नयी चीजों का सृजन - नए विचारों का निर्माण - नवीनता/इनोवेशन - नई चीजों का निर्माण या पुरानी चीजों को ठीक करना - आत्म अभिव्यक्ति के नए तरीके

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
	समस्या को सुलझाना	<ul style="list-style-type: none"> - किसी समस्या को पहचानना और स्पष्टता से उसका व्याख्यान करना - समस्या को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझना - उसके कारणों का विश्लेषण - किसी समस्या को हल करने के विभिन्न तरीकों पर विचार करना - समस्याओं से निपटने के लिए रणनीति विकसित करना - नैतिकता को ध्यान में रखते हुए उपलब्ध संसाधनों पर विचार करते हुए सबसे उपयुक्त समाधान की पहचान करना
रोज़गार के लिए तैयार	समझौता वार्ता /अपनी बात रखने और मनवाने की कोशिश (नेगोसिएशन)	<ul style="list-style-type: none"> - स्वयं के साथ बातचीत - स्वयं में लचीलेपन की कमी, पूर्वाग्रहों, और रूढ़ियों को पहचानना और स्वीकार करना - क्या बदल सकता है, इसकी पहचान करने के लिए उपरोक्त को फिर से परिभाषित करना, और उसे विस्तार से जांचना - दूसरों के सामने अपनी बात रखना और मनवाने की कोशिश करना - दूसरों के सामने अपनी बात को सम्मानपूर्वक व्यक्त करना - दूसरों को अपमानित किए बिना दृढ़ता के साथ अपनी राय रखना - दूसरों की राय स्वीकार करना और सीखना - दूसरों के दृष्टिकोण को देखने में सक्षम होना - सामाजिक परिवेश में शक्ति, सत्ता अथवा पद जैसे आयामों को समझना - तर्कसंगत विचारों/कारणों से और संवाद के माध्यम से दूसरों को समझाना - किन बातों पर हम समझौता कर सकते हैं और किन पर नहीं यह समझना - दूसरों के साथ अनुबंध/करार करना
	निर्णय लेना	<ul style="list-style-type: none"> - उपलब्ध विकल्पों में से चुनना या चुनाव ना करने का निर्णय लेना - विकल्प को समझना और फिर चुनाव करना - अच्छाइयों और बुराइयों को तोलना - कारण-प्रभाव-परिणाम विश्लेषण करना - निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए मूल्यांकन और विवेक का उपयोग करना - तर्क का प्रयोग करना - अपनी पसंद को तार्किक आधार पर उचित बता पाने में सक्षम होना - मुश्किल से मुश्किल विकल्पों में भी चुनाव कर पाना - किसी एक विचार विशेष के लिए प्रतिबद्धता से परहेज़ कर पाना - स्वयं में विश्वास रखना की अगर आप कुछ करना चाहें तो आप वह कर सकते हैं - दृढ़ विश्वास और साहस के आधार पर निर्णय लेना - संज्ञानात्मक असंगति को संबोधित करना और हल करना - किसी बात पर आप कहाँ खड़े हैं यह पता होना

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
नागरिकता	समानुभूति	<ul style="list-style-type: none"> - केवल अन्य मनुष्यों के प्रति ही नहीं, बल्कि जानवरों और प्रकृति के प्रति भी संवेदनशील होना - आत्मा की उदारता - दूसरे की दुनिया में कदम रखते हुए उनकी ज़रूरतों को पहचानना - दूसरों के विचारों को महत्व देना - दूसरों के साथ सहयोग - व्यक्तियों के बीच पारस्परिक सम्मान - बिना शर्त दूसरों के साथ खुशियां मनाना और दुख साझा करना - बिना किसी अपेक्षा के, स्वेच्छा से दूसरों के लिए काम करना - स्वेच्छा से दूसरों की बिना शर्त मदद करना - दूसरों की मदद करने पर संतुष्ट महसूस करना - दुख और कठिन जीवन परिस्थितियों में दूसरों का समर्थन करना - दूसरों के साथ धैर्य रखना और आलोचनात्मक नहीं होना - सभी के लिए सामाजिक न्याय और कल्याण की आवश्यकता को महसूस करना - हर व्यक्ति की आवाज़, अभिकरण और प्रतिरोध के महत्व को पहचानना
	सहभागिता	<ul style="list-style-type: none"> - दूसरों के साथ काम करना - दूसरों के साथ संवाद - दूसरों की उपस्थिति में अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना - गतिविधियों में भाग लेना - दूसरों के साथ संगलित होना - पहल करना - संसाधनों, अवसरों और ज़िम्मेदारियों को दूसरों के साथ बांटना - दूसरों के साथ सहयोग करना - दूसरों के साथ मिल कर काम करना - टीम वर्क - आयोजनों में मदद करना - नेतृत्व - आवाज़, अभिकरण और प्रतिरोध व्यक्त करना - एक सक्रिय सदस्य होने के नाते सामूहिक प्रक्रियाओं के प्रति प्रतिबद्ध होना - सक्रिय रूप से दूसरों की बात सुनना - लोगों के साथ चर्चा में स्पष्टता लाने के लिए व्यक्त किए गए विचारों की संक्षिप्त व्याख्या करना

यह पैकेज एक प्रोटोटाइप के रूप में कार्य करते हुए गतिविधियों को प्रस्तुत करता है। इसका उपयोग बच्चों और किशोरों को जीवन कौशल सिखाने और अभ्यास कराने के लिए किया जा सकता है - यह एक औपचारिक स्कूल सेटिंग या गैर-औपचारिक सेटिंग दोनों में हो सकता है। एक प्रोटोटाइप होने के

नाते, इसका उद्देश्य जीवन कौशल प्रशिक्षकों को एक दिशा प्रदान करना है, लेकिन यह विभिन्न कौशलों के लिए उपयुक्त गतिविधियों को विकसित करने के लिए भी एक संदर्भ के रूप में कार्य करता है। आप जीवन कौशल सिखाने को प्रासंगिक, आनंदपूर्ण और सार्थक बनाने के लिए इन गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं। दस मूल जीवन कौशलों में से प्रत्येक कौशल के लिए चार गतिविधियाँ सुझाई गई हैं, प्रत्येक आयु वर्ग के लिए 40 गतिविधियाँ और तीनों पैकेजों में कुल 120 गतिविधियाँ शामिल की गयी हैं। प्रत्येक गतिविधि विशिष्ट आयु वर्ग के लिए है और तीनों पैकेजों में बढ़ती जटिलता के साथ दोहराई गयी हैं।

प्रत्येक गतिविधि में अनुमानित समय, सुझाई गई विधि, संबोधित प्राथमिक और द्वितीयक जीवन कौशल शामिल हैं। साथ ही इसमें सीखने के उद्देश्य भी शामिल हैं। प्रत्येक गतिविधि की अवधि 30 से 45 मिनट तक है, जिससे प्रशिक्षक को कक्षा प्रबंधन, और समूह गठन के लिए मदद मिलेगी।

जबकि प्रत्येक गतिविधि मूल जीवन कौशल को संबोधित करती है, यह अन्य जीवन कौशल के साथ भी ओवरलैप होती है क्योंकि वह परस्पर जुड़े होते हैं। प्रशिक्षक के लिए नोट्स में गतिविधि का उद्देश्य, अतिरिक्त जानकारी और अतिरिक्त संदर्भ प्रदान किए गए हैं। प्रक्रिया, उन कदमों का वर्णन करती है जिन के द्वारा - शिक्षार्थियों का गतिविधि से पूर्व परिचय कराया जा सके, सत्र योजना बनाई जा सके, सत्र के लिए आवश्यक सामग्री की व्यवस्था की जा सके और शिक्षार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित की जा सके।

प्रत्येक गतिविधि को सेटिंग की ज़रूरतों के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है और आवश्यकता होने पर अधिक कार्यों या सामग्रियों का उप योग किया जा सकता है। प्रशिक्षण को और बेहतर करने के लिए शिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया भी ली जाएगी।

प्रशिक्षक मिली हुई प्रतिक्रियाओं पर विचार करें और इन का उपयोग भविष्य के प्रशिक्षणों को और बेहतर बनाने के लिए करें। ऐसा करने के लिए प्रशिक्षक अपने लिए नोट्स बना सकते हैं।

नियम निर्धारित करना: सभी शिक्षार्थियों को समान रूप से शामिल करें। यह भी सुनिश्चित करें की किसी भी तरह का भेद - भाव - लिंग, सामाजिक स्तर या विकलांगता के आधार पर, ना हो। सभी की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए सत्रों की शुरुआत में कुछ नियमों को निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए:

- प्रशिक्षक और साथियों के प्रति सम्मानपूर्ण रहें।
- अपने सहकर्मी को भाग लेते या बोलते समय बाधित ना करें।
- बोलने के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा करें।
- दूसरों की सुनें।
- यदि आपके पास साझा करने के लिए कुछ है तो अपना हाथ उठाएं।
- समय पर आयें।
- कोई व्यक्तिगत टिप्पणी नहीं करें।

- गतिविधियों में भाग लें।

नियम तय करने के लिए चर्चा और बहस जैसी लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं का पालन करें। नियमों, उनके अर्थ, उनकी आवश्यकता और महत्व पर एक विस्तृत चर्चा की जानी चाहिए। नियमों को एक चार्ट पर लिखा जाना चाहिए और सभी शिक्षार्थियों और प्रशिक्षकों के लिए तैयार संदर्भ के रूप में दीवार पर लगाया जाना चाहिए।

एक समर्थनपूर्ण वातावरण बनाना: कक्षा में डर, भेदभाव या तनाव सीखने की प्रक्रिया पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, इसलिए प्रशिक्षक को ऐसा वातावरण बनाना होगा जो भय, भेदभाव और पक्षपात से मुक्त हो।

प्रशिक्षक को शिक्षार्थियों के प्रति संवेदनशील और दयालु होना चाहिए। उन्हें लड़कियों और लड़कों दोनों को समान मौका देना चाहिए। उन्हें उन शिक्षार्थियों को भी बराबर का मौका देना चाहिए जो शर्मीले या फिर भीरु प्रवृत्ति के हैं (अधिकतर ऐसे शिक्षार्थी लड़कियां या दिव्यांग या निचले सामाजिक-आर्थिक स्तर के होंगे)। शिक्षार्थियों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करें।

प्रशिक्षक को किसी भी मुद्दे पर चर्चा करते समय सम्मानजनक, नैतिक और संवेदनशील बने रहने की ज़रूरत होगी। शिक्षार्थियों की सामाजिक-सांस्कृतिक विविधता को देखते हुए निर्देशों की योजना बनाएं। समाविष्टि, साझेदारी, सक्रिय श्रवण और सहभागिता को प्रोत्साहित करें।

प्रशिक्षकों को एक शिक्षार्थी केंद्रित दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। प्रशिक्षकों को शिक्षार्थियों की सहायता करनी चाहिए और सीखने के अवसर प्रदान करने चाहिए ताकि शिक्षार्थी स्वयं के ज्ञान का निर्माण कर सकें और कौशल विकसित कर सकें।

प्रशिक्षक यह अवश्य करें

- चर्चा को संचालित करने से खुद को रोकें और शिक्षार्थियों की बात सक्रिय रूप से सुनें।
- प्रशिक्षण का संचालन किस तरह किया जाये इस पर अपने विचार व्यक्त करने और नेतृत्व करने के लिए शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- शिक्षार्थियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन यह भी सुनिश्चित करें कि ऐसा करने में वह असहज नहीं हों।
- शिक्षार्थियों को सहज होने, रचनात्मक सोच विकसित करने और अपने विचार खुल कर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए आमंत्रित करें, उन्हें जानकारी का विश्लेषण और उसके विभिन्न आयामों की जांच करने में मदद करें। कोई भी सवाल "बेवकूफी भरा" सवाल नहीं है, इस बात को प्रशिक्षक कक्षा में पहले से ही स्थापित करें। इससे शिक्षार्थियों को उपहास किए जाने के भय के बिना अपने प्रश्न पूछने में मदद मिलेगी। बदमाशी (धोस जमाना आदि) और अपमानजनक व्यवहार के किसी भी रूप को दृढ़ता से रोकें।

प्रशिक्षकों को हमेशा शिक्षार्थियों के प्रयासों की सराहना करनी चाहिए। जैसे की जब शिक्षार्थी अपने विचार व्यक्त करें, गतिविधि में भाग लें या चर्चा में योगदान दें। शिक्षार्थियों को भी अपने साथियों के प्रयासों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यह उन्हें अपने आप को खुल कर व्यक्त करने, सराहना महसूस करने और अपनेपन की भावना विकसित करने के लिए प्रेरित करेगा।

अपने व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों और पक्षपातों की जाँच करें: जीवन कौशल प्रशिक्षण, प्रशिक्षकों के लिए भी आत्म-खोज की एक यात्रा है। उन्हें अपने स्वयं के पूर्वाग्रहों को पहचानने और उनके प्रति सचेत रहने की आवश्यकता होगी। चर्चा के दौरान, उन्हें उन कथनों का उपयोग करने से खुद को रोकने की आवश्यकता होगी जो एक विशेष लिंग, समुदाय या समूह के लिए पूर्वाग्रहित हों। उन्हें अपने व्यवहार और मनोभावों के प्रति सचेत रहने की ज़रूरत होगी।

साधन संपन्न बनें: प्रशिक्षकों को अपने विषय विशेष के बारे में जितना हो सके पता होना चाहिए। वह अपनी समझ विकसित करने और प्रभावी जीवन कौशल प्रशिक्षण देने के लिए उपलब्ध संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं। आगे की योजना बनाना महत्वपूर्ण है। पैकेज को पहले से ही पढ़ लें, ऐसा करने से चर्चा के लिए बेहतर तैयार होने में मदद मिलेगी।

गतिविधियों को केस-विगनेट्स (छोटी केस स्टडीस) और कहानियों के प्रिंट-आउट जैसी सामग्री की आवश्यकता होगी। यदि कॉपी और प्रिंटिंग की सुविधा आसानी से उपलब्ध नहीं हो, तो शिक्षक स्क्रीन पर सामग्री को प्रोजेक्ट कर सकते हैं या शिक्षार्थियों को पढ़ने और प्रतिक्रिया देने के लिए चार्ट के रूप में दिखा सकते हैं।

समूह गठन में सहायता करें: सत्रों के दौरान, विभिन्न गतिविधियों के लिए आवश्यकता अनुसार, शिक्षार्थियों को जोड़ों में या फिर छोटे-बड़े समूहों में काम करने की आवश्यकता होगी। जबकि अधिकांश गतिविधियों में मिश्रित समूहों की आवश्यकता होगी, कुछ चर्चाओं में लिंग-विशिष्ट समूहों की भी आवश्यकता होगी। प्रशिक्षकों को अपने अनुभव और समझ से समूह की उपयुक्तता का पता लगाना होगा। वह विभिन्न समूह संरचनाओं और बैठने की व्यवस्था के साथ प्रयोग कर सकते हैं, ताकि शिक्षार्थियों के पास अलग-अलग साथियों के साथ काम करने के अधिक अवसर हों।

अंत में, एक पाठ्यक्रम की प्रभावशीलता और सफलता एक प्रशिक्षक की इच्छा, प्रभावशीलता, संवेदनशीलता और संसाधनशीलता पर निर्भर करती है। एक प्रशिक्षक के पास वर्षों का अनुभव होता है, इसलिए यह आशा की जाती है कि आप सीखने और सीखने की प्रक्रिया को अधिक सक्षम और आकर्षक बनाने के लिए इस सेल्फ-लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज का उपयोग करेंगे।

जीवन कौशल और सामग्री विषय-वस्तु

क्र.	जीवन कौशल		गतिविधि का नाम	संबोधित विषय
	प्राथमिक	प्राथमिक		
1	आत्म जागरूकता	संवाद, प्रतिभागिता	मेरा शरीर बदल रहा है!	प्रजनन स्वास्थ्य
2		आलोचनात्मक चिंतन	एक लड़की होना! एक लड़का होना!	लिंग, सामाजिक रूढ़ियाँ

3		प्रतिभागिता, संवाद, समुत्थान शक्ति	दूसरों से प्रेरणा लेना..... खुद दूसरों को अभिप्रेरित करना	कैरियर आकांक्षाएँ, सामाजिक रूढ़ियाँ
4		हम और वे	आलोचनात्मक चिंतन	पारिवारिक संबंध, सामाजिक रूढ़ियाँ,
1	स्थिति स्थापन/समुत्थान शक्ति	आत्म जागरूकता, आलोचनात्मक चिंतन	तनाव और तनाव निवारक	मनोवैज्ञानिक स्वस्थ
2		संवाद, आलोचनात्मक चिंतन	De-catastrophising	अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध
3		आत्म जागरूकता	कौन मेरा सहायता समूह है?	अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध
4		आत्म जागरूकता	मैं कर सकता हूँ....!	स्वयं का विकास
1	रचनात्मकता	आत्म जागरूकता, सहभागिता	आओ कुछ नया बनाओ	अभिव्यक्ति
2		संवाद, भागीदारी	आओ कुछ अलग सोचते हैं!	अलग सोच
3		सहभागिता, आत्म जागरूकता	विचारों की प्रचुरता/बहुलता	सामाजिक रूढ़ियाँ, रोज़मर्रा की रचनात्मकता
4		संवाद और भागीदारी	कल्पना कीजिए...	कल्पना
1	आलोचनात्मक चिंतन	संवाद, निर्णय लेना, रचनात्मकता	हमारे अधिकार	नागरिकता
2		संवाद	पक्ष और विपक्ष	लिंग, सामाजिक जागरूकता और मुद्दे
3		सहभागिता, निर्णय लेना	हिंसा की समझ	लिंग, संबंध, पितृसत्ता, सामाजिक रूढ़ियाँ

4		आत्म जागरूकता	नए ढंग से सोचना/गैर पंपरागत चिंतन	स्वयं और अन्य, सामाजिक रूढ़ियाँ
1	समस्या समाधान	सहभागिता, संवाद, निर्णय लेना	मानव गांठ	अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध
2		रचनात्मकता, निर्णय लेना, समझौता वार्ता	एक द्वीप पर अकेले	कल्पना
3		संवाद, रचनात्मकता	वास्तविक दुनिया की समस्या	साथियों का दबाव,
4		आलोचनात्मक चिंतन, संवाद	यह किसकी समस्या है?	लिंग
1	निर्णय लेना	संवाद, आलोचनात्मक चिंतन, और रचनात्मक चिंतन	मेरा निर्णय, मेरा अधिकार	लिंग और लैंगिकता शिक्षा
2		संवाद, समझौता वार्ता और रचनात्मकता	मेरी कक्षा के बारे में निर्णय	अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध
3		आत्म जागरूकता, संवाद, समझौता वार्ता	नेतृत्व की अलग-अलग शैलियाँ	आयोजनों के लिए योजना (स्कूल)
4		संवाद और रचनात्मक लेखन	किसे मत दूँ?	नागरिकता
1	संवाद	रचनात्मक चिंतन, आलोचनात्मक चिंतन और आत्म जागरूकता	लेखन और मनन	अभिव्यक्ति
2		रचनात्मक चिंतन और आलोचनात्मक चिंतन	सोशल मीडिया का प्रयोग	सोशल मीडिया का उपयोग
3		समझौता वार्ता और आलोचनात्मक चिंतन	असहमति का साहस	अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध
4		रचनात्मक	आओ मिलकर बनाए	अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध

1	समानुभूति	संवाद, प्रतिभागिता	आओ मिलकर खेलें।	सामाजिक भूमिकाएं, स्वयं और अन्य
2		प्रतिभागिता, समस्या समाधान	हम साथ-साथ हैं	अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध
3		प्रतिभागिता, समस्या समाधान	जब स्कूल में आए मेहमान	समावेश (विकलांगता)
4		संवाद, समझौता वार्ता	वृक्ष हमारे दोस्त	प्रकृति
1	समझौता वार्ता	संवाद, समझौता वार्ता	संवाद से समाधान	पारिवारिक संबंध, किशोरावस्था
2		संवाद और आलोचनात्मक चिंतन	बूझो और बताओ	अभिव्यक्ति, सहकर्मी दबाव
3		संवाद और आलोचनात्मक चिंतन	निगोशिएशन द्वारा हल खोजना	अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध, समावेशन (विकलांगता)
4		संवाद, आलोचनात्मक चिंतन	ना तेरी बात न मेरी बात	सामाजिक जागरूकता
1	प्रतिभागिता	रचनात्मकता और संवाद	खेल (अभिनेता और निर्देशक)	प्रदर्शन कला के माध्यम से अभिव्यक्ति
2		आत्म जागरूकता	दैनिक कार्यों में भागीदारी	अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध
3		रचनात्मकता	कक्षा की गतिविधियों की सूची	भागीदारी प्रजातंत्र
4		आलोचनात्मक चिंतन और रचनात्मकता	समुदाय की समस्याओं का अध्ययन	सामाजिक जागरूकता

आत्म जागरूकता

गतिविधि 1: मेरा शरीर बदल रहा है!

गतिविधि का शीर्षक	मेरा शरीर बदल रहा है!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	बॉडी मैपिंग और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: संचार/संवाद, प्रतिभागिता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- उनके शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में शिक्षार्थियों को अवगत कराना।
- उनके शरीर पर चर्चा करते समय शिक्षार्थियों की शर्मिंदगी हटाना।
- शिक्षार्थियों को शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के बीच की कड़ी की पहचान कराना।
- शिक्षार्थियों में एक सकारात्मक आत्म-छवि विकसित करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को एक ऐसा अवसर देना है जिसके द्वारा वे एक-दूसरे से अपने विचारों और अनुभवों को साझा कर सकेंगे। इस उम्र के शिक्षार्थियों के लिए शारीरिक बदलाव एक महत्वपूर्ण जीवन अनुभव है। हमारे सामाज में प्रायः ऐसे विषयों पर या तो बात नहीं की जाती है या फिर ऐसी चर्चाओं को टाला जाता है। इस अवस्था में जब वे पहले से ही भावनात्मक और शारीरिक बदलावों से गुजर रहे होते हैं, वे कई बार अपने बदलावों को न समझ पाते हैं और न समझा सकते हैं। परिणामतः उनमें अपने अनुभवों को लेकर शंकाएं रह जाती हैं। ऐसे में प्रशिक्षक की भूमिका महत्वपूर्ण है। उन्हें ऐसा सुरक्षित वातावरण बनाना होगा जहाँ शिक्षार्थी अपने विचारों को साझा करने में सहज महसूस करें।
- प्रशिक्षक इस गतिविधि को लड़कों और लड़कियों के अलग-अलग समूह में कराने का फैसला कर सकते हैं। इसके लिए किसी अन्य प्रशिक्षक का सहयोग लिया जा सकता है जिससे दोनों समूह के साथ गतिविधि करायी जा सके। इस गतिविधि के संचालन में शिक्षार्थियों की सहजता का विशेष ध्यान अवश्य रखना होगा। इस गतिविधि को तब कराया जा सकता है जब कक्षा में प्रजनन स्वास्थ्य विषय लिया जा रहा हो।

अपेक्षित तैयारी

- चॉक या मार्कर और बोर्ड
- गतिविधि के संचालन के लिए खुली जगह की आवश्यकता होगी। यदि गतिविधि के लिए बाहर कोई खुली जगह उपलब्ध ना हो तो प्रशिक्षक एक बिना फर्नीचर वाली कक्षा की व्यवस्था करें
- एक बड़े आकार (5फीट x 2 फुट) का चार्ट पेपर।
 - यदि इतने बड़े आकार का चार्ट उपलब्ध न हो तो उपलब्ध चार्ट को मिलाकर बड़े आकार का चार्ट पेपर तैयार करें
 - पुराने अखबार का प्रयोग भी किया जा सकता है
 - एक बड़ा कागज़ जिस पर एक शरीर की रूपरेखा पहले से ही तैयार है, को भी विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है
 - यदि कागज़ उपलब्ध नहीं है, तो ज़मीन पर रूपरेखा तैयार करने के लिए चॉक का उपयोग किया जा सकता है
 - एक अन्य विकल्प है की आप एक बॉडी चार्ट की फोटोकॉपीयों का उपयोग करें जो शिक्षार्थियों को गतिविधि के पहले दी जा सकती हैं
- प्रशिक्षक पहले उन शिक्षार्थियों का चयन करेंगे जो इस अभ्यास को करने में सहज हों

प्रक्रिया

1. गतिविधि एक परिचय के साथ शुरू करें। प्रशिक्षक समझाएं कि बातचीत खुद की समझ विकसित करने और शरीर में होने वाले बदलावों पर केंद्रित होगी। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को आश्वस्त करें कि शरीर पर चर्चा करते समय शर्मिंदगी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें अपने अनुभवों के बारे में बात करने और एक-दूसरे से सीखने के लिए सहज होने की आवश्यकता है। प्रशिक्षक आपसी सम्मान और एक दूसरे की व्यक्तिगत सीमाओं का ध्यान रखने पर जोर दें। इस गतिविधि से मिला ज्ञान शिक्षार्थियों को बेहतर पारस्परिक सम्बंध बनाने और एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करेगा।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक खुली जगह में एक बड़े कागज़ को फैलाने के लिए कहें। शिक्षार्थियों में से एक को कागज़ पर लेटने के लिए कहें और दूसरे शिक्षार्थी को एक मार्कर की मदद से लेटे हुए शिक्षार्थी की रूपरेखा तैयार करने के लिए कहें।
3. शरीर की रूपरेखा पर आंतरिक और बाहरी अंगों को दर्शाने के लिए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को मार्कर दें। यदि इन अंगों को दर्शाने में शिक्षार्थी संकोच करें तो प्रशिक्षक उन्हें शरीर के अंगों का नाम बताने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें स्वयं चिन्हित करें। यह संभव है कि शिक्षार्थी प्रजजन अंगों को चिन्हित करने में झिझकेंगे। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को इस गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि 6-8 वर्ष की आयु के बाद आए हुए शारीरिक बदलावों का उन्होंने जो अनुभव किया है, उनका वर्णन करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया को ब्लैकबोर्ड या पेपर पर लिखें। यदि ऐसा कोई शारीरिक बदलाव है जिसका उल्लेख शिक्षार्थियों द्वारा नहीं किया गया है तो ऐसे बदलावों को चर्चा में शामिल करने के लिए प्रशिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करें। हो सकता है इस गतिविधि के दौरान शिक्षार्थी हंसें, लेकिन प्रशिक्षक अपना धैर्य बनाए रखें और बताएं कि यह बातें और बदलाव स्वाभाविक हैं। इन पर चर्चा होनी चाहिए।
5. शिक्षार्थियों को ऐसे बदलावों के बारे में बात करने के लिए आमंत्रित करें जो उन्होंने पिछले कुछ वर्षों में अपने विचारों, मनोदशा और व्यवहार में महसूस किए हों। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से विचार करने के लिए कहें कि वे क्या पहनते थे, क्या पसंद करते थे, उन पर कौन से प्रतिबंध लगाए जाते थे? माता-पिता और भाई-बहनों से बातचीत और व्यवहार में क्या बदलाव आए? प्रशिक्षक यहां पर बल दें कि इस चर्चा का मकसद एक दूसरे के बारे में निर्णय लेना या मत बनाना नहीं है बल्कि एक दूसरे के अनुभवों को साझा करने के लिए एक सुरक्षित माहौल देना है। यदि बड़े समूह में ऐसी साझेदारी या चर्चा कठिन लग रही हो तो यह गतिविधि तीन या चार सदस्यों के छोटे समूह में की जा सकती है।
6. प्रशिक्षक निम्नलिखित बिंदुओं को पर बल देते हुए चर्चा का समापन करें:
 - a. किशोरावस्था में जो शारीरिक बदलाव होते हैं वे स्वाभाविक हैं। इस अवस्था में दुख, गुस्सा, क्रोध, चिड़चिड़ापन और भावुकता में वृद्धि सामान्य बात है।

- b. वयस्क होने के साथ शिक्षार्थियों के शरीर में होने वाले वृद्धि और विकास को जानना और समझना उनका अधिकार है। अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता का ध्यान रखने के लिए बेहतर तरीके से सूचित रहना उनकी खुद की ज़िम्मेदारी है।
 - c. शर्म को दूर करने और दूसरों के साथ किसी भी चिंता को साझा करने के लिए आत्म जागरूकता और अपने शरीर की समझ आवश्यक है। किसी को यह सोचकर चुप नहीं रहना चाहिए, और न ही आशंकाओं और चिंताओं को दबाना चाहिए, कि दूसरे क्या सोचेंगे या उनका मज़ाक उड़ाएंगे।
 - d. हर व्यक्ति की वृद्धि और विकास की अपनी गति और दिशा होती है। कुछ तीव्र गति से विकसित होते हैं, कुछ की गति धीमी होती है। यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक को सम्मान दिया जाए। एक दूसरे से तुलना नहीं करनी चाहिए। किसी को चिढ़ाना नहीं चाहिए। अपने शरीर और खुद के बारे में जागरूकता भावनों से निपटने में मदद करते हैं।
7. शिक्षार्थियों को ऐसे विचारों और भावनाओं को अपने मिलों, माता-पिता, प्रशिक्षक या ऐसा कोई जिसके साथ उनके अच्छे सम्बंध हों, के साथ स्वतंत्र रूप से साझा करने के अवसर पैदा करने चाहिए।

गतिविधि का स्रोत

‘मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर प्रशिक्षकों के नियमावली जीवन कौशल का प्रशिक्षण’ यूनिसेफ (पृष्ठ 26-28) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को छोटे समूह में एक-दूसरे से अपने महत्वपूर्ण अनुभवों को साझा करने के लिए कहें। वे चुनें कि वे किसके साथ अपने विचार साझा करने में सबसे सहज हैं।

शिक्षार्थियों से कहें कि वे प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी लोकप्रिय मान्यताओं और रूढ़ियों की तुलना विद्यालय में पढ़ी संकल्पनाओं से करें।

वे अपनी शंकाओं को सूचीबद्ध करें और उन्हें अलग से शिक्षक के साथ स्पष्ट करें। शिक्षार्थियों को उन सूचनाओं के स्रोतों की सूची बनाने के लिए कहें जिनसे वे अपने शरीर और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी एकत्र करते हैं। उन्हें उन स्रोतों को पहचानने को कहें जिस पर विश्वास किया जा सके।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: एक लड़की होना ! एक लड़का होना !

गतिविधि का शीर्षक	एक लड़की होना ! एक लड़का होना !
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विचार और चर्चा

संबोधित जीवन-कौशल

प्राथमिक: आत्म जागरूकता

द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को जेंडर अस्मिता के बारे में जागरूक करना।
- शिक्षार्थियों में जेंडर पहचान से उत्पन्न होने वाली सकारात्मक आत्म छवि विकसित करना।
- 'अन्य' जेंडर के प्रति शिक्षार्थियों में संवेदनशीलता विकसित करना।
- शिक्षार्थियों में जेंडर के कारण उपजी सामाजिक सीमाओं की पहचान करवाना।
- जेंडर आधारित भेदभाव तथ्यों पर आधारित नहीं होता है, यह शिक्षार्थियों को समझाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि से शिक्षार्थी समझ सकेंगे कि एक लड़की होने या लड़के होने का अर्थ क्या है। शिक्षार्थियों की धारणाओं का उपयोग करते हुए एक जेंडर की तुलना में दूसरे जेंडर को अधिक प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति से पार पाने में सहयोग किया जाएगा। इस उम्र में शिक्षार्थी अमूर्त रूप से यह सोच सकने में समर्थ होते हैं। वे एक ऐसी दुनिया की कल्पना करें जो कठोर सामाजिक मानकों के अनुसार संचालित नहीं होती है। प्रशिक्षक उनकी इस क्षमता का प्रयोग करते हुए जेंडर से जुड़े सामाजिक मानकों और रूढ़ियों की पुनर्विचार करने का अवसर दें और शिक्षार्थियों को एक सकारात्मक आत्म छवि बनाने में मदद करें।

अपेक्षित तैयारी

- चार्ट पेपर और चॉक बोर्ड
- नीचे दी गयी सारणी को कक्षा आरंभ होने के पूर्व चार्ट पेपर या ब्लैक बोर्ड पर बना लें -

एक लड़का या एक लड़की होने के बारे में आप क्या पसंद करते हैं?	एक लड़का होने या एक लड़की होने के बारे में आप क्या बदलना चाहेंगे?
--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक गतिविधि का आरंभ सारणी को चार्ट पेपर या चॉक बोर्ड पर प्रदर्शित करने के साथ करें। प्रशिक्षक यह व्याख्या करें कि लड़के और लड़कियों का जीवन अलग-अलग होता है। कुछ गुण लड़कों में होते हैं और कुछ लड़कियों में। उदाहरण के लिए ऐसा माना जाता है कि लड़कियां तैयार होना, मेक-अप करना, बड़े बाल रखना पसंद करती हैं, लेकिन हो सकता है कि कुछ लड़कियां घर से बाहर आज़ाद घूमने को अधिक पसंद करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को गोल घेर में खड़े होने या बैठने का निर्देश दें। उन्हें बारी-बारी अपने जेंडर के अनुसार दी गयी तालिका में लड़के/लड़की होने के बारे में वे क्या पसंद करते हैं इसके बारे में अपनी राय को दर्ज करने का अवसर दें।
2. जब सब शिक्षार्थी बता दें कि उन्हें उनके जेंडर के बारे में क्या पसंद है तो उन्हें यह लिखने को कहें कि वे खुद में क्या बदलाव करना चाहेंगे। इस गतिविधि में उनकी जेंडर अस्मिता के आधार पर मज़बूतियों और कमज़ोरियों को पहचानने पर बल दें।
3. इसके बाद शिक्षार्थियों से पूछें कि वे अपने लड़के होने/लड़की होने के बारे में जो बदलना चाहते हैं उससे सम्बंधित हल क्या हैं? उन्हें उन कारणों पर विचार करने को कहें जिसके कारण वे चुनिन्दा कार्यों को नहीं कर सकते हैं। इनमें से किन कारणों को वह नियंत्रित कर सकते हैं या बदल सकते हैं? इनमें से किन कारणों को खुद उनके द्वारा स्वयं पर थोपा गया है और किन्हें समाज द्वारा उनपर थोपा गया है? इनमें से कौन से विचार जैविक अंतर के कारण हैं और कौन से परिवार और समाज से सम्बंधित हैं?
4. इस सत्र के समापन में प्रशिक्षक कहें कि शिक्षार्थियों को अपनी जेंडर पहचान से जुड़े सकारात्मक आयामों पर ध्यान देना चाहिए। ठीक वैसे ही जैसा कि गतिविधि के दौरान चर्चा की गयी कि एक लड़का होने या एक लड़की होने के अपने गुण और सकारात्मक विशेषताएं हैं।
5. इन पक्षों के बारे में जानकारी होने पर शिक्षार्थी एक सकारात्मक आत्म छवि विकसित कर पाएंगे। वे अपनी क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के बारे में जागरूक होंगे। वे समझ विकसित कर पाएंगे कि उनके दोस्त और भाई-बहन क्या अनुभव करते हैं, इसके आधार पर वे पारस्परिक सम्बन्धों को सुधार सकेंगे।

प्रशिक्षक बल दें कि शरीर में अंतर के जैविक कारण हो सकते हैं लेकिन अन्य आयाम जैसे हाव-भाव, आवाज़, बोली आदि समाज द्वारा सीखाए जाते हैं। यदि, एक लड़की के रूप में आपकी चाल, बोली और पहनावे पर परिवार और समुदाय का नियंत्रण होगा, तो संभव है की यह आपके व्यवहार और मानसिकता पर असर डाले और आप अधीनता को स्वीकार करने लगें। लड़कों के संदर्भ में ऐसा नहीं होता है। एक लड़की के रूप में इन मान्यताओं और धारणाओं को चुनौती देने की ज़रूरत है। लड़कों को अपनी महिला मित्र, सहपाठी और बहन की इन मान्यताओं से निपटने में सहायता करना चाहिए। लड़कों को लड़कियों के आत्म विश्वास के विकास में मदद करनी चाहिए। यह भी रेखांकित करना ज़रूरी है कि लड़कों और लड़कियों को चुनौतियां अलग होती हैं लेकिन हर जेंडर के व्यक्ति को चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 17-18) से संशोधित

‘मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर प्रशिक्षकों के नियमावली जीवन कौशल का प्रशिक्षण ’ यूनिसेफ (पृष्ठ 20-28) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- शिक्षार्थियों को सोचने के लिए कहें कि यदि वे एक भिन्न जेंडर के होते तो उनके जीवन में क्या अंतर होता? उनके जीवन के कौन से आयाम हैं जो कुछ बदलावों के बाद बेहतर होंगे? वे कौन से आयाम हैं जो अभी की स्थिति में बेहतर हैं?
- उन्हें कहें कि वे ऐसे लोगों के बारे में विचार करें जो जेंडर की दो क्षेत्रियों में फिट नहीं बैठते। प्रशिक्षक व्याख्या करें कि परंपरागत रूप से जेंडर को केवल पुरुष और महिला के वर्ग में समझा जाता रहा है। फिर भी, बहुत से ऐसे लोग हैं जो इन दो वर्गों में फिट नहीं बैठते हैं। उन्हें प्रायः थर्ड जेंडर कहा जाता है। जो लोग महिला एवं पुरुष के विभाजन में फिट नहीं बैठते उनके क्या अनुभव होते होंगे? उनका उनके शरीर पर क्या नियंत्रण होता होगा और उनका दुनिया का कैसा अनुभव होता होगा?
- वे लड़कों/लड़कियों/अन्य से सम्बंधित कौन से पूर्वग्रह हैं जो समाज से हम तक पहुंचते हैं? समान अवसर उपलब्ध कराने वाले समाज के निर्माण के लिए हम क्या कर सकते हैं जहाँ किसी के जेंडर को ध्यान में दिए बिना उनसे समान अपेक्षाएं रखी जाएं?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 3: दूसरों से प्रेरणा लेना..... खुद दूसरों को प्रेरित करना

गतिविधि का शीर्षक	दूसरों से प्रेरणा लेना..... खुद दूसरों को प्रेरित करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	निर्देशित पठन के बाद चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आत्म जागरूकता

द्वितीयक: सहभागिता, संचार संवाद, समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों द्वारा अपने लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करवाना।
- शिक्षार्थियों में भविष्य के लिए निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप पहचान विकसित करवाना।
- शिक्षार्थियों को उनकी आकांक्षाओं के बारे में सचेतन करवाना।
- दूसरों से प्रेरित होते हुए शिक्षार्थियों को उनकी संभावनाओं और शक्तियों की पहचान करवाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

13-15 आयु वर्ग के शिक्षार्थियों के लिए एक प्रमुख चुनौती अपने भविष्य के लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए वर्तमान में उद्देश्यपूर्णता का भाव खोजना होता है। सुपरिभाषित लक्ष्यों के साथ क्रियाशील होने से शिक्षार्थियों की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा मिलती है और उनमें आत्मविश्वास पैदा होता है। अतः इस गतिविधि द्वारा शिक्षार्थियों को अपने लक्ष्यों और उनकी प्राप्ति में आने वाली संभावित बाधाओं के बारे में विचार करने का मौका दिया जाएगा। इस गतिविधि में प्रशिक्षक की भूमिका महत्वपूर्ण होगी। वे शिक्षार्थियों के संदर्भानुसार सामाजिक चुनौतियों के बीच सफलता की कहानियों के उदाहरण से शिक्षार्थियों को उनके लक्ष्य निर्धारण में सहयोग करेंगे।

अपेक्षित तैयारी

- चुनौतियों के बीच अपने लक्ष्यों को साकार करने वाले व्यक्तियों की 'सफलता और संघर्ष की कहानियों' की प्रतियां
- लक्ष्य निर्धारण: मैं अपने आप को दस साल में कहाँ देखता हूँ – हैंड-आउट

- प्रशिक्षक उक्त हैड-आउट भर लेने के बाद एक फॉलो-अप चर्चा का आयोजन करें। यदि पर्याप्त समय हो तो चर्चा को इसी सत्र में करें। अन्यथा चर्चा के लिए एक अलग सत्र आयोजित करें

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 5 के समूहों में विभाजित करें। एक समूह को एक कहानी की प्रति दें। उन्हें इस कहानी को पढ़ने और इस पर चर्चा करने के लिए 10 मिनट का समय दें।
2. इसके बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहानी को सब के साथ साझा करने और उस पर बातचीत करने के लिए निर्देशित करें:
 - a. जिस व्यक्ति की कहानी को आपके समूह ने पढ़ा, उसके बारे में आपको क्या अच्छा लगा?
 - b. क्या आप किसी अन्य ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं जो आपको प्रेरित करता है?
 - c. अपने दोस्तों और सहपाठियों के बारे में सोचते हुए आपको क्या लगता है कि वे किन क्षेत्रों में सफल हो सकते हैं ?
 - d. यदि वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करें तो उन्हें किन चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा? वे इससे कैसे निपट सकते हैं?
3. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए जीवन में लक्ष्य निर्धारण के महत्व पर प्रकाश डालें। शिक्षार्थियों को परिवार और समाज द्वारा उत्पन्न उन बाधाओं के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें जो उनके सपनों और आकांक्षाओं के पूरा होने में बाधक हो सकते हैं। यहाँ प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को पढ़ने के लिए दी गयी कहानियों का संदर्भ लें और इसके माध्यम से शिक्षार्थियों की स्थानीय सामुदायिक स्तर की चुनौतियों पर चर्चा करें।
4. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा में दूसरा हैड-आउट वितरित करें। इस हैड-आउट के आधार पर शिक्षार्थियों को लक्ष्य निर्धारण का कार्य दें। उन्हें अपने लक्ष्यों और उनकी प्राप्ति के चरणों के बारे में विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें। इस कार्य को शिक्षार्थियों को घर से करके आने के लिए कहें ताकि वे अगले दिन इसे कक्षा में सबके साथ साझा करें। यदि संभव हो, तो शिक्षार्थियों द्वारा भरे गए हैड-आउट पर चर्चा करने के लिए दूसरे सत्र का आयोजन करें।

परिशिष्ट

सफलता और संघर्ष की कहानियां

बेबी हल्दर

बेबी हल्दर का जन्म 1973 में कश्मीर में हुआ। जब वह चार वर्ष की थी तो उनके परिवार ने उनको छोड़ दिया। पश्चिम बंगाल के एक परिवार ने उन्हें गोद ले लिया। उनका पालन पोषण इसी परिवार के द्वारा किया गया। कक्षा 6 के बाद उनकी शिक्षा रुक गयी। 12 वर्ष की उम्र में उनका विवाह हो गया और 13 वर्ष की आयु में उन्हें पहली संतान हुयी। उनके पति उन्हें प्रताड़ित करते थे। इस कारण जब वे 25 वर्ष की थी तो वे अपने पति को छोड़कर दिल्ली भाग आयी। अपना और बच्चों का पालन पोषण करने के लिए घरेलू नौकर के रूप में काम करने लगी। बाद में वे प्रसिद्ध हिंदी लेखक प्रेमचंद के पोते प्रबोध कुमार के घर काम करती थीं जो एक सेवानिवृत्त प्रोफेसर थे। इन्होंने बेबी हल्दर को लिखने और पढ़ने के लिए प्रेरित किया। इनके सहयोग से बेबी हल्दर ने अपनी जीवनी 'आलो अंधारी' वर्ष 2006 में प्रकाशित की। बाद में यह जीवनी 21 भाषाओं, जिसमें 13 विदेशी भाषाएं थीं, में अनुवादित हुयी।

कैफेबिलिटी और गूंज

वाराणसी में 'कैफेबिलिटी' नाम का रेस्तरां है जहाँ रेस्तरां के काम के साथ दिव्यांग युवाओं को नौकरी और प्रशिक्षण भी दिया जाता है। यह कैफे विविधता और समावेशन में विश्वास करता है। दिव्यांगजनों को अवसर उपलब्ध कराकर यह कैफे उन्हें जीविका कमाने और अपनी सीमाओं के बजाय अपनी

शक्तियों/क्षमताओं पर आधारित पहचान विकसित करने का मौका देता है। यहाँ सेरेबल पाल्सी, पोलियो सहित अनेक दिव्यांगतों से युक्त व्यक्तियों को रोज़गार दिया जाता है।

इसी तरह की विशेषताओं वाला गूज नाम का एक कैफे दिल्ली में स्थित है। यह कैफे पूरी तरह से मूक और बधिर व्यक्तियों द्वारा संचालित है। यहाँ पर ऑर्डर लिख कर दिया जाता है और संचार के लिए संकेत भाषा (साइन् लैंग्वेज) का उपयोग किया जाता है।

ए.पी.जे अब्दुल कलाम

ए.पी.जे अब्दुल कलाम का जन्म रामेश्वरम में 1931 में हुआ था। वे पांच भाई-बहनों में सबसे छोटे थे। उनका परिवार बहुत अधिक संपन्न नहीं था। घर के खर्चों में योगदान देने के लिए कलाम को बचपन में अखबार बेचना पड़ता था। अपनी पढ़ाई पर ध्यान देते हुए इन्होंने स्कूल और कॉलेज की शिक्षा पूरी की। आगे चलकर वे वैज्ञानिक बने। उन्होंने भारतीय अंतरिक्ष अभियान से जुड़े महत्वपूर्ण कार्यक्रमों का नेतृत्व किया। उन्होंने हृदय विशेषज्ञ सोमा राजू के साथ मिलकर कम कीमत वाले स्टेंट का विकास किया जिसका उपयोग हृदय की सर्जरी में किया जाता है। वह भारत के 11वें राष्ट्रपति थे। लोग उन्हें प्रेम से जनता का राष्ट्रपति कहते थे। राष्ट्रपति के कार्यकाल के दौरान वे अपनी विनम्रता और सरल स्वभाव के लिए जाने जाते थे।

कल्पना सरोज

कल्पना सरोज का जन्म 1961 में महाराष्ट्र के एक पारसी दलित परिवार में हुआ था। उनकी शादी 12 वर्ष की आयु में हो गयी। दाम्पत्य जीवन में उन्हें घरेलू हिंसा का सामना करना पड़ा। जब उन्होंने पति का घर छोड़कर मायके आने का फैसला किया तो उन्हें सामाजिक पूर्वाग्रह और दबावों को झेलना पड़ा। वे मुंबई लौट आयीं और उन्होंने काम करना शुरू किया। इन्होंने अपना एक छोटा फर्नीचर का व्यवसाय आरंभ किया। वर्ष 2001 में उन्होंने कमानी ट्यूब्स के शेयर खरीदे और इसे एक फायदेमंद बिजनेस में बदला। परिवार के सहयोग और प्रोत्साहन के बिना कल्पना करोड़पति उद्यमी बनीं। उन्हें व्यापार और उद्योग के क्षेत्र में वर्ष 2013 में पद्म श्री पुरस्कार मिला।

अशोक खाड़े

अशोक खाड़े वर्तमान में 'दास ऑफ़शोर' के प्रबंध निदेशक हैं। इनका जन्म मुंबई के एक दलित परिवार में हुआ था। दास ऑफ़शोर एक इंजीनियरिंग कंपनी है जो समुद्र में तेल खनन से जुड़ी परियोजनाओं पर काम करती है। खाड़े के पिताजी मोची थे और मुंबई में एक पेड़ के नीचे कार्य करते थे। जब वे उच्च माध्यमिक कक्षा में पढ़ते थे तो उनके पास पेन की निब बदलने के लिए चार आने नहीं थे। उनके शिक्षक ने उनकी पेन खरीदने और परीक्षा देने में मदद की थी। इस परिवार ने चरम गरीबी का सामना किया। कई बार ऐसी परिस्थिति होती कि परिवार के पास अपने बच्चों को खिलाने तक के पैसे नहीं होते थे। इन कठिन स्थितियों में भी अशोक खाड़े ने अपनी कॉलेज की शिक्षा पूरी की। सरकार द्वारा संचालित शिपयार्ड में एक वेल्डिंग अपरेंटिस के रूप में काम कर, उन्होंने तेल खनन से सम्बंधित प्रबंधन का कार्य सीखा। आगे चलकर उन्होंने अपनी खुद की कंपनी खोल ली। वे आज भी उसी पेन का उपयोग करते हैं जिसे उन्होंने उच्च माध्यमिक कक्षा की परीक्षा देते समय 3.50 रूपए में खरीदा था।

लक्ष्य निर्धारण: मैं 10 साल में खुद को कहाँ देखना चाहता हूँ ?

Where do I see myself in ten years?

What do I need to do in two years?

What do I need to do in five years?

Where am I today?

What do I want to become in Life?

मुझे किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है ?	इनसे पार पाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?	मुझे किस तरह के सहयोग की ज़रूरत होगी ?

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 53) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- शिक्षार्थियों को कहें कि वे लक्ष्य निर्धारण वाले हैड-आउट को घर से भरके लाएं और उस पर आपस में अगले दिन कक्षा में चर्चा करें। इस गतिविधि का उद्देश्य लक्ष्य को केन्द्र में रखते हुए सहपाठियों के बीच एक घनिष्ठ सम्बंध का विकास करना है। वे मिलकर संभावित चुनौतियों के समाधान पर भी विचार करेंगे।

- शिक्षार्थियों को अपने माता-पिता और प्रशिक्षक से अपने लक्ष्यों के बारे में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह चर्चा उन्हें भविष्य की योजनाओं को बनाने में मदद करेगी।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: हम और वह

गतिविधि का शीर्षक	हम और वह
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी सुनाना और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आत्म जागरूकता

द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन और समानुभूति

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को खुद के और अपने चारों ओर व्याप्त पूर्वग्रहों, धारणाओं और रूढ़ियों पर विचार करवाना।
- शिक्षार्थियों को विचार करवाना कि यह धारणाएं उनके दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करती हैं।
- शिक्षार्थियों को इन धारणाओं का आलोचनात्मक मूल्यांकन करना और उनमें बदलाव की संभावनाओं की पहचान करवाना।

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जो खोज करने का अवसर देती है। यह वह अवस्था है जहाँ अपने परिवेश के बारे में प्रवृत्ति और विश्वास का विकास होता है। हमारी धारणाएं कैसे विकसित होती हैं, इसके बारे में जागरूक होना दूसरों के बारे में स्वस्थ धारणाओं के निर्माण में सहायक होता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि इस अवस्था में 'अपने समूह' और 'अपने से अलग समूह' की धारणा का विकास होता है। ये धारणाएं कई बार जाति, वर्ग, धर्म से प्रभावित होती हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को इन मुद्दों पर विचार करने का अवसर देती है। उन्हें अवसर देती है कि वह स्वस्थ प्रवृत्ति के विकास में अपनी भूमिका पर विचार कर सकें।

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक कक्षा में प्रस्तुति के लिए परिशिष्ट में दी गयी एक कहानी 'पिकी बिल्ली और बबलू चूहे' और इसके साथ चर्चा हेतु प्रश्नों को तैयार कर लें। स्थानीय संदर्भों और उदाहरणों के आधार पर प्रश्नों को अनुकूलित किया जा सकता है।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में पिकी बिल्ली और बबलू चूहे की कहानी सुनाएं। यह कहानी भावी चर्चा को मार्गदर्शित करने के उद्देश्य से सुनायी जानी चाहिए।

2. कक्षा में कहानी सुनाने के बाद प्रशिक्षक कक्षा में चर्चा आरंभ करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें कि वे पिकी बिल्ली और बबलू चूहे और उसके अभिभावकों के बारे में अपनी धारणाओं को साझा करें। इसके बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से चर्चा को आगे बढ़ाएं :
 - a. क्या बबलू के माता-पिता की सलाह गलत थी? उन्होंने अपनी धारणाओं को किस आधार पर निर्मित किया था ?
 - b. यदि आप बबलू के स्थान पर होते तो क्या आप अपने माता-पिता की सलाह को मानते?
 - c. क्या आपको लगता है कि पिकी को महसूस हो गया है कि बबलू को उससे न बात करने की सलाह दी गयी है ? आपको क्या लगता है उसने क्या अनुभव किया होगा?
3. चर्चा के दूसरे चरण में प्रशिक्षक कक्षा से कहें कि वे ऐसे निर्देशों को कक्षा के साथ साझा करें जो उनके अभिभावकों या परिवार के किसी अन्य सदस्य ने उनको जाति, धर्म, जेंडर और अन्य श्रेणियों से सम्बंधित दी होगी:
 - a. क्या ये धारणाएं तथ्यों में निहित थीं ? या पूर्व अनुभव, लोकप्रिय संस्कृति आदि में निहित थीं?
 - b. इन धारणाओं का उनके अंतरवैयक्तिक सम्बंध पर क्या असर पड़ा?
 - c. क्या इन धारणाओं को बदलने की ज़रूरत है?
 - d. इन धारणाओं को बदलने में युवाओं कि क्या भूमिका है?
4. इस चर्चा का समापन करते हुए प्रशिक्षक इस बात पर जोर दें कि प्रायः हमारी धारणाएं और विश्वास एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी में स्थानान्तरित होते हैं। उन्हें कभी भी चुनौती नहीं दी जाती है। एक युवा के रूप में हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम जिन धारणाओं को बनाते हैं उनके बारे में सावधानी बरतें और अपने समाज में उन्हें चुनौती दें?

परिशिष्ट

पिकी बिल्ली और बबलू चूहा

10 वर्ष के बबलू को एक विद्यालय की कक्षा 3 में प्रवेश दिलाया गया। उसका परिवार हाल में ही पड़ोस में रहने आया है। उसने सब आरंभ होने के बाद कक्षा में प्रवेश लिया था। जानवरों के इस स्कूल में पहले दिन शिक्षिका ने बबलू चूहे का परिचय कक्षा की मॉनीटर पिकी बिल्ली से कराया। बबलू के मम्मी-पापा ने स्कूल के बाद उससे कहा कि वह पिकी से कम से कम बातचीत करे। उसे बताया गया कि बिल्ली चूहों को पसंद नहीं करती है। कई बार वह चूहों के साथ बहुत बुरा करती है। बहुत सी ऐसी कहानियां हैं जिनमें बताया गया है कि बिल्लियां, चूहों को खा जाती हैं। बबलू बहुत डर गया।

हालांकि पहली सीट खाली थी लेकिन वह पिकी के साथ नहीं बैठना चाहता था। इसलिए वह आखिरी सीट पर जाकर बैठ गया। वह छोटा था। उसे ब्लैकबोर्ड देखने में भी कठिनाई होती थी। लेकिन वह खुश था कि वह पिकी से दूर था। जबकि वह पिकी का दोस्त भी बनना चाहता था। पिकी बर्फ जैसी सफेद थी। वह अपनी पूंछ पर गुलाबी बो बांधा करती थी। पिकी बिल्ली ने कई बार बबलू से बात करनी चाही लेकिन बबलू मना कर दे ता था।

एक दिन अचानक भूकंप आ गया। कक्षा की मॉनीटर की भूमिका में पिकी ने सक्रियता दिखायी। उसने कक्षा को ऊंची आवाज में निर्देश दिया कि सभी अपनी मेज के नीचे छुप जाएं। अपनी मेज के नीचे से बबलू ने देखा कि पिकी उसकी तरफ भागकर आ रही है। वह डर गया। उसके मम्मी-पापा पिकी के बारे में ठीक कहते थे। वे इस मौके पर जबकि बाकी सब अपनी-अपनी जान बचाने में व्यस्त थे, बबलू को खा जाना चाहती थी। अचानक उसने आवाज़ सुनी। उसने पिकी को अपने सामने खड़ा पाया। उसने किताब की अलमारी को बबलू के पीछे ढकेल दिया था। इससे बबलू अलमारी के नीचे दबने से बच गया। बबलू को समझ में आया कि पिकी ने ऐसा कर के उसकी जान बचाई थी। उसे लगा कि शायद उसके मम्मी-पापा गलत हो सकते हैं। सब बिल्लियां बुरी नहीं होती हैं।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे अपने उन पूर्वग्रहों और धारणाओं की सूची बनाएं जिन्हें वे बदलना चाहते हैं। उन्हें ऐसी परिस्थिति के बारे में भी सोचने को कहा जा सकता है जहाँ किसी दूसरे के पूर्वग्रह के कारण वे पीड़ित हुए हों।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

गतिविधि 1: तनाव और तनाव निवारक

गतिविधि का शीर्षक	तनाव और तनाव निवारक
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विचार मंथन

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

द्वितीयक: आत्म जागरूकता, आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- शिक्षार्थियों को दैनिक जीवन में तनाव के विभिन्न स्रोतों के बारे में जागरूक करवाना।
- तनाव पैदा करने वाले कारकों का सामना करने वाली युक्तियों से शिक्षार्थियों की पहचान करवाना।
- तनाव का सामना करने वाली स्वस्थकर और अस्वस्थकर युक्तियों के अंतर शिक्षार्थियों को समझाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- किशोरावस्था को तनाव, चुनौती और अवसर की अवस्था के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। इन प्रस्तुतियों में यह माना जाता है कि किशोरों में तनाव का मुकाबला करने के लिए समुत्थान शक्ति/जुझारूपन की आवश्यकता होती है। किशोर तनाव से निपटने के लिए तरह-तरह की युक्तियों का प्रयोग करते हैं। इस गतिविधि के द्वारा वे अपने जीवन में तनाव पैदा करने वाले कारकों से परिचित होंगे। साथ ही वे परिचित होंगे कि इनका मुकाबला कैसे करना चाहिए। इसके द्वारा वे तनाव से निपटने की युक्तियों के प्रति सचेत होंगे। इससे वे एक बेहतर जीवन शैली की ओर अग्रसर होंगे।

अपेक्षित तैयारी

- चॉक बोर्ड या बड़ा चार्ट पेपर
- चॉक और मार्कर
- वर्कशीट की प्रतियां

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से उनकी तनाव के बारे में समझ के बारे में पूछकर सत्र का आरंभ करें। वे शिक्षार्थियों की समझ का सार और मुख्य बिंदुओं को ब्लैक बोर्ड पर लिखें।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से तनाव पैदा करने वाले स्रोतों के बारे में पूछें जिन से वे अवगत हैं। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करें। जैसे की - स्कूल के लिए लेट होना, पढ़ाई का दबाव, भाई-बहनों से लड़ाई या घर/स्कूल में द्वन्द की स्थिति। प्रशिक्षक ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर तनाव के कारणों की सूची बनाएं।
3. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि जब वे तनाव महसूस करते हैं तो क्या होता है? इसमें भावनात्मक प्रतिक्रिया होगी जैसे अकेले रहने की इच्छा, रोना या कोई अन्य शारीरिक प्रतिक्रिया जैसे पसीना आना, कांपना, सांस तेज़ होना, दिल की धड़कन तेज़ होना आदि। इन्हें ब्लैकबोर्ड पर सूचीबद्ध और वर्गीकृत करें।
4. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि वे तनाव का सामना कैसे करते हैं? वे इनकी सूची ब्लैकबोर्ड पर बनाएं। अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्कशीट बांटें ताकि इसपर वे तनाव पैदा करने वाले कारकों और उनसे सामना करने के तरीकों को लिखें। शिक्षार्थी समूह में कार्य करते हुए वर्कशीट को भरें और तनाव का सामना करने की युक्तियों को स्वस्थ युक्तियों और अस्वस्थ युक्तियों के वर्गों में विभाजित करें।
5. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक बल दें कि तनाव से निपटने के लिए आवश्यक है कि हम तनाव का सामना करने की विभिन्न युक्तियों को सीखें। हालांकि तनाव की स्थिति से बचने के लिए कुछ पलायन युक्तियों जैसे सोना, शॉपिंग करना, तनाव से बचने का उपाय होते हैं, हमें तनाव का सामना करने वाली स्वस्थ युक्तियों का प्रयोग करना चाहिए। समस्या के समाधान पर पहुंचने के लिए मनन करना चाहिए। अस्वस्थ युक्तियों जैसे की नशीले पदार्थों का सेवन करना आदि का प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए। शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि जब वे तनाव महसूस करें तो वे अपने दोस्तों से बातचीत करें।

परिशिष्ट

तनाव से निपटने की युक्तियां

तनाव के स्रोत	तनाव से निपटने की युक्तियां

स्वस्थ युक्तियां	अस्वस्थ युक्तियां

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 25) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें कि वे निम्नलिखित प्रश्नों पर मनन करें -

- क्या होगा यदि हम कभी तनाव का अनुभव न करें?
- क्या तनाव हमेशा नकारात्मक होता है?
- किन परिस्थितियों में हमें तनाव बेहतर करने में मदद करता है ?

इसके बाद शिक्षार्थियों को कक्षा में अपने विचार साझा करने को कहें। प्रशिक्षक चर्चा के दौरान रेखांकित करें कि तनाव का हमारे प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है। उदाहरण के लिए परीक्षा से पहले तनाव हमें परीक्षा की अच्छी तैयारी करने में मदद करता है। हालांकि अत्यधिक तनाव प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसलिए, हमारे सुगम कार्यकरण के लिए एक उचित तनाव ही सहयोगी होता है।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: सबसे बुरा क्या होगा ?

गतिविधि का शीर्षक	सबसे बुरा क्या होगा ?
अनुमानित समय	15-20 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

द्वितीयक: संचार संवाद, आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में किसी समस्या को एक से अधिक दृष्टिकोणों से देखने की क्षमता विकसित करवाना।
- शिक्षार्थियों को समझाना कि उनके विचारों के पैटर्न को बदलने से वे किसी तनावपूर्ण परिस्थिति को देखने के अपने दृष्टिकोण को भी बदल पाएंगे। ऐसा करने से वह परिस्थिति के नए पहलुओं को देख पाएंगे।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- 'सबसे बुरा क्या होगा?' एक तकनीक है जो विचारों के नए पैटर्न के विकास में मदद करती है। साधारण शब्दों में, यह किसी भी परिस्थिति में जो सबसे बुरा हो सकता है उसके बारे में सोचना है। उदाहरण के लिए, यदि कोई परीक्षा में असफल हो जाए तो उसके साथ सबसे बुरा क्या होगा सोचना 'सबसे बुरा क्या होगा?' का उदाहरण है। यह वर्तमान की सोच के पैटर्न को बदलने का कार्य करती है (संज्ञानात्मक पुनर्संरचना) और अच्छे परिणाम सोचने की ओर अग्रसर करती है क्योंकि जो सबसे बुरा हो सकता है उसके बारे में सोचा जा चुका है। यह युक्ति बेचैनी और तनाव से निपटने में सहायता प्रदान करती है। यह युक्ति सीखने से शिक्षार्थी समुत्थान शक्ति का भी विकास करेंगे जिसके द्वारा वे तनाव वाली स्थितियों में भावनात्मक संतुलन का विकास कर सकेंगे।

अपेक्षित तैयारी

- तनाव और चिंता पर चर्चा के लिए कुछ परिदृश्य तैयार करें। कुछ स्थितियाँ निम्नानुसार हो सकती हैं:
 - माता-पिता के साथ तर्क
 - परिवार के किसी सदस्य की बीमारी
 - माता-पिता की वित्तीय स्थिति में बदलाव
 - भाई-बहनों के साथ लड़ाई

- शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट
- घर या स्कूल में दोस्तों द्वारा सामाजिक बहिष्कार
- प्रशिक्षक छोटे समूह में चर्चा के लिए बैठने की व्यवस्था को पुनर्व्यवस्थित कर सकते हैं

प्रक्रिया

1. सत्र का आरंभ करते हुए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें कि वे ऐसी परिस्थिति के बारे में सोचें जब वे किसी तनावपूर्ण स्थिति का सामना कर रहे थे और उसके कारण वे सो नहीं पाए। यदि वे चाहें तो वे अपने परिवार या दोस्तों के ऐसे किसी अनुभव पर विचार करें। उनसे कहें कि वे उन विचारों पर मनन करें जो उस कठिन परिस्थिति का सामना करते हुए उनके मन में आए थे। उदाहरण के लिए, बिना तैयारी के परीक्षा देना और फिर सोचना की वे फेल हो सकते हैं, स्कूल से निकाले जा सकते हैं, दोस्त उनकी हंसी उड़ाएंगे, घर पर उन्हें डांट पड़ेगी या फिर उन्हें घर से निकाल दिया जाएगा।
2. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा को 4 से 5 सदस्यीय समूह में विभाजित कर दें। हर समूह को एक स्थिति दें। ये शिक्षार्थियों के सदंर्भ और जीवन अनुभवों पर आधारित होगी।
3. हर समूह को दी गयी समस्या के परिप्रेक्ष्य में दो सूचियां बनाने के लिए निर्देश दें - समस्या स्थिति में सर्वोत्तम परिणाम/आउटकम क्या हो सकता है? सबसे बुरा या खराब परिणाम/आउटकम क्या हो सकता है?
4. इसके बाद समूहों से कहें कि वे दी गयी परिस्थिति के अनुसार उसके सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों को साझा करें। प्रशिक्षक उनसे बताने को कहें कि वे कौन से परिणाम है जिनके घटित होने की संभावना अधिक है? परिस्थिति के परिणामों के बारे में विचार करने के दौरान परिस्थिति के प्रति हमारा दृष्टिकोण कैसे बदलता है?
5. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए 'सबसे बुरा क्या होगा?' के विचार पर चर्चा करें। शिक्षार्थियों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि जिस सबसे बुरे परिणाम के बारे में उन्होंने सोचा है उसके होने की संभावना कम होती है। कई बार सबसे बुरी स्थिति भी ऐसी होती है जिस से वे निपट सकते हैं। ऐसी सोच उन्हें समस्या से निपटने में सकारात्मक मदद करती है।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें कि वे ऐसी समस्या के बारे में विचार करें जिसका उन्होंने सामना किया है। उन्हें उस समस्या के लिए सबसे अच्छे और सबसे बुरे परिणाम सोचने का कार्य दें। पुनः, उन्हें कहा जा सकता है कि वे उन तरीकों/युक्तियों की सूची बनाएं जिनके द्वारा वे समस्या के बुरे परिणाम के घटित होने पर स्थिति से उभरने के लिए उपयोग करेंगे। इसमें उन्हें किसके सहयोग की ज़रूरत होगी? भविष्य की चुनौतियों से निपटने के लिए क्या किया जा सकता है?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 3: कौन मेरा सहायता समूह है?

गतिविधि का शीर्षक	कौन मेरा सहायता समूह है?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी सुनाना, सम्बंध मानचित्र का निर्माण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

द्वितीयक: आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- अपने जीवन में विविध समर्थन, सहयोग और सहायता के स्रोतों को खोजने में शिक्षार्थियों की मदद।
- शिक्षार्थियों को यह पहचानने में मदद कि तनाव के समय सामाजिक सम्बंध सहयोग प्रदान करने में मुख्य भूमिका निभाते हैं।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

समुत्थान शक्ति/जुझारूपन का एक महत्वपूर्ण पक्ष है कि व्यक्ति अपने उस सहयोग तंत्र से परिचित हो जिस तक उसकी पहुंच है। यह सहयोग तंत्र उसे अपने परिवार या दोस्तों के समूह में मिल सकता है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को जानने में सहायता करेगी कि सभी सामाजिक सम्बंध महत्वपूर्ण हैं। वे अलग-अलग तनाव की परिस्थिति में सहयोग तंत्र का कार्य करते हैं।

अपेक्षित तैयारी

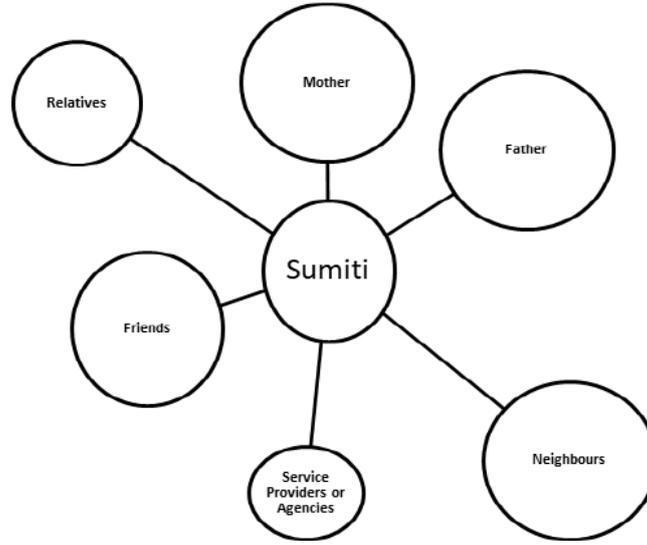
- कहानी - सुमिति किससे मदद मांगे?
- चार्ट या बोर्ड
- सम्बंधों के मानचित्र के विकास के लिए कागज़ का पन्ना

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक सत्र का आरंभ करते हुए शिक्षार्थियों से पूछें कि जब उन्हें किसी सलाह की आवश्यकता होती है तो वे किससे सलाह लेते हैं? शिक्षार्थियों से कहें कि वे अलग-अलग परिस्थितियों का संदर्भ लेते हुए उन लोगों का उदाहरण साझा करें जिन्होंने उन्हें सलाह दी हो। इसमें परिवार के सदस्य, दोस्त, शिक्षक और पड़ोसी शामिल हो सकते हैं।

2. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा के साथ सुमिति की कहानी साझा करें। प्रशिक्षक बल दें कि कई बार वे पड़ोसी जिनसे रोज़ाना बातचीत नहीं होती है वे हमारे सहयोग तंत्र बन जाते हैं। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि सुमिति किन अन्य लोगों से मदद के लिए कह सकती है ? शिक्षार्थियों के जवाब में शामिल हो सकता है - माता-पिता को फोन करना, दोस्त को फोन करना, गैस के सेवा प्रदाता को फोन करना आदि।
3. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक चार्ट पेपर या ब्लैकबोर्ड पर सुमिति का सम्बंध मानचित्र/जाल बनाएं। इस दौरान वह बल दें कि जैसे-जैसे सामाजिक दायरा बढ़ा होता जाता है वैसे-वैसे सामाजिक सहयोग तंत्र भी विकसित होता है। फिर भी, हम किससे सहयोग की अपेक्षा करेंगे यह परिस्थिति और इस बात पर निर्भर करता है कि हम उस परिस्थिति में किसके साथ सहज अनुभव कर रहे हैं।

सुमिति का सम्बंध मानचित्र



प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निर्देशित करें कि वे अपने सहयोग तंत्र को पहचानने के लिए अपने सम्बंध मानचित्र का विकास करें। शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि किसी सामान्य सामाजिक सम्बंध का उल्लेख करने के बजाय वे विशिष्ट रिश्तेदार, मित्र और शिक्षक के नाम का उल्लेख करें। चर्चा करें कि यदि उनका स्थान बदल जाए तो सहायता समूह में क्या परिवर्तन आएगा, उदाहरण के लिए यदि उनके घर के बजाय स्कूल में कोई संकट आए तो क्या सहायता समूह वही रहेगा ?

परिशिष्ट

सुमिति किससे मदद मांगें ?

सुमिति स्कूल से लौटकर घर आयी है। उसके माता-पिता काम पर गए हुए हैं। जब तक वे शाम को घर लौटकर नहीं आते हैं तब तक वह घर पर अकेले रहती है। जब उसने घर का दरवाज़ा खोला तो उसे एक महक आयी। वह थोड़ी देर के लिए रूक गयी और फिर अंदर की ओर बढ़ी। महक बहुत तेज़ थी तो उसने सोचा कि सबसे पहले इस महक का स्रोत खोजती हूँ। उसे यह अनुमान लगा कि यह महक रसोईघर से आ सकती है। उसे लगा कि यह गैस लीक का मामला हो सकता है। वह यह नहीं जानती थी कि कैसे गैस सिलेंडर को स्टोव से अलग करें और वह परेशान थी कि किससे मदद मांगे ?

अंततः वह अपने पड़ोसी के घर गयी और उनसे कहा की वे गैस सिलेंडर को बंद कर सिलेंडर बालकनी तक पहुंचा दें। उसके पड़ोसी ने सलाह दी कि वह किसी भी बिजली के उपकरण को चालू न करे। उन्होंने उसके घर पर ताला लगा दिया और वह अपने पड़ोसी के घर दोपहर का समय बिताने के लिए चली गयी। वह अपने माता-पिता के लौटने तक पड़ोसी के घर पर ही रुकी।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को निम्नलिखित परिस्थितियों के लिए सम्बंध मानचित्र बनाने को कहें -

- एक पार्टी की तैयारी
- व्यक्तिगत रहस्यों को साझा करना
- दोस्तों से झगड़ा
- करियर चुनाव
- परीक्षा की तैयारी
- आर्थिक सलाह

वे कौन से लोग हैं जो सभी सम्बंध मानचित्र में आते हैं?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: मैं कर सकता हूँ!

गतिविधि का शीर्षक	मैं कर सकता हूँ!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	मनन और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

द्वितीयक: आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- दूसरों के साथ सकारात्मक सहमति से शिक्षार्थियों को अपनी शक्तियों की पहचान करवाना।
- कठिन परिस्थितियों से निपटने में शिक्षार्थियों का अपनी क्षमताओं पर मनन करवाना।
- उन परिस्थितियों का शिक्षार्थियों को पहचान करवाना जिनसे वे अकेले निपट लेते हैं और जिनसे निपटने के लिए उन्हें किसी के मदद की आवश्यकता होती है।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

समुत्थान शक्ति/जुझारूपन का विकास किसी के भी द्वारा कठिन परिस्थितियों का मुकाबला करने की अपनी क्षमताओं में विश्वास से होता है। कई बार लोगों में कठिन परिस्थितियों से मुकाबला करने की क्षमता होती है लेकिन वे अपनी इस शक्ति को पहचानते नहीं हैं। यह गतिविधि बच्चों में निहित इस क्षमता के संवर्धन से सम्बंधित है। यह शिक्षार्थियों की सहायता करती है कि वे अपने मजबूत पक्षों को पहचान पाएं।

अपेक्षित तैयारी

- गोलाकार बैठने की व्यवस्था जहाँ शिक्षार्थी एक-दूसरे को देख सके
- 'मैं कर सकता हूँ ..' वर्कशीट की प्रतियां

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक यह कहकर सत्र का आरंभ करें कि शिक्षार्थी एक मिनट का समय लें और कमरे में बैठे हर व्यक्ति को देखें।
2. इसके बाद बारी-बारी सबसे निम्नलिखित सवाल पूछें:

- यदि आपको कोई विज्ञान परियोजना बनानी हो तो आप किसका सहयोग लेंगे ?
 - यदि आपको अपने भाई-बहनों से हुयी लड़ाई पर बातचीत करनी हो तो आप किससे करेंगे ?
 - आप अपने जीवन की अपेक्षाओं के बारे में किससे चर्चा करेंगे ?
 - आप अपनी निजी बातों को साझा करने के लिए किस पर विश्वास करेंगे ?
 - यदि घर के बाहर आप कहीं फंस गए हैं तो आप किससे मदद के लिए कहेंगे ?
 - यदि आप मध्य रात्रि में मदद के लिए किसी को फोन करना चाहते हैं तो मदद के लिए किस पर विश्वास करेंगे ?
 - यदि आपको प्रधानाचार्य के कमरे में जाना हो तो आप किसे अपने साथ लेकर जाएंगे ?
 - यदि आपको खेल के मैदान में चोट लग जाए तो मेडिकल सहायता के लिए आप किसे बुलाएंगे ?
 - यदि आपको डर है कि आप अगले सामाजिक विज्ञान टेस्ट में असफल हो सकते हैं, तो आपको क्या लगता है कि कौन आपको पढ़ाने के लिए तैयार होगा ?
- शिक्षार्थियों की परिस्थितियों के अनुरूप प्रशिक्षक और भी प्रश्नों का विकास करें ।
 - इसके बाद हर शिक्षार्थी प्रत्येक प्रश्न का जवाब दे । अपने जवाब में वे कम से कम शिक्षार्थी समूह में से दो सदस्यों के नाम का उल्लेख करें। हर शिक्षार्थी का नाम कम से कम एक बार लिया जाना चाहिए। प्रशिक्षक हर शिक्षार्थी की प्रतिक्रिया को लिखें ।
 - चर्चा के दौरान शिक्षार्थी एक-दूसरे से चर्चा करें। प्रशिक्षक धैर्य पूर्वक शिक्षार्थियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें ।
 - अभ्यास के अंत में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि वे किसे अपना घनिष्ठ मित्र नहीं मानते हैं पर वे उससे मदद ले सकते हैं। उन्हें यह भी साझा करने को कहें कि गतिविधि के दौरान उनकी खुद के बारे में धारणा कैसे बदली ।
 - गतिविधि का समापन करते हुए प्रशिक्षक सार प्रस्तुत करें कि शिक्षार्थियों को उनके किन गुणों के कारण पहचाना गया । इसके द्वारा शिक्षार्थी यह जान पाएंगे कि उनके किन गुणों की सराहना दूसरों के द्वारा की गयी । इसके अलावा , प्रशिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करें कि हर व्यक्ति दूसरे की मदद करने में सक्षम है और वे मिलकर एक समर्थन/सहयोगी तंत्र का विकास करते हैं । यदि कोई दूसरों की मुश्किल परिस्थिति से निकलने में मदद करता है तो वह खुद भी कठिन परिस्थितियों से पार पा सकता है । यह पहचानना आवश्यक है कि हम किन परिस्थितियों से खुद निपट सकते हैं और किनसे निपटने के लिए हमें दूसरे की मदद की आवश्यकता होती है ।
 - इसके बाद शिक्षार्थियों को भरने के लिए 'मैं कर सकता हूँ ...' वर्कशीट दें ।

परिशिष्ट

मैं कर सकता हूँ -

परिस्थितियां जिनसे मैं खुद निपट सकता हूँ ...

- मैं अपना भोजन खुद पका सकता हूँ ।
- किसी बाहरी प्रेरणा के बिना मैं परीक्षा के लिए पढ़ सकता हूँ ।
- बिना किसी के कहे मैं स्वस्थ खाना खा सकता हूँ ।
- मैं कर सकता हूँ....
- मैं कर सकता हूँ....

वे परिस्थितियां जिनमें मैं सहयोग के लिए किसी दूसरे को कहूंगा -

- मैं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए मदद मांग सकता हूँ ।

2. परिवार की किसी आकस्मिक परिस्थिति या समस्या में मैं मदद मांग सकता हूँ।
3. यदि मैं प्रशिक्षक की डांट के कारण परेशान/चितित हूँ तो मैं सहयोग के लिए कह सकता हूँ।
4. मैं मदद/सहयोग के लिए कह सकता हूँ...
5. मैं मदद/सहयोग के लिए कह सकता हूँ...

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि उन्होंने पहले जिन तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना किया है उसके आधार पर अपनी मज़बूतियों और कमज़ोरियों को पहचानें। वे इस बात पर भी विचार करें कि इन परिस्थितियों से उन्होंने क्या सीखा जिससे उनमें समुत्थान शक्ति/जुझारूपन का विकास हुआ।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

रचनात्मकता

गतिविधि 1: आओ कुछ नया बनाओ

गतिविधि का शीर्षक	आओ कुछ नया बनाओ
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी निर्माण गतिविधि

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: रचनात्मकता

द्वितीयक: आत्म जागरूकता, सहभागिता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- नए विचार रचने की अपनी क्षमता से शिक्षार्थियों का परिचय कराना।
- अपने रचनात्मक विचार को पूर्णता तक पहुंचने की क्षमता शिक्षार्थियों में विकसित करना।
- परंपरागत तरीके के बाहर जाकर सोचने और कल्पना को तीक्ष्ण करने की क्षमता शिक्षार्थियों में विकसित करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

पढ़ाई पर अधिक ज़ोर होने के कारण शिक्षार्थी प्रायः रटने और ज्ञान के पुनरुत्पादन के बोझ में दब जाते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से उन्हें गैर परंपरागत तरीके से विचार करने और कुछ नया रचने का अवसर मिलेगा। इस गतिविधि द्वारा उनमें विश्वास पैदा होगा कि उनमें नयी कहानी रचने की क्षमता है। इसमें भाषा की कुशलता के बजाय उनकी कल्पनाशक्ति पर बल दें। इसमें प्रशिक्षक की भूमिका होगी कि वे शिक्षार्थियों की हिचकिचाहट को दूर करते हुए स्वतंत्र रूप से गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

अपेक्षित तैयारी

- प्रति शिक्षार्थी एक कागज़ का टुकड़ा
- पेन

प्रक्रिया

इस गतिविधि को कक्षा में क्रियान्वित करें। इसके लिए बैठने की व्यवस्था को बदलने की ज़रूरत पड़ेगी और सभी शिक्षार्थियों को गोलाकार में बैठाना पड़ेगा ताकि वे एक दूसरे को देख सकें।

1. प्रशिक्षक हर शिक्षार्थी को कागज़ का एक टुकड़ा दें और उनसे कहें कि उनके मन में जो एक शब्द आ रहा है वे उसे लिखें। प्रशिक्षक निर्देशित करें कि वस्तुओं, स्थानों या लोगों का नाम लिखना होगा।
2. जब शिक्षार्थी लिख लें तो जिस कागज़ के टुकड़े पर उन्होंने लिखा है उसे एकत्रित कर लें, आपस में मिला लें और पुनर्वितरित करें जिससे सभी शिक्षार्थियों को एक-एक टुकड़ा मिल जाए।
3. शिक्षार्थी जिस क्रम में बैठे हैं उसी क्रम में उन्हें जो शब्द मिला है उसे ध्यान में रखते हुए कहानी निर्मित करने को कहें। प्रशिक्षक निर्देशित करें कि प्रत्येक शिक्षार्थी को पहले वाले शिक्षार्थी द्वारा निर्मित कहानी को आधार बनाते हुए कहानी को विकसित करना है। प्रशिक्षक निर्देशित करें कि शिक्षार्थियों को उनके योगदान से बन रही कहानी में एक या दो वाक्य जोड़ कर कहानी को आगे बढ़ाना है। क्रम में बैठा अंतिम शिक्षार्थी उसके कागज़ के टुकड़े पर लिखे शब्द के आधार पर कहानी का समापन करेगा।
4. कहानी रचने के अनुभव पर एक संक्षिप्त चर्चा करें। प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्न पूछें -
 - a. क्या आपको यह गतिविधि पसंद आयी?
 - b. क्या आपने पहले कभी कहानी रची है?
 - c. क्या आपको लगता है कि कहानी स्वाभाविक रूप से भागीदारी के साथ लिखी जा सकती है?
5. इस गतिविधि का समापन करते हुए प्रशिक्षक बल दें कि हर शिक्षार्थी में कुछ नया रचने की क्षमता है। शिक्षार्थी अपनी इस क्षमता को पहचानें। शिक्षार्थियों में निहित अनेक क्षमताओं में से कहानी लिखना एक तरह की क्षमता हो सकती है। शिक्षार्थियों को अपनी दक्षताओं और क्षमताओं को पहचानने के लिए समय देना चाहिए। कुछ नया रचना विश्वास पैदा करता है और उन्हें अपने ज्ञान के प्रयोग द्वारा नये विचार और नए ढंग के विकास का अवसर देता है। शिक्षार्थियों को समझाएं कि यह गतिविधि और कक्षा में होने वाली अन्य गतिविधियां रचनात्मक कार्यों से परिचित कराने का एक आरंभ बिंदु मात्र है। नए विचारों और उत्पाद की रचना समय और समर्पण की मांग करती है।

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 27-28) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से उन क्षेत्रों के बारे में सोचने को कहा जा सकता है जिसमें वे कुछ रच सकते हैं। उन्हें अपनी रचनात्मकता के विकास के लिए योजना बनाने के लिए भी कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)



गतिविधि 2: आओ कुछ अलग सोचते हैं!

गतिविधि का शीर्षक	आओ कुछ अलग सोचते हैं!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्मविश्लेषण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: रचनात्मकता

द्वितीयक: संचयन संवाद, भागीदारी

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को गैर-परंपरागत तरीके से सोचने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों में अलग तरह से सोचने को विकसित करना।
- वर्तमान के अनुभवों को देखने का शिक्षार्थियों में नया दृष्टिकोण/नज़रिया विकसित करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि शिक्षार्थियों में एक नयी दृष्टि से रोज़मर्रा की घटनाओं को देखने की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने के लिए डिज़ाइन की गयी है। इस अवस्था के अधिकांश शिक्षार्थी कल्पना करने और अमूर्त ढंग से समझने में सक्षम होते हैं। इस गतिविधि के द्वारा उनकी अमूर्त चिंतन की क्षमता को बढ़ाया जाएगा। इस गतिविधि के दौरान प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी प्रतिक्रियाओं के लिए तर्क देने, भावनाओं और विचारों के संयोजन के लिए प्रोत्साहित करेंगे। हर शिक्षार्थी को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

अपेक्षित तैयारी

सारे प्रश्नों की एक सूची। यह सूची प्रतीकात्मक होगी और कक्षा के अनुसार बड़ी या छोटी की जा सकती है

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से यह पूछकर गतिविधि आरंभ करें -

- a. जो वे अपने रोज़मर्रा के जीवन में देखते हैं क्या उसके बारे में उन्हें कोई अलग विचार आया है? जैसे बादलों को देखते हुए उसमें जानवर की छवि देखना आदि। शिक्षार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. इसके बाद शिक्षार्थियों को निम्नलिखित के प्रति प्रतिक्रिया देने को कहें -
 - a. जब आप खुशी/प्रसन्नता के बारे में सोचते हैं तो आपके मन में क्या छवि आती है?
 - b. आज के साथ आप किस कलर को जोड़ते हैं?
 - c. यदि आप आँख बंदकर इन्द्रधनुष की कल्पना करते हैं तो आप कौन सी ध्वनि सुनते हैं?
 - d. कौन सा गीत आपको प्रिय है? इससे आप कौन सा रंग जोड़ते हैं?
 - e. आपके गुस्से का क्या बोझ है?
 - f. आप बैंगनी रंग के साथ किस स्वाद को जोड़ते हैं?
 - g. आपकी प्रिय किताब की सुगंध क्या है?
3. प्रशिक्षक को चाहिए शिक्षार्थियों के साथ धैर्यपूर्वक बात करें और उन्हें उनकी हिचकिचाहट से पार पाने में मदद करें। शिक्षार्थियों को याद दिलाए कि कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। उन्हें अलग सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उनकी प्रतिक्रिया कितनी भी अजीब या अतार्किक हों उसे साझा करने के लिए वे स्वतंत्र हैं। शिक्षार्थियों से अपने उत्तर की व्याख्या करने को कहें। वे पुरानी यादों या फिल्मों से जोड़ कर कारण बताएं। उन्हें उनकी भावनाओं और विचारों के प्रति सचेत करें। संभव है कि हर शिक्षार्थी प्रश्नों का उत्तर न दें लेकिन हर शिक्षार्थी चर्चा में हिस्सा ज़रूर लें।
4. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए शिक्षार्थियों का ध्यानाकर्षित करते हुए कहें कि हमारे रोज़मर्रा की चिंतन प्रक्रिया को जो कारक रोकते हैं हमें उनसे आगे बढ़कर विचार करना चाहिए। हर व्यक्ति अलग ढंग से सोचता है। हमें सबके विचारों का सम्मान करना चाहिए। बड़ी खोजें ऐसे ही नवीन चिंतन का परिणाम है।

गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 41) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- शिक्षार्थियों को ऐसे ही अन्य प्रश्नों के बारे में सोचने और दोस्तों से इनके बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। शिक्षार्थी ऐसे प्रश्नों की सूची बनाकर प्रशिक्षक के साथ साझा करेंगे।
- शिक्षार्थियों से कहें कि उन उपायों की सूची बनाएं जिसके द्वारा वेस्ट कार्डबोर्ड का पुर्नउपयोग किया जा सकता है। जो शिक्षार्थी सबसे अधिक पुर्नउपयोग के तरीके बताए उसे कक्षा में प्रस्तुति के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों से कहा जा सकता है कि यदि उन्होंने प्रयोग किए जा चुके सामग्री या संसाधन का नए ढंग से उपयोग किया हो तो उसे कक्षा के साथ साझा करें। उन्हें घर और स्कूल में उपयोग किए जा चुके वस्तुओं और संसाधनों के पुनर्चक्रण के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों से उन क्षेत्रों के बारे में सोचने को कहें जिसमें वे कुछ रच सकते हैं। उन्हें अपनी रचनात्मकता के विकास के लिए योजना बनाने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 3: विचारों की प्रचुरता

गतिविधि का शीर्षक	विचारों की प्रचुरता
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	पठन और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: रचनात्मकता

द्वितीयक: सहभागिता, आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- रचनात्मक विचारों को समर्थन और सहयोग देने की ज़रूरत पर शिक्षार्थियों का ध्यान आकर्षित करना।
- नये विचारों के साथ संलग्नता की क्षमता को सराहने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- रोज़मर्रा के कार्यों में रचनात्मकता की क्षमता को पहचानने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

रचनात्मकता को ऐसे नये विचारों और उत्पादों के रूप में देखा जाता है जो दुनिया के लिए महत्वपूर्ण या बड़े बदलाव का माध्यम बनते हैं। इसे प्रायः 'बिग सी' कहा जाता है। फिर भी, यह संभव है कि हम रोज़मर्रा के विचारों और क्रियाओं में भी रचनात्मक हो। इसे 'लिटिल सी' कहा जाता है। रचनात्मक होने की क्षमता सबमें होती है और प्रोत्साहन द्वारा इसे पोषित किया जा सकता है। इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थी रचनात्मकता के विकास में एक दूसरे का सहयोग करने वाले तंत्र के रूप में खुद को विकसित करना सीखेंगे।

अपेक्षित तैयारी

फेनमैन की पुस्तक से चयनित अंश की प्रतियां

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में फेनमैन की पुस्तक से चयनित अंश की प्रतियां शिक्षार्थियों को कक्षा में वितरित करें। शिक्षार्थियों को इसके मौन वाचन के लिए 5 मिनट का समय दें। विकल्प के रूप में, प्रशिक्षक इस अंश का कक्षा में उच्च स्वर में वाचन करें।

2. इसके बाद निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए चर्चा करें-
 - a. क्या आपको लगता है कि यदि फेनमैन के बॉस ने उन्हें रोका ना होता तो क्या वह विचार को विकसित कर पाते?
 - b. आपके अनुसार, उन्हें क्यों रोका गया?
 - c. आप अपने दैनिक जीवन से ऐसे कुछ उदाहरण सोच सकते हैं जहाँ लोगों ने रोज़मर्रा की समस्याओं का अनोखा या विशिष्ट हल खोजा हो?
 - d. क्या आपने कुछ साधारण समस्याओं के हल के लिए नए विचार सोचे हैं? आपने इन विचारों पर कार्य क्यों नहीं किया?
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने उन अनुभवों को साझा करें जहाँ दूसरों के द्वारा चिढ़ाए जाने के भय से उन्हें अपने किसी नए विचार को लागू करने में झिझक या संकोच महसूस हुआ हो। दैनिक कार्यों में रचनात्मक विचार जैसे- स्केल के स्थान पर पेंसिल बॉक्स/आईडी कार्ड का प्रयोग, रिक्शे को चलाने के लिए स्कूटर के इंजन को फिट करना, बिजली न होने पर कार की बैटरी से टेलीविजन चलाना आदि को उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करें। शिक्षार्थियों को अपने परिवेश से अन्य ऐसे उदाहरण खोजने के लिए कहें।
4. प्रशिक्षक इस सत्र का समापन करते हुए बल दें कि सामाजिक विरोध के कारण हमारे रचनात्मक विचारों के क्रियान्वित होने में बाधा नहीं आनी चाहिए। यद्यपि सभी खोजकर्ता नहीं हो सकते हैं, फिर भी, अपने दैनिक जीवन को प्रभावी और आनंदयुक्त बनाने के लिए हमें रचनात्मक बनने की ज़रूरत है।

परिशिष्ट

श्रीमान फेनमैन आप निश्चित रूप से मज़ाक कर रहे हैं

मैं रसोईघर में सब्जी काटा करता था। हरी बीन्स को एक इंच के टुकड़े में काटना था। मुझे अपेक्षित था कि सब्जी इस तरीके से काटी जाए - एक हाथ में दो बीन्स पकड़नी थी, दूसरे हाथ में चाकू पकड़ना था, और दोनों हाथों के बीच में चाकू दबाकर बीन्स को काटना था। यह एक धीमी प्रक्रिया थी। इसलिए मैंने दिमाग लगाया। मुझे एक नया विचार आया। मैं रसोईघर के घर बाहर लकड़ी की मेज पर बैठ गया। अपनी गोद में एक बर्तन/कटोरा रख लिया। और मेज में अपने से दूरी बनाते हुए 45 अंश के कोण पर चाकू लगा दी। इसके बाद मैंने दोनों ओर हरी बीन्स का ढेर लगा दिया। इन ढेरों में से अपने दोनों हाथों से पर्याप्त गति से एक-एक बीन्स खींचता। इससे बीन्स कट जाती और उसके टुकड़े नीचे रखें बर्तन में गिर जाते। इस तरह से मैं एक के बाद एक बीन काटता जा रहा था। सब लोग मुझे बीन्स दे रहे थे। बीन्स को काटने की मेरी गति बहुत तेज थी। तभी मेरे बॉस आ गए उन्होंने पूछा कि मैं क्या कर रहा हूँ? मैंने कहा देखिए मैं कैसे बीन्स काट रहा हूँ और उसी क्षण मैंने बीन्स की जगह चाकू पर अपनी उंगली लगा दी। खून निकलकर बीन्स वाले बर्तन में जा गिरा। मेरे बॉस ने उत्तेजना में कहा देखो तुमने कितनी बीन्स खराब कर दी। इसलिए आगे मैं अपने इस विचार में कोई सुधार जैसे- सुरक्षा का उपाय आदि जोड़ना नहीं कर सका। वहाँ सुधार का कोई अवसर नहीं था।

स्रोत: फेनमैन, आर.पी. (1997). *स्योरली यू आर जोकिंग मिस्टर फेनमैन!* डब्ल्यू. डब्ल्यू नॉर्टन एंड कंपनी

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को अपने संदर्भ से एक समस्या पहचानने को कहें। यह स्वच्छता, प्लास्टिक कचरे के निस्तारण, पानी की समस्या, खाना बनाने या स्कूल के नियमों से जुड़ी हो सकती है। उन्हें चयनित समस्या के जितने भी हल हो सकते हैं सोचने को कहें। इसके बाद वे आपसी भागीदारी से सबसे उपयुक्त हल पर कार्य कर उसे उपयोग में लाएं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: कल्पना कीजिए...

गतिविधि का शीर्षक	कल्पना कीजिए...
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	जांच, आत्मविश्लेषण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: रचनात्मकता

द्वितीयक: संचार संवाद और सहभागिता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- विविध परिस्थितियों में कल्पना करने की क्षमता विकसित करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- विचारों को पैदा करने की क्षमता शिक्षार्थियों में बढ़ाना।
- दूसरों के परिप्रेक्ष्य की सराहना करने और विविध प्रतिक्रियाओं को स्वीकारने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का लक्ष्य शिक्षार्थियों को उन परिस्थितियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करना है जो वर्तमान में नहीं हैं और जिनका होना वर्तमान सामाजिक मानकों और विश्वासों को भंग करता है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों की विचारदृष्टि को अटपटी और असंभव जान पड़ने वाली दशाओं तक सोचने के लिए प्रस्तावित है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को सीमित दायरे के बाहर निकल कर संभावनाओं की दुनिया के बारे में कल्पना करने के लिए मदद करेंगे। यह प्रवृत्ति नयी खोज की ओर ले जाएगी।

अपेक्षित तैयारी

यह गतिविधि खुले स्थान में की जानी चाहिए जहाँ शिक्षार्थियों के घूमने और आराम से बैठने की पर्याप्त जगह हो। यदि यह संभव नहीं है तो गतिविधि ऐसे कमरे में करायी जाए जहाँ कम से कम फर्नीचर हो

प्रक्रिया

1. इस सत्र का आरंभ करने के लिए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कल्पना करने को कहें। शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे वर्तमान ज्ञान पर ध्यान देने के बजाए मुक्त रूप से सोचें।

2. प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्न पूछें -
 - a. कल्पना कीजिए कि आप एक मक्खी हैं और किसी पेड़ या घर की छत पर बैठे हैं। आप क्या देखेंगे?
 - b. कल्पना कीजिए कि आपको मालूम पड़ता है कि आपका परिवार एलियन (दूसरे ग्रह से आए प्राणियों) है। आप क्या करेंगे ?
 - c. कल्पना कीजिए कि आप एक दिन के लिए वह जानवर बन जाते हैं जो आप बनना चाहते हैं। आप कौन सा जानवर बनेंगे और पूरे दिन क्या करेंगे?
 - d. कल्पना कीजिए कि सूरज कभी अस्त नहीं होता है। इस स्थिति में दुनिया कैसे अलग होगी ? हमें किन वस्तुओं की ज़रूरत होगी? हमें क्या नया खोजना होगा?
 - e. कल्पना कीजिए कि आप पूरे अंतरिक्ष में घूम सकते हैं। आप कहा जाना पसंद करेंगे? आप वहाँ क्या देखने की उम्मीद करते हैं?
 - f. कल्पना कीजिए कि आप एक सुपरहीरो हैं। आप की सुपरपावर क्या होगी? आप इसका इस्तेमाल कैसे करेंगे?
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें ज़्यादा से ज़्यादा प्रश्नों का उत्तर देने के लिए। कुछ शिक्षार्थी अपने उत्तर को लिखना या उसका चित्र बनाना पसंद कर सकते हैं, प्रशिक्षक उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें। जितना संभव हो, कक्षा में और चर्चा के दौरान एक-दूसरे से मिलने और बातचीत करने पर पाबंदी नहीं होनी चाहिए।
4. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक चर्चा करें कि कई महत्वपूर्ण आविष्कार दुनिया के बारे में सोचने से संभव हुए जबकि वैसा सोचने की कोई आवश्यकता नहीं थी। कल्पना की दुनिया में ताकत है कि सफलता की अद्भुत कहानियों को सच कर सके। ये कहानियाँ मनोरंजन के आगे ले जाती हैं और सभ्यता को भी पोषित करती हैं।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे कुछ ऐसी परिस्थितियों या सवालों की सूची बनाएं जो संभव तो नहीं जान पड़ते लेकिन वे उसके बारे में सोचना चाहते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

आलोचनात्मक चिंतन

गतिविधि 1: हमारे अधिकार

गतिविधि का शीर्षक	हमारे अधिकार
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	जांच, आत्मविश्लेषण और चर्चा

संबंधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आलोचनात्मक चिंतन

द्वितीयक: संचार संवाद, निर्णय लेना, रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को नागरिकता के ज्ञान और अधिकारों का उपयोग खुद के लाभ के लिए करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को समझाना कि किसी परिस्थिति को अपरिवर्तनीय नहीं मानना चाहिए।
- शिक्षार्थियों को यह पहचानने में मदद करना कि समग्र दृष्टिकोण के विकास के लिए परिस्थिति का आलोचनात्मक विश्लेषण आवश्यक है।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का निर्माण शिक्षार्थियों के नागरिक अधिकारों की जागरूकता को ध्यान में रखकर किया गया है। वे उन सामाजिक संरचनाओं और सम्बंधों का भी पुनर्मूल्यांकन कर पाएंगे जो इनसे पैदा होते हैं। वर्तमान समाज के सत्ता सम्बंधों को समझने के लिए आवश्यक है कि परिस्थिति को पूरे परिप्रेक्ष्य में देखा जाए।

अपेक्षित तैयारी

- केस की प्रतियां
- यदि संभव हो तो बैठने की व्यवस्था को बदलें ताकि समूह चर्चा प्रभावी तरीके से हो सके

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक गोल घेरे में बैठने को कहें। प्रशिक्षक स्वयं भी गोल घेरे में बैठे। प्रशिक्षक सत्र का आरंभ समूह को गोल घेरे में बैठने का औचित्य समझाते हुए करें। गोल घेरे में बैठने की व्यवस्था सबकी आवाज़ों को सुनने में मदद करती है और इससे सबको बराबर महत्व मिलता है। इसके द्वारा समूह में व्याप्त किसी भी तरह के ऊंच-नीच को चुनौती दे सकते हैं।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को केस की प्रतियां दें। शिक्षार्थी इसे पढ़ें, मनन करें और अपने विचार को अपने साथ बैठे साथी से साझा करें। प्रशिक्षक सुनिश्चित करें की शिक्षार्थियों की जोड़ियाँ हों। यदि ज़रूरत हो तो बड़े समूह बनाएं।
3. जब शिक्षार्थी समूह में या जोड़े में केस विगनेट पर चर्चा कर लें तब प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए चर्चा आरंभ करें -
 - a. कॉलोनी गिरने का क्या परिणाम होता?
 - b. अमन ने कौन से अधिकार का उल्लंघन किया?
 - c. यदि अमन किसी अन्य सामाजिक वर्ग से होता तो क्या परिस्थिति भिन्न होती?
 - d. आपको क्या लगता है नागरिकों के पास ऐसी कार्यवाही के खिलाफ विरोध करने का अधिकार है?
 - e. आपके अनुसार सरकार ने ऐसा निर्णय क्यों लिया?
 - f. जिन लोगों को समस्या का सामना करना पड़ रहा है क्या समस्या को संबोधित करने का उनके पास कोई तरीका है?
 - g. यदि उनकी शिकायत पर कोई कार्यवाही नहीं की जाती है तो उनके पास क्या विकल्प है? (प्रशिक्षक चर्चा के दौरान न्यायपालिका और नागरिकों द्वारा विरोध प्रदर्शन जैसे विकल्पों को शामिल करने का प्रयास करें।)
4. इस सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक ज़ोर दें कि शिक्षार्थियों को समझना चाहिए की किसी भी परिस्थिति में निहित प्रक्रियागत आयामों को समझने के लिए उसे आलोचनात्मक तरीके से देखने की आवश्यकता होती है। देश का कानूनी और न्यायिक तंत्र में नागरिकों को अप ने अधिकार का दावा करने का प्रावधान है। फिर भी, जो सत्ता सम्बंध वर्ग, जाति, क्षेत्र और जेंडर द्वारा संचालित होते हैं वे भी नीतियों के क्रियान्वयन को प्रभावित करते हैं।

परिशिष्ट

केस

अमन 15 वर्ष का लड़का है जो रिफ्यूजी कॉलोनी में रहता है। उसका परिवार 30 वर्ष पहले शहर में आया था। एक दिन सुबह वह घर के बाहर आयी बड़ी गाड़ियों की आवाज़ से उठा। चारों तरफ हो-हल्ला मचा था। उसके पड़ोसी चिल्ला रहे थे। उसके दोस्तों ने बताया कि बाहर खड़े बुल्डोज़रों को निर्देश है कि वे कॉलोनी के घरों को तोड़ दें क्योंकि ये घर नए बनने वाले हाइवे के मार्ग में बाधा हैं। कॉलोनी में रहने वाले लोग इस के खिलाफ एकजुट हो गए। वे बुल्डोज़र का रास्ता रोकने के लिए उसके सामने बैठ गए। अमन ने अपने पड़ोसियों को इस कॉलोनी को गिराने आए दल के अधीक्षक से बात करते हुए सुना। अधीक्षक ने बताया कि इसके बारे में एक नोटिस वेबसाइट पर डाल दी गयी थी। उसके नगर विकास प्राधिकरण के नोटिस बोर्ड पर भी लगाया गया था। चूंकि यहाँ बहुत अधिक लोग रहते हैं इसलिए एक-एक को अलग-अलग नोटिस भेजना संभव नहीं था। यह वहाँ रहने वालों का दायित्व था कि वे होने वाली प्रक्रियाओं या घटनाओं की जानकारी रखें। कुछ देर तक अमन असहाय हो कर घटना क्रम को देखता रहा, फिर अपने परिवार के साथ अपने घर से अपना सामान निकालने में जुट गया।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थियों से कहें कि उनके राज्य में क्या कोई ऐसी घटना हुयी है? वहाँ के निवासियों ने क्या किया?

- शिक्षार्थियों को पिछले महीने के अखबार या खबरों वाली वेबसाईट की समीक्षा करने के लिए कहें। इस समीक्षा के दौरान उन्हें दुनिया भर के नागरिक विरोधों के बारे में जानकारी एकत्रित करने के लिए कहें। किन परिस्थितियों में विरोध शुरू हुए? क्या जो लोग विरोध कर रहे थे उनमें जीवन स्तर, क्षेत्र या पृष्ठभूमि आदि को लेकर कुछ समानताएं थीं?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: पक्ष या विपक्ष

गतिविधि का शीर्षक	पक्ष या विपक्ष
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	वाद-विवाद या चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आलोचनात्मक चिंतन

द्वितीयक: संचार संवाद

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों की किसी मुद्दे को अनेक परिपेक्षों से देखने की क्षमता विकसित करना।
- एक मुद्दे को अलग-अलग आयामों से देखते हुए तर्कों का निर्माण करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को समझाना कि जीवन में उचित निर्णय और चुनाव में आलोचनात्मक चिंतन की मुख्य भूमिका होती है।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

आलोचनात्मक चिंतन, निर्णय लेने का एक मुख्य घटक कौशल है। किशोरों में यह क्षमता होती है कि वे किसी एक मुद्दे को अलग-अलग दृष्टिकोण से देख सकें। फिर भी, प्रायः वे अपने विकास से जुड़ी समस्या पर विचार करते हुए यह भूल जाते हैं कि उस समस्या को देखने का कोई नया नज़रिया भी हो सकता है। अपनी पहचान का विकास करते हुए अगर किशोर मुद्दों को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखेंगे तो यह उनके लिए लाभदायक होगा। इससे उन्हें अपने विश्वास और मूल्य तंत्र के विकास में सहायता मिलेगी। यह समझौता वार्ता और निर्णय लेने में भी मुख्य भूमिका निभाएगा।

विद्यालयों में प्रायः डिबेट एक प्रतियोगिता की तरह होती है। फिर भी, परिप्रेक्ष्य के विकास और विचारों को समझने के लिए वाद-विवाद एक महत्वपूर्ण गतिविधि है। यही कारण है कि राजा भी अपने दरबार में वाद-विवाद में कुशल दरबारियों का सम्मान करते थे। किसी मुद्दे पर वाद-विवाद करने वाले एक दूसरे के तर्कों को काटकर, एक दूसरे से बहस करके हम विषय का विस्तार करते हैं, उसके विविध रूपों को समझते हैं और अंततः एक नया दृष्टिकोण बनाते हैं जिसके बारे में हो सकता है हमने पहले विचार नहीं किया हो। वाद-विवाद और संवाद की यह प्रक्रिया परिप्रेक्ष्य विकास और समझ निर्माण के लिए आवश्यक है।

अपेक्षित तैयारी

- वाद-विवाद के लिए विषयों की सूची। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के लिए विषय को प्रासंगिक बनाने के लिए विषयों को स्थानीय संदर्भानुसार रखें

- छोटी समूह चर्चा के लिए स्थान की व्यवस्था
- वक्ता के लिए पोडियम या संबोधन करने वाले स्थान की व्यवस्था

प्रक्रिया

1. शिक्षार्थियों को 4-4 के समूह में बांटें। हर समूह को तैयारी के लिए एक विषय दें। शिक्षार्थियों को विषय देते हुए प्रशिक्षक उनकी विषय के प्रति प्राथमिकता को ध्यान में रखें।
2. समूह को 5 मिनट दें। इस दौरान वे अपने में से दो वक्ताओं का चुनाव कर, दिए हुए विषय पर तैयारी करें। एक वक्ता विषय के पक्ष में बोले, दूसरा वक्ता उसके विपक्ष में बोले। हर वक्ता को बोलने के लिए एक मिनट का समय दें।
3. गतिविधि के द्वितीय चक्र में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी स्थिति बदलने को निर्देशित करें। अर्थात् जिस वक्ता ने पक्ष में बोला था वह विपक्ष में बोले और जिसने विपक्ष में बोला था वह पक्ष में बोले। यह वाद-विवाद का 'टर्न कोट' प्रारूप है। प्रशिक्षक सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थियों को 'टर्न कोट' डिबेट के इस प्रारूप के बारे में आरंभ में ना बताया जाए।
4. जब सभी अपने विचारों को साझा कर लें तो प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए एक सामान्य चर्चा आयोजित करें -
 - a. क्या दूसरे चक्र में वक्ता अपने पक्ष के बदलने पर असहज थे?
 - b. क्या एक पक्ष के बारे में हमारी रूचि या उत्साह उस विषय को दूसरे पक्ष से देखने में बाधा डालता है?
 - c. विभिन्न पक्षों को सुनने के बाद आपके दृष्टिकोण में क्या बदलाव हुआ?
5. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक उल्लेख करें कि आलोचनात्मक चिंतन के दौरान किसी समस्या के अनेक आयामों पर विचार किया जाता है। यह स्वतंत्र चिंतन और निर्णय की क्षमता में सहायता करती है। प्रायः, हम अपने परिवार, स्कूल और समाज द्वारा ऐसे समाजीकृत किए जाते हैं कि हम मान लेते हैं सामाजिक मानदंड बदले नहीं जा सकते हैं। जब हम इन मानदंडों के बारे में एक अलग दृष्टिकोण से सोचते हैं तो हम अपनी विश्व दृष्टि का विकास करते हैं और केवल दूसरे के द्वारा दिए या बताए मानदंडों तक सीमित नहीं रहते हैं। केवल सतही तौर पर स्वीकार ना करने की प्रवृत्ति के लिए आवश्यक है कि सूझ-बूझ कर विकल्पों का चुनाव करें और सामाजिक पूर्वग्रहों, अंधविश्वासों आदि पर सवाल उठाएँ।

परिशिष्ट

वाद-विवाद के विषय

1. लड़कियों की तुलना में लड़के गणित में बेहतर होते हैं।
2. मोबाइल पर खेलना हमें बुद्धिमान बनाता है।
3. हमेशा नियमों का पालन करना अच्छी बात नहीं है।
4. सास, हमेशा बहू के खिलाफ़ होती है।
5. टेलीविजन के विज्ञापन तथ्यों पर आधारित होते हैं।
6. लड़कों को कभी रोना नहीं चाहिए।
7. माताओं को घर पर रहकर परिवार की देखभाल करनी चाहिए और पिता को बाहर जाकर पैसे कमाना चाहिए।
8. ईमानदार और गरीब होने से बेईमान और धनी होना अच्छा है।

गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 37-38) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें कि वे उन विचारों और अभ्यासों के बारे में सोचें जिन्हें उन्होंने परिवार या समाज के कहने पर स्वीकार कर लिया है लेकिन वे उसके बारे में खुद बहुत सुदृढ़ मत नहीं रखते हैं। वे क्यों नहीं स्वीकार करते हैं? क्या यह उचित है कि जिसपर हम विश्वास नहीं करते उसपर अमल करें? हम कैसे बदल सकते हैं?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 3: हिसा की समझ

गतिविधि का शीर्षक	हिसा की समझ
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्मविश्लेषण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आलोचनात्मक चिंतन

द्वितीयक: सहभागिता, निर्णय लेना

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- जेंडर के विशेष संदर्भ में हिसा की अपनी समझ का पुनर्विचार करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने अनुभवों को साझा कर अपनी प्रतिक्रियाओं की सहायता से हिसा का अर्थ समझने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने अनुभवों को ज्ञान के स्रोत के रूप में स्वीकार कर इसके आधार पर अपने जीवन अनुभवों का मूल्यांकन करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करना है कि वे अपनी विवेचनात्मक कुशलताओं को और बेहतर कर सकें और अपने ऊपर और अधिक विश्वास कर सकें। उन्हें अपने ज्ञान को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। उनका यह ज्ञान उनके किताबी ज्ञान और दैनिक अनुभवों पर आधारित होता है। अपने जीवित अनुभवों को साझा करने के दौरान वे एक दूसरे से सीखेंगे। वे यह भी समझेंगे कि ज्ञान केवल स्कूल, वयस्को और नीतियों से नहीं आता। ज्ञान उनके द्वारा अपने दैनिक अनुभवों पर आलोचनात्मक चिंतन से निर्मित होता है। इस गतिविधि का उद्देश्य हिसा की समझ को विकसित करना है। शिक्षार्थी आलोचनात्मक दृष्टिकोण द्वारा इस समझ को विकसित करेंगे।

अपेक्षित तैयारी

- ब्लैकबोर्ड और चार्ट
- चॉक और मार्कर
- हिसा के प्रकारों को दर्शाने वाला प्रिन्ट आउट

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक सत्र का आरंभ समाज में व्याप्त हिंसा के उल्लेख से करें। प्रशिक्षक स्थानीय समुदाय में हुए किसी घटना या स्थानीय समाचार की रिपोर्ट का उल्लेख करते हुए हिंसात्मक घटना का उल्लेख करें। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि इस चर्चा के दौरान शिक्षार्थियों के व्यक्तिगत जीवन की घटना का उदाहरण ना लें। चर्चा के दौरान प्रशिक्षक इस विचार को कक्षा में रखें कि हिंसा का अर्थ केवल बलात्कार, जोर-जबर्दस्ती करना, शारीरिक नुकसान पहुंचाने तक सीमित नहीं है। अनुचित तरीके से छूना, अश्लील बातचीत करना और किसी की इच्छा के विरुद्ध कुछ करना भी हिंसा के उदाहरण हैं।
2. इसके बाद प्रशिक्षक जेंडर के संदर्भ में हिंसा की अवधारणा पर एक विचारमंथन सत्र का आयोजन करें। शिक्षार्थियों को मुक्त रूप से अधि क से अधिक बोलने दें और उनके विचारों को ब्लैकबोर्ड या कक्षा में प्रदर्शित चार्ट पेपर पर लिखें। प्रशिक्षक सभी शिक्षार्थियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। संभव है कि यदि वे सहज होंगे तो वे हिंसा के ऐसे उदाहरण साझा करेंगे जिसे उन्होंने भोगा हो या जिसके वे गवाह रहे हों। उन्हें निर्देशित करें कि इस चर्चा के दौरान हम अत्यन्त व्यक्तिगत प्रकार के उदाहरणों की चर्चा करते समय उनकी निजता का सम्मान करें।
3. जब सभी शिक्षार्थी विचार साझा कर लें तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्क शीट दें। यदि वर्क शीट उपलब्ध नहीं है तो उन्हें सम्बंधित टेबल को कॉपी पर बनाने को कहें। हर शिक्षार्थी को विचार मंथन सत्र की प्रतिक्रियाओं को अलग-अलग वर्गों में व्यवस्थित करने के लिए कहें। यदि समूह निर्णय ले तो इसमें कुछ और वर्ग जोड़े जा सकते हैं। वर्क शीट भरते समय शिक्षार्थियों को एक दूसरे से विचार साझा करने की अनुमति दें। यदि कोई वर्ग रिक्त रह जाता है तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उस तरह की हिंसा के उदाहरण के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए रेखांकित करें कि अनुभवों की साझेदारी से हिंसा के बारे में समझ बढ़ाया जा सकता है। तरह-तरह की हिंसा, खासकर जेंडर पर आधारित हिंसा, अपनी प्रकृति में केवल सेक्सुअल नहीं होती। कुछ घटनाओं को एक से अधिक वर्गों में रख सकते हैं। हिंसा की विस्तृत समझ के आधार पर यह समझा जा सकता है कि सत्ता आधारित संरचनाएं अपनी प्रकृति में हिंसात्मक हो सकती हैं। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या पुरुष ही हिंसा को बढ़ावा देते हैं? प्रशिक्षक इस तथ्य पर बल दें कि वर्तमान में हुए अध्ययन बताते हैं कि ज़्यादातर हिंसात्मक घटनाएं निकट के रिश्तेदारों और दोस्तों द्वारा की जाती हैं। शिक्षार्थियों को अवश्य समझना चाहिए कि किसी भी परिस्थिति में हिंसा को जायज़ नहीं ठहराया जा सकता है। भुक्तभोगी को दोषी या अपराध बोध महसूस नहीं करना चाहिए। प्रशिक्षक कक्षा को बताएं कि बच्चों की सहायता के लिए दूरभाष क्रमांक 1098 हैं। यदि किसी बच्चे को कोई हिंसा या हिंसा की धमकी मिलती है तो वह मदद के लिए इस नंबर पर फोन कर सकता है। प्रशिक्षक सुनिश्चित करें कि बच्चे यह नंबर याद कर लें।

परिशिष्ट

हिंसा के प्रकार

शारीरिक हिंसा	यौन हिंसा
मौखिक हिंसा	भावनात्मक हिंसा
आर्थिक हिंसा	उपेक्षा

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 27) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को यह विचार करने के लिए कहें कि क्या उन्होंने अपनी जेंडर भूमिकाओं के कारण हिंसा करने या हिंसा सहने को स्वीकार करा है? अर्थात् कौन हिंसा करने वाला है और कौन हिंसा को झेलने वाला है क्या इसका निर्धारण इस बात से होता है कि आप पुरुष हैं या स्त्री?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: नए ढंग से सोचना/गैर पंपरागत चितन

गतिविधि का शीर्षक	नए ढंग से सोचना/गैर पंपरागत चितन
अनुमानित समय	20 मिनट
संचालन विधि	वर्क शीट और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन

द्वितीयक: आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों के जीवन के उन पहलुओं को पहचानने में उनकी मदद करना जो उनकी स्वयं की पहचान को परिभाषित करते हैं।
- शिक्षार्थियों को यह पहचानने में मदद करना की जीवन के कुछ पक्ष/आयाम उन्हें दिए गए हैं।
- शिक्षार्थियों के चारों ओर के परिवेश का पुनर्विश्लेषण कर उन्हें समझने में मदद करना कि वे उसमें से क्या बदलना चाहेंगे।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

एक जीवन परिस्थिति के आंकलन और किसी निर्णय पर पहुंचने के लिए आलोचनात्मक चितन एक मुख्य जीवन कौशल है। फिर भी, इस कौशल को दूसरों के साथ अधिक उपयोग किया जाता है बजाय खुद के। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करना है कि वे खुद के बारे में अपनी समझ के प्रति आलोचनात्मक हों। शिक्षार्थी जीवन के उन पहलुओं पर विचार करेंगे जिन्हें उन्होंने बिना प्रश्न किए स्वीकार कर लिया है।

अपेक्षित तैयारी

‘आउट ऑफ द बॉक्स’ गतिविधि की प्रतियां। यदि इसकी प्रतियां उपलब्ध नहीं है तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को इसे कागज़ पर बनाने के लिए कहें

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि वे खुद को कैसे परिभाषित करते हैं। उन्हें खुद का परिचय देने को कहें और उन पक्षों का उल्लेख करने को कहें जिसे वे महत्वपूर्ण मानते हैं। इसमें धर्म, परिवार की संरचना, सम्बंध, पढ़ाई आदि हो सकते हैं।

2. इसके बाद शिक्षार्थियों को 'आउट ऑफ द बॉक्स' वर्क शीट दें या बनाने को कहें। उन्हें बॉक्स के अंदर जीवन के उन पहलुओं को लिखने के लिए कहें जो उनके लिए एक व्यक्ति के रूप में समाज में सही ढंग से कार्य करने से संबंधित हैं। प्रशिक्षक स्पष्ट करें कि जब वे समाज के बारे में सोचें तो वे अपने निकट के परिवार, पड़ोसी और समुदाय को केन्द्र में रखें। जहाँ तक संभव हो शिक्षार्थी अपने दोस्तों से इस विषय पर बात ना करें बल्कि खुद के जीवन और उसके पहलुओं पर विचार करें।
3. ऐसा क्या है जो वे करना चाहते हैं पर समाज में उसे करने की अनुमति नहीं है? इन पहलुओं को वे बॉक्स के बाहर लिखें।
4. जब एक बार बॉक्स पूर्ण हो जाए, उन्हें कहें कि वे विचार करें कि इस गतिविधि ने उन्हें उनकी पहचान को पुनर्परिभाषित करने में कैसे मदद की? वे कौन से पहलु हैं जिनपर उनका नियंत्रण नहीं है? किन पहलुओं पर वे नियंत्रण कर सकते हैं? क्या वे अपने जीवन से संतुष्ट हैं? क्या यह संभव है कि वह दूसरों के ऊपर सीमाएं लाद रहे हैं, इस तरह से वे उन्हें वे जो बनना चाह रहे हैं वह बनने से रोक रहे हैं? अपने दोस्तों को चिढ़ाना, छोटे भाई बहनों को चिढ़ाना, परिवार के सदस्यों की मदद न करना आदि इसके उदाहरण हो सकते हैं।

परिशिष्ट

आउट ऑफ द बॉक्स

मैं क्या करना चाहता हूँ?

समाज मुझसे क्या करवाना चाहता है?

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 27) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को उनके द्वारा बनाए गए बॉक्स पर घर पर विचार करने को कहें। वे जो-जो करना चाहते हैं, उसे प्राथमिकता के अनुसार सूचीबद्ध करने के लिए कहें। जो चीजें सामाजिक मानदंडों की स्वीकृति वाले बॉक्स में फिट नहीं बैठती हैं उन्हें करने के क्या परिणाम होंगे? क्या वे इन परिणामों का सामना

करने के लिए तैयार हैं? वे कौन से कारण हैं जो उन्हें सामाजिक स्वीकृति वाले बॉक्स के बाहर जाने से रोकते हैं? वे कौन हैं जो उन पर और अन्य लोगों पर सामाजिक दबावों का बंधन डाल रहे हैं?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

समस्या समाधान

गतिविधि 1: मानव गाँठ

गतिविधि का शीर्षक	मानव गाँठ
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समस्या समाधान

द्वितीयक: सहभागिता, संचार संवाद, निर्णय लेना

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों की समस्या को पहचानने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों की समस्या समाधान में निहित प्रक्रियाओं को पहचानने में मदद करना।
- समूह में समस्या समाधान करते हुए स्पष्ट संचार के महत्व को जानने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को यह जानने में मदद करना है की अलग-अलग कार्यों में भागीदारी के दौरान समस्या समाधान की स्थिति पैदा होती है। समस्या समाधान को प्रायः नकारात्मक और बाधा पैदा करने वाली परिस्थितियों से जोड़कर देखा जाता है। फिर भी, समस्या को एक कठिन परिस्थिति के रूप में देखा जा सकता है जिसके समाधान के लिए चिंतन प्रक्रिया आवश्यक होती है। जब समूह के साथ समस्या समाधान करते हैं तो स्पष्ट संवाद आवश्यक होता है। फैसला लेने के पहले विकल्पों पर धैर्यपूर्वक और ध्यानपूर्वक विचार करना आवश्यक होता है।

अपेक्षित तैयारी

- एक बड़ी खुली जगह जो शिक्षार्थियों के समूह कार्य करने लिए और उनकी गतिशीलता के लिए पर्याप्त हो। यदि खुली जगह उपलब्ध नहीं है तो फर्नीचर से मुक्त कक्षा का उपयोग किया जा सकता है
- यह ध्यान रखना आवश्यक है कि गतिविधि के दौरान किसी शिक्षार्थी को चोट न लगे

प्रक्रिया

1. इस गतिविधि में शिक्षार्थियों के बीच शारीरिक निकटता होगी इसलिए यदि प्रशिक्षक चाहें तो इसे लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग लें।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से इस गतिविधि का परिचय एक खेल के रूप में करें जिसमें उन्हें एक साथ कार्य करना है। शिक्षार्थियों को इस गतिविधि को खेल की तरह लेने और उसका आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित करें। इस गतिविधि में धक्का, मुक्की आदि शामिल हैं इसलिए शिक्षार्थियों को सावधान करें कि वे सम्मान जनक और शांत रहें और गतिविधि में पूर्ण रूप से भाग लें।
3. शिक्षार्थियों को एक गोल घेरे में खड़े होने का निर्देश दें। वे अपने बगल में खड़े व्यक्ति का हाथ पकड़ें। एक बार जब सब एक दूसरे का हाथ पकड़ लें, तब प्रशिक्षक एक शिक्षार्थी से कहे कि वे गाँठ बनाने की प्रक्रिया आरंभ करें। ऐसा करने के दौरान शिक्षार्थी अपने सामने खड़े अन्य शिक्षार्थियों द्वारा बनायी हाथों की कड़ियों के नीचे से गुज़रें। वह गोले के भीतर या बाहर से गतिविधि आरंभ करें लेकिन उन्हें ध्यान रखना है कि हाथों की कड़ियां न टूटे।
4. शिक्षार्थी बारी-बारी से यह अभ्यास करें। प्रशिक्षक ध्यान दें कि ऐसा करने के दौरान किसी शिक्षार्थी को चोट न लगे। सब एक दूसरे का हाथ पकड़े रहें। एक दूसरे का हाथ छोड़ना और सुविधानुसार पुनः हाथों की कड़ियां बनाने की अनुमति नहीं दें।
5. गतिविधि के पहले 10 मिनट में मानव गाँठ बनाने की अनुमति दें। शिक्षार्थी गाँठ बनाने के दौरान हंसेंगे, चिल्लाएंगे, एक-दूसरे पर गिरेगें। इस दौरान प्रशिक्षक शांत रहें और उन्हें ऐसा करने दें।
6. जब एक बार वे स्थिर हो जाएं तो प्रशिक्षक उन्हें निर्देश दें कि उन्हें अब इस गाँठ को सुलझाना है। इसे सुलझाने की प्रक्रिया में शिक्षार्थियों को एक बार ही घूमना या गति करना है। इसका अंतिम लक्ष्य उस गोलाकार घेरे के मूल स्वरूप में वापस लौटना है जहाँ से उन्होंने इस कार्य को आरंभ किया था। जितना समय उन्हें इस गाँठ को बनाने में लगा था लगभग उतना ही समय उन्हें इस गाँठ को सुलझाने के लिए मिलेगा। वे एक दूसरे को निर्देश दे सकते हैं गाँठ खोलने के लिए। समूह को एक बार पुनः सचेत करें कि उन्हें एक दूसरे का हाथ नहीं छोड़ना है। प्रशिक्षक ध्यान दें कि इस दौरान शिक्षार्थियों को चोट ना पहुंचे। यदि समूह में कोई दिव्यांग शिक्षार्थी है तो उसे इस गतिविधि में पूर्ण सक्रियता से शामिल ना करें या इस गतिविधि को उस शिक्षार्थी की आवश्यकताओं की दृष्टि से संशोधित करें। यदि प्रशिक्षक को उचित लगे तो वे किसी एक शिक्षार्थी को बाकी सभी को निर्देश देने का कार्य सौंप सकते हैं कि वे कैसे अपनी गाँठ सुलझाएं?
7. 10 मिनट के बाद प्रशिक्षक इस कार्य को समाप्त कर दें। यदि शिक्षार्थियों ने गाँठ नहीं सुलझायी हो तो भी प्रशिक्षक इस अभ्यास को समाप्त कर दें।
8. प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए चर्चा आयोजित करें -
 - a. यदि उनके ही इधर-उधर जाने से गाँठ लग गई तो इसे सुलझाने में मुख्य समस्या क्या थी?
 - b. वे गोल घेरे में अपने शुरूआती स्थान पर पहुंचने के लिए क्या कदम उठाएंगे?
 - c. उनमें से कौन स्पष्ट निर्देश देने में सक्षम है? उनमें से क्यों अन्य की तुलना में कुछ अधिक प्रभावी हैं?
9. इस सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक चर्चा करें की सबसे पहले हमारे सामने समस्या क्या है, इसे पहचानने की ज़रूरत होती है। शिक्षार्थियों को यह समझना आवश्यक है कि हर व्यक्ति में समस्या समाधान की क्षमता होती है। यदि हम सावधानीपूर्वक समस्या के बारे में विचार करते हैं, बजाय तत्काल प्रतिक्रिया देने के, तो समस्या के समाधान तक पहुंचना आसान होता है। तात्कालिक प्रतिक्रिया देना समस्या को हल करने के बजाय उसे जटिल बना देता है। इसके बदले, किसी एक विकल्प या फैसले के बारे में सोचने से पूर्व अनेक विकल्पों के बारे में सोचना चाहिए। जब एक समूह समस्या का समाधान कर रहा हो, तब एक दूसरे को सुनना, विचारपूर्णता और स्पष्टता के साथ संवाद करना पूरे समूह के द्वारा समस्या को हल करने में मदद करती है।

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 37-38) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें कि वे अपने जीवन की दैनिक परिस्थितियों के बारे में विचार करें जहाँ समाधान तक पहुंचने के लिए उन्हें सावधानीपूर्वक विचार करना पड़ता है। वे अपने जीवन में किन समस्याओं का सामना करते हैं? समाधान तक पहुंचने के लिए उन्हें किन कदमों को उठाना पड़ता है?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: एक द्वीप पर अकेले

गतिविधि का शीर्षक	एक द्वीप पर अकेले
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति विश्लेषण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समस्या समाधान

द्वितीयक: रचनात्मकता, निर्णय लेना, समझौता वार्ता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को एक ऐसी परिस्थिति की कल्पना करने में मदद करना जिसमें विभिन्न विकल्पों के बारे में सावधानीपूर्वक सोचना अपरिहार्य हो।
- विभिन्न विकल्पों के लाभ-हानि का आंकलन कर उनमें से सर्वोत्तम विकल्प चुनने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को समझाना कि उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखते हुए विकल्प सीमित होते हैं।
- पारस्परिक सहमति वाले फैसले तक पहुंचने के लिए शिक्षार्थियों को एक-दूसरे से संवाद करवाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के केन्द्र में यह विचार है कि समस्या का समाधान करने के लिए उससे सम्बंधित अनेक विकल्पों पर सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए। एक हमउम्र शिक्षार्थी को एक गंभीर समस्या का सामना करते देख वे जान सकेंगे कि जीवन में कई बार गंभीर समस्याएं आ जाती हैं। उनके समाधान के बारे में गंभीर चिंतन की आवश्यकता होती है। इस चिंतन का परिणाम दूरगामी होता है। इन समाधानों पर विचार करने से पूर्व उनके परिणामों पर भी सावधानीपूर्वक विचार करना आवश्यक है। यहाँ प्रशिक्षक की भूमिका है कि वे शिक्षार्थियों की समस्या समाधान की प्रक्रियात्मक समझ को विकसित करने में सहयोग करें।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक को 'मिष्ठी एक द्वीप पर अकेली ...' कहानी से परिचित होना चाहिए। या वह इसे हैंड आउट के माध्यम से पढ़ सकते हैं
- 'मिष्ठी के बैग में सामान' के हैंडआउट की प्रतियां होनी चाहिए जिन्हें वह समूह में बांट सकें
- कक्षा को समूह चर्चा की दृष्टि से व्यवस्थित किया जा सकता है

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक इस सत्र का आरंभ परिस्थिति का परिचय देते हुए करें जिसका विश्लेषण करने में शिक्षार्थी अपनी कल्पना का इस्तेमाल करेंगे। उन्हें परिस्थिति का आंकलन करना है और वैकल्पिक प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचना है।
2. शिक्षार्थियों को 5-6 सदस्यों के समूह में बांटें। उन्हें समूह में बैठ के विचार मंथन और चर्चा करने के लिए निर्देशित करें।
3. प्रशिक्षक कक्षा को मिष्ठी की कहानी सुनाएं। कहानी की पात्र मिष्ठी शिक्षार्थियों के समकक्ष उम्र की है।
4. कहानी सुनाने के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक वर्क शीट दें जिसमें उन वस्तुओं का उल्लेख होगा जो मिष्ठी के पास हैं। प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए निम्नलिखित बिंदु दें -
 - a. उन समस्याओं की सूची बनाएं जिनका सामना मिष्ठी को करना पड़ सकता है।
 - b. उसकी हर समस्या के लिए संभावित समाधान की सूची बनाएं।
 - c. उन वस्तुओं की प्राथमिकता के क्रम में सूची बनाएं जिनकी मिष्ठी को ज़रूरत होगी।
5. 10 मिनट की चर्चा के बाद, हर समूह को उनके द्वारा सोची गयी समस्याओं, समाधानों और वस्तुओं की सूची के सार को पूरे कक्षा के सामने प्रस्तुत करने के लिए निर्देशित करें। अन्य समूहों को समूह चर्चा पर प्रतिक्रिया देने के लिए कहें।
6. प्रशिक्षक ध्यान दें कि यह चर्चा स्वस्थ हो और प्रतियोगिता व आलोचना की तरफ न बढ़े। जब चर्चा पूर्ण हो जाए, तो प्रशिक्षक उल्लेख करें की समस्या समाधान की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल होते हैं-
 - a. समस्या की पहचान
 - b. विकल्पों की सूची बनाना
 - c. विकल्पों का आंकलन करना
 - d. सबसे बेहतर विकल्प का चुनाव करना
 - e. चुने गए विकल्प पर विचार करना ताकि भविष्य में ऐसी स्थिति आने पर इस कुशलता का उपयोग कर सकें

परिशिष्ट

मिष्ठी एक द्वीप पर अकेली...

मिष्ठी साहसी है और पूरी दुनिया घूमना चाहती है। वह अनेक आकर्षक स्थानों पर घूमना चाहती है और इसके लिए इंतज़ार करना उसके लिए बहुत मुश्किल है। मिष्ठी को लिखना पसंद है और वह अपनी कहानियों को स्थानीय पत्रिका में प्रकाशित करवाती है। एक दिन मिष्ठी को पता चलता है कि उसने कहानी ने लेखन प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार जीता है। उसे लक्षद्वीप तक क्रूज़ (जहाज) पर आने-जाने का टिकट मिला है। मिष्ठी द्वीप पर पहुंचती है और स्थानीय भ्रमण के लिए एक टूर पैकेज लेती है। वह एक छोटी नाव में यात्रा पर जाती है। वह एक टापू पर रुकती है और आसपास पैदल टहलने का निर्णय लेती है। वह जानती है कि उसे एक घंटे में वापस लौट आना है। वह आस-पास घूमती है और वहाँ की वादियों में खो जाती है। वह नए पौधे, अलग-अलग रंगों के फूल और सुंदर पक्षियों को देखती है। इन सारी चीज़ों को उसने पहले कभी नहीं देखा था। वह इन्हें अपनी अगली कहानी में शामिल करने के लिए प्रेरित होती है। वह अपनी घड़ी देखती है और उसे मालूम पड़ता है कि घड़ी ने काम करना बंद कर दिया है। उस घड़ी के अनुसार उसे टापू पर पहुंचे केवल 15 मिनट हुए हैं। वह उस नाव को खोजने के लिए दौड़ती है जिसने उसे टापू पर छोड़ा था। यह नाव केवल सोमवार से शुक्रवार तक चक्कर लगाती है और आज शुक्रवार है!

उन सामानों की सूची जो मिष्ठी के बैग में हैं

- 4 सेब
- 5 पानी की बोतल

- एक फल काटने का चाकू
- एक साबुन की टिकिया
- एफ.एम. रेडियो
- कपड़े
- कैमरा
- यात्रियों की गाइड बुक
- च्यूइंग गम
- एक पाउंड ब्रेड
- गहने
- कंघी
- रेनकोट
- दिशासूचक/कंपास
- एक उपकरण जो खारे पानी को पीने के पानी में तब्दील करता है
- एक कंबल
- एक किताब जिसमें खाने योग्य भूमध्य रेखीय वृक्षों की सूची है
- चिप्स के कुछ पैकेट
- एक टॉर्च और कुछ बैटरी
- एक कैची

गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 38) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- शिक्षार्थियों को प्रवासियों और शरणार्थियों के जीवन की कल्पना करने को कहें। वे कौन सी समस्याओं का सामना करते हैं? वे कैसे इनसे पार पाते हैं?
- शिक्षार्थी अपने दोस्तों से किसी ऐसी परिस्थिति के बारे में अनुभव साझा करें जहाँ उन्हें कोई चुनाव करना पड़ा हो। उन्होंने विकल्पों के बीच कैसे चुनाव किया? यदि उन्हें पुनः चुनाव करना हो तो क्या उनका चुनाव अलग होगा?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 3: वास्तविक दुनिया की समस्या

गतिविधि का शीर्षक	वास्तविक दुनिया की समस्या
अनुमानित समय	30-40 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति विश्लेषण, चर्चा और प्रस्तुति

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समस्या समाधान

द्वितीयक: संचार संवाद, रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- एक स्थिति के संभावित समाधानों के बारे में सोचने के लिए अपने सृजनात्मक चिंतन का प्रयोग करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- किसी एक परिस्थिति का प्रभावपूर्ण विश्लेषण कर उससे जुड़ी समस्या और समाधान के विभिन्न आयामों को पहचानने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को समझाना कि किसी समस्या का समाधान करने के लिए सहभागी प्रक्रियाएं सहायता करती हैं।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि इस विचार पर आधारित है कि शिक्षार्थी अपने रोजमर्रा के जीवन में अनेक समस्याओं का सामना करते होंगे। यदि शिक्षार्थी इन समस्याओं से प्रभावपूर्ण तरीके से नहीं निपट पाएंगे तो यह उनके लिए तनाव का कारण हो सकते हैं। उनके समस्या समाधान कौशल और भागीदारी करने की क्षमताओं को संवर्धित करने से उनमें विश्वास आएगा कि वे वास्तविक जीवन की समस्याओं का सामना कर सकेंगे।

अपेक्षित तैयारी

- विभिन्न प्रकरणों की प्रतियां
- समूह चर्चा के लिए स्थान प्रबंधन

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक इस स्वीकृति के साथ गतिविधि को आरंभ करें कि शिक्षार्थियों को अपने दैनिक जीवन में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शिक्षार्थियों के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षक कुछ समस्याओं का उदाहरण प्रस्तुत करें। वे ध्यान रखें कि इस दौरान वे शिक्षार्थी की पहचान आदि को गोपनीय रखें। यह समस्याएं परिवार के मुद्दों, व्यक्तिगत समस्याओं, स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं, वित्तीय समस्याओं, समय प्रबंधन, करियर चुनाव आदि से जुड़ी हो सकती हैं।
2. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा को 4-5 शिक्षार्थियों के समूह में विभाजित कर दें। हर समूह को विश्लेषण और चर्चा के लिए एक समस्या दें। चर्चा के बाद प्रत्येक समूह को जितने संभव समाधान हो सकते हैं उतने संभव समाधानों को प्रस्तुत करने को कहें। इसके बाद इन्हें सबसे ज़्यादा उपयुक्त से सबसे कम उपयुक्त के क्रम में व्यवस्थित कर चॉक बोर्ड पर लिखें। समूहों को निर्देशित करें कि समूह के समाधानों को प्रस्तुत करने के लिए वे एक नेता का चुनाव करें।
3. 15 मिनट की चर्चा के बाद हर समूह के नेता को कहें कि वे परिस्थिति और उसके समाधानों को प्रस्तुत करें।
4. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें कि वे उन प्रक्रियाओं को साझा करें जिसके द्वारा वे समाधान तक पहुंचें - समस्या की पहचान, संभावित समाधानों की सूची बनाना, समाधानों के अनुकूल और प्रतिकूल परिणामों का आंकलन करना, समाधान को लागू करने की संभावना के अनुसार प्राथमिकता सूची बनाना, आदि। प्रशिक्षक इस तथ्य पर विशेष बल दें कि अकेले समस्या का हल करने कि बजाय मिलकर समाधान खोजने पर हम ज़्यादा समाधानों को ढूंढ पाते हैं। कभी-कभी जब समस्या निजी होती है तब हमारी भावनाएं हमारे स्पष्ट रूप से सोचने में बाधा डालती हैं और हम समाधान के वैकल्पिक उपायों पर नहीं सोच पाते हैं। इस स्थिति में दोस्तों से समस्या की चर्चा करना ऐसे समाधान तक पहुंचने में मदद करता है जिसके बारे में हमने पहले नहीं सोचा होता है।

इस गतिविधि में विभिन्न प्रकरणों में जो समस्याएं प्रस्तुत की गयीं हैं वे साधारण हैं और किसी के भी जीवन में आ सकती हैं। फिर भी, समस्या को देखते हुए हम यह भूल जाते हैं कि हमारे चारों ओर अन्य लोग भी इन जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं और हम उनके अनुभवों से लाभ उठा सकते हैं।

परिशिष्ट

प्रकरण 1

आपके दो मित्रों ने धूमपान करना शुरू कर दिया है और वे दूसरों के सामने इसका दिखावा करते हैं। आप के समूह में और लोग भी धूमपान करना चाहते हैं और वे आपसे भी ऐसा करने को कहते हैं। आप धूमपान नहीं करना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?

प्रकरण 2

आप 16 वर्ष की लड़की हैं जो कक्षा 10 की परीक्षा की तैयारी कर रही है। आपके पिता के एक मित्र घर पर आते हैं। उस समय घर पर आप अकेले हैं। आप उनके साथ सहज महसूस नहीं कर रही हैं। आप उनके साथ घर पर अकेले नहीं रहना चाहती हैं। इस स्थिति का सामना करने का सबसे बेहतर तरीका क्या है?

प्रकरण 3

आपके भाई का एक मित्र आपको अपने साथ फिल्म देखने के लिए अकेले आमंत्रित करता है। आप जाना नहीं चाहते हैं। इस परिस्थिति का सामना करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

प्रकरण 4

आपके माता-पिता में लड़ाई होती है। आपके पिता आपकी माँ को पीटने लगते हैं। आपके छोटे भाई-बहन डरे हुए हैं और वे आपको पकड़े रहते हैं। इस परिस्थिति से निपटने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

प्रकरण 5

आप कक्षा 9 के एक प्रतिभाशाली विद्यार्थी हैं। एक दिन आपके पिता कहते हैं कि वे अब आपके स्कूल की फीस नहीं दे सकते हैं; अब आपको पढ़ाई छोड़कर कुछ काम करना चाहिए जिससे आप परिवार की आमदनी में योगदान दे सकें। आप अपनी पढ़ाई जारी रखना चाहते हैं। इस परिस्थिति का सामना आप कैसे करेंगे?

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 24) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे अपने घर, स्कूल और समाज की समस्याओं की सूची बनाएं। इसके बाद उन्हें कहें कि वे संभावित समाधानों की सूची बनाएं और देखें कि इनमें से किसे समस्या की तीव्रता को कम करने के लिए अपनाया या क्रियान्वित किया जा सकता है, यदि पूरा हल नहीं हो तो भी। उन्हें यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि समाज जिस रूप में कार्य कर रहा है उसे बदलने में किशोरों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है और उन्हें दायित्व के साथ इस भूमिका को स्वीकार करना चाहिए।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: यह किसकी समस्या है?

गतिविधि का शीर्षक	यह किसकी समस्या है?
अनुमानित समय	30-40 मिनट
संचालन विधि	रोल प्ले और समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समस्या समाधान

द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन, संचार संवाद

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को समझाना कि वह किसी एक समस्या को अनेक दृष्टिकोणों द्वारा देख सकते हैं।
- समस्या और उसके समाधान को संदर्भिकृत करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को यह पहचानने में मदद करना कि समस्या को अनेक आयामों से संबोधित किया जाना चाहिए।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

जब हम वास्तविक जीवन में किसी एक समस्या का समाधान करते हैं तो उसके किसी एक आयाम पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। इस आयु समूह के शिक्षार्थी अमूर्त चिंतन कर सकते हैं इसलिए वे किसी समस्या को एक से अधिक दृष्टिकोण से देख सकते हैं। यह गतिविधि समस्या को कई दृष्टिकोणों से समझने की क्षमता का उपयोग करती है। समस्या के समाधान का चुनाव दृष्टिकोण के साथ परिवर्तित हो जाता है, जैसे की अगर सूक्ष्मता से किसी समस्या को देखें तो समाधान अलग होगा और अगर उसी समस्या को पूरे परिपेक्ष में देखें तो समाधान अलग होगा। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि किसी समस्या को वे उसमें शामिल अलग-अलग लोगों के दृष्टिकोण से देखें।

अपेक्षित तैयारी

- विभिन्न प्रकरणों को प्रदर्शित करने वाले कार्ड
- बड़ी समूह चर्चा और रोल प्ले के लिए आवश्यक स्थान

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक सत्र का आरंभ करते हुए शिक्षार्थियों से कहें कि वे उस व्यक्ति के बारे में विचार करें जिससे उनका प्रायः द्वन्द्व या मनमु टाव होता है। वे परिवार के सदस्य, दोस्त या शिक्षक हो सकते हैं। क्यों उनका हमेशा एक विरोधी मत होता है ? क्या उनमें से एक हमेशा सही होता है और कोई एक गलत ?
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3-4 के समूह में बाँट दें और प्रत्येक समूह को एक प्रकरण दें।
3. हर समूह को 10 मिनट तैयारी के लिए दें जिसके बाद वह प्रकरण को एक छोटे नाटक के रूप में प्रस्तुत करें। यदि समय का अभाव है तो प्रशिक्षक किसी एक प्रकरण को चुनें और कक्षा में उसे क्रियान्वित करें। प्रकरण का चुनाव शिक्षार्थियों के संदर्भ की अनुकूलता को ध्यान में रखकर किया जा सकता है। यदि सभी प्रकरणों का संचालन संभव न हो तो प्रशिक्षक पहली तीन गतिविधियों में से एक और 4थी और 5वीं गतिविधि में से किसी एक गतिविधि का चुनाव करें।
4. प्रत्येक प्रदर्शन के बाद निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखकर चर्चा करें-
 - a. यह पहचान करना कि प्रकरण में किसकी समस्या दर्शायी गयी है।
 - b. यदि दूसरे प्रतिनिधि पात्र की दृष्टि से समस्या को प्रस्तुत किया जाए तो क्या समस्या की परिभाषा बदल जाएगी?
 - c. इन परिस्थितियों में समाधान तक कैसे पहुंचा जा सकता है ?
5. सत्र का समापन करते हुए प्रशिक्षक बल दें कि हर समस्या का तात्कालिक हल नहीं होता है। इस प्रक्रिया में दूसरे के परिप्रेक्ष्य को समझना और संवाद करना शामिल होना चाहिए। केवल एक दृष्टि से समस्या को देखना द्वन्द्व और संघर्ष को बढ़ाता है। इससे समस्या का समाधान जटिल हो जाता है। पारस्परिक सम्बंधों पर आधारित समस्या समाधान के लिए अधिक समय और ध्यानपूर्वक विचार करने की ज़रूरत होती है। परिप्रेक्ष्य को विकसित करने की क्षमता, संवाद और सहमति पूर्वक समाधान तक पहुंचने में मदद करती है।

परिशिष्ट

प्रकरण-1

नेहा कक्षा 11 में पढ़ती है। वह अपने स्कूल के सभी नृत्य कार्यक्रमों में भाग लेती है। वह बड़े होकर पेशेवर नृतयिका बनना चाहती है। टेलीविजन पर नृत्य सम्बंधी कार्यक्रमों को देख कर वह प्रेरित होती है। हालांकि उसके पिता उसके नृत्यांगना बनने के फैसले के खिलाफ हैं। वे चाहते हैं कि वह इन कार्यक्रमों द्वारा भ्रमित न हो और अपनी पढ़ाई पर ध्यान दे।

यहाँ क्या समस्या है? किसकी समस्या है?

प्रकरण-2

कक्षा 10 में 35 लड़कियां और 5 लड़के हैं। लड़कियां खुद को अभिव्यक्त करने में स्वतंत्र महसूस करती हैं। लेकिन, कक्षा के 5 लड़के, शिक्षकों द्वारा पूछे सवालों का जवाब चाह कर भी नहीं दे पाते हैं। उनके मन में डर रहता है कि लड़कियां उन पर हंसेगी और उनका मजाक उड़ाएंगी। कक्षा में जवाब न देने के कारण उन्हें शिक्षकों द्वारा डांटा भी जाता है।

यहाँ क्या समस्या है? किसकी समस्या है?

प्रकरण-3

कक्षा में रोहन का प्रदर्शन औसत है। पिछले कुछ दिनों से वह अपनी कक्षा की एक लड़की जिसका नाम प्रिया है, को पसंद करने लगा है। वह उसके साथ अधिकतर समय बिताना चाहता है। जब शिक्षक कक्षा में पढ़ाते हैं तो भी वह प्रिया के बारे में सोचता रहता है। वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पा रहा है। उसे भय है कि वह इस साल की परीक्षा में फेल हो जाएगा। यदि ऐसा हो गया तो उसके पिता उसकी पढ़ाई छुड़वाकर उसे पैसे कमाने के लिए बाहर भेज देंगे।

यहाँ क्या समस्या है? किसकी समस्या है?

प्रकरण-4

निधि और विनोद की सगाई हो गयी है। दोनों अपने इस रिश्ते से खुश हैं। उनकी सगाई के एक महीने के बाद, निधि के स्कूल का एक दोस्त विवेक, विनोद को फोन करता है और उससे कहता है कि वह सगाई तोड़ दे। उसने निधि के बारे में विनोद को भला-बुरा भी कहा। इस प्रकरण से निधि और विनोद बहुत परेशान हो गए हैं।

यहाँ क्या समस्या है? किसकी समस्या है? उन्हें क्या करना चाहिए?

प्रकरण-5

आरती का चयन एक सरकारी प्राथमिक विद्यालय की शिक्षिका के रूप में हुआ है। उसकी पहली पोस्टिंग दूसरे ज़िले के एक गांव में हुयी है। उसका परिवार उसे दूसरे गांव में अकेले रहने के लिए नहीं भेजना चाहता है। वह परेशान है कि इस कारण वह सरकारी नौकरी के इस अवसर से वंचित रह जाएगी।

आरती को क्या करना चाहिए? समस्या का मूल कारण क्या है?

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 10-12) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे परिवार या दोस्त के साथ असहमति या द्वन्द की किसी एक स्थिति के बारे में सोचें। उनसे कहें कि वे सोचें कि दूसरे व्यक्ति ने एक खास तरीके से ही क्यों व्यवहार किया? उन्हें दो डायरी लिखने को कहें। पहली डायरी में उन्हें लिखना होगा कि उन्होंने उस स्थिति में कैसा महसूस किया और दूसरी डायरी में उन्हें यह कल्पना करके लिखना होगा कि उसी परिस्थिति के बारे में उनके परिवार के सदस्य या दोस्तों ने क्या लिखा होता। उनसे कहें कि वे लिखकर या अपने अनुभवों को साझा कर बताएं कि उनका दृष्टिकोण कैसे बदला? उन्हें क्या लगता है कि अपने इस नए ज्ञान के कारण क्या वे समस्या का समाधान अलग ढंग से करेंगे?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

निर्णय लेना

गतिविधि 1: मेरा निर्णय, मेरा अधिकार

गतिविधि का शीर्षक	मेरा निर्णय, मेरा अधिकार
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	केस विश्लेषण और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: निर्णय लेना

द्वितीयक: संचार संवाद, आलोचनात्मक चिंतन और रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को निर्णय लेने से पहले परिस्थिति का विश्लेषण करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को किसी भी निर्णय के अनुकूल और प्रतिकूल पहलुओं का आंकलन करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों से निर्णय लेने से पहले विकल्पों की खोज करवाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थियों को निर्णय लेने की प्रक्रिया से परिचित कराने का प्रयत्न किया जायेगा। प्रशिक्षक विशेष रूप से ध्यान रखें कि शिक्षार्थी निर्णय लेने के पूर्व परिस्थिति का मूल्यांकन, उससे जुड़ी सूचनाओं को इकट्ठा करना, उसे पक्ष-विपक्ष पर विचार करना, वैकल्पिक रास्तों पर सोचना, निर्णय के प्रभाव का आंकलन करना जैसे अभ्यासों से परिचित हो सकें।

अपेक्षित तैयारी

- इस गतिविधि के आयोजन से पूर्व प्रशिक्षक अपने शिक्षार्थियों की पृष्ठभूमि देखते हुए कुछ ऐसी समस्याओं भरी परिस्थितियों का निर्माण करें जिनमें प्रतिद्वंद्व हो
- यदि संभव हो तो इन समस्याओं भरी परिस्थितियों को प्रदर्शन के लिए पी.पी.टी बनाएं या पोस्टर पर लिख लें
- यहाँ कुछ समस्याओं के उदाहरण दिए जा रहे हैं-

फराह स्कूल की क्रिकेट टीम की एक महत्वपूर्ण गेंदबाज़ है। उसे इंटर स्कूल कॉम्पिटिशन के लिए टीम के साथ मैच खेलने जाना है। उसे जिस दिन यह मैच खेलने जाना है उसी दिन उसकी कक्षा में गणित का टेस्ट है। फराह असमंजस की स्थिति में है कि वह कक्षा में टेस्ट दे या मैच खेलने जाए।

जयंत ने 10 वीं की परीक्षा प्रथम श्रेणी में पास की हैं। गणित विषय में उसके सर्वाधिक अंक आए हैं। उसके पिता चाहते हैं कि वह आगे गणित वर्ग में पढ़ाई करे जबकि जयंत भूगोल की पढ़ाई करना चाहता है।

मीरा को उसके विद्यालय के एक कर्मचारी का व्यवहार आपत्तिजनक लगता है। वह प्रतिदिन उसे किसी न किसी बात पर टोकता है। मीरा को क्या करना चाहिए?

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में उक्त समस्याओं या इस जैसी किसी अन्य समस्या को रखें।
2. इसके बाद ब्लैकबोर्ड पर निर्णय कि दो स्थितियों जैसे – ‘फराह को मैच खेलने जाना चाहिए।’ और ‘फराह को टेस्ट देना चाहिए।’ लिखें।
3. निर्णय का समर्थन करने वाले शिक्षार्थियों का एक समूह बना लें और निर्णय का विपक्ष करने वाले शिक्षार्थियों का एक समूह बना लें।
4. दोनों समूहों के शिक्षार्थियों को चर्चा हेतु निम्नानुसार प्रश्न दें -
 - a. आप अपने निर्णय के बारे में विचार करें।
 - b. क्या आपने स्थिति का मूल्यांकन किया?
 - c. क्या आपने पहले निर्णय और दूसरे निर्णय के परिणामों पर विचार किया ?
 - d. क्या आपके अनुसार कोई वैकल्पिक निर्णय हो सकता है?
 - e. जिस व्यक्ति की समस्या है वह किस-किस की मदद ले सकता है?
5. शिक्षार्थियों को विचार करने और लिखने के लिए 10 मिनट का समय दें।
6. इस सत्र का समापन करते हुए शिक्षक शिक्षार्थियों के साथ निर्णय लेने के चरणों पर चर्चा करें। इस चर्चा में दोनों समूहों द्वारा लिखे गए निर्णयों की तुलना करें।

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 43) से संशोधित

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 33) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इसी आयु समूह के शिक्षार्थियों को विषय चुनाव और करियर चुनाव की समस्या का सामना करना पड़ता है। अतः उन्हें पूछें कि क्या उन्होंने विषय चुनाव और करियर चुनाव सम्बंधी निर्णय ले लिए हैं? जिन शिक्षार्थियों ने निर्णय ले लिया है वे साझा करें कि वे अपने फैसले तक कैसे पहुंचे ? उन्हें निम्नलिखित प्रश्न दिये जा सकते हैं-

- निर्णय लेने में किससे मदद ली?

- क्या उनके सामने कोई रोल मॉडल थे?
- क्या उन्होंने उपलब्ध विकल्पों की जांच पड़ताल की ?
- इसके बारे में उन्होंने क्या जांच-पड़ताल की है?
- उनके फैसले को किसने प्रभावित किया ?
- उनकी इस फैसले को साकार करने की योजना क्या है ?

इसी तरह जिन शिक्षार्थियों ने ऐसे फैसले नहीं लिए हैं उन्हें विचार करने और निर्णय लेने की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें।

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के करियर चुनाव सम्बंधी चर्चा सत्र का आयोजन करें। इस सत्र में इस बात पर बले दें कि करियर चुनाव के संदर्भ में हमें जेंडर, सामाजिक वर्ग, जाति और अकादमिक मेरिट की रुढ़ियों से पार जाने का निर्णय करना चाहिए। उदाहरण के लिए लड़कियां इंजीनियर बन सकती हैं और लड़के कला व डिज़ाइन के क्षेत्र में करियर बना सकते हैं। आवश्यक नहीं है कि बच्चे अपने माता-पिता के करियर मार्ग का चुनाव करें। इस पर भी बल दें कि छात्रवृत्ति द्वारा करियर की राह में आ रही आर्थिक बाधा को पार किया जा सकता है।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: मेरी कक्षा के बारे में निर्णय

गतिविधि का शीर्षक	मेरी कक्षा के बारे में निर्णय
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	केन्द्रित समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: निर्णय लेना

द्वितीयक: संचार संवाद, समझौता वार्ता और रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल होने में मदद करना।
- अपनी कक्षा के बारे में जानकारी-पूर्ण निर्णय लेने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने चुनावों को युक्तिसंगत/तर्कसंगत ठहराने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने कर्ता होने का अभ्यास करते हुए अपने विचार रखने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करना है कि वे खुद को कक्षा के भागीदार के रूप में देखें। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को निर्णय लेने का अवसर भी देगी। इस दौरान वे निर्णय लेने की प्रक्रिया के चरणों का अभ्यास कर पाएंगे। प्रशिक्षक इस चर्चा के दौरे रान बल दें कि निर्णय लेने की प्रक्रिया में परिस्थिति को समझना, अपने चुनावों के बारे में जानना और अपने चुनावों के परिणामों का आंकलन करना शामिल होते हैं। ऐसे निर्णय लेना जो हमें सुरक्षित रखें, आलोचनात्मक और रचनात्मक चिंतन की मांग करता है।

अपेक्षित तैयारी

इस गतिविधि के आयोजन से पूर्व प्रशिक्षक निर्णय लेने की प्रक्रिया को दर्शाता हुआ चार्ट तैयार कर लें

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में निर्णय लेने की प्रक्रिया के चरणों को दिखाते हुए पोस्टर प्रदर्शित करें और इसके चरणों पर प्रकाश डालें।
2. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा को सत्र का परिचय निम्नलिखित निर्देशों के द्वारा दें-
 - a. हर कक्षा की अपनी संस्कृति होती है। उदाहरण के लिए, प्रशिक्षक की भूमिका, मॉनीटर की भूमिका और शिक्षार्थियों की भूमिका आदि। कक्षा के फर्नीचर की व्यवस्था, चॉक-डस्टर आदि का प्रबंध और कक्षा में अनुशासन आदि भी इसके उदाहरण हैं। शिक्षक और शिक्षार्थी अपनी कक्षा के बारे में निर्णय लेते हैं। कक्षा के सभी भागीदार इन निर्णयों का सम्मान करते हैं और उसे अपने व्यवहार का हिस्सा बनाते हैं।
3. इस के बाद शिक्षार्थियों को अपनी कक्षा के संचालन के लिए कुछ निर्णय लेने के लिए कहें। इसके लिए निम्नलिखित प्रश्नों को उनके सामने रखें-
 - a. कक्षा में क्या करने की अनुमति होनी चाहिए?
 - b. कक्षा में क्या नहीं करना है?
 - c. कब करना है?
 - d. कैसे करना है?
 - e. कौन-कौन क्या-क्या करेगा?
 - f. प्रशिक्षक से क्या अपेक्षित है?
 - g. शिक्षार्थियों से क्या अपेक्षित है?
4. इस प्रारूप का निर्माण करने के बाद पोस्टर के रूप में उसे कक्षा में लगा दें। कक्षा को प्रोत्साहित करें कि भविष्य में वे निर्णयानुसार बनाए नियमों का पालन करें। हर 15 दिन पर लिए गए निर्णयों के क्रियान्वयन का मूल्यांकन शिक्षार्थियों द्वारा करवाएं।

परिशिष्ट

- निर्णय लेने की प्रक्रिया।
- समस्या की पहचान करना।
- निर्णय लेने की कसौटियों की पहचान करना।
- कसौटी को अधिभार देना।
- विकल्पों का विकास करना।
- विकल्पों का विश्लेषण करना।
- विकल्पों का चयन करना।
- सर्वोत्तम विकल्प का चयन करना।
- निर्णय लेने की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कक्षा में एक कार्य परिषद का निर्माण करने को कहें। यह परिषद कक्षा के लिए लिए गए निर्णयों के क्रियान्वयन के लिए ज़िम्मेदार होगी। उन्हें ऐसा ही पोस्टर घर के लिए तैयार करने का निर्देश दें। इस कार्य में वे अपने भाई-बहनों, माता-पिता की मदद ले सकते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 3: नेतृत्व की अलग-अलग शैलियाँ

गतिविधि का शीर्षक	नेतृत्व की अलग-अलग शैलियाँ
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति आधारित चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: निर्णय लेना

द्वितीयक: आत्म जागरूकता, संचार संवाद, समझौता वार्ता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- अलग-अलग नेतृत्व शैलियों से परिचित होने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- सक्रिय निर्णय लेने की शैली से परिचित होने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- एक चुनाव को स्वीकार करने से पहले विकल्पों की पड़ताल करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नलिखित निर्णय शैलियों से परिचित कराएंगे-

सक्रिय निर्णय लेने वाले

सक्रिय निर्णय लेने वाले के पास एक अपना दृष्टिकोण होता है। वह किसी भी परिस्थिति के प्रति प्रतिक्रिया करने के बजाय सोच समझकर फैसला लेता है। ऐसा व्यक्ति जो किया जा सकता है उसकी सभी संभावनाओं पर विचार करता है। उनमें से सबसे अच्छे विकल्प को चुनता है और अपने कार्यों का दायित्व स्वीकार करता है। परिणाम के लिए किसी दूसरे को दोष नहीं देता है।

प्रतिक्रियात्मक निर्णय लेने वाले

प्रतिक्रियात्मक निर्णय लेने वाला अपने दृष्टिकोण और दिमाग से कार्य नहीं करता है। वह आसानी से किसी दूसरे से प्रभावित हो जाता है। कई बार वह दोस्तों, भाई-बहनों, अभिभावकों आदि को अपने लिए फैसले लेने की अनुमति दे देता है। वह दोस्तों के दबाव में आ जाता है। उसमें स्वीकृति की प्रवृत्ति होती है। वह परिणामों के लिए दूसरों को दोष देता है।

निष्क्रिय निर्णय लेने वाला

ऐसा व्यक्ति जिम्मेदारी के डर से कोई फैसला लेने से कतराता रहता है। ऐसा व्यक्ति फैसला लेने में असफल रहता है या अपना फैसला लेने में विलंब करता है। वह यह नहीं जानता कि निर्णय ना लेना भी एक तरह का फैसला है। ऐसा व्यक्ति बाद में पछतावा करता है की उसने पहले कुछ क्यों नहीं किया। वह फैसला लेने के लिए दूसरों पर विश्वास करता है और उनके नेतृत्व को स्वीकार कर लेता है।

प्रशिक्षक प्रथम शैली कि विशेषताओं और शेष दो की सीमाओं को उजागर करें। खुद को कक्षा का भागीदार मानते हुए शिक्षार्थियों को अपनी कक्षा के बारे में निर्णय लेने का अवसर दें।

अपेक्षित तैयारी

इस गतिविधि के आयोजन से पूर्व प्रशिक्षक अपने शिक्षार्थियों के संदर्भानुसार परिस्थिति तैयार कर लें। प्रशिक्षक परिशिष्ट में दी गई परिस्थिति का भी प्रयोग कर सकते हैं।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में केस के हैण्ड आउट पढ़ने के लिए दें या कक्षा में किसी अन्य माध्यम से उन्हें प्रस्तुत करें।
2. दी गई सामग्री को पढ़ने के लिए शिक्षार्थियों को 10 मिनट का समय दें।
3. जब शिक्षार्थी पढ़ लें तो प्रशिक्षक उनसे पूछें कि उक्त परिस्थिति में उनका निर्णय किस पात्र के जैसे होता? शिक्षार्थियों से कारण भी पूछें।
4. शिक्षार्थियों के उत्तर को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षक सक्रिय भागीदारी के महत्व पर प्रकाश डालें।
5. इस अभ्यास को दिये गए केस और इससे मिलती जुलती शिक्षार्थियों से सम्बंधित परिस्थितियों में दोहराएं।

परिशिष्ट

परिस्थिति 1

आदर्श ने स्कूल के वार्षिक कैलेंडर में देखा कि दिसंबर माह में शैक्षिक भ्रमण प्रस्तावित है। उसने कक्षा को इस भ्रमण की सूचना दी। इस सूचना को पाते ही अभिषेक ने राय दी की शिक्षक के साथ मिलकर हम पूरी योजना तैयार कर लें। आनंद ने अभिषेक के विचार पर आपत्ति जतायी और कहा कि शिक्षक जो कर रहे हैं उन्हें करने दो। इस पर वंदना बोली कि मुझे टूर पर जाना ही नहीं है।

परिस्थिति 2

कक्षा 10 के शिक्षार्थियों ने नियम बनाया कि कक्षा में जिनकी उपस्थिति 80 प्रतिशत से कम होगी वे 50 रूपए कक्षा के आकस्मिक मदद राशि के लिए जमा करेंगे। सभी शिक्षार्थियों ने इस नियम को मान लिया। इस तरह से एक साल लगभग 1000 रूपए इकट्ठे हुए। कक्षा प्रतिनिधि ने कक्षा को इसकी सूचना दी। इस सूचना के बाद प्रियंका ने कहा कि हम लोगों को इस पैसे से कक्षा की सजावट के लिए कुछ सामान खरीदना चाहिए। सुशांत ने कहा कि यह फैसला कक्षा प्रतिनिधि करे कि पैसे का क्या करना है। मायरा ने पुष्कर से पूछा कि तुम्हारी क्या राय है? पुष्कर ने कहा 'अरे छोड़ो कोई और बात करते हैं।'

गतिविधि का स्रोत

'10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ', यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 45) से संशोधित

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 37) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे अपने अनुभवों पर मनन करते हुए लिखें कि कब -कब उनके निर्णय सक्रिय, प्रतिक्रियात्मक और निष्क्रिय रहें हैं। उस दशा में क्या परिणाम हुए? यदि उन्हें अब निर्णय लेना हो तो वे उसमें क्या बदलाव करेंगे? क्यों? और कैसे?

उन्हें कहें कि वे सोशल मीडिया के माध्यम से सक्रिय शैली के पक्ष में किसी उदाहरण या कहानी का प्रचार करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4 : किसे मत दूँ ?

गतिविधि का शीर्षक	किसे मत दूँ ?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा और पोस्टर निर्माण

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक : निर्णय लेना

द्वितीयक: संचार संवाद और रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- किसी निर्णय को लेने से पहले विकल्पों की पड़ताल करने में शिक्षार्थियों की मदद करना ।
- किसी परिस्थिति के लाभ-हानि/ पक्ष-विपक्ष का आंकलन करने में शिक्षार्थियों की मदद करना ।
- कार्य-कारण प्रभाव का विश्लेषण करने में शिक्षार्थियों की मदद करना ।
- निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले मूल्यांकन करने में शिक्षार्थियों की मदद करना ।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

राजनीतिक निर्णय लेना लोकतांत्रिक समाज में निर्णय लेने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। प्रायः हम सोचते हैं कि राजनीतिक निर्णय के लिए सूचनाओं की उपलब्धता पर्याप्त है लेकिन हमें यह भी समझने की ज़रूरत है कि कैसे भावनाएं, मूल्य, दुष्प्रचार और पहचान आदि भी इसे प्रभावित करते हैं। कई बार उपलब्ध सूचनाएं निर्णय की दिशा को भ्रमित कर देती हैं।

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को राजनीतिक निर्णय लेने की अलग-अलग शैलियों से परिचित कराना है।

रणनीति 1: तर्क आधारित चुनाव पर निर्णय करना

जब मुझे कोई महत्वपूर्ण फैसला करना होता है तो मैं जितनी सूचनाएं इकट्ठा कर सकता हूँ उतनी सूचनाएं इकट्ठा करता हूँ। जब किसी प्रत्याशी के बारे में कोई बात जानता हूँ तो दूसरे प्रत्याशी के उसी पक्ष से जुड़ी सूचनाओं को भी एकत्र करने की कोशिश करता हूँ।

निर्णय लेने से पूर्व मैं सभी विकल्पों पर गंभीरता पूर्वक विचार करता हूँ।

जब मुझे जल्दी में कोई निर्णय लेना होता है तो मैं कोशिश करता हूँ की जितना वस्तुनिष्ठ और संतुलित रह सकूँ उतना रहने की कोशिश करता हूँ।

रणनीति 2: स्वीकृति के लिए निर्णय

राजनीतिक निर्णय लेने के दौरान मेरे लिए केवल इतना जानना ज़रूरी है कि प्रत्याशी किस दल का है। पार्टियां इतनी ध्रुवीकृत हैं और अलग-अलग हैं कि मेरे लिए यह कल्पना कर पाना मुश्किल है कि मैं दूसरी पार्टी के प्रत्याशी को मत दूँ।

मैं अपने दल के प्रत्याशी में अच्छी बातें देखता हूँ और दूसरी पार्टी के प्रत्याशी में बहुत सी बुरी चीज़ें देखता हूँ।

रणनीति 3 : जल्द और मितव्ययी फैसला लेना

मैं चुनाव में केवल एक या दो मुद्दों पर ध्यान देता हूँ। इन्हीं एक या दो मुद्दों पर प्रत्याशियों के बीच तुलना कर फैसला लेता हूँ।

जब मुझे कठिन फैसला लेना होता है तो मैं उसके सबसे महत्वपूर्ण पक्ष पर ध्यान देता हूँ।

रणनीति 4 : अनुमान द्वारा निर्णय करना

मत देने के बारे में फैसला करने के दौरान परिचित प्रत्याशी को चुन लेना सरलतम रास्ता है। यदि कोई विकल्प मेरी सारी ज़रूरतों को पूरा करता है तो मैं दूसरों पर विचार नहीं करता हूँ। अपना समय बचा लेता हूँ।

रणनीति 5: सहज बोध के आधार पर निर्णय लेना

जब मुझे निर्णय लेना होता है तो मैं अपने सहज बोध के आधार पर लेता हूँ।

स्रोत: डिटोटो, टी एम, कलैबर्ग, एम एस, और लाऊ, आर आर (2018), मेझरिंग वोटर डिसिशन सत्रातगीस इन पोलिटिकल बिहेवीयर एण्ड पब्लिक अपिन्यन रिसर्च, पब्लिक अपिन्यन कॉर्टली 82 (पृष्ठ 911-935)

प्रशिक्षक का उद्देश्य प्रथम शैली की विशेषताओं के अनुसार निर्णय लेने की प्रवृत्ति को बढ़ावा देना है।

अपेक्षित तैयारी

- पोस्टर निर्माण या अन्य प्रस्तुति हेतु सामग्री
- प्रशिक्षक पोस्टर निर्माण की सामग्री कक्षा में लेकर जाएं या शिक्षार्थियों को सामग्री लेकर आने को कहें

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा को 4-5 शिक्षार्थियों के समूह में बांट दें।
2. प्रत्येक समूह को पोस्टर बनाने के लिए सामग्री उपलब्ध करा दें या शिक्षार्थी जो सामान घर से लाए हैं उनका प्रयोग करने के लिए निर्देशित करें।
3. प्रशिक्षक कक्षा के सामने एक काल्पनिक स्थित प्रस्तुत करें “स्कूल द्वारा ग्राम पंचायत/नगरपालिका चुनाव के लिए मतदाताओं की जागरूकता का अभियान चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मतदाताओं को बताना है कि वे अपने मतदान का फैसला कैसे करें?”
4. हर समूह को ऐसी प्रस्तुति तैयार करनी है जो मतदाता को मतदान का निर्णय लेने में मदद करें।
5. इसके लिए समूह पोस्टर बना सकता है/नाटक कर सकता है/सोशल मीडिया के लिए विज्ञापन तैयार कर सकता है/प्रिंट मीडिया के लिए विज्ञापन तैयार कर सकता है।
6. शिक्षार्थियों को इस कार्य के लिए पर्याप्त समय दें। जब शिक्षार्थी यह कार्य कर लें तो प्रशिक्षक राजनीतिक निर्णय लेने की रणनीतियों वाली सूची कक्षा के सम्मुख प्रस्तुत करें और उन्हें उनके द्वारा तैयार पोस्टर का आंकलन उस सूची के आधार पर करने के लिए कहें?
7. इसके लिए कक्षा को 5 मिनट का समय दें।

8. जब शिक्षार्थी इस कार्य को पूर्ण कर लें तो प्रशिक्षक प्रथम शैली की महत्ता पर प्रकाश डालें।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थी अलग-अलग राजनीतिक निर्णय लेने की शैलियों को ध्यान में रखते हुए एक नुक्कड़ नाटक तैयार करें और स्कूल में उसकी प्रस्तुति करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

संचार-संवाद

गतिविधि 1: लेखन और मनन

गतिविधि का शीर्षक	लेखन और मनन
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्मविश्लेषण और समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: संचार-संवाद

द्वितीयक: रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन और आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- अपनी भावनाओं और विचारों को प्रकट करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने अनुभवों पर मनन करने के लिए शिक्षार्थियों प्रोत्साहित करना।
- अपनी सामाजिक भूमिकाओं और दूसरों से सम्बंध के बारे में शिक्षार्थियों को अवगत करवाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि जिस उम्र के शिक्षार्थियों के साथ की जानी प्रस्तावित है उनमें आंतरिक द्वन्द्व की प्रवृत्ति होती है। कई अनुभवों और विचारों को वे सार्वजनिक रूप से साझा करते हैं लेकिन कई अनुभव ऐसे भी होते हैं जिन्हें वे साझा नहीं करते हैं। उनके लिए 'डायरी लेखन' विचार करने और खुद से संवाद करने का महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। यह गतिविधि उनमें साधारण दिखने वाली घटनाओं और अनुभवों के प्रति विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण विकसित करेगी। इसके द्वारा उनमें अपने भावों को अभिव्यक्त करने की कुशलता का विकास होगा।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक खुद के अनुभव के आधार पर डायरी लेखन का एक नमूना तैयार करें।
- स्कूल के पुस्तकालय से डायरी लेखन का कोई उदाहरण लें। उदाहरण के लिए ऐन फ्रैंक द्वारा लिखित 'द डायरी ऑफ अ यंग गर्ल'।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा के सम्मुख डायरी लिखने के महत्व और प्रक्रिया पर चर्चा करें। इस चर्चा में वे बल दें कि डायरी लेखन का महत्व निम्न कारणों से है-

- a. डायरी निजी अनुभवों को दर्ज करने का एक अच्छा माध्यम है।
 - b. यह केवल घटनाओं का दस्तावेज़ नहीं है। इसमें हम अपने अंतर्मन की भावनाओं और विचारों को व्यक्त करते हैं।
 - c. यह हमें हमारे नकारात्मक विचारों को पहचानने में मदद करती है।
 - d. यह हमें अपने निर्णयों, भावनाओं और क्रियाओं की उपयुक्तता को समझने में मदद करती है।
 - e. यह हमें अपने विचारों और व्यवहारों में आए बदलावों का पहचानने में मदद करती है।
 - f. सप्ताह के अंत में अपनी डायरी की समीक्षा करना हमें मदद करता है कि हम अपने अनुभवों से सीखें और प्रभावपूर्ण तरीके से आगे की योजना बनाएं।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को डायरी में लिखने के लिए प्रेरित करें -
- a. दिन की प्रमुख घटनाएं
 - b. घटनाएं जो आनंददायी थीं
 - c. घटनाएं जो तनाव का कारण थीं
 - d. घटनाएं जो अचानक हुईं
 - e. किनके विचारों और बातों से हम प्रभावित हुए
 - f. खुद के कौन से व्यवहार या विचार अनुकूल थे और कौन से प्रतिकूल थे
 - g. अपने लिए कोई योजना/लक्ष्य और उसे प्राप्त करने के प्रयासों की रूपरेखा
3. अगर संभव हो तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक नमूना प्रति उपलब्ध कराएं।
(http://www.kidsonthenet.com/adventureisland/educators/worksheet_diary.pdf)

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इसी तरह शिक्षार्थियों को जीवनी, रेखाचित्र, सफरनामा लिखने की गतिविधि कराएं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: सोशल मीडिया का प्रयोग

गतिविधि का शीर्षक	सोशल मीडिया का प्रयोग
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्मविश्लेषण और समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: संचार-संवाद

द्वितीयक: रचनात्मकता और आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को सोशल मीडिया के लाभ-हानि से परिचित करवाना।
- शिक्षार्थियों को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का ज़िम्मेदारी से उपयोग करना सिखाना।
- तथ्य और प्रचार के बीच अंतर करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस उम्र के शिक्षार्थी प्रायः सोशल मीडिया से जुड़ चुके होते हैं। दोस्तों की संख्या बढ़ाने, सोशल मीडिया पर स्वीकृति मिलने जैसे कारक उन्हें प्रभावित करते हैं। दूसरे के पोस्ट इत्यादि को साझा करने में वे जल्दबाज़ी करते हैं। वे साझा की गयी सूचनाओं पर बिना विचार किए उसे सत्य मान लेते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य उन्हें जागरूक करना है कि वे सोशल मीडिया का सचेत उपयोग कैसे करें?

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक कक्षा में सोशल मीडिया के उपयोग से जुड़े समाचार और पत्रिकाओं के लेखों को लेकर जाएं। इन लेखों में सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक पक्ष होने चाहिए। इन लेखों का प्रयोग इस माध्यम के दुरुपयोग पर पढ़ने और विश्लेषण करने के लिए करें।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में चर्चा का आरंभ इन सवालों से करें-

- a. “कौन-कौन सोशल मीडिया से जुड़ा है? किन-किन माध्यमों से जुड़े हैं? कितना समय देते हैं? किन लोगों से जुड़े हैं? स्कूल के दोस्त, पड़ोस के दोस्त, प्रशिक्षक आदि? सोशल मीडिया पर क्या-क्या साझा करते हैं?”

2. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा को 3-3 के समूह में बांटकर निम्नलिखित कार्य दें-
 - a. शिक्षार्थी ऐसे उदाहरण सोचें जब उन्हें सोशल मीडिया के प्रयोग से लाभ हुआ हो।
 - b. शिक्षार्थी ऐसे उदाहरण सोचें जब उन्हें सोशल मीडिया के प्रयोग से नुकसान हुआ हो।
3. शिक्षार्थियों को इसके लिए 10 मिनट का समय दें।
4. शिक्षार्थियों के विचारों की मदद लेकर प्रशिक्षक सोशल मीडिया से लाभ और नुकसान का उल्लेख करें :

सोशल मीडिया के संभावित लाभ

- मित्रों से जुड़े रहना।
- समान रुचि वाले नए मित्रों से मिलना।
- विशिष्ट गतिविधियों के लिए सहयोगी मिलना।
- कला के कार्यों और संगीत को साझा करना।
- खुद की अभिव्यक्त करना।

सोशल मीडिया से जुड़े संभावित खतरे

- अनुचित सामग्री जैसे- सेक्स, नशाखोरी, हिंसा आदि से परिचय।
- खतरनाक लोगों से परिचय।
- साइबर बुलिंग और उसके कारण अवसाद और आत्महत्या का खतरा।
- निजी अनुभवों को अत्यधिक साझा करना।
- अत्यधिक विज्ञापनों को देखना।
- निजता की समस्या, खासकर लोगों द्वारा किशोरों से सम्बंधित आँकड़ों को इकठ्ठा करना।
- हैकिंग से जुड़े खतरे।
- सोने, गृहकार्य करने, व्यायाम और परिवार की गतिविधियों को प्रभावित करना।

5. तदुपरांत शिक्षार्थियों को कहें की वे सोशल मीडिया पर क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसकी सूची बनाएं और सोशल मीडिया के प्रयोग द्वारा साझा करें। इसके लिए निम्नलिखित लिंक की मदद लें -

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

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें की वे सोशल मीडिया पर क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसकी तालिका बनाकर स्कूल के बोर्ड पर लगाएं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 3: असहमति का साहस

गतिविधि का शीर्षक	असहमति का साहस
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	वर्क शीट और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक : संचार-संवाद

द्वितीयक : समझौता वार्ता और आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- अपने विचारों को प्रभावी ढंग से दूसरों तक पहुंचाने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- स्थिति, भूमिका और व्यक्तियों के दायित्व को ध्यान में रखते हुए समझौता वार्ता की क्षमता को शिक्षार्थियों में विकसित करना।
- शिक्षार्थियों को अलग-अलग सत्ता सम्बंधों (जैसे दोस्त, अन्य शिक्षार्थी, प्रशिक्षक और अभिभावक) के साथ उचित रूप से संवाद सिखाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

असहमति की अचानक अभिव्यक्ति समस्या पैदा कर सकती है। इसी तरह हमेशा किसी से सहमत होने से भी तनाव जन्म लेता है। यह आवश्यक है कि शिक्षार्थी प्रभावी संचार-संवाद सीखें। इसमें ना कहना भी शामिल है। यह कोई नकारात्मक प्रवृत्ति नहीं है। 'ना' कहने की क्षमता व्यक्ति की वह क्षमता है जो उसे यह पहचानने में मदद करती है कि कब और कैसे 'ना' कहें।

अपेक्षित तैयारी

हैन्ड आउट की प्रतियां। प्रशिक्षक कक्षा के साथ अपने अनुभव के आधार पर और वर्गों को हैन्ड आउट में जोड़ सकते हैं।

प्रक्रिया

1. शिक्षार्थियों के साथ संचार-संवाद की निम्नलिखित विधियों पर चर्चा करें-

a. सक्रिय और स्वीकारात्मक व्यवहार

इसके अंतर्गत दूसरों की भावनाओं को ठेस पहुंचाए बिना अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं और ज़रूरतों को अभिव्यक्त करना शामिल है। यह ईमानदारी पूर्ण, सीधा-सपाट, स्वाभाविक और आत्माभिव्यक्ति पूर्ण होता है। ऐसे व्यवहार को करने वाले लोग अपना चुनाव खुद करते हैं, उनमें आत्मविश्वास होता है और वे अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं।

b. निष्क्रिय व्यवहार

इसमें वे व्यवहार शामिल हैं जिसमें व्यक्ति खुद की भावनाओं, आवश्यकताओं और विचारों को अभिव्यक्त नहीं करता है, निजी अधिकारों को नज़रअंदाज़ करता है और दूसरों को अपने ऊपर हावी होने देता है। वह अपने लिए चुनाव का मौका दूसरों को देता है और अंत में अपने से निराश और दूसरे से गुस्सा हो जाता है। वे पायदान सरीखे निष्क्रिय होते हैं। लोग अप्रिय स्थिति से बचने के लिए इस तरह के व्यवहार का चुनाव करते हैं। वे तनाव, संघर्ष और स्वीकृति देने के दबाव से बचना चाहते हैं।

c. उग्र व्यवहार

इसमें दूसरों के पक्ष को ध्यान में रखें बिना अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं और विचारों को अभिव्यक्त करना शामिल है। ऐसे लोग अपने अधिकारों के लिए खड़े होते हैं लेकिन वे दूसरों के अधिकारों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। वे दूसरे पर प्रभाव जमाते हैं। वे दूसरों का अपमान करते हैं। हालांकि यह व्यवहार अभिव्यक्तिपूर्ण होता है लेकिन साथ ही यह आत्म रक्षात्मकता दर्शाता है, जिसके कारण व्यक्ति आक्रामक हो जाता है और उसे प्रतिकूल परिणाम प्राप्त होते हैं।

2. हम सभी प्रायः सक्रिय और सकारात्मक व्यवहार करते हैं। जब तनाव की स्थिति होती है या जब हम अपने बारे में अनिश्चित होते हैं तो अति विनम्र, जोड़-तोड़ करने वाले या उग्र व्यवहार करने वाले हो जाते हैं। फिर भी यदि सक्रिय और सकारात्मक व्यवहार का प्रशिक्षण लें तो हम अपने व्यवहार को बदल सकते हैं। इसके द्वारा हम अपने जीवन में सकारात्मक व्यवहार को अपना सकते हैं। कार्यस्थल पर, परिवार में, दोस्तों के बीच हमारा व्यवहार उत्साहवर्धक हो सकता है। सक्रिय और सकारात्मक व्यवहार के अनेक लाभ हैं। इनमें से कुछ हैं-
 - a. यह हमें खुद के और दूसरों के बारे में अच्छा सोचने का मौका देता है।
 - b. यह परस्पर सम्मान की भावना विकसित करने में मदद करता है।
 - c. इससे आत्म सम्मान में वृद्धि होती है।
 - d. यह हमें हमारे लक्ष्य की प्राप्ति में मदद करता है।
 - e. यह दूसरों को चोट पहुंचाने या दूसरों को अपने से दूर करना कम करता है।
 - f. यह बेचैनी को कम करता है।
 - g. दूसरे हमारा लाभ ले सकें, इससे बचाता है।
 - h. यह हमें निर्णय करने और मुक्त चुनाव करने में मदद करता है।
 - i. यह शाब्दिक और गैर-शाब्दिक ढंग से अपने सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं और विचारों को अभिव्यक्त करने में मदद करता है।
3. सक्रिय और सकारात्मक व्यवहार के छह लक्षण हैं। ये हैं-
 - a. आंख मिलाकर बात करना: यह आपकी रूचि और गंभीरता को दर्शाता है।
 - b. शारीरिक मुद्रा: संतुलित हाव-भाव संदेश के महत्व में वृद्धि करता है।
 - c. आंगिक संकेत: उपर्युक्त हाव-भाव आपकी बात को महत्वपूर्ण बना देता है।
 - d. आवाज़: सुस्पष्ट आवाज़ प्रभावपूर्ण होती है और स्वीकृति को बढ़ाती है।
 - e. समय: सही समय के चुनाव से आपकी बात का प्रभाव बढ़ सकता है।
 - f. विषयवस्तु: आप क्या कहते हैं इससे अधिक महत्वपूर्ण है कि कैसे, कहाँ और कब कहते हैं।
4. सक्रिय और स्वीकारात्मक व्यवहार के छह तरीके हैं-

- a. **व्यवहार का अभ्यास:** इसका सरल अर्थ है आप जैसे दिखना या सुनाई देना चाहते हैं उसका अभ्यास करें। जब आप “मैं कथन” का प्रयोग करते हैं तो यह आपको किसी अनुभव से जुड़ी भावनाओं का असर कम करने में मदद करता है। अतः आप अपने उस व्यवहार को पहचान सकते हैं जो आप वास्तव में करना चाहते हैं।
- b. **बार-बार कहना:** यह तकनीक आपको सजग बनाती है ताकि आप अपनी बात अभिव्यक्त करने के दौरान जोड़-तोड़ वाले शब्द जाल, उत्पीड़न वाले विचारों और अतिरिक्त बातों को नज़रंदाज़ कर सकें। इस तरीके को प्रभावपूर्ण तरीके से उपयोग में लाने के लिए आप आराम से अपना पक्ष रखें और उस पर कायम रहें और वहीं कहें जो कहना चाहते हैं। इस दौरान मुद्दे पर कायम रहें। आप पाएंगे कि इस तकनीक के प्रयोग के लिए आपको बार-बार अभ्यास करने या खुद का प्रचारित करने की आवश्यकता नहीं है।
- c. **फॉगिंग:** यह तरीका आपको बिना बेचैन हुए आराम से अपनी आलोचना सुनने में मदद करता है। इसके लिए आपको अपनी आलोचना स्वीकार करनी पड़ती है, यदि उसमें सच्चाई है तो उसे स्वीकार करिए, लेकिन इससे प्रभावित हुए बिना आपको अपना निर्णय लेना पड़ता है। उदाहरण के लिए- ‘मैं सहमत हूँ कि कई बार मैं तुम्हारे प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाता हूँ’।
- d. **नकारात्मक खोज:** यह तरीका आपको निकट सम्बंधों में आपके व्यवहार की आलोचना का मौका देता है। इसमें आप नकारात्मक भावनाओं का ईमानदारी पूर्ण मूल्यांकन करते हैं। इसे प्रभावपूर्ण तरीके से प्रयोग करने के लिए आपको अपनी आलोचना को धैर्यपूर्वक सुनना पड़ता है। अपनी आलोचना के प्रति अपना मत स्पष्ट करना होता है। उपलब्ध सूचनाओं का उपयोग करना होता है। उदाहरण के लिए- “तो आपको लगता है कि मैं रूचि नहीं ले रहा हूँ”?
- e. **नकारात्मक स्वीकृति:** यह तरीका आपको अपने व्यवहार के नकारात्मक विशेषताओं को रक्षात्मक या बेचैन हुए बिना स्वीकार करने का अवसर देती है। यह आपके आलोचकों की आपके प्रति नकारात्मकता को कम करती है। आपको अपनी गलतियाँ स्वीकार कर लेनी चाहिए लेकिन माफी नहीं मांगनी चाहिए। बल्कि आलोचक की टिप्पणी के प्रति सहमति व्यक्त करनी चाहिए। उदाहरण के लिए- “आप ठीक कहते हैं, आप जो कहते हैं कई बार मैं उसे गंभीरता से नहीं सुनता”।
- f. **संतुलित समझौता:** यदि आपको लगता है कि आपके आत्म सम्मान पर कोई सवाल या खतरा नहीं है तो दूसरे व्यक्ति से एक संतुलित समझौता करें। यदि आपके निजी अनुभव और आत्म सम्मान को ठेस नहीं पहुंचती हो तो आप अपने लक्ष्यों के लिए समझौता करें। लेकिन यदि इससे आपके आत्म सम्मान को चोट पहुंचती हो तो समझौता नहीं हो सकता है। उदाहरण के लिए “मैं समझता हूँ कि आपको मुझ से बात करनी है लेकिन मैं जो कर रहा हूँ उसे पूर्ण करना चाहता हूँ, तो क्या हम आधे घंटे बाद मिल सकते हैं”।

स्त्रोत : <https://oavi.tcnj.edu/get-help-2/victims-survivors/tools-for-victims-and-survivors/assertive-behavior-ideas-to-keep-in-mind/assertive-nonassertive-and-aggressive-behaviors/>

5. शिक्षार्थियों से चर्चा करें कि किसी भी संवाद में असहमति कैसे व्यक्त करते हैं।
6. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को परिशिष्ट में दिये वर्क शीट को भरने के लिए दें।
7. इसके अलावा प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नलिखित काल्पनिक स्थितियों में भी सक्रिय संवाद पर चर्चा करने के लिए कहें -
 - a. आपका कोई मित्र आपसे पैसा या किताब आदि उधार मांगता है लेकिन समय पर लौटाता नहीं है, आप उसे कैसे याद दिलाएंगे?
 - b. जब कोई दोस्त आपके गृहकार्य की नकल करता है तो आप उसे ऐसा करने से कैसे रोकेगें?
 - c. जब कोई कक्षा में शोर करता है तो उसे बिना झिझक के कैसे मना करेंगे?
 - d. आपका कोई मित्र हमेशा देर से आता है तो आप उसे ऐसा करने पर कैसे टोकेगें?

परिशिष्ट

	किन बातों से आप सहमत होते हैं?	किन बातों से असहमत होते हैं?	क्या आप अपनी असहमति व्यक्त करते हैं?	क्या आप सकारात्मक तरीके से असहमति व्यक्त करें ?
--	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------------------

माता				
पिता				
दादा/दादी या नाना/नानी				
मित्र				
प्रशिक्षक				
अन्य				

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 22-23) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से कहें कि वे अपने किसी ऐसे अनुभव को साझा करें जब वह किसी वयस्क से असहमत हुए हो और उन्होंने उस वयस्क से इस बारे में संवाद किया।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 4: आओ मिलकर बनाएं

गतिविधि का शीर्षक	आओ मिलकर बनाएं
-------------------	----------------

अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह कार्य, चित्र बनाना, और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: संचार-संवाद

द्वितीयक: रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- दूसरों के विचार और दृष्टिकोण के प्रति स्वीकारात्मक नज़रिया रखने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- दूसरों के विचारों की व्याख्या करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अभिव्यक्ति में स्पष्टता और शुद्धता लाने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- सक्रिय श्रोता होने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को प्रभावी ढंग से सुनने और संवाद करने और सक्रिय संचार के माध्यम से एक चित्र बनाने के लिए प्रेरित करना है। इसके अलावा, इस गतिविधि का उद्देश्य सक्रिय संचार के लिए एक अवसर प्रदान करना भी है।

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक कक्षा में चित्र और ड्रॉइंग शीट लेकर जाएं।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 2-2 के जोड़ों में बांटे।
2. प्रत्येक जोड़े को एक दूसरे के आमने-सामने बैठने को कहें।
3. प्रशिक्षक जोड़े के एक सदस्य को नीचे दिए गए चित्रों में से कोई एक चित्र दें। दूसरे सदस्य को चित्र बनाने के लिए कागज़ दें। पहले सदस्य को निर्देशित करें कि उसे उस चित्र के बारे में अपने साथी को इस तरह से बताना है कि वह दिए गए चित्र को उसे दिए गए कागज़ पर बना सके। दूसरे सदस्य को निर्देशित करें कि उसे केवल पहले सदस्य के निर्देश सुनकर चित्र बनाना है।

4. जब हर समूह यह गतिविधि पूरी कर ले तो उन्हें कहें कि वे दिए गए चित्र और बनाए गए चित्र की तुलना करें। क्या दोनों चित्र एक जैसे हैं ? चित्रों में भिन्नता का कारण क्या हो सकता है ? क्या निर्देश देने वाले के निर्देश में लुटि थी ? या संदेश ग्रहण करने वाले के सुनने और समझने में ? दोनों सदस्यों को निर्देशित करें की वह दूसरे की गलती निकालने की बजाय खुद के संचार-संवाद पर विचार करें। उदाहरण के लिए-
- मुझे निर्देश देते हुए ध्यान रखना चाहिए था.....
 - मुझे निर्देश के आधार पर चित्र बनाते समय ध्यान रखना चाहिए था.....

परिशिष्ट

इस गतिविधि के लिए चित्र को निम्नलिखित जगह से ले सकते हैं

https://slco.org/uploadedFiles/depot/admin/fHR/employee_university/EU_CommunicationDrawingTwins.pdf

गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 55) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को उनकी पसंद की कविता को चित्र के रूप में बनाने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

समानुभूति

गतिविधि 1: आओ मिलकर खेलें।

गतिविधि का नाम	आओ मिलकर खेलें
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	रोल प्ले और समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समानुभूति

द्वितीयक: संचार-संवाद, सहभागिता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को अन्य महत्वपूर्ण लोगों के अनुभवों को समझने में मदद करना।
- दूसरों के विचारों को महत्व देने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को दूसरों की दृष्टि से उनकी ज़रूरतों को समझने में मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

शिक्षार्थी अनेक वयस्कों से घिरे होते हैं। ये वयस्क उनके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षार्थी इनके साथ रो ज़ संपर्क में आते हैं, बातचीत करते हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को अवसर उपलब्ध कराती है कि वे ऐसे लोगों की दृष्टि से दुनिया को देख सकें।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने अभिभावकों, शिक्षकों, दोस्तों, भाई-बहनों आदि के मुखौटे तैयार करने के लिए कहें। इन मुखौटों को रोलप्ले के दौरान प्रयोग करें। हालांकि इस गतिविधि के संचालन के लिए यह अनिवार्य नहीं है।
- पेपर की पर्चियाँ जिन पर निम्नलिखित भूमिकाएं लिखी हों-
भूमिकाओं की सूची
माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी, दोस्त, झाड़वर, चौकीदार, प्रशिक्षक, प्रधानाचार्य, दुकान में काम करने वाला लड़का/लड़की, मज़दूर, भाई-बहन, किसान, आदि।
- शिक्षार्थियों की गिनती के बराबर पर्ची की प्रतियां बना लें।
- शिक्षार्थियों के संदर्भानुसार प्रशिक्षक और भी भूमिकाएं जोड़ सकते हैं।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में खेल की प्रस्तावना के साथ गतिविधि का आरम्भ करें। प्रस्तावना के लिए निम्नलिखित निर्देश दें-
 - a. 'हम अपनी दुनिया, उसके लोगों, घटनाओं के बारे में अच्छे से जानते हैं। हम अपने नज़रिये से दूसरों के बारे में सोचते और निर्णय लेते हैं। हम अक्सर केवल अपनी रोज़मर्रा की बातों और उलझनों को लेकर परेशान रहते हैं। क्या आप लोगों ने सोचा है कि आपके आस-पास के लोग जैसे- आपके माता, पिता, शिक्षक, दोस्त, चौकीदार, सफाईकर्मी आदि उनका अनुभव कैसा होता होगा, उनकी खुशियाँ, चिंताएं क्या होती होंगी? आइये इस पर विचार करते हैं?
2. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बारी-बारी से आने को कहें और एक पर्ची उठाने के लिए कहें।

3. जब सभी शिक्षार्थी पर्ची निकल लें तो उन्हें समान पर्ची वाले शिक्षार्थियों के साथ समूह बनाने को कहें। उदाहरण: एक समूह में वे सभी होंगे जिनके पास चौकीदार वाली पर्ची है। एक समूह उन लोगों का होगा जिनके पास पिता लिखी हुयी पर्ची है। ऐसे ही एक समूह ऐसा होगा जिसकी पर्ची पर दोस्त लिखा होगा।
4. जिस समूह को जो भूमिका मिली है उसे उसके अभिनय की तैयारी करने को कहें। तैयारी के लिए समूह को 10 मिनट का समय दें। शिक्षार्थी अपने समूह में से किसी एक को प्रस्तुति के लिए चुनें या समूह के सदस्य मिलकर प्रस्तुति करें।
5. भूमिका निभाते समय प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह ध्यान में रखने को कहें: सम्बंधित व्यक्ति क्या-क्या करता है? उसकी उलझने/चिताएं क्या होती है? खुशी के पल कौन से होते हैं? वे किन और लोगों के बारे में सोचता है? आदि।
6. शिक्षार्थियों को सम्बंधित व्यक्ति के संवाद को लिखने के लिए कहें।
7. हर समूह को 3 मिनट के रोल प्ले के लिए आमंत्रित करें।
8. जब समूह अभिनय कर लें तो कक्षा के किन्ही दो शिक्षार्थियों को उन्हीं पात्रों के बारे में उनके अनुभवों को साझा करने को कहें।
9. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए बल दें कि केवल अपने दृष्टिकोण से देखना और दूसरों के बारे में राय बना लेना काफी नहीं है। हमें दूसरों के अनुभव के आधार पर उनकी दुनिया से जुड़ने का प्रयास करना चाहिए। उनके परिप्रेक्ष्य का सम्मान करना चाहिए। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें कि जिन शिक्षार्थियों के साथ उन्होने गतिविधि के दौरान कार्य किया, उनके साथ हुए अनुभवों को साझा करें।

गतिविधि का स्त्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 72) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को अपने एक दिन की दिनचर्या की कल्पना किसी और भूमिका में करने के लिए कहें जैसे की - दिव्यांग जन या अपने से अलग जेन्डर के रूप में। उन्हें इस भूमिका में रोल प्ले के लिए 5 मिनट का समय दें। या उन्हें इस विषय पर निबंध लिखने को कहें। इस निबंध को वे निम्नलिखित बिंदुओं पर केन्द्रित करें -

- खुद की दिनचर्या और एक दिव्यांग व्यक्ति के रूप में दिनचर्या के बीच तुलना।
- अलग होने की चुनौती।
- सामाजिक सम्बंध जाल जो उन्हें सहयोग करता है।
- क्या भूमिका में बदलाव उनकी आकांक्षाओं को प्रभावित करेगा ?
- शिक्षार्थियों को दिव्यांगों आदि के बारे में सोचने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: हम साथ-साथ हैं

गतिविधि का नाम	हम साथ-साथ हैं
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह कार्य और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समानुभूति

द्वितीयक: सहभागिता, समस्या समाधान

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- दोस्तों की ज़रूरतों को समझने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को स्वयं प्रेरित होकर अपने दोस्तों की मदद करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- शिक्षार्थियों को महसूस करवाना की दूसरों की मदद करने में संतुष्टि मिलती है।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

समानुभूति का एक महत्वपूर्ण पक्ष स्वेच्छा (voluntarily) रूप से मदद करने का भाव है। इससे मदद करने वाला और मदद लेने वाले एक दूसरे के निकट आते हैं। दोनों में एक दूसरे को स्वीकारने और सम्मान देने का भाव पैदा होता है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों में दूसरों के प्रति इन्हीं भावनाओं के विकास में मदद करेगी।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक यह गतिविधि कक्षा में करवाएं
- पोस्टर, ब्लैक पेपर, कलर पेन और मार्कर

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में स्वेच्छा से मदद करने की व्याख्या करें। इसके लिए प्रशिक्षक गांधी जी और कॉफी ड्रिंकर की कहानी का उदाहरण दें।
2. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3-3 के समूह में विभाजित करें।
3. हर समूह को निर्देशित करें कि उन्हें अपने समूह के साथ एक योजना बनानी है। इस योजना में तीनों सदस्य मिलकर विचार करें कि -
 - a. “हम तीनों हमारी कक्षा के साथियों की किन-किन कार्यों में मदद कर सकते हैं?” इन कार्यों की सूची तैयार करें। उदाहरण के लिए-

कार्य	समूह का कौनसा सदस्य मदद करेगा?	कैसे मदद करेगा?
गणित/भाषा/विज्ञान/सामाजिक विज्ञान की समस्या/प्रकरण समझने में		

कला, मंचन, डिबेट आदि में		
खेल से सम्बंधित गतिविधि में		

4. एक सूची यह भी तैयार करें कि समूह के सदस्यों को किन कार्यों में मदद की ज़रूरत है। उदाहरण के लिए-

कार्य	किस तरह की मदद चाहिए
गणित/भाषा/विज्ञान/सामाजिक विज्ञान की समस्या/प्रकरण समझने में	
कला, मंचन, डिबेट आदि में	
खेल से सम्बंधित गतिविधि में	

- प्रत्येक समूह को यह योजना बनाने के लिए 20 मिनट का समय दें।
- जब हर समूह योजना बना ले तो उन्हें इसे कक्षा के सामने प्रस्तुत करने को कहें। इस प्रस्तुति के लिए 5 मिनट का समय दें।
- इन प्रस्तुतियों के आधार पर कक्षा के लिए एक पोस्टर तैयार करवाएं - किस-किस कार्य में कौन शिक्षार्थी मदद कर सकता है। इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनकी क्षमता अनुसार एक-दूसरे से मदद लेने और करने के लिए प्रेरित करें।

परिशिष्ट

गांधी जी उच्च कोटि के नर्स थे। उन्होंने नर्सिंग का कार्य कहाँ से सीखा, यह रहस्य है। यह तो तय है कि उन्होंने नर्सिंग की कोई परीक्षा नहीं पास की थी। अन्य चीजों की तरह जब उन्हें अपने जीवन में नर्सिंग की आवश्यकता हुई तो उन्होंने परिश्रम करके नर्सिंग सीख ली। साबरमती आश्रम में बीमार व्यक्ति सीधे उनकी नज़र में आ जाते थे। वे ही उनकी देखभाल करते थे। साबरमती आश्रम में यह मज़ाक चल पड़ा था कि अगर आप हर रोज़ गांधी जी से मिलना चाहते हैं तो आपको बीमार होना पड़ेगा क्योंकि गांधी जी हर रोगी से प्रतिदिन मिलते और उसके साथ थोड़ा वक्त गुज़ारते थे। वे उनसे हल्की-फुल्की या मज़ाकिया बातें करने से भी नहीं चूकते थे। वे हर दिन ऐसे ही व्यस्त रहते थे। एक बार एक जवान लड़का दस्त से पीड़ित होकर बीमार पड़ गया। उसने कोशिश की उसे आश्रम के भोजन की आदत पड़ जाए पर वह असफल रहा। वह कॉफी का आदी था लेकिन आश्रम में कॉफी का प्रबंध नहीं था। उसका दस्त ठीक हो गया और वह स्वस्थ हो रहा था। गांधी जी अपनी सामान्य दिनचर्या के दौरान हर रोज़ उससे मिलते थे। वे कुछ मिनट उस लड़के के लिए टानिक के जैसे थे।

उसी दौरान एक दिन लड़के को गरम कॉफी पीने की तीव्र इच्छा हुई। वह पीठ के बल लेटे हुए स्वादिष्ट कॉफी की कल्पना में खोया हुआ था। तभी उसने गांधी जी के खड़ाऊ की आवाज़ सुनी। एक मिनट के अंदर गांधी जी अपनी कभी न मिटने वाली मुस्कान और प्रसन्नता पैदा करने वाले शब्दों के साथ अंदर घुसे। उन्होंने लड़के को देखा और कहा “तुम ठीक हो रहे हो। तुम्हारी भूख भी ठीक हो रही है। तुम क्या खाना चाहोगे? उपमा? डोसा या कुछ और?” गांधी जी इन दक्षिण भारतीय भोजनों के प्रति उस लड़के के प्रेम से परिचित थे। गांधी जी हंस रहे थे। उस लड़के के दिमाग में एक विचार दौड़ा। उसने कहा “क्या मुझे एक कप कॉफी मिल सकती है?” गांधी जी ने हल्की हंसी के साथ कहा “ओ बदमाश लड़के तुम्हें कॉफी चाहिए।” उसके चेहरे पर अशांतता देखकर गांधी ने कहा “मैं तुम्हें ज़रूर कॉफी पिलाऊंगा। हाँ, हल्की कॉफी तुम्हारे पेट को आराम भी देगी। तुम कॉफी के साथ क्या लोगे? मुझे नहीं लगता कि उपमा या डोसा बेहतर होंगे लेकिन गर्म टोस्ट कॉफी के साथ ठीक रहेगा। मैं तुम्हें टोस्ट भेजता हूँ।” इतना कहकर गांधी जी वहाँ से चले गए। वह लड़का लेटकर इंतज़ार करने लगा। वह अपनी किस्मत पर भरोसा नहीं कर पा रहा था। साबरमती आश्रम में कॉफी वह भी गांधी जी ने खुद भेजने को कहा है। खैर, उसे लगा हो भी क्यों न वह गांधी जी का प्रिय है। गांधी जी की कुटिया आश्रम के दूसरे कोने पर थी। लड़का कल्पना करने लगा कि क्या हो रहा होगा? गांधी जी कस्तूरबा के पास रसोई में जाएंगे और कॉफी और टोस्ट के लिए कहेंगे। लेकिन अब तक रसोईघर भी बंद हो चुका था। बा खुद आराम कर रही थीं। क्या उसने गांधी जी को तकलीफ दे दी? 20 मिनट गुज़र गए। गांधी जी के चप्पलों की आवाज़ फिर हुयी। गांधी जी क्यों आ रहे हैं? उसे लगा कि कहीं कॉफी लाने से मना करने आ रहे हों। लेकिन गांधी जी खुद कॉफी की ट्रे जो कि खादी की रूमाल से ढकी थी, उसे लेकर आ रहे थे। लड़का घबरा गया कि वास्तव में क्या हुआ। गांधी जी ने कहा “यह रही तुम्हारी कॉफी और टोस्ट और ध्यान

रखना इस कॉफी को खुद मैंने तुम्हारे लिए बनाया है। और एक अच्छे दक्षिण भारतीय की तरह तुम प्रमाण दोगे कि मैं अच्छी कॉफी बना सकता हूँ?” “लेकिन” वह लड़का बुदबुदाया “आपने किसी और को कॉफी लाने के लिए क्यों नहीं कहा? मैं माफी चाहता हूँ कि मैंने आपको परेशान किया।” गांधी जी ने कहा “अब अपनी कॉफी को खराब मत करो। ठंडी कॉफी में स्वाद नहीं होता है। बा आराम कर रही थीं। मैं उन्हें परेशान नहीं करना चाहता था।” इतना कहते हुए गांधी जी बोले “मैं जा रहा हूँ। कोई ट्रे लेने आ जाएगा।” कॉफी हल्की लेकिन स्वादिष्ट थी। लड़के ने उसे ऐसे पिया कि मानो वह अमृत हो। लेकिन वह चिंतित था। वह अपने मन की आँख से देख रहा था कि कैसे गांधी ने रसोई खोली होगी, स्टोव जलाया होगा, कॉफी और टोस्ट बनाया होगा और कोई परेशान ना हो इसलिए वे खुद सब लेकर आए। वह भाव विभोर था। कस्तूरबा की रसोई में हमेशा कुछ चाय और कॉफी रखी रहती थी खासकर राजगोपालचारी जैसे मद्रास से आने वाले मेहमानों के लिए!

Source: <https://www.mkgandhi.org/students/anecdotes/coffee.htm>

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इसी तरह शिक्षार्थियों को समूह कार्य में निम्नलिखित तालिकानुसार मदद करने की योजना बनाने का कार्य सौंपे -

किसकी मदद करेंगे?	कैसे मदद करेंगे?
विद्यालय	
समुदाय	
माता-पिता	
प्रशिक्षक	
कोई स्वयंसेवी संस्था	

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 3: जब स्कूल में आए मेहमान

गतिविधि का नाम	जब स्कूल में आए मेहमान
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समानुभूति

द्वितीयक: सहभागिता, समस्या समाधान

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को विभिन्न समूहों के बीच विविधता का सम्मान करना सिखाना।
- दिव्यांग शिक्षार्थियों की ज़रूरतों का विश्लेषण करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करना कि वे दूसरों को उनकी ज़रूरत के अनुसार मदद करें।
- दूसरों के प्रति धैर्यवान रहने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

समानुभूति का एक महत्वपूर्ण पक्ष अपने से भिन्न व्यक्ति और समुदाय को समझना है। यह समझना उन्हें बेचारा मानना नहीं है बल्कि उनकी अद्वितीयता का सम्मान करना है। इससे ही भिन्न लोग और समाज एक दूसरे के निकट आते हैं। वर्तमान परिस्थिति में समावेशी शिक्षा के लिए दिव्यांग शिक्षार्थियों के प्रति समानुभूति बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसके लिए यह गतिविधि की जाएगी।

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक इस गतिविधि को कक्षा में लें। कक्षा में छोटे समूहों की चर्चा के लिए व्यवस्था करें।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा के सामने एक समस्या प्रस्तुत करें और गतिविधि का आरंभ करें -

“आपके विद्यालय में किसी दूसरे विद्यालय से छात्रों का एक दल आ रहा है। आने वाला दल दिव्यांग शिक्षार्थियों का है। मेहमान दल के सभी शिक्षार्थी दिव्यांग हैं। इनमें दृष्टिबाधित, चलनबाधित, मूक-बधिर शिक्षार्थी शामिल हैं। इन शिक्षार्थियों के विद्यालय में घूमने और रहने के इंटर्याम का दायित्व आपकी कक्षा को सौंप दिया जाता है। आपको आएं हुए मेहमान शिक्षार्थियों की जरूरतों को पहचानते हुए एक योजना बनानी है जिससे वे इस भ्रमण का पूरा आनंद उठा पाएं। इसके लिए आप क्या योजना बनाएंगे और क्या तैयारी करेंगे?”

2. कक्षा के सम्मुख समस्या को प्रस्तुत करने के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 5-5 के दल में बैठने और योजना को तैयार करने का निर्देश दें। इसके लिए शिक्षार्थियों को 15 मिनट का समय दें। प्रत्येक दल अपनी योजना के मुख्य बिंदुओं को लिखें। जब समूह योजना बना रहा होगा तो प्रशिक्षक उन्हें योजना बनाने में सहायता प्रदान करें।
3. जब शिक्षार्थी समूह चर्चा कर लें तब प्रत्येक दल को प्रस्तुति के लिए 3 मिनट का समय दें।
4. हर दल की प्रस्तुति के बाद प्रशिक्षक कक्षा के सामने निम्नलिखित सवाल रखें -
 - a. क्या हमारा भवन ऐसे शिक्षार्थियों के लिए उपयुक्त है?
 - b. क्या हमारे स्कूल में मेहमान दल अनुकूल सुगमता के संसाधन हैं?
 - c. क्या स्कूल के शिक्षार्थी मेहमान दल के शिक्षार्थियों की अद्वितीयता को स्वीकारने और उसके अनुरूप व्यवहार करने को तैयार हैं?

गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 69) से संशोधित

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए ‘जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली’ (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 39) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक इसी तरह कक्षा के सामने और समस्याएं रखकर शिक्षार्थियों को दूसरों के परिप्रेक्ष्य को समझने, पारस्परिक सहयोग करने, व्यक्तिगत और सामाजिक सस्याओं में अपनी भूमिका पहचानने के लिए प्रेरित करें। इसके लिए निम्नलिखित केस का प्रयोग करें -

समीर कई दिनों से देख रहा है कि उसकी स्कूल बस में साथ आने जाने वाला एक छात्र परेशान रहता है। समीर उससे बात करता है। बात करने पर पता चलता है कि उसके कक्षा के सहपाठी उसे चिढ़ाते हैं। कक्षा में तंग करते हैं। उसके पेंसिल बॉक्स को छिपा देते हैं। कई बार दूसरी कक्षाओं के बड़े छात्र भी आकर उसे परेशान करते हैं।

इस केस को कक्षा में सामने प्रस्तुत करने के बाद चर्चा के लिए इन सवालों का प्रयोग करें -

- क्या स्कूलों में ऐसी स्थितियां होती हैं?
- क्या शिक्षार्थी अपने अनुभव के आधार पर ऐसी किसी घटना का उदाहरण दे सकते हैं?
- क्या उनके साथ खुद ऐसी घटनाएं घटीं?
- ऐसी घटनाओं के क्या कारण हैं?
- समीर के स्थान पर खुद को रखते हुए इस घटना की रोकथाम के तरीकों पर विचार करें।

आपके स्कूल की कक्षा 8 की लड़कियों की टीम फुटबाल मैच खेलने के लिए ज़िला मुख्यालय गयी थी। इस टीम ने लीग मैचों में शानदार प्रदर्शन किया। इस टीम ने सेमीफाइनल मैच में प्रतिद्वन्दी टीम को कांटे की टक्कर दी। बावजूद इसके आपके स्कूल की टीम पराजित हो गयी। इसके बाद से इस टीम के सदस्य निराश महसूस कर रहे थे।

- इस स्थिति में इस टीम के सदस्यों की मदद करने, मनोबल बढ़ाने और उन्हें पुनः प्रेरित करने के लिए आप क्या करेंगे?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: वृक्ष हमारे दोस्त

गतिविधि का नाम	वृक्ष हमारे दोस्त
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	रोल प्ले और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समानुभूति

द्वितीयक: संचार-संवाद और समझौता वार्ता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- शिक्षार्थियों द्वारा मानव और पर्यावरण के बीच परस्पर सहयोगी सम्बंध की सराहना करवाना।
- स्थानीय और वैश्विक पर्यावरणीय समस्याओं से मानव और प्रकृति को हो रहे खतरे का विश्लेषण करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रायः हम प्रकृति को मनुष्यों से अलग और मनुष्यों के अधीन मानते हैं जबकि उसके घटकों -वनस्पतियों और जन्तुओं का भी समान महत्व है। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों में इसी भाव को जगाना है ताकी वे प्रकृति के साथ निकटता का सम्बंध विकसित करें और उसके संरक्षण पर ध्यान दें।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा को 5 से 7 के समूह में विभाजित कर दें। प्रत्येक समूह को निर्देशित करें कि उन्हें एक रोल प्ले करना है।
2. इस रोल प्ले में अलग-अलग सदस्यों की भूमिका निम्नानुसार होगी-
 - a. एक वृक्ष
 - b. एक किसान
 - c. एक कोई जानवर (जैसे- गाय या बकरी)
 - d. एक नगर में रहने वाला मजदूर
 - e. एक नगर में रहने वाला व्यापारी
 - f. एक बच्चा
 - g. एक शिक्षार्थी वृक्ष काटने का अभिनय करेगा, और अन्य पात्र उसे ऐसा करने से रोकने की कोशिश करेंगे और अपने-अपने तर्क देंगे।

3. हर समूह आपसी सहमति के आधार पर तय करें कि पात्रों के माध्यम से वे क्या निष्कर्ष दिखाना चाहते हैं।
4. हर समूह को तैयारी के लिए 10 मिनट और प्रस्तुति के लिए 5 मिनट का समय दें।
5. जब प्रत्येक समूह अपना-अपना रोल प्ले संपन्न कर लेगा तो प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए उनके साथ पर्यावरण संरक्षण से सम्बंधित कुछ आंदोलनों जैसे- ग्रेटा थनबर्ग, समीर ली और चिपको आंदोलन की चर्चा करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के सामने स्थानीय पर्यावरणविदों का उदाहरण भी प्रस्तुत कर सकते हैं। प्रशिक्षक गतिविधि का समापन करते हुए शिक्षार्थियों से कहें कि वे सभी अपने-अपने रोजमर्रा के जीवन में प्रकृति के साथ दोस्ती का रिश्ता बनाने और प्रकृति के प्रति आभार मानने के लिए कुछ उपायों की सूची बनाएं।

गतिविधि का स्त्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 70) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे विचार करें कि वे आने वाली पीढ़ी के लिए क्या छोड़कर जाना चाहते हैं। उन्हें कहें कि वे एक प्राकृतिक संसाधन को चुनें और उसके संरक्षण के उपाय के बारे में विचार करें। उन्हें अपने दोस्तों से इस विचार को साझा करने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

समझौता वार्ता

गतिविधि 1: संवाद से समाधान

गतिविधि का नाम	संवाद से समाधान
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	केस विगनेट पर आधारित चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समझौता वार्ता

द्वितीयक: संचार-संवाद और सहभागिता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- दूसरों तक पहुंच सकने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- दूसरे को अपमानित किए बिना अपने विचार को दृढ़ता से रखने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- दूसरों के दृष्टिकोण को देखने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों की सामाजिक अन्तःक्रियाओं में निहित विभिन्न सत्ता सम्बंधों की समीक्षा करने में मदद करना।
- दूसरों को तार्किक विचारों के द्वारा मनवाने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

शिक्षार्थियों के सामने अनेक बार दुविधाजनक स्थिति आती है जब वे कुछ करना चाहते हैं लेकिन कर नहीं पाते हैं। ऐसी दशा में आस-पास के लोगों खासकर वयस्कों से संवाद करना, उनके सामने अपना पक्ष रखना, उनके पक्ष को समझना और मिल जुलकर रास्ता खोजने का प्रयास करना चाहिए। शिक्षार्थियों को ऐसी कुशलता की आवश्यकता होती है जहाँ वे अपने मत को स्पष्टता से रखें और दूसरे को समझाएं और उन्हें समझें।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा को 4-4 शिक्षार्थियों के समूहों में बाँटें। समूहों में बाँटने के बाद हर समूह के सामने यह समस्या रखें -
‘मोना और शिवा अपने घर पर नये साल की पार्टी देना चाहते हैं। दोनों अपने-अपने दोस्तों को बुलाना चाहते हैं। वे और उनके दोस्त पार्टी में मस्ती कर सकें इसलिए वे दोनों चाहते हैं कि उनके पिता घर पर न रहें क्योंकि उनके पिता को घर पर देर तक बच्चों के दोस्तों का रुकना पसंद नहीं है। वे ये बात अपने पिता से कह नहीं सकते लेकिन बिना पिता की अनुमति के पार्टी का आयोजन भी नहीं कर सकते हैं। वे यह बात अपनी माँ से कहते हैं। उनकी माँ कहती है कि सब लोगों को मिल बैठ कर बात करनी चाहिए। इसके लिए वे रविवार शाम 7 बजे परिवार के सभी सदस्यों को एक साथ बैठाती है।’

2. इसके बाद हर समूह को विचार करने के लिए प्रशिक्षक निम्न सवाल दें -
 - a. परिवार के सदस्यों के बीच बातचीत कौन शुरू करेगा ?
 - b. बातचीत का आरंभ कैसे किया जा सकता है ?
 - c. बच्चों से पिता क्या सवाल पूछेंगे ?
 - d. बच्चे, पिता से क्या सवाल पूछेंगे ?
 - e. माँ, पिता से क्या सवाल पूछेंगी ?
 - f. माँ, बच्चों से क्या सवाल पूछेंगी ?
 - g. बच्चे पार्टी आयोजन के बारे में क्या तर्क देंगे ?
 - h. पिता आयोजन में दोस्तों को न बुलाने के संदर्भ में क्या तर्क देंगे ?
 - i. बच्चे, पिता और माता क्या दबाव महसूस करेंगे ?
 - j. इस प्रकरण में संभावित निर्णय क्या हो सकते हैं ?
 - k. प्रत्येक संभावित निर्णय के पक्ष में समूह के सदस्यों का क्या मत है ? ऐसा कौन सा फैसला हो सकता है जिसमें सबकी सहमति हो ?
3. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को केस पर चर्चा के लिए 15 मिनट का समय दें।
4. जब हर समूह कार्य पूर्ण कर ले तो उन्हें 3 मिनट में अपनी प्रस्तुति देने को कहें।
5. हर समूह की प्रस्तुति के बाद निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए फीडबैक दें -

समझौता वार्ता अपने सिद्धान्तों से समझौता किए बिना दूसरों से सहमति बनाने की कुशलता है। समझौते के दौरान व्यक्ति को यह स्पष्टता होनी चाहिए कि वह क्या चाहता है। समझौते के लिए कदम उठाने से पूर्व व्यक्ति को समस्या परिस्थिति का समुचित आंकलन कर लेना चाहिए। समझौता वार्ता आरंभ करने पर सामने वाले के विचार को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और यदि आवश्यकता हो तो समझौता करना चाहिए। इस ढंग से समस्या का समाधान करना परस्पर संबंधों के विकास में मदद करता है।

समझौता वार्ता की प्रक्रिया: समझौता वार्ता की प्रक्रिया में चार चरण होते हैं। इनमें आत्म जागरूकता, समानुभूति, रचनात्मक चिंतन और समस्या समाधान के जीवन कौशल होते हैं।

1. भागीदार अपने स्थिति और रुचि को स्पष्ट रूप से साझा करते हैं (मुझे)।
2. भागीदार अन्य व्यक्तियों से प्रश्न पूछकर या सुनकर उनकी स्थिति और रुचि को समझने का प्रयत्न करते हैं (तुम)।
3. भागीदार खुद को दूसरे व्यक्ति के स्थान पर खड़ा करके उसकी जरूरतों को समझने की कोशिश करते हैं और यह जानने का प्रयत्न करते हैं कि अपेक्षाओं और रुचियों की पारस्परिक सहमति का क्षेत्र कौन सा है (साथ) ?
4. भागीदार यह जांच करते हैं कि कैसे रचनात्मक तरीके से व्यक्तिगत अपेक्षाओं के बीच से परस्पर सहमति का समाधान खोजा जाए (साथ-साथ समाधान तक पहुंचना) ?

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 44-45) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को आपस में निम्नलिखित केस पर चर्चा करने के लिए कहें -

आप बालसभा के लिए नाटक की तैयारी कर रहे हैं। इस नाटक की तैयारी के लिए आपको लगभग 2 घंटे के अभ्यास की आवश्यकता है। इस बीच सेमेस्टर परीक्षा का टाइम-टेबल आ जाता है। इसे देखते हुए कई शिक्षार्थी नाटक करने से मना कर देते हैं। कुछ शिक्षार्थी इस नाटक को करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यह बात आप प्रशिक्षक को बताते हैं। प्रशिक्षक कहते हैं कि नाटक का आयोजन करने की सहमति तो कक्षा में विचार विमर्श करने के उपरांत बनी थी। अपने ही लिए हुए फैसले को टालना ठीक नहीं जान पड़ता। इसके लिए प्रशिक्षक पुनः नाटक के भागीदार शिक्षार्थियों के साथ बैठक करते हैं।

- इस बैठक में बातचीत कौन शुरू करेगा?
- बातचीत का आरंभ कैसे किया जा सकता है?
- प्रशिक्षक भाग लेने के इच्छुक और अनइच्छुक शिक्षार्थियों से क्या सवाल पूछेंगे?
- दोनों समूह के शिक्षार्थी प्रशिक्षक से क्या सवाल पूछेंगे?
- बच्चे नाटक आयोजन के बारे में क्या तर्क देंगे?
- बच्चे नाटक के आयोजन ना किए जाने के पक्ष में क्या तर्क देंगे?
- नाटक के समर्थक शिक्षार्थी क्या दबाव महसूस करेंगे?
- नाटक ना करने के समर्थक शिक्षार्थी क्या दबाव महसूस करेंगे?
- संभावित निर्णय क्या हो सकते हैं?
- प्रत्येक संभावित निर्णय के पक्ष में समूह के सदस्यों का क्या मत है? ऐसा कौन सा फैसला हो सकता है जिसमें सबकी सहमति हो?

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: बूझो और बताओ

गतिविधि का नाम	बूझो और बताओ
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	संवाद लेखन, चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समझौता वार्ता

द्वितीयक: संचार-संवाद और आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- शिक्षार्थियों को दूसरों के दृष्टिकोण को सुनने और स्वीकारने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को सिखाना कि कैसे दूसरों को अपने तार्किक विचारों से मनवाना है।
- शिक्षार्थियों को समझौता वार्ता के प्रभावपूर्ण तरीकों को पहचानना सिखाना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि संवाद लेखन पर आधारित है। शिक्षार्थियों को विचार करने के लिए एक परिस्थिति दी जाएगी और उन्हें समझौता वार्ता करने के संभावित तरीकों को लिखने को कहा जाएगा। प्रशिक्षक की यह भूमिका होगी कि वह शिक्षार्थियों द्वारा लिखे संवाद में समझौता वार्ता के प्रभावपूर्ण तरीकों को उभारे और उनकी सराहना करें।

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक वर्क शीट उपलब्ध करवाएं

प्रक्रिया

1. कक्षा को 3-3 सदस्यों समूहों के में बांटें।
2. हर समूह को संवाद लेखन का कार्य दें। उन्हें निर्देशित करें कि उनके सामने जो परिस्थिति है उसमें दो पाल हैं। इन्हें ध्यान में रखते हुए संवाद लिखें। शिक्षार्थी चाहें तो एक पाल और जोड़ सकते हैं। वह पाल कौन होगा इसे वे तय कर सकते हैं। शिक्षार्थियों के सामने यह परिस्थिति रखें -

- a. मान लीजिए कि शिक्षार्थी कक्षा में कोई सवाल पूछते हैं। प्रशिक्षक जो जवाब देता है उससे वे संतुष्ट नहीं हैं। इस स्थिति में शिक्षार्थी क्या करेंगे?
 - b. आपके दोस्तों के समूह में अलग-अलग धर्मों को मानने वाले हैं। मान लीजिए आप दूसरे धर्म को मानने वाले दोस्त के घर मना ए जाने वाले त्योहार में जा रहे हैं। बाकी दोस्त आपको जाने से मना करते हैं। इस स्थिति में आप क्या करेंगे?
 - c. आपके दोस्त धूम्रपान करते हैं। आप उनके साथ जाते हैं। वे आपको भी ऐसा करने को कहते हैं। आप उन्हें ऐसा करने से रोकने के लिए कैसे समझाएंगे?
 - d. आपके कुछ दोस्त कक्षा छोड़कर मेला देखने/फिल्म देखने जाने के लिए कहते हैं। आप उन्हें आने वाले कक्षा टेस्ट के बारे में बता कर पढ़ने के लिए कहते हैं। अपनी बात आप उन्हें कैसे समझाएंगे?
3. शिक्षार्थियों को संवाद लिखने के लिए 15 मिनट का समय दें।
 4. हर समूह को कक्षा के सामने संवाद वाचन करने को कहें।
 5. जब समूह वाचन करें तो प्रशिक्षक ध्यान रखें कि क्या उनके संवादों में समझौता वार्ता को दर्शाने वाले संवाद हैं? यदि हैं तो उस तरह के संवादों/युक्तियों की सराहना करें। जब समूह वाचन करें तो प्रशिक्षक बल दें कि इन संवादों में कैसे समझौता वार्ता की युक्तियों का प्रयोग हुआ है। प्रशिक्षक समझौता वार्ता के लिए तरीकों को भी रेखांकित करें। इसके लिए वे सुझाव दे सकते हैं।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- शिक्षार्थियों को संवाद लेखन के लिए अन्य स्थितियों के बारे में सोचने के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों को दूसरे समूह द्वारा लिखे गए संवादों को पुनर्लेखन करने को कहें। पुनर्लेखन करते समय उन्हें विपरीत पक्ष का संवाद लिखने को कहें।

गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 63) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 3: समझौता वार्ता द्वारा हल खोजना

गतिविधि का शीर्षक	समझौता वार्ता द्वारा हल खोजना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	रोल प्ले और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समझौता वार्ता

द्वितीयक: संचार-संवाद और आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- अपना मत स्पष्ट करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को अपने से विपरीत दृष्टिकोण के लिए तैयार रहने में मदद करना।
- सामाजिक अन्तःक्रियाओं में निहित सत्ता संबंधों को समझने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों में समझ बनाना कि किन विषयों पर समझौता वार्ता की जा सकती है और किन विषयों पर नहीं।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

शिक्षार्थियों में समझौता वार्ता के कौशल के विकास के लिए आवश्यक है कि उन्हें इसके अभ्यास का मौका दिया जाए। इस गतिविधि में समझौता वार्ता की युक्तियां बतायी जायेंगी और रोल प्ले के माध्यम से उनके अभ्यास का मौका दिया जायेगा।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक रोल प्ले के लिए ऐसे केस की रचना करें जो शिक्षार्थियों के संदर्भों के अनुकूल हो
- वर्क शीट की प्रतियां

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक समझौता वार्ता की युक्तियां प्रस्तुत करें-
 - a. आप अपने विचारों को अभिव्यक्ति करने के दौरान 'मैं कथनों' का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए दोस्तों के साथ यह कहने कि बजाय की 'तुम लोगों के साथ घूमने से समय बर्बाद होता है' कहें कि 'मुझे लगता है कि मैं घूमना कम पसंद करता हूँ'।

- b. केवल अपने पक्ष और बातों पर अड़े मत रहिए दूसरों के पक्ष और आवश्यकताओं को जानिए।
 - c. सामने वाली की बातों को सुनें और उन्हें एहसास दिलाएं कि आप उनकी बात सुन और समझ रहे हैं।
 - d. अब मिलकर आपसी सहमति से हर विकल्प पर विचार करें।
 - e. किसी एक विकल्प पर सहमति बनाएं।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से उक्त चर्चा के उपरांत उन्हें 4-4 के समूह में विभाजित करें।
 3. हर समूह को रोल प्ले के लिए एक परिस्थिति दें:

कुछ सुझाए गए परिदृश्य

1. हेमंत और सीमा भाई-बहन हैं। हर रविवार को वे अपनी बूआ के घर जाते हैं। वहाँ जाकर दोनों खेलते और पढ़ते हैं। कई बार कमरा अव्यवस्थित हो जाता है। हर बार घर को ठीक करने का काम सीमा करती है। हेमंत आराम से बैठकर टीवी देखता रहता है। एक रविवार सीमा अपनी बूआ से हेमंत की शिकायत करती है। उसकी बूआ कहती है कि उन दोनों को मिलकर इस मुद्दे पर बात करनी चाहिए।
2. सुधा और नीरा छात्रावास में रूममेट हैं। सुधा को देर रात तक पढ़ने की आदत है जबकि नीरा सुबह-सुबह पढ़ने के लिए उठ जाती है। सुधा कई बार देर रात दोस्तों से फोन पर बात करती है और गाने भी सुनती है। नीरा सुबह-सुबह धूपबत्ती जलाकर पूजा करती है और ऊंचे स्वर में आरती बजाती है। वे दोनों एक दूसरे की शिकायत वार्डेन से करती हैं। वार्डेन उन्हें आपस में बैठकर बात करने का सुझाव देती है।
3. मायरा और सानिया मित्र हैं। मायरा दृष्टि दिव्यांग है। इनकी कक्षा शैक्षणिक भ्रमण के लिए पास के गांव जा रही है। प्रशिक्षिका कक्षा में बताती हैं की आगामी सप्ताह अंत वह भ्रमण के लिए जाएंगे। प्रशिक्षिका सानिया से कहती हैं कि मायरा टूर पर नहीं जा सकती क्योंकि वह देख नहीं सकती। वह सानिया से मायरा को टूर पर ना जाने के लिए मानाने को कहती हैं। सानिया कहती है कि वह ऐसा नहीं कर सकती। सानिया प्रशिक्षिका से निवेदन करती है कि वे मायरा से बात कर लें।

4. समूह से दो शिक्षार्थियों को दी गयी परिस्थिति से सम्बंधित रोल प्ले करने का निर्देश दें। बाकी के दो शिक्षार्थियों को वर्क शीट भरने का कार्य सौंपें।
5. हर समूह को तैयारी के लिए 10 मिनट का समय दें। इसके बाद उन्हें तीन मिनट प्रस्तुति के लिए दें।
6. हर समूह की प्रस्तुति के बाद अन्य दो सदस्यों को कहें के वे प्रस्तुत करें कि उनके नाटक कि तैयारी और प्रस्तुति में समझौता वार्ता की युक्तियां कैसे प्रयोग हुई हैं?

गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 65) से संशोधित

परिशिष्ट

कथन	तैयारी के दौरान	प्रस्तुति के दौरान
'मैं कथनों' का प्रयोग किया		
दूसरों के पक्ष और आवश्यकताओं को जाना		

सामने वालों की बातों को सुना और उनके साथ संचार-संवाद किया		
आपसी सहमति से हर विकल्प पर विचार किया		
एक विकल्प पर सहमति बनी		

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को इस गतिविधि में जेन्डर और दिव्यांगता को ध्यान रखकर और विकल्प जोड़ने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: ना तेरी बात न मेरी बात

गतिविधि का शीर्षक	ना तेरी बात न मेरी बात
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	वाद-विवाद

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: समझौता वार्ता

द्वितीयक: संचार-संवाद, आलोचनात्मक चिंतन

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- अपना मत स्पष्ट करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों को अपने से विपरीत दृष्टिकोण के लिए तैयार रहने में मदद करना।
- सामाजिक अन्तःक्रियाओं में निहित सत्ता संबंधों को समझने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों में समझ बनाना कि किन विषयों पर समझौता वार्ता की जा सकती है और किन विषयों पर नहीं।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रस्तुत गतिविधि शिक्षार्थियों की यह समझने में सहायता करेगी कि किसी मुद्दे पर लोगों की अलग-अलग राय या दृष्टि हो सकती है। किसी विषय को समझने का तात्पर्य केवल अपने विचार को व्यक्त करना नहीं है इसमें दूसरे को सुनना, तर्क और प्रमाण के आधार पर बोलना और बहस करना शामिल है। इस गतिविधि में वे सीखेंगे कि किसी मुद्दे पर बहस के लिए योजना कैसे बनाते हैं? अपने विचारों और तर्कों को कैसे प्रस्तुत करते हैं? प्रशिक्षक वाद-विवाद का इस तरह से मार्गदर्शन करें कि शिक्षार्थी निजी मत, विश्वास, तर्क और सोच-समझ के लिए निर्णय में अंतर कर सकें। इस गतिविधि द्वारा स्थापित किया जाएगा कि संवाद एक-दिशा प्रक्रिया नहीं है। इसमें समझौते का अवसर होता है। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को सुनने, विचार करने, प्रतिक्रिया करने का प्रशिक्षण देना है। उन्हें बात मानने के बजाय तर्कसंगत ढंग से अपने पक्ष को रखना सीखाना है। इसके साथ ही उन्हें यह बताना है कि हर संवाद एक पक्षीय ना होकर समझौता वार्ता के जैसा होता है।

अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक कक्षा के संदर्भानुसार वाद-विवाद के लिए विषयों को सूचीबद्ध करें

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में संसदीय विधि से वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन करें।
2. इस विधि में एक शिक्षार्थी को अध्यक्षता और तीन शिक्षार्थियों को रिपोर्टिंग का दायित्व सौंपें।
3. कक्षा को वाद-विवाद के लिए ऐसे विषय दिए जा सकते हैं-
 - a. सरकारी स्कूल निजी स्कूल से बेहतर होते हैं।
 - b. हर गांव को शहर बना देना चाहिए।
 - c. शिक्षा का माध्यम केवल अंग्रेज़ी भाषा होनी चाहिए।
 - d. लड़के-लड़कियों को एक साथ बैठने की अनुमति होनी चाहिए।
 - e. कक्षा में दिव्यांग शिक्षार्थियों का प्रवेश होना चाहिए।
4. विषय के अनुसार शिक्षार्थी को पक्ष और विपक्ष में बांटें।
5. विषय के अनुरूप प्रत्येक दल अपने विचार रखें।
6. विचार रखने के दौरान प्रत्येक दल एक दूसरे के तर्कों के सापेक्ष अपना मत रखें।
7. प्रत्येक वक्ता जब अपना मत रख लेगा तो सामने वाले दल से एक सदस्य सवाल पूछ सकता है। इस सवाल का जवाब संबंधित वक्ता को देना होगा। प्रशिक्षक और शिक्षार्थी अध्यक्ष का दायित्व होगा कि वे दोनों दलों के बीच समझौते का प्रयास करें।
8. पूरी प्रक्रिया में अधिकांश शिक्षार्थियों को बोलने का मौका दें और चर्चा के प्रमुख बिंदुओं को प्रस्तुत करें।
9. गतिविधि के अंत में प्रशिक्षक श्रेष्ठ वक्ता पक्ष, श्रेष्ठ वक्ता विपक्ष, और तीन श्रेष्ठ प्रश्न पूछने वाले शिक्षार्थियों के नाम की घोषणा करें।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों के सामने निम्नलिखित काल्पनिक स्थिति प्रस्तुत करें-

विद्यालय के प्रधानाचार्य चाहते हैं कि लड़कियां दो चोटी बनाकर लाल रिबन लगाकर आए और लड़के बहुत छोटे बाल रखें। शिक्षार्थी इस निर्णय पर अपने दोस्तों के साथ बहस करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

सहभागिता

गतिविधि 1: खेल (अभिनेता और निर्देशक)

गतिविधि का नाम	खेल (अभिनेता और निर्देशक)
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	रोल प्ले और चर्चा

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: सहभागिता

द्वितीयक: रचनात्मकता और संचार-संवाद

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- दूसरों के साथ काम करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- दूसरों के साथ संवाद में संलग्न होने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों की उत्सवों/गतिविधियों का आयोजन करने की क्षमता बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों की नेतृत्व क्षमता विकसित करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थियों को समूह में काम करते हुए अपने दूसरे साथियों की क्षमता/प्रदर्शन में सुधार करने में सहयोग प्रदान करने का अवसर दिया जायेगा। प्रशिक्षक को ध्यान में रखना होगा कि इस गतिविधि का लाभ उन शिक्षार्थियों को मिले जो खुद से भागीदारी के लिए आगे नहीं आते हैं।

अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक कक्षा के साथ अपने अनुभव के आधार पर प्रदर्शनकारी कलाओं में दक्ष शिक्षार्थियों की सूची तैयार कर लें
- वर्क शीट की प्रतियां

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में शिक्षार्थियों को एक वर्क शीट भरवाकर गतिविधि आरंभ करें।
2. शिक्षार्थियों के जवाबों के आधार पर दो समूह बनाएं। उदाहरण के लिए जिन शिक्षार्थियों ने कम से कम एक गतिविधि में हिस्सा लिया है उन्हें एक समूह में रखें। जिन्होंने किसी गतिविधि में हिस्सा नहीं लिया है उन्हें दूसरे समूह में रखें।

3. अब दोनों समूहों के सदस्यों में से चुनाव करते हुए 5-5 शिक्षार्थियों की टीम बनाएं।
4. प्रशिक्षक ध्यान रखें कि हर टीम में कम से कम दो शिक्षार्थी ऐसे हो जिनकी किसी एक प्रदर्शनकारी कला में दक्षता अपेक्षाकृत बेहतर हो।
5. जिन दो शिक्षार्थियों की दक्षता बेहतर है उन्हें प्रशिक्षक अपने समूह के अन्य सदस्यों को प्रेरित करके 5 मिनट के एक प्रदर्शन की तैयारी करने के लिए कहें। जो शिक्षार्थी दक्ष हैं वे निर्देशन का कार्य करेंगे। बाकी के सदस्य प्रदर्शन करेंगे।
6. उदाहरण के लिए कोई समूह नृत्य की प्रस्तुति का फैसला लेता है तो दक्ष शिक्षार्थी नृत्य निर्देशक की तरह कार्य करेंगे और दूसरे सहभागी सदस्यों के नृत्य की तैयारी और प्रदर्शन में सहयोग करेंगे। इसी तरह यदि समूह नाटक करने का फैसला लेता है तो दक्ष शिक्षार्थी कहानी और संवाद लिखेंगे और अपने दूसरे साथियों की झिझक को दूर करते हुए प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
7. हर समूह को कक्षा में प्रदर्शन का अवसर दें। समूह इस गतिविधि से जुड़े अपने अनुभव भी साझा करें। जब समूह अनुभव साझा करें तो ध्यान रखा जाए कि कम से कम एक विशेषज्ञ और एक समूह सदस्य अपना अनुभव साझा करें।

परिशिष्ट

मैंने विद्यालय की निम्नलिखित प्रदर्शनकारी कला सम्बंधी गतिविधियों में हिस्सा लिया है-

- नाटक
- एकांकी
- नृत्य
- चित्रकला
- पोस्टर मेकिंग
- रंगोली
- गीत गायन

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को विद्यालय में ड्रामा क्लब, डिवेट क्लब, आदि बनाने और यदि बने हो तो उनमें सहभागिता के लिए प्रोत्साहित करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: दैनिक कार्यों में भागीदारी

गतिविधि का नाम	दैनिक कार्यों में भागीदारी
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा और प्रस्तुति

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: सहभागिता

द्वितीयक: आत्म जागरूकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- शिक्षार्थियों को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना।
- शिक्षार्थियों को समूह कार्य में पूर्ण योगदान देने के लिए प्रोत्साहित करना।
- शिक्षार्थियों को संसाधन, अवसर और दायित्व साझा करने के लिए बढ़ावा देना।
- शिक्षार्थियों को दूसरों के साथ सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थियों को समूह में काम करने और श्रम के महत्व के बारे में समझाया जाएगा। उन्हें श्रम की गरिमा को समझने का मौका भी दिया जाएगा। इसके लिए वे घरेलू कार्यों जैसे कपड़े धोना, बागवानी आदि में सहभागिता करेंगे। इस दौरान वह ज़िम्मेदारियों को बांटने के महत्व से भी परिचित होंगे।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा के सम्मुख यह विचार रखें कि हम रोज़मर्रा के जीवन में अनेक लोगों के साथ मिलकर कार्य करते हैं। इन लोगों के साथ कार्य करने से हमें सीखने का मौका मिलता है और हमारा जीवन आसान होता है।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्क शीट भरने के लिए निर्देशित करें।
3. इस वर्क शीट को भरने के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के बीच चर्चा का आयोजन करें। इस चर्चा में निम्नलिखित प्रश्नों का उपयोग करें
 - a. घर के कार्यों और स्कूल के कार्यों में क्या अंतर होता है?
 - b. क्या बच्चों और बड़ों की भूमिकाएं अलग-अलग होती हैं?
 - c. वे कौन से कार्य हैं जिन्हें वे स्वतंत्र उत्तरदायित्व के साथ करते हैं?

- d. किन कार्यों में भागीदारी करने में आनंद आता है?
 - e. आनंद का कारण क्या है?
 - f. किन कार्यों को करने में आनंद अपेक्षाकृत कम आता है?
 - g. समूह में कार्य करने के क्या लाभ होते हैं?
 - h. टीम कैसे बनती है?
 - i. दायित्व का वितरण कैसे होता है?
 - j. कैसे सब मिल-जुलकर एक दूसरे की मदद करते हैं ?
 - k. क्या बिना टीम के ये कार्य संभव हो सकते हैं?
 - l. टीम में काम करने के क्या फायदे हैं?
4. प्रशिक्षक श्रम की गरिमा की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए चर्चा को समाप्त करें। इस दौरान 'बहुरूप गांधी' में से महात्मा गांधी का उल्लेख करें।

परिशिष्ट

- शिक्षार्थी घर और समुदाय के किन कार्यों में भागीदारी करते हैं?
- किन लोगों के साथ मिल जुलकर काम करते हैं?
- उसमें दायित्व का वितरण किस तरह होता है? कौन क्या-क्या काम करता है?
- दायित्व का वितरण कौन करता है?
- क्या बड़ों-वयस्कों, लड़के-लड़कियों आदि के काम करने में अंतर होता है ?
- उनमें आपकी (शिक्षार्थी) की क्या भूमिका होती है?

गतिविधि का स्रोत

'जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए' यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 93) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को 'बहुरूप गांधी' पुस्तक पढ़ने और इसके आधार पर बनी समझ को बालसभा या प्रातःकालीन सभा में साझा करने को कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

गतिविधि 3: कक्षा की गतिविधियों की सूची

गतिविधि का नाम	कक्षा की गतिविधियों की सूची
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा और प्रस्तुति

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: सहभागिता

द्वितीयक: रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- शिक्षार्थियों की उत्सवों/गतिविधियों का आयोजन करने की क्षमता बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना।
- दूसरों के साथ संवाद में संलग्न होने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- अपने मत और प्रतिरोध का इस्तेमाल करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थी कक्षा को एक समूह मानकर, सबकी भागीदारी से कार्य करने की योजना बनायेंगे। यह योजना शिक्षक के लिए भी एक संसाधन होगी। शिक्षार्थियों में एक दूसरे की क्षमताओं को स्वीकारने, मिल कर काम करने, सहयोग करने और नेतृत्व के गुण विकसित होंगे।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा को 6-6 के समूह में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह को आगामी तीन माह में कक्षा द्वारा की जा सकने वाली गतिविधियों की योजना बनाने का कार्य दें।
3. प्रत्येक समूह को निर्देशित करें कि वे अपने में से एक सदस्य को रिपोर्टिंग के लिए चुनें। एक सदस्य को चर्चा को सुगम बनाने का दायित्व सौंपें।
4. प्रशिक्षक समूह को निर्देश दें कि वे योजना बनाते समय ध्यान रखें कि उसमें कक्षा के सभी शिक्षार्थी शामिल हों। उन्हें यह भी ध्यान रखना होगा कि योजना में उनके कक्षा के शिक्षार्थियों की रुचि का ध्यान रखा गया हो। ज़्यादातर योजनाएं समूह कार्य पर आधारित हों। हर योजना के क्रियान्वयन का दायित्व अलग-अलग शिक्षार्थी को दिया जाए।

5. जिस सदस्य को रिपोर्टिंग की जिम्मेदारी सौंपी गयी उसे अवलोकन के लिए चेकलिस्ट दें-
 - a. योजनाओं के विकास के लिए आयोजित चर्चा में कौन-कौन पहल कर रहा है?
 - b. चर्चा में किसकी भागीदारी अधिकतम है?
 - c. किसकी न्यूनतम है?
 - d. प्रशिक्षक कैसे अधिकतम प्रतिभागिता और न्यूनतम प्रतिभागिता के बीच तालमेल बैठा रहा है?
 - e. क्या समूह के सदस्य एक दूसरे को सुन रहे हैं?
 - f. क्या विचारों की पुष्टि और प्रतिपुष्टि हो रही है।
6. जब समूह योजना बना लें तो उन्हें अपनी योजना कक्षा में प्रस्तुत करने का अवसर दें।
7. प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में कक्षा प्रत्येक समूह की प्रस्तुति को ध्यान में रखते हुए की जा सकने वाली गतिविधियों की अंतिम सूची बनाएँ और उसे क्रियान्वित करने का प्रयास करें।

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को कहें कि वे गतिविधियों की एक सूची बना लें या ऐसे ही अभ्यास कार्य को स्कूल के बाहर की गतिविधियों के संदर्भ में करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 4: समुदाय की समस्याओं का अध्ययन

गतिविधि का नाम	समुदाय की समस्याओं का अध्ययन
अनुमानित समय	60 मिनट (दो कालांश)
संचालन विधि	समूह कार्य, समस्या समाधान

संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: सहभागिता

द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन और रचनात्मकता

सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे –

- अपने विचार को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- समूह में दूसरों के साथ मिलकर कार्य करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- पहल करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थी स्थानीय समस्याओं का अध्ययन करेंगे। वे समूह में चर्चा करके साक्षात्कार के लिए प्रश्नावली तैयार करेंगे। एक दूसरे से विचारों को साझा करेंगे।

अपेक्षित तैयारी

इस गतिविधि को दो भागों में संचालित किया जाएगा। ये दो भाग विद्यालय की समय सारिणी के अनुसार नियोजित करें।

प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा में गतिविधि का परिचय देते हुए बल दें कि शिक्षार्थी एक सक्रिय नागरिक होते हैं। वे अपने आस-पास की सामाजिक सच्चाइयों और समस्याओं के प्रति सचेत रहते हैं। उन्हें समाज में जो घटित हो रहा है उसका अध्ययन करना चाहिए। इसके साथ प्रशिक्षक कहें कि उनकी कक्षा को भी किसी स्थानीय समस्या का अध्ययन करना चाहिए।

2. प्रशिक्षक कक्षा के आकार को ध्यान में रखते हुए 4 या 6 सदस्यों की टीम बनाएं। यदि कक्षा में शिक्षार्थियों की संख्या अधिक है तो 6 की टीम बनाएं यदि शिक्षार्थियों की संख्या कम है तो 4 की टीम बनाएं।
3. प्रत्येक समूह को कहें कि वे अपने स्थानीय समुदाय की परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए किसी एक समस्या की पहचान करें जिसके बारे में उन्हें अध्ययन करना है।
4. प्रशिक्षक समूह को आपस में विचार विमर्श करके आपसी सहमति से स्वच्छता, प्रदूषण, जातीय भेदभाव, बेराज़गारी, जैसी समस्या का चुनाव करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि समूह को समस्या चुनने में समस्या आ रही हो तो प्रशिक्षक समूह की मदद करें।
5. जब शिक्षार्थी समस्या का चुनाव कर लें तो प्रशिक्षक उन्हें अध्ययन की योजना बनाने को कहें।
6. शिक्षार्थियों को समूह में कार्य करने दें। शिक्षक उन्हें साक्षात्कार के लिए एक सरल प्रश्नावली तैयार करने को कहें।
7. पहले भाग में समस्या का चुनाव और प्रश्नावली तैयार करने तक का समय दें।
8. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अगली कक्षा में निर्मित प्रश्नावली के आधार पर आंकड़े लेकर आने को कहें। उन्हें पुनः अपने-अपने समूह में कार्य करने को निर्देशित करें।
9. इस दूसरे भाग में वे जो प्रश्नावली भरवाकर लाएं उसे एकजुट कर लें और उसका अध्ययन करें। अध्ययन में निकलकर आयी प्रमुख बातों को साझा करें।

गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 93, 113) से संशोधित

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इसी तरह शिक्षार्थी विद्यालय से जुड़ी समस्याओं की पहचान करें जैसे - कचरे का निस्तारण और प्रबंध, वॉटर हार्वैस्टिंग, पार्किंग, मिड डे मील और साथियों को अकादमिक कार्य में सहायता देने का कार्य आदि।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख, और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)