

सेल्फ लर्निंग इंस्ट्रॉक्शनल 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 इंस्ट्रक्शनल पैकेज को, स्कूलों में या स्कूल से बहार, 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 की आप बच्चों और किशोरों को सशक्त बनाने के इस अभियान का हिस्सा बने 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 बहार 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 है। 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। इसके 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 स्थिति 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 बांटा 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"> <li>- स्वयं का वर्णन</li> <li>- स्वयं को जानना और स्वयं की पहचान</li> <li>- अपनी ताकतों और कमज़ोरियों की पहचान और विवरण</li> <li>- खुद को बदलने और सुधारने का तरीका जानना, जैसे नई चीज़ें सीखना, बेहतर पारस्परिक कौशल विकसित करना आदि</li> <li>- लक्ष्य निर्धारित करने और उसे पूरा करने का प्रयास करने की क्षमता</li> <li>- अपने कारों के लिए जवाबदेह होना</li> <li>- अपने सपनों, आकांक्षाओं और इच्छाओं को जानना</li> <li>- अपने पूर्वाग्रहों और रुद्धियों के बारे में जागरूक होना</li> <li>- अपनी भावनाओं को पहचानना और समझना</li> <li>- अपने स्वयं के मूल्यों के बारे में जागरूक होना</li> <li>- जानना कि हम विभिन्न रिश्तों के बारे में कैसा महसूस करते हैं</li> <li>- अपनी ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग करना</li> </ul>
	संचार	<ul style="list-style-type: none"> <li>- अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करना</li> <li>- अपने आप को विभिन्न तरीकों से व्यक्त करना (शब्द, गैर-मौखिक संकेत, कला, संगीत, नृत्य, कविता आदि)</li> <li>- भूमिकाओं, ज़िम्मेदारियों और पदों के बारे में बात करते हुए अपनी बात रखने और मनवाने की कोशिश करने की क्षमता</li> <li>- अलग-अलग स्तर पर लोगों से उचित रूप से समझौता संवाद करने की क्षमता (साथियों, शिक्षक, माता-पिता)</li> <li>- गैर-मौखिक संकेतों, इशारों और अभिव्यक्तियों को समझना</li> <li>- दूसरों को जवाब देना और अपने विचार और राय व्यक्त करना</li> <li>- सक्रिय होकर सुनना</li> <li>- दूसरों के विचारों की व्याख्या करना और उनके प्रति ग्रहणशील होना</li> <li>- दूसरों के विचारों का सम्मान करते हुए उन्हें अपनी बात कहना</li> <li>- स्पष्टता और सटीकता के साथ संवाद करने की क्षमता</li> <li>- बातों का अर्थ समझना, उन बातों का भी जो सीधे-सीधे ना कही गयी हों</li> <li>- विभिन्न संचार माध्यमों के नियमों (प्रोटोकॉल) को समझना</li> </ul>

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

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

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

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 है।

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 कि 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 शर्माले या फिर भीर 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 हो।
- 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 (धौंस 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 प्रिट-आउट जैसी सामग्री की आवश्यकता होगी। यदि कॉर्पी और प्रिटिंग की सुविधा आसानी से उपलब्ध नहीं हो, तो प्रशिक्षक 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 सीखाने और सीखने की प्रक्रिया को अधिक सक्षम और आकर्षक बनाने के लिए इस सेल्फ-लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज का उपयोग करेंगे।

# आत्म जागरूकता

---

## गतिविधि 1: मैं कौन हूँ?

गतिविधि का शीर्षक	मैं कौन हूँ?
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: संचार/संवाद

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- आत्मविश्लेषण एवं स्वीकृति के माध्यम से शिक्षार्थियों की आत्म जागरूकता को बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों को उनकी ताकत और कमजोरियों पर एक दूसरे से रचनात्मक प्रतिक्रिया लेने के लिए प्रेरित करना।
- शिक्षार्थियों एवं उनके सहपाठियों के लिए एक सुरक्षित और निरपेक्ष वातावरण में स्व-प्रकटीकरण को सुगम बनाना।
- शिक्षार्थियों को स्वयं के अनछुए पहलुओं के बारे में जागरूकता विकसित करने में मदद करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि को जोसेफ लुफ्ट और हैरिगटन इंगम की तकनीक 'जोहारी विडो' (1955) से अपनाया गया है। इस तकनीक का उद्देश्य कार्य कर रहे समूहों में आत्म जागरूकता और पारस्परिक समझ-बूझ को बढ़ावा देना है।
- इस गतिविधि के लिए प्रशिक्षक, शिक्षार्थियों के संदर्भ के लिए विशेषणों की एक सूची प्रदान करें। विशेषणों की एक सूची परिशिष्ट में दी गई है।
- यह गतिविधि सामूहिक कार्य पर आधारित होगी। अतः कक्षा की व्यवस्था सामूहिक कार्य के अनुकूल करें।
- अगर इस गतिविधि को ज्यादा समय चाहिए तो इसे दो भागों में बांटकर दो कक्षा सत्रों में लिया जा सकता है।

### प्रक्रिया

- कक्षा को 4-5 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में विभाजित करते हुए प्रशिक्षक गतिविधि की शुरुआत करें। साथ ही शिक्षार्थियों को अपने करीबी दोस्तों के अलावा अन्य शिक्षार्थियों के साथ साझेदारी करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रशिक्षक इस गतिविधि की शुरुआत हर समूह को विशेषणों की एक सूची प्रदान कर करें। यदि सूची छप न पाएँ तो सूची को किसी स्क्रीन पर प्रदर्शित करें।

3. शिक्षार्थीयों को कहें कि वे प्रदर्शित सूची में से कम से कम 5 विशेषणों का चयन करें जो उन्हें भलीभाँति परिभाषित करते हों। इसे एक कागज़ की पर्ची पर लिखकर, कागज को मोड़ कर रख लें। इस गतिविधि को समाप्त करने के लिए शिक्षार्थीयों को 2 मिनट का समय दें। उनकी प्रतिक्रियाओं को स्वाभाविक रखने के लिए यह ज़रूरी है कि वह जल्द से जल्द अपनी प्रतिक्रिया दें।
4. एक अलग कागज के टुकड़े पर शिक्षार्थीयों को अपने समूह के प्रत्येक सदस्य को सबसे अच्छे से परिभाषित करने वाले 4-5 विशेषणों को लिखने को कहें। जिस पर्ची पर जिस सदस्य के लिए विशेषण लिखे हैं उसे मोड़कर उसके ऊपर उस सदस्य का नाम लिख कर रख लें। शिक्षार्थी खुद अपना ही नाम पर्ची पर कहीं न लिखें। यह प्रतिक्रियाओं की गुमनामी बनाए रखने के लिए है। इस चरण के लिए उन्हें 5 मिनट दें।
5. अगले कदम में शिक्षार्थी अपने नाम वाली पर्ची छोड़ बाकी सारी पर्चियों को मेज़ के बीचोबीच मिला लें।
6. अब समूह के सभी सदस्य अपने नाम वाली पर्चियाँ उठाकर खोलें और साथ में विशेषणों की उस सूची को नि करांते जो उन्होंने स्वयं के लिए बनायी थी।
7. सभी शिक्षार्थीयों को स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए कहें। अब वह स्वयं को निरूपित करने वाले विशेषणों को ‘जोहरी विडो’ के में निम्न प्रारूपानुसार लिखें:

	स्वयं को ज्ञात	स्वयं को अज्ञात
अन्यों को ज्ञात	Open area/उजागर क्षेत्र	Blindspot/अस्पष्ट क्षेत्र
अन्यों को अज्ञात	Hidden area/गुप्त क्षेत्र	Unknown/अज्ञात क्षेत्र

8. विशेषणों के संकलन में मदद हेतु प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को ‘जोहरी विडो’ मॉडल की व्याख्या करें:

- Open area / उजागर क्षेत्र (आयात 1): इस आयात में वह विशेषण शामिल हैं जो आपने स्वयं और अन्यों ने आपको एक व्यक्ति के तौर पर परिभाषित करने के लिए चुने हैं। यानी आपके बारे में ऐसे पहलू जिन्हें आप स्वयं और दूसरे आपके बारे में जानते हैं। इसीलिए यह जानकारी उजागर क्षेत्र में है।
- Blindspot / अस्पष्ट क्षेत्र (आयात 2): इस आयात में वह विशेषण शामिल हैं जिनके बारे में आपको जानकारी नहीं है परंतु जो अन्य लोग आपके बारे में जानते हैं। यानी वह विशेषण जो केवल अन्य लोग आपके बारे में जानते हैं। इसीलिए यह जानकारी अस्पष्ट क्षेत्र में है।
- Hidden area / गुप्त क्षेत्र (आयात 3): इस आयात में वह विशेषण शामिल हैं जिनके बारे में केवल आपको जानकारी है और अन्य बिलकुल अनभिज्ञ। यानी वह विशेषण जो केवल आप अपने बारे में जानते हैं। इसीलिए यह जानकारी गुप्त क्षेत्र में है।
- Unknown area / अज्ञात क्षेत्र (आयात 4): इस आयात में वह विशेषण शामिल हैं जो स्वयं आपको और अन्यों को आपके बारे में ज्ञात नहीं हैं। अतः इसीलिए यह आयात खाली है और स्वयं के लिए संभावनाओं को दर्शाता है जिनकी खोज निरंतर जारी रहती है।

9. प्रशिक्षक समझाएं कि इस समूह अभ्यास का उद्देश्य 'उजागर क्षेत्र' को बढ़ाकर आत्म जागरूकता बढ़ाना है। 'उजागर क्षेत्र' सबसे महत्वपूर्ण आयात है। जैसा कि आम तौर पर, जितना अधिक लोग स्वयं और अन्य के बारे में जानते हैं उतना ही अधिक वह उद्यमशीलता, सहयोग एवं प्रभावी ढंग से एक-साथ रह सकेंगे।
10. अंततः, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को इस बात के प्रति सजग करें कि 'जोहारी विडो' का अंतिम लक्ष्य, बिना व्यक्तिगत या संवेदनशील जानकारी का खुलासा करते हुए, 'उजागर क्षेत्र' को बड़ा करना है।
11. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कुछ एकांत समय अपनी 'जोहारी विडो' पर चितन करने के लिए दें।
12. इस अभ्यास के निष्कर्ष के रूप में, प्रशिक्षक, इस अभ्यास में शिक्षार्थियों के अनुभव तथा उससे प्राप्त महत्वपूर्ण सीखों के बारे में उनसे प्रतिक्रिया लें।
13. तदोपरंत, स्थाली दी गयी जगह में प्रशिक्षक स्वयं अपनी प्रतिक्रिया और विचारों को लिखें।
14. इस अभ्यास के एक निष्कर्ष और अनुवर्ती अभ्यास के तौर पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से निश्चियत पर अपने विचार-चितन लिखने के लिए कहें :

  - a. अपने 'उजागर क्षेत्र' को बढ़ाने के लिए उनकी कार्य योजना।
  - b. 'गुप्त क्षेत्र' श्रेणी में इंगित विशेषणों को लेकर उनका अपना दृष्टिकोण एवं तर्क।
  - c. 'अस्पष्ट क्षेत्र' श्रेणी में इंगित विशेषणों को लेकर उनका अपना दृष्टिकोण एवं तर्क।

## परिशिष्ट

- विशेषणों की एक सूची प्रतिदर्श के तौर पर दी गयी है:

Adaptable/अनुकूलनीय	Dependable/भरोसे मंद	Resourceful/साधन-संपत्ति	Religious/धार्मिक	Shy/शर्मिला
Brave/बहादुर	Energetic/जोशापूर्ण	Proud/गर्वित	Observant/चौकस	Warm/सेही
Caring/सेवाभावी	Independent/स्वतंत्र	Mature/परिपक्व	Self-conscious/संकोची	Witty/विनोदपूर्ण
Complex/जटिल	Intelligent/कुशाग्र	Nervous/घबराया हुआ	Spontaneous/स्वाभाविक	Smart/होशियार
Confident/आत्मविश्वासी	Clever/चतुर	Kind/दयावान	Quiet/शांत	Trustworthy/भरोसेमंद

## गतिविधि का स्वोत

RMSA के तहत 'माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा: शिक्षकों के लिए मैनुअल (2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 20) 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 2: आत्म-सम्मान

गतिविधि का शीर्षक	आत्म-सम्मान
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	केस आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: समुत्थान शक्ति

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा देकर उनके भीतर आत्म-सम्मान को बढ़ावा देना।
- मज़बूत आत्म-छवि को बढ़ावा देकर शिक्षार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ाना।
- रुढ़िबद्ध धारणाओं (स्टिरियोटाइप) से उपजे नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन से उभरने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों में गहरे बैठीं आत्म-आशंकाओं और व्यक्तिगत-कमियों को उभारने के लिए केस अध्यन (गाथिविधि में निहित) का उपयोग करेगी। आशा है कि ये तीन केस जो 'आत्म-सम्मान' के मुद्दे पर हैं, चर्चा के लिए एक प्रारंभिक विद्युत साबित होंगे।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक, कक्षा में शिक्षार्थियों को कोई भी एक केस सुनाएँ:

- केस १: दीपिका वर्तमान में कक्षा 11 की छाता है। जहाँ तक उसे याद है, वह सदा अपने साँवले रंग को लेकर संकोची रही है। बचपन से ही, उसकी माँ ने उसकी त्वचा को गोरा करने के लिए उसे ढही, हल्दी और यहाँ तक कि गोरा बनाने वाली क्रीम भी लगाई है। लेकिन कुछ भी काम नहीं आया। उसके सभी चचेरे भाई-बहन और दोस्त बहुत गोरे हैं और इसलिए वह उनके मुकाबले हीन महसूस करती है। उसके माता-पिता उसके लिए उपयुक्त वर खोजने के समय आनेवाली चुनौतियों के बारे में चित्तित हैं। जितनी बार वह अपनी चिता साझा करते हैं, दीपिका उतनी बार अभागा और उदास महसूस करती है। उसे लगता है कि उसका रूप-रंग उसकी गलती है।
- केस २: गौतम एक 17 वर्षीय लड़का है जो 12वीं कक्षा में पढ़ता है। वह लंबा और पतला है, तथा मोटे-मोटे एनक पहनता है। उसके दोस्त उसे "किताबी कीड़ा" कहकर लगातार उसका मज़ाक उड़ाते हैं। उसके कई दोस्तों के रोमांटिक सम्बंध हैं, लेकिन उसके साथ ऐसा अब तक नहीं हो पाया है। इससे उसे शर्मिंदगी महसूस होती है। पढ़ने-लिखने में कुशाग्र होने के बावजूद वह हर

समय उदास रहता है और उसे उबाऊपन महसूस होता है। कुछ दिनों से उसका किसी भी काम, यहाँ तक कि पढ़ाई-लिखाई में भी मन नहीं लग रहा है। वह आत्मविश्वास की कमी महसूस करता है और उसे समझ नहीं आ रहा है कि उसे इस परिस्थिति में क्या करना चाहिए।

- केस ३: मणि ११वीं कक्षा में पढ़ने वाली, १६ वर्ष की एक प्रखर छात्रा है। हाल ही में उसका परिवार गाँव से पास के शहर में रहने चला गया। वहाँ उसकी भर्ती एक नए स्कूल में कर दी गयी। यूँ तो उसका स्कूल अच्छा है और प्रशिक्षक भी अच्छी तरह से पढ़ाते हैं, पर, मणि लगातार नए स्कूल में असहज महसूस करती है। उसके सहपाठी उसकी पृष्ठभूमि, भाषा और कपड़ों का मज़ाक उड़ाते हैं। परिणामस्वरूप, वह हर समय संकोच में रहने लगी है। यहाँ तक कि वह अपने माता-पिता को मासिक प्रशिक्षक-अभिभावक बैठक के लिए साथ लाने में संकोच करने लगी है, क्योंकि उसे लगता है कि उसके सहपाठी उसके माता-पिता को देख उसे और अपमानित करेगे। वह हर दिन इस स्कूल से भागना चाहती है।

2. केस साझा करने के बाद प्रशिक्षक निम्न प्रश्नों पर चर्चा आरम्भ करें :
  - a. इस केस के किरदार (दीपिका/गौतम/मणि) किस स्थिति से गुज़र रहे हैं?
  - b. किरदारों (दीपिका/गौतम/मणि) की आशंकाएँ, चिंताएँ और आकंक्षाएँ क्या हैं?
  - c. अपनी कठिनाइयों को दूर करने के लिए किरदारों (दीपिका/गौतम/मणि) को क्या करना चाहिए?
3. इस चर्चा के बाद, प्रशिक्षक सिलसिलेवार ढंग से शिक्षार्थियों के समक्ष 'आत्म-सम्मान' की अवधारणा पेश करें। प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा जारी रखें:
  - a. सकारात्मक आत्म-सम्मान बनाने की ज़रूरत क्यों है?
  - b. कमज़ोर आत्म-सम्मान का भाव होने के नकारात्मक प्रभाव क्या हैं?
  - c. क्या अति-आत्म-सम्मान का भाव होना अच्छी बात है?
4. किरदारों (दीपिका/गौतम/मणि) के स्वयं को लेकर विचारों में निहित नकारात्मकता को चर्चा के माध्यम से वर्णित करें :
  - a. दीपिका: मैं बदसूरत हूँ। मैं योग्य नहीं हूँ।
  - b. गौतम: मैं अनाकर्षक और उबाऊ हूँ। मैं असफल हूँ।
  - c. मणि : मैं होशियार नहीं हूँ। मैं उतनी काबिल नहीं हूँ।
5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनके अपने जीवन में नकारात्मक आत्मकथनों की पहचान करने के लिए ५ मिनट दें। इन कथनों की पहचान करने के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनके जीवन में आने वाले ऐसे उदाहरणों, प्रसंगों या क्षणों के बारे में सोचने के लिए कहें जब उन्होंने स्वयं का नकारात्मक मूल्यांकन किया हो और महसूस किया हो कि वह उतने काबिल नहीं है।
6. तत्पश्चात प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से नकारात्मक आत्मकथनों से उबरने के लिए सकारात्मक आत्म -कथन लिखने को कहें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से इन सकारात्मक आत्म-कथनों को, अपने घर पर एक आईने के सामने, ज़ोर से दोहराने की सलाह दें। सकारात्मक आत्म-कथन के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:
  - a. मैं जैसी हूँ खूबसूरत हूँ।
  - b. मैं काबिल हूँ।
  - c. मुझे सह मिलता है और सराहा जाता है।
  - d. मैं होशियार एवं योग्य हूँ।
7. प्रशिक्षक इस बात पर ज़ोर देते हुए चर्चा को समाप्त करें कि प्रत्येक शिक्षार्थी स्वयं में अद्वितीय हैं और स्वयं को स्वीकार करना ही आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाने की कुंजी है। अंत में, प्रशिक्षक, इस बात पर बल दें कि आत्म-सम्मान को बढ़ाने हेतु जीवन-कौशल का विकास अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## गतिविधि का स्कोर

RMSA के तहत 'माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा : शिक्षकों के लिए मैनुअल (2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 21) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

निष्कर्ष और अनुवर्ती अभ्यास के तौर पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से निम्नलिखित विश्लेषण करने के लिए कह सकते हैं:

- 1) उपन्यास के अपने पसंदीदा किरदार का उसके आत्मसम्मान के भाव के संदर्भ में
- 2) गोरे होने या वज़न कम करने वाली सामग्रियों के विज्ञापन और भारतीय संदर्भ में आत्म -सम्मान एवं किशोरावस्था पर उनके नकारात्मक प्रभाव

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: जेंडर की समझ

गतिविधि का शीर्षक	जेंडर की समझ
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चितन

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों के लिए जेंडर की अवधारणा को स्पष्ट करना।
- शिक्षार्थियों को लिंग एवं जेंडर के मध्य अंतर करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को प्रचलित जेंडर सम्बंधी पूर्वधारणाओं को चिन्हित कर पाने में सहयोग करना।
- शिक्षार्थियों को आत्म अवलोकन एवं आत्म-चितन के माध्यम से उनके जेंडर सम्बंधी पूर्वागृहों से उबरने में मदद करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि को इस लक्ष्य से निर्मित किया गया है कि यह शिक्षार्थियों को उनके जेंडर के नज़रिए से उनकी दिनचर्या को देखने में मदद करे। एक बार वह अपने अनुभवों का विश्लेषण जेंडर के परिप्रेक्ष्य से कर लेंगे तब वह अपने और अपने आस पास के लोगों में जेंडर से जुड़ी रुढ़ियों और तय मानकों को पहचान पाएंगे और उनपर सवाल उठा पाएंगे।
- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को उन सत्ता सम्बंधों के बारे में बताएगी जिसके परिमाणस्वरूप असमान लैंगिक सम्बंध होते हैं।
- इस गतिविधि को दो भागों में नियोजित किया गया है, जिन्हें एक ही सत्र में लेना है।

#### आवश्यक तैयारी

- गतिविधि के पहले व्यक्तिगत कार्य शामिल हैं, इसलिए प्रत्येक शिक्षार्थी को गतिविधि की शुरुआत में एक वर्कशीट प्रदान करें।

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक प्रत्येक शिक्षार्थी को निम्नलिखित वर्कशीट की एक प्रति वितरित करके, कक्षा शुरू करें। शिक्षार्थियों को निर्देश दें कि वह तालिका को व्यक्तिगत रूप से ही भरें:

मैं जो काम करता/करती हूँ	मैं जो काम कर सकता/सकती हूँ	मैं जो काम नहीं कर सकता/सकती हूँ

2. प्रशिक्षक बाद में बोर्ड पर एक ऐसी ही तालिका बनाएं। शिक्षार्थियों द्वारा वर्कशीट भर दिए जाने के बाद, उनसे उनकी प्रतिक्रियाएँ साझा करने के लिए कहें। बोर्ड पर बनी तालिका में प्रशिक्षक इन प्रतिक्रियाओं को संकलित करें।
3. बोर्ड पर तालिका को भरने के साथ-साथ, प्रशिक्षक प्रत्येक शीर्षक (अर्थात्, "मैं जो काम करता/करती हूँ", "मैं जो काम कर सकता/सकती हूँ" और "मैं जो काम नहीं कर सकता/सकती हूँ") के नीचे शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें। इस चर्चा के दौरान, प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि शिक्षार्थियों को क्यों लगता है कि वह कुछ काम कर सकते हैं और कुछ नहीं। जिन कार्यों के लिए शिक्षार्थियों को लगता है कि वह उनके लड़का या लड़की होने कि वजह से नहीं कर पाएंगे, उन कार्यों पर आत्मविश्लेषण करने के लिए प्रशिक्षक उनकी मदद करें। प्रशिक्षक लिंग और जेंडर के बीच के अंतर पर प्रकाश डालें और शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं से मिले उदाहरणों की मदद से जेंडर आधारित भूमिकाओं पर विवेचन करें। प्रशिक्षक निम्नलिखित तालिका की मदद से लिंग और जेंडर के बीच के अंतर पर चर्चा और व्याख्या करें :

लिंग	जेंडर
यह जैविक होता है	यह सामाजिक रूप से निर्मित होता है। समाज ने पुरुषों और महिलाओं की विशेषताओं के बारे में कुछ धारणाएँ निर्मित की हैं और समाज यह अपेक्षा करता है कि वह उसी के अनुरूप उनका आचरण हो। उदाहरण के लिए, लड़कियों से धीमी आवाज़ में बात करने की उमीद की जाती है, जबकि लड़कें चिल्लाएँ या ज़ोर से बातें करें तो भी उसे ठीक माना जाता है। लड़कियों के खेलने के लिए अक्सर गुड़िया और लड़कों के खेलने के लिए बंदूक दी जाती है, क्योंकि आक्रामकता और हिंसा युक्त खेल लड़कों के लिए उपयुक्त माने जाते हैं। वहीं खाना पकाने और देखभाल से सम्बंधित खेलों को लड़कियों के लिए उपयुक्त माना जाता है।
यह अंतर्निहित है	इसे सीखा जाता है
इसे बिना चिकित्सिय हस्तक्षेप के बदला नहीं जा सकता है	इसे बदला जा सकता है
यह स्थायी पहचान है	जेंडर भूमिकाएँ समाज, देश, संस्कृति और ऐतिहासिक काल-खंडों के अनुरूप बदलती रहती हैं

4. प्रशिक्षक नीचे दिए गए कथन एक-एक कर पढ़ें और शिक्षार्थियों को इन्हे 'लिंग-आधारित' या 'जेंडर-आधारित' श्रेणियों में वर्गीकृत करने के लिए कहें और उन्होंने ऐसा क्यों किया इसके पीछे के कारण को साझा करने के लिए कहें।

### **जेंडर/लिंग से जुड़े कथन**

- महिलाएं बच्चों को जन्म देती हैं, पुरुष नहीं। (लिंग)
- छोटी लड़कियां कोमल होती हैं, लड़के सख्त होते हैं। (जेंडर)
- महिला कृषि श्रमिकों को समान काम करने पर भी पुरुषों की मजदूरी से 40-60% कम ही पैसा दिया जाता है। (जेंडर)
- महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं; पुरुष बच्चों को बोतल से दूध पिला सकते हैं। (लिंग; जेंडर)
- जब कोई महिला कामकाजी हो, तब भी उसे घर की देखभाल करनी चाहिए। (लिंग)
- भारत में अधिकांश व्यवसायी पुरुष हैं। (लिंग)
- मेघालय में, महिलाओं को विरासत में भूमि और संपत्ति मिलती हैं, पुरुषों को नहीं। (जेंडर)
- पुरुषों की आवाज़ युवावस्था में बदलती है, महिलाओं की नहीं। (लिंग)
- 224 संस्कृतियों के एक अध्ययन में पाया गया की 5 ऐसीं संस्कृतियाँ हैं जिनमें पुरुष खाना पकाते हैं और 36 ऐसी संस्कृतियाँ हैं जिनमें महिलाएं निर्माण का काम करती हैं। (जेंडर)
- महिलाओं को भूमिगत खनन जैसे खतरनाक काम करने की मनाही होती है। (जेंडर)
- संयुक्त राष्ट्र के आंकड़ों के अनुसार, महिलाएं दुनिया के 67% काम करती हैं, फिर भी उनकी कमाई दुनिया की आय का केवल 10% है। (जेंडर)
- महिलाएं घरों में सबके बाद खाना खाती हैं। (जेंडर)

5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ उनके उत्तरों पर चर्चा करें।

6. प्रशिक्षक जेंडरबोध के पीछे के कारणों पर जोर दें और चर्चा के दौरान निम्नलिखित बिंदुओं को उठाएं :

- जेंडर सम्बन्धी मान्यताओं और धारणाओं को विकसित करने और बढ़ावा देने में समाज की भूमिका।
- मीडिया की भूमिका, उदाहरण के लिए महिलाओं को बच्चे की प्राथमिक सेविका की भूमिका में प्रस्तुत किया जाता है और पुरुषों को कभी दर्द न महसूस करने वाले 'सख्त' व्यक्ति के तौर पर प्रस्तूत किया जाता है।
- हम बड़े होते होते अनेक भूमिकाएँ निभाते हैं। उन भूमिकाओं के बारे में हम समाज से सीखते हैं। हम यह भी मानने लगते हैं कि यह भूमिकाएँ कभी बदलेंगी नहीं, या इन्हें बदला ही नहीं जा सकता है।
- परंतु यह भूमिकाएँ समय के साथ बदलती हैं और एक देश कि तुलना में दूसरे देश में बदल जाती हैं।
- उदाहरण के लिए, सालों पहले महिलाओं के लिए घर से बाहर काम करना उचित नहीं समझा जाता था, लेकिन आज यह हो रहा है। लेकिन अभी भी कुछ परिवार हैं जो अपने घर की महिलाओं के लिए सार्वजनिक क्षेत्र में काम करना ठीक नहीं समझते हैं। कुछ लोग औरों की तुलना में जेंडर मानकों का पालन करते हैं। स्पष्ट है कि जेंडर मानक सार्वभौमिक नहीं हैं, बल्कि लोगों द्वारा ही निर्मित हैं। यह समय-समय पर बदलते हैं और इन्हें तथ्य मान लेना उचित नहीं है।
- एक अन्य उदाहरण यह है कि भारत के भीतर कई समाजों की महिलाएं शादी के बाद अपना घर नहीं बदलती हैं - न ही पुरुष ऐसा करते हैं। वहीं कई अन्य समाजों में महिलाएं अपना घर बदलती हैं।

7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को लिंग और जेंडर में अंतर को समझने के लिए गतिविधि में आए कुछ कथनों का विश्लेषण करने को कहें ।

- कथन: अधिकतर घरों में महिलाएं सबसे आँखिर में भोजन करती हैं।

- प्रशिक्षक रोजमर्रा की घरेलू गतिविधियों से सम्बंधित प्रश्न पूछें। उदाहरण के लिए :

- कितने लोगों ने अपनी माताओं को आखिर में खाते हुए देखा है ? शिक्षार्थियों से पूछें कि ऐसा क्यों होता है ?
  - आमतौर पर देखा जाता है कि महिलाएं और लड़कियां या तो सबसे आखिर में खाना खाती हैं या फिर वह बचा-कूचा खाना खाती हैं। लेकिन क्या हमने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है ? यह बताएं कि इसके पीछे कोई तर्क नहीं है। यह बस एक चलन है और शायद एक अपेक्षा भी बन गया है।
  - यह ध्यान देने योग्य है कि क्यों हमारे परिवारों में सभी को पर्याप्त भोजन नहीं मिलता है और क्यों परिवार के कुछ सदस्यों की ज़रूरतों को औरौं की ज़रूरतों से ज़्यादा प्राथमिकता मिलती है।
  - प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से प्रतिक्रिया लें और मुख्य संदेश दोहराएं।
- कथन: महिलाएं बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं; पुरुष बच्चों को बोतल से दूध पिला सकते हैं।
- केवल महिलाएं ही बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं और पुरुष नहीं। लेकिन सभी महिलाएं स्तनपान कराने में सक्षम नहीं होती हैं, कुछ स्तनपान नहीं कराना चुनती हैं जबकि समाज उनसे ऐसा करने की उम्मीद करता है। जो महिलाएं शिशुओं को अपनी इच्छा से स्तनपान नहीं करती हैं, उनकी आलोचना की जाती है कि वह प्रकृति द्वारा उन्हें दी गयी भूमिका को नहीं निभा रही हैं या उनमें ममता की कमी है। यह यह भी ध्यान रखना चाहिए कि कभी-कभी जो महिलाएं वापस काम पर जाने के दबाव के चलते स्तनपान नहीं करा पाती हैं, उन्हें ऐसा करने की ‘अनुमति’ दे दी जाती है, लेकिन जो इच्छा से ऐसा करना चाहती हैं उन्हें समान दृष्टि से नहीं देखा जाता है।

## गतिविधि का स्वोत

RMSA के तहत ‘माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा : शिक्षकों के लिए मैनुअल (2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 20) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों से अपने-अपने घरों में जेंडर-आधारित भूमिकाओं को चिन्हित करने और ऐसा होने के पीछे के कारणों के बारे में चितन 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 4 : भविष्य के लक्ष्य निर्धारित करना

गतिविधि का शीर्षक	भविष्य के लक्ष्य निर्धारित करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चितन एवं चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: निर्णय क्षमता

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को सफलता के व्यक्तिगत अर्थ पर आत्म-चितन करवाना।
- शिक्षार्थियों को अपने स्वयं के आगामी लक्ष्यों की पहचान और उन्हें निर्धारित कराना।
- शिक्षार्थियों को अपने करियर से सम्बंधित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कार्य योजना तैयार करवाना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- किशोरावस्था के दौरान शिक्षार्थी अपनी ताकतों और कमज़ोरियों की पहचान करना शुरू करते हैं। इसलिए प्रशिक्षकों के लिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि वह शिक्षार्थियों के जीवन और करियर सम्बंधित लक्ष्यों के निर्माण करने में उनका मार्गदर्शन करें। इस कार्य में उनकी सहायता करने के लिए, यह गतिविधि उन्हें जीवन में सफल होने के अर्थ का आत्मविश्लेषण करने में मदद करेगी। चितनशील प्रश्नों की एक शुरुआत के माध्यम से, यह गतिविधि शिक्षार्थियों को उपयुक्त करियर का चयन करने के लिए योजना बनाने में मदद करेगी। गतिविधि शिक्षार्थियों को सूचित करेगी कि प्रभावी निर्णय लेने के लिए उनकी ताकतों, कमज़ोरियों, रुचियों और योग्यताओं का उचित आंकलन ज़रूरी है।

#### आवश्यक तैयारी

- कागज की खाली शीट (प्रत्येक शिक्षार्थी के लिए एक), चॉक और डस्टर
- विभिन्न क्षेत्रों से सफल लोगों के उदाहरण। प्रशिक्षक स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय हस्तियों की सूची तैयार करें। साथ ही प्रशिक्षक को इन हस्तियों द्वारा चुने गए करियर के विभिन्न प्रकारों के बारे में कुछ पूर्व ज्ञान की आवश्यकता होगी।

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से उन लोगों के बारे में सोचने के लिए कहें, जिन्होंने उनके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डाला है। यह उनके सम्बंधी या फिर कोई अंजान भी सकते हैं - दोस्त, परिवार वाले, शिक्षक या कोई हस्ती जैसे कि कल्पना चावला, सानिया मिर्जा, कल्पना सरोज, पी.वी. सिधु, मैरी कॉम, छवि राजावत, मानसी जोशी, विराट कोहली, नवाजुद्दीन सिद्दीकी, बाइंचुंग भूटिया, स्टीफन हॉकिंग, मेजर राजवर्धन राठौर आदि। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से रोल-मॉडल को पसंद करने के कारण बताने के लिए कहें। प्रशिक्षक कुछ ऐसे स्थानीय, राष्ट्रीय या अंतरराष्ट्रीय हस्तियों का उदाहरण भी दे सकते हैं जिनको जानने की संभावना शिक्षार्थियों में ज़्यादा हो। शिक्षार्थियों को कक्षा के बीच अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- प्रशिक्षक प्रत्येक शिक्षार्थी को एक कागज पर “उनके लिए सफलता” का अर्थ बताने और लिखने के लिए कहें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें:
  - आपके लिए सफलता का मतलब क्या है?
  - आपके अनुसार कौन लोग सफल हैं?
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर चर्चा को आगे बढ़ाएं।
- प्रशिक्षक बोर्ड पर निम्नलिखित प्रश्न लिखें और शिक्षार्थियों से उन पर विचार करने के लिए कहें :
  - आज से दस साल बाद, आप खुद को कहाँ देखते हैं?
  - भविष्य के लिए आपके लक्ष्य क्या हैं?
  - अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे?
  - अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको कौन से नए कौशल सीखने की आवश्यकता है?
  - आपके लक्ष्यों को पूरा करने के रास्ते में क्या बाधाएँ आ सकती हैं?
  - आप उन बाधाओं को दूर करने की योजना कैसे बनाएंगे?
  - क्या पिछले कुछ वर्षों में आपके भविष्य के लक्ष्यों में कोई बदलाव आया है? यदि हाँ, तो इस परिवर्तन के पीछे क्या कारण रहे हैं?
- प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों को समूह के साथ अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

### **गतिविधि के स्रोत**

‘राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु जीवनकौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल’ (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 50, 52) से संशोधित

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने पड़ोस में कम से कम दो ऐसे लोगों से बात करने के लिए कहें जिन्हें वह जीवन में सफल मानते हैं। शिक्षार्थी उन लोगों के साथ, उनके जीवन के लक्ष्यों, योजनाओं और उनके द्वारा इस्तेमाल की गयी रणनीतियों, इत्यादि पर चर्चा करें। वह उन समस्याओं के बारे में भी उनसे बात करें जिन्हें उन्होंने अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दूर किया था। इस तरह प्राप्त मार्गदर्शन के आधार पर, शिक्षार्थी अपने जीवन के लक्ष्यों के लिए कार्य योजना तैयार 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)

# समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

---

## गतिविधि 1: तनाव को समझना और तनाव से निपटने के लिए जुझारूपन विकसित करना

गतिविधि का शीर्षक	तनाव को समझना और तनाव से निपटने के लिए जुझारूपन विकसित करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्म-चितन, वर्कशीट और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुद्धान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: समस्या निवारण, आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर तनाव के प्रभावों का आत्मविश्लेषण करवाना।
- शिक्षार्थियों को तनाव से उभरने के स्वस्थ और अस्वस्थकर तरीकों के बीच अंतर करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को अपने तनाव से निपटने के लिए जूझारू बनाने के लिए रणनीतियाँ प्रदान कराना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस अभ्यास का उद्देश्य, तनाव के प्रति शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं के सम्बंध में, एक अंतर्दृष्टि विकसित करने में मदद करना है। इस उद्देश्य को चर्चा के बाद एक वर्कशीट की सहायता से प्राप्त किया जाएगा।
- जिस बिंदु की तरफ प्रशिक्षक शिक्षार्थियों का ध्यान खींच सकते हैं वह यह है कि तनाव का अनुभव बहुस्तरीय हो सकता है। इसकी अभिव्यक्तियाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती हैं और तनाव की तीव्रता और अवधि पर भी निर्भर करती हैं। यह उजागर करना भी महत्वपूर्ण है कि तनाव का अनुभव स्वाभाविक है - जिसका अर्थ है कि हर कोई इसका अनुभव करता है, और ज़रूरी नहीं की यह हमेशा एक नकारात्मक-भावनात्मक स्थिति को इंगित करे।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह बात समझने में मदद कर सकते हैं कि हो सकता है किसी का अपने तनाव पर पूर्ण नियंत्रण न हो, पर इस बात पर पूर्ण नियंत्रण हो सकता है कि तनाव के प्रति क्या रवैया अपनाया जाए। कोई तनाव से उभरने के लिए किस प्रकार की युक्ति प्रयोग में लाता है इसी बात से सारा अंतर आ जाता है।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि को शुरू करने के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्कशीट संख्या #1 सौंप दें। प्रशिक्षक उन्हें वर्कशीट पूरा करने और उस पर चितन के लिए लगभग 5-7 मिनट का समय दें।

## वर्कशीट संख्या #1

आपका तनाव शब्द से क्या अभिप्राय है?

३-४ ऐसी परिस्थितियों का उदाहरण दें जिनमें आपको तनाव महसूस हुआ।

उस परिस्थिति में आपकी क्या प्रतिक्रिया थी?

क्या एक ऐसी परिस्थिति थी जिसमें तनाव नकारात्मक नहीं था? या आपने तनाव के बावजूद बेहतर प्रदर्शन किया?

2. एक बार वर्कशीट पूरी हो जाने के बाद, प्रशिक्षक उस पर चर्चा शुरू करें और चर्चा में निम्न बिंदुओं पर ज़ोर दें:
    - a. तनाव को मनोवैज्ञानिक या मानसिक तनाव की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो कठिन, प्रतिकूल या बहुत अधिक अपेक्षा की स्थिति में जन्म लेती है। तनाव का अनुभव तब होता है जब अपेक्षाओं का दबाव, हमारी दबाव को संभालने की क्षमता से अधिक हो जाता है।
    - b. परीक्षा, पढ़ाई का दबाव, दोस्तों और रोमांटिक सहयोगियों के साथ सम्बंध, युवावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन, माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संघर्ष, व्यक्तिगत कमियाँ, शराब और नशीली दवाओं का सेवन, स्वास्थ्य के मुद्दे, इत्यादि शिक्षार्थियों के लिए तनाव के विभिन्न स्रोत हो सकते हैं। शिक्षार्थियों को तनाव को शारीरिक, सामाजिक, सम्बंधपरक और स्व-सम्बंधित श्रेणीयों में वर्गीकृत करने के लिए प्रोत्साहित करें।
    - c. तनाव की अभिव्यक्तियाँ मनोवैज्ञानिक (जैसे उदासी, क्रोध, निराशा, आदि), शारीरिक (सिर दर्द, पेट-दर्द, लूज मोशन, माँसपेशियों में दर्द, पीठ दर्द, मुँहासे आदि) और सम्बंधपरक (लगातार संघर्ष, अलगाव, रिश्तों का नुकसान आदि) में से किसी भी या सभी रूपों में हो सकती है।
    - d. इस बात पर गौर किया जा सकता है कि तनाव के प्रति हमारी सहनशक्ति या प्रतिक्रियाएं तनाव की तीव्रता के स्तर तथा तनावपूर्ण अनुभवों की अवधि की सीमा पर निर्भर करती है। तदनुसार, तनाव को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है:
- i. सकारात्मक: यह हल्का, और कभी-कभार होने वाला तनाव है जो हृदय गति को बढ़ाता है और तनाव हार्मोन में हल्की सी वृद्धि करता है। इसके चलते प्रतिस्पर्धी, खेल और पार्टियों इत्यादि में व्यक्ति के प्रदर्शन में सुधार आता है।
  - ii. सहनीय: तनाव का यह रूप ज़्यादा आम है लेकिन इसके प्रभावों को, सहयोगी सम्बंधों और सुरक्षात्मक वातावरण देकर कम किया जा सकता है। नतीजतन, एक व्यक्ति आमतौर पर कुछ मदद के साथ स्थिति से निपटने में सक्षम होता है और थोड़े समय के बाद तनाव के हार्मोन का स्तर नीचे आ जाता है। ऐसा तनाव शरीर को अस्थायी रूप से तो प्रभावित कर सकता है, लेकिन इसके दीर्घकालिक परिणाम नहीं होते हैं।
  - iii. नुकसानदेह: इस तरह का तनाव शरीर में तनाव की दीर्घकालिक प्रतिक्रिया की सक्रियता का परिणाम है। एक सहयोगात्मक वातावरण और सुरक्षात्मक सम्बंधों की अनुपस्थिति में ऐसा तनाव विकसित होता है। तनाव के हार्मोन के स्तर का लगातार ऊपर रहना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर दीर्घ एवं हानिकारक प्रभाव डालता है।

e. प्रशिक्षक इस बात पर ज़ोर दें कि शिक्षार्थियों को अपने तनाव से निपटने में सक्षम होना चाहिए ताकि वह नुकसानदेह ना बने और सकारात्मक हो।

3. इस चर्चा के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्कशीट संख्या #2 सौंपें और शिक्षार्थियों को लगभग 5-7 मिनट तक उस पर काम करने के लिए कहें।

### वर्कशीट संख्या #2

उन तरीकों और साधनों का उल्लेख करें जो आप तनावपूर्ण स्थिति से उभरने के लिए अपनाते हैं?

तनाव से निपटने की अपनी क्षमता को आप 10 में से कितने अंक देंगे? (जिसमें 1 न्यूनतम और 10 सर्वाधिक है)

आपने स्वयं को ये अंक क्यों दिए?

कुछ उन तरीकों का उल्लेख करें जो आप सोचते हैं कि तनाव से निपटने और उससे बेहतर ढंग से उभरने की आपकी क्षमता को बढ़ा सकते हैं।

4. तत्पश्चात, प्रशिक्षक कक्षा में वर्कशीट #2 पर चर्चा करें और निम्नलिखित पर प्रकाश डालें:

a. तनाव से निपटने के शिक्षार्थियों द्वारा सुझाए भिन्न-भिन्न तरीके कुछ इस प्रकार हो सकते हैं:

- आराम और सोना
- मनोरंजन (TV देखना, धारावाहिक, फ़िल्म इत्यादि लगातार देखना)
- हास्य-रस
- बातचीत या लेखन
- शारीरिक व्यायाम और गतिविधि
- योग एवं ध्यान
- परिवार और मित्रों के साथ समय बिताना
- रुचियाँ
- किसी घटना का पुनर्विवेचन करना और समस्या को अपना लेकर परिप्रेक्ष्य बदलना
- समस्या का निवारण ना हो जाने तक उससे जूझना
- अपने से बुरी स्थिती वाले से तुलना करना
- परोपकार
- सुरक्षात्मक उपाय अपनाना (अनभिज्ञ रहना, भावनाएं दबा लेना)
- आक्रामक व्यवहार
- अत्यधिक भोगवादी व्यवहार, जैसे कि अधिक भोजन करना, धूम्रपान, लगातार TV कार्यक्रम इत्यादि देखना, गेमिंग और शराब या ड्रग्स का अत्यधिक उपयोग
- दुख देने वाले विचारों में खोये रहना

- b. तनाव से निपटने की अनुकूल और प्रतिकूल रणनीतियों के बीच अंतर होता है। अनुकूल रणनीतियाँ सुजनशील होती हैं और प्रतिकूल रणनीतियाँ प्रतिक्रियावादी होती हैं। अनुकूल रणनीतियों में समस्या का सीधे सामना और मूल्यांकन करना तथा दीर्घकालिक राहत के लिए समस्या का समाधान करना शामिल है। वहीं प्रतिकूल रणनीतियों में समस्या से बचाव, अनभिज्ञता या भागना शामिल है, जो कि केवल अस्थायी राहत है। लेकिन तनाव लंबे समय में अधिक गहरा हो सकता है।
- c. तनाव से निपटने के लिए वर्कशीट में सुझाई गई रणनीतियों को एक चर्चा के माध्यम से शिक्षार्थियों द्वारा ब्लैकबोर्ड पर अनुकूल एवं प्रतिकूल के वर्गों में बांटें।
5. तनाव से निपटने के लिए जूझारू होने के बारे में विचार रखते हुए प्रशिक्षक चर्चा को निम्नालिखित बिन्दुओं के साथ आगे बढ़ाएँ:
- तनाव के प्रति जुझारूपन, एक सकारात्मक प्रतिक्रिया है, जो बेहतर और रचनात्मक रूप से इस परिस्थिति से उभरने में मदद करती है।
  - यह हमारी क्षमता पर निर्भर करता है कि हम नकारात्मक घटनाओं या तनाव को कैसे लेते हैं और कैसे उन्हें सकारात्मक रूप देते हैं। यह हमारी क्षमता पर निर्भर करता है कि हम तनावपूर्ण स्थितियों को ऐसे अवसरों के रूप में देखें जो न केवल परिस्थिति से उभरने में हमारे सहायक हों बल्कि हमें बेहतर बनाए। तनाव के संदर्भ में हमारा दृष्टिकोण ही वह सबसे महत्वपूर्ण कारक है जो निर्धारित करता है कि हम कितने रचनात्मक तरीके से इससे निपटेंगे।
  - शिक्षार्थियों को स्वयं के तनाव सम्बंधी जूझारूपन पर चितन करने के लिए प्रशिक्षक उन्हें कुछ समय दें, जिसे उन्होंने पहले ही वर्कशीट #२ में 10 की स्केल पर आँका है।
6. सब का समापन प्रशिक्षक उन तरीकों को सूचीबद्ध करके करें, जिनसे किसी व्यक्ति के तनाव से निपटने की शक्ति में वृद्धि हो। कुछ सबसे महत्वपूर्ण रणनीतियों को निम्नानुसार सूचीबद्ध किया जा सकता है:

- आत्म-स्वीकृति और आत्म-करुणा का अभ्यास करना, अर्थात्, स्वयं के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण से बचना
- दूसरों के प्रति करुणाभाव होना
- दूसरों के साथ सकारात्मक एवं स्वस्थ सम्बंध बढ़ाना
- आत्म-विश्वास विकसित करना
- योग और ध्यान का अभ्यास करना
- कृतज्ञता का भाव पैदा करना और अभ्यास में लाना
- जीवन-पर्यन्त सीखते रहना
- अपनी मर्ज़ी की एक शारीरिक गतिविधि में निरंतर शामिल रहना
- विश्राम और शरीर-ध्यान का अभ्यास करना
- अपने प्रति सच्चा रहना

### गतिविधि के स्तरों

‘राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु जीवनकौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल’ (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 25) से संशोधित

**आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को एक व्यक्तिगत कार्य योजना विकसित करने के लिए कहें जिससे वह अपने तनाव से निपटने की क्षमता को बढ़ाएँगे। इस कार्य योजना के क्रियान्वयन में आने के बाद, प्रशिक्षक उन्हें उस पर एक रिपोर्ट प्रस्तुत करने के लिए भी कह सकते हैं।

शिक्षार्थीयों 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: क्रोध को नियंत्रित करना

गतिविधि का शीर्षक	क्रोध को नियंत्रित करना
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	चितन एवं चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को क्रोध दिलाने वाले कारकों की पहचान करवाना।
- उन्हें क्रोध से निपटने में कारगर रणनीतियाँ को सूचीबद्ध कराना।
- प्रतिकूल परिस्थितियों में प्रभावी ढंग से काम करने के लिए शिक्षार्थियों को जूझारू बनाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- किशोरावस्था के दौरान, जब शिक्षार्थी समाज में अपने लिए स्थान और अपनी पहचान बनाने की कोशिश करते हैं तब वह अक्सर अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। यह उनके लिए क्रोध और हताशा का कारण बन सकता है। इसलिए उनके लिए यह महत्वपूर्ण है कि नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए रणनीति सीखें और अपनी ऊर्जा रचनात्मक उद्देश्यों की पूर्ति में लगाएँ।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक सत की शुरुआत एक खेल से करें। प्रशिक्षक बोर्ड पर एक चक्र बनाकर उसे तीन भागों में बांट दें। पहले, दूसरे और तीसरे भाग को क्रमशः ‘अच्छा महसूस करना’, ‘अच्छा महसूस नहीं करना’ और ‘ठीक महसूस करना’ शीर्षक दें।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि बोर्ड पर जो चक्र है वो ‘मूड मीटर’ है और सभी शिक्षार्थी इस चक्र के तीन हिस्सों के अनुरूप तीन समूहों में वर्गीकृत हो जाएँ।
- अपने समूह के साथ, शिक्षार्थी अपने ‘मूड’ के पीछे के कारणों को साझा करें।
- प्रशिक्षक कुछ ‘अच्छा महसूस नहीं करना’ समूह के कुछ शिक्षार्थियों से उनका मूड अच्छा नहीं होने का कारण पूछें। इस बिंदु पर प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि गोपनीयता बनी रहे।

5. शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं को दिशा देते हुए और 'क्रोध' के विषय को केंद्र में रखते हुए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उन चीज़ों और स्थितियों के बारे में सोचने के लिए कहें जो उन्हें गुस्सा दिलाती हैं। यदि शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं में क्रोध शामिल नहीं हो, तो प्रशिक्षक व्यक्तिगत जीवन से उदाहरण देकर विषय पर चर्चा आगे बढ़ा सकते हैं। प्रत्येक शिक्षार्थी को उन कारकों की एक व्यक्तिगत सूची बनाने के लिए कहें जो उन्हें गुस्सा दिलाने के लिए ज़िम्मेदार हैं। आगे, शिक्षार्थियों से पूछें कि क्रोध उनके लिए अनुकूल है या प्रतिकूल।
6. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी आँखें बंद करके अपने बचपन की यादों पर चितन करने के लिए कहें:
  - a. परिवार के बुजुर्ग अपने गुस्से को कैसे व्यक्त करते थे ?
  - b. उन्हें अभी भी यह बात क्यों याद है ?
  - c. यदि उन्हें विकल्प दिया जाए, तो क्या वे अपने गुस्से को उसी तरह व्यक्त करना चाहेंगे ?
  - d. किन तरीकों से वे अपने क्रोध की अभिव्यक्ति को बदल सकते हैं ताकि दूसरों की भावनाओं को आहत न करें ?
7. प्रशिक्षक आगे इस बात पर चर्चा करें कि क्रोध और हताशापन जैसी भावनाएं स्वाभाविक हैं। कभी-कभी, गुस्से में किए गए फैसले या गुस्से में बोले गए शब्द हमारे और हमारे सम्बंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। इसलिए लोगों को क्रोध के प्रति अपनी प्रतिक्रिया को देखने और समझने की ज़रूरत है ताकि वे क्रोध को रचनात्मक रूप से दिशा दें जिससे वे खुदको और अपने आस-पास के लोगों को नुकसान ना पहुचाएं।
8. इसके बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने क्रोध को नियंत्रित करने के तरीके साझा करने को कहें। शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं को चॉक बोर्ड पर नोट करें। इसके अलावा प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ क्रोध नियंत्रण की निम्नलिखित रणनीतियों को साझा करें।

### क्रोध शांत करने की रणनीतियाँ

#### RID (पहचानो, जानो, करो)

*Recognise* (पहचानो) – कि अपने क्रोध के लक्षण क्या हैं और उन्हें स्वीकार करो

*Identify*(जानो) – कि समस्या के निवारण के उपयुक्त तरीके क्या हैं

*Do* (करो) – कुछ ऐसा जिससे क्रोध शांत हो

#### ACTS (सचेत, नियंत्रण, बोली, निदान)

*Aware* (सचेत) – अपने क्रोध के संकेतों के प्रति सजग रहें

*Control* (नियंत्रण) – अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें

*Talk* (बोली) – बोलचाल मधुर और स्पष्ट रखें

*Solve* (निदान) – जिन कारकों से क्रोध आता है उनका रचनात्मक निदान खोजें। समस्या से उभरने के लिए दूसरों से भी मदद ले सकते हैं

### क्रोध नियंत्रण के कुछ उपाय

- 10 तक कि गिनती गिनें।
- गहरी साँस लें।
- शांत होने के लिए समय माँगें।
- कुछ देर के लिए किसी और जगह पर चले जाएँ।
- आप क्रोधित क्यों हैं, इस पर विचार करें।

- इस संदर्भ से बाहर किसी व्यक्ति से अपनी भावनाओं के बारे में बात करें।
- परिस्थिति को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखें और उस पर विचार करें।
- प्रार्थना करें।
- ध्यान करें।
- संगीत सुनें।
- व्यायाम या कोई और शारीरिक क्रिया करें।
- किसी को चिट्ठी लिख कर उसमे अपनी भावनाएं व्यक्त करें और फिर उस चिट्ठी को फाड़ दें।
- बातचीत और शांतिपूर्ण तरीके से समस्या को हल करें।
- पसंदीदा काम करते हुए समय व्यतीत करें।
- कोई भी सृजनात्मक कार्य करें।

### **गतिविधि के स्रोत**

RMSA के तहत ‘माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा: शिक्षकों के लिए मैनुअल (2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 32-34) से संशोधित

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: शिक्षकों के लिए’, यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 82)

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

शिक्षार्थियों को अपनी डायरी में कम से काम पाँच ऐसी घटनाएं लिखनी होंगी जब उनका अपने क्रोध पर नियंत्रण नहीं रह गया था। साथ ही वह लिखेंगे कि उनके गुस्से के कारण क्या रहे, उन्होंने अपने क्रोध को कैसे व्यक्त किया और फिर नियंत्रित कैसे किया। हर दिन डायरी में लिख ने के बाद उन्हें अगले दिन इसे पढ़ना होगा और विश्लेषण करना होगा कि क्या उन्हें सही कारण से क्रोध आया था, क्या उनकी अभिव्यक्ति सही थी और क्या वह अपने क्रोध को नियंत्रित करने में सफल रहे।

**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: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ावा देना

गतिविधि का शीर्षक	समुत्थान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ावा देना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	आत्म-चितन, वर्कशीट और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- समुत्थान शक्ति/जुझारूपन के विभिन्न स्लोटों को समझने में शिक्षार्थियों की मदद करना।
- शिक्षार्थियों की यह जानने में मदद करना कि वह समुत्थान शक्ति/जुझारूपन के विभिन्न स्लोटों का कितने सुचारू रूप से उपयोग कर रहे हैं।
- समुत्थान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ावा देने वाली रणनीतियों को बनाने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह अभ्यास, एडिथ ग्राटबर्ग की पुस्तक 'बच्चों में समुत्थान शक्ति/जुझारूपन बढ़ाने के लिए एक मार्गदर्शिका: मानवता को मजबूत करना' पर आधारित है जो 1995 में प्रकाशित हुई।
- ग्राटबर्ग के अनुसार, चुनौतियों, संकटों और प्रतिकूलताओं को दूर करने के लिए, बच्चे निम्न तीन स्रोतों से समुत्थान शक्ति/जुझारूपन प्राप्त करते हैं:
  - मैं हूँ (यानी आत्म-सम्मान)
  - मेरे पास है (सहयोग-तंत्र)
  - मैं कर सकता/सकती हूँ (मेरी क्षमताएँ क्या हैं)
- आत्म-चितन और चर्चा के माध्यम से, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह समझ विकसित करने में मदद करेंगे कि समुत्थान शक्ति/जुझारूपन व्यक्तित्व कोई स्थायी विशेषता नहीं है। बल्कि, यह पारस्परिक रूप से मजबूत करने वाले एवं सुरक्षात्मक कारकों के मेल का परिणाम होती है, जो कि बच्चों और किशोरों को प्रतिकूल परिस्थितियों में हानिकारक प्रभावों से बचाती हैं।

#### प्रक्रिया

1. इस गतिविधि को शुरू करने के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वर्कशीट संख्या #1 सौंपें। प्रशिक्षक उन्हें वर्कशीट पूरा करने और उस पर चितन के लिए लगभग 5-7 मिनट का समय दें।

स्व-मूल्यांकन पत्रक (वर्क-शीट संख्या #1)	
निर्देश:	दिए गए कालम में उस कथन के आगे चिन्ह लगाए जो आपको सबसे बेहतर ढंग से अभिव्यक्त करते हैं
मेरे पास है (सहयोग-तंत्र)	
चाहे जो हो, मेरे आसपास के लोग मुझ पर भरोसा करते हैं और मुझसे प्यार करते हैं	
ऐसे लोग जो मुझे किसी खतरे या चुनौती के प्रति आगाह करते हैं	
ऐसे लोग जो खुद के उदाहरण से मुझे बेहतर करने की प्रेरणा देते हैं	
ऐसे लोग जो चाहते हैं कि मैं कुछ सीखूँ और स्वयं से करूँ	
ऐसे लोग जो परेशानी, दुख और खतरे में मेरे साथ खड़े रहते हैं और नया सोचने/करने का प्रोत्साहन देते हैं	
मैं (वो शब्द) हूँ	
जिसे लोग प्यार और पसंद करते हैं	
जो औरों के लिए अच्छा करता है और सदैव औरों की चिता करता है	
जो स्वयं और दूसरों के प्रति सम्मानपूर्वक रहता/रहती है	
जो अपने किए की ज़िम्मेदारी लेता/लेती है	
जिसे विश्वास है कि सब ठीक हो जाएगा	
मैं कर सकता/सकती हूँ	
अगर चीज़ें और बातें मुझे परेशान कर रही हों, तो उनके बारे में दूसरों से बात कर सकता हूँ	
अगर समस्या सामने खड़ी है उसके हल खोजने का प्रयास कर सकता हूँ	
कुछ गलत या खतरनाक काम करने से पहले खुद को रोक सकता हूँ	

यह जानता हूँ की किसी से बात करने और कदम उठाने का उचित समय क्या है	
अपनी मदद के लिए किसी को ढूँढ सकता हूँ	

2. एक बार वर्कशीट पूरी हो जाने के बाद, प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से चर्चा शुरू करें:

- आपको क्या लगता है कि इस स्व-मूल्यांकन का उद्देश्य क्या था?
- क्या आप समुद्धान शक्ति/जुझारूपन शब्द से परिचित हैं?
- इसके बारे में आपकी क्या समझ है?
- युवाओं में समुद्धान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ावा देने पर क्यों ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए ?

3. इस चर्चा के बाद, स्व-मूल्यांकन पत्रक की ओर ध्यान खीचते हुए, प्रशिक्षक निम्नलिखित बातों पर प्रकाश डालें:

- जीवन में आने वाले आधारों, प्रतिकूलताओं और चुनौतियों को दूर करने के लिए, किशोर इन तीन स्रोतों से समुद्धान शक्ति/जुझारूपन प्राप्त कर सकते हैं।

मैं हूँ (यानी आत्म-सम्मान), मेरे पास है (सहयोग-तंत्र), मैं कर सकता/सकती हूँ (मेरी क्षमताएँ क्या हैं)

- हो सकता है कि आपके पास यह सारे स्लोट ना हों, या सारे स्लोट समान प्रबलता में ना हों। जूझारूपन इन स्रोतों के आपसी मेल से बढ़त है। इसलिए कोशिश करें की आप जितना हो सके अलग-अलग स्लोटों का उपयोग करते रहें।
- इसका मतलब यह है कि, अगर किसी किशोर में आत्म-सम्मान कूट-कूट कर भरा हो (मैं हूँ), लेकिन यदि वह दूसरों के साथ संवाद स्थापित कर समस्या का हल निकालना नहीं जानता (मैं क्या कर सकता हूँ), और यदि उसकी सहायता के लिए कोई नहीं है (सहयोग तंत्र), तो शायद वह उतना जुझारू नहीं हो सकता है। इसी तरह, एक और किशोर बहुत मौखिक हो सकता है और अच्छी तरह से बोल सकता है (मैं कर सकता हूँ), लेकिन अगर उसमें सहानुभूति का भाव नहीं है और वह रोल माडल से नहीं सीखता है, तो वह भी उतना जुझारू नहीं बन पाएगा। जूझारूपन इन विशिष्टताओं के संयोजन से जन्म लेती हैं।

4. इस चर्चा के बाद, स्व-मूल्यांकन शीट्स में उनकी प्रतिक्रियाओं के आधार पर, शिक्षार्थियों को विशेष रूप से उन बयानों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहें जिनके लिए उन्होंने ‘मैं हूँ’, ‘मेरे पास है’ और, ‘मैं कर सकता/सकती हूँ’ वाली श्रेणियों में चिन्ह नहीं लगाया है। सम्भवतः ये ऐसे पहलू हो सकते हैं जिनका विकास, सहयोगात्मक सामाजिक सम्बंधों, आत्म-प्रभावकारिता, आत्म-सम्मान और व्यक्ति की अपनी क्षमताओं और जीवन कौशल इत्यादि के माध्यम से किया जा सकता है।

5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ ऐसी रणनीतियों के बारे में चर्चा करके सत्र का समापन करें, जिसका उपयोग वह समुद्धान शक्ति/जुझारूपन के ऐसे स्रोत को मजबूत करने के लिए कर सकते हैं, जिसकी कमी उनको आत्म-मूल्यांकन में महसूस हुई हो। यह रणनीतियाँ इस प्रकार हैं:

मेरे पास हैं (सहयोग-तंत्र)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मिलता</li> <li>● विश्वसनीय सम्बंध स्थापित करें</li> <li>● नजदीकी सम्बंधों में ईमानदार रहें</li> <li>● अनुशासन का पालन करें, घर और शैक्षणिक संस्थानों के नियमों और व्यवस्था का पालन करें</li> <li>● सकारात्मक रोल माडल की खोज करें</li> <li>● शुरुआत करने और ज़िम्मेदारी लेने की कोशिश करें,</li> </ul> <p>* भोजन, कपड़े, शिक्षा, आश्रय और किशोरों की सुरक्षा के लिए मूलभूत आवश्यकताएं प्रदान करना समाज, राज्य और</p>
-------------------------------	---

	परिवार की ज़िम्मेदारी है
मैं हूँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ज़िम्मेदार बनें और ज़िम्मेदारी निभाएँ</li> <li>● आत्म-करुणा का अभ्यास करें और नकारात्मक आत्म-निर्णय से बचें</li> <li>● यदि शारीरिक छवि या बनावट को लेकर कोई हीन भाव है तो उसे हल करने पर काम करें</li> <li>● दूसरों के प्रति दया भाव बनाएं</li> <li>● आशावादी बने रहें</li> </ul>
मैं कर सकता/सकती हूँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अपने जीवन कौशल को विकसित करने की दिशा में काम करें</li> <li>● प्रभावी और मुखर रूप से संवाद करना सीखें</li> <li>● आलोचनात्मक चितन और और समस्या निवारण का नज़रिया विकसित करें</li> <li>● भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सहानुभूति को बढ़ाएं</li> <li>● आत्म-चितन करें और व्यक्तिगत विकास के लिए अवसर तलाशें</li> </ul>

6. इस अभ्यास के आधार पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को आने वाले कुछ हफ्तों में अपनी समुत्थान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ावा देने हेतु एक व्यक्तिगत कार्य योजना विकसित करने के लिए कहें जिसे वह प्रशिक्षक को लिखित रूप में प्रस्तुत करेंगे।

### गतिविधि का स्वोत

‘बच्चों में समुत्थान शक्ति/जुझारूपन बढ़ाने के लिए एक मार्गदर्शिका: मानवता को मजबूत करना’, एडिथ ग्राटबर्ग (1995) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

अनुवर्ती गतिविधि के रूप में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को फ़िल्म ‘फॉरेस्ट गंप’ देखने और उस पर एक पृष्ठ में अपने विचार लिखकर लाने के लिए कहें। कुछ चुने हुए विचार कक्षा में पढ़े जा 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 4: आत्म-स्वीकृति के माध्यम से समुत्थान शक्ति/जुझारूपन का विकास

गतिविधि का शीर्षक	आत्म-स्वीकृति के माध्यम से समुत्थान शक्ति/जुझारूपन का विकास
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	केस का विश्लेषण और अध्ययन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: समानुभूति

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में भावनात्मक संकट के क्षणों में भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ाने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को स्वयं और स्वयं के जीवन सम्बंधित परिस्थितियों को स्वीकार करने में मदद करना।

### शिक्षकों के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य, शिक्षार्थियों में समुत्थान शक्ति/जुझारूपन को बढ़ाना है ताकि वह जीवन में परिस्थितियों को स्वीकार करके चुनौतीयों का मजबूती से सामना करने के लिए तयार हो सकें। अक्सर, जीवन की कठिनाइयों तथा उनसे निपटने के लिए ज़रूरी भावनात्मक सहयोग की कमी के कारण, शिक्षार्थी अनेक चुनौतीयों का सामना मुश्किल से करते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि जूझारूपन बढ़ाने के लिए उनमें स्थिति का सामना करने को प्रोत्साहित किया जाए। गतिविधि प्रतिकूलताओं के बीच भी शिक्षार्थियों में एक आशावादी दृष्टिकोण विकसित करने पर केंद्रित है।
- प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि वे संवेदनशील रहें, क्योंकि सम्भावना है कि शिक्षार्थी उनके जीवन के सबसे चुनौतीपूर्ण अनुभवों के बारे में बात करें। शिक्षार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें, कितु उन्हें ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त उन्हें आश्वासन दें कि सत्र के दौरान साझा किए गए अनुभवों को गोपनीय रखा जाएगा। प्रक्रिया के दौरान प्रशिक्षकों को एक ऐसा वातावरण बनाने पर ध्यान देना है जो सम्मानजनक, समावेशी और संवेदनशील हो। शिक्षार्थियों को समझना चाहिए कि कक्षा में उनके साथी जो बातें साझा करते हैं, उनपर बाहर चर्चा नहीं करना है और ना ही अपने साथियों के बारे में गलत राय बनाना है। सत्रों के दौरान इस बात पर नियमित रूप से ज़ोर दें की गोपनीयता बनाएं रखने की ज़िम्मेदारी हर किसी की है।

### आवश्यक तैयारी

- केस (एक कार्ड पर एक केस) की छपी हुई प्रतियां और कुछ जीवंत किस्से।
- समूह चर्चा को संचालित करने की सुविधा के अनुसार बैठने के लिए प्रशिक्षक कक्षा को पुनर्व्यवस्थित कर सकते हैं।

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4-5 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में बांटें। हर समूह को पढ़ने और विश्लेषण के लिए नीचे दिए गए केस में से एक दें।

### केस 1

गुड़ी अपनी माँ और दो छोटे भाइयों के साथ रहती है। वह पढ़ने में कुशल थी और 12 वीं कक्षा में उत्तीर्ण होने के बाद अपनी आगे की पढ़ाई की योजना बना रही थी। गुड़ी कॉलेज जाने वाली परिवार की पहली लड़की थी, और उसके पिताजी इस बात से बहुत उत्साहित थे। उन्होंने गुड़ी के कॉलेज जाने के फैसले का समर्थन किया और वह चाहते थे कि वह सी. ए. बने। परंतु, जीवन ने एक अप्रत्याशित मोड़ लिया, और उसके पिता की सड़क दुर्घटना में मृत्यु हो गयी। सौभाग्य से गुड़ी के पिता ने आने वाले वर्षों के लिए पर्याप्त बचत रख छोड़ी थी जिससे उनका जीवन निर्वहन हो सकता था और पढ़ाई भी जारी रह सकती थी। किन्तु पिता की मृत्यु से हुए खालीपन ने गुड़ी को भावनात्मक रूप से बहुत परेशान कर दिया।

### केस 2

एक बेहतरीन फुटबॉल खिलाड़ी होने के नाते जॉन को स्कूल में दोस्त “मेस्सी” कहकर बुलाते थे। वह फुटबॉल टीम का कप्तान था और उसकी टीम ने कई इन्टर-स्कूल प्रतियोगिताओं में पुरस्कार जीता था। पढ़ाई में अच्छा होने से बाद भी जॉन ने खेलों में अपने करियर को आगे बढ़ाने का फैसला किया क्योंकि फुटबॉल उसका जुनून था। उसने राज्य स्तर पर फूटबाल खेला था और राष्ट्रीय स्तर पर खेलने का सपना देखा था। उसके कोच ने उसे कॉलेजों में खेल-कोटे के बारे में बताया था जो उसकी बेहतर खेल सुविधाओं वाले कॉलेज में प्रवेश दिलाने में मदद कर सकता था। जीवन यहाँ तक सुलझा हुआ लग रहा था, लेकिन एक दिन जॉन अपनी कोचिंग क्लास से लौटते समय एक कार की चपेट में आ गया। डॉक्टरों को उसके बाएं पैर को काटना पड़ा जो कि तेज रफ्तार कार के पहियों के नीचे आकर क्षतिग्रस्त हो गया था। जॉन के एक पेशेवर फुटबॉलर बनने का सपना चूर-चूर हो गया।

### केस 3

राजेश 11वीं कक्षा में पढ़ता है और हर दिन स्कूल नहीं जाने का बहाना बनाता है। इसके पीछे कारण यह है कि वह पिछले शैक्षणिक सत्र में 11वीं कक्षा में फेल हो गया था। उसके सभी दोस्त अब 12वीं कक्षा चले गए और वह पीछे छूट गया। परिणाम घोषित होने के कुछ दिनों बाद, राजेश ने अपने साथियों और पड़ोस के लोगों द्वारा उपहास किए जाने के डर से अपने घर से बाहर निकलना छोड़ दिया। पीछे मुड़कर देखने पर उसे लगा कि घर की समस्याओं के अलावा, वह खुद अपनी हालत के लिए ज़िम्मेदार था। परीक्षा से कुछ महीने पहले वह बुरी संगत में पड़ गया था। वह स्कूल जाने की बजाए फिल्म देखने या अपने दोस्तों के साथ बाहर जाने लगा था। अब उसे वह सब करने का पछतावा है। इन कारणों से, कई बार उसे आनंदहत्या करने के ख़याल आते हैं।

2. पढ़ने के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को केस पर चर्चा करने के लिए और चर्चा में निम्न प्रश्नों के उत्तर खोजने के लिए कहें:
  - केस में उपस्थिति किरदार किस समस्या का कामना कर रहा/रही है?
  - उसने इस समस्या का हल कैसे निकालने की कोशिश की?
  - क्या उनकी समस्या का समाधान उनसे अलग कहीं और है?
  - क्या उन्होंने स्थिति से बेहतर सामना करने के लिए खुद में कुछ बदलाव लाने की कोशिश की?
3. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह से अपनी प्रतिक्रियाएँ कक्षा के साथ साझा करने के लिए कहें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कुछ ऐसी रणनीतियों के उदाहरण साझा करने के लिए कहें जिनका उपयोग वह जीवन में प्रतिकूल स्थितियों से निपटने के लिए करते हैं।
4. शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर, प्रशिक्षक जीवन की कठिनाइयों से निपटने और व्यक्तिगत कमियों या कठिन परिस्थितियों के बावजूद सर्वश्रेष्ठ कर पाने का प्रयास करने के संदर्भ में, जूझारूपन के महत्व पर चर्चा करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ जूझारूपन विकसित करने के लिए कुछ ठोस रणनीतियाँ साझा करें।

## समुत्थान शक्ति/जूझारूपन का अर्थ

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार, “सहनशीलता, विपत्ति, आघात, तासदी, धमकियों या तनाव या परिवार और रिश्ते की समस्याओं, गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं या कार्यस्थल और वित्तीय तनावों, को भलीभाँति सम्भाल लेने की प्रक्रिया जूझारूपन है।“ इसका अर्थ है “कठिन अनुभवों से उभर आना”।

समुत्थान शक्ति/जूझारूपन लोगों के मध्य आम तौर पर पायी जाने वाली विशेषता है। हमारे बीच ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्होंने जीवन की प्रतिकूलताओं का सफलतापूर्वक सामना किया है। प्रत्येक व्यक्ति में जूझारू क्षमता होती है, हालांकि इसे विकसित करने के क्रम में भावनात्मक तनाव और आघात से गुज़रना होता है।

जूझारूपन विकसित करने की रणनीतियाँ:

- लोगों के साथ मजबूत और स्वस्थ सम्बंध बनाएं। परिवार और दोस्तों का समर्थन जूझारूपन बढ़ाने में मदद करता है।
- संकट के समय समस्याओं को पहाड़ के रूप में ना देखें।
- स्वीकार करें कि परिवर्तन जीवन का हिस्सा है।
- अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें। छोटे लक्ष्य निर्धारित करें और उनके प्रति काम करें, यह उपलब्धि का एहसास दिलाता है। उपलब्धि का यह एहसास जीवन में आगे बढ़ने के लिए महत्वपूर्ण है।
- निर्णयात्मक काम करें। अपनी समस्याओं से निराश होने या यह कामना करने के बजाए कि समस्याएँ ही न हों, हल करने की इच्छा से काम करें।
- आत्म-प्राप्ति के अवसरों की तलाश करें। कठिनाइयों के दौर में अपनी ताकत और क्षमता को पहचान ने और विकसित करने से हम जूझारू बनते हैं, भविष्य में समस्याओं का बेहतर तरीके से सामना करना सीखते हैं।
- अपने बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- हमेशा चीज़ों को परिप्रेक्ष्य में रखें। किसी भी सामने खड़ी समस्या के दीर्घकालिक परिप्रेक्ष्य के बारे में चितन करें कितू कोशिश करें कि राई का पहाड़ नहीं बनें।
- एक आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखें। सकारात्मक रहें।
- अपना खयाल रखें। अपनी जरूरतों को समझना और वह चीज़ें करना जिनसे खुशी मिलती हो, हमें आगे के जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए समर्थ बनाता है।
- जूझारूपन को मजबूत करने में कुछ अन्य तरीके सहायक होते हैं। अपनी भावनाओं के बारे में लिखना, ध्यान करने और आध्यात्मिक अभ्यास करना, ऐसे ही कुछ तरीके हैं, जो जूझारूपन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

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

5. प्रशिक्षक निक वूईचिच और लक्ष्मी अग्रवाल के जीवन की कहानी पढ़कर सत्र का समापन करें।

## जीवन गाथा

1. **निक वूईचिच** एक ऑस्ट्रेलियाई प्रेरक वक्ता है जो दुनिया भर में यात्रा करते हैं और लोगों को जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करते हैं। जो एक चीज़ निक को अन्य प्रेरक वक्ताओं से अलग करती है, वह यह कि निक का जन्म टेट्रा-अमेलिया सिङ्गोम के

साथ हुआ था। यह एक दुर्लभ विकार है, जिसमें हाथ और पैर नहीं होते। अपनी आत्मकथा में, उन्होंने उल्लेख किया है कि जब वह पैदा हुए थे, तब उनके माता-पिता ने उनके पालन-पोषण से इनकार कर दिया था। हालांकि बाद में उन्होंने उसे स्वीकार कर लिया। अपने बचपन और किशोरावस्था के दौरान, साथियों और अन्य लोगों द्वारा उनका मजाक उड़ाया गया था। एक समय ऐसा भी था जब उन्होंने अत्महत्या करने का भी प्रयास किया था।

अपनी विकलांगता के बावजूद उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी की। निक ने चर्च में अपने प्रार्थना समूह में बातचीत से धीरे धीरे शुरूआत की। 2005 में, उन्होंने "अंगों के बिना जीवन" नाम से एक अंतर्राष्ट्रीय गैर-लाभकारी संगठन की स्थापना की। आज, वह कई प्रेरक पुस्तकों के लेखक हैं और अंतरराष्ट्रीय रूपाति प्राप्त प्रेरक वक्ता हैं।

2. **लक्ष्मी अग्रवाल** एक 29 वर्षीय महिला है। 15 साल की उम्र में, एक 32 वर्षीय व्यक्ति ने लक्ष्मी के चेहरे पर एसिड फेंका क्योंकि उसने उस व्यक्ति की चाहत को अस्वीकार कर दिया था। एसिड अटैक सर्वाइवर होने के नाते, लक्ष्मी अपने जैसी अन्य महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ने वाली एक प्रचारक बन गई है। वह एसिड बिक्री और एसिड हिसा पर अंकुश लगाने के अभियान "स्टॉप एसिड सेल" की संस्थापक हैं। उन्हें अपने काम के लिए कई पुरस्कार मिले हैं जैसे IWES से अंतर्राष्ट्रीय महिला सशक्तीकरण पुरस्कार 2019, महिला और बाल विकास मंत्रालय, पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय, यूनिसेफ, और इंटरनेशनल वूमन ऑफ़ करेज 2014। उनके अनुकरणीय साहस और शक्ति को देख कर बॉलीवुड उन पर फ़िल्म बनाने के लिए प्रेरित हुआ।

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को दीपा मलिक, देवेंद्र झज्जारिया, अंकुर धामा, सुनीता कृष्णन, स्टीफन हॉकिंग और अन्य प्रसिद्ध और सफल लोगों के बारे में, जिन्होंने जीवन में चुनौतियों को पार किया और अपने लक्ष्यों को हासिल किया, पढ़ने के लिए कहें। (प्रशिक्षक अन्य स्थानीय हस्तियों के नाम सुझाएं, जिनसे शिक्षार्थियों के परिचित होने की संभावना 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)



# सृजनात्मकता/रचनात्मकता

---

## गतिविधि 1: अलग या विभिन्न प्रकार से सोचने वाले

गतिविधि का शीर्षक	अलग या विभिन्न प्रकार से सोचने वाले
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: निर्णय लेना, आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- किसी घटना को देखने के नए तरीकों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षार्थियों की कल्पना को बढ़ावा देना।
- अलग प्रकार से सोचने का अवसर देकर शिक्षार्थियों की रचनात्मकता को बढ़ावा देना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह बताकर गतिविधि शुरू करें कि इस मजेदार खेल का उद्देश्य शिक्षार्थियों को अलग प्रकार से सोचने के लिए बढ़ावा देना है। इसमें उन्हें अपने दिमाग और रचनात्मकता, दोनों का उपयोग करना पड़ेगा।

- इस गतिविधि के लिए, प्रशिक्षक को पहले से ही अच्छे से लिखे हुए रचनात्मक और मजेदार कार्यों की परचियाँ तैयार करनी होंगी। तैयार की गई पर्चियों की संख्या में शिक्षार्थियों की संख्या के बराबर होनी चाहिए ताकि प्रत्येक विद्यार्थी को एक पर्ची प्राप्त हो सके। पर्ची पर लिखे हुए कार्य दोहराये जा सकते हैं।
- कुछ सुझावात्मक कार्य जो पर्चियों पर लिखे जा सकते हैं निम्नलिखित हैं:
  - किसी व्यक्ति को ऐसे अनोखे फूल के बारे में समझाएँ जिसने उस फूल को न तो देखा है और न ही उसके बारे में सुना है।
  - किसी भी जानवर के नाम का उपयोग किए बिना चिड़ियाघर के बारे में एक कहानी लिखना और बताना है।
  - आपको ऐसी तीन चीज़ें मिल सकती हैं जिन्हें आप चाहते हैं। बदले में आपको तीन चीज़ें देनी होंगी जो आप को मिली चीज़ के आकार की होंगी। आपको क्या मिला है और आप क्या देंगे?
  - यदि आप पेड़ों से बात कर सकते तो आपसे पेड़ क्या कहेंगे? अपने और पेड़ के संवाद को बताइए।
  - यदि आप एक ऐसी चीज़ चुन सकते हों जिस पर पैसे खर्च होते हैं और आप उसे अब के लिए मुफ्त कर सकते हैं, तो आप क्या चुनेंगे? और क्यों?
- यह सुझावात्मक कार्य है इसके अतिरिक्त प्रशिक्षक और कार्य निर्मित कर सकते हैं।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक कार्य की घोषणा करें और शिक्षार्थियों को आगे आकर अपने लिए एक पर्ची का चयन करने के लिए कहें।

2. शिक्षार्थीयों को प्रतिक्रिया तैयार करने के लिए लगभग 10-15 मिनट का समय दें।
3. जब शिक्षार्थी गतिविधि में संलग्न हों, तब प्रशिक्षक उनकी क्रियाओं का निरीक्षण करें और रचनात्मक तरीके से स्थिथि को हल करने में उनकी मदद करें।
4. समय समाप्त हो जाने के बाद कुछ शिक्षार्थीयों को आगे आकार अपनी प्रतिकृया कक्षा के साथ साझा करने के लिए कहें।
5. जब कुछ शिक्षार्थी ऐसा कर चुके हों तो उसके बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करते हुए गतिविधि को समाप्त करें :
  - गतिविधि के बारे में आपको कैसा लगा? क्या आप आशंकित और भयभीत थे या सक्रिय और उत्साही थे?
  - क्या आपको गतिविधि अपनी अपेक्षा से आसान या कठिन लगी?
  - गतिविधि से आपको अलग तरीके से सोचने में क्या मदद मिली?
  - क्या आप कभी भी इस प्रकार की गतिविधि में पहले शामिल हुए हैं? क्या आपको उसके कारण आज मदद मिली?
6. प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालते हुए गतिविधि को समाप्त करें कि शिक्षार्थीयों को चीज़ों या स्थितियों के बारे में अलग-अलग सोचने में सक्षम होना बहुत महत्वपूर्ण है, चाहे वह उससे परिचित हों या ना हों। जब हम दूसरों के प्रभाव के बिना अलग तरह से सोचने में सक्षम होते हैं तो रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता है और यही कारण है कि प्रत्येक शिक्षार्थी गतिविधि के दौरान एक ही कार्य को अलग तरीके से करता है। अलग तरह से चीज़ों के बारे में सोचने की क्षमता नए विचारों, रचनात्मकता और समस्या का हल निकालने में मदद करती है। इसलिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण है और इसे बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

### **गतिविधि का स्रोत**

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल (पृष्ठ 36) से संशोधित

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

इस गतिविधि के निष्कर्ष एवं जांच के रूप में, प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को एक रचनात्मक गतिविधि ‘कचरे का समाधान अथवा उपाय’ के साथ आने के लिए कहें जो पर्यावरण की रक्षा करने में मदद करेगा। सर्वश्रेष्ठ समाधानों को कक्षा में प्रदर्शित किया जा सकता है।

**शिक्षार्थीयों 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: आत्म जागरूकता का मार्ग

गतिविधि का शीर्षक	आत्म जागरूकता का मार्ग
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	प्रतिक्रिया और लेखन

### संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: रचनात्मक सोच

द्वितीयक: आत्म जागरूकता, समानुभूति

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- चित्रों के रूप में दृश्यों को प्रदर्शित करके शिक्षार्थियों की कल्पना को गति प्रदान करना।
- शिक्षार्थियों को उनकी कल्पना के आधार पर एक कहानी बनाने के लिए तैयार करना।
- शिक्षार्थियों को उनकी आंतरिक इच्छाओं, उद्देश्यों और उनकी रचनात्मक कल्पना के बीच सम्बंध को देखने में मदद करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि प्रक्षेपण के मनोवैज्ञानिक आत्मरक्षा तंत्र पर आधारित है। यह माना जाता है कि लोग अपनी इच्छाओं, ज़रूरतों और उद्देश्यों को अस्पष्ट उत्तेजनाओं से कैसे जोड़ते हैं। दूसरे शब्दों में, जब हम किसी अस्पष्ट वस्तु या घटना को समझने की कोशिश करते हैं तब हम अपने अवचेतन का प्रतिबिब देख पाते हैं।
- गतिविधि में शिक्षार्थियों की कल्पना को गति प्रदान करने के लिए कल्पना उत्तेजनाओं के रूप में चित्रों का उपयोग किया जाएगा। इसलिए, शिक्षक को पहले से ही तीन तस्वीरों या चित्रों का चयन करने की आवश्यकता होगी जो दो या अधिक लोगों को एक दिलचस्प लेकिन अस्पष्ट स्थिति में दर्शाते हों। तस्वीरों या चित्रों को उनके द्वारा उत्पन्न भावनात्मक प्रतिक्रिया के आधार पर चुना जाएगा। छवि, शिक्षार्थियों को रचनात्मक और कल्पनाशील होने के लिए प्रेरित करेगी। इस गतिविधि के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 'मेरे और मार्गन थिमैटिक एपरेसेप्शन टेस्ट' के दृश्य प्रोत्साहन कार्ड दिखा सकते हैं।

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक दैनिक जीवन में कल्पना के महत्व के बारे में बताकर इस गतिविधि का परिचय दें। प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि जब हम एक दृश्य को देखते हैं और उससे सम्बंधित कोई पाठ्य-सामग्री नहीं होती है तब हम तुरंत दृश्य के अर्थ की कल्पना अपनी समझ और अनुभवों के आधार पर करना शुरू कर देते हैं। इस तरह समझने की प्रक्रिया में हम अपनी रचनात्मकता और कल्पना का उपयोग करते हैं।
2. शिक्षार्थियों को कुछ आकर्षक चित्रों दिखाएं लेकिन उनका पहले से कोई अर्थ नहीं बताएं। शिक्षार्थियों को यह अवसर दें कि प्रदर्शित तीन चित्रों में से किसी एक का चयन करें और उसके बारे में एक कहानी का निर्माण करें।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह स्पष्ट करें कि प्रदर्शित तीन चित्रों में से वह उस चित्र का चयन करें जो उन्हें आकर्षित करता हो।

4. शिक्षार्थीयों को दृश्य या चित्र की पहचान करना और उसके बारे में सुजनात्मक रूप से सोचने का अवसर दें प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों से कहें कि वह चित्र या दृश्य को उस तरह से देखें जिस तरह से किसी पेंटर या फोटोग्राफर ने देखा होगा; शिक्षार्थी उसे छूएँ और उसका परीक्षण करें कि चित्र में मुख्य पात्र को किस प्रकार दर्शाया गया है। यहां तक कि उस प्रेरणा के बारे में सोचें जिसके साथ चित्रकार ने चित्र को चिह्नित किया हो या फोटोग्राफर ने तस्वीर खींची हो। इस तरह की कल्पनाशीलता शिक्षार्थीयों को रचनात्मक और जीवंत कहनियां रचने का अवसर देगी।
5. प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को कहानी रचने के लिए 12-15 मिनट का समय दें। जिसके बाद शिक्षार्थीयों को अपनी कहानी को साझा करने के लिए आगे बुलाएं।
6. प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को यह बता कर चर्चा समाप्त करें कि कल्पना, रचनात्मकता और व्याख्या करने की क्षमता शून्य में प्रकट नहीं होती है। व्यक्ति के अनुभवों, इच्छाओं, आवश्यकताओं, प्रेरणाओं और आशंकाओं की पृष्ठभूमि हमेशा मौजूद होती है। किसी व्यक्ति की कहानी या व्याख्या को उनके अवचेतन मन का प्रकटीकरण माना जा सकता है।
7. चित्र के चुनाव से लेकर, कहानी में परिलक्षित भावनाओं, मुख्य पात्र से जुड़ी ज़रूरतों और उद्देश्यों तक, सब कुछ कहानी बताने वाले के बारे में एक अंतर्दृष्टि देता है। कुछ शिक्षार्थी इस व्याख्या से उत्साहित हो सकते हैं, और कुछ असहज महसूस कर सकते हैं। कुछ शिक्षार्थी अपने इस विचार को खारिज भी कर सकते हैं और कह सकते हैं कि उनकी कहानी उनकी कल्पना का एक अनुमान मात्र थी और उसका अवचेतन मन से कोई लेना-देना नहीं है। प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को कहें कि उन के लिए ऐसा महसूस करना और सोचना बिल्कुल स्वाभाविक है। फिर भी उनसे इस विचार के बारे में खुले दिमाग से सोचने का आग्रह करें।
8. प्रशिक्षक निम्नलिखित मार्गदर्शक प्रश्नों में से कुछ की मदद से शिक्षार्थीयों को अपनी रचना पर विचार करने के लिए कहें:
  - a. आपने प्रदर्शित उन तीन चित्रों में से एक चित्र को क्यों चुना?
  - b. क्या आपकी कहानी में कोई भी पात्र वास्तविक जीवन में आपके जानने वाले किसी भी व्यक्ति से मिलता-जुलता है?
  - c. क्या आपके मुख्य पात्र का व्यवसाय या पहचान वास्तविक जीवन में आप के किसी जानने वाले से मिलता-जुलता है?
  - d. क्या आप की कहानी में दर्शाई गई भावनाएं आप की सामान्य स्थिति या मनोदशा से मिलती-जुलती हैं?
  - e. क्या आपकी कहानी में पात्र की जो प्रमुख प्रेरणाएँ और आवश्यकताएँ हैं (जैसे कि स्वीकृति की आवश्यकता, सफलता की इच्छा, उत्कृष्टता की इच्छा या सत्ता की भूख) आपकी खुद की किसी भी ज़रूरत से मेल खाती हैं?
9. प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को बताएं कि ये प्रतिक्रिया केवल उनके लिए हैं और वे अपने व्यक्तिगत जीवन में इन सवालों के बारे में सोच सकते हैं। वे इन प्रतिक्रियाओं को चाहें तो किसी के साथ साझा ना करें। इससे विद्यार्थी अपनी प्रतिक्रिया में अधिक खुले और ईमानदार होंगे। यह विशेष रूप से उनकी आत्म जागरूकता बढ़ाने के संदर्भ में मदद करेगा।

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

निष्कर्ष रूप में इस गतिविधि में प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों से उन के पसंदीदा कलाकार - चित्रकार, लेखक, संगीतकार, गीतकार आदि - के रचनात्मक कार्य और जीवन के इतिहास को खोजने के लिए कहें।

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



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



### गतिविधि 3: चरित जो लेखक की खोज में हैं

गतिविधि का शीर्षक	चरित जो लेखक की खोज में हैं
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	कहानी रचना और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: समस्या-समाधान और निर्णय लेना

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- कहानी निर्माण के माध्यम से शिक्षार्थियों की रचनात्मकता को बढ़ाना।
- समस्या-समाधान और निर्णय लेने के लिए शिक्षार्थियों की रचनात्मकता का उपयोग करने में मदद करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को समस्या हल करने और निर्णय लेने में रचनात्मकता को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। कहानी निर्माण के माध्यम से लेखक के रूप में उन्हें प्रत्येक मुख्य पात्र के भाग्य का फैसला करने का अवसर मिलेगा। इस गतिविधि से उनमें एजेंसी की भावना विकसित होगी। विस्तार रूप में इस गतिविधि से उन्हें अपने में उस संभावना का एहसास होगा कि वह जटिल से जटिल समस्या का समाधान ढूँढ़ सकते हैं।

### अपेक्षित तैयारी

- इस गतिविधि के लिए तीन कहानियों की संभावित शुरुआत दी गई हैं। इनके इलावा प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के सामाजिक-आर्थिक परिवर्त्य को ध्यान में रखते हुए कुछ और कहानी की शुरुआतों का निर्माण कर सकते हैं।

### प्रक्रिया

- गतिविधि के आरंभ में ही प्रशिक्षक यह घोषणा करें कि कुछ पात्रों की कहानियाँ उनके जीवन के एक निश्चित समय पर रुक गई हैं। पात्र इंतजार कर रहे हैं कि शिक्षार्थी उनकी कहानी को पूरा करें।
- गतिविधि को दो चरणों में पूरा किया जा सकता है। पहले चरण में सभी शिक्षार्थियों को कहानी लिखने के लिए कुछ शुरुआती अंश दिये जाएंगे। एक अंश बहुत सारे शिक्षार्थियों को दिया जा सकता है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कहानी लिखने में कल्पनाशीलता और रचनात्मकता के प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक कुछ और पात्र और घटनाओं को ला सकते हैं।

### कहानी 1 का शुरुआती अंश

समसपुर गाँव में फातिमा नाम की लड़की रहती थी। फातिमा पढ़ने और अन्य क्रियाएँ जो उसके स्कूल में आयोजित की जाती थी, उसमें बहुत अच्छी थी। उसके प्रशिक्षक हमेशा उसकी हैसला अफ़ज़ाई करते थे। जब वह 10वीं कक्षा पार करने वाली थी तभी उसके प्रशिक्षक ने उसके गाँव से 20 किलोमीटर दूर एक आवासीय विद्यालय के बारे में बताया। विद्यालय प्रतिभावान विद्यार्थी को 100 प्रतिशत स्कॉलर्शिप देता था। इस विद्यालय के बारे में सुनकर फातिमा की आंखें खुली की खुली रह गई लेकिन जल्दही उसके जीवन की कठोर वास्तविकताओं ने उसे वार किया .....

### कहानी 2 का शुरुआती अंश

एक दोपहर जयंती और उसकी दोस्त सुनीता घर के पीछे बैठे थे। दोनों ने अपनी कक्षा 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं बहुत अच्छे अंकों से उत्तीर्ण की थीं। सुनीता जयंती को अपनी आने वाली शादी के बारे में बता रही थी। उसने अपने भावी पति को कभी नहीं देखा था या उससे मुलाकात नहीं की थी। वह उसके बारे में ज्यादा नहीं जानती थी, लेकिन एक बार उसने अपने पिता को उसकी माँ को दूल्हे के बारे में ज्यादा परेशान ना होने के लिए कहते हुए सुना था। प्रस्तावित दूल्हा सुनीता से 20 साल बड़ा था। इससे सुनीता परेशान थी। दोनों लड़कियां एक-दूसरे का हाथ पकड़कर बैठी थीं और उन्हें यह नहीं समझ आ रहा था कि वे क्या करें.....

### कहानी 3 का शुरुआती अंश

कॉलेज की लाइफ ऐसी लाइफ है जिसका हर युवा आनंद लेना चाहता है। आखिर कॉलेज में दोस्त बनाते हैं, हम उनके साथ बाहर जाते हैं, फिल्में देखते हैं खाते हैं और मज़े करते हैं। यही वह समय होता है जब कई लड़के और लड़कियां एक दूसरे के साथ रिश्ता जोड़ते हैं। अनुराधा भी एक ऐसे रिश्ते में पड़ गई जो एक बुरे सपने में बदल गया जब एक दिन उसे एक अनजान नंबर से मैसेज आया। मैसेज में एक अश्लील तस्वीर थी जिस पर अनुराधा का चहरा लगा दिया गया था....

3. सभी शिक्षार्थियों के कहानी लिखने के बाद, एक समान कहानी का शुरुआती अंश मिले हुए शिक्षार्थियों को एक साथ एक समूह में कर दें। वे अपने समूह में अपने साथियों के साथ कहानी को साझा करें। शिक्षार्थियों द्वारा लिखी गई कहानी की वे आपस में तुलना करें जिससे कहानियों में विविधता को जानने का मौका मिलेगा।
4. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह में से 2-3 शिक्षार्थियों को कक्षा के सामने प्रस्तुति के आमंत्रित करें। प्रशिक्षक इस अवसर का उपयोग व्यक्तिगत विचारों और अनुभवों में अंतर के महत्व को उजागर करने के लिए करें जो कहानियों में भिन्नता पैदा करते हैं। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की यह भी बताएं कि वह अपने-अपने जीवन के भी लेखक हैं। इसे अन्य जीवन कौशलों से जोड़ें, जैसे समुत्थान शक्ति, समस्या-समाधान और निर्णय लेना।
5. प्रशिक्षक जीवन की समस्याओं और उनके प्रति किसी की सोच और दृष्टिकोण में रचनात्मक होने की आवश्यकता पर जोर देकर गतिविधि को समाप्त करें।

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

शिक्षार्थियों से उनके जीवन से जुड़ी कहानी को लिखने के लिए कहें। कहानी में वह अपने अनुसार नए पात्र चुन सकते हैं। इस जीवन से जुड़ी कहानी को दिलचस्प और अपनी पसंद के अनुसार बनाने के लिए वह अपने जीवन की घटनाओं को इसमें शामिल कर सकते हैं। वह अपनी कल्पना का उपयोग इसे यथा संभव रचनात्मक बनाने के लिए कर 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 4: बाल अधिकार और संरक्षण

गतिविधि का शीर्षक	बाल अधिकार और संरक्षण
अनुमानित समय	30+30 मिनट (यह गतिविधि लगातार दो सत्रों में आयोजित की जा सकती है)
संचालन विधि	नाटक – तैयार करना, प्रस्तुत करना और उस पर चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चितन

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- बाल अधिकारों के बारे में शिक्षार्थियों को जानकारी देना।
- सामाजिक मुद्दों को संबोधित करने के लिए फोरम थिएटर (रंगमंच) से शिक्षार्थियों का परिचय करवाना।
- सामाजिक मुद्दों को संबोधित करते हुए शिक्षार्थियों की रचनात्मकता को बढ़ाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य बाल अधिकारों से सम्बंधित प्रासंगिक मुद्दों की पहचान करना है। गतिविधि से शिक्षार्थियों को यह जानकारी भी मिलेगी कि कैसे बच्चों से उनके अधिकार छीने जाते हैं और इसे कैसे रोका जा सकता है। गतिविधि में दूरगामी प्रभाव वाले सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने के लिए थिएटर (रंगमंच) के माध्यम से उनका परिचय कराया जाएगा। गतिविधि के दौरान प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को थिएटर (रंगमंच) की अवधारणा और उसकी विशेषताओं के बारे में समझाएंगे। यह गतिविधि न केवल शिक्षार्थियों की रचनात्मकता को बढ़ाएगी बल्कि सामाजिक बदलाव लाने के लिए थिएटर के उपयोग से उनका परिचय कराएगी।

### अपेक्षित तैयारी

- हैंडआउट्स पर लिखे गए केस (एक हैंडआउट पर एक केस लिखा जाना है)
- विद्यालय में थिएटर (रंगमंच) और नाटकों के लिए बनाए गए स्थान, जैसे विद्यालय के सभागार, खेल मैदान, रंगभूमि या गतिविधि क्षेत्र में गतिविधि को सबसे अच्छे तरीके से किया जा सकता है

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 6-7 शिक्षार्थियों के समूहों में विभाजित करके कक्षा आरंभ करें। प्रत्येक समूह को पढ़ने और विश्लेषण के लिए एक केस दें।
- प्रशिक्षक प्रत्येक समूह से चर्चा करने और वर्णन करने के लिए कहें कि केस में क्या हो रहा है और यह बच्चे को कैसे प्रभावित कर रहा है।

3. शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर प्रशिक्षक 'बाल अधिकार' के मुद्दे पर चर्चा शुरू करें। प्रासंगिक उदाहरणों की मदद से प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि बच्चों के साथ कैसे छेड़छाड़ या बुरा व्यवहार किया जाता है जो उन के बचपन पर एक गहरा असर डालता है। प्रशिक्षक यह समझाएँ कि यह परिवार के सदस्यों और राज्य (सरकार) की ज़िम्मेदारी है कि बच्चों को दुर्व्यवहार और हिंसा से बचाएँ और आश्वासन दें की बच्चों के अधिकारों की रक्षा की जा रही है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बाल अधिकारों के उल्लंघन के अधिक से अधिक उदाहरणों के साथ आने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक नीचे दिए गए बॉक्स में दी गई जानकारी को शिक्षार्थियों के साथ साझा करें।

बाल अधिकार संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन (UNCRC) 18 वर्ष से कम उम्र के किसी भी व्यक्ति को बच्चा मानता है। यह 18 वर्ष की आयु तक के सभी बच्चों को कुछ अधिकारों का हक देता है जो राज्य प्रदान करने के लिए बाध्य है। UNCRC द्वारा परिभाषित बाल संरक्षण सभी बाल अधिकारों की उपेक्षा, शोषण, हिंसा और बहिष्कार से बच्चों की रक्षा करता है।

### बाल अधिकारों के चार व्यापक वर्गीकरण हैं:

यह वर्गीकरण हर बच्चे के नागरिक, राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक अधिकारों की सुरक्षा करते हैं।

- **जीवन का अधिकार:** प्रत्येक बच्चे को भोजन, आश्रय और कपड़ों के न्यूनतम मानकों के साथ जन्म लेने, जीवित रहने और गरिमा के साथ जीने का अधिकार है।
- **सुरक्षा का अधिकार:** एक बच्चे को घर पर और समाज में उपेक्षा और शोषण से बचे रहने का अधिकार है।
- **भागीदारी का अधिकार:** एक बच्चे को किसी भी निर्णय, जो उसे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है, में भाग लेने का अधिकार है। भागीदारी का अनुपात बच्चे की उम्र और परिपक्वता के अनुसार बदलता है।
- **विकास का अधिकार:** एक बच्चे को सभी प्रकार के विकास का अधिकार है: भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक। समाज का दायित्व है की बच्चों के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाए और उन सामाजिक परंपराओं, मानदंडों, रीति-रिवाजों का विरोध करे जो बच्चों के अधिकारों का उल्लंघन करते हैं।

भारत UNCRC का हस्ताक्षरकर्ता होने के नाते सभी प्रकार के खतरों और शोषण से बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बाध्य है।

### भारत के संविधान में कुछ निम्नलिखित प्रावधान हैं जो बाल अधिकारों के सम्बंध में लागू हैं:

- **शिक्षा का अधिकार:** शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009, 6 से 14 वर्ष की आयु के सभी बच्चों के लिए मुफ्त और अनिवार्य रूप से प्राथमिक शिक्षा प्रदान करता है।
- **बाल विवाह पर रोक:** बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006, में लड़कियों की शादी की उम्र 18 साल और लड़कों की उम्र 21 साल तय की गई है।
- **बाल श्रम पर प्रतिबंध:** बाल श्रम (निषेध और विनियमन) अधिनियम, 1986, के तहत, 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चे के कुछ व्यवसायों में रोज़गार पर प्रतिबंध लगा दिया गया है।
- **अनैतिक व्यापार की रोकथाम:** अनैतिक व्यापार (रोकथाम) अधिनियम, 1986, वेश्या वृत्ति के लिए महिलाओं, लड़कियों या बच्चों के शोषण को रोकता है।
- **घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण:** घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005, घरेलू हिंसा से महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करता है। घरेलू हिंसा का अर्थ है किसी महिला को उसके पति या परिवार के सदस्यों द्वारा किया गया शारीरिक या भावनात्मक नुकसान।
- **अजन्मी बालिका का संरक्षण:** लिंग चयन प्रतिषेध (पीसी-पीएनडीटी) अधिनियम, 1994 में अजन्मे बच्चे के लिंग के निर्धारण पर प्रतिबंध है।

- **किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम, 2006:** यह अधिनियम उन बच्चों के लिए सुरक्षा, उपचार और पुनर्वास भी प्रदान करता है जिन्हें किसी आपराधिक गतिविधि के लिए गिरफ्तार किया गया है।
- **यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (पोकसो) 2012:** यह एक व्यापक कानून है जो यौन शोषण के रूपों के दायरे और सीमा का विस्तार करता है। यह बाल-सुलभ पुलिस और अदालतों के दिशा निर्देशों को भी परिभाषित करता है।

4. आगे प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को फोरम थिएटर (रंगमंच) की अवधारणा को स्पष्ट करके बताएं कि यह कैसे सामाजिक मुद्दों को संबोधित कर सकता है। वह आगे फोरम थिएटर (रंगमंच) की विशेषता पर चर्चा करें जिसको नीचे टेबल में दिया गया है:

### फोरम रंगमंच

फोरम थिएटर (रंगमंच) को ब्राज़ील के थिएटर (रंगमंच) के क्षेत्र में अग्रणी थिएटर (रंगमंच) व्यवसायी ऑगस्टो बोआल द्वारा बनाया गया था। आम तौर पर किसी तरह की हिस्सा और उत्पीड़न को दर्शाते हुए थिएटर (रंगमंच) यथा स्थिति को चुनौती देने का प्रयास करता है। नाटक या दृश्य को दर्शकों के सामने दो बार प्रस्तुत किया जाता है। दूसरी बार जब नाटक की प्रस्तुति की जाती है तो दर्शक चिल्ला कर बीच में नाटक में हस्तक्षेप कर सकते हैं। वे नाटक के पात्र का स्थान ले सकते हैं और नाटक की प्रस्तुति को बदल सकते हैं। नाटक के अन्य पात्र जिन्हें प्रतिस्थापित नहीं किया जाता है वे चरित में बने रहते हैं और उन में सुधार होता है। इसमें उत्पीड़न के दृश्य को सशक्तिकरण के दृश्य में परिवर्तित करने की क्षमता होती है। एक जोकर, पात्रों और दर्शकों के बीच संचार को बेहतर करने के लिए एक सूत्रधार के रूप में कार्य करता है। मूल रूप से दर्शाए गए दृश्य के कई विकल्प इस तरीके से खोजे जा सकते हैं। फोरम थिएटर (रंगमंच) दलित और हाशिये पर मौजूद लोगों को आवाज़ देने और उन्हें प्रस्तुति देने का एक सशक्त माध्यम है। इसे "थियेटर ऑफ़ द ओप्रेस्ड" या "डेवलपमेंट थिएटर" के रूप में भी जाना जाता है।

(स्रोत: <https://dramaresource.com/forum-theatre/>)

5. इसके बाद प्रशिक्षक कक्षा को 6-8 शिक्षार्थियों के समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को एक केस सौंपें और फोरम थिएटर (रंगमंच) की तर्ज पर इस पर एक लघु-नाटक तैयार करने के लिए कहें। प्रत्येक समूह को तैयारी के लिए एक सप्ताह दें।
6. प्रत्येक समूह को अगले सप्ताह कक्षा से पहले अपना नाटक प्रस्तुत करने के लिए कहें। प्रत्येक नाटक की अवधि 8-10 मिनट के बीच हो सकती है। यदि नाटक अच्छे हैं तो उन्हें आगे स्कूल असेंबली या किसी अन्य सामूहिक कार्यक्रम में अधिक दर्शकों के सामने फिर से प्रस्तुत किया जा सकता है।

### परिशिष्ट

आगे कुछ प्रकरण दिये गए हैं जिन्हें एक लघु-नाटक के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।

#### 1. बालश्रम

रॉबिन एक 13 साल का लड़का है। वह बस स्टेशन के पास सुपारी, गुटखा, सिगरेट आदि बेचता है। रोज़ाना उसे अपने मालिक (वह आदमी जो उसे बेचने के लिए सामान देता है) को 30 रुपये देने होते हैं। जिस दिन वह ज़्यादा सामान बेच नहीं पाता है उसे डांटा जाता है और कई बार उस के साथ मारपीट की जाती है।

#### 2. बाल दुर्व्यवहार

माला 11 साल की लड़की है। वह दत्ता के परिवार के लिए काम करती है। उसे घर के सारे काम करने पड़ते हैं। जबभी श्रीमती दत्ता घर से बाहर जाती हैं, श्रीमान दत्ता माला को उनके पैरों की मालिश करने के लिए कहता है और उसे बताता है कि किस तरह माला का शरीर बहुत सुंदर है। कल जब वह

श्रीमान दत्ता के पैरों कि मालिश कर रही थी तब उसने माला को गाल पर चूम लिया। माला के लिए वह बहुत ही असहज था, माला काफी उलझन महसूस कर रही है। उसे यह बिलकुल अच्छा नहीं लगा।

### 3. स्कूल इंप्रेंडेंट

मौसम एक प्रतिभाशाली लड़का है। उसने 9वीं कक्षा अच्छे अंकों के साथ पास की है। वह एक ऐसे परिवार से आता है जो दैनिक मजदूरी और मछली पकड़ने के व्यवसाय से अपनी आजीविका चलाता है। उसके तीन छोटे भाई-बहन हैं। उसके पिता अस्वस्थ रहते हैं और उसकी माँ तीन घरों के लिए घरेलू मदद का काम करती हैं। 9वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के बाद उसके पिता ने उसे जॉब-कार्ड दिलवाया और उसने स्कूल छोड़कर एक दैनिक मजदूर के रूप में काम करना शुरू कर दिया।

### 4. बाल विवाह

जॉयमोती 12 साल की एक युवा लड़की है। एक दिन जब वह स्कूल से घर वापस आई तो उसने अपने घर में रिश्तेदारों और दोस्तों का एक बड़ा जमघट देखा। हर कोई उत्साहित था लेकिन कोई भी उसे कुछ बता नहीं रहा था। उसकी माँ महिलाओं के एक समूह के साथ बैठी थी। उसकी माँ ने इन महिलाओं को बताया कि जॉयमोती का रिश्ता तय हो गया है, लड़का एक कार्यालय में कर्लर्क के रूप में काम करता है। उन्होंने यह भी बताया कि शादी अगले हफ्ते की तय की गयी है।

### 5. पारिवारिक हिसा (अंतरंग साथी द्वारा हिसा और पारिवारिक हिसा इसके अंतर्गत आते हैं)

रेनू अपने पति और 5 साल के बेटे के साथ रहती है। उसके पति एक छोटी सी दुकान के मालिक है। रेनू अपना समय घर और अपने बेटे की देखभाल में बिताती है। उसका पति काम के बाद नशे में घर आता है। वह हर चौंथे में रेणु का दोष ढूँढता रहता है और हर दिन उसके साथ झागड़ा करता है। यदि वह वापस जवाब देती है तो वह उसे मारता है।

### 6. मानव तस्करी

रेशमा 15 साल की लड़की है। एक दिन उसे उसके चाचा गाँव का मेला दिखाने ले गए। मेले में पहुँचने के तुरंत बाद उसके चाचा कुछ लोगों से बात करने के लिए एकतरफ चले गए। वे लोग स्थानीय लोगों की तरह नहीं दिखते थे। जब वह उनके थोड़ा करीब गई तो उसने उन लोगों को अपने चाचा को यह कहते सुना कि वे लड़की के लिए 5000/- रुपये से अधिक नहीं देंगे। उसने तब महसूस किया कि ये लोग उसकी कीमत लगा रहे हैं।

### 7. चुड़ैल घोषित करना

बिदिशा की माँ पास के प्राथमिक विद्यालय में शिक्षिका हैं। वह आमतौर पर अपने विद्यार्थियों की माताओं से मिलती हैं और उन्हें बताती है कि छोटे बच्चों की देखभाल कैसे करें और स्वास्थ्य के मुद्दों पर कैसे ध्यान दें। कुछ दिन पहले बिदिशा की माँ की कक्षा में पढ़ने वाले कुछ बच्चे बीमार पड़ने लगे और उनमें से एक की मृत्यु हो गई। समुदाय के लोगों ने बिदिशा की माँ को दोष देना शुरू कर दिया और उसे चुड़ैल घोषित कर दिया। उन लोगों ने सोचा कि उसकी नज़र बुरी है और इसलिए बच्चे बीमार पड़ रहे हैं। घटना के बाद सामुदाय के सदस्यों ने बिदिशा को स्कूल जाने से भी रोक दिया।

## गतिविधि का स्रोत

RMSA के तहत 'माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन -कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 48-50) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को सम्बंधित विषयों पर अपने समुदाय में नाटक प्रस्तुति के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। वे स्कूल में तैयार किए गए लघु-नाटक की भी प्रस्तुति कर सकते हैं। वे कार्यक्रम आयोजित करने के लिए अपने शिक्षकों या ग्राम प्रधान/सरपंच की सहायता 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)

## आलोचनात्मक चितन

---

## गतिविधि 1: पक्ष और विपक्ष

गतिविधि का शीर्षक	पक्ष और विपक्ष
अनुमानित समय	60 मिनट (दो सल, हर सल के लिए 30 मिनट)
संचालन विधि	चर्चा और विवाद

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: संचार/संवाद और रचनात्मकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को एक काल्पनिक घटना/केस के आकलन, मूल्यांकन और उस पर निर्णय लेने का अवसर देना।
- शिक्षार्थियों को सही और गलत में भेद करने का तर्क विकसित करने में सक्षम बनाना।
- शिक्षार्थियों को तुटि पूर्ण विचारों का खंडन करने के लिए सामाजिक रूप से प्रासंगिक विचारों पर रचनात्मक रूप से बहस करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- शिक्षार्थियों का आलोचनात्मक चितन कौशल का चर्चा में प्रयोग करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह दो चरण में आयोजित की जाने वाली गतिविधि है जो पहले शिक्षार्थियों को आलोचनात्मक चितन के उपयोग करने में सक्षम बनाती है, फिर उन्हें सामाजिक रूप से प्रासंगिक मुद्दों पर चर्चा के दौरान इन कौशलों के अभ्यास का अवसर प्रदान करती है।
- पहला चरण - काल्पनिक स्थितियों के माध्यम से प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को विभिन्न मुख्य पालों के अलग-अलग दृष्टिकोण से जुड़ने का अवसर देंगे। यह शिक्षार्थियों को एक ही समस्या पर कई दृष्टिकोण के माध्यम से मूल्यांकन और भेद करना सिखाएगा, जिससे शिक्षार्थियों में किसी मुद्दे पर अपना दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलेगी। गतिविधि के दौरान प्रशिक्षक विशेष रूप से शिक्षार्थियों को अपनी समानूभूति और आलोचनात्मक चितन दोनों का खुलकर उपयोग करने का निर्देश दें।
- दूसरा चरण - शिक्षार्थी एक विशेष प्रकार के विवाद, जिसे 'टर्न कोट डिबेट' कहते हैं, में भाग लेंगे। इस गतिविधि में आलोचनात्मक चितन के साथ प्रशिक्षक विशेष रूप से शिक्षार्थियों को अपनी रचनात्मकता और संचार/संवाद कौशल दोनों का खुलकर उपयोग करने का निर्देश दें।
- प्रशिक्षक कक्षा में चर्चा के लिए दो चर्चा स्थल/पोडियम निश्चित करें। वह बहस को सुगम बनाने के लिए स्टॉप-वॉच और घंटी की व्यवस्था करें। स्कूल में एक वैकल्पिक स्थान जैसे कि एक सेमीनार रूम का उपयोग इस गतिविधि के लिए किया जा सकता है।
- चूंकि इस गतिविधि के प्रत्येक चरण में लगभग आधा घंटा लगने की संभावना है इसलिए गतिविधि को लगातार दो सलों में पूरा करें।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि के पहले चरण के लिए प्रशिक्षक कक्षा में निम्नलिखित में से एक या अधिक परिदृश्य प्रस्तुत करें:

## परिदृश्य 1:

हो सकता है कि आप अभिनेता/अभिनेत्री बनने का सपना देख रहे हैं। लेकिन आपके माता-पिता, शिक्षक और अन्य लोग आपके सपने के प्रति विशेष रूप से उत्साहित नहीं हैं या आपको इस के लिए प्रोत्साहित नहीं कर रहे हैं। वे आपको एक अलग और अधिक व्यावहारिक करियर का विकल्प जैसे कि इंजीनियरिंग, चिकित्सा, शिक्षण, बैंकिंग या प्रबंधन चुनने की सलाह दे सकते हैं। लेकिन आप अभिनेता/अभिनेत्री बनने के अलावा कुछ और सोच नहीं सकते हैं। यही समय है जब आपको अपने बारे में आलोचनात्मक रूप से सोचना चाहिए और समझना चाहिए कि ऐसा क्या है जो आपको अभिनय की ओर खींचता है; क्या आपकी पारिवारिक पृष्ठभूमि आपको उस लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करेगी; क्या आपके पास अभिनेता बनने के लिए संसाधन हैं; इस करियर के विभिन्न पहलू या मांगें क्या हैं और इसकी तुलना में अन्य करियरों में क्या लाभ और कमियाँ हैं?

## परिदृश्य 2:

स्कूल में आपके करीबी दोस्तों का एक समूह है। पिछले कुछ महीनों से आपका एक दोस्त आपकी कक्षा में आए एक नए छात को लगातार चिढ़ाता रहता है। आपके समूह के अन्य मित्र भी इस व्यवहार को प्रोत्साहित करते हैं और उस नए छात का मज़ाक उड़ाने में शामिल हो जाते हैं। लेकिन आपको यह पसंद नहीं है क्योंकि आप लगता है कि यह गलत है। एक तरफ आपके दोस्त हैं जिन्हें आप पसंद करते हैं और जिन के बीच आप अलोकप्रिय नहीं होना चाहते हैं और दूसरी तरफ आपका विवेक और व्यक्तिगत असहजता है। यह आपके लिए आलोचनात्मक रूप से सोचने का समय है और शायद इस मुद्दे पर निर्णय लेने का भी। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?

2. शिक्षार्थियों को उपरोक्त परिदृश्य में विभिन्न मुख्य पात्रों की पहचान करने दें और समस्या के दोनों पक्षों पर तर्क करने के लिए प्रोत्साहित करें। शिक्षार्थियों को इन मुद्दों पर गहन प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों द्वारा दिए गए तर्कों/विचारों पर अपने वितर्क दें ताकि उन्हें और सोचने की ज़रूरत पड़े।
3. कक्षा में चर्चा के दौरान शिक्षार्थियों को जो समस्या आई हो उस पर गहन चितन व मनन के पश्चात प्रशिक्षक आलोचनात्मक चितन के विचार से शिक्षार्थियों को इस प्रकार अवगत करवाएः
  - जब हमें किसी भी स्थिति के बारे में निर्णय लेना होता है तो सबसे पहले हमें उस स्थिति के पक्ष और विपक्ष के बारे में पता होना चाहिए। इस आधार पर हम एक उचित निर्णय ले पाएंगे और हमें अपने निर्णय पर पछतावा नहीं होगा।
  - जब हम किसी स्थिति की दोनों दृष्टिकोण से आकलन करने का प्रयास करते हैं, तो हम अनजाने में आलोचनात्मक चितन का प्रयोग करते हैं। आलोचनात्मक चितन का अर्थ है स्वतंत्र रूप से सोचना और निर्णय लेना, ना कि अपनी पसंद और नापसंद के आधार पर।
4. इस गतिविधि के द्वितीय चरण में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें कि वह कक्षा की चर्चा में आलोचनात्मक चितन कौशल का प्रयोग करेंगे।
5. कक्षा में चर्चा को प्रदर्शित करने के लिए प्रशिक्षक दो उत्साही शिक्षार्थियों को चुनकर उनकी चर्चा को प्रदर्शित करें। इसके लिए प्रशिक्षक किसी सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण विषय चुनें और शिक्षार्थियों को तैयारी के लिए 5 मिनट का समय दें।
6. पहले चरण में एक वक्ता को प्रस्ताव के पक्ष में और दूसरे वक्ता को प्रस्ताव के विपक्ष में बोलने के लिए 2-3 मिनट का समय दें। चर्चा का पहला चरण समाप्त होने के बाद प्रशिक्षक दोनों वक्ताओं को दूसरे पक्ष की तरफ से बोलेने के लिए कहें। इसे 'टर्न कोट' चर्चा कहा जाता है।
7. अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को जोड़ों में विभाजित करें और हर जोड़े को नीचे परिशिष्ट में दिये गए चर्चा विषयों में से दो विषय दें। प्रशिक्षक उन्हें प्रत्येक विषय पर अपने साथी के साथ 'टर्न कोट' चर्चा करने के लिए कहें। गतिविधि के इस चरण में लगभग 15-20 मिनट लगेंगे। प्रशिक्षक विभिन्न जोड़ों में चर्चा का अवलोकन करें और शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं को नोट करें। वह शिक्षार्थियों की सुविधा और असुविधा के स्तर को, तर्क और उनके उत्साह, चर्चा की रणनीति और सामान्य रूप से तर्कों की गुणवत्ता पर ध्यान दें।
8. इसके बाद प्रशिक्षक उपरोक्त बिंदुओं पर टिप्पणियों को साझा करते हुए गतिविधि को समाप्त करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनके दैनिक जीवन की स्थितियों में, विशेषकर व्यक्तिगत महत्व के निर्णय लेते समय, गतिविधि में अर्जित कौशल का उपयोग करने की सलाह दें।

## पारिशिष्ट

चर्चा के लिए सामाजिक रूप से प्रासंगिक विषयों की सूची:

- सशस्त्र बलों में महिलाओं की भर्ती की जानी चाहिए।
- कंप्यूटर/मोबाइल गेम खेलना हमें बुद्धिमान बनाता है।
- स्कूली शिक्षा का निजीकरण किया जाना चाहिए।
- मीडिया में बढ़ती हिसाकी घटनाओं से युवाओं में हिसाकी प्रवृत्ति बढ़ती है।
- होम-स्कूलिंग परंपरागत स्कूली शिक्षा से बेहतर है।
- बोर्ड परीक्षाओं को समाप्त कर दिया जाना चाहिए।
- शराब पीने की कानूनी उम्र को 18 वर्ष किया जाना चाहिए।
- राजनीति को शिक्षण संस्थानों से बाहर रखा जाना चाहिए।
- वेश्यावृत्ति को वैध किया जाना चाहिए।
- नाबालिंग से बलात्कार करने की सजा फांसी होनी चाहिए।
- सभी चिड़ियाघरों को बंद कर दिया जाना चाहिए।
- कार्पोरेशन पर उनके कार्बन उत्सर्जन के अनुसार कर लगाया जाना चाहिए।
- सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है।
- कृतिम बुद्धिमत्ता भविष्य में मनुष्यों को गुलाम बनाएगी।
- पर्यावरण की सुरक्षा के लिए पर्यावरण के प्रति संवेदनशील क्षेत्रों में पर्यटन पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल्स’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल (पृष्ठ 37) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस गतिविधि के निष्कर्ष के रूप में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को संसदीय बहसों की कार्यवाही देखने के लिए कह सकते हैं। शिक्षार्थियों को ‘वी द पीपल’ डिबेट कार्यक्रम के एक प्रकरण पर एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए भी कह 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 2: मीडिया साक्षरता को बढ़ावा देना: विज्ञापनों के प्रति जागरूक उपभोक्ता बनना

गतिविधि का शीर्षक	मीडिया साक्षरता को बढ़ावा देना: विज्ञापनों के प्रति जागरूक उपभोक्ता बनना
अनुमानित समय	60 मिनट (दो सत्र, हर सत्र के लिए 30 मिनट)
संचालन विधि	सामूहिक कार्य के माध्यम से खेल और विज्ञापन विश्लेषण

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: निर्णय लेना, आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- विज्ञापनों के सम्बंध में आलोचनात्मक चितन को बढ़ाकर शिक्षार्थियों में मीडिया साक्षरता को बढ़ावा देना।
- शिक्षार्थियों को उनके जीवन पर विज्ञापनों के प्रभाव का आंकलन करने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को विज्ञापनों के दावों का गंभीर रूप से विश्लेषण करने का अवसर देना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि में शिक्षार्थियों के साथ पत्रिकाओं और अखबारों में छापे विज्ञापनों को साझा करना होगा, इसलिए प्रशिक्षक पहले से ही विज्ञापन इकट्ठा कर लें।
- गतिविधि के दूसरे चरण में प्रिट विज्ञापन या टेलीविज़न विज्ञापन को प्रदर्शित करना होगा। इसके लिए प्रोजेक्टर और स्पीकर की व्यवस्था पहले से की जानी चाहिए।
- गतिविधि के तीसरे चरण में एक सामूहिक कार्य होगा। इसी के अनुसार शिक्षार्थियों के बैठने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- गतिविधि के पहले और दूसरे चरण में लगभग तीस मिनट लगने की संभावना है। गतिविधि का तीसरा चरण कक्षा में होना है और इसमें लगभग 30 मिनट का समय लगेगा। इन गतिविधियों को लगातार दो सत्रों में आयोजित करें। साथ ही गतिविधि के तीसरे चरण में शिक्षार्थियों को होम वर्क दिया जाना है और वह उस पर प्रशिक्षक को एक लिखित परियोजना प्रस्तुत करेंगे।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि के पहले चरण में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दो समूहों में विभाजित करके वार्म-अप खेल खिलाएंगे। प्रत्येक समूह को विज्ञापनों में से 10 आकर्षक वाक्यांशों को अपने लिए चुनना होगा। चुनाव के लिए उन्हें लगभग 2-3 मिनट का समय दें। इसके बाद एक-एक करके दोनों समूह के शिक्षार्थी आगे आकार अपने चुने हुए वाक्यांशों का दूसरे समूह को अभिनय कर के दिखाएंगे, दूसरे समूह को पहचानना होगा ही वह वाक्यांश किस विज्ञापन से है। समूह को सही उत्तर के लिए दो अंक दिए जाएंगे और गलत उत्तर के लिए कोई अंक नहीं दिया जाएगा। ज्यादा अंक बटोरने वाली टीम खेल में विजयी होगी। यह खेल मजेदार तरीके से शिक्षार्थियों को विज्ञापनों के बारे में सोचने के लिए तैयार करेगा।

- इस गतिविधि के दूसरे चरण में प्रशिक्षक कम से कम दो टेलीविजन विज्ञापनों को पहले से चुन लें। इन विज्ञापनों से शिक्षार्थियों को विज्ञापन निर्माताओं द्वारा उपयोग की जाने वाली रणनीति से अवगत कराया जाएगा। इस रणनीति के तहत विज्ञापन निर्माता हमारे पूर्वाग्रहों का इस्तेमाल करते हुए हमें उनके द्वारा बेची जा रही चीज़ों को खरीदने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस चरण के लिए स्वास्थ्य-पेय, मोटापा कम करने का सेंटर, फेयरनेस क्रीम, घर के सामान, वाशिंग पाउडर आदि के लिए विज्ञापन विशेष रूप से उपयोगी हो सकते हैं। प्रशिक्षक इन विज्ञापनों का आलोचनात्मक विश्लेषण करने में शिक्षार्थियों की मदद करें। प्रशिक्षक आलोचनात्मक विश्लेषण के लिए निम्नलिखित बिदुओं को प्रोजेक्टर या फिलपचार्ट की मदद से प्रदर्शित करें:
  - वह क्या उत्पाद या सेवा है जिसका विज्ञापन किया जा रहा है? (जैसे स्वास्थ्य-पेय, फेयरनेस क्रीम, कोचिंग संस्थान, चॉकलेट, आभूषण आदि)
  - लक्षित दर्शक कौन है? (शहरी महिलाएं, बच्चे, प्रवेश परीक्षा के इच्छुक, अधिक वजन वाले, मध्यम वर्गीय पुरुष आदि)
  - लक्षित दर्शक कौन नहीं है? (निम्न-आय वर्ग के लोग, कुछ विशेष प्रकार या रंग के लोग, महिला/पुरुष/तीसरा लिंग, विकलांग व्यक्ति, आदि)
  - किस गहरी आवश्यकता या इच्छा को लक्षित किया जा रहा है? (स्वीकृति या स्वीकृति की आवश्यकता, विफलता का डर, सफलता की इच्छा आदि)
  - किन भावनाओं को उभारा या लक्षित किया जा रहा है? (भय, प्रेम, आनंद, क्रोध, ईर्ष्या, आदि)
  - क्या तर्क या दावे किए जा रहे हैं? वह तर्क कितने सार्थक हैं? (यदि वे पारस्परिक सम्बंध या कारण-प्रभाव सम्बंध पर आधारित हैं तो क्या इसके लिए आँकड़ों या किसी शोध का उल्लेख किया जा रहा है)
- प्रशिक्षक इस चर्चा को 'मीडिया साक्षरता' के विचार के परिचय के रूप में प्रस्तुत करें:
  - एक व्यक्ति की मीडिया साक्षरता को मीडिया के विभिन्न रूपों का आलोचनात्मक विश्लेषण और मूल्यांकन करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है।
  - उपरोक्त विज्ञापनों पर चर्चा के संदर्भ में, प्रशिक्षक छात्रों को बता सकते हैं कि उनको जो दिख रहा है केवल उस आधार पर विज्ञापन नहीं लेना चाहिए जैसा कि ऊपर के विश्लेषण में दिखाया गया है। विज्ञापन प्रोत्साहन की रणनीति का उपयोग करके एक निश्चित उत्पाद को बढ़ावा देने के पूर्ववर्ती उद्देश्य के साथ किए जाते हैं।
  - इसलिए शिक्षार्थियों को मीडिया का आलोचनात्मक उपभोक्ता होने चाहिए ना कि निष्क्रिय ग्रहणकर्ता।
- शिक्षार्थियों को मीडिया के आलोचनात्मक चितन के कौशल के अभ्यास का अवसर देने के लिए प्रशिक्षक गतिविधि के अगले चरण को आरंभ करें। इस चरण में शिक्षार्थियों को लगभग 4-5 छात्रों के समूह में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को पत्रिकाओं और समाचार पत्रों का एक बंडल दें और उन्हें विज्ञापनों का विषय सौंपें जैसे - स्वास्थ्य पेय, फेयरनेस क्रीम, सौंदर्य प्रसाधन, कोचिंग-सेंटर, दूध उत्पाद, डिटर्जेंट, हेयर-केयर उत्पाद आदि।
- प्रत्येक समूह के लिए कार्य होगा कि वह दिये गए विषय से सम्बंधित विज्ञापनों का कोलाज (समुच्चित चित्र) बनाएं और दूसरे चरण में चर्चा के दौरान दिए गए बिदुओं पर विज्ञापनों का आलोचनात्मक विश्लेषण करें।
- शिक्षार्थियों के प्रत्येक समूह को अपने कोलाज को प्रदर्शित करने का और उसके विश्लेषण को कक्षा में प्रस्तुत करने का अवसर दें। इसके साथ शिक्षार्थियों की एक चर्चा आयोजित करें जहाँ शिक्षार्थी अलग-अलग तरह के विज्ञापनों का उनका अनुभव किस प्रकार का रहा यह साझा करें। शिक्षार्थी यह भी बताएं कि उनके आलोचनात्मक चितन कौशल ने कैसे उन्हें विज्ञापनों में छिपे संदेशों को समझने में मदद की।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनकी मेहनत के लिए बधाई देकर गतिविधि को समाप्त करें।

## गतिविधि का स्लोट

'लाइफ स्किल्स एजुकेशन फॉर स्टूडेंट्स ऑफ सेकेन्डरी स्कूल्स अंडर आरएसएमए: मैनुअल्स फॉर टीचर्स'(2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 40) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस गतिविधि के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों को हाल के दिनों के सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण विज्ञापनों के उपयोग पर एक रिपोर्ट बनाने के लिए कहें।

**शिक्षार्थीयों 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: सामाजिक प्रथाओं और रीति-रिवाजों के बारे में आलोचनात्मक चितन**

गतिविधि का शीर्षक	सामाजिक प्रथाओं और रीति-रिवाजों के बारे में आलोचनात्मक चितन
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	सामूहिक कार्य और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल:

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य:

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थीयों को लैंगिक भूमिकाओं के बारे में अपनी स्वयं की धारणाओं को प्रतिबिभित कर पुनर्मूल्यांकण करने में मदद करना।
- शिक्षार्थीयों में लैंगिक भूमिका का आलोचनात्मक विश्लेषण करने की क्षमता बढ़ाना।
- शिक्षार्थीयों को आलोचनात्मक रूप से विभिन्न रुद्धिवादी लैंगिक भूमिकाओं से सम्बंधित रीति-रिवाजों और सामाजिक प्रथाओं की जांच करने में बढ़ावा देना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि शिक्षार्थीयों को रोज़मरा के जीवन में लैंगिक भूमिकाओं और लैंगिक पूर्वाग्रहों को बढ़ावा देने वाली प्रथाओं और रीति-रिवाजों का विश्लेषण और मूल्यांकन करने में मदद करेगी। यह उन्हें अपनी स्वयं की धारणाओं के बारे में सोचने और उन्हें चुनौती देने और यदि आवश्यक हो तो उन्हें बदलने के लिए सक्षम बनाएगी।
- प्रशिक्षक को कक्षा में एक भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण बनाना चाहिए ताकि शिक्षार्थी खुद को स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त कर सके।

## अपेक्षित तैयारी

- चॉक और डस्टर
- गतिविधि में समूह कार्य को समिलित किया गया है इसलिए कक्षा को उसके अनुसार तैयार किया जाना चाहिए

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक पुरुषों और महिलाओं की सामाजिक भूमिकाओं और उन भूमिकाओं के बीच के अंतर पर एक संक्षिप्त चर्चा के साथ कक्षा की शुरुआत करें। शिक्षार्थियों को उनके अनुभव और टिप्पणियों को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। उनकी प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखें।
2. आगे प्रशिक्षक कक्षा को 4-5 छात्रों के 8 समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को चर्चा करने के लिए एक प्रश्न दें जहाँ उन्हें विभिन्न अवसरों पर किए गए अनुष्ठानों में पुरुषों और महिलाओं द्वारा निभाई गई विभिन्न भूमिकाओं का विश्लेषण करना है। प्रत्येक समूह को प्रश्न एक कागज के टुकड़े पर लिखकर दें। प्रत्येक समूह एक नेता का चयन कर कक्षा के समक्ष अपने समूह के विचारों को प्रस्तुत करें।
3. चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए प्रशिक्षक, नीचे दी गयी स्थितियों में शिक्षार्थियों की महिलाओं और पुरुषों से अपेक्षाओं के बारे में पूछें:
  - बच्चे के जन्म के अवसर पर
  - बच्चे की परवरिश के सम्बंध में।
  - किशोरावस्था के दौरान।
  - त्योहारों के अवसर पर या उपवासों के पालन के सम्बंध में।
  - पारिवारिक विवाह के समय।
  - बच्चों की शिक्षा और करियर के सम्बंध में।
  - घरेलू काम के सम्बंध में।
  - वैवाहिक सम्बंध में या तलाक के मामले में या एक साथी की मृत्यु के मामले में।
  - मातृ या पितृ कर्तव्यों को पूरा करने के सम्बंध में।
  - मृत्यु के अवसर पर।
4. उपरोक्त प्रश्नों पर एक संक्षिप्त समूह चर्चा के बाद एक विस्तृत चर्चा आयोजित करें जहाँ प्रत्येक समूह अपने विचार प्रस्तुत करें। चर्चा के दौरान प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि लैंगिक भूमिका सामाजिक अपेक्षाओं द्वारा संचालित होती हैं। प्रशिक्षक नीचे दिए गए कुछ उदाहरणों को साझा करें:

## लैंगिक भूमिकाओं से जुड़ी कुछ अपेक्षाएं लैंगिक रुद्धियों को बढ़ावा देती हैं, वह इस प्रकार हैं:

- रोती हुई दुल्हन एक खुशहाल पत्नी होती है।
- महिलाओं में सहज प्रवृत्ति होती है और पुरुष तार्किक होते हैं।
- एक अच्छी तमीज़दार महिला की पहचान उसकी मीठी बातों और स्वभाव से होती है।
- लड़के रोते नहीं हैं, जो रोते हैं वह लड़कियों जैसे होते हैं।
- परिवार के नाम को आगे बढ़ाने के लिए पुरुष ही ज़िम्मेदार हैं जबकि महिलाएं परिवार की परंपराओं और संस्कृति को आगे बढ़ाने के लिए ज़िम्मेदार हैं।
- एक विधवा को शादी की रस्मों और अन्य शुभ समारोहों में भाग नहीं लेना चाहिए।
- तलाक शुदा महिलाएं झगड़ाते होती हैं जो परिवार में एडजस्ट करना नहीं जानती हैं।
- एक विधवा को सांसारिक सुखों का त्याग कर एक साधारण जीवन व्यतीत करना चाहिए।
- औरत का काम है कि वह घर का काम करे और घर की आजीविका कमाने के लिए पुरुष नौकरी करे।
- केवल एक महिला ही घर बना या तोड़ सकती है।

5. लिंग और सेक्स के बीच अंतर पर ज़ोर देते हुए (आत्म जागरूकता की गतिविधि में पहले ही संशोधित किया गया है) प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को आलोचनात्मक विश्लेषण करने और पुरुषों और महिलाओं के बीच अपेक्षाओं के अंतर पर पुनर्विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. उपरोक्त चर्चा के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने समूहों में वापस आने के लिए कहें और कहें कि वह सोचें कि क्या वह उपर्युक्त प्रथाओं में से किसी को बदलना चाहते हैं। यदि नहीं तो उन्हें ना बदलने के लिए कारण देना होगा। यदि हाँ तो उन्हें इन प्रथाओं को बदलने के तरीके सोचने और सुझाने होंगे।
7. प्रत्येक समूह द्वारा प्रतिक्रियाओं के आदान-प्रदान के साथ सत्र का समापन करें।

### गतिविधि का स्लोट

‘राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल’ (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 23) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को त्योहारों या दैनिक प्रथाओं से एक प्रथा के बारे में सोचने के लिए कहें जिसे वे बदलना चाहते हैं। उन्हें उचित विकल्पों के साथ उस प्रथा को बदलने की रणनीति के बारे में सोचना होगा जिससे परिवार के अन्य लोगों को बुरा ना लगे। वह ऐसे किसी व्यक्ति की मदद ले सकते हैं जो उनकी बात समझेगा। उस व्यक्ति के साथ मिलकर वह अपनी बात घर पर या समुदाय या अपने दोस्तों के सामने रख 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 4: माहवारी से जुड़े मिथकों और वर्जनाओं को चुनौती देना

गतिविधि का शीर्षक	माहवारी से जुड़े मिथकों और वर्जनाओं को चुनौती देना
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	चर्चा और वर्कशीट

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को माहवारी से सम्बंधित मिथकों और वर्जनाओं के आलोचनात्मक विश्लेषण में मदद करना।
- माहवारी में स्वच्छता के प्रासंगिक तथ्यों से परिचित कराना और जागरूकता को बढ़ावा देना।
- शिक्षार्थियों को ज्ञान और आलोचनात्मक चितन के माध्यम से माहवारी से सम्बंधित समस्याओं को हल करने के लिए प्रोत्साहित करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को माहवारी से सम्बंधित कुछ तथ्यों से परिचित कराना है। यह शिक्षार्थियों को माहवारी से सम्बंधित रुद्धियों और वर्जनाओं के बारे में आलोचनात्मक चितन करने, सवाल उठाने और उन्हें तोड़ने का प्रयास करने के लिए प्रेरित करेगा। यह आशा की जाती है कि चर्चा के माध्यम से शिक्षार्थी समस्याओं की पहचान करने और उनका बेहतर हल ढूँढ़ने में सक्षम हो सकेंगे।
- प्रशिक्षक को विषय की संवेदनशीलता को समझने की आवश्यकता है क्योंकि माहवारी सम्बंधी चर्चा को अक्सर निषिद्ध विषय माना जाता है, इसलिए शिक्षार्थी इसके बारे में बात करने में संकोच कर सकते हैं। शिक्षार्थियों के प्रश्नों और उनके द्वारा साझा किए गए अनुभवों को संवेदनशीलता के साथ सुनें और उत्तर दें। प्रशिक्षक को इस मुद्दे पर खुली चर्चा को प्रोत्साहित करने के लिए एक सुरक्षित माहौल बनाना होगा।
- लड़कियों को माहवारी के बारे में शिक्षित करना महत्वपूर्ण है, लेकिन लड़कों को भी इसके बारे में शिक्षित करना उतना ही महत्वपूर्ण है। शारीरिक संरचना और उसकी कार्यप्रणाली के बारे में अज्ञानता भविष्य में समस्याओं का कारण बन सकती है। निम्नलिखित सब लड़कियों और लड़कों के लिए एक साथ या अलग-अलग आयोजित किए जा सकते हैं।

#### अपेक्षित तैयारी

- वर्कशीट के प्रिट-आउट

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से माहवारी के लिए उपयोग किए जाने वाले स्थानीय शब्द के बारे में पूछ कर सल शुरू करें। प्रशिक्षक कुछ उदाहरण दें जैसे महीना, मासिक धर्म आदि।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से माहवारी के बारे में सोचने पर उनके मन में आने वाली बातों को साझा करने के लिए कहें। इसके माध्यम से प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को माहवारी से सम्बंधित अपनी भावनाओं, आशंकाओं और समस्याओं को साझा करने के लिए प्रोत्साहित कर सकें।
- प्रारंभिक चर्चा के बाद प्रशिक्षक प्रत्येक शिक्षार्थी को वर्कशीट की एक प्रति दें जिसे उन्हें व्यक्तिगत रूप से भरना होगा। उसके बाद प्रशिक्षक कक्षा के साथ वर्कशीट के प्रत्येक कथन पर चर्चा करें और सही उत्तर साझा करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समझाएं कि माहवारी के सम्बन्ध में कई मिथक हैं। इन मिथकों को मनाने से पहले शिक्षार्थियों को उन के बारे में आलोचनात्मक रूप से सोचना चाहिए। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कक्षा में इस तरह के और मिथकों साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक उन्हें भी संबोधित करें।

## परिशिष्ट

### वर्कशीट

निम्नलिखित कथनों को पढ़ें और बताएं कि वे सही हैं या गलत। प्रत्येक सही कथन के सामने "T" और प्रत्येक गलत कथन के सामने "F" लिखें।

- जब किसी लड़की को माहवारी/पीरियड्स होते हैं:

  - उसे रसोई में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
  - उसे मंदिर में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
  - उसे किसी पेड़ को नहीं छूना चाहिए।
  - उसे घर पर रहना चाहिए और स्कूल नहीं जाना चाहिए।
  - उसे कोई गेम नहीं खेलना चाहिए और ना ही इधर-उधर भागना चाहिए।
  - उसे स्नान नहीं करना चाहिए।
  - उसे कुछ प्रकार के भोजन (मसालेदार, खट्टा अचार या "गर्म" माने जाने वाले खाद्य पदार्थ) नहीं खाना चाहिए।
  - वह गंदी है क्योंकि उसका खून बह रहा है।
  - उसे एक अलग कमरे में रहना चाहिए, हो सके तो घर से बाहर।
  - उसे एक अंधेरे और ठंडे कमरे में रहना चाहिए।

- प्रशिक्षक अस्वस्थ माहवारी से सम्बंधित कुछ बिन्दुओं पर चर्चा शुरू करें। चर्चा के कुछ बिंदु निम्नानुसार हो सकते हैं:
  - माहवारी के कपड़े को अंधेरी गंदी जगह पर सूखाना जैसे कि गौशाला या कपड़े धोने की जगह, ताकि शर्म से बचा जा सके।
  - माहवारी के धुले हुए कपड़े को दूसरों से छिपा कर रखना, विशेषकर पुरुष सदस्यों से। अक्सर ऐसी जगहों पर जो नम और गंदी हो सकती हैं, उदाहरण के लिए घर के अंधेरे और चिपचिपे कोनों में।
  - माहवारी के दौरान स्नान नहीं करना।

उपरोक्त सभी संक्रमण के स्रोत हैं। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अस्वस्थ माहवारी से छुटकारा पाने के उपायों के बारे में आलोचनात्मक रूप से सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। इसके कुछ उपाय इस तरह हो सकते हैं: जानकार महिलाओं के साथ बात करना, समस्याओं पर चर्चा करना, पुराने चलन को बदलने की संभावनाओं पर बात चीत करना, इत्यादि।

## गतिविधि का स्रोत

‘ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स मैनुअल: लाइफ स्किल हार्डीजीन मैनेजमेंट’, यूनिसेफ (पृष्ठ 38-41) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थी अपने समुदाय की लड़कियों और महिलाओं के लिए एक कार्यशाला आयोजित करें। इस कार्यशाला में माहवारी और माहवारी स्वच्छता के बारे में जानकारी दी जाएगी। शिक्षार्थी यह गतिविधि समूह में कर सकते हैं। इस कार्यशाला को आयोजित करने के लिए शिक्षार्थी अपने शिक्षकों या परिवार या पढ़ोस के किसी जानकार व्यक्ति की मदद भी ले सकते हैं।

यदि कार्यशाला का आयोजन करना कठिन हो तो शिक्षार्थी इन मुद्दों पर अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ बात करें और उनके साथ अपनी जानकारी साझा 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)**

# समस्या का समाधान

---

## गतिविधि 1: समस्या समाधान की ओर उन्मुखीकरण

गतिविधि का शीर्षक	समस्या समाधान की ओर उन्मुखीकरण
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	समूह में स्थिति विश्लेषण

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: आलोचनात्मक सोच

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में समस्या की स्थिति का विश्लेषण कर प्रभावी निर्णय लेने का कौशल बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों को समस्या समाधान के विभिन्न चरणों को अनुभव करवाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों की मदद करना है: समस्या की स्थिति का विश्लेषण करने में, समस्या के मूल कारण की पहचान करने में और समस्या के समाधान तक पहुँचने में। अक्सर किसी समस्या के गलत विश्लेषण के कारण गलत समाधान निकाल के आता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि समस्या के विश्लेषण की प्रक्रिया में शिक्षार्थियों का मार्गदर्शन किया जाए ताकि वह समस्या को हल कर सके।

### अपेक्षित तैयारी

- समस्या स्थितियों के हैंडआउट (सामूहिक कार्य के लिए एक समस्या को एक हैंडआउट के तौर पर लिखा जाना चाहिए)
- सामूहिक कार्य अनुसार शिक्षार्थियों के बैठने की व्यवस्था में बदलाव करें

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक कक्षा को 3-4 शिक्षार्थियों के समूहों में विभाजित करके सत्र शुरू करें।
- प्रत्येक समूह को हैंडआउट पर लिखी गई एक समस्या स्थिति दें।

### स्थिति 1

नेहा कक्षा 11 में है। वह अपने स्कूल में सभी नृत्य कार्यक्रमों में भाग लेती है। वह एक पेशेवर डांसर बनना चाहती है। उसने टेलीविज़न पर कई नृत्य-आधारित कार्यक्रम देखे हैं जो उसके आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं और उसे नृत्य में अपना करियर बना पाने की उम्मीद देते हैं। लेकिन उसके पिता इसके खिलाफ हैं। वह चाहते हैं कि नेहा इस तरह की चीज़ों से अपना ध्यान हटाये और अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करे।

- इस स्थिति में क्या समस्या है?
- यह किसकी समस्या है?

## स्थिति 2

कक्षा 10 में 35 लड़कियां और 5 लड़के हैं। लड़कियां खुद को कक्षा में खुल कर व्यक्त करती हैं चाहे वह शिक्षक के सवालों का जवाब देना हो या फिर किसी चर्चा में भाग लेना हो। लड़के शिक्षकों के सवालों का जवाब देना चाहते हैं, लेकिन वह बहुत सारी लड़कियों के सामने झिजक महसूस करते हैं। वह डरते हैं कि कहीं उन्होंने गलत जवाब दिया तो लड़कियां उनका मज़ाक उड़ाएंगी। परिणामस्वरूप, लड़के चुप रह जाते हैं और जवाब ना देने पर शिक्षकों कि डॉट खाते हैं।

- इस स्थिति में क्या समस्या है?
- यह किसकी समस्या है?

## स्थिति 3

परीक्षा में रोहन के औसत से कम अंक आए हैं। कुछ दिनों से, उसने अपनी कक्षा में प्रिया नाम की एक लड़की को पसंद करना शुरू कर दिया है। रोहन को लगता है कि वह ज्यादा से ज्यादा समय प्रिय के साथ बिताए। वह उसके बारे में तब भी सोचता रहता है जब शिक्षक कक्षा में पढ़ा रहे होते हैं। इसके कारण वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है। अब उसे डर है कि अगर वह इस साल फ़ेल हो गया, तो उसके पिता उसकी शिक्षा रोक देंगे और उसे पैसे कमाने के लिए शहर भेज देंगे।

- इस स्थिति में क्या समस्या है?
- यह किसकी समस्या है?

## स्थिति 4

सरिता और साहिल की सगाई हो चुकी है। दोनों इस गठबंधन से बहुत खुश हैं। सगाई के एक महीने बाद, सरिता के स्कूल के दोस्त, विवेक ने साहिल को फोन किया और उसे सरिता के साथ सगाई तोड़ने के लिए कहा। उसने सरिता के बारे में कई अनुचित बातें भी कही। अब सरिता और साहिल दोनों इस वजह से बहुत परेशान हैं।

- इस स्थिति में क्या समस्या है?
- यह किसकी समस्या है?

## स्थिति 5

आरती को एक प्रतियोगी परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद, सरकारी स्कूल में प्राथमिक शिक्षक के पद के लिए चुना लिया गया है। उसकी नियुक्ति एक दूसरे शहर में हुई है। लेकिन उसके परिवार वाले उसे एक नए शहर, वह भी अकेले, भेजना नहीं चाहते। आरती अपने परिवार और अपनी नौकरी, जिसके लिए उसने इतनी मेहनत की है, के बीच खुद को फ़ंसा हुआ महसूस कर रही है।

- इस स्थिति में क्या समस्या है?
- यह किसकी समस्या है?

3. प्रशिक्षक शिक्षार्थी समूहों को हैंडआउट को पढ़ने और समस्या के मुख्य कारण की पहचान करने के लिए उसमें वर्णित स्थिति का विश्लेषण करने का निर्देश दें।
4. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कक्षा के सामने अपनी प्रतिक्रियाएं साझा करने के लिए कहें।
5. शिक्षार्थियों को इस बात पर ज़ोर डाल कर समझाएं कि किसी भी समस्या की स्थिति में समस्या के प्राथमिक कारण की पहचान करना बहुत महत्वपूर्ण है। एक बार सर्वी कारण की पहचान हो जाने पर एक उपयुक्त समाधान भी मिल जाता है। शिक्षार्थियों को यह भी

समझाएं कि उन कारकों की पहचान करना महत्वपूर्ण है जो बदले नहीं जा सकते हैं और उनकी भी जो बदले जा सकते हैं। जिन कारकों को किसी भी स्थिति में बदला नहीं जा सकता है, वह ज़्यादातर हमारे नियंत्रण से बाहर होते हैं, इसलिए उन पर समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। बल्कि उन कारकों के आधार पर समाधान खोजना चाहिए जो कि हमारे नियंत्रण में हैं और जिन्हें बदला जा सकता है। किसी भी व्यक्ति को विभिन्न संभावित समाधानों पर विचार करना चाहिए और जो सबसे फायदेमंद हो उसे अपनाना चाहिए।

6. उपर्युक्त चर्चा को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षक शिक्षार्थी समूहों को अपनी समस्या की स्थितियों पर फिर से विचार करने और उचित समाधान के बारे में सोचने के लिए कहें।
7. विभिन्न समूहों द्वारा समाधान साझा करने उपरांत सत्र को समाप्त करें।

### 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

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक ऐसी समस्या के बारे में सोचने के लिए कहें जिसका सामना वे वर्तमान में कर रहे हैं। उन्हें, गतिविधि के दिशानिर्देशों का पालन करते हुए इसका हल ढूँढने 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: समस्या समाधान का अभ्यास

गतिविधि का शीर्षक	समस्या समाधान का अभ्यास
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	काल्पनिक समस्या की स्थितियों पर आधारित टीम वर्क

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: रचनात्मक सोच, आलोचनात्मक चितन और निर्णय लेना

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को समस्या समाधान की प्रक्रिया से परिचित करवाना।
- शिक्षार्थियों को समस्या समाधान कौशल का अभ्यास करवाना।
- समस्या के विभिन्न संभावित समाधानों के लाभ और नुकसान पर चर्चा करके सबसे उपयुक्त समाधान की पहचान करवाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि में प्रशिक्षक विशेष रूप से शिक्षार्थियों को काल्पनिक समस्या स्थितियों से निपटने के लिए पॉवर मॉडल (Power Model) का उपयोग करने का निर्देश दें। मॉडल का प्रस्तुति करण निम्नानुसार है:

P	समस्या की पहचान करना। (Identify the Problem)
O	समस्या को हल करने के लिए सभी संभावित विकल्पों की जांच करना। विकल्पों के अधिक होने से निर्णय बेहतर होने की संभावना है। (Examine all the probable options for solving it. The decision is likely to become better with more options.)
W	विकल्पों का मूल्यांकन करना अर्थात्, प्रत्येक विकल्प के लाभ और नुकसान की जांच करना। (Weigh the options, i.e., examine both the pros and cons of each option)
E	सबसे अच्छा विकल्प का चुनाव करना। (Elect the best option)
R	अपने निर्णय से प्राप्त परिणामों की समीक्षा करना एवं उस पर चितन करना। (Review and reflect on the outcomes of your decision)

- काल्पनिक समस्या स्थितियों के माध्यम से, यह गतिविधि शिक्षार्थियों को पॉवर मॉडल (Power Model) के आधार पर समस्या को सुलझाने के कौशल का उपयोग करने का अवसर देती है। इसलिए शिक्षार्थियों को ज्यादा से ज्यादा समस्या स्थितियों को सुलझाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- समस्या स्थितियों को प्रासंगिक बनाने के लिए प्रशिक्षक अपने अनुभवों या शिक्षार्थियों के वास्तविक जीवन के अनुभवों को शामिल कर सकते हैं। हालांकि व्यक्तिगत अनुभवों का उपयोग करते समय शिक्षार्थी की पहचान को छिपाकर रखा जाना चाहिए।

## प्रक्रिया

1. इस गतिविधि के लिए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक साथी चुनने के लिए कहें ताकि वे जोड़े में काम कर सकें।
2. शिक्षार्थियों को जोड़े में विभाजित करने के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के प्रत्येक जोड़े को एक काल्पनिक समस्या स्थिति दें (नमूना काल्पनिक स्थिति परिशिष्ट में दिए गए हैं)। प्रत्येक जोड़े को पावर मॉडल का उपयोग करके समस्या समाधान के लिए किसी एक काल्पनिक स्थिति पर काम करने के लिए कहें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अधिक से अधिक समाधान निकालने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को रचनात्मक चितन का उपयोग करके अलग-अलग समाधान के साथ आने के लिए कहें।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समस्या के प्रत्येक समाधान का आंकलन करने के लिए आलोचनात्मक चितन कौशल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. इसके 10 मिनट बाद प्रत्येक जोड़ा अपने समाधान कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।
6. शिक्षार्थियों को पावर मॉडल के उपयोग से समस्या समाधान के अधिक अभ्यास का मौका देने के लिए अलग-अलग समस्या स्थितियों को दूसरे दौर के लिए प्रत्येक जोड़े को सौंपें और पूरी प्रक्रिया को दोहराएं।

## परिणाम

काल्पनिक समस्या स्थिति:

- स्थिति 1: आपके दो दोस्तों ने धूम्रपान करना शुरू कर दिया है और वह सब के सामने सिगरेट पीते हैं। समूह के अन्य लोग भी धूम्रपान करना चाहते हैं और आपको भी ऐसा करने के लिए कहते हैं। आप धूम्रपान नहीं करना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?
- स्थिति 2: आप एक 16 वर्षीय लड़की हैं और परीक्षा की तैयारी कर रही हैं। एक दिन जब आप घर में अकेले होती हैं तो आपके पिता के एक दोस्त घर आते हैं। आप उनके साथ बहुत सहज महसूस नहीं करती हैं और आप उनके साथ घर में अकेले नहीं रहना चाहती हैं। इस स्थिति के समाधान का सबसे अच्छा तरीका क्या है?
- स्थिति 3: आपके भाई के एक दोस्त ने आपको एक फिल्म देखने के लिए अकेले आने के लिए कहा है। आप उसके साथ सहज महसूस नहीं करती हैं। इस स्थिति के समाधान का सबसे अच्छा तरीका क्या है?
- स्थिति 4: आपके माता-पिता में झगड़ा हो रहा है और आपके पिता ने आपकी माँ को मारना शुरू कर दिया है। आपके छोटी बहन और भाई बहुत डरे हुए हैं और उन्होंने डर के आपको पकड़ लिया है। इस स्थिति के समाधान का सबसे अच्छा तरीका क्या है?
- स्थिति 5: आप 12वीं कक्षा के एक प्रतिभाशाली शिक्षार्थी हैं। आपके पिता ने एक दिन आपसे कहा कि वह आपकी आगे की पढ़ाई के लिए पैसों का इंतजाम नहीं कर पाएंगे। अब आपको पढ़ाई छोड़नी होगी और परिवार की आय में योगदान करने के लिए काम करना शुरू करना होगा। लेकिन आप वास्तव में अपनी पढ़ाई जारी रखना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?
- स्थिति 6: आपकी छोटी बहन की सहेली सबीना 8वीं कक्षा में पढ़ रही है। वह पढ़ाई में अच्छी है और पढ़ाई में आनंद लेती है। अक्सर जब उसके माता और पिता काम पर जाते हैं तो सबीना अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करती है, इस कारण वह स्कूल नहीं जा पाती है। आपको पता चलता है कि उसके माता-पिता उसका स्कूल छुड़वाने वाले हैं। आप उसकी मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?
- स्थिति 7: गीता 11वीं कक्षा में पढ़ रही है। वह एक बेहतरीन डांसर हैं और उसने स्कूल के सांस्कृतिक कार्यक्रम में एक शानदार प्रदर्शन दिया है। जब वह अपनी माँ के साथ स्कूल से घर लौट रही थी तो कुछ लड़कों ने उसके साथ छेड़छाड़ की। उन लड़कों ने गीता के नृत्य के संदर्भ में उसे अपमानजनक भाषा में कुछ कहा। इससे गीता को बहुत गुस्सा आया और बहुत पीड़ा हुई। उसकी माँ अब चाहती है कि वह स्कूल के कार्यक्रमों में प्रदर्शन ना करे। आप उसकी मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

## **गतिविधि का स्लोट**

‘लाइफ स्किल्स एजुकेशन फॉर सेकेन्डरी स्कूल्स अंडर आरएमएसए: मैनुअल फॉर टीचर्स’ (2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 24) और ‘मीना राजु मंच’ (2012-2013), यूनिसेफ महाराष्ट्र (पृष्ठ 28-30) से संशोधित

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

आगे के लिए प्रशिक्षक अतिरिक्त रूप से शिक्षार्थीयों को समस्या की पहचान करने के लिए और उस पर अपने परिवार के सदस्यों से बात करने के लिए कहें। इसके लिए शिक्षार्थी को मॉडल का उपयोग करने के लिए कहें। शिक्षार्थी अपने स्थानीय समुदाय की एक समस्या की भी पहचान कर सकते हैं और वे इसका एक समस्या समाधान योजना बना सकते हैं। वह अपने प्रशिक्षक के साथ इस पर चर्चा भी कर सकते हैं।

**शिक्षार्थीयों 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: समस्या समाधान द्वारा हिसा को समझना और उससे निपटना

गतिविधि का शीर्षक	समस्या समाधान द्वारा हिसा को समझना और उससे निपटना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	केस विश्लेषण और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चितन

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों के साथ हिसा, यैन हिसा और इसके विभिन्न रूपों पर चर्चा करना।
- शिक्षार्थियों को हिसा से सुरक्षा के लिए उसके कानूनी अधिकारों के बारे में जागरूक करना।
- शिक्षार्थियों को समस्या समाधान और आलोचनात्मक चितन के द्वारा हिसा का विरोध करने में समर्थ बनाना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि का उद्देश्य हिसा की अवधारणा और उसके विभिन्न रूपों को शिक्षार्थियों के लिए स्पष्ट करना है, जिनमें से कुछ प्रत्यक्ष और कुछ अप्रत्यक्ष हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को उनके कानूनी अधिकारों के बारे में जागरूक करने का प्रयास भी करती है जिसका उपयोग वे हिसा के विभिन्न रूपों के खिलाफ आवाज़ उठाने के लिए कर सकते हैं। इसके माध्यम से समस्या समाधान और आलोचनात्मक चितन जीवन कौशल विकसित होगा। चूंकि यह एक संवेदनशील विषय है इसलिए शिक्षार्थियों की समस्याओं को सुनने और उन्हें संबोधित करते समय प्रशिक्षक का विवेकशील, धैर्यवान और दयालु होना आवश्यक है। किसी भी शिक्षार्थी को उसकी इच्छा के विरुद्ध जवाब देने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। समूह के भीतर गोपनीयता बनाए रखनी जानी चाहिए।

#### अपेक्षित तैयारी

- हैंडआउट पर केस (प्रत्येक हैंडआउट पर एक केस)
- समूह कार्य के लिए बैठने की व्यवस्था को बदला जा सकता है

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक हिसा और उसके विभिन्न रूपों पर विचार मंथन के साथ सत्र शुरू करें।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से हिसा के ऐसे व्यक्तिगत उदाहरणों को साझा करने के लिए कहें जब उन्होंने या उनके परिवार या उनके दोस्तों ने हिसा का सामना किया हो। शिक्षार्थियों द्वारा साझा की गयी बातों को बोर्ड पर लिखें। चर्चा को सुगम बनाने के लिए निम्नलिखित कुछ संकेत शिक्षार्थियों के साथ साझा करें:

- स्कूल में मिली सज्जा जिसमें उन्हें मारा गया हो।
  - शैतानी करने या बात ना मनाने के कारण घर पर डॉट पड़ी हो और पिटाई हुई हो।
  - शिक्षकों के द्वारा स्कूल में पिटाई, व्यंग्यात्मक टिप्पणी, अनुचित स्पर्श या शिक्षकों द्वारा उपेक्षा के रूप में उत्पीड़न।
  - आस-पास के लोगों द्वारा किसी अन्य तरह का उत्पीड़न।
3. प्रारंभिक चर्चा के बाद शिक्षार्थियों को तीन समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को 3-4 मिनट के लिए पढ़ने और विश्लेषण करने के लिए एक केस दें।
  4. विश्लेषण के बाद प्रशिक्षक प्रत्येक केस पर चर्चा का अवसर दें। फिर प्रत्येक समूह को पूरी कक्षा के सामने केस का समाधान प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें। चर्चा के दौरान प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को विभिन्न प्रकार की हिसासे से सुरक्षा के लिए कानूनी अधिकारों के बारे में जानकारी के महत्व की व्याख्या करें।
  5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनके मौलिक अधिकारों (नीचे दिए गए बॉक्स में उपलब्ध) और ज़िम्मेदारियों के बारे में जानने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि वह देश के अच्छे और ज़िम्मेदार नागरिक बनें और इसकी प्रगति में योगदान दें और सद्भाव का प्रसार करें।

### **भारत के नागरिकों के मौलिक अधिकारों को छह भागों में विभाजित किया गया है:**

- समानता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- शोषण के विरुद्ध अधिकार
- सांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकार
- धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार
- संवैधानिक उपचार का अधिकार

भारतीय संविधान लिंग आधारित भेदभाव को समाप्त करने का प्रयास करता है। यह सरकार को महिलाओं के अधिकारों की सुरक्षा और अन्याय व हिसासे बचाने के लिए इसमें संशोधन करने की अनुमति देता है। संविधान सरकार से, समाज के पिछड़े और कमज़ोर वर्गों (जिनमें महिलाएं, बच्चे, अल्पसंख्यक शामिल हैं) के सशक्तिकरण की दिशा में काम करने की अपेक्षा करता है। उदाहरण के लिए घरेलू हिसासे अधिनियम, 2005 घरेलू हिसासे से महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करता है। घरेलू हिसासे का अर्थ है अपने पति या परिवार के सदस्यों द्वारा महिला का शारीरिक या भावनात्मक शोषण। समानता का अधिकार महिलाओं को सभी सरकारी नौकरियों में पुरुषों के बराबर के वेतन का हक देता है। इसी तरह भारतीय संविधान में कई अन्य अधिनियम हैं जो बच्चों, अल्पसंख्यकों और समाज के अन्य कमज़ोर और अतिसंवेदनशील वर्गों के अधिकारों की रक्षा करते हैं।

### **परिशिष्ट**

#### **केस 1**

अनीता मेरी पड़ोसी थी। वह बहादुर, मेहनती और पढ़ाई में अच्छी थी। उसने डॉक्टर बनने का सपना देखा। अपने सपनों को पूरा करने के लिए वह दिन-रात पढ़ाई करती थी। जब वह हाईस्कूल उत्तीर्ण हुई और उसने एक इंटर-कॉलेज में प्रवेश लिया, तो कॉलेज जाना एक बाधा बन गया क्योंकि उसका घर उसके कॉलेज से 2 किमी दूर था। उसके परिवार के सदस्य उसे इंटर-कॉलेज भेजने के खिलाफ थे। गाँव के मुखिया (प्रधानजी) ने उसके पिता से बात की और उन्हें माना लिया, और वह उसे कॉलेज भेजने के लिए तैयार हो गए। अनीता कॉलेज जाने लगी। लेकिन 2-3 दिनों के बाद, उसे कॉलेज आने में परेशानी का सामना करना पड़ा क्योंकि बाइक सवार कुछ लड़कों ने उसका यौन उत्पीड़न शुरू कर दिया और उसकी साइकिल को अपनी बाइक से टक्कर मारने की कोशिश की। इस तरह की घटनाओं ने अनीता को बहुत परेशान कर दिया। वह सोचने लग गयी कि क्या वह अपनी शिक्षा पूरी कर पाएगी। इस तरह की घटनाएं जारी रही। एक दिन वह अपने साइकिल से गिर गई और उसे चोट भी लगी लेकिन डर और शर्म के कारण उसने घर पर किसी को नहीं बताया। निरंकुश लड़कों ने अपने दुर्व्यवहार जारी रखा। शारीरिक और मानसिक आघात के कारण अनीता बेसुध हो गई और उसे डर लगने लगा कि वह अपने सपने को पूरा नहीं कर पाएगी। लगभग तीन महीने बाद, उसने कॉलेज जाना बंद कर दिया और अपने सपने को छोड़ दिया।

यह कोई इकलौता उदाहरण नहीं है। अनीता जैसी कई लड़कियां हैं जो शारीरिक और मानसिक हिस्सा के कारण पढ़ाई छोड़ने को मजबूर हो जाती हैं।

- क्या ऐसा उत्पीड़न हिस्सा का एक रूप है?
- आप इसे किसमें वर्गीकृत करेंगे: शारीरिक या मानसिक हिस्सा?
- अगर आपके या आपके परिवार के सदस्य के साथ भी कुछ ऐसा होता तो आप क्या करते?
- अनीता पर शारीरिक और मानसिक हिस्सा का क्या प्रभाव पड़ा?
- यदि आपको अपने आस-पास ऐसे उदाहरण मिलते हैं, तो आप उन्हें रोकने के लिए क्या करेंगे?

## केस 2

पिता की मृत्यु के बाद परिवार की देखभाल करने की सारी जिम्मेदारी सीमा के कंधों पर आ गई। परिवार की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी। चूंकि सीमा पढ़ाई में अच्छी थी इसलिए उसने अपने छोटे भाई-बहनों की शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए अपनी पढ़ाई के साथ-साथ नौकरी करने की योजना बनाई। स्वास्थ्य खराब होने के कारण उसकी माँ परिवार की आय में योगदान नहीं दे सकती थी। लेकिन जैसे ही सीमा ने कक्षा 8 पास किया, उसके रिश्तेदारों ने उसकी माँ पर उसकी शादी करने का दबाव बनाना शुरू कर दिया। जब सीमा 15 साल की हुई तब तक उसके घर को गिरवी रख दिया गया और उसकी मर्जी के खिलाफ शादी कर दी गई। शादी के बाद सीमा को कई बार शारीरिक रूप से पीड़ित किया गया और उसे दहेज के लिए लगातार परेशान किया गया। त्योहारों और अन्य विशेष अवसरों पर उसके पाति और ससुराल वालों ने उसपर अपने परिवार से उपहार लाने के लिए दबाव डाला। जब उसने विरोध किया तो उसके साथ मार पीट की गई और उसे खाना भी नहीं दिया गया। अधिक समय बर्बाद किए बिना, उसने अपना वैवाहिक घर छोड़ दिया और अपनी माँ के साथ रहने के लिए आ गई।

दहेज मांगना अपराध है लेकिन फिर भी यह हमारे समाज में प्रचलित है। सीमा जैसी कई लड़कियों को दहेज के लिए प्रताड़ित किया जाता है और उनमें से कुछ अपनी जान भी गंवा देती हैं।

- सीमा ने अपना वैवाहिक घर क्यों छोड़ा?
- क्या आप ऐसा करने के उसके फैसले का समर्थन करते हैं? अपने उत्तर के पक्ष में तर्क दीजिए।
- अब वह अपना जीवन बेहतर कैसे बना सकती है? (शिक्षा पूरी करना, करियर बनाना, अपने परिवार की आर्थिक रूप से मदद करना, खुद के लिए सम्मानजनक स्थिति बनाना और सामाजिक कलंक से लड़ना; जैसे बिदुओं को प्रशिक्षक साझा कर सकते हैं)
- क्या वैवाहिक सम्बंध प्रेम और सम्मान पर या दहेज पर आधारित हैं?
- दहेज प्रथा को समाप्त करने में हमारे समाज के युवाओं की क्या भूमिका हो सकती है?

## केस 3

सोहन एक अच्छा विद्यार्थी रहा है। वो परीक्षा में उच्च अंक प्राप्त करता है और सहपाठ्यक्रम गतिविधियों में भी सक्रिय रूप से भाग लेता है, जैसे कि पेटिंग और नृत्य। लेकिन यह सब उसके सहपाठियों की स्वीकृति और प्रशंसा पाने के लिए पर्याप्त नहीं हैं क्योंकि वह हकलाने के लिए वे अक्सर उसका मज़ाक उड़ाते हैं। यहां तक कि जब वह कक्षा में प्रश्नों का अच्छी तरह से जवाब देता है, तब भी उसके सहपाठी उसपर हँसते हैं। उसके वह सहपाठी जो उसे पसंद नहीं करते हैं वह तो उसके सामने ही उसपर हँसते हैं। सोहन को बहुत बुरा लगता है लेकिन वह किसी से इस बारे में बात नहीं कर पता है। एक बार उसके शिक्षक ने भी कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहा कि 'सोहन को परेशान मत किया करो, वह बहुत बुद्धिमान है और हमेशा कक्षा में प्रथम स्थान लाता है'। लेकिन इसके बाद भी सबका उसे परेशान करना जारी है। चाहू के भी वह इसका विरोध नहीं कर पा रहा है। इस कारण वह स्कूल छोड़ने पर गंभीरता से विचार कर रहा है।

- क्या हकलाना एक हास्यास्पद पहलू है?
- वह कौन सी बातें हैं जो उसके सहपाठी नहीं समझ पा रहे हैं और क्यों?
- अपने तनाव से निपटने के लिए सोहन क्या कर सकता है?
- शिक्षक की भूमिका क्या होनी चाहिए?

- शारीरिक रूप से भिन्न क्षमता वाले लोगों या शिक्षार्थियों के बारे में लोगों को शिक्षित और संवेदनशील बनाने में स्कूल प्रशासकों और समुदाय की क्या भूमिका हो सकती है?

### गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: उत्तर प्रदेश के प्रशिक्षकों के लिए’, यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 94-96) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने स्वयं के जीवन या उनके किसी भी करीबी के जीवन से जुड़ी हिस्सा की घटना के बारे में सोचने के लिए कहें। वह समस्या के बारे में अपने पुराने दृष्टिकोण पर विचार करेंगे और यह सोचेंगे कि समस्या समाधान की रणनीतियों को सीखने के बाद कैसे वे इस प्रकार की समस्या से कैसे निपटेंगे।

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: एक द्वीप पर अकेले

गतिविधि का शीर्षक	एक द्वीप पर अकेले
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी कहना, चितन और चर्चा आधारित समूह-गतिविधि

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: रचनात्मक-सोच, आलोचनात्मक चितन, निर्णय लेना, समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को एक समूह के रूप में समस्या को सुलझाने के कौशल का अभ्यास करवाना।
- समस्या को हल करने के लिए शिक्षार्थियों को कई तरीकों पर विचार-विमर्श करना।
- उपलब्ध संसाधनों पर विचार करते हुए शिक्षार्थियों द्वारा समस्या के सबसे उपयुक्त समाधान की पहचान करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- एक काल्पनिक परिवर्त्य के माध्यम से यह अभ्यास शिक्षार्थियों को सामूहिक रूप से समस्या समाधान और निर्णय लेने का अभ्यास करने का अवसर देगा।
- इस गतिविधि में प्रशिक्षक विशेष रूप से शिक्षार्थियों को अपनी कल्पना और आलोचनात्मक चितन दोनों का उपयोग करने के लिए उनका मार्गदर्शन करेंगे।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि के लिए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4-5 के समूहों में विभाजित करें।
- शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित करने के बाद प्रशिक्षक उन्हें मिट्टी – उनकी उम्र की एक लड़की – की दिलचस्प कहानी सुनाएं जो दुनिया की यात्रा करने की इच्छुक है। कहानी इस प्रकार है:

“मिट्टी बहुत साहसी लड़की है और वह पूरी दुनिया की यात्रा करने का सपना देखती है। वह विदेश यात्रा करना चाहती है लेकिन वह इंतज़ार नहीं कर पा रही है कि उसे यह मौका कब मिलेगा। मिट्टी को लिखना बहुत पसंद है और वह अपनी लघु कथाएँ स्थानीय पलिकाओं में प्रकाशित करती रहती है। एक दिन मिट्टी को पता चलता है कि उसने कहानी लेखन प्रतियोगिता में पहला पुरस्कार जीता है, जिसमें उसे लक्ष्यद्वीप द्वीप समूह आने-जाने का टिकट मिला है। मिट्टी द्वीपों पर पहुंचती है और स्थानीय दर्शनीय स्थलों की यात्रा के लिए एक पैकेज लेती है। वह एक छोटी नाव में यात्रा पर जाती है और जब वह एक द्वीप पर रुकती है तो वह वहाँ घूमने निकाल पड़ती है। वह जानती है कि उसे एक धंटे में लौटना है। वह इधर-उधर घुमती है और जल्द ही परिवेश में घुल-मिल जाती है। वह नए पौधों, रंगीन फूलों और सुंदर पक्षियों को देखती है जो उसने पहले कभी नहीं देखे हैं। वह अपनी अगली कहानी

में यह सब शामिल करने के लिए बहुत प्रेरित होती है। अचानक उसे पता चलता है कि वापस जाने का समय आ गया है। वह अपनी घड़ी को देखती है और पाती है कि घड़ी द्वीप पर आने के 15 मिनट बाद से ही रुक चुकी है। वह नाव को खोजने के लिए वापस भागती है।”

3. कहानी सुनाने के बाद, प्रशिक्षक फ्लिप-चार्ट को प्रस्तुत करें:

1. आर्मी स्विस-चाकू
2. 5 बोतल पानी
3. 1 फल काटने वाला चाकू
4. एक साबुन
5. एफ एम रेडियो
6. पहनने के लिए कपड़े
7. एक कैमरा
8. एक ट्रॉरिस्ट गाइड बुक
9. च्युंग गम
10. कुछ ब्रेड
11. पहनने का आभूषण
12. एक कंधी
13. एक रेनकोट
14. एक कम्पास
15. एक उपकरण जो खारे पानी को पीने के पानी में परिवर्तित करता है
16. एक कंबल
17. "खाद्य उष्णकटि बंधीय पौधों" पर एक किताब
18. चिप्स के कुछ पैकेट
19. एक टॉर्च और कुछ अतिरिक्त बैटरी
20. एक कैंची

4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि मिश्री को ढूँढने में कुछ दिन लगेंगे जिस दौरान उसे द्वीप पर ही अपना समय बिताना होगा। ऐसी स्थिति में यदि मिश्री के पास अपने आप को बचाने के लिए उपरोक्त वस्तुओं में से कुछ चुनने का विकल्प होता तो वह किन वस्तुओं को प्राथमिकता देती और क्यों?
5. मिश्री की मदद के लिए प्रत्येक समूह को इन वस्तुओं को सबसे महत्वपूर्ण वस्तु से सबसे कम महत्वपूर्ण वस्तु के क्रम में लगना होगा। इसके लिए उन्हें 15 मिनट दें। समूह आपस में की गयी चर्चा के आधार पर यह सूची तैयार करें।
6. इसके बाद प्रत्येक समूह अपना समाधान कक्षा में प्रस्तुत करें।
7. प्रशिक्षक समूह को यह बताकर गतिविधि को समाप्त करें की व्यक्तिगत समस्या समाधान और समूह चितन दोनों अलग हैं और दोनों का उपयोग भी अलग-अलग है।

### गतिविधि का स्रोत

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

आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को '12 अंग्री मेन' या 'एक रुका सा फैसला' फ़िल्म देखने और कक्षा में उसी पर चर्चा 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)

# निर्णय लेना

---

## गतिविधि 1: टॉस का बॉस

गतिविधि का शीर्षक	टॉस का बॉस
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	परिचर्चा और वाद-विवाद आधारित खेल

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समस्या समाधान

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में निर्णय लेने के कौशल को बढ़ाना।
- सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से प्रासंगिक दुविधाओं पर शिक्षरहितियों को विचार करने में सक्षम बनाना।
- दैनिक जीवन की दुविधाओं के सम्बंध में शिक्षार्थियों को पूर्ण-सूचित निर्णय लेने में सक्षम बनाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस अभ्यास में शिक्षार्थियों को मज़ेदार खेल के माध्यम से, जीवन की दुविधाओं के सम्बंध में निर्णय लेने का अवसर मिलेगा।
- इस खेल के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक सिक्का तैयार करने के लिए कहें, सिक्के के एक पक्ष पर 'हाँ' और दूसरे पर 'नहीं' दर्शाया जाएगा। प्रशिक्षक किसी वास्तविक सिक्के का उपयोग भी कर सकते हैं, जहाँ सिक्के का 'चित' का अर्थ 'हाँ' माना जा सकता है और 'पट' का अर्थ 'नहीं' माना जा सकता है।
- शिक्षार्थियों के बीच चर्चा को प्रोत्साहित करने के लिए, प्रशिक्षक को दैनिक जीवन के सम्बंधित दुविधाओं की सूची की आवश्यकता होगी। शिक्षार्थियों को स्वयं अपने जीवन की वास्तविक दुविधाओं या अपने दोस्तों की दुविधाओं को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। इस गतिविधि के लिए उपयोग की जा सकने वाली दुविधाओं की एक सूची परिशिष्ट में प्रस्तुत की गई है।
- दुविधाओं की प्रकृति को संशोधित करके, इस गतिविधि को अन्य आयु-समूहों के साथ भी उपयोग किया जा सकता है।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक कक्षा से किसी भी शिक्षार्थी का चयन करें और उसे आगे आने के लिए कहें।
- प्रशिक्षक कक्षा के सभी शिक्षार्थियों के सामने दुविधाओं की सूची को प्रदर्शित करें।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को खेल के लिए निम्नानुसार निर्देश दें:

“यहाँ दुविधाओं की एक सूची प्रदर्शित है जिनका आप सभी समय-समय पर, अपने दैनिक जीवन में सामना करते हैं। प्रत्येक दुविधा का समाधान हाँ’ या ‘नहीं’ के साथ किया जा सकता है। मैं एक शिक्षार्थी को कक्षा में आगे आकर सूची में से एक दुविधा चुनने के लिए कहूँगा। दुविधा का उत्तर ‘हाँ’ या ‘नहीं’ में दिया जा सकता है। फिर चयनित शिक्षार्थी दुविधा को हल करने के लिए सिक्के को उछालेगा। चलिए मान लेते हैं कि सिक्का ‘हाँ’ कहता है तो सभी शिक्षार्थी जो महसूस करते हैं कि सिक्के के जवाब ने दुविधा को सही ढंग से हल कर लिया है, वह कक्षा के एक कोने में जाएंगे। और वह शिक्षार्थी जो महसूस करते हैं कि सिक्के के जवाब ने दुविधा को सही ढंग से हल नहीं किया है, वह कक्षा के दूसरे कोने में जाएंगे। अगले चरण में, कुछ शिक्षार्थी जो सिक्के के जवाब से सहमत हैं अपने कारणों की व्याख्या करेंगे और कुछ शिक्षार्थी जो सिक्के से असहमत हैं वे भी अपने तर्क देंगे। अंत में, दोनों पक्षों के तर्कों को सुनने के बाद, चयनित शिक्षार्थी एक पक्ष का चयन करेगा और उस शिक्षार्थी द्वारा चुना गया पक्ष खेल जीत जाएगा। हम इस खेल को कई बार खेलेंगे। हर बार एक नए शिक्षार्थी को दुविधा चुनने के लिए बुलाया जाएगा।”

2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दिए गए सत्र में कम से कम 3-4 बार गेम खेलने की अनुमति दें।

3. प्रशिक्षक कक्षा में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करके खेल का समापन करें:

1. उन्होंने यह कैसे तय किया कि उन्हें किस पक्ष को चुनना चाहिए?
2. किन कारकों ने दुविधा में उनके चयन की प्रभावित किया?
3. क्या दूसरे पक्ष के शिक्षार्थियों द्वारा दिए गए तर्कों के आधार पर उन्होंने अपने निर्णय में बदलाव किया?
4. आपके अनुसार, एक अच्छा निर्णय क्या है?
5. आप एक अच्छे निर्णय पर कैसे पहुँचते हैं?

## पारिशिष्ट

### दुविधाएँ

- हाल ही में, मैं गणित की परीक्षा में फेल हो गया। क्या मुझे अपने माता-पिता को बताना चाहिए?
- मेरे सभी दोस्त धूम्रपान करते हैं। मुझे अकेला महसूस होता है। क्या मुझे भी कोशिश करनी चाहिए?
- मेरा सबसे अच्छा दोस्त स्कूल के बाद जीवविज्ञान (बायोलॉजी) की व्यूशन ले रहा है। अब हम उतना समय साथ नहीं बिता पाते जितना हम पहले बिताया करते थे। मैं पहले से ही जीवविज्ञान (बायोलॉजी) में अच्छा हूँ। क्या मुझे भी अपने दोस्त के साथ व्यूशन में शामिल होना चाहिए?
- आज मेरे प्रेमी का जन्मदिन है। वह अपने सभी दोस्तों को एक फिल्म दिखाने ले जा रहा है। क्या मुझे स्कूल छोड़कर उस के साथ जाना चाहिए?
- मेरा भाई मुझे हर बार मरता है। मेरे माता-पिता भी इस बारे में कुछ नहीं करते। मेरा मन करता है कि घर से भाग जाऊं। क्या मुझे उन्हें सबक सिखाने के लिए भाग जाना चाहिए?
- मेरे पिता कभी-कभी नशे में घर आते हैं और मुझे और मेरी माँ को पीटते हैं। हम दोनों हमेशा डरे हुए रहते हैं। क्या मुझे पुलिस से इसकी शिकायत करनी चाहिए?
- मेरे माता-पिता मुझे कॉलेज नहीं भेजना चाहते। बल्कि, बोर्ड परीक्षा खरब होते ही उन्होंने मेरी शादी करने की योजना बनाई है। मैं सिर्फ 17 साल का/की हूँ। क्या मुझे पुलिस में शिकायत करनी चाहिए?
- मैं वास्तव में एक डॉक्टर बनना चाहता हूँ। लेकिन, मैं 12वीं कक्षा के तुरंत बाद मेडिकल प्रवेश परीक्षा पास नहीं कर सकता। क्या मुझे प्रवेश परीक्षा पास करने के लिए, स्कूल के बाद एक साल का अंतराल लेना चाहिए?
- जब मैं अपनी सबसे अच्छी दोस्त से बात करता हूँ तो मेरी प्रेमिका शक करती है और हमारी लड़ाई हो जाती है। क्या मुझे अपनी गर्ल-फ्रेंड की खातिर अपनी दोस्त को छोड़ देना चाहिए?

## गतिविधि का स्रोत

“ 10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ”, यूनिसेफ झारखण्ड (पृष्ठ 41-43) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक अतिरिक्त रूप से शिक्षार्थियों को कम से कम तीन दुविधाओं को लिखने के लिए कहें जि नका उन्होंने अपने जीवन में सामना किया है। इसके अलावा, वह इस पर एक चितन लेख भी लिख सकते हैं कि उन्होंने उस दुविधा को कैसे हल किया। और साथ ही वह यह भी सोचें कि क्या वह एक अच्छा निर्णय था।

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: निर्णय लेने की शैली - अग्रसक्रिय, प्रतिक्रियात्मक और निष्क्रिय

गतिविधि का शीर्षक	निर्णय लेने की शैली - अग्रसक्रिय, प्रतिक्रियात्मक और निष्क्रिय
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	घटना-प्रकरण आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समस्या समाधान

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को निर्णय लेने की तीन शैलियों की बारीकियों को समझाना।
- अपनी निर्णय लेने की शैली की पहचान कर शिक्षार्थियों में सक्रिय निर्णय शैली के लिए प्रोत्साहित करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- घटना-प्रकरण के माध्यम से, यह अभ्यास शिक्षार्थियों को उनके निर्णय लेने की शैलियों पर चितन करने का अवसर देगा।
- शिक्षार्थियों के साथ चर्चा की जाने वाली तीन निर्णय शैलियाँ इस प्रकार हैं:

#### 1. अग्रसक्रिय निर्णय लेने वाला

एक अग्रसक्रिय निर्णय लेने वाला अपने दिमाग का इस्तेमाल करता है। वह किसी भी परिस्थिति में अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए अच्छी तरह से सोची-समझी कार्रवाई करता है बजाय इसके कि वह तत्काल अपनी प्रतिक्रिया दे। ऐसा व्यक्ति सभी संभावित कार्यवाहियों का मूल्यांकन कर, सावधानी पूर्वक सबसे अच्छे विकल्प को चुनता है। वह अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेता है और परिणामों के लिए किसी और को दोषी नहीं ठहराता है।

#### 2. प्रतिक्रियाशील निर्णय लेने वाला

एक प्रतिक्रियाशील निर्णय लेने वाला वह होता है जो अपने स्वयं के दिमाग का इस्तेमाल नहीं करता है। ऐसा व्यक्ति या तो आसानी से दूसरों से प्रभावित होकर निर्णय लेता है या कभी-कभी साथियों, भाई-बहनों, माता-पिता आदि को भी अपने लिए निर्णय लेने की अनुमति देता है। प्रतिक्रियाशील निर्णय लेने वाला आसानी से अपने सहकर्मी के दबाव में आ जाता है और आमतौर पर सहमति की प्रवृत्ति रखता है। उसके अंदर परिणामों के लिए दूसरों को दोष देने की प्रवृत्ति भी होती है।

#### 3. निष्क्रिय निर्णय लेने वाला

एक निष्क्रिय निर्णय लेने वाला वह व्यक्ति है जो अनिश्चित है और जिम्मेदारी के डर से विकल्प चुनने में असफल रहता है। अक्सर वह कार्रवाई के विभिन्न प्रकार के बीच चयन करने में सफल नहीं होता है और परिणामस्वरूप, विकल्प चुनने में देर करता है। वह यह नहीं समझ पाता है कि निष्क्रियता भी एक विकल्प होती है। अक्सर वह समय पर कार्य करने में सक्षम नहीं होने के कारण, घटना के बाद विलाप करता है। वह निर्णय लेने और अगुवाई के लिए दूसरों पर निर्भर हो सकता है।

- प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि निर्णय लेने की प्रवृत्तियाँ और शैली न तो जन्मजात होती हैं और न ही पारस्परिक रूप से विशेष हैं। यहां तक कि एक व्यक्ति अलग-अलग अवसरों पर और अलग-अलग परिस्थितियों में, अलग-अलग शैली प्रदर्शित कर सकता है। शिक्षार्थियों के लिए अपनी प्रमुख प्रवृत्तियों की पहचान करना और निष्क्रिय और प्रतिक्रियाशील से अग्रसक्रिय निर्णय लेने की दिशा में काम करना निश्चि त रूप से संभव है।

## प्रक्रिया

- शिक्षार्थियों के निर्णय लेने के लिए, प्रशिक्षक घटना-प्रकरण में से कोई एक कक्षा में पढ़ें:
  - पास के मल्टी-प्लेक्स में बॉक्स-ऑफिस पर लंबी कतार है। आप भी कतार में खड़े हैं और अपनी बारी का इंतजार कर रहे हैं। अचानक, एक लंबा और पहलवान जैसा आदमी कहीं से आता है और कतार तोड़ता है।
  - आप अपने दोस्तों के साथ अपने स्कूल में आयोजित वार्षिक उत्सव का आनंद ले रहे हैं। अचानक, आप देखते हैं कि बहुत से लोग एक दुकान के आस-पास इकट्ठे हुए हैं और एक लड़के पर पैसे चोरी करने का आरोप लगा रहे हैं। भीड़ गुस्से में है और लड़का डरा हुआ लग रहा है।
  - कुछ दिनों पहले, आपकी सबसे अच्छी दोस्त शीला ने अचानक स्कूल आना बंद कर दिया। शुरू में आपने सोचा कि वह शायद बीमार होगी, लेकिन आज एक अन्य कक्षा की लड़की, जो शीला की पड़ोसी है, ने आपको बताया कि उसकी शादी अगले हफ्ते होने वाली है। वह अब कभी स्कूल नहीं आएगी।
- उपयुक्त घटना-प्रकरण बताने के बाद, प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों पर कक्षा चर्चा शुरू करें:
  - ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?
  - क्या आप इंतजार करेंगे और देखेंगे कि स्थिति क्या मोड़ लेती है?
  - क्या आप किसी और के हस्तक्षेप करने और नेतृत्व करने के लिए इंतजार करेंगे? और शायद उनके कार्यों में उनका समर्थन करें?
  - क्या आप स्थिति का मूल्यांकन करेंगे और मामले को अपने हाथों में लेंगे?
- प्रतिक्रियाओं के आधार पर, प्रशिक्षक तीन निर्णय लेने की शैलियों अर्थात् अग्रसक्रिय, प्रतिक्रियाशील और निष्क्रिय को पहचानने और समझने में शिक्षार्थियों की मदद करें।
- इस चर्चा के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक और घटना-प्रकरण सुनाएं। शिक्षार्थियों को यह लिखना होगा कि इस स्थिति में प्रतिक्रियाशील, निष्क्रिय और अग्रसक्रिय निर्णय क्या हो सकते हैं। इसके अलावा, प्रशिक्षक उन्हें यह विचार करने के लिए भी कहें कि वह स्वयं सुनाए गए घटना-प्रकरण में क्या करते।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से उनके जीवन की तीन स्थितियों की पहचान करने के लिए कहें, जहाँ उन्होंने प्रतिक्रियाशील, निष्क्रिय और अग्रसक्रिय निर्णय लेने की शैलियों को अपनाया।

## गतिविधि का स्क्रोत

“ 10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ ”, यूनिसेफ झारखण्ड (पृष्ठ 44-45) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक अतिरिक्त रूप से शिक्षार्थियों को फ़िल्म/ सीरीज़ देखने या कहानी पढ़ने के लिए कहें जिससे ये पता लगाया जा सके कि क्या नायक द्वारा अपनाई गई निर्णय लेने की शैली प्रतिक्रियाशील, निष्क्रिय या अग्रसक्रिय थी।

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: निर्णय लेने का महत्व

गतिविधि का शीर्षक	निर्णय लेने का महत्व
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चिन्तन, समझौता वार्ता

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षरहितियों का निर्णय लेने के कौशल को विकसित करना।
- निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले कारकों से शिक्षार्थियों को परिचित कराना।
- शिक्षार्थियों में निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले अपने अंदर के विचारों, परिपेक्षों, रुढ़ियों आदि की पहचान करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति को जीवन के विभिन्न पहलुओं के अनुरूप अपनी पहचान बनानी पड़ती है। इस समय किशोरों को ऐसे निर्णय लेने की आवश्यकता होती है, जिनका दूरगामी प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा प्रशिक्षकों के लिए यह आवश्यक है कि उन्हें दृढ़ निर्णय लेने के कौशल से लैस करें जिससे वह द्वंद्वात्मक पहलुओं को बेहतर तरीके से सुलझा सकें। खेल के माध्यम से, यह गतिविधि शिक्षार्थियों को निर्णय लेने की आवश्यकता पर चितन करने में मदद करती है और उन्हें उन दबावों के बारे में भी जागरूक करती है जो उनके निर्णयों को प्रभावित करते हैं।

#### अपेक्षित तैयारी

- वर्क शीट के प्रिट-आउट
- इस गतिविधि के लिए, कक्षा में शिक्षार्थियों को चलने के लिए काफी जगह की आवश्यकता हो गी। कक्षा के फर्नीचर को उसी के अनुसार पुनर्व्यवस्थित करें।

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक कक्षा को तीन क्षेत्रों में विभाजित करें और कक्षा में दाएं ओर के क्षेत्र को "सहमत" के रूप में, बाएं ओर के क्षेत्र को "असहमत" के रूप में और बीच के क्षेत्र को "निश्चित नहीं" के रूप में चिह्नित करें।
- प्रशिक्षक एक आरंभ रेखा खीचें और शिक्षार्थियों को चिह्नित क्षेत्रों के बाहर, आरंभ रेखा के पीछे खड़े होने के लिए कहें।

3. इसके बाद, केवल मूल्यों और मान्यताओं के आधार पर, प्रशिक्षक एक बयान दें, जिसके लिए कोई सही या गलत उत्तर नहीं हैं। प्रशिक्षक के बयान देने के बाद, शिक्षार्थी जल्दी से यह तय कर लें कि वह किस क्षेत्र में प्रवेश करना चाहते हैं। जो शिक्षार्थी इस कथन से सहमत हैं, वह "सहमत" के रूप में चिह्नित किए गए क्षेत्र में चले जाएं, जो शिक्षार्थी सहमत नहीं हैं, वह "असहमत" के रूप में चिह्नित किए गए क्षेत्र में चले जाएं और जो सहमत नहीं हैं और ना ही असहमत हैं, वह "निश्चित नहीं" के रूप में चिह्नित किए गए क्षेत्र में जाएं।
4. अब, प्रशिक्षक द्वारा एक-एक करके, "सहमत" समूह और "असहमत" समूह को उनके पक्ष में शामिल होने के लिए "निश्चित नहीं" समूह को मनाने के लिए कहें।
5. इसी तरह, प्रशिक्षक और बयान दें और खेल को जारी रखें।
6. खेल के बाद, प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों पर शिक्षार्थियों के बीच चर्चा कराएं:
  - क्या हमारी प्रतिक्रियाएं या निर्णय हमारे मूल्यों पर आधारित हैं? आप क्या सोचते हैं?
  - क्या आपने निर्णय लेते समय मिल समूह के दबाव को महसूस किया?
  - क्या मिल समूह का दबाव, जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी हमारे निर्णय को प्रभावित करता है?
  - क्या हमारा परिवार जीवन में लिए गए हमारे फैसलों को प्रभावित करता है?
  - क्या हमारा लिंग हमारे निर्णय को प्रभावित करता है?
  - क्या हमारा समाज हमारे फैसलों को प्रभावित करता है?
  - ऐसा निर्णय लेने पर कैसा महसूस होता है जब हम दूसरों की उम्मीद से हट कर कोई निर्णय लेते हैं?
  - जीवन में हमारे निर्णयों को प्रभावित करने वाले अन्य कारक क्या हैं?
7. उपरोक्त प्रश्नों पर चर्चा के दौरान, प्रशिक्षक उपयुक्त अवसरों या महत्वपूर्ण मुद्दों पर अपना रुख अपनाने के महत्व को रेखांकित करें।
8. सब का समापन, शिक्षार्थियों द्वारा उनके अनुभव साझा करने के साथ करें जहाँ वह अपने जीवन से निर्णय लेने के उदाहरणों को सुना एं। प्रशिक्षक निर्णय लेने के अपने स्वयं के व्यक्तिगत अनुभवों को साझा करके चर्चा को समाप्त करें।

## परिशिष्ट

### प्रशिक्षक द्वारा खेल के लिए निम्नलिखित कथनों का उपयोग किया जाना है:

- दोस्त के लिए छूठ बोलना ठीक है ताकि वह परेशानी में न पड़े।
- हमेशा अपना होमवर्क करना चाहिए।
- एक परिवार में, पैसा कमाना आदमी का काम है।
- केवल माताएं ही अपने बच्चों की देखभाल के लिए जिम्मेदार होती हैं।
- आदमी के लिए शराब का सेवन करना ठीक है क्योंकि वह पैसे कमाने के लिए कड़ी मेहनत करता है।
- पति को अपनी पत्नी को पीठने का अधिकार है यदि वह उसकी बात नहीं मानती है।
- किसी के लिए भूख लगने पर भोजन चुराना ठीक है।
- लड़कियों को उच्च शिक्षा दिया जाना आवश्यक नहीं है क्योंकि वह जल्दी शादी कर लेंगी।
- लोकप्रिय होना बहुत ज़रूरी है।
- अगर माता-पिता किसी कार्य को अस्वीकार करते हैं, तो व्यक्ति को उसे नहीं करना चाहिए।
- लड़कियों को वही करना चाहिए जो उनके पति या बॉयफ्रेंड उन्हें करने के लिए कहें।
- जन्म से पहले बच्चे का लिंग पता करना काफी स्वीकार्य है।

- किसी परीक्षा में नकल करना ठीक है।
- लड़कियों को छोटे कपड़े नहीं पहनने चाहिए।
- आम तौर पर, बच्चों की देखभाल करने में पुरुष अच्छे नहीं होते हैं।
- पुरुष अच्छे प्री-स्कूल प्रशिक्षक नहीं होते हैं।
- धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है, लेकिन यह देखने में अच्छा लगता है।
- महिलाओं को रक्षा सेवाओं में शामिल नहीं होना चाहिए क्योंकि वह पुरुषों की तरह मजबूत नहीं है।

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के संदर्भों से सम्बंधित और अतिरिक्त विवरण जोड़ सकते हैं।

### **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 38) से संशोधित

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

शिक्षार्थियों को अपने अतीत से उदाहरण ले कर, सोचने के लिए कहें, जब उन्हें निर्णय या कोई खास रवैया लेने की आवश्यकता पड़ी हो, लेकिन वह नहीं कर सके थे। वह इस बात पर विचार करें कि उस समय उन पर इसका क्या प्रभाव पड़ा और अब वह इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं। इसके अलावा वह इस बात पर विचार करें कि क्या वह अब उस मुद्दे पर निर्णय लेने के लिए अच्छी तरह तैयार 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: निर्णय लेने के माध्यम से द्वंद्वात्मक समस्या का समाधान करना।

गतिविधि का शीर्षक	निर्णय लेने के माध्यम से द्वंद्वात्मक समस्या का समाधान करना।
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	अनुभव साझा करना और प्रकरण-शब्दाचित्र/केस विश्लेषण

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समस्या समाधान

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- कठिन परिस्थितियों में प्रभावी निर्णय लेने के लिए शिक्षार्थियों का क्षमता बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों को उनके अतीत के निर्णयों पर विचार करवाना और उनके औचित्य का विश्लेषण करवाना।
- निर्णय लेने की प्रक्रिया को सहज बनाने के लिए, शिक्षार्थियों को पूरी स्थिति का विश्लेषण करने में कौशल बढ़ाना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को निर्णय लेने के लिए अपने पिछले अनुभवों पर चिन्तन करने का अवसर प्रदान करती है जो शिक्षार्थियों के लिए एक उत्साहवर्धक के रूप में कार्य करता है। गतिविधि में द्वंद्वात्मक स्थितियों को केस के रूप में प्रस्तुत किया गया है जिनके समाधान के लिए प्रभावी निर्णय लेने के लिए क्षमता की जरूरत होगी। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं के अनुसार और केस विकसित कर गतिविधि में शामिल कर सकते हैं।

#### अपेक्षित तैयारी

- केस के हैन्डाउट (प्रत्येक हैन्डाउट पर एक केस)

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को जोड़े में विभाजित करके सत्र की शुरुआत करें। जोड़ी में प्रत्येक शिक्षार्थी अतीत में लिए गए निर्णयों और उसके औचित्य के बारे में एक दूसरे के साथ विचार साझा करें। इसके अलावा शिक्षार्थी साझा करें कि अगर उन्हें एक और अवसर दिया जाए तो क्या वह अलग निर्णय लेंगे। प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों से सामने आकर बाकी कक्षा के साथ अपने निर्णय लेने के अनुभव को साझा करने के लिए कहें। ऐसा करने के लिए उन शिक्षार्थियों से कहें जो कक्षा में सामने आने में शिक्षक महसूस नहीं करते हों।

2. अगले चरण में, प्रशिक्षक शिक्षार्थीयों के साथ दो घटना-प्रकरण साझा करें। प्रशिक्षक, पहले से बने जोड़े को बनाए रख सकते हैं या नए जोड़े बना सकते हैं। प्रत्येक जोड़ी को चर्चा के लिए एक घटना-प्रकरण दें।
3. प्रशिक्षक कुछ जोड़ों को सामने बुलाएं ताकि घटना-प्रकरण के लिए उनके निर्णयों को कक्षा के साथ साझा किया जा सके। इसके बाद ठोस निर्णयों के माध्यम से समस्या समाधान के महत्व पर एक संक्षिप्त चर्चा करें।
4. चर्चा के बाद, प्रशिक्षक पिछली चर्चा के आधार पर प्रत्येक जोड़ी को पुनर्विचार करने या अपना निर्णय बदलने का विकल्प देकर सल का समापन करें।

## परिशिष्ट

### घटना-प्रकरण 1

सोनम 16 साल की लड़की थी। उसकी सुनील नाम के लड़के से मिलता थी। वह अक्सर मिलते थे और अपने दिल की बातें एक दुसरे से साझा करते थे। जब सोनम का जन्मदिन आया तब सुनील ने उसे एक छोटा सा उपहार दिया। अगले दिन, सुनील ने सोनम को एक फ़िल्म देखने के लिए अकेले आने के लिए कहा। सोनम दुविधा में थी। उसे सुनील से उपहार लेते हुए अजीब लगा और अब वह फ़िल्म के लिए भी नहीं जाना चाहती थी। उसने इस बात पर विचार किया और यह जाना की वह सुनील को सीधे-सीधे मना करना चाहती थी, लेकिन साथ ही वह सुनील को ठेस भी नहीं पहुंचाना चाहती थी।

#### चर्चा के बिंदु:

- अगर आप सोनम की जगह होते, तो आप क्या निर्णय लेते? और क्यों?
- आप सुनील के बर्ताव के बारे में क्या सोचते हैं?
- अगर सोनम सुनील के प्रस्ताव के लिए हाँ कहती है, तो उन दोनों के लिए इसके परिणाम क्या होंगे?
- अगर सोनम ने मना कर दिया तो सुनील को कैसा लगेगा?
- आपके अनुसार, सोनम का निर्णय क्या होना चाहिए?
- क्या आपको लगता है कि अगर सोनम सुनील के साथ फ़िल्म के लिए जाने के लिए सहमत होती है, तो उसे भी किसी समस्या का सामना करना पड़ सकता है?

### घटना-प्रकरण 2

प्रदीप ने अपनी कक्षा 10 की परीक्षा बहुत अच्छे अंकों से पास की है। आज वह विज्ञान और मानविकी विषय के बीच चयन की दुविधा का सामना कर रहा है। प्रदीप की इतिहास में रुचि है, लेकिन उसके माता-पिता चाहते हैं कि वह विज्ञान का विकल्प चुने, एक डॉक्टर बने, ताकि आर्थिक रूप से आरामदायक जीवन जी सके। प्रदीप ने अपने क्लास टीचर के साथ इस समस्या पर चर्चा की, जिन्होंने उसे सलाह दी कि इतिहास का अध्ययन करने के बाद वह एक सफल पुरातत्वविद् या प्रशिक्षक बन सकता है। प्रदीप ने यह बात अपने माता-पिता से साझा की।

#### चर्चा के बिंदु:

- अगर आप प्रदीप के स्थान पर होते, तो आप क्या निर्णय लेते? और क्यों?
- क्या आपने कभी ऐसी ही स्थिति का सामना किया है? आपने उस द्रुत्त द्वारा कैसे हल किया?

- c. निर्णय लेते समय क्या आपको किसी दुविधा का सामना करना पड़ा ?
- d. क्या आपने निर्णय लेने के बाद कोई संदेह महसूस किया ?
- e. आपको क्या लगता है कि प्रदीप ने क्या निर्णय लिया होगा ?
- f. अगर प्रदीप विज्ञान या इतिहास का चुनाव करते हैं तो क्या परिणाम हो सकते हैं?

### गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 35, 37) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को अपने जीवन में किसी भी तत्कालिक समस्या के बारे में सोचने के लिए कहें जहाँ उन्होंने दुविधा का सामना किया हो। यह दुविधा उनके शिक्षा, करियर, सहकर्मियों और परिवार के सदस्यों के साथ सम्बंधों या किसी अन्य चीज़ से सम्बंधित हो सकती है। वह कुछ संभावित निर्णयों के बारे में भी सोचें जिसका इस्तेमाल वह समस्या को हल करने के लिए करेंगे। प्रत्येक संभावित निर्णय के लिए, उन्हें उसके परिणामों का अंदाज़ा भी लगाना होगा। सभी अच्छे और बुरी संभावनाओं का अंदाज़ा लगाने के बाद, वह एक निर्णय पर पहुंच सकते हैं।

शिक्षार्थीयों 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)

# संवाद

---

## गतिविधि 1: सुनना, बोलना और करना

गतिविधि का शीर्षक	सुनना, बोलना और करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संवाद
- द्वितीयक: खुद को जागरूक बनाना

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को इस बात की सराहना करने में की सुनना और बोलना दोनों प्रभावी संवाद के आवश्यक तत्व हैं।
- शिक्षार्थियों को सुनने के कौशल का आंकलन करवाना।
- शिक्षार्थियों में सुनने के कौशल का विकास करना।
- शिक्षार्थियों द्वारा प्रभावी संवाद में प्रतिक्रिया (feedback) की भूमिका समझना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह अभ्यास मज़ेदार समूह कार्यों पर आधारित है और इसे दो चरणों में किया जाएगा।
- खेल के दूसरे चरण के लिए, प्रशिक्षक को कक्षा के आस-पास काम आने वाली वस्तुओं को वर्गीकृत करने की आवश्यकता होगी, जैसे लेखन सामग्री – इरेज़र, पेंसिल, शार्पनर, नोट-बुक्स, स्केल, डस्टर, चॉक, किताबें आदि और एक बड़ी चादर। प्रशिक्षक इस सामग्री के दो समान सेट बनाएंगे।
- चूंकि इस गतिविधि समूह कार्य के लिए खुले स्थान की ज़रूरत होगी, इसलिए इसे कक्षा की बजाय खेल के मैदान में या गतिविधि कक्ष में किया जा सकता है।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि के पहले चरण में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ ‘कानाफूसी’ ('चाइनिस व्हिस्पेर्स') का खेल खेलें और इसके लिए शिक्षार्थियों को एक गोलाकार में खड़े होने के लिए कहें। प्रशिक्षक पहले शिक्षार्थी को एक जटिल वाक्य के साथ कागज की एक पर्ची दें। पहला शिक्षार्थी इसे चुपचाप पढ़े और अपने बाएं ओर खड़े शिक्षार्थी के कान में वही वाक्य धीरे से कहे। वह शिक्षार्थी वाक्य को सुने और अपनी बाएं ओर के शिक्षार्थी के कान में फुसफुसाए। किसी भी शिक्षार्थी द्वारा वाक्य की स्पष्टता नहीं दी जाएगी और वाक्य केवल एक बार ही फुसफुसाया जाएगा। अंतिम शिक्षार्थी वाक्य को जोर से बोले।

इस खेल में उपयोग होने वाले वाक्यों के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

- एक फुर्तीली भूरी लोमड़ी आलसी कुत्ते के ऊपर कूदती है और बिल्ली को नमस्ते कहती है।
  - यह बिल्लियों और कुत्तों की बरसात है। चलो बाहर चलो, उन्हें पकड़ें, और उन्हें पालतू बनाकर रखें।
2. इस खेल में यह होगा कि वाक्य में नाटकीय रूप से बदलाव आएगा। प्रशिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं और प्रश्नों के साथ इस पर चर्चा करें:
- अभ्यास के दौरान वाक्य में इतना बदलाव कैसे आया?
  - वास्तव में समस्या क्या थी?
  - इस संवाद प्रक्रिया में गलती कहाँ थी ?
  - आपके दैनिक जीवन में इस अभ्यास के क्या मायने हैं?
3. प्रशिक्षक संवाद प्रक्रिया को समझाकर गतिविधि के इस चरण को समाप्त करें। प्रशिक्षक इस अभ्यास के आधार पर, प्रभावी संचार/संवाद में प्रतिक्रिया की आवश्यकता पर भी प्रकाश डालें।
4. इस गतिविधि के दूसरे चरण में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दूसरा खेल खेलने के लिए कहें। इस खेल के लिए, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कक्षा के आस-पास काम आने वाली कुछ वस्तुओं की व्यवस्था करने के लिए कहें। ये लेखन -सामग्री जैसे - इरेजर, पेंसिल, शार्पनर, नोट-बुक्स, स्केल, डस्टर, चॉक, किताबें आदि हो सकते हैं। प्रशिक्षक इस गतिविधि के लिए एक बड़ी चादर की व्यवस्था भी करें।
5. खेल शुरू करने के लिए प्रशिक्षक कक्षा में शिक्षार्थियों द्वारा एकत्रित की गयी सामग्री से दो समान समूह बनाएं।
6. प्रशिक्षक दो शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें, जो कक्षा के सामने इस खेल को खेलेंगे।
7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नानुसार निर्देश दें:

दो शिक्षार्थी कपड़े की चादर के दो तरफ खड़े होंगे जिससे कि वह एक दूसरे को देख ना सके। दोनों के सामने टेबल होगी। व्यवस्था ऐसी होगी कि कक्षा दोनों शिक्षार्थियों को देख सकेगी और उनके कार्यों का निरीक्षण कर सकेगी। एक शिक्षार्थी अपनी इच्छा के अनुसार सामग्री की व्यवस्था करेगा और दूसरे शिक्षार्थी को उसी तरह सामग्री की व्यवस्था करने का निर्देश देगा, उदाहरण के लिए वह कहेगा कि सभी पुस्तकों को एक-दूसरे के बगल में व्यवस्थित करो, प्रत्येक पुस्तक पर एक पेंसिल रखो, नोटबुक का ढेर बनाओ। दूसरा शिक्षार्थी चुपचाप बिना कोई भी सवाल किए निर्देशों का पालन करेगा और वह अपनी क्षमता के अनुसार सबसे अच्छी तरह सामग्री को व्यवस्थित करने की कोशिश करेगा।

8. शिक्षार्थियों को इस कार्य के लिए दो मिनट दें और फिर व्यवस्था देखने के लिए उनके बीच की चादर हटा दें। निर्देशों के बावजूद, दोनों शिक्षार्थियों के द्वारा वस्तुओं को बहुत अलग तरीके से व्यवस्थित करने की संभावना है।
9. अब, गतिविधि को निम्नलिखित निर्देशों के साथ उन्हीं शिक्षार्थियों या अन्य स्वचेक शिक्षार्थियों के साथ दोहराएं:

एक महत्वपूर्ण अंतर के साथ, गतिविधि को फिर से दोहराया जाएगा। इस बार शिक्षार्थी को चुपचाप निर्देशों का पालन करने की आवश्यकता नहीं है। बल्कि, शिक्षार्थी एक दूसरे से प्रश्न पूछ सकते हैं और निर्देशों को अच्छी तरह से समझ सकते हैं।

10. इस बार, शिक्षार्थियों को कार्य के लिए लगभग 5 मिनट दें और फिर व्यवस्था देखने के लिए उनके बीच की चादर निकाल दें। इस बार दोनों व्यवस्थाओं में पिछली बार से ज्यादा समानता होने की संभावना है।
11. प्रशिक्षक गतिविधि पर चर्चा शुरू करें और शिक्षार्थियों को निम्नलिखित बिन्दुओं पर अपनी टिप्पणी साझा करने के लिए कहें:
- आप इन दोनों स्थितियों में वस्तु-व्यवस्था के अंतर को कैसे समझते हैं?
  - किस परिदृश्य में संवाद अधिक प्रभावी था और क्यों?

- c. एक प्रभावी संवाद में प्रतिक्रिया का क्या महत्व था?
- d. आपके दैनिक जीवन में इस अभ्यास के क्या मायने हैं?

### गतिविधि का स्वोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका-प्रशिक्षकों के लिए’, यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 61) 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 2: छढ़ता से संवाद करना सीखना

गतिविधि का शीर्षक	छढ़ता से संवाद करना सीखना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका-अभिनय और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संवाद करना
- द्वितीयक: समस्या समाधान

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को प्रभावी संवाद के महत्व को समझाना।
- शिक्षार्थियों द्वारा संवाद के विभिन्न तरीकों को दर्शाना।
- संवाद प्रक्रिया की प्रभावकारिता को प्रभावित करने वाले कारकों की शिक्षार्थियों से पहचान कराना।
- शिक्षार्थियों द्वारा संवाद के गैर-मौखिक पहलुओं की सराहना करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को संवाद के महत्व को समझने और प्रभावी संवाद की रणनीतियों को सीखने में मदद करना है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को संवाद के विभिन्न तरीकों से परिचित कराती है ताकि प्रभावी संवाद का एक प्रारूप पेश किया जा सके।

### अपेक्षित तैयारी

- इस गतिविधि में समूह कार्य और भूमिका-अभिनय शामिल है, इसलिए बैठने की व्यवस्था गतिविधि संचालन की ज़रूरतों को ध्यान में रखकर करें।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक 'कानाफूसी' (चाइनिस लिंग्स्पर्स) के खेल के साथ सत्र शुरू करें। शिक्षार्थियों को एक गोलाकार बनाकर बैठने के लिए कहें और प्रशिक्षक किसी एक शिक्षार्थी को छोटे, जटिल और घूमावदार वाक्य (short tongue twisters) बोलकर खेल शुरू करें। शिक्षार्थी उसी वाक्य को अपने बगल में बैठे व्यक्ति के कान में फुसफुसाएं। यह खेल इस तरह से जारी रहेगा, अंतिम शिक्षार्थी वाक्य को ज़ोर से बोले। अगर कक्षा का

आकार बड़ा है, तो प्रशिक्षक कक्षा को दो समूहों में विभाजित करें और उन्हें दो गोलाकार मंडलियों में बैठने के लिए कहें। 'कानाफूसी' का खेल दोनों समूह एक साथ खेलें।

3. इसके बाद, प्रशिक्षक कक्षा से छह शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें, उन्हें जोड़ियों में विभाजित कर, उन्हें एक ऐसी स्थिति दें, जिस पर वह कक्षा के सामने भूमिका-अभिनय करें। जोड़ी में, एक शिक्षार्थी एक लड़की की भूमिका निभाएगा और दूसरा एक लड़के की भूमिका निभाएगा। अगर एकल-लिंग कक्षा है, तो लड़कियां लड़कों की भूमिका निभा सकती हैं और लड़के लड़कियों की भूमिका निभा सकते हैं।
4. भूमिका-अभिनय के बाद, शिक्षार्थियों को यह बताने के लिए कहें कि कौन सी प्रस्तुति, दो भागीदारों के बीच संवाद के सबसे प्रभावी तरीके का प्रदर्शन करती है और क्यों? शिक्षार्थियों के जवाबों के आधार पर, प्रशिक्षक आगे निष्क्रिय, आक्रामक और मुखर संवाद के बीच अंतर पर चर्चा करें।

**निष्क्रिय संवाद (Passive communication):** संवाद का एक कमज़ोर तरीका है। निष्क्रिय संवाद में, लोग आमतौर पर अपनी राय व्यक्त नहीं करते हैं और संवाद सीमाएं निर्धारित करने में सफल नहीं होते हैं। उनके हाव-भाव भ्रामक नज़र आते हैं। निष्क्रिय संवाद अप्रत्यक्ष है जो एक डरपोक व्यक्तित्व और आत्म-सम्मान के कम स्तर को दर्शाता है।

**आक्रामक संवाद (Aggressive communication):** जैसा कि नाम से पता चलता है, यह संवाद का एक धमकी और अहंकार भरा तरीका है। इसका इस्तेमाल लोग अधिकतर तब करते हैं जब उनकी भावनाओं, इच्छाओं या विचारों को महत्व नहीं दिया जाता है। संवाद के इस रूप में, लोग धमकी और अहंकारी हाव-भाव वाली भाषा का प्रयोग करते हैं।

**टढ़ संवाद (Assertive communication):** यह एक विनम्र लेकिन टढ़ और बिना डर के इस्तेमाल किये जाने वाला संवाद का तरीका है। जो लोग टढ़ता से संवाद करते हैं, वह अपने तर्क, विचारों और भावनाओं को खुले तौर पर और सम्मानपूर्वक व्यक्त करते हैं। ऐसे लोग संवाद की स्पष्ट सीमा एं निर्धारित करते हैं। वह आत्मविश्वासी, आत्म-जागरूक और स्वयं को स्वीकार करने वाले होते हैं। वह आत्मविश्वास से बहरे निःड हाव-भाव का प्रदर्शन करते हैं।

5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ टढ़ संवाद पर निम्नलिखित युक्तियों को साझा करें:

### टढ़ संवाद के लिए सुझाव:

- उस व्यक्ति को देखें जिसके साथ आप संवाद कर रहे हैं।
- एक निष्पक्ष, शांत स्वर का उपयोग करें और गंभीर रहें।
- अपनी भाषा को लेकर सचेत रहें।
- तनाव से मुक्त रहें और गहरी सांस लें।
- "आप/तुम" बयानों के बजाय "मैं" कथनों का उपयोग करें। यह इस बात पर ध्यान केंद्रित रखेगा कि आप किसी विशेष मुद्दे के बारे में कैसे सोचते हैं या महसूस करते हैं।
- उस व्यक्ति को बिना दोष दिये बताएं कि वह जो कहते हैं या करते हैं उससे आप कैसा महसूस करते हैं।

शिक्षार्थियों को सुझाव दें कि कैसे एक बयान को तैयार किया जा सकता है ताकि परिणाम सकारात्मक हो:

- अपनी राय या असहमति स्पष्ट रूप से बताएं।
- अगर आप गलत हैं, तो अपनी गलतियों को स्वीकार करें और माफी मांगें।
- दूसरों के साथ बराबरी का व्यवहार करें।

स्रोत: राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान के तहत 'माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए जीवन -कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया।

6. प्रशिक्षक समस्या के समाधान और पारस्परिक संबंधों को बनाए रखने के लिए दृढ़ संवाद के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सत्र को समाप्त करें।

## परिशिष्ट

### परिस्थिति 1

कल्पना कीजिए कि आप बहुत भीड़-भाड़ वाली बस में याता कर रहे हैं। एक लड़की है जो ऊपर के हैंडल को पकड़कर खुद को संभाल रही है। एक लड़का है जो उसके बहुत करीब खड़ा है और उसपर झुकने की कोशिश कर रहा है। लड़की उससे दूर जाने की कोशिश करती है लेकिन लड़का उसके करीब जाता रहता है। अंततः, वह लड़की इतनी असहज हो जाती है कि वह बस से उतरने के लिए मजबूर हो जाती है।

### परिस्थिति 2

कल्पना कीजिए कि आप बहुत भीड़-भाड़ वाली बस में याता कर रहे हैं। एक लड़की है जो ऊपर के हैंडल को पकड़कर खुद को संभाल रही है। एक लड़का है जो उसके बहुत करीब खड़ा है और उसपर झुकने की कोशिश कर रहा है। लड़की उसे एक-दो बार धक्का देती है लेकिन फिर भी वह लड़का वैसा ही करता रहता है। तब लड़की उसकी तरफ घूमकर उस पर चिल्लाती है। तब लड़का भी लड़की पर चिल्लाकर प्रतिक्रिया देता है। इस तरह, वह उन दोनों में लड़ाई हो जाती है।

### परिस्थिति 3

कल्पना कीजिए कि आप बहुत भीड़-भाड़ वाली बस में याता कर रहे हैं। एक लड़की है जो ऊपर के हैंडल को पकड़कर खुद को संभाल रही है। एक लड़का है जो उसके बहुत करीब खड़ा है और उसपर झुकने की कोशिश कर रहा है। लड़की पलटती है लड़के के आँखों में आखें डालकर, उसे विनम्रता और दृढ़ता से, दूर जाने के लिए कहती है।

## गतिविधि का स्रोत

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

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से उनके जीवन की किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोचने के लिए कहें, जब वह किसी से कुछ कहना चाहते थे, लेकिन यह नहीं जानते थे कि उन्हें क्या या कैसे कहना है। अब, उन्हें अपनी भावनाओं को बताने के लिए एक प्रभावी तरीका सोचना होगा। वह कक्षा में साझा किए गए सुझावों का उपयोग करें। वह सम्बंधित व्यक्ति से आमने-सामने संवाद करने के लिए, पहले दर्पण के सामने खड़े होकर संवाद का पूर्वाभ्यास करें।

शिक्षार्थीयों 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: समस्या समाधान के लिए विवेक पूर्ण संवाद

गतिविधि का शीर्षक	समस्या समाधान के लिए विवेकपूर्ण संवाद
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका-अभिनय और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संवाद
- द्वितीयक: समझौता वार्ता

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों द्वारा समस्या हल करने में विवेकपूर्ण संवाद के महत्व की सराहना।
- कुशल और प्रभावी संवादक होने के लिए, शिक्षार्थियों में भाषा कौशल विकसित करने के महत्व को पहचानना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- संवाद के किसी भी माध्यम में, विषय-वस्तु को महत्वपूर्ण माना जाता है, लेकिन संवाद का तरीका काफी हृद तक प्रभावशीलता को निर्धारित करता है। संवाद और पारस्परिक सम्बंधों में गलतफहमी अक्सर विवेकपूर्ण संवाद ना होने के कारण उत्पन्न होते हैं। गलत शब्दों या लहजे के कारण एक सीधा-साधा संवाद भी प्रतिकूल लगता है। किशोरों को अपने अनुभवों और रिश्तों के बढ़ते दायरे में अच्छे पारस्परिक सम्बंधों को बनाए रखने के लिए संवाद रणनीतियों की आवश्यकता होती है। इस गतिविधि को शिक्षार्थियों की उपर्युक्त संवाद आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तैयार किया गया है।

#### अपेक्षित तैयारी

- भूमिका-अभिनय के लिए विभिन्न परिस्थितियों का वर्णन करने वाले कार्ड (एक कार्ड पर केवल एक परिस्थिति को वर्णित किया जाएगा)
- भूमिका-अभिनय की सुविधा के लिए कक्षा को हर बार व्यवस्थित करने की आवश्यकता है

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से यह पूछकर कक्षा शुरू करें कि क्या उन्हें कभी ऐसी समस्या का सामना करना पड़ा है जिसे प्रभावी संवाद के माध्यम से हल किया जा सकता था। प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों से ऐसी कुछ घटनाओं को साझा करने के लिए कहें।

- इस चर्चा के बाद, प्रशिक्षक कक्षा को पाँच समूहों में बांट दें। प्रत्येक समूह को एक ऐसी स्थिति दें, जिसके बारे में उन्हें आपस में चर्चा करनी होगी और भूमिका-अभिनय के माध्यम से कक्षा के सामने प्रस्तुत करना होगा। इस समय, प्रशिक्षक संवाद करते समय उपयुक्त भाषा के प्रयोग पर, शिक्षार्थियों का ध्यान आकर्षित करें। मुख्य सामग्री के अलावा, शब्द, सुर, लय, भाव भंगिमा आदि का चयन, सभी मिलकर श्रोता पर प्रभाव डालते हैं। प्रशिक्षक किसी भी संवाद में विवेक के महत्व को उजागर करें और शिक्षार्थियों के साथ विवेकपूर्ण संवाद पर निम्नलिखित सुझाओं को साझा करें:

#### **व्यवहारकुशल संचार/संवाद के लिए रणनीतियाँ**

- बोलने से पहले सोचें।
- नकारात्मक टिप्पणियों को भुलाना और सकारात्मक रहने का प्रयास करें।
- नकारात्मक टिप्पणी देने से पहले एक सकारात्मक टिप्पणी के साथ शुरू करें। इससे लोग आपके विचारों के प्रति अधिक ग्रहणशील हो सकते हैं।
- अपने शब्दों को ध्यान से चुनें। निष्पक्ष और सम्मानजनक भाषा का उपयोग करें।
- अपना समय सावधानी से चुनें।
- निमंत्रण को विनम्रता से अस्वीकार करें। समय पर और विनम्र अस्वीकृति उन वादों से बेहतर है जिन्हें कोई पूरा नहीं करता।
- जिन लोगों को आप अच्छी तरह से नहीं जानते हैं, उन्हें बहुत अधिक व्यक्तिगत जानकारी न दें।
- सुनिश्चित करें कि आपके हाव-भाव आपके शब्दों को दर्शाते हो। उदाहरण के लिए, कुछ सकारात्मक या महत्वपूर्ण कहते समय, हमेशा व्यक्ति का सामना करें और आंखों से संपर्क बनाए रखें।
- दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण का ध्यान रखें और उसे स्वीकार करें।
- सांस्कृतिक मतभेदों का ध्यान रखें और बिना किसी के कहें संवेदनशील व्यवहार करें।
- संवेदनशील जानकारी साझा करने या किसी के बारे में कोई भी व्यक्तिगत टिप्पणी करने से पहले, अपनी समझ का इस्तेमाल करें।
- चिढ़ होने पर भी अनुग्रह करें।
- दूसरों के लिए सहानुभूति रखें।
- एक सक्रिय श्रोता बनें।
- आदरणीय बनें।

स्रोत: <https://www.wikihow.com/Be-Tactful>

- प्रत्येक समूह द्वारा अभिनय प्रस्तुति के बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक समूह द्वारा विवेकपूर्ण संवाद के लिए इस्तेमाल की गयी रणनीतियों को उजागर करें। प्रशिक्षक उन बिदुओं पर भी प्रकाश डालें जहाँ समूहों ने गलत तरीके से संवाद किया हो।
- किसी भी प्रकार के संवाद की योजना बनाने से पहले, लोगों के इरादे, रुचि और भावनाओं को जानने के महत्व पर चर्चा करके प्रशिक्षक गतिविधि का समापन करें।

#### **परिशिष्ट**

### परिस्थिति 1

आप कुछ दिनों के लिए अपने चाचा के घर पर रहने गए हैं। वापस आने के तुरंत बाद, आपकी वार्षिक परीक्षाएं शुरू हो जाएंगी। आप अपने खाली समय का उपयोग अध्ययन के लिए करना चाहते हैं, लेकिन आपके चाचा के छोटे बच्चे हैं जो आपके साथ खेलना चाहते हैं और हर समय शोर मचाते हैं। आपके पास अपने लिए कोई निजी कमरा नहीं है जहाँ आप अध्ययन कर सकें। आपको डर है कि यदि आप अध्ययन नहीं करते हैं तो आप फेल हो सकते हैं, लेकिन आप यह नहीं जानते कि अपने चाचा और चाची या उन बच्चों से यह सब कैसे बताए। आप अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में, उन्हें बिना ठेस पहुंचाए, उनसे संवाद कैसे करेंगे?

### परिस्थिति 2

आपने अपनी कक्षा में एक नए शिक्षार्थी के साथ दोस्ती की है। इस नए शिक्षार्थी ने आपको बताया कि आपके एक पुराने मित्र ने आपके बारे में कुछ बहुत बुरी और मतलबी बातें कही हैं। इससे आप बहुत आहत हैं। आप अपने पुराने मित्र से इस बारे में कुछ नहीं कहते, लेकिन किसी बहाने से आप उसके साथ झगड़ा कर लेते हैं। अब आप दोनों ने एक दूसरे से बात करना बंद कर दिया है। आप दोनों इस बात से दुखी हैं, लेकिन आप में से कोई भी बात करने का प्रयास नहीं कर रहा है। आप अपने दो स्त्र के साथ अपने रिश्ते को कैसे सुधारेंगे?

### परिस्थिति 3

आपकी कक्षा में आपका एक मित्र है जो आपके साथ बैठता है और उसे आपसे किताबें, और स्टेशनरी उधार लेने की आदत है। इसके अलावा, वह कभी भी उधार ली गई चीज़ें नहीं लौटाता। हालांकि वह एक अच्छा इंसान है, लेकिन आपको उसकी यह आदत पसंद नहीं है। आपने अभी तक उससे कुछ नहीं कहा है क्योंकि आपको डर है कि इससे आपकी दोस्ती खराब हो सकती है। आप अपनी दोस्ती को बिगाड़े बिना इस मुद्दे को कैसे सुलझा सकते हैं?

### परिस्थिति 4

आपके दोस्त स्कूल के बाद फिल्म देखने जा रहे हैं। वह चाहते हैं कि आप भी उनके साथ आए, लेकिन आपको यकीन है कि आपके माता-पिता आपको इसकी अनुमति नहीं देंगे। आपके दोस्तों ने आपको अपने माता-पिता से इसके बारे में कुछ भी ना बताने की सलाह दी है। हालांकि आप उनके साथ जाना चाहते हैं, लेकिन आप अपने माता-पिता से कुछ भी छिपाना नहीं चाहते हैं। आप अपने माता-पिता के साथ बिना टकराव की स्थिति पैदा किए, उन्हें मनाने के लिए कैसे संवाद करें?

### परिस्थिति 5

आपके दोस्तों ने शाम को बाहर जाने की योजना बनाई है जहाँ वह एक दोस्त के घर पर मिलने जा रहे हैं, जिसके माता-पिता शहर से बाहर गए हुए हैं। वहाँ उन्होंने शराब पीने की योजना बनाई। आप इस सैर-सपाटे के लिए जाना चाहते हैं क्योंकि आप अपने दोस्तों के साथ मँज़े लेना चाहते हैं। लेकिन, आप शराब नहीं पीना चाहते हैं। आप जानते हैं कि आपके दोस्त आपको शराब नहीं पीने के लिए चिढ़ाएंगे या वह आपको इसे लेने के लिए दबाव डालेंगे। फिर भी, आप अपने फैसले पर टिके रहना चाहते हैं। आप अपनी पसंद के बारे में अपने दोस्तों के साथ बात करने की योजना कैसे बनाएंगे ताकि वह आपके फैसले का सम्मान करें?

## गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 62- 65) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को अपने पढ़ोस के लोगों को प्रभावित करने वाली किसी भी समस्या के बारे में सोचने के लिए कहा जा सकता है। उन्हें उस समस्या के समाधान के लिए सम्बंधित अधिकारियों को पत्र लिखना होगा। पत्र का प्रारूप तैयार करते समय, उन्हें पत्र के पाठक को ध्यान में रखना चाहिए और विषय-वस्तु और पाठक के लिए उपयुक्त भाषा का उपयोग करना चाहिए।

**शिक्षार्थियों से प्रतिक्रिया लेना (गतिविधि के अपने अनुभवों के बारे में, गतिविधि को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण सीख और सुझाव)**

**प्रशिक्षकों द्वारा गतिविधि-उपरांत चितन (गतिविधि के अपने अनुभवों के बारे में, गतिविधि को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण सीख और सुझाव)**

**गतिविधि 4: प्रभावी संवाद के माध्यम से विपरीत-लिंग के साथ संवाद स्थापित करना**

गतिविधि का शीर्षक	प्रभावी संवाद के माध्यम से विपरीत-लिंग के साथ संवाद स्थापित करना
अनुमानित समय	45-50 मिनट
संचालन विधि	घटना-प्रकरण, परिचर्चा और भूमिका-अभिनय

### **संबोधित जीवन कौशल**

- प्राथमिक: संवाद
- द्वितीयक: निर्णय लेना, रचनात्मकता, समस्या समाधान, समझौता वार्ता

### **सीखने के उद्देश्य**

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में पारस्परिक आकर्षण से पैदा होने वाली भावनाओं को सँभालना सिखाना।
- पारस्परिक आकर्षण और शारीरिक घनिष्ठता के संदर्भ में, शिक्षार्थियों में भावनाओं को प्रभावी संवाद के माध्यम से व्यक्त करने के लिए, आत्मविश्वास विकसित करना।
- अवांछित रोमांटिक या यौनिक पहल से निपटने के लिए शिक्षार्थियों में दृढ़ संवाद कौशल विकसित करना।

## **प्रशिक्षक के लिए नोट्स**

- इस गतिविधि में पारस्परिक विश्वास और गोपनीयता महत्वपूर्ण है। इसलिए यह ज़रूरी है कि प्रशिक्षक सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थियों को इस गतिविधि में गोपनीयता का आश्वासन दिया जाए।
- इस गतिविधि को प्रभावी रूप से अमल में लाने के लिए, प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि इस गतिविधि में भाग लेने वाले शिक्षार्थी गैर-पक्षपाती हों और विभिन्न विचारों को सुनने और समझने के लिए तैयार हों। प्रशिक्षक को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि शिक्षार्थियों को संवेदनशील बनाया जाए ताकि वह पूर्व निर्धारित धारणाओं से बचें और गोपनीयता का सम्मान करें। यह कक्षा को एक सुरक्षित स्थान बनाएगा जहाँ शिक्षार्थियों के खुलकर अपनी चिंताओं को साझा करने की संभावना होगी।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को सहज बनाने के लिए अपनी कुछ व्यक्तिगत बातें साझा करके शुरू करें। इससे उन्हें अंतरंगता/घनिष्ठता, आकर्षण और विमोह जैसे मुद्दों के सम्बंध में खुलकर संवाद करने में मदद मिलेगी।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को पुनःआश्वस्त करें कि उनकी उम्र में शिक्षार्थियों का विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण महसूस करना पूरी तरह से स्वाभाविक है। प्रशिक्षक को समाज की प्रचलित विषम-मानदंड आधारित मान्यताओं को बढ़ावा नहीं देना चाहिए और शिक्षार्थियों को बताना चाहिए कि कभी-कभी यह भी संभव है की कोई समान लिंग के प्रति आकर्षण महसूस करें। शिक्षार्थियों को यह भी बताएं कि यह भी स्वाभाविक है।
- प्रशिक्षक इस गतिविधि के दौरान इस बात का विशेष ध्यान रखें कि रुढ़िवादी लैंगिक अपेक्षाओं को बल ना दें, बल्कि उन्हें चुनौती दें कि विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण से जुड़े मामलों में लड़कियों और लड़कों से कैसा व्यवहार करना चाहिए।

## **प्रक्रिया**

1. निम्नलिखित सवालों के माध्यम से किशोरों के बीच रोमांटिक रुचि, आकर्षण और अंतरंगता पर चर्चा शुरू करने के लिए प्रशिक्षक व्यक्तिगत उदाहरण का उपयोग करें:
  - a. क्या आपने कभी किसी व्यक्ति के प्रति रोमांटिक रुचि या शारीरिक आकर्षण महसूस किया है? क्या आपने उस व्यक्ति से संपर्क किया और बात की या हिंचकिंचकर खुद को रोक लिया?
  - b. क्या आपने अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों के संभावित परिणामों पर चिंतन किया?
  - c. क्या आपने कभी किसी और की रोमांटिक रुचि या यौनिक पहल से असहज महसूस किया है?
  - d. आप स्थिति से कैसे निपटे? आपको उस स्थिति में कैसा लगा?
2. कुछ समय तक इन मुद्दों पर शिक्षार्थियों को तैयार करने के बाद, प्रशिक्षक कक्षा को तीन समूहों में विभाजित करें।
3. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को घटना-प्रकरण और चर्चा के लिए परिशिष्ट में दिए गए दिशानिर्देश दें। प्रशिक्षक आगे दिए गए दिशानिर्देशों के अनुसार शिक्षार्थियों को एक भूमिका-अभिनय तैयार करने के लिए कहें।
4. इसके बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को आगे आने और भूमिका प्रस्तुत करने के लिए कहें।
5. प्रशिक्षक प्रतिक्रियाओं को तैयार करने और गतिविधि में शामिल होने के लिए, शिक्षार्थियों को लगभग 10-15 मिनट दें।
6. प्रशिक्षक निम्नलिखित बिंदुओं पर कक्षा में चर्चा करके गतिविधि का समापन करें:
  - a. पारस्परिक आकर्षण और अंतरंगता की इच्छा की भावनाओं की स्वाभाविकता।
  - b. इन मुद्दों पर स्पष्ट और दृढ़ संवाद की आवश्यकता।
  - c. दूसरे व्यक्ति की व्यक्तिगत सीमाओं का पूर्ण सम्मान करने की आवश्यकता।
  - d. शारीरिक अंतरंगता/घनिष्ठता और रोमांटिक पहल में 'सहमति' की धारणा का स्पष्टीकरण।
  - e. छेड़खानी और यौन उत्पीड़न के मामले में पीड़ित को दोष देने की प्रवृत्ति की समस्या।

f. अंतर-व्यक्तिगत आकर्षण या रुचि के आधार पर लैंगिक अंतर और इन लिंग-आधारित मतभेदों को बढ़ावा देने में समाज की भूमिका।

7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रभावी और दृढ़ संवाद पर कुछ उपयोगी सुझाव देकर गतिविधि को समाप्त करें:

- a. यदि आप असहज हैं, तो स्पष्ट रूप से 'ना' कहें।
- b. यदि आप शारीरिक अंतरंगता से असहज हैं, तो अपने साथी को बताएं कि आप अभी शारीरिक अंतरंगता नहीं चाहते हैं।
- c. ऐसे मामलों में, आपको दृढ़ विश्वास के साथ अपनी भावनाओं को समझाना चाहिए और विनम्र लेकिन दृढ़ रूप से कारणों को बताना चाहिए।
- d. यदि आप किसी की पहलकड़मी से असहज महसूस करते हैं, तो अपने और उस व्यक्ति के बीच शारीरिक दूरी बनाएं। आप चेहरे की गंभीर भाव का उपयोग करें और शरीर के हाव-भाव द्वारा अपनी तकलीफ बताएं। उदाहरण के लिए, आप शारीरिक रूप से दूर जा सकते हैं या अपनी बाहों को बांध सकते हैं।
- e. अपनी बात को ढंग से व्यक्त करने के लिए, रचनात्मकता और समस्या समाधान के कौशल का उपयोग करें, जिससे दूसरे लोग आहत न हों।
- f. अगर आप किसी हालात से बचना चाहते हैं तो आप चलाक और रचनात्मक बहाने बनाएं।
- g. किसी विश्वसनीय दोस्त/सहायक वयस्क के साथ इस मामले पर चर्चा करें।
- h. उस व्यक्ति से मिलने से बचें जो आपको अकेले में असहज महसूस कराता है।
- i. खामोशी से सहन नहीं करें, अपनी आवाज़ उठाएं।

8. प्रशिक्षक भूमिका-अभिनय के माध्यम से निम्नलिखित बिन्दुओं पर प्रकाश डालें:

#### 'ना' कहने के अलग-अलग तरीके

- विनम्रता और दृढ़ता से मना करें - "नहीं, मुझे खेद है, मैं ऐसा नहीं करना चाहता/चाहती"
- बस दूर चले जाए - कोई जवाब या तर्क न दें
- कारण दें - "नहीं, मैं अपने माता-पिता को दुख नहीं दूँगा/दूँगी या मैं नियम नहीं तोड़ूँगा/तोड़ूँगी..."
- एक विकल्प दें - "शायद हम दोस्तों के साथ पिकनिक के लिए जा सकते हैं या मूवी के लिए जा सकते हैं/हम अपना काम पूरा करने के बाद मिल सकते हैं...."

#### परिशिष्ट

#### घटना-प्रकरण

##### प्रकरण 1:

मणि कक्षा 11 की 16 वर्षीय छाता है। उसके स्कूल में कक्षा 12 का 17 वर्षीय लड़का विनोद उसका पड़ोसी है। पिछले हफ्ते से, लंच टाइम के दौरान विनोद उसकी क्लास में आ रहा है। उसने मणि के कुछ दोस्तों से दोस्ती भी कर ली है। विनोद ने उन से मणि का नंबर भी ले लिया। कल रात, विनोद ने मणि को

स्कूल के बाद मिलने के लिए एक संदेश भेजा। मणि भी विनोद को पसंद करती है क्योंकि वह स्मार्ट और देखने में आकर्षक है। लेकिन, उसकी मिलने की रुचि को देखकर डर गयी है। उसे डर है कि 'अच्छी लड़की' होने की उसकी प्रतिष्ठा खराब हो जाएगी अगर किसी को पता चला कि वह विनोद के साथ घूम रही है। क्या होगा अगर उसका परिवार, पड़ोसी और रिश्तेदार सोचेंगे कि उसका 'ढीला चरित्र' है? मणि और भी उलझन में है क्योंकि उसके सबसे अच्छी सहेली को लगता है कि विनोद एक अच्छा लड़का है और उसे उससे चुपके से मिलना चाहिए।

इस प्रकरण के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- क्या विनोद की ओर मणि का आकर्षित होना सही है?
- क्या मणि को अपनी भावनाओं को अपने तक ही सीमित रखना चाहिए और किसी के साथ उनकी चर्चा नहीं करनी चाहिए ?
- क्या आपको लगता है कि अगर मणि विनोद के प्रति अपने आकर्षण को छिपाएगी या अनदेखा करेगी, तो उसकी भावनाएं खत्म हो जाएंगी?
- मणि की सहेली को ऐसा क्यों लगता है कि उसे विनोद से चुपके से मिलना चाहिए ?
- लोग क्या सोचेंगे? इस बारे में मणि की आशंकाओं के बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या किसी के प्रति आकर्षण होना 'ढीला चरित्र' होने का परिचायक है? क्या मणि की आशंकाएं निराधार हैं?
- आपको क्या लगता है मणि को क्या करना चाहिए? क्या उसे विनोद से बात करनी चाहिए? क्या उसे अपने परिवार से इस विषय पर चर्चा करनी चाहिए? क्या उसे विनोद से चुपके से मिलना चाहिए? या शायद कुछ और करना चाहिए?
- क्या होगा अगर हम इन दोनों की भूमिकाओं को बदल दें? क्या होगा अगर मणि की विनोद में दिलचस्पी थी? क्या विनोद को उसी तरह की आशंकाएं होतीं जैसी मणि को थीं?
- आपको क्या लगता है कि लड़कियां और लड़के इन स्थितियों पर अलग तरह से प्रतिक्रिया करें गे?

इस चर्चा के बाद, समूह को भूमिका-नाटक तैयार करना चाहिए जहाँ मणि ने विनोद से मिलने का फैसला किया है। वह उससे अपनी भावनाओं और आशंकाओं के बारे में बात करना चाहती है। उस परिदृश्य की कल्पना करें और अभिनय करें, जो होने की संभावना है।

### प्रकरण 2:

प्रिया 11वीं कक्षा में पढ़ती है और अपने पड़ोस के लड़के सागर के प्यार करती है, सागर कॉलेज में है। वह पिछले 6 महीनों से गुपचुप तरीके से एक-दूसरे से मिलते रहे हैं। प्रिया के परिवार को सागर के बारे में पता नहीं है इसलिए प्रिया सागर से मिलने के लिए अपनी सहेली की मदद लेती है। हाल ही में, प्रिया की सहेली ने देखा है कि वह थोड़ी खोई-खोई सी है। वह एक सप्ताह से सागर से मिलना टाल रही है। जब सहेली ने प्रिया से बात की तब प्रिया ने कहा कि सागर शारीरिक सम्बंध बनाकर उनके रिश्ते को अगले स्तर पर ले जाना चाहता है। प्रिया इस पहल से असहज महसूस कर रही थी और इसलिए उलझन में थी।

इस प्रकरण के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- क्या सागर के साथ प्रिया का रोमांस में शामिल होना सही है?
- प्रिया उलझन में क्यों है?
- क्या प्रिया का सागर से बचना सही है? क्या आपको लगता है कि समस्या को टालने से उनके बीच का मसला सुलझ जाएगा?
- सागर द्वारा की गई यौनिक पहल के बारे में प्रिया को क्या करना चाहिए? क्या उसे सागर से बात करनी चाहिए? क्या उसे टालते रहना चाहिए? क्या उसे सागर की इच्छाओं में उसका साथ देना चाहिए? या कुछ और करना चाहिए?
- क्या होगा अगर इन दोनों की भूमिकाओं को आपस में बदल दिया जाए? क्या सागर को प्रिया की यौनिक पहलकदमी से असहजता का अनुभव होने की संभावना है?

इस चर्चा के बाद, समूह को भूमिका-नाटक तैयार करना चाहिए जहाँ प्रिया ने सागर से मिलने का फैसला किया है। वह उससे अपनी असहजता और आशंकाओं के बारे में उससे बात करना चाहती है। उस परिदृश्य की कल्पना करें और अभिनय करें, जिसके होने की संभावना है।

### प्रकरण 3:

रॉन और रेशमा अच्छे दोस्त हैं। कुछ हफ्ते पहले, स्कूल के वार्षिक उत्सव में रेशमा की मुलाकात रॉन के चचेरे भाई रिक से हुई। उन तीनों ने पूरी शाम एक साथ बिताई और एक अच्छा समय बिताया। तब से रिक और रेशमा एक दुसरे से संदेशों और फोन कॉल का आदान-प्रदान कर रहे हैं। कल शाम, रॉन ने अपने सभी दोस्तों को अपने जन्मदिन पर आमंत्रित किया। रेशमा और रिक भी वहाँ मौजूद थे। सभी ने पार्टी में डांस किया और अच्छा समय बिताया। पार्टी के अंत में रिक ने रेशमा को अकेला पाया और उसे चूमा। उसने रेशमा के करीब होने की भी कोशिश की। चूमने के बाद, रेशमा ने उसे रोक दिया, लेकिन वह अपनी कोशिश करता रहा। रेशमा ने उसे थप्पड़ मारा और पार्टी से चली गयी। वह कल रात से बहुत परेशान और गुस्से में है। वह सोच रही थी कि क्या इस मामले में रिक के साथ उसकी प्रतिक्रिया ज़रूरत से आगे निकल गई और जो हुआ क्या उसमें उसकी गलती थी?

इस प्रकरण के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- क्या रेशमा का यह सोचना सही है कि शायद उसकी प्रतिक्रिया ज़रूरत से आगे निकल गयी? क्या आपको लगता है कि जो कुछ भी हुआ उसमें उसकी गलती थी?
- क्या आपको लगता है कि रिक ने जो भी किया वह रेशमा के इशारे पर किया? या यह पूरी तरह से रिक की गलती थी?
- क्या रेशमा के प्रति रिक की पहलकदमी गलत थी? रेशमा के रोकने के बाद रिक को क्या करना चाहिए था?
- क्या आपको लगता है कि रेशमा स्थिति को अलग तरह से संभाल सकती थी? कैसे?
- क्या होगा अगर इन दोनों भूमिकाओं को आपस में बदल दिया जाए? क्या रॉन को भी लगता है कि यह उसकी गलती हो सकती है?

इस चर्चा के बाद, समूह को भूमिका-अभिनय तैयार करना होगा, जहाँ रेशमा ने रिक से मिलने का फैसला किया है। वह रिक से अपनी असहज भावनाओं के बारे में बात करना चाहती है और कैसे लगता उसे जब रिक ने उसकी बनाई हुई व्यवहार की सीमाओं को खत्म कर दिया। उस परिवृश्य की कल्पना करें और अभिनय करें, जिसके होने की संभावना है। (सुझाव: भूमिका-नाटक में 'सहमति' के सिद्धांत को अधिक महत्व दें।)

### गतिविधि का स्रोत

'प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण नियमवली: मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर जीवन कौशल' (2014), यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 50-54) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस गतिविधि के निष्कर्ष के रूप में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को रोमांटिक स्थितियों और शारीरिक घनिष्ठता में 'सहमति' के विषय पर कक्षा प्रस्तुति देने के लिए कहें। प्रशिक्षक 'यौन उत्पीड़न' की घटना को समझाने के लिए एक और सत्र करा सकते हैं।

**शिक्षार्थियों से प्रतिक्रिया लेना (गतिविधि के अपने अनुभवों के बारे में, गतिविधि को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण सीख और सुझाव)**

**प्रशिक्षकों द्वारा गतिविधि-उपरांत चितन (गतिविधि के अपने अनुभवों के बारे में, गतिविधि को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण सीख और सुझाव)**

# समानुभूति

---

## गतिविधि 1: रिश्तों को पूरा करने के लिए समानुभूति का अभ्यास करना

गतिविधि का शीर्षक	रिश्तों को पूरा करने के लिए समानुभूति का अभ्यास करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका-अभिनय

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: संवाद

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- भूमिका-अभिनय के माध्यम से शिक्षार्थियों में समानुभूति के कौशल का अभ्यास करवाना।
- शिक्षार्थियों में दूसरों के भावनात्मक अनुभवों को प्रभावी ढंग से समझने का कौशल बढ़ाना।
- समानुभूति व्यक्त करने के लिए प्रभावी शिक्षार्थियों में संवाद कौशल बढ़ाना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस भूमिका-अभिनय अभ्यास का उद्देश्य ना केवल शिक्षार्थियों को दूसरों की मानसिक और भावनात्मक स्थिति को पहचानने में मदद करना है, बल्कि प्रभावी संवाद के माध्यम से इनके बारे में बताना भी है। सुझाए गए अभिनय सिर्फ नमूने हैं; प्रशिक्षक अपने शिक्षार्थियों के सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखते हुए और भूमिकाएं बना सकते हैं।
- प्रशिक्षक का मुख्य लक्ष्य शिक्षार्थियों को संवाद के माध्यम से यह बताना है कि सच्ची समानुभूति सिर्फ दूसरों के प्रति बिना किसी पक्षपात का रवैया अपनाने से ही संभव है। समानुभूति, भावनात्मक चेतना का अभिन्न अंग है।
- चूंकि गतिविधि में शिक्षार्थियों का अभिनय परिवृश्यों को दर्शाना शामिल है, इसलिए बैठने की व्यवस्था गतिविधि के अनुसार बनाएं।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि को शुरू करने के लिए प्रशिक्षक दो उत्साही शिक्षार्थियों को भूमिका-अभिनय के लिए आगे बुलाएं। प्रशिक्षक उन्हें कक्षा में आगे आने के लिए कहें और उन्हें एक पेपर पर लिखा हुआ एक अभिनय परिवृश्य दें। उन्हें अभिनय से पहले व्यश्य तैयार करने के लिए 5 मिनट का समय दें।
- अभिनय परिवृश्य और इस गतिविधि में उपयोग किए जाने वाले निर्देश निम्नानुसार हैं:

रीमा के दोस्तों ने एक सिनेमा हॉल में फ़िल्म देखने जाने की योजना बनाई है। रीमा को भी साथ आने के लिए आमंत्रित किया गया है। रीमा इस योजना का हिस्सा बनना चाहती है। आज रीमा ने फैसला किया है कि वह अपनी माँ से इस बारे में बात करेगी। उसकी माँ इस विचार से खुश नहीं है। वास्तव में, वह रीमा को भेजने के लिए तैयार नहीं है क्योंकि फ़िल्म का शो देर शाम का है और वह रीमा की सुरक्षा के बारे में चिंतित है। इसके अलावा, रीमा के पिता और दादी रुद्धिवादी हैं और दोस्तों के साथ फ़िल्म के लिए जाने या देर से घर वापस आने की इस योजना को उनकी तरफ से कभी स्वीकृति नहीं मिलेगी। इस कारण रीमा की माँ भी उसे अनुमति नहीं दे रही है।

**दिशानिर्देश:** रीमा की स्थिथि दर्शाने वाला एक अभिनय करें, जिसमें रीमा अनुमति मांगेगी और उसकी माँ उसे मना करेगी और इस परिवृश्य से सम्बंधित तर्क प्रस्तुत करें।

3. जब शिक्षार्थी नाटक की भूमिका तैयार कर रहे हों, तब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निर्देश दें कि वह ध्यान से भूमिका का अवलोकन करें और कल्पना करें कि वह दिए गए परिवृश्य में अपनी प्रतिक्रिया कैसे देंगे।
4. पाँच मिनट के बाद, प्रशिक्षक कक्ष में अभिनय करने वाले शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें और भूमिका -अभिनय शुरू करवाएं। तर्क में गति आने दें और फिर भूमिका अभिनय को कुछ समय के लिए रोक दें।
5. इस समय, प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों की मदद से कक्षा-चर्चा शुरू करें:
  - आपको क्या लगता है रीमा क्या महसूस कर रही है?
  - आपको क्या लगता है रीमा क्या सोच रही है?
  - आपको क्या लगता है कि रीमा की माँ क्या महसूस कर रही है?
  - आपको क्या लगता है रीमा की माँ क्या सोच रही है?
  - आपको क्या लगता है कि रीमा अब क्या कर सकती है?
  - आपको क्या लगता है कि रीमा की माँ अब क्या कर सकती है?
6. इस चर्चा के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि इन सवालों के जवाब देते समय, उन्हें रीमा और उसकी माँ दोनों के साथ खुद को जोड़ कर देखना होगा। अभिनय करने वाले शिक्षार्थी उनके दृष्टिकोण और परिप्रेक्ष्य में खुद को डालने की कोशिश करें। इसलिए उन्हें रीमा और उसकी माँ दोनों के साथ समानुभूति व्यक्त करनी होगी।
7. प्रशिक्षक दैनिक जीवन में एक प्रभावी व्यक्ति होने के लिए समानुभूति के कौशल के महत्व को उजागर करें। सहानुभूति बढ़ाने के लिए निम्नलिखित सुझाव शिक्षार्थियों के साथ साझा करें:

- ध्यान से सुनें, बीच में दखल ना दें। एक सक्रिय श्रोता बनें।
- गैर-मौखिक संवाद, चेहरे और शारीरिक भाव भगिमा, आँखों से संपर्क आदि के बीच समन्वय स्थापित करें।
- वर्तमान स्थिति में सचेत रहें, भविष्य के बारे में ना सोचें और बीते हुए कल से चिंतित ना रहें।
- ध्यान दें और अपने दिमाग को भटकने न दें!
- सीधे निष्कर्ष पर न जाएं। लोगों और स्थितियों के बारे में अपने निर्णय लेने में जल्दबाज़ी ना करें। किसी विषय पर अपना मन बनाने से पहले अधिक से अधिक सूचनाएं और आंकड़े इकट्ठा करें। दूसरे शब्दों में, प्रतिक्रिया के बजाय प्रतिउत्तर दें।
- लोगों को संदेह का लाभ दें।
- स्वयं के प्रति जागरूक रहें और अपने पूर्वाग्रह को समझें। अपनी खुद की ज़रूरतों और डर दूसरों पर ज़ाहिर नया करें। अपने पक्षपात को समझें।
- दूसरों में निस्त्वार्थ रुचि रखें और उनकी भलाई का ध्यान रखें।
- स्पष्ट मौखिक वाक्यांशों का उपयोग करें (जैसे कि "मैं समझ सकता हूँ", "मैं समझ सकता/सकती हूँ आप जो कह रहे हैं ..", "बेशक

आप इस तरह महसूस करते हैं", "मुझे समझ में आ रहा है") जो अन्य लोगों की भावनाओं की स्वीकृति ज़ाहिर करते हैं।

8. प्रशिक्षक अब शिक्षार्थियों को यह सोचने के लिए कहें कि इन सुझावों का उपयोग करके माँ और बेटी के बीच टकराव की स्थिति को कैसे कम किया जा सकता है।
9. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की एक और जोड़ी को कक्ष में आगे आने के लिए कहें और इस तरह से भूमिका को फिर से तैयार करें जिसमें माँ और बेटी के बीच के टकराव से बचा जाए। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समानुभूति के अलावा प्रभावी संवाद, समस्या समाधान, रचनात्मकता और बातचीत के अपने कौशल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
10. इस समय प्रशिक्षक रिले (relay) अभिनय का उपयोग करें। इसका मतलब यह है कि अगर प्रशिक्षक को लगता है कि शिक्षार्थी मुख्य बिंदु पर फंस गए हैं और प्रगति नहीं कर रहे हैं तो उन्हें नए शिक्षार्थी के साथ बदल दिया जाए जिसके पास स्थिति को आगे बढ़ाने के तरीके हैं। इस तरीके से, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने कौशल को प्रदर्शित करने के लिए मौका दें।
11. प्रशिक्षक रीमा की भूमिका को निभाते हुए और शिक्षार्थी माँ की भूमिका निभाते हुए सब को खत्म करें। इस अभिनय में शिक्षार्थियों को समानुभूति के कौशल प्रदर्शित करना चाहिए और उन्हें समानुभूति व्यक्त करने के लिए संवाद करना चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

'10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट सांभव ट्रेनिंग मॉड्यूल: लीडरशिप टू लीड लाइफ', यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 77-78) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस अभ्यास के निष्कर्ष और आगामी गतिविधि के रूप में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने व्यक्तिगत जीवन से हाल ही की किसी द्वंद्वात्मक स्थिति को ध्यान में रखते हुए उस व्यक्ति की ज़रूरतों, उद्देश्यों, विचारों और भावनाओं पर एक चितन लेख लिखने के लिए कहें जिनके साथ वह विवाद में थे। वह समानुभूति के जीवन कौशल के माध्यम से उलझनों को हल करने की संभावनाओं का सुझाव देकर अपने लेख को समाप्त करें। अगर समस्या अभी भी हल नहीं हुई है तो शिक्षार्थियों को इस अभ्यास में उनके द्वारा सीखे गए कौशल का उपयोग करके सामंजस्य बनाने का प्रयास 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 आन्विश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

गतिविधि 2: व्यवहार में समानुभूति

गतिविधि का शीर्षक	व्यवहार में समानुभूति
अनुमानित समय	30 मिनट प्रति गतिविधि
संचालन विधि	भूमिका अभिनय और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: संवाद

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में अन्य लोगों के प्रति समानुभूति विकसित करना।
- शिक्षार्थियों को समानुभूतिपूर्ण तरीके से दूसरों के साथ संवाद करने में मदद करना।
- समानुभूति के माध्यम से समस्याओं को हल करने के तरीकों के बारे में शिक्षार्थियों में सोच विकसित करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि को माहवारी के विषय अंतर्गत तैयार किया गया है ताकि व्यवहार में समानुभूति का चिन्नण किया जा सके। यह समस्या को सुलझाने और पारस्परिक अच्छे सम्बंधों को विकसित करने में, समानुभूति और समानुभूतिपूर्ण संवाद की भूमिका पर प्रकाश डालता है, विशेष रूप से युवतियों के लिए माहवारी स्वास्थ्य और स्वच्छता के संदर्भ में।
- सब का संचालन करते समय प्रशिक्षक को संवेदनशील रहने की सलाह दी जाती है। प्रशिक्षक को शिक्षार्थियों द्वारा समस्याओं को साझा कर ने के लिए, उन्हें धीरे-धीरे सहज बनाने की दिशा में काम करना होगा। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह आश्वासन भी दें कि वह जो भी जानकारी या अनुभव साझा करते हैं उसे गोपनीय रखा जाएगा।

### अपेक्षित तैयारी

- भूमिका-कार्ड, जिसमें स्थितियों और पात्रों की भूमिका का वर्णन हो
- प्रशिक्षक को भूमिका-अभिनय के लिए जगह बनाने हेतु कक्षा के फर्नीचर को फिर से व्यवस्थित करना पड़ सकता है

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक भूमिका-अभिनय के लिए शिक्षार्थी को आमंत्रित करके सब शुरू करें। चार भूमिका-अभिनय करने के लिए पाँच शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें। एक शिक्षार्थी को सभी चार भूमिका-अभिनय में माँ की भूमिका निभाने के लिए कहें। अन्य चार शिक्षार्थी विभिन्न अवतारों और मनोदशाओं में बेटी समीना की भूमिका निभाएंगे और अपनी माँ के प्रति अलग-अलग रवैये का प्रदर्शन करेंगे।

2. कक्षा के अन्य शिक्षार्थियों को भूमिका-अभिनय का निरीक्षण करने और प्रत्येक अभिनय के बीच के अंतर को ध्यान देने के लिए कहें।
3. भूमिका-अभिनय के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के अवलोकन पर चर्चा करें। शिक्षार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:
  - आपने प्रत्येक भूमिका-अभिनय में क्या देखा?
  - भूमिका-अभिनय किस तरह एक-दूसरे से समान और अलग थे?
  - आप किस भूमिका-अभिनय के साथ स्वयं या स्वयं की परिस्थितियों के साथ जोड़ सकते हैं?
  - आपको क्या लगता है कि समस्या को हल करने के लिए कौन सी भूमिका-अभिनय सबसे उपयुक्त थी? अपने जवाब के लिए कारण दें।
  - समीना का अपनी माँ के साथ सम्बंध सुधारने के लिए कौन सा अभिनय आपको सबसे उपयुक्त लगता है? अपने जवाब के लिए कारण दें।
4. प्रशिक्षक समानुभूति की अवधारणा, संवाद में इसके महत्व और पारस्परिक सम्बंधों को बनाए रखने पर चर्चा के साथ सत्र को आगे बढ़ाएं।

### **समानुभूति का अर्थ**

‘सामाजिक मनोविज्ञान के विश्वकोश’ में होजेस और मेर्यस के अनुसार, “समानुभूति को अक्सर दूसरे व्यक्ति की स्थिति में स्वयं की कल्पना करके दूसरे व्यक्ति के अनुभव को समझने के रूप में परिभाषित किया जाता है। इसमें एक व्यक्ति बिना वास्तविक स्थिति से गुज़रे, दूसरे व्यक्ति के अनुभवों को इस प्रकार समझता है कि जैसे वह स्वयं ही उन अनुभवों से गुज़रा हो। समानुभूति में स्वयं और दूसरों के बीच एक अंतर बना रहता है। इसके विपरीत, सहानुभूति में व्यक्ति दूसरे के अनुभवों द्वारा भावनात्मक प्रतिक्रिया देता है, और दूसरे की भावनात्मक स्थिति में शामिल हो जाता है।”

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

5. प्रशिक्षक सत्र का समापन करते हुए शिक्षार्थियों को लोगों के साथ अपने व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में सोचने के लिए कहें और और यह सोचने के लिए कहें कि क्या समानुभूतिपूर्ण व्यवहार और संवाद ने उनकी मुलाकत को यादगार बनाने में कोई भूमिका निभाई। कुछ शिक्षार्थियों को अपने अनुभव बताने के लिए आमंत्रित करें।

### **परिशिष्ट**

#### **घटना-प्रकरण**

17 साल की लड़की समीना अपने माता-पिता और चार छोटे भाइयों के साथ एक गाँव में रहती है। उसके पिता एक किसान हैं और उनका घर खेतों के बीच में है। आम तौर पर समीना और उसकी माँ खेतों में काम करने के अलावा घर के सारे काम भी करते हैं। यह उसके लिए मुश्किल हो जाता है क्योंकि उसके पास आराम करने या मनोरंजन और अपनी पढ़ाई के लिए समय नहीं बचता है। दिन के अंत में वह थकान महसूस करती है और प्रतियोगीता परीक्षाओं के लिए तैयारी नहीं कर पाती है। दूसरी ओर, उसकी माँ चाहती है कि वह अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करने, खाना बनाने और सफाई करने जैसी ज़िम्मेदारियाँ उठाएं क्योंकि उनकी तबियत ठीक नहीं रहती है। समीना के अपनी माँ के साथ लगातार होते झगड़ों के पीछे भी यही कारण है। कभी-कभी टकराव और कठिन परिस्थितियों से बचने के लिए उसे स्कूल से घर आने का मन नहीं करता।

#### **भूमिका-अभिनय 1**

स्कूल से वापस आने के बाद, समीना ने बर्तन धोने का काम खत्म ही किया था कि उसकी माँ ने उसे खाना बनाने में मदद करने के लिए बुला लिया। समीना, जो थकी हुई थी, अपनी माँ पर चिल्लाती है कि उसे भी आराम करने की ज़रूरत है। और उसकी माँ उसके भाइयों से भी तो उनकी मदद करने के लिए कह सकती है। सारे काम का बोझ उसपर क्यों होना चाहिए? (यहाँ पर भूमिका अभिनय खत्म हो जाती है।)

### **भूमिका-अभिनय 2**

स्कूल से वापस आने के बाद, समीना ने बर्तन धोने का काम खत्म ही किया था कि उसकी माँ ने उसे खाना बनाने में मदद करने के लिए बुला लिया। समीना, जो थकी हुई थी और इस स्थिति से बाहर निकलना चाहती थी अपनी माँ से कहती है कि वह थोड़ी देर आराम करना चाहती है क्योंकि उसके पास बहुत सारा होमवर्क है। वह अपने व्यवहार और संवाद में समानुभूति दिखाती है और विनम्रता से बात करती है और साथ ही अपनी माँ के उसके भाइयों से मदद न मांगने पर सवाल उठती है। (यहाँ पर भूमिका अभिनय खत्म हो जाती है।)

### **भूमिका-अभिनय 3**

स्कूल से वापस आने के बाद, समीना ने बर्तन धोने का काम खत्म ही किया था कि उसकी माँ ने उसे खाना बनाने में मदद करने के लिए बुला लिया। समीना, थकी हुई थी और उसे होमवर्क भी करना था। जब वह खाना पकाने में अपनी माँ की मदद करती है, तो काम खत्म होने के बाद, वह उसके साथ बैठ जाती है और अपने काम के बोझ को कम करने के लिए विकल्पों पर चर्चा करती है ताकि उनके स्वास्थ्य को लेकर कोई समझौता न हो और यह भी देखा जा सके कि इस स्थिति को दोनों मिलकर कैसे बेहतर कर सकते हैं।

### **भूमिका-अभिनय 4**

स्कूल से वापस आने के बाद, समीना ने बर्तन धोने का काम खत्म ही किया था कि उसकी माँ ने उसे खाना बनाने में मदद करने के लिए बुला लिया। समीना, थकी हुई थी और उसे होमवर्क भी करना था। थके होने और होमवर्क के बावजूद, वह अपनी माँ के पास जाती है और खाना पकाने का काम भी पूरा करती है। वह अपनी माँ से पूछती है कि क्या उसे कुछ और भी करना है। लेकिन उसे लगातार यह चिंता लगी हुई है कि उसका होमवर्क पूरा कैसे होगा।

## **गतिविधि का स्रोत**

‘मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन पर प्रशिक्षकों के नियमावली जीवन कौशल का प्रशिक्षण’ यूनिसेफ (पृष्ठ 58-60) से संशोधित

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

शिक्षार्थियों को अपने परिवार के सदस्यों के बारे में सोचने के लिए कहें, वह किस तरह की दैनिक दिनचर्या का पालन करते हैं, कौन से काम वह नियमित रूप से करते हैं और जीवन में किन चुनौतियों का सामना करते हैं। शिक्षार्थी उन तरीकों के बारे में सोचें जिनके माध्यम से वह परिवार के सदस्यों की मदद कर सकते हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

- (a) उनसे बात करें।
- (b) उन्हें अपनी समस्याओं को आपसे साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- (c) कुछ भी प्रशंसा के योग्य हो, जैसे कि वह जो काम करते हैं या जिस तरह का व्यवहार करते हैं, तो उसकी सराहना करें।
- (d) हमेशा सहयोग दें।

शिक्षार्थियों को उपरोक्त का पालन नियमित रूप से करने के लिए प्रोत्साहित करें।

शिक्षार्थीयों 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 समानुभूति रखना

गतिविधि का शीर्षक	दूसरों से समानुभूति रखना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	घटना-प्रकरण का विश्लेषण और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक : समानुभूति
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चितन

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- दूसरों की समस्याओं और ज़रूरतों के बारे में शिक्षार्थियों को बताना।
- शिक्षार्थियों को परिप्रेक्ष्य निर्माण में सक्षम बनाना।
- शिक्षार्थियों में समानुभूति विकसित करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को विभिन्न दृष्टिकोणों से एक स्थिति का विश्लेषण करने में सक्षम बनाना है ताकि वे समस्या की समग्र समझ बना सके। शिक्षार्थी खुद को उस स्थिति में रख कर किसी समस्या को हल करने के विभिन्न तरीकों की पहचान कर सकेंगे। ऐसा करने से अपने से अलग दृष्टिकोणों को भी समझ और साराह पाएंगे।

#### अपेक्षित तैयारी

- पत्रक (printed handouts) पर लिखा घटना-प्रकरण
- प्रशिक्षक समूह-कार्य को सुविधाजनक बनाने के लिए कक्षा के फर्नीचर को अपने अनुसार व्यवस्थित करें

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4-5 के समूहों में विभाजित करके सत्र शुरू करें।
- प्रत्येक समूह को पत्रक (handouts) पर लिखे घटना-प्रकरण दें। शिक्षार्थी प्रकरण को पढ़ें, उसका विश्लेषण करें और प्रकरण से सम्बंधित प्रश्नों के उत्तर दें।

3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की प्रतिकृया पर चर्चा करने के लिए कुछ शिक्षार्थियों को सामने आ कर अपनी प्रतिकृया सब के साथ साझा करने के लिए कहें। घटना-प्रकरण और प्रश्नों के प्रति शिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया के आधार पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को घटना-प्रकरण में वर्णित स्थिति के बारे में समानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वह प्रत्येक पात्र के जीवन में खुद को ढालने की कोशिश करें, ताकि वह दी गई स्थितियों के अलग-अलग दृष्टिकोण प्राप्त कर सकें।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के विभिन्न और परस्पर विरोधी तर्क स्वीकार करें और उनसे प्रश्न पूछें ताकि उन्हें समानुभूति को बढ़ावा देने के उद्देश्य के बारे में गहराई से सोचने में मदद मिले। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों पर अपनी राय ना थों।
5. प्रशिक्षक समानुभूति के विकास की कुछ प्रभावी रणनीतियों को साझा करें जो नीचे दिए गए बॉक्स में दी गई हैं:

### समानुभूति बढ़ाने के लिए रणनीतियाँ

- बिना अवरोध डाले धैर्य और ध्यान से सुनें।
- मौखिक और गैर-मौखिक संवाद पर ध्यान दें।
- अपने हृदय का मंथन करें केवल मस्तिष्क का नहीं। कार्यों और शब्दों के परे, लोगों की भावनाओं और संवेदनाओं को समझने की कोशिश करें।
- दूसरों के अनुभवों को जीना। यह समझने की कोशिश करें कि उस हालात में उन्हें कैसा महसूस हुआ होगा।
- अपने पूर्वाग्रहों की जांच करें।
- लोगों को देखकर मुस्कुराएं। यह उन्हें प्रोत्साहित करता है और उन्हें सहज महसूस कराता है।
- लोगों को उनके नाम से संबोधित करें, (जहाँ भी संभव हो) और उन्हें प्रोत्साहित करें।
- उन लोगों के साथ भी समानुभूति रखने की कोशिश करें जिनसे आपके विचार अलग हैं।
- वास्तविक और विशिष्ट प्रतिपुष्टि/प्रशंसा दें।
- लोगों के साथ गहरी बातचीत करने के लिए खुद को चुनौती दें। गहरी बातचीत से लोगों के व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं का पता चलता है जो उन्हें समग्र रूप से समझने में मदद करें।

स्रोत: <https://andrewsobel.com/eight-ways-to-improve-your-empathy/>

[https://www.huffpost.com/entry/seven-practical-tips-for-\\_b\\_9854350](https://www.huffpost.com/entry/seven-practical-tips-for-_b_9854350)

6. प्रशिक्षक पारस्परिक सम्बंधों में बगैर किसी का पक्ष लिए और समानुभूति की आवश्यकता को उजागर करते हुए सब का समापन करें।

### परिशिष्ट

#### घटना-प्रकरण

समीर एक 17 साल का लड़का था। वह अपने माता-पिता और तीन बहनों के साथ रहता था। समीर हमेशा से प्रतिभाशाली था; पढ़ाई में अच्छा और एक उत्कृष्ट गायक और नर्तक। उसे गाने का शौक था और वह इसे एक पेशे के रूप में आगे बढ़ाना चाहते थे। वह अपने स्कूल में आयोजित सभी गायन प्रतियोगिताओं और कार्यक्रमों में भाग लेता था। उसने इंटर-स्कूल स्वर संगीत प्रतियोगिताओं में कई पुरस्कार भी जीते थे। उसके माता-पिता को संगीत में उसकी रुचि से कभी कोई समस्या नहीं थी क्योंकि समीर के गाने को वह एक पेशे की बजाए एक शौक मानते थे। इसलिए जब समीर ने संगीत में उच्च शिक्षा लेने की बात की, तब पुरे घर में सन्नाटा छा गया। समीर के पिता, जो निचले डिवीजन के क्लर्क थे, ने समीर के चयन को लेकर सख्ती से अस्वीकृति व्यक्त की और उसे ऐसे विषयों का अध्ययन करने के लिए कहा, जो बेहतर और निश्चित नौकरी की संभावना दें सकें। उसके पिता के अनुसार, संगीत के क्षेत्र में सफलता मौके पर निर्भर करता है और यह नियमित आय की गारंटी भी नहीं देता है। वह समीर की तीन बहनों के भविष्य के बारे में भी चिंतित थे। समीर के पिता चाहते थे कि समीर इंजीनियर

बने तकि वह नियमित रूप से पारिवारिक आय में योगदान दे। हालांकि समीर की माँ, उसके समर्थन में थी, लेकिन समीर के पिता के खिलाफ निर्णय नहीं ले पर रही थी। जो बहनें समीर से छोटी थीं, वह केवल अपने भाई को सांत्वना ही दे सकती थीं, जो कभी-कभी छोटी-छोटी बातों पर आपा खोना शुरू कर चुका था। वह अक्सर समीर को अपने प्रमाणपत्रों और ट्राफियों को देखते हुए पाती थीं जो उसने प्रतियोगिताओं में जीती थीं। पारिवारिक दबाव में, समीर ने अपने पिता की पसंद वाले विषय में एडमिशन लिया, लेकिन एक दिन वह घर से भाग गया। तब से पंद्रह दिन बीत चुके हैं।

अपने समूह में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- A. (a) आपको क्या लगता है कि समीर घर से क्यों भाग गया?
- B. (b) क्या आपको लगता है कि भागना समीर के लिए एकमात्र विकल्प बचा था? उसके पास और क्या विकल्प थे?
- C. (c) आपको क्या लगता है कि इस स्थिति के लिए कौन ज़िम्मेदार है? अपने उत्तर के लिए कारण दें। (इस प्रश्न का उत्तर देते समय प्रत्येक पात्र की स्थिति में खुद को डालने का प्रयास करें)।
  - a. समीर के पिता
  - b. समीर की माँ
  - c. समीर की बहनें
  - d. समीर
  - e. पारिवारिक परिस्थिति
  - f. ऊपर के सभी
  - g. इनमें से कोई भी नहीं
- D. (d) आप क्या करते, अगर आप समीर की जगह होते?
- E. (e) किसी के लिए अपने सपनों को छोड़ देना कितना आसन या मुश्किल है?

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें जिसके साथ उन्होंने अपने रिश्ते को तनावपूर्ण बना लिया है। वह खुद को उन परिस्थितियों में होने की कल्पना करें, जहाँ उन्हें उसी तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है जैसा कि उस व्यक्ति ने किया होगा। शिक्षार्थी आगे इस बात पर विचार करें कि कैसे उन्होंने उन स्थितियों में कैसी प्रतिक्रिया की होगी जिससे उनके रिश्ते तनावपूर्ण हो गए। यदि, उपरोक्त पर चितन करने के बाद, उनकी राय बदलती है, तो वह उस व्यक्ति से बात करें या उसे चिट्ठी लिखें और अपने रिश्ते को सुधारने की कोशिश 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: कहानियों और विस्तृत विवरण के माध्यम से समानुभूति का निर्माण करना

गतिविधि का शीर्षक	कहानियों और विस्तृत विवरण के माध्यम से समानुभूति का निर्माण करना
अनुमानित समय	30 मिनट के 2 सत्र (2 सप्ताह के अंतराल के बाद)
संचालन विधि	पात्र विश्लेषण और साक्षात्कार

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: सहानुभूति
- द्वितीयक: संवाद

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में विस्तृत विवरण और कहानियों के साथ जुड़कर समानुभूति विकसित करना।
- शिक्षार्थियों को काल्पनिक पात्र या वास्तविक जीवन के व्यक्तियों के जीवन-जगत में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना।
- अन्य लोगों या काल्पनिक पात्रों के प्रति शिक्षार्थियों द्वारा समानुभूति की समझ को व्यक्त करने और संवाद करने का अवसर देना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- लोगों की कहानियों और जीवन-जगत में पूरी तरह शामिल हो जाना चाहे वास्तविक या काल्पनिक, एक शक्तिशाली अनुभव होता है। वास्तव में कहानियाँ समानुभूति के निर्माण के लिए सबसे शक्तिशाली उपकरणों में से एक हैं। इसलिए, इस अभ्यास में समानुभूति के निर्माण के लिए कहानियों और कहानी के पुनर्कथन का उपयोग शामिल है।
- यह एक सरल लेकिन समृद्ध अभ्यास है जिससे शिक्षार्थियों को वास्तविक जीवन के व्यक्ति या काल्पनिक पात्र के जीवन-संसार में गहराई से जुड़ने का अवसर मिलेगा।
- इस अभ्यास को दो तरीकों से किया जा सकता है जिसकी प्रक्रिया में चर्चा की गई है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की रुचि, क्षमताओं और परिपक्वता के स्तर के आधार पर एक उपयुक्त तरीका चुन सकते हैं। यदि शिक्षार्थी परिपक्व, प्रतिबद्ध और सक्षम हैं, तो प्रशिक्षक दोनों तरीके से गतिविधि लें। ऐसा हो सकता है कि एक तरीके से गतिविधि को कक्षा में किया जाए और दूसरे तरीके से गतिविधि को बाद में लिया जाए।
- किसी भी तरीके से, इस गतिविधि को तभी करना संभव है जब शिक्षार्थी अपने व्यक्तिगत स्तर पर गहन अभ्यास करें। इसलिए, प्रशिक्षक कार्यभार को पूरा करने के लिए, शिक्षार्थियों को दो सप्ताह पहले कार्य सौंपें और फिर कक्षा प्रस्तुति और चर्चा के रूप में गतिविधि का समापन करें।
- यह गतिविधि केवल तभी सफल होगी जब शिक्षार्थी सौंपे गए कार्य को गंभीरता से लें और इस पर ईमानदारी से काम करें।

#### प्रक्रिया

1. इस गतिविधि को शुरू करने के लिए, प्रशिक्षक जीवन में कहानियों के महत्व के बारे में शिक्षार्थियों से बात करें और इस बात को रेखांकित करें कि कहानियाँ मानवीय अनुभवों और भावनाओं के साथ जुड़ने के सबसे बेहतरीन तरीकों में से एक हैं।
2. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ यह साझा करें कि इस अभ्यास का उद्देश्य शिक्षार्थियों को अपनी पसंद की कहानियों के माध्य म से, अन्य लोगों के जीवन-जगत, अनुभवों और भावनाओं में पूरी तरह शामिल होने का अवसर देता है।
3. पहले तरीके में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को स्कूल की लाइब्रेरी में ले जाएं और उन्हें अपने पसंद की एक कहानी और पात्र ढूँढ़ने के लिए कहें। यह कहानी और पात्र वही है जिसकी शिक्षार्थी आने वाले कुछ दिनों के लिए खोज और विश्लेषण करेंगे। इस विश्लेषण का उद्देश्य पात्र के साथ समानुभूति रखना और कहानी को फिर से कहने के माध्यम से अपने अनुभवों को सामने लाना होगा। कहानी को फिर से दोहराने पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को पात्रों की ज़रूरतों, भावनाओं और विचारों में पात्र के अनुभवों को समन्वय करने का निर्देश दें। साधारण शब्दों में कहें, तो शिक्षार्थियों को पात्र की सहृदयपूर्ण समझ के साथ आने के लिए प्रोत्साहित करें। शिक्षार्थियों को लगभग 2000 शब्दों में विश्लेषण और उन पात्रों की कहानी लिखने का निर्देश दें। इस बात का ध्यान रखें, कि फिल्मों का भी उपयोग पात्र विश्लेषण के लिए किया जा सकता है।
4. गतिविधि के दूसरे तरीके में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने जीवन से किसी ऐसे व्यक्ति की पहचान करने के लिए कहें, जिसे कुछ हाशिएकरण के अनुभव हों, उदाहरण के लिए, वह महिलाएं जिन्होंने लैंगिक भेदभाव का सामना किया हो, विकलांग व्यक्ति, एक व्यक्ति जो 'निचली' जाति का कहलाता है, ऐसा व्यक्ति जो आर्थिक रूप से वंचित है, बेघर व्यक्ति, ऐसा बच्चा जो सुविधाओं से वंचित है, लंबे समय से शारीरिक या मानसिक बीमारी से जूँझ रहा व्यक्ति, एक उपेक्षित बुजुर्ग आदि। शिक्षार्थी इन व्यक्तियों से साक्षात्कार करें और उन की जीवन-कहानी और अनुभव को सब के सामने सुनाएं। शिक्षार्थी लगभग 2000 शब्दों में विश्लेषण और चुने हुए व्यक्ति की कहानी लिखें।
5. प्रशिक्षक इस अभ्यास के लिए दो सप्ताह का समय दें। एक सप्ताह के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के संदेह/प्रश्नों को स्पष्ट करने के लिए एक मध्यकालिक सत्र करें। यह मध्यकालिक सत्र प्रशिक्षक को आकलन करने में मदद करेगा कि शिक्षार्थियों ने सौंपे गए कार्य को गंभीरता से लिया है या नहीं।
6. दो सप्ताह के बाद, एक संगोष्ठी का आयोजन करें जहाँ सभी शिक्षार्थियों को आगे आने और कक्षा में अपना लेखन पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। कुछ चुने हुए लेख स्कूल पत्रिका में भी प्रकाशित किए जा सकते हैं।
7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की कड़ी मेहनत और प्रयासों के लिए उनकी सराहना करते हुए सत्र समाप्त करें। इसके अलावा प्रशिक्षक इस बात को रेखांकित करें कि कैसे शिक्षार्थियों ने इस अभ्यास के माध्यम से बेहतर समानुभूति सीखी।

### **आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव**

इस अभ्यास के निष्कर्ष और निरंतर-जाँच (follow-up) के रूप में, प्रशिक्षक द्वारा शिक्षार्थियों को गतिविधि में सुझाए गए अन्य तरीकों को उपयोग में लाने को कहें। इसका मतलब यह है कि अगर शिक्षार्थियों ने एक पुस्तक से पात्र विश्लेषण किया है, तो वह एक साक्षात्कार करें। और, यदि शिक्षार्थियों ने साक्षात्कार किया है, तो उन्हें अतिरिक्त रूप से एक पुस्तक से पात्र विश्लेषण 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: विवाद बनाम समझौता

गतिविधि का शीर्षक	विवाद बनाम समझौता
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका-अभिनय द्वारा प्रदर्शन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक – समझौता वार्ता
- द्वितीयक – संवाद, आत्म जागरूकता, समानुभूति, सृजनात्मकता, समस्या समाधान

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को अतिसूक्ष्म ढंग से प्रभावी समझौता वार्ता को समझाने में सहायता देना।
- विशेष ढंग से समझौता वार्ता की प्रक्रिया के मुख्य चार पदों से शिक्षार्थियों को परिचित कराना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि भूमिका-अभिनय द्वारा दो व्यक्तियों के बीच किसी पारस्परिक मुद्दे पर समझौता वार्ता के पहलूओं को पेश करेगी।
- इस गतिविधि को अपेक्षाकृत लचीले समय ढांचे के अनुसार लेना बेहतर होगा।
- प्रशिक्षक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह शिक्षार्थियों को प्रभावी समझौता वार्ता के कौशलों को स्पष्ट रूप से समझाएं और यह भी समझाएं कि यह दूसरे जीवन कौशलों जैसे की जागरूकता, समानुभूति, सृजनात्मक चितन, समस्या समाधान से जुड़े हुए हैं। दूसरे शब्दों में एक प्रभावी समझौता वार्ता करने वाला व्यक्ति अपनी बात-चीत में इन सभी जीवन कौशलों का प्रयोग करता है।

### प्रक्रिया

- इस गतिविधि के प्रथम चरण के लिए प्रशिक्षक तीन शिक्षार्थियों को चुन लें। यह शिक्षार्थी दो पक्षों के बीच समझौता वार्ता में अपेक्षित कठिन परिस्थितियों को कक्षा के सामने भूमिका-अभिनय के रूप में प्रदर्शित करें।
- प्रशिक्षक इन तीनों शिक्षार्थियों को निर्देश और भूमिका-अभिनय के परिदृश्य देने के लिए कक्षा के बाहर ले जाएं। शिक्षार्थियों को यह बताएं कि उनमें से प्रत्येक को परिदृश्य में अपनी स्थिति के लिए एक मजबूत तर्क का निर्माण करना होगा और दूसरे के आग्रह को मानना नहीं होगा। संक्षीप्तीकरण और निर्देशों के बाद, उन्हें तैयारी के लिए 2-3 मिनट और कक्षा के सामने प्रदर्शन के लिए 2-3 मिनट का समय दें।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नलिखित भूमिका-अभिनय परिदृश्य दें:

“आने वाले सप्ताह में पास के शहर के एक अस्पताल में 11वीं और 12वीं कक्षा के शिक्षार्थियों के लिए स्कूल से पूरे दिन की चिकित्सा क्षेत्र भ्रमण योजना है। विषय अध्यापक ने पता लगाया है कि स्कूल में पढ़ने वाली लड़कियों के माता-पिता अपनी बेटियों को इस फील्ड-ट्रिप पर भेजने के लिए काफी अनिछुक हैं। उनके अनुसार, युवा लड़कियों और लड़कों के लिए इस यात्रा के दौरान पूरा दिन एक साथ बिताना

अच्छा नहीं है, भले ही यह स्कूल द्वारा आयोजित किया जा रहा हो। कक्षा की लड़कियां मायूस हो गयी हैं। विषय अध्यापक अब लड़कियों के माता-पिता के पास पहुंच गए हैं ताकि उन्हें समझा सकें कि लड़कियों को फील्ड -ट्रिप के लिए जाने दिया जाए।”

4. इस बीच प्रशिक्षक कमरे में वापस आकर बाकी शिक्षार्थियों से भूमिका -अभिनय का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करने के लिए कहें।
5. भूमिका-अभिनय के बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा शुरू करें:
  - a. आपने परिदृश्य में क्या देखा?
  - b. माता-पिता को समझाना प्रशिक्षक के लिए इतना मुश्किल क्यों था?
  - c. अभिभावक प्रशिक्षक की बात को समझने में असमर्थ क्यों थे?
  - d. दोनों पार्टीयां आम सहमति तक क्यों नहीं पहुंच सकीं?
6. भूमिका-अभिनय परिदृश्य में विफल वार्ता के संभावित कारणों के रूप में शिक्षार्थी मूल्यों के टकराव, लोगों की कठोर मानसिकता, दो पक्षों के बीच संवाद-अंतराल और बचाव से जुड़ी चुनौतियों को उजागर कर सकते हैं।
7. इस चर्चा से आगे बढ़ते हुए, प्रशिक्षक अब ‘प्रभावी समझौता वार्ता’ के विचार को इस प्रकार प्रस्तुत करें:

समझौता वार्ता एक पारस्परिक संदर्भ में समस्या के हल तक पहुंचने की एक प्रक्रिया है। समझौता करना आसान काम नहीं है इसलिए, लोग सफल होने की तुलना में इसमें अधिक बार विफल रहते हैं। इस लिए प्रभावी समझौते की बारीकियों को समझना महत्वपूर्ण है। समझौता करते समय, स्पष्ट होना चाहिए कि हम क्या चाहते हैं। इस तरह की स्पष्टता स्थिति के अनुकूल और प्रतिकूल पक्षों को मापने से आती है। इसमें दूसरे व्यक्ति की बात को धैर्यपूर्वक सुनना भी शामिल है ताकि उनके विचारों और भावनाओं को हम समझ सकें। समझौते के दौरान, खुला दिमाग रखना चाहिए और आम सहमति या समझौते तक पहुंचने के लिए एक लचीली प्रवृत्ति रखनी चाहिए।

कभी-कभी, प्रभावी समझौता वार्ता के लिए में दृढ़ संवाद करना होता है। दृढ़ संवाद में स्पष्टता और दृढ़ता से अपनी बात कहनी होती है। उदाहरण के लिए, स्कूल में किसी आयोजन के लिए सहायियों को ज़िम्मेदारियाँ देने पर समझौता या उच्च शिक्षा के बारे में माता-पिता के साथ समझौता सबसे अच्छी समझौता वार्ता तब होती है जब दोनों पक्ष संघर्ष या आधात के बिना कुछ हासिल करते हैं। गुस्सा या आक्रामक होना जाना, स्थिति को बदतर बना देता है। गंभीर मसलों को हल किया जा सकता है अगर हम सकारात्मक और सम्मानजनक दृष्टिकोण का उपयोग करें। कुछ लोगों के लिए समझौता वार्ता करना दूसरों की तुलना में निश्चित रूप से आसान होता है।

8. इस पृष्ठभूमि के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समझौता वार्ता प्रक्रिया के चार चरणों को समझाएं जहाँ तक हो सके उदाहरणों का प्रयोग करें:

#### **समझौता वार्ता की प्रक्रिया:**

समझौता वार्ता की चार चरण प्रक्रिया में आत्म जागरूकता, समानुभूति, रचनात्मकता और समस्या समाधान जैसे जीवन कौशल शामिल हैं।

1. हम अपनी स्थिति और अंतर्निहित हितों ("मुझे") से संवाद करते हैं।
2. हम दूसरे व्यक्ति की स्थिति और रुचियों ("आप") को समझने का प्रयास करते हैं। यह हम दूसरों की बातें सुन कर और उनसे प्रश्न पूछ कर करते हैं।
3. हम दूसरों की ज़रूरतों को समझने के लिए दूसरे व्यक्ति के पक्ष को समझने को कोशिश करते हैं। साथ ही हम ऐसे बिन्दु खोजते हैं जो हम दोनों ("एक साथ") के हित में हों।
4. अंत में, हम यह पता लगाते हैं कि रचनात्मक रूप से स्वीकार्य समाधान लाने के लिए उन परस्पर हितों को कैसे संबोधित किया जाए ("एक साथ समाधान बनाएं")।

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

9. इस गतिविधि के दूसरे चरण में, प्रशिक्षक भूमिका-अभिनय परिदृश्य में शिक्षक की भूमिका ग्रहण करें और पिछले चरण में की गई वार्ता प्रक्रिया के चार चरणों को बताते हुए प्रभावी बातचीत प्रदर्शित करें।

10. इस प्रदर्शन के बाद निम्नलिखित प्रश्नों पर आधारित चर्चा करें :

- आपने दो भूमिका-अभिनय में क्या अंतर देखा ? (इस्तेमाल किए गए शब्द, वाक्य रचना, शारीरिक हाव-भाव, पूछे जाने वाले प्रश्नों की प्रकृति)
- आपने प्रभावी समझौता वार्ता के किन तत्वों का अवलोकन किया ? (सहानुभूति, संवाद की स्पष्टता, प्रासांगिकता, रचनात्मकता, समस्या समाधान, लचीलापन, खुला दिमाग, आदि)

11. प्रशिक्षक, शिक्षार्थियों को सीखी गयी बातों को नोट करने के लिए कहें। प्रशिक्षक सम्बंधों को पूरा करने में प्रभावी समझौता वार्ता की भूमिका पर जोर देकर सत का समापन करें।

### गतिविधि का स्रोत

‘प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण नियमावली: माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर जीवन कौशल’, यूनिसेफ झारखंड (2014) (पृष्ठ 48-50) और ‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट सांभव ट्रेनिंग मॉड्यूल: लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ- 65) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस अभ्यास के लिए एक निष्कर्ष के रूप में, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक ऐसे मुद्दे की पहचान करने के लिए कहें जिसके बारे में वह अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करना 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)

### गतिविधि 2: समझौता वार्ता कौशल का अभ्यास करना

गतिविधि का शीर्षक	समझौता वार्ता कौशल का अभ्यास
अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका-अभिनय और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक – समझौता वार्ता
- द्वितीयक - संवाद, आत्म जागरूकता, समानुभूति, रचनात्मकता, समस्या समाधान

### **सीखने के उद्देश्य**

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को भूमिका-अभिनय के माध्यम से समझौता वार्ता कौशल का अभ्यास करवाना

### **प्रशिक्षक के लिए नोट्स**

- यह अभ्यास पिछली गतिविधि में मिलें ज्ञान और कौशल का निर्माण करता है और पिछली गतिविधि के बाद अगले ही सत्र में किया जाना चाहिए
- भूमिका-अभिनय के परिदृश्य किशोरों के दैनिक जीवन के महत्वपूर्ण मुद्दों से जुड़े हुए हैं। प्रशिक्षक अपने स्थानीय संदर्भ के अनुसार सबसे उपयुक्त भूमिका चुन सकते हैं। साथ ही, वह अपने शिक्षार्थियों के वास्तविक अनुभवों के आधार पर नए परिदृश्य भी बना सकते हैं।
- अपेक्षाकृत लचीली समय-सीमा में इस गतिविधि को करना सबसे अच्छा है क्योंकि अलग - अलग भूमिका अभिनय में लगाने वाले स्टीक समय की भविष्यवाणी करना मुश्किल हो सकता है।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समझौता वार्ता के नए हासिल किए गए कौशल का अभ्यास करने के लिए पर्याप्त समय दें। यह सुनिश्चित करने के लिए सत्र दो बार किया जा सकता है कि सभी शिक्षार्थियों को अपने समझौता वार्ता कौशल का अभ्यास करने का अधिक से अधिक अवसर मिले।

### **प्रक्रिया**

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3-5 छोटे समूहों में बांट दें।
2. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को एक नेता चुनने के लिए कहें। समूह का नेता भूमिका-अभिनय को सुगम बनाने, समूह चर्चा करवाने तथा प्रशिक्षक से निर्देश लेने की ज़िम्मेदारी लेगा।
3. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को एक भूमिका-अभिनय दें। शिक्षार्थियों को बताएं कि जो भी कौशल उन्होंने पिछले सत्र में सीखे थे वह उन सबका उपयोग करने कि कोशिश करें।
4. प्रशिक्षक समूहों को भूमिका-अभिनय स्थितियों पर चर्चा करने के लिए लगभग 10 मिनट दें।
5. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निर्देश दें कि वह भूमिका-अभिनय के दौरान उसका अवलोकन करें और उसे नोट करें।
6. सभी समूहों द्वारा अपनी भूमिका निभाने के बाद प्रशिक्षक और शिक्षार्थी एक दूसरे को प्रतिक्रिया दें।

### **परिशिष्ट**

#### **भूमिका अभिनय परिदृश्य:**

- रीमा का भाई अक्सर खेल या भोजन के बाद घर साफ नहीं करता। लेकिन घर को साफ नहीं रखने के लिए रीमा को डांट पड़ती है। उसके माता-पिता उसके भाई को नहीं डांटते क्योंकि वह अभी छोटा है। रीमा की माँ भी बार-बार कहती है कि लड़कों को इस तरह के काम

करने की ज़रूरत नहीं है और घर को साफ रखना लड़की की जिम्मेदारी होती है। रीमा ने अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करने का फैसला किया है।

- सीमा के समुदाय की लड़कियां माहवारी शुरू होने के बाद खेलने के लिए नहीं निकलती हैं। उसके माता -पिता चाहते हैं कि वह घर पर रहे और घर की अतिरिक्त ज़िम्मेदारियां निभाए। सीमा को उसके प्रशिक्षक ने बताया है कि माहवारी से निपटना आसान है - शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से - अगर लड़कियां अपने दैनिक दिनचर्या जारी रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। सीमा सोचती है कि अगर वह सामुदायिक केंद्र में हर हफ्ते इकट्ठा होने वाली माताओं के समूह को समझाने में सफल रही तो वह अपनी बेटियों को बाहर जाने और खेलने की अनुमति दे देंगे और इससे उसके दोस्तों का फायदा होगा। वह माताओं के समूह से मिलने और बात करने का फैसला करती है।
- जब से राहुल 11वीं कक्षा में आया है तब से उस पर काम का दबाव बढ़ गया है। उसे देर रात तक पढ़ाई करनी पड़ती है, खासकर साप्ताहिक परीक्षा के लिए। वह अक्सर अपने छोटे भाई के गिटार अभ्यास से परेशान होता है जिसके साथ वह एक ही कमरे में रहता है। उसका छोटा भाई भी हमेशा कहता है कि राहुल रात 11 बजे लाइट बंद कर दे क्योंकि उसे सोना है। राहुल ने अपने लिए एक अलग कमरे कि मांग करने के लिए अपने माता-पिता से बात करने का फैसला किया है। यह आसान नहीं होगा, क्योंकि उसके घर के एकमात्र अतिरिक्त कमरे में उसके पिता काम करते हैं, और वो भी अक्सर देर रात तक।
- सारा की सबसे अच्छी दोस्त रिया अपने परिवार के साथ भूटान में एक हफ्ते की छुट्टी पर जा रही है। रिया ज़ोर दे रही है कि सारा को उनके साथ आना चाहिए ताकि वह एक साथ आनंद ले सके। यात्रा के लिए स्वीकृति प्राप्त करना कठिन लगता है क्योंकि सारा के पिता और दादी दोनों बहुत रुद्धिवादी हैं। रिया और सारा दोनों सारा के परिवार के सामने अनुरोध रखने की योजना बनाते हैं।
- मनीष उच्च शिक्षा के लिए मनोविज्ञान पढ़ना चाहता है और एक दिन मनोचिकित्सक बनना चाहता है। उसका परिवार उसकी इच्छाओं को खारिज कर देता है। वह चाहते हैं कि वह इंजीनियर बने और अच्छी तनख्वा वाली एक सुरक्षित नौकरी करे। उन्हें यह भी लगता है कि मनोविज्ञान महिलाओं के लिए है और मनीष जैसे उज्ज्वल लड़के को अपना जीवन और करियर उस पर बर्बाद नहीं करना चाहिए। मनीष इंजीनियर होने के विचार से भी नफरत करता है। मनीष अपने माता-पिता की इच्छाओं का बोझ महसूस कर रहा है। वह उनसे बात करने और अपनी पसंद के करियर पर ज़ोर देने का फैसला करता है।

### गतिविधि का स्रोत

‘प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण नियमावली: माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर जीवन कौशल’, यूनिसेफ झारखंड (2014) (पृष्ठ 48-50) और ‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट सांभव ट्रेनिंग मॉड्यूल: लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ- 65) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इस अभ्यास के लिए निष्कर्ष के रूप में, प्रशिक्षक अतिरिक्त रूप से शिक्षार्थियों को अपने परिवार के सदस्यों के साथ किसी महत्वपूर्ण मुद्दे पर समझौता वार्ता 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)

### गतिविधि 3: दोस्तों के साथ सम्बंध

गतिविधि का शीर्षक	दोस्तों के साथ सम्बंध
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विचार-विमर्श, भूमिका-अभिनय

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक – समझौता वार्ता
- द्वितीयक – निर्णय लेना

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निपालिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों को दोस्ती का अर्थ को समझाना।
- दोस्तों के साथ सम्बंधों को स्वस्थ बनाए रखने में समझौता वार्ता और निर्णय लेने के कौशल के महत्व को शिक्षार्थियों को महसूस करवाना।
- सीमाओं को निर्धारित करने और दोस्तों के साथ सम्बंधों में व्यक्तिगत मूल्यों को बनाए रखने के लिए शिक्षार्थियों को प्रोत्साहन देना।
- शिक्षार्थियों के समझौता वार्ता और निर्णय लेने के कौशल को विकसित करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

गतिविधि किशोरों के जीवन के महत्वपूर्ण पहलू को संबोधित करती है, अर्थात् दोस्तों के साथ सम्बंध। जीवन के इस चरण में, जब दोस्त प्रभावित करना शुरू कर देते हैं और कई मामलों में किसी के निर्णय और कार्यों को नियंत्रित करते हैं, तब शिक्षार्थियों को दोस्तों के दबाव से निपटने और अपने मूल्यों से समझौता किए बिना स्वस्थ सम्बंधों को बनाए रखने के लिए सही कौशल की आवश्यकता होती है। यह गतिविधि, विभिन्न स्थितियों के माध्यम से, जो कि भूमिका के रूप में निभाई जाती हैं, शिक्षार्थियों को कुछ आवश्यक कौशलों का अभ्यास देने का प्रयास करती है।

#### अपेक्षित तैयारी

- भूमिका-अभिनय स्थितियों वाले हैंडआउट
- गतिविधि में समूह कार्य और भूमिका-अभिनय शामिल हैं जिसके लिए प्रशिक्षक कक्षा की बैठने की व्यवस्था को उचित रूप से बदलें

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4-5 के समूहों में विभाजित करें और उनसे 'मिलता' पर विचार विमर्श करने के लिए कहें तथा एक अच्छे दोस्त की विशेषताओं को सूचीबद्ध करने के लिए कहें। प्रशिक्षक एक अच्छी दोस्ती की कुछ विशेषताओं का सुझाव देकर प्रक्रिया शुरू करें, जैसे कि आपसी विश्वास, एक दूसरे के लिए सम्मान, ईमानदारी इत्यादि।

2. प्रशिक्षक फिर प्रत्येक समूह को कक्षा के सामने अपनी विशेषताओं की सूची प्रस्तुत करने के लिए कहें। प्रशिक्षक, दोस्ती, आपसी अपेक्षाओं और अंतर-व्यक्तिगत सीमाओं पर चर्चा करें। इस चर्चा के दौरान प्रशिक्षक, पारस्परिक सीमाओं को बनाए रखने में अच्छी समझौता वार्ता कौशल की भूमिका पर जोर दें। तथा कुछ उदाहरणों की मदद से, दूसरों की बेइज़ज़ती किए बिना या मिलता को बिगड़े बिना किसी से प्रभावी ढंग से संवाद करने की क्षमता में संवाद कौशल के महत्व पर ज़ोर दें।

3. इसके बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को मिलता के आधार पर एक भूमिका अभिनय की स्थिति प्रदान करें। उन्हें प्रदान की गयी स्थिति पर 2 मिनट का भूमिका-अभिनय करने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को प्रत्येक स्थिति के लिए उपयुक्त समझौता वार्ता और संवाद कौशल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

4. भूमिका के बाद, सब को संघर्षों को सुलझाने और सभी प्रकार के सम्बंधों को बनाए रखने में समझौता वार्ता कौशल के महत्व पर चर्चा के साथ समाप्त करें।

## परिशिष्ट

### भूमिका अभिनय स्थिति

- (a) रजनी की दोस्त सुजाता ने तीसरी बार उससे पैसे मांगे हैं। सुजाता ने हमेशा रजनी और कुछ अन्य दोस्तों से कुछ महत्वपूर्ण स्टेशनरी आइटम या दवाइयाँ खरीदने के लिए पैसा उधार लिया है, लेकिन रजनी को अपने ही परिवार में वित्तीय बाधाओं के कारण सुजाता की आर्थिक सहायता करना मुश्किल हो रहा है। वह समझती है कि सुजाता ज़रूरतमंद है लेकिन वह अब उसकी आर्थिक मदद नहीं कर सकती। रजनी को सुजाता से कैसे संवाद करना चाहिए?
- (b) सतीश 16 साल का लड़का है। कभी-कभी उनकी कक्षा के लड़के स्कूल से फिल्में देखने के लिए या बाहर खाना खाने जाते हैं। पिछले हफ्ते, कुछ लड़कों ने धूम्रपान में अपना हाथ आज़माया। इनमें सतीश का करीबी दोस्त ललित भी था जिसने हमेशा उसे इन गतिविधियों में शामिल होने के लिए उकसाया है। कल जब सतीश घर पर अकेला था, तब ललित दो सिगरेट लेकर आया और उसे धूम्रपान करने के लिए उसने मजबूर किया। सतीश धूम्रपान नहीं करना चाहता है क्योंकि वह उसे बेकार का विकर्षण मानता है, लेकिन वह ललित के साथ अपनी दोस्ती को भी बनाए रखना चाहता है। वह अपने विचारों को ललित तक कैसे पहुंचा सकता है?
- (c) गीता और संजीव कक्षा 6 से अच्छे दोस्त हैं। दोनों अपनी पढ़ाई में एक-दूसरे की मदद करते हैं और एक-दूसरे के साथ समस्याओं पर चर्चा करते हैं। हाल ही में, गीता ने संजीव के व्यवहार में बदलाव देखा है। वह उससे बात करने की कोशिश करता है जब अन्य लोग आस-पास नहीं होते हैं। पिछले कई दिनों से वह गीता को अपने साथ फिल्म देखने के लिए कह रहा है। गीता उसे एक अच्छा दोस्त मानती है लेकिन संजीव के व्यवहार में इस बदलाव की सराहना नहीं करती है और उसकी भावनाओं को आहत किए बिना उस से संवाद करना चाहती है। वह ऐसा कैसे कर सकती है?

## गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्त पुस्तिका: उत्तर प्रदेश के प्रशिक्षकों के लिए’, यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 102) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

गतिविधि के विस्तार के रूप में, शिक्षार्थियों को उन दुविधाओं और संघर्षों की पहचान करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनका उन्होंने अपने दोस्तों के साथ सम्बंधों में अनुभव किया है। एक दुविधा या संघर्ष का चयन करते हुए, उन्हें इसे हल करने के लिए उपयुक्त समझौता वार्ता की योजना के बारे में सोचना होगा।

शिक्षार्थीयों 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: विवाह के लिए सहमति

गतिविधि का शीर्षक	विवाह के लिए सहमति
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	केस, भूमिका-आभिनय

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक – समझौता वार्ता
- द्वितीयक - निर्णय लेना

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शादी में सहमति की धारणा के साथ शिक्षार्थियों को परिचित कराना।
- शादी में सहमति के मुद्दे पर समझौता वार्ता और निर्णय लेने के कौशल को बढ़ाना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि शिक्षार्थियों को उन माध्यमों से अवगत कराने का प्रयास करती है जहाँ उन्हें शादी के बारे में निर्णय लेने के लिए और उन निर्णयों को लागू करने के लिए उपयुक्त समझौता वार्ता कौशल की आवश्यकता होती है। दो केस के माध्यम से यह गतिविधि पसंद और सहमति की धारणा को स्पष्ट करती है। भारतीय समाज में जल्दी विवाह और बाल विवाह का प्रचालन है और इसलिए, शिक्षार्थियों को इस सम्बंध में स्वयं को सशक्त बनाने के लिए आवश्यक समझौता वार्ता के कौशलों को सीखने की आवश्यकता है।

#### अपेक्षित तैयारी

- केस के हैंडआउट
- गतिविधि में समूह कार्य शामिल है इसलिए कक्षा की बैठने की व्यवस्था को तदनुसार बदलें

#### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक कक्षा को 3-4 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को हैंडआउट पर छपे केस दें। समूह को केस का विश्लेषण करने के लिए 3-4 मिनट का समय दें।
- विश्लेषण के बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा शुरू करें:
  - रमा, रशीदा और विनोद के जीवन में क्या समानताएं थीं?
  - किस तरह से उनके जीवन अलग थे?
  - उन्होंने अपने जीवन में कौन से लक्ष्य निर्धारित किए थे?
  - रशीदा ने अपने जीवन को अलग बनाने के लिए किन कौशलों का इस्तेमाल किया?

3. इसके बाद, प्रशिक्षक शादी के लिए सहमति के विचार और जीवन में लक्ष्य निर्धारित करने के महत्व पर एक चर्चा कराएं। इस बिंदु पर प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों पर शिक्षार्थियों को अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए कहें:

### शिक्षार्थियों के लिए विचारणीय प्रश्न

- क्या मैं शादी करना चाहता हूँ?
- मेरे लिए शादी का क्या मतलब है?
- मेरे जीवन-साथी में क्या गुण होने चाहिए?
- क्या शादी से पहले लड़के और लड़की को एक दूसरे से बात करनी चाहिए? अगर करनी चाहिए तो क्यों अगर नहीं करनी चाहिए तो क्यों?
- शादी तय करने से पहले क्या भावी वर-वधु की सहमति महत्वपूर्ण है? अगर है तो क्यों अगर नहीं है तो क्यों?
- जिस तरह शादी करने के लिए कानूनी उम्र होती है, उसी तरह क्या शादी करने के लिए लड़की और लड़के की न्यूनतम सैक्षणिक आवश्यकता होनी चाहिए? अगर हैं तो क्यों अगर नहीं है तो क्यों?

4. प्रशिक्षक परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों से अपनी पसंद और लक्ष्यों के बारे में सफलतापूर्वक संवाद करने और समझाने के लिए उपयुक्त समझौता वार्ता कौशल के महत्व पर प्रकाश डालें।

5. इसके बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से यह कल्पना करने के लिए कहें कि अगर रमा और विनोद समय में वापस जा सकते तो वह अपना जीवन कैसे बदल सकते थे। प्रशिक्षक, उपयुक्त बातचीत कौशल पर ज़ोर देते हुए शिक्षार्थियों को राम और विनोद के मामलों पर एक संक्षिप्त भूमिका-अभिनय तैयार करने का निर्देश दें।

6. भूमिका-अभिनय सब के सामने करें। यदि समय की कमी है तो शिक्षार्थी चर्चा के माध्यम से अपनी प्रतिक्रियाएं साझा करें।

### परिशिष्ट

#### केस - 1

रमा अपने माता-पिता और छह भाई-बहनों के साथ एक गाँव में रहती थी। बचपन से रमा को उसके माता-पिता ने बताया था कि उसकी शादी 14-15 साल की उम्र में होगी और इसलिए उसे अपनी माँ को खाना बनाने और अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करने में मदद करनी चाहिए और ऐसा ही उसने किया। उसने कभी भी अपने लिए किसी और प्रकार के जीवन की कल्पना नहीं की थी। हालांकि वह शादी और अपने भावी जीवन साथी के बारे में उलझन में थी, उसने 15 साल की उम्र में शादी कर ली और 16 साल की उम्र में जुड़वा बच्चों की माँ बन गई। उसका पति जो एक मछुआरा है, अपनी कम आय से रमा और दो बच्चों का पालन पोषण मुश्किल से कर पता है। रमा इस तरह का जीवन नहीं चाहती लेकिन वह नहीं जानती कि उसके जीवन को बेहतर कैसे बनाया जाए। कभी-कभी वह सोचती है कि उसकी शादी न हुई होती या वह माँ ना बनी होती तो कैसा होता।

#### केस - 2

रमा की दोस्त रशीदा अपने माता-पिता और चार भाई-बहनों के साथ एक गाँव में रहती थी। रशीदा ने अपने शिक्षक को अपना आदर्श माना और उनकी तरह एक शिक्षक बनना चाहा। रशीदा ने बहुत मेहनत की और सभी कठिनाइयों के बावजूद अच्छे अंक हासिल किए। उसके माता-पिता नहीं चाहते थे कि वह अपनी पढ़ाई जारी रखे। वे चाहते थे कि वह घर का काम करे और अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करे ताकि बाद में शादीशुदा ज़िद्दी की ज़िम्मेदारियां पूरी कर सके। लेकिन रशीदा ने अपने माता-पिता को अपनी पढ़ाई जारी रखने के लिए मनाने के तरीके ढूँढे। सबसे पहले वह अपनी एक चाची से मिली जिनकी राय उसके परिवार में मूल्यवान मानी जाती थी। उसने अपनी आकांक्षाओं के बारे में अपनी चाची को बताया और उनका विश्वास हासिल किया। उसकी चाची ने उसके माता-पिता से बात की और उन्हें लड़कियों के लिए शिक्षा के महत्व को समझने में मदद की। इसके अलावा स्कूल से वापस आने के बाद रशीदा जल्दी घर का काम पूरा कर लेती और देर शाम तक पढ़ाई करती। उसके माता-पिता ने उसकी शादी तय करने से पहले उसकी राय पर विचार किया और 21 साल की उम्र में रशीदा ने शादी कर ली। अब वह एक स्कूल में शिक्षिका है। उसने अपने आसपास के लोगों का सम्मान अर्जित किया है।

### केस विघ्नेट-3

विनोद 22 साल का युवक है। वह एक छोटी सी निजी कंपनी में सेल्समैन का काम करता है। वह अपनी पत्नी और दो बच्चों के साथ एक कमरे के मकान में रहता है। अपने जीवन के बारे में सोचते हुए, विनोद याद करता है कि कैसे उसके माता-पिता 16 साल की उम्र में उसकी शादी करने के लिए बहुत उत्सुक थे। और पढ़ाई करने की इच्छा के बावजूद उसने अपने माता पिता की इच्छा पूरी करने के लिए शादी कर ली। जैसे ही उसने अपनी स्कूली शिक्षा पूरी की, उसका पहला बच्चा पैदा हुआ और उसके बाद दूसरा बच्चा पैदा हुआ। परिवार के बढ़ते खर्चों को पूरा करने के लिए वह बेहतर नौकरी की संभावनाओं की तलाश में एक बड़े शहर में चला गया। उच्च शिक्षा की डिग्री की कमी के कारण, वह केवल कम तनख्बा वाली नौकरियां ही प्राप्त कर सका। अब, अपने छोटे से एक कमरे के मकान में रहकर, वह अपने आगे के जीवन के बारे में सोचता रहता है। वह अपनी शादी और शिक्षा के बारे में हड़ नहीं होने का पछतावा करता है।

### गतिविधि का स्रोत

‘आरोहिणी: किशोरियों को सशक्त, स्वस्थ एवं ज़िम्मेदार बनाने हेतु प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण मैन्यूअल’ (2012), साहनी उ, लखनऊ, उत्तरप्रदेश: स्टडी हाल एजुकेशन फ़ाउंडेशन (पृष्ठ-107, 115) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को अपने जीवन के लक्ष्य निर्धारित करने के लिए कहें। यह लक्ष्य उनकी शिक्षा, करियर या उनके जीवन के किसी अन्य क्षेत्र से सम्बंधित हो सकते हैं। फिर उन्हें अपने लक्ष्यों के बारे में अपने माता-पिता से समझौता वार्ता करने की योजना बनाने के लिए कहें। उन्हें उसके लिए समझौता वार्ता प्रक्रिया के चार चरणों का उपयोग करने 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)

## प्रतिभागिता

## गतिविधि 1: विश्वास निर्माण

गतिविधि का शीर्षक	विश्वास निर्माण
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विश्वास निर्माण अभ्यास

### जीवन कौशल

- प्राथमिक: प्रतिभागिता
- द्वितीयक: संवाद

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में साथियों के लिए विश्वास का निर्माण करना और पारस्परिक सम्बंधों को बेहतर बनाना।
- शिक्षार्थियों को इस बात की सराहना करने में मदद करना कि सहयोग और भागीदारी को बढ़ावा देने में विश्वास की भूमिका होती है।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस अभ्यास में दो टीम निर्माण गतिविधियां शामिल हैं जो शिक्षार्थियों के बीच विश्वास को बढ़ावा देंगी।
- इस अभ्यास के लिए प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को खेल के मैदान या गतिविधि कक्ष में ले जाएं ताकि शिक्षार्थी स्वतंत्र रूप से चल -फिर सकें और गतिविधियों का आनंद ले सकें।
- दूसरी टीम-निर्माण गतिविधि के लिए शिक्षार्थियों को डिब्बे या बोतलों या खाली बक्से जैसी छोटी वस्तुओं की आवश्यकता होगी जो बाधाओं के रूप में कार्य कर सकती है। हल्के वस्तुओं का उपयोग किया जाना चाहिए ताकि शिक्षार्थियों को गतिविधि के दौरान चोट न पहुंचे।

### प्रक्रिया

- पहली टीम-निर्माण गतिविधि या खेल के लिए प्रशिक्षक 1 उत्साही शिक्षार्थियों को चुनें। वह शिक्षार्थी 6 और शिक्षार्थियों का चयन करे, जिन पर वह भरोसा करता है।
- पहला शिक्षार्थी अपने चुने हुए 6 शिक्षार्थियों की ओर अपनी पीठ दिखा के खड़ा हो और चुने गए 6 शिक्षार्थी उसके पीछे एक छोटा गोलाकार बना कर खड़े हो।
- अब प्रशिक्षक पहले शिक्षार्थी को अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें।
- अब पहले शिक्षार्थी को आँखें बंद रखते हुए पीछे की ओर गिरना है, बाकी 6 शिक्षार्थियों को यह सुनिश्चित करना है कि वह अपने साथी को ज़मीन पर न गिरने दें और उसे पहले ही पकड़ लें।

5. प्रशिक्षक को पहले प्रदर्शन के दौरान विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए ताकि शिक्षार्थी गिर न जाए और उसे चोट न पहुंचे।
6. प्रशिक्षक 3-4 और शिक्षार्थियों को बुलाएं। उनमें से प्रत्येक उन 6 शिक्षार्थियों का चयन करे जिन पर वह भरोसा करता है। और, गतिविधि दोहराई जाए।
7. गतिविधि 4-5 बार दोहराने के बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों की मदद से शिक्षार्थियों के साथ गतिविधि पर चर्चा शुरू करें:
  - आपको क्या लगता है कि यह गतिविधि क्या थी?
  - आपने केवल इन 6 शिक्षार्थियों को ही क्यों चुना दूसरों को क्यों नहीं?
  - क्या आप पीछे की तरफ गिरने से पहले ढेरे हुए थे?
  - क्या आप अभ्यास के बाद भी उन पर ज्यादा भरोसा करते हैं?
8. प्रशिक्षक समूह के कार्य के दौरान सहयोग में विश्वास के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस टीम-निर्माण अभ्यास का समापन करें। वह इस बात पर प्रकाश डालें कि किसी भी टीम के प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए, 'विश्वास' आवश्यक होता है। प्रशिक्षक यह भी जोड़ें कि विश्वास, मित्रता का एक महत्वपूर्ण घटक है।
9. प्रशिक्षक फिर दूसरे टीम-निर्माण गतिविधि की ओषणा करें। इस खेल को 'माइन-फील्ड' के रूप में भी जाना जाता है।
10. इस गतिविधि की तैयारी के लिए, प्रशिक्षक दो शिक्षार्थियों की मदद लें और एक 6X4 फीट का चौकोण ज़मीन पर बना दें। चौकोण के भीतर डिब्बे, बोतलें और खाली बक्से जैसी पूर्व-एकलित वस्तुओं को फैला कर रख दें। इसे खदान कहा जाएगा।
11. खेल शुरू करने से पहले, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को जोड़े में विभाजित करें। प्रत्येक जोड़ी में एक शिक्षार्थी की आँखों पर पट्टी बांधें। जोड़े में जिस शिक्षार्थी की आँखें खुली हैं वह अपने साथी का मार्गदर्शन बोल कर करे। जिस शिक्षार्थी की आँखों पर पट्टी बंधी है वह निर्देशों को सुन कर खदान के एक छोर से दूसरे छोर तक जाए। सबसे ज़रूरी बात यह है कि खदान से जाते हुए किसी भी वस्तु को छूना नहीं है।
12. प्रत्येक टीम को एक मौका दें। और उन्हें 2 मिनट का समय दें।
13. एक शिक्षार्थी प्रत्येक टीम द्वारा मार्गदर्शन के दौरान टकराई वस्तुओं की संख्या का स्कोर रखें।
14. वस्तुओं की न्यूनतम संख्या से टकराने वाली टीम को विजेता घोषित करें और उनकी सराहना करें।
15. प्रशिक्षक निम्नलिखित पर चर्चा करके टीम निर्माण गतिविधि का समापन करें:
  - आपको क्या लगता है कि यह अभ्यास किस बारे में था?
  - क्या यह एक आसान काम था या मुश्किल? क्यों?
  - टीम की सफलता/ विफलता को प्रभावित करने वाले कारक क्या थे?
  - अभ्यास का संभावित सबसे महत्वपूर्ण घटक क्या था?
16. प्रशिक्षक इस गतिविधि में सफलता के सबसे महत्वपूर्ण घटक के रूप में भागीदारों के बीच आपसी विश्वास की भूमिका को उजागर करें।

### **गतिविधि का स्रोत:**

'10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट सांभव ट्रेनिंग मॉड्यूल: लीडरशिप टू लीड लाइफ', यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ- 61) 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 2: सामूहिक रूप से आवाज़ उठाना

गतिविधि का शीर्षक	सामूहिक रूप से आवाज़ उठाना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चर्चा-परिचर्चा एवं पोस्टर निर्माण

### संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: प्रतिभागिता

द्वितीयक: संवाद, रचनात्मकता

### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों में समूहों में प्रभावी ढंग से काम करने की क्षमता विकसित करना।
- समूह में खुद को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने और दूसरों के दृष्टिकोण को समझने में शिक्षार्थियों को सक्षम करना।
- सामूहिक आवाज़ और कार्रवाई की शक्ति की सराहना करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को टीम-वर्क की बारीकियों और महत्व को समझने में मदद करना है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को एक ऐसे कार्य में शामिल करने का इरादा रखती है जिसमें सामाजिक सरोकार के मुद्दों के बारे में जागरूकता लाने के लिए सहयोग और टीम वर्क की आवश्यकता हो ती है।

### अपेक्षित तैयारी

- चार्ट पेपर, स्केच पेन या क्रेयॉन। प्रशिक्षक को इस अभ्यास के लिए तैयारी के रूप में एक चार्ट पेपर पर विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर समाचारों की सुर्खियां बनानी होगी।
- प्रशिक्षक पोस्टर बनाने पर समूह के काम को आसान बनाने के लिए कक्षा को पुनर्व्यवस्थित करें। वैकल्पिक रूप से इस गतिविधि के लिए गतिविधि क्षेत्र या कला कक्ष का उपयोग किया जा सकता है।

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक विभिन्न विषयों पर समाचार पत्रों की कटिंग के साथ एक चार्ट प्रदर्शित करके सब शुरू करें। ये विभिन्न सामाजिक समस्याओं को उजागर करें जैसे कि पानी की कमी, प्रदूषण का स्तर, जलवायु परिवर्तन, पारिस्थितिक असंतुलन, वनों की कटाई, बच्चों के खिलाफ अपराध, महिलाओं के खिलाफ अपराध, बाल अधिकार, महिला अधिकार, मानव अधिकार, विकलांगता और समावेश, जानवरों से सहानुभूति इत्यादि।
- प्रशिक्षक उपयुक्त विषयों में से किसी दो पर चर्चा शुरू करें ताकि शिक्षार्थियों को अपने ज्ञान या व्यक्तिगत अनुभव या विषय पर राय साझा करने में मदद मिल सके। प्रशिक्षक उनके संदर्भ की प्रासंगिकता के आधार पर एक और विषय का चयन करें।
- इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3-4 लोगों के समूहों में विभाजित करें और उन्हें चर्चा किए गए विषयों पर पोस्टर तैयार करने के लिए कहें। कक्षा का आधा भाग एक विषय पर पोस्टर बना सकता है और आधा भाग दूसरे विषय पर।
- शिक्षार्थियों द्वारा अपने पोस्टर बनाने के बाद प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को 1-2 मिनट में अपना पोस्टर प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें।
- प्रस्तुतियों के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करने के लिए कहें -
  - क्या व्यक्तिगत रूप से काम करने की तुलना में आपने समूह में अपने पोस्टर के लिए अधिक विचार उत्पन्न किए?
  - क्या समूह में काम करते हुए अपने काम को तेज़ी से किया?
  - यदि आपको अपने पोस्टर में बताए गए संदेश को फैलाना है, तो आप इसे सफलतापूर्वक कैसे कर सकते हैं: व्यक्तिगत रूप से या किसी समूह में?
- उपरोक्त चर्चा के सम्बंध में प्रशिक्षक सहयोगात्मक कार्रवाई के लिए लोगों के बीच भागीदारी और सहयोग के लाभों पर प्रकाश डालकर सब का समापन करें।

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक स्कूल परिसर के अंदर शिक्षार्थियों के चयनित पोस्टर प्रदर्शित करने की व्यवस्था कर सकते हैं। शिक्षार्थियों को अपने साथियों के साथ चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उनके पोस्टर में संबोधित विषयों पर जागरूकता पैदा करने के लिए स्कूल के बाहर उनके पोस्टर प्रदर्शित किए जा सकें।

**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 और टीम वर्क

गतिविधि का शीर्षक	नेतृत्व और टीम वर्क
-------------------	---------------------

अनुमानित समय	25-30 मिनट
संचालन विधि	खेल और चर्चा-परिचर्चा

## संबोधित जीवन कौशल

प्राथमिक: प्रतिभागिता

द्वितीयक: संवाद

## सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- शिक्षार्थियों के बीच भागीदारी और सहयोग बढ़ाना।
- शिक्षार्थियों को एक अच्छे नेता की विशेषताओं की पहचान कराना।
- टीम वर्क के मूल्य को पहचानने और उसकी सराहना करने में शिक्षार्थियों की मदद करना।

## प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि को आकर्षक सामूहिक खेल के उपयोग के माध्यम से शिक्षार्थियों के बीच भागीदारी और टीम वर्क को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस खेल में भाग लेने से शिक्षार्थियों को एक समूह के रूप में एक सामान्य लक्ष्य के लिए सहयोग करने, अपने विचारों को व्यक्त करने और काम करने का अवसर मिलने की संभावना है।

## अपेक्षित तैयारी

- चित्र पहेली, चॉक और डस्टर के 7-8 सेट। (चित्र पहेलियाँ बनाने के लिए प्रशिक्षक किसी चित्र कैलेंडर के पन्नों को विभिन्न आकृतियों और आकारों के टुकड़ों में काट लें। प्रशिक्षक कैलेंडर के पन्नों को कम से कम 10-12 टुकड़ों में काटें। पहेली की कठिनाई बढ़ाने के लिए प्रशिक्षक कैलेंडर के पन्नों को और छोटे टुकड़ों में काट सकते हैं।)
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को खेल खेलने में मदद करने के लिए कक्षा के फर्नीचर को फिर से व्यवस्थित करें।

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक 5-6 समूह में शिक्षार्थियों को विभाजित करके सब शुरू करें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को प्रत्येक समूह के लिए एक समूह के नेता की पहचान करने के लिए कहें।
2. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को एक चित्र पहेली दें जहाँ पूरी तस्वीर बनाने के लिए अलग-अलग टुकड़ों को एक निश्चित तरीके से रखना होगा।
3. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक समूह को पहेली के समान टुकड़े मिलें, लेकिन उन्हें वह सभी टुकड़े नहीं मिलें जो उनकी चित्र पहेली के हैं। कुछ टुकड़े अन्य समूहों के पास हों।

4. प्रशिक्षक खेल की शुरुआत में शिक्षार्थियों को निम्नलिखित निर्देश दें:
- पूरी तस्वीर बनाने के लिए पहेली के टुकड़ों को जोड़ें।
  - लापता टुकड़ों के लिए अन्य समूहों से पूछें। बदले में, उन्हें पहेली के अतिरिक्त टुकड़े दें जो आपके समूह के पास हैं।
  - इस आदान-प्रदान में टुकड़ों की समान संख्या होनी चाहिए।
  - अन्य समूह आपके साथ अपने टुकड़ों का आदान-प्रदान कर भी सकते हैं और नहीं भी कर सकते हैं।
  - केवल समूह के नेता दूसरे समूह से बातचीत कर सकते हैं। उन्हें पहेली के लिए आवश्यक टुकड़े प्राप्त करने में अपने कौशल का उपयोग करना होगा।
  - टीम के सदस्य केवल अपने समूह के भीतर ही संवाद करें।
5. जो समूह सबसे पहले अपनी पहेली को पूरा करे, उसे विजेता घोषित करें।
6. खेल समाप्त होने के बाद प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्न पूछें और कक्षा चर्चा का संचालन करें:
- इस खेल का उद्देश्य क्या था?
  - आपके लिए इच्छित टुकड़े प्राप्त करना कितना आसान अथवा कठिन था?
  - पहेली को पूरा करने में नेता की क्या भूमिका थी? नेता ने किस रणनीति का उपयोग किया? क्या वह प्रभावी था?
  - इस खेल के आधार पर आपको क्या लगता है कि अच्छे नेताओं की विशेषताएं क्या हैं?
  - पहेली को पूरा करने के लिए टीम के सदस्यों ने क्या भूमिका निभाई?
  - टीम के काम के लिए आपके समूह ने किन रणनीतियों का उपयोग किया?
7. प्रशिक्षक अच्छे नेतृत्व और टीम वर्क के महत्व पर चर्चा करें। इसे प्रतिभागिता कौशल की आधारशिला के रूप में रेखांकित करें।
8. प्रशिक्षक सल का समापन करते हुए शिक्षार्थियों से उन गुणों के बारे में सोचने के लिए कहें, जिन्हें उन्हें एक अच्छे नेता के रूप में उभरने के लिए अपनाने की आवश्यकता है। उन्हें एक टीम के अच्छे सदस्य होने की उनकी क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए भी प्रोत्साहित करें।

### गतिविधि का स्रोत

‘लाइफ स्किल्स एजुकेशन फॉर स्टूडेंट्स ऑफ सेकेन्डरी स्कूल्स अंडर आरएसएमए: मैनुअल्स फॉर टीचर्स’(2015), यूनिसेफ असम (पृष्ठ 35-36) 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 4: वकालत (Advocacy) अभियान का निर्माण

गतिविधि का शीर्षक	वकालत (Advocacy) अभियान का निर्माण
अनुमानित समय	30 मिनट + 30 मिनट (सत्र के बाद अभियान निर्माण के लिए दिये गए समय को छोड़ कर)
संचालन विधि	पक्षसमर्थन, अभियान, चर्चा और बहस करना

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: प्रतिभागिता
- द्वितीयक: रचनात्मकता, समस्या समाधान, संवाद

#### सीखने के उद्देश्य

प्रशिक्षक निम्नलिखित कर सकेंगे -

- पर्यावरण समर्थन के पहल पर काम करके शिक्षार्थियों को अपनी भागीदारी और पक्ष-समर्थन कौशल को बेहतर बनाने में मदद करना।
- शिक्षार्थियों को परिवर्तन निर्माताओं के रूप में उनकी भूमिका को समझने और सामाजिक प्रासंगिकता के मुद्दे पर रचनात्मक और सहयोगात्मक रूप से काम करने में मदद करना।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस अभ्यास के लिए शिक्षार्थियों को पर्यावरण के मुद्दों से सम्बंधित एक अभियान को विकसित करने के लिए एक समूह के रूप में संलग्न करने की आवश्यकता है।
- इस अभ्यास के लिए प्रशिक्षक द्वारा अच्छी तरह से पहले से ही योजना और घोषणा की जानी चाहिए ताकि यह किसी महत्व के दिन जैसे की 'विश्व पर्यावरण दिवस' या 'पृथ्वी दिवस' के साथ मेल खाए।
- स्कूल में या पड़ोस में उन अभियानों और पहलों को शुरू करने में शिक्षार्थियों की मदद करने के लिए प्रशिक्षक आवश्यक आवश्यकता करें।
- यदि चलाया गया अभियान उपयोगी और प्रभावी रहा तो प्रशिक्षक, स्कूल अधिकारियों से शिक्षार्थियों के योगदान को औपचारिक रूप से स्वीकार करने और सराहना करने का अनुरोध करें।

#### प्रक्रिया

- इस अभ्यास को शुरू करने के लिए प्रशिक्षक सामाजिक परिवर्तन लाने में युवाओं की भूमिका के बारे में कक्षा में चर्चा शुरू करें।
- प्रशिक्षक चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए कक्षा में 'युवा वकालत' की अवधारणा पेश करें। प्रशिक्षक हाल के दिनों में दुनिया भर में पर्यावरण से सम्बंधित मुद्दों की वकालत करने में युवाओं की रचनात्मक भूमिका पर विशेष रूप से प्रकाश डालें।

3. प्रशिक्षक ग्रेटा थुनबर्ग (स्वीडन की एक स्कूल जाने वाली छात्रा) द्वारा शुरू की गई #fridaysforfuture (FFF) नामक पहल का उदाहरण दें जो अब एक वैश्विक आंदोलन बन गया है। प्रशिक्षक युवाओं के नेतृत्व वाली वकालत की पहल की व्याख्या करने के लिए शिक्षार्थियों को सम्बंधित वीडियो दिखाएं।
4. इस चर्चा के बाद प्रशिक्षक, शिक्षार्थियों को प्रत्येक समूह में लगभग 5-6 शिक्षार्थियों को शामिल करने के लिए कहें। प्रशिक्षक इनमें से प्रत्येक समूह को विचार करने के लिए कहें कि वह कौन सी पर्यावरण सम्बंधी पहल की वकालत करना चाहते हैं। शुरू किए गए कुछ सुझाव "एकल उपयोग प्लास्टिक को प्रोत्साहित करना", "रीसाइक्लिंग को बढ़ावा देना", "पानी बचाओ" और "वाहनों के उत्सर्जन को कम करना" इत्यादि हो सकते हैं।
5. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को एक सप्ताह के लिए एक साथ काम करने के लिए कहें और पर्यावरण की वकालत के लिए उनकी चयनित पहल का समर्थन करने हेतु एक विस्तृत वकालत अभियान तैयार करने के लिए कहें। प्रशिक्षक उन्हें बताएं कि वह अपने स्कूल में अपनी पहल को लागू करने में सक्षम होंगे एवं स्कूल में सफल होने पर पढ़ोस में पहल करने की योजना भी बना सकते हैं।
6. प्रशिक्षक विशेष रूप से शिक्षार्थियों को रचनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें इस परियोजना पर काम करने के लिए संवाद, आलोचनात्मक चितन और समस्या सुलझाने के कौशल का उपयोग करना होगा। प्रशिक्षक, अभियानों को आगे बढ़ाने और समर्थन जुटाने के लिए प्रभावी ढंग से मीडिया और सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें।
7. शिक्षार्थियों को कार्य योजना तैयार करने में मदद करने के लिए तथा युवा वकालत के प्रयासों का समर्थन करने के लिए प्रशिक्षक निम्नलिखित युक्तियों को साझा करें:

- अपने मुद्दे पर शोध करें: सबसे अधिक प्रेरक तर्क देने के लिए अपने मुद्दे के बारे में अधिक से अधिक जानना आवश्यक है। जब आप अपने तर्कों के साथ विश्वसनीय तथ्यों और आंकड़ों को जोड़ देते हैं तो वह और भी प्रभावशाली हो जाते हैं।
- अपना संदेश विकसित करें: उन मूल विचारों पर ध्यान केंद्रित करें, जिन्हें आप बताना चाहते हैं। संदेश जिन्हें दिया जाना है, उनके लिए प्रासंगिक और सुलभ बनाएं।
- अपने दर्शकों को पहचानें और उन्हें जानें: लोगों के एक विशिष्ट समूह पर ध्यान दें और उनके दृष्टिकोण और पूर्वाग्रहों को समझें।
- महत्वपूर्ण लोगों को अपनी साथ मिलाएं: समुदाय के महत्वपूर्ण लोगों (जैसे राजनेता, वकील, वैज्ञानिक, एनजीओ के प्रतिनिधि) को प्रवक्ता और विशेषज्ञ के रूप में अपने साथ मिला लें।
- अपने संदेश को फैलाने के लिए मीडिया का उपयोग करें: मीडिया तक पहुंचने और उनका ध्यान आकर्षित करने के लिए रचनात्मक योजना विकसित करें।
- माध्यम को संदेश के साथ जोड़ें और अपने संदेश और उस माध्यम के बीच की कड़ी खोजें: उदाहरण के लिए, यदि आपका संदेश कार्बन उत्सर्जन को कम करना है, तो साइकल यात्राएं आयोजित करें।
- सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित करें: लोग सकारात्मक समाधानों के प्रति ज्यादा आकर्षित होते हैं।
- रचनात्मक बनें: युवा-नेतृत्व वाली पहल को मज़ेदार और रोचक बनाएं। अपनी पहल में मज़ेदार गतिविधियों का समावेश करें जैसे कि स्ट्रीट थिएटर, कला गतिविधियों, प्रतियोगिताएं या अपने संचार में कार्टून का उपयोग करें।

स्रोत: International Youth Foundation

(<https://www.iyfnet.org/sites/default/files/library/FieldNotes12Environ.pdf>)

8. प्रशिक्षक यह भी सुनिश्चित करें कि वह इन अभियानों को विकसित करने की दिशा में काम करने के दौरान शिक्षार्थियों की मदद करने के लिए उपलब्ध हों।
9. एक हफ्ते के बाद, प्रशिक्षक सभी समूहों को आमंत्रित करें कि वह अपने अभियान को पूरी कक्षा के लिए प्रस्तुत करें। अन्य समूह इन प्रस्तुतियों पर अपनी प्रतिक्रिया साझा करें।

10. प्रशिक्षक सभी शिक्षार्थियों को उनके प्रयासों और कड़ी मेहनत के लिए बधाई दें और उनकी सराहना करें।
11. चयनित अभियान या सारे अभियानों को (अगर वह सारे अच्छे हैं तो) स्कूल प्रशासन की मदद से स्कूल में लागू करें।
12. सफल अभियानों को स्कूल प्रशासन द्वारा समुदाय के सामने पुरस्कृत और सराहा जाना 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)