

“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!”

**उ**त्तराखण्ड 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"> <li>● खुशी</li> <li>● शान्ति</li> <li>● प्यार</li> <li>● घृणा</li> <li>● गुस्सा</li> </ul>	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"> <li>● तुम्हारा दैत्य कैसा दिखता है?</li> <li>● तुम्हारा गुस्सा कैसा दिखता है?</li> <li>● तुम्हारा दुख कैसा दिखता है?</li> <li>● तुम्हें कैसा लगता है जब कोई तुम्हारी समस्या नहीं समझता?</li> <li>● तुम्हें कैसा लगता है जब तुम्हारे दुखी होने पर कोई तुम्हें उत्साह दिलाने की कोशिश करता है?</li> <li>● तुम्हारी शान्ति कैसी दिखती है?</li> <li>● तुम्हारा प्यार कैसा दिखता है?</li> <li>● तुम्हारी खुशी कैसी दिखती है?</li> </ul>	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 खूबियाँ 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 नहीं 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](mailto:mahimarastogi80@gmail.com) पर सम्पर्क किया जा सकता है।

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