भावनात्मक विकास को बढ़ावा | एक सकारात्मक प्री-स्कूल वातावरण

समीक्षा एम.

"तारा दिन भर चुप रहती है। वह सिर्फ़ अपनी दोस्त रिया के साथ खेलते वक़्त बात करती है। इसके अलावा वह किसी से एक शब्द भी नहीं बोलती। यदि अध्यापक उससे बात करें, तो वह उन्हें इशारों में जवाब देती है। उसकी घरेलू भाषा हिन्दी है, इसलिए लगता है कि वह कन्नड़ा में कही गई बातों को नहीं समझ पाती।"

"गौरी इधर-उधर दौड़ती फिरती है और अपने काम में कोई रुचि नहीं दिखाती। उसे एक ही निर्देश बार-बार देना पड़ता है और उसे कक्षा की बातचीत को समझने में काफ़ी कठिनाई होती है।"

यह हमारे प्री-स्कूल कक्षा में पढ़ रही दो छात्राओं के बारे में उनके अध्यापकों के बयान हैं। इन दोनों ही मामलों में बच्चों के इस बर्ताव और उसके समाधान के लिए ज़रूरी रणनीतियों को लेकर भ्रम की स्थिति थी।

फिर एक दिन कुछ बदलाव आया तथा तारा और गौरी दोनों के बर्ताव में ऐसा कुछ देखने को मिला जो पहले कभी नहीं देखा गया था। इस बदलाव का क्या कारण था? और कक्षा में शिक्षकों ने इसमें क्या सहारा दिया था?

बदलाव के लिए 'SEEL' का इस्तेमाल

हम अक्सर बच्चों को समझने की बात करते हैं, लेकिन इस बात को शब्दों में बयाँ कर पाना काफ़ी मुश्किल है। एनसीएफ़-एफ़एस बच्चों में सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक शिक्षा [Social, Emotional and Ethical Learning (SEEL)] को बढ़ावा देने पर ज़ोर देता है। 'सील' मुख्य रूप से बच्चों की आत्म-अवधारणा में सकारात्मकता, भावनात्मक जागरूकता एवं नियंत्रण और सामाजिक विकास को सही ढंग से बढ़ाने की एक नीति है। ये सारी चीज़ें आपस में जुड़ी हैं और इन्हें आगे चलकर अधिगम प्रतिफलों (एलओ) और संकेतकों में विभाजित किया गया है जिनके ज़रिए हम 'सील' को अपने शिक्षण में शामिल कर सकते हैं। इन्हीं की मदद से हम अपने स्कूल के अलग-अलग क्षेत्रों में 'सील' को नियोजित ढंग से लागू कर पाए। बच्चों के साथ हमारी बातचीत को और अर्थपूर्ण बनाने के लिए भी हमने इन्हें मार्गदर्शक के तौर पर उपयोग में लिया।

कक्षा में भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने की बात सशक्त विद्यार्थी-शिक्षक सम्बन्ध से शुरू होती है। यह ज़रूरी होता है कि बच्चे स्वयं को स्वीकृत और महत्त्वपूर्ण महसूस करें। तारा और गौरी की पसन्द और नापसन्द समझने के लिए मैंने समय निकालकर यह अवलोकन किया कि वे अन्य के साथ कैसे मेलजोल करती हैं, किस तरह के खेल खेलती हैं और कौन-से काम करना पसन्द करती हैं। इसके माध्यम से मैंने उनसे जुड़ाव बनाया। मैंने तारा से उसके घर की भाषा में बात करना शुरू किया और देखा कि उसे गाड़ियाँ (वाहन) पसन्द हैं। तब मैं तारा को गाड़ियों से सम्बन्धित गतिविधियाँ देने लगी। फिर एक दिन तारा मेरे पास आई और उसने मुझे एक रेलगाड़ी का चित्र बनाने को कहा और तब से हमारी बातें बढ़ती चली

चित्र-1 : *तारा ने बनाया मिट्टी से।*

गईं। तारा के साथ बिताए समय में मैं उन लम्हों की तलाश करने लगी जहाँ मैं उसके द्वारा की जाने वाली पहलों के माध्यम से हो रहे उसके विकास पर अपना समर्थन जता सकूँ।

उदाहरणस्वरूप, जब वह मिट्टी की चीज़ें बनाकर उनके नाम रखकर मुझे बताती थी तो मैं हर बार ताली देकर उसके काम के प्रति अपनी उत्सुकता और समर्थन ज़ाहिर करती थी। मैं उससे उसके काम के बारे में सवाल भी करती रहती थी। धीरे-धीरे तारा जुड़ने लगी और ज़्यादा मेलजोल करने लगी।

गौरी ऊर्जा से भरपूर रहती थी और वह बार-बार गतिविधि बदलती रहती थी। उसे बग़ैर भटकाव के किसी काम में जोड़ पाना और यहाँ तक कि कक्षा के रीति-रिवाज़ों का पालन करवा पाना भी मुश्किल था। तो मैं गौरी के संग उसके कल्पनाशील क़िरदारों वाले खेल में जुड़ने लगी और दिन-ब-दिन इस खेल का समय बढ़ाती गई। इससे हमारी बातें ज़्यादा होने लगीं और मैं उन हाव-भावों को समझ पाई जिन पर गौरी सबसे बेहतर प्रतिक्रिया देती थी। इसके बाद से गौरी में बदलाव ज़ाहिर था। वह मेरे पास रहने में सहज महसूस करने लगी और बातचीत करने के लिए मेरी तलाश करने लगी। जल्द ही वह अन्य बच्चों को दिए जाने वाले कार्यों को करने में रुचि लेने लगी।

व्यक्तिगत स्तर पर, यह विद्यार्थी-शिक्षक सम्बन्ध ही किसी बच्चे के शैक्षणिक अनुभव की बुनियाद बनता है। इसी के साथ बच्चों को बेहतर तरीक़े से 'सील' की शिक्षा प्रदान करने के लिए हम और भी रणनीतियाँ अपनाते हैं। यहाँ ऐसी कुछ रणनीतियाँ हैं जिन्हें मैं इस्तेमाल करती हूँ।

कुछ रणनीतियाँ

भावनाएँ व्यक्त करना

कक्षा में हम बच्चों को *मैं, मेरा परिवार और मेरे पड़ोसी* (यह विद्यार्थी को समाज का एक सदस्य होने की पहचान कराता है) और *मेरी पसन्द और नापसन्द* जैसे विषयों पर कार्य देते हैं। बच्चों के साथ ऐसी गतिविधियाँ करते हैं जिनमें वे स्कूल के बाहर के अपने अनुभव साझा कर सकते हैं। इससे बच्चों को एक-दूसरे को ज़्यादा जानने में मदद मिलती है। बच्चों में भावनात्मक जागरूकता लाने के लिए हम ऐसी गतिविधियाँ करते हैं जो उन्हें अपनी भावनाओं को और दूसरे बच्चों द्वारा प्रकट की गई भावनाओं को पहचानने में मदद करती हैं। हम कला, शारीरिक शिक्षा और भाषा सम्बन्धी गतिविधियों से ऐसी कहानियों पर नज़र डालते हैं जिनका केन्द्र बिन्दु भावनाएँ रहती हैं। फिर कक्षा में इन कहानियों पर बच्चों से बातें होती हैं और एक नाटक के तौर पर हम कहानियों के अलग-अलग पहलुओं को चेहरे के भावों और शारीरिक क्रियाओं से प्रदर्शित करते हैं। इनके माध्यम से यह व्यक्त किया जाता है कि विभिन्न भावनाएँ उभरने पर कैसा महसूस होता है।

कक्षा में 'इमोशन कार्ड्स' मौजूद रहते हैं और दिन के आख़िर में हम इन कार्ड्स के ज़रिए एक-दूसरे को जताते हैं कि हम कैसा महसूस कर रहे हैं। इन कार्ड्स के ज़रिए हम बच्चों को दिन के उन लम्हों के बारे में बात करने के लिए प्रेरित करते हैं जब उन्हें ख़ुशी महसूस हुई, किस चीज़ से उन्हें ख़ुशी महसूस हुई, उन्हें कब ग़ुस्सा आया आदि। ये कार्ड्स तब भी मददगार होते हैं जब बच्चे बोलने में हिचक रहे हों। दिन के आख़िर में सब बच्चे एक घेरे में बैठते हैं और बताते हैं कि कैसे आज उन्होंने किसी की मदद की या दूसरों से मदद ली। इस तरह की गतिविधियाँ कक्षा की संस्कृति को आकार देती हैं और बच्चों के सकारात्मक व्यवहार को सुदृढ़ करती हैं। दृश्य कला, नृत्य

***चित्र-2** और 3 बच्चों के बनाए चित्र।*

और नाटक के माध्यम से बच्चों को अपनी बातें रचनात्मक ढंग से व्यक्त करने को प्रेरित किया जाता है और उनकी रचनाएँ सभी के सामने प्रदर्शित की जाती हैं।

हर दिन की शुरुआत एक मूक खेल से की जाती है जहाँ हम ज़ेन संगीत के साथ बच्चों को साँस का अभ्यास कराते हैं। बच्चों का ध्यान उनके श्वसन पर जाता है, कैसे साँस अन्दर लेते हुए और छोड़ते हुए उनका शरीर फैलता-सिकुड़ता है। बच्चों को साधारण योगाभ्यास भी करवाए जाते हैं जिनसे उनके शरीर की अकड़न कम होती है। मैंने यह भी देखा है कि जब शिक्षक बच्चों के साथ यह व्यायाम करते हैं तो कक्षा का वातावरण हल्का-फुल्का हो जाता है और सभी को खुलने में आसानी महसूस होती है। इससे विद्यार्थियों का अपने शिक्षक के साथ रिश्ता और मज़बूत होता है। कभी-कभी विषयवस्तु से बोझिल सत्रों के बीच-बीच में भी थोड़ा विश्राम लेने और एकाग्रता बढ़ाने के लिए हम योगाभ्यास कराते हैं।

दिनचर्या

एक जानी-पहचानी दिनचर्या प्री-स्कूल बच्चों को सुरक्षित महसूस कराती है। इसीलिए हम एक तयशुदा दिनचर्या का पालन करते हैं और कोई भी बदलाव पहले ही बच्चों को बता दिया जाता है। बच्चों के घरों में बोली जाने वाली भाषाओं को प्रोत्साहित करके और घर में मिलने वाले विविध अनुभवों को महत्त्व देकर और उनकी चर्चा करके विविधता को स्वीकार किया जाता है। हमारी कक्षा में तीनों कक्षाओं के विद्यार्थी– प्री-केजी, एलकेजी और यूकेजी साथ में पढ़ते हैं। इस मौक़े का इस्तेमाल करते हुए हम बच्चों की ऐसी जोड़ियाँ बनाते हैं जिनमें एक अपनी बातें और भावनाएँ प्रकट करने में थोड़ा सक्षम रहता है और दूसरा अभी सीख रहा होता है। इससे बच्चे आपस में एक-दूसरे से सीखने लगते हैं और हमने कई बार देखा है कि बच्चे अपने साथियों को बेहतर संवाद करने में मदद करते हैं। माता-पिता से बच्चों के बारे में बात करना बच्चों को भावनात्मक सहारा देने के लिए महत्त्वपूर्ण होता है।

शान्ति नुक्कड़/ 'पीस कार्नर'

कक्षा के एक कोने को हमने 'पीस कॉर्नर' का नाम दिया है। इस पीस कॉर्नर को आराम करने और किताबों के साथ वक़्त बिताने के लिए अलग रखा जाता है ताकि जिन बच्चों को कुछ देर आराम करना हो, कुछ वक़्त अकेले बिताना हो या फिर शान्ति से किताबें पढ़नी हों तो वे इस पीस कॉर्नर में कर सकें। दिन-भर में बच्चे जब भी उदास या थका हुआ महसूस करते हैं या फिर वह एकान्त में किताब पढ़ना या चित्रकारी करना चाहते हैं तो वे इस पीस कार्नर में जाने की गुज़ारिश करते हैं।

हदें बाँधना

कक्षा के नियमों को समझना और उनका पालन करना महत्त्वपूर्ण है। साल की शुरुआत में बच्चों के साथ बातचीत में नियम निर्धारित किए जाते हैं, पोस्टर्स बनाए जाते हैं और नाटकों के द्वारा यह प्रदर्शित किया जाता है कि उन नियमों का पालन कैसे किया जा सकता है। अगर इन नियमों का उल्लंघन होता है तो उस पर चर्चा की जाती है और इसे बच्चों को सिखाने के एक मौक़े की तरह देखा जाता है जहाँ हम प्रदर्शित करते हैं कि समस्याओं को सार्थक ढंग से कैसे हल किया जाए। ज़रूरी होने पर सख़्ती की जाती है, लेकिन मेरा मानना है कि एक समान नियम काम नहीं करते। दरअसल, शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच सम्बन्ध तथा सहपाठियों के बीच अन्तर्क्रिया पर टिकी बुनियाद ही ग़ैर-मददगार व्यवहार को रोकने तथा सीखने का एक सकारात्मक माहौल बनाने में सबसे निर्णायक है।

अन्त में

बच्चों की भावनात्मक ज़रूरतें पूरी किए बिना उनकी शिक्षा को आगे बढ़ाना उन्हें असफलता की ओर ले जाने जैसा है। NCF-FS SEEL के परिणामों ने शिक्षकों को मौक़ा दिया है कि वे सचेत रूप से ऐसे तरीक़े अपना सकें जो बच्चों की सामाजिक और भावनात्मक जागरूकता को विकसित करने में मदद करे जिससे सीखने का एक समृद्ध माहौल बन सके।

*बच्चों की पहचान की सुरक्षा के लिए उनके नाम बदल दिए गए हैं।

समीक्षा एम. अज़ीम प्रेमजी स्कूल, बेंगलूरु की प्री-प्राइमरी टीचर हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय से शिक्षा में स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त की है। वे 5 साल से शिक्षा के क्षेत्र में काम कर रही हैं। समीक्षा को पेंटिंग, नृत्य और पढ़ने का शौक़ है। उन्हें दुनिया को लेकर बच्चों के दृष्टिकोण के बारे में जानना और समझना दिलचस्प लगता है।

अनुवाद : सूर्यवर्धन **पुनरीक्षण :** सुशील जोशी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय