

विद्यार्थ्यांमध्ये जीवन कौशल्ये रुजविण्याच्या विविध पद्धतींचा अभ्यास

श्रीमती प्रणाली ज्ञानदेव सोनवणे
संशोधक विद्यार्थिनी,
(शिक्षणशास्त्र विभाग)
कबचौउमवि, जळगांव

डॉ. मनीषा. व्ही. इंदानी
मार्गदर्शक,
विभागप्रमुख, शिक्षणशास्त्र विभाग,
कबचौउमवि, जळगांव

सारांश :-

प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांमध्ये आवश्यक जीवन कौशल्ये रुजविणे का आवश्यक आहे, तसेच जीवन कौशल्ये रुजविण्याच्या विविध पद्धती सांगण्यात आल्या आहेत. प्रत्यक्ष कृती, पुस्तक वाचन पद्धती, आनंद साजरा पद्धती, नाविन्यपूर्ण उपक्रम पद्धती, मन मोकळे करणे, मन रिते करणे पद्धती, स्पर्धा पद्धती, बुद्धिमत्ता तंत्राचा वापर, शत्रुसंधी पुथ्करण इत्यादी पद्धती बाबत सविस्तर चर्चा केली आहे, व या पद्धतीचे महत्त्व सदर संशोधनात विशद केले आहे.

१.१ प्रस्तावना:-

आज २१ साव्या शतकात सोशल मीडियाचा वापर खूप वाढलेला आहे. पण त्यांचे काही फायदे व तोटे ही आपणांस दिसून आलेले आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये नौराश्य व इतर मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना यशस्वी व संपन्न जीवन जगण्यासाठी त्यांच्यामध्ये जीवन कौशल्ये रुजविणे आवश्यक आहे.

आजच्या युगात प्रत्येक क्षेत्रात स्पर्धा खूप वाढीस लागलेली आपणांस दिसून येत आहे. त्यामुळे साहजिकच ताणतणाव विद्यार्थीदशेपासूनच दिसून येतात. हल्ली विद्यार्थ्यांमध्ये आत्महत्येचे प्रमाणही वाढीस लागले आहे. यावरून दिसून येते की, विद्यार्थ्यांना अडचणीवर मात करण्यासाठी आवश्यक असलेली जीवन कौशल्ये विकसित झालेली नाहीत, त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण होत नाही, जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन दिसून येत नाही. म्हणूनच लहानपणापासूनच घरातील वातावरणातून व शालेय वातावरणातून जीवनकौशल्ये रुजविणे आवश्यक आहे.

माहितीसाठी शिक्षण, कृतीशीलतेसाठी शिक्षण, एकीच्या भावनेने जगण्यासाठी शिक्षण व मानव बनण्यासाठीचे शिक्षण या शिक्षणाचा चार आधारस्तंभांचा संदर्भ घेवूनच जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) मध्ये जीवनकौशल्ये सांगितली आहेत.

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा 2005 च्या मार्गदर्शकतत्वांनुसार पुढील दहा जीवनकौशल्ये समावेश प्राथमिक शिक्षणात करण्यात आला आहे. 1) "स्व" जागृती 2) समानानुभूती 3) समस्या निराकरण 4) निर्णय क्षमता 5) परिणामकारक संप्रेषण 6) आंतरव्यक्ती संबंध 7) सर्जनशील विचार 8) चिकीत्सक विचार 9) भावनांचे समायोजन 10) ताणतणावांचे समायोजन ही जीवनकौशल्ये विद्यार्थ्यांमध्ये रुजली तर त्यांचे जीवन आनंदी संपन्न व नक्कीच यशस्वी होईल.

जीवनकौशल्ये शिक्षणाची उद्दिष्टे :-

- 1) जीवनात स्थिर, शांत व सुरक्षितता निर्माण करून अध्ययनानुकूल वातावरण निर्माण करणे.
- 2) ज्ञान व गाभाभूत कौशल्ये विकसित करणे.
- 3) विद्यार्थ्यांच्या विविध गुणांचा विकास करणे.
- 4) समाज, शाळा, कुटूंब यामध्ये धनात्मक योगदान देण्यास सक्षम बनवण्यासाठी समवयस्क वा सहकारी यांच्या सोबत काम करण्याची सवय लावणे.
- 5) ज्यामध्ये जीवनकौशल्ये व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यानुभव, महाविद्यालयीन अभ्यासक्रम, करिअर गाईडन्स इ. समावेश असलेले कार्यक्रम माजी विद्यार्थ्यांच्या सहभागाने आयोजित करणे.
- 6) स्व-वर्तनाचे व्यवस्थापन करण्याचे कौशल्य विकसित करणे.

विद्यार्थ्यांमध्ये जीवन-कौशल्ये रुजविण्याची गरज :

आजचे युग हे स्पर्धात्मक युग आहे. या स्पर्धेला सर्व विद्यार्थ्यांना तोंड देणे आवश्यक आहे. त्यासाठी जीवन कौशल्ये शिक्षणाची गरज आहे. विद्यार्थ्यांना अडचणीतून मार्ग कसा काढावा. आपल्या सकारात्मक निर्णयावर ठाम राहणे. जीवनातील समस्यांना खंबीरपणे तोंड देणे, जीवनातील

नातेसंबंध व्यवस्थित हाताळणे मित्रमैत्रीणी जोडणे. इतरांसोबत परिणामकारक संप्रेषण साधता येणे या सर्वांसाठी जीवन कौशल्ये शिक्षणाची गरज आहे.

महत्त्व :-

- 1) मानवाच्या वाढीसाठी विकासासाठी अस्तित्वासाठी, तसेच पर्यावरणीय समस्यांना तोंड देण्यासाठी जीवन कौशल्य मार्गदर्शन करतात.
- 2) मानवी जीवनाशी समायोजन साधण्यासाठी जीवन कौशल्ये शिक्षण महत्वाचे आहे.
- 3) समूहात, गटांत वावरताना आपले सकारात्मक विचार इतरांसमोर प्रभावीरित्या मांडता येण्यासाठी जीवनकौशल्य अंगी रुजविणे आवश्यक आहे.
- 4) विद्यार्थीदशेत "स्व" ची योग्यरित्या जडण-घडण करण्यासाठी.
- 5) आयुष्यातील विविध संधीचा उपयोग करून घेऊन विद्यार्थ्यांचे अनुभव विश्व समृद्ध करण्यासाठी जीवन कौशल्ये महत्वाची आहेत.

पद्धती :-

विद्यार्थ्यांमध्ये जीवनकौशल्ये रुजविण्याच्या विविध पद्धती आहेत.

- 1) **प्रत्यक्षकृती :-** प्रत्यक्ष कृतीद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये जीवन कौशल्ये रुजविता येतात. जसे, आईला घरकामात मदत करणे आपल्या कपड्यांच्या घड्या स्वतः घालणे, झाडांना पाणी देणे. आजी आजोबांना त्यांची औषधे वेळेवर देणे. आपली कामे आपण स्वतः करणे. इ. गोष्टीद्वारे वेळेचा सदुपयोग वेळ व्यवस्थापन स्वयं -शिस्त, आत्मनिर्भरता इ. गोष्टीद्वारे वेळेचा सदुपयोग वेळ व्यवस्थापन स्वयं -शिस्त, आत्मनिर्भरता इ. जीवनकौशल्ये रुजविता येतात.
- 2) **पुस्तक वाचन पद्धती :-** आज पुस्तके वाचण्याच्या सवयीला खूप महत्त्व प्राप्त झाले आहे. आज तंत्रज्ञानाच्या अधिक वापरामुळे मुलांचा जास्तीत जास्त वेळ हा मोबाईल, फेसबुक इ. सोशल मीडियांवर खर्च होताना दिसून येत आहे. त्यासाठी मुलामध्ये चांगली, बोधपर पुस्तक वाचण्याची सवय विकसित करणे काळाची गरज आहे. शाळेत शालेय ग्रंथालय असते. तेथून मुलांना दर आठवड्याला पुस्तक घरी वाचण्यासाठी मिळते. परंतु मुले न वाचताही पुस्तके परत करतात. यासाठी शिक्षकांनी लक्ष देणे गरजेचे आहे. शाळेत वाचनाचा एक तास ठेवला पाहिजे असे वाटते. त्यात विद्यार्थ्यांनी वाचलेला पुस्तकातील त्यांना आवडलेला संवाद, परिच्छेद सर्वासमोर वाचून दाखवावे, एखाद्या प्रसंगावर चर्चा करावी, किंवा पुस्तकातील घटनेवर आपले मत व्यक्त करावे. पुस्तकातील विचार, समानुभूती, एकाग्रता, तर्कशक्ती इ. अनेक जीवन कौशल्ये विकसित करता येतात.
- 3) **आनंद साजरा पद्धती :-** आनंद साजरा करणे पद्धतीद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये जीवनातील लहान लहान प्रसंगातून आनंद शोधणे, दुसऱ्यांच्या यशात सहभागी होणे इ. कौशल्ये विकसित करता येतात.
- 4) **नावीन्यपूर्ण उपक्रम पद्धती :-** 1) एक मूल एक झाड 2) एक साक्षर एक निरक्षर जोडी 3) माझा परिसर असे अनेक नावीन्यपूर्ण उपक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक कौशल्ये, संवाद कौशल्ये, तार्किक विचार इ. अनेक कौशल्ये विकसित करता येतील.
- 5) **मनमोकळे करणे/ मन रितं करणे पद्धती :-** आजकाल विभक्त कुटुंबपद्धती दिसून येते. तसेच आई-वडील दोन्हीही पालक नोकरी निमित्त घराबाहेर असतात अशा वेळी मुलांना मनातील समस्या, गोष्टी, ताणतणाव बाहेर व्यक्त करता येत नाही. त्यामुळे मुले मनातच कुढत राहतात. त्यामुळे त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होवून, नौराशय सारखे आजार घेवू शकतात. प्रसंगी मुले, आत्महत्येसारखे टोकाचे निर्णय घेतात.

म्हणून, लहानपणापासूनच विद्यार्थ्याला आपल्या घरातील सदस्यांपैकी जो आपल्यास अधिक आवडत असेल, त्याच्याकडे आज दिवसभरात झालेल्या गोष्टी सांगायला अशी सवय मुलांमध्ये लहानपणापासून विकसित करावी. त्यामुळे मुलांचे मन मोकळे व हलके होईल.

या पद्धतीद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक कौशल्ये, तणावांचे निराकरण, सह-संवेदना, संभाषण कौशल्ये इ. कौशल्यांचा विकास करता येईल.

- 6) **स्पर्धा पद्धती :-** विविध स्पर्धा आयोजित करून विद्यार्थ्यांमध्ये जीवनकौशल्ये रुजविता येतील.

उदा. 1) कथाकथनस्पर्धा, 2) चित्रकलास्पर्धा, 3) वादविवाद स्पर्धा, 4) माझ्यातील सृजनशीलता स्पर्धा, 5) टाकाऊपासून टिकाऊ इ. अनेक स्पर्धेचे आयोजन करता येईल. यातून स्व -जाणीव,समस्या निराकरण, तणावांचे निराकरण, आंतरवैयक्तिक संबंध, निर्णयक्षमता सर्जनशीलविचार, भावनांचे व्यवस्थापन, संभाषण कौशल्ये, इ. जीवन कौशल्यांचा विकास होईल.

- 7) **बुद्धीमंथन तंत्राचा वापर :-** बुद्धीमंथन तंत्राचा वापर करून विद्याश्यामधील सर्जनशीलता, तार्किक विचार, लोकशाही विचार, संप्रेषण कौशल्य विकसित करता येतात.
- 8) **शत्रूसंधी पृथक्करण (SWOT Analysis) :-** शत्रूसंधी पृथक्करण तंत्राचा वापर जीवन कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी करता येईल यात विद्याश्यांना स्वतः चे SWOT विश्लेषण केल्यामुळे त्यांना त्यांच्यातील शक्तीस्थाने समजल्यामुळे , त्यांचा आत्मविश्वास वाढीस लागेल. त्यामुळे स्व-जाणीव निर्माण होईल व विद्यार्थी आत्मनिर्भर होण्यास मदत होईल.

विविध अध्यापन पद्धतीतंत्राच्या साह्याने :-

दैनंदिन अध्ययन अध्यापनातून विविध जीवन कौशल्ये विकसित केली जातात जसे,

- 1) **प्रकल्प पद्धती :-** यापद्धतीद्वारे अनेक विविध जीवन कौशल्यांचा विकास करता येतो.

उदा. 1) आपल्या गावातील शाळेत न येऊ शकणा-या विद्याश्यांचे सर्वेक्षण हा प्रकल्प विद्याश्यांना दिला असता यातून, विद्याश्यांमध्ये समस्या निराकरण, चिकित्सक विचार, समानुभूती, सहकार्य, प्रभावी संवाद, आंतर-वैयक्तिक संबंध अशा अनेक जीवनकौशल्याची रुजवणूक करता येते.

- 2) **गोष्ट सांगणे :-** प्राथमिक स्तरावरील विद्याश्यांसाठी ही अध्यापन पद्धती अतिशय उपयुक्त आहे. गोष्टीतून विद्याश्यावर मुल्ये रुजविता येतात.

उदा. ससा व कासवची गोष्ट, कावळा व पाण्याचा माठ, कबुतर व पारधी इ. गोष्टीतून संयम, समस्या निराकरण, एकीचे बळ यांसारखी मूल्ये विद्याश्यांना समजावून सांगता येतात.

- 3) **चर्चा पद्धती :-** सुशिक्षित बेरोजगार, वृद्धाश्रम, अंधश्रद्धा, अनिष्ट रुढी परंपरा इ. बाबींवर चर्चा घडवून आणता येते. या द्वारे विद्याश्यांमध्ये संवाद कौशल्ये चिकित्सक विचार सामाजिक भावनिक कौशल्यांचा विकास घडवून येतो.
- 4) **भूमिकापालन :-** विद्याश्यांना मुख्यमंत्र्यांची भूमिका, शिक्षकांची भूमिका, प्राचार्यांची भूमिका, बाबांची भूमिका, आईची भूमिका, शिवाजी महाराजाची भूमिका इ. भूमिका पालनसाठी भूमिका देता येतात याच्या माध्यमातून विद्यार्थी उत्कृष्ट संवाद, भावनांचे प्रकटीकरण, समस्या निराकरण, समानानुभूती, भावनांचे व्यवस्थापन इ. जीवन कौशल्ये आत्मसात करू शकतात
- 5) **बुद्धीमंथन तंत्र :-** विद्याश्यांमध्ये सृजनशीलता वाढीस नेण्यासाठी बुद्धीमंथन तंत्र उपयुक्त आहे. उदा. सूर्य उगवलाच नाही तर, प्रत्येक गावात विमानसेवा सुरु झाली तर, कागदाचे विविध उपयोग इ. अनेक विषयांवरती बुद्धीमंथन तंत्राद्वारे विद्याश्यांच्या नावीन्यपूर्ण युक्त्या कल्पना, घेता येतील याद्वारे विद्याश्यांची सर्जनशीलता तार्किक विचार, चौकटी बाहेर विचार करणे इ कौशल्यांचा विकास करता येतो. अशा प्रकारे विविध पद्धती तंत्राचा वापर करून विद्याश्यांमध्ये जीवन कौशल्ये विकसित करता येवू शकतात.

समारोप :-

व्यक्तीच्या अंगी विद्यार्थीदशेपासूनच जीवन कौशल्ये रुजविली तर त्यांचे व्यक्तीमत्व नक्कीच यशस्वी होईल. संपन्न प्रेरणादायी होईल, जीवन कौशल्ये आत्मसात केलेला व्यक्ती हा जीवनात सकारात्मक विचारसरणी असलेला संतुलित, सक्षम व प्रभावी बनतो असे आढळून आले आहे. प्रस्तुत संशोधनातील विविध पद्धती विद्याश्यांमध्ये रुजवणूक केल्यामुळे, विद्याश्यांमध्ये जीवनकौशल्यवाढीस लागून त्यांचे जीवन यशस्वी व आदर्श होईल असा विश्वास वाटतो.

संदर्भ ग्रंथसूची :-

1. प्रा. इंदुमती भारंबे, डॉ. मनीषा इंदानी, डॉ. मनीषा जगताप (२०२१), जीवन कौशल्ये, अक्षरवेध प्रकाशन.
2. आंबेकर, अनघा (२०१४) जीवनमुल्याधिष्ठीत व्यक्तीमत्व - काळाची गरज, श्री रेणुका प्रकाशन, नागपूर.
3. कुंडले, म. बा. (२००८), सर्जनशीलता. नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे.
4. कुलकर्णी, के. व्ही. (१९८५), शैक्षणिक मानसशास्त्र. श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे.
5. खरात, आ. पा. (१९८२), प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र (द्वितीय आवृत्ती). श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे.
6. जगताप, ह. ना. (१९९०), शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, नूतन प्रकाशन, पुणे.
