सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक शिक्षा के लिए संगीत

सन्तोष राज के.

संगीत से जुड़ी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए शारीरिक हलचलों और संकेतों का इस्तेमाल हर स्तर पर फ़ायदेमन्द होता है लेकिन ये सबसे ज़्यादा असरदार बुनियादी स्तर के विद्यार्थियों के साथ होता है। छोटी उम्र के विद्यार्थियों में गानों या कविताओं को गाने, नाचने और संगीत पर थिरकने के प्रति बहुत तगड़ा रुझान होता है। संगीत से जुड़ी वे गतिविधियाँ जिनमें शारीरिक हरकतें शामिल हों, शिक्षकों को कक्षा में भिन्न-भिन्न प्रकार की चीज़ें लाने की सम्भावना देती हैं, जैसे :

1. ताल की गति में बदलाव, जिनके लिए बच्चों को लगातार ध्यान देने की आवश्यकता होती है
2. लगातार, छोटे एवं बड़े समूहों में विद्यार्थियों के साथ मिलकर काम करना
3. जब बच्चे दी गई गतिविधि का विश्लेषण करते हैं और नियमों व निर्देशों के आधार पर करने या न करने वाली बातों को तय करते हैं और इस तरह वास्तविक समय में समस्या समाधान करना सीखते हैं।

चूँकि फ़ाउंडेशनल स्टेज के बच्चों के साथ जुड़े सीखने के प्रतिफल (एलओ) उनमें हो रहे सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक शिक्षा (एसईईएल) के विकास को सम्बोधित करते हैं, इसलिए सीखने के प्रतिफलों को विद्यार्थियों के शुरुआती दौर के संगीत के सफ़र के एक हिस्से के रूप में समझना ज़रूरी है। यह ऐसी गतिविधियों की मदद से किया जा सकता है जो संकेतों को समझने और अपने सहपाठियों के साथ भागीदारी करते हुए कई सारे व्यावहारिक पहलुओं और सामाजिक ज़रूरतों को सीखने में विद्यार्थियों की मदद करती हों। जब ये गतिविधियाँ लगातार कक्षा की योजना का हिस्सा बनती हैं तो विद्यार्थी इन मूल्यों को ज़्यादा तेज़ी से सीख सकते हैं।

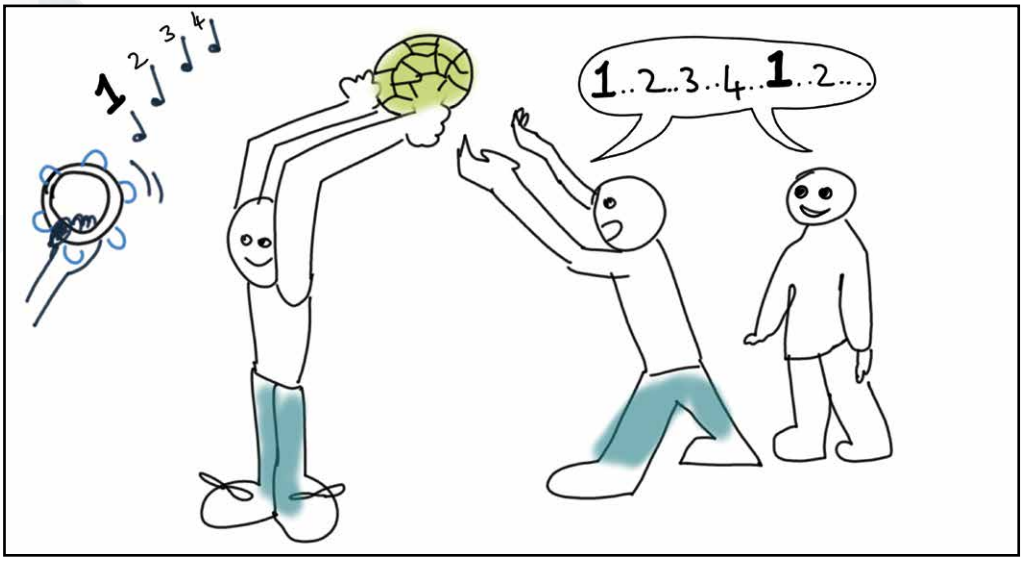
ये गतिविधियाँ विद्यार्थियों में सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक शिक्षा के कई पहलुओं के विकास में सहायता करती हैं, जैसे सामाजिक जागरूकता और संवाद; रिश्ते; संज्ञानात्मक, समस्या हल करने और निर्णय लेने के कौशल; और आत्म प्रबन्धन। यहाँ कुछ गतिविधियाँ सुझाई गई हैं।

गतिविधि-1 : गेंद को पहले ताल पर आगे बढ़ाएँ

टीएलएम : 3-4 फुटबॉल/ बड़ी गेंदें

निर्देश :

1. विद्यार्थियों की संख्या के मुताबिक़ उन्हें एक बड़े या कई छोटे घेरों में बैठने या खड़े होने को कहें।
2. यदि कई सारे समूह बने हैं तो, हर समूह से एक विद्यार्थी को स्कोर रखने का काम दिया जाए या फिर शिक्षक/ सुगमकर्ता



चित्र-1 : *पहली ताल पर गेंद को साथी को पास करने की गतिविधि का लेखक द्वारा बनाया गया चित्र।*

ख़ुद भी स्कोर रख सकते हैं। अलग-अलग समूहों के स्कोर ब्लैकबोर्ड पर लिखे जा सकते हैं।

3. खेल शुरू करने के लिए किसी भी ताल वाले वाद्य, जैसे ड्रम या ढफली, पर सरल तरीक़े से चार-ताल बजाएँ। हर समूह के विद्यार्थियों से कहें कि वे बजते हुए ताल के साथ 'एक, दो, तीन, चार' दोहराएँ और जब वे दोबारा से 'एक' ताल तक आएँ तो गेंद दूसरे विद्यार्थी को दे दें। यदि कोई समूह गेंद गिरा देता है या पहली ताल पर गेंद अपने साथी को देने से चूक जाता है तब स्कोर की गिनती की जा सकती है।
4. खेल का एक राउंड निर्धारित समय तक या फिर तब तक खेला जा सकता है जब तक कोई समूह 10 बार गेंद पकड़ने से चूक न जाए या उसे गिरा न दे।
5. यदि यह गतिविधि विद्यार्थियों के बड़े समूह के साथ की जाती है, तो तेज़ ताल पर 6 से 7 राउंड किए जा सकते हैं, ताकि विद्यार्थियों को खेलने और ज़रूरी कौशल सीखने के ज़्यादा मौक़े मिल सकें।

प्रतिफल :

- गेंद मिलने के लिए अपनी बारी आने का इन्तज़ार करने से विद्यार्थियों में धैर्य विकसित होता है।
- विद्यार्थी पूरी गतिविधि के दौरान सुगमकर्ता की आवाज़/ताल या किसी भी तरह के संकेत को ग़ौर से सुनते हैं जो उनकी ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- विद्यार्थी निरन्तर ताल को एक सरल पैटर्न से गाते या गिनते हैं, जैसे 'एक, दो, तीन, चार...' और अगले को गेंद देने के लिए सही ताल के प्रति सतर्क रहते हैं। इससे विद्यार्थियों में ताल की समझ विकसित होती है।
- विद्यार्थी पूर्वानुमान की एक समझ विकसित करते हैं, जैसे ताल की आवाज़ या अपने सहपाठियों की हलचल पर प्रतिक्रिया देना।
- धीरे-धीरे ताल की गति की पेचीदगी को बढ़ाने से विद्यार्थी तुरन्त फ़ैसला लेने की क्षमता का इस्तेमाल करते हुए ध्यान लगाने, अन्दाज़ा लगाने, किसी चीज़ का पूर्वानुमान लगाने और उस पर प्रतिक्रिया देने के क़ाबिल बनते हैं।
- जो विद्यार्थी सभी का स्कोर रख रहे होते हैं, वे लगातार अवलोकन के आधार पर तुरन्त निष्पक्ष फ़ैसले लेना सीखते हैं।
- जैसे-जैसे विद्यार्थी इस खेल का मज़ा लेने लगते हैं, वे अपने सहपाठियों की ग़लतियों को नज़रअन्दाज़ करना भी सीखते हैं और साथ मिलकर खेलने के लिए एक-दूसरे को प्रोत्साहित और सहायता भी करते हैं।

गतिविधि-2 : कहानी सुनाना और संगीत की दृश्यात्मक कल्पना करना

टीएलएम : एक छोटी कहानी जो शिक्षिका याद करके सुना सकें और एक वाद्य यंत्र।

निर्देश :

1. विद्यार्थियों को कहानी का सार देते हुए शुरुआत करें। फिर उन्हें कहानी का पहला हिस्सा नाटक के रूप में पेश करने के लिए अपनी जगह लेने को कहें। जैसे कहानी की शुरुआत इस तरह हो सकती है कि "बच्चे उठते हैं" और विद्यार्थी सोने और फिर उठने का नाटक करते हैं।
2. पूरी कहानी को अलग-अलग आवाज़ के साथ कहें और उसके साथ ही अपने वाद्य यंत्र से उसी समय तैयार किया हुआ कुछ संगीत बजाएँ।
3. विद्यार्थियों को इस बात के संकेत दे दें कि संगीत बजने पर उन्हें कब हिलना है। वे बज रहे संगीत की ताल और गति को ध्यान में रखते हुए अपने मन के हिसाब से भी शारीरिक गतिविधि कर सकते हैं।
4. संगीत कहानी की रफ़्तार को और रोचक और सुन्दर बना सकता है। जैसे कहानी के धीमे हिस्सों, जैसे चलना, बातें करना, इत्यादि के लिए धीमा संगीत। कुछ दिलचस्प हिस्सों, जैसे दौड़ने या कूदने के लिए तेज़ रफ़्तार वाला संगीत; और उदास/ख़ुशमिजाज़ संगीत उन हिस्सों के लिए जो वैसे ही भाव दर्शाते हों। इससे विद्यार्थियों को ये संकेत मिल सकते हैं कि वे क्या शारीरिक गतिविधियाँ कर सकते हैं और इस तरह उन्हें अपनी गतिविधियों को लेकर अधिक रचनात्मक होने की प्रेरणा मिलती है।

प्रतिफल :

1. विद्यार्थी पूरी कहानी को ग़ौर से सुनते हैं और बिना चिल्लाए या दूसरों को परेशान किए, सोच-समझकर कहानी पर प्रतिक्रिया देते हैं।
2. वे दूसरों का सम्मान करना और दूसरों को मौक़ा देना भी सीखते हैं।
3. यदि कहानियों को संगीत के साथ जोड़कर सुना जाए तो कई बार बच्चों के लिए कहानी के मुख्य अर्थ को समझना और भी आसान हो जाता है।

C-4.1 : परिवार और समुदाय से सम्बन्धित व्यक्ति के रूप में 'स्व' को पहचानने लगते हैं।

C-4.3 : अन्य बच्चों और वयस्कों के साथ आराम से बातचीत करते हैं।

C-4.4 : दूसरे बच्चों के साथ सहयोगात्मक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं।

C-4.6 : दूसरों (जानवरों, पौधों सहित) के प्रति ज़रूरत के वक़्त दयालुता और मदद का भाव प्रदर्शित करते हैं।

CG-6 : बच्चे अपने आस-पास के प्राकृतिक वातावरण के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करते हैं।

C-6.1 : सभी सजीवों के प्रति परवाह और उनसे जुड़ने में ख़ुशी दिखाते हैं।

स्रोत : फ़ाउंडेशनल स्टेज के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा। 2.4.2 कार्यक्षेत्र : सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक विकास, पेज-60

संगीत की गतिविधियाँ समावेशन को बढ़ावा देती हैं

चूँकि हर विषय कुछ बड़े संज्ञानात्मक कौशलों की माँग करता है और छोटे कामों में उनके कुछ हिस्सों का प्रदर्शन भी चाहता है, इसलिए कभी-कभी कक्षा में हो रहे आपसी संवाद किसी भी तरह की सीखने की अक्षमता रखने वाले विद्यार्थियों को परेशान कर सकते हैं। लेकिन संगीत की कक्षा में सही गतिविधियाँ होने से, विद्यार्थी अपनी क्षमताओं को अभिव्यक्त कर सकते हैं और उन्हें तलाश सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, "सुनो और ताली बजाओ" जैसी गतिविधि में, बच्चे, शिक्षकों द्वारा बजाए गए लयबद्ध पैटर्न को सुनते हैं और तालियों से उसको दोहराते हैं। किसी भी मौखिक प्रतिक्रिया की ज़रूरत के बिना, इस तरह की गतिविधि विद्यार्थियों में संगीत के कौशलों को बढ़ाती है, उन्हें ध्यान लगाने और खुलकर भाग लेने तथा अपने सहपाठियों के साथ शामिल महसूस करने के लिए प्रेरित करती है।

निष्कर्ष

मैं दूसरी क्लास के विद्यार्थियों को उनकी पाठ्यपुस्तकों, या *चंपक* जैसी पत्रिकाओं से छोटी कविताएँ देता हूँ, उन्हें एक धुन पर सेट करता हूँ और उन्हें इन्हें बिना रुके, एक के बाद एक, गाने के लिए कहता हूँ। हम तीन गानों से शुरू करते हैं और उसमें और गाने जोड़ते जाते हैं। अन्त तक आते-आते सभी विद्यार्थी बिना कोई टेक्स्ट देखे आठ गाने गा पाते हैं।

मुद्रित टीएलएम के साथ चार-पाँच पंक्तियों वाली छोटी कविताओं के इस्तेमाल के दो सकारात्मक नतीजे होते हैं :

पहला कि, यह सीधे एनसीएफ़ की दक्षताओं/ सीखने के प्रतिफलों से मेल खाता है :

- सरल गीतों, तुकबन्दियों और कविताओं को सुनते-सराहते हैं।
- स्मृति से दो/तीन छन्दों वाले गीत गाते/कविता सुनाते हैं।

दूसरा, मुद्रित टीएलएम या पाठ्यपुस्तक के ज़रिए उन्हीं गानों पर लेखन की गतिविधियाँ कराने से मुझे उन बच्चों को रचनात्मक रूप से जोड़ने में मदद मिलती है जिनका ध्यान अक्सर इधर-उधर रहता है या जो बहुत चंचल होते हैं। इससे उनका ध्यान उनकी अपनी एक गतिविधि के साथ-साथ सामूहिक गायन के सत्र पर भी रह पाता है। इससे फ़ाउंडेशनल स्टेज पर कक्षा के प्रबन्धन की अक्सर आने वाली चुनौतियों से निपटा जा सकता है, ख़ासतौर से कुछ विद्यार्थियों के सन्दर्भ में। कक्षा में दूसरे विद्यार्थियों से जुड़ने की यह इच्छा धीरे-धीरे सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक शिक्षा के इन पहलुओं को उभारती है :

C-4.2 : अलग-अलग भावनाओं को पहचानते हैं और उनका उपयुक्त तरीक़े से नियमन करने के लिए सुविचारित प्रयास करते हैं।

C-4.4 : दूसरे बच्चों के साथ सहयोगात्मक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं।

C-4.7 : दूसरे बच्चों के विभिन्न विचारों, प्राथमिकताओं और भावनात्मक ज़रूरतों को समझते हैं और उनके प्रति सकारात्मक रूप से प्रतिक्रिया देते हैं।

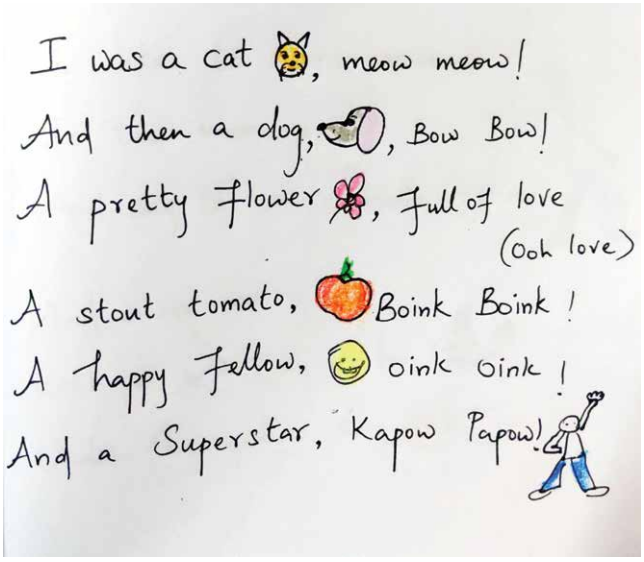
स्रोत : फ़ाउंडेशनल स्टेज के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा। 2.4.2 कार्यक्षेत्र : सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक विकास, पेज-60

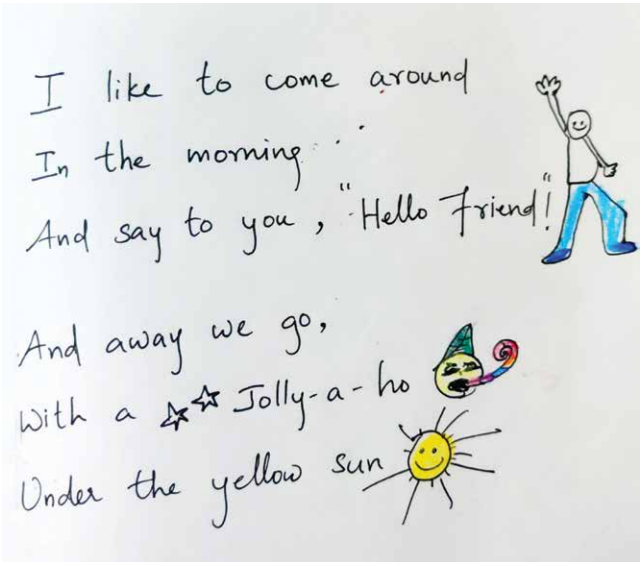
संगीत की कक्षा में बुनियादी चरण के कई कार्यक्षेत्रों को समझने के मौक़े मिलते हैं। सिर्फ़ गाने की बजाय दृश्यात्मक और प्रदर्शन कलाओं, दोनों के बड़े कार्यक्षेत्रों, जैसे नृत्य और रंगमंच से विचारों को लेने से विद्यार्थी आपसी सहयोग विकसित करने वाली मज़ेदार और समावेशी गतिविधियों के माध्यम से एक पुख़्ता और पूर्ण स्कूली अनुभव विकसित कर पाएँगे। ऐसे संवाद सहज भागीदारी को सामने लाते हैं, विद्यार्थियों को सामाजिक मेलजोल के ज़रिए अपनी भावनाओं को परिष्कृत करने और अपने साथियों के बीच 'स्वयं' को ठीक से पहचान पाने का मौक़ा प्रस्तुत करते हैं और यह सब उनके विकास और चेतना को मदद करता है ताकि वे सही समय पर जो सही हो उसे कर सकें।

और अधिक जानकारी के लिए आप अज़ीम प्रेमजी स्कूल, बाड़मेर, राजस्थान में संगीत शिक्षा पर बने इस छोटे-से वीडियो को देख सकते हैं : https://youtu.be/evuF-qhUfhM

देखने के लिए स्कैन करें।

सामाजिक-भावनात्मक और नैतिक शिक्षा की दक्षताओं पर ध्यान केन्द्रित करने वाले कुछ गीत जिनका कक्षा में उपयोग किया जा सकता है :





सन्तोष राज के. अज़ीम प्रेमजी स्कूल, बाड़मेर में संगीत और अँग्रेज़ी के शिक्षक हैं। उन्होंने अन्ना विश्वविद्यालय से मैकेनिकल इंजीनियरिंग में स्नातक स्तर की और के. एम. म्यूज़िक कंज़रवेटरी, चेन्नई से ऑडियो इंजीनियरिंग की पढ़ाई की है। उन्होंने कई तमिल और तेलुगू फिल्मों में असिस्टेंट म्यूज़िक प्रोग्रामर/ गिटारिस्ट के रूप में तथा नागपुर, वेल्लूर और चेन्नई में *मेक अ डिफरेंस* के साथ एजुकेशनल सपोर्ट असिस्टेंट के रूप में काम किया है। उनकी रुचि के क्षेत्र हैं संगीत, भाषा और डॉक्यूमेंटरी फिल्ममेकिंग। उनसे *santhosh.kumaravel@azimpremjifoundation.org* पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सोनम कुमारी **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय