

अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व

अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय का प्रकाशन



स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए शाला में लालन-पालन भाग-1

सम्पादन समिति

प्रेमा रघुनाथ, मुख्य सम्पादक
अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125

prema.raghunath@azimpremjifoundation.org

शेफ़ाली त्रिपाठी मेहता, सह-सम्पादक
अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125
shefali.mehta@azimpremjifoundation.org

चन्द्रिका मुरलीधर
अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125
chandrika@azimpremjifoundation.org

निमरत खण्डपुर
अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125
nimrat.kaur@azimpremjifoundation.org

सम्पादकीय कार्यालय
सम्पादक, अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व
अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125
Phone : 080-6614 4900
Fax : 080-6614 4900
[Email: publications@apu.edu.in](mailto:Email:publications@apu.edu.in)
[Website: www.azimpremjiuniversity.edu.in](http://www.azimpremjiuniversity.edu.in)

कृपया ध्यान दें :

- इस अंक में प्रकाशित लेख मूलतः अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व (अँग्रेज़ी) अंक 14 दिसम्बर, 2022 के लेखों के हिन्दी अनुवाद हैं। मूल अँग्रेज़ी अंक को <https://azimpremjiuniversity.edu.in/learning-curve> से डाउनलोड किया जा सकता है।
- यह हिन्दी अंक या इसके अलग-अलग लेख <https://anuvadasampada.azimpremjiuniversity.edu.in/> पर उपलब्ध हैं।
- लेखों में व्यक्त विचार और दृष्टिकोण लेखकों के अपने हैं। अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन या अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

शोभा लोकनाथन कवूरी

अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय,
सर्वे नम्बर 66, बुरुगुंटे विलेज, बिक्कनाहल्ली मेन रोड,
सरजापुरा, बेंगलूरु, कर्नाटक - 562 125
shobh.kavoori@azimpremjifoundation.org

सलाहकार

हृदय कान्त दीवान, सचिन मुले
एस. गिरिधर, सुधीश वेंकटेश, उमाशंकर पेरिओडी

प्रकाशन समन्वयक

शान्ता के.
शहनाज़ बेगम

हिन्दी अंक सम्पादक

राजेश उत्साही

हिन्दी अनुवाद

एकलव्य फ़ाउण्डेशन
समन्वय : प्रतिका गुप्ता

आवरण चित्र

अज़ीम प्रेमजी स्कूल, धमतरी, छत्तीसगढ़
चित्र सौजन्य : पुरुषोत्तम सिंह ठाकुर

डिज़ाइन

Banyan Tree
98458 64765

हिन्दी अंक लेआउट एवं मुद्रक

आदर्श प्रा.लि. भोपाल
+91-755-2555442

“ अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व, अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय का प्रकाशन है। इसका उद्देश्य शिक्षकों, शिक्षक-अध्यापकों, स्कूल प्रमुख, शिक्षा अधिकारियों, अभिभावकों और गैर-सरकारी संगठनों तक ऐसे प्रासंगिक और विषयगत मुद्दों में पहुँच बनाना है जो उनके रोजमर्रा के काम से सम्बन्धित हैं। लर्निंग कर्व शैक्षिक जगत के विभिन्न दृष्टिकोणों, अभिव्यक्तियों, परिप्रेक्ष्यों, नई जानकारियों और नवाचार की कहानियाँ प्रस्तुत करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। इसका मूल विचार 'शैक्षणिक' और 'अभ्यासकर्ता' के मध्य सन्तुलन हेतु उन्मुख पत्रिका के रूप में स्थापित होना है।”

सम्पादक की ओर से



कोविड-19 ने हमें बहुत-सी बातें सिखाई हैं। एक बेहद महत्वपूर्ण बात जो हमने अपने बारे में सीखी वह यह कि हम अपनी खुशी, विकास और सफलता के लिए, निस्सन्देह एक-दूसरे पर आश्रित हैं। इसने हमारी सफलता की धारणाओं को भी चुनौती दी है। इसने हमें बताया कि सफलता का मतलब केवल अकादमिक उत्कृष्टता या अंक पाना नहीं है; सफलता का मतलब है अपने सर्वश्रेष्ठ सम्भव रूप में होना। ऐसा करने के लिए हमें अपनी खुशहाली पर ज़ोर देना है और सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक खुशहाली पर भी।

इसे पाने के लिए, शिक्षकों और बच्चों के माता-पिता को शुरुआती सालों से ही प्रयास शुरू करना होगा। शोध यह बताते हैं कि बच्चे के सीखने की सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवधियों में से एक होती है जन्म से 8 साल के बीच की अवधि। बच्चे इन सालों में जो अनुभव हासिल करते हैं, वे उतने ही महत्वपूर्ण होते हैं जितने कि आगे के कोई भी अनुभव। इसलिए, कक्षा में चलने वाले 'शिक्षण' के अलावा, एक और घटक होता है जिसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता (emotional intelligence) के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है पहले अपनी भावनाओं को समझना, फिर दूसरों की भावनाओं को समझना। लेकिन इन्हें समझना कैसे सीखा जाए, यह मुश्किल सवाल है लेकिन शिक्षक आज इसका जवाब देने के तरीके ढूँढ़ रहे हैं।

आजकल शिक्षकों के दिमाग में एक शब्द काफ़ी अधिक रहता है और वह है सामाजिक-भावनात्मक अधिगम

(एसईएल), जो बच्चों के सीखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। स्कूलों में 'हैप्पीनेस करिकुलम' हैं ताकि बच्चों में आत्म-जागरूकता विकसित की जा सके, प्रभावी सम्प्रेषण को सम्भव बनाया जा सके, व्यक्तिगत लक्ष्यों की बजाय सामूहिक लक्ष्यों के लिए मिल-जुलकर काम किया जा सके, समावेशी और समानुभूतिपूर्ण रवैया अपनाकर बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में निष्पक्षता लाई जा सके। शिक्षक बच्चों को ऐसे नागरिकों के रूप में देख रहे हैं जिन्हें सार्थक और जागरूक ज़िन्दगियाँ जीते हुए व्यापक सामाजिक परिवेश में उनकी जगह लेनी होगी और समाज में योगदान करना सीखना होगा। सामाजिक-भावनात्मक अधिगम की खूबी है कि यह हर परिवार और क्षेत्र की अनूठी संस्कृति को ध्यान में रखते हुए स्कूल, माता-पिता व समुदाय के आपसी सम्बन्धों को भी सहयोग देता है। महज़ अकादमिक पाठ्यचर्या और परीक्षाओं वाले पहले के दौर से अलग, इस स्वागत योग्य बदलाव ने कक्षा के आदान-प्रदान को बेहद समृद्ध किया है और स्कूल को एक ऐसा स्थान बनाया है जहाँ वर्ग, धर्म, भाषा और पारिवारिक आय जैसे आधारों पर अलगाव लाने वाली सीमाओं को हटाकर, निष्पक्षता और उत्कृष्टता को समान रूप से महत्त्व दिया जाता है।

इस अंक के लेख इस सबको बहुतायत से दर्शाते हैं। यह लेखों की ऐसी विविध शृंखला है जिसमें देश के अलग-अलग इलाकों के अनुभव समाहित हैं। ये उत्साह से सराबोर अनुभव हैं और ये आपको उन क़दमों के बारे में बताते हैं जो इस बात को सुनिश्चित करने के लिए उठाए गए हैं कि बच्चे और माता-पिता, स्कूल को एक

ऐसी जगह के रूप में देखें, जहाँ उन्हें दूसरों को आगे बढ़ने और अपने को अभिव्यक्त करने का मौका देते हुए (समानुभूति) खुद अपने कौशल को विकसित करने और अपने को सम्भालने (आत्म-जागरूकता) के नए तरीके सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

एक लेख का विषय है शिक्षकों को अपने विद्यार्थियों की खुशहाली का पोषण करने के लिए तैयार करना। जिसमें इस प्रक्रिया में शिक्षक के महत्त्व को दर्शाया गया है और इस बात को भी स्वीकार किया गया है कि यह बदलाव लाने के लिए प्रशिक्षण ज़रूरी है। एक दूसरे लेख में, अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के स्कूलों में इस प्रक्रिया की शुरुआत को रेखांकित किया गया है। एक अन्य लेख में बच्चों की खुशहाली को उसी ढंग से स्कूल के दैनिक कार्यक्रम का सक्रिय हिस्सा बनाने की ज़रूरत और महत्त्व पर ज़ोर दिया गया है, जैसे गणित या विज्ञान को शामिल किया जाता है। छत्तीसगढ़ के सद्भावना स्कूल कार्यक्रम का वर्णन इस बात को सामने लाता है कि निष्पक्षता और भेदभाव रहित आचरण को व्यवहार में कैसे लाया जा सकता है।

आपको कक्षा के अनुभवों के वर्णन भी मिलेंगे। एक लेख का विषय है कक्षा में 'सुरक्षित' और 'साहसपूर्ण' वातावरण को प्रोत्साहित करना। जहाँ बच्चे अपने जीवन के परेशान करने वाले मुद्दों के बारे में आत्मविश्वास से बोल सकें और सुरक्षित महसूस करें, ताकि उनके लिए समस्याओं से उबरने और खुशहाल होने का मार्ग खुल सके। हम चाहते हैं कि इन लेखों को पढ़ने वाले शिक्षक महसूस करें कि वे इन सुझावों को लागू कर सकते हैं या उनकी अपनी कक्षाओं में पहले से चल रहे अपने समृद्ध कार्यक्रमों में कुछ और बातें जोड़ सकते हैं।

हमेशा की तरह, हम आपकी प्रतिक्रियाओं, सुझावों और विचारों का स्वागत करते हैं। कृपया नीचे दी गई आईडी पर हमें ईमेल करें।

प्रेमा रघुनाथ

सम्पादक

prema.raghunath@azimpremijifoundation.org

अनुवाद : बीरेन्द्र पाण्डेय **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी

कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

इस अंक में

स्कूल और खुशहाली : संवाद की संस्कृति का निर्माण अरुणा ज्योति और शोभा एल.कवूरी	01
स्कूल में खुशी की तलाश जवेरिया सलीम	06
बच्चों की खुशहाली का पोषण करने के लिए शिक्षकों को तैयार करना राजश्री श्रीनिवासन	12
स्कूल में संवैधानिक मूल्य : सद्भावना स्कूल कार्यक्रम सुरेश साहू	17
नियोजित हस्तक्षेप और आज़ादी : बच्चों की ज़रूरत क्या है - एक व्यक्तिगत विवेचना वाणी पेरिओडी और उमाशंकर पेरिओडी	23
अभिव्यक्तिपूर्ण कला के रूप : शिक्षकों के लिए संसाधन महिमा रस्तोगी	28

आवाज़ें

समावेशन और सामाजिक-भावनात्मक खुशहाली मैथिली के.	32
मेरी अहमियत है : कक्षा में बच्चों की आवाज़ और उपस्थिति मथुमिता आर.	35
कहानी की किताबें भावनाओं को व्यक्त करने में बच्चों की मदद करती हैं मेलोडी खलखो	37
कक्षाओं में अलगाव को रोकना नवीन कुमार पासवान	39
सामाजिक-भावनात्मक सहयोग कार्यक्रमों का कार्यान्वयन निर्मला डी.	42
व्यवहार में लोकतंत्र : एक शिक्षक ने दिखाई राह सचिन सालक्की	44
विविध आवश्यकताओं वाले बच्चे : एक शिक्षक क्या कर सकता है शौर्या बटारिया	47
बच्चों के साथ विश्वास के रिश्ते बनाना विनीता रोचा	50

इस अंक में

व्यापक यौनिकता शिक्षा : सम्भावनाओं का विस्तार ईशा बडकस	53
शिक्षक और शिक्षार्थी की खुशहाली : एक ही सिक्के के दो पहलू कीर्तना पॉलराज	57
शिक्षकों की खुशहाली के लिए सचेतनता का अभ्यास मनोज निगम	62
संवाद के माध्यम से खुशहाली तक पहुँचना नूपुर रस्तोगी	65
एक समावेशी और सुरक्षित स्कूली संस्कृति का निर्माण प्रणाली शर्मा	71
आँगनवाड़ियों में स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए लालन पालन योगेश जी. आर.	76

स्कूल और खुशहाली | संवाद की संस्कृति का निर्माण

अरुणा ज्योति और शोभा एल.कवूरी

विद्यार्थी अपना अच्छा-खासा समय स्कूल में बिताते हैं और उनके स्कूली अनुभव का उनके जीवन पर प्रभाव पड़ता है। ऊपरी तौर पर देखें तो स्कूल खुशहाली के बोध को प्रभावित करने और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा को प्रोत्साहित करने की अनोखी स्थिति में होते हैं। यहीं पर संस्थानों के रूप में स्कूलों की यह ज़िम्मेदारी बनती है कि वे ऐसी संस्कृति का निर्माण करें जो बच्चों को पोषित करें और बहुत छोटी उम्र से ही उनकी खुशहाली को सुनिश्चित करें। जैसा कि शाइन (Schein)¹ ने कहा है कि संस्कृति एक ऐसी चीज़ होती है जो एक लम्बे समय में स्थापित होती है और जहाँ लोग सम्बन्ध बनाना सीखते हैं, एक-दूसरे का विश्वास जीतते हैं, समस्याओं को हल करना सीखते हैं और टकरावों का समाधान करते हैं। इसलिए, स्कूलों को हम ऐसी जगह के रूप में देख सकते हैं जहाँ स्कूल के सभी हितधारक एक साथ काम करते हुए इस संस्कृति को स्थापित करते हैं। और यह एक ऐसी ज़रूरत बन गई है जिसे महामारी के दौरान खासतौर पर महसूस किया गया।

सामान्य शब्दों में, खुशहाली को हम इस रूप में देख सकते हैं - अच्छा महसूस करना और अच्छी तरह काम करने का योग, सकारात्मक भावनाओं और सम्बन्धों का अनुभव करना, एक उद्देश्य बोध के साथ अपनी सम्भावनाओं को विकसित करना। यह 'दिल' और 'दिमाग' को साथ लाने जैसा है। हम जिस तरह सोचते हैं वैसा ही महसूस करते हैं और दिमाग किसी भी परिस्थिति की जिस तरीके से कल्पना करता है उसी तरह हम उसका एहसास करते हैं। फ्रांसीसी दार्शनिक और गणितज्ञ रेने देकार्त (Rene Descartes, 1596-1650) के लातिनी मुहावरे cogito, ergo sum का अनुवाद है "मैं सोचता हूँ इसलिए मैं हूँ।" देकार्त का अधिकांश दार्शनिक चिन्तन मस्तिष्क और शरीर के बीच सम्बन्धों के बारे में है। तो क्या खुशहाली तब केवल दिमाग का ही मामला है? क्या इसकी पड़ताल तार्किक रूप से की जानी चाहिए या समानुभूति के साथ? क्या तार्किकता और भावनात्मकता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं या दोनों एक-दूसरे से अलग अपना काम करते हैं? हालाँकि जो हम सोचते हैं और कल्पना करते हैं, अगर उसका हमारे भौतिक शरीर, भावनाओं और व्यवहार पर एक असर होता है, तब खुशहाली को हमारे शारीरिक, मानसिक

और भावनात्मक रूपों के एक साथ आने के तौर पर देखा जा सकता है।

इस लेख में साझा किए गए अनुभव कुछ खास सवालों के बारे में मौलिक सोच-विचार को प्रेरित करने के लिए हैं। उदाहरण के लिए, क्या यह दिखाया जा सकता है कि परिवार के सहयोग (अच्छी जीवन परिस्थितियों, घर और पोषण युक्त खाने के लिए) के साथ, स्कूल का सहयोग बच्चों में 'अच्छा महसूस करने' की ज़रूरी व बुनियादी चीज़ें तैयार करता है? या खुशहाली का बोध क्या प्रगट रूप में इन बातों में झलकता है कि किसी के साथ उसके नज़दीक के लोग, उसके दोस्त कैसा व्यवहार करते हैं और स्कूल में उसके साथ कैसा व्यवहार होता है?

यह लेख उस संस्कृति के निर्माण के अनुभव पर केन्द्रित है जिसे अज़ीम प्रेमजी स्कूलों की स्थापना के दौरान खुशहाली को प्रोत्साहित करने के लिए अपनाया गया था। चूँकि फ़ाउण्डेशन के स्कूल शारीरिक दण्ड को मान्य नहीं करते, अनुशासन के लिए बाहरी तत्वों पर निर्भर नहीं करते, रटने को और स्कूली जीवन से जुड़े इसी तरह के दूसरे कारकों को प्रोत्साहित नहीं करते, इसलिए देकार्त का कथन (जो दिमाग और शरीर के बीच जटिल रिश्तों पर विचार करता है) इस आख्यान के लिए हमें एक उचित शुरुआती बिन्दु उपलब्ध कराता है।

स्कूल संस्कृति

'संस्कृति स्कूलों में बहुत गहराई से गुँथी होती है और इसलिए स्कूल के परिवेश में व्यवस्थित परिवर्तन के ज़रिए एक लम्बे समय में ही इसे बदला जा सकता है।'ⁱⁱ ... 'स्कूल संस्कृति को किसी स्कूल में लोगों में या उनके बीच के साझेदारी, नियमों, विश्वासों, शिक्षण व सीखने के तरीकों, आचरणों और रिश्तों के रूप में परिभाषित किया जाता है।'ⁱⁱⁱ यह अक्सर सतह के नीचे काम करती है और स्कूल के नियमों, अलिखित कानूनों, परम्पराओं और उनमें निहित उम्मीदों को समाहित किए होती है।

अज़ीम प्रेमजी स्कूलों की स्थापना में जिन बहुत-सी चीज़ों की ज़रूरत थी उनमें ऐसी जगह का निर्माण करना प्राथमिकता थी जहाँ बच्चे सुरक्षित और खुश महसूस करें। यह सोचा गया कि एक खुशनुमा परिवेश, शिक्षण व सीखने के समृद्ध अनुभवों,

शिक्षक के उत्तरदायित्व, जीवन्त अभिभावक-शिक्षक विचार-विमर्शों और सभी के बीच स्वस्थ सम्बन्धों के लिए आधार का काम करेगा। ऐसा इसलिए है कि अपेक्षाएँ लगभग सभी चीजों को प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, खुश होने का मतलब यह है कि स्कूल आने के प्रति इच्छुक होना। इस बात ने हमारे समग्र उद्देश्य व इरादे को मदद दी तथा स्कूल के सभी हितधारकों (शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक समान रूप से) के बीच स्कूल से जुड़ाव व स्वामित्व की भावना को प्रेरित करने को आवश्यक बना दिया।

स्कूल की संस्कृति को एक जीवन्त, विकासमान प्रक्रिया के रूप में देखा गया जो किसी एक व्यक्ति या लिखित विधानों के ऊपर निर्भर होने की बजाय ज़रूरतों और परिस्थितियों पर ज़्यादा निर्भर होती है। यह भी माना गया कि पाठ्यक्रम की प्रत्येक प्रक्रिया और घटना निस्सन्देह ही विश्वासों और मूल्यों की आधारशिला के रूप में काम करेगी जिसका उपयोग उसके बाद ऐसे स्कूल परिवेश के लिए नज़रिए बनाने में किया जाएगा जो बच्चों के कार्यों और आचरण का मार्गदर्शन करेगा।

जैसा कि केंट पीटरसन और टेरेंस डील (Kent Peterson and Terrence Deal) कहते हैं “स्कूलों में रोज़ाना के जीवन की सतह के नीचे वे भावनाओं, रहन-सहन के तौर-तरीकों, मानदण्डों व मूल्यों की एक भूमिगत धारा बहती है जो इस बात को प्रभावित करती है कि लोग अपना रोज़ का काम कैसे करते हैं। ये अपेक्षाएँ, जिन्हें लोग यँ ही स्वीकार कर लेते हैं, इस बात को प्रभावित करती हैं कि लोग कैसे सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और कैसा काम करते हैं।”^{iv} चूँकि स्कूल अभी शुरू ही हुए थे इसलिए इनमें से कोई भी पहलू तय नहीं था। एक सहयोगात्मक, सक्षम बनाने वाला वातावरण विकसित करने और अपने स्कूल के लिए एक ‘अनुभूति’ विकसित करने के लिए सभी को सामूहिक तरीके से काम करने की ज़रूरत थी।

एक स्कूल संस्कृति का निर्माण

‘स्कूलों को ऐसी जगह के रूप में देखा जाता है जहाँ शिक्षण और शिक्षार्जन होता है, जहाँ ज्ञान दिया जाता है, जहाँ बच्चे अन्य लोगों, इतिहास और विभिन्न सामाजिक मुद्दों के बारे में सीख सकते हैं।’^v शिक्षा को सामाजिक संवेदनशीलता के साथ-साथ आत्म जागरूकता को भी प्रोत्साहित करना चाहिए। इसलिए स्कूल सिर्फ़ एक भौतिक जगह से कहीं ज़्यादा होते हैं। ऐसे स्कूल समुदाय का निर्माण जो समानता, सामाजिक न्याय व सभी के प्रति सम्मान के आदर्शों वाले वातावरण में सीखता और सहयोग करता हो, अज़ीम प्रेमजी स्कूलों का अहम उद्देश्य रहा है। इसलिए, यह विश्वास किया गया कि संवाद व सहयोग की प्रक्रिया के ज़रिए स्कूल के प्रबन्धन में सभी हितधारकों को

भागीदार होना चाहिए जिससे एक समुदाय और स्वामित्व का बोध प्रोत्साहित हो सके।

संवाद की भूमिका

संवाद आत्मपरीक्षण और साझेदारी की एक प्रक्रिया है जो अलग-अलग दृष्टिकोणों को साथ-साथ बने रहने का अवसर देती है। स्कूल के सभी हितधारकों के बीच संवाद, सम्बन्ध निर्माण, सभी स्तरों पर (समूह के भीतर या व्यक्तियों के बीच) टकराव का समाधान और चीजों को हल करने के लिए एक मंच का होना - इन्हें एक समर्थकारी संस्कृति व शिक्षा के रास्ते की स्थापना में निर्णायक तत्व के रूप में देखा गया, यानी लोगों को इस रूप में दक्ष बनाने और शिक्षित करने के माध्यम के रूप में कि वे संवाद को महत्त्व दे सकें और संवाद में शामिल हो सकें। सुबह की सभा, मीटिंग, कक्षा और खेल के मैदान जैसे स्थानों को संवाद और विचारों को साझा करने के लिए इस्तेमाल किया गया। उदाहरण के लिए, सभा का मतलब सिर्फ़ प्रार्थना करना, समाचारों को साझा करना व स्कूल से सम्बन्धित नियमित रिवाज़ ही नहीं था। सुबह की सभा को परस्पर संवाद को आगे बढ़ाने वाले एक मंच के रूप में ज़्यादा देखा जाता था। वयस्कों और बच्चों, दोनों को उनकी रुचि के विषयों पर अपनी राय साझा करने और बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता था। बच्चों के प्रदर्शन कक्षा में जो भी सीखा है उसका परिणाम होते थे न कि सुबह की सभा के लिए खासतौर पर योजनाबद्ध तरह से तैयार चीजों का। ये सब वे तरीके थे जिनसे बच्चों को यह एहसास होता था कि उनकी राय को सुना जा रहा है और वे भी अपना योगदान कर सकते हैं। खेल के मैदान में जीतना और हारना खेल का हिस्सा माना जाता था और चर्चा सिर्फ़ खेल के इर्द-गिर्द नहीं होती थी बल्कि इस पर भी होती थी कि बच्चों ने क्या महसूस किया और उनका व्यवहार कैसा था (विशेषतौर पर ऐसे मामलों में जहाँ खेल के दौरान किसी तरह की आक्रामकता देखी गई हो)।

समय के साथ, बच्चों ने चर्चा के दौरान, शिक्षकों या कम परिचित लोगों के साथ संवाद करते हुए और अपने मुद्दों को साझा करते हुए बोलने का आत्मविश्वास विकसित कर लिया। यह इस बात को सुनिश्चित करने का भी एक तरीका था कि बच्चे सोचे-समझे चुनाव करने के क्राबिल हों। एक स्कूल में शिक्षकों का यह मानना था कि सामाजिक मुद्दों पर विद्यार्थियों की जागरूकता बनाना बहुत महत्त्वपूर्ण था। इसलिए, उन्होंने सभा और कक्षा के दौरान विभिन्न मुद्दों पर चर्चा करना शुरू किया जिसमें उस क्षेत्र में बाल विवाह की सतत समस्या भी शामिल थी। इसका परिणाम यह हुआ कि एक विद्यार्थी शादी के सामाजिक दबाव का प्रतिरोध करने में समर्थ हो सकी।

इससे यह पता चलता है कि सभी की खुशहाली (व्यक्तिगत और सामूहिक, दोनों रूप से) को सुनिश्चित करने के लिए संवाद एक प्रभावी तरीका होता है।

स्कूल के हितधारकों के साथ काम करना

अभिभावकों के साथ जुड़ाव

स्कूल जिस तरह के लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति करते थे उसे देखते हुए, अभिभावक शिक्षक मीटिंगों (PTMs) को विचारपूर्ण तरीके से योजनाबद्ध करना होता था। शिक्षकों को स्कूल के नज़रियों को सामने रखने के साथ ही अभिभावकों और समुदायों के नज़रियों को समझने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता था। यह सुनिश्चित करने के लिए कि अभिभावक पीटीएम में आने के लिए सकारात्मक रुख अपनाएँ, इसे शिकायत का एक मंच बनाने पर फोकस नहीं था। इसकी बजाय, यह एक ऐसी जगह थी जहाँ विचारों का आदान-प्रदान होता था, बच्चों की सफलता की खुशी मनाई जाती थी और यह सुनिश्चित किया जाता था कि शिक्षक व अभिभावक साथ मिलकर बच्चों की खुशहाली और प्रदर्शन के लिए काम करें।

शिक्षकों से इस बात की उम्मीद भी की जाती थी कि वे प्रत्येक बच्चे के काम का रिकॉर्ड रखें और उसे अभिभावक को उपलब्ध कराएँ। सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि अभिभावकों को अपने बच्चे के बारे में जानने का अधिकार है और शिक्षक का यह कर्तव्य है कि वह सभी तथ्य सबूतों के साथ उपलब्ध कराए। अभिभावकों से यह उम्मीद की जाती थी कि वे अपने बच्चे के सीखने की प्रक्रिया के साथ जुड़ें, उसमें रुचि लें, बच्चे की पढ़ाई के लिए एक दिनचर्या बनाएँ लेकिन कोई ज़रूरी नहीं है कि उसे पढ़ाएँ। इस तरह, सम्मान व विश्वास परस्पर रूप से था।

अभिभावकों की चिन्ताओं पर दोस्ताना तरीके से ध्यान दिया जाता था। यदि शिक्षक महसूस करते थे कि कुछ चिन्ताएँ ऐसी हैं जिनसे निपटना उनकी क्षमता के बाहर है तो वे इन्हें अपने सहयोगियों और प्रबन्धन के साथ साझा कर सकते थे। परिप्रेक्ष्य निर्माण, मीटिंग के एजेंडा का हिस्सा होता था, जहाँ इस तरह के मसलों पर चर्चा की जाती कि रटने को क्यों रोका जाता है, स्कूल का दृष्टिकोण और शिक्षा के अन्य वृहत्तर व व्यापक उद्देश्य। एक स्कूल में शुरुआती एक पीटीएम में आने वाले एक अभिभावक ने कहा था, “मैडम आप वह कीजिए जिसके लिए आप यहाँ आई हैं, हमारा पूरा समर्थन आपके साथ है।”

बच्चों के साथ काम

स्कूल में नामांकित होने वाले बच्चे स्थानीय समुदायों से आते थे। वे उन नियमित तरीकों के अभ्यस्त थे जिनसे स्थानीय

स्कूल चलते थे, जहाँ पदानुक्रम, भौतिक प्रोत्साहन, सज़ा और परीक्षा जैसी बातें सामान्य होती हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे इस बात के अभ्यस्त थे कि वे लगातार शिक्षक की निगरानी में रहें और ग़लती करने पर उन्हें डाँटा जाए। वे यह नहीं समझ पाते थे कि उस समय कैसे व्यवहार किया जाए जब उन्हें ‘मुक्त होकर खेलने’ का या कक्षा में स्वतः सीखने (जैसे स्वतंत्र तरीके से पढ़ना या दिलकश चित्रात्मक किताबों का चयन करना) का मौका दिया जाता था। चूँकि उनके नए स्कूल में दण्ड नहीं दिया जाता था, तो बच्चे प्रायः उस वक़्त ‘उतेजित’ और आक्रामक हो जाते थे जब उन्हें उनके भरोसे छोड़ दिया जाता था। यहाँ बच्चों के साथ लगातार संवाद से काफ़ी मदद मिली।

शिक्षक विवाद के दोनों तरफ़ के तर्कों को सुनते हुए, बच्चों के साथ संवाद में शामिल होते थे। एक शिक्षक के लिए सक्रिय श्रोता, अवलोकनकर्ता, हस्तक्षेप न करने वाला, निष्पक्ष और धारणा न बनाने वाला होना ज़रूरी था। निस्सन्देह यह शिक्षकों के लिए चुनौतीपूर्ण था और उनके सोच-विचार के सामान्य ढंग के उलट था। इसलिए, बच्चों के साथ काम करने के नियमित तरीकों का परीक्षण करने की एक ज़रूरत थी। धीरे-धीरे शिक्षकों ने बच्चों को समाधान देने की बजाय उन्हें खुद अपनी समस्याएँ हल करने के लिए उत्साहित करना शुरू किया। शिक्षकों ने बच्चों को दोस्तों के साथ जुड़ने के वैकल्पिक रास्ते दिखाए और खेल के मैदान में हारने पर दुखी होने या क्रोधित होने की स्थिति को कैसे सम्भाला जाए और स्कूल के काम, किसी सहपाठी या कभी-कभी घर की परिस्थितियों के साथ निराशा महसूस करने की स्थितियों से कैसे निपटा जाए, इसके बारे में भी उनसे चर्चा की।

ये परिवर्तन सुखद रूप से आश्चर्यजनक थे। एक महीने के अन्दर बच्चे इस परिवेश में ढलने लगे। वे अपने बोर्ड गेम खुद बनाने लगे, आसानी से उपलब्ध चीज़ों के साथ खेलने लगे और जब उन्हें खाली समय/ निगरानी रहित समय (शिक्षकों की तरफ़ से किसी भी औपचारिक निर्देश या संगठित गतिविधियों से रहित समय) में उन्हें उनके भरोसे छोड़ दिया जाता था तो उन्होंने धीरे-धीरे उपयोगी और उत्पादक होने के तरीके खोज लिए।

शिक्षकों के साथ सोच-विचार

हालाँकि, शिक्षक इस संस्था के लिए तो नए थे लेकिन वे इस पेशे के लिए नए नहीं थे। वे अपने विश्वासों और मूल्यों के साथ यहाँ आए थे चाहे वह शिक्षा के बारे में हों, बच्चों के बारे में, खुद शिक्षकों के रूप में उनके अपने बारे में, अनुशासन के विचार के बारे में या परीक्षा जैसे पहलुओं के बारे में। विद्यार्थियों की खुशहाली के किसी भी प्रयास के लिए शिक्षकों की खुशहाली और मूल्य बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इस बात की ज़रूरत थी कि शिक्षक अपने महत्त्व को महसूस करें, उनकी

अपनी आवाज़ हो और उनके काम को प्रभावित करने वाली निर्णय प्रक्रिया में वे शामिल हों। शिक्षकों को उनके अनुभव और विशेषज्ञता के लिए सम्मान दिया जाता था और सराहा जाता था। वहीं शिक्षकों को इस बात को समझना था कि शिष्यों के साथ उनके अच्छे रिश्ते का कितना महत्व होता है और उन्हें जानने के लिए उन्हें समय देने की ज़रूरत होती है। उन्हें इस बात को समझना था कि विश्वास और भरोसे की संस्कृति बनाने में उनकी भूमिका कितनी महत्वपूर्ण थी।

प्रक्रियाओं और व्यवस्थाओं को इस तरह रखा गया था ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि अपने स्कूल के लिए स्वामित्व बोध विकसित करने हेतु शिक्षकों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना ज़रूरी था। संवाद और बातचीत को एक-दूसरे को समझने और मतभेदों को दूर करने के लिए 'आगे बढ़ने का रास्ता' माना गया। स्टाफ़ के साथ मीटिंग, एक ऐसा ही मंच था, जो स्कूलों को शुरू करने के दिनों में लगभग रोज़ की जाती थीं। यह सबके लिए एक साथ इकट्ठा होने, उस दिन के काम की विशेष बातों, चिन्ताओं को एक-दूसरे के साथ बाँटने, उपलब्धियों की खुशी मनाने और प्रशासन, मिड-डे मील (एमडीएम) या कक्षा से जुड़ी चुनौतियों पर विमर्श करने का वक्रत होता था।

ये मीटिंगें एक ऐसा मंच भी होती थीं जहाँ नज़रियों का निर्माण किया जा सकता था, कक्षा शिक्षण व स्कूल की प्रक्रियाओं से जुड़े व्यवहारों पर चर्चा की जा सकती थी और टकरावों का समाधान किया जा सकता था। यह वह जगह बन गई जिसका इस्तेमाल यह समझने के लिए किया जाता था कि शिक्षण के लिए पाठ्यपुस्तकों से परे जाने का क्या मतलब था, क्यों बच्चों के सीखने की रफ़्तार एक समान होने की ज़रूरत नहीं होती, समरूपता होना ज़रूरी है क्या और यह समझना कि कक्षा प्रबन्धन का मतलब अपनी खुद की भावनाओं और व्यवहार का प्रबन्धन करना होता है आदि।

बड़े पहलू जैसे शिक्षा व पाठ्यचर्या के उद्देश्य या व्यवहार का संगठन की दृष्टि के साथ मेल रखना, शिक्षकों के औपचारिक पेशेवर विकास सत्रों के दौरान उठाए जाते थे, हालाँकि सिर्फ़ इसी तक ही सीमित नहीं थे। स्टाफ़ मीटिंगों के लिए एजेंडा बहुत कड़ा नहीं होता था, यहाँ लोग अपनी बातों को कह सकते थे। मूलतः, स्टाफ़ मीटिंग वह जगह थी जहाँ प्रत्येक व्यक्ति को एक नई स्कूल संस्कृति को लाने के लिए शिक्षकों के रूप में अपनी खुद की अपेक्षाओं का परीक्षण करना होता था। इसके पीछे विचार यह था कि सभी मामलों पर एक साझा समझ बन सके।

शिक्षक का पेशेवर विकास

पेशेवर विकास कार्यक्रमों को फ़ाउण्डेशन के दृष्टिकोण और

शिक्षकों की ज़रूरतों के आधार पर तैयार किया गया था। शिक्षक के पेशेवर विकास की योजना इस विश्वास के साथ बनाई जाती थी कि यह एक ऐसी प्रक्रिया होगी जो लगातार और सतत जुड़ाव की माँग करेगी। प्रत्येक वर्ष अलग-अलग स्कूल में एक वार्षिक कार्यक्रम होता था जहाँ सभी स्कूलों के शिक्षक इकट्ठा होते थे। इससे शिक्षकों को दूसरी जगहों के स्कूलों तक जाने का अवसर मिलता था और यह देखने का अवसर मिलता था कि फ़ाउण्डेशन के अन्य स्कूल कैसे काम करते हैं। वहाँ शिक्षक इकट्ठा होते, अपने विचारों और व्यवहारों को साझा करते, एक-दूसरे से सहयोग करते और एक-दूसरे से सीखते थे। इसके पीछे केन्द्रीय विचार यह था कि फ़ाउण्डेशन के स्कूलों के अध्यापकों के बीच मैत्री और बन्धुता के व्यवहार को प्रोत्साहित किया जाए।

स्कूल कमेटियाँ

प्रवेश, एमडीएम, पुस्तकालय, सावधानी और सुरक्षा, गतिविधियाँ और उत्सव तथा सभा जैसी विभिन्न कमेटियाँ गठित की गईं। शिक्षकों को बारी-बारी से इन कमेटियों में इस तरह से नियुक्त किया गया ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि प्रत्येक शिक्षक सभी स्कूली प्रक्रियाओं में शामिल हो सकें, स्कूल का सकारात्मक अनुभव प्राप्त कर सकें और साथ मिलकर संस्था की संस्कृति का निर्माण कर सकें।

विद्यार्थियों को भी कुछ कमेटियों का हिस्सा बनाया गया। उदाहरण के लिए, पुस्तकालय कमेटी के सदस्यों के रूप में वे किताबों के रखरखाव, उनको लेने और देने की प्रक्रिया में मदद करते थे। इसी तरह एमडीएम कमेटी के सदस्यों के तौर पर वे खाना परोसने, साफ़-सफ़ाई करने और यह सुनिश्चित करने में मदद करते थे कि भोजन बर्बाद न हो। स्कूली प्रक्रियाओं में भागीदारी से विद्यार्थियों को यह समझने का अवसर मिला कि उनका स्कूल कैसे चलता है और इससे उन्हें ज़िम्मेदारियों को स्वीकार करने का प्रोत्साहन मिला। साथ ही, उन्हें ज़िम्मेदार व्यवहार करने के बारे में उनसे जुड़ी अपेक्षाओं को जानने का और यह समझने का अवसर मिला कि स्वस्थ रिश्ते बनाने में वे किस तरह मदद कर सकते हैं।

निष्कर्ष

उपरोक्त विवरण फ़ाउण्डेशन के स्कूलों के शुरुआती वर्षों के अनुभवों को बताते हैं। जैसा कि ज़्यादातर संस्थाओं के शुरुआती चरणों में होता है, यहाँ भी स्कूलों की स्थापना के वक्रत संसाधनों और सुविधाओं, (ज़्यादातर स्कूल उस वक्रत किराए की जगहों पर चलते थे) प्रक्रियाओं की स्थापना तथा विभिन्न पृष्ठभूमियों से आने वाले शिक्षकों के साथ काम करने के सन्दर्भ में बहुत-सी चुनौतियाँ थीं। इन स्कूलों के शुरुआती सालों के अनुभव ऐसी प्रेरक व सहयोगी स्कूली संस्कृति का

निर्माण करने पर ध्यान देने के महत्त्व पर जोर देते हैं जो सभी की खुशहाली को प्रोत्साहित करे और जिसके परिणामस्वरूप सभी के प्रदर्शन में निखार आए। यह भी स्पष्ट है कि स्कूलों में शामिल प्रत्येक व्यक्ति को साथ आने की ज़रूरत है ताकि खुशहाली की संस्कृति के निर्माण के लिए साझी दृष्टि भी विकसित हो सके। बच्चों के सीखने, अपने लक्ष्य हासिल करने और फलने-फूलने के लिए ज़रूरी है कि वे एक तैयार मनःस्थिति में हों और उनकी बुनियादी ज़रूरतें पूरी हों। उनमें

सुरक्षा की भावना होनी चाहिए, अपने महत्त्व को पहचानना चाहिए और अपने ऊपर भरोसा होना चाहिए। उन्हें अपने इर्द-गिर्द सकारात्मक आदर्शों की ज़रूरत होती है। इससे ही शिक्षकों की खुशहाली व गरिमा को सुनिश्चित करने की ज़रूरत पैदा होती है। इन सबके परिणामस्वरूप एक ऐसी संस्कृति के केन्द्रीय तत्वों का निर्माण होता है जो साझी दृष्टि, मूल्यों और विश्वासों में योगदान कर सकती है।

Endnotes

- i Edgar Schein's Model of Organisational Culture
- ii Gruenert, (2008) in School Climate and Culture, Strategy Brief, February 2016, Elisabeth Kane, Natalie Hoff, Ana Cathcart, Allie Heifner, Shir Palmon, Reece L. Peterson, University of Nebraska-Lincoln. p 1
- iii Çakiroğlu, Ü., Akkan, Y., & Güven, B. (2012) in School climate and Culture - Elisabeth Kane *et al. ibid.* p 1
- iv Kent Petersen and Terence Deal (2002)- The Shaping School Culture Fieldbook, The Jossey-Bass Education Series, Wiley Company. p 9
- v Why School Is Important. <https://www.waterburybridgetosuccess.org/why-is-school-important/>



अरुणा ज्योति अजीम प्रेमजी विश्वविद्यालय बेंगलूरु स्थित स्कूल ऑफ़ एजुकेशन में पढ़ाती हैं। उन्हें एक शिक्षक के रूप में दशकों का अनुभव हासिल है। उन्होंने इंडस इंटरनेशनल स्कूल, हैदराबाद में डिपार्टमेंट ऑफ़ काउंसलिंग एंड स्पेशल नीड्स के प्रमुख के रूप में काम किया है और वीएचएस हॉस्पिटल, चेन्नई व स्नेहा (CENTER FOR SLOW LEARNERS) में वालंटियर भी रही हैं। वे अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन स्कूलों की उस केन्द्रीय टीम का हिस्सा थीं जिसने देश भर में पहले छह अजीम प्रेमजी स्कूलों की स्थापना की थी। उन्होंने स्कूलों में कुछ खास व्यवस्थाओं व प्रक्रियाओं को स्थापित करने में व्यापक रूप से काम किया है, जैसे कि शिक्षकों का पेशेवर विकास, पाठ्यचर्या विकास, सीसीई, ईसीई, विशेष शिक्षा और किशोरावस्था से जुड़े पहलू। उनसे aruna.v@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।



शोभा लोकनाथन कवूरी अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के बेंगलूरु ज़िला संस्थान में कार्यरत हैं। वे एक शिक्षिका रही हैं और राजस्थान में शैक्षिक व विकास-सम्बन्धी पहलों में शामिल रही हैं। वे अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन स्कूलों की उस स्कूल टीम का हिस्सा थीं जिसने पहले छह अजीम प्रेमजी स्कूल स्थापित किए। उन्होंने इन स्कूलों में पाठ्यक्रम विकास, शिक्षकों के पेशेवर विकास और भाषा विकास के क्षेत्रों में व्यापक रूप से काम किया है। उनसे shobha.kavoori@azimprmjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अमिता शीरीं पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

स्कूल में खुशी की तलाश

जवेरिया सलीम

खुशी की तलाश, सदियों पुरानी खोज रही है जिसे हासिल करना आसान नहीं रहा है। इसे हर कोई चाहता है, लेकिन इसका मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग है। अपनी व्यक्तिपरक प्रकृति के कारण, खुश रहने का माध्यम अक्सर खुद व्यक्ति के पास ही होता है। तो ऐसी व्यक्तिपरक अवधारणा क्यों और कब स्कूलों में बढ़ावा देने के लिए वैश्विक और राष्ट्रीय चिन्तन का विषय बन गई?

खुशहाली से जुड़े स्कूल-आधारित कार्यक्रमों का विकास

1986 में, युवा लोगों के बीच बढ़ती सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं के मद्देनजर, ओटावा चार्टर ने 'स्वास्थ्य' की अवधारणा का विस्तार करते हुए उसमें शारीरिक, सामाजिक और मानसिक खुशहाली को शामिल किया और अन्य क्षेत्रों से इसे बढ़ावा देने की जिम्मेदारी साझा करने का आग्रह किया। 'वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य पहल' (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1995) की सिफ़ारिश थी कि स्कूल सामाजिक-भावनात्मक खुशहाली को बढ़ावा देने का ज़िम्मा लें। तब से, कई नीति दस्तावेज़ जारी किए गए, जिनके ज़रिए स्कूलों को जीवन कौशल एवं मनो-सामाजिक क्षमताओं को विकसित करने और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले विद्यार्थियों की बेहतर पहचान करने और शुरुआत में ही हस्तक्षेप करने के निर्देश दिए गए। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली से लेकर बच्चों की सुरक्षा और बचाव तक कई तरह के स्कूल-आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को लागू करने के लिए वैश्विक स्तर पर काम शुरू हुआ।

स्कूलों में खुशहाली के कार्यक्रमों की स्थिति

भारतीय शिक्षा के पारिस्थितिक तंत्र में भी मानसिक स्वास्थ्य, तन्दुरुस्ती और खुशहाली से जुड़े विमर्शों की सरगमीं रही है। स्कूल में खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए जीवन कौशल, सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा, किशोरों के विकास, मूल्यों की शिक्षा, योग, सचेतनता, ध्यान और खुशी के लिए विभिन्न कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। कोविड-19 के बाद, भावनात्मक मुश्किलों से निपटने में बच्चों और युवाओं की मदद करने के लिए मनोदर्पण और सहयोग जैसे कार्यक्रम शुरू किए गए थे।

हालाँकि ये सराहनीय प्रयास हैं लेकिन ये टुकड़ों-टुकड़ों में और बिखरे हुए रहे हैं। ये आमतौर पर पूर्ति करने के नज़रिए से किए गए हैं, जिसके लिए स्कूल के दौरान या बाद में गतिविधियों के लिए कुछ समय समर्पित कर दिया जाता है। शिक्षक बिरादरी का एक बड़ा हिस्सा इन्हें मूल पाठ्यक्रम को पढ़ाने की अपनी प्राथमिक जिम्मेदारी के 'अतिरिक्त' मानता है। खुशहाली क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है, इस समझ की सामान्य कमी इन कार्यक्रमों के प्रयोजन और प्रभाव को अस्पष्ट कर देती है।

खुशहाली को समझना

'खुशहाली' को अक्सर तन्दुरुस्ती, खुशी, कल्याण या जीवन की गुणवत्ता जैसे कई अन्य शब्दों के साथ अदल-बदल कर इस्तेमाल किया जाता है। अब तक इसकी ऐसी कोई परिभाषा नहीं रही है जिसे सबने मंज़ूर कर लिया हो। आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली परिभाषाओं को साथ लेते हुए देखें तो खुशहाली के अर्थ में शामिल हैं :

- शारीरिक स्वास्थ्य और चुस्त शरीर।
- मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य, जो भरोसेमन्द रिश्तों और एक न्यायपूर्ण दुनिया में विश्वास से प्राप्त होता है।
- जीवन से एक आम सन्तुष्टि, जो आत्म-विश्वास और लक्ष्यों को हासिल करने से मिलती है।
- जीवन में उद्देश्य का बोध, जो जीने को सार्थक बनाता है।

इस तरह, खुशहाली एक बहु-आयामी ख़्याल है, जो किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक-भावनात्मक, बौद्धिक के साथ-ही-साथ सामाजिक पहलू को अपने अन्दर शामिल करता है, जिसे अक्सर अच्छे स्वास्थ्य के साथ जोड़कर देखा जाता है। इसके व्यक्तिपरक और विषयपरक दोनों आयाम हैं - जहाँ व्यक्ति इस बारे में अलग-अलग राय रख सकते हैं कि उनके जीवन का उद्देश्य क्या है या उन्हें किससे खुशी मिलती है (व्यक्तिपरक तत्त्व), वहीं सामाजिक मानदण्डों और मूल्यों के अनुसार एक अच्छी ज़िन्दगी और जीवन-अनुभव सभी के लिए समान होते हैं (विषयपरक तत्त्व)।

स्कूल में खुशहाली का महत्त्व

बचपन से सयानेपन की ओर बढ़ते हुए स्कूल में बिताए गए



चित्र-1 : खुशहाली के बहुआयामी विचार ।

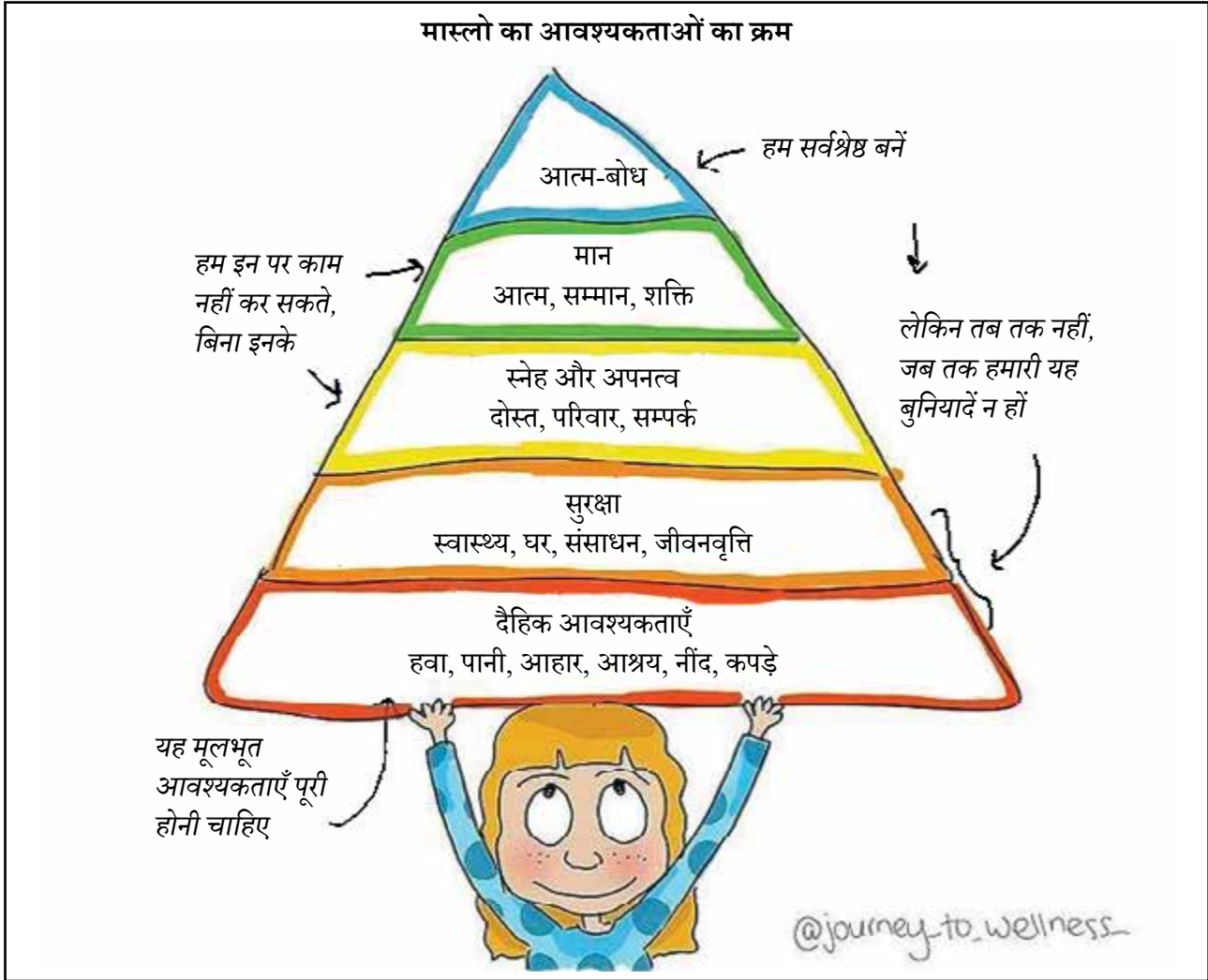
साल दुनिया को देखने की दृष्टि और आस्थाएँ विकसित करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण समय हैं, जो उन नज़रियों और व्यवहारों को तय करते हैं जिन्हें बच्चे अन्ततः वयस्क जीवन में लाएँगे। शिक्षा के सार्वभौमीकरण के साथ, स्कूल बच्चों को 'कम उम्र में थाम लेने' तथा उनकी शारीरिक और सामाजिक-भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अनूठी स्थिति में हैं; और वे सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की ओर बच्चों का रुझान विकसित कर सकते हैं। हमारे जैसे स्तरीकृत और विविधतापूर्ण समाज में इसका मतलब यह है कि सभी बच्चे, चाहे उनकी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, खुशहाली का अनुभव कर सकते हैं और जीवन जीने का उचित मौक़ा पा सकते हैं।

बच्चों को जब लगता है कि उन्हें सम्मान दिया जा रहा है और उनकी देखभाल हो रही है, उनको सुना जा रहा है और उन्हें प्रतिक्रिया दी जा रही है, तो वे खुद को लायक महसूस करते हैं। उनका आत्म-मूल्य उन्हें खुद पर विश्वास करने के लिए प्रेरित करता है और उन्हें किसी डर या झिझक के बिना अपने विचारों को व्यक्त करने, अपनी भावनाओं को साझा करने और अपने परिवेश को जानने-समझने का साहस देता है। यह बच्चों के भीतर दुनिया और लोगों की अच्छाई के प्रति विश्वास भी बनाता है, जिससे उन्हें दूसरों के साथ अच्छे रिश्ते बनाने में मदद मिलती है। स्वयं में और दुनिया में विश्वास उन्हें जीवन में किसी दुर्घटना को अपने साथ हुए 'अन्यायपूर्ण और अनुचित' व्यवहार के रूप में देखते हुए खुद को या दूसरों

को दोष देने की बजाय उसे एक सम्भाव्य घटना के रूप में तर्कसंगत बनाने के लिए तैयार करता है। जब उन पर कोई विपत्ति आती है तो वे इस सवाल में नहीं उलझते कि, 'ऐसा मेरे साथ ही क्यों?', बल्कि वे आफ़त के सामने धैर्य और सहनशीलता के साथ फिर से उठ खड़े होने की हिम्मत दिखाते हैं।

भारतीय स्कूलों में खुशहाली पर काम्बले और डालबर्ट द्वारा किए गए शोध ने दिखाया है कि कैसे शिक्षकों का बच्चों के साथ अच्छा व्यवहार मज़बूती से एक 'न्यायपूर्ण दुनिया में विश्वास' पैदा करता है और स्कूल में उनकी खुशहाली में बड़ा योगदान करता है।

विद्यालय के सुरक्षित वातावरण के असर को समझने का शिक्षकों पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। खुशहाली को न तो 'सिखाया' जा सकता है और न ही विशिष्ट गतिविधियों के माध्यम से 'पाया' जा सकता है, बल्कि केवल एक सुरक्षित समुदाय में सीखने के समृद्ध अनुभवों के ज़रिए विकसित किया जा सकता है। ऐसे में, शिक्षकों की भूमिका इस तरह का वातावरण बनाने, रिश्ते बनाने और बौद्धिक अवसरों के विकास के लिए पर्याप्त अवसर मुहैया कराने की है, ताकि बच्चे जो बेहतरीन कर सकते हैं वह करते हुए अपने खुशनुमा पलों का अनुभव कर सकें और वह बन सकें जो वे बन सकते हैं।



चित्र-2 : मास्तो का आवश्यकताओं का क्रम और आत्म-बोध का सिद्धान्त ।

स्कूलों में खुशहाली के रास्ते

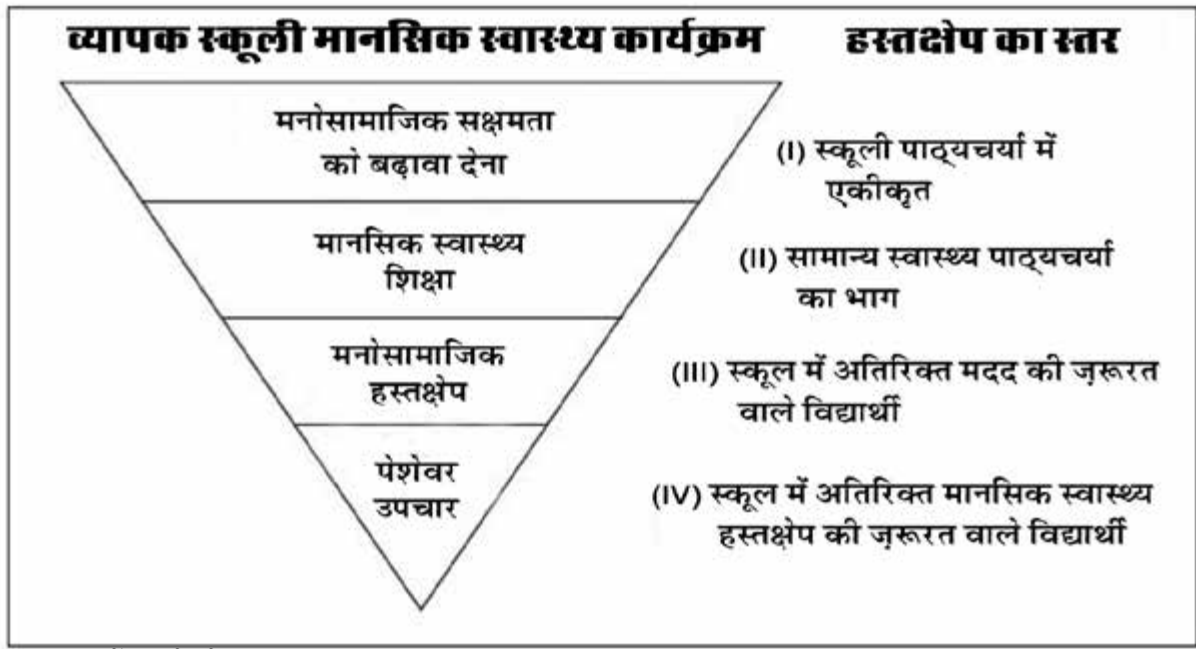
हमें खुद को यह याद दिलाना यथोचित होगा कि स्कूल का उद्देश्य हमेशा बच्चे के मन, शरीर और आत्मा का - यानी उसका समग्र रूप से विकास करना रहा है। इसके अलावा, सीखने की तत्परता तभी बन पाती है जब बच्चे शारीरिक रूप से सुरक्षित, भावनात्मक रूप से महफूज और सामाजिक रूप से सहज महसूस करते हैं (मास्तो)। इसलिए, खुशहाली का जुड़ाव शिक्षा के लक्ष्यों और स्कूल के उद्देश्य, दोनों में समाहित है।

इसके बावजूद, खुशहाली के लिए समग्र-स्कूल का दृष्टिकोण एक सुरक्षित वातावरण बनाने, रिश्तों को सँजोने और सीखने-सिखाने के अनुभवों को प्रोत्साहित करने पर केन्द्रित है, जो सभी बच्चों को खुशहाली का अनुभव करने की ओर प्रवृत्त करता है। यह जोखिम वाले बच्चों में काफ़ी हद तक बीमारियाँ या अनमेलपन का व्यवहार विकसित होना भी रोकता है।

लेकिन, ऐसे बच्चे जिनमें मानसिक या मनो-सामाजिक

व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं के लक्षण दिखें, उनकी पहचान करने और उनके लिए आरम्भिक अवस्था में ही हस्तक्षेप हेतु एक बाल-केन्द्रित दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इसलिए शिक्षकों को जिन कौशलों से लैस होना लाज़मी है उनमें मुद्दों की पहचान करना, स्कूल के भीतर ही आवश्यक हस्तक्षेप प्रदान करना और बच्चे की अन्तर्निहित क्षमताओं के पूर्ण विकास में मददगार बनने के लिए उसे सर्वोत्तम सम्भव सहयोग देने के बारे में अन्य पेशेवरों के साथ मिलकर जानकारी भरे निर्णय लेना शामिल हैं। विशिष्टीकरण की रणनीतियों के साथ ही साथ बच्चे की आवश्यकता के अनुसार मेल बैठकर और तब्दीलियाँ करते हुए वैयक्तिक योजनाओं को डिज़ाइन और कार्यान्वित करने के बारे में शिक्षकों का निरन्तर पेशेवराना विकास बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

इसलिए, स्कूलों को समग्र-स्कूल और बाल-केन्द्रित, दोनों दृष्टिकोणों का उपयोग करना चाहिए, ताकि सभी बच्चे विभिन्न स्तरों पर प्रदान किए जाने वाले हस्तक्षेपों से लाभान्वित हो पाएँ।



चित्र-3 : स्कूल में हस्तक्षेप के चार स्तर (विश्व स्वास्थ्य संगठन)।

कार्यान्वयन में चुनौतियाँ

स्कूल की एक सुरक्षित और समावेशी संस्कृति बनाने में स्कूल का नेतृत्व करने वालों और शिक्षकों के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक हितधारकों का प्रतिरोध है - कभी-कभी विद्यार्थी भी अपनी कक्षा में दूसरों के साथ समान व्यवहार नहीं करते। सामाजिक-आर्थिक, सांस्कृतिक और धार्मिक मतभेद कक्षाओं में चले आते हैं, जिससे स्कूल के माहौल को खतरा पैदा हो जाता है। न्याय और समता में सच्चा विश्वास शिक्षकों को भेदभावपूर्ण प्रथाओं को खत्म करने और निष्पक्षता सुनिश्चित करने के हेतु सजग और सामूहिक प्रयास के लिए प्रेरित कर सकता है।

दूसरी चुनौती अनुशासन के बारे में हमारे विचारों से आती है जो विद्यार्थियों के साथ हमारे सम्बन्धों को बना या बिगाड़ सकते हैं। शिक्षक मानते हैं कि उन तक आसान पहुँच होने और दोस्ताना व्यवहार रखने से उनकी शक्ति और इख्तियार कम हो जाता है। यह सोच सच्चाई से बहुत दूर है! जो शिक्षक विनम्र, सहानुभूति रखने वाले होते हैं और अपने विद्यार्थियों से जुड़ने का प्रयास करते हैं, उन्हें बच्चे भरोसेमन्द मानते हैं और उनको बहुत ऊँचा दर्जा देते हैं। इसी प्रकार, विद्यार्थियों के व्यवहार या कार्य के लिए उन्हें पुरस्कृत या दण्डित करने की व्यवस्था गैर-ज़रूरी है। जहाँ दण्ड बच्चों के आत्म-सम्मान के लिए साफ़तौर पर नुकसानदेह है, वहीं पुरस्कारों के कारण बच्चे सीखने की बजाय सफल होने पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। शिक्षकों को सीखने के प्रति अनुराग जगाने पर काम करना चाहिए, बच्चों को चुनौतीपूर्ण कार्यों में संलग्न होने के लिए प्रेरित करना चाहिए और परिणामों की बजाय

प्रयासों की सराहना करके उन्हें अपनी गलतियों से सीखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

खुशहाली की राह

खुशहाली की राह पर पहला कदम स्कूल के पारिस्थितिक तंत्र को बदलना है; इसके लिए परिवर्तन के प्रबन्धन के सिद्धान्तों को लागू करने की आवश्यकता है। विद्यार्थी बदलाव के विचार को अपनाएँ, इसके लिए उनके साथ हर स्थिति में लगातार जुड़ने की ज़रूरत होती है, जो बहुत धैर्य, समय और निष्ठापूर्वक समर्पण की माँग करती है। लेकिन एक बार जब वे साथ आ जाते हैं, तो स्कूल के बदलाव की प्रक्रिया गति पकड़ लेती है और सबको शामिल करते हुए सफलता प्राप्त हो जाती है।

सिफ़ारिशें

संस्था प्रधानों के लिए

1. शिक्षकों, विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ उन परिवर्तनों पर चर्चा करें जिन्हें आप लाना चाहते हैं और क्यों लाना चाहते हैं; स्कूल के लिए एक साझा भविष्यदृष्टि बनाएँ।
2. शिक्षकों के साथ (विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ भी) उनकी रुचियों और क्षमता के आधार पर जिम्मेदारियों को साझा करें।
3. प्रयासों की सराहना सार्वजनिक रूप से करें और सलाह निजी तौर पर दें।
4. विद्यार्थियों की नज़र में रहें : प्रातःकालीन सभा से पहले, मध्याह्न भोजन के दौरान और स्कूल के बाद उनसे बात करें।

5. सामुदायिक संसाधनों का उपयोग करें, कुछ समय के लिए किसी से माँग लें, या उनको साझा कर लें।

शिक्षकों के लिए

- बच्चों से जुड़ाव बनाने और उन्हें यह एहसास कराने के लिए कि वे महत्वपूर्ण हैं (रोलकॉल/ ब्रेक के दौरान/ कक्षा से पहले या बाद में) यह करें :
 - उन्हें नाम से सम्बोधित करना
 - उनसे नज़र मिलाना
 - अक्सर मुस्कुराना
 - उनके जीवन में सच्ची दिलचस्पी दिखाना
 - सबके साथ एक जैसा व्यवहार करना
- बच्चों को दोस्त बनाने और दोस्ती को बनाए रखने में मदद करें :
 - व्यवहार से जुड़ी अपेक्षाओं को साथ-साथ करते हुए विकसित करना
 - भावनाओं पर चर्चा करने के लिए समय और स्थान का सृजन करना
 - विवादों को सौहार्द्रपूर्ण ढंग से हल करने के लिए उनका मार्गदर्शन करना
- गहराई से चिन्तन और स्वयं की विचार-प्रक्रियाओं के प्रति सजगता एवं उन्हें समझने (अधिसंज्ञान) के अवसर प्रदान करें :
 - प्रश्न पूछना और जवाब देने के लिए समय देना
 - उनके विचार और राय पूछना
 - रोजमर्रा की कक्षा/ होमवर्क में विकल्प देना

4. स्वास्थ्य चेतना विकसित करें :

- स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करें
- कक्षा प्रोजेक्ट में स्वास्थ्य से जुड़े विषयों को एकीकृत करें

5. करुणा और समानुभूति विकसित करें :

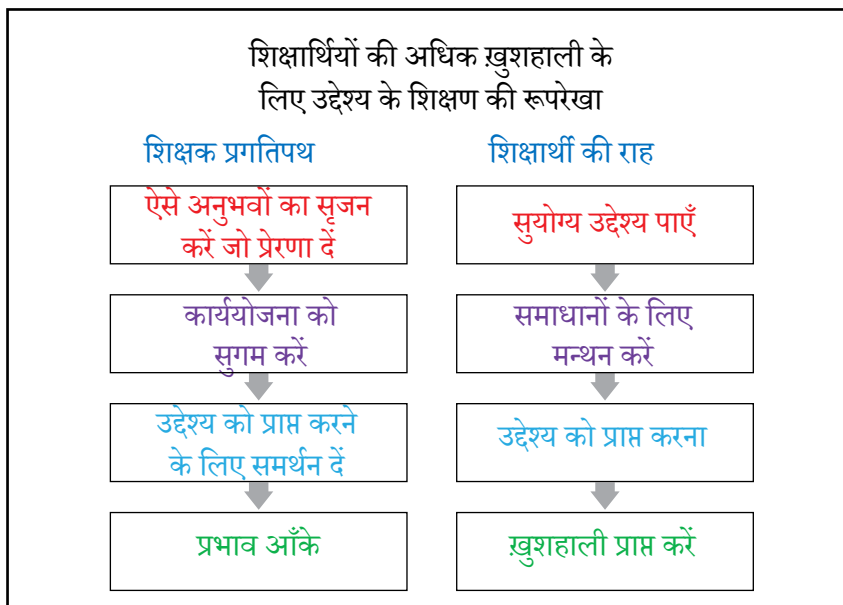
- सामुदायिक मुद्दों के इर्द-गिर्द पाठ को रचें
- समुदाय और समाज सेवा के इर्द-गिर्द कार्यक्रमों की योजना बनाएँ

खुशी की तलाश : सफलता की एक कहानी

खुशहाली के बारे में हुए अध्ययन खुशी और आनन्द के बीच फ़र्क करते हैं। जिसे हम खुशी समझ लेते हैं, वह अक्सर क्षणिक होती है और लम्बे समय तक नहीं रहती है। अध्ययन बताते हैं कि सच्ची दीर्घकालीन खुशी, अन्तर्मन के सुख से आती है और यह सुख किसी ऐसे उद्देश्य से प्रेरित होने से मिलता है जिससे दूसरों की जिन्दगी बेहतर होती हो।

“जब आप अपनी पूरी आत्मा से काम करते हैं तो आपके अन्दर खुशी की एक नदी बहने लगती है।”
– रूमी

खुशहाली हासिल करने के लिए ‘उद्देश्य’ को सिखाने के विचार के प्रति मेरे आकर्षण ने मुझसे ‘उद्देश्य के शिक्षण के लिए रूपरेखा’ का विकास करवाया। इंडियन एकेडमी, दुबई में प्रधानाचार्य के रूप में अपने कार्यकाल के दौरान मैंने इसका परीक्षण किया। इस रूपरेखा को मजबूती देने वाला आधार



चित्र- 4 क : उद्देश्य की रूपरेखा ।



चित्र- 4 ख : खुशी का पैमाना ।

यह है कि प्रत्येक व्यक्ति में अच्छा करने और दूसरों के लिए फ़ायदेमन्द किसी काम को पूरा करके गहरा और दीर्घकालिक सुख पाने के प्रति एक स्वाभाविक लगाव होता है। हमने 'बाय अ ब्लैसिंग' (Buy a Blessing) नामक एक कार्यक्रम शुरू किया। इसमें शिक्षकों का काम प्रेरक विचार उत्पन्न करने के लिए विचार-मन्थन को सुगम करना, व्यवहार में क्या मुमकिन है इसको परखने में बच्चों का मार्गदर्शन करना, प्रोजेक्ट की योजना बनाने में उनकी मदद करना और अन्ततः इसके क्रियान्वयन का समन्वय करना था। बच्चों ने हमारी अपेक्षाओं से अधिक किया। उन्होंने जैविक उद्यान, शून्य-बजट स्टूडियो, नींबूपानी का स्टॉल और दाब-वैद्युत (piezoelectric) जॉगिंग मेट जैसे प्रोजेक्ट बनाए। इनमें से प्रत्येक की एक व्यवसाय योजना थी और उसका एक ब्रोशर था जो उनके उत्पादों का विज्ञापन करता था। इसके बाद सभी उत्पादों को 'बाय अ ब्लैसिंग' स्टॉल पर बिक्री के लिए रखा गया, क्योंकि इससे होने वाली आय विभिन्न परोपकारी संस्थाओं को दी जानी थी। पहले वर्ष में, विद्यार्थियों ने एक अन्ध विद्यालय, एक वृद्धाश्रम, ब्लू क्रॉस और ऑटिज़्म के एक केन्द्र को निधि देने का निर्णय लिया। समाचार माध्यमों ने 'बाय अ ब्लैसिंग' को एक सफल नवाचार और उद्यमिता प्रोजेक्ट बताया और बाद में इसे कुछ अन्य स्कूलों ने अपनाया।

उसी समय के आस-पास, सभी कक्षाओं में एक 'खुशी का पैमाना' (चित्र-4ख) रखा गया था, जिसमें एक बोर्ड पर अलग-अलग मनोभाव दर्शाए गए थे। बच्चों को पैग (peg) दिए गए थे जिन पर उनके नाम थे। हर सुबह, समूह गतिविधि के लिए इकट्ठा होने के समय (circle time), बच्चे यह सोचते कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और अपने पैग को उस मनोभाव पर लगाते जिसके जैसा वे उस समय महसूस कर रहे होते थे। बच्चे अपनी मर्जी से इस बारे में बात कर सकते थे कि वे ऐसा

क्यों महसूस कर रहे थे और बाकी सब उन्हें सुझाव या अपनी टिप्पणियाँ दे सकते थे।

शिक्षिका ने इस अवसर का उपयोग इस बात को गहराई से जाँचने के लिए किया कि क्या किसी में नकारात्मक भावना है और इससे निपटने के तरीके सुझाए। उच्च कक्षाओं में, खुशी के पैमाने में हालात से निपटने की सुझावात्मक क्रियाविधियाँ शामिल की गई थीं। चूँकि 'सर्कल टाइम' ज़्यादा छोटे समूहों में होता था, जिससे विद्यार्थियों के पास खुद अपने 'सुरक्षा जाल' बनाने का विकल्प होता था।

खुशी का पैमाना, विद्यार्थियों में स्वयं को समझने और अपनी भावनाओं का सन्तुलन सीखने के उद्देश्य से तैयार किया गया था। इसने इस अपेक्षा से अधिक ही काम किया। विद्यार्थी और शिक्षक के बीच बातचीत के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाने के अलावा, इसने अपने विद्यार्थियों के बारे में शिक्षकों की समझ को गहरा किया, जिससे वे विद्यार्थियों के सीखने को और अधिक सहयोग देने में सक्षम हुए। अगले छह महीने की अवधि में, अनुशासनात्मक मुद्दों और स्कूल काउंसलर को भेजे जाने वाले मामलों की संख्या काफ़ी कम हो गई थी क्योंकि अधिक-से-अधिक शिक्षकों ने इन मुद्दों का कक्षा में ही समाधान करना शुरू कर दिया था। एक और दिल को छू लेने वाला विकास विकलांग शिक्षार्थियों का बेहतर प्रबन्धन था; शिक्षकों ने भी समूह की गतिशीलता की बेहतर समझ दिखाई और वे 'साथी-जोड़ीदार व्यवस्था' (buddy system) के अच्छी तरह से काम करने में अधिक सकारात्मक और सहायक बने।

उद्देश्य शिक्षण की रूपरेखा से पहले और बाद में खुशहाली के सर्वे के आँकड़ों ने खुशहाली के स्तरों में उल्लेखनीय बढ़ोतरी दिखाई; उच्चतम बढ़ोतरी प्राथमिक स्कूल में देखी गई।

Endnotes

- i The Ottawa Charter for Health Promotion is the name of an international agreement signed at the First International Conference on Health Promotion, organised by the World Health Organization (WHO) and held in Ottawa, Canada, in November 1986.
- ii Definitions by: Oxford and Cambridge dictionary, The Berkley Institute of wellbeing, Allardt's well-being model (1989) The PERMA model (Seligman 2000) Laura King (Health and Wellness Coach), Gemma Simons (2021)
- iii ibid
- iv Hendren, Weisen and Orley, Mental Health Programmes in Schools, WHO, 1994



जवेरिया सलीम अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु के स्कूल ऑफ़ कंटिन्यूइंग एजुकेशन में सहायक प्रोफ़ेसर हैं। वे 2009 से स्कूल गुणवत्ता मूल्यांकनकर्ता रही हैं और स्कूलों के लिए मान्यता-प्राप्त ISO 21001-2018 ऑडिटर हैं। उन्होंने भारत और मध्य पूर्व, दोनों जगह स्कूलों में बेहतर अधिगम और शिक्षार्थियों की खुशी के मद्देनज़र स्कूल की संस्कृति में सुधार के लिए बड़े पैमाने पर काम किया है। वे शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों और अन्य पदाधिकारियों को गहन परामर्श और प्रशिक्षण देने के माध्यम से शिक्षा में प्रणालीगत सुधार करने के लिए उत्कट और प्रतिबद्ध हैं। स्कूली पारिस्थितिक तंत्र को बदलने में उनके काम के लिए उन्हें 2017 में अद्वैत लीडरशिप अवार्ड प्रदान किया गया था। उनसे jwairia.saleem@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : हिमालय तहसीन पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

बच्चों की खुशहाली का पोषण करने के लिए शिक्षकों को तैयार करना

राजश्री श्रीनिवासन

शैक्षिक व्यवहार किसी समाज में छोटे बच्चों की खुशहाली के उद्देश्य से किया जाने वाला एक प्रयास होता है। जॉन वाइट (2011) अपनी किताब एक्सप्लोरिंग वेल बीइंग इन स्कूल्स, में बताते हैं कि शैक्षिक लक्ष्य के तौर पर स्कूली शिक्षा को प्रत्येक बच्चे को एक ऐसा जीवन जीने के लिए समर्थ बनाना चाहिए जो उनके लिए व्यक्तिगत रूप से तो समृद्धकारी हो ही, साथ ही वे दूसरों को भी ऐसा जीवन जीने में मदद कर सकें। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (NCF) 2005 बताती है, “...सामाजिक न्याय और समानता के संवैधानिक मूल्यों पर आधारित एक धर्मनिरपेक्ष, समतामूलक और बहुलतावादी समाज के आदर्श से प्रेरणा लेते हुए इस दस्तावेज में शिक्षा के कुछ व्यापक उद्देश्य चिह्नित किए गए हैं। इनमें शामिल हैं विचार और कर्म की स्वतंत्रता, दूसरों की भलाई और भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता, नई स्थितियों का लचीलापन और रचनात्मक तरीके से सामना करना, लोकतांत्रिक प्रक्रिया में भागीदारी की प्रवृत्ति और आर्थिक प्रक्रियाओं व सामाजिक बदलाव में योगदान देने के लिए काम करने की क्षमता।” (एनसीएफ दस्तावेज, पृष्ठ-7)।

इस अभिव्यक्ति में, खुशहाली, व्यक्तिगत उपलब्धि या अनुभव के अपने विचार की व्याख्या के परे चली जाती है। यह अच्छे स्वास्थ्य, मनो-सामाजिक क्षमताओं और नैतिक संवेदनशीलता का एक अनगढ़-सा मेल बन जाती है जो उस समाज के सन्दर्भों में अपना खास अर्थ ग्रहण कर लेती है जिसमें शैक्षिक व्यवहार हो रहा है। बच्चों की खुशहाली, एक प्रक्रिया और एक अनुभव, दोनों ही रूपों में विकास की पारिस्थितिकियों जैसे परिवार, सहपाठियों, स्कूलों और सामाजिक-राजनैतिक, आर्थिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और नीति सन्दर्भों से प्रभावित होती है और बदले में उन्हें प्रभावित करती है। शैक्षिक परिवेशों में खुशहाली, रिश्तों की गुणवत्ता और अन्तरवैयक्तिक ज़रूरतों, हितों, क्षमताओं और चुनौतियों के प्रति प्रतिक्रियाओं पर निर्भर करती है। यह किसी बच्चे की अन्तर्निहित क्षमता या कोई व्यक्तिगत विशिष्टता नहीं होती है। यह बचपन से लेकर किशोरावस्था तक विकास की प्रक्रिया में उभरती है और उनके भविष्य को भी प्रभावित करती है। यानी, अपनी खुशहाली के बारे में बच्चों के दृष्टिकोण समय और स्थान के साथ अपने परिवेश के साथ तालमेल करने से उभरते हैं। इसलिए, बचपन के दौरान अपने सामाजिक परिवेश में वे

जिन सहयोगी रिश्तों का अनुभव करते हैं उन रिश्तों का उनकी खुशहाली के लिए बहुत मायना होता है।

स्कूली शिक्षा, शिक्षण और खुशहाली

स्कूली शिक्षा बच्चों की खुशहाली के लिए आवश्यक बहुत-से क्षेत्रों में उनकी क्षमताओं के विस्तार के लिए एक माहौल प्रदान करती है - समझने और तर्क करने की प्रक्रिया में शामिल होने की क्षमता, अकादमिक ज्ञान, सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक विकास (इसमें शामिल है दूसरों के साथ सक्रिय और मूल्यवान रिश्ते बनाना और गतिविधियाँ करना) और लोकतांत्रिक नागरिकता की प्रक्रियाओं में हिस्सेदारी। इसलिए, स्कूलों का यह कार्य है कि वे सीखने का ऐसा माहौल सुनिश्चित करें जो अन्य बातों के अलावा समानुभूति, गरिमा, सम्मान, स्वायत्तता और आत्म-अभिव्यक्ति के ढेर सारे अवसरों से लैस हो। ऐसी शिक्षा जिसका लक्ष्य खुशहाली की एक सन्दर्भित समझ हो, खुद में न्याय और परवाह करने के मूलभूत विचारों को समाहित किए रहती है। न्याय और परवाह करना समावेशी स्कूली शिक्षा के अनिवार्य अंग होते हैं और एक ‘पारस्परिक व्यवहार’ के रूप में शिक्षण के विचार की आधारशिला होते हैं।

सामाजिक न्याय के महत्वपूर्ण कक्षा व्यवहार इस विचार पर आधारित होते हैं कि कक्षा में सभी बच्चों को न्यायपूर्ण और निष्पक्ष अधिकार, अवसर और संसाधनों तक पहुँच उपलब्ध हों। कक्षाओं को मानवीय बनाने का लक्ष्य रखने वाली सामाजिक न्याय की प्रक्रियाएँ विद्यार्थियों को उनकी अपनी पहचानों को स्वीकार करने, पूर्वाग्रहों को नज़रअन्दाज़ करने और विभिन्न पृष्ठभूमियों से आने वाले लोगों का सम्मान करने में मदद करती हैं। सामाजिक न्याय आधारित दृष्टिकोणों में शामिल है - बच्चों में कमियाँ ढूँढ़ने की बजाय उनकी विभिन्नताओं पर ध्यान केन्द्रित करना, सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक पूर्व ज्ञान की बुनियाद पर आगे बढ़ना, परस्पर विश्वास और समानुभूति पर आधारित एक कक्षा संस्कृति का निर्माण करना, जहाँ कहीं भी अन्याय है उस पर सवाल करने में विद्यार्थियों की मदद करना और अपने समुदायों व नागरिक जुड़ावों के प्रति बच्चों की प्रतिबद्धता को पोषित करना।

अच्छी शिक्षा के केन्द्र में परवाह करना होता है। परवाह करना कोई अस्पष्ट या खुशी का अनुभव कराने वाला विचार नहीं है। इसका मतलब वह पारस्परिक गुण जो दूसरों की बेहतरी के लिए एक सक्रिय सरोकार दिखाता हो। यह बच्चे और शिक्षक के बीच अन्तर वैयक्तिक रिश्तों के बनने से अधिक कुछ है। इसमें सम्बन्धों को बनाए रखने की क्षमता व बच्चों की तरफ संवेदनशीलता और लचीलेपन के साथ ध्यान देने की प्रतिबद्धता शामिल है। परवाह करने की प्रक्रियाएँ उन तमाम पारस्परिक व्यवहारों में देखी जा सकती हैं जो शिक्षकों और बच्चों के बीच होते हैं - उम्र के अनुसार पाठ-योजना बनाना, विद्यार्थियों को कक्षा प्रक्रियाओं से जोड़ना, अभिव्यक्ति के लिए सुरक्षित जगह प्रदान करना, विद्यार्थियों की तारीफ़ करना, निर्णय की प्रक्रिया में बच्चों के परिप्रेक्ष्य को शामिल करना, कक्षा के अन्दर और कक्षा के बाहर परस्पर व्यवहार के लिए सीमाएँ तय करना, साथ मिलकर कक्षा के नियम व विधान बनाना, बच्चों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी ज़रूरतों को सुनना, कठिन समय में उनके साथ खड़े होना, अवधारणा और विचारों के साथ उन्हें चुनौती देना, उनके अनुरोधों को इन्कार करना, रचनात्मक फ़ीडबैक प्रदान कराना आदि।

हालाँकि, बच्चों की खुशहाली के लिए शिक्षक की भूमिका को इस तरह अभिव्यक्त करने का यह मतलब नहीं है कि बच्चों की खुशहाली सुनिश्चित करना एकमात्र शिक्षक की ज़िम्मेदारी है। स्कूल रिश्तों का एक जाल होता है और स्कूल के भीतर खुशहाली कई स्तरों पर प्रकट होती है - अन्तःवैयक्तिक, अन्तर्वैयक्तिक और संस्थानिक। इसलिए खुशहाली एक ऐसा प्रमुख शैक्षिक सरोकार है जिस पर स्कूल से जुड़े सभी कर्ता-धर्ताओं को ध्यान देना होता है - प्रधान अध्यापक/ अध्यापिकाएँ, अध्यापक/ अध्यापिकाएँ, गैर-शैक्षिक स्टाफ़ और माता-पिता को भी। बच्चों के जीवन में खुशहाली का केन्द्रीय महत्त्व होने से शिक्षक की तैयारी कार्यक्रमों में भी इन आयामों पर ध्यान देना महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

शिक्षक-शिक्षा की शिक्षणविधि और बच्चों की खुशहाली

सेवा-पूर्व शिक्षक-शिक्षा कार्यक्रम भावी शिक्षकों के लिए सम्पर्क का पहला बिन्दु होते हैं जहाँ वे ज्ञान, कौशल और मूल्यों के सन्दर्भ में अपनी क्षमताओं को विकसित कर सकते हैं। शिक्षक-शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम की रूपरेखा (NCFTE 2009) शिक्षकों की तैयारी की दृष्टि को उजागर करते हुए बताती है कि, “शिक्षकों की तैयारी इस तरह होनी चाहिए कि वे बच्चों की देखभाल कर सकें, उनके साथ लुप्त उठा सकें, ज्ञान की खोज कर सकें, समाज के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी को उठा सकें, बेहतर दुनिया के निर्माण के लिए काम कर सकें, शिक्षार्थियों की समस्याओं के प्रति

संवेदनशीलता विकसित कर सकें, न्याय के प्रति प्रतिबद्धता रख सकें और सामाजिक पुनर्निर्माण के लिए उत्साहित हो सकें।” (NCFTE, p- 20)।

विद्यार्थी-शिक्षकों की भूमिका

विद्यार्थी-शिक्षकों की तैयारी इस तरह होनी चाहिए कि वे अपनी कक्षा में विकासात्मक ज़रूरतों और विविधता पर ध्यान दे सकें। बच्चों की खुशहाली के सामने चुनौतियाँ कक्षा के अन्दर और बाहर, दोनों जगहों के कारकों से आ सकती हैं। खासतौर पर कठिन सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि से आने वाले बच्चे व्यापक रूप से संघर्ष, शारीरिक दण्ड, हिंसा, लांछन और भेदभाव का अनुभव कर सकते हैं। इन घटनाओं से कक्षा में उनके शैक्षिक परिणामों पर असर पड़ता है और उनकी भावनात्मक खुशहाली में अड़चन आती है। विद्यार्थी-शिक्षकों को इन परिस्थितियों की तरफ संवेदनशीलता और लचीलेपन के साथ ध्यान देना चाहिए।

शिक्षक-शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थी-शिक्षकों को इसके लिए तैयार कर सकते हैं कि वे अपनी कक्षाओं में बच्चों को समर्थ बनाने वाले परिवेश को पोषित कर सकें। ये कार्यक्रम इन तरीकों से ऐसा कर सकते हैं — **क)** अपनी कक्षाओं में परवाह करने वाले व्यवहार करने के लिए उन्हें ज्ञान, कौशल और मूल्य प्रदान करके, **ख)** उन्हें विभिन्न तरीके के विशिष्ट शैक्षणिक दृष्टिकोणों के साथ तैयार करके, जिससे वे कक्षा और स्कूल परिसर के भीतर परवाह करने वाले समुदाय बना सकें, **ग)** बच्चों की सामाजिक-भावनात्मक ज़रूरतों के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ावा देकर। नीचे इन लक्ष्यों को हासिल करने के लिए कुछ शिक्षणशास्त्रीय दृष्टिकोणों का जिक्र किया गया है। इन दृष्टिकोणों के लिए शिक्षक-शिक्षा के पाठ्यक्रम में अलग समय या जगह की ज़रूरत नहीं होती। शिक्षक प्रशिक्षक इन्हें सिद्धान्त या व्यवहार सम्बन्धी पाठ्यक्रमों के अपने शिक्षण में समाहित कर सकते हैं।

खुशहाली के प्रोत्साहन के विभिन्न आयाम

नीचे जिन दृष्टिकोणों को रेखांकित किया गया है उनमें तीन तत्व शामिल हैं — **1)** वह क्षेत्र जिसमें शिक्षकों के तैयार होने की ज़रूरत है, **2)** इस क्षेत्र को शामिल करने के लिए तर्क और **3)** सम्भावित पाठ्यक्रम-सम्बन्धी व शैक्षणिक दृष्टिकोण।

भेदभाव और पूर्वाग्रहों से निपटना

सरकारी स्कूलों में बच्चे भेदभाव का अनुभव कर सकते हैं जो सामाजिक वर्ग, जेंडर, धर्म, जाति, भाषा, विकलांगता और यौनिक उन्मुखता में अन्तर से पैदा होते हैं। भेदभाव मानवीयता का उल्लंघन है और यह सामाजिक गठजोड़, शैक्षिक सफलता और बच्चों की बेहतरी को कमजोर करता है। शिक्षकों को

कक्षा में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष भेदभाव के सम्भावित रूपों के साथ ही भेदभाव के विभिन्न स्रोतों से अवगत होना चाहिए, जैसे उनके अपने दृष्टिकोण, स्कूल के नियम, पाठ्यचर्या, शैक्षणिक व्यवहार, शिक्षण-शिक्षार्जन सामग्री और भोजन व स्कूल के अन्य आधारभूत ढाँचे तक पहुँच।

शिक्षक-शिक्षा (TE) कार्यक्रम ऐसे होने चाहिए कि वे विद्यार्थी-शिक्षकों को बचपन, सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों, सीखने, शिक्षण व विविधता से सम्बन्धित अनेक मुद्दों के बारे में अपनी धारणाओं, मान्यताओं और रूढ़िबद्ध विचारों का परीक्षण करने में मदद कर सकें। जाति, वर्ग, धर्म, जेंडर व योग्यता जैसी उनकी अपनी पहचानों के परीक्षण के ज़रिए 'स्वयं, सन्दर्भों व सम्बन्धों' की पड़ताल करके विविधता और खुशहाली के बारे में उनकी संवेदनाओं और संवेदनशीलता को विकसित किया जा सकता है। सेवा-पूर्व शिक्षकों की कक्षाओं में इस बात की समझ बनाने के लिए चर्चा हो सकती है कि भेदभाव का खतरा किसे हो सकता है, भेदभाव को कम करने के लिए क्या तरीके अपनाए जा सकते हैं और भेदभाव का खतरा उठा रहे बच्चों की सहायता कैसे की जा सकती है। साथ ही समावेशन को बढ़ावा देने और स्कूलों व कक्षाओं में विविधता के फ़ायदों को उजागर करने पर भी ध्यान दिया जा सकता है।

हिंसा की रोकथाम

स्कूल खुशहाली, शान्ति और समावेशन के सुरक्षित स्थान होने चाहिए। बच्चों को हिंसा से सुरक्षित रखना उनका दायित्व है। हालाँकि, शिक्षकों और अन्य बच्चों द्वारा मारने और धमकाने (साइबर धमकी सहित) के रूप में बच्चों के ऊपर विभिन्न तरह की प्रत्यक्ष हिंसा की जाती है। भय, शारीरिक दण्ड और कक्षा में प्रतिस्पर्धा से बच्चों में चिन्ता व्याप्त हो जाती है। भावी शिक्षकों को इस रूप में शिक्षित करने की ज़रूरत है कि वे बच्चों के साथ संवाद के लिए सुरक्षित और साहसपूर्ण स्थान बनाने के उद्देश्य से लोकतांत्रिक और रचनात्मक तरीके विकसित कर सकें। उन्हें कक्षा में अनुशासन और संवाद के लिए तरह-तरह के अहिंसात्मक तरीके सिखाए जाने की ज़रूरत है। विद्यार्थी-शिक्षकों को इस रूप में तैयार करने की ज़रूरत है कि वे बच्चों को समानुभूति के साथ सुन सकें।

झूठी खबरों और ग़लत सूचनाओं से निपटना

झूठा प्रचार, ग़लत सूचना और झूठी खबरें चाहे अनचाहे चोट पहुँचा सकती हैं। स्कूल के अन्दर ये विद्यार्थियों के विचारों का ध्रुवीकरण कर सकती हैं और लोकतांत्रिक तरीके से काम करने के तरीकों को क्षति पहुँचा सकती हैं। विभिन्न तरीके के डिजिटल

माध्यमों के ज़रिए लिंक, टेक्स्ट, वीडियो या चित्र शेयर करने से सूचनाएँ वायरल हो जाती हैं। छोटे बच्चों के ग़लत सूचनाओं और झूठी खबरों के चपेट में आने की अत्यधिक सम्भावना होती है। कभी-कभी विद्यार्थी भी शिक्षकों, प्रधानाचार्यों और अपने सहपाठियों के बारे में नकारात्मक तस्वीर सम्प्रेषित करने के लिए सोशल मीडिया का सहारा लेते हैं। इसके कारण उनकी शारीरिक और मानसिक खुशहाली पर गम्भीर दबाव पड़ सकता है। सम्भावित शिक्षकों को मीडिया और डिजिटल साक्षरता के बारे में प्रशिक्षित करने की ज़रूरत है। इसमें मीडिया के विभिन्न स्रोतों से मिलने वाली सूचनाओं को समझने व उनका आकलन करने, सूचनाओं का आलोचनात्मक तरीके से मूल्यांकन करने, तर्क करने, साक्ष्यों का प्रयोग करने और सन्दर्भों के भीतर व्याख्याएँ करने की रणनीतियों को विकसित करना शामिल हो सकता है। सेवा-पूर्व शिक्षकों के लिए ज़रूरी है कि वे इस शिक्षार्जन को विभिन्न विषयों के पाठ्यक्रम के साथ एकीकृत करने के कौशल हासिल करें।

टकरावों (conflict) को सम्हालना

चूँकि शिक्षकों के परवाह करने के काम में रिश्ते में पारस्परिकता और सामाजिक व भावनात्मक जुड़ावों के प्रति प्रतिबद्धता निहित होती है, इसलिए इसके साथ सम्बन्धित तनाव भी आते हैं। सम्भावित शिक्षकों के लिए ज़रूरी है कि वे कक्षा के भीतर और कक्षा के बाहर होने वाली संवेदनशील और जटिल नैतिक परेशानियों और टकरावों को हल करें। उन्हें नज़रअन्दाज़ करने से बच्चों की खुशहाली को और स्वयं उनको भी नुकसान उठाना पड़ सकता है। सहपाठियों की मध्यस्थता, पुनर्स्थापनात्मक न्याय और टकराव प्रबन्धन जैसे तरीके विद्यार्थी-शिक्षकों को उनके कार्यक्रम के दौरान सिखाए जा सकते हैं। टकराव प्रबन्धन में इस तरह का प्रशिक्षण उनकी अपनी पूर्व-धारणाओं और पूर्वाग्रहों को सामने लाने में मदद करता है और उन्हें इस बात का साहस प्रदान करता है कि वे आत्मविश्वास के साथ अपनी कक्षा में टकरावों से निपट सकें। टकरावों से निपटने के इन तरीकों में हिस्सेदारी करने से वे अपने पढ़ाने के काम को व बच्चों की बेहतरी को सुनिश्चित करने की अपनी अध्यापकीय भूमिका को समझ पाते हैं। इससे उन्हें यह बात समझने में मदद मिलती है कि उनके रोज़ाना के व्यक्तिगत जीवन में और शिक्षक के रूप में उनके पेशेवर काम में टकराव अन्तर्निहित होते हैं।

विवादास्पद मुद्दों पर ध्यान देना, उन्हें हल करना

स्कूल समाज का संक्षिप्त रूप होते हैं और जिन चुनौतियों से समाज घिरा होता है वे प्रायः स्कूल के कामकाज में भी प्रतिबिम्बित होते हैं। बच्चे अपने इर्द-गिर्द होने वाले अन्याय और नकारात्मक घटनाओं से परेशानी महसूस कर सकते हैं।

विवादास्पद मुद्दे गरीबी, आतंकवाद, जेंडर, जाति या जीवन की किसी दूसरी घटनाओं से सम्बन्धित हो सकते हैं, जहाँ ऐसा लग सकता है कि असमानता और न्याय के सवाल को चुनौती दी जा रही हो। ये सवाल आमतौर पर अपनी प्रकृति में बहुत भावनात्मक होते हैं और ज्यादातर बच्चों के लिए (और वयस्कों के लिए भी) इन पर तार्किक तरीके से चर्चा करना चुनौतीपूर्ण होता है। ये चीजें कक्षा में भी उभर सकती हैं या कभी-कभी शिक्षक इन्हें बच्चों के बीच भी सम्मानजनक तरीके से उठा सकते हैं। इसलिए, सेवा-पूर्व शिक्षकों के लिए ऐसी समझ रखना ज़रूरी है जिससे वे इन विवादास्पद मुद्दों से निपट सकें। इन मुद्दों पर सहयोगपूर्ण, विचारशील पड़ताल व संवाद से विविध परिप्रेक्ष्य विकसित करने में मदद मिल सकती है और दूसरों के विश्वासों और विचारों के बारे में खुलापन रखना, आलोचनात्मक चिन्तन, सम्मानजनक तरीके से बोलना जैसी लोकतांत्रिक क्षमताओं व अस्पष्टता व अनिश्चितता के साथ सामंजस्य बैठाने की क्षमता को पोषित किया जा सकता है। इससे सेवा-पूर्व शिक्षकों को यह प्रोत्साहन मिलता है कि वे एक-दूसरे को सुनें और सम्भावनाओं के बारे में संवेदनशील तरीके से काम करें।

सामाजिक न्याय और परवाह करने के परिप्रेक्ष्य से, अपने शैक्षिक व्यवहारों का परीक्षण करने से विद्यार्थी-शिक्षकों को यह समझने में मदद मिलती है कि सामाजिक यथार्थ गतिशील और तरल होते हैं व उन्हें रोजमर्रा के जीवन के आधार पर इनके बारे में आलोचनात्मक ढंग से विचार करने की ज़रूरत है। ऊपर उल्लिखित टकराव प्रबन्धन के तरीकों के अलावा सम्भावित विद्यार्थियों के लिए विवादास्पद मुद्दों को पढ़ाने हेतु 'अकादमिक विवाद' जैसे सहयोगपूर्ण अधिगम के तरीकों को भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इस तरह का प्रशिक्षण उन्हें इस बात के लिए भी तैयार करता है कि वे कमजोर पृष्ठभूमि से आने वाले विद्यार्थियों को इस तरह सुरक्षित कर सकें कि वे अप्रत्याशित टिप्पणियों और सवालों से रचनात्मक तरीके से निपट सकें।

बच्चों को सुनना

बच्चे स्कूल में अपने जीवन और उसके अवयवों (पाठ्यचर्या, बच्चे-शिक्षक सम्बन्ध, शैक्षणिक प्रक्रियाएँ, पाठ्यचर्या-सम्बन्धी व खेल गतिविधियाँ, खेल का मैदान, आधारभूत ढाँचा, सहपाठियों के साथ रिश्ते) के सन्दर्भ में अपने आपको किस तरह देखते हैं इससे हमें वह अन्तर्दृष्टि मिलती है कि बच्चे स्कूल में अपनी खुशहाली को कैसे देखते हैं। बच्चों के परिप्रेक्ष्य को सुनना उन स्कूलों के लिए केन्द्रीय और परवाह करने वाला एजेंडा होना चाहिए जो समावेशी होना चाहते हैं। इसलिए, सेवा-पूर्व शिक्षक कार्यक्रमों के लिए यह ज़रूरी है कि

वे विद्यार्थी-शिक्षकों को उन तरीकों और रास्तों को समझने में मदद करें जिनके ज़रिए उन विमर्शों में बच्चों की भागीदारी को बढ़ावा मिल सके जो उनके जीवन से सरोकार रखते हैं, जैसे कि बच्चों को सीखने की प्रक्रियाओं में कैसे शामिल किया जाए और कैसे उनकी सलाह ली जाए, स्कूल व कक्षा गतिविधियों की निर्णय प्रक्रिया में उन्हें कैसे शामिल किया जाए और अपने विचारों को प्रकट करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित कैसे किया जाए।

अपने संविधान और बच्चों के अन्य कानूनी अधिकारों के बारे में एक समझ विकसित करना

भारत का संविधान नागरिकों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए एक विस्तृत रूपरेखा का प्रतिनिधित्व करता है और भारत के समूचे सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक विकास के लिए एक ढाँचे के रूप में काम करता है। स्कूल के व्यवहारों में संविधान में दर्ज बुनियादी मूल्य जैसे समानता, निष्पक्षता, धर्मनिरपेक्षता, न्याय, स्वतंत्रता और भाईचारा प्रतिबिम्बित होने चाहिए और उन्हें बच्चों व शिक्षकों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में इन मूल्यों का पालन करें। पाठ्यचर्या-सम्बन्धी व शैक्षणिक कार्य संवैधानिक मूल्यों, मूलभूत कर्तव्यों और बच्चों के अधिकारों के बारे में ज्ञान और आलोचनात्मक समझ से प्रेरित होने चाहिए।

सेवा-पूर्व शिक्षकों को संविधान व उसके मूल्यों के बारे में व अपने कक्षा व्यवहारों से इन्हें जोड़ने के तरीकों के बारे में शिक्षित किए जाने की ज़रूरत है। संविधान और बच्चों के अन्य कानूनी अधिकारों का ज्ञान संविधान की रोशनी में संघर्षों और विवादास्पद मुद्दों से निपटने में भी शिक्षकों की मदद करता है। संविधान की शिक्षा से सेवा-पूर्व शिक्षकों को यह समझने में मदद मिलेगी कि बच्चों की खुशहाली को सुनिश्चित करने के लिए बच्चों की गरिमा और सम्मान की सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जा सकता।

आत्मविकास के अवसर

बच्चों की खुशहाली के लिए और परवाह करने वाले समुदायों के रूप में स्कूल के निर्माण के लिए शिक्षकों की खुद की खुशहाली महत्वपूर्ण है। शिक्षण जैसे देखभाल और परवाह करने वाले पेशे भावनात्मक रूप से थका देने वाले हो सकते हैं। शिक्षण के स्थायित्व के लिए उच्च प्रेरणा, प्रतिबद्धता और स्वायत्तता ज़रूरी है। शिक्षक-शिक्षा कार्यक्रमों के लिए यह ज़रूरी है कि वे विद्यार्थी-शिक्षकों को न सिर्फ बच्चों की सामाजिक-भावनात्मक ज़रूरतों के ज्ञान से लैस करें बल्कि खुद अपनी सामाजिक और भावनात्मक क्षमताओं को विकसित करने की रणनीतियाँ भी प्रदान करें। कला, संगीत, नृत्य और रंगमंच

का अनुभव खुद को समझने के अवसरों को प्रोत्साहित करता है, वयस्क विद्यार्थियों में सम्बन्धात्मक क्षमताओं को मज़बूत करता है और उनकी शारीरिक व मनोवैज्ञानिक खुशहाली को बढ़ाता है। उदाहरण के लिए, महामारी के दौरान ऑनलाइन कक्षाओं में जिन विद्यार्थियों (एमए, शिक्षा) ने विश्वविद्यालय में मेरा कोर्स 'शिक्षक और शिक्षण' लिया था, वे 90 मिनट की कक्षा में पहले 15 मिनट अपनी कला को साझा करते थे या कोई गीत प्रस्तुत करते थे, कोई वाद्ययंत्र बजाते थे या बुनाई, स्केचिंग, मण्डला कला या योग सिखाते थे। ज्यादातर विद्यार्थी इस छोटे सत्र के दौरान अपने वीडियो ऑन रखते थे। अपने फ़ीडबैक में कक्षा के ज्यादातर विद्यार्थियों ने यह साझा किया कि इन सौन्दर्यात्मक अनुभवों से उन्हें बहुत खुशी मिली, अपने सहपाठियों के बीच भावनात्मक जुड़ाव मज़बूत हुआ और अकादमिक शिक्षा के दायरों के बाहर अपने दोस्तों के साथ जुड़ने के अवसर मिले। इस अनुभव से निकलकर मैंने आमने-सामने की पढ़ाई के दौरान भी इस प्रयास को जारी रखा और विद्यार्थियों ने इस बारे में भी उसी तरह के विचार और भावनाएँ व्यक्त कीं। कोई ठोस अवधारणा तैयार करने के लिए इस प्रक्रिया और इसके परिणामों की गहराई से परीक्षण करने की ज़रूरत है, लेकिन वयस्क विद्यार्थियों के विचारों से ऐसा लगता है कि आत्मविकास और जागरूकता के इन रास्तों के प्रति उनका सकारात्मक रुझान है।

अन्तिम अवलोकन

शिक्षण, बच्चों के सामाजिक-भावनात्मक व सांस्कृतिक संसारों और वृहत्तर सामाजिक-राजनीतिक, ऐतिहासिक व आर्थिक सन्दर्भों के मिलन पर घटित होता है। इन दोनों दुनियाओं की समझ हासिल करना शिक्षण के काम को करने के लिए बहुत ज़रूरी है। पढ़ाना सीखना एक जटिल काम है। एक शिक्षक बनने के लिए बच्चों के सीखने और जानने के तरीकों के साथ सामंजस्य बैठाना और बच्चों की सामाजिक-भावनात्मक जिन्दगियों के लिए समानुभूति पैदा करने की क्षमता होना ज़रूरी है। विद्यार्थी-शिक्षकों के लिए पेशेवर आवश्यकता के रूप में यह ज़रूरी है कि वे बच्चों की सामाजिक पृष्ठभूमियों के प्रति परवाह, सम्मान, समानुभूति, स्नेह और संवेदनशीलता के गुणों को विकसित करें। बच्चों और स्कूलों के प्रति विद्यार्थी-शिक्षकों के सामाजिक-भावनात्मक रुझान व नैतिक बोध को विकसित करने के लिए अनुभवों की एक विस्तृत श्रेणी ज़रूरी है जिसमें पढ़ना, लिखना, प्रश्न करना, शिक्षण, संवाद, सहयोगपूर्ण पढ़ताल, आत्मविकास, चिन्तन, आत्मनिरीक्षण और रचनात्मक अभिव्यक्ति शामिल हैं। यदि ये अनुभव शिक्षकों को उन्नति या खुशहाली के शैक्षिक उद्देश्यों को समझने की तरफ़ प्रेरित कर सकें और जिन स्कूल समुदायों में वे हैं उनके महत्वपूर्ण किरदार बनने में मदद कर सकें, तो यह आत्म नवीनीकरण, जीवन पर्यन्त चलने वाली खोजबीन व सीखने की ओर सम्भावनाओं से भरी यात्रा की एक अच्छी शुरुआत मानी जाएगी।



राजश्री श्रीनिवासन अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूर स्थित स्कूल ऑफ़ एजुकेशन में प्रोफ़ेसर हैं। उनकी रुचियाँ बाल विकास और शिक्षक-शिक्षा के क्षेत्र की शैक्षणिक प्रक्रियाओं में हैं। उनसे rajashree@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : मनीष आज़ाद पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन ने राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद (एससीईआरटी), छत्तीसगढ़ के साथ मिलकर एक सद्भावना स्कूल कार्यक्रम शुरू किया है। इसका उद्देश्य सहभागी स्कूलों के कक्षायी और स्कूली व्यवहारों में 'सद्भावना' के मूल्यों को प्रोत्साहित करना है। इस पायलट कार्यक्रम को छत्तीसगढ़ के 6 जिलों के 183 स्कूलों में लागू किया गया है।

छत्तीसगढ़ के एक छोटे-से गाँव के एक सरकारी हाई स्कूल की एक बच्ची कहती है कि उसे इस बात का दुख होता है कि वह अपनी सबसे अच्छी सहेली को, जो उसी के गाँव की है, अपने घर नहीं ले जा सकती। वह कहती है, "हम स्कूल में साथ बैठते हैं, साथ पढ़ते हैं और अपना लंच साथ में खाते हैं।" हालाँकि, उसकी कुछ और सहेलियाँ उसके घर आ सकती हैं जो उसी की जाति की हैं, लेकिन उसकी सबसे अच्छी सहेली को उसके घर में नहीं आने दिया जाता, क्योंकि वह कथित नीची जाति की है। उसकी माँ, जो खुद भी हायर सेकेंडरी तक पढ़ी हैं, उसे सिखाती हैं कि हर किसी को बराबरी से देखना चाहिए। लेकिन परिवार के बाकी सदस्य इसके विपरीत सोचते हैं। इस कारण से वह अपनी सबसे अच्छी सहेली को घर नहीं ले जा सकती। अगर ये लड़कियाँ स्कूल में नहीं होतीं तो क्या उन्हें एक-दूसरे को जानने का, एक-दूसरे का दोस्त होने का या जाति और इसके साथ जुड़े हुए श्रेष्ठता बोध और हीनता बोध के बारे में उनके परिवारों से अलग सोच पाने का मौक़ा मिलता?

स्कूलों में ऐसी सम्भावना होती है कि वहाँ अलग-अलग पृष्ठभूमि के बच्चे एक साथ आते हैं और स्वयं अपनी समानताएँ और विभिन्नताएँ अनुभव करते हैं और समझते हैं व समाज में व्याप्त विभिन्न प्रकार के पूर्वाग्रहों, भेदभावों और हिंसा की बेड़ियों को झकझोरने में सफल होते हैं। शिक्षा का अधिकार क़ानून (RTE, 2009) भी सभी बच्चों को स्कूल जाने का और उनके साथ प्यार और देखभाल एवं समानता और गरिमा के साथ व्यवहार किए जाने का अधिकार देता है। एनसीईआरटी का राष्ट्रीय फोकस समूह, 'शिक्षा के लक्ष्य' पर अपने आधार पत्र में शिक्षा को एक मुक्त करने वाली प्रक्रिया के रूप में देखता है जहाँ शिक्षा की प्रक्रिया को सभी प्रकार के

शोषण और अन्याय से मुक्त होना पड़ेगा (जैसे गरीबी, लिंग भेद, जाति एवं साम्प्रदायिक झुकाव)।

हालाँकि, देश के विभिन्न हिस्सों से आने वाली ख़बरें यह बताती हैं कि स्कूलों में बच्चों के साथ रोज़ाना कई तरीक़ों से बहिष्करण, भेदभाव और असमान व्यवहार होता है। नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं :

- रसोइए की जाति या इसी तरह के अन्य कारणों से मिड-डे मील (MDM) में हिस्सा न लेना।
- लड़कियों का स्कूल जाते समय रास्ते में और स्कूल के अन्दर उत्पीड़न झेलना जो कभी-कभी उनके स्कूल छोड़ देने का कारण बन जाता है।
- सहपाठियों को उनकी विकलांगता, शारीरिक बनावट, उनके माता-पिता के पेशों व उनके सामाजिक-आर्थिक स्तर के कारण चिढ़ाना।
- छोटे-छोटे बहस मुबाहिसा जो हिंसा की तरफ़ ले जाते हैं।

विभिन्न तरीक़ों का बहिष्करण, भेदभाव, उत्पीड़न व हिंसा बहुत से बच्चों के रोज़मर्रा के जीवन अनुभव का हिस्सा होता है, विशेषकर उन बच्चों के जो सामाजिक रूप से हाशियाकृत समूहों से आते हैं।

इसके अलावा, वैश्वीकरण और तकनीकी प्रगति के इस युग ने बहुत-से अवसर प्रदान करने के साथ ही नई चुनौतियाँ भी खड़ी की हैं। इंटरनेट की दुनिया ऐसा ही एक क्षेत्र है जहाँ बच्चों को अपने आपको सुरक्षित रखने की क्षमताओं से लैस करने की ज़रूरत है। तकनीकी प्रगति और सोशल मीडिया के दखल के कारण आने वाली ग़लत, द्वेषपूर्ण, पूर्वाग्रह से युक्त सूचनाओं की बाढ़ की वजह से यह ज़रूरी हो जाता है कि बच्चे सूचनाओं का तार्किक परीक्षण करने और सही निर्णयों तक पहुँचने की क्षमताएँ विकसित करें।

सद्भावना स्कूल कार्यक्रम की उत्पत्ति

मूल्य शिक्षा एक वृहत छाते की तरह रही है जिसके तहत स्कूली शिक्षा में समानता और समावेशन के सरोकारों पर ध्यान देने की कोशिश की गई है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 शिक्षा के उद्देश्य को यँ सामने रखती है। इसका उद्देश्य

ऐसे उत्पादक लोगों को तैयार करना है जो कि अपने संविधान द्वारा परिकल्पित समावेशी और बहुलतावादी समाज के निर्माण में बेहतर तरीके से योगदान करें। इसके आधार हैं नैतिकता एवं मानवीय और संवैधानिक मूल्य जैसे समानुभूति, दूसरों के लिए सम्मान, स्वच्छता, शिष्टाचार, लोकतांत्रिक भावना, सार्वजनिक सम्पत्ति के लिए सम्मान, वैज्ञानिक चेतना, स्वतंत्रता, जिम्मेदारी, बहुलतावाद और न्याय। हालाँकि, मूल्य शिक्षा/ नैतिक शिक्षा को प्रायः स्कूलों में एक निश्चित पाठ्यक्रम के अनुसार पढ़ाया जाता है जो प्रायः एक निर्धारित पाठ्यपुस्तक तक सीमित होता है। मूल्य शिक्षा की कक्षा में जो पढ़ाया जाता है, स्कूल की संस्कृति प्रायः उससे अलग होती है।

शिक्षा एक न्यायपूर्ण, न्यायसंगत, मानवीय और टिकाऊ समाज बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। ऐसे समाज में अपनी भूमिकाएँ निभाने के लिए क्षमताओं और रूझानों से लैस लोगों के विकास में और साथ ही, व्यक्ति

के सर्वांगीण विकास में शिक्षा का महत्त्व सर्वाधिक है। गरिमा, स्वतंत्रता, न्याय और शान्ति जैसे कुछ सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत मूल्य हैं जो मनुष्य के कार्य को तय करने में और उनका मार्गदर्शन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। क्योंकि ये ऐसी आत्मसात की हुई संरचनाएँ होते हैं जो सही व गलत का भाव पैदा करने के साथ ही प्राथमिकताओं का एहसास भी पैदा करते हैं। मूल्यों को व्यक्तिगत और सामुदायिक, दोनों स्तरों पर देखा जा सकता है।

छत्तीसगढ़ में कुछ स्कूल अपने सभी स्कूली व कक्षायी व्यवहारों के जरिए संवैधानिक मूल्यों को जीने के लिए आगे आए हैं और उन्होंने *सद्भावना* स्कूल कार्यक्रम लागू किया है।

सद्भावना स्कूल कार्यक्रम

सद्भावना शब्द का मतलब समाज में शान्ति, समन्वय, एकता और अखण्डता बनाए रखना है। एक-दूसरे के प्रति सम्मान, दयालुता और सहकार पर आधारित सम्बन्ध ऐसे समाज



चित्र-1 : सद्भावना स्कूल कार्यक्रम की रूपरेखा।

की बुनियाद होते हैं। चूँकि स्कूलों को ऐसी प्रवृत्तियों और क्षमताओं को प्रेरित व पोषित करने वाले संस्थानिक प्रबन्ध के रूप में देखा जाता है, इसलिए स्कूल और कक्षा के व्यवहार वह क्षेत्र बन जाते हैं जहाँ शिक्षक और विद्यार्थी मिलकर काम करते हुए धर्मनिरपेक्ष व लोकतांत्रिक व्यवस्था के इन मूल्यों को सीखते और जीते हैं। ऐसा करते हुए वे राष्ट्र की एकता और अखण्डता को सुनिश्चित करते हैं जैसा कि भारत के संविधान की प्रस्तावना में प्रतिष्ठापित किया गया है।

मार्गदर्शक सिद्धान्त

पाठ्यचर्या एकीकरण और आवधिक आत्म-आकलन इस कार्यक्रम के दो महत्त्वपूर्ण अवयव हैं। पाठ्यचर्या एकीकरण का मतलब रोजाना की कक्षा गतिविधियों में कार्यक्रम को शामिल कर लेना है बजाय इसके कि इसे एक पृथक गतिविधि के रूप में चलाया जाए। कार्यक्रम के पाँच मार्गदर्शक सिद्धान्त हैं :

1. उपदेश की जगह व्यवहार

यह स्थापित बात है कि किसी भी मूल्य को सबसे अच्छी तरह व्यवहार में लाकर ही पोषित किया जा सकता है। इसलिए कार्यक्रम का ध्यान सिर्फ़ इन मूल्यों के बारे में सीखना नहीं है बल्कि स्कूल के समस्त मेलजोल और गतिविधियों के दौरान इन्हें व्यवहार में लाना भी है। सभा, मिड-डे मील, सहपाठियों के बीच रिश्तों, विद्यार्थी-शिक्षक रिश्तों, कक्षा प्रबन्धन आदि से सम्बन्धित कुछ स्पष्ट व्यवहारों की एक सूची दी गई है, जिसे स्कूल धीरे-धीरे अपनी स्कूली संस्कृति का हिस्सा बनाने का लक्ष्य रखेगा।

2. सभी स्कूली और कक्षा गतिविधियों के साथ इस कार्यक्रम का निर्बाध एकीकरण

कोई भी विशेष कार्यक्रम अक्सर एक विशेष गतिविधि, पाठ्यचर्या या घटना तक सीमित होता है। किसी भी सार्थक प्रभाव के लिए सद्भावना स्कूल कार्यक्रम को निर्बाध तरीके से समस्त स्कूली व कक्षा गतिविधियों के साथ एकीकृत करना होगा। पाठ्यचर्या एकीकरण ऐसी ही एक रणनीति है जिसका उद्देश्य इस कार्यक्रम को एक अलग-थलग गतिविधि के रूप में चलाने की बजाय रोजाना की कक्षा गतिविधियों में मिलाना है।

3. सभी हितधारकों का सहयोगपूर्ण प्रयास

स्कूल को इस कार्यक्रम पर एक टीम के रूप में काम करना होगा और उद्देश्य के अनुसार प्रयासों को जारी रखने के लिए नियमित रूप से सोच-विचार करते हुए सहमति बनानी होगी। पदाधिकारियों का सहयोग भी इस कार्यक्रम की सफलता के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण होगा।

4. दीर्घकालिक प्रतिबद्धता

किसी भी संस्था की संस्कृति के हिस्से के तौर पर किसी चीज़ को विकसित करने में समय लगता है और यह उम्मीद नहीं की जा सकती कि यह तुरन्त हो जाएगी। इसके लिए एक समयावधि में लगातार प्रयासों की ज़रूरत होगी।

5. नियमित आत्म-आकलन

आवधिक आत्म-आकलन करने से स्कूलों को अपनी उपलब्धियों को समझने में और उन क्षेत्रों को पहचानने में मदद मिलेगी जहाँ ज़्यादा प्रयास किए जाने की ज़रूरत है।

काम के क्षेत्र

स्कूलों की प्रतिदिन की गतिविधियों में क्षमताओं और रुझानों पर काम करने के लिए चार क्षेत्रों की पहचान की गई है। वे इस तरह हैं :

1. एक देखभाल करने वाली, सहयोगपूर्ण और समावेशी स्कूली संस्कृति का निर्माण करना।
2. स्कूलों में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सुरक्षा को सुनिश्चित करना।
3. आम रूढ़िबद्ध धारणाओं को तोड़ना।
4. इन मूल्यों को समुदाय तक लेकर जाना।

क्षेत्र-1 : एक देखभाल करने वाली, सहयोगपूर्ण और समावेशी स्कूली संस्कृति का निर्माण करना

सामाजिक प्रक्रिया और सीखने की प्रक्रिया, दोनों ही रूप में सीखना एक समावेशी माहौल में सबसे अच्छी तरह से घटित होता है, जहाँ सहकार और सहयोग होता है। हर एक को यह महसूस होता है कि उसकी परवाह की जा रही है और उसे विविध पृष्ठभूमियों और दृष्टिकोणों को जानने का मौक़ा मिलता है। इससे टीम के रूप में काम करने और विभिन्न सन्दर्भों को जानने-समझने के अवसर भी पैदा होते हैं क्योंकि विद्यार्थी तब यह सीखते हैं कि अपने विचारों और दृष्टिकोणों को कैसे सामने रखा जाए और उनका बचाव किया जाए। इससे विद्यार्थियों को अपने ज्ञान के निर्माण के लिए अपनी खुद की एक रूपरेखा विकसित करने का अवसर मिलता है। सहयोग, सम्प्रेषण और लचीलापन इस क्षेत्र के तीन मुख्य कौशल हैं।

सहभागिता : विभिन्न लिंग, जाति, धर्म, अकादमिक और अन्य क्षमताओं वाले विद्यार्थियों के बीच सहभागिता से उन्हें एक-दूसरे को जानने और उनके साथ दोस्ती करने का अवसर मिलेगा। ऐसे अवसर उन विद्यार्थियों को न सिर्फ़ बेहतर सीखने में मददगार होंगे बल्कि उन्हें समूहों और टीमों में काम करने के लिए कौशल विकसित करने में भी मदद करेंगे।

सम्प्रेषण : संवेदनशीलता और समानुभूति के साथ सम्प्रेषण एक महत्वपूर्ण कौशल है जो बच्चों को दूसरों के साथ अपनी भावनाएँ और विचार सम्प्रेषित करने के क्राबिल बनाता है और उन्हें एक-दूसरे को जानने-समझने में मदद करता है।

लचीलापन : लचीलापन विविधता भरे बदलते वातावरण और सन्दर्भ के अनुरूप खुद को ढालने की क्षमता है।

कुछ ऐसे व्यवहार जिन्हें स्कूलों ने अपने स्कूल में प्रोत्साहित करने का निर्णय लिया है :

- विद्यार्थियों की विविध कमेटियों से, नियमों को बनाने व कार्यक्रमों की योजना बनाने में विद्यार्थी संगठनों की भागीदारी से और स्कूल प्रबन्धन में समुदाय के सदस्यों की भागीदारी आदि के ज़रिए एक सकारात्मक और सहयोगपूर्ण कक्षायी व स्कूली संस्कृति को विकसित करना।
- केवल 'सर्वोत्तम' विद्यार्थियों के काम को दर्शाने की बजाय सभी विद्यार्थियों के कामों को दर्शाते हुए एक निष्पक्ष प्रक्रिया का अनुसरण करना।
- सभी धर्मों के त्योहारों को मनाने के ज़रिए एक लोकतान्त्रिक और समानुभूति वाली संस्कृति को निर्मित करना।
- स्कूल में विद्यार्थियों या शिक्षकों की जाति, सामाजिक-आर्थिक वर्ग, लिंग, धर्म, खान-पान की आदतों, क्षमता या बुद्धिमत्ता के आधार पर किसी भी तरीके का खुला या छिपा हुआ भेदभाव न करना।
- समुदाय और देखभाल करने वालों/ अभिभावकों के साथ एक सक्रिय और जोड़ने वाला सम्बन्ध कायम करना।

क्षेत्र-2 : स्कूलों में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सुरक्षा को सुनिश्चित करना

एक असुरक्षित, गाली-गलौज से भरा, भेदभावपूर्ण और हिंसक परिवेश बच्चों के अकादमिक प्रदर्शन को बाधित करता है। इसके कारण बहुत-से बच्चे स्कूल तक छोड़ देते हैं। ऐसे परिवेश के परिणामस्वरूप आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास कम हो सकता है और यह दूसरों को असंवेदनशील बना सकता है। वे यह सोच सकते हैं कि ऐसी चीजें तो सामान्य होती हैं और स्वीकृत सामाजिक व्यवहार का हिस्सा होती हैं। यह ज़रूरी है कि स्कूल एक सकारात्मक परिवेश प्रदान करे, जिसमें स्कूल परिसर के भीतर कोई सज़ा, धमकी, उत्पीड़न, डाँट-डपट या अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल नहीं होना चाहिए। यहाँ एक ऐसा सुरक्षित भौतिक वातावरण बनाए जाने की भी ज़रूरत है, जिसमें पीने का साफ़ पानी, साफ़ शौचालय एवं दुर्घटना और जोखिम के न्यूनतम खतरे वाला सुरक्षित खेल

का मैदान होना चाहिए। ऑनलाइन सुरक्षा, एक अन्य ऐसा क्षेत्र है जिसका स्कूलों में ध्यान रखा जा सकता है क्योंकि मोबाइल और इंटरनेट के रूप में तकनीक बच्चों की जिन्दगी में दाखिल हो चुकी है।

संवेदनशीलता और समानुभूति

ये दो मूल्य इस क्षेत्र के केन्द्र में हैं। इससे बच्चे यह समझ पाते हैं कि दूसरे कैसा महसूस करते हैं और कैसे उनके शब्द और कार्य दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं। यह उन्हें दूसरों के विचारों और भावनाओं को समझने की क्षमता हासिल करने में भी मदद करता है।

आत्म-जागरूकता

जब बच्चे खुद को बेहतर तरीके से समझते हैं, तो उनके लिए आत्म-सम्मान को बनाना आसान हो जाता है। यह उन बच्चों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है जो स्कूल में या अन्य बच्चों के साथ दोस्तियों में समस्याओं का सामना करते हैं।

आत्म-प्रबन्धन

इससे बच्चों को अपना व्यवहार सुधारने में भी मदद मिलती है, जैसे गुस्से पर काबू पाना। यह न केवल उन्हें अपनी चुनौतियों को समझने का अवसर देता है बल्कि उन्हें इस बात का भी अहसास कराता है कि वे क्या अच्छा कर रहे हैं। अपनी और दूसरों की भावनाओं को अच्छी तरह समझ लेने की क्षमता व्यक्तिगत व्यवहार को प्रभावित करती है, जैसे आत्म-नियंत्रण, जो ज़रूरी है और सशक्त बनाता है।

स्कूलों ने ऐसे व्यवहारों को लाने का निर्णय किया है जो उपरोक्त रज़ानों और क्षमताओं को विकसित करने में मदद करेंगे। ऐसी रणनीतियों के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :

- स्कूल में किसी भी प्रकार का शारीरिक दण्ड न देना।
- विद्यार्थियों की सुरक्षा से जुड़े मुद्दों जैसे सुरक्षित पीने का पानी, साफ़ शौचालय, सुरक्षित और साफ़ कक्षाएँ, बैठने की व्यवस्था, खेल के मैदान, मिड-डे मील व्यवस्था आदि की समीक्षा और उन पर काम करना।
- बच्चों को सामाजिक-भावनात्मक सहयोग प्रदान करने की क्षमता का विकास करना।
- ऐसी कक्षा प्रक्रियाओं पर ध्यान केन्द्रित करना जो सक्रिय रूप से सीखने, सोचने और अभिव्यक्त करने को प्रोत्साहित करती हों। कक्षा में आदान-प्रदान के दौरान बच्चों को बहस करने, सवाल करने और आलोचनात्मक ढंग से सोचने के लिए प्रोत्साहित करना। आत्म-चिन्तन के लिए अवसर प्रदान करना।
- विद्यार्थियों और उनके नज़रियों के प्रति कोई फ़ैसला सुनाए

बिना उन्हें सक्रिय रूप से सुनकर एवं कक्षा गतिविधियों के दौरान सम्मानजनक बर्ताव और भाषा अपनाकर उनके सभी संवादों-मेलजोल के प्रति सम्मान प्रदर्शित करना। प्रशंसा के रूप में उन लोगों को सकारात्मक मज़बूती भी मिलेगी जो ऐसे बर्ताव का पालन करते हैं।

- बच्चों की खुशहाली के लिए परवाह और सरोकार दर्शाकर और उनके प्रति करुणा भरी प्रतिक्रिया देकर समानुभूति दिखाना।
- सभी बच्चों को अवसर प्रदान करना जिससे उनका आत्म-सम्मान निर्मित होगा।
- साइबर दुनिया में सुरक्षित रहने के लिए बच्चों को सशक्त बनाना।

क्षेत्र-3 : आम रूढ़िबद्ध धारणाओं को तोड़ना

रूढ़िबद्ध धारणाएँ, लोगों के किसी खास समूह (जाति, वर्ग, लिंग आदि) के बारे में सामान्यीकृत, बिना जाँची-परखी और निराधार धारणाएँ होती हैं। ऐसे विचार सामान्य तौर से अल्पसंख्यकों, समाज के वंचित और सुविधाविहीन तबकों के खिलाफ़ इस्तेमाल किए जाते हैं और उनके बहिष्करण, उनके खिलाफ़ भेदभाव, दमन, उत्पीड़न और हिंसा को जायज़ ठहराने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। ऐसे समाज में, जहाँ जातीय, वर्गीय और लैंगिक असमानताएँ भरी पड़ी हैं, रूढ़िबद्ध धारणाएँ स्वतंत्रता, समानता, न्याय व भाईचारे के हमारे उन संवैधानिक आदर्शों के खिलाफ़ विभाजनकारी और भेदभावपूर्ण बाधाएँ खड़ी करती हैं, जिन्हें यह कार्यक्रम प्रोत्साहित करने का प्रयास करता है।

स्कूलों में बहुत-सी चुनौतियाँ प्रायः शिक्षकों और विद्यार्थियों में व्याप्त इन रूढ़िबद्ध धारणाओं पर ही आधारित होती हैं और जो सामूहिक चिन्तन से ही तोड़ी जा सकती हैं। उदाहरण के लिए, एक आम धारणा है कि एक खास जाति या वर्ग से आने वाले बच्चे अकादमिक क्षेत्र में कुछ खास नहीं कर सकते। शिक्षकों के एक समूह से चर्चा करते हुए इस रूढ़िबद्ध धारणा को उनके सामने प्रतिक्रिया के लिए रखा गया कि कब और कैसे यह धारणा बनी होगी और इससे किसे लाभ या हानि है। समूह ने यह निष्कर्ष निकाला कि पुराने समय में सामन्ती ज़मींदारों ने इस विचार को बढ़ावा दिया होगा ताकि श्रमिक वर्ग शिक्षा पाने के लिए अपने कामों को छोड़कर न जाए।

इस बात को समझने के लिए विश्लेषण और समझ की ज़रूरत होती है कि उपयुक्त सहयोगी वातावरण में प्रत्येक बच्चा अच्छे शिक्षार्जन के योग्य बन सकता है। बच्चों को सीखने का अवसर उपलब्ध कराना सद्भावना स्कूल कार्यक्रम का एक प्रमुख उद्देश्य है।

सम्मान, गरिमा, आलोचनात्मक सोच, संवेदनशीलता और सहयोग की प्रवृत्ति इस क्षेत्र के केन्द्र में हैं। ये कुछ व्यवहार हैं जो इस कार्यक्रम को लागू करने वाले स्कूलों ने इस क्षेत्र में रखे हैं। वे इस तरह हैं :

- जहाँ लड़कियाँ-लड़के साथ में काम कर रहे हों, उन सारी स्कूली प्रक्रियाओं में लैंगिक समानता सुनिश्चित करना, जैसे मिड-डे मील। पारम्परिक भूमिकाओं और गतिविधियों को चुनौती दी जाती है - जैसे लड़कियाँ फुटबाल और क्रिकेट जैसे खेल खेलती हैं और लड़के मिड-डे मील परोसते हैं और कक्षा को बुहारते हैं।
- सभी जाति के विद्यार्थियों को साथ बैठने, साथ खाने और साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करते हुए समतामूलक स्कूल संस्कृति का निर्माण करना। विद्यार्थी क्रमवार बैठने की व्यवस्था का अनुसरण करते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी को सबसे आगे की सीट पर बैठने का अवसर मिलता है।
- सभा में धर्मनिरपेक्ष व देशभक्तिपूर्ण गीतों को बढ़ावा देते हुए और सभी धर्मों के मुख्य त्योहारों को मनाते हुए एक धर्मनिरपेक्ष वातावरण को प्रोत्साहित करना।
- सभी सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों वाले विद्यार्थियों को सीखने-सिखाने की प्रक्रिया और सभी गतिविधियों में भागीदारी करने और नेतृत्व की भूमिका लेने के लिए प्रोत्साहित करना। अन्तर-विद्यालयी प्रतियोगिताओं और दूसरी गतिविधियों में स्कूल का प्रतिनिधित्व करने को मज़बूती से बढ़ावा देना।

क्षेत्र-4 : इन मूल्यों को समुदाय तक लेकर जाना

स्कूल की संस्था में अभिभावक और समुदाय महत्वपूर्ण हितधारक होते हैं। संस्थागत प्रबन्धन इस तरह किए गए हैं ताकि स्कूल के प्रबन्धन में समुदाय की भागीदारी को सुनिश्चित किया जा सके। हालाँकि, फिर भी समुदाय और स्कूल के बीच सहयोग को बेहतर करने की गुंजाइश बची है। शिक्षकों को यह समझने की ज़रूरत होती है कि वे बच्चों को अकादमिक धरातल पर सहयोग देने की अभिभावकों की योग्यता को समझ सकें। समुदाय का सहयोग और भागीदारी कार्यक्रम के लिए बहुत ज़रूरी है और यह भी उतना ही ज़रूरी है कि शिक्षक परिवार की सीमाओं को समझें। स्थानीय सन्दर्भ/ भाषा की समझ भी शिक्षकों को बच्चों के साथ मज़बूत रिश्ता बनाने में मदद कर सकती है। इससे उन्हें बेहतर शैक्षणिक रणनीतियाँ तैयार करने में मदद भी मिल सकती है।

सभी समुदायों में अच्छे और प्रतिगामी दोनों व्यवहार होते हैं। शिक्षक अच्छे व्यवहारों को सामने लाने और उन्हें स्कूल में बच्चों के साथ साझा करने के लिए समुदाय के सदस्यों को

आमंत्रित कर सकते हैं। इससे न सिर्फ उस समुदाय के साथ मज़बूत सम्बन्ध बनाने में मदद होगी बल्कि विद्यार्थियों को इस बात का प्रोत्साहन भी मिलेगा कि वे अच्छी संस्कृति, व्यवहार, ज्ञान व कला आदि को सराह सकें। इसी तरह, प्रतिगामी व्यवहारों के बारे में जागरूकता से शिक्षकों को यह मदद मिलेगी कि वे स्कूल में चर्चा, विश्लेषण और सोच-विचार

के ज़रिए इन चीज़ों पर काम करने के लिए रणनीति बना सकें। सद्भावना के व्यवहार को एक विकासमान स्कूली व्यवस्था के रूप में समझा जाता है जिसे स्कूल की सीमाओं के अन्दर और बाहर लगातार पोषण की ज़रूरत होती है ताकि वह सार्वभौमिकता हासिल कर सके।

References

- Azim Premji Foundation (2022), Sadbhavna Vidyalay Margdarshika, Pilot Program, 2022-23
- Government of India (2012), Values Education - A Handbook for Teachers, CBSE, New Delhi, India. Retrieved from http://cbseacademic.nic.in/web_material/ValueEdu/Value%20Education%20Kits.pdf
- Government of India (1966), Report of the Education Commission, Ministry of Education, New Delhi
- Government of India (1986), National Policy on Education, Ministry of Education, New Delhi
- Government of India (2012), Education for Values in Schools – A Framework. Retrieved from http://www.ncert.nic.in/pdf_files/Framework_educationCOMPLETEBOOK.pdf
- Government of India, Ministry of Health and Family Welfare (2016), National Mental Health Survey 2015-16. Retrieved from https://main.mohfw.gov.in/sites/default/files/National%20Mental%20Health%20Survey%2C%202015-16%20-%20Mental%20Health%20Systems_0.pdf
- National Council for Education Research and Training (NCERT), (2000), National Curriculum Framework for School Education, Position Paper
- National Council for Education Research and Training (NCERT), (2015), Position Paper, National Focus Paper on Education for Peace
- National Crime Records Bureau (NCRB), (2015), Crime in India, Statistics. Retrieved from <https://ncrb.gov.in/en/crime-india-year-2015>
- National Crime Records Bureau (NCRB), (2019), Crime in India, Statistics. Retrieved from <https://ncrb.gov.in/en/crime-india-2019-0>
- Ramachandran V. and Naorem T. (2013), What it means to be a Dalit or tribal child in our schools: A synthesis of a six-state qualitative study, Economic and Political Weekly, November 2, 2013, vol xlvi no 44
- Right of Children to free and compulsory Education Act (RTE), 2009, The Gazette of India, Ministry of Law and Justice



सुरेश साहू रायपुर, छत्तीसगढ़ में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के साथ काम करते हैं। वे फ़ाउण्डेशन की फ़िल्ड रिसर्च में भी योगदान करते हैं। उन्हें विकास और शिक्षा के क्षेत्र में काम करने का 20 वर्षों से ज़्यादा का अनुभव है। उनसे suresh.sahu@azimpremjiifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : मनीष आज़ाद पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

वाणी और उमाशंकर पेरिओडी ने अपने बच्चों के पालन-पोषण और उसमें उनके द्वारा अपनाई गई असामान्य शैली के बारे में खुलकर बात की। मानदण्डों का पालन नहीं करने का अर्थ था कोशिश करते रहना और गलतियों से सीखना। इसमें गहरे विचार-विमर्श की कभी कमी नहीं रही, जिसने उनके बच्चों को सकारात्मक तरीके से प्रभावित किया और उनमें लचीलेपन और समानुभूति के साथ ही बदलती जीवन स्थितियों के साथ सामंजस्य बैठाने की क्षमता का निर्माण किया।

हमने योजना बनाई थी कि हमारा पहला बच्चा/ बच्ची फरवरी में जन्मे। सब कुछ ठीक चल रहा था; डॉक्टर ने डिलीवरी की तारीख 10 फरवरी बताई थी। हम बहुत खुश थे कि चीजें हमारी योजना के अनुसार हो रही थीं। हमारी पहली बेटी, तीन हफ्ते पहले, जनवरी में आ गई। इस घटना ने हमें बच्चों को पालने का पहला सबक दिया - हम अपने बच्चों के पालन-पोषण के लिए जो भी योजनाएँ बनाते हैं ज़रूरी नहीं कि वे सब-की-सब हमारे हिसाब से होती चली जाएँ! हमें खलील जिब्रान की याद आई, “तुम्हारे बच्चे तुम्हारे बच्चे नहीं हैं।”

ठोस परिणामों के लिए बच्चों के साथ किसी हस्तक्षेप की योजना बनाना बहुत कठिन है। जहाँ तक बच्चों का सवाल है, आप न तो उन्हें बिना किसी नियोजित हस्तक्षेप के सिर्फ़ ऐसे ही बड़ा होने के लिए छोड़ सकते हैं और न ही आप कोई ठोस योजना बना सकते हैं। तो, क्या हमें, बच्चों के साथ जो कुछ भी होता है, उसे होने देना चाहिए? और उनका मार्गदर्शन नहीं करना चाहिए? ये बहुत कठिन चुनाव है। इस लेख में, माता-पिता के रूप में हमने क्या किया, इस पर विचार करने का प्रयास कर रहे हैं क्योंकि हम चाहते थे कि हमारे बच्चे आत्मनिर्भर, साहसी, दयालु और आज़ाद बनें। हमें पता नहीं था कि बच्चों को कैसे पालें और हालाँकि हमें दूसरों से मदद मिली, लेकिन मूलतः यह कोशिश कर-करके गलतियों से सीखते जाने का तरीका था। हम कभी-कभी सफल होते थे और कई बार असफल। कई चीजें सहज रूप से की जाती हैं; कई अन्य चीजें जीवन जीने के प्रवाह में बस घटित होती हैं।

पीछे मुड़कर देखने पर, हम कुछ ऐसे निर्णय देख सकते हैं जिनसे हमारी बच्चियों को बढ़ने में मदद मिली। वापस अपने गाँव में बसना एक ऐसा ही फैसला था। इससे कई तरह से मदद मिली। हमारी बच्चियाँ ग्रामीण परिवेश में पली-बढ़ीं। हालाँकि हमारा गाँव काल्लिगे मैंगलोर शहर से सिर्फ़ 22 किमी दूर है, लेकिन यह बँटवाल तालुक के सबसे पिछड़े गाँवों में से एक है। 1985 तक हमारे घर में बिजली नहीं थी, कुछ ही घर ऐसे थे जिनमें बिजली थी। हमने अपने घर से काम करना शुरू किया। हमने चावड़ी (Chawadi) के साथ काम किया, यह एक ऐसा संगठन था जो हमारे गाँव के लोगों, खासकर युवाओं के साथ काम करता था। हमने युवा लड़कियों को यक्षगान करने के लिए प्रशिक्षित किया, जो एक पुरुष प्रधान लोक कला और नृत्य है। यह हमारी अपनी बेटियों के लिए एक स्वाभाविक परिवेश थी। उन्होंने गाँव की बहुत-सी संस्कृति को आत्मसात किया और बहुत सारे दोस्त बनाए। हमारे पास औपचारिक नौकरियाँ नहीं थीं; हम स्वतंत्र रूप से काम कर रहे थे। हमारी कमाई कम थी इसलिए, उन दोनों ने गरीबी भी देखी, और इसलिए भी कि गाँव में उनके आस-पास गरीबी थी। इसने हमारी बेटियों को एक अच्छा दृष्टिकोण दिया और समाज के कमजोर तबकों के प्रति जुड़ाव बनाने और उनके लिए सहृदय होने के क्रम में विविधता से उनका परिचय हुआ। बेंगलूरू चले आने के बाद भी उन्होंने गाँव में अपने दोस्तों के साथ अपनी दोस्ती जारी रखी।

एक अन्य महत्वपूर्ण निर्णय बच्चियों को कन्नड़ माध्यम के सरकारी प्राथमिक विद्यालय में प्रवेश दिलाना था। यह एक बेहद मुश्किल निर्णय था; हमारे दोस्तों और रिश्तेदारों ने हमें हतोत्साहित किया। लेकिन हम इस बारे में बहुत स्पष्ट थे — हमें यकीन था कि हमारी बच्चियों को सरकारी स्कूल में एक समृद्ध अनुभव मिलेगा। हमारा मानना था कि सरकारी स्कूलों में पढ़ाई अच्छी होती है और निजी स्कूलों की तुलना में बच्चों पर कम दबाव होता है। सरकारी स्कूलों में जगह भी बहुत होती है और हमारी बेटियाँ गाँव के अन्य बच्चों और कुछ कम सुविधा प्राप्त बच्चों के साथ बड़ी होंगी। इससे उन्हें अपने भावी जीवन के लिए एक ठोस बुनियाद मिलेगी।

हमारे दोस्तों ने हमें खूब बुरा-भला भी कहा कि हम अपनी बच्चियों को एक निजी स्कूल में मिलने वाले समृद्ध अनुभव से

वंचित कर रहे हैं। उन्होंने हमसे पूछा कि भविष्य में जब हमारी बेटियाँ उन्हें निजी स्कूल की शिक्षा से वंचित करने पर हमसे सवाल करेंगी, तो हम उन्हें क्या कहेंगे। इसने हमें सोचने पर मजबूर कर दिया। हमने तय किया कि हम बच्चों को विभिन्न प्रकार के अनुभव प्रदान करने के लिए स्कूल के साथ मिलकर काम करेंगे। हमने ऐसे अनुभवों की योजना बनाई जो बच्चों को समग्र रूप से विकसित होने और स्वतंत्र, विवेकपूर्ण, दयालु और आज़ाद होने में मदद करे। इसके लिए हमने कई रचनात्मक और नेतृत्व वाले अनुभव आयोजित किए, रचनात्मकता और नेतृत्व कौशलों का विकास करने वाली कार्यशालाओं की एक शृंखला आयोजित की और निरन्तर चलने वाले कहानी-वाचन (story-reading) सत्र आयोजित किए, जिसमें इस स्कूल के विद्यार्थियों को किताबों से परिचित करवाया गया। इन प्रायोगिक सत्रों में हमारे मित्रों ने बहुत मदद की। हमने अपनी बच्चियों के बड़े होने के बाद भी इन कार्यशालाओं और गतिविधियों को स्कूल और गाँव में जारी रखा। हमारी बच्चियाँ और उनके दोस्त अब भी गाँव के बच्चों के लिए ये गतिविधियाँ करते हैं। एक स्थानीय सरकारी स्कूल में पढ़ने से हमारी बच्चियों में एक बहुत ही अलग नज़रिया पैदा हुआ।

सातवीं कक्षा तक सरकारी स्कूल में पढ़ने के बाद, हमारी बच्चियाँ एक वैकल्पिक स्कूल 'सेंटर फॉर लर्निंग' (Centre for Learning — CFL) में गईं, जो बेंगलूर में मगदी के पास वरदनहल्ली में है। हमारी बच्चियाँ जब इस स्कूल में दाखिल हुईं तो उन्हें अँग्रेज़ी का एक शब्द भी नहीं आता था। लेकिन स्कूल ने उनका आत्मविश्वास बढ़ाया और उन्हें कभी हीन महसूस नहीं होने दिया। अँग्रेज़ी भाषा सीखने में मदद करने के लिए उन्होंने हमारी बच्चियों के साथ जो प्रोजेक्ट किया वह बहुत ही रचनात्मक था। उन्होंने हमारी बच्चियों से कन्नड़ माध्यम के सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों के लिए अँग्रेज़ी में नाटक मंचित करने को कहा। स्कूल के शिक्षक हमारी बच्चियों के लिए बहुत अच्छे मार्गदर्शक थे। वे हमारी बच्चियों के बारे में हमसे ज़्यादा जानते थे। इसलिए स्वाभाविक रूप से हमने अपनी लड़कियों को इन शिक्षकों से परामर्श लेने की अनुमति दी। स्कूल ने हमारी बच्चियों को अत्यधिक आलोचनात्मक होने, हर चीज़ पर सवाल उठाने और चिन्तनशील होने की जगह प्रदान की। इसने हमारी बच्चियों को एक बहुत ही अलग सामाजिक ढाँचे से परिचित कराया और उन्हें एक समृद्ध सामाजिक दायरा प्रदान किया।

इन शिक्षण संस्थानों ने मूल्यों के विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। हमारी बच्चियों के लिए घर और स्कूल के बीच कोई विरोधाभास नहीं था। पहले, उन्हें सरकारी स्कूल में आज़ादी, ग़रीबी, असुरक्षा और विविधता के बारे में संवेदनशील होने का अवसर मिला और फिर 'सेंटर फॉर

लर्निंग' में उन्हें आलोचनात्मक होने, हर चीज़ पर सवाल उठाने और चिन्तनशील होने के लिए एक मज़बूत आधार दिया। अन्त में, अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूर में यह सब पुनः स्थापित, समेकित और मज़बूत हो गया।

शुरुआत से ही, हमने अपनी बच्चियों के साथ हर मुद्दे पर बातचीत की चाहे वह हमारी आर्थिक समस्याएँ हों या परिवार में एक अन्य बच्चा/ बच्ची होना चाहिए या नहीं। बातचीत और संवाद की इस संस्कृति ने हमारी बहुत मदद की। स्पष्ट था कि कुछ भी और सब कुछ पर चर्चा की जाएगी और संयुक्त रूप से निर्णय लिया जाएगा - चाहे वह एक अतिथि के लिए मेनू तय करना हो, हमारे द्वारा किया गया कोई भ्रमण हो, स्कूल में दाखिला लेना हो, हम में से किसी की भी कोई समस्याएँ हों। बाद के दिनों में यह बातचीत धीरे-धीरे संवाद के स्तर पर आ गई। अब हर बात में संवाद होता है। संवाद के ज़रिए चीज़ें तय होती हैं और सुलझाई जाती हैं। यह आसान नहीं है; समय लगता है क्योंकि चीज़ें आगे-पीछे होती रहती हैं, लेकिन अन्त में सब कुछ एक अच्छे मोड़ पर समाप्त होता है जिसमें सभी की रज़ामन्दी होती है।

जब हमारी पहली बच्ची होने वाली थी, तो घर में हमें सहयोग देने वाला कोई नहीं था। चूँकि वाणी महिला समाख्या (केन्द्र सरकार की एक परियोजना) में मैसूर की ज़िला समन्वयक के रूप में काम कर रही थीं, इसलिए हमने फैसला किया कि उमाशंकर एक ब्रेक लेंगे। बच्ची की देखभाल और घर का रखरखाव जिसमें तीनों समय का खाना बनाना शामिल था, उनकी ज़िम्मेदारी थी। हमने यह व्यवस्था तब तक जारी रखी जब तक हमारी बच्ची साढ़े तीन साल की और स्वतंत्र नहीं हो गई। माँ के ऑफिस जाने और पिता के घर सम्भालने के इसी माहौल में हमारी बच्ची बड़ी हुई। हमें लगता है, इससे उसके अन्दर एक वैकल्पिक परिप्रेक्ष्य विकसित हुआ जो उसके भीतर बहुत स्वाभाविक रूप से आया था। जब हमारी बेटि ने स्कूल जाना शुरू किया तो वह यह प्रचलित कविता को यूँ पढ़ती थी — 'अप्पनिगे ऑफिस केलसा, अम्मानिगे माने केलसा' की बजाय 'अम्मानिगे ऑफिस केलसा, अप्पनिगे माने केलसा' ('पिता ऑफिस में काम कर रहे हैं और माँ रसोई में काम कर रही है' के बदले 'माँ ऑफिस में काम कर रही है और पिता रसोई में काम कर रहे हैं')। हमें लगता है कि इसका हमारी बच्चियों पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा। उनके घर में रोल मॉडल ऐसे थे जो मुख्यधारा की छवि से बिल्कुल अलग थे।

कुछ सामान्य-सी चीज़ें जो हम बच्चों के साथ करते हैं उनका भी उन पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। अम्मा (उमाशंकर की माँ) हमारे साथ रहती थीं और हमारी बच्चियों की देखभाल करती थीं। अम्मा को नसवार सूँघने की आदत थी और वह हर समय नसवार की डिब्बी खो बैठी थीं। फिर एक चिन्ता और

हड़बड़ी भरी खोज शुरू होती जिसमें सभी शामिल होते। एक बार हमारी बड़ी बेटी इनी ने अम्मा से कहा, “आपको अपनी नसवार की डिब्बी एक जगह रखनी चाहिए और हमेशा उसी जगह रखनी चाहिए, तो आप इसे नहीं खोएंगी और न ही इसे ढूँढ़ना पड़ेगा।” अम्मा ने न केवल यह सलाह मानी जो उनकी पोती ने दी थी बल्कि साथ ही यह भी स्वीकार किया कि इनी के इस विचार ने उनकी समस्या का समाधान कर दिया था। कोई केवल कल्पना कर सकता है कि इस घटना ने नन्ही पोती को कितना आत्म-सम्मान दिया होगा, जिससे उसे यह एहसास हुआ होगा कि लोग उसकी बात सुन सकते हैं और उसकी सलाह मान सकते हैं।

एक बार, छोटी बेटी इन्दु हमारे पड़ोस की बच्ची के साथ खेल रही थी। वे बहुत शोर कर रहे थे और उमाशंकर ने बच्ची को डाँट दिया। वह बच्ची घर चली गई। इन्दु नाराज़ हो गई और रोने लगी। वाणी ने उसे अपने पिता से इस बारे में बात करने के लिए कहा। इन्दु उमाशंकर के पास आई और बोली, “आपने उसे क्यों डाँटा? जब मैं उसके घर जाती हूँ तो वे मुझे नहीं डाँटते हैं।” उमा ने इस बारे में सोचा और कहा, “सॉरी, मैं उसे दोबारा नहीं डाँटूँगा।” बाद में जब वह बच्ची फिर से हमारे घर आई, तो सबसे पहले उमाशंकर ने उससे माफ़ी माँगी। हमें लगता है कि इस तरह की घटनाओं में बच्चों के लिए बहुत मज़बूत संदेश होता है।

पढ़ने के एक सत्र के दौरान, इनी झण्डों पर एक किताब देख रही थी। उसने अपनी माँ से कहा, “अम्मा, इन सभी झण्डों में भारत का झण्डा सबसे अच्छा है।” वाणी ने जवाब में कहा, “हाँ, हमारे लिए भारतीय झण्डा सबसे अच्छा है। अमरीकियों के लिए उनका झण्डा होगा, आस्ट्रेलियाई लोगों के लिए उनका झण्डा, पाकिस्तानियों के लिए पाकिस्तान का झण्डा। प्रत्येक देश का अपना झण्डा होता है और वे इसे प्यार करते हैं। इसलिए, हम केवल यह कह सकते हैं कि हमें अपना झण्डा पसन्द है और यह नहीं कि यह सबसे अच्छा झण्डा है।” हम इस घटना के बारे में भूल गए थे। हाल ही में, जब इनी अपनी स्नातकोत्तर की पढ़ाई कर रही थी, तो उसने हमें इस घटना के बारे में याद दिलाया और कहा कि इसका उस पर स्थायी प्रभाव पड़ा। इस घटना ने चीजों को देखने के उसके नज़रिए को बदल दिया। तो, हम नहीं जानते! यही छोटी-छोटी घटनाएँ हैं जो बच्चों में मूल्यों का निर्माण कर उन्हें पुख्ता करती हैं।

हमने एक बहुत ही साधारण, क्वेलू वाला घर बनाया था, जिसमें उचित रूप से दरवाज़े और खिड़कियाँ भी नहीं थे। अम्मा हमारे साथ रहने के लिए इस घर में आईं। यह हमारी बच्चियों के लिए बहुत अच्छा अवसर था। उनका पालन-पोषण अम्मा ने किया, जो एक बहुत मज़बूत, खुले विचारों वाली और विवेकशील महिला थीं। वे नए विचारों के प्रति

खुली थीं और बच्चों की बहुत आज़ादी से देखभाल करती थीं। वे बच्चियों के साथ बहुत अच्छी तरह से जुड़ गई थीं और स्कूल की छुट्टियों के दौरान उनके सभी आठ पोते-पोतियाँ घर आते। पूरे दो महीने वे हमारे घर में रहते, अम्मा उनकी देखभाल करतीं। यह एक साथ रहना हमारे सभी बच्चों के लिए सीखने का एक बड़ा स्रोत था।

इनी के दाँतों में गैप थे और दाँत बाहर निकले हुए थे। इनी इन्हें ठीक करवाना चाहती थी। घर में इस पर चर्चा हुई। क्या हम सुन्दरता के इस रूप को महत्त्व देते हैं? क्या हमें इतना पैसा किसी ऐसी चीज़ पर खर्च करना चाहिए जिसमें हमारा विश्वास नहीं है? लेकिन हमने इनी के लिए फ़ैसला नहीं किया; हमने उससे कहा कि अगर वह चाहती है, तो वह अपने निर्णय के साथ आगे बढ़ सकती है। इस मुद्दे पर दोबारा कोई बात नहीं हुई।

हम सभी त्योहार मनाते थे - दीपावली, अन्य हिन्दू त्योहार, क्रिसमस और रमज़ान। मैंगलोर में क्रिसमस बहुत मज़ेदार होता है। हम कई दोस्तों से मिलने जाते। दूसरों को तोहफ़े देने का चलन हमारी इन्दु ने शुरू किया। वह क्रिसमस ट्री को सजाती और क्रिसमस की पूर्व सन्ध्या पर उसमें उपहार बाँधती जैसे कि सान्ता क्लॉज उपहार लेकर आया हो। हर कोई सरप्राइज़ गिफ़्ट का इन्तज़ार करता था। (हमने इस प्रक्रिया को रोक दिया जब हमें लगा कि यह एक रस्म बन रही है!) हम हमेशा रमज़ान के दौरान अपने मुस्लिम दोस्तों से मिलते। ऐसे मौक़े भी आए जब हम अपने घर में उन्हें आमंत्रित कर इफ़्तार करते।

जाति ऐसा विषय नहीं था जिसे हमने दबाया हो। हमने परिवार में इस पर खुलकर बातचीत की। उमाशंकर ने एक बच्चे के रूप में अनुभव किए गए बहुत सारे जातिगत भेदभाव (caste discrimination) को साझा किया। वाणी ने ब्राह्मणवादी संस्कृति को साझा किया जो उनकी जाति में प्रचलित थी। बच्चियाँ उच्च और निम्न जाति, दोनों के पहलुओं, उनकी अभिव्यक्तियों और प्रभाव को समझते हुए बड़ी हुईं। बच्चियों ने बहुत कम उम्र में जातिगत भेदभाव का अनुभव किया। उन्होंने उस छोटी-सी उम्र में इसका सामना करना भी सीखा। वाणी उनसे अपनी मातृभाषा हव्यका (Havyaka) में बात करती; हम घर पर कन्नड़ में बात करते। बच्चियों ने अम्मा और पड़ोसियों से तुलु (Tulu) सीखी। इसलिए सांस्कृतिक रूप से यह घर संस्कृतियों का एक समृद्ध मिश्रण था।

हमारी बच्चियाँ बड़ी होकर राजनीतिक रूप से भी जागरूक नागरिक बन गई हैं। यह कैसे हुआ, हमें नहीं पता। शायद इसलिए कि दोस्तों और विभिन्न समूहों के साथ हमारी सभी बातचीत का वे हिस्सा रहीं। मुझे लगता है कि उन्होंने स्वाभाविक रूप से राजनीति को आत्मसात किया क्योंकि

उन्होंने आन्दोलनों, विरोध प्रदर्शनों, कार्यशालाओं और गतिविधियों में भाग लिया था। हमने उन्हें किसी विचारधारा या 'वाद' (isms) में प्रशिक्षित नहीं किया। वे अपनी राय बनाने के लिए स्वतंत्र थीं। हमें लगता है कि इससे उन्हें अपने मत बनाने और आवश्यकता पड़ने पर उनको लेकर मुखर होने में मदद मिली।

इन्दु का सरकारी स्कूल में कठिन समय रहा। उसकी तुलना उसकी बड़ी बहन से की जाती थी। उसके शिक्षकों द्वारा उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया जाता था। यह एक दर्दनाक अनुभव था। उसने स्कूल जाने से मना कर दिया था। हमने इस पर बहुत विचार किया और अन्त में इन्दु को स्कूल नहीं भेजा। हमने उसे घर पर पढ़ाया। हमारे दोस्तों ने कुछ विषयों में उसकी मदद की और घर पर वाणी बाक्री विषयों पर ध्यान देती थीं। हमने उसके फ़ैसले का समर्थन किया, इससे इन्दु का काफ़ी आत्मविश्वास बढ़ा।

हम साथ में यात्राओं पर जाया करते थे। साधारण यात्राएँ - कई बार ये हमारे दोस्तों के घर की यात्राएँ होती थीं। लेकिन इन यात्राओं ने हमें साथ मिलकर अलग-अलग चीज़ों पर बातचीत करने और जीवन में साधारण चीज़ों का आनन्द लेने के लिए बहुत समय दिया। ये यात्राएँ हमारे परिवार को करीब लाईं। हम अपनी बच्चियों को अपने दोस्तों से मिलाने ले जाते। समुच्चय (Samuchaya) और अन्य एनजीओ की बैठकों में भी ले जाते थे। इससे हमारी बच्चियों के हमारे दोस्तों के साथ स्वतंत्र रिश्ते बनने लगे। हमारे कुछ युवा दोस्त हमारी बच्चियों के बहुत करीबी दोस्त भी बन गए।

एक चीज़ जो हमने बहुत सचेत रूप से अपनी बच्चियों के साथ की थी, वह यह थी कि उन्हें ऐसा कुछ भी करने के लिए मजबूर नहीं किया जो हमें सही लगता था। यह हमने बहुत मुश्किल से सीखा था। हमने अपने कई वरिष्ठ मित्रों को उनके बच्चों के साथ संघर्ष करते देखा है। वे उन्हें मार्गदर्शन देने या प्रभावित करने में असमर्थ होते हैं। हमारे पास ऐसे बहुत-से लोगों के उदाहरण हैं जो उच्च मूल्यों का पालन करते हैं लेकिन अपने बच्चों को उनका अनुसरण करवाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इसने हमें बहुत कुछ सोचने पर मजबूर किया। हमने जीवन में बहुत पहले ही तय कर लिया था कि हम वैसे ही रहेंगे जैसे हम चाहते हैं, लेकिन अपनी जीवनशैली या जीवन की पसन्दों को अपने बच्चों पर नहीं थोपेंगे। हमारी बच्चियाँ यह तय करने के लिए स्वतंत्र होंगी कि उनके लिए क्या अच्छा है। हम उन्हें सभी कार्यशालाओं, नाटकों, नुककड़ नाटकों, आन्दोलनों, प्रशिक्षणों और जहाँ भी हम जाते थे, साथ ले जाते थे। कुछ समय बाद, जब वे निर्णय लेने में सक्षम हो गईं, तो हमने पूरी तरह से उन पर यह निर्णय छोड़ दिया कि वे हमारे साथ चलना चाहती थीं या नहीं। और फिर हमारी बच्चियाँ

तय करतीं कि उन्हें आना है या नहीं। फ़ैसला उनका ही होता। कई बार हम उनके फ़ैसले से निराश और दुखी हुए, लेकिन हमने उनके फ़ैसले का सम्मान किया। हमने महसूस किया कि हमारे इस क़दम ने एक-दूसरे के निर्णयों की एक बहुत स्वस्थ समझ निर्मित की।

एक चीज़ जिसने वास्तव में हमारी मदद की, वह थी - एक-दूसरे की आकांक्षाओं को आगे बढ़ाने में मदद करना। चाहे वह वाणी की रचनात्मक यात्राएँ हों, जैसे नाटक, रज़ाई बनाना (quilting), या कुछ और जो वह करना चाहती थी या फिर नृत्य और गायन में इनी की रुचि या इन्दु का क्राफ़्टवर्क और सिलाई - हम सभी ने एक-दूसरे को प्रोत्साहित किया और सभी को अपने शौक पूरा करने के लिए अवसर दिए। मुझे लगता है, इससे हमारा परिवार सुखी और सन्तुष्ट बना रहा।

हमारी पालन-पोषण की शैली बहुत भारी नहीं थी; इसमें हल्का स्पर्श था। हमने नियम नहीं बनाए - कठोर और सख्त नियम जिन्हें तोड़ा नहीं जा सके। किसी को सज़ा नहीं दी; कोई कठोर व्यवस्था नहीं थी। बस कुछ दिशा-निर्देश थे और हमने वही किया जो हमें उस समय सही लगा। हमने एक परिवार के रूप में हर चीज़ की समान ज़िम्मेदारी ली। यह सब इस तरह आसान रहा। हमारे लिए, बहुत अधिक टकरावों के बिना एक सहज जीवन जीना महत्वपूर्ण था।

यह एक वरदान था कि हम दोनों, वाणी और उमाशंकर, के बीच एक अच्छी समझ थी, हमारे मूल्य समान थे और बच्चों को पालने के विषय में लगभग एक-सी सोच थी। हम दोनों विवाद से परहेज करते थे। एक-दूसरे को समझना और किसी भी ग़लतफहमी या टकराव को हल करने के लिए जल्दी और तार्किक रूप से सामने आना कायदा था। यह इसलिए मुमकिन हुआ क्योंकि हम एक-दूसरे का बहुत सम्मान करते थे। आज, पीछे मुड़कर यह देखने पर कि हमने अपनी बच्चियों का पालन-पोषण कैसे किया, हम कई ऐसी चीज़ें देखते हैं जो हमने एक उद्देश्य के साथ की थीं, लेकिन कई ऐसी चीज़ें भी रहीं जो हमारी मान्यताओं के विरुद्ध थीं।

उस प्रश्न पर वापस जाते हैं जो हमने शुरुआत में पूछा था - क्या हम अपने बच्चों के लिए सब कुछ तय कर सकते हैं? उत्तर स्पष्ट है - नहीं! तो क्या हमें इसे ही छोड़ देना चाहिए? नहीं, हमें एक सन्तुलन बनाना होगा। नियोजित हस्तक्षेप और आज़ादी के बीच सन्तुलन। हमें बच्चों को अपना रास्ता ख़ुद चुनने देना चाहिए; हमें उनका सहयोग करना चाहिए लेकिन मूल रूप से, उन्हें वह करने देना चाहिए जो वे चाहते हैं। बुनियादी बात यह है कि हमें पहले उन मूल्यों को स्वयं जीना होगा, जिनका हम प्रसार करना चाहते हैं। यही मुख्य सीख है! आप जीवन को वैसे ही जिएँ जैसे आप चाहते हैं; बच्चे जो चाहते हैं उसमें से ले लेंगे।



वाणी पेरिओडी ने तीन दशकों तक लैंगिक संवेदनशीलता और घरेलू हिंसा के क्षेत्र में काम किया है। वे महिला समाख्या, मैसूर की ज़िला समन्वयक थीं, जो महिलाओं के लिए केन्द्र सरकार की एक शिक्षा परियोजना है। वे कर्नाटक के महिला संगठन, कर्नाटक महिला दौरजन्य विरोधी वोक्कुटा (Karnataka Mahila Daurjnya Virodhi Vokkuta) के निर्माण में बहुत सक्रिय रही हैं। वे अक्सर अखबारों और सोशल मीडिया पर लिखती हैं। उनका हालिया प्रकाशन संविधान पर बच्चों की किताब *मक्कलिगागी संविधाना* (Makkaligagi Samvidhanaa) है। उन्हें छोटे बच्चों को कहानी सुनाना और कहानी पढ़ना, नाटक करना और रज़ाई (quilts) बनाना अच्छा लगता है। उनसे periodivani@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।



उमाशंकर पेरिओडी अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के कर्नाटक राज्य के प्रमुख हैं। उन्हें विकास क्षेत्र में तीस साल से अधिक का अनुभव है। उन्होंने राष्ट्रीय साक्षरता अभियान के साथ-साथ बीआर हिल्स, कर्नाटक में आदिवासी शिक्षा के लिए व्यापक योगदान दिया है। वे ज़मीनी स्तर के कार्यकर्ताओं और प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों को 'बेयरफुट रिसर्च' (Barefoot Research) में प्रशिक्षण देते आ रहे हैं। वे कर्नाटक स्टेट ट्रेनर्स कलेक्टिव (Karnataka State Trainers' Collective) के संस्थापक सदस्य भी हैं। उनसे periodi@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : जितेन्द्र 'जीत' **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय

“तुम किस बारे में बात करना चाहोगे यदि तुम्हें यह आज़ादी मिले कि तुम किसी भी विषय के बारे में बात कर सकते हो?”
“मैं चीखूँगा... बहुत ज़ोर से और कोई मुझे रोके ना!”

उत्तराखण्ड के एक प्राथमिक सरकारी स्कूल में कहानी पढ़ने के एक सत्र में, हम बच्चों की एक द्विभाषिक किताब, *I Wish/ मेरी आरजू* पढ़ रहे थे। इस किताब में, अपनी इच्छानुसार कुछ भी माँगने की आज़ादी दिए जाने पर, 16 बच्चे अपनी इच्छाएँ ज़ाहिर कर रहे हैं। इसी किताब के आधार पर, मैंने भी एक सुगमकर्ता होने के नाते अपने विद्यार्थियों को अपनी-अपनी इच्छाएँ बताने को कहा। इसी दौरान मुझे एक बच्चे से ऊपर दिया गया जवाब मिला।

चीखने की इच्छा के पीछे कई कारण हो सकते हैं। बच्चे शोर करना चाहते हैं, व्यवधान पैदा करना चाहते हैं या अपने अन्दर

छुपी भावनाओं को व्यक्त करना चाहते हैं। वह कोई दबी हुई इच्छा भी हो सकती है या फिर शोषण या हिंसा का कोई अनुभव। मुझे इसके बारे में तब नहीं मालूम था लेकिन मैंने इसी पहलू से जुड़ा एक और सत्र आयोजित करने का निश्चय किया ताकि ऐसा माहौल बन सके कि इस तरह की भावना की ज़्यादा स्पष्ट अभिव्यक्ति सामने आ सके। यह ज़रूरी नहीं कि हर बार कारण हमारे सामने आ जाए या समस्या को सुलझा लिया जाए, लेकिन एक शिक्षक/ सुगमकर्ता को अपनी कक्षा में ऐसा ‘सुरक्षित वातावरण’ बनाना चाहिए जहाँ बच्चे अपनी भावनाएँ व्यक्त कर सकें। मैंने संजना कपूर द्वारा लिखी गई कहानी, ‘भैया की मुस्कान किसने उड़ाई’ और दृश्य कलाओं के कुछ तत्वों का इस्तेमाल करते हुए एक ‘अभिव्यक्ति’ सत्र तैयार किया (पाठ योजना-1)।

	गतिविधि	क्रियान्वयन	परिणाम
सर्कल	आज तुम कैसा महसूस कर रहे हो? उस भावना का नाम बताओ।	बच्चों को एक गोल घेरे में बैठने के लिए कहें; यह सवाल करें और सुगमकर्ता होने के नाते सबसे पहले खुद अपनी भावना व्यक्त करें। फिर बारी-बारी से सबको जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।	बच्चे कैसा महसूस कर रहे हैं और उस भावना को वे क्या कहेंगे, इसे सोचने में वे समय लगाते हैं।
वॉर्म अप	बच्चों के सामने रंग रख दें (क्रेयॉन, कलर पेंसिल, ऑइल पेस्टल, स्केच पेन – उपलब्ध सभी सूखे विकल्प दिए जा सकते हैं)। यह इस पर भी निर्भर करता है कि कौन-से रंग उपलब्ध हैं। सुगमकर्ता नीचे लिखी हर एक भावना का उल्लेख करते हुए सवाल पूछते हैं : इनके साथ तुम कौन-से रंग जोड़ोगे : <ul style="list-style-type: none"> ● खुशी ● शान्ति ● प्यार ● घृणा ● गुस्सा 	इस सिलसिले के हर सवाल के लिए उनसे एक रंग चुनने और उससे उन्हें क्या महसूस होता है इसके बारे में लिखने/ चित्र बनाने को कहें।	बच्चे रंगों को भावनाओं के साथ जोड़ना सीखते हैं।

	गतिविधि	क्रियान्वयन	परिणाम
सृजन	संजना कपूर द्वारा लिखी गई किताब, <i>भैया की मुस्कान किसने उड़ाई?</i> पढ़ें।	किताब में किसी भावना और दैत्य का उल्लेख आने पर बच्चों से उस भावना से मेल खाने वाले रंगों को उठाकर उनसे चित्रकारी करने को कहें; इस बात का ध्यान रखें कि भावनाओं की बात करते समय आपका क्रम नकारात्मक से सकारात्मक की ओर होना चाहिए। उदाहरण के लिए : <ul style="list-style-type: none"> ● तुम्हारा दैत्य कैसा दिखता है? ● तुम्हारा गुस्सा कैसा दिखता है? ● तुम्हारा दुख कैसा दिखता है? ● तुम्हें कैसा लगता है जब कोई तुम्हारी समस्या नहीं समझता? ● तुम्हें कैसा लगता है जब तुम्हारे दुखी होने पर कोई तुम्हें उत्साह दिलाने की कोशिश करता है? ● तुम्हारी शान्ति कैसी दिखती है? ● तुम्हारा प्यार कैसा दिखता है? ● तुम्हारी खुशी कैसी दिखती है? 	चुनाव करने की आजादी बच्चों को अपनी वैयक्तिकता का एहसास कराती है उन्हें समूह के हर बच्चे की निजता व स्वतंत्रता का सम्मान करना भी सिखाती है। उनकी कलाकृतियों पर ध्यान दें और यह समझने की कोशिश करें कि उन्हें किस भावना को अभिव्यक्त करने में परेशानी होती है।
समापन	अब तुम कौन-सी भावना महसूस कर रहे हो?	उन्हें अपनी बात कहने के लिए कुछ मिनट दें और अगर फिर भी वे कुछ नहीं कह पाते तो उन्हें कोई उदाहरण देकर प्रेरित करें। गोल घेरे में बैठे सभी बच्चे बारी-बारी से जवाब देते हैं।	बच्चे अपनी भावनाओं के बारे में सोच-विचार करते हैं।

पाठ योजना : भावनाओं को व्यक्त करना

उद्देश्य : एक ऐसा वातावरण बनाना जिसमें बच्चे अपनी कल्पनाओं, सपनों और पसन्दों के बारे में खुलकर बात कर सकें।

कक्षा : 5-4 (बच्चों की उम्र : 10-9 साल)

अवधि : एक घण्टा

कला का रूप : कहानी कहना

इस सत्र ने बच्चों को उनकी भावनाओं और रंगों के बीच एक रिश्ता बनाने में मदद की और उन्हें ऐसा वातावरण भी दिया जहाँ वे अपनी अव्यक्त भावनाओं को अभिव्यक्त कर सकें।



चित्र-1 : रंग कारवाँ लर्निंग सेंटर, चम्पावत में एक सत्र के दौरान रंगों से खेलते बच्चे।



चित्र-2 : शासकीय प्राथमिक स्कूल, सिमालता, चम्पावत में शारीरिक गतिविधियों के साथ सहज होने के लिए एक खेल खेलते हुए बच्चे और सुगमकर्ता।

हमने अपनी भावनाओं के चित्र बनाए — दैत्य, गुस्सा, दुख, शान्ति, देखभाल, प्यार और खुशी। हर बच्चे के पास अपनी भावनाओं के लिए अलग-अलग ख्याल और रंग थे। इस सत्र ने बच्चों को सिखाया कि हम सबका अपना-अपना अलग व्यक्तित्व है और सबके अपने-अपने एहसास और भावनाएँ हैं।

इस सत्र का असर उस बच्चे पर कैसा हुआ जिसने चीखने की इच्छा जताई थी? उस बच्चे ने अपने अन्दर छिपे गुस्से की भावना को दिखाने के लिए एक ऊबड़-खाबड़ चेहरा बनाया था, जो उसके कहे अनुसार उसका राक्षस था। उस चेहरे को बनाने के लिए उसका रंगों का चयन, अपनी भावना के प्रति जागरूक होने की गुंजाइश देना और उस भावना को बाहर निकालने के लिए रंगों को इस्तेमाल करना, उसका खुद के घाव भरने की ओर उठाया गया पहला कदम था। उसने सीखा कि उसके पास भी नकारात्मक भावना से बाहर निकलने का एक रास्ता है - रंगों के द्वारा खुद को अभिव्यक्त करने का।

आप एक शिक्षक हैं और आप यह कर सकते हैं!

अभिव्यक्तिपूर्ण कला, रचनात्मक कला रूपों जैसे खेल, नाटक, शारीरिक गतिविधि, कहानी सुनाना, संगीत और दृश्य कलाओं का एक उपचारात्मक मिश्रण है। कक्षा में भावनाओं के बारे में बात करना और अभिव्यक्ति के लिए एक वातावरण बनाना बहुत ज़रूरी है। जब बच्चे किसी नई भावना को अनुभव करते हैं तो वे उसे व्यक्त करना चाहते हैं लेकिन अमूमन उन्हें ऐसा करने का प्रोत्साहन नहीं मिलता। ऐसी भावनाएँ अगर व्यक्त न हों तो इसका परिणाम नकारात्मक सामाजिक व्यवहारों के रूप में सामने आ सकता है जैसे दूसरों पर धौंस जमाना। रचनात्मक कला रूप बच्चों की भागीदारी सुनिश्चित करने का एक मज़ेदार

तरीका है और इसकी मदद से उनके बीच विश्वास पैदा करने का वातावरण भी बनता है।

अभिव्यक्तिपूर्ण कलाओं का इस्तेमाल करते हुए, इस प्रकार के सत्र आयोजित करने के लिए शिक्षकों/ सुगमकर्ताओं का पेशेवर कलाकार होना आवश्यक नहीं है। यहाँ उनकी भूमिका बच्चों को ऐसा स्थान मुहैया कराने की है जहाँ वे अपनी रचनात्मकता को खोज सकें। यह ज़रूरी है कि शिक्षक/ सुगमकर्ता उस वक़्त बच्चों के भावों में आने वाले बदलावों पर ध्यान दें जब वे शारीरिक गतिविधियाँ कर रहे हों, कोई कला का कार्य कर रहे हों और किसी खेल को खेलते हुए कोई भूमिका निभा रहे हों। ये कुछ बारीकियाँ हैं जो शिक्षकों को आगे के सत्रों को तैयार करने में मदद करेंगी।

अभिव्यक्तिपूर्ण कलाएँ एक सामूहिक रिश्ता बनाने में भी मदद करती हैं। यह शिक्षक-विद्यार्थी के बीच की खाई को पाटने का काम करती हैं क्योंकि शिक्षक/ सुगमकर्ता भी उसी गोल घेरे का हिस्सा बनकर अपनी भावनाएँ बच्चों के बीच रखते हैं। यहाँ जिस पाठ सत्र का ज़िक्र है, उसमें बच्चों ने अलग-अलग भावों और रंगों का इस्तेमाल करते हुए अपनी भावनाओं के चित्र बनाए। इस गतिविधि से उन्हें यह समझ हासिल होने में मदद मिली कि उनमें से हर एक बाकियों से अलग है। यह समझ बच्चों में प्रतिस्पर्धा की बजाय सहयोग की भावना बढ़ाने में मदद करती है। बच्चों को यह भी समझ आया कि हम सभी (उसमें मैं भी शामिल हूँ) अलग-अलग समय पर, अलग-अलग तरह से अलग-अलग भावनाओं को अनुभव करते हैं। इससे कक्षा में बच्चों के बीच एक-दूसरे की परवाह करने और एक-दूसरे के प्रति समानुभूति की भावना रखने की संस्कृति पैदा होती है।



महिमा रस्तोगी एक कलाकार और सुगमकर्ता हैं। उन्हें बच्चों, युवाओं और समुदाय के साथ काम करना पसन्द है। महिमा दृश्य कलाओं, नाटक, कहानियों, लय-ताल, खेल व शारीरिक गतिविधियों का उपयोग सामाजिक समावेशन को सुगम बनाने और लोगों को खुद को जानने-समझने और अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु करती हैं। महिमा को पढ़ना, यात्रा करना, चित्र बनाना, डिज़ाइनिंग और सत्रों के दौरान सुगमकर्ता की भूमिका निभाना पसन्द है। उनसे mahimarastogi80@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : हरिओम पाटिल **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय

समावेशन और सामाजिक-भावनात्मक खुशहाली

मैथिली के.

इस लेख में मैंने प्रमुख तौर पर शिक्षण के उन तरीकों पर प्रकाश डाला है जो विकासात्मक असमर्थता वाले ऐसे विद्यार्थी की सामाजिक और भावनात्मक खुशहाली को सुगम बना सकते हैं, जो कि कक्षा में शामिल किए जाने के अवसर की प्रतीक्षा में था। साथ ही इसे हासिल करने में उसके साथियों द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका पर भी इस लेख में प्रमुखता से बात की गई है।

सन्दर्भ

महामारी के बाद, जब ज्यादातर दुनिया ऑनलाइन टीचिंग-लर्निंग के अनुकूल होने की कोशिश कर रही थी, हमने ग्राम पंचायत (जीपी) पुस्तकालयों के साथ एक विकल्प बनाने की कोशिश की। यह एक सरल मॉडल था जिसका उद्देश्य था पुस्तकालय के पाँच किलोमीटर के दायरे में स्कूल और स्कूल के बच्चों को जोड़ना। हम हर दिन कुछ घण्टों के लिए सभी आयु वर्ग के शिक्षार्थियों से मिलते थे, जिसमें काफ़ी हद तक चीज़ों का अनुभव करने पर जोर दिया जाता था, जैसे विभिन्न वस्तुओं को छूना और उनकी भौतिक विशेषताओं को महसूस करना; पैटर्न और प्रक्रियाओं पर ध्यान देना। जैसे जब हरे और लाल रंगों को मिलाया जाता है, तो प्राथमिक रंगों के उपयोग की मात्रा के आधार पर भूरे रंग की श्रेणियाँ मिल सकती हैं; रंगों से खेलना, उँगलियों के निशान बनाना, सब्जियों और पत्तों की छाप बनाना; शारीरिक गतिविधियाँ करना, जैसे हँसना, कूदना, दौड़ना और फिर महसूस करना कि इनके बाद उन्हें प्यास लगती है; संज्ञानात्मक क्रियाएँ, जिनमें बहुत सारा सोच-विचार शामिल होता है, जैसे प्रश्न पूछना और सम्भावित उत्तरों पर विचार करना और एक हल्के व आनन्ददायक वातावरण में बातचीत करना। चूँकि यह सीखने और सीखे हुए की बहाली वाले चरण की शुरुआत थी, कक्षा-1 से 7 तक बच्चों के लिए भाषा और गणित की गतिविधियाँ करवाई गईं। हमने जीपी पुस्तकालय, उज्जनी के आस-पास के तीन स्कूलों के शिक्षकों के साथ मिलकर एक टाइमटेबल बनाया। यह केवल बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मक गतिविधियों पर केन्द्रित था। अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन द्वारा बनाई गईं वर्कशीट सन्दर्भ के रूप में हमारे काम आईं। ऐसे ही एक दिन हमने इन गतिविधियों की योजना बनाई थी : प्रत्येक बच्चे की पसन्द के

स्थान की स्केचिंग/पेंटिंग, कहानी-निर्माण, चित्रों को पढ़ना, जोर से पढ़ना और गिनती करने की गतिविधियाँ।

स्केचिंग की गतिविधि में अधिकांश बच्चों ने उनके स्कूल के चित्र बनाए, कुछ ने अपने घरों के चित्र बनाए। गिनती की गतिविधियों में, हमने किताब में छोटी मात्राओं की पहचान करके शुरुआत की और फिर धीरे-धीरे बड़ी मात्राओं की तरफ़ बढ़े। यह गतिविधि कक्षा-1 से 3 तक के 14 नली-कली विद्यार्थियों के लिए थी। हमने उनके गिनने के लिए कुछ ठोस वस्तुएँ चुनीं और फिर उन्हें कुछ चित्र दिए। इसके बाद हम चित्रों में दी गई वस्तुओं की संख्याओं को उतनी ही संख्या की ठोस वस्तुओं के साथ मिलाने लगे। फिर हम पुस्तकालय के प्रवेश द्वार की ओर बढ़े और सीढ़ियों को चढ़ते-उतरते गिनने लगे। सीढ़ियों के पहले हिस्से में 10 सीढ़ियाँ थीं और अगले में 10 और थीं। बच्चे जब सीढ़ियों से ऊपर जाते तो उनकी संख्या गिनते और जब नीचे उतरते तो उलटे क्रम में गिनते। उन्होंने यह दो और तीन के समूहों में किया और अन्त में, एक विद्यार्थी किसी भी सीढ़ी पर खड़ा हो जाता और अन्य विद्यार्थी उसकी संख्या को जोर से बोलते। इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों में क्रमसूचकता (ordinality) और गणनसंख्यात्मकता (cardinality) की समझ बढ़ाना था।

मेरी क्लास में एक बच्ची थी, जिसका नाम रूबी था। वह हर दिन गतिविधियों में उपस्थित तो होती थी, लेकिन सबसे अलग रहती थी। उसके सहपाठियों और शिक्षकों ने बताया कि वह ज्यादा नहीं बोलती थी और उसकी विकास की गति भी आंशिक रूप से धीमी थी। रूबी अन्य गतिविधियों के लिए निर्देशों को सुनती थी लेकिन उसके बावजूद वह खुद अपनी कुछ पेंटिंग या स्केचिंग करती रहती थी। उसने अन्य गतिविधियों में भाग लेने से इनकार कर दिया था और केवल उन्हें देखा करती थी। लेकिन उस दिन रूबी ने अचानक कहा, “येरिंके इलिके क्रमा” (आरोही और अवरोही क्रम)।

बाक़ी बच्चों ने दिलचस्पी दिखाते हुए उससे पूछा वह क्या कह रही थी।

रूबी ने सीढ़ी की ओर इशारा करते हुए कहा, “यह आरोही और अवरोही क्रम है।”

एक अन्य विद्यार्थी खुशी से ज़ोर से बोला, “हाँ, मिस, वह सही कह रही है!”

एक अन्य विद्यार्थी ने समझाया, “नीचे आ रही सीढ़ियाँ घटते क्रम में हैं और ऊपर जाती सीढ़ियाँ आरोही क्रम है!”

रूबी ने सीढ़ियों पर चढ़ने की क्रिया दिखाते हुए समझाया, “गिनो 1, 2, 3...”

रूबी को बात करने में थोड़ी परेशानी होती है जिसके कारण मुझे उसकी बात समझने में मुश्किल हुई, लेकिन उसके सहपाठी उसे बेहतर समझते थे क्योंकि वे उसे अच्छी तरह से जानते थे। सभी बच्चों ने इस गतिविधि की नब्ज को पकड़ लिया और सीढ़ियाँ चढ़ते समय गिनना शुरू किया 4, 3, 2, 1... और फिर नीचे उतरते समय उल्टा गिनना। इसके बाद हमने अलग-अलग सीढ़ियों की ओर इशारा करते हुए अगली और पिछली संख्याओं की पहचान करने की भी कोशिश की। उदाहरण के लिए, एक बच्चा चौथी सीढ़ी पर खड़ा होता और बाकी बच्चे उसकी अगली सीढ़ी को पाँच कहते और पिछली को तीन। हमने सामूहिक रूप से उत्तर देने के लिए एक विधि बना ली थी — जिन बच्चों को उत्तर पता होता वे अपना हाथ उठाते और उन्हें एक-एक करके जवाब देने का मौका दिया जाता। हमने यह खेल तब तक खेला जब तक सभी को एक मौका नहीं मिल गया। रूबी खुद से ज्ञान के निर्माण से सम्बन्धित अपनी पसन्द और तरीके को लेकर बहुत निश्चित थी, हालाँकि उसकी सीखने की गति बाकियों से अलग थी और शायद वह खुद को व्यक्त करने के सही वक्त का इन्तज़ार कर रही थी। इस क्षेत्र में काम करने वाले पेशेवर व्यक्ति के रूप में, मुझे इस क्लास ने समावेशी कक्षा या एक समावेशी शैक्षिक प्रणाली को तैयार करने के लिए व्यावहारिक अनुभव प्रदान किया। शिक्षक और बाकी बच्चे रूबी को उसी क्षण से अलग ढंग से देखने लगे जिस क्षण वह बोली थी, ‘येरिंके इलिके क्रमा!’

यह दिन मस्ती भरा और सन्तोषजनक रहा जिसमें ठोस रूप से सीखने को मिला। ऐतिहासिक रूप से, शोधकर्ता बताते हैं कि सीखना, अर्थ समझना और ज्ञान निर्माण एक तनाव रहित, शान्तिपूर्ण और सुकून भरे वातावरण में होता है। मैं कहूँगी कि मानसिक स्वास्थ्य या सामाजिक और भावनात्मक खुशहाली का सीधा सम्बन्ध ज्ञान निर्माण की गुणवत्ता और उसकी गति से है। जीपी पुस्तकालय में सीखने की कार्यक्षमता और आनन्द को देखने के बाद, उज्जिनी और उस ज़िले के कई अन्य पुस्तकालयों ने इस मॉडल को आजमाया और व्यापक रूप से सीखने की इस प्रक्रिया में सफल हुए। जीपी पुस्तकालयों के इर्द-गिर्द बने इन लर्निंग समूहों को ग्राम पंचायत लाइब्रेरी लर्निंग यूनिट कहा जाता है, जो नियमित रूप से स्कूली शिक्षा शुरू

हो जाने के बावजूद आज भी काम कर रही हैं। अब ये कक्षाएँ कुछ निश्चित दिनों में चलती हैं जिनमें शिक्षक और लाइब्रेरियन दैनिक कार्यों और गतिविधियों की योजना बनाते हैं। वहाँ का समुदाय अपने बच्चों को इन सीखने की गतिविधियों में शामिल होता देखकर खुश है।

मैंने लाइब्रेरियन से सुना है कि रूबी नियमित तौर पर पुस्तकालय जाती है और वहाँ की सारी किताबों को देखती है। हालाँकि रूबी को पढ़ने में कठिनाइयाँ आती हैं, लेकिन वह किताबों में चित्रों की ओर इशारा करती है और उनके आधार पर कहानियाँ गढ़ने की कोशिश करती है और फिर उन्हें मजे से लाइब्रेरियन को सुनाती है।

रूबी के स्कूल के दौरों के दौरान, मुझे शिक्षक ने बताया कि ऐसा लगता है कि चित्रों को देखकर कहानियाँ बनाने में रूबी की रुचि विकसित हुई है। साथ ही अब वह कक्षा की सामान्य गतिविधियों में हिस्सा लेने लगी है, शायद थोड़ी धीमी गति से ही, लेकिन वह भी अपनी बात कहना चाहती है। शिक्षक ने यह भी बताया कि लाइब्रेरी की घटना के बाद से बाकी क्लास भी रूबी से बात करने और उसे अपने खेलों में शामिल करने के लिए प्रयास करती है। अब रूबी के भी दोस्त हैं, वह बातचीत करती है, हँसती है और बाकी बच्चों की तरह लंच ब्रेक के दौरान गलियारों में भाग-दौड़ करती है।

इन्सान होने के नाते, हमारे अन्दर पूर्वाग्रह होते हैं, हालाँकि शिक्षक या पेशेवर के रूप में, यह हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम निष्पक्ष रहें। प्रत्येक शिक्षार्थी के पास अलग-अलग क्षमताएँ होती हैं और उन्हें अभिव्यक्ति के सही अवसर प्रदान करना हमारा काम है।

इससे पहले, शिक्षक और रूबी के सहपाठी मुझे इस तरह की टिप्पणियों से भर देते थे कि ‘रूबी बात नहीं करती’, ‘रूबी कुछ नहीं जानती’, ‘वह हमारे साथ नहीं खेलती’ आदि। यह सब सुनने के बाद, पहले तो मैंने भी रूबी के साथ सचेत प्रयास करना बन्द कर दिया था, क्योंकि मैंने मान लिया था कि रूबी कक्षा की प्रक्रियाओं में रुचि नहीं लेगी। हालाँकि, मेरे मन में यह सवाल उठा : “क्या समावेशी शिक्षा को लागू करने का कोई फ़ायदा है, यदि बच्चों को लगता ही नहीं कि वे इसका हिस्सा हैं?” मुझे ऐसा लगा कि कक्षा की गतिविधियों में शामिल न किया जाना असमानता का वह पहला मामला होता है जो विविध ज़रूरतों वाले बच्चे के समक्ष आता है और वह बच्चा इस स्थिति में भी नहीं होता कि अपने अधिकार को पहचान सके और उसके लिए लड़ सके। यहाँ शिक्षकों की भूमिका अनमोल हो जाती है क्योंकि विद्यार्थी अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा उनके साथ स्कूल में बिताते हैं। प्राथमिक स्कूल

शिक्षक की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बच्चों के जीवन का ऐसा चरण होता है जब उनके बुनियादी व्यवहार और रवैए आकार लेते हैं। जीवन के इस पड़ाव पर पक्षपात का सामना करने के विनाशकारी परिणाम हो सकते हैं।

रूबी जैसे विद्यार्थी अक्सर हमारी कक्षाओं का हिस्सा होते हैं और महामारी से पहले भी रहे हैं। महामारी ने सामाजिक-भावनात्मक खुशहाली के बारे में अधिक जागरूकता पैदा की है, जिससे हम और अधिक संवेदनशील हो गए हैं। रूबी

अपनी भागीदारी दर्ज कराने के सही मौके का इन्तजार कर रही थी, जो दर्शाता है कि एक शिक्षक के रूप में मेरी प्राथमिक जिम्मेदारी है कि कक्षा में प्रत्येक बच्चे के लिए उनके सीखने के स्तर से प्रभावित हुए बिना अवसर पैदा करूं।

इस कक्षा ने मुझे दिखाया कि बच्चों के व्यापक रूप से सीखने के लिए उनकी भावनात्मक खुशहाली एक प्राथमिक आवश्यकता है और समावेशी शिक्षा का प्रारूप इसे प्राप्त करने का एक माध्यम हो सकता है। तो समावेशी शिक्षा एक प्रक्रिया है, न कि सिर्फ़ गन्तव्य।

*बच्चों की पहचान को सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।



मैथिली के. अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के कोपल ज़िला संस्थान में ज़िला समन्वयक हैं। उन्होंने मैसूर विश्वविद्यालय से प्राणी विज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की है। उनकी रुचियाँ हैं बच्चों को बुनियादी विज्ञान पढ़ाना और इसके बारे में फैली गलत धारणाओं को दूर करना। उनसे maithily.k@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : प्रसन्न कुमारी पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

सामाजिक प्रक्रिया और सीखने की प्रक्रिया, दोनों ही रूप में सीखना एक समावेशी माहौल में सबसे अच्छी तरह से घटित होता है, जहाँ सहकार और सहयोग होता है। हर एक को यह महसूस होता है कि उसकी परवाह की जा रही है और उसे विविध पृष्ठभूमियों और दृष्टिकोणों को जानने का मौका मिलता है।

- सुरेश साहू, स्कूल में संवैधानिक मूल्य : सद्भावना स्कूल कार्यक्रम,
पेज 17

मेरी अहमियत है | कक्षा में बच्चों की आवाज़ और उपस्थिति

मधुमिता आर.

आवाज़ें

महामारी के बाद से, मैं ऐसे प्रभावी माध्यमों की तलाश में हूँ जिनके द्वारा बच्चों को इस तरह व्यस्त किया जा सके कि सीखने के प्रति उनकी रुचि धीरे-धीरे वापस जाग जाए। कक्षा में बच्चों के साथ आसान और मजेदार तरीके से जुड़ने के लिए, खेल और नाटक-आधारित गतिविधियाँ हमेशा से मेरे पसन्दीदा साधन रहे हैं। शरीर की हरकतों और चेहरे के भावों ने मुझे मेरी भाषा की अड़चन खत्म करने में बहुत मदद की है क्योंकि मैं दक्षिण-भारतीय हूँ और एक ऐसे क्षेत्र में काम कर रही हूँ जहाँ बच्चों की पहली भाषा बुन्देलखण्डी है। कक्षा में पढ़ाने के शुरुआती दिनों में मैंने हमेशा यह सुनिश्चित किया कि मैं अलग-अलग वार्मअप गतिविधियाँ और कक्षा की अवधि के बीच में भी तरह-तरह की गतिविधियाँ करवाऊँ ताकि बच्चे उनमें मग्न रहें और कक्षा में खूब जोश बना रहे।

ये माध्यम किस तरह से बच्चों के विकास से जुड़े विभिन्न मूल्यों, जैसे आत्म-विश्वास, सामूहिक-कार्यक्षमता, कड़ी मेहनत, आपसी एका व परस्पर तालमेल आदि को बेहतर बनाने की ओर सूक्ष्म रूप से ले जाते हैं, यह तो सभी को मालूम है। पर इसके अलावा, कक्षा में अपने आपसे और सामूहिक गतिविधियों के माध्यम से ठीक से भाग लेना सीखने से, बच्चों को एक आनन्ददायी सामाजिक अनुभव मिलता है और अपने साथियों के साथ स्वस्थ पारस्परिक रिश्ते बनाने में भी मदद मिलती है। इस तरह के सामाजिक कौशल हासिल करने से बच्चों का सामाजिक व संज्ञानात्मक विकास होता है। इनके द्वारा, बच्चे अपने आपको, अपनी खूबियों और कमजोरियों को अच्छे से समझ पाते हैं और जैसा कि मारग्रेट मीड ने कहा है, ये बच्चों को 'स्वयं की एक समझ गढ़ने' करने में मदद करते हैं।

गोल घेरा बनाना

मैंने हर रोज़ उपरोक्त दोनों माध्यमों का प्रयोग किया और इसे नीरस होने से बचाने के लिए इसमें खूब सारी विविधता का भी इस्तेमाल किया। अपने इस स्कूली अनुभव में मैंने पाया कि बच्चों को एक बड़े घेरे में खड़े होकर, खुलकर हिलना-डुलना, बोलना, गाना या शारीरिक संकेतों के साथ पाठ पढ़ना बहुत पसन्द होता है, यानी हर वह चीज़ जो सामान्यतः उन्हें कक्षा में नहीं करने दी जाती! शुरुआती दौर में, मैंने पाठ और क़रीब-क़रीब सभी गतिविधियाँ गोल घेरे में बैठे-बैठे ही करवाईं।

अपना स्कूली कार्य मैंने सबसे पहले एक परिचय गतिविधि से शुरू किया - हम सब एक गोल घेरे में खड़े हो गए और बारी-बारी अपना परिचय किसी शारीरिक संकेत के साथ देना शुरू किया। पहले तो बच्चे शर्मा रहे थे, मुझे और अपनी क्लास टीचर को शारीरिक संकेतों के साथ अपना परिचय देते हुए देखने के बाद भी। इस पर, मैंने उन्हें कुछ संकेत करने के लिए जोर देकर प्रेरित किया और उन बच्चों की मदद की जो खुद का परिचय देने वाला कोई संकेत करने में शर्मा रहे थे। सभी को इस गतिविधि में संलग्न रखने के लिए, मैंने बाक़ी बच्चों को एक साथ मिलकर यह प्रश्न पूछने के लिए कहा : “तुम्हारा नाम क्या है?” हर बच्चे को, किसी शारीरिक संकेत और आवाज़ में उतार-चढ़ाव लाकर, इस प्रश्न का उत्तर इस तरह देना था, “मेरा नाम है...।”

पर मज़ा यहीं खत्म नहीं होता था। बाक़ी बच्चों को हर उस बच्चे के शारीरिक संकेत को दोहराने के लिए कहा जाता था जिसने अपना परिचय दे दिया होता था। ऐसा इसलिए भी ताकि उन्हें नाम याद रखने में आसानी हो। इसलिए, जब एक बच्ची ने परी की तरह उड़ने की नक़ल करते हुए कहा, “मेरा नाम सौम्या है”, तो बाक़ी बच्चों ने उसके उड़ने के संकेत की नक़ल करते हुए दोहराया, “मेरा नाम सौम्या है।”

मज़ाक में, मैंने उन्हें रोका और पूछा, “क्या तुम्हारा नाम सौम्या है?” तो बच्चे हँस दिए। फिर मैंने सौम्या की ओर इशारा करके उनसे पूछा, “तो तुम्हें क्या कहना चाहिए?” तो सही उत्तर आया, “उसका नाम सौम्या है!” यह गतिविधि चलती रही जिसमें बच्चे एक-दूसरे का नाम जानते गए और साथ ही इस बात की भी कोशिश होती रही कि जो बच्चे कक्षा में आमतौर पर नहीं बोलते, वे भी बोलें। क्लास टीचर भी इस बात से खुश थीं कि इन गतिविधियों के माध्यम से, जो बच्चे कक्षा में ज्यादा भाग नहीं लेते थे, वे भी हरकत में आए और इनमें शामिल रहे। मेरा पुरजोर विश्वास है कि ये गतिविधियाँ हमारी भीतर की लालसाओं की अभिव्यक्ति होती हैं और कुछ खेलों/ गतिविधियों में भाग लेते हुए बच्चे आनन्द व सन्तोष महसूस करते हैं।

एक सुरक्षित माहौल बनाना

एक दिन स्कूल शुरू होने के बाद, मैं अध्यापकों और प्रधानाध्यापिका से बातचीत करती रही और कक्षा में जाने

में देर हो गई। इसलिए हम सब जल्दी से पढ़ाई में लग गए। अचानक एक बच्चे ने मुझसे पूछ लिया, “क्या आज हम कुछ करेंगे नहीं?” उसका इशारा गतिविधियों की तरफ था। कई और बच्चे भी बोलने लगे, “चलो कुछ करते हैं, चलो ना” (उन्होंने शारीरिक हलचलें करते हुए वॉर्मअप गतिविधियों की ओर संकेत किया)। मुझे भी एकदम से जोश आ गया क्योंकि कुछ गतिविधियों को, अच्छी शुरुआत के बाद आगे जारी रखने के लिए, यह जरूरी है कि उनमें भाग लेने वालों का उत्साह बना रहे। जो बच्चे मुझसे बात करने, मिलने-जुलने में हिचकिचाते थे और बस अपनी क्लास टीचर के अलावा किसी की नहीं सुनते थे, अब मुझसे बिना किसी डर, शर्म और हिचक के बात कर रहे थे। इस बात से मुझे समझ आया कि कैसे इस तरह की गतिविधियाँ, जिनमें पारम्परिक शान्त कक्षा की धारणा को तोड़ना शामिल होता है, बच्चों को सहज कर देती हैं। मैंने पाया है कि जब बच्चे अपने आपको एक सुरक्षित माहौल में पाते हैं और उन्हें लगता है कि वह स्थान उन्हीं का है, तो पूरी स्कूली प्रक्रिया में उनकी रुचि बढ़ने लगती है, जिसकी शुरुआत होती है रोज़ स्कूल आने से, फिर धीरे-धीरे सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में उनकी भागीदारी में सुधार होता जाता है और इसी तरह और भी चीज़ें बेहतर होती जाती हैं।

एक और घटना में, जब सब बच्चे एक घेरे में कविता पाठ करने के लिए खूब उत्साहित खड़े थे, तो अमन नाम का एक बच्चा मेरे पास आया। उसकी तबीयत ठीक नहीं लग रही थी और उसने पूछा कि क्या वह बैठ सकता है। मैंने उसे बैठकर कविता सुनने के लिए कह दिया। इस घटना से भी पता चलता है कि यह कक्षा अब ऐसी सुरक्षित जगह बन गई थी जहाँ एक बच्चा मेरे पास आकर अपने मन की बात कह सकता था। बच्चा अपनी जरूरतों को समझकर बोल पाया, यह मेरे लिए एक अहम बात थी, क्योंकि इस वाक्य ने मुझे भी यह याद दिलाया कि कैसे इस तेज़ रफ़्तार वाली दुनिया में रहते हुए हम अपनी ही जरूरतों को समझ नहीं पाते। यहाँ इस बच्चे ने अपनी जरूरत बताई और बस बिना भाग लिए चुपचाप बैठा नहीं रहा। यह पल मेरे लिए अपने अन्दर झाँकने व सीख लेने का था।

*बच्चों की पहचान सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।



मथुमिता आर. सागर, मध्य प्रदेश में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के साथ एसोसिएट के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी, बेंगलूरु से शिक्षा में स्नातकोत्तर डिग्री हासिल की है। उन्हें स्कूलों में बच्चों के साथ काम करना, पढ़ना, लिखना, ड्रामा और थिएटर पसन्द है। उनसे mathumitha.r@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : पूनम जैन पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

रोल-प्ले के माध्यम से गणित सीखना

मैं अपने सत्र की योजना बनाने में इस बात का ज़रूर ध्यान रखती हूँ कि उसमें किसी अवधारणा से जुड़ी बहुत सारी गतिविधियाँ हों, ताकि मैं बच्चों के साथ इस तरह जुड़ सकूँ कि उनकी ऊर्जा और उनकी ध्यान बनाए रखने की अवधि का सर्वोत्तम ढंग से उपयोग हो सके। चूहे की कविता पढ़ते और गाते समय हमने चूहे और बिल्ली का एक नाटक किया। मैंने पहले बच्चों को चूहा और बिल्ली बनने के लिए कहा। पर वे समझ नहीं पा रहे थे कि मैं उनसे क्या चाहती थी, तो मैं बिल्ली बन गई और उन्हें चूहा बनकर आस-पास भागने के लिए कहा। इस खेल में, बिल्ली (मुझे) को चूहे (बच्चों) को पकड़ना था और जिसको भी बिल्ली छूती, वह खेल से ‘आउट’ हो जाता। आउट होने वालों को चुपचाप बिना हिले-डुले लेटे रहना था। कुछ ज़्यादा ऊर्जावान बच्चों को मैंने भागने की बजाय बहुत धीरे-धीरे चलने के लिए कहा। बाद में, एक बच्चे ने मेरी जगह ले ली और वह बिल्ली बन गया। जल्द ही खेल में, 10 ‘आउट’ और 3 ‘नॉट आउट’ चूहे और एक बिल्ली बची रह गई। मैंने उन 3 ‘नॉट आउट’ बच्चों को नीचे लेटकर सोने का नाटक करने को कहा और जो ‘आउट’ थे उन्होंने कुल चूहों की गिनती की।

कक्षा-1 के बच्चे शुरू में 9 चूहे गिन रहे थे, एक संग एक संगतता (one-to-one correspondence) विधि से और वे अपने आपको गिनना भूल जा रहे थे। उस समूह में कक्षा-2 के दो बच्चे थे, जो 9 चूहे ठीक से गिनने के बाद अपने आपको भी गिन पाए क्योंकि वे भी ‘आउट’ थे। इस क्रिया में सात बच्चों ने गणनांक के नियम (cardinality rule) को सही पकड़ा और मुझे आशा है कि इसके बाद बाक़ी बच्चे भी इस गणनांक के सिद्धान्त को आसानी से समझ जाएँगे।

चूँकि मैं इन माध्यमों का अक्सर इस्तेमाल करती हूँ, मुझे यह एहसास होता है कि ये माध्यम बच्चों को नई चीज़ों को अपनी गति से सीखने की गुंजाइश देते हैं। इनसे एक ऐसा माहौल बन जाता है जो उस प्रयोग-आधारित और अनुभवात्मक शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है, जिससे आगे जाकर बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है।

कहानी की किताबें भावनाओं को व्यक्त करने में बच्चों की मदद करती हैं

मेलोडी खलखो

आज लाली खामोश थी। उसका पढ़ने का मन नहीं था। दूसरे बच्चे उससे बात करना चाहते थे, लेकिन वह कोई जवाब नहीं दे रही थी और उदास दिख रही थी।

जब सेंटर के बन्द होने का समय हुआ तो सभी बच्चे घर जाने लगे, लाली ने भी अपनी किताबें बस्ते में डालीं और जाने को तैयार हो गई।

मैं उसके पास गई और उसका हाथ थामा। वह रुक गई और मुझे आश्चर्य से देखा। मैंने पूछा, “तुम्हें क्या हुआ, लाली? क्या तुम उदास हो?”

उसने कुछ नहीं कहा। मैंने उससे फिर पूछा, “लाली, तुम मुझे बता सकती हो, तुम्हें क्या हुआ है? क्या किसी ने तुमसे कुछ कहा?”

उसकी आँखों में आँसू आ गए। उसने मेरी ओर देखा और कहा, “कंचन और मैं हमेशा एक-साथ स्कूल आते थे। कुछ दिनों से वह मुझसे ठीक से बात नहीं कर रही है। उसका एक नया दोस्त है। कभी-कभी जब वे दोनों मुझे देखकर बात करते हैं तो मुझे ऐसा लगता है जैसे वे मेरे बारे में ही बात कर रहे हों। मुझे बहुत रोना आ रहा है। मैं मम्मी के पास जाती हूँ, लेकिन मम्मी अपने काम में और मेरी छोटी बहन का ख्याल रखने में व्यस्त रहती हैं।”

एक शिक्षक के रूप में, यह मेरी जिम्मेदारी है कि मैं अपने विद्यार्थियों की ज़रूरतों, उनकी सामाजिक-भावनात्मक स्थिति, उनके डर, फोबिया और चिन्ताओं को समझूँ। आज जब मैं बच्चों से एक कहानी की किताब पर चर्चा कर रही थी तो ऐसी बहुत-सी बातें सामने आईं। मैं उन्हें आपके साथ साझा करना चाहती हूँ।

मोहल्ला लर्निंग एक्टिविटी सेंटर (MohLAC)¹ में आज शेखर दत्तात्री द्वारा लिखित पुस्तक *नन्हा हाथी लाय-लाय* पर चर्चा हुई। उसमें लिखा था, “नन्हा हाथी केवल एक दिन का है। वह अब खुद खड़े होकर चल सकता है। उसकी माँ जहाँ भी जाती है, वह उसके साथ जाता है।”

मैंने बच्चों से पूछा कि मनुष्य के बच्चे पैदा होते ही क्यों नहीं चल सकते।

उनका जवाब था कि इंसानी बच्चों के पैर कमज़ोर होते हैं और उन्हें सहारा देने के लिए बड़े लोगों की ज़रूरत होती है।

बच्चों ने कहा : “जब हम रोते हैं, नहाते हैं या कपड़े बदलते हैं, तो हमें किसी की मदद की ज़रूरत होती है।”

तो, मैंने फिर पूछा, “अब, क्या तुमको अभी भी इस तरह की मदद की ज़रूरत महसूस होती है?”

“हाँ,” बच्चों ने कहा।

उनके इस जवाब ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया। लाली को कंचन की ज़रूरत थी क्योंकि इस उम्र में बच्चों को एक ऐसे दोस्त की ज़रूरत होती है जिसके साथ वे सब कुछ साझा कर सकें और जिस पर भरोसा कर सकें। दोस्तों के साथ समय बिताने से उन्हें जीवन में नई चीज़ों को खोजने, नए अनुभव लेने में मदद मिलती है।

बच्चे उन दोस्तियों को बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं जिनमें वे भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं। कंचन लाली की इकलौती सहेली थी। लाली परेशान और चिन्तित थी कि वह अकेली स्कूल कैसे जाएगी? वह किसके साथ बैठेगी? किसके साथ खाएगी और किसके साथ मस्ती करेगी?

उसे यह भी लगा कि उसे उसकी ही दोस्त ने रिजेक्ट कर दिया है। कंचन द्वारा कोई कारण बताए बिना इस तरह अस्वीकृत और उपेक्षित किए जाने को स्वीकार करना उसके लिए कठिन था। अस्वीकृत किए जाने की भावना न केवल बच्चे के भावनात्मक विकास को प्रभावित करती है बल्कि उनके मानसिक, बौद्धिक और संज्ञानात्मक विकास पर भी प्रभाव डाल सकती है।

मैंने पढ़ा, “लाय-लाय को पानी में खेलना अच्छा लगता है, लेकिन अम्मा को पास रहना पड़ता है। वह हमेशा अपनी माँ और मौसियों के करीब रहता है।” और बच्चों से पूछा कि लाय-लाय को अपनी माँ और मौसियों के पास क्यों रहना पड़ता था।

बच्चों का जवाब था “डर के कारण”। किस बात का डर, मैंने पूछा तो उन्होंने कहा, “शायद वह पानी में डूब जाने से डरता है या अकेले होने पर किसी बड़े जानवर के हमले से या बादल गरजने और बिजली चमकने से डरता है या अँधेरे से।” मैंने उनसे पूछा, “तुम्हें किस से डर लगता है?” फिर हमने उन चीज़ों की एक सूची बनाई जिनसे वे डरते थे। इस बातचीत के लिए, मैं उनके दो डरों के बारे में बात करना चाहूँगी :

- परीक्षा का डर : एक बच्चे ने कहा कि उसे परीक्षा से डर लगता है। दूसरों ने कहा कि उन्हें चिन्ता होती है कि वे कुछ सवालियों को समझ नहीं पाएँगे या जब शिक्षक उनके पास आते हैं तो उनको डर लगता है। उन्होंने परीक्षा में फ़ेल होने का डर भी व्यक्त किया और यह डर भी कि क्या ऐसा होने पर उनके दोस्त उन्हें छोड़ देंगे; या क्या उनके दोस्तों के माता-पिता उन्हें ऐसा करने के लिए कह सकते हैं। उन्हें इस बात की भी चिन्ता थी कि उनके मोहल्ले के लोग उन पर हँसेंगे।
- शराबी पिता का डर : कक्षा-5 की एक लड़की ने कहा, “दीदी, जब मेरे पापा शराब पीकर घर आते हैं तो मुझे डर लगता है। वे कभी-कभी मम्मी से लड़ते हैं, मारते भी हैं और हम बच्चे एक कोने में छिप जाते हैं।” जब वह लड़की मुझे यह बता रही थी, तो उसके चेहरे पर चिन्ता छाई हुई थी। मैं नहीं जानती कि वहाँ ऐसे कितने बच्चे थे जो अपने ही घरों में भयभीत और असुरक्षित महसूस करते थे। जब बच्चे अपने डर और ज़रूरतों को अपने पिता के सामने नहीं रख पाते हैं, उनसे खुलकर बात नहीं कर पाते हैं तो धीरे-धीरे पिता के साथ उनके रिश्ते बिगड़ते जाते हैं।

इस बातचीत के बाद मुझे लगा कि बच्चों के लिए हमारे साथ होने के बावजूद, उन्हें काफ़ी भावनात्मक उथल-पुथल से गुजरना पड़ा है। इसका अर्थ है कि हम उनसे मित्रता के आधार पर रिश्ता नहीं बना पाते; वे हमारे पास आने और अपनी समस्याओं को हमारे साथ साझा करने के लिए स्वतंत्र महसूस नहीं करते हैं। शिक्षा के क्षेत्र में काम कर रहे हम सब लोगों और मेरे शिक्षक साथियों के लिए मैं कहना चाहूँगी कि हमें बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की आवश्यकता

*बच्चों की पहचान सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।

Endnotes

1. मोहल्ला लर्निंग एक्टिविटी सेन्टर (MohLAC) ऐसे केन्द्र हैं जहाँ सरकारी प्राथमिक स्कूलों के बच्चे बुनियादी भाषा और गणित का काम कर सकते हैं। कोविड-19 काल में जब स्कूल बन्द थे, एकलव्य के जश-ए-तालीम प्रोजेक्ट ने होशंगाबाद जिले के छह विकास खण्डों के कुछ गाँवों में ये केन्द्र खोले और बच्चों को पढ़ाना शुरू किया। ये केन्द्र आज भी चल रहे हैं। भाषा और गणित के शिक्षण के अलावा, एक लाइब्रेरी / रीडिंग कॉर्नर है जहाँ कहानी सुनाना, किताबों पर चर्चा और अन्य गतिविधियाँ की जाती हैं।

References

Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. R. (2009). Chapter 13: Social and emotional development in middle childhood. In *Development of Children* (pp. 465-503). Worth Publishers: USA



मेलोडी खलखो मध्य प्रदेश में होशंगाबाद जिले के पिपरिया ब्लॉक में एकलव्य के साथ प्रोजेक्ट असिस्टेंट के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु से शिक्षा में एमए और कोलकाता के सेंट जेवियर्स कॉलेज से बीए किया है। प्रकृति शिक्षा और बच्चों के साहित्य पर चर्चा उनकी रुचि के क्षेत्र हैं। उन्हें पेंटिंग करना और चित्र बनाना भी पसन्द है और वे इस विचार में विश्वास करती हैं कि शिक्षा स्वयं को जानने में मदद करती है और स्वतंत्रता की कुंजी है। उनसे melody eklavya2020@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : विवेक मलिक पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

कक्षाओं में अलगाव को रोकना

नवीन कुमार पासवान

कक्षा-1 से स्नातक तक 16 साल की शिक्षा के दौरान, मैं अपनी कक्षा में बमुश्किल लड़कियों से बात करता था। कुछ लड़के हालाँकि लड़कियों से बेझिझक बात करते थे, लेकिन मुझे लड़कियों के साथ बातचीत करने में मानसिक तौर पर बाधाएँ आती थीं। मैं अपनी कक्षा में लड़कियों से बात नहीं करने वाले एक समूह का अगुआ भी था। इतने सालों के बाद, अब मैं सोचता हूँ कि मुझे लड़कियों से बात करने से क्या चीज़ रोकती थी। मैंने अपने दोस्तों को ऐसा करने से क्यों रोका था? क्या इसका मेरे माता-पिता या मेरे शिक्षकों से कोई लेना-देना था? क्या मुझ पर फ़िल्मों का प्रभाव था? मैं ऐसे कुछ अनुभव इस लेख में साझा कर रहा हूँ, जिन्होंने मुझे एक विद्यार्थी के रूप में प्रभावित किया और जो आज भी अन्य बच्चों को प्रभावित कर रहे होंगे। लेख सामान्य रूप से कक्षा पर और विशेष रूप से विद्यार्थियों की समग्र शिक्षा पर लैंगिक अलगाव के प्रभाव पर भी प्रकाश डालता है। अन्त में, लेख में कक्षा के भीतर इन अलगावों को पाटने के तरीके भी सुझाए गए हैं।

स्कूल हमें परिवार के बाद पहला सामाजिक रूप से घुलने-मिलने का स्थान उपलब्ध कराता है। मेरे स्कूल में लड़के और लड़कियों के अलग-अलग बैठने की व्यवस्था थी। मैं अपने समूह के बाहर लड़कियों या लड़कों से भी बात नहीं करता था। मैं लड़कियों को लड़कों की तुलना में बौद्धिक रूप से हीन मानता था और उनके लिए कोई सम्मान महसूस नहीं करता था, हालाँकि मैं अपनी बहन और अपनी कुछ महिला शिक्षकों को इसके अपवाद के रूप में देखता था। अकेले लड़कों के समूह का हिस्सा होने के नाते, मेरा अनुभव सीमित रहा और इसलिए, मेरा सीखना भी। इस अलगाव के चलते खुद के बारे में मेरा ऐसा नज़रिया बना और मैंने ऐसे चुनाव किए, जिन्होंने स्नातक डिग्री पूरी होने तक मेरे व्यवहार को प्रभावित किया।

एक झूठी आत्म-छवि

मैंने एक आदर्श व्यक्ति होने की आत्म-छवि विकसित कर ली थी। इस आत्म-छवि को बनाए रखने की इच्छा मेरे सभी कार्यों को नियंत्रित करती थी। मेरे लिए सिद्धान्तों वाला व्यक्ति होना आदर्श होना था, ऐसा व्यक्ति जो किसी को अपने व्यवहार पर सवाल उठाने का मौक़ा नहीं देता था; एक लड़का जो लड़कियों से बात नहीं करता था। मैंने अपने दोस्तों के माता-

पिता की आँखों में इस सम्भावित 'साफ़-सुथरी' छवि को सफलतापूर्वक बनाया था; वे मुझ पर भरोसा करते थे और अपने बच्चों को आसानी से वह सब कुछ करने देते थे जिसमें मैं शामिल रहता था। स्कूल प्रशासन का भी मुझ पर वैसा ही भरोसा था। वे किसी भी नए शिक्षक के बारे में सुझाव लेने या किसी शरारत में शामिल मेरे सहपाठियों के नाम जानने के लिए मुझसे बात करते थे। इस छवि को बनाए रखने के लिए, मैं उन्हें अपने दोस्तों के नाम भी दे दिया करता था, भले ही इसके कारण बाद में उनसे झगड़ा हो जाए। यह मेरे लिए बहुत कठिन स्थिति हुआ करती थी। मैंने इस आत्म-छवि को बनाए रखने के लिए खुद को और अपने दोस्तों को लड़कियों के साथ बातचीत करने से रोक रखा था। अगर वे लड़कियों से बात करते तो मैं उनसे बात करना बन्द करके उन पर दबाव बनाता था। मैं इस छवि को बनाए रखने के लिए लड़कियों के साथ बेहद रूखा व्यवहार करने का दिखावा कर सकता था। एक समूह के रूप में, हम कक्षा में लड़कियों पर टिप्पणी करके उन पर धौंस जमाया करते थे। कक्षा के अन्दर अलगाव केवल लड़के और लड़कियों के बीच ही नहीं था। कक्षा लड़कों के दो अलग-अलग समूहों में भी विभाजित थी।

न तो स्कूल प्रशासन और न ही मेरे माता-पिता ने जानबूझकर मेरे इस तरह के रवैए को बढ़ावा दिया था। लेकिन इसके साथ यह भी एक सच्चाई है कि न तो परिवार और न ही शिक्षकों ने इस पर कभी ध्यान दिया। मैं 21 साल की उम्र में एक एनजीओ से जुड़ा और वहाँ जेंडर ट्रेनिंग ली। उस प्रशिक्षण ने मुझे अपने अन्दर मौजूद पूर्वाग्रहों से अवगत कराया। इसके बाद मुझे एहसास हुआ कि एक विद्यार्थी के रूप में, मेरी हरकतें हमेशा महिलाओं के खिलाफ़ रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों से ग्रसित थीं। मुझे एक घटना याद आ गई, जब 11 साल की उम्र में मैंने अपनी बड़ी बहन के जींस पहनने पर आपत्ति जताई थी। मुझे एहसास हुआ कि मैं इतने सालों से कितना असंवेदनशील था।

अलगाव को रोकना

कक्षा में बदलाव लाने में शिक्षकों की अहम भूमिका होती है। वे स्कूल के अन्दर अलगाव को खत्म करने के लिए क़दम उठा सकते हैं और कक्षा को सभी के लिए समग्र रूप से सीखने की जगह के रूप में विकसित कर सकते हैं। मैं सोचता हूँ कि मेरे स्कूल के शिक्षक मेरी कक्षा में अलगाव को कम करने के

लिए क्या कर सकते थे। निम्नलिखित कुछ कार्य हैं जो शिक्षक कक्षाओं में अलगाव को दूर करने के लिए कर सकते हैं।

भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करना

शिक्षक स्कूल में एक भावनात्मक वातावरण बनाने में मदद कर सकते हैं, जहाँ बच्चों को प्यार, नफ़रत, ईर्ष्या और भय जैसी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और उनकी मदद की जाती है। इससे ऐसा माहौल बनेगा जहाँ बच्चे अपने डर और चिन्ता को साझा कर सकते हैं और उन्हें दूर करने में एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं।

मिश्रित समूहों का गठन

शिक्षक, विभिन्न विभाजित समूहों के बच्चों द्वारा बनाए गए छोटे उपसमूहों को सामूहिक कार्य सौंप सकते हैं। इससे विभिन्न विभाजित समूहों के बच्चे एक-दूसरे के साथ बातचीत कर सकेंगे।

सहयोगात्मक कार्यों को सौंपना

शिक्षक विद्यार्थियों के बीच बातचीत-मेलजोल को बढ़ाने के लिए उन्हें जानबूझकर ऐसे सहयोगात्मक कार्य सौंप सकते हैं जिन्हें करते हुए वे मिलकर काम करना सीखते हैं, सामान्य लक्ष्य निर्धारित करते हैं और अन्य विद्यार्थियों के साथ एकजुटता और उनके लिए सम्मान की भावना विकसित करते हैं। शिक्षक समूह बनाकर ऐसा कर सकते हैं ताकि दो विभाजित समूहों के विद्यार्थियों को एक साथ काम करते हुए, बातचीत करने और एक-दूसरे को समझने के लिए अधिक समय मिल सके।

साझा समझ का निर्माण

शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी राय साझा करने, अलग-अलग राय सुनने और फिर एक साझा समझ बनाने के लिए प्रोत्साहित करके अपनी कक्षाओं में अलग-अलग सोच-विचार सुनने की संस्कृति का निर्माण कर सकते हैं।

कक्षा में शक्ति सन्तुलन

शिक्षक कक्षा की समूह गतिशीलता को आसानी से समझ सकते हैं। वे इसका उपयोग हावी और दबाव में रहने वाले समूहों के बीच शक्ति को सन्तुलित करने के लिए कर सकते हैं। शिक्षक जानबूझकर, दबाव में रहने वाले समूह के बच्चों से उनकी राय पूछकर और उनके तर्कों का समर्थन करके उनकी भागीदारी को सुगम बना सकते हैं।

प्रसिद्ध मनोविश्लेषक, विल्फ्रेड बायोन, विद्यार्थियों के बीच विद्यार्थी एकजुटता बनाने के लिए कक्षा में निम्नलिखित कार्य करने का सुझाव देते हैं :

साझा लक्ष्य निर्धारित करना

एक साझा लक्ष्य निर्धारित करना जिसके लिए पूरी कक्षा सहयोगात्मक रूप से काम करे। यह बच्चों को कक्षा के सामूहिक लक्ष्यों की पहचान करने और उनके लिए काम करने में मदद करेगा।

खुद को दूसरों से भिन्न करना

शिक्षक विद्यार्थियों के बीच एक समझ और स्वीकृति का निर्माण कर सकता है कि व्यक्ति अपने सामाजिक और मनोवैज्ञानिक अनुभवों के आधार पर भिन्न होते हैं। इससे स्वयं और दूसरे की बेहतर समझ बनाने में मदद मिलेगी। इससे अलग राय रखने वाले लोगों के प्रति सम्मान विकसित करने में भी मदद मिलेगी।

दूसरों के साथ सहज होना

अलग-अलग दृष्टिकोण वाले लोगों को स्वीकार करना एक कठिन काम है क्योंकि इसके लिए किसी मुद्दे पर अपनी राय पर सवाल उठाने के कौशल की आवश्यकता होती है। शिक्षक विद्यार्थियों को एक-दूसरे के विचारों के साथ सहज होने में मदद करके इस प्रक्रिया को सुगम बना सकते हैं। फिर बच्चों को कक्षा के प्रत्येक सदस्य के योगदान के मूल्य से अवगत कराया जाना चाहिए।

विरोध का सामना

शिक्षक विद्यार्थियों को अन्य सदस्यों से असहमति का सामना करने की क्षमता विकसित करने में मदद कर सकता है। विद्यार्थी व्यक्ति पर नहीं, विचारों पर आपत्ति करना सीखेंगे। यह क्षमता उन्हें एक मुद्दे पर कई दृष्टिकोणों से सोचने के लिए तैयार करेगी।

प्रतिक्रिया की प्रक्रिया को सुगम बनाना

ब्रेग स्टीवंस, स्कूल के एक मनोवैज्ञानिक, प्रतिक्रिया की अवधारणा की सिफारिश करते हैं। बच्चों को इस प्रक्रिया में रचनात्मक विचारों, भावनाओं और आलोचनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। प्रत्येक बच्चे को स्वयं को अभिव्यक्त करने का अवसर दिया जाता है, लेकिन ऐसा करने से मना करने के अधिकार के साथ। यह बच्चों को टकराव रहित तरीके से प्रश्न पूछने में मदद करता है। नतीजतन, बच्चे मौखिक रूप से मुखर बनते हैं, अपने शब्दों और कार्यों के लिए अधिक जिम्मेदारी महसूस करते हैं और दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

अलग जेंडर और विचारधारा वाले सहपाठियों के साथ बातचीत करने से प्रत्येक बच्चे को चीजों को एक ही दृष्टिकोण से देखने की बजाय उनकी एक व्यापक तस्वीर हासिल करने में मदद मिलेगी। विद्यार्थी मतभेदों और विचारों व प्राथमिकताओं

की विविधता का महत्त्व जानेंगे। स्कूल में मिलकर काम करने की संस्कृति को बढ़ावा देने से स्कूल सर्वांगीण शिक्षा और विकास के एक ऐसे स्थान के रूप में विकसित होगा जहाँ विद्यार्थी एक-दूसरे से सीखते हैं और सामूहिक रूप से बेहतर

विकल्पों पर पहुँचते हैं। यह तभी सम्भव होगा जब विद्यार्थी कुछ खास मूल्यों के प्रति जागरूक हों और कक्षाओं में उनका पालन करना शुरू करें, जिसमें दूसरे विद्यार्थियों, दोस्तियों का सम्मान करना और स्वयं व समूह के बड़े लक्ष्यों पर ध्यान केन्द्रित करना शामिल है।



नवीन कुमार पासवान अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु में स्कूल ऑफ़ एजुकेशन में रिसर्च एसोसिएट हैं और संवाद, बन्धुत्व और न्याय के लिए बने एक हित समूह का हिस्सा हैं। इससे पहले, उन्होंने गैर-सरकारी संगठन, प्रदान के साथ डेवलपमेंट प्रैक्टिशनर के रूप में काम किया था। उनके पास अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय से शिक्षा में स्नातकोत्तर डिग्री है और पहचान व समूह निर्माण उनके शोध की रुचि के क्षेत्र हैं। उनसे naveenkumar.paswan@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सोनू यादव पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

सामाजिक-भावनात्मक सहयोग कार्यक्रमों का कार्यान्वयन

निर्मला डी.

सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (Socio-emotional Learning/ SEL) ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से सभी युवा एवं वयस्क ज्ञान हासिल करते हैं, उसका उपयोग करते हैं, स्वस्थ नज़रिए विकसित करते हैं, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, दूसरों के लिए सहानुभूति दिखाते हैं, सहयोग पर आधारित रिश्ते बनाते व बरकरार रखते हैं और ज़िम्मेदार व विचारपूर्ण निर्णय लेते हैं। इन परिणामों को हासिल करने के लिए शिक्षकों की सामाजिक-भावनात्मक पृष्ठभूमि को समझना ज़रूरी है और साथ ही उन्हें यह समझाना भी ज़रूरी है कि बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में यह कितना महत्वपूर्ण होता है, खासतौर पर बच्चों को बेहतर ढंग से समझने में। इसमें उनकी पारिवारिक और सामाजिक पृष्ठभूमि भी सम्मिलित होती है - ये वे कारक हैं जो उनके सीखने को प्रभावित करते हैं।

यह इस घड़ी में खासतौर पर महत्वपूर्ण है जब हम कोविड-19 की स्थिति से उबर रहे हैं, जिसका बच्चों की पढ़ाई पर विनाशकारी प्रभाव पड़ा है। उनके सीखने की प्रक्रिया में व्यवहारगत बदलाव एवं विसंगतियाँ थीं। इसमें बदलाव के लिए, शिक्षकों को अपने विद्यार्थियों को सुनने और उनके साथ बेहतर तालमेल बनाने पर ध्यान देना चाहिए। बच्चों की भलाई के इस पहलू पर आगे बढ़ने के लिए, हमने तीन कार्यक्रमों पर ध्यान केन्द्रित किया है।

एसईएल के लिए तीन कार्यक्रम

विद्या प्रवेश

विद्या प्रवेश को कक्षा-1 और 2 के लिए दस हफ्तों के अल्पकालिक कार्यक्रम के रूप में सामने लाया गया। यह एक ग्रीट एंड मीट (Greet & Meet) पहल है जिसमें शिक्षक हर रोज अलग-अलग तरीकों से बच्चों का अभिवादन करते थे। फिर बच्चे कक्षा में इकट्ठे होते थे और अपनी दिनचर्या, परिवार, रुचियों या उनकी इच्छा के किसी भी विषय के बारे में बातें साझा करते थे। इस गतिविधि के माध्यम से बच्चों को एक मंच प्राप्त हुआ जिससे वे अपने विविध अनुभवों को साझा कर पाए और साथ-ही-साथ, इससे शिक्षकों को अवसर मिला कि वे बच्चों को, उनकी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को व उनके घर के परिवेश को बेहतर ढंग से समझ सकें।

चूँकि शिक्षक बच्चों का स्वागत मुस्कुराकर, हाथ मिलाकर या गले लगाकर करते थे, बच्चों को ये सत्र बहुत पसन्द आए। बच्चों के साथ गहरे रिश्ते बनाने के लिए ये भाव महत्वपूर्ण हैं। साथ ही, इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षकों को स्वयं की भावनाओं को भी सही ढंग से जानने-समझने में मदद मिली।

जैसा कि हम सभी जानते हैं, सामाजिक-भावनात्मक सरोकारों को समझना, उन पर ध्यान देना एक बार की गतिविधि नहीं है। इसे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के साथ एक समग्र रूप में एकीकृत करना होगा। विद्या प्रवेश की इस गतिविधि के जारी रहने के साथ ही बच्चों की भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करने की दिशा में अन्य नीतियाँ भी लागू की जा रही हैं, जैसे कि ऐसी कहानियाँ सुनाना जिनमें अलग-अलग भावनाएँ हों; कक्षा में भावनाओं के चार्ट लटकाना, जिससे बच्चों को अपने भीतर चल रही भावनाओं को समझने में और उनके अनुकूल प्रतिक्रिया देने में मदद मिल सके।

हमने शिक्षकों के साथ इन चर्चाओं की शुरुआत की है और इन पहलुओं को अपने भविष्य के सभी कार्यक्रमों में एकीकृत करने की योजना बना रहे हैं। हालाँकि, हमें कुछ ज़मीनी चुनौतियों को दूर करना होगा, जैसे कि बच्चों में सीखने के प्रति रुचि का अभाव और उनके ध्यान देने की अवधि में भारी कमी।

मलेबिल्लु

मलेबिल्लु एक और पहल है जिसे हमने कक्षा-4 से 8 के लिए शुरू किया। इसका मकसद मुख्य रूप से बच्चों को स्कूल आने के लिए प्रोत्साहित करना था। कक्षा में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए उन्हें स्कूल लाना और कक्षा में बैठना बहुत महत्वपूर्ण है। गतिविधि आधारित होने के कारण बच्चे इस कार्यक्रम में बहुत उत्साह से शामिल हुए। एक शिक्षक ने देखा कि माता-पिता को शिक्षित करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि बच्चों को शिक्षित करना, क्योंकि माता-पिता की स्कूलों और बच्चों से बहुत अपेक्षाएँ होती हैं। माता-पिता को यह समझने की आवश्यकता है कि शिक्षक भी बच्चों के सीखने के बारे में उतने ही चिन्तित हैं जितने वे हैं। साथ ही उनके सीखने की बहाली एक धीमी और लम्बी प्रक्रिया होगी तथा बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए इस प्रक्रिया के दौरान बहुत संवेदनशीलता बरतनी होगी।

ऐसे मामलों में जहाँ बच्चे परिवार में स्कूल जाने वाली पहली पीढ़ी हैं और उन्हें स्कूल के घण्टों के बाद घर से सीखने में कोई सहायता नहीं मिलती, शिक्षकों को और अधिक मेहनत करनी होगी व और अधिक संवेदनशीलता दिखानी होगी ताकि इन बच्चों को ज़रूरी परिणाम हासिल करने में मदद मिल सके। शिक्षकों द्वारा दिखाई जाने वाली ऐसी चिन्ता बच्चों की सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं को भी पूरा करती है।

नली-कली

तीन साल तक के बच्चे नली-कली प्रक्रिया के अनुरूप चलते हैं, जो पूरी तरह से गतिविधि आधारित है और बच्चों के एक-दूसरे से सीखने की प्रक्रिया को बढ़ावा देती है। इसका अर्थ यह है कि बच्चों के बैठने की कोई मानक व्यवस्था नहीं है — बच्चे कक्षा में घूमते हैं, अपने साथियों से मिलते हैं और साभिनय (एक्शन) गीत गाते हैं। शिक्षिका भी उनके समूह/गोले में बैठ जाती हैं और उनकी भूमिका शिक्षक से ज्यादा एक

सुगमकर्ता की होती है। यह भी बच्चों की भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करने का एक तरीका है।

एक शिक्षिका ने बताया कि उन्होंने अपने स्कूल में बच्चों को सीखने की हर प्रक्रिया में खुद को अभिव्यक्त करने के अवसर देकर एक भयमुक्त वातावरण को बनाया, साथ-ही-साथ उन्होंने बच्चों को छोटी-छोटी बातें उदाहरणों के द्वारा सिखाईं। मसलन, जब बच्चे स्कूल परिसर में कूड़ा फेंक देते, तो वे कूड़ा उठाकर कूड़ेदान में डाल देतीं। जल्द ही उन्हें ऐसा करने की आवश्यकता नहीं रही। बच्चे कूड़ेदान का इस्तेमाल करने लगे और यह उनकी आदत बन गई। वे बच्चों को सही और गलत का बोध कराने के लिए उनकी घरेलू भाषा में कहानियाँ और लोक कथाएँ भी सुनाती थीं। बच्चों द्वारा कक्षा में मूल्यांकों को सीखना और शिक्षकों द्वारा बच्चों की सामाजिक-भावनात्मक भलाई के महत्त्व का और उनके विकास पर इसके प्रभाव का एहसास करना, सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



चित्र-1 : स्थानीय मान को समझने की गतिविधि में संलग्न बच्चे।



निर्मला डी. अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के साथ कलबुर्गी ज़िला स्थित जेवरगी ब्लॉक में रिसोर्स पर्सन के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने गणित में अपनी स्नातकोत्तर पढ़ाई बेंगलूर विश्वविद्यालय से पूरी की है। उन्हें गाना सुनना, गाना और नॉन-फिक्शन साहित्य पढ़ना पसन्द है। उनसे nirmala@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : पल्लवी प्रतिभा पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

हाल ही में, हमने 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' मनाया, भारत की स्वाधीनता के शानदार 75 साल। इसका अर्थ है कि हम पिछले 75 वर्षों से एक स्वतंत्र मुल्क हैं और हमारा खुद का संविधान है जिसमें हमने ऐसे बुलन्द मूल्य स्थापित किए हैं जिनका हम एक राष्ट्र के रूप में एक नए भारत को बनाने के लिए अनुसरण करना चाहेंगे। हालाँकि, यह स्पष्ट है कि हमने इन संवैधानिक मूल्यों के बारे में जागरूकता निर्मित करने के लिए बहुत कम काम किया है। हमने संविधान पढ़ने के लिए उपलब्ध नहीं कराया या संविधान के मूल्यों का वास्तविक अर्थ बच्चों द्वारा समझने और आत्मसात करने के लिए उन्हें तैयार नहीं किया। अध्ययन यह बताते हैं कि वस्तुतः बच्चे 5-7 साल की उम्र के बीच मूल्यों को ग्रहण करते हैं। एक देश, समाज और व्यक्तियों के बतौर, इन मूल्यों को हासिल करने की दिशा में हमारे प्रयास अपर्याप्त रहे हैं। यह लेख इस बात को उल्लिखित करता है कि अगर कोई एक व्यक्ति भी चाह ले तो वह क्या नहीं हासिल कर सकता।

मिशन पर एक शिक्षक

शेखर नायक गोडीनाल (जिला कोप्पल, कर्नाटक) में शासकीय लोअर प्राइमरी स्कूल में सहायक शिक्षक हैं। वे एक ऐसे शिक्षक हैं जो अपने जीवन में संवैधानिक मूल्यों को लागू करने का प्रयास करते हैं। यह स्कूल सुदूर बसने वाले एक समुदाय के बीच स्थित है जिन्हें स्कूल और शिक्षा के बारे में कोई खास ज्ञान नहीं है। इस छोटे-से स्कूल कैम्पस में सिर्फ़ तीन पक्के कमरे हैं और प्रवेशद्वार पर लगे एक पत्थर पर भारत के संविधान की प्रस्तावना उकेरी गई है जो आगन्तुकों का स्वागत करती है। रोज़ाना की स्कूल सभा के तहत एक विद्यार्थी प्रस्तावना को जोर से पढ़ता/ पढ़ती है और दूसरे सहपाठी उसका अनुसरण करते हैं, जिससे कक्षा-5 तक का प्रत्येक विद्यार्थी आसानी से प्रस्तावना को याद कर ले और उसे दोहरा सके।

शेखर नायक को जो भी अवसर मिलता है, उसका इस्तेमाल वे बच्चों के भीतर संवैधानिक मूल्य डालने का प्रयास करने में करते हैं :

- समानता : बच्चों को उनके उचित नामों से पुकारकर बच्चों का सम्मान करना, शारीरिक बनावट व सामाजिक-

आर्थिक पृष्ठभूमि का सम्मान करना और सभी जेंडरों से समानता का व्यवहार करना।

- स्वतंत्रता : सभी बच्चों को बोलने का मौका देना, वे जहाँ भी बैठना चाहें वहाँ बैठने देना।
- भाईचारा : एक-दूसरे के लिए समानुभूति की भावना, टीम वर्क और एक-दूसरे के काम की सराहना करने की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करना।

यह काम वे उस माध्यम से करते हैं, जिसे वे 'लोकतांत्रिक प्रक्रिया' कहते हैं। इस प्रक्रिया का व्यवहार हर जगह किया जाता है - स्कूल सभा से लेकर कक्षा तक। बैठने की व्यवस्था एक गोले में की जाती है, प्रत्येक बच्चे को महत्त्व दिया जाता है ताकि चर्चा के दौरान उसे खुलकर बोलने का मौका मिले, प्रत्येक बच्चे के मत को सराहा जाता है और सही व ग़लत क्या है इसे समझने और खोजने के लिए उनसे सवाल भी किए जाते हैं। इससे शेखर नायक को बच्चों व समुदाय का विश्वास जीतने में और उनके साथ एक गहरा नाता बनाने में मदद मिली है। लड़कियों को शिक्षित करने के प्रति उनकी संवेदनशीलता सराहनीय है जिसने प्रत्येक अकादमिक वर्ष में लड़कियों के नामांकन बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा की है। वर्तमान में यह संख्या 142 है और स्कूल में लड़कों से ज्यादा लड़कियाँ हैं।

बच्चों और शिक्षा के प्रति शेखर नायक के इस रुख ने उन्हें कक्षा में ऐसे व्यवहार को विकसित करने में मदद की है जिसके तहत शिक्षक ने व्यक्तिगत रूप से और बच्चों के साथ मिलकर कुछ नियम बनाए हैं। इसमें से एक है गोले में बैठने की व्यवस्था जिससे चर्चा के दौरान शिक्षक और सभी विद्यार्थी एक-दूसरे को देख सकते हैं। शिक्षक बच्चों के साथ मिड-डे मील भी खाते हैं। दूसरों को सुनना, सभी के विचारों का सम्मान करना, चर्चाओं के दौरान सवाल पूछने या अपनी राय व्यक्त करने के लिए हाथ उठाकर अपनी बारी का इन्तज़ार करना आदि ऐसे नियम हैं, जिनका सभी विद्यार्थी अनुसरण करते हैं और इनके कारण शेखर नायक के विद्यार्थियों को एक-दूसरे के प्रति सम्मान का भाव विकसित करने में मदद मिली है।

शुरुआत में, चर्चा के दौरान बच्चों को खुलकर बोलने के लिए प्रेरित करना उनके लिए चुनौतीपूर्ण था। लेकिन उन्हीं में से एक

बनकर, उनकी परिस्थितियों को सन्दर्भ देकर व प्रत्येक चर्चा को बच्चों के जीवन से जोड़कर वे इस लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो सके हैं। उनका कहना है कि लोकतांत्रिक होना कोई सरल चीज़ नहीं है क्योंकि चीज़ों को देखने का यह पूर्ण रूप से नया नज़रिया होता है, जिसका आदी होने में समय लगता है।

प्रक्रिया

शेखर नायक ने इस लोकतांत्रिक प्रक्रिया की शुरुआत बच्चों को गैर-अकादमिक जिम्मेदारियाँ देकर की, जैसे राष्ट्रीय त्योहारों को मनाना, त्योहारों को कैसे मनाया जाए, इस पर बच्चों की राय आमंत्रित करना और अभिभावकों व समुदाय को ऐसे उत्सवों में आमंत्रित करना। उन्होंने इसे बच्चों के एक छोटे समूह के साथ शुरू किया व उनके व्यवहारों में और धीरे-धीरे, उनके अकादमिक प्रदर्शन में सकारात्मक परिवर्तन देखे। उनकी सीखने-सिखाने की प्रक्रिया बहुत सफल रही है। कक्षा-3 और उससे ऊपर के 95 प्रतिशत बच्चों ने समझ के साथ पढ़ना, स्वतंत्र रूप से लिखना और साथ ही गणित की चार बुनियादी संक्रियाएँ सीखीं।

कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान वे प्रत्येक बच्चे के घर गए और बच्चों के घरों के नज़दीक स्थित सार्वजनिक जगहों पर उनके लिए सीखने के दो समूह बनाए। वे प्रत्येक समूह के साथ आधा दिन काम करते थे ताकि उन बच्चों का सीखना सुनिश्चित हो सके। उन्होंने उन बच्चों के घर जाकर उनकी मदद

भी की जिनके अभिभावक कोरोना महामारी के कारण अपने बच्चों को सामुदायिक कक्षा में भेजने में हिचक रहे थे।

इसके अतिरिक्त अन्धविश्वासों पर बच्चों के सवालियों से प्रेरित होकर उन्होंने इन्हें दूर करने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम आयोजित किए।

चार सूत्रीय कार्यक्रम

शेखर नायक की लोकतांत्रिक प्रक्रिया निम्न बिन्दुओं पर ज़ोर देती है -

1. भारत के संविधान की प्रस्तावना सबको उपलब्ध करानी चाहिए। आज देश में दफ़्तरों और स्कूलों जैसे सार्वजनिक स्थलों पर इसे पाना बहुत मुश्किल हो गया है। स्कूल की दीवार पर प्रस्तावना को प्रदर्शित करने से यह बेहतर ढंग से दिखाई देगी और बच्चे, चाहे इसका अर्थ नहीं भी समझ पा रहे हों तो भी कम-से-कम इसे नियमित रूप से देखेंगे और अन्य लोगों को इसके बारे में बताएँगे। हम जैसा चाहते हैं वैसे समाज का विचार बनाने की तरफ़ इसे पहला क़दम समझा जा सकता है।
2. ज़्यादातर वयस्कों को प्रस्तावना की पहली दो या तीन पंक्तियाँ भी याद नहीं होतीं। रोज़ की स्कूल सभा के दौरान राष्ट्रगान के साथ प्रस्तावना को पढ़ना अनिवार्य किया जाना चाहिए।



चित्र-1 : शासकीय लोअर प्राइमरी स्कूल, गोडीनाल।

3. वास्तविक मूल्य हमारे कह देने भर से हासिल नहीं होते बल्कि हम जो व्यवहार करते हैं और जो दर्शाते हैं, उससे हासिल होते हैं। जब बच्चे कक्षा में या बाहर गलतियाँ करते हैं तब प्रभारी वयस्कों को प्रस्तावना के सिद्धान्तों का व्यवहार करते हुए दिखना चाहिए ताकि बच्चे खुद उनका अनुसरण करें, बजाय इसके कि उन्हें ऐसा करने के लिए स्पष्ट रूप से कहा जाए।
4. लोकतंत्र के बारे में सक्रिय रूप से सीखने से बच्चों को अपना वह सम्मान हासिल करने में मदद मिलती है जिसके वे अधिकारी होते हैं, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो। उन्हें अपने विचार रखने में और दूसरे के विचारों को खुले मन से

स्वीकार करने में मदद मिलती है। उनमें संवाद के कौशल और वैज्ञानिक मिजाज के लिए ज़रूरी आलोचनात्मक चिन्तन का विकास होता है। टीमवर्क और परस्पर सहयोग की भावना को भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

शेखर नायक कहते हैं, “दूसरों के प्रति, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो, संवेदनशीलता व सम्मान रखने के कारण मुझे लोकतांत्रिक स्कूल प्रक्रिया के विचार को विकसित करने में मदद मिली। प्रत्येक बच्चे के बोलने, सवाल करने के अवसरों को बनाने और सामाजिक-आर्थिक व धार्मिक विविधताओं के प्रति सम्मान बरतने की वजह से मुझे इन परिणामों को हासिल करने में सहायता मिली।”



सचिन सालक्की अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के कोप्ल, कर्नाटक स्थित ज़िला संस्था में रिसोर्स पर्सन हैं। उन्होंने केमिकल इंजीनियरिंग की पढ़ाई की है और वे अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के 2015 बैच के फ़ेलो हैं। वर्तमान में वे शुरुआती गणित के क्षेत्र में शिक्षक अध्यापक के रूप में काम कर रहे हैं। उनसे sachinkumar.salakki@azimpremzifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अमिता शीरीं पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

हम सभी की अलग-अलग पहचानें हैं, जिनमें से कुछ हमें सामाजिक और आर्थिक संरचनाओं, जैसे कि जाति, जेंडर, वर्ग, धर्म, आदि द्वारा दी गई हैं। ये सभी हमारे रोज़मर्रा के चुनावों के साथ-साथ हमारे अनुभवों को तय करने में अपनी भूमिका निभाती हैं। ऐसा कक्षा के अन्दर भी होता है। यहीं पर एक शिक्षक या सुगमकर्ता के रूप में हमारी भूमिका आती है - हमारे जीवन को आकार देने वाले सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और राजनीतिक पहलुओं को समझना और उन पर ध्यान देना।

- इशा बडकस, व्यापक यौनिकता शिक्षा : सम्भावनाओं का विस्तार,
पेज 53

शौर्या बटारिया

बाल विकास, विशेष ज़रूरतें और सीखना' के सात महीने के कोर्स के लिए मेरे असाइनमेंट के रूप में, मैंने मध्य प्रदेश के होशंगाबाद जिले के बोरकुण्डा गाँव में रहने वाले देवराज नाम के बच्चे की केस स्टडी ली। गाँव में लगभग 1000-1200 लोगों की आदिवासी आबादी है और उनमें से अधिकांश दिहाड़ी मज़दूर हैं। देवराज 11 साल का लड़का है जिसके दाहिने हाथ में विकलांगता है। जब वह बहुत छोटा था तब उसके माता-पिता ने उसकी विकलांगता के कारण उसे छोड़ दिया था। वह अपनी नानी के साथ रहता है। देवराज के पास कोई पहचान प्रमाण (जन्म प्रमाण पत्र या आधार कार्ड) नहीं है जिसके कारण वह सभी सरकारी लाभों और योजनाओं से वंचित है। गाँव के सरकारी स्कूल के शिक्षक ने ग्राम पंचायत सचिव के पत्र के आधार पर उसका दाखिला स्कूल में कराया है। वह नियमित रूप से स्कूल नहीं जाता है। पूरा दिन अपने दोस्त गोपी के साथ घूमने और खेलने में बिताना पसन्द करता है।

एक समय में एक क़दम

मैंने उसकी नानी, उसके शिक्षक और गाँव के लोगों से उसके सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक व्यवहार के बारे में और जानने की कोशिश की। मुझे पता चला कि वह बहुत बात नहीं करता है और अपने दोस्त गोपी को छोड़कर, किसी अन्य बच्चे के साथ खेलने में सहज महसूस नहीं करता है। उसे पान मसाला खाने की आदत लग गई है (अक्सर उसे खरीदने के लिए पैसे माँगते हुए बहुत गुस्से में आ जाता है)।

उसके शिक्षक से मुझे पता चला कि वह पूरे शैक्षणिक वर्ष में एक महीने से भी कम समय के लिए स्कूल गया था। वह कक्षा के अन्दर असहज महसूस करता था और हमेशा बाहर जाना चाहता था इसलिए उसने पढ़ाई में रुचि नहीं दिखाई। ज्यादातर समय, वह कक्षा में खाली बैठा रहता और पूछे गए किसी भी प्रश्न का उत्तर नहीं देता था। समुदाय के साथ चर्चा के दौरान, मैंने देखा कि उसके आस-पास के लोग उसे दया की भावना से देखते थे और उसके भाग्य को दोषी मानते थे। अन्य बच्चे उस पर धौंस जमाते, मज़ाक उड़ाते और उसे अलग-अलग नामों से पुकारा करते थे।

फिर मैं उससे मिलने उसके घर गई। मैंने उसका घर ढूँढ़ते हुए पड़ोस में पूछा तो उसके पड़ोसियों ने दूर से ही चारपाई पर लेटे

लड़के की ओर इशारा करके बताया। जब मैंने उसे पुकारा, तो वह शर्मीली मुस्कान के साथ मेरे पास आया। मैंने ध्यान दिया कि उसके पैर में भी विकलांगता थी।

जब वह मेरी ओर आ रहा था, मेरे दिमाग में तरह-तरह के सवाल आने लगे। क्या वह मुझसे खुलकर बात करेगा? क्या मैं उसकी मदद कर पाऊँगी क्योंकि मैं पहली बार किसी विकलांग बच्चे के साथ सीधे तौर पर काम कर रही थी? क्या वह अपने परिवार द्वारा झेली गई चुनौतियों पर बात करने में सहज होगा? क्या परिवार को लगेगा कि मैं सिर्फ अपना असाइनमेंट पूरा करने के लिए आई हूँ? अगर मेरे सवालों से उसे पीड़ा हुई तो? मैं इस बारे में सचेत थी कि मुझे इस मामले में किस तरह संवेदनशीलता के साथ आगे बढ़ना है। बहुत धीरे से मैंने उससे दो बार उसका नाम पूछा। उसका पड़ोसी फुसफुसाया, “राजा”; वह पड़ोसी की ओर मुस्कुराया और मासूमियत से भरी उज्ज्वल, चमकती आँखों से मेरी ओर देखा। मैंने अपने प्रश्न को दूसरे तरीके से पूछा, “क्या तुम्हारा नाम राजा है?”

“देवराज”, उसने पूरे विश्वास के साथ, जोर से और स्पष्टता से कहा। उसकी दमदार आवाज़ से मुझे लगा कि लोग उसके बारे में जो बातें करते हैं, उससे वह नाराज़ है।

कुछ मुलाक़ातों के बाद, मुझे एहसास हुआ कि उसके आस-पास के लोग उसे एहसास कराते हैं कि वह उनसे अलग है और वह कभी भी सामान्य जीवन नहीं जी पाएगा; कि उसकी नानी के बाद, उसकी देखभाल करने वाला कोई नहीं होगा - यह एक ऐसा तथ्य था जिससे वह डरता था। उसके साथ हुए संवादों से मुझे पता चला कि वह खुद को ‘विशेष’ या किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में नहीं देखना चाहता था, जिसे अपने दैनिक कामों में भी मदद की ज़रूरत पड़े। वह नहीं चाहता था कि कोई उसके लिए खेद महसूस करे या ‘उसके भाग्य’ को दोष दे। वह अपना जीवन पूरी तरह से जीना चाहता था और अन्य सभी बच्चों के जैसा समान व्यवहार पाना चाहता था। देवराज किसी की सहायता नहीं चाहता था; वह सिर्फ अपनी स्वीकार्यता चाहता था। उसकी मदद के लिए यह समझना ही काफ़ी नहीं था, लेकिन मुझे अब आगे बढ़ने की दिशा मिल गई थी।

अपनी मुलाक़ातों के दौरान, मैं उसके लिए अधिक सहजता वाली बातें करने की कोशिश करती थी। हमने एक-दूसरे की पसन्द-नापसन्द पर चर्चा की और विभिन्न खेलों और

गतिविधियों का आनन्द लिया। जब हम गेंद खेलते थे तो कभी-कभी मैं उसे अपने दोनों हाथों से भी नहीं पकड़ पाती थी और वहीं वह हर बार गेंद को अपने एक हाथ से पकड़ लेता था। धीरे-धीरे, हमने साथ में अधिक समय बिताना शुरू कर दिया और उसने चित्र बनाना शुरू किया जो उसे बहुत अच्छा लगता है। वह जो कुछ भी करता था, उसमें मुझे कभी नहीं लगा कि उसके द्वारा एक हाथ का पूरी तरह इस्तेमाल न कर पाना उसके लिए किसी तरह से बाधक है। मैंने उसे उसकी ताकतों को पहचानने और उनकी सराहना करने में मदद की।

हम अच्छी तरह से घुलने-मिलने लगे और एक-दूसरे की उपस्थिति में तनाव मुक्त और प्रेरित महसूस करने लगे। मैं जब भी उसके गाँव जाती तो वह आकर मेरा हाथ पकड़कर सीधे अपने घर ले जाता था और मुझे अपने बनाए हुए चित्र दिखाता था।

धीरे-धीरे, अपने जीवन में और अधिक करने के उसके उत्साह से प्रेरित होकर मैं उसे मोहल्ला लर्निंग एक्टिविटी सेंटर (MohLAC) में ले जाने लगी, ताकि वह नए दोस्त बना सके। यह समुदाय के युवाओं द्वारा संचालित एक सुरक्षित स्थान है जिसे एकलव्य फ़ाउण्डेशन द्वारा प्राथमिक स्कूलों के विद्यार्थियों हेतु कोविड-19 की अवधि के लिए बनाया गया था ताकि वे सार्थक शिक्षा के साथ निरन्तर जुड़ाव बनाए रख सकें।

कुछ अवलोकन

यहाँ एक खास घटना का जिक्र करना ज़रूरी है। एक दिन मैंने केन्द्र पर बच्चों को घेरा बनाकर खड़े होने के लिए कहा

था। जब विद्यार्थी ऐसा करने में व्यस्त थे, तो मैंने देखा कि एक लड़की देवराज के बगल में खड़ी है और अपने हाथ को इस तरह रख रही है ताकि देवराज का हाथ थाम सके जिससे वह सहज महसूस करे। मैंने महसूस किया कि इस स्वाभाविक दोस्ताना पहल के साथ, वह समाज को एक सुन्दर सबक दे रही थी कि समाज को अपने दृष्टिकोण में तब्दीली लाने की ज़रूरत है। लोगों को विकलांग व्यक्तियों के साथ उसी तरह व्यवहार करना चाहिए जैसा वे बाक़ी सभी के साथ करते हैं। हर किसी की अलग-अलग क्षमताएँ होती हैं; कुछ खूबसूरत नृत्य कर सकते हैं और कुछ मीठा गा सकते हैं। तो फिर कुछ लोगों पर 'विशिष्ट रूप से सक्षम' का ठप्पा क्यों लगाया जाता है? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसकी समीक्षा की जानी चाहिए।

एक अन्य मौक़े पर, हम एक समूह में बैठे थे और शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता वाली कुछ सामूहिक गतिविधियाँ कर रहे थे। देवराज थोड़ा धीमा था, लेकिन ऐसा लग रहा था कि इससे किसी को परेशानी नहीं हो रही थी; वे सभी गतिविधि का आनन्द ले रहे थे।

देवराज नियमित रूप से केन्द्र पर आता था और उसने नए दोस्त भी बनाए। वह मेरी पहचान अपनी दीदी के रूप में करवाता था और जल्द ही, उसके आस-पास के सभी लोग मुझे 'देवराज की दीदी' कहने लगे थे। मुझे खुशी है कि अब दूसरों को यह महसूस नहीं होता या वे उसे यह महसूस नहीं कराते कि अपनी नानी की अनुपस्थिति में अकेला होगा। वर्तमान में, देवराज अपने नए दोस्तों के साथ केन्द्र और अपने स्कूल जाता है। मैं हफ़्ते में एक बार उससे मिलने जाती हूँ और जितना हो सके उसे सहयोग करने की कोशिश करती हूँ।



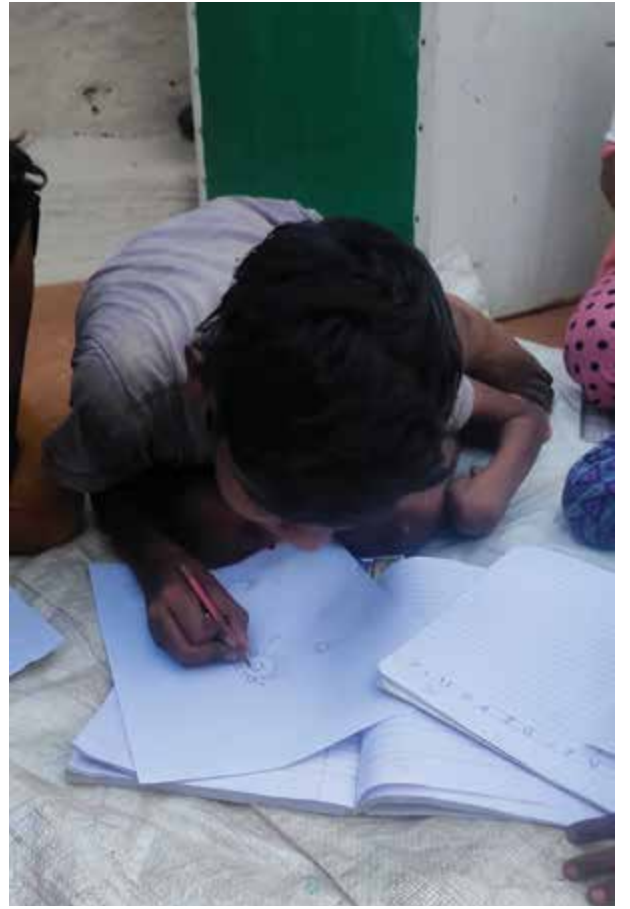
चित्र-1 : कंकड़ों के उपयोग से गिनना सीखते देवराज के साथ लेखिका।

जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया है, विकलांग बच्चों को मदद की उतनी आवश्यकता नहीं होती, उन्हें आवश्यकता होती है ऐसे व्यक्ति की जो उनके साथ समानुभूति रखे और उनकी 'कठिनाइयों' को सकारात्मक रूप से स्वीकार करे। किसी ऐसे व्यक्ति से प्रोत्साहन, प्यार और देखभाल मिलना, जो उनमें भरोसा करता हो और उन्हें उनकी ताकत दिखा सकता हो, उनके आत्म-विश्वास, आत्म-छवि और उनके जीवन जीने के

तरीके के लिए चमत्कार कर सकता है। वे अपनी ज़िन्दगी खुशी और सकारात्मकता के साथ जी सकते हैं। सात अलग-अलग रंग इन्द्रधनुष को सुन्दर बनाते हैं। तो फिर हम यह क्यों चाहते हैं कि सभी बच्चे एक जैसे हों और एक जैसे काम करने में सक्षम हों? विभिन्नता में, विविधता में, सौन्दर्य है। आइए हम व्यक्तिगत भिन्नताओं के लिए अपने मन का दरवाज़ा खोलें और हर व्यक्ति को वैसे ही स्वीकार करें जैसा वह है।



चित्र-2 : मोहल्ला लर्निंग एक्टिविटी सेंटर में देवराज की लिखने में मदद करते हुए।



चित्र-3 : देवराज चित्र बनाते हुए।

*बच्चों की पहचान सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।

Endnotes

- i Eklavya runs a seven-month certificate course in Child Development, Special Needs and Learning – designed and conducted by the senior faculty of Eklavya and Institute of Home Economics, University of Delhi. It focuses on understanding children and childhood, specifically from disadvantaged backgrounds in the Indian context.



शौर्या बटारिया मध्य प्रदेश के होशंगाबाद जिले के सिवनी मालवा ब्लॉक में एकलव्य फ़ाउण्डेशन के साथ एचआईटीईसी प्रोजेक्ट में प्रोजेक्ट असिस्टेंट के रूप में काम करती हैं। उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से ग्रेजुएशन किया है और महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक से प्रारम्भिक शिक्षा में डिप्लोमा प्राप्त किया है। शौर्या को प्राथमिक स्कूल के विद्यार्थियों के साथ काम करना, समावेशी वातावरण बनाना और बच्चों को सीखने के नवीन अनुभव देना अच्छा लगता है। उनसे shaurya.delhi2011@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अमित कुमार **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय

बच्चों के साथ विश्वास के रिश्ते बनाना

विनीता रोचा

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहाँ यह लगता है कि लोग आसानी से एक-दूसरे पर विश्वास नहीं करते। मेरी राय में एक बच्चे में उसके स्कूल के वर्षों के दौरान विकसित किए जाने वाले कई ज़रूरी आयामों में, विश्वास निर्मित करना सामाजिक-भावनात्मक कौशल के रूप में एक प्रमुख आयाम है। विश्वास यानी मनुष्य की मनुष्यता में भरोसा। इसके पीछे भावना यह है कि आमतौर पर दूसरों के इरादे अच्छे होते हैं, लेकिन कभी-कभी जिन परिस्थितियों में वे रह रहे होते हैं, वे उन्हें लगातार डर और भरोसे की कमी के साथ काम करने और जीने के अलावा कोई विकल्प नहीं देती। कभी-कभी बुनियादी संसाधनों की कमी बच्चों में नकारात्मक व्यवहार, जैसे स्वयं के और अपने परिवेश के प्रति सम्मान की कमी के अलावा चोरी जैसे ग़लत आचरण को भी बढ़ावा देती है।

स्कूलों में बच्चों को मूल्यों की शिक्षा उनके अन्य विकासों के साथ-साथ ही दी जानी चाहिए, जिसके लिए लगातार और सुसंगत प्रयास की आवश्यकता है। जहाँ हम इस ओर प्रयासरत रहते हैं कि हमारे बच्चे शैक्षिक उत्कृष्टता हासिल करें, वहीं हमें खुद से यह भी अवश्य पूछना चाहिए कि हम, मूल्यों को आत्मसात करने और विश्वास जैसे सामाजिक-भावनात्मक कौशलों को सीखने में बच्चों की मदद कैसे कर सकते हैं। हालाँकि, क्या विश्वास को एक सामाजिक-भावनात्मक कौशल के रूप में सिखाना सम्भव भी है?

एक सीखने वाला अनुभव

आगे आने वाला क्रिस्सा, मेरे लिए भी उतना ही सीखने वाला था जितना उन बच्चों के लिए जिनके साथ मैं काम कर रही थी। अपने स्कूल के दौरों के दौरान, मैं बच्चों को पुस्तकालय जाने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ, उनके अपने लिए किताबें चुनने में उनकी मदद करती हूँ और पुस्तकालय रजिस्टर में किताबों को जारी करवाने में सहायता करती हूँ। पुस्तकालय में रंगों से भरी व चित्रों वाली तमाम किताबों में से हर हफ़्ते कई बच्चे कम-से-कम एक किताब लेना चाहते हैं, भले ही वे इसे पूरी न पढ़ पाएँ।

मेरी कोशिश रही है कि बच्चों को प्रोत्साहित किया जाए कि वे इन किताबों को घर ले जाएँ और उनके जादू को महसूस करें। शुरुआत में बच्चों से किताबें वापस लेना एक चुनौती थी।

लेकिन समय बीतने के साथ जब उनको यह बताया गया कि वे पहले ली गई किताब को वापस देने पर कोई दूसरी किताब ले पाएँगे, तो इसका सकारात्मक असर हुआ है।

पहले के दो साप्ताहिक दौरों के दौरान, मैंने कक्षा-4 के श्रीकान्त को किताब जारी करने से मना कर दिया था। स्कूल के कई अन्य लोगों की तरह, श्रीकान्त में अपनी छवि और अपने आस-पास की दुनिया को लेकर जागरूकता न के बराबर है और वह अपनी चीज़ों को लेकर भी लापरवाह-सा रहता है। स्कूल में शिक्षा की माध्यम भाषा से उसकी मातृभाषा अलग है, जिसके कारण उसे सीखने में भी कठिनाई होती है। उसके दोस्त भी इक्का-दुक्का ही हैं और शिक्षकों के बीच भी उसकी छवि एक कमज़ोर छात्र की है।

यह तीसरी बार था, जब वह मेरे पास आया। इस बार भी मैंने उसके बड़े लम्बे निवेदन पर ध्यान नहीं दिया और उसे कोई किताब जारी नहीं की, क्योंकि उसने पहले ली हुई किताब वापस नहीं की थी।

श्रीकान्त ज़िद्दी लड़का है। उसने पूरे 20 मिनट तक मुझे यह मनवाने की भरपूर कोशिश की कि वह अपनी पिछली किताब *एवरीथिंग बिग कैट्स* वापस कर चुका है। ऐसा लग रहा था कि इस बार उसे पक्का किताब चाहिए थी, इसलिए वह बार-बार मुझे उस पर विश्वास करने का अनुरोध कर रहा था। मुझे इससे पहले की एक घटना याद थी जब उसने ईमानदारी नहीं बरती थी, इसलिए मैं भी अपने निर्णय पर कायम रही। मैंने उसे यह स्पष्ट कर दिया कि वापस की गई किताब की रजिस्टर में एंट्री होना बहुत ज़रूरी है और रिकॉर्ड के मुताबिक इस बात की कोई पुष्टि नहीं है कि उसने पहले ली गई किताब वापस कर दी है।

जवाबदेही सुनिश्चित करने के लिए बच्चों से बार-बार बात की जाती है। इसलिए 20 मिनट तक श्रीकान्त के निवेदन करते रहने और मेरे शान्ति से मना करते रहने के बाद उसने अपने दोस्त को धीरे से कोहनी मारकर अपने साथ कक्षा में वापस लौटने को कहा।

मैंने उसे अपनी सभी बातचीतों के दौरान इतना दृढ़ कभी नहीं देखा था, जिसने मुझे यह सोचने पर मजबूर कर दिया कि क्या सच में मैंने कोई ग़लती कर दी थी; और क्या यह सच था कि उसने किताब वापस कर दी थी। मैंने रजिस्टर को दोबारा

जाँचने का फ़ैसला किया। अब मैंने उसमें एक एंट्री देखी, जिसमें वापसी की तारीख कुछ अस्पष्ट थी। उसे सन्देह का लाभ देने का फ़ैसला करते हुए, मैंने वह किताब उठाई जो उसे चाहिए थी और उसकी कक्षा में चली गई और कहा, “श्रीकान्त तुम यह किताब ले सकते हो।”

उसके चेहरे की मुस्कान निर्मल आनन्द से भरी थी, जो मुझे हमेशा याद रहेगी। उसके अन्दर एक अविश्वास का भाव भी था। मानो वह पूछ रहा हो, “क्या आप सच में मेरे लिए आई हो? क्या आप सच में पूरी कक्षा के सामने यह स्वीकार कर रही हैं कि मैंने किताब वापस कर दी थी?” अब मुझे पूरी तरह से यकीन हो गया था कि किताब कहीं-न-कहीं पुस्तकालय में ही थी और इस बात का बुरा भी लग रहा था कि मैंने उसे पहले सन्देह का लाभ नहीं दिया।

दिन सामान्य तरीके से बीता। जब छुट्टी की घण्टी बजी तो कक्षा-4 का एक लड़का गलियारे में मेरे पास आया और उसने कहा कि वह एक किताब लौटाना चाहता है और उसने मुझे वह दे दी। मैंने उसका शुक्रिया अदा किया, वापस पुस्तकालय गई और दिन की आखिरी एंट्री करने बैठी तो पता चला कि वह किताब *एवरीथिंग बिग कैट्स* थी।

मेरा मन एक बार फिर तरह-तरह के विचारों में डूब गया। क्या सच में श्रीकान्त ने किताब वापस कर दी थी? क्या इस दूसरे लड़के ने उसे ले लिया था? रजिस्टर में दोबारा किसी को वह किताब जारी किए जाने का कोई रिकॉर्ड नहीं था। क्या मेरी और से चूक हुई होगी? मैं सोच में पड़ गई कि कहीं मैंने श्रीकान्त पर केवल अपनी पहले से बनाई हुई छवि के कारण अविश्वास तो नहीं किया था।

मेरे दिमाग में चल रहे प्रश्नों का उत्तर नहीं मिला। रास्ता अभी लम्बा है और कई और संवाद व घटनाएँ आपसी विश्वास और ज़िम्मेदारी की भावना पैदा कर सकती हैं।

इस घटना से सीख

अधिकांश शिक्षक मुख्य रूप से बच्चों के संज्ञानात्मक सीखने और विकास पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। उनके सामाजिक-भावनात्मक विकास पर सचेत रूप से कुछ खास ध्यान नहीं दिया जाता। उनके समग्र विकास के लिए, संज्ञानात्मक कौशलों के विकास के साथ-साथ सामाजिक-भावनात्मक कौशल सिखाना ज़रूरी है। बदलाव लाने के लिए हर दिन छोटे-छोटे सचेत प्रयास करना महत्त्वपूर्ण है।

इन क्षेत्रों में विकास हेतु निरन्तर संवाद करने के लिए रोज़ का स्कूल और घटनाएँ हम सभी के लिए एक अच्छी रूपरेखा प्रदान करती हैं। संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक क्षेत्र एक-दूसरे पर निर्भर हैं। कभी-कभी यह लगातार की जाने वाली

छोटी-छोटी चीज़ें या समय पर ध्यान में ली जाने वाली छोटी चीज़ें होती हैं जो बच्चे के सामाजिक-भावनात्मक विकास में अत्यधिक योगदान दे सकती हैं।

मुझे हासिल हुई समझ

बच्चों के साथ काम करने की मेरी समझ में, मैंने कुछ संकेतकों का पालन करने की कोशिश की है, जिनके द्वारा, मुझे यकीन है कि शिक्षकों और बच्चों के बीच अधिक भरोसेमन्द सम्बन्ध बनते हैं —

- पहली और सबसे महत्त्वपूर्ण बात कि बच्चे के साथ सम्मान और देखभाल भरा व्यवहार रखना।
- कक्षा में प्रत्येक बच्चे को कार्यों को सम्भालने के अवसर दें। अन्यथा, लगभग हमेशा ही अधिक ज़िम्मेदार बच्चे ही स्कूल के अधिकांश कार्यों को सम्भालते हुए पाए जाएँगे।
- धीरे-धीरे परिणामों और पुरस्कारों के तरीके को लागू करें, हालाँकि ज़रूरी नहीं कि इसी क्रम में, क्योंकि यह सम्भव है कि जब किसी बच्चे को पुरस्कृत किया जाता है, तो उसके सकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।
- गलतियों की अनुमति दें।
- बच्चे का नज़रिया सुनें और उसके प्रयास पर ध्यान दें, न कि परिणाम पर, यानी कि इस पर नहीं कि बच्चा सफल होता है या नहीं।
- सकारात्मक रवैयों और कार्यों को और मज़बूती दें।
- इस पर लगातार संवाद करें कि कोई बच्चा किसी खास ढंग से ही कोई चीज़ क्यों कर रहा है।
- बच्चों और शिक्षकों, दोनों को सोच-विचार के लिए समय प्रदान करें।
- बच्चों के व्यवहार को ढालने के लिए ज़रूरी है कि शिक्षक निरन्तर एक समान प्रयास करते रहें।
- भयमुक्त वातावरण का निर्माण करें।

बदलाव के लिए समय और धैर्य चाहिए

हमारे प्रयासों का प्रभाव शायद हमारे कामकाजी जीवन में दिखाई न दे, लेकिन बीते समय ने मुझे सिखाया है कि सकारात्मक प्रयास का प्रभाव समय के साथ आता है और ज़्यादातर तब, जब उसकी अपेक्षा सबसे कम होती है।

हमारी पाठ्यचर्या, पाठ्यक्रम और प्रत्येक कक्षा में बच्चों की संख्या का विस्तार, एक शिक्षक के लिए प्रत्येक बच्चे के सभी विकासत्मक आयामों पर ध्यान केन्द्रित करना कठिन बना देता है। शिक्षकों के रूप में, हमें यह समझना ज़रूरी है कि शिक्षकों

और विद्यार्थियों के बीच प्यार, विश्वास और जवाबदेही का पनपना एक दोतरफ़ा प्रक्रिया है और स्कूल में खुशहाली का मतलब, शिक्षकों और विद्यार्थियों, दोनों की खुशहाली है।

खुशहाली का वातावरण बनाने का मतलब खुद हमारा मूल्यों को दोबारा सीखना है। यदि हम बच्चों को खुद के प्रति सचेत रहने और अपनी परवाह करने की प्रवृत्ति को अपनाने और उसे

आत्मसात करने में सक्षम बनाते हैं, तो इसका परिणाम कुल मिलाकर सकारात्मक व्यवहार के रूप में सामने आ सकता है। यदि इसे क्रमिक और समेकित तरीके से किया जाता है, तो इससे बच्चों को भरोसेमन्द रिश्तों को समझने और उनको क्रायम रखने में मदद मिलेगी, जिससे पूरे स्कूल की संस्कृति में सकारात्मक बदलाव आएगा।

**बच्चों की पहचान सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।*



विनीता रोचा अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन में रिसोर्स पर्सन हैं और बेंगलूरु शहर के सरकारी स्कूलों के साथ काम करती हैं। वे पिछले एक दशक से अधिक समय से शिक्षा के क्षेत्र में पेशेवर रूप से कार्यरत हैं। उनका मानना है कि बच्चे उन्हें उनके अपने विकास में मदद करते हैं। उनसे vinita.rocha@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सुनन्दा दुबे

पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी

कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

अब जब मैं पीछे मुड़कर अपने स्कूली वर्षों को देखती हूँ, तो मुझे एहसास होता है कि इतिहास, विज्ञान, गणित और साहित्य जैसे विषयों ने मेरे आस-पास की दुनिया को समझने के लिए विभिन्न दृष्टिकोणों को खोला। कभी-कभी नई अवधारणाओं को सीखने में मज़ा आता था और कभी-कभी मैं उन्हें सिर्फ़ रट लिया करती थी! पर अगर आज की समझ से मैं देखूँ, तो मुझे लगता है कि जिस बात पर ध्यान नहीं दिया गया वह है मेरे भीतर मौजूद दुनिया को समझना और उसे स्वीकार करना सीखना। जब मैं बड़ी हो रही थी, तो मेरे मन में अपने शरीर, उसके रूप-रंग और अन्य जटिल भावनाओं के बारे में बहुत सारे सवाल थे। लेकिन पता नहीं क्यों, मुझे इन सवालों से जूझने के तरीके कभी नहीं मिले। मेरे लिए, यह समझना काफ़ी हालिया खोज थी कि जब मुझे माहवारी होती है तो दरअसल मेरे शरीर के साथ क्या होता है, जब मैं नए लोगों से मिलती हूँ तो मुझे घबराहट क्यों होती है या मुझे गुस्सा या उदासी का अनुभव कैसे होता है। इस खोज में, मैंने हमेशा महसूस किया है कि आत्म-जागरूकता (खुद को जानने) की प्रक्रिया जल्दी शुरू हो जानी चाहिए थी। मेरा यह दृढ़ मत है कि हमारे स्कूली पाठ्यक्रम को सक्रिय भूमिका निभाते हुए शुरुआती सालों से ही हमारे शरीर और भावनाओं पर संवाद करने के लिए स्थान बनाने चाहिए।

यह लेख व्यापक यौनिकता शिक्षा (सीएसई) विषय पर अक्षरनन्दन स्कूल, पुणे के कक्षा-5 के विद्यार्थियों के साथ जुड़ने के मेरे हालिया संक्षिप्त अनुभव के बारे में है। इस लेख में बच्चों के लिए एक सुरक्षित और खुला स्थान बनाने के महत्त्व पर भी बात की गई है ताकि वे उनके शरीर, भावनाओं व उनके आस-पास होने वाली कई चीज़ों से जुड़ी उन विभिन्न समस्याओं और जिज्ञासाओं के बारे में बात कर सकें और सवाल पूछ सकें जो काफ़ी हद तक अस्पष्ट या रहस्यमयी रहती हैं।

व्यापक (Comprehensive) यौनिकता शिक्षा क्या है?

व्यापक यौनिकता शिक्षा यौनिकता का एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है और एक ऐसा साझा स्थान बनाने और साझा करने की कल्पना करती है जो जानकारी व कौशल देने के साथ ही खोजबीन करने, कल्पना करने और सबसे महत्वपूर्ण बात, हमारी धारणाओं पर सवाल उठाने के मौके देता है!

‘यौनिकता विचारों, कल्पनाओं, इच्छाओं, मान्यताओं, दृष्टिकोणों, मूल्यों, व्यवहारों, परम्पराओं, भूमिकाओं और सम्बन्धों में अनुभव और व्यक्त की जाती है। यौनिकता जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, कानूनी, ऐतिहासिक, धार्मिक और आध्यात्मिक कारकों की परस्पर क्रिया से प्रभावित होती है।’ (विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई मसौदा परिभाषा का संक्षिप्त संस्करण, 2006)।

सीएसई को एक ऐसे घटक के रूप में देखना होगा जो पाठ्यक्रम के अकादमिक हिस्से से शुरू होकर विस्तृत होता रहता है और विभिन्न विषयों में शामिल अलग-अलग टॉपिक और थीम पर ध्यान देता है। उदाहरण के लिए, जब विद्यार्थी अपनी पाठ्यपुस्तकों से अपने शरीर के विभिन्न अंगों के बारे में सीखेंगे, सीएसई घटक इस बारे में एक संवाद शुरू कर सकता है कि शरीर कैसे विभिन्न रूपों वाले होते हैं, कोई आदर्श शारीरिक रूप या आकार नहीं है। इस प्रकार, यह न सिर्फ़ हमारे शरीर को जैसे वे हैं वैसे ही स्वीकार करने की प्रक्रिया शुरू करता है, बल्कि हमारे आस-पास काम करने वाली मज़बूत रूढ़ियों के प्रति संवेदनशीलता भी लाता है।

शुरुआती सालों में

अपने शुरुआती सालों में, बच्चे अपने माता-पिता और करीबी परिचितों की मदद से दुनिया को समझते हैं। उन्हें अपनी अलग-अलग पहचानों को लेकर संकेत, सुराग और प्रतीक मिलते रहते हैं। जब तक विद्यार्थी कक्षा-5 तक पहुँचते हैं, तब तक वे समाजीकरण की कई परतों से गुजर चुके होते हैं और आगे भी गुजरते रहेंगे। समाजीकरण के एजेंट, मुख्य रूप से मीडिया और फैशन बाज़ार, शरीर की एक ऐसी छवि प्रस्तुत करते हैं जिसे ‘आदर्श’ माना जाता है और ऐसे व्यवहार को पेश करते हैं जिसे ‘कूल’ माना जाता है। यह स्थिति उन बच्चों को, जो इन मानकों के अनुरूप नहीं होते, जैसे वे हैं वैसे ही स्वीकार करने से रोकती है। चूँकि अपने शरीर और अपनी भावनाओं के बारे में बात करना परिवार के सामने भी एक ‘वर्जित’ विषय होता है, इसलिए अपने शारीरिक अनुभवों, आनन्द, असुविधाओं और यहाँ तक कि यौन शोषण के बारे में बात करने के लिए उचित शब्दावली या भाषा का अभाव अभी तक बना हुआ है।

संवाद शुरू करने के लिए कहानी सुनाना

मैं एक सीएसई ढाँचा बना रही हूँ जिसकी प्रकृति चक्राकार है और यह इस बात की वकालत करता है कि शिक्षा के शुरुआती सालों से ही सीएसई औपचारिक पाठ्यक्रम का एक सक्रिय हिस्सा होना चाहिए। हालाँकि, जब तक इस ढाँचे को कक्षा-व्यवस्था के साथ अपनाने का प्रयास नहीं किया जाता है, तब तक इसमें आवश्यक संशोधन करने और इसे परिस्थिति अनुरूप बनाने में मुश्किल होगी। इसे देखते हुए, अक्षरनन्दन स्कूल से इस प्रोजेक्ट के लिए सम्पर्क किया गया। 1992 में शुरु हुआ यह स्कूल, केजी से 10वीं कक्षा तक सरकारी मान्यता प्राप्त, गैर-सहायता प्राप्त स्कूल है। इसमें प्रत्येक कक्षा में सिर्फ 40 विद्यार्थी हैं। हालाँकि स्कूल स्टेट बोर्ड के औपचारिक ढाँचे का पालन करता है, लेकिन इसने पाठ्यक्रम को प्रासंगिक और जीवन से जोड़ने के लिए नई पद्धतियों को अपनाया है।

मेरा जुड़ाव हर महीने कक्षा-5 और 9 के विद्यार्थियों के साथ होता है। बड़े विद्यार्थियों के साथ मैं बातचीत को ज्यादा सीधे तरीके और खुलकर करने की कोशिश करती हूँ। लेकिन कक्षा-5 के विद्यार्थियों के साथ जटिल सामाजिक सम्बन्धों के बारे में संवाद करने के लिए मैं कहानी सुनाने को एक माध्यम के रूप में इस्तेमाल करती हूँ और बच्चों को अपनी भावनाओं को ज़ाहिर करने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ।

जामलो चलती गई : मैंने समीना मिश्रा की कहानी की किताब **जामलो चलती गई** के माध्यम से कक्षा-5 के विद्यार्थियों के साथ अपनी बातचीत शुरू की। यह महामारी के दौर की एक

वास्तविक कहानी है, जो बताती है कि कैसे अलग-अलग सामाजिक पृष्ठभूमि के बच्चों के लिए परिस्थितियाँ अलग-अलग थीं। कहानी की प्रमुख पात्र, जामलो, जो तेलंगाना में एक मिर्च के खेत में काम करती है, महामारी के दौरान सैकड़ों अन्य पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के साथ अपने घर की ओर जा रही है। तारा उन्हें टीवी पर देख रही है। राहुल देखता है कि बस्ती और सड़क पर सन्नाटा पसर गया है। आमिर अपने शिक्षक और कक्षा को याद कर रहा है क्योंकि वह ज़ूम पर ऑनलाइन क्लास में उपस्थित है। इस कहानी ने बचपन और बचपन के अनुभवों की विविधता को जानने के लिए एक अवसर बनाया।

शुरुआत में, विद्यार्थी जामलो की सामाजिक वास्तविकता को समझ नहीं पा रहे थे। यह उनकी कल्पना से परे था कि उनकी उम्र का कोई बच्चा प्रवासी मज़दूर हो सकता है। हमें यह स्थापित करने में कुछ समय लगा कि कहानी में उल्लिखित चार पात्र अलग-अलग सामाजिक पृष्ठभूमि से आते हैं इसलिए, उनकी सामाजिक सुरक्षा व संसाधनों तक पहुँच भी अलग-अलग है। अक्षरनन्दन स्कूल शहरी परिवेश में है और अधिकांश विद्यार्थी तुलनात्मक रूप से स्थिर आर्थिक पृष्ठभूमि से आते हैं, जामलो की वास्तविकता और चुनौतियों से जुड़ाव बना पाना उनके लिए आसान नहीं था।

सत्र के दौरान मुझे दो बातें समझ आईं। पहली, विभिन्न सामाजिक इलाकों की ऐसी कहानियों की बहुत ज़रूरत है जो अनुभवों और दृष्टिकोणों के एक बड़े दायरे का प्रतिनिधित्व



चित्र-1 : जामलो चलती गई कहानी पढ़ते हुए।

करती हों, यानी वास्तविकता का अधिक प्रामाणिक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करना। दूसरी, बच्चों को ऐसी वास्तविक कहानियों के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए इन्हें उनके साथ पढ़ना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। कभी-कभी, कहानियाँ आईने की तरह होती हैं, जो दुनिया का एक ऐसा दृश्य पेश करती हैं, जिसे समझा जा सके और जो जाना-पहचाना हो। बाक्री समय, वे एक खिड़की खोलती हैं, दुनिया के अपरिचित पहलुओं और तत्वों में झाँकने के लिए।

हम सभी की अलग-अलग पहचानें हैं, जिनमें से कुछ हमें सामाजिक और आर्थिक संरचनाओं, जैसे कि जाति, जेंडर, वर्ग, धर्म, आदि द्वारा दी गई हैं। ये सभी हमारे रोजमर्रा के चुनावों के साथ-साथ हमारे अनुभवों को तय करने में अपनी भूमिका निभाती हैं। ऐसा कक्षा के अन्दर भी होता है। यहीं पर एक शिक्षक या सुगमकर्ता के रूप में हमारी भूमिका आती है — हमारे जीवन को आकार देने वाले सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और राजनीतिक पहलुओं को समझना और उन पर ध्यान देना।

दूसरी कहानी, कॉन्तां प्रेबाँ द्वारा लिखित और चित्रित बरास्ता तरबूज थी। इसमें कहानी का प्रमुख पात्र सासू, उस लड़की से मिलने जा रहा है जिससे उसे प्यार हो गया है। वह अपनी प्रेमिका के लिए उपहार के रूप में 10 तरबूज ले जा रहा है। इस सफ़र पर उसके साथ उसके जानवर दोस्त एक गाय, एक ऊँट और एक हाथी हैं। रास्ते में, सासू सपने देखना शुरू कर देता है कि जब वह और उसकी प्रेमिका मिलेंगे तो क्या करेंगे। कहानी के ये हिस्से, जिनमें सासू सपने देखता है और लड़कियाँ कैसी होती हैं। इस बारे में अपनी धारणाओं को साझा करता है। उदाहरण के लिए, जब लड़की इस अद्भुत उपहार को देखेगी तो वह क्या करेगी? यक्रीनन वह सासू को चूमने के लिए उसकी बाँहों में कूद जाएगी। सासू को इस बात में कोई शक नहीं था कि लड़कियाँ रूमानी होती हैं।

विद्यार्थियों ने लड़कियों के बारे में सासू की धारणा पर सवाल उठाया और कई उदाहरण दिए कि लड़कियाँ इससे अलग ढंग से व्यवहार करती हैं। उन्होंने यह भी सोचा कि सासू ने अपनी माँ को भावुक होते देखा होगा या अपने दोस्तों से सुना होगा कि लड़कियों को उपहार पसन्द आते हैं। हमने एक साथ मिलकर इन बाहरी कारकों को चिह्नित किया जिन्होंने लड़कियाँ कैसी होती हैं इसके बारे में सासू की समझ को सम्भवतः प्रभावित किया होगा। फिर हमने इसे अपने जीवन से जोड़कर देखने की कोशिश की और उन विभिन्न बाहरी कारकों पर चर्चा की जो हमारे विचारों को आकार देते हैं - फ़िल्में, दोस्त, परिवार के सदस्य आदि। कहानी की खास बात यह है कि, अगर हम सासू को ध्यान से देखें, तो उसमें खुद

वे सभी गुण हैं जो उसे लगता है कि लड़कियों में होते हैं। वह रूमानी है, वह संवेदनशील है क्योंकि उसने सफ़र के दौरान अपने किसी जानवर दोस्त को नहीं छोड़ा और वह शर्मीला है। संवेदनशील, रूमानी और शर्मीला होना ऐसे कोमल गुण हैं जो एक जेंडर तक सीमित नहीं हैं। वास्तव में वे सभी जेंडर में पाए जाने वाले मानवीय गुण हैं।

चर्चा का एक और दिलचस्प बिन्दु था कि 'क्या एक लड़का और एक लड़की सिर्फ़ दोस्त हो सकते हैं?' लड़कियों और लड़कों, दोनों ने बताया कि उन्हें एक-दूसरे से जोड़कर छेड़ा जाता है। जब वे पहली या दूसरी कक्षा में थे, तो कोई छेड़खानी नहीं करता था; लड़कियाँ और लड़के सिर्फ़ दोस्त थे लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह बदल गया। उनमें से कई ने इस बात को स्वीकार किया कि जेंडरों के बीच सिर्फ़ एक खास प्रकार के सम्बन्ध होने का प्रचार करने में मीडिया की प्रमुख भूमिका है। समझने और संवाद में आसानी के लिए दोनों कहानियाँ मराठी (इस स्कूल के विद्यार्थियों की घरेलू भाषा) में पढ़ी गईं। कहानी सुनाने के दौरान विचार-मनन करने का माहौल बनाने के लिए कुछ प्रेरकों का इस्तेमाल किया गया।

सुरक्षित स्थान बनाने की दिशा में

उपरोक्त अनुभवों से और जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, शरीर, भावनाओं और विभिन्न पहचानों के बारे में संवाद जल्दी शुरू हो जाने चाहिए। बड़े होते जाने के साथ कोई अपने शरीर के बारे में क्या महसूस कर रहा है और क्या अनुभव कर रहा है, उसे व्यक्त करने के लिए एक शब्दावली होनी चाहिए। इस तरह के संवाद स्वीकार्यता के प्रति रूढ़िवादी छवियों से जुड़ी असहजता को एक दिशा देते हैं क्योंकि इनके द्वारा लम्बे समय से दमित भावनाएँ और अनुभव उभरकर सामने आते हैं। यह असहजता या शर्म ही है जो हमें जो कुछ भी महसूस होता है उसे बेबाक्री से अभिव्यक्त करने से रोकती है। उदाहरण के लिए, बड़े होने के दौरान मेरे साथ भी शरीर की छवि से जुड़े मुद्दे थे। मैंने कभी खुद को सुन्दर महसूस नहीं किया क्योंकि मेरे शरीर का आकार और त्वचा का रंग निर्धारित मापदण्डों से अलग था। सामाजिक परिभाषाओं को भूलने और खुद को जैसी हूँ वैसे ही स्वीकार करने में, लम्बा वक्रत लगा और लगातार कोशिश करनी पड़ी। मुझे यह स्वीकार करना पड़ेगा कि यह प्रक्रिया अभी चल ही रही है। लेकिन ऐसे मुद्दों का समाधान तभी किया जा सकता है जब पहले हम उन्हें स्वीकार करें। शिक्षकों के रूप में, विद्यार्थियों के लिए ऐसा स्थान बनाने के लिए पहले हमें चिन्तन-मनन का अन्दरूनी सफ़र तय करना होगा।

शिक्षकों के रूप में, हम अपनी कक्षा की रोजमर्रा की बातचीत में सीएसई के विषयों के साथ जुड़ाव बनाना शुरू कर सकते हैं।

इसके लिए अलग कक्षा या अतिरिक्त समय की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हम हमेशा इसे अन्य विषयों के साथ एकीकृत करने के तरीके खोज सकते हैं। कहानियों की किताबें, लघु फिल्में, तस्वीरें और कविताएँ सामाजिक मुद्दों पर बातचीत शुरू करने के लिए प्रेरक का काम करती हैं। क्षेत्रीय भाषाओं में ऐसी स्रोत सामग्री उपलब्ध होनी चाहिए जो शिक्षकों के साथ-साथ विद्यार्थियों के लिए भी आसानी से उपलब्ध हो। एक बदलाव जो जरूरी होगा वह है नारीवादी नज़रिए से पाठ्यपुस्तकों की कल्पना करना; जिससे पाठ्यपुस्तक की सामग्री और चित्र अधिक समावेशी, समग्र और आलोचनात्मक बनेंगे और इस तरह, सीएसई के विभिन्न विषयों, जैसे कि विभिन्न सामाजिक पहचानों, असमानताओं, मर्दानगी आदि के साथ जुड़ने के लिए व्यवस्थित रूप से जगह बन पाएगी।

व्यापक यौनिकता शिक्षा बच्चों को जानने-समझने का सफ़र शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करती है यानी खुद को स्वीकार

करना, अपने शरीर और अपने आस-पास के अन्य लोगों के शरीर का सम्मान करना। यह तभी होगा जब यौनिकता शिक्षा सामाजिक निन्दा, दोहरी सीमाओं और जो सही या ग़लत माना जाता है उससे चिपके रहने के अनावश्यक आग्रह के बन्धनों से मुक्त होगी। विद्यार्थियों के साथ एक निरन्तर संवाद उन्हें अपने शरीर को बेहतर ढंग से समझने, उन्हें अपने निर्णयों के नतीजों के बारे में सोचने के लिए तैयार करने, दूसरों की सीमाओं का सम्मान करने और जीवन में स्वस्थ चुनाव व फैसले करने में सहयोग करेगा। महज़ जानकारी ही काफ़ी नहीं है, जो महत्त्वपूर्ण बात है वह है सही-ग़लत के झमेले में न पड़ना, समावेशी होना और अपनी व दूसरों की पसन्द के प्रति सम्मान का दृष्टिकोण विकसित करना। संवाद के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाने से विद्यार्थी अधिक आत्मविश्वासी और अपने आप के प्रति सहज हो सकते हैं और मुमकिन है कि वे अपने आस-पास के लोगों के लिए भी वैसा ही सुरक्षित स्थान प्रदान करेंगे।



ईशा बडकस पिछले तीन सालों से एकलव्य के साथ काम कर रही हैं। वे कम्युनिटी एंगेजमेंट एंड एजुकेशन (सीईई) कार्यक्रम का समन्वय करती हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु से एमए (शिक्षा) किया है। उनकी रुचि संवाद के स्थान बनाकर जेंडर और यौनिकता को और जानने-समझने में है। उनसे ishabadkas@eklavya.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सीमा पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

मैंने देखा कि एक लड़की देवराज के बगल में खड़ी है और अपने हाथ को इस तरह रख रही है ताकि देवराज का हाथ थाम सके जिससे वह सहज महसूस करे। मैंने महसूस किया कि इस स्वाभाविक दोस्ताना पहल के साथ, वह समाज को एक सुन्दर सबक दे रही थी कि समाज को अपने दृष्टिकोण में तब्दीली लाने की जरूरत है। लोगों को विकलांग व्यक्तियों के साथ उसी तरह व्यवहार करना चाहिए जैसा वे बाक़ी सभी के साथ करते हैं। हर किसी की अलग-अलग क्षमताएँ होती हैं; कुछ खूबसूरत नृत्य कर सकते हैं और कुछ मीठा गा सकते हैं। तो फिर कुछ लोगों पर 'विशिष्ट रूप से सक्षम' का ठप्पा क्यों लगाया जाता है?

-शौर्या बटारिया, विविध आवश्यकताओं वाले बच्चे : एक शिक्षक क्या कर सकता है, पेज 47

एक शिक्षक का जटिल कार्य

शिक्षण एक ऐसा पेशा है जो नैतिक आचरण, जटिल अभ्यास, ठोस सैद्धान्तिक समझ और उच्च स्तर की शिक्षा से बँधा है (Shulman, 1998)। यह अक्सर 'उच्च व्यावसायिक तनाव' की ओर ले जाता है, जो आगे चलकर नौकरी में असन्तोष, अक्रियाशीलता और अन्त में पेशा छोड़ने जैसे परिणामों का रूप ले सकता है। यह एक शहरी वैकल्पिक स्कूल के शिक्षकों द्वारा गिनाए गए कारण हैं। इस स्कूल में 26 में से 10 ने इसी वर्ष स्कूल छोड़ दिया था। हालाँकि यह एक ऐसी घटना है जो इस स्कूल में हर साल-दो-साल में होती रही है।

शिक्षकों को अक्सर 'आत्म-बलिदान करने वाला' माना जाता है, जो अपने शिक्षार्थियों के भले के लिए, अपनी ज़रूरतों और कल्याण को पीछे रखते हैं। ग्लोबल टीचर स्टेटस इंडेक्स (2018) ने दिखाया कि शिक्षण को एक सामाजिक कार्यकर्ता की नौकरी के समान माना जाता है। शिक्षकों के साथ ऐसी सेवा-उन्मुख धारणाओं का जुड़ाव उनकी वेतन पर्ची में, उन्हें दिए जाने वाले सम्मान में और उनके कार्यभार के सामान्यीकरण में परिलक्षित होता है। औसतन, भारत में एक प्राथमिक विद्यालय का शिक्षक प्रति माह ₹16 हजार कमाता है (उन शिक्षकों को छोड़कर जो सातवें वेतन आयोग के तहत आते हैं और सेवानिवृत्ति आते-आते प्रति माह लगभग ₹ एक लाख का वेतन प्राप्त करते हैं)।

शिक्षण के पेशे के भीतर, प्रधान शिक्षकों को माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों से ऊँचा स्थान दिया जाता है, जो खुद, प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों से ऊँचे स्थान पर होते हैं (जीटीएसआई, 2018)। यह विसंगति सम्भवतः इस धारणा से जुड़ी है कि 5 से 12 वर्ष की आयु के बच्चों के साथ काम करना एक सरल, चुनौती रहित काम है जिसमें कौशल या विशेष ज्ञान की आवश्यकता नहीं होती। यह दृष्टिकोण अक्सर दो प्रकार से सामने आता है - एक, शिक्षकों को सहायता और संसाधन देने में उच्च अधिकारियों द्वारा की जाने वाली उपेक्षा के रूप में; और दूसरा, स्वयं शिक्षकों की ओर से एक अचेतन अनुकूलित प्रतिक्रिया के रूप में जहाँ वे अपने काम को कम आँक सकते हैं और परिणामस्वरूप, अपनी मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक ज़रूरतों को मूल्यवान और

ध्यान देने योग्य नहीं देख पाते हैं। चूँकि इस कार्यबल में मुख्य रूप से महिलाएँ शामिल हैं, इसलिए देखभाल करने के बारे में उनका लैंगिक दृष्टिकोण उनकी विचार प्रक्रिया को और अस्पष्ट कर सकता है।

शिक्षक की खुशहाली का महत्त्व

जो शिक्षक शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होते हैं, वे भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रदर्शित करने की अधिक सम्भावना रखते हैं। इसकी मदद से वे नौकरी की माँगों के बारे में सकारात्मक रूप से सोच पाते हैं। साथ ही वे बच्चों और वयस्कों के साथ नज़दीकी से काम करते हुए उत्पन्न हो सकने वाली चुनौतीपूर्ण भावनात्मक स्थितियों को प्रभावी ढंग से सम्हालने के लिए व्यावहारिक रणनीतियों को लागू कर पाते हैं (Vesely, Saklofske, & Nordstokke, 2014)। इसके अलावा, अध्ययनों से यह भी पता चला है कि खुशहाल शिक्षक भी विद्यार्थियों के परिणामों और उपलब्धि पर - मनोवैज्ञानिक और अकादमिक रूप से सकारात्मक प्रभाव डालते हैं (Briner and Dewberry, 2007)। शिक्षक और शिक्षार्थी की खुशहाली एक ही सिक्के के दो पहलू हैं (Roffey, 2012)। 25 से अधिक वर्षों के अनुभव वाले एक स्कूल शिक्षक ने ठीक ही कहा है कि यदि हम एक समाज के रूप में वास्तव में बच्चों की शिक्षा की परवाह करते हैं, तो हम शिक्षकों की खुशहाली को अपने शैक्षिक प्रयासों के केन्द्र में रखेंगे।

एक क्रियाशील दृष्टिकोण

कैसे हो आप? आपकी खुशहाली के लिए आपको किस तरह के सहयोग की आवश्यकता है? ये वे महत्वपूर्ण प्रश्न हैं जो प्रधान शिक्षक, स्कूल प्रशासक, ब्लॉक-स्तरीय अधिकारी, नीति निर्माता और अन्य सभी हितधारक, शिक्षकों से पूछ सकते हैं ताकि उनकी खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए ऐसे क्षेत्रों की पहचान की जा सके, जिन्हें लघु और दीर्घकालिक हस्तक्षेप व समर्थन की आवश्यकता है। यह फ्रीडबैक फॉर्म, प्रत्येक शिक्षक के साथ साक्षात्कार या फिर फ़ोकस समूह चर्चाओं के द्वारा भी किया जा सकता है ताकि कार्यभार, संगठनात्मक सहयोग, स्कूल के साथ अपनत्व, तनावपूर्ण मुद्दों से निपटने, नौकरी से सन्तोष, शारीरिक स्वास्थ्य, विद्यार्थियों

के साथ संवाद और रिश्तों के बारे शिक्षकों के पेशेवर अनुभवों के बारे में समझ बनाने की शुरुआत हो सके।

खुशहाली किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक आयामों को पोषित करने से उभरती है। इनमें से कोई भी अकेला काम नहीं करता, इसलिए शिक्षकों की खुशहाली के लिए यह अत्यावश्यक है कि हमारे द्वारा अपनाए जाने वाले तरीकों की योजना, कार्यान्वयन और मूल्यांकन के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाया जाए।

शारीरिक खुशहाली

शिक्षकों की खुशहाली में सुधार का काम शिक्षकों के साथ समान व्यवहार सुनिश्चित करने के साथ शुरू होता है, भले ही उनका लिंग, रोजगार का प्रकार, काम के घण्टे या सेवा की अवधि कुछ भी हो। शिक्षकों को समान रूप से समर्थन करना और उनके साथ समान व्यवहार करना एक सकारात्मक स्कूल वातावरण की नींव है। इसके पश्चात ज़रूरी है कि उन्हें जीवनयापन की बढ़ती लागत को पूरा करने के लिए पर्याप्त वेतन दिया जाए, ताकि उनकी बुनियादी भौतिक ज़रूरतें पूरी हो सकें। वे अपने लिए कोई बचत योजना भी ले सकें। वित्तीय प्रबन्धन और पैसे के साथ सम्बन्ध को समझने के लिए कार्यशालाओं के आयोजन से शिक्षक समझ-बूझ भरे निर्णय लेने के क्राबिल बनेंगे।

क्रियात्मक स्तर पर, एक शिक्षक के समय को ध्यान में रखा जाना चाहिए यानी, उनके शिक्षण, तैयारी, मूल्यांकन, बैठकों में भाग लेने, प्रशासनिक कार्यों को पूरा करने और उनके पेशेवर विकास पर ध्यान देने में लगने वाले समय का। प्रशासनिक बोर्ड में शिक्षक प्रतिनिधि होने से निर्णय लेने की अधिक सूक्ष्म प्रक्रिया अपनाई जा सकती है क्योंकि वे शिक्षकों की ज़रूरतों और वास्तविकताओं को उजागर कर पाएंगे और पदानुक्रमिक नेतृत्व वाले मॉडल के खतरों को दूर कर पाएंगे।

एक शहरी निजी स्कूल में, समन्वयक ने प्रत्येक शिक्षक को अपने पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए आवश्यक शिक्षण के घण्टों की संख्या और तैयारी कार्य के लिए आवश्यक घण्टों की संख्या की सूची बनाने के लिए कहा। इसने समय सारणी की तैयारी के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य किया। एक अन्य उदाहरण में, एक स्कूल ने देखभाल करने की अपनी आचार-नीति के आधार पर एक शिक्षक के बीमार पड़ने पर उसे उनकी अवकाश नीति के तहत अनुमत सवैतनिक अवकाश से ज़्यादा छुट्टी प्रदान की क्योंकि उनके लिए मनुष्य की ज़रूरतें किसी भी व्यवस्थागत प्रक्रिया से अधिक महत्वपूर्ण थीं और आखिरकार वह प्रक्रिया भी तो मनुष्य की ज़रूरतों के लिए

ही बनाई गई थी। इस तरह के क्रम शिक्षकों को उनके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच सन्तुलन खोजने की उनकी यात्रा में सक्षम बनाते हैं, लेकिन अक्सर शिक्षण के पेशे में यह धुँधला हो जाता है।

एक प्राथमिक विद्यालय के शिक्षक ने एक बार कहा, “मैं हमेशा अपने विद्यार्थियों के साथ कक्षा में दोपहर का भोजन करती हूँ। मुझे उनसे दूर रहने का समय नहीं मिलता।” उस भौतिक स्थान को ध्यान में रखना ज़रूरी है जिसमें एक शिक्षक को काम करना, साँस लेना, चिन्तन-मनन करना और सहकर्मियों व विद्यार्थियों के साथ संवाद करना होता है। एक तरीका यह हो सकता है कि शिक्षकों के ‘शान्त समय’ और बातचीत, दोनों के लिए उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए कल्पनाशील ढंग से फर्नीचर की व्यवस्था की जाए। उदाहरण के लिए, बीच में कुर्सियों का एक छोटा घेरा बनाना और साथ ही डेस्क का मुँह खिड़कियों की ओर रखना। इन पहलों के इर्द-गिर्द संवाद रचने से जगह का अधिक प्रभावी उपयोग हो सकता है और नए विचारों को उभरने का मौका मिल सकता है। शिक्षकों के प्रति सम्मान का अर्थ है उनकी समय और स्थान की आवश्यकता को देखना और उनकी खुशहाली को बढ़ावा देने वाले कार्यस्थलों की सह-रचना करने की दिशा में कार्रवाई करना।

कुछ स्कूलों में, स्टाफ मीटिंग अक्सर विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के साथ शुरू या बन्द होती हैं, जैसे बैडमिंटन या थ्रोबॉल का खेल, कुछ हिलने-डुलने वाली गतिविधियाँ या खिंचाव वाले व्यायाम या फिर कक्षा के भीतर ही जोश लाने हेतु हल्के-फुल्के व्यायाम। ये तनाव से मुक्त होने और जुड़ाव बनाने के शानदार तरीके हैं।

संज्ञानात्मक खुशहाली

जैसा कि Leiter and Cooper (2017) ने कहा, “कोई नुकसान न करना, काफ़ी नहीं है; जिम्मेदार नियोक्ता, काम को ऐसे डिज़ाइन करते हैं जिससे कर्मचारियों के स्वास्थ्य और काम में सन्तुष्टि को बढ़ावा मिले।” एक तरीका यह हो सकता है कि प्रत्येक शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत में हर शिक्षक के साथ मिलकर उसकी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की एक सूची बनाई जाए ताकि वे स्वामित्व और जुनून की अधिक भावना के साथ काम कर सकें।

पेशेवर विकास के लगातार अवसर प्रदान करने से पूर्व में सीखा हुआ भुलाया जा सकता और पुनः सीखना सम्भव हो सकता है इससे अक्सर एक शिक्षक की संज्ञानात्मक खुशहाली को बढ़ावा मिलता है। पेशेवर विकास सत्र सर्वाधिक प्रभावी तब होते हैं जब वे शिक्षकों की आवश्यकताओं के अनुरूप होते

हैं। शिक्षकों से सीधे सवाल पूछने के अलावा स्कूल लीडरों के लिए यह उपयोगी हो सकता है कि वे बैठकों, अनौपचारिक वार्तालापों और कक्षा अवलोकनों में उभरने वाले प्रश्नों और चिन्ताओं के पैटर्न पर ध्यान दें। ऐसा करने से शिक्षकों के लिए पेशेवर विकास कार्यशालाओं को डिजाइन करने का आधार मिल सकता है।

कार्यशालाओं में विषयवस्तु, कार्यप्रणाली और व्यवस्था के मामलों में शिक्षकों की स्वायत्तता को भी ध्यान में रखना ज़रूरी है जैसे कि उन्हें इस बारे में जानकारीपूर्ण निर्णय लेने की स्वतंत्रता देना कि वे किन कार्यशालाओं में भाग लेना चाहेंगे। ऐसा करना, अक्सर उनके पेशेवर व्यवहार में भरोसा और आत्मविश्वास दिखाने का संकेत होता है। उनके काम से सम्बन्धित प्रक्रियाओं में स्वायत्तता देने का अर्थ पाठ्यचर्या, शिक्षणशास्त्र, मूल्यांकन, कक्षा प्रबन्धन, अभिभावकों के साथ संवाद और आत्मविकास से जुड़े निर्णय लेने की स्वतंत्रता।

कक्षा शिक्षण-अधिगम पर फ़िल्मों, कहानियों की किताबों और केस स्टडी के उपयोग के माध्यम से भी पेशेवर विकास को मज़ेदार और सुलभ बनाया जा सकता है। शिक्षक एक साथ पढ़ या देख सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं कि उन्होंने क्या देखा – सहयोग करते हुए, विचारों का आदान-प्रदान करते हुए और विशेषज्ञता को साझा करते हुए और परिणामस्वरूप, शिक्षण की नई पद्धतियों और तरीकों को भी आजमाते हुए।

पेशेवर विकास का एक और अवसर स्टाफ रूम या साझा स्टाफ क्षेत्रों की दीवारों पर स्पष्ट संकेतों के साथ पोस्ट-इट्स (Post-its) के उपयोग के रूप में हो सकता है। उदाहरण के लिए, 'किसी व्याख्यान में भाग लेना', 'किसी कक्षा के बारे में अपने विचार लिखना', 'किसी सहकर्मी की कक्षा का अवलोकन करना', 'किसी पाठ योजना को साझा करना और प्रतिक्रिया प्राप्त करना', 'किताबों का सुझाव देना' इत्यादि। शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जा सकता है कि वे इनमें से कम-से-कम दो को पाक्षिक या मासिक रूप से करने के लिए समय निकालें और नोटिस-बोर्ड पर अपने अनुभव साझा करें।

समूह और व्यक्तिगत परामर्श कार्यक्रम नवांगतुकों और अनुभवी शिक्षकों, दोनों को उनकी कक्षा के सीखने-सिखाने के विशिष्ट पहलुओं को देखने और सुधारने के लिए समर्थ बनाते हैं। उदाहरण के लिए, 10 वर्षीय बच्चों के एक समूह (बीस बच्चे) की एक नौसिखिया कक्षा-अध्यापिका ने व्यक्त किया कि वह अक्सर पाठ्य-सामग्री की तैयारी और कक्षा प्रबन्धन की मात्रा से अभिभूत हो जाती है। उसकी परामर्शदाता ने उसे अपने तनाव को संसाधित करने और फिर कार्रवाई करने की दिशा में आगे बढ़ने का मौक़ा दिया, जिससे उसे अपने आत्मविश्वास, कक्षा में सन्तुष्टि के स्तर और अच्छा महसूस करने की क्षमता

में सुधार करने में मदद मिली। उसकी परामर्शदाता अलग-अलग विद्यार्थियों की ज़रूरतों को पूरा करने और एक समग्र परिवर्तनकारी सीखने-सिखाने का अनुभव प्रदान करने वाली कक्षा बनाने के लिए अपनी समझ और कहानी, गीत, अभ्यास व अवधारणाओं जैसे शिक्षण-विषयक उपकरण उसके साथ साझा किया करती थीं।

एक ग्रामीण वैकल्पिक विद्यालय की साप्ताहिक बैठकों के तहत प्रत्येक बैठक में किसी एक शिक्षक को उन चुनौतीपूर्ण अनुभवों को साझा करने के लिए समय आवंटित किया जाता है जो वह शिक्षक किसी विशेष विद्यार्थी या विद्यार्थियों के समूह के साथ अनुभव करती/करता हो। इसके बाद एक खुली चर्चा होती है जहाँ अन्य शिक्षक स्वेच्छा से और भी सवाल करते हैं और उस समस्या को हल करने में मदद करने के लिए सुझाव देते हैं या अतिरिक्त सहायता भी देते हैं।

स्पष्टता, पारदर्शिता और करुणा के साथ निर्णयों को सम्प्रेषित करने और शिक्षकों को जवाब में सवाल उठाने की छूट देने से एक ऐसा वातावरण बनाने में मदद मिलेगी जहाँ शिक्षक एक व्यक्ति के साथ-साथ समुदाय के सदस्य होने में स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं। यह भी ज़रूरी है कि संवाद के तरीके के सम्बन्ध में एक संस्कृति का निर्माण किया जाए। उदाहरण के लिए, व्हाट्सएप या ईमेल समूहों के लिए मानदण्ड स्थापित करना यह सुनिश्चित करने के लिए कि सप्ताह के दिनों और सप्ताहान्त में एक निश्चित समय के बाद सन्देश नहीं भेजे जाएँ, जब तक कि बहुत ज़रूरी न हो। यह देखा गया है कि शिक्षकों की खुशहाली के लिए उनका स्कूल के लीडरों के साथ एक ऐसा खुला, दो तरफ़ा संवाद बहुत महत्वपूर्ण है जिसमें उनकी पेशेवर समझ के प्रति सम्मान प्रदर्शित किया जाता हो, उनकी पेशेवर विशेषज्ञता और उपलब्धियों को पहचाना और उनका सत्कार किया जाता हो, उनकी स्वायत्तता को बढ़ावा दिया जाता हो और उनके द्वारा किए गए पेशेवर निर्णयों पर भरोसा किया जाता हो (Le Cornu, 2013)।

भावनात्मक और आध्यात्मिक खुशहाली

शिक्षकों को उनके द्वारा किए जाने वाले कार्य के लिए महत्वपूर्ण और सम्मानित महसूस कराना शिक्षक की भावनात्मक खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए मंच तैयार करता है। उन्हें यह एहसास करवाने के लिए कि उनका काम अहमियत रखता है, एक साधारण धन्यवाद बहुत कारगर सिद्ध होता है।

एक वैकल्पिक-स्कूल शिक्षक ने अपनी आधिकारिक बैठकों में किए जाने वाले एक अभ्यास पर प्रकाश डाला : वे एक-दूसरे की खुशहाली के बारे में पूछकर और एक विचारशील चर्चा के हिस्से के रूप में एक दार्शनिक या मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

को साझा करके इस अभ्यास को शुरू किया करते। इसके बाद तात्कालिक मामलों पर चर्चा होती। इस तरह के अभ्यासों का झुकाव, शिक्षकों को ऐसे लोगों के रूप में देखने का प्रयास है, जिनका सिखाना या शिक्षण उनके जीवन, उनकी जीवनी और वे किस तरह के लोग बन गए हैं इस सबसे जुड़ा रहता है' (Fullan and Hargreaves)।

भावनात्मक और आध्यात्मिक खुशहाली के क्षेत्र में, निरन्तर विचारशील सामाजिक-भावनात्मक अभ्यास शिक्षकों को ऐसा मौका प्रदान करते हैं जहाँ वे अपनी भावनाओं के लिए व्याकरण खोज सकें। उन्हें सन्तुलित करना सीख सकें और उसके बाद स्वयं व अपने प्रियजनों के लिए अधिक जागरूक और विस्तृत स्थिति में उपलब्ध हो सकें। इनमें ऐसे अभ्यास भी होंगे जहाँ वे अपने आघातों (यदि हैं तो), जुड़ाव और अपनेपन की आवश्यकता, अनुकूलित प्रतिक्रियाओं, ताकतों, कमजोरियों, विभिन्न भावनाओं, मूल्यों, उद्देश्य के एहसास या फिर अपने मतों को भी व्यक्त कर सकें; और इन विभिन्न पहलुओं की नज़र से अपने प्रियजनों को समझने की अपनी क्षमता को प्रबल कर सकें। इस तरह के अभ्यास, टकराव में संवाद करने, लचीलापन बढ़ाने, दुनिया के प्रति आत्म-करुणा और दया का अभ्यास करने, खुद की देखभाल के विभिन्न साधनों का पता लगाने, शारीरिक संचलन, संगीत या कविता के साथ सुकून महसूस करने; या कला और साहित्य के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त करने की उनकी क्षमता को मज़बूत करने पर भी ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। स्व-देखभाल की रणनीतियाँ, जैसे कि सचेतन ध्यान, व्यायाम या फिर व्यक्तिगत लक्ष्यों को निर्धारित करना ऐसे कौशल हैं जिन्हें सिखाया और जिनका अभ्यास किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

शिक्षकों की खुशहाली को सामने लाने के लिए लगाया जाने वाला यह गहरा गोता शिक्षकों को ऐसे सवालों पर विचार करने के साथ शुरू हो सकता है कि वे कितने स्वस्थ हैं और उनके स्वास्थ्य को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से क्या प्रभावित कर रहा है। यह उनकी खुशहाली से सम्बन्धित बयानों वाली वर्कशीटों के माध्यम से भी किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, उन्हें यह सोचने के लिए कहना कि वे अपनी खुशहाली के किसी विशेष पहलू की रक्षा या वृद्धि करने के लिए क्या क़दम उठा सकते हैं या एक शिक्षक के रूप में उनके क्या सपने हैं। शिक्षकों को डायरी लेखन के ऐसे अभ्यास भी करवाए जा सकते हैं जो उन्हें शिक्षण और शिक्षा के बारे में उनके अनुकूलन की पड़ताल करने में मदद करें इससे जो भी बातें उभरकर आती हैं उन पर छोटे समूहों में बातचीत हो सकती है जिससे स्थितियों को बदलने की तरफ़ काम करने से पहले उनमें स्वयं को स्वीकार करने की प्रक्रिया की शुरुआत हो सकती है।

सामाजिक खुशहाली

ऐसे पेशेवर समुदायों का होना शिक्षकों की सामाजिक खुशहाली को बढ़ावा देता है, जहाँ शिक्षक अन्य शिक्षक साथियों के साथ सीखने-सिखाने के अनुभवों की खुशियों और कठिनाइयों को साझा कर सकें, सम्बन्ध बना सकें और सीखने में व प्रेरणा हासिल करने में एक-दूसरे का सहयोग कर सकें। एक-दूसरे के अनुभवों को साझा करने से उन्हें उन व्यवहारों और रणनीतियों तक पहुँचने में मदद मिल सकती है जो प्रभावी (सर्वोत्तम अभ्यास) हैं। एक शिक्षक ने सामुदायिक समारोहों से अभिभावकों, बच्चों और शिक्षकों को मिले आनन्द के बारे में बहुत खुशी के साथ टिप्पणी की। हालाँकि, ये आयोजन तब तक सुखद होते हैं जब तक वे शिक्षकों पर केवल एक अतिरिक्त ज़िम्मेदारी के रूप में नहीं आते, बल्कि सभी हितधारकों के उत्साह का सम्मिलन होते हैं। वे शिक्षकों को स्वामित्व और अपनेपन की भावना देते हैं और प्रत्येक विद्यार्थी की वृद्धि और विकास में भागीदार होने का एहसास देते हैं।

सारांश

खुशहाली के अभ्यास और प्रक्रियाएँ ऐसे सामाजिक ढाँचों और भावनात्मक स्वरूपों पर विमर्श करने का मौका देती हैं जिन पर अन्यथा ध्यान नहीं दिया जाता। हालाँकि, इस सफ़र में यथार्थवादी होने का अर्थ होगा कि हमें बड़े पैमाने पर घटने वाली उन प्रक्रियाओं और संरचनाओं के बारे में गहन जानकारी होनी चाहिए जो हमारे कुछ निजी अनुभवों को निर्धारित करती हैं। यह कहने के बाद कि, खुशहाली एक साझा ज़िम्मेदारी है जिसका अर्थ है कि व्यवस्थागत हस्तक्षेप के साथ ही इसमें शिक्षक के प्रयासों की भी आवश्यकता होती है (Mercer, Gregerson, 2020)। यह बाद वाला पहलू एक नाज़ुक आधार हो सकता है क्योंकि खुशहाली अपने आप में कोई ऐसा कौशल या विषय नहीं है जो अक्सर भारतीय घरों में सिखाया जाता हो या जिस पर बात की जाती हो। संस्थागत स्तर पर खुशहाली के लिए पहल करने का विचार हो सकता है कुछ शिक्षकों के दिमाग में कभी न आए क्योंकि खुद उनका अनुकूलन इस ढंग से हुआ है।

शारीरिक, सामाजिक-भावनात्मक और आध्यात्मिक खुशहाली की प्रक्रियाओं के प्रभावों पर शिक्षकों के साथ डेटा या शोध अध्ययन साझा करने से वे अपनी मान्यताओं को चुनौती दे सकते हैं और स्वयं की खुशहाली की तलाश की तरफ़ बढ़ने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। इसे ऐसे कुछ ही शिक्षकों के साथ शुरू करना भी उपयोगी हो सकता है जो स्वयं की देखभाल के विचारों के प्रति थोड़ा-बहुत खुले हों और बाद में उनके सहारे से उनके सहकर्मियों को प्रोत्साहित किया जा

सकता है।

परिवर्तन के इस कार्य को उपलब्ध संसाधनों के आधार पर ऐसी गति से शुरू करने की ज़रूरत है जिसमें स्थिरता, स्थायित्व और लचीलापन हो। आखिरकार, शिक्षकों

और फलस्वरूप बच्चों के जीवन में बदलाव केवल छोटे-छोटे कदम उठाने से ही लाया जा सकता है।

References

Dolton, P., Marcenaro, O., Vries, R. D., & She, P.-W. (2018). Global Teacher Status Index. ISBN 978-1-5272-3293-8

Hargreaves, A., & Fullan, M. (1993). The teacher as a person. In *Teaching and Learning in the Primary School* (1st ed., pp. 67–72). essay, Routledge

Shulman, L. S. (1998). Theory, Practice, and the Education of Professionals. *The Elementary School Journal*, 98(5), 511–526. <http://www.jstor.org/stable/1002328>

Mercer, S., Gregersen, T. (2020). *Teacher Wellbeing*. United Kingdom: Oxford University Press



कीर्तना पॉलराज शिक्षिका, सचेतनता की साधक (mindfulness practitioner) और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा की हिमायती हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु से शिक्षा में एमए किया है और उन्हें मिडिल और हाई स्कूल के विद्यार्थियों को पढ़ाने और पाठ्यचर्या विकसित करने का लगभग तीन साल का अनुभव है। उनकी रूचि शरीर और मन के बीच के सम्बन्ध को समझने और अधिक सुरक्षित, न्यायसंगत और करुणामय सीखने के स्थानों के निर्माण की आशा के साथ कल्याणकारी व्यवहारों को बढ़ावा देने में है। वे वर्तमान में एक शिक्षक खुशहाली समुदाय (Teacher Wellbeing Community) का सह-निर्माण कर रही हैं और अपने स्टार्टअप, द सेंटर फॉर माइंडफुल प्रेजेंस के एक भाग के रूप में खुशहाली कार्यशालाओं का आयोजन कर रही हैं। उनसे keerthana.p19_mae@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अनु गुप्ता पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

शिक्षकों की खुशहाली के लिए सचेतनता का अभ्यास

मनोज निगम

एक बुद्धिमान व्यक्ति से पूछा गया, “क्रोध क्या है?” उसने एक खूबसूरत जवाब दिया, “क्रोध एक ऐसा दण्ड है जो आप अपने आपको किसी अन्य की गलतियों के लिए देते हैं।” जब मैं अपने आपसे और मेरे इर्द-गिर्द मौजूद लोगों से बात करता हूँ, तो लगता है कि हम सब समय-समय पर क्रोध या तनाव से गुजरते हैं। इनसे गुजरते हुए, अधिकतर लोग अपने परिवेश से खुद को काट लेते हैं और किसी से बात नहीं करते; वे दीन और दुखी महसूस करते हैं और कभी-कभी, खुद को या दूसरों को चोट भी पहुँचाते हैं। यदि मानसिक तनाव लम्बे समय तक बना रहता है तो अवसाद एक मनोदशा बन जाती है। बेहद विकट परिस्थितियाँ विनाशकारी घटनाओं में भी तब्दील हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की दशा और जागरूकता की जरूरत

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, आने वाले सालों में अवसाद विश्व का दूसरा सबसे बड़ा मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा रोग बन जाएगा। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद (ICMR) की 2017 की एक रिपोर्ट के अनुसार हर सात में से एक भारतीय किसी मनोरोग से ग्रसित है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के डेटा के अनुसार, 18 वर्ष से कम की आयु के 11,396 बच्चों ने 2020 मेंⁱⁱ और 10,730 बच्चों ने 2021 मेंⁱⁱⁱ आत्महत्या की। 2020 में, देशभर में 1,53,052 लोगों ने आत्महत्या की, जबकि 2021 के आँकड़ों के अनुसार यह संख्या 1,64,033 रही। इन आँकड़ों से हालात के परिमाण का अन्दाज़ा लगाया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि दूसरे विश्व युद्ध के बाद से जीवन प्रत्याशा बहुत हद तक घट चुकी है। इसके प्रमुख कारणों में से एक है कोविड-19 वैश्विक महामारी।

इस महामारी द्वारा निर्मित कठिन स्थितियों से निकलने में हमें लम्बा समय लगेगा। सभी, प्रशासन और सरकार समेत, इस बात से अवगत हैं कि बच्चों और शिक्षकों के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर काम करने की जरूरत है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020^{iv} भी कहती है कि जब बच्चे कुपोषित या अस्वस्थ होते हैं, तो वे श्रेष्ठतम तरीके से सीखने में असमर्थ होते हैं। इसलिए, अब बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य (मानसिक स्वास्थ्य समेत) पर ध्यान केन्द्रित किया जाएगा। मानसिक

स्वास्थ्य समेत स्वास्थ्य में बुनियादी प्रशिक्षण को पाठ्यचर्या में शामिल किया जाएगा।

महामारी के दौरान शिक्षा व्यवस्था को वापस पटरी पर लाने में शिक्षकों ने एक अहम भूमिका निभाई है।^v हालाँकि, महामारी का असर शिक्षकों पर भी हुआ था, शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में। जब शारीरिक मसले उभरते हैं तो डॉक्टरों से परामर्श लिया जाता है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य के मसलों को हमारे समाज में बिरले ही उठाया जाता है, जबकि यह आमतौर पर स्थापित किया जा चुका है कि मानसिक तनाव का हमारे शरीर के साथ-साथ मन, भावनाओं और जीवन की कामनाओं पर नकारात्मक असर होता है। ऐसे समय में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना बहुत जरूरी है।

महामारी और लॉकडाउन के शुरुआती दिनों से ही, एकलव्य अलग-अलग स्तरों पर स्वास्थ्य जागरूकता की पहल कर रहा है। हम शिक्षकों और बच्चों से मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर लगातार संवाद करने की कोशिश करते आ रहे हैं। महामारी की दूसरी लहर के बाद, एकलव्य कई शिक्षकों, शैक्षणिक कार्यकर्ताओं, डीएड के विद्यार्थियों और बच्चों से सचेतनता (mindfulness) को लेकर ऑनलाइन और ऑफलाइन ज़रियों से जुड़ा। ये सत्र कविताओं, किताबों, शॉर्ट फ़िल्मों और कई अन्य गतिविधियों के इस्तेमाल से रोचक और इंटरैक्टिव बनाए गए।

सचेतनता और जागरूकता

शिक्षकों के साथ के सत्रों के ज़रिए, मानसिक स्वास्थ्य और सचेतनता की गतिविधियों का अनुभव लेने की जरूरत पर बात करने की एक कोशिश की गई।

सचेतनता एक उपचार विधि है जिसके ज़रिए हम हमारे अन्दर और इर्द-गिर्द घट रही घटनाओं के प्रति जागरूकता निर्मित करते हैं। यह, हम जहाँ कहीं भी हों, वहाँ मौजूदा पल पर ध्यान देने का एक तरीका है। मौजूदा पल को पूरी तरह महसूस करना और जीना होता है। वरना, अधिकांश समय या तो हम अपने अतीत की उदास घटनाओं को लेकर या भविष्य की चिन्ता करते हुए, मानसिक दबाव के तले दबे होते हैं। डॉ. सुमित राय, जो एक मनोवैज्ञानिक हैं, कहते हैं कि हमें अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहना चाहिए।

ऐसा माना जाता है कि सचेतनता की तकनीकों के नियमित अभ्यास से, हम खुश रहना सीख सकते हैं। सचेतनता हमें मौजूदा पल से जुड़ने और उसे स्वीकार करने में मदद करती है। इससे 'क्या हो सकता है' के डर या 'हमारी अपेक्षाओं के मुताबिक क्या नहीं हुआ' की निराशा को दूर किया जा सकता है। जब हम सत्य को स्वीकार कर लेते हैं, तो प्रतिकूल परिस्थितियाँ हमें परेशान नहीं करतीं। हम परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, लेकिन सचेतनता के नियमित अभ्यास से हम इन परिस्थितियों के मुताबिक अनुकूल व्यवहार करना सीख सकते हैं। ये गतिविधियाँ हमें अपने विचारों और भावनाओं की गति को धीमा करने में मदद करती हैं।

सचेतनता का परिचय

सत्रों के दौरान, जब सहभागियों से पूछा गया कि लोग तनाव में होने पर क्या करते हैं, तो उन्होंने रोने, एक दरवाज़ा-बन्द कमरे में चुपचाप बैठे रहने, परिवार के छोटे सदस्यों पर चिल्लाने, यहाँ तक कि उन्हें मारने, घर से बाहर निकल जाने, संगीत सुनने, अपनी भावनाओं को लिखने की कोशिश करने, चित्रकारी करने, किसी करीबी दोस्त से बात करने, खुद पर चिल्लाने और गुस्सा होने जैसी प्रतिक्रियाओं का जिक्र किया।

बच्चों या शिक्षकों के साथ वाले सत्र की शुरुआत कोरी डोअरफेल्ड की एक किताब *द रैबिट लिंसंड* से होती है। इस चित्रों से भरी किताब में, टेलर नाम का एक बच्चा लकड़ी के ब्लॉक्स से बड़ी मशक़त के साथ एक मीनार बनाता है। उसे बेहद दुख होता है जब वह मीनार अचानक टूट जाती है। एक-एक करके उसके दोस्त आकर उसे सान्त्वना देते हैं और अलग-अलग चीज़ें करने की सलाहें देते हैं, लेकिन वह किसी से बात करना या उनके द्वारा सुझाई चीज़ें करना नहीं चाहता। धीरे-धीरे सभी उसका साथ छोड़ देते हैं और वह अकेला हो जाता है। आखिर में, एक खरगोश उसके पास आता है और चुपचाप उसके साथ बैठ जाता है, ताकि टेलर उसके शरीर की गर्माहट को महसूस कर सके। उन दोनों के बीच लम्बे समय तक शान्ति रहती है और फिर टेलर कहता है, "प्लीज़, मेरे साथ रहो!" धीरे-धीरे टेलर बात करना शुरू करता है और खरगोश उसे सुनता है। टेलर चिल्लाता है, याद करने की कोशिश करता है, योजना बनाता है और खरगोश तब तक सुनता रहता है जब तक टेलर गिरे हुए ब्लॉक्स को बक्से में डालकर, फिर से एक मीनार बनाने का फ़ैसला नहीं कर लेता! सत्र के सहभागी कहानी सुनते-सुनाते हुए पात्रों और परिस्थितियों पर चर्चा करते हैं। यदि तुम टेलर के दोस्त होते तो क्या करते? क्या तुम कभी इस मनोदशा में रहे हो? वे एक-दूसरे के अनुभवों के बारे में पूछते हैं।

इन सत्रों में सही तरह का वातावरण तब बनता है जब डब्ल्यूएचओ की प्रभावशाली एनीमेशन फिल्म *आई हैव अ ब्लैक डॉग*,^{vi} विनोद कुमार शुक्ल की कविता 'हताशा से एक व्यक्ति बैठ गया था' और एकलव्य प्रकाशन की 'टिपिक पां भर्र...' जैसे स्रोतों का उपयोग किया जाता है।

सचेतनता की गतिविधियाँ

हम सहभागियों के साथ इस बात पर चर्चा करते हैं कि कैसे हमारी इन्द्रियाँ हमेशा वर्तमान में काम करती हैं। हमारी भावनाएँ, इस जटिल दुनिया में आगे बढ़ने के लिए हमारी पथप्रदर्शक बनते हुए, वर्तमान में और इसी पल में जीना सिखाती हैं। इस चर्चा के बाद, हमारे इर्द-गिर्द क्या है उसे देखने, सुनने, महसूस करने और उसका अवलोकन करने की गतिविधियाँ हमारी सभी इन्द्रियों का इस्तेमाल करके की जाती हैं। मिसाल के तौर पर, 10 मिनट के लिए अपनी आँखें बन्द करके, अपने आस-पास की आवाज़ों को ध्यानपूर्वक सुनना - हमें किस-किस प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं? कुछ नज़दीक होती हैं, कुछ बहुत दूर, कुछ तेज़, कुछ धीमी - बिना किसी पूर्वकल्पित ख्यालों के बस आवाज़ों को सुनना। ध्यानपूर्वक सुनने की इस गतिविधि के 10 से 15 मिनट के बाद, सभी सहभागियों से उनके अनुभव साझा करने के लिए कहा जाता है। अधिकांश सहभागियों को यह गतिविधि काफ़ी सरल लगती है लेकिन वे स्वीकार करते हैं कि उन्होंने कभी भी अपने आस-पास की आवाज़ों को इतने ध्यान से नहीं सुना। घड़ी की टिक-टिक, पानी का टपकना, पंछियों की आवाज़ें, किसी साइकिल की घण्टी, एक ब्रेक लगाती कार की आवाज़, फुसफुसाहटें, साँसों की आवाज़ आदि। हर एक सहभागी के पास सुनने का अपना एक अलग अनुभव होता है। जादू तो तब होता है जब उनसे पूछा जाता है कि जब वे आवाज़ों को ध्यान से सुन रहे थे तब कोई उनके भीतर कोई चिन्ता या बेचैनी तो नहीं थी। उनमें से अधिकांश कहते हैं कि ऐसा नहीं था। जब पूछा जाता है कि उन्हें इसके तुरन्त बाद कैसा लगा, तो उनके जवाब होते हैं - शान्ति, सुकून, अच्छा और चिन्ता से मुक्त।

सहभागी अपने अनुभव सुनाते हैं, जिन पर चर्चा की जाती है और अवलोकन साझा किए जाते हैं। साँस पर ध्यान देना, ध्यानपूर्वक अवलोकन करना और त्वचा व शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना जैसी गतिविधियों का भी अनुभव किया जाता है। अनुभवों को साफ़-साफ़ लिखने से स्पष्टता भी आती है। सहभागी सचेतनता की गतिविधियों के फ़ायदे भी बताते हैं, जैसे तनाव का दूर होना, एकाग्रता का बढ़ना, भावात्मक स्थिरता का बेहतर होना, दूसरों को समझना, क्रोध का कम होना और शान्ति तथा खुशी महसूस होना।

सत्र के दौरान, सहभागी गतिविधियों में शामिल रहते हैं, लेकिन

बाद में, उनमें से कुछ हमारे साथ ज़्यादा इत्मीनान महसूस करते हैं और अपनी निजी परेशानियाँ व अनुभव भी साझा करते हैं। उन्हें उनके शिक्षकों, दोस्तों और परिवार के सदस्यों से परेशान कर रहे मुद्दों पर बातचीत करने की सलाह दी जाती है या फिर ज़रूरत पड़ने पर किसी पेशेवर परामर्शदाता अथवा मनोवैज्ञानिक से मदद लेने की सलाह दी जाती है।

निष्कर्ष

स्कूलों में बच्चों के साथ उन मुद्दों पर बातचीत करने के लिए, जिनसे वे जूझ रहे हैं, एक परामर्शदाता होना चाहिए। तनाव के कुछ गम्भीर मामलों में, उन्हें चाइल्ड हेल्पलाइन नम्बर 1098 पर बात करने की सलाह दी जा सकती है। 10 से 15 मिनट के सचेतनता सत्र, बच्चों को उनकी भावनाएँ व्यक्त करने में मदद करने वाली कला सम्बन्धी गतिविधियों के साथ,

स्कूल में प्रतिदिन किए जा सकते हैं। स्कूल प्रबन्धन, शिक्षक और परामर्शदाता को बच्चों को आश्वस्त करना चाहिए कि वे अकेले नहीं हैं; कि किसी भी परिस्थिति में, उन्हें हमेशा उनके शिक्षकों और स्कूल का सहयोग और समर्थन मिलेगा। शिक्षकों के लिए भी सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि बच्चों को परामर्श द्वारा सहयोग देने के उनके कौशलों को विकसित किया जा सके।

आज इन्सानियत के लिए यह एक महान सेवा होगी अगर हम सभी एक-दूसरे की सहायता और सहयोग कर सकें। हमें अपने अन्दर और अपने आस-पास देखना चाहिए ताकि हम मदद माँगने और प्रदान करने के लिए तैयार रहें। चाहे हमारे आस-पास के लोग कुछ बोलें नहीं, उनकी चुप्पी को सुनें और समझें तथा उन तक पहुँचने की कोशिश करें जो किसी भी प्रकार से कमज़ोर या असुरक्षित लग रहे हों।

Endnotes

- i One in seven persons in India suffers from a mental disorder, finds ICMR survey- The New Indian Express
- ii https://ncrb.gov.in/sites/default/files/ads_i_reports_previous_year/Table%202.0.pdf
- iii <https://ncrb.gov.in/en/node/3722>
- iv https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf
- v <https://news.un.org/hi/story/2021/10/1047902>
- vi <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrnilQGYc>



मनोज निगम एकलव्य में कार्यकारी अधिकारी हैं। युवा पेशेवरों की टीम के साथ, वे 25 से भी अधिक वर्षों से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सामग्री का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। वे 'अखिल भारतीय जन विज्ञान नेटवर्क' की कार्यकारी परिषद के सदस्य हैं। एकलव्य से जुड़ने से पहले, वे एक सहायक इंजीनियर के तौर पर सेवारत थे। सामाजिक, पर्यावरण सम्बन्धी और शैक्षणिक मुद्दों पर लिखने के लिए उत्सुक रहने वाले मनोज के लेख *जनसत्ता*, *सुबह सवेरे*, *देशबन्धु*, *न्यूज़ 18 हिन्दी*, *जनचौक*, *सर्वोदय प्रेस सर्विस*, *चकमक*, *स्रोत* और *नया ज्ञानोदय* में प्रकाशित हो चुके हैं। महामारी के बाद से वे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने के अभियान में शामिल हैं। उनसे manojnig@yahoo.co.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : करतार कस्तूरी पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

संवाद के माध्यम से खुशहाली तक पहुँचना

नूपुर रस्तोगी

शिक्षक बच्चों के लिए कक्षा में सीखने के अनुभव को रचनात्मक और सकारात्मक बनाने के लिए अपनी पूरी कोशिश करते हैं। वे यह सुनिश्चित करने की कोशिश करते हैं कि टकराव न हो। जिसका अर्थ है कि ऐसा माहौल बनाए रखना जहाँ बच्चे किसी भी ऐसी बातचीत में शामिल न हों जो सम्भावित रूप से टकराव का कारण बन सकती है। इसमें असहज मुद्दों पर चर्चा करने से बचने के बारे में साझा समझ बनाना शामिल है। यह झुकाव प्राथमिक कक्षाओं में शुरू होता है और माध्यमिक शिक्षा पर पहुँचने तक उनके व्यवहार और विचारों में परिलक्षित होता है।

समय-समय पर, विद्वानों ने उत्पीड़ित समुदायों के बच्चों के दैनिक जीवन के अनुभवों से जुड़ी उलझनों को व्यक्त करने की गुंजाइश पर चिन्ता व्यक्त की है। ये अनुभव ऐसे पूर्वाग्रहों, रूढ़ियों, वर्जनाओं और भेदभावों में निहित होते हैं जो यह बच्चे या इनके परिवार और समुदाय के सदस्य रोज अनुभव करते हैं। इस लेख में सबसे पहले, बच्चों के लिए कक्षा के भीतर समस्याग्रस्त और परस्पर विरोधी मुद्दों पर बात करने के लिए स्थान बनाने की आवश्यकता पर और फिर ऐसे स्थानों को सुगम बनाने में शिक्षकों की भूमिका पर चर्चा की गई है। साथ ही ऐसे स्थानों की गतिशीलता के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं।

सुरक्षित स्थान बनाना

कक्षा के भीतर अपनी खुशहाली को सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों को डर, धमकी और असुविधा के बिना खुद को अभिव्यक्त करने में सुरक्षित और सहज महसूस करना बहुत ज़रूरी है। कक्षा में विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के विद्यार्थी होते हैं। एक सुरक्षित स्थान बनाने में, एक शिक्षक यह सुनिश्चित करती है कि ये सभी बच्चे एक-दूसरे से सम्मानपूर्वक बात करें; कोई भी बच्चा ऐसे अपमानजनक शब्दों का उपयोग नहीं करता जो उसने अपने घरों या समुदायों में सुने हों। कोई भेदभाव नहीं होता है और बच्चे अपनी शिकायतें बिना किसी डर के सहजता से व्यक्त करते हैं।

कक्षा में कुछ बच्चे भले ही स्कूल में इस तरह के लांछनों का अनुभव न करें, पर वे इसे समुदाय में अनुभव कर सकते हैं। इसी तरह, कुछ बच्चे कक्षा में अपमानजनक शब्दों का प्रयोग नहीं करते लेकिन अपने माता-पिता को घर पर किसी विशेष

समुदाय/ समुदायों के लिए उनका उपयोग करते हुए सुनते हैं। ऐसे मामलों में, सुरक्षित स्थान बनाना पर्याप्त नहीं लगता। इन वर्जित मुद्दों को खुले में लाने के लिए क्या करने की ज़रूरत है, जो कुछ बच्चों में असहजता और टकराव पैदा करते हैं?

साहसपूर्ण स्थान : अगला चरण

यदि एक 'सुरक्षित स्थान' एक नियमित कक्षा का दर्शन है, तो एक 'साहसपूर्ण स्थान' ऐसा क्षेत्र है जिसे एक शिक्षक विद्यार्थियों के साथ उनके लिए नियमित अन्तराल पर बनाती है, जहाँ वे अपने दैनिक जीवन के अनुभवों के बारे में बात कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक कक्षा एक 'सुरक्षित' स्थान होना चाहिए जहाँ विद्यार्थी अपने मतभेदों के बावजूद खुद को सम्मिलित महसूस करें। इससे एक ऐसा माहौल बनता है जहाँ विद्यार्थी गलतियाँ कर सकते हैं और खुद के बारे में दूसरों द्वारा राय बनाए जाने के भय से मुक्त होकर उन गलतियों से सीख सकते हैं। यह माहौल भय से रहित और सहयोग से भरा है। परस्पर विरोधी मुद्दों के बारे में बात करने के लिए, कम-से-कम शुरुआत में, यही कक्षा समय-समय पर 'साहसपूर्ण' स्थान बना सकती है। उदाहरण के लिए, एक साहसपूर्ण स्थान विद्यार्थियों को उन पर लगाए गए किसी जातिवादी लांछन, किसी धार्मिक अल्पसंख्यक समुदाय का होने के अनुभव से सम्बन्धित भेदभाव और उनके माता-पिता का एक निश्चित पेशा होने की वज़ह से होने वाले अपमान के बारे में बात करने में सक्षम बनाता है। यह विद्यार्थियों के लिए इन मुद्दों के साथ संवाद में शामिल होने और उनके बारे में बात करना सीखने का स्थान भी बन जाता है। यह उन पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों को दूर करता है जो वे समाज के हिस्से के रूप में अन्य संस्कृतियों या समूहों के लिए रखते हैं।

बच्चे क्या और कितना साझा करना चाहते हैं, इसका विकल्प उन्हीं पर होता है। यह पहल हाशिए पर रहने वाले समुदायों के बच्चों को दूसरों के साथ अपने अनुभवों को पहचानने, आवाज़ उठाने और इन पर विचार करने में मदद करती है।

मैं एक उदाहरण से स्पष्ट करती हूँ कि प्राथमिक कक्षाओं में भी जटिल मुद्दे बच्चों को कैसे परेशान करते हैं। 2015 में, मैं कक्षा-4 को पढ़ा रही थी और यह क्रिसमस से तीन दिन पहले की बात थी। मैं अपने विद्यार्थियों को उन चिन्ताओं को व्यक्त करने का मौक़ा देना चाहती थी जो अन्यथा स्कूल

के प्रोटोकॉल के अनुसार निषिद्ध थीं। इसलिए, मैंने अपनी कक्षा के बच्चों को सुझाव दिया कि हम सान्ता क्लॉज को पत्र लिखें। यह जानते हुए कि सान्ता उपहार देता है, क्यों न दो ऐसी बातें लिखें जो हमें सबसे ज्यादा खुश करती हैं और दो ऐसी बातें जो हमें अन्दर तक चिन्तित करती हैं। लेकिन हम अपने माता-पिता, शिक्षकों या किसी अन्य वयस्क को नहीं बता सकते?

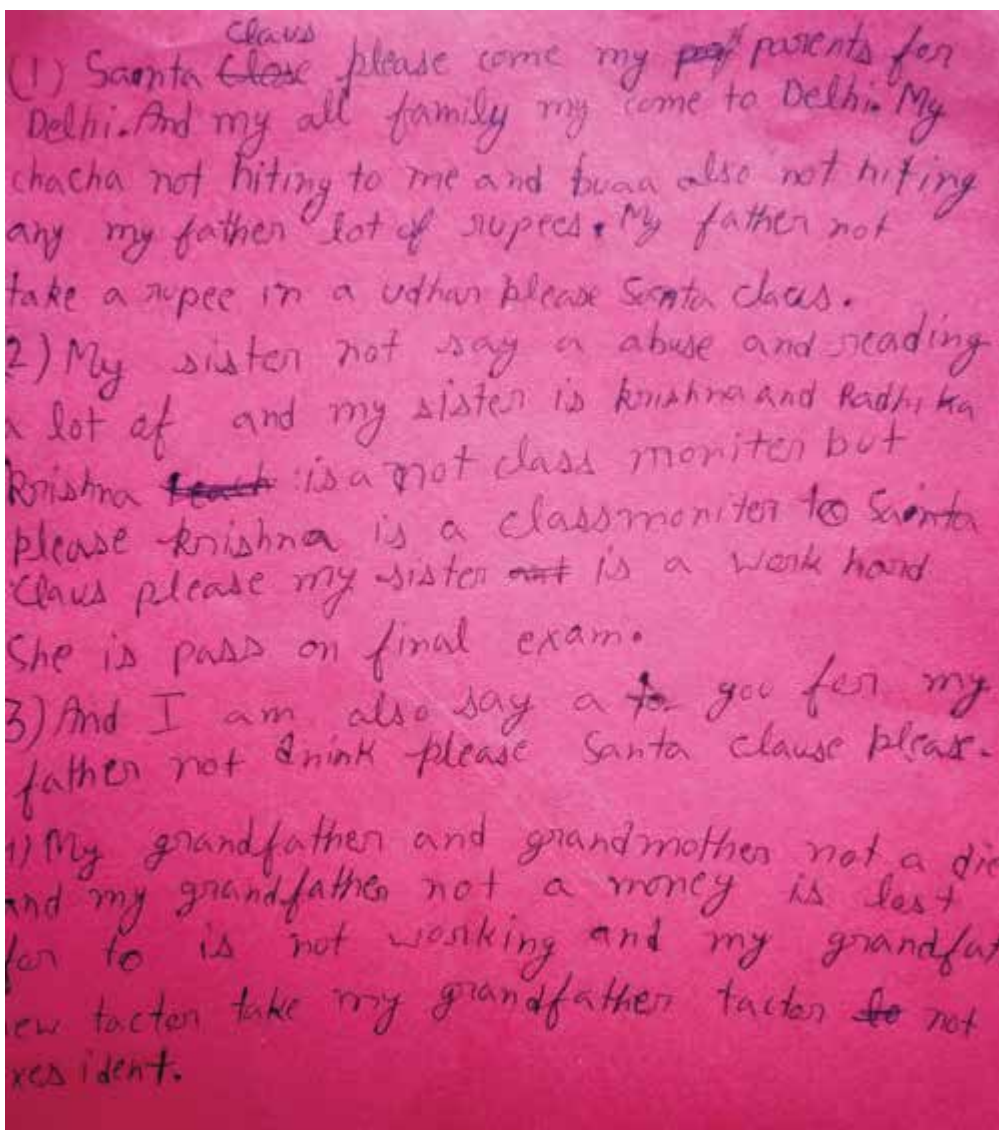
ये पत्र मेरे विद्यार्थियों की गहरी चिन्ताओं को सामने लाए - परिवार में गरीबी, घरेलू हिंसा, स्कूल छोड़ना, छेड़छाड़ और दुर्यवहार, माता-पिता के विवाहेतर सम्बन्ध और घर में लैंगिक भेदभाव। उस दिन तक, मुझे कक्षा-4 के (दस वर्षीय) इन विद्यार्थियों के जीवन के इन पहलुओं के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। इसने मुझे यह सोचने पर मजबूर कर दिया कि मेरी कक्षा में क्या कमी थी जिसके कारण वे अपनी चिन्ताओं को किसी के साथ साझा नहीं कर सकते थे। क्या इससे उनकी समग्र खुशहाली प्रभावित हुई? क्या वे इसके बारे में पढ़ते, सोते

और भोजन करते समय सोचते थे? वे इससे कैसे निपट रहे थे?

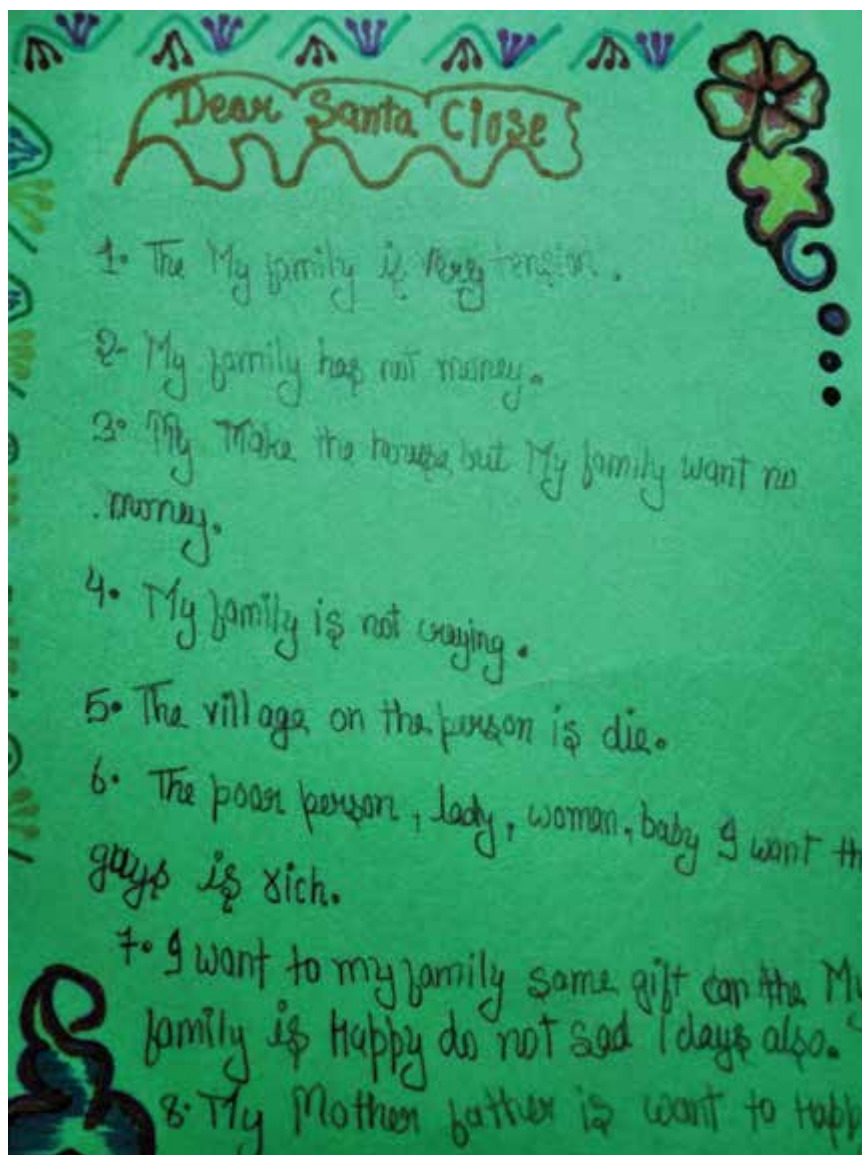
यदि कोई इन मुद्दों पर स्कूल के भीतर चर्चा करना शुरू कर दे तो कक्षा कैसी दिखेगी? क्या मैं ऐसी किसी भी स्थिति से निपटने के लिए तैयार थी जो इस तरह की चर्चा से उत्पन्न हो सकती थी? इन मुद्दों के बारे में बात करने के लिए सावधानियाँ और पूर्व शर्तें क्या थीं? मैं अपना पाठ्यक्रम, परीक्षा की तैयारी और बाक़ी सब काम कब पूरा करूँगी? ये प्रश्न वर्तमान शैक्षिक प्रणाली की सीमाओं में निहित हैं और कक्षा के भीतर इन चुनौतियों से निपटने के तरीके खोजने की आवश्यकता है। साहसपूर्ण स्थान बनाना इनमें से एक हो सकता है।

आवधिक संवाद मण्डलियाँ (पीडीसी)

अन्य समाधानों में से एक हो सकता है आवधिक संवाद मण्डलियों (Periodic Dialogic Circles/ पीडीसी) का उपयोग करना जिनमें विद्यार्थी और शिक्षक एक साथ बैठते हैं और विद्यार्थियों से सम्बन्धित मामलों के बारे में बात करते



चित्र-1 क : सान्ता क्लॉज को एक बच्चे का पत्र।



चित्र-1 ख : सान्ता क्लॉज को एक अन्य बच्चे का पत्र।

हैं। इन सत्रों में विद्यार्थियों के ज्ञान के अधिकार को अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है, इसलिए वे उन मुद्दों को चुनते हैं जो उनके लिए मायने रखते हैं। पीडीसी साहसपूर्ण स्थानों का सहयोग करने और अन्य लोगों/समुदायों के खिलाफ पूर्वाग्रहों को कम करने में संवाद के महत्त्व पर प्रकाश डालते हैं। पीडीसी बनाने के लिए कुछ सावधानियाँ और पूर्व शर्तें निम्नलिखित हैं।

1. पीडीसी में कोई लक्ष्य या एजेंडा नहीं होता

एजेंडा विचारों के मुक्त प्रवाह के लिए बाधाओं के रूप में कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, 15 मिनट के लिए कहानियों को साझा करने का एजेंडा, उसके बाद चर्चा आदि; विद्यार्थियों के लिए यह यांत्रिक हो सकता है, जैसे कोई काम जिसे उन्हें एक घण्टे में खत्म करने की ज़रूरत है। यह उन विद्यार्थियों पर दबाव के रूप में भी काम कर सकता है जो सम्भवतः अपनी बात साझा करने

और बोलने में सहज न हों। इसकी बजाय, विद्यार्थियों को उनके लिए मायने रखने वाली किसी भी चीज़ के बारे में बात करनी चाहिए। यह सम्भावना है कि वे सीधे या तुरन्त इस मुद्दे पर न आएँ लेकिन कुछ शुरुआती पीडीसी के बाद वे खुल सकते हैं।

पीडीसी की सफलता को संख्या, लक्ष्य या परिणाम नहीं मापते, बल्कि अपनी भावनाओं और अनुभवों को साझा करने की धीमी और क्रमिक प्रक्रिया इसकी सफलता को मापती है, जो गहरे संवादों के लिए परिस्थिति बनाती है। इसके लिए सुगमकर्ता को धैर्यवान और दृढ़, दोनों होना होगा।

2. नियमित अन्तराल पर बैठक करना

ऑन डायलॉग किताब में लेखक डेविड बॉम निश्चित अन्तराल पर संवादों की व्यवस्था करने की सलाह देते

हैं। वे लिखते हैं कि यदि ऐसा समूह निश्चित अन्तराल पर मिलता है, तो यह सुगमकर्ता पर निर्भरता को कम करता है और प्रतिभागी स्वयं से संवाद करना सीखते हैं। यह बाहरी समर्थन के बिना बातचीत की प्रक्रिया से खुद को सशक्त बनाने की दिशा में एक कदम है। यह हर शनिवार सुबह या दो सप्ताह में एक बार किया जा सकता है। नियमितता ही है जो उन्हें विचारोत्तेजक मुद्दों के बारे में बात करना शुरू करने में मदद करेगी।

3. संवाद के विषय अलग-अलग होते हैं

इनमें दोस्ती, गुस्सा, सज़ा, अच्छाई, न्याय, धर्म, जाति, लिंग या शारीरिक छवि जैसे विषय शामिल हो सकते हैं। सुगमकर्ता को यह सुनिश्चित करने के लिए मज़बूत और अडिग होना चाहिए कि सामाजिक स्थान बच्चों को, विशेष रूप से उत्पीड़ित समुदायों के बच्चों को, इस बारे में प्रभावित (या डराए) नहीं कि वे कैसे और क्या बातें साझा करते हैं। सुगमकर्ता को भी उस मण्डली में प्रभुत्वशाली हस्ती बनने से सावधान रहने की ज़रूरत है और उसे यह जानना चाहिए कि कब पीछे रहकर नेतृत्व करना है।

4. विविधता के लिए बड़े समूह

लगभग 20 सदस्यों का एक बड़ा समूह बनाने से विविधता आती है, अर्थात् समूह में विविध विचारों का आदान-प्रदान होता है। एक सुगमकर्ता 40 विद्यार्थियों की एक कक्षा में 20 विद्यार्थियों के दो समूह रखने का निर्णय ले सकता है। यह संसाधनों और कक्षा के सन्दर्भ पर भी निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कक्षा में एक घेरा बनाने के लिए पर्याप्त जगह न हो या स्कूल में शिक्षकों की कमी हो, जिसके कारण कक्षा को विभाजित करके दो पीडीसी नहीं बनाए जा सकते। ऐसी स्थितियों में, विद्यार्थियों के एक समूह को सुबह-सुबह बुलाने या उन्हें स्कूल के बाद एक घण्टे रोकने के लिए अतिरिक्त प्रयास करना होगा।

5. सक्रिय रूप से सुनना एक पूर्व शर्त है

‘सक्रिय रूप से सुनने’ का कौशल, जो संचार का एक तरीका है, पीडीसी के लिए एक आवश्यक पूर्व शर्त है। पीडीसी काम नहीं करेगा अगर उसमें सिर्फ बात करने के अवसर हैं, लेकिन कोई सुनता नहीं। चिन्ताओं को साझा करना अर्थ-निर्माण की एक प्रक्रिया है, जो दूसरे व्यक्ति की बातों को सुने बिना असफल है। सक्रिय रूप से सुनने का अर्थ है बोलने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान दिखाना ताकि वे जान सकें कि वे जो कह रहे हैं सुनने वाला उसके साथ जुड़ा हुआ है। प्राथमिक कक्षा में बच्चों के लिए,

सक्रिय रूप से सुनने के कौशल को दूसरे व्यक्ति की बातों पर ध्यान देने और उसके प्रति सम्मान दिखाने के रूप में समझा जा सकता है।

6. सुगमकर्ता के रूप में शिक्षक

एक शिक्षक विद्यार्थियों को अच्छी तरह जानती है, उनसे नियमित रूप से मिलती है। यह उम्मीद की जाती है कि वह समुदाय को भी अच्छी तरह से जानती है। वह कक्षा को एक सुरक्षित स्थान बनाने के लिए ज़िम्मेदार है। वह विद्यार्थियों के लिए एक प्रभुत्वशाली हस्ती भी है। एक साहसपूर्ण स्थान बनाने में सुगमकर्ता के रूप में उसकी भूमिका महत्वपूर्ण है। सुगमकर्ता की भूमिका निभाने के दौरान, वह अपनी प्रभुत्वशाली हस्ती होने के प्रति अतिरिक्त सतर्क हो जाती है। एक सुगमकर्ता के रूप में, उसे समूह को नियंत्रित करने या उनसे एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने और बात करने की अपेक्षा नहीं करनी है। उसे काम सौंपने या अपेक्षाएँ रखने की ज़रूरत नहीं है। उसे विविध दृष्टिकोणों के लिए खुला रहना होगा, चर्चा के मुक्त प्रवाह में एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करना होगा और हस्तक्षेप या सही करने की इच्छा से बचना होगा।

उदाहरण के लिए, एक अनुवर्ती आत्म-चिन्तन सत्र में, उसकी भूमिका विद्यार्थियों को इस पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करने की होगी: ‘एक चिन्ता साझा करते समय मुझे कैसा लगा? किसी की बात सुनकर मुझे कैसा लगा? मैं क्या सोच रहा था?’ इससे विद्यार्थियों को सत्र से अपने अनुभव को मज़बूत करने में मदद मिलेगी। यह सुनिश्चित करना भी सुगमकर्ता का काम है कि चर्चा के लिए तत्परता रही और कोई आलोचनात्मक बयान नहीं दिया गया।

7. प्रोत्साहन महत्वपूर्ण है

अपनी किताब, *चिल्ड्रेन ऐज फिलॉसॉफर्स : लर्निंग थ्रू इन्क्वायरी एंड डायलॉग* में लेखिका जोआना हेन्स ने एक क्रिस्सा साझा किया है जो यहाँ हमारी मदद कर सकता है। वे लिखती हैं, ‘एक समीक्षा में, एक शिशु कक्षा में एक सत्र के काम के बाद, एक सात वर्षीय बच्ची ने कहा, ‘मैंने दर्शनशास्त्र का बहुत आनन्द लिया है, लेकिन मैं जानना चाहती हूँ कि कैथरीन क्या सोचती है।’ कैथरीन ने समूह में बमुश्किल बात की थी और अन्य लोगों ने भी ऐसी ही इच्छा व्यक्त की। अपने साथियों की इन टिप्पणियों ने कैथरीन को संकेत दिया कि उसके दोस्त उसे सुनना चाहते थे और उसमें उनकी रुचि ने उसे अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए कुछ प्रोत्साहन दिया। कई बार, विद्यार्थी बोलते नहीं हैं और उनके इस संकोच को अपनी बात

साझा न करने की इच्छा के रूप में देखने की गलती हो सकती है। ऐसी स्थितियों में, सुगमकर्ताओं और साथियों का प्रोत्साहन मदद करता है।'

हो सकता है कोई विद्यार्थी किसी आत्मसम्मान के मुद्दे के कारण अपनी बात साझा नहीं कर रहा हो; या क्योंकि वह डरा हुआ हो; या क्योंकि उसे लगता हो कि उसके विचार साझा करने लायक नहीं हैं। सुगमकर्ता के लिए ज़रूरी है कि वह बच्चों और उनके साथियों के बीच प्रोत्साहन और अपनी भावनाएँ साझा करने का वातावरण बनाए।

8. न आम सहमति न संकल्प

संवाद की प्रक्रिया को टकराव-समाधान निर्माण के अभ्यास के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। ऐसा भी नहीं है कि सभी विद्यार्थी एक समान बात पर आ जाएँगे और एक-दूसरे से सहमत होंगे। पीडीसी एक प्रक्रिया के रूप में विकसित होते हैं। यह सम्भव है कि आम सहमति-निर्माण, टकराव-समाधान और समस्या-समाधान जैसी सब बातें प्रक्रिया के हिस्से के रूप में हो भी सकती हैं और नहीं भी, लेकिन पीडीसी का यह उद्देश्य नहीं होता।

तीसरे पक्ष की सामग्री के माध्यम से बच्चों का सम्बलन करना

शुरुआती कुछ पीडीसी में, विद्यार्थियों या सुगमकर्ताओं के लिए खुलकर बात करना और बातचीत शुरू करना आसान

नहीं होगा। सुगमकर्ता बातचीत का शुरुआती बिन्दु प्रदान करने के लिए तीसरे पक्ष की सामग्री की मदद ले सकता है। उदाहरण के लिए, सुगमकर्ता कोई कहानी या अखबार की रिपोर्ट पढ़ सकता है। वे कलाकृतियों, फ़िल्मों, वृत्तचित्रों और तस्वीरों को भी दिखा सकते हैं; संगीत बजा सकते हैं या उन मुद्दों पर अपना अनुभव साझा कर सकते हैं जो विद्यार्थियों के जीवन से निकटता से सम्बन्धित हैं। ये सामग्री बच्चों को असहज कर सकने वाले बहुत सारे व्यक्तिगत विवरणों या पहचानों को प्रगट किए बग़ैर अपनी कल्पना और अनुभवों का उपयोग करने के लिए आधार और मदद प्रदान करेगी।

पीडीसी के लिए सुझाव

प्राथमिक कक्षा में विद्यार्थियों की उम्र भी उस सामग्री को तय करती है जिसका उपयोग सुगमकर्ता करता है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

प्राथमिक कक्षा - आयु समूह 6-9 वर्ष

प्रोफ़ेसर हाइड लेगांगर-क्रोगस्टाड कहानियों के उपयोग का सुझाव देती हैं; इस उम्र के बच्चों से पूछा जा सकता है कि वे कहानी की अपनी समझ की और जाँच-पड़ताल करें और उनसे ऐसे सवाल पूछे जा सकते हैं :

- आप इस कहानी में कौन बनना चाहते हैं?

- आपको क्यों लगता है कि कहानी में x और y व्यक्तियों ने जो किया, क्यों किया?



चित्र-2 : एक पीडीसी का बुनियादी निरूपण।

- आपको क्या लगता है कि ऐसा करने से पहले और बाद में उन्होंने क्या सोचा होगा?

- क्या होता अगर (...)?

- यदि आप व्यक्ति x होते तो क्या करते?

उदाहरण के लिए, किताब भीमराव अम्बेडकर : द बॉय हू आस्कड व्हाई एक लड़के के बारे में है जो जातिगत भेदभाव के अपने दैनिक अनुभवों के बारे में सवाल उठा रहा है। आरम्भिक पीडीसी के लिए, सुगमकर्ता ऐसी कहानियों और उनके चित्रों का उपयोग बच्चों को चर्चा में शामिल करने हेतु जोर से पढ़ने के लिए कर सकता है और इसके बाद ऊपर दिए गए प्रश्न पूछ सकता है। इससे बच्चों के लिए अपनी व्यक्तिगत कहानियों पर चर्चा किए बिना किसी मुद्दे पर चर्चा करने की जगह बन जाएगी।

प्राथमिक कक्षा - आयु समूह 10-13 वर्ष

प्रोफेसर हाइड लेगांगर-क्रोगस्टाड सुझाव देती हैं कि इस उम्र में, बच्चे तथ्यात्मक ज्ञान में रुचि रखते हैं और उनके पास मौजूद जानकारी को व्यवस्थाओं और संरचनाओं में व्यवस्थित करने की आवश्यकता देखते हैं। कला और प्रतीकों को पढ़ना विद्यार्थियों को व्यवस्थापन की इस आवश्यकता को व्यक्त करने में मदद करने के लिए मध्यस्थ उपकरणों के रूप में कार्य कर सकता है। वे व्याख्या को समझना सीखते हैं, जानते हैं कि सभी उत्तर समान रूप से मान्य हैं और अपने सहपाठियों को सुनना सीखते हैं। वे अवलोकन पर ध्यान केन्द्रित करते हैं — सामग्री, रंग, आकृति, आकार, केन्द्र, परिधि, केन्द्र बिन्दु और तकनीक; किसी भी अवलोकन को उपेक्षित या अस्वीकार नहीं किया जाता। उदाहरण के लिए, शिक्षक उन्हें शान्ति के लिए विभिन्न प्रतीकों — ☺, ♀, ♀, ☀ का अर्थ लगाने के लिए कह सकते हैं।

References

- Arao, B., & Clemens, K. (2013). From Safe spaces to Brave Spaces. *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators*, 135, 150
- Bohm, D., Factor, D., & Garrett, P. (1991). *Dialogue: A Proposal*
- Bohm, D., Senge, P. M., & Nichol, L. (2004). *On Dialogue*. Routledge
- Haynes, J. (2008). *Children as Philosophers: Learning Through Enquiry and Dialogue in the Primary Classroom*. Routledge
- Leganger-Krogstad, H. (2014). From Dialogue to Triologue: A Sociocultural Learning Perspective on Classroom Interaction. *Journal for the Study of Religion*, 27(1), 104-128
- Rajendran, S., & Gade, S. (2018). *Bhimrao Ambedkar: The Boy Who Asked Why*. Kitaabworld, LLC



नूपुर रस्तोगी अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु में रिसर्च एसोसिएट हैं। वे संवाद, बन्धुत्व और न्याय के लिए बने हित समूह का हिस्सा हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु से शिक्षा में एमए करने से पहले स्कूलों में पढ़ाया है। उनके शोध की रुचि का क्षेत्र है सामाजिक न्याय और सत्ता से संवाद के लिए शिक्षणशास्त्र को समझना और रचना। उनसे nupur.rastogi@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : निशांत राणा पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

वे साथ इकट्ठा होते हैं, निरीक्षण करते हैं, अर्थ लगाते हैं, हो सकता है कुछ बच्चे रंगों को पहचान लें, कुछ आकृतियों को पहचान सकते हैं, कुछ किसी कहानी की तलाश कर सकते हैं, जबकि कुछ किसी ऐसी चीज़ से सम्बन्ध जोड़ सकते हैं जिसे वे पहले से जानते हैं। यह अभ्यास आरम्भिक पीडीसी के दौरान विद्यार्थियों को यह बताने में मदद करता है कि वे अपनी प्रतिक्रियाओं के सही या गलत होने के डर के बिना अपनी राय व्यक्त कर सकते हैं। कोई निर्णय नहीं दिए जाएंगे क्योंकि कोई सही उत्तर नहीं है।

अनुभवों को स्वीकार करना

बच्चों के लिए एक समग्र वातावरण बनाने के लिए कक्षाओं को सुरक्षित और साहसपूर्ण स्थानों की आवश्यकता होती है। पीडीसी ऐसे स्थान बनाने के कई तरीकों में से एक हैं। शिक्षक उस सन्दर्भ के आधार पर नए तरीकों की खोज कर सकते हैं जिसमें उनकी कक्षाएँ स्थित हैं। विचार यह है कि ऐसे तरीकों की तलाश की जाए जो बच्चों की मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक खुशहाली में योगदान दें। विचार यह है कि उनके लिए ऐसा स्थान बनाया जाए जहाँ वे हाशियाग्रस्त होने के एहसास को व्यक्त कर सकें और दूसरों को व खुद को सुन सकें; यह उनके अनुभवों को स्वीकार करना और उन्हें यह बताना है कि उनके पास बोलने और लोगों को अपनी बात सुनाने के लिए एक सार्वजनिक आवाज़ है। यह उनके व्यक्तिगत अनुभवों और ज्ञान के प्रति विश्वास को भी दिखाता है: ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे बिना किसी डर के बड़े हों और उनके पास अपनी खुद की आवाज़ हो जिसे दृढ़ता के साथ उठाने में वे डरें नहीं।

एक समावेशी और सुरक्षित स्कूली संस्कृति का निर्माण

प्रणाली शर्मा

“मुझे सांस्कृतिक कार्यक्रमों, क्रियाकलापों से दूर रखा जाता था। ऐसे वक्रत मैं सिर्फ किनारे खड़ा होकर दर्शक बना रहता था। स्कूल के वार्षिक उत्सव में जब नाटक आदि का पूर्वाभ्यास होता था, मेरी भी इच्छा होती थी कोई भूमिका मुझे भी मिले। लेकिन हमेशा दरवाजे के बाहर खड़ा रहना पड़ता था। दरवाजे के बाहर खड़े रहने की इस पीड़ा को तथाकथित देवताओं के वंशज नहीं समझ सकते।”

ऊँ पर दिया हुआ चित्रण जूठन (1997) से लिया गया है, जो 1950 के दौर में एक अछूत के रूप में ओमप्रकाश वाल्मीकि के जन्म और उनके पालन-पोषण का एक आत्मकथात्मक विवरण है। यहाँ लेखक स्कूल के कार्यक्रमों से बाहर रखे जाने को लेकर अपनी भावनाएँ साझा कर रहे हैं। इन लाइनों में उनकी वह पीड़ा स्पष्ट रूप से व्यक्त होती है जो उन्हें अपने बचपन में ऐसे आचरणों के कारण झेलनी पड़ती थी जो उनके जैसे बच्चों के लिए एक असुरक्षित और अप्रिय वातावरण बना देते थे। बच्चे की योग्यताओं, जाति, लिंग, भाषा, समुदाय या धर्म पर आधारित भेदभावपूर्ण स्कूली प्रथाएँ, सामाजिक और भावनात्मक कौशलों को कमजोर करने के साथ ही खराब शैक्षणिक प्रदर्शन का कारण भी बन सकती हैं। यह समझना आसान है कि शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से असुरक्षित महसूस करना, वास्तव में, किसी के सुनने, स्पष्ट रूप से सोचने और सीखने की क्षमता को किस तरह बाधित कर सकता है। हम सुरक्षित महसूस करते हैं या नहीं इसका प्रभाव हमारे भावनात्मक अनुभवों पर पड़ता है जो आगे हमारे सामाजिक अनुभवों को प्रभावित करता है।

एक समावेशी और सुरक्षित स्कूली संस्कृति

हम ‘समावेशी शिक्षा’ नामक शब्द से परिचित हैं, जो एक निरन्तर विकसित होने वाली अवधारणा है। प्रारम्भिक शिक्षा के सर्वव्यापकीकरण का उद्देश्य रखने वाले बड़े पैमाने के कार्यक्रमों (जैसे सर्व शिक्षा अभियान) एवं निशुल्क और अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम (आरटीई) 2009 के आने के साथ हमारे स्कूल अलग-अलग सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के बच्चों के साथ तेजी से बहु-जातीय होते जा रहे हैं। इसके लिए स्कूली संस्कृतियों, नीतियों और प्रक्रियाओं की पुनर्संरचना की आवश्यकता होगी

ताकि सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुगम बनाया जा सके, जिनमें विकलांग बच्चे, भाषायी अल्पसंख्यक समुदायों और सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित समूहों के बच्चे यानी अनुसूचित जातियों, अनुसूचित जनजातियों के बच्चे और लड़कियाँ शामिल हैं (एनसीईआरटी)।

समावेशी शिक्षा के एक संकीर्ण और मशीनी दृष्टिकोण से हटकर हमें उसके ऐसे दृष्टिकोण की ओर बढ़ना आवश्यक है जो विकलांग बच्चों के समावेशन भर से परे जाकर देशभर में बहिष्करण के व्यापक पहलुओं को ध्यान में रखता हो। समावेशी स्कूल व्यक्तिगत असमानताओं को ऐसी समस्याओं के रूप में नहीं देखते हैं जिन्हें हल करने की ज़रूरत है बल्कि उन्हें सीखने-सिखाने की प्रक्रियाओं को समृद्ध करने के अवसरों के रूप में देखते हैं। समावेशी शिक्षा के पीछे का विचार समरूपता पर सवाल उठाना, उसे चुनौती देना एवं सांस्कृतिक रूप से बहुलवादी समुदायों को शामिल करना होना चाहिए। इन नीतियों और अधिनियमों को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए, स्कूली संस्कृति का सुरक्षित और समावेशी होना बहुत ज़रूरी है।

स्कूलों में सुरक्षा का अर्थ होगा एक बच्चे के लिए ऐसा सुरक्षित वातावरण बनाना जिसकी वह अपेक्षा करता है; एक ऐसा वातावरण जो सीखने में सहयोग देता है। स्कूल के सुरक्षा से जुड़े प्रयास उन सभी जोखिमों को ध्यान में रखेंगे जो बच्चों की खुशहाली को प्रभावित कर सकते हैं। इसमें अपमान, हिंसा, दुर्घटनाओं, सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं आदि से सुरक्षा शामिल होगी। यह आवश्यक है कि स्कूल अपने परिसर के भीतर किसी भी तरह की सज़ा, दादागिरी, उत्पीड़न, धमकी या अपमानजनक भाषा के उपयोग के बग़ैर एक सकारात्मक वातावरण प्रदान करे। जब बच्चे खतरा महसूस करते हैं, तो हो सकता है वे सीखने पर ध्यान केन्द्रित न कर पाएँ या वे पूरी तरह से स्कूल जाना बन्द भी कर सकते हैं।

सामाजिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित स्कूल बनाना

इस तरह के वातावरण का निर्माण करने के लिए स्कूल के भीतर के बुनियादी ढाँचे, स्वास्थ्य व स्वच्छता व्यवस्थाओं

और मनो-सामाजिक गतिशीलता पर निरन्तर और व्यापक रूप से ध्यान देने की आवश्यकता होती है, जिसका उद्देश्य शिक्षा को सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा और निश्चितता को अत्यावश्यक मानते हुए उन पर ध्यान केन्द्रित करना है। स्कूल अधिकारियों के पास शिक्षकों और स्कूल के कर्मचारियों के आचरण, उनके पेशेवर प्रशिक्षण और कक्षा में प्रभावी प्रबन्धन से जुड़ी स्पष्ट प्रक्रियाएँ होनी चाहिए। स्कूल में सामाजिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण को बढ़ावा देने से बच्चों में सीखने, दोस्तियाँ बनाने और स्वस्थ जीवन जीने की क्षमता बढ़ती है।

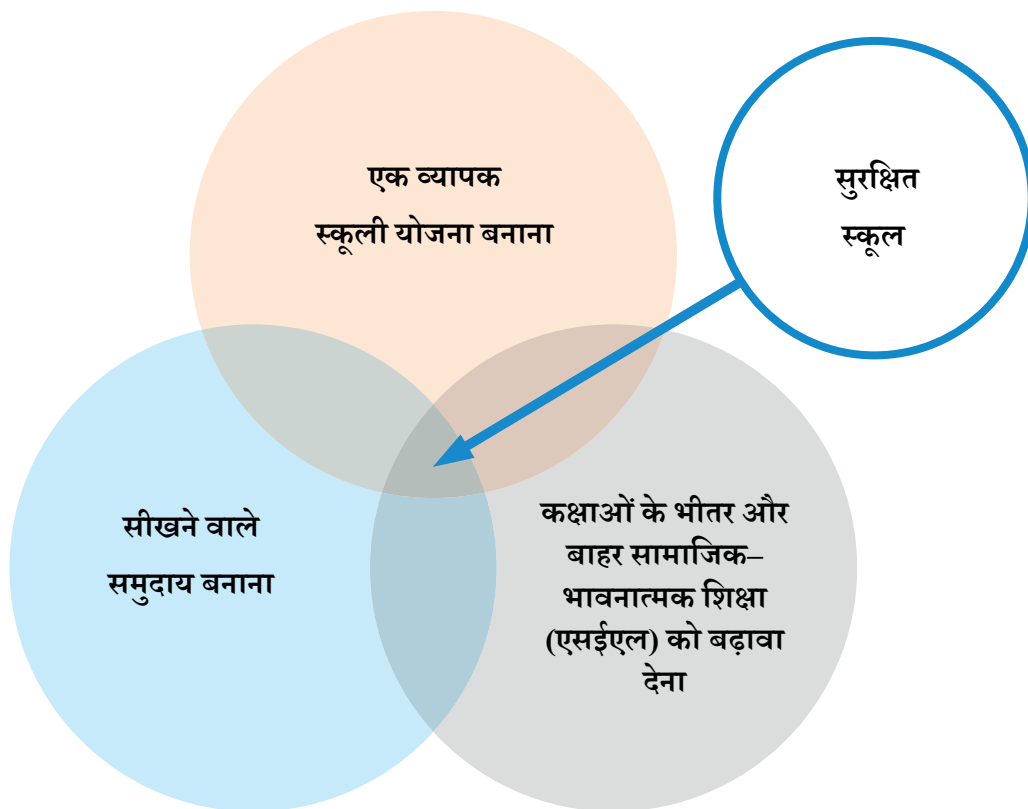
हम अक्सर देखते हैं कि एक सुरक्षित स्कूल की योजना मुख्य रूप से भौतिक सुरक्षा पर केन्द्रित होती है, जैसे कि बुनियादी संरचना, संसाधनों तक पहुँच आदि। वास्तव में एक प्रभावी, व्यापक योजना बनाने के लिए पूरी स्कूली व्यवस्था में ऐसी प्रक्रियाओं की आवश्यकता होगी जहाँ शिक्षक, विद्यार्थी, स्कूल कर्मचारी और माता-पिता इस बात पर एक साथ काम करें और जानें कि वे कितना सुरक्षित महसूस करते हैं और आपसी सहयोग से यह विचार करें कि वे स्कूल को कैसा बनाना चाहते हैं और एक सकारात्मक व्यवहार प्रणाली व ऐसी विषयवस्तु तैयार करें जो भाषा और विचार को आकार

देती हैं (डिवाइन एंड कोहेन, 2007)।

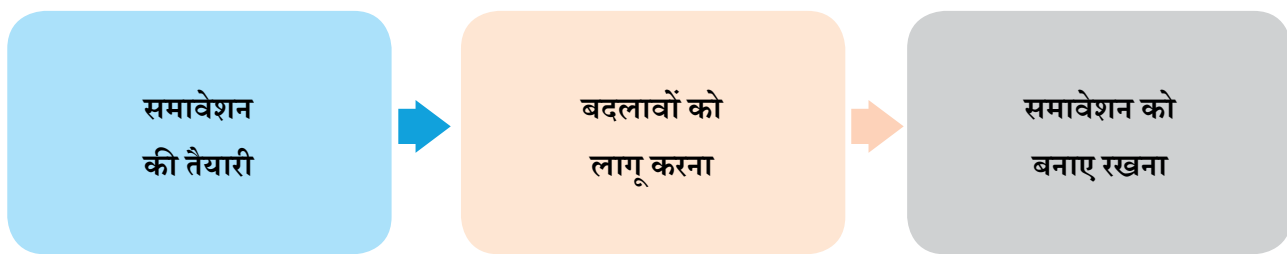
एक स्कूल को सुरक्षित और समावेशी बनाने के पीछे कई तरह के घटक काम करते हैं — समाज, परिवार और समुदाय। आपस में जुड़े इन घटकों के अलावा, एक बेहद महत्वपूर्ण घटक स्कूल का वातावरण है, जिसमें नियम, अप्रत्यक्ष मानदण्ड, विद्यार्थियों और वयस्कों के बीच के सम्बन्ध आदि शामिल होते हैं और यह वातावरण एक बच्चे के सभी क्षेत्रों में स्वस्थ विकास को प्रभावित करता है। ऐसे तीन परस्परव्यापी हस्तक्षेप हो सकते हैं जो शिक्षकों व स्कूल प्रशासकों को एक सुरक्षित और समावेशी स्कूल बनाने में सक्षम बना सकते हैं।

1. एक व्यापक स्कूली योजना बनाना

हम स्कूल या कॉलेज में कितनी बार 'जीरो टॉलरेंस' शब्द सुनते हैं? क्या आपने देखा है कि इसे एक सकारात्मक नीति के रूप में कैसे प्रचारित किया जा रहा है? जीरो टॉलरेंस स्कूलों में विद्यार्थियों द्वारा होने वाले दुर्व्यवहारों का जवाब है, जिसका अर्थ है कि स्कूल किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार के लिए विद्यार्थियों को कड़ी सजा देगा। आमतौर पर, बात स्कूल से निष्कासन पर आ जाती है। जब दुर्व्यवहार को लेकर ऐसी प्रतिक्रिया स्कूल की नीति बन जाती है, तो स्कूल के कर्मचारी,



चित्र-1 : एक समावेशी और सुरक्षित स्कूल की रूपरेखा।



चित्र-2 : स्कूलों को समावेशी बनाने की ओर बढ़ाए जाने वाले क्रम।

शिक्षक, प्रधानाचार्य या माता-पिता भी इसका पालन करने और कोई सवाल न उठाने की ज़रूरत महसूस करने लगते हैं। जीरो टॉलरेंस की नीति के पीछे धारणा यह है कि स्कूल से अशान्ति फैलाने वाले विद्यार्थियों को निकालने से स्कूल दूसरों के लिए सुरक्षित स्थान बन जाएगा। लेकिन क्या यह नीति वास्तव में अपने लक्ष्यों को प्राप्त करती है? ये स्कूल न केवल खुद को सुरक्षित बनाने में असफल होते हैं बल्कि विद्यार्थियों के स्कूल छोड़ने की घटनाओं और समस्याग्रस्त व्यवहार को भी बढ़ावा भी देते हैं (फाब्रमैन, 2006)। हमें एक ऐसी व्यवस्था पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है जो स्कूल के कर्मचारियों और माता-पिता से लेकर समुदाय तक को मौके देती हो कि वे चिन्ताजनक क्षेत्रों की पहचान करें, संसाधनों और कौशलों की खोज करें, सकारात्मक बदलाव की योजना बनाएँ और फिर प्रगति का मूल्यांकन करें।

स्कूल की उन सभी प्रक्रियाओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है जो भेदभाव को जन्म दे सकती हैं, जैसे कि मध्याह्न भोजन के दौरान कामों का विभाजन, खेलों के दौरान टीमों का चयन या फिर बैठने की व्यवस्था। इन मुद्दों से निपटने के लिए माता-पिता और समुदाय के लोगों के साथ मिलकर कई क्रम उठाए जा सकते हैं।

(क) समावेशन की तैयारी

स्कूल के सभी सदस्यों से सहयोग प्राप्त करने के लिए अत्यावश्यकता को निर्धारित करना ज़रूरी है। हम अक्सर देखते हैं कि राष्ट्रीय उपलब्धि सर्वेक्षण¹ या बड़े पैमाने पर हुए किसी भी अध्ययन के आँकड़े विद्यार्थियों के सीखने में आए अन्तरालों या नुकसानों के सम्बन्ध में उचित निर्णय लेने में वरिष्ठ अधिकारियों की मदद करते हैं। इसी तरह, विद्यार्थी कैसे और क्यों पढ़ाई छोड़ रहे हैं, विद्यार्थियों की भावनात्मक दशा, शिक्षकों के साथ उनके सम्बन्ध आदि के आँकड़े एकत्रित कर उन्हें सामने रखकर अत्यावश्यकता को निर्धारित किया जा सकता है। इस प्रक्रिया में सभी प्रासंगिक हितधारकों के साथ एक टीम बनाई जा सकती है। टीम में ऐसे लोगों को शामिल किया जाना चाहिए जो समावेशन के बारे में साझा दृष्टिकोण रखते हों, जिनके पास निर्णय लेने और उन्हें लागू

करने का अधिकार हो, जिन्हें इस क्षेत्र में विशेषज्ञता प्राप्त हो और जिन्होंने स्कूल में नेतृत्व का प्रदर्शन किया है।

(ख) बदलावों को लागू करना

क्रियान्वयन की दिशा में पहला और सबसे महत्वपूर्ण क्रम है योजना के दृष्टिकोण को व्यक्त करना। एक बेसलाइन अध्ययन की शुरुआत स्कूल के प्रधानाचार्य द्वारा प्रदत्त एक स्व-मूल्यांकन उपकरण के साथ की जा सकती है जिसके द्वारा समावेशिता के वर्तमान स्तर, सुधार की गुंजाइश, परिवर्तन में आने वाली रुकावटों को समझा जा सकता है और निष्कर्षों का उपयोग एक कार्य योजना बनाने के लिए किया जा सकता है। योजना में परिमेय उद्देश्य, इन उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए कार्य, आँकड़ों को इकट्ठा करने के लिए उपकरण एवं विधियाँ, प्रत्येक उद्देश्य के विकास की जाँच और प्रत्येक उद्देश्य की देखरेख के लिए एक जिम्मेदार व्यक्ति शामिल होना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि लक्ष्य सहयोगपूर्ण शिक्षण और नियोजन को सुनिश्चित करना है तो उद्देश्य ये हो सकते हैं : विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रतिपादन के विभिन्न मॉडलों का उपयोग करना और विभिन्न तरह के विद्यार्थियों के लिए शिक्षण की रणनीतियों से सम्बन्धित पेशेवर विकास के अवसरों का लाभ लेना। छोटी अवधि की उपलब्धियाँ व्यक्तियों को एक लक्ष्य की ओर उत्साह के साथ काम करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं और बड़ी सफलता की सीढ़ियाँ बन सकती हैं।

(ग) समावेशन को बनाए रखना

समावेशन को बनाए रखने के लिए एक महत्वपूर्ण क्रम, किए गए कार्य पर विचार करना और इस बात की पहचान करना है कि क्या काम करता है और क्या नहीं। इस जानकारी का उपयोग सुधार करने के लिए किया जा सकता है। समय के साथ, टीम की पेशेवर क्षमता सेमिनारों, कार्यशालाओं, साझाकरण और अध्ययन के माध्यम से विस्तारित होने लगती है। प्रत्येक शिक्षक और स्कूल के अन्य कर्मचारियों की पेशे-सम्बन्धी आवश्यकताओं को समझने से पेशेवर विकास से जुड़ी प्रभावी गतिविधियों के आयोजन में मदद मिल सकती है। परिवर्तनों के दस्तावेजीकरण से स्कूल की कार्यविधियों

और प्रक्रियाओं को मार्गदर्शन मिल सकता है। एक स्कूल में समावेशन जारी रखने के लिए प्रशासनिक भागीदारी और समर्थन उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितनी महत्वपूर्ण एक कक्षा के अन्दर सीखने-सिखाने की प्रक्रिया होती है।

2. कक्षा के भीतर और बाहर सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा को बढ़ावा देना

हम जानते हैं कि सीखना केवल कक्षा के औपचारिक माहौल में ही नहीं होता है; यह खेल के मैदानों में, मध्याह्न भोजन और सुबह की सभाओं के दौरान, गलियारों में, पुस्तकालय आदि में भी होता है। इसको ज़बरदस्ती स्कूल के पाठ्यक्रम में समेटा नहीं जा सकता।

इस बात की समझ कि विद्यार्थियों में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (एसईएल) के विकास में स्कूलों की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है, संरचनात्मक और व्यक्तिगत, दोनों ही स्तरों पर होनी चाहिए। कुछ लोगों का मानना है कि एसईएल विषय-क्षेत्रों के दायरे में रची-बसी होती है और इसे पाठ्यक्रम के आदान-प्रदान के दौरान सिखाया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि अलग से किसी कार्यक्रम की आवश्यकता नहीं है क्योंकि सभी ज़रूरी कौशलों को रोज के अनुभवों, नियमित संवादों और सम्बन्धों के माध्यम से सीधे-सीधे सीखा जा सकता है। लेकिन मौजूदा स्कूल पाठ्यक्रम के अन्तर्गत भी ऐसी शिक्षा के प्रभावी होने के लिए एक सहायक वातावरण प्रदान करना ज़रूरी है। सामाजिक और भावनात्मक रूप से सहायक वातावरण के बग़ैर स्कूल का पाठ्यक्रम अधूरा है और इसका बच्चों के विकास पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ सकता।

मेरे अनुभव में, एसईएल की वे कक्षाएँ जो विशेष रूप से ली जाती हैं उतनी प्रभावी नहीं होतीं जितना उसके प्रति रोज़मर्रा के शिक्षण की प्रक्रिया में अपनाया जाने वाला समेकित दृष्टिकोण प्रभावी होता है। एक शिक्षक जो बच्चों को खुद को अभिव्यक्त करने, अपने अनुभवों को साझा करने और कक्षा के निर्णयों में भाग लेने के अवसर देता है, वह न केवल उन्हें सीखने के निर्धारित परिणामों को प्राप्त करने में मदद करता है बल्कि उनके भीतर कई सामाजिक-भावनात्मक कौशलों को विकसित करता है जैसे एक साथ मिलकर कार्य करना, नैतिक निर्णय लेना, समस्या का समाधान करना आदि। शिक्षक विद्यार्थियों के जोड़ों से इस सवाल का जवाब माँग सकता है : 'आप कैसे चाहेंगे कि मैं यह सुनिश्चित करूँ कि मैं आपके सवालों को सुनूँ?' इस पर चर्चा करते हुए विद्यार्थी यह भी चर्चा करते हैं कि कौन-सा तरीका उचित होगा और किसी की भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचाएगा। शिक्षक और विद्यार्थी

आपस में मिलकर एक विधि को लेकर निर्णय ले सकते हैं और उसका पालन कर सकते हैं। एक अन्य शिक्षक कक्षा में आता है और विद्यार्थियों को कक्षा के अन्दर पालन किए जाने वाले शिष्टाचारों की याद दिलाता है। दोनों ही आचरण अपेक्षित व्यवहारों को सामने रखते हैं, लेकिन पहले शिक्षक ने विद्यार्थियों की भावनाओं की परवाह करते हुए और उन्हें कक्षा को लेकर नियम निर्धारित करने का अवसर देकर उनके प्रति सम्मान व्यक्त किया। यह तरीका उस पारम्परिक तरीके से अधिक प्रभावी है जिसमें बच्चों के सामने कक्षा के नियमों की घोषणा की जाती है और उन्हें उन नियमों का पालन करने की याद दिलाई जाती है जबकि इन नियमों को बनाने में उनकी कोई राय नहीं होती। हो सकता है दोनों ही समूह एक जैसी प्रक्रियाओं का पालन करें लेकिन पहला समूह विद्यार्थियों को जिम्मेदारी की भावना विकसित करने में मदद करता है।

एक सुरक्षित और समावेशी कक्षा के विकास से विद्यार्थियों को भी यह मदद मिलती है कि वे सज़ा या अपमान के डर के बिना जोखिम ले सकते हैं या ग़लतियाँ कर सकते हैं। कक्षाओं के दौरान जब शिक्षक अपने खुद के कमज़ोर पक्ष दिखाते हैं या व्यक्तिगत कहानी या व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से अपनी भावनाएँ साझा करते हैं तो यह शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच के सम्बन्ध को गहरा करता है जो सकारात्मक सामाजिक-भावनात्मक कौशल विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है। छोटे बच्चे विशेष रूप से अपने शिक्षक के बचपन की कहानियाँ सुनने में अधिक रुचि रखते हैं।

समुदाय की भावना पैदा करने के लिए सर्कल टाइम शिक्षण का एक बहुत प्रभावी तरीका हो सकता है। यह गतिविधि विद्यार्थियों को दिन के लिए तैयार होने और सीखने का मौक़ा देती है। ऐसी परिस्थितियों में जहाँ बच्चों को घर पर अपने मसलों या विचारों को व्यक्त करने के लिए जगह नहीं मिलती, वे स्कूल के माहौल में खुद को शामिल महसूस कर सकते हैं। जानकारियों को कक्षा से बाहर न ले जाने और एक-दूसरे का सम्मान करने के एक नियम (जो विद्यार्थियों के सहयोग से तय किया गया हो) का पालन करना बहुत आवश्यक है।

3. सीखने वाले समुदाय बनाना

सीखने वाले समुदायों में व्यक्तियों के वे समूह शामिल होते हैं जो एक जगह आकर अपने काम, सीख, विचारों और सुझावों को नियमित रूप से साझा करते हैं। सफल प्रक्रियाओं को साझा करने के लिए एक मंच बनाना, समस्याओं की पहचान करने और उनका हल निकालकर मौजूदा कार्यविधियों में एसईएल की प्रक्रियाओं को शामिल करने में प्रभावी होता है। सीखने वाले समुदाय बनाने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं :

- चर्चाओं की मण्डलियाँ जहाँ एसईएल के विशिष्ट विषयों पर सभी शिक्षकों और स्कूल प्रशासकों के मत शामिल होते हैं जैसे कि विद्यार्थी और शिक्षक के सम्बन्धों को कैसे सुधारे। इसमें केन्द्रित समूह चर्चाओं के नियमों का पालन हो सकता है।
- अध्ययन समूह जिनमें शिक्षक एसईएल से सम्बन्धित पाठ, सामग्री और शोध को पढ़ते हैं और उन पर चर्चा करते हैं।
- क्रियात्मक शोध समूह जो एसईएल से सम्बन्धित गतिविधियों के प्रभावों पर विचार करते हैं। ये ज़मीनी स्तर पर किए गए कार्य के प्रभाव पर भी शोध कर सकते हैं और उन विचारों के आधार पर क्रदम उठा सकते हैं।
- एसईएल की शिक्षण पद्धतियों पर ऑनलाइन संचार के साधनों का उपयोग, जैसे व्हाट्सएप, संवाद मंच, कॉन्फ्रेंस कॉल, वीडियो कॉल।
- शिक्षकों के लेखों से सजी शिक्षा पत्रिका प्रकाशित की जा सकती है और उसे शिक्षक समुदाय के बीच वितरित किया जा सकता है।

निष्कर्ष

विद्यार्थियों के शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करने के अनुभव को बढ़ावा देना उनके सीखने को समृद्ध करता है और उनके स्वस्थ विकास में मदद करता है। इस लक्ष्य को मज़बूती देने के लिए कई चरणों का पालन करना ज़रूरी है। व्यवस्थित हस्तक्षेप और प्रक्रियाएँ सुरक्षित स्कूलों की नींव तैयार करते हैं। सुरक्षित महसूस करने से जुड़े

सामाजिक और भावनात्मक आयाम एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं; धमकाए जाने जैसे सामाजिक अनुभव फिर से डराए-धमकाए जाने का डर पैदा करते हैं और यह तनाव में बदल जाता है।

भौतिक बुनियादी ढाँचे भी यह सूक्ष्म संदेश दे सकते हैं कि बच्चों से किस प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा है। उदाहरण के लिए, स्कूल में मेटल डिटेक्टरों को कई कारणों से एक आवश्यक उपकरण के रूप में देखा जा सकता है। लेकिन वे यह संदेश भी दे सकते हैं कि हिंसा एक आम बात है और यह कभी भी हो सकती है या जेंडर के आधार पर बैठने की व्यवस्था यह संदेश दे सकती है कि लड़के और लड़कियाँ अलग हैं और उन्हें आपस में घुलना-मिलना नहीं चाहिए। एक विद्यार्थी स्कूल में सुरक्षित महसूस करे, इसके लिए सबसे ज़रूरी बात है कि उनके पास स्कूल से पहले, उसके दौरान या उसके बाद जाने के लिए एक जगह हो। उस स्थान का हमेशा एक भौतिक स्थान होना ज़रूरी नहीं है बल्कि वह स्थान एक भरोसेमन्द व्यक्ति भी हो सकता है।

किसी भी शिक्षक के लिए विद्यार्थियों की खातिर एक अलग एसईएल पाठ्यक्रम या कार्यक्रम बनाना व्यावहारिक नहीं है। इसे स्कूली जीवन के शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक क्षेत्रों में आसानी से समाहित किया जा सकता है। सीखने-सिखाने की प्रक्रियाओं तथा खेल, रिसेस और असेम्बली जैसी अन्य स्कूली प्रक्रियाओं में एसईएल को कैसे समाहित किया जाए, इस पर और जानकारी प्राप्त करने के लिए ऐसे विभिन्न ऑनलाइन संसाधन मौजूद हैं जिन्हें कक्षा के भीतर उपयोग में लाया जा सकता है।

Endnotes

- i National Achievement Survey (NAS) is a large-scale survey of students' learning undertaken by the Ministry of Education, Government of India.

References

- Central Board of Secondary Education. (2012). *Value Education: A Handbook for Teachers*. New Delhi: CBSE
- Devine, J., & Cohen, J. (2007). *Making Your School Safe: Strategies to Protect Children and Promote Learning*. New York: Teachers College Press
- Farberman, R. (2006, October). *Zero Tolerance Policies can have Unintended Effects, APA report finds*. Retrieved from the American Psychological Association: <https://www.apa.org/monitor/oct06/tolerance>
- NCERT. (n.d.). *Index for Inclusive Schools*. New Delhi: NCERT



प्रणाली शर्मा अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु में स्कूल ऑफ़ कंटिन्यूइंग एजुकेशन में शिक्षक के रूप में काम करती हैं। उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से मानव विकास एवं बाल्यावस्था अध्ययन में पीएचडी की है। शोध में उनकी रुचियाँ सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा और बाल विकास के क्षेत्रों में हैं। उनके काम में, विद्यार्थियों और शिक्षकों हेतु सामाजिक-भावनात्मक एवं मूल्यांकन की रूपरेखाओं के मॉड्यूलों पर विभिन्न राज्यों के लिए पूर्वस्कूली पाठ्यक्रम तैयार करना शामिल है। उनसे pranalee.sharma@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : पल्लवी प्रतिभा पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

आँगनवाड़ियों में स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए लालन पालन

योगेश जी. आर.

आँ गनवाड़ी बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान देती है, जिसमें पोषण, बेहतर स्वास्थ्य, सुरक्षा और सीखने के अवसर शामिल हैं। जीवन के पहले छह वर्षों में, माता-पिता और आँगनवाड़ी शिक्षिका का बच्चों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। इसलिए, बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना इनकी जिम्मेदारी है।

शारीरिक खुशहाली

सक्षम आँगनवाड़ी और पोषण 2.0 'एक एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम है जो पोषण सामग्री और वितरण में एक रणनीतिक बदलाव के माध्यम से बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं में कुपोषण की चुनौतियों का समाधान करना चाहता है और स्वास्थ्य, कल्याण और प्रतिरक्षा का पोषण करने वाली कार्य प्रणालियों को विकसित करने और बढ़ावा देने के लिए एक सम्मिलित ईको-सिस्टम बनाना चाहता है' (परिचय, मिशन सक्षम आँगनवाड़ी 2021)। बच्चे के जन्म से काफ़ी पहले,

उनके शारीरिक कल्याण पर ध्यान देना शुरू हो जाता है - आँगनवाड़ी माँ के गर्भवती होने के समय से ही, कुछ राज्यों में, स्वास्थ्यकारी मध्याह्न भोजन देना आरम्भ कर देती हैं और कुछ राज्यों में घर ले जाने के लिए राशन प्रदान करती हैं। यह सुविधा स्तनपान के समय से लेकर बच्चे के तीन साल के होने तक जारी रहती है। किसी आँगनवाड़ी केन्द्र में बच्चे के नामांकित होने के साथ ही उसे मध्याह्न भोजन के माध्यम से एक अच्छा और सन्तुलित पोषण मिलने लगता है।

आँगनवाड़ी शिक्षिका अपने केन्द्र में और उसके आस-पास एक सुरक्षित और साफ़ वातावरण सुनिश्चित करती हैं। वे दैनिक गतिविधियों के माध्यम से स्वच्छ रहने के अच्छे तौर-तरीके भी लागू कराती हैं जैसे हाथ धोना, बालों की कंघी करना आदि, ताकि बच्चों को इनकी आदत डल सके। शिक्षिका स्वास्थ्य विभाग की साझेदारी से बच्चों का टीकाकरण करवाना भी सुनिश्चित करती हैं। शिक्षिका बच्चों का शारीरिक विकास सुनिश्चित करने के लिए उन्हें हर दिन कक्षा के अन्दर और बाहर खेलने के मौके देती हैं।



चित्र-1 : शारीरिक खुशहाली सुनिश्चित करने के लिए बच्चों को खेलने के अवसर दिए जाते हैं।



चित्र-2 : भोजन से पहले हाथ धोते बच्चे।

मानसिक खुशहाली

समर्थ बनाने वाला वातावरण

आँगनवाड़ी केन्द्र और उसके आस-पास का भौतिक वातावरण छोटे बच्चों की खुशहाली पर बड़ा असर डाल सकता है। बच्चों को यह महसूस होना चाहिए कि आँगनवाड़ी उनके लिए एक सुरक्षित स्थान है जहाँ वे समय बिता सकते हैं। यह विशेष रूप से उन बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है जो वंचित समुदायों या टूटे हुए घरों से आते हैं। बच्चों का मिज़ाज उनके आस-पास के वातावरण से प्रभावित होता है। दीवारों पर जानवरों, पौधों आदि के रंगीन उजले चित्र सिर्फ बच्चों को आमंत्रित ही नहीं करते बल्कि उन्हें सहज और सुरक्षित भी महसूस कराते हैं।

बच्चों की भागीदारी को बढ़ावा देने वाला सीखने का अनुकूल माहौल देने के लिए यह ज़रूरी है कि शिक्षिका केन्द्र की सामग्री और फर्नीचर की उचित व्यवस्था करें ताकि बच्चे उनसे परिचित हो सकें, उन तक आसानी से पहुँच सकें और एक ढाँचा सुनिश्चित हो सके। एक उत्तरदायी देखभालकर्ता के रूप में, आँगनवाड़ी शिक्षिका बच्चों के साथ निरन्तर बातचीत करते हुए मनोवैज्ञानिक रूप से एक सुरक्षित जगह का निर्माण करती हैं और विश्वास व भावनात्मक सुरक्षा से भरा माहौल निर्मित करती हैं।

वेंकटम्मा, एक ग्रामीण क्षेत्र की आँगनवाड़ी शिक्षिका हैं जो अपने केन्द्र में बच्चों का ध्यान खींचने के लिए ज़मीन पर दो-तीन बार छड़ी मारती थीं। उनका कहना था कि 'छड़ी का डर' बच्चों को अनुशासित करने का सबसे अच्छा तरीका है, नहीं तो वे जो सिखाया जा रहा है उस पर ध्यान नहीं देते। एक कार्यशाला के तहत, शिक्षकों को बच्चों का ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ तकनीकें बताई गईं जैसे बच्चों को 'ऊई' कहने की आदत डालना जब भी शिक्षक 'पिल्लालु' (बच्चे) कहें या तीन बार ताली बजाना जब शिक्षक दो बार ताली बजाएँ। वेंकटम्मा ने इन तकनीकों को अपने केन्द्र में लागू किया और छड़ी का इस्तेमाल करना बन्द कर दिया है। वे कहती हैं कि बच्चे अब उनसे ज़्यादा बातें करते हैं और पहले से बेहतर जवाब देते हैं।

सामाजिक खुशहाली

आँगनवाड़ी बच्चों के लिए घर के बाहर की दुनिया के साथ पहला सम्पर्क होता है और इसलिए यह बच्चों के सामाजिक विकास में प्रमुख भूमिका निभाता है। आँगनवाड़ी केन्द्र में शिक्षिका बच्चों को आपस में उचित

सामाजिक अन्तःक्रिया करने के मौके देती हैं, जिससे बच्चों को दूसरों के साथ बात करने के सामाजिक कौशलों को सीखने, दूसरों की भावनाओं को समझने और खुद की भावनाओं को व्यक्त करने के अवसर मिलते हैं।

कन्नन कभी-कभार उत्तेजित हो जाता था और दूसरे बच्चों से बात नहीं करता था। वह दूसरे बच्चों को खुद को छूने नहीं देता था। खेल के समय भी, शिक्षक ने देखा कि वह अकेला बैठकर बस एक खिलौने के साथ खेलता रहता था। उससे कोई प्रश्न पूछे जाने पर भी वह चुप रहता था। शिक्षिका ने कन्नन की माँ से बातचीत की और उन्हें पता चला कि कन्नन के माता-पिता के बीच एक तनावपूर्ण रिश्ता था जिसमें अक्सर झगड़े होते थे और मार-पीट भी होती थी। शिक्षिका इस समस्या को समझ गई और उन्होंने कन्नन से नियमित रूप से बात करना शुरू किया, हालाँकि शुरुआत में वह कोई जवाब नहीं देता था। उन्होंने उसके प्रति प्यार और देखभाल की भावना दर्शाई। दो सप्ताह में, उसने बहुत कम शब्दों में प्रतिक्रिया देना शुरू किया। एक महीने में, वह स्कूल की गतिविधियों में शामिल होने लगा और दूसरे बच्चों से बात करने लगा। छह महीने बाद, उनके केंद्र में कन्नन सबसे सक्रिय बच्चों में से एक था। एक संवेदनशील और देखभाल करने वाली शिक्षिका का बच्चों के सामाजिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

कक्षा में दोस्तों व शिक्षकों के साथ और परिवार के सदस्यों के साथ होने वाली प्रारम्भिक बातचीत के माध्यम से बच्चे आत्म-जागरूक बनते हैं और अपने आस-पास के इन लोगों के साथ रिश्ते बनाना शुरू करते हैं। गतिविधियों और कहानियों के जरिए वे निर्देश सुनने, अपनी बारी की प्रतीक्षा करने और अपने सहपाठियों के साथ बातें साझा करने की आदतें विकसित करते हैं। वे दोस्त बनाना और दूसरों की भावनाओं और कार्यों को समझना शुरू करते हैं। सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करने वाले बच्चों में ज्यादा आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और सहानुभूति होने की और गहरी दोस्ती बनाए रख पाने की सम्भावनाएँ होती हैं, जिससे उनमें चुनौतीपूर्ण व्यवहार कम हो जाता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

भावनात्मक खुशहाली

छोटे बच्चों के लिए एक सुरक्षित भावनात्मक वातावरण बनाने और बनाए रखने में आँगनवाड़ी शिक्षिका की भूमिका सर्वोपरि है। भावनाएँ हमारे आस-पास के लोगों और परिस्थितियों का आधार लेते हुए उत्पन्न होती हैं। भावनात्मक विकास का अर्थ है भावनाओं को समझने, अपने आपको खुलकर व्यक्त करने, स्व-नियमन और प्रसंग अनुसार कार्य करने की क्षमता का विकास करना। चूँकि छोटे बच्चों में भावनात्मक विकास तेजी से होता है, उन्हें अपनी भावनाओं को देखने-समझने और व्यक्त करने के लिए ज्यादा अवसरों की आवश्यकता होती है।



चित्र-3 : लर्निंग कॉर्नर में आपस में बातचीत करते हुए बच्चे।

भावनात्मक खुशहाली का मतलब है बच्चे का खुश रहना, अच्छा महसूस करना और प्यार, खुशी जैसी सकारात्मक भावनाओं का अनुभव कर पाना।

भावनात्मक वंचन आगे जाकर बच्चे के विकास पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। भावनाएँ बच्चों की शारीरिक और मानसिक खुशहाली को प्रभावित करती हैं। जो बच्चे असुरक्षित महसूस करते हैं या जिनका अपने देखभालकर्ता के साथ तनाव भरा रिश्ता होता है, उन्हें दूसरों के साथ सकारात्मक सम्बन्ध बनाने में समस्या हो सकती है। जो बच्चे अपनी हताशा और क्रोध को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं उन्हें दोस्त बनाने में, सीखने के कार्यों को पूरा करने में, शिक्षकों का सकारात्मक तरीके से ध्यान आकर्षित करने में और अपनी निराशाओं को सम्भालने में भी कठिनाई होती है। आर्थिक रूप से वंचित परिवारों के बच्चों में व्यवहारिक और भावनात्मक समस्याओं के अभिव्यक्त होने की सम्भावना अधिक होती है (ब्रैडली और कॉर्विन 2002)। चूँकि आँगनवाड़ी में आने वाले ज्यादातर बच्चे आर्थिक रूप से वंचित परिवारों से आते हैं इसलिए यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि शिक्षिका उनकी भावनात्मक खुशहाली पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए शुरू से ही हस्तक्षेप करें। बच्चे के जीवन के शुरुआती वर्षों से ही भावनात्मक खुशहाली पर ध्यान देने से उनके व्यवहार और भावनात्मक

विकास पर गरीबी के कारण होने वाले हानिकारक प्रभावों को कम किया जा सकता है (ब्रूक्स-गन और डंकन 1997)।

बच्चे, सुखद प्रेरणा के प्रति आकर्षण और अप्रिय प्रेरणाओं से परहेज करने की बुनियादी भावनाओं को बहुत शुरुआत से ही व्यक्त करने लगते हैं। उनके विकास और अनुभव के साथ, यह धीरे-धीरे खुशी, आश्चर्य, भय, क्रोध, उदासी और घृणा जैसी विभिन्न भावनाओं के लिए प्रगट होने वाले अलग-अलग भावों में विकसित हो जाता है।

किसी भावना को पहचानना और उसे नाम दे पाना भावनात्मक विकास का हिस्सा है। यह ज़रूरी है कि शिक्षिका बच्चों को दैनिक जीवन में भावनाएँ पहचानने के पर्याप्त अवसर दें। बातचीत, कहानियाँ और खेल गतिविधियाँ बच्चों को भावनाएँ पहचानने और उन्हें नाम दे पाने में मदद करती हैं।

बच्चे अपने जीवन में मौजूद वयस्कों को देखकर सामाजिक रूप से उचित व्यवहार का मॉडल आत्मसात करते हैं। उदाहरण के लिए, अगर बड़े गुस्से में दूसरों पर चिल्लाते हैं, तो बच्चे भी अपना गुस्सा दिखाने के लिए दूसरों पर चिल्लाना सीख जाते हैं। माता-पिता और शिक्षकों को एक ऐसा सुरक्षित भावनात्मक वातावरण बनाने की ज़रूरत है जहाँ बच्चे अपनी भावनाओं को निडरता से व्यक्त कर सकें।



चित्र-4 : भावनाओं को पहचानने की गतिविधि में बच्चों को शामिल करती शिक्षिका।

कुछ चीजें जो शिक्षिका बच्चों में भावनात्मक कल्याण बढ़ाने के लिए कर सकती हैं :

- बच्चों से मिलने पर उनका अभिवादन करना। यह उन्हें केन्द्र में उनके महत्त्व को महसूस कराता है।
- हर दिन बच्चों के साथ उनके अनुभवों पर चर्चा करते हुए गुणवत्तापूर्ण समय बिताना।
- बच्चों की भावनाओं और कार्यों पर प्रतिक्रिया देना।
- बच्चों के प्रयासों की सराहना करना। ऐसे प्रोत्साहन से बच्चों में खुशी और आत्मसम्मान पैदा होता है।

स्वयं को लायक समझने के लिए सराहना

जैसे ही चार साल की यास्मीन टोकरी में गेंद फेंकने के लिए तैयार होती है, आँगनवाड़ी शिक्षिका ताली बजाकर यास्मीन का नाम बार-बार पुकारती हैं। यास्मीन को गेंद फेंकने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए सभी बच्चे भी ताली बजाते हैं। गेंद टोकरी में न गिरकर नीचे गिर जाती है। शिक्षिका ताली बजाती रहती हैं, गेंद उठाती हैं और उसे मुस्कुराते हुए यास्मीन को देती हैं और उसे फिर से फेंकने को कहती हैं। प्रोत्साहन जारी रहता है। गेंद टोकरी में गिरने से फिर चूक जाती है। शिक्षिका एक बार फिर मुस्कुराते हुए गेंद को उठाकर यास्मीन को देती हैं और कोशिश करने के लिए कहती हैं। शिक्षिका हर बार बच्चे की सराहना करती हैं फिर चाहे गेंद टोकरी में गिरे या न गिरे। इस सरल तरीके से, शिक्षिका बच्चों को कोशिश करने और करके देखने की प्रक्रिया का आनन्द लेने के महत्त्व को महसूस कराती हैं।

सराहना और प्रशंसा बच्चों को अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है, जिससे नई चीजों का पता लगाने के लिए उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। इससे उनके भीतर आत्मसम्मान पैदा होता है और वे जिन चीजों को करने में सक्षम हैं उन पर उन्हें गर्व महसूस होता है। यह बच्चों को अधिक प्रयास करने और प्रयास करते रहने में मदद करता है, भले ही वे किसी चीज को पहली बार या दूसरी बार में न कर पाएँ। यह उन्हें उनकी गलतियों से सीखने और हर प्रयास के साथ सुधार करते जाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

बच्चों द्वारा किए गए प्रयास की सराहना करने और प्रयास के परिणाम पर ध्यान केन्द्रित न करने से शिक्षिका लचीलेपन और सामर्थ्य का निर्माण करती हैं जिससे बच्चों को प्रयास करते रहने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। सराहना और प्रशंसा अच्छे व्यवहार को और सुदृढ़ करती है। एक शिक्षिका कई तरह से सराहना दिखा सकती हैं, जैसे मुस्कुराकर, प्रयास करने पर ताली बजाकर या शाबाशी देकर, पीठ थपथपाकर, हाथ मिलाकर आदि।

निष्कर्ष

अगर आँगनवाड़ी की दिनचर्या में बच्चों की स्वच्छता, शारीरिक और मानसिक खुशहाली पर ध्यान दिया जाए तो यह बच्चों में जीवन भर के लिए अच्छी आदतें डाल सकता है। आँगनवाड़ियों में नामांकित वे बच्चे जो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, खुश रहते हैं और गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी का आनन्द लेते हैं। ऐसा होने पर वे उन बच्चों की तुलना में ज्यादा तेजी से सीखने और विकास करने के लिए प्रेरित होते हैं जो बच्चे आँगनवाड़ी में नामांकित नहीं होते। इससे बच्चों की उपस्थिति पर भी एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और जब वे आँगनवाड़ी में नियमित रूप से आते हैं, उनका बेहतर विकास होने की सम्भावना भी बढ़ती है।

*बच्चों की पहचान को सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।

References

- Bradley R H, Corwyn R F. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. Annual Review of Psychology
Brooks-Gunn J, Duncan G J. (1997). The effects of poverty on children. The Future of Children
Ministry of Women and Child Development (MWCD). (2021). Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0. New Delhi. Government of India



योगेश जी. आर. तेलंगाना के संगारेड्डी ज़िले में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन की प्रारम्भिक बाल्यावस्था शिक्षा (ईसीई) पहल का नेतृत्व करते हैं। ईसीई में स्रोत व्यक्तियों की एक टीम का मार्गदर्शन करने में और आँगनवाड़ी शिक्षकों की क्षमतावर्धन के लिए मापनीय बहु-विध सहभागिता विकसित करने में उनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है। वे इस क्षेत्र में फ़ाउण्डेशन के अन्य ज़िला संस्थानों को भी सहयोग देते हैं। इससे पहले, उन्होंने फ़ाउण्डेशन के पुदुचेरी ज़िला संस्थान में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर के शिक्षकों के क्षमतावर्धन पर काम किया था। वे 24 वर्षों से अधिक समय से शिक्षा, आईटी और प्रबन्धन के क्षेत्र में विभिन्न क्षमताओं में काम कर रहे हैं। उनसे yogesh.r@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सन्दीप दुबे पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

अजीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व के पुराने अँग्रेजी अंक <https://azimpremjiuniversity.edu.in/learning-curve> से डाउनलोड किए जा सकते हैं।

पत्रिका के हिन्दी और कन्नड़ा अंक या उनके लेख <https://anuvadasampada.azimpremjiuniversity.edu.in/> पर उपलब्ध हैं।
अपने सुझाव, टिप्पणियाँ, मत और अनुभव हमें इस ईमेल पते पर भेज सकते हैं :

learningcurve@apu.edu.in

अजीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी लर्निंग कर्व पत्रिका की प्रति सब्सक्राइब/प्राप्त करने के लिए आगे दी गई लिंक पर दिए गए फार्म को भरकर भेजें :
<https://bit.ly/3SS3kNG>

मुद्रक तथा प्रकाशक मनोज पी. द्वारा अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन फॉर डेवलपमेंट के लिए
आदर्श प्रा.लि., 4 शिखरवार्ता,प्रेस काम्पलेक्स, जोन-1,एम.पी.नगर, भोपाल 462 011 से मुद्रित

एवं अजीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, सर्वे नम्बर 66,बुरुगुटे विलेज,बिक्कनाहल्ली मेन रोड, सरजापुरा,बेंगलूरु,कर्नाटक - 562 125 से प्रकाशित
मुख्य सम्पादक : प्रेमा रघुनाथ

अगला अंक
स्वस्थ और
खुशहाल जीवन
के लिए शाला में
लालन-पालन
भाग-2

Azim Premji University
Survey No. 66, Burugunte Village
Bikkanahalli Main Road, Sarjapura
Bengaluru 562125, Karnataka

Facebook: /azimpremjiuniversity

Instagram: @azimpremjiuniv

080-6614 4900
www.azimpremjiuniversity.edu.in

Twitter: @azimpremjiuniv