ISSN 2278-8808 IMPACT FACTOR: 1.38
An International Peer Reviewed
SCHOLARLY RESEARCH JOURNAL
FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES

मराठी विषयातून जीवनकौशल्यांसाठी अध्ययन-अनुभव योजना

डॉ.कुऱ्हाडे शुभांगी सूर्यकांत

आसि.प्राध्यापक, अध्यापक महाविद्यालय,अरण्येश्वर, पुणे-९.

सारांश- अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेत मुलांना दिल्या जाणाऱ्या अध्ययन अनुभवांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.मुलांना मिळालेल्या अनुभवांवर मुले आत्मचिंतन करीत असतात.हे घडत असताना ते त्यांच्या सहकाऱ्यांना प्राप्त झालेल्या अनुभवांची देवाण-घेवाण करीत असतात.त्याचबरोबर प्राप्त अनुभवांवर आधारित कौशल्यांचा वापर दैनंदिन जीवनात करावयास प्रवृत्त करणे म्हणजेच योग्य त्या फलनिष्पत्तीकडे नेणे होय. जीवन कौशल्ये शिक्षणाचा मूळ गाभा म्हणजेच प्रयोगशील अध्ययन प्रक्रिया होय.यामुळे जीवनकौशल्ये शिक्षण सहभागपूर्ण,लवचिक असणे महत्त्वाचे आहे.जीवन जगण्यासाठी लागणारी विविध कौशल्ये शिक्षणातून प्राप्त व्हावीत ही शिक्षणाकडून अपेक्षा आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत असलेली व्यसनाधीनता,नकारात्मक विचार,आत्मविश्वासाचा अभाव याबाबत सर्वत्रच चिंता व्यक्त केली जाते.यासाठी शालेय स्तरापासूनच जीवनकौशल्यांचे शिक्षण देणे गरजेचे आहे. सर्वप्रथम युनिसेफ च्या सहकार्याने विद्यार्थ्यांसाठी अचूक निर्णय घेण्यासाठी व दैनंदिन समस्या सोडविण्यासाठी जीवन कौशल्य शिक्षण हा पथदर्शी कार्यक्रम महाराष्ट्रात राबविला जातो आहे.

आता इ.८ वी साठी नियुक्त केलेल्या मराठी विषयाच्या पाठ्यपुस्तकातून देखील जीवनकौशल्य प्रतिबिंबित होताना दिसतात,परंतु शिक्षकाने ती शोधून त्याप्रमाणे अध्ययन अनुभवांची योजना करणे महत्त्वाचे आहे.

प्रस्तावना - २१ वे शतक हे माहिती तंत्रज्ञानाचे आहे.माहितीची साठवण व प्रसार यासाठी शिक्षणातून मोठया प्रमाणावर योगदान दिले जावे अशी समाजाची अपेक्षा आहे.सध्या जीवन आणि शिक्षण यात फरक होत आहे.अनेक वर्ष शाळांतून शिक्षण घेऊन मुले आपल्या आयुष्यात सक्षमपणे जगू शकत नाहीत.यासाठी

जीवन कौशल्यांच्या विकासावर भर दिला पाहिजे.हे सर्व शालेय विषयातून एकात्मिक पद्धतीने होऊ शकते.जीवन कौशल्ये शिक्षणाचा मूळ गाभा म्हणजेच प्रयोगशील अध्ययन प्रक्रिया होय.यामुळे जीवनकौशल्ये शिक्षण सहभागपूर्ण,लवचिक असणे महत्त्वाचे आहे.जीवन जगण्यासाठी लागणारी विविध कौशल्ये शिक्षणातून प्राप्त व्हावीत ही शिक्षणाकडून अपेक्षा आहे.

विविध स्तरावरील समाजातील लहानमोठ्या प्रत्येक व्यक्तीला अपरिहार्यपणे संघर्षाला आणि ताणतणावांना तोंड द्यावे लागते. बदलती सामाजिक मूल्ये,विभक्त कुटुंब पद्धती,एक किंवा दोन मुले आणि पालकांच्या वाढत्या अपेक्षांचे ओझे,मुलांच्या मानसिकतेबाबत पालकांमध्ये असणारे अज्ञान यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये भीती निर्माण होते.यामुळे अनेक विद्यार्थी आत्महत्या करताना दिसतात.त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत असलेली व्यसनाधीनता,नकारात्मक विचार,आत्मविश्वासाचा अभाव याबाबत सर्वत्रच चिंता व्यक्त केली जाते.यासाठी शालेय स्तरापासूनच जीवनकौशल्यांचे शिक्षण देणे गरजेचे आहे.

- **जीवन कौशल्य शिक्षणाची संकल्पना व स्वरूप –**

मुलांना कसे शिकवावे तसेच शिक्षणाचे मूल्यमापन कसे करावे याविषयी **मराष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडयाफ** त काही मार्गदर्शक तत्त्वे सांगितलेली आहेत.शिक्षणाचा हक्क या कायद्यामध्येसुद्धा दिशा दाखविलेली आहे.शिक्षणातून शारीरिक,भावनिक आणि सामाजिक विकास घडला पाहिजे.यासाठीच सर्वप्रथम युनिसेफ च्या सहकार्याने विद्यार्थ्यासाठी अचूक निर्णय घेण्यासाठी व दैनंदिन समस्या सोडविण्यासाठी जीवन कौशल्य शिक्षण हा पथदर्शी कार्यक्रम महाराष्ट्रात राबविला जातो आहे.

जागतिक आरोग्य संघटना –मजीवन कौशल्यांची रचना ही सांस्कृतिक आणि सामाजिक विकसनासाठी आवश्यक कौशल्यांची अंमलबजावणी सहजतेने होण्यासाठी सुयोग्य तऱ्हेने करण्यात आलेली आहे.वैयक्तिक व सामाजिक विकासामध्ये हातभार लावण्याचा एक प्रयत्न होत असतानाच आरोग्य आणि सामाजिक समस्यांचा प्रतिबंध व मानवी हक्काचे जतन करता येणार आहे.फ

जीवनकौशल्ये शिक्षणाच्या व्याख्येत एकवाक्यता आढळून येते.वैयक्तिक आणि सामाजिक विकासासाठी जीवनविषयक कोणती जीवन कौशल्ये अंगी बाणली पाहिजेत,त्याचे

मार्गदर्शन जागतिक आरोग्य संघटनेने थीश्रव क्शारश्रींह जीसरपळ्रींळेप(थकज)१९९७ मध्ये दहा मूलभूत कौशल्यांच्या माध्यमातून केले आहे.

आकृती-१ जीवनकौशल्ये

- ➢ जीवनकौशल्यांची ओळख -

१) **'स्व'ची जाणीव** - स्वत:ला पूर्णपणे ओळखणे म्हणजेच स्वत:ची बलस्थाने,मर्यादा इच्छा,आवडीनिवडी,उणिवा इ.विषयी स्पष्ट जाणीव असणे.

२) **समानानुभूती**- एखादी व्यक्ती ती आपणाशी निगडीत असो अथवा नसो तिच्या ठिकाणी आपण आहोत असे समजून तिच्या सुखदु:खाशी समरस होऊन तिला जाणून घेणे म्हणजे समानानुभूती होय.

३) **समस्या निराकरण**-जेव्हा आपल्यासमोर समस्या येतात तेव्हा उपलब्ध असणाऱ्या उपायांपैकी योग्य उपाय निवडणे,कृती करणे.संपूर्ण समस्या सोडविण्याची सकारात्मक यश प्राप्त करण्यासाठी समर्थ बनविण्याची प्रक्रिया म्हणजे समस्या निराकरण कौशल्य होय.

४) **निर्णयक्षमता**– समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी अनेक पर्यायांचा विचार करून समस्येचे पूर्णपणे निराकरण करण्यासाठी योग्य त्या पर्यायाची निवड करता येणे म्हणजे निर्णयक्षमता कौशल्य होय.

५) **परिणामकारक संप्रेषण**– स्वत:च्य विचारांची शाब्दिक अथवा अशाब्दिक पद्धतीने प्रभावीपणे अभिव्यक्ती करता येणे म्हणजेच परिणामकारक संप्रेषण कौशल्य होय.

६) **व्यक्ती–व्यक्तींमधील सहसंबंध**– दैनंदिन जीवनामध्ये ज्यांच्याशी नेहमी आपले संबंध असतात ते सर्वाथाने निकोप ठेवण्याचे प्रयत्न म्हणजेच व्यक्ती–व्यक्तींमधील सहसंबंधाचे कौशल्य होय.

७) **सर्जनशील विचार**–रूढ पद्धतीपेक्षा वेगळया रीतीने एखाद्या समस्येचा अथवा स्थितीचा विचार करण्यास प्रवृत्त होणे म्हणजे सर्जनशील विचार होय.

८) **चिकित्सक विचार**– माहितीचे किंवा अनुभवाचे स्वत:च्या क्षमतेनुसार वस्तूनिष्ठ स्वरूपात सुक्ष्मपणे विश्लेषण आणि परीक्षण करण्याची क्षमता म्हणजे चिकित्सक विचार कौशल्य होय.

९) **भावनांचे समायोजन** – स्वत:च्या तसेच दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावना जाणून घेणे,त्या भावनांचा वर्तनावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन आवश्यकतेनुसार भावनांचे नियंत्रण किंवा व्यवस्थापन करणे म्हणजे भावनांचे समायोजन कौशल्य होय.

१०) **ताणतणावांचे समायोजन** – ताणतणावांच्या कारणांचा शोध घेणे,तसेच ताणतणावांचा शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन त्यांचे व्यवस्थापन करणे म्हणजे ताणतणावांचे समायोजन कौशल्य होय.

- **जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितलेल्या जीवन कौशल्यांचे विद्यार्थी विकासाच्या तीन क्षेत्रांमध्ये वर्गीकरण करता येते.**

1) बोधात्मक क्षेत्र– सर्जनशील विचारप्रक्रिया व चिकित्सक विचारप्रक्रिया

2) भावात्मक क्षेत्र – 'स्व' ची जाणीव व समानानुभूती

3) कार्यात्मक क्षेत्र – आंतरव्यक्तीसंबंध व परिणामकारक संप्रेषण

समस्या निराकरण व निर्णयक्षमता

भावनांचे समायोजन व ताणतणावांचे समायोजन

- **राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखड्यात शिक्षकांच्या पूर्वतयारीबाबत खालील अपेक्षा व्यक्त केल्या आहेत.**

१)परस्पर सहकार्यासाठी आपल्या गटापेक्षा वेगवेगळ्या गटांविषयी शिक्षकाला आपलेपणा,आदर वाटला पाहिजे.

२)ज्ञाननिर्मिती म्हणजे समज वाढविणारी सातत्याची उत्क्रांती होणारी प्रक्रिया असते,याची शिक्षकाला जाणीव असावी.

३)शिक्षकाचा भावनिक विकास निकोप आणि वृत्ती आनंदी असली पाहिजे.

४) शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना शिकण्यास मदत करावी.घोकंपट्टीवर भर देऊ नये.

५)शिक्षकाला मुलांचा आदर मिळविण्यासाठी त्याचे व्यक्तिमत्त्व आल्हाददायक असावे,त्याला मुलांविषयी प्रेम,उत्साह,स्नेहभाव आणि जिव्हाळ्याचे वर्तन असले पाहिजे.या अपेक्षांवरून त्यांना व्यावसायिक ज्ञान आणि जीवनकौशल्यांचे शिक्षण देणे गरजेचे आहे.

- **जीवन कौशल्ये शिक्षण : ध्येये**

1) स्वत:मधील गुणवैशिष्टयांची माहिती करून घेण्यास मदत करणे.
2) व्यक्तीचा भावनिक,वैचारिक व सामाजिक विकास होण्यास मदत करणे.
3) ताणतणाव विरहित जीवन जगण्यास सक्षम करणे.
4) परिसरातील घटकांशी समन्वय साधून समस्या व अडचणींवर मात करता येण्यासाठी सक्षम बनविणे.
5) मानवी जीवन सुखी व समृद्ध होण्यासाठी प्रयत्नशील राहण्याची जाणीव निर्माण करणे.

- **जीवन कौशल्ये शिक्षण : उद्दिष्टे**

१) व्यक्तीमध्ये असलेल्या आंतरिक शक्ती व गुणवैशिष्ट्यांची जाणीव होण्यास मदत करणे व त्यानुसार तो बदल घडवून आणण्यास प्रेरित करणे.

२) दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या अडचणी व समस्यांवर विचारपूर्वक निर्णय घेऊन योग्य तो मार्ग काढण्यासा ठी समर्थ करणे.

३) परिसरातील माहिती,ज्ञान इतरांचे विचार इ.व्यवस्थितपणे ग्रहण करून त्यानुसार स्वत:चे मत बनविण्यास,ते योग्य प्रकारे मांडण्यास आणि प्रभावी संवाद साधण्यास सक्षम करणे.

४) परिस्थितीची जाणीव करून घेऊन योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करणे.

५) इतरांबद्दल द्वेष,मत्सर,दुषित विचार न ठेवता त्यांच्याबद्दल आदर,प्रेम,समानानुभूती बाळगून समाजासाठी हितकारक वृत्ती निर्माण होण्यास समर्थ करणे.

६) इतरांबद्दल दया,प्रेम आदर सद्भावना बाळगून एकमेकांमधील वैयक्तिक व सामाजिक संबंध निकोप ठेवण्यास प्रवृत्त करणे.

७) परिसरातील घटना ,कृती प्रसंग इ.बाबत सहजतेने व विचारपूर्वक निर्णय घेण्याची व ताणतणाव विरहित आनंदी जीवन जगता येण्याची क्षमता निर्माण करणे.

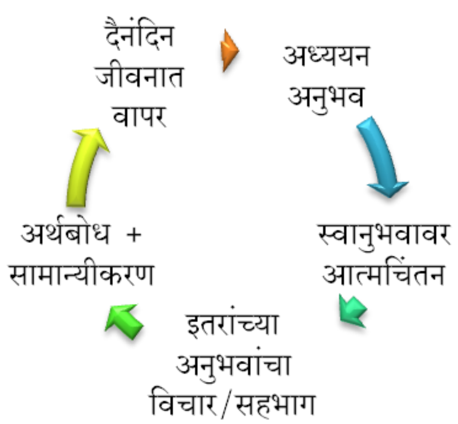
८) आपल्या स्वत:च्या सुख दुखा:प्रमाणे इतरांच्या सुख दुखा:च्या प्रसंगात सहभागी होण्यास प्रवृत्त करणे.

९) परिसरात घडलेली घटना कशा प्रकारे घडते याचा सखोल माहितीच्या आधारे विचार करून त्यावर तर्क व अनुमान काढता येण्याची क्षमता विकसित करणे.

१०) एखादी कृती,विचार पारंपारिक रीतीने मांडण्याऐवजी त्यात नाविन्य,सोपेपणा आनंद निर्माण करून वेगळेपणाने मांडण्यास मदत करणे.

- **अध्ययन अनुभव चक्र** –

अध्ययन–अध्यापन प्रक्रियेत मुलांना दिल्या जाणाऱ्या अध्ययन अनुभवांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.मुलांना मिळालेल्या अनुभवांवर मुले आत्मचिंतन करीत असतात.हे घडत असताना ते त्यांच्या सहकाऱ्यांना प्राप्त झालेल्या अनुभवांची देवाण–घेवाण करीत असतात.त्याचबरोबर प्राप्त अनुभवांवर आधारित कौशल्यांचा वापर दैनंदिन जीवनात करावयास प्रवृत्त करणे म्हणजेच योग्य त्या फलनिष्पत्तीकडे नेणे होय. **आकृती–२ अध्ययन अनुभव चक्र**



- **इ.८ वी च्या मराठीच्या पाठ्यपुस्तकातून जीवनकौशल्यांच्या शिक्षणासाठी अध्ययन अनुभवांची योजना –**

आता इ.८ वी साठी नियुक्त केलेल्या मराठी विषयाच्या पाठ्यपुस्तकातून देखील जीवनकौशल्य प्रतिबिंबित होताना दिसतात,परंतु शिक्षकाने ती शोधून त्याप्रमाणे अध्ययन अनुभवांची योजना करणे महत्त्वाचे आहे.

क्र.	**पाठाचे नाव**	**जीवनकौशल्ये**	**तंत्रे**	**अध्ययन अनुभव**
१.	वेळेचे गणित	स्व ची जाणीव, निर्णयक्षमता	परिसंवाद	वेळेचे महत्त्व या विषयावर विद्यार्थ्यांमध्ये परिसंवाद आयोजित करावा.
२.	माझी शाळा	स्व ची जाणीव, निर्णयक्षमता, समानानुभूती, समस्या निराकरण, परिणामकारक संप्रेषण	गटचर्चा	१)मी शिक्षक झालो तर २)मला आवडणारे शिक्षक ३)चांगला शिक्षक होण्यासाठी आवश्यक गोष्टी ४)विद्यार्थी म्हणून माझी वर्गातील भूमिका या विषयावर चार गटांमध्ये गटचर्चा घडवून आणता येईल.
३.	मोठ्या दिलाचा राजा	सर्जनशील विचार,चिकित्स कविचार,समस्या निराकरण,निर्णय क्षमता	प्रकल्प पद्धती	गटामध्ये शाहू महाराजांची माहिती गोळा करता येईल. गट १–शाहू महाराजांची माहिती पुस्तकातून मिळविणे. गट २–नेटवरून माहिती मिळविणे. गट ३– राजर्षी शाहू महाराजांच्या

				कोल्हापूर संस्थानातील संग्रहालयाला भेट देणे.
४.	संगणकाचा महिमा	चिकित्सक विचार परिणामकारक संप्रेषण, समानानुभूती, आंतरव्यक्ती संबंध	भूमिकाभिनय	• भूमिकाभिनय पद्धतीने या पाठात प्रत्येक पात्राची भूमिका करावयाची असलेने विद्यार्थ्यांमध्ये स्वत:तील गुणांची जाणीव होईल. • भूमिकेशी एकरूप होऊन संवाद व्यक्त करायचे असल्याने विद्यार्थ्याला समानानुभूती कौशल्याची जाणीव होते. • भूमिकेमुळे परिणामकारक संप्रेषण घडते. • विचारांची देवाणघेवाण होत असल्याने आंतरव्यक्ती संबंध हे जीवनकौशल्य विकसित करता येते.
५.	पाहुणचार	भावनांचे समायोजन	गटचर्चा	४ ते ५ गटात विभाजन करून पुढील विषयांप्रमाणे त्यांच्यात चर्चा घडवून आणता येईल. • आई वडील घरी नसताना पाहुणे आले,तर घरी आलेल्या पाहुण्यांचे स्वागत तुम्ही कसे कराल? • पाहुणे म्हणून तुम्ही एखाद्या

				कुटुंबात गेला आहात,अशा वेळी तुम्ही काय कराल? • पाहुण्यांची दैनंदिन कामे व्यवस्थित व वेळेवर व्हावीत म्हणून तुम्ही स्वत: पाहुण्यांना काय मदत कराल? • तुमच्या मते कोणते पाहुणे सगळयात चांगले?

समारोप – अशा प्रकारे विविध अध्ययन अनुभवांचा व वेगवेगळया तंत्राचा वापर करून जीवनकौशल्यांचे शिक्षण आपण माध्यमिक स्तरावर मराठी विषयातून देऊ शकतो. जीवनकौशल्यांचे शिक्षण देणे ही काळाची गरज बनली आहे.विद्‌यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी बौद्‌धिक क्षेत्राबरोबर भावनिक क्षेत्राचा विकास होणे अधिक आवश्यक आहे.तरच आत्ताच दि.२५ जानेवारी २०१२ रोजी मसंतोष मानेफ या गृहस्थाने पुण्यात केलेला प्रकार धक्कादायक आहे.खरचं इतक्या क्रुर वृत्तीने लोक वागत असतील तर त्याासाठी जीवनकौशल्यांचे शिक्षण अधिक महत्त्वाचे आहे.

संदर्भसूची–

१.जीवनकौशल्ये शिक्षण (शिक्षक मार्गदर्शिका)भाग १व भाग २ – महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,पुणे–३०

२. http://www.unicef.org/lifeskills/index_whichskills.html

3.http://www.google.co.in/#sclient=psy-ab&hl=en&site=&source=hp&q=life+skills+education&oq=life+skill&aq=1&aqi=g10&aql=&gs_sm=c&gs_upl=1738l9190l0l12193l10l10l0l2l2l0l1252l5866l3-1.1.3.1.2l8l0&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.,cf.osb&fp=68eefd05635369a8&biw=1024&bih=638