



जीवन कौशल्य शिक्षण : यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली

सौ .अपर्णा राहुल उकले

ज्ञानगंगा कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, हिंगणे खुर्द, सिंहगड रोड, पुणे-411051



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना :

एकविसाव्या शतकात व्यक्तीला यशस्वी आणि संपन्न जीवन जगावयाचे असेल तर व्यक्तीमध्ये शिक्षणाबरोबरच विविध गुणांचा व कौशल्यांचा विकास होणे आवश्यक आहे . कारण आजची सामाजिक परिस्थिती पाहता समाजामध्ये अनेक समस्या दिसून येतात . बेरोजगारी, गुन्हेगारी, ताणतणाव व त्यातून होणा या आत्माहत्या इ .सारख्या समस्यांमुळे व्यक्तीच्या प्रगतीला अडथळा निर्माण होत आहे . याचे मूळ कारण म्हणजे सध्याची स्पर्धात्मक आधारित शिक्षणपद्धती होय . त्यामुळे अनेक वर्षे शाळेत शिकूनही मुले आपल्या दैनंदिन जीवनातील अडचणी ते सोडवू शकत नाहीत . कारण अडचणी सोडविण्यासाठी आवश्यक असणारी कौशल्ये त्यांच्यामध्ये विकसित झालेली नसतात . शाळेमध्ये मिळालेल्या ज्ञानाचे उपयोजन दैनंदिन जीवनामध्ये कसे करावे याचा अनुभव विद्यार्थ्यांला मिळत नाही . त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण होत नाही . जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोण तयार होत नाही . स्वतःमध्ये असलेल्या गुण दोषांची जाणीव होत नाही . दुर्स याचे दुःख जाणून घेण्याचा कधी प्रयत्न करत नाही . म्हणूनच लहानपणापासूनच विद्यार्थ्यांना शालेय वातावरणामध्ये विविध विषयांच्या अध्ययनाच्या माध्यमातून व विविध उपक्रमांमधून जीवन जगण्यासाठी आवश्यक असणारी कौशल्ये विकसित करण्यासाठी प्रयत्न करावेत . त्यामुळे विद्यार्थ्यांला यशस्वी व आनंदाने जीवन जगता येईल .

जीवनकौशल्ये शिक्षण

1. जीवनकौशल्ये शिक्षण म्हणजे अशी कौशल्ये की ज्याद्वारे व्यक्ती आपली शक्ती, क्षमतांचा वापर करून दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या समस्या सोडविते . व सकारात्मकपणे आपल्या दैनंदिन गरजा प्रभावीपणे पूर्ण करते .

2. जीवनाच्या वाढ व विकासाच्या मार्गावर प्रगती करण्याच्या दृष्टीने अध्ययनकर्त्याच्या क्षमतांचा योग्य विकास करणे म्हणजे जीवनकौशल्ये शिक्षण होय .
3. जीवनकौशल्ये शिक्षण म्हणजे जीवन यशस्वीपणे जगण्याचे कौशल्य होय .
4. जीवन कौशल्यांचे शिक्षण म्हणजे व्यक्तीच्या स्वतःच्या मानसिक व शारीरिक सर्वोत्कृष्ट क्षमतांचा वापर करून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास करणे होय .

माहितीसाठी शिक्षण, कृतिशीलतेसाठी शिक्षण, एकीच्या भावनेने जगण्यासाठी शिक्षण व मानव बनण्यासाठीचे शिक्षण या शिक्षणाच्या चार आधारस्तंभाचा संदर्भ घेवूनच जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) 1997 मध्ये जीवन कौशल्ये सांगितली आहेत .

राष्ट्रीय अभ्यासक्रमा अराखडा (NCF)2005 च्या मार्गदर्शक तत्वानुसार शैक्षणिक वर्ष 2009पासून प्राथमिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात दहा जीवन कौशल्यांचा समावेश करण्यात आला आहे .

प्राथमिक शिक्षणात समाविष्ट करण्यात आलेली दहा जीवन कौशल्ये पुढीलप्रमाणे .

1. 'स्व' जागृती
2. समानानुभूती
3. समस्या निराकरण
4. निर्णयक्षमता
5. परिणामकारक संप्रेषण
6. आंतरव्यक्ती संबंध
7. सर्जनशील विचार
8. चिकित्सक विचार
9. भावनांचे समायोजन
10. ताणतणावांचे व्यवस्थापन

दहा जीवनकौशल्यांच्या व्याख्या

1. 'स्व' जाणीव

“ 'स्व' ची जाणीव म्हणजे व्यक्तीच्या स्वतःच्या मानसिक व शारीरिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता .”

या क्षमतेमुळे व्यक्तीला स्वतःची बलस्थाने, मर्यादा, इच्छा, आवड नावड, भावना व वृत्ती यांच्याबद्दल स्पष्टपणे विचार करता येतो . वेगळ्या शब्दात सांगायचे झाले तर स्वतःला ओळखणे जाणून घेणे होय . स्व जाणीवेमुळे व्यक्तीला जीवन म्हणजे काय जीवनाचा खरा आनंद कसा उपभोगायचा हे समजेल . स्वतःची आवड समजली की विद्यार्थी शाळेमध्ये असल्यापासूनच आवडीच्या क्षेत्रात करिअर करण्याचा विचार करतो व त्यादृष्टीने प्रयत्न करतो . 'स्व' ची जाणीव झाल्यामुळे विद्यार्थी स्वतःवर नियंत्रण ठेवू शकतील . ज्या विद्यार्थ्यांना अशा प्रकारे 'स्व' ची जाणीव झालेली असते त्यांना कोणत्याही प्रकारचे

मूल्यशिक्षण देण्याची आवश्यकता नसते . उदा०अशी मूले परीक्षा जवळ आली असता खेळणे बंद करून अभ्यासाला बसतात . जीवनातील प्रधान्य०ाची जाणीव झाल्यामुळे त्यांना अभ्यासाचा कंटाळा येत नाही . शिक्षणाचे महत्त्व त्यांना पटलेले असते .

2 . समानानुभूती:

“समानानुभूती म्हणजे भावनिक समरसता होय . दुस०यिच्या भूमिकेत शिरून विचार करण्याचे कौशल्य किंवा दुस०यिच्या भूमिकेत शिरण्याची क्षमता .”

दुस०यि व्यक्तीच्या ठिकाणी आपण आहोत असे समजून तिच्या सुखदु०खाशी समरस होऊन तिला जाणून घेणे म्हणजे समानानुभूती होय . समानानुभूतीमध्ये एक व्यक्ती दुस०यि व्यक्तीची दु०खे व भावना त्याच्या भूमिकेत जावून जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते . वर्गामध्ये एखादया विद्यार्थ्याला अपघात झाला तर इतर विद्यार्थ्यांनी हा प्रसंग माझ्यावरही येऊ शकतो या भूमिकेतून त्या विद्यार्थ्याला मदत केली पाहिजे . शाळेतील विविध प्रसंगातून विद्यार्थ्यांमध्ये संवेदनशीलता निर्माण केली पाहिजे . इतरांना येणा या समस्या या आपल्याच आहेत असे समजून त्यांना मदत करणे व त्यांच्या दु०खात सहभागी होणे आवश्यक आहे .

3 . समस्या निराकरण :

“समस्या म्हणजे आपल्या जीवनामध्ये येणारी अवघड परिस्थिती . ती लहान असो की मोठी त्यातून बाहेर येण्यासाठी आपल्याला मार्ग शोधण्याची आवश्यकता असते . गोंधळवून टाकर्णा या अवघड परिस्थितीतून मार्ग शोधून काढण्याच्या प्रक्रियेला समस्या निराकरण म्हणतात .”

“जेव्हा व्यक्तीसमोर समस्या येतात तेव्हा उपलब्ध असणा-या पर्यायातून योग्य व संभाव्य पर्याय निवडून कार्यवाही करण्याचे कौशल्य म्हणजे समस्या निराकरण कौशल्य होय .”

जीवनामध्ये आपल्याला विविध अडचणींना पदोपदी तोंड द्यावे लागते . आपल्या समस्या आपण कितपत परिणामकारकपणे व कार्यक्षमतेने सोडवितो यावर आपल्या जीवनातील यश अवलंबून असते . लहान मुलांच्या दृष्टीने छोटया गोष्टीसुद्धा चिंताजनक समस्या असू शकतात . एखादया मुलाला त्याच्या आवडीचे खेळणे मिळाले नाही तर ते रडते . मुले जसजशी मोठी होवू लागतात तसतशा त्यांच्या समस्यापण वाढू लागतात . समस्या निराकरण विविध मार्गांनी करता येते . उदा०भूतकाळातील आपल्या चूकांमधून बोध घेवून आपण समस्या सोडवू शकतो . कोणतीही समस्या सोडविताना तीची कारणे जाणून घेणे आवश्यक आहे . विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोणातून सर्वात महत्त्वाची समस्या म्हणजे परीक्षेमध्ये चांगले गुण कसे

मिळवावेत □ ही असू शकते . समस्येचे निराकरण करण्याचे कौशल्य जेव्हा विद्यार्थी आत्मसात करतील तेव्हाच ते स्वतःहून आपल्या समस्या सोडवू शकतात .

4 . निर्णयक्षमता :

“समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी अनेक पर्यायांचा विचार करून समस्येचे पूर्णपणे निराकरण करण्यासाठी योग्य त्या पर्यायाची निवड करता येणे म्हणजे निर्णयक्षमता कौशल्य होय .”

जीवन कौशल्य शिक्षणासाठी हे मूलभूत कौशल्य आहे . जीवनात कठीण प्रसंगाना सामोरे जाण्यासाठी आपल्या ठिकाणी निर्णय घेण्याची क्षमता महत्त्वाची ठरते . कारण योग्य निर्णय न घेतल्यामुळे त्याचे अनेक दुष्परिणाम होताना दिसतात . म्हणून मुलांना लहानपणापासून निर्णय घेण्याची संधी उपलब्ध करून दिली तर भविष्यात ती मुले योग्य ठिकाणी योग्य निर्णय घेऊ शकतील . शाळेमध्ये लहान लहान प्रसंगामधून विद्यार्थ्यांना निर्णय घेण्याची संधी उपलब्ध करून द्यावी . उदा □ मुलांना वर्गाचे मंत्रिमंडळ निवडण्याची जबाबदारी दिली असता योग्य निर्णयक्षमता असलेले विद्यार्थी परस्परांशी न भांडता मंत्रिमंडळाची निवड करतात .

5 . परिणामकारक संप्रेषण :

“स्वतःच्या विचारांची शाब्दिक अथवा अशाब्दिक पद्धतीने प्रभावीपणे अभिव्यक्ती करता येणे म्हणजेच परिणामकारक संप्रेषण होय .”

परिणामकारक संप्रेषण ही एक कला आहे . कारण आपण किती परिणामकारकपणे आपले विचार व्यक्त करतो ही बाब आपल्या जीवनातील यश निश्चित करते . उदा □ वर्गामध्ये एखादया विद्यार्थ्याला परीक्षेमध्ये चांगले गुण पडतात □ प्रण त्याला एखादया विषयावर बोलण्यास सांगितले तर बोलता येत नाही □ अशावेळी त्या विद्यार्थ्याला वाईट वाटते . जीवनामध्ये असे अनेक प्रसंग येतात की जिथे संवाद साधणे अतिशय महत्त्वाचे असते . जी मुले एकमेकांशी सहजपणे संवाद साधू शकतात अशीच मुले भविष्यात यशस्वी होतात . म्हणून विद्यार्थ्यांमध्ये हे कौशल्य विकसित होणे अतिशय गरजेचे आहे .

6 . आंतर व्यक्ती संबंध :

“दैनंदिन जीवनात ज्यांच्याशी नेहमी आपले संबंध असतात ते सर्वार्थाने निकोप ठेवण्याचे प्रयत्न म्हणजेच आंतर व्यक्ती संबंधांचे कौशल्य होय .”

आपला रोजचा वेळ ज्या व्यक्तींच्या संपर्कात जात असतो अशा व्यक्तींबद्दल आपल्या मनात आदर असला पाहिजे . उदा □ कुटूंब व शाळा या ठिकाणी आपण अनेक व्यक्तींच्या संपर्कात असतो अशावेळी एखादया व्यक्तीबद्दल जर आपल्या मनामध्ये गैरसमज असतील तर अनेक समस्या निर्माण होतात . वादविवाद

व भांडणे होतात . हे होऊ नये म्हणून आपल्या संपर्कात असलेल्या व्यक्तीशी मनमोकळेपणाने संवाद साधणे आवश्यक आहे . शाळेमध्ये असल्यापासूनच विद्यार्थ्यांना आपले विचार मोकळेपणाने व्यक्त करण्याची सवय लावावी . इतरांनी सांगितलेल्या सूचनांचा प्रामाणिकपणे स्विकार करायला शिकवावे . उदा □शाळेमध्ये शिक्षकांनी गटचर्चा विदविवाद स्पर्धा इ.सारख्या उप□ांचे आयोजन करून निकोप वातावरण तयार करावे . त्यामुळे विद्यार्थ्यांना एकमेकांशी□ मित्रांशी□ शिक्षकांशी□ पालकांशी आणि त्यांच्या जीवनाशी संबंधित लोकांशी संवाद साधण्याची सवय लागेल . त्यांच्याशी विद्यार्थ्यांचे मैत्रीपूर्ण नाते तयार होईल . म्हणून विद्यार्थ्यांनी हे कौशल्य प्राप्त करणे आवश्यक आहे .

7 . सर्जनशील विचार :

“पारंपरिक व पुनरावृत्तीने आढळणा-या पद्धतीपेक्षा वेगळ्या व अभिनव पद्धतीने एखाद्या समस्येवद्दल किंवा परिस्थितीवद्दल विचार करण्याचे कौशल्य म्हणजे सर्जनशील विचार कौशल्य होय .”

प्रत्येक व्यक्ती ही इतर व्यक्तीपेक्षा वेगळी असते व वेगळ्या पद्धतीने विचार करते . आजपर्यंत कोणाच्याही लक्षात न आलेले कोणत्याही दोन गोष्टींमधील सहसंबंध ज्यावेळी एखादी व्यक्ती शोधून काढते त्यावेळी त्या व्यक्तीमधील सर्जनशीलता दिसून येते . शाळेमध्येदेखील मुलांची सर्जनशीलता विविध कृतीतून व्यक्त होते . त्यासाठी शाळेमध्ये शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना व्यक्त होण्याची संधी द्यावी . उदा□चित्र काढणे□ विविध विषयाचे प्रकल्प पूर्ण करणे□निबंध लिहणे□विविध वस्तू प्रतिकृती तयार करणे इ .

8 . चिकित्सक विचार □

“ माहितीच किंवा अनुभवाचे स्वतःच्या क्षमतेनुसार वस्तूनिष्ठ स्वरूपात सुक्ष्मपणे विश्लेषण आणि परीक्षण करण्याची क्षमता म्हणजे चिकित्सक विचार कौशल्य होय .”

एखाद्या विषयाची विशिष्ट माहिती स्वीकारण्यापूर्वी अनेक लहान लहान प्रश्नांच्या सहाय्याने त्या विषयाची सत्यासत्यता पडताळून पाहण्याची विचार प्र□िया म्हणजेच चिकित्सक विचार होय .

चिकित्सक विचार करणारी व्यक्ती कोणत्याही गोष्टीची शहानिशा केल्याशिवाय त्या गोष्टीचा स्वीकार करत नाही . शाळेमध्ये विविध विषयामधून या जीवनकौशल्यांचा विकास करणे आवश्यक आहे . उदा □विद्यार्थ्यांना एखाद्या वस्तूचे निरीक्षण करण्यास सांगून त्या वस्तूची माहिती जाणून घेण्यास लावणे .

9 . भावनांचे समायोजन :

“स्वतः तसेच दुर्घटने या व्यक्तीच्या भावना जाणून घेणे भावनांचा स्वतः वर्तनावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन आवश्यकतेनुसार भावनांचे नियंत्रण किंवा व्यवस्थापन म्हणजे भावनांचे समायोजन कौशल्य होय .”

दुर्घटने याच्या सुखदुःखात समरस होणे म्हणजे भावनांचे समायोजन होय . भावना सकारात्मक असो किंवा नकारात्मक जर त्यांना विशिष्ट मर्यादेच्या पलीकडे जाऊ दिले तर त्या अपायकारक ठरतात आणि त्यातून ताणतणाव निर्माण होतो . म्हणून विद्यार्थ्यांना भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकविले पाहिजे . आपल्या भावना योग्य रीत हेने कशा व्यक्त कराव्यात हे सुद्धा शिकविले पाहिजे . उदाहरणामध्ये परीक्षेत प्रथम आलेल्या विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करणे व अनुत्तिर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांला मानसिक आधार देणे या दोन्ही गोष्टी विद्यार्थ्यांना करता आल्या पाहिजे . ज्यावेळी विद्यार्थ्यांमध्ये हे कौशल्य विकसित होते त्यावेळी ते अभ्यासात उत्कृष्ट यश संपादन करू शकतात .

10 . ताणतणावांचे व्यवस्थापन :

“ताणतणावाच्या कारणाचा शोध घेणे तसेच ताणतणावाचा शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन त्यांचे व्यवस्थापन करणे म्हणजे ताणतणावांचे समायोजन कौशल्य होय .”

आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये टिकण्यासाठी अनेकजण प्रयत्न करत आहेत . त्यातून सर्वांनाच यश मिळते असे नाही . त्यामूळे आजची प्रत्येक व्यक्ती ही कोणत्या ना कोणत्या कारणांमळे तणावग्रस्त दिसत आहे . त्यातून अनेकांना विविध प्रकारचे आजार झालेले दिसतात . आज शाळेतील विद्यार्थी देखील कुल्लक कारणांसाठी आत्महात्या करताना दिसतो . हे थांबविण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्राथमिक स्तरापासूनच ताणतणावांचे व्यवस्थापन करण्याचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे . त्यासाठी शाळेतील शिक्षकांनी मनोरंजनातून अध्यापन केले पाहिजे . योगासने व प्राणायाम याचे धडे विद्यार्थ्यांना दिले पाहिजे .

समारोप:

जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितलेल्या वरील दहा गाभाभूत जीवन कौशल्यांचे प्राथमिक स्तरापासून योग्य नियोजन करून अध्यापनातून विविध उपकरणांमधून रूजवणूक केल्यास विद्यार्थ्यांना त्यांचे भावी आयुष्य यशस्वी व आनंदाने जगण्यासाठी मदत होईल .

संदर्भसूची

- इयत्ता आठवीचे पाठ्यपुस्तक [2008] महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ [पुणे].
करंदीकर [मु.]. [2009] अध्ययन अध्यापनाचे मानसशास्त्र कोल्हापूर [कडके प्रकाशन].
खंडारे [दि.]. [जुलै 2012] शिवकालीन इतिहासाचा परिचय [एक उपक्रम] जीवन शिक्षण. . गायकवाड [राम.]. [2008] [जीवन कौशल्य हस्तपुस्तिका], राज्य साधन केंद्र, पुणे-30
घोरमोडे [के. यु. आणि घोरमोडे [के.]. [2006] शैक्षणिक विचारवंत भारतीय व पाश्चात्य [जिगपूर [विदया प्रकाशन].
'जीवन कौशल्य शिक्षण मार्गदर्शिका' इयत्ता 1ली ते 4थी, (2008), महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद [पुणे] 30
'जीवन कौशल्य शिक्षण मार्गदर्शिका' इयत्ता 5ली ते 7वी, (2008), महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद, पुणे 30
'जीवन कौशल्य शिक्षण शिक्षक मार्गदर्शिका जीवन कौशल्ये आणि नमुना पाठ, भाग पहिला' इयत्ता 1ली ते 8वी, (2011) [महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद [पुणे] 30
'जीवन कौशल्य शिक्षण शिक्षक मार्गदर्शिका अध्ययन अध्यापन पद्धती आणि मूल्यमापन, भाग दुसरा' इयत्ता 1ली ते 8वी [2011] महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद [पुणे] 30
पाटील [के. एन आणि चट्टे [रा.]. [जुलै 2011] जीवन कौशल्ये शिक्षण आणि ज्ञानाधिष्ठित समाज [शिक्षण आणि समाज. राष्ट्रीय अभ्यास] आराखडा [2005]