

खेल के सत्रों की रूपरेखा तैयार करना | कुछ अच्छे अभ्यास

कुशल अग्रवाल

‘खेल समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं’, ‘खेल बच्चों की खुशहाली में सुधार करते हैं’, ‘बच्चे खेल खेलते समय जीवन कौशल सीखते हैं’ — इन बातों का उल्लेख शिक्षकों ने तब किया जब हम विकास और शान्ति हेतु अन्तर्राष्ट्रीय खेल दिवस के मौके पर *शिक्षा में खेल* विषय पर आयोजित वेबिनार में चर्चा कर रहे थे। यह दिन 6 अप्रैल को मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 2013 में इसकी शुरुआत की गई थी ताकि खेल की उस शक्ति का उत्सव मनाया जाए जो सामाजिक बदलाव लाती है, सामुदायिक विकास को बढ़ावा देती है और शान्ति व सद्भाव को प्रोत्साहित करती है।

इस वेबिनार में रायगढ़ ज़िले (छत्तीसगढ़) के 30 से अधिक शिक्षकों ने भाग लिया। ऊपर बताए गए विचार स्पष्ट रूप से इंगित करते हैं कि शिक्षक बच्चों के जीवन में खेलों के महत्व से अवगत हैं। शिक्षक इस बात से भी अवगत हैं कि हकीकत बहुत अलग है क्योंकि स्कूलों के पास खेल के मैदान और खेल सामग्री नहीं हैं। भले ही कई ग्रामीण स्कूलों के परिसर बड़े हैं, लेकिन मैदान बहुत ऊबड़-खाबड़ और असमान हैं जो बच्चों के खेलने के लिए सुरक्षित नहीं हैं। अधिकांश स्कूलों में, खेल के पीरियड का उपयोग सभा आयोजित करने या दोपहर के भोजन के लिए कर लिया जाता है या इसे स्कूल का अन्तिम पीरियड बना दिया जाता है जब अधिकांश बच्चे घर जाने के लिए स्कूल से जल्दी निकल जाते हैं। अगर खेलों का पीरियड लगाया भी जाता है तो उसमें ड्रिल (सामूहिक व्यायाम) और पीटी पर ध्यान दिया जाता है, जिसमें कई बच्चों को मज़ा नहीं आता।

इस चुनौती से निपटने के लिए, पिछले तीन वर्षों से मैं ऐसे खेल सत्र तैयार कर रहा हूँ जो व्यवहारिक हैं और शिक्षकों व प्रशिक्षकों को स्कूलों में खेलों का सफलतापूर्वक संचालन करने में मदद कर सकते हैं।

बदलती मानसिकता

मेरे अनुभव में और जो मैंने निजी और सरकारी स्कूलों में देखा है, शिक्षकों का ध्यान मार्च पास्ट और ड्रिल करवाने पर होता है, जो स्पष्ट रूप से उस पुरानी सोच को इंगित करता है, जो एकतरफ़ा संचार पर केन्द्रित है और जिसमें बच्चे केवल निर्देश प्राप्त करने वाले होते हैं। निश्चित रूप से, खेल बच्चों को महत्वपूर्ण कौशल विकसित करने का मौका देते हैं जैसे

कि रणनीति बनाना, समस्याओं का समाधान करना, सहयोग करना और सामाजिक कौशल। यदि आपने गली-क्रिकेट या गिल्ली-डण्डा जैसे मुक्त खेल (जो असंरचित होते हैं और उनमें वयस्कों का हस्तक्षेप नहीं होता) बच्चों के साथ खेले हैं या उन्हें खेलते देखा है तो आपने महसूस किया होगा कि बच्चे इन खेलों में उच्च स्तर की सोच और रणनीति का उपयोग करते हैं।

ऐसा ही एक उदाहरण *बिट-बाइ-बिट* क्रिकेट है। यह खेल ऐसे बच्चों द्वारा विकसित किया गया था जिन्हें अपने परिवेश में खेलने के लिए पर्याप्त जगह नहीं मिलती थी, तो उन्होंने नवाचार करते हुए अपने परिवेश के साथ समायोजन किया। *बिट-बाइ-बिट* क्रिकेट के खेल में, जो देश के कई हिस्सों में खेला जाता है, 100-200 वर्ग फुट क्षेत्र में छह से आठ बच्चे शामिल हो सकते हैं। इस खेल को खेलने के लिए बच्चों ने नए नियम ईजाद किए हैं जो नियमित क्रिकेट से अलग हैं। नियमित क्रिकेट में चौका-छक्का मारकर या फिर एक रन, दो रन लेकर रन बनाए जाते हैं, लेकिन खेल के इस गली संस्करण में, खिलाड़ी केवल गेंद का सफलतापूर्वक बचाव करके रन बना सकते हैं। नियम इतने कठिन हैं (इसमें आउट होना बहुत आसान है) कि बल्लेबाज़ को अपना विकेट बचाने के लिए बड़ी उच्च स्तर की रणनीतिक सोच का उपयोग करना होता है। यह खेल धैर्य, रणनीति, दबाव से निपटने जैसे और भी कई कौशल सिखाता है, जो जीवन में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। फिर भी हम इसे नहीं पहचान पाते और कभी-कभी तो बच्चों को ऐसे खेल खेलने के लिए हतोत्साहित भी करते हैं क्योंकि हमें लगता है कि यह समय की बर्बादी है। इस तरह से सीखने के महत्व को समझाने के लिए मैं एक अलग क्षेत्र का उदाहरण देना चाहूँगा।

मध्य अमेरिका के निकारागुआ में, 1970 के दशक के अन्त तक, कोई सांकेतिक भाषा नहीं थी क्योंकि जो लोग बधिर थे, वे अलग-थलग ही रह जाते थे। इसलिए सरकार ने बधिर बच्चों के लिए एक स्कूल की स्थापना की, जो उन्हें होठों को पढ़ने (लिप-रीडिंग) और बोलने के प्रशिक्षण के माध्यम से भाषा सिखाने पर आधारित था। लेकिन परिणाम निराशाजनक रहे; बच्चों में कोई सुधार नहीं दिखा। फिर उन्हीं बच्चों ने खेल के मैदान में और स्कूल बसों में अपने साथियों के साथ संवाद करने के तरीकों का आविष्कार करना शुरू कर दिया, जहाँ कोई

वयस्क हस्तक्षेप करने के लिए नहीं होता था। शीघ्र ही, बच्चों के बीच इस तरह का संवाद एक ऐसी प्रणाली बन गया जिसे लेंवाहे दे सिगनोस निकारागुएन्से (एलएसएन) कहा जाता है, जिसे बाद में श्रवण बाधित बच्चों के लिए एक मानकीकृत संकेत भाषा के रूप में विकसित किया गया।

इसी तरह, बच्चों से ड्रिल और मार्च पास्ट करवाने की बजाय, जो साफ़ दिखता है कि उन्हें पसन्द नहीं आता, हमें बच्चों से सीखना चाहिए और उनके मुक्त खेल को अपने खेल सत्र में लाना चाहिए। जैसे तो मुक्त खेल से बच्चों में कई महत्वपूर्ण कौशल विकसित होते हैं, लेकिन कभी-कभी इसमें जोखिम भी हो सकता है और यह कुछ बच्चों को धौंस दिखाने और बहिष्कृत करने का कारण भी बन सकता है। इन परिस्थितियों में किसी वयस्क के हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है। ये वयस्क कुछ ऐसे दिशा-निर्देश बनाने में मदद कर सकते हैं जो सब के समावेशन, सुरक्षा और मनोरंजन को बढ़ावा देते हों।

अपने अनुभवों के आधार पर मैंने यहाँ कुछ ऐसे अभ्यासों का सुझाव दिया है, जिनका उपयोग करके शिक्षक बच्चों के लिए खेलों को और अधिक मनोरंजक बना सकते हैं।

सुरक्षा

शारीरिक सुरक्षा की दृष्टि से हमें खेल के मैदानों को स्पष्ट रूप से चिह्नित करना चाहिए और बच्चों को उन जगहों से अवगत कराना चाहिए जो सीमा से बाहर या असुरक्षित हैं, उदाहरण के लिए, फिसलन वाले क्षेत्र और असमान व ठोस सतहें। खेल सत्र से पहले धक्का-मुक्की और लड़ाई न करना एवं सम्पर्क रहित खेल जैसे कुछ मूल नियमों के बारे में बताने तथा जीत, निष्पक्ष खेल और सहयोग को फिर से परिभाषित करने से खेल के मैदान में एक बेहतर और अधिक सकारात्मक वातावरण बनाने में मदद कर सकती है।

लैंगिक समानता

जब मैंने स्कूलों में खेल सत्र आयोजित करने शुरू किए तो जब भी मैं बच्चों से टीम बनाने के लिए कहता तो सभी लड़के एक तरफ़ और लड़कियाँ दूसरी तरफ़ खड़ी हो जातीं। मिश्रित समूह बनाने में मुझे बहुत प्रयास करने पड़े और समय भी लगा। जब एक सत्र में मुझे इसके लिए काफ़ी संघर्ष करना पड़ा तो मैंने बिना स्पष्ट निर्देश दिए, टीम को समान रूप से विभाजित करने के लिए 'बोलो-बोलो कितने' नाम की एक गतिविधि का उपयोग करने का निर्णय लिया। यह शुरुआती और एक खेल से दूसरे खेल में ले जाने वाली गतिविधि के रूप में काम कर सकती है। कोच या शिक्षक पुकारते हैं, 'बोलो-बोलो कितने?' और बच्चे, जो एक गोले में दौड़ रहे होते हैं, जवाब देते हैं, 'आप बोलें जितने'। जब तक बच्चे थोड़े चक्कर नहीं लगा

लेते तब तक कोच उसी प्रश्न को दोहराते रहते हैं। उसके बाद कोच कोई एक संख्या बोलते हैं और बच्चों को उतनी संख्या वाले समूह बनाने होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोच कहें, चार, तो बच्चों को चार-चार के समूह बनाने होते हैं। शुरू में तो वे इसमें भी लड़कों और लड़कियों के अलग-अलग समूह बनाएँगे। जो बच्चे समूहों का हिस्सा नहीं होते हैं, वे बीच में आकर कोच की मदद करते हैं। खेल कुछ चक्रों तक चलता है और अन्तिम चक्र में कोच कहते हैं कि बच्चों को लड़कों और लड़कियों की समान संख्या वाला एक समूह बनाना है। इस प्रकार गठित मिश्रित-लिंग समूहों को खेलों के लिए टीमों के रूप में घोषित किया जाता है।

यह तो केवल एक उदाहरण है; शिक्षक और कोच मिश्रित समूह बनाने के लिए बच्चों को स्पष्ट निर्देश दिए बिना अन्य खेलों या आइस ब्रेकिंग गतिविधियों का प्रयोग भी सकते हैं (जिसमें बहुत समय लग सकता है)।

खेल सत्रों को ज़्यादा सुरक्षित व समावेशी बनाने के लिए एक और महत्वपूर्ण तरीका यह है कि नियमों को संशोधित किया जाए। उदाहरण के लिए, खो-खो के खेल के लिए, कोच स्पष्ट निर्देश दे सकते हैं और दिखा सकते हैं कि किसी व्यक्ति की पीठ पर ज़ोर से मारने की बजाय कैसे धीरे से थपथपाना है, कबड्डी में केवल एक लड़की को ही लड़की रेडर का बचाव करने देना, फुटबॉल में कड़े निर्देश देना कि कन्धे को धक्का 'नहीं' देना है या खेल को सम्पर्क रहित बनाना है और क्रिकेट में तेज़ गति की गेंदबाज़ी को रोकना।

मौज-मस्ती पर ध्यान दें

बच्चों के लिए सप्ताह में केवल एक या दो खेल सत्र होते हैं और कोच को यह ज़रूर देखना चाहिए कि बच्चे जितना समय हो सके खेलने का आनन्द लें। अच्छा होगा अगर खेल के मैदान और सामान को पहले ही तैयार कर लिया जाए और नियमों को समझाने या निर्देश देने में बहुत अधिक समय न लगाया जाए (80 : 20 नियम याद रखें - 80% खेलने का समय, 20% समय निर्देश देने, एक खेल से दूसरे में जाने और खेल सामग्री की तैयारी के लिए)। बच्चों के लिए सत्र को मज़ेदार बनाने के लिए उन्हें विभिन्न गतिविधियों में शामिल करना भी एक बढ़िया तरीका है।

चिन्तन

कोच एक और अच्छा तरीका अपना सकते हैं। वे सभी बच्चों को खेल सत्र के समाप्त होने से पाँच मिनट पहले अपनी गतिविधि पर चर्चा करने के लिए एक साथ इकट्ठा होने के लिए कह सकते हैं। खेल के दौरान, ताव में आकर बच्चे कभी-कभी एक दूसरे को बुरा बोल देते हैं, धक्का दे देते हैं और बेईमानी

करने लगते हैं। चिन्तन के समय में कोच ऐसे बच्चों की ओर इशारा किए बिना, निष्पक्ष खेल और सहयोग जैसे मूल्यों के महत्त्व को बता सकते हैं।

निष्कर्ष

हालाँकि यह लिखना आसान है कि हमें क्या करना चाहिए और हम क्या कर सकते हैं, लेकिन हकीकत में इन्हें लागू करना मुश्किल हो सकता है। कुछ चुनौतियाँ अन्य हितधारकों जैसे माता-पिता और समुदाय और शायद कुछ अन्य शिक्षकों की ओर से भी आएँगी, जो चाहेंगे कि बच्चे केवल खेलों की प्रतिस्पर्धात्मक प्रकृति पर ही ध्यान दें, जैसे प्रतियोगिताओं को जीतना। वे लड़के और लड़कियों के एक साथ खेलने के भी विरुद्ध हो सकते हैं। अन्य चुनौतियाँ उन बच्चों की ओर से आ सकती हैं जो खेल के पीरियड में किसी वयस्क का हस्तक्षेप नहीं चाहते, क्योंकि उनके लिए खेल का समय उनका

अपना खाली समय होता है जिसमें वे विशुद्ध रूप से आनन्द लेना चाहते हैं। इस वाले मामले में मैं शिक्षकों और प्रशिक्षकों से अनुरोध करूँगा कि वे बच्चों पर अपने मनोरंजन सम्बन्धी विचार न थोपें और उन्हें अपने स्वयं के खेलों का आनन्द लेने दें। उस समय आप उन बच्चों पर ध्यान दे सकते हैं जो अन्यथा खेलों में शामिल नहीं होते। उनके लिए आप सत्र को मज़ेदार बनाने का प्रयास कर सकते हैं।

ऐसी कई चुनौतियाँ हैं जिनका हमें सामना करना पड़ सकता है, जैसे योजना बनाना, उद्देश्य निर्धारित करना और सत्रों पर चिन्तन करना। यह सब करने से हमें ऐसे खेल सत्र बनाने में बहुत मदद मिलेगी जिनसे बच्चे अधिक आनन्द और लाभ प्राप्त कर सकें।



कुशल अग्रवाल छत्तीसगढ़ के रायगढ़ में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन में फ़ेलो हैं। फ़ाउण्डेशन में शामिल होने से पहले कुशल ने खेल के माध्यम से बच्चों की खुशहाली को बढ़ावा देने के लक्ष्य के साथ एक गैर-लाभकारी संगठन, मंकी स्पोर्ट्स चलाया। इस संगठन ने 13 स्कूलों में 740 बच्चों और 8 प्रशिक्षकों के साथ काम किया। कुशल ने स्प्रिंगफील्ड कॉलेज, मैसाचुसेट्स से खेल प्रबन्धन में स्नातकोत्तर की पढ़ाई पूरी की है।

उनसे kushal.agarwal@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है। अनुवाद : नलिनी रावल

खेल को बाल केन्द्रित होना चाहिए और बच्चों को खेल का आनन्द मिलना चाहिए। खेल ऐसे होने चाहिए जो बच्चों को सोच-विचार और खोजबीन के माध्यम से अपने परिवेश को जानने के लिए प्रेरित करें ताकि वे अपनी जिज्ञासा को शान्त करने के उपाय खोज सकें।

- योगेश जी आर, 'आँगनवाड़ी केन्द्र में एक दिन', पेज 99