प्रकरण चौथे

प्रकरण चौथे

संशोधन प्रकल्पाची कार्यवाही

४.१ प्रस्तावना -

प्रस्तुत संशोधनाचा विषय हा आरोग्य जाणीव विषयक उपक्रमांचा ग्रामीण भागातील पौगंडावस्थेतील मुलींच्या जीवनकौशल्य संपादनावर होणा-या परिणामांचा अभ्यास हा असल्याने संशोधिकेने आरोग्य जाणीव विषयक उपक्रम तयार करुन ते प्रायोगिक गटावर राबविले आहेत. हे उपक्रम राबविण्यापूर्वी प्रायोगिक व नियंत्रित या दोन्ही गटांना ५ जीवनकौशल्य विषयक पूर्वचाचणी दिली. त्यानंतर आरोग्य जाणीव विषयक उत्तर चाचणी दिली. प्रायोगिक गटावर राबविलेले उपक्रम कोणकोणते आहेत याचे विवेचन प्रस्तुत प्रकरणामध्ये आले आहे.

४.२ उपक्रमांची कार्यवाही -

संशोधिकेने प्रथम आरोग्य जाणीव विषयक उपक्रम तयार करण्यासाठी शिक्षणक्षेत्रातील तज्ञ, तज्ञ डॉक्टर, प्राथमिक आरोग्य केंद्र प्रमुख यांचे मार्गदर्शन घेतले. नंतर त्यांच्याच मार्गदर्शनाखाली आरोग्य जाणीवविषयक उपक्रम शाळेमध्ये राबविले. ते उपक्रम शाळेमध्ये राबविण्यासाठी शाळेची परवानगी घेतली. हे उपक्रम फक्त प्रायोगिक गटातील २८ मुलींवरच राबविण्यात आले.

४.२.१ उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य यशाची गुरुकिल्ली

वक्ते - डॉ. भाऊसाहेब कणसे,

उद्दिष्टे - १) मुलींच्यामध्ये आरोग्य विषयक जाणीवा विकसीत करणे.

२) मुलींना आरोग्य संपन्न जीवनाचा अर्थ समजावून सांगणे.

३) मुलींना आरोग्य संपन्न असण्याचे जीवनातील महत्त्व समजावून सांगणे.

अपेक्षित वर्तन बदल- १) मुली आरोग्य संपन्न जीवन जगण्यासाठी प्रयत्नशील राहण्याचा प्रयत्न करतात.

व्याख्यानात आलेले मुद्दे -

१) विद्यार्थिनींच्या शारीरिक आरोग्याचे महत्त्व.

२) आरोग्यासंबंधीचे नियम व त्यांच्या पालना संबंधीचे नियमांचे महत्त्व.

३) वैयक्तिक तसेच सार्वजनिक स्वच्छतेचे महत्त्व.

४) अन्न व त्याचे शारीरिक विकासातील महत्त्व.

५) आरोग्यदायी शालेय वातावरण, वर्गातील स्वच्छ हवा, पुरेसा प्रकाश यांचे महत्त्व.

६) योगा, व्यायाम यांचे शारीरिक विकासातील महत्त्व.

पायरी १ - वरील मुद्दयांच्या आधारे व्याख्यानाच्या माध्यमातून मुलींना आरोग्यविषयक माहिती डॉक्टरांनी दिली.

पायरी २ - व्याख्यानानंतर मुलींना आलेल्या शंकाचे निरसन करण्यात आले.

४.२.२ उपक्रम

उपक्रम - चर्चासत्र

विषय - वयात येताना

वक्ते - डॉ.स्मिता कासार, डॉ. मंगल जाधव

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्यामध्ये होणा-या शारीरिक बदलांचे ज्ञान करुन देणे.

२) पौगंडावस्थेतील मुलींच्यामध्ये होणा-या भावनिक बदलांचे ज्ञान करुन देणे.

३) पौगंडावस्थेतील मुलींच्यामध्ये होणा-या मानसिक बदलांचे ज्ञान करुन देणे.

४) पौगंडावस्थेतील मुलींच्यामध्ये होणा-या सामाजिक बदलांचे ज्ञान करुन देणे.

अपेक्षित वर्तनबदल - पौगंडावस्थेतील मुलींच्यामध्ये स्वतः मध्ये होणा-या बदलांविषयी जाणीव निर्माण होणे.

पायरी - १ पौगंडावस्थेतील मुलींमध्ये होणारे वेगवेगळे बदल

१) शारीरिक २) मानसिक

३) भावनिक ४) सामाजिक

पायरी २ - वरील मुद्दयांच्या आधारे व्याख्यानाच्या माध्यमातून मुलींना आरोग्यविषयक माहिती डॉक्टरांनी दिली.

पायरी ३ - व्याख्यानानंतर मुलींना आलेल्या शंकाचे निरसन करण्यात आले

४.२.3 उपक्रम

उपक्रम - चर्चासत्र

विषय - पौगंडावस्थेतील मुलींच्या विशेष गरजा

वक्ते - डॉ.स्मिता कासार

उद्दिष्टे १) पौगंडावस्थेतील मासिक पाळीशी संबंधित विविध समस्यांवर चर्चा करणे.

२) पौगंडावस्थेतील समतोल आहाराचे महत्त्व यावर चर्चा, रक्तक्षयाची कारणे, लक्षणे व प्रतिबंधक उपाय समजावणे.

३) वयात येत असताना निरोगी सवयी व नियमित व्यायामाचे महत्त्व पटवून देणे.

अपेक्षित वर्तन बदल - पौगंडावस्थेतील मुली चर्चासत्रातून मिळालेल्या माहितीचा वापर प्रत्यक्ष जीवन जगताना करतात.

पायरी १ - डॉ. स्मिता कासार या मुलींच्या विशेष गरजाच्या संदर्भात आवश्यक ती माहिती प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून मुलींना देतात.

पायरी २ - या चर्चेच्या दरम्यान मुलींना आलेल्या शंकांचे निरसन करण्यात आले.

४.२.४ उपक्रम

उपक्रम - चर्चासत्र

विषय - एच.आय.व्ही./एड्स ही जागतिक समस्या.

वक्ते - डॉ. माणिक जाधव.

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींमध्ये एड्स जाणीव जागृती निर्माण करणे.

२) पौगंडावस्थेतील मुलींना एड्सच्या सद्यःस्थितीविषयी माहिती करुन देणे.

अपेक्षित वर्तनबद्दल -

१) मुलींच्या ठिकाणी एड्सच्या भयानक स्थितीविषयी जाणीव जागृत होणे.

चर्चेतील मुद्दे -

१) एच.आय.व्ही./एड्स इतिहास.

२) एड्स म्हणजे काय

३) एच.आय.व्ही.प्रसार.

४) एच.आय.व्ही.संसर्गाचे मार्ग.

५) एड्सची चिन्हे व लक्षणे.

६) एड्सची चाचणी कशी करतात.

७) एड्सची चाचणी कोठे करावी.

८) एड्सची लस किंवा उपचार.

९) एच.आय.व्ही.व एड्सच्या प्रयोगशाळेतील निदानाच्या पध्दती.

१) एच.आय.व्ही.विषाणू प्रतिद्रव्य दाखविणे, सर्वसाधारण शोध चाचणी एलायझा, रॅपिड ॲसे (जलद चाचणी) २) विषाणू प्रतिजन चाचणी.

पायरी १- पौगंडावस्थेतील मुलींना एड्सच्या सद्यःस्थितीविषयी माहिती देतात.

पायरी २ - या चर्चेच्या दरम्यान मुलींना आलेल्या शंकांचे निरसन करण्यात आले

४.२.५ उपक्रम

उपक्रम - लघुचित्रपट प्रदर्शन

लघु चित्रपट - दिवस तुझे हे फुलायचे (आरोग्य विभाग सातारा)

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींना त्यांच्यात होणा-या बदलांचा जाणीव करुन देणे.

अपेक्षीत वर्तन बदल - १) पौगंडावस्थेतील मुली स्वतःमधील बदलांचा अर्थ जाणून घेतात.

२) पौगंडावस्थेतील मुली या वयात निर्माण होणा-या धोक्यांच्या बाबतीत सावध होतात.

पायरी - १ली - मुलींना लघुचित्रपट दाखविण्यापूर्वी त्या चित्रपटाच्या संदर्भात थोडक्यात माहिती देणे.

पायरी - २ री - प्रायोगिक गटातील मुलींना फक्त दिवस तुझे फुलायचे हा चित्रपट दाखविणे.

पायरी - ३ री - प्रायोगिक गटातील विदयार्थीनींना लघुचित्रपट दाखविल्यानंतर त्यावर काही प्रश्न विचारले.

पायरी - ४ थी - मुलींच्या शंकांचे निरसन.

४.२.६ उपक्रम

उपक्रम - चर्चासत्र

वक्ते - देशपांडे विभावरी

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्ये

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवनकौशल्य निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

चर्चासत्रातील मुद्दे -

पायरी - १

१) जीवन कौशल्याची संकल्पना.

२) जीवन कौशल्य.

१) स्वत्वाची जाणीव २) परिणामकारक सुसंवाद ३) निर्णयक्षमता ४) समस्या निराकरण ५) सर्जनशील विचार

३) पौगंडावस्थेतील मुलींना मानसिक विकासात जीवन कौशल्यांचे योगदान.

४) पौगंडावस्थेतील मुलींना भावनिक विकासात जीवन कौशल्यांचे योगदान.

५) पौगंडावस्थेतील मुलींना सामाजिक विकासात जीवन कौशल्यांचे योगदान.

पायरी - २ वरील मुद्दयांच्या आधारे प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून मुलीशी चर्चा करुन त्यांच्या शंकांचे निरसन केले.

४.२.७ उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्य

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवन कौशल्य निर्माण करणे.

२) मुलींना स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

पायरी - १ - स्वत्वाची जाणीव याविषयी विदयार्थिनींना माहिती देतात.

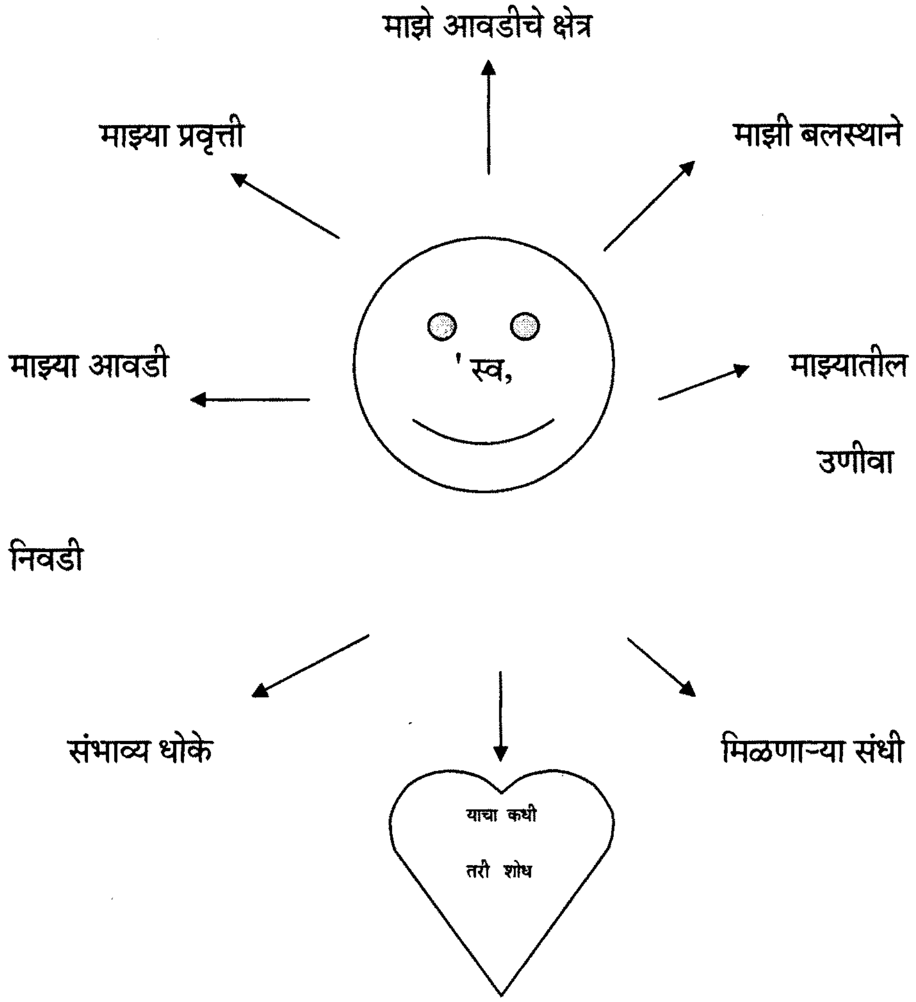
' स्व, ची जाणीव म्हणजे व्यक्तीची स्वतःच्या शारीरिक जीवन कौशल्य व मानसिक अवस्थांची जाणअसण्याची क्षमता. या क्षमतेमुळे व्यक्तीला स्वतःची आवड, नावड, भावना व वृत्ती यांच्याबददल स्पष्टपणे विचार करता येतो.

स्वतःला पूर्णपणे ओळखणे म्हणजेच स्वतःची बलस्थाने, मर्यादा, इच्छा, आवडी निवडी, उणिवा इत्यादींविषयी स्पष्ट जाणीव असणे. वेगळया शब्दांत सांगावयाचे झाले तर स्वतःला ओळखणे , जाणून घेणे म्हणजे स्व ची जाणीव होय.

प्रत्येक माणसाने स्वतःला चांगल्यापैकी ओळखणे आवश्यक आहे. मला नेमके काय हवे आहे, मला नेमके काय साधायचे आहे, या गोष्टीचे ज्ञान हवे. अन्यथा व्यक्ती दिशाहीन होते. स्वतःविषयी कल्पना असायला हवी. स्वतःविषयी काय वाटते याची जाणीव यामध्ये स्वतःची शक्ती, स्वभाव, वृत्ती,गुण, अवगुण, रुप, ध्येय व कार्य यांचा समावेश आहे

स्वत्वाची जाणीव या घटकामध्ये अंर्तभूत होणारे घटक खालील आकृतीत वर्णन केले आहेत.

आकृती क्र. ४.१ स्वत्वाची जाणीव



प्रत्येक माणसाने स्वतःला चांगल्यापैकी ओळखणे आवश्यक आहे. मला नेमके काय हवे आहे, मला नेमके काय साधायचे आहे, या गोष्टीचे ज्ञान हवे. अन्यथा व्यक्ती दिशाहीन होते. स्वतःविषयी कल्पना असायला हवी. स्वतःविषयी काय वाटते याची जाणीव यामध्ये स्वतःची शक्ती, स्वभाव, वृत्ती,गुण, अवगुण, रुप, ध्येय व कार्य यांचा समावेश आहे.

उदाः विद्यार्थी चित्रपटातील नायक नायिकेचे अनुकरण करतात. विद्यार्थ्यांच्या ठिकाणी '. स्व,जाणीव राहात नाही.

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये कितीतरी पटीने सुप्त शक्तींचा प्रचंड साठा असतो. जी व्यक्ती स्वतःला व स्वतःच्या शक्तीला ओळखते. ती व्यक्ती जीवनात सर्व काही प्राप्त करुन घेऊ शकते. स्वतःला ओळखणे ही आत्मोन्नतीची प्रगतीची व ध्येयपुर्तीची किल्ली आहे. आपल्या कल्पना शक्तीला पण कल्पना करता येणार नाही, एवढी सुप्त शक्ती प्रत्येकाजवळ आहे.

स्वयंजागृतीमधून आपल्यामध्ये आत्मविश्वास, आत्मगौरव आणि आत्मसमाधान यांची भावना अनुभवता येते. समजुतदारपणामुळे आत्मनियंत्रण राखता येते. शिस्त, नियमांचे पालन, वेळेचे पालन, परस्पर सहकार्य आणि जबाबदारीची भावना इत्यादी बाबी स्वयंजागृतीमुळे अधिक जबाबदारीने पाळता येतात. स्वयंजागृतीमधूनच विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास सहज साध्य होतो.

४.२.८ उपक्रम

जीवन कौशल्य : स्वत्वाची जाणीव

उपक्रम : डोळयांची गोष्ट (प्रसंग वर्णन)

उद्दिष्ट : मुलींच्यामध्ये शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक वर्तन आणि वृत्ती यांच्या बद्दल जागृकता निर्माण करणे.

अपेक्षीत वर्तन बदलः १. मुलींना स्वतःच्या शारीरीक क्षमतेची जाणीव होणे.

२. आपले शरीर ही आपल्या जवळची मौल्यवान संपत्ती आहे व त्याचा विकास योग्य झाला तर आपण प्रत्येक क्षेत्रात यश संपादन करु शकतो, याची जाणीव होणे.

३. मुलींना स्वतःमधील बलस्थाने व मर्यादांची जाणीव होणे.

कालावधी : ६० मिनिट.

कार्यपध्दती :

पायरी १ ली : संशोधिक वर्गातील मुलींना सुचना देते की, मी तुम्हाला आज एक गोष्ट सांगणार आहे.गोष्टीचे नाव आहे. " डोळयांची गोष्ट " ही गोष्ट तुम्ही बारकाईने ऐकायची आहे. ही गोष्ट ऐकल्यानंतर तुम्हाला त्या गोष्टीतून काय बोध झाला हे सांगायचे आहे. तसेच मी विचारलेल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे दयायची आहेत.

पायरी २ री : त्यानंतर संशोधिका सर्व मुलींना गोष्ट सांगते.(संशोधिकेने सांगीतलेली गोष्ट खाली दिली आहे.)

डोळयांची गोष्ट :

फार वर्षा पुर्वीची गोष्ट आहे. एका कमलापूर नावाच्या गावामध्ये संभाजी नांवाचा एक अतिशय गरीब लाकूडतोड्या होता. तो रोज जंगलामधून लाकडांच्या मोळया घेऊन येत असे व जवळच असलेल्या शहरात जाऊन विकत असे. तो रोज लाकडे विकून त्याच्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह चालवित असे. तो अतिशय गरिब असल्याने नेहमी उदास असे. एक दिवस नेहमी प्रमाणे तो शहरामध्ये लाकडे विकण्यास जातो, परंतु त्या दिवशी इतरही खूप लोक शहरात लाकडे विकण्यास आल्यामुळे त्याची लाकडे विकली जात नाहीत. त्यामुळे तो अतिशय उदास होऊन ती मोळी बाजारातच फेकून देऊन पुन्हा गावाकडे यायला निघतो. गावाकडे येत असतांना तो सगळया वाटेने देवाला वाईट, अपशब्द बोलत येतो. तो ज्या वाटेवरुन येत असतो, त्या वाटेवर एका सावकाराची मोठी हवेली असते. त्या हवेलीतील सावकाराच्या कानावर त्या लाकूडतोड्याचे देवाला बोलत असलेले वाईट, अपशब्द पडतात. तो आपल्या नोकराला सांगून त्या लाकूडतोड्याला बोलावून घेतो . तो लाकूडतोड्या जेव्हा त्या हवेलीत प्रवेश करतो तेव्हा तो सावकार मखमली गादीवर उच्ची कपडे घालून बसलेला असतो. त्या खोलीमध्ये सर्वत्र सुगंध

दरवळत होता. मन प्रसन्न करणारे वातावरण त्या हवेलीत होते. तो सावकार त्या लाकूडतोड्यास तू देवास का वाईट बोलत आहे, असे विचारतो. तेव्हा तो लाकूडतोड्या म्हणतो, सरकार मी खूप गरीब आहे. माझ्याकडे काही सुद्धा नाही. तेव्हा सावकार विचारतो , तुझ्याकडे काय नाही, म्हणजे काय? तर तो लाकूडतोड्या म्हणतो , माझ्याकडे एक रुपाया सुद्धा नाही. मी खूप गरीब आहे. माझ्याकडे काहीच नाही. तेव्हा तो सावकार त्या लाकूडतोडयास म्हणतो, माझ्यामध्ये काय कमी आहे, ते सांगा. तेव्हा तो लाकूडतोडया सावकाराकडे बघतो आणि म्हणतो , सरकार तुमच्याकडे सर्व काही आहे. त्यावर सावकार त्याला म्हणतो तू बारकाईने बघ माझ्यामध्ये काय कमी आहे. मग तो लाकूडतोडया त्या सावकाराचे पुन्हा बारकाईने निरीक्षण करतो, तेव्हा त्याच्या लक्षात येते, की सावकाराला एक डोळा नाही. तो लाकूडतोडया त्या सावकाराला तुम्हाला एक डोळा नाही असे सांगतो. मग सावकार त्या लाकूडतोड्याला म्हणतो, तू तुझा एक डोळा मला दे, मी तू मागशील तेवढे पैसे तुला देतो. असे म्हटल्यावर तो लाकूडतोड्या थोडा वेळ विचार करतो. आणि एक डोळा देण्यास तयार होते. तो सावकाराला विचारतो तुम्ही मला माझ्या एका डोळयाची किती किंमत देणार, त्यावर सावकार म्हणतो की मागशील तेवढे पैसे तुला देईन. त्यावर तो सर्व शेजार - पाजाऱ्यांच्याकडे जावून डोळयाची किंमत विचारतो, पण कोणालाच डोळयांची किंमत सांगत येत नाही. तो पुन्हा सावकाराकडे येतो आणि सावकाराला म्हणतो मला एका डोळयाचे १०००/- रुपये द्या. सावकार लगेच तयार होतो. तेव्हा लाकूडतोड्याच्या लक्षात येते, की आपलं काहीतरी चुकत आहे, तो किंमत वाढवून मागत मागत १,००,०००/- वर येतो. तेव्हाही सावकार ती किंमत द्यायला त्याला तयार होतो. तेव्हा लाकूडतोड्याच्या पटकन लक्षात येते, आपल्या एका डोळयाची किंमत १,००,०००/- रुपये असेल तर याप्रमाणे माझ्या शरीराच्या सर्व अवयवांची किंमत करोडे रुपये झाली. त्या क्षणी तो लाकूडतोड्या त्या सावकाराच्या पायावर डोक ठेवतो आणि म्हणतो खरच सरकार मी तर करोडपती आहे. मी श्रीमंतच श्रीमंत आहे. तुमच्यामुळे ही शरीराची श्रीमंती मला कळाली. मी तुमचे आयुष्यभर ऋण विसरणार नाही.

पायरी ३ री :- (संशोधिका मुलींना सांगितलेल्या गोष्टीवर काही प्रश्न विचारते.)

प्रश्न १. लाकूडतोड्या का उदास होता?

२. लाकूडतोड्या व सावकारामध्ये काय संवाद झाला?

३. डोळयाची गोष्ट या गोष्टीतून काय बोध होतो?

४. ही गोष्ट ऐकल्यानंतर तुमच्या मनात काय काय विचार आले ते मांडा?

पायरी ४ थी :- संशोधिका वरील प्रश्नांच्या आधारे मुलींन बरोबर चर्चा करते व माणसाच्या आयुष्यात शारीरिक विकास किती महत्त्वाचा आहे हे पटवून देते.

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य -

१. परिणामकारक सुसंवाद (Effective Communication)
२. समस्या निराकरण (Problem Solving)
३. परस्पर संबंध कौशल्य (Interpersonal relation)
४. चिकित्सक विचार (Critical thinking)
५. सृजनात्मक विचार (Creative thinking)
६. निर्णय क्षमता (Decision making)

४.२.९ उपक्रम

जीवन कौशल्य - स्वत्वाची जाणीव.

उपक्रम - गोष्ट पूर्ण करणे.

उद्दिष्ट - मुलींच्यामध्ये शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक वर्तन आणि वृत्ती यांच्याबद्दल जागृकता निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल : १.विद्यार्थी आपली बलस्थाने, आपल्या मर्यादा व इच्छा सांगू शकतात.

२.प्रस्थापित ज्ञानामुळे मुली आपली वृत्ती परिस्थितीनुसार बदलतील.

३.मुली आपल्या वर्तनात आपली मते किंवा वृत्ती सुधारुन बदल करतील.

कालावधी : ६० मिनीट.

साहित्य : पेन्सिल, झेरॉक्स कॉपीज.

कार्यपद्धती

पायरी १ ली : संशोधिका एक गोष्ट लिहिलेल्या झेरॉक्स पेपरचे प्रत्येक मुलीला एक याप्रमाणे सर्व मुलींना वाटप करते. त्यानंतर संशोधिका गोष्टीचे बारकाईने निरीक्षण करण्याची सुचना देते. गोष्टीमध्ये बऱ्याच ठिकाणी गाळलेल्या जागा आहेत, या गाळलेल्या जागा भरत असतांना वाक्याच्यापुढे कंसात दिलेल्या पर्यायांपैकी आपल्याला योग्य वाटणा-या पर्यायाची निवड करावी व गाळलेल्या जागी ते पर्याय लिहा. ज्याठिकाणी एका पेक्षा अधिक पर्यायांची तुम्हाला निवड करायची असेल त्या ठिकाणी पर्यायांच्या वर ✓ खूण करावी.

माझी गोष्ट

माझ नांव--आहे. मी-------------------------- आहे. (मुलगी/मुलगा). मी मुलगी आहे, हे मला आवडते, कारण -------------------------- -------------------------------------- परंतु बऱ्याच वेळेला मला अस वाटत, की मी मुलगा असते तर जास्त चांगले झाले असते. कारण-------------------------------------- -----------------------------------वर्षाची आहे. मी-------------आहे. (मोठी/तरुण) मी-- ---------------(आनंदी, दु:खी, अधिक चलाख, साशंक, उत्साही, महत्त्वकांक्षी, चिताग्रस्त) आहे. मी-----------------------व्यक्ती आहे. (अशक्त/सुदृढ) माझे शरीर नेहमी------------ -असते. (स्वच्छ/अस्वच्छ) माझी सगळयात आवडती कृती--------------------------------

--- ही आहे. (गोष्टी वाचणे, टी.व्ही.बघणे, खेळ खेळणे, चित्र काढणे, गप्पा मारणे, स्वाध्याय करणे, बाहेर फिरणे, इतरांना मदत करणे). मी मला आवडते कारण, मी ---------------------- ----व्यक्ती आहे. (रागीट, समाधानी, एकाकी, आळशी, दु:खी, आजारी) मला--------------- ------अजिबात आवडत नाही. (आजारी असणे, एकाकी असणे) मला----------------------- ---राहणे खूप आवडते.(आरोग्य संपन्न, आजारी, आनंदी) मी माझ्या---------------------प्रेम करते.(आई,वडील,आजी, आजोबा,बहिण,भाऊ,मित्र शिक्षक, शाळा, पाळीव प्राणी) मला------ ---------------------व्हावयाचे आहे.(डॉक्टर, शिक्षक, व्यवसायिक, पोलीस, अभिनेत्री, खेळाडू)

पायरी २ री : - गोष्ट पूर्ण केल्यानंतर संशोधिका मुलींना काही प्रश्न विचारते. त्याच बरोबर गोष्टीतील सकारात्मक व नकारात्मक मुद्द्यांकडे मुलीचे लक्ष वेधते.

प्रश्नः **१.**मुलगा किंवा मुलगी म्हणून जन्माला आलो हे योग्य की अयोग्य असे तुम्हाला वाटते? का?

२.तुम्ही कोणत्या प्रकारचे काम मोकळया वेळेत करु इच्छिता? का?

३.कथेतील कोणते मुद्दे आपली बलस्थाने(गुण) आहेत का?

४.कथेतील कोणते मुद्दे आपल्या उणीवा(दोष) आहेत का?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्ये (Related Life Skills).

१.परस्परसंबंध कौशल्य (Interpersonal Relation)

२.चिकित्सक विचार कौशल्य(Critical Thinking)

४.२.१० उपक्रम

जीवन कौशल्य : स्वत्वाची जाणीव

उपक्रम : Swot तंत्राचा वापर.

उद्दिष्ट

१. मुलींना स्वतःमधील बलस्थाने व उणीवा(कमतरता) जाणून घेण्यास मदत करणे व यांचा स्वीकार करायला लावणे.

२. मुलींना स्वतःमधील कमतरतांचे(उणीवांचे)बलस्थानात रुपांतर करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे.

३. मुलींच्या ठिकाणी स्वत्वाची जाणीव निर्माण करणे.

४. मुलींना मिळणाऱ्या संधीचा पुरेपुर फायदा कसा करुन घेता येईल याची जाणीवनिर्माण करणे.(Opportunity Knocks the door once) याची जाणीव करुन देणे.

५. त्यांची स्व- प्रतिमा अबाधित राहण्यासाठी त्यांच्यात असणाऱ्या गुण - दोषांमुळे कोणकोणते धोके उदभवू शकतात त्याची जाणीव निर्माण करुन देणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. विद्यार्थिनींना स्वतःमधील बलस्थाने व उणीवा(कमतरता) संधी व गुण दोषांमुळे निर्माण होणारे धोके जाणून घेण्यास पात्र बनविणे.

२. विद्यार्थिनींना स्वतःमधील बलस्थाने व उणीवा यामधील फरक जाणून घेण्यास पात्र बनविणे.

३. विद्यार्थिनींना उणीवांचे बलस्थानात रुपांतर करायचे शिकणे, एवढेच नव्हे तर बलस्थानांना अधिक बळकटी देण्यास समर्थ बनविणे.

४. विद्यार्थिनींना आपल्यातील उणीवा माहित झाल्यानंतर त्याचा जीवनावर

होणारा परिणाम टाळण्यासाठी उपाय योजना करण्यास शिकविते.

कालावधी : ६० मिनीटे.

आवश्यक साहित्यः चौकोनी पेपरचे ४ तुकडे(पिवळा, गुलाबी, हिरवा आणि लाल रंगाचे)पेन, बोर्ड, खडू.

पायरी १ ली : संशोधिका प्रत्येक विद्यार्थिनीला एक पिवळा व एक गुलाबी रंगाचा एक चौकोनी पेपर देते व पिवळया रंगाच्या पेपरवर आपल्यातील बलस्थाने व गुलाबी रंगाच्या पेपरवर आपल्यातील उणीवा लिहिण्यास सांगते.(कोणी ही स्वतःचे नाव पेपरवर लिहू नये अशी सुचना देते.)

पायरी २ री : संशोधिका विद्यार्थ्यांनींचे लिखाण पूर्ण झाल्यानंतर पेपरचे सर्व तुकडे गोळा करते.

पायरी ३ री : नंतर संशोधिका फळयाचे मध्ये रेष मारुन दोन भाग करते. त्यातल्या एका भागात पेपरवरील बलस्थाने तर दुसऱ्या भागात पेपरवरील कमतरता लिहिते.

पायरी ४ थी : त्यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना खालील प्रश्नांच्या आधारे चर्चेसाठी तयार राहायला सांगते.

प्रश्न क्र. १. आपण कमकुवत ठरविलेल्या घटकांची निश्चित गुणवैशिष्टये सांगा?

२. ज्या घटकांना आपण समर्थ घटक ठरविले आहे, त्या घटकांची गुणवैशिष्टये सांगा?

३. कांही घटकांच्या बाबतीत ते घटक कमकुवत आहेत की समर्थ आहेत हे ठरविताना काही अडचणी आल्या का?

४. विशिष्ठ प्रसंगानुसार काही गुण हे बदलतात का ?

५. तुमच्यातील बरेचशे गुण हे सशक्त, कमकुवत किंवा तटस्थ ठरतात का ?

पायरी ५ वी : चर्चा झाल्यानंतर संशोधिका पुन्हा वर्गातील सर्व विद्यार्थिनींना हिरवा व लाल रंग असणारे कागदाचे चौकोनी तुकडे देते. हिरव्या रंगाच्या कागदावर त्या विद्यार्थिनींना उपलब्ध असणाऱ्या संधी व लाल कागदावर त्याच्यामध्ये असणाऱ्या गुण - दोषांमुळे उद्‌भवणारे धोके लिहिण्यास सांगते.

पायरी ६ वी : विद्यार्थिनीचे मुद्दे लिहून झाल्यानंतर संशोधिका दोन्ही कागद गोळा करते.

पायरी ७ वी : नंतर संधोधिका फळयाचे दोन भाग करते व एका बाजूला संधी व दुसऱ्या बाजूला गुण - दोषामुळे निर्माण होणारे धोके लिहिते.

पायरी ८ वी : त्यानंतर संशोधिका वरील मुद्दयाच्या आधारे वर्गातील सर्व विद्यार्थिनीशी चर्चा करते.

पायरी ९ वी : त्यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना खालील प्रश्नांच्या आधारे चर्चेसाठी तयार राहण्यास सांगते.

प्रश्न

१. हा उपक्रम पूर्ण करताना तुम्हाला कोणत्या अडचणीआल्या?

२. या उपक्रमातून तुम्हाला स्वत:विषयी कोणत्या बाबी समजून आल्या?

३. या अनुभवातून तुम्हास "आपण कसे आहोत"? असे वाटते?

४. आपणामध्ये कोणते विशेष गुण आहेत, याची तुम्हाला जाणीव झाली?

५. आपणामधील कोणत्या दोषांची प्रकर्षाने जाणीव आपल्याला झाली?

६. आपणाला प्राप्त होणाऱ्या कोणत्या संधीची जाणीव आपल्याला झाली?

७. आपल्यातील गुण - दोषांमुळे निर्माण होणाऱ्या संभाव्य धोक्याची जाणीव आपल्याला झाली का? असेल तर ते धोके दुर करण्यासाठी तुम्ही काही उपाय योजना केल्या आहेत का?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य

१. चिकित्सक विचार(Critical Thinking)
२. निर्णय क्षमता (Decision making)

४.२.११ उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्य

उद्दिष्टे - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवनकौशल्य निर्माण करणे.

२) मुलींना स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता निर्माण करणे.

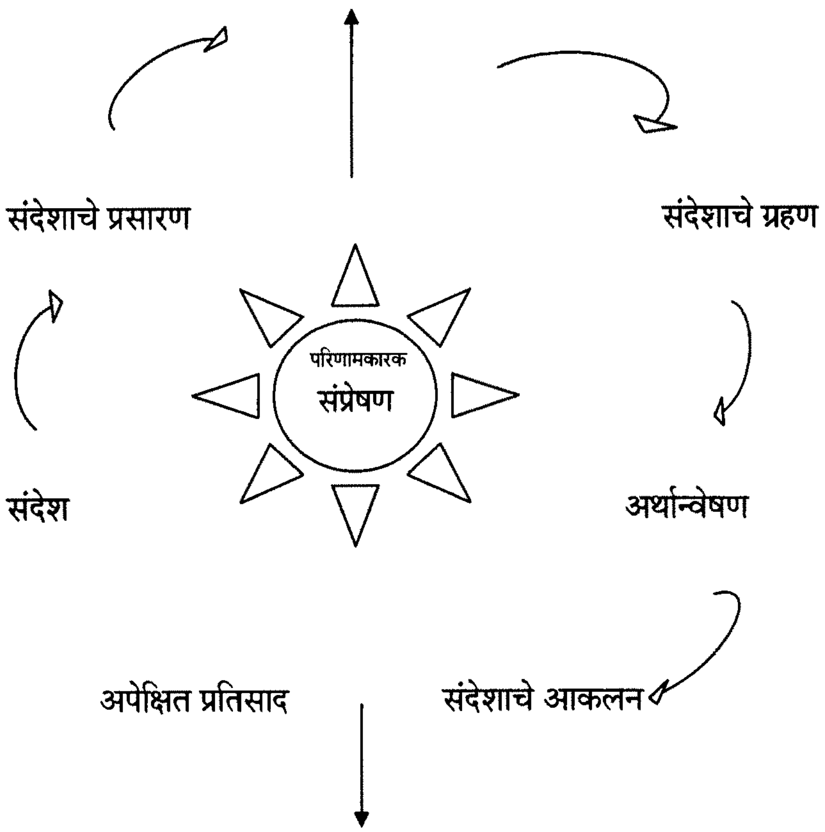
अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

पायरी १ ली - परिणामकारक सुसंवाद याविषयी विदयार्थिनींना माहिती देतात.

संवादाच्या संदर्भात तीन शब्द वारंवार उच्चारले जातात. हे तीन शब्द म्हणजे संवाद, विसंवाद आणि परिणामकारक सुसंवाद. आपल्याला सुसंवाद साधायचा आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी या विद्यार्थ्यांमध्ये या कौशल्याचाविकास होणे महत्त्वाचे आहे.

"आपण किती परिणामकारकपणे आपले विचार व्यक्त करतो ही बाब आपल्या जीवनातील यश निश्चित करते. ज्यावेळी स्वीकार करणारा पाठविणाऱ्याला अपेक्षित असलेल्या पद्धतीने त्याचा संदेश स्वीकारतो त्यावेळी परिणमकारक संप्रेषण घडते. "

आकृती क्र. ४.२ परिणामकारक सुसंवाद



परिणामकारक सुसंवादामुळे विद्यार्थ्यांना आपला दृष्टीकोन व विचार स्पष्टपणे आणि अचूकपणे व्यक्त करता येतात. परिणामकारक सुसंवाद कौशल्याच्याअभावी विद्यार्थ्यांना आपले

विचार परिणामकारकपणे व्यक्त करता येत नाहीत. ती गोंधळात, घुसमटतात. परिणामी आपला आत्मविश्वास गमावतात. त्यांच्यात न्यूनगंड निर्माण होतो. जी मूलेआपला दृष्टीकोन, विचार आणि भावना स्पष्टपणे व्यक्त करु शकतात. इतरांचे भाव, भावना समजू शकतात, ती एकमेकांशी सहजपणे संवाद साधू शकतात, एकत्रितपणे काम करतात आणि इतरांना सहकार्य करण्यास प्रवृत्त करु शकतात. यामुळे भविष्यात अशी मुले यशस्वी होतात, म्हणून विद्यार्थ्यांमध्ये हे कौशल्य विकसित होणे अतिशय गरजेचे आहे.

परिणामकारक संप्रेषण कौशल्य साकार करायचे असेल तर आपल्याला अनेक गोष्टींची काळजी घ्यावी लागेल. आपल्या आकलनाची व्याप्ती वाढवली पाहिजे. आपल्या कल्पना बोलून अथवा न बोलताही स्पष्टपणे व्यक्त करण्याची सवय विकसित केली पाहिजे. विद्यार्थ्यांची भिन्न - भिन्न पार्श्वभुमी, त्यांच्या बौद्धिक पातळीवरील फरक, ज्या परिस्थितीत संप्रेषण घडत असते तिचे खास स्वरुप या सर्व गोष्टी शिक्षकांनी ध्यानात घेतल्या पाहिजेत. त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांना त्यांच्याभाषेतील, अध्ययनशैलीतील, कौटुंबिक पार्श्वभुमीतील आणि त्यांच्या संप्रेषणाच्या मार्गातील व्यक्तिगत भेद माहीत करुन दिले पाहिजेत, म्हणजे ते न अडखळता आणि कोणत्याही प्रकारची शंका मनात न ठेवता संप्रेषण करतील.

थोडक्यात, जेव्हा विद्यार्थ्यांना काय बोलावे, कसे बोलावे आणि केंव्हा बोलावे हे कळते, तेव्हा ते जीवनात यशस्वी होण्याची शक्यता जास्त प्रमाणात असते.

४.२.१२ उपक्रम

उपक्रम - सांगितल्याप्रमाणे चित्रित करा? (Draw what I say)

जीवन कौशल्य - परिणामकारक सुसंवाद

उद्दिष्टे - १. विद्यार्थ्यांना विविध परिस्थितींचे पृथःकरण योग्य प्रकारे कसे करावे हे शिकण्यास मदत करणे व पृथःकरण केलेली माहिती अधिक

प्रभावीपणे मांडण्यास मदत करणे.

२. विविध परिस्थितीत एखादी माहिती अधिकप्रभावीपणे मांडण्याच्या गरजेचे महत्त्व जाणण्यास मदत करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. मुले एखाद्या घटनेची, चित्राची किंवा माहितीची योग्य प्रकारे चिकित्सा करतील.

२. विद्यार्थि त्यांच्या समोर आलेल्या स्थल, वस्तू, चित्र किंवा माहितीचे योग्य प्रकारे वर्णन करतील.

कालावधी : ६० मिनीटे.

आवश्यक साहित्यः कार्डशीट पेपर, स्केचपेन, चित्र असणारा पेपर.

उपक्रमाची कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका वर्गातील सर्व विद्यार्थिनींची ५ गटामध्ये विभागणी करतात व गटप्रमुख निवडतात.

पायरी २ री : संशोधिका कृती बाबतच्या सर्व सुचना गटप्रमुखाला देते व गटाला त्या सूचना द्यायला सांगते.

पायरी ३ री : त्यानंतर संशोधिका एक चित्र काढलेला पेपर सर्व गटप्रमुखांना देते व त्याचे बारकाईने निरीक्षण करायला सांगते. त्यानंतर संशोधिका गटातील इतर विद्यार्थ्यांना चित्र काढण्यासाठी पेपर देते.

पायरी ४ थी : नंतर संशोधिका गटप्रमुखांना गटातील इतर मुलींना चित्राच्या संदर्भात माहिती देण्यास सांगते. त्यावेळी गटप्रमुख हा चित्रानुसार त्या गटातील मुलींना माहिती देते व मुली त्यानुसार चित्र काढतात. गटप्रमुख हा खालील प्रमाणे सुचना देतो.

नियम

१. गटप्रमुखाकडे असणारे चित्र गटप्रमुखाने इतर विद्यार्थिनींना दाखऊ नये.

२. गटप्रमुखाने चित्रामध्ये असणारी सर्व माहिती गटातील मुलींना सांगावी. ही माहिती देताना ती एकदाच द्यावी.

३. एकदा माहिती देऊन झाल्यावर पुन्हा कांहीही गटातील विद्यार्थिनींना सांगू नये.

पायरी ५ वी : त्यानंतर संशोधिका गटप्रमुखांना गटातील इतर मुलींना चित्राच्या संदर्भात माहिती देण्यास सांगते. त्यावेळी गटप्रमुख हा चित्रानुसार त्या गटातील मुलींना माहिती देते व मुली त्यानुसार चित्र काढतात. गटप्रमुख हा खालीलप्रमाणे सुचना देतो.

सुचना

१. एक चौकोन काढा.

२. चौकोनात एक त्रिकोन काढा.

३. चौकोनाच्या चारही कोपऱ्याशी " L " आकृती काढा.

४. त्रिकोनात अनेक फुल्या काढा.

५. चौकोनात थोडे गोळे काढा.

६. चौकोनाच्या खाली नाममोडी रेषा काढा.

७. नागमोडी रेक्षेखाली बोट काढा.

८. नागमोडी रेषेच्यावर उगवता सूर्य काढा.

९. कागदाच्या डाव्या हाताच्या कोनाच्या तळाशी एक झाड काढा.

पायरी ६ वी : संशोधिका सर्व गटातील मुलींची चित्र काढून झाल्या नंतर ती चित्र गटप्रमुखाच्या हातात असणाऱ्या चित्रा सारखी आहेत का, हे पाहतात आणि त्या नंतर सर्व गटातील मुलींना गटप्रमुख खालीलप्रमाणे प्रश्न विचारतात.

प्रश्न : १. माझ्या हातातील चित्रात व तुमच्या चित्रात काही फरक आहे का?

२. कार्य फरक आहे.

३. या फरकाचे कारण काय असेल असे तुम्हाला वाटते ?

४. (गट प्रमुखासाठी प्रश्न) तुमच्या हातातील चित्र व गटातील इतर चित्र यामध्ये फरक असण्या मागे काय कारण असावे असे तुम्हाला वाटते.

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य -

१. परस्पर संबंध कौशल्य.
२. चिकित्सक विचार
३. सृजनशील

४.२.93 उपक्रम

उपक्रम - टेलिफोन गेम

जीवन कौशल्य : - परिणामकारक सुसंवाद

उद्दिष्ट १. एकाग्रतेने समजून ऐकण्यास मदत करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल - १. मुले समजावून घेत ऐकतील.

२. समजून ऐकण्याचे महत्त्व पटवून घेतील.

कालावधी : ३० मिनीटे.

उपक्रमाची कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका वर्गातील सर्व मुलांना गोलकरुन बसायला सांगते.

पायरी २ री : संशोधिका मुलींना सांगते तुम्हाला एक वाक्य सांगीतल जाईल. पहिल्या मुलीने दुस-या मुलीच्या दुसरीने तिस-या मुलीला ते वाक्य सांगायचे. या प्रमाणे गटातील सर्व मुली संपे पर्यंत ते वाक्य सांगत जायचे. पण हे करीत असताना ते वाक्य एकदाच कानात सांगायचे त्या व्यक्तीला ते व्यवस्थित

ऐकायला येईल अशा पध्दतीनेच ते वाक्य सांगावे.

पायरी ३ री : हे वाक्य शेवटच्या मुलीपर्यंत पोहोचल्यानंतर संशोधिका शेवटच्या मुलीला उठून ते वाक्य सर्व गटातील इतर सर्व मुलींना मोठ्याने

सांगण्यास सांगते.

पायरी ४थी : त्यानंतर संशोधिका खालील प्रश्नांच्या आधारे विद्यार्थिनींना चर्चेस तयार राहायला सांगते.

प्रश्न

१. मूळ संदेश आणि शेवटचा संदेश यात तफावत आहे का ?

२. मूळ संदेश आणि शेवटच्या संदेशामध्ये तफावत असण्याचे कारण काय ?

३. मूळ संदेश आणि शेवटचा संदेश यातील तफावत दूर करण्यासाठी तुम्हाला काय प्रयत्न करता येतील ?

४. सुसंवादामध्ये ऐकणा-याची भूमिका काय आहे ?

५. तुम्ही रोजचे जीवन जगत असताना तुम्ही साधत असलेल्या संवादामध्ये तुम्हाला काही अडचणी येतात का ?

६. तुम्हाला इतरांशी स्ंवाद साधताना ज्या अडचणी येतात त्या दूर करण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न कराल ?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य

१. चिकित्सक विचार

२. परस्पर संबंध कौशल्य

३. स्वत्वाची जाणीव

४.२.१४ उपक्रम

उपक्रम - उपाय शोधा (Lets Find a Solution Dramatization of an Incident)

जीवन कौशल्य : परिणामकारक सुसंवाद

उद्दिष्ट १. विद्यार्थ्यांना भावनिक प्रतिसाद व विचारपुर्वक मिळालेल्या प्रतिसाद यातील फरक जाणण्यास मदत करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल - विद्यार्थी घटनांचे काळजीपुर्वक निरीक्षण करतील व त्यानुसार योग्य प्रतिसाद नोंदवतील.

१. विद्यार्थी भावनांचा प्रतिसादावर होणारा परिणाम शोधतील व योग्य प्रतिसाद नोंदवतील/देतील.

कालावधी : ३० मिनीटे.

कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका वर्गाची तीन गटामध्ये विभागी करते व प्रत्येक गटाला एक प्रसंग देते.

समस्या/प्रसंग :

१. तुम्ही शाळेला जात आहात त्यावेळी अनोळखी व्यक्ती तुम्हाला ढकलते.

२. काही करणाने तुम्ही शाळेतून उशीरा येता, तुमचे वडील तुमची कानउघडणी करतात.

३. तुम्ही तुमच्या परिक्षेची तयारी करीत असताना तुमचे शेजारी मोठया

आवाजात संगीत ऐकतात.

पायरी २ री - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला त्यांना दिलेल्या प्रसंगावर विचार करायला सांगते. आणि त्या प्रसंगाबद्दल त्यांच्या प्रतिक्रिया त्यांना लिहायला सांगते.

पायरी ३ री - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला दिलेल्या प्रसंगानुसार नाटयीकरण करायला सांगते. व त्यानंतर खाली दिलेल्या प्रश्नानुसार प्रत्येक गटाला चर्चा करायला सांगते.

प्रश्न - १. तुमच्या आयुष्यात अशी परिस्थिती आली तर तुम्ही ती हाताळण्यासाठी तुम्ही काय कराल ?

२.तुम्ही देलेला प्रतिसाद तुमच्यासाठी उपयुक्त आहे असे तुम्हाला वाटते का ?

३. तुम्ही जो प्रसंग आता समोर पाहिला त्या प्रसंगाला दिलेला प्रतिसाद योग्य आहे का ?

४.वरील प्रसंगावर तुम्ही दुसरा कोणता प्रतिसाद देवू शकता का ?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य

१. स्वत्वाची जाणीव
२. परस्पर संबंध कौशल्य
३. समस्या निराकरण

४.२.९५ उपक्रम

जीवन कौशल्य : परिणामकारक सुसंवाद

उपक्रम : परिणामकारक सुसंवादाचा अर्थ(गटचर्चा)

उद्दिष्ट १. मुलांमध्ये परिणामकारक सुसंवाद म्हणजे काय? हे उदाहरणांच्या सहाय्याने पटवून देणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. विद्यार्थीनी संवाद,विसंवाद व सुसंवाद यातील फरक जाणून घेण्यास सक्षम बनणे.

कालावधी : ४५ मिनीटे.

उपक्रमाची कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका विद्यार्थ्यांना उदाहरण नियम या उद्‌गामी पद्धतीने परिणामकारक सुसंवाद हे कौशल्य शिकविते. संशोधिका प्रथम संपूर्ण वर्गाची विभागणी तीन समान गटामध्ये करते. त्यानंतर प्रत्येक गटासाठी एक वेगळा प्रसंग लिहिलेली झेरॉक्सची प्रत त्या गटांना देते.

प्रसंग १ ला : गुरुजी - मुलांनो, परवा दुपारी चार वाजतां शाळेत पालकसभा आहे. सर्वांनी आपल्या पालकांना सभेस वेळेवर येण्यास सांगा.

मुलगा - गुरुजी उदया आठवडयाचा बाजार आहे, मग माझा बा कसा येणार?

गुरुजी - बाळ मग तुझ्या आईला पालक सभेला यायला सांग.

प्रसंग २ रा : एक प्रसन्न नावाचा मुलगा एकदा संध्याकाळी घरी येऊन आपल्या आई वडिलांना म्हणतो - " आई, बाबा " तुम्हाला माहित आहे का? आज मला माझ्या एका मित्राने गुटख्याचे पाकिट देऊ केले. इतर काही न विचारता आई - वडील मुलाकडे रागाने बघत एकदम म्हणाले, " काय म्हणतोस? " मुलगा एकदम हिरमुसला व गप्प झाला.

प्रसंग ३ रा : एक नीता नावाची मुलगी इयत्ता ९ वी च्या वर्गामध्ये शिकत आहे. ती अतिशय हुशार आहे. नेहमी वर्गात पहिला नंबर येत असल्यामुळे ती तिच्या वर्गशिक्षिकेची अतिशय लाडकी आहे. त्यामुळे साहजिकच त्यांचे बारकाईने लक्ष तिच्याकडे असते. शाळेतील घटक चाचणी नुकतीच झाली होती. यावेळी निताचा रिझल्ट मात्र धक्का देणाराच होता. नेहमी पहिला नंबर काढणारी निता यावेळी घटक चाचणीत दोन विषयात नापास झाली होती. तिच्या वर्गशिक्षिकेला तिचा रिझल्ट पाहील्यानंतर काहीच सुचेना त्यांनी निताला विश्वासात घेवून शांतपणे तिच्याशी चर्चा करण्याचे ठरविले

वर्गशिक्षिका - नीता मला आज तुझ्याशी काही तरी बोलायचे आहे. तू शाळा सुटल्यानंतर मला भेट.

नीता - हो मॅडम ठीक आहे. (शाळा सुटल्यावर नीता मॅडमला भेटायला जाते.)

वर्गशिक्षिका - (वर्गशिक्षिक नीताशी गप्पा मारत अनेक विषयावर चर्चा करतात) नीता तुझ्या घरी काही अडचण आहे का ? तुला अभ्यासाला वेळ मिळत नाही का ? (असे अनेक प्रश्न विचारले.)

नीता - नाही मॅडम तस काहीच नाही.

वर्गशिक्षिका - मग तू या चाचणीमध्ये दोन विषयात नापास होण्याचे कारण काय ?

नीता - (शेवटी नीता सर्व खरे मॅडमला सांगते.) मॅडम माझं एका मुलावर प्रेम आहे. त्यामुळे माझे कशातच मन लागत नाही. माझा अभ्यासही होत नाही. (एवढे म्हणून नीता थांबली.)

वर्गशिक्षिका - बर मग पुढे तू काय ठरविले आहेस.

नीता - मॅडम मला त्याच्याशी लग्न करायचे आहे.

वर्गशिक्षिका - ठीक आहे पण तो करतो काय ? कुठे राहतो ? आई-वडील काय करतात ?

नीता - मॅडम मला काहीच माहीत नाही.

वर्गशिक्षिका - मग तो तुला भेटला कुठे ?

नीता - मॅडम तो आपल्या शाळेच्या बाहेर उभा असतो

वर्गशिक्षिका - त्याच्या बद्दल काही माहित नसताना देखील तू त्याच्या बरोबर लग्न करायला तयार झाली या मागचे कारण काय ? तुला त्यातला कोणता गुण आवडतो.

नीता - मॅडम मला त्याची स्टाईल आवडते.

वर्गशिक्षिका - नीतीचे हे बोलणे ऐकूण मॅडम थक्क होतात. मनातल्या मनात थोडा विचार करुन त्या तिला म्हणतात चल आपण शाळेच्या टेरेसवर जावून

शांतपणे बोलू. (नीता आणि मॅडम टेरेसवर जातात.

वर्गशिक्षिका - नीता तू अजूनही शांतपणे विचार कर आणि मगच निर्णय घे.

नीता - मॅडम मी निर्णय घेतलाय. मी त्याच्याशिवाय जगूच शकत नाही

वर्गशिक्षिका - ठिक आहे नीता, चल आपण खाली जावूया(आणि मॅडम टेरेसच्या कटटयावर पाय टाकता)हे पाहून नीता थक्क होते.

नीता - मॅडम जीना इकडे आहे.

वर्गशिक्षिका - अग नीता आपण इथून उडी मारुन गेलो, तर लवकर खाली पोहचू.(हे ऐकूण नीताला काहीच सुचेना)

नीता - मॅडम, पण जीन्याची सोय असताना उडी मारुन जायची काय गरज? आणि उडी मारुन गेलो तर मरण तरी ओढावेल किंवा आयुष्यभरासाठी अपंग सुद्धा होवू. (मॅडम गालातल्या गालात हसल्या, नीताला या त्यांच्या स्मित हस्याचा काहीच अर्थ लागला नाही.)

वर्गशिक्षिका - नीता तू तरी काय करीत आहेस, मी जा पद्धतीने आत्ता वागले, त्याच पद्धतीने तू वागत आहेस. तूला ज्या मुलाबद्दल काही सुद्धा माहिती नाही, त्या मुलाशी तू लग्न करण्याचा निर्णय घेवून आयुष्य उध्वस्त करु घ्यायला निघाली आहेस.

नीता - त्या क्षणाला नीताचे डोळे पाण्याने भरुन येतात. मॅडमला ती म्हणते

मॅडम मी या पुढच्या आयुष्यात कधीही अशी अविचाराने वागणार नाही.

पायरी २ - संशोधिका प्रत्येक गटाला दिलेली झेरॉक्स प्रत प्रत्येकाला बारकाईने वाचायला सांगते.

पायरी ३ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला त्यांना दिलेल्या प्रसंगानुसार प्रश्न विचारते.

गट पहिला.

१. पहिल्या प्रसंगामध्ये काय आहे ते सांगा.

२. तुम्हाला सांगीतलेल्या संवाद,विसंवाद,सुसंवाद या शब्दापैकी कुठल्या शब्दाशी निगडीत हा प्रसंग आहे.

गट दुसरा.

१. प्रसन्नने आई-वडीलांना आपल्या मित्राने गुटख्याचे पाकीट दिल्याचे का सांगीतले?

२. प्रसन्नच्या बोलण्यावर आई वडीलांनी काय प्रतिक्रिया दिली ?

३. तुम्हाला सांगितलेल्या संवाद, विसंवाद,सुसंवाद या शब्दापैकी कुठल्या शब्दाशी निगडीत हा प्रसंग आहे?

४. प्रसन्नच्या आई-वडीलांना प्रसन्नशी वेगळया पद्धतीने वागता आले असते का ? आणि कसे?

गट तिसरा.

१. नीता घटक चाचणीत दोन विषयात नापास का झाली?

२. नीताने लग्नाच्या बाबतीत घेतलेला निर्णय योग्य होता का?

३. मॅडमने टेरेसवरुन खाली उडी मारण्याचे जे नाटक केले यातून त्यांना काय साध्य करायचे होते? व ते साध्य झाले का?

४. नीताने या प्रसंगातून काय बोध घेतला?

५. तुम्हाला सांगीतलेल्या संवाद, विसंवाद व परिणामकारक सुसंवाद या शब्दापैकी कोणत्या शब्दाशी निगडीत हा प्रसंग आहे.

पायरी ४ - अशा पद्धतीने संशोधिका परिणामकारक सुसंवादाचे व्यक्तीच्या जीवनात असणारे महत्त्व मुलांना समजावून सांगते

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य

१. स्वत्वाची जाणीव

२. परस्पर संबंध कौशल्य

३. समस्या निराकरण

४.२.१६ उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्य

उद्दिष्ट - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवनकौशल्य निर्माण करणे.

२) मुलींमध्ये स्वतः निर्णय घेण्याची क्षमता निर्माण करणे.

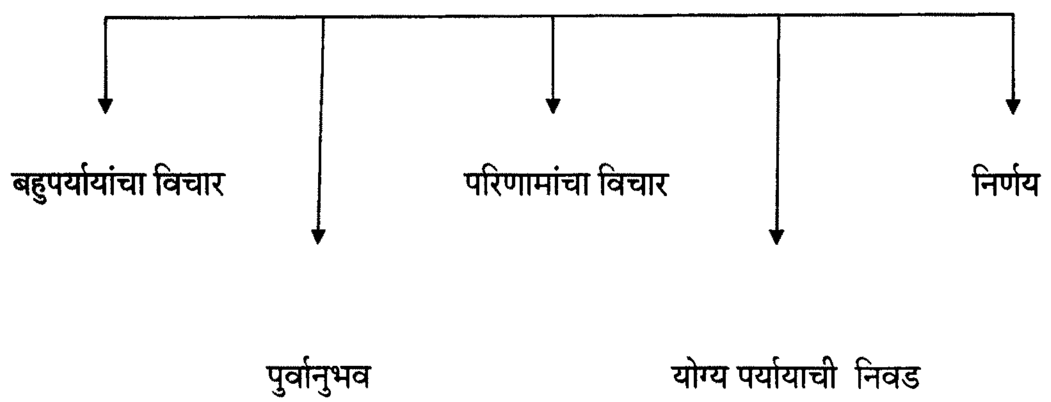
अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

पायरी १ ली - निर्णय क्षमता याविषयी विदयार्थिनींना माहिती देतात.

जीवनात असे अनेक कठीण प्रसंग येतात की, त्या वेळेस कोणता निर्णय घ्यावा, हेच कळत नाही. अनेक पर्यायांपैकी नेमका कोणता पर्याय निवडावा हे सुचत नाही. व्यवहार्य दृष्टीकोनातून पाहता योगय वेळी योगय निर्णय घेणे अत्यंत महत्त्वाचे कौशल्य आहे. ते जीवनाच्या दर्जावर मोठ्या प्रमाणात परिणाम करते. जीवन कौशल्य शिक्षणासाठी हे मुलभूत कौशल्य आहे.

" निर्णयक्षमता ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती किंवा गट एखादया प्रसंगाच्या किंवा समस्येच्या संदर्भात माहिती गोळा करतो, मिळालेल्या माहितीचे पृथक्करण करतो आणि योग्य पर्यायाची निवड निश्चित करतो.

आकृती क्र. ४.३ निर्णयक्षमता कौशल्य.



निर्णयक्षमता महत्त्वाची असली तरीही मुलांशी संबंधित अनेक विषयांच्या संदर्भात पालक व शिक्षकच मुलांच्या वतीने स्वतः निर्णय घेत असल्याचे दिसून येते. तसेच काय वाचावे? काय घालावे? काय पाठ करावे? मोकळया वेळी कोणती मजा करावी? इत्यादी हे असेच चालू राहिले तर मुलांना स्वतःहून निर्णय घ्यायला अजिबात वाव मिळणार नाही. त्यामुळे जेव्हा त्यांच्यावर निर्णय घ्यायची वेळ येते, तेव्हा त्यांना त्यात अपयश येते. इतरांवर अवलंबून राहावे

लागते. जर मुलांना लहानपणापासून निर्णय घेण्याची संधी देण्यात आली. तर भविष्यात ती स्वयंभू व्यक्तिमत्व प्राप्त करु शकतील. हे कौशल्य ज्या मुलांनी अवगत केलेले आहे, अशा मुलांकडून कठीण प्रसंगी निर्णयाच्या अपेक्षा केल्या गेल्या तरी ती निर्णय घेऊ शकतात, ती अनावश्यक तक्रारी करीत नाहीत. उदा. मुलांना वर्गाचे मंत्रिमंडळ निवडण्याची जबाबदारी दिली असता योग्य निर्णयक्षमता असलेले विद्यार्थी परस्परांशी न भांडता मंत्रिमंडळाची निवड करतात.

पालक व शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या वतीने निर्णय घेण्यापेक्षा त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल अशा परिस्थितीचा, धोका पत्करण्याच्या त्यांच्या तयारीच्या आणि त्यांच्या स्वावलंबनाच्या भावनेचा अभ्यास केला पाहिजे. जर मुलांमध्ये निर्णय घेण्याची क्षमता यावी असे वाटत असेल तर जबाबदारीची जाणीव विकसित करणे, स्वतंत्र विचार करणे, स्वार्थीपणाचा त्याग करणे आणि सहकार्याची भावना यांना उत्तेजन देणे आवश्यक आहे. त्याच्या जोडीला शिक्षकांनी, पालकांनी त्यांच्या निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेला विविध प्रकारे उत्तेजन दिले पाहिजे. जसे एखादा विद्यार्थी खेळाच्या स्पर्धेत भाग घेऊ इच्छित असेल तर शिक्षकाने त्याचे कौतुक केले पाहिजे, म्हणजे तो विद्यार्थी स्पर्धेत हिरीरीने भाग घेईल. अशा वेळी पालकांनी व शिक्षकांनी त्याच्या कामगिरीबाबतच चर्चा केली आणि स्पर्धेत भाग घेण्यात त्याचा कोणता फायदा आहे, हे त्याच्या लक्षात आणून दिले तर निर्णय घेण्याची त्याची क्षमता वाढू शकेल.

थोडक्यात पालक आणि शिक्षक यांनी पुरेशी काळजी घेतली तर विद्यार्थ्यांचे निर्णय क्षमतेचे कौशल्य विकसित होऊ शकेल. परिणामी त्यांच्या अंगी स्वतंत्रपणे विचार करण्याची शक्ती, आत्मविश्वास, ध्येयाची सुस्पष्ट कल्पना आणि सक्षम व समाधानकारक जीवन जगण्यासाठी आवश्यक अशा गुणांची अभिवृद्धी होईल.

४.२.१७ उपक्रम

जीवन कौशल्य : निर्णय क्षमता

उपक्रम : प्रसंग वर्णन.

उद्दिष्ट १. विद्यार्थिनीमध्ये निर्णय क्षमतेची योग्यता निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल (Expected Behavioural Change)

१. निर्णय घेण्याची क्षमता निर्माण होण्यासाठी विद्यार्थ्यांना विचार करायला शिकविणे.

२. विद्यार्थिनींच्या अंगी चूक व बरोबर निर्णय घेण्याची योग्यता निर्माण करणे .

३. एखादा प्रसंग समोर आल्यानंतर त्याच्यावर कशा पद्धतीने विचार करावा हे शिकणे.

४. गोंधळलेल्या अवस्थेत सुद्धा योग्य मार्ग शोधून घेण्याची पात्रता निर्माण करणे.

५. मुलांनी तार्किक विचार करायला शिकणे.

कालावधी : ४५ मिनीटे.

कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका विद्यार्थिनींना एक प्रसंग सांगते तो काळजी पुर्वक ऐकायला सांगते.

पायरी २ री : एक छोटयाशा खेडयामध्ये मीना नावाची एक मुलगी राहात आहे. ती अभ्यासामध्ये खूप हुशार आहे. ती रोज शळेमध्ये नियमितपणे जाते . ती शाळेत होणाऱ्या सर्व कार्यक्रमामध्ये उत्स्फुर्तपणे भाग घेते.

त्या दिवशी शनिवार होता. मीना ही शाळा सुटल्यावर शाळेतून घरी जाते. तेव्हा पोस्टमन तिला वाटेतच भेटतो, म्हणतो - मीना हे पत्र घे आणि तुझ्या आईला किंवा वडिलांना दे. मीनाने पाकीट घेतले, घरी पोहोचताच पाकीट आईजवळ दिले. आईने पत्र वाचले आणि मीनाला म्हणाली,'अग, मामाच लग्न आहे! "

आपल्याला लग्नाला बोलावलंय. " हे ऐकून मीनाला खूप आनंद झाला. तिने आईला विचारले, "आई, मला लग्नासाठी नवीन कपडे घेशील का ग? " आई उत्तरली, "होय, का नाही घेणार? " आता तर मीनाला खूपच आनंद झाला. तिन विचारले, "आई, कधी आहे ग लग्न? आपण कधी जायचे? "येत्या शुक्रवारी लग्न आहे,आपल्याला मंगळवारी निघायला हवं " आई म्हणाली. " कधी ?मंगळवारी ? अगं आई, माझी चाचणी परीक्षा सोमवारपासून सुरु होणार आहेआणि शनिवारी संपणार आहे. " मीना उद्गारली. त्यानंतर मीनाला कधी एकदा सोमवार येतो व कधी आपण सुटटी मागतो असे झाले. सोमवारी शाळेची प्रार्थना झाल्यानंतर मीना लगेच तीच्या सरांकडे गेली आणि म्हणाली सर माझ्या मामाच लग्न आहे, माझे आई-वडील, बहीण, भाऊ सगळे या लग्नासाठी निघाले आहेत. मलाही लग्नाला जायचे आहे, त्यासाठी मला मंगळवार ते शनिवार सुटटी हवी आहे. तेव्हा त्यावर सर म्हणतात - मीना मला तुला सुटटी देण्यास काहीच हरकत नाही, परंतु मंगळवार ते शनिवार तुझी चाचणी परीक्षा आहे. त्यामुळे मी तुला रजा देऊ शकत नाही. सरांचे बोलणे ऐकूण मीनाला खूप रडू कोसळले. आता या परिस्थितीत मीनाने काय करावे असे तुम्हाला वाटते?

पायरी ३ री- हा प्रसंग सांगून झाल्यानंतर शिक्षकांना विद्यार्थ्यांना काही प्रश्नविचारतात, त्या प्रश्नानुसार त्यांच्या प्रतिक्रिया मांडण्यास सांगतात.

प्रश्न- १. मीना शनिवारी खूप आनंदी का होती?

२. सोमवार कधी येतोय असे मीनाला का वाटत होते?

३. सोमवारी प्रार्थना झाल्यानंतर मीनाच्या मनात काय विचार आला?

४. शेवटीमीनाची स्थिती काय झाली?का?

५. मीनाच्या जागी तुम्ही आहात असे समजून तुम्ही स्वतः हे प्रश्न सोडवा?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य

१. स्वत्वाची जाणीव
२. परस्पर संबंध कौशल्य
३. चिकित्सक विचार.
४. भावनांचे समायोजन.

४.२.१८ उपक्रम

जीवन कौशल्य : निर्णय क्षमता

उपक्रम : कार्यक्षतेच्या पायऱ्या

उद्दिष्ट १. मुलांच्यामध्ये निर्णयक्षमता हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी त्यांना निर्णय क्षमतेच्या पायऱ्याचे ज्ञान करुन देणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. विशिष्ठ अशा पायऱ्या चा वापर करुन विद्यार्थिनींनी त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या समस्या सोडविण्यास पात्र बनणे.

कालावधी : ४५ मिनीटे.

साहित्य : पेन, वही.

कार्यपद्धती : संशोधिकेने निर्णय क्षमता हे कौशल्य शिकवित असतांना उदाहरण नियम या पद्धतीचा वापर केला आहे. संशोधिकेने या पायऱ्याचे ज्ञान देण्यापूर्वी एका उदाहरणांच्या साहाय्याने गटचर्चा घेऊन एखादा निर्णय कसा घेता येईल याचे ज्ञान विद्यार्थ्यांना करुन दिले आहे.

पायरी १ ली : संशोधिका प्रथम विद्यार्थिनींना ' निर्णय क्षमता ' म्हणजे काय ते सांगते.

व्याख्या : निर्णयक्षमता ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती किंवागट एखादया प्रसंगाच्या किंवा समस्येच्या संदर्भात माहिती गोळा करतो, मिळालेल्या माहितीचे पृथकरण करतो आणि योग्य पर्यायाची निवड निश्चित करतो. या प्रक्रियेता निर्णयक्षमता असे म्हणतात.

पायरी २ री : व्याख्या समजाऊन सांगीतल्या नंतर संशोधिका विद्यार्थीनींना निर्णय क्षमतेच्या पायऱ्या समजाऊन सांगते.

निर्णय क्षमतेच्या पायऱ्या

१. बहुपर्यायांचा विचार.
२. पुर्वानुभव.
३. परिणामांचा विचार.
४. योग्य पर्यायाची निवड.
५. निर्णय.

पायरी ३ री : संशोधिका प्रत्येक पायरीचे ज्ञान विद्यार्थीनींना करुन देते.

पायरी ४ थी : निर्णयक्षमतेवर आधारीत उदाहरणांचा विचार विद्यार्थीनींना करायला सांगते.

४.२.१९ उपक्रम

जीवन कौशल्य : निर्णय क्षमता

उपक्रम : गट चर्चा.(ऄस झाल तर--------------?)

उद्दिष्ट १. विद्यार्थिनींना आयुष्य जगतअसतांना येणाऱ्या विविध समस्यांना सामोरे

जाण्यास सांगणे.

अपेक्षित वर्तन बदल

१. अडचणीच्या परिस्थितीतून मार्ग काढण्यासाठी मुलांची मानसिक तयारी असणे.

कालावधी : ६० मिनीटे.

साहित्य : पेपर,पेन.

उपक्रमाची कार्यपद्धती : संशोधिक वर्गातील विद्यार्थ्यांना ५ गटामध्ये विभागते.

पायरी १ ली : संशोधिका प्रथम विद्यार्थिनींना ' निर्णय क्षमता ' म्हणजे काय ते सांगते.

पायरी २ री : संशोधिका वर्गातील ५ गटातील प्रत्येक गटाला एक समस्या देते आणि शिकलेल्या पायऱ्या प्रमाणे ती समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करायला सांगते व योग्य निर्णयाची निवड करायला सांगते.

पायरी ३ री : संशोधिका खालील प्रमाणे समस्या गटापुढे मांडते व त्यातून योग्य पर्यायाची निवड करुन योग्य तो निर्णय घेण्यास सांगते.

पायरी ३ री : संगीता ही ग्रामीण भागात व अत्यत गरीब कुटुंबातील १० वी च्या वर्गात शिकणारी मुलगी आहे. १० वी पुर्ण झाल्यानंतर तिला गायनामध्ये स्वतः करिअर करायचे आहे, परंतु आई - वडिलाची इच्छा आहे, की तीने खूप शिकून डॉक्टर व्हावे, तर मग संगीताने काय निर्णय घ्यावा.

पायरी ४ थी : संशोधिका विद्यार्थिनींना निर्णयक्षमतेच्या

१. बहुपर्यायांचा विचार.

२. पुर्वानुभव.

३. परिणामांचा विचार.

४. योग्य पर्यायाची निवड.

५. निर्णय.

पायरी ५ वी : त्यानंतर प्रत्येक गटातील प्रमुखला संधोधिका आपल्या गटाचे उत्तर मांडायला सांगते व त्यातून योग्य पर्यायाची निवड करायला सांगते.

पायरी ६वी : त्यानंतर संशोधिका विद्यार्थीनींना सांगते प्रत्येक विद्यार्थिनीने आपल्या आयुष्यात जाणवणाऱ्या समस्येची निवड करा आणि वरील दिलेल्या निर्णयक्षमतेच्या पायऱ्या नुसार त्या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करा.(अशी सुचना देते.)

४.२.२० उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्य

उद्दिष्ट - १) पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवनकौशल्य निर्माण करणे.

२) मुलींना स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

पायरी १ ली - समस्या निराकरण याविषयी विदयार्थिनींना माहिती देतात.

"समस्या म्हणजे आपल्या जीवनात येणारी अवघड परिस्थिती. ती लहान असो, की मोठी, त्यातून बाहेर येण्यासाठी आपल्याला मार्ग शोधण्याची आवश्यकता असते. गोंधळून टाकणाऱ्या अवघड परिस्थितीतून मार्ग शोधून काढण्याच्या प्रक्रियेला समस्या निराकरण म्हणतात. " जीवनात आपल्याला पदोपदी समस्यांना तोंड द्यावे लागते. आपल्या समस्या आपण कितपत परिणामकारपकपणे आणि कार्यक्षमतेने सोडऊ शकतो, यावर आपल्या जीवनातील यश अवलंबून असते.

व्यक्तीच्या जीवनात सतत अनेक समस्या निर्माण होत असतात. समस्या निर्माण झाली. की ती समस्या सोडविण्यासाठी व्यक्ती अनेक प्रकारे विचार करते. व्यक्तीची समस्या सोडविण्यासाठीची ही विचार प्रक्रिया म्हणजे समस्या विमोचन होय. जॉन डयुई यांनी समस्या विमोचनाचे पुढील टप्पे सांगितले आहेत.

१. समस्येची जाणीव.
२. समस्येचे संबंधित घटक ध्यानात घेऊन विश्लेषण.
३. समस्येच्या विमोचनासाठी विविध उपायांचा विचार करणे.
४. अनेक उपायांतून योग्य उपायांची निवड करणे.
५. समस्या विमोचन करणे.

समस्यांचे निराकरण विविध मार्गांनी करता येईल. आपण नवनवीन पद्धती वापरुन आपल्या समस्या सोडऊ शकू. भूतकाळातील आपल्या चुकांमधून बोध घेऊन आपण समस्या सोडऊ शकू. एका वेळी अनेक समस्या समोर आल्या तर आपण त्यांची प्राधान्यक्रमानुसार रचना करु शकू.त्यानंतर आपण एका वेळी एक समस्या घेऊन तिचा पूर्णपणे विचार करु आणि प्रत्येक समस्येची कारधे शोधू. नंतर सर्व शक्य उपायांचा विचार करु. शेवटी सर्वात उत्तम सीााव्य उपाय ठरऊ. त्याप्रमाणे कृती करु. अशा तऱ्हेने पद्धतशीर मार्गाचा अवलंब करुन आपल्या

समोर येणाऱ्या जवळ - जवळ सर्व समस्या सोडऊ शकू. कोणतीही समस्या सोडविताना तिच्याबद्दल स्पष्ट कल्पना असणे फार महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोनातून सर्वात मुख्य समस्यांपैकी एक समस्या म्हणजे चांगले गुण कसे मिळवावेत? जर तो किंवा ती चांगले गुण मिळवू शकला/शकलीनाही, तर त्यामागे अनेक कारणे असू शकतील. त्यातील एक कारण तो/ती काय शिकत आहे. त्याकडे लक्ष देता न येणे हे असू शकते. समस्येचे निराकरण करण्याचे कौशल्य जेव्हा विद्यार्थी आत्मसात करतील, तेव्हाच ते स्वतःहून आपल्या समस्या सोडऊ शकतील.

समस्या निराकरणाचे कौशल्य विकसित करण्यामध्ये शिक्षक व पालक मुख्य भूमिका बजावू शकतात. ते विद्यार्थ्यांना पुढीप्रमारे मदत करु शकतात. समस्या जाणून घेणे, तिचा अर्थ समजून घ्यायला शिकणे, समस्येची कारणे शोधायला मदत करणे, सर्व शक्य असणारे पर्याय निर्माण करण्यास मार्गदर्शन करणे, योग्य पर्याय निवडून त्यानुसार कृती करण्यास मदत करणे, वेगवेगळया परिस्थितीशी जुळऊन कसे घ्यावे, याबाबत समस्येवर उपाय सापडेपर्यन्त प्रयत्न चालू ठेवायला प्रेरित करु शकतात. याशिवाय समस्या सोडविण्यासाठी आवश्यक व्यवहारज्ञान विकसित करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना मदत करु शकतात. समस्या आल्यावर त्यांनी घाबरुन जाऊ नये, म्हणून पालक आणि शिक्षक विद्यार्थ्यांपुढे आपले उदाहरण ठेवू शकतात. विद्यार्थ्यांमध्ये समस्या सोडविण्यासाठी आवश्यक आत्मविश्वास निर्माण करु शकतात. जेव्हा मुले, विविध समस्यांना तोंड द्यावे लागत असूनही आपले पालक व शिक्षक त्यांची नित्याची कामे किती शांतपणे करीत राहतात, हे पाहतात तेव्हा ती वेगवेगळया परिस्थितींशी जुळऊन घ्यायला शिकतात. त्यातून समस्या सोडविण्याकरिता पृथक्करणात्मक विचार करण्याची आणि सरकारात्मक स्थिर वृत्तीचा विकास करण्याची आवश्यकता असते हे मुले शिकतात.

केवळ विद्यार्थ्यांना ज्ञान देणे हे शिक्षकाचे एकमेव कर्तव्य नसून जीवनात तोंड द्याव्या लागणाऱ्या विविध समस्यांचा सामना कसा करावा यासाठी मार्गदर्शन करणे हे सुद्धा महत्त्वाचे आहे. अशा प्रकारे जेव्हा शिक्षक विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या बळावर कसे पुढे जावे याबाबत मदत

करतात, तेव्हा त्यांचे शिक्षण खऱ्याखुऱ्या अर्थाने जीवन कौशल्यांचे शिक्षण होते. स्वावलंबी विद्यार्थी सहजपणे आपल्या प्रयत्नांचे यशात रुपांतर करु शकतात आणि भविष्यात आपल्या जीवनात यशस्वी होतात.

४.२.२१ उपक्रम

जीवन कौशल्य : समस्या विमोचन(Problem Solving)

उपक्रम : गटचर्चा(प्रसंगाच्याआधारे)

उद्दिष्ट १. जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी विविध मार्गांचा विचार करण्यासाठी मुलींना प्रेरित करणे.

२. समस्या सोडविण्यासाठी विद्यार्थिनींना उत्तम पर्याय निवडण्यासाठी मदत करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. समस्या सोडवित असतांना अनेक पर्यायातून एक उत्तम पर्याय निवडण्याची पात्रता मुलींच्या अंगी येणे.

२. विशिष्ट प्रश्नांच्या संबंधाने त्याच्या सोडवणूकीस सहाय्य करणाऱ्या अनेक पर्यायी उपायांचा शोध घेण्यास मुलींनी समर्थ बनने.

३. एखादा प्रश्न सोडविण्यासाठी अनेक पर्यायातून निवडलेलया उपाया संबंधी योग्य ती कारण मीमांसा मुलेदेऊ शकतील.(उदा.हाच उपाय का निवडला.)

कालावधी : **३५** मिनीटे.

साहित्य : पेपर,पेन, झेरॉक्स कॉपी.

कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका समस्या विमोचन या कौशल्याबद्दल माहिती देते व समस्या सोडविण्यासाठी मुलींना प्रेरणा देते.

पायरी २ री : संधोधिका वर्गातील मुलींची ५ गटामध्ये विभागणी करते. प्रत्येक गटाला प्रसंग वर्ण असणारी एक झेरॉक्स कॉपी देते व त्याच बरोबर त्या प्रसंगावर आधारीत असणाऱ्या प्रश्नांची एक कॉपी सर्व गटाला देते.

प्रसंग : लक्ष्मी नारायण नावाची एक व्यक्ती आहे. लक्ष्मी नारायणच्या कुटुंबामध्ये एकूण ५ व्यक्ती आहेत. स्वतः लक्ष्मी नारायण, त्याची पत्नी, दोन मुली व लहान मुलगा. लक्ष्मी नारायणची आर्थिक परिस्थिती फार हलाखीची आहे. तो अॅटो रिक्षा चालऊन आपल्या कुटुंबाचा उद्‌रनिर्वाह करीत आहे.लक्ष्मी नारायणच्या सर्वात मोठया मुलीचे नाव स्वाती आहे. ती घरात सर्वात समजूतदार व अभ्यासात अतिशय हुशार आहे. शाळेमध्ये व वर्गामध्ये ती सर्वांची लाडकी व सर्वांना हवीहवीशी वाटणारी अशी आहे. ती प्रत्येक वर्षी वर्गामध्ये पहिली येते, त्यामुळे वर्ग प्रतिनिधीही तिच असते. स्वातीला तिच्या घरच्या आर्थिक परिस्थितीचो जाणीव असल्याने ती अनावश्यक ठिकाणी कधीही पैसे खर्च करीत नाही. स्वाती ही अतिशय आज्ञाधारक असल्याने ती सर्व गुरुजनांची व कुटुंबातील सर्व व्यक्तींची लाडकी आहे.

स्वाती ही अतिशय हुशारअसल्याने ती खूप शिकून आकाशामध्ये उंच भरारी मारण्याची स्वप्न नेहमीच पाहते. तिला खूप शिकून डॉक्टर व्हायच आहे आणि कुटुंबासाठी व गावासाठी काही तरी करायचे आहे. स्वाती आपण ९ वी तील शिक्षण पूर्ण करुन १० वी मध्ये जाणार

याविचाराने खूप आनंदात आहे. अशा मध्येच तिच्या समोर अतिशय गहन अशी समस्या निर्माण झाली आहे. स्वाती दिसायला अतिशय सुंदर, स्वभावाने मनमिळावू तसेच अतिशय ज्ञानधारक असल्याने तीला एका सधन कुटुंबातून लग्नासाठी मागणी आली आहे, परंतु मुलगा हा कमी शिकलेला व शेतकरी आहे. स्वातीच्या घरची परिस्थिती अत्यंत अलाखीची असल्याने तीचे आई - वडील तीचे लग्न करण्यास तयार होतात, कारण या पेक्षा चांगले स्थळ पैशा अभावी ते तिच्यासाठी पाहू शकत नाहीत. अशा वेळी स्वातीने काय निर्णय घ्यावा? तिने लग्न करावे? लग्नाला विरोध करावा? किंवा दुसरा कोणता मार्ग शोधावा हे स्वातीला कळत नाही. ती अतिशय गोंधळलेली आहे.

प्रश्न :

१. स्वाती का गोधळलेली आहे ?

२. स्वाती पुढे समस्या सोडविण्यासाठी किती पर्याय आहेत? ते पर्याय कोणते?

३. स्वाती समस्या सोडविण्यासाठी कोणत्या पर्यायाची निवड करेल?का?

४. तुम्ही स्वातीला समस्या सोडविण्यासाठी एखादा पर्याय सुचवाल का?का?

५. आयुष्यातील सर्व समस्या सोडविण्यासाठी एक पद्धती प्रत्येक वेळी उपयोगी पडेल काय?

६. तुम्ही अशा पद्धतीच्या कोणत्या समस्येला आज पर्यंतच्या आयुष्यात तोंड दिले आहे काय? असेल तर ती समस्या कोणती आणि त्याचे उत्तर काय?

पायरी ३ री : त्यानंतर प्रत्येक गटातील सर्व विद्यार्थिनी प्रसंगावर आधारित दिलेल्या प्रश्नांच्या आधारे गटचर्चा करतात. त्यानंतर त्या गटाची गट प्रमुख चर्चेतून समोर आलेले मुद्दे एका कागदावर लिहून ठेवते.

पायरी ४ थी : प्रत्येक गटातील गटचर्चा संपल्यानंतर प्रत्येक गटातील गट प्रमुखांना एक एक

याप्रमाणे गटचर्चेतून तयार झालेले मुद्दे इतर ४ गटापुढे मांडण्यास सांगते. त्याच बरोबर एक गट जेव्हा आपल्या गटातील गटचर्चेतील मुद्देमांडत असतो, तेव्हा इतर ४ गटांनी ते लक्षपुर्वक ऐकण्याची सुचना इतर संशोधिका देते.

पायरी ५ वी : सर्व गटांनी आपले गटर्चेचे मुद्दे मांडलयानंतर संशोधिका सर्व मुद्दे एकत्र करते. त्या सर्वांचा सारांश काढून त्यावर स्वतःचे मत प्रदर्शित करते.

या उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य.

१. चिकित्सात्मक विचार.
२. सर्जनात्मक विचार.
३. निर्णय क्षमता.
४. व्यक्ती - व्यक्तीतील - सह - संबंध.
५. परिणामकारक सुसंवाद.
६. स्वतःची जाणीव.

४.२.२२ उपक्रम

जीवन- कौशल्य : समस्या निराकरण.

उपक्रम : समस्या निराकरणाच्या पायऱ्या

उद्दिष्ट १. मुलांना समस्या निराकरण करण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या पायऱ्यांचे ज्ञान करुन देणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

विशिष्ट अशा पायऱ्यांचा वापर करुन विद्यार्थिनीनी त्यांच्या आयुष्य समस्या सोडविण्यास पात्र बनणे.

कालावधी : ४५ मिनीटे.

साहित्य : पेन, वही.

कार्यपद्धती : संशोधिकेने समस्या निराकरण हे कौशल्य शिकवित असताना उदाहरण नियम या पद्धतीचा वापर केला आहे. संशोधिकेन या पायऱ्यांचे ज्ञान देण्यापूर्वी एका उदाहरणांच्या साहाय्याने गटचर्चा घेऊन एखादी समस्या कशी सोडविता येईल, याचे ज्ञान विद्यार्थ्यांना दिले आहे.

पायरी १ ली : संशोधिका प्रथम विद्यार्थिनींना ' समस्या निराकरण ' म्हणजे काय ते सांगते.

व्याख्या : समस्या म्हणजेआपल्या जीवनात येणारी अवघड परिस्थिती . ती लहान असो की मोठी त्यातून बाहेर येण्यासाठी आपल्याला मार्ग शोधण्यासाठी आवश्यकता असते. गोंधळून टाकणाऱ्या अवघड परिस्थितीतून मार्ग शोधून काढण्याच्या प्रक्रियेला समस्या निराकरण म्हणतात.

पायरी २ री : व्याख्या समजावून सांगितल्या नंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना समस्या निराकरणाच्या पायऱ्या ' समजावून सांगते. जॉन डयुई यांनी समस्या विमोचनाचे पुढील टप्पे सांगितले आहेत .

१. समस्येची जाणीव होणे.

२. समस्येचे संबंधित घटक ध्यानात घेऊन विश्लेषण करणे.

३. समस्येच्या विमोचनासाठी विविध उपायांचा विचार करणे.

४. अनेक पायांतून योग्य उपायांची निवड करणे.

५. समस्या विमोचन करणे.

पायरी ३ री : संशोधिका प्रत्येक पायरीचे ज्ञान विद्यार्थ्यांना करुन देते.

पायरी ४ थी : संशोधिका विद्यार्थ्यांना स्वतः समस्या शोधून आणण्यास सांगते.

या उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य.

१. चिकित्सात्मक विचार.

२. सर्जनात्मक विचार.

३. निर्णय क्षमता.

४. व्यक्ती - व्यक्तीतील - सह - संबंध.

५. परिणामकारक सुसंवाद.

६. स्वतःची जाणीव

४.२.२३ उपक्रम

जीवन- कौशल्य : समस्या निराकरण.

उपक्रम : गट चर्चा (अस झाल तर---------------?)

उद्दिष्ट १. विद्यार्थिनींना आयुष्य जगत असताना येणाऱ्या विविध समस्यांना सामोरे जाण्यास शिकविणे.

अपेक्षित वर्तन बदल १. अडचणीच्या परिस्थितीतून मार्ग काढण्यासाठी मुलांची मानसिक तयारी असणे.

कालावधी : ६० मिनीटे.

साहित्य : पेपर,पेन.

कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका वर्गातील विद्यार्थिनींची ४ गटामध्ये विभागणी करते.

पायरी ३ री : संशोधिका खालील प्रमाणे ४ समस्या ४ गटांपुढे मांडते.

१. तुम्ही तुमच्या मैत्रिणि बरोबर जात आहात त्याचवेळी तुमची मैत्रिण पडते आणि तिच्या गुडघ्यातून रक्त यायला सुरुवात होते.

२. तुमची परीक्षा जवळ आली आहे आणि तुमची आई आजारी पडते.

३. तुमची परीक्षा जवळ आली आहे आणि तुम्ही आजारी पडता आहात.

४. तुमच्या घरामध्ये चोर शिरला आहे.

पायरी ४ थी : संशोधिका विद्यार्थ्यांना विविध पर्यायांच्या सहाय्याने समस्या सोडविण्यास सांगते व ते पर्याय पेपरवर लिहायला सांगते.

पायरी ५ वी : त्यानंतर प्रत्येक गटप्रमुख स्वतःच्या समस्येचे उत्तर वर्गासमोर मांडतो.

पायरी ६ वी : त्यानंतर गटातील प्रत्येक व्यक्ती गटचर्चेमध्ये भाग घेते आणि सर्व वर्ग मिळून पाय-या नुसार त्या समस्येवर उत्तरे शोधतात.

या उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य.

१. निर्णय क्षमता

२. स्वत्वाची जाणीव

४.२.२४ उपक्रम

उपक्रम - व्याख्यान

विषय - आरोग्य संपन्न व्यक्तीमत्वासाठी जीवन कौशल्य

उद्दिष्ट - १)पौगंडावस्थेतील मुलींच्या आरोग्यसंपन्न व्यक्तीमत्वासाठी त्यांच्यामध्ये जीवनकौशल्य निर्माण करणे.

२) मुलींमध्ये नवनिर्माण क्षमता निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन - पौगंडावस्थेतील मुली प्रत्यक्ष जीवन जगत असताना या जीवन कौशल्याचा वापर करतात.

पायरी १ ली - सर्जनशील विचार याविषयी विदयार्थिनींना माहिती देतात.

सर्जनशील चिंतन म्हणजे असे चिंतन जे काहीतरी नवीन, उपयुक्त व असाधारण निर्माण करते. आजपर्यन्त अस्तित्वात नसलेली एखादी गोष्ट जेव्हा एखादी व्यक्ती शोधून काढते, तेव्हा सर्जनशीलता दिसून येते. ज्या वेळेला एखादी व्यक्ती एखादी गोष्ट करण्याची नवीन रीत शोधून काढते किंवा अस्तित्वात असलेलाा प्रक्रियेचा पूर्णपणे नवीन गोष्टीच्या निर्मितीसाठी वापर करते, तेव्हा सर्जनशीलता अस्तित्वात येते.सर्जनशीलतेच्या पाय-या खालील प्रमाणे सांगीतल्या आहेत -

१. नेहमीपेक्षा वेगळा विचार

२. विविध प्रतिसादांबाबत विचार

३. नविन विचारांना चालना

४. नावीन्याचा शोध

५. नवनिर्मिती

काहीतरी नवीन व असाधारण निर्माण करण्यासाठी केलेले चितन म्हणजे सर्जनशील चिंतन. आजपर्यन्त अस्तित्वात नसलेली गोष्ट जेव्हा एखादी व्यक्ती शोधून काढते, तेव्हा सर्जनशीलता दिसून येते.

एखादी व्यक्ती एखादी गोष्ट करण्याची नवीन रीत शोधून काढते किंवा एखादया वस्तूचा वेगळा उपयोग करण्याची रीत शोधते. अस्तित्वात असलेल्या प्रक्रियेचा पूर्णपणे नवीन गोष्टीच्या निर्मितीसाठी वापर करते, तेव्हा ते सर्जनशीलतेचे फलित असते. आजपर्यत कोणाच्याही लक्षात न आलेले कोणत्याही दोन गोष्टीमधील सहसंबंध ज्यावेळी एखादी व्यक्ती शोधून काढते त्यावेळी सर्जनशीलता दिसून येते.

उदा.अलेक्झांडर ग्रॅहॅम बेल प्रमाणे टेलिफोन सारखा मोठा शोध लावणे किंवा थॉमस अल्वा एडिसनप्रमाणे विजेचा दिवा निर्माण करणे, एवढया पुरताच सर्जनशीलतेचा अर्थ मर्यादित नाही, तर सामान्यपणे लोक करीत असलेली एखादी गोष्ट वेगळया प्रकारे करणे एवढे साधेही रुप सर्जनशीलतेचे असू शकते.

मुलांची सर्जनशीलता त्यांच्या विविध कृतींतून व्यक्त होते. जसे चित्र काढणे, नावा, टोप्या, पक्षी इत्यादी वस्तू वेगवेगळया प्रकारे तयार करणे. सर्जनशील व्यक्ती पारंपारीक पद्धतीपेक्षा वेगवेगळया रीतीने चिंतन व प्रयोग करतात. त्यातून नवीन कल्पना व उत्पादने साकारतात.

हे कौशल्य आत्मसात करण्यास पोषक असे वातावरण शिक्षकांनी वर्गात निर्माण केले पाहिजे. मुलांना आपले विचार मोकळेपणाने व्यक्त करता येतील अशी परिस्थिती निर्माण केली पाहिजे. जसजशा समस्या येतील किंवा अशी परिस्थिती निर्माण होईल, तसतसे मुलांना जेवढे उपाय सुचविता येतील, तेवढे सुचविण्यास सांगावे. समस्येच्या संदर्भात शक्य असणाऱ्या सर्व

उपायांबाबत विचार करण्यास, चर्चा व वादविवादात सक्रिय भाग घेण्यास उत्तेजन द्यावे, म्हणजे त्यांना जसजसा काळ जाईल तसतसे त्यांचे विविध दृष्टीकोन विकसित होतील.

सर्जनशील चिंतन करण्याचे कौशल्य अतिशय हितकारक असल्यामळे मुलांमध्ये ते विकसित करणे आवश्यक आहे. या कौशल्याच्या विकासाबरोबरच चिकित्सक विचार करणे, समस्यांचे निराकरण करणे, निर्णय घेणे इत्यादी इतर जीवन कौशल्यांचा विकास साधता येतो. परिणामी मुले हळूहळू स्वावलंबनाच्या दिशेने वाटचाल करु लागतात.

४.२.२५ उपक्रम

जीवन- कौशल्य: सर्जनशील विचार.

उपक्रम : सर्जनशील विचारांचा अर्थ मुलांना समजावून सांगणे.

उद्दिष्ट १. विद्यर्थिनीनी सर्जनशील विचार म्हणजे काय ते समजावून सांगणे.

१. सर्जनशील विचार करण्यासाठी आवश्यक असणारे टप्पे विद्यार्थ्यांसमोर मांडणे.

२. सर्जनशीलतेचे घटक विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे.

अपेक्षित वर्तन बदल

१. विद्यर्थिनीनी सर्जनशील विचार म्हणजे काय ते समजावून सांगणे.

कालावधी : ६०मिनीटे.

कार्यपद्धती : संशोधिका सर्जनशीलता म्हणजे काय? स्पष्टीकरण विद्यार्थिनींना देते, ते खालीलप्रमाणे

पायरी १ ली : संशोधिका प्रथम विद्यार्थिनींना म्हणजे काय ते सर्जनशीलता म्हणजे

काय सांगते.

व्याख्या : अनुभवांची योग्य प्रकारे जुळणी करुन जेव्हा नवीन कृती निर्माण होते, तेव्हा त्यास सर्जनशीलता असे म्हणतात. " यात विचारांचे संमिश्रण असते, सौदर्याधिष्ठित अविष्कार असतो. सर्जनशीलतेतून व्यक्तीस निर्मितीनंतर समाधान मिळते. साहित्यिक, कलावंत, शास्त्रज्ञ यांच्या विविध कृती सर्जनशीलतेची उदाहरणे आहेत. कलावंत आपल्या प्रतिभेच्या साहाय्याने कलाविश्व निर्माण करतो. ही निर्मिती पूर्णपणे नवीन असते, स्वतंत्र असते. त्याच्या विचार प्रक्रियेचे ते प्रकट रुप आहे.

पायरी २ री : यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना सृजनशील विचारांचे टप्पे समाजवून सांगते.

१. **पुर्वतयारी** - नवीन विचार सहजासहजी सुचत नाही. कोणताही नवीन शोध लागतो किंवा लेखकाला नवीन कल्पना सुचते अथवा आर्किटेक्टला इमारतीचा आराखडा सुचतो. या बाबी अचानक सुचल्यासारख्या वाटत असल्या तरी तशा त्या अचानक सुचलेल्या नसतात. यासाठी आवश्यक ती मनाची तयारी झालेली असणे आवश्यक असते. ' झाडावरुन फळ खाली पडण्याची क्रिया ही सर्वांनाच दिसत होती.' तसेच ही क्रिया न्यूटनने कित्येकदा पाहिली होती, परंतु एका विशिष्ट क्षणीच फक्त न्युटनला गुरुत्वाकर्षणाचा शोध लागला. याचा अर्थ असा की, त्याची त्या शोधाच्या दृष्टीने आवश्यक ती वैचारिक बैठक तयार झालेली होती. यामध्ये त्याच्या पुर्वानुभवाचा भाग देखील येतो. कल्पना सुचण्यासाठी केवळ पुर्वतयारी असून चालत नाही, तर कल्पनांचे पोषणही महत्त्वाचे असते.

२. **पोषण/उबविणे(Incubation)**

बऱ्याचवेळा आपणास असे दिसते की एखादा कवी अचानक एखादी कविता तयार करतो, परंतु ही अचानक वाटणारी बाब ही अचानक नसते, तर कविच्या मनात बऱ्याच काळापर्यन्त रेंगाळत असणारी अशी बाब असते. एखादा लेखक मनात त्या कथेचे बीज

पडलेले असते व त्याचे पोषण लेखकाच्या मनात होत असते किंवा एखादा अत्यंत करुन असा प्रसंग एखाद्या सहृदय कवि पाहतो त्याक्षणी त्याच्या मनात त्या विषयाचे बीज पडलेलेअसते. नंतर बाह्यतः कवी किंवा लेखक शांत बसत असलेला दिसत असला तरी त्याच्या मनात त्या बीजाचे पोषण त्याच्या नकळतपणे होत असते. या बीजाचे पोषण होण्याचा जो काळ असतो तो वरकरणी निष्क्रिय वाटणारा असा कालखंड असतो, परंतु खऱ्या अर्थाने हा काळ निष्क्रियतेचा नसून नवीन कल्पनेच्या बीजाच्या पोषणाचा काळअसतो. जसे जमिनीत 'बी' टाकल्यानंतर ३-४ दिवसांनी अंकुर जमिनीवर आलेला दिसतो, परंतु मधल्या ३-४ दिवसांच्या काळात त्या ठिकाणी आपणास कांहोच दिसत नसते. असे असेल तरी या पोषणकाळात त्या बीजाचे पोषण होत असल्यामुळेच ३-४ दिवसांनी आपणास अंकुर दिसत असतो. असेच या ठिकाणी घडते.

३. प्रकटन/प्रेरणा/प्रकाशन(Motivation of Inllumination)

मनातील विचारबीज फुलण्यासाठी आवश्यक वातावरण तयार होताच ते बाहेर पडते. जेव्हा कवी किंव लेखक असे म्हणतो की, 'अमुक एक गोष्ट पाहून मला ही कविता सुचली.' तेव्हा त्याचा अर्थ त्याक्षणी त्या कल्पनेचे प्रगटीकरण झालेले असते इतकेच. स्नानपात्रात स्नान करताना आर्किमिडीजला जे तत्त्व सापडले त्यासाठी आंघोळीचा प्रसंग (किंवा स्नानपात्रातून पाणी बाहेर पडण्याचा प्रसंग) केवळ निमित्त असतो. पूर्वीच जे विचारबीज मनात रुजलेले असते, त्याचे ते केवळ प्रकटीकरण असते. दैनंदिन व्यवहारामध्ये मात्र आपण आंघोळ करताना आर्किमिडीजला तरंगणाऱ्या पदार्थांचा नियम सुचला असे म्हणतो.

४. **पडताळा (Verification)** - सर्जनशील विचार प्रक्रियेतील अगदी शेवटची पायरी म्हणजे जी कल्पना सुचलेली असते तिची योग्यायोग्यता तपासून पहाणे. मात्र प्रत्येक वेळी ही अवस्था असलीच पाहिजे असे बंधन नाही. ही पातळी पुढे चिकित्सक विचार

प्रक्रियेमध्ये येते. त्यामुळे खऱ्या अर्थाने प्रकाशन हीच सर्जनशील विचार प्रक्रियेची अंतिम पायरी समजण्यात हरकत नाही.

पायरी ३ री : यानंतर संशोधिका विद्यार्थ्यांनींना सर्जनशील घटक उदाहरणांच्या साहाय्याने समजावून सांगते.

सर्जनशीलतेचे घटक - गिल्डफोडने सर्जनशीलतेचे ६ घटक सांगीतलेत.

१. समस्या संवेदनक्षमता(Sensitivity of problems)

समस्या संवेदनक्षमता म्हणजे समस्येतील दोष, गरजा,न्युनता पाहणे व पुढील कृतीचा विचार करणे.

२. प्रवाहीपणा/ओघ/सहजता(Fluency)

प्रवाहीपणा म्हणजे पुष्कळ कल्पना निर्माण करण्याची क्षमता व सहजता. उदा. 'O' आकाराच्या वस्तूंची नावे लिहा. जी व्यक्ती जास्तीत जास्त वस्तूंची नावे लिहिते. तिच्यामध्ये सर्जनशीलतेचा प्रवाहीपणा हा घटक आहे, असे मानले जाते.

३. लवचिकता(Flexibility)

लवचिकता असणे म्हाजे भिन्न भिन्न कल्पना निर्माण करुन त्यात इष्ट तो बदल करण्याची क्षमता उदा. 'O'आकाराच्या वस्तूंची नावे लिहीताना व्यक्ती भैमितिक वस्तू, भांडयांचे आकार, खाद्यपदार्थ, अंक, अक्षरे, नैसर्गिक घटक साज - शृंगाराच्या वस्तू इत्यादी अनेक प्रकारच्या वस्तूंची नावे लिहिते. तेव्हा तिच्या अंगी लवचिकता आहे, असे म्हटले जाते.

४. **मौलिकता(Originality)**-मौलिकतेत इतरांपेक्षा वेगळेपण किंवा असामान्यत्व सामावलेलेअसते. इतरांपेक्षा वेगळा विचार जेव्हा प्रकट केला जातो. ही नेहमीच्या मार्गापेक्षा नवीन कल्पनानिर्मितीची क्षमता म्हणजे मौलिकता उदा.

१. 'O'आकाराच्या वस्तूंची नावे लिहिताना एखादी नवीनच कल्पना मांडली जाते. अणू संरचना, पूर्ण ग्रहण स्थिती, वर जाणारी धुराची वलये इत्यादी.

२. कथेला इतरांपेक्षा वेगळे दिलेले/सुचविलेले नांव

५. **पृथःकरण व संयोजन(Analysis and Synthesis)**

पृथःकरण आणि संयोजनात सविस्तर मांडणीची क्षमता असते.

पूर्वनियोजित कल्पनेला वेगळा अकार दिलेलाअसतो, म्हणून या घटकाला सुधारात्मक तपशील भरणे असेही नाव दिले आहे.

६. **पुनर्निरुपण** - पुनर्निरुपणात नेहमीपेक्षा किंवा रुढ आलेल्या मार्गापेक्षा नवा मार्ग चोखाळण्याची क्षमता सामावलेली असते.

पायरी ४ थी : अशा प्रकारे संशोधिका विद्यार्थिनींना सर्जनशीलतेच्या घटकांची माहिती देते.

४.२.२६ उपक्रम

जीवन- कौशल्य : सर्जनशील विचार.

उपक्रम : सर्जनशील विकसन तंत्राचा वापर.

उद्दिष्ट १. मुलांना/सृजनात्मक विचार करण्यास व नवनवीन कल्पना करायला प्रोत्साहन देणे.

२. सतत नवीन विचार, करायला, नवीन कल्पना करायला व मनाने मोकळे, आनंदी राहायला मदत करणे.

३. मुलांना लहान मोठया कृती करायला प्रेरित करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल

१. जीवनातील विविध गोष्टींकडे नाविन्य पूर्णपणे मुले पाहतील.

२. मुले मनाने अधिक मोकळी व निर्माणक्षम बनतील.

३. मुले लहान,मोठे कृतीशील प्रयोग सादर करतील.

कालावधी : ६०मिनीटे.

उपक्रमाची कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका मुलांना सृजनात्मक विचार करण्यास व नवनवीन कल्पना करायला प्रोत्सहन देण्यासाठी विल्यम गार्डनच्या २ तंत्राचा वापर करते.

१. भिन्नान्वयन(Synetics)

२. गुणधर्मसुची(Attribute listing)

: प्रथम संशोधिका भिन्नान्वयन तंत्राचा अर्थ समजावून सांगते.

पायरी २ री : भिन्नान्वयन तंत्र म्हणजे दोन भिन्न व एकमेकांशी पूर्णपणे असंबंधित अशा घटकांचे एकत्रीकरण - माहिती असलेल्या गोष्टींकडून माहिती नसलेल्या गोष्टीकडे नेणे (Known to unknown)या मानसशास्त्रीय सुत्रावर हे तंत्र आधारित आहे, हाच या तंत्राचा हेतू आहे. भिन्नान्वयन हेकल्पनानिर्मिती करणारेआणि समस्या निराकरण करणारे तंत्र आहे. या तंत्राचा हेतू साध्य करण्यासाठी व्यक्तीला प्रसंग, वस्तू, व्यक्ती तसेच प्रतीके यांच्याशी तुलना करण्याा सांगितले जाते.

पायरी ३ री : यानंतर संशोधिका भिन्नान्वयन तंत्रातील घटक विद्यार्थ्यांना समजावून

सांगते.

१. **प्रत्यक्ष तुलना** - प्रत्यक्ष तुलनेमध्ये एखादी प्रत्यक्ष व्यक्ती व वस्तू यांच्यामध्ये तुलना केली जाते.

उदा.झाडांच्या शेंडयावर पडलेले कोवळे किरण म्हणजे झाडांनी घातलेला सोनेरी मुकेट.

२. **व्यक्तिगत तुलना** - स्वतःची एखाद्या वस्तूशी तुलना करणे. त्या वस्तूशी एकरुप होणे. त्या वस्तूच्या विशिष्ट वैशिष्टयांमुळे त्या वस्तूला काय वाटत असेल अशी कल्पना करणे.

उदा.१. मी नदी आहे. मी सतत प्रवाही असते.

त्यामुळे मला काय वाटते? लोक माझे पाणी खराब करतात, त्यामुळे मला काय वाटते?सतत फिरणाचा मला काय फायदा होतो.

३. **स्वैर तुलना** - या ठिकाणी समस्या देऊन स्वैर कल्पना करण्यास प्रवृत्त केले जाते.

उदा. मी पक्षी झाले तर-----------------

४.**प्रतिकात्मक तुलना** - एकच वस्तूकडे दोन परस्परविरोधी दृष्टीकोनातून पाहिले जाते. परस्परविरोधी दृष्टीकोनातून पाहिले जाते. परस्परविरोधी दोन प्रतिके एकाच व्यक्तीला वस्तूला लावली जातत व त्यातून नवीन शब्द तयार केला जातो. उदा.१.अळणी मीठ २. ओंजळभर पाण्यात जीव देणे. ३.अप्रत्यक्ष चर्चा ४.गोड मिरची.

पायरी ४ थी : भिन्नावयन तंत्राच्या पायऱ्यानुसार विद्यार्थ्यांकडून विविध उदाहरणे

संशोधिका तयार करुन घेते.

पायरी ५ वी : त्यानंतर संशोधिका गुणधर्म सूचीकरण या तंत्राचा वापर सर्जनशीलतेसाठी कसा होतो हे शिकविते. या तंत्राबद्दल प्रथम विद्यार्थिनींना माहिती देते. ते खालील प्रमाणे. गुणधर्म सूचीकरण -

१. प्रथम आपण ज्या वस्तूचे उपयोग सूचविणार आहोत, त्या वस्तूची वैशिष्टये,गुणधर्म ओळखून त्याची यादी करायची.

२. नंतर त्या घटकात बदल, सुधारणा करण्यासाठी ते गुणधर्म डोळयासमोर ठेऊन त्यांचे परिक्षण करायचे व कल्पना शोधायच्या.

पायरी ६ वी : यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना 'खुर्ची चे' उदाहरण म्हणून देते. मग विद्यार्थिनी खुर्चीचे विविध गुणधर्म, वैशिष्ठये सांगतात.

१. लाकडी, लोखंडी, प्लॅस्टिक.

२. चार पाय.

३. दोन हात.

४. खुर्चीची पाठ.

५. सीट/खुर्चीचा पृष्ठभाग.(बसण्याची जागा)

हे गुणधर्म सांगीतल्या नंतर संशोधिका गुणधर्म सुचीकरणाच्या दुसऱ्या टप्प्यावर विद्यार्थिनींना विचार करायाला सांगते. दुसरा टप्पा म्हणजे तर दिलेल्यागुणधर्म, वैशिष्टयांमध्ये बदल होण्याच्या दृष्टीने प्रश्न विचारणे.

पायरी ७ वी : मग विद्यार्थिनी खुर्ची या वस्तूत कोणकोणते बदल होऊ शकतात, त्याच्या सुचलेल्या विविध कल्पना मांडतात.

१.आरामदायक असावी.

२.लिहिण्यासाठी पॅड जोडलेले असावे.

३.पृष्ठभाग व पाठ मऊ सावी.

४.चाके असावी.

५.खुर्चीची पाठ वर - खाली करता यावी.

६.खालील बाजूस पुस्तके पर्स ठेवण्यास जागा असावी.

अशा प्रकारे अनेक बद्ल व सुधारणा विद्यार्थिनींनी सांगितल्या

पायरी ८ वी : नंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना काही प्रश्न विचारते ते पुढील -

१.सर्जनशीलता ही संकल्पना तुम्हाला आवडली का? का?

२.आता जो भाग आपल्याला शिकवला त्याचे काय काय फायदे तुम्हाला होतील?

३.सर्जनशीलता ही संकल्पना शिकून झाल्यानंतर तुमच्या मनामध्ये कोणकोणते विचार आले?

४.२.२७ उपक्रम

जीवन- कौशल्य: सर्जनशील विचार (Creativie Thinking)

उदिदष्ट १. मुलांना सृजनात्मक विचार करण्यास व नवनवीन कल्पना करायला प्रोत्साहन देणे.

१. सतत नवीन विचार करायला नवीन कल्पना करायला व मनाने मोकळे, आनंदी राहायला मदत करणे.

३. मुलांना लहान मोठया कृती करायला प्रेरित करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल -

१. जीवनातील विविध गोष्टीकडे नाविन्य पूर्णपणे मुले पाहतील.

२. मुले मनाने अधिक मोकळी व निर्माण क्षम बनतील.

३. मुले लहान, मोठे कृतीशील प्रयोग सादर करतील.

कालावधी : ४५ मिनीटे.

कार्यपद्धती :

पायरी १ ली : संशोधिका मुलांना सांगते, की आपण काही तुम्हाला आवडतीलअशा कृती करणार आहे, की ज्या पासून तुम्हाला आनंद मिळेल. ही काही परीक्षा नाही. येथे तुम्ही या कृती करताना बरोबर की चुक आहेत या गोष्टीचा विचार करण्याची गरज नाही.("So with a little Imagination and thinking,give the answers as quickly as possible")

पायरी २ री : उपक्रमाच्या कार्यवाहीच्याअगोदर संशोधिका वर्गातील ३० मुलींना १ गटामध्ये ६ याप्रमाणे ५ गटामध्ये विभागते. त्यानंतर प्रत्येक गटातील चांगले संभाषण कौशल्य असणाऱ्या एका मुलीची निवड गट प्रमुख म्हणून करते.

पायरी ३ री : त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला ६ कार्ड पेपरचा सेट देतो. प्रत्येक

कार्ड पेपर वर एक शब्द लिहिलेला आहे. हे कार्ड खाली दाखवले आहेत.

राखाडी	पक्षी	महादेव मंदिर
युद्ध	माजगाव	जंगल

पायरी ४ थी : यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना खालीलप्रमाणे काही सुचना देतात.

सुचना : तुम्हाला दिलेल्या कार्डवरील शब्द वाचल्या नंतर तुमच्या मनामध्ये जे शब्द आले ते सर्व शब्द तुम्हीत्या कार्डवर लिहून काढा.

पायरी ५ वी : विद्यार्थिनी कृती करु लागतात, संशोधिका वर्गामधील विद्यार्थिनीच्या कृतीचे निरीक्षण करते.(या कृतीसाठी २० मिनिट इतका वेळ दिला व त्यामध्ये प्रत्येक कार्डचा विचार करायचा आहे.)

पायरी ६ वी : २० मिनिट संपल्या नंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना कृती थांबवण्यास सांगते.

१) कार्डवर दिलेल्या शब्दाशी सुसंगत असेच लिखाण आहे का? प्रत्येक कार्डवरील शब्द गट प्रमुखाला वाचून दाखविण्यास सांगीतले. त्यानंतर संशोधिकेने पुढील प्रश्न मुलींना विचारले.

२) विविध गटांनी लिहिलेल्या मजकुराबाबतआपणाला वेगवेगळेपणा

जाणवतो का?

पायरी ७ वी : संशोधिका प्रत्येक गटाला पुढील कार्ड पेपरशी संबंधीत कृतीसाठी तयार राहण्यास सांगते. नंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला पेपर देते. त्यानंतर खालीलप्रमाणे सुचना देते.

सुचना : आपणला एक एक शब्द लिहिलेली ६ कार्डस देण्यात आली आहेत, आपल्या प्रत्येक गटाला त्यावर त्या ६ शब्दालाअनुसरुन आपणाला कविता किंवा कथा लिहायचीआहे.(६ शब्दांच्या आधारे एखादा प्रसंग किंवा कविता निर्माण करणे.)

पक्षी	गाव	महादेव मंदिर
नदी	नागमोडी	जंगल

पायरी ८ वी : जेव्हा विद्यार्थी कृती करतात तेव्हा संशोधिका वर्गातून विद्यार्थितीचे निरीक्षण करण्यासाठी फेरी मारते.

पायरी ९ वी : त्यानंतर कृतीची वेळ संपल्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाच्या गटप्रमुखाला लिहिलेल्या गोष्ट किंवा कविता वाचून दाखवायला सांगतात. त्यावेळी संशोधिका प्रत्येक गटाच्या गोष्टीमध्ये किंवा कवितेमध्ये येणारे मुद्दे स्वतः लिहून घेते, त्याच बरोबर इतर ५ गटांना

लिहून घ्यायला सांगते.

पायरी १० वी : त्यानंतर संशोधिका खाली दिलेल्या प्रश्नांच्या आधारे वर्गातील सर्व विद्यार्थिनींना चर्चेमध्ये सहभाग घेण्याची सुचना देते.

प्रश्न : १.तुम्ही लिहिलेल्या सर्व गोष्टबद्दल तुम्हाला काय वाटते ?

उपक्रमातून साध्य होणारी इतर कौशल्य -

१. चिकित्सक विचार

स्वाध्याय.

खालील दिलेल्या विषयावर निबध लिहा.

१.शाळा नसतील तर----

२.माणसाला मरणच नसेल तर-----------

३.देशांना सीमाच नसतील तर-------------

४.गरीब माणसे नसतील तर--------------

४.२.२८ उपक्रम

गट कार्य - नवीन वस्तूंची निर्मिती

जीवन कौशल्य - - सृजनात्मक विचार.

उद्दिष्ट - दिलेल्या साधनांच्या साहाय्याने विद्यार्थिनी वेगवेगळया वस्तू निर्माण करण्याचे कौशल्य निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल - दिलेल्या साधनांच्या साहाय्याने विद्यार्थिनी वेगवेगळया वस्तू निर्माण

करतात.

कालावधी - ४० मिनीट

साधने- बांगडी, आईस्क्रीमचा चमचा, पेपर शिट, पेन्सिल, खेडरबर इत्यादी.

कार्यपद्धती -

पायरी -१ - संशोधिका मुलींना ५ गटामध्ये विभागते. त्यातीलच एका मुलीला गट प्रमुख म्हणून निवडते.

पायरी -२ -त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला गट कार्यासाठी आवश्यक साधने देते.

पायरी -३ - त्यानंतर संशोधिका विद्यार्थिनींना गट कार्या संदर्भात सुचना देते.

१. दिलेल्या बांगडीपासून निरनिराळे आकार तयार करा?
२. त्याच प्रमाणे दिलेल्या आईक्रिमच्या चमच्या पासून निरनिराळे आकार तयार करा.

पायरी -४ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला एक एक करुन सर्व चित्रे पुढे येवून दाखवण्यास सांगतात.

पायरी -५ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गट प्रमुखाला आपण तयार केलेले चित्र कसे तयार केले व त्याचा उपयोग सांगण्यात सांगते.

उपक्रमातून साध्य झालेली इतर कौशल्य.

१. चिकित्सक विचार
२. स्वत्वाची जाणीव

४.२.२९ उपक्रम

गट कार्य - नवीन वस्तूंची निर्मिती

जीवन कौशल्य - सृजनात्मक विचार.

उद्दिष्ट - दिलेल्या साधनांच्या साहाय्याने विद्यार्थिनीमध्ये वेगवेगळया वस्तू निर्माण करण्याचे कौशल्य निर्माण करणे.

अपेक्षित वर्तन बदल - दिलेल्या साधनांच्या साहाय्याने विद्यार्थिनी वेगवेगळया वस्तू निर्माण करतात.

कालावधी - ४५ मिनीट

साधने- कात्री(२), डिंक, रंग, पेपर शिट, रंगीत पेपर इ.

कार्यपद्धती -

पायरी -१ - संशोधिका गटातील सर्व मुलींना ५ गटात विभागते त्यातील प्रत्येक गटातील एका मुलीस गटप्रमुख म्हणून निवडते.

पायरी -२ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला गट कार्यासाठी आवश्यक साधने देते.

पायरी -३ - संशोधिका सर्व गटातील मुलींना दिलेल्या साधनांच्या साहाय्याने पेन्सिल बॉक्स तयार करायला सांगते.

पायरी -४ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गटाला एक एक बॉक्स दाखवायला सांगते.

पायरी -५ - त्यानंतर संशोधिका प्रत्येक गट प्रमुखाला आपण तयार केलेले चित्र कसे तयार केले व त्याचा उपयोग सांगण्यात सांगते.

उपक्रमातून साध्य झालेली इतर कौशल्य.

१.चिकित्सक विचार

२स्वत्वाची जाणीव

वरील दिलेल्या उपक्रमांची अंमलबजावणी संशोधिकेने प्रायोगिक गटावर केलेली आहे.