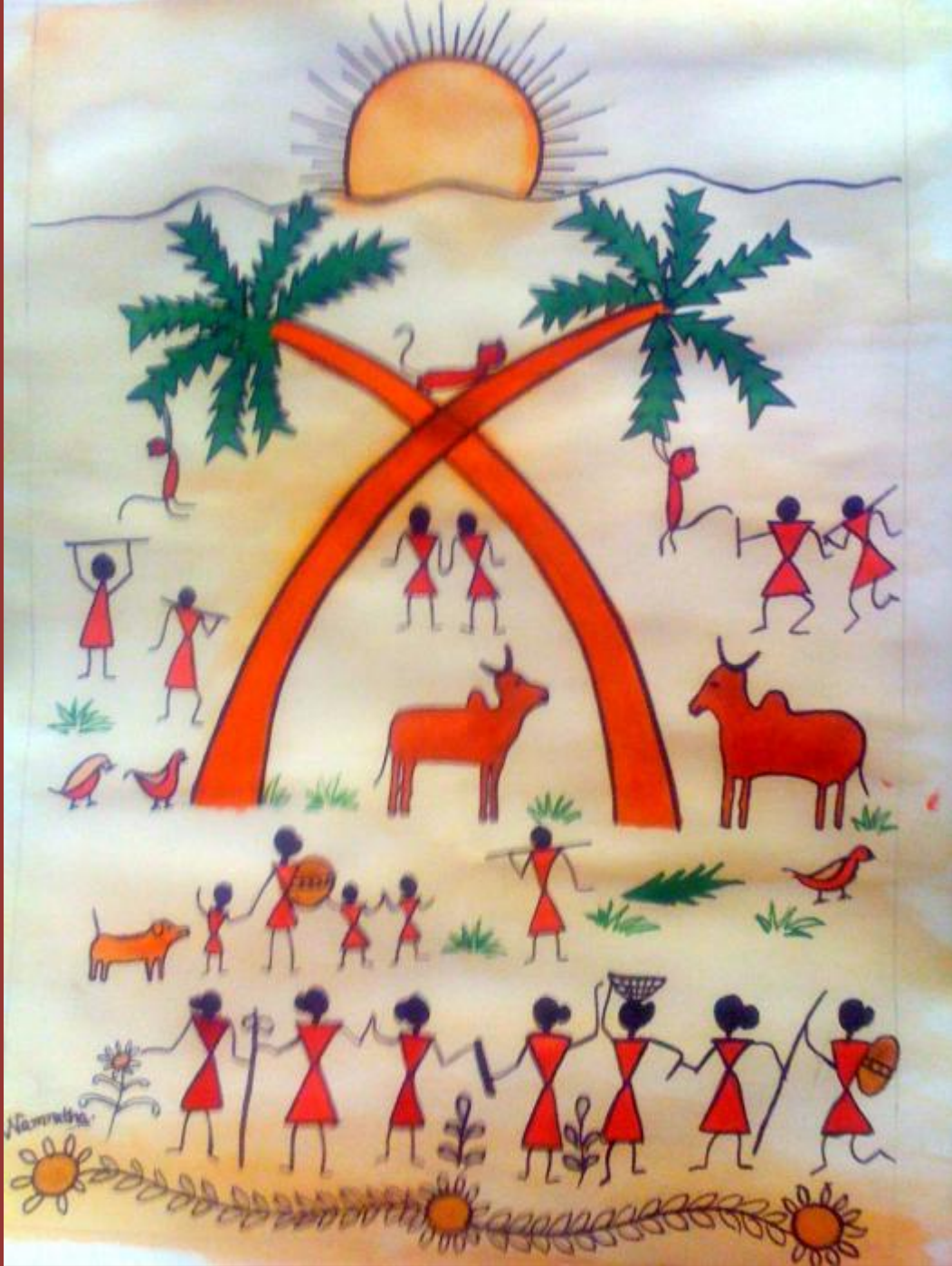


संग-संग जीने के ढंग



जीवन कौशल प्रशिक्षण, साथी यूथ रिसोर्स सेंटर

इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल स्टडीज़ ट्रस्ट, सहयोग : भारतीय प्रतिष्ठान
अक्टूबर 2010

प्रथम भाग : भोजन से पहले**गतिविधि का नाम :**

- मेरा आईना मेरी तस्वीर

उद्देश्य :

- अपना परिचय
- कल्पनाशीलता
- सहजता

कौशल :

- आत्मबोध
- सहयोग

क्रिया कलाप**1. मेरा आईना मेरी तस्वीर****‘बैज बनाओ – खुद को दिखाओ’****सामग्री :-**

- गोल, तिकोने या चौकोर गत्ते के टुकड़े।
- गले में टांगने वाला रिबन।
- कैंची, फेवीकोल, स्केच पेन।

गत्ते के टुकड़े किशोर, किशोरियों को बांट दें और उनसे कहें कि वे उन्हें अपनी रुचि का आकार देकर काट लें। गले में टांगने के लिए स्टेपलर से रिबन लगा लें।

अब स्केच पेन से उसमें एक ऐसा चित्र बनाएं, जो उनके व्यक्तित्व या विचारों से मेल खाता हो।

जैसे : कोई किसी हीरो, हीरोइन, प्रसिद्ध व्यक्ति का चित्र बना सकता है या कोई किसी फूल, पेड़ या अन्य वस्तु का चित्र भी बना सकता है।

इस चित्र के नीचे हर बच्चा अपना नाम लिख दे।

अब प्रशिक्षक हर बच्चे को एक-एक कर खड़ा करे और उसके बनाये बैज के संदर्भ में अपना परिचय देने के लिए कहे।

गतिविधि का नाम :

- मैं कौन तुम कौन।
- फॉलो मी।
- तेरे मेरे सपने।

उद्देश्य :

- एक दूसरे से सहज होना।
- हल्का-फुल्का वातावरण निर्मित करना।

कौशल :

- अंतर वैयक्तिक संबंध।
- दोस्ती
- समूह के साथ चलना।
- एकाग्रता।

क्रिया कलाप**1. मैं कौन तुम कौन**

आओ कमरे की सैर करें।

इस गतिविधि में प्रशिक्षक बच्चों को कमरे में इधर-उधर टहलने के लिए कहे और वह स्वयं भी उनके साथ टहले। यह ध्यान रहे कि बच्चे चारों तरफ फैले हों। प्रशिक्षक बच्चों को निर्देश दे कि घूमते-टहलते वक्त जब भी उन्हें अपनी जान-पहचान का कोई व्यक्ति मिले तो उसे हुर् कर दें और जब कोई अनजान मिले तो उससे नमस्ते, हैलो, 'तुम्हारा नाम क्या है?' 'मेरा नाम मीना है' आदि कहें। साथ ही हर बच्चा यह ध्यान रखे कि उसने कितनी बार नमस्ते या हैलो बोला।

प्रशिक्षक के लिए :-

हमारा काम है संभागियों को सहज बनाना ताकि वे एक दूसरे के साथ खुल सकें। हो सकता है शुरुआत में कुछ बच्चे खुल कर हिस्सा न ले सकें। प्रशिक्षक को ऐसे बच्चों को बार-बार प्रोत्साहित करना चाहिए।

अंत में प्रशिक्षक यह पूछे कि किसने कितनी बार हैलो आदि कहा यानी किसने कितने दोस्त बनाए।

2. फॉलो मी – आओ मेरे पीछे –पीछे।

प्रशिक्षक सभी बच्चों से कहे कि वे उसके पीछे-पीछे घूमने चलें, लेकिन शर्त यह है कि सभी को चुपचाप चलना है और जैसा प्रशिक्षक करे बिल्कुल वैसा ही करना है।

अब प्रशिक्षक कभी तेज, कभी धीरे-धीरे कमरे का चक्कर लगाये। वह कभी बैठ जाए, कभी हाथ ऊपर कर हिलाए, कभी हाथ ऊपर कर जोर-जोर से हंसे और कभी रोने का अभिनय करे। प्रशिक्षक ध्यान रखे कि

सभी बच्चे गतिविधि दोहरा रहे हैं या नहीं। गतिविधि के बीच-बीच में प्रशिक्षक स्टॉप कहे। उस स्थिति में सभी को मूर्ति की तरह खड़े होना है। प्रशिक्षक के स्टार्ट कहने पर, फिर वही करना है जो प्रशिक्षक करें। अंत में प्रशिक्षक दोनों हाथ ऊपर उठाकर गतिविधि समाप्त करे।

3. तेरे मेरे सपने

प्रशिक्षक दो-दो बच्चों के समूह बना दे। ध्यान रहे कि दो दोस्तों या परिचितों को एक समूह में नहीं रखें। सभी बच्चे अपने साथी के साथ बैठकर एक दूसरे के जीवन लक्ष्यों, सपनों या वह जीवन में जो बनना चाहते हैं उसके बारे में लिखें। इसके लिए उन्हें 15 मिनट का समय दिया जा सकता है।

अब प्रशिक्षक एक-एक समूह को बुलाये और दोनों साथी एक दूसरे के सपनों का खुलासा करें।

दूसरा भाग : भोजन के पश्चात्

गतिविधि का नाम :

- हल्ला-गुल्ला।
- सुन मेरे भाई।

उद्देश्य :

- ध्यान से सुनने की आदत डालना।
- एकाग्रता बढ़ाना।

कौशल :

- श्रवण कौशल।
- ध्यान कौशल।

क्रिया कलाप

1. हल्ला-गुल्ला

- प्रशिक्षक पहले बच्चों के साथ कोई गीत गा सकता है।
- अब प्रशिक्षक सभी बच्चों को तीन समूहों में विभाजित करे।
- इन तीन समूहों को तीन लाइनों में आगे-पीछे खड़ा कर दे।
- तीनों समूह अपना-अपना कोई नाम रख लें।
- प्रशिक्षक पहले समूह को आपस में बात करके चुपचाप कोई वाक्य सोचने को कहे। यह किसी महापुरुष का कहा गया कोई वाक्य या कोई कहावत हो सकती है।

- इसके बाद यह समूह उस वाक्य को जोर से बोलकर तीसरे समूह को बताने की कोशिश करेगा, जबकि बीच वाला समूह ऊंची आवाज में जोर-जोर से चिल्लाकर तीसरे समूह तक आवाज पहुंचने से रोकगा।

इस गतिविधि को तीनों समूहों के साथ एक-एक कर दोहरायें यानी हर समूह एक-एक बार बोलने वाला, रोकने वाला और सुनने वाला बने।

अंत में सभी मिलकर यह चर्चा करेंगे कि सुनते समय शोर के कारण बात कितनी और क्या सुनाई दी।

इस गतिविधि के बाद प्रशिक्षक सुनने के महत्त्व को स्पष्ट करें और बतायें यदि कार्यशाला से ज्यादा से ज्यादा सीखना चाहते हैं तो प्रशिक्षक की बातें और अपने साथियों की बातें ध्यान से सुनें।

2. सुन मेरे भाई

ध्यान से सुनने के लाभ

प्रशिक्षक के लिए :-

सही संचार या कम्युनिकेशन में बातचीत को ध्यान और धीरज से सुनना और उसके अर्थ को समझ पाना महत्त्वपूर्ण है। एक-दूसरे की बात को धैर्य से सुनकर ही हम बातचीत के रास्ते खुले रख सकते हैं। बातचीत के बीच-बीच में ही आलोचनात्मक टिप्पणियां करने से बातचीत अधूरी ही समाप्त होने का खतरा रहता है।

प्रशिक्षक यह समझाने की कोशिश करे कि सभी बच्चे न केवल कार्यशाला के दौरान बल्कि उसके बाद भी अपने परिवार, माता-पिता, शिक्षकों व साथियों की बातें ध्यान व धीरज से सुनें।

गतिविधि :-

- प्रशिक्षक किन्हीं 6 बच्चों को बुलाकर उनके तीन-तीन के दो समूह बना ले।
- इन समूहों में प्रत्येक बच्चे को बोलू, सुनू और देखू नाम दे दें।
- बोलू बोलने वाला होगा।
- सुनू सुनने वाला होगा।
- देखू देखने वाला होगा।
- अब दोनों समूहों को अलग-अलग विषय दे दें। जैसे : 'मेरा सबसे प्यारा दोस्त', परीक्षा की तैयारी आदि।
- पहले समूह को लेकर गतिविधि शुरू करें।

पहले समूह में :-

- बोलू अपने विषय में बोलने का प्रयास करेगा।
- सुनू उसकी बातों को ध्यान से नहीं सुनेगा या इधर-उधर देखेगा, किसी और से बातें करने लगेगा, उबासियां लेगा, बीच में उठकर भी जा सकता है या उसकी बातें सुनकर मुंह बिचकाएगा और बेवजह रोकटोक करेगा।

- देखू बातचीत की प्रतिक्रिया को ध्यान से देखेगा और नोट करेगा कि उनके बीच क्या-क्या हुआ।

अब दूसरे समूह में :-

- बोलू अपने विषय में बोलना शुरू करेगा।
- सुनू उसकी बात ध्यान से सुनेगा। बीच-बीच में मुस्करायेगा और कुछ अच्छे सवाल भी कर सकता है।
- देखू दोनों के बीच हुए संवादों, व्यवहार आदि को नोट करेगा।

(दोनों ही समूहों में प्रशिक्षक यह ध्यान रखे कि बोलू को सुनू के इरादों का पता नहीं होना चाहिए)

बाकी सभी बच्चे चुपचाप यह गतिविधि देखेंगे।

अंत में प्रशिक्षक निम्न बिंदुओं पर चर्चा करेगा।

- दोनों समूहों में बेहतर स्थिति किस समूह की थी।
- सुनने वाले दोनों बच्चों में क्या फर्क था।
- बोलने वाले ने क्या महसूस किया।
- प्रशिक्षक पहले समूह के बोलू से पूछ सकता है कि उसे कैसा महसूस हुआ। अन्य बच्चे भी इस बात का जवाब दे सकते हैं।

उनके संभावित जवाब होंगे :-

- उपेक्षित महसूस करना।
- गुस्सा आना।
- मायूसी।
- निराशा।
- चिढ़।
- शर्मिंदा होना।
- स्वयं को बेवकूफ महसूस करना।

प्रशिक्षक के लिए :-

इस सत्र में प्रशिक्षक को बीच-बीच में कुछ शब्दों व बातों को स्पष्ट रूप से समझाना होगा। आमतौर पर सभी अपने विचारों और फैसलों को ही ठीक समझते हैं इसीलिए दूसरों की बातों को ध्यान से नहीं सुनते। हमें इस रवैये को बदलना होगा, क्योंकि कई बार दूसरे की सलाह हमारे लिए लाभदायक होती है और समय पर उसे ने सुनकर हम बाद में पछताते हैं। अक्सर लोग कहते हैं "अगर उस वक्त सुन लिया होता तो....."

प्रथम भाग : भोजन से पहले**गतिविधि का नाम :**

- क्या कहें, क्या न कहें।
- दिल के एक कोने में।

उद्देश्य :

- सही सोच विकसित करना।
- सोच-समझकर निर्णय लेने की आदत डालना।
- अपनी गलती स्वीकार करना।

सकारात्मक सोच :

- आत्मबोध।
- समानुभूति।
- भावनात्मक समझ।

भूमिका

बचपन से किशोरावस्था तक हम अपने आस-पास से बहुत प्रभावित होते हैं। जैसा देखते हैं वैसा सीखते हैं। जो सुनते हैं वही बोलते हैं। गलत सुनना और गलत बोलना हमारे पूरे व्यक्तित्व को खराब कर देता है। क्योंकि हमारे प्रतिदिन का आचार -व्यवहार इसी के अनुसार ढल जाता है। बिना सोचे कुछ भी बोल देना। जरा-सी बात पर झगड़ पड़ना। यह सब इसी का परिणाम होता है।

क्रिया कलाप

प्रशिक्षक सबसे पहले बच्चों के साथ मिलकर एक गीत गायें।

1. क्या कहें, क्या न कहें

प्रशिक्षक बच्चों को निम्नलिखित कहानी सुनायें

तौल-मोल कर बोलना :-

रामू और सुशील पड़ोसी थे। दोनों में बहुत गहरी दोस्ती थी। रामू की पत्नी गीता और सुशील की पत्नी मीना भी सहेलियां थीं। एक दिन रामू की पत्नी गीता ने कपड़े धोकर जल्दबाजी में बिना देखे पानी अपनी चौखट के बाहर फेंक दिया, जिससे मीना की बाहर सूख रही बड़ियां गीली हो गईं। मीना को इस पर बहुत गुस्सा आया। उसने गीता को खूब खरी-खोटी सुनाई और कहा कि तुम्हारा तो पूरा परिवार ही जाहिल और अनपढ़ है। किसी को काम करने की तमीज़ ही नहीं है। गीता ने कुछ नहीं कहा वह चुपचाप अंदर चली गई। उसने अपने पति रामू को मीना के इस व्यवहार के बारे में बताया। रामू ने कहा कोई बात नहीं थोड़ी देर में अपने आप चुप हो जाएगी। थोड़ी देर बाद मीना को अहसास हुआ कि वह गुस्से में कुछ ज्यादा ही गलत बोल गई। गीता ने पानी जानबूझकर थोड़े ही फेंका था। शर्मिंदा होकर मीना पड़ोस में रहने वाली

नानी के पास गई। उन्हें सारी बात बताई। नानी ने मीना को मुट्ठी भर कपास के फूल देकर कहा कि उन्हें बाहर आंगन में फैला दे। मीना ने वैसा ही किया और नानी के पास आकर बातें करने लगी। थोड़ी देर बाद नानी ने कहा कि फूलों को वापिस ले आए। मीना जब फूल लेने बाहर गई तो वहां एक भी फूल नहीं था। सारे फूल हवा में उड़ चुके थे। मीना ने नानी को जब यह बताया तो नानी ने कहा जैसे कपास के फूलों को अब पकड़ा नहीं जा सकता वैसे ही मुंह से निकली बात वापस नहीं ली जा सकती। इसीलिए कबीर दास ने कहा है – “बिना विचार जो करै, सो पाछे पछताय।”

प्रशिक्षक कहानी सुनाने के बाद निम्न मुद्दों पर बात कर सकता है।

- मीना का व्यवहार सही था या गलत।
- गीता ने मीना की बातें सुनकर जो किया वह सही था या गलत।
- रामू का व्यवहार कैसा था।
- यदि गीता की जगह आप होते तो क्या करते।
- नानी ने कपास के फूल क्यों दिए।
- अगर कोई गलत बोले तो क्या करें।
- गुस्से में कोई गलत बात मुंह से निकल जाए तो क्या करना चाहिए।

आओ मिलकर गायें गीत

2. दिल के एक कोने में

प्रशिक्षक बच्चों को एक-एक कार्ड दे दे और उनसे कहे कि वे सभी अपने जीवन की किसी एक घटना के बारे में लिखें, जब उन्होंने गुस्से में अपने किसी दोस्त, माता-पिता या अन्य किसी से अपशब्द कहे हों जिसके कारण आपसी संबंध बिगड़ गए हों। इन संबंधों को सुधारने के लिए उन्होंने कोई प्रयास किया या नहीं। (याद रहे कार्डों पर कोई अपना नाम नहीं लिखें)

चर्चा :-

प्रशिक्षक इन कार्डों को एक-एक कर पढ़े तथा बीच-बीच में प्रश्न भी पूछे तथा बच्चों के सवालों का जवाब देने का भी प्रयास करे।

दूसरा भाग : भोजन के पश्चात्

गतिविधि का नाम :

- मेरी खुशी मेरे हाथ

मेरा नज़रिया :-

इस गतिविधि का उद्देश्य किशोर, किशोरियों के अंदर खुश रहने की आदत विकसित करना है। जीवन में सुख-दुख तो लगे ही रहते हैं। कभी अच्छा जीवन तो कभी कठोर। कभी प्रशंसा तो कभी बुराई। जो हर हाल में खुश रहते हैं वही सुखी हैं।

अक्सर व्यक्ति को आगे बढ़ने में और आगे बढ़ने से रोकने में उस व्यक्ति की सोच की बहुत बड़ी भूमिका होती है। यह नज़रिया मुख्यतः हमारी उम्र के साथ भी विकसित होता है। इस विकसित होने वाले नज़रिये में खासतौर से माहौल, अनुभव और शिक्षण का प्रभाव झलकता है।

कहानी

मंदिर :-

एक बहुत बड़े मंदिर के निर्माण का काम चल रहा था। वहीं पर तीन मजदूर बैठे हुए पत्थर तोड़ रहे थे। जिनमें से एक मजदूर बहुत उदास, परेशान दिखाई देता था। दूसरा मजदूर, न सुखी दिखाई देता था न दुखी वह चुपचाप अपना काम कर रहा था। तीसरा मजदूर जिसके पास ढेर सारे टूटे पत्थरों का ढेर लगा था वह मुस्करा रहा था और गुनगुनाते हुए अपना काम कर रहा था। एक राहगीर ने पहले मजदूर से पूछा— तुम क्या कर रहे हो, वह बोला देखते नहीं पत्थर तोड़ रहा हूँ। मेरे नसीब में जिंदगी भर पत्थर तोड़ना ही लिखा है। राहगीर ने दूसरे मजदूर से भी यही सवाल किया। उसने बिना सर उठाये कहा — भाई, कमाई कर रहा हूँ। अपने परिवार का पेट भरने के लिए। राहगीर ने तीसरे मजदूर से भी यही सवाल किया। तीसरे मजदूर ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, भाई भगवान का मंदिर बना रहा हूँ। लाखों लोग यहां भगवान के दर्शन करने आयेंगे और अपनी मुरादें पूरी करके जायेंगे।

अब प्रशिक्षक बच्चों के साथ निम्न सवालों पर चर्चा कर सकता है।

- पहले मजदूर का नज़रिया कैसा था ? वह उदास क्यों था ?
- दूसरे मजदूर की सोच कैसी थी ?
- तीसरा मजदूर खुश क्यों था ?
- तीनों के नज़रिये में क्या अंतर था ?
- हमें अपना नज़रिया कैसा बनाना चाहिए।

प्रशिक्षकों के लिए :-

बचपन से लेकर किशोरावस्था तक का समय हमारे नज़रिये को रूप देने के लिए महत्वपूर्ण होता है। हमारे नज़रिये को तय करने में मुख्यतः तीन कारण प्रमुख होते हैं।

1. माहौल
2. शिक्षा
3. अनुभव

यहां शिक्षा का अर्थ स्कूली शिक्षा तक सीमित नहीं है। बल्कि इसका मतलब सही ज्ञान और सही समझ विकसित करने से है।

प्रथम भाग : भोजन से पहले**संवेदनशीलता की ओर****गतिविधि का नाम :**

- सबका सुख परम सुख

उद्देश्य :

- दूसरों की मदद के लिए तत्पर रहना।
- भेदभावों से ऊपर उठना।
- मानवीयता का मतलब।

कौशल :

- समानुभूति
- भावनात्मक मजबूती

1. सबका सुख परम सुख**प्रशिक्षक के लिए :-**

इस सत्र का मकसद किशोर, किशोरियों को संवेदनशील बनाना है। अतः प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखे कि वह स्वयं उनके प्रति संवेदनशील है या नहीं। संवेदनशीलता कोई वाक्य या जुमला नहीं है वह तो हमारी रोजमर्रा की जीवन शैली और कार्यों व व्यवहार में झलकती है।

कहानी**परीक्षा :-**

राम, सुहेल और मोहन एक ही कॉलेज में पढ़ते थे। तीनों एक ही शहर के थे और बचपन के दोस्त थे। कॉलेज के छात्रावास में भी तीनों एक ही कमरे में रहते थे। आज उनकी आखिरी परीक्षा थी। बारह बजे परीक्षा खत्म होते ही दो बजे दिन की ट्रेन से अपने शहर जाने का तीनों ने पहले ही प्लान बना लिया था। पहले ट्रेन में मौज-मस्ती फिर अपने शहर में पुराने दोस्तों के साथ घूमना-फिरना। परीक्षा खत्म होते ही तीनों अपने कमरे में आकर सामान पैक करने में जुट गए। तभी बगल वाले कमरे से गिरने की आवाज़ आई। राम ने कहा देखकर आता हूँ बगल वाले कमरे में क्या गिरा ? सुहेल और मोहन ने कहा अरे छोड़, जल्दी निकलना है। यह ट्रेन छूट गई तो फिर कल ही मिलेगी। परंतु राम उनकी बात अनसुनी कर चल गया। बगल वाले कमरे में जाकर राम ने देखा कि उनका एक जूनियर साथी विनीत ऊपर से सामान निकालते वक्त गिर गया था। वह कराह रहा था। शायद उसके पैर में चोट लगी थी। राम ने दौड़कर उसे उठाने की कोशिश की तो उसका दायां पांव उठ नहीं पा रहा था। बड़ी मुश्किल से अपने कंधे पर उसका हाथ रख राम ने उसे उठाया वह लंगड़ाकर चल रहा था। राम उसे लेकर बाहर आ गया। इतने में सुहेल और मोहन भी आ गए। उन्होंने विनीत के चोट लगने पर अफसोस जाहिर किया और राम से कहा विनीत को किसी और के साथ अस्पताल भेज दे और वह उनके साथ चले? नहीं तो ट्रेन निकल जाएगी। विनीत

अब भी दर्द से कराह रहा था। राम ने उन दोनों से जाने के लिए कहा और स्वयं विनीत को लेकर एक टैक्सी में बैठ गया। अस्पताल में एक्सरे करने पर विनीत के पांव में फ्रैक्चर पाया गया। प्लास्टर आदि चढ़ाने में तीन-चार घंटे लग गए। तब तक विनीत के अन्य दोस्त भी आ गए थे। राम ने विनीत से बिदा ली और कहा वह परेशान न हो तीन सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो जाएगा। विनीत ने बेहद कृतज्ञता के भाव से राम का हाथ पकड़ लिया। विनीत के दोस्तों ने भी राम को बहुत धन्यवाद दिया। तब तक राम की ट्रेन निकल चुकी थी। राम दूसरे दिन ट्रेन पकड़कर घर चला गया। वहां पहुंचकर वह अपने दोस्तों सुहेल और मोहन से मिला। उन्हें सारी बात बताई। उन्हें अपने किए पर पछतावा हुआ। उन्होंने राम को छोड़कर आ जाने के लिए उससे माफी मांगी। कुछ दिनों बाद रिज़ल्ट निकला। तीनों दोस्त खुश थे अच्छे नंबरों से पास होने पर। दीक्षांत समारोह में वे कॉलेज गये। तभी विनीत दिखाई दिया। उसके साथ उसके पिता भी थे। वह अब बिल्कुल ठीक था। विनीत ने राम को अपने पिता से मिलवाया और बताया राम ने ही मेरे गिरने पर मुझे अस्पताल पहुंचाया था। विनीत के पिता की आंखों में आंसू आ गए। उन्होंने कहा बेटा रिज़ल्ट तो सभी का निकला है, लेकिन असली परीक्षा तो तुमने पास की है। मानवीयता की परीक्षा। सुहेल और मोहन का सिर शर्म से झुक गया था।

चर्चा :-

प्रशिक्षक निम्न बिंदुओं पर चर्चा कर सकता है।

- यदि राम की जगह आप होते तो क्या करते ?
- सुहेल और मोहन ने जो किया, उससे आप क्या समझते हैं ?
- यहां असली परीक्षा से आप क्या समझते हैं ?
- यदि कोई परेशान है। उसे मदद की जरूरत है, तो हम उसकी मदद कैसे कर सकते हैं ?

बहुत अच्छी भावनायें होने पर भी हम उन्हें क्रिया में नहीं बदल पाते।

संवेदनशीलता की ओर :-

- व्यवहार में हम सभी से कई बार गलतियां होती हैं। कई बार हम अपने करीबी लोगों के प्रति भी रूखे और असंवेदनशील हो जाते हैं। फिर इससे नाराज़गी और दूरी बढ़ जाती है। इस स्थिति से बचने के लिए आपसी समझदारी और खुलेपन की जरूरत होती है। मधुर रिश्ते एक दूसरे की परवाह करने से बनते हैं।
- सहानुभूति की भाषा हर व्यक्ति समझ सकता है, चाहे बच्चा हो या बड़ा। यहां तक कि जानवर भी यह भाव महसूस करते हैं। अगर हम दयालु हो सकें तो बहुत सारे गलत भाव हमारे मन में जगह नहीं बना सकते।
- उदारता समझदारी की सबसे बड़ी पहचान है। उदार होने का मतलब है हम बिना कहे उनका ख्याल रखें, जो हमारे करीब हैं।
- विनम्रता एक ऐसी तहजीब है, जिससे एक कम प्रतिभाशाली व्यक्ति भी अपना स्थान बना सकता है। प्रतिभाशाली व्यक्ति यदि विनम्र नहीं है, तो वह कहीं टिक नहीं सकता।

प्रशिक्षक किशोर, किशोरियों को निम्नलिखित बातें समझाए -

संवेदनशीलता क्या है :-

संवेदनशीलता हमारे मन में उठने वाले सुख-दुख के भावों से संबंधित है। यह वह गुण है, जिसमें हम दूसरे के सुख या दुख को देखकर स्वयं भी उन्हीं भाव को महसूस करने लगते हैं। लेकिन बहुत बार ऐसा भी

होता है कि हमारी बुद्धि हमारी भावनाओं पर इस कदर हावी हो जाती है कि वह भावनाओं को बाहर आने नहीं देती। इस तरह दबी हुई भावनायें कई बार नकारात्मक रूप में भी व्यक्त हो सकती हैं।

संवेदनशील कौन है :-

- जो दूसरे के सुख-दुख को भली प्रकार अनुभव करता है।
- जो दूसरे के सुख में शामिल हो और उसके दुख में भागीदार हो।
- जो दूसरे को दुख की स्थिति से बाहर निकालने में मददगार हो।

संवेदनशीलता में बाधाएं :-

जैसा कि हमने कहानी में देखा कि हम दूसरे के दुख को महसूस तो करते हैं, लेकिन कुछ सामाजिक दबाव, स्वयं की इच्छाएं, जिंदगी की रफ्तार हमारी भावनाओं को भी जड़ बना देती है। ऐसी स्थिति में बहुत अच्छी भावनाएं होने पर भी हम उन्हें क्रिया में नहीं बदल पाते।

दूसरा भाग : भोजन के पश्चात्

सही और गलत का फैसला

गतिविधि का नाम :

- क्या सही, क्या गलत

उद्देश्य :

- दैनिक जीवन में सही गलत की पहचान
- किशोरावस्था में दुविधा की स्थिति को समझना।

कौशल :

- निर्णय क्षमता
- सकारात्मक सोच
- विश्लेषण करने का कौशल

भूमिका

बचपन से किशोरावस्था और युवावस्था तक पहुंचते-पहुंचते जब हम गलत व्यवहार, गलत आदतों और गलत कामों में फंस जाते हैं तो अपनी इस हालत के लिए परिस्थितियों को दोष देने लगते हैं। यह सही है कि परिस्थितियां हमारे ऊपर असर डालती हैं, लेकिन वैसी ही परिस्थितियों से दूसरे लोग कैसे बच निकलते हैं। अपनी हर सही-गलत हरकत का दोष परिस्थितियों पर थोप देना कहां तक ठीक है ?

जिंदगी के हर क्षण में सही गलत के बीच कशमकश चलती है। व्यवहार, सोच, निर्णय, रिश्ते सभी इस कसौटी पर कसे जाते हैं। सही व गलत का निर्णय करते वक्त हमारी मानसिक स्थिति और हमारी जरूरतें बहुत बड़ी भूमिका निभाती हैं। किशोरावस्था से ही इस बात की पहचान होना जरूरी है। निर्णय लेने में सतर्कता के अभ्यास से ही हम जीवन में आने वाली परेशानियों से बच सकते हैं।

क्रिया कलाप

सबसे पहले प्रशिक्षक सबके साथ मिलकर एक गीत गा सकता है।

1. क्या सही, क्या गलत

कहानी

सीख :-

यह दिल्ली में रहने वाले दो भाइयों की कहानी है। इनमें से एक भाई नशे का आदी था। वह कुछ काम-धंधा नहीं करता था और अपने परिवार वालों को मारता-पीटता था। दूसरा भाई बहुत बड़े ओहदे पर था। समाज में उसकी इज्जत थी। उसका परिवार सुखी था। लोग जानना चाहते थे कि एक ही मां-बाप की संतान होने और एक ही वातावरण में पलने के बावजूद इन दोनों भाइयों के स्वभाव में इतना फर्क क्यों था।

पहले भाई से लोगों ने पूछा – तुम ऐसे काम क्यों करते हो ? नशे के आदी हो। शराब पीते हो। परिवार वालों को पीटते हो। यह सीख तुम्हें कहां से मिली ? उसने जवाब दिया – “अपने बाप से”। मेरा बाप नशेबाज, शराबी था। वह अपने परिवार वालों को पीटता था। ऐसे हालात में आप मुझसे और क्या उम्मीद करते हैं। यही तो मैं हूँ”।

लोग फिर दूसरे भाई के पास गये। उससे भी यही सवाल पूछा। आप हर काम सही करते हो। आपने ऐसी सीख कहां से ली। उसने जवाब दिया, “अपने बाप से। जब मैं छोटा था अपने बाप को गलत काम करते, शराब पीकर मारते-पीटते देखता था। तभी मैंने फैसला कर लिया था, मैं ऐसा काम कभी नहीं करूंगा”। दोनों एक ही जगह से सीख पा रहे थे। एक गलतियों से सीख रहा था, दूसरा गलतियों को सीख रहा था।

अब निम्न बिंदुओं को आधार बनाकर चर्चा करें।

- दोनों में कौन गलत है, कौन सही।
- जिसको हम सही मान रहे हैं, वह सही क्यों है ?
- जिसको गलत कह रहे हैं, वह गलत क्यों है ?
- गलतियों से सीखना और गलतियों को सीखने में क्या फर्क है ?

गतिविधि का नाम :

- रिश्तों का ताना-बाना
- रिश्ते बनते-बिगड़ते
- रिश्तों में बाधा
- रिश्तों में दबाव

रिश्तों का जाल :-

किसी भी व्यक्ति को बेहतर जीवन जीने के लिए अच्छे संबंधों की जरूरत होती है। कुछ रिश्ते तो पैदा होते ही हमें मिल जाते हैं। लेकिन किशोरावस्था आते-आते हम अपने पारिवारिक रिश्तों के अलावा भी कुछ रिश्ते बनाने लगते हैं। इन दोनों ही रिश्तों को मजबूती देने के लिए भावनात्मक मजबूती के साथ-साथ कुछ मूल्यों को भी अपनाने की जरूरत होती है। अच्छे रिश्तों का मतलब यह बिल्कुल नहीं है, जहां काम निकल गया वहां रिश्ते से मुंह मोड़ लिया। सिर्फ मदद देना या मदद लेना भी रिश्ते नहीं हैं। साथ ही रिश्तों के दबाव में आकर गलत निर्णय लेना भी अच्छे रिश्तों की निशानी नहीं है। रिश्तों को गहराई से समझने के लिए रिश्तों की अहमियत समझना जरूरी है।

गतिविधि**1. रिश्तों का ताना-बाना**

प्रशिक्षक बच्चों को पहले से तैयार शीट दे और उन्हें अपने रिश्तों का खाका बनाने के लिए कहे। इस चित्र में स्वयं को बीच में रखना है और बाकी रिश्तों को नज़दीकी और दूरी के हिसाब से रखना है।
उदाहरण के तौर पर

अब उन्हें इन दो प्रश्नों का जवाब अपनी शीट पर देना है।

- किन कारणों से कुछ रिश्ते नज़दीकी लगते हैं ?
- किन कारणों से कुछ रिश्तों में हमेशा दूरियां रहती हैं ?

2. रिश्ते बनते-बिगड़ते

प्रश्न 1. समस्या किससे हुई ?

1. माता,
2. पिता,
3. भाई,
4. बहन,
5. दोस्त,
6. अन्य

प्रश्न 2. घटना क्या घटी थी ?

प्रश्न 3. घटना के बाद आपको क्या महसूस हुआ ?

प्रश्न 4. उस समय आपने कैसा व्यवहार किया ?

प्रश्न 5. आज उस घटना को याद करके कैसा महसूस हो रहा है ?

प्रश्न 6. आज यदि ऐसी कोई घटना घटे तो क्या करेंगे ?

दबाव का सामना

सोचें, समझें और करें

स्थिति – 1. रतन और उसके दोस्त रोज शाम को घर से थोड़ी दूर खाली पड़े मैदान में फुटबॉल खेलने जाते हैं। एक दिन रतन ने देखा उसके दोस्त राकेश, विजय और सोनू चुपके-चुपके सिगरेट पी रहे थे।

प्रश्न – क्या वे सही कर रहे थे ?

स्थिति – 2. आज उन्होंने रतन को भी सिगरेट पीने को कहा।

प्रश्न – रतन ने क्या कहा होगा।

स्थिति – 3. रतन ने कहा, नहीं धन्यवाद, मुझे नहीं पीनी। दो-तीन दिन बाद रतन ने उन्हें फिर सिगरेट पीते देखा। उन्होंने फिर रतन पर सिगरेट पीने के लिए दबाव डाला।

प्रश्न – अब रतन ने क्या कहा होगा।

स्थिति – 4. रतन ने आज अन्य दोस्तों और परिवार वालों की मदद से अपने तीनों दोस्तों को समझाने की कोशिश की।

प्रश्न – तीनों दोस्तों ने कैसा महसूस किया होगा। उन्होंने रतन से क्या कहा होगा।



Institute of Social Studies Trust

HEAD OFFICE

Upper Ground Floor, Core 6A, India Habitat Centre,
Lodhi Road, New Delhi – 110 003
Tel: 91-11-47682222
Fax: 91-11-47682220
E-mail: isstdel@isst-india.org

BANGALORE OFFICE

N-601, Manipal Centre
47, Dickenson Road
Bangalore – 560042
Tel: +91-80-25583701
Fax: +91-80-25583704
E-mail: isstbangalore@dataone.in

ISST COMMUNITY CENTRE (SAATHI CENTRE) AND

ISST COMMUNITY COLLEGE

Kalyanpuri Police Station Compound
Kalyanpuri, Delhi – 110091
Tel: 91-11-22724710
Email: isst_field_office@yahoo.co.in

Website: www.isst-india.org