Agricon

phf Paul Hamlyn Foundation

unicef for every child

पंथक भाग-2

सामाजिक एवं भावनात्मक शिक्षा

सामाजिक एवं भावनात्मक शिक्षा

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (SEL) उसे दर्शाता है जिससे बच्चे भावनाओं को समझें और नियंत्रित करें, सही लक्ष्य चुने और उसे हासिल करें, दूसरों के प्रति सहानुभूति की भावना रखे और समझदारी दिखाएं, सकारात्मक संबंध रखें, और जिम्मेदारी से फैसले लें। प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा में सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा बच्चो को उनके जीवन में उपयोग आने वाली क्षमता के विकास के लिये जरुरी है।

SEL के महत्वपूर्ण भाग:

आत्म - जागरूकता

अपनी भावनाओ, मूल्यों, ताकत/क्षमता और सीमाओं को पहचानना और समझना।

स्वयं को व्यवस्थित करना

शारीरिक स्वास्थ्य प्रबंधन जैसे स्वस्थ दिनचर्या, मानसिक स्वास्थ प्रबंधन जैसे ख़ुशी, उत्साह, तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना, अपनी इच्छा/ उत्साह को नियंत्रित करना और अपने लक्ष्य को तय करके उसे हासिल करने के लिये खुद को तैयार करना।

सामाजिकता

दुसरो के प्रति अनुभूति/सहृदयता रखना और दिखाना, सामाज एवं व्यक्तियों की विविधताओ को समझना और सराहना करना, साथ ही समाज के नियम/आदर्शो को समझना|

संबंधो की समझ (रिलेशनशिप स्किल्स)

संबंधो की समझ विकसित करना, सबके साथ मिलकर काम करने की क्षमता विकसित करना एवं मतभेदों को सही तरीके से समझना और उसका सामना करना।

फैसले लेना

सकारात्मक निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना, दुसरो के व्यक्तिगत व्यव्हार का सम्मान करना, सामाजिक संवाद एवं बातचीत के लिये कौशल विकसित करना।

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल में SEL का महत्त्व

1 उच्च शिक्षा का आधार

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा न सिर्फ पढाई में सफलता के लिये सहायक है, बल्कि एक अच्छी शिक्षा के वातावरण को भी बढ़ावा देती है। अच्छी सामाजिक एवं भावनात्मक कौशल होने से बच्चे कक्षा में बढ – चढ़ कर भाग लेते है, उपस्थिति भी अच्छी होती है और चुनौतियों का सामना के लिये भी तैयार होते है ।

2 अच्छे रिश्ते बनाना

जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं, वैसे-वैसे उनके रिश्तो का प्रसार होता है । SEL की मदद से उन्हें बात करने, साथ देने और झगड़ो को सुलझाने में मदद मिलती है।

3 मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य

SEL समझ बच्चों को चिंता, तनाव, और परेशानियों का सामना करने में मदद करती हैं।

प्राथमिक स्कूल में SEL के तरीके

<u>प्राथमिक शिक्षा के दौरान, बच्चों तक SEL को शामिल करने के लिये कुछ जरुरी बातें:</u>

1. खेल–खेल में: ऐसी खेल या गतिविधिया जो आपस में बांटे जाए और अपनी बारी का इंतजार करना, सहानुभूति से बातचीत करने को प्रेरित करना।

2. कहानियाँ: ऐसी कहानियां जिसमे अलग–अलग भावनाएँ, चुनौती और समाधान को बताती हो।

3. निर्देशित चर्चाएँ: बच्चों के साथ विभिन्न चर्चाएं जिसमे अपनी भावनाओ को व्यक्त करना और दुसरो की भावनाओ को समझने के लिए प्रेरित करना।

माध्यमिक स्कूल में SEL के तरीके

<u>जब बच्चे किशोरावस्था में जाते है तब SEL इन बातो पर ध्यान देता है:</u>

1.समूहिक कार्य: ऐसी खेल या गतिविधिया जो आपस में बाटने, अपनी बारी का इंतजार करने और सहानुभूति से बातचीत को प्रेरित करें।

2.भूमिका निभाना: ऐसे स्थितियाँ, जो बच्चो को निर्णय लेने, मतभेदों को समझने और दूर करने और सहृदयता के लिये प्रेरित करती है ।

3.Reflective Exercise: डायरी/ दिनचर्या लिखना (जर्नलिंग) या ऐसी चर्चाएं जो खुद पर विचार और खुद को जागरूक करने के लिये प्रेरित करती हैं

UNIT 1

आत्म जागरूकता

परिचय

प्राथमिक एवं माध्यमिक स्कूल के बच्चो के लिये आत्म – जागरूकता, अपने बारे में समझ विकसित करने के लिये, संबंधो को बनाने/ निभाने और दुनिया के साथ सामंजस्य बिठाने की क्षमता को विकसित करने के लिये महत्वपूर्ण है। आत्म–जागरूकता से बच्चो की बुद्धिमता और भावनात्मक स्वास्थ भी अच्छा होता है।

महत्व

1 व्यक्तिगत विकास

अपनी क्षमताओ/ताकतों और विकास के क्षेत्रों को पहचानकर, बच्चे खुद को सशक्त बना सकते हैं और व्यक्तिगत विकास की दिशा में काम कर सकते हैं।

2 भावनात्मक नियम

अपनी भावनाओं को समझने से बच्चे अपने आप को स्वस्थ रूप से e x p r e s s/ अभिव्यक्ति कर सकते हैं और गुस्सा, दुख या उत्साह आदि भावनाओं का सही तरीके से सामना कर सकते हैं।

3 सहृदयता

अपनी भावनाओं को पहचानने से बच्चे दूसरों की भावनाओं को अच्छे से समझ सकते हैं, जिससे उनको दुसरो के साथ सहृदयता और दयालुता रखने में मदद मिलती है|

प्राथमिक स्कूल के बच्चे

इस उम्र में, बच्चों में खुद की पहचान की भावना विकसित होने लगती है। खुद के बारे में उनकी समझ अक्सर उनके आस- पास के लोगो पर आधारित होती है, जैसे किसी अन्य व्यक्ति से प्रसंशा या कमी सुनना और उसके अनुसार खुद में परिवर्तन लाना।

1. भावनात्मक समझ: बच्चे खुश, उदास, गुस्सा, चिढ और डर जैसी भावनाओं की पहचान करना और नाम देना सीखते हैं। भावना चक्र या चेहरे के भाव /अभिव्यक्ति का चित्रण जैसी गतिविधियां इस प्रक्रिया में मदद कर सकती हैं।

2.ताकत को पहचानना: छोटी- छोटी उपलब्धियों और सफलताओ पर बच्चो को प्रोत्साहन करना, जैसे जूते के फीते बांधना या कोई वाक्य पढ़ना, छोटे बच्चों को प्रोत्साहित करने से उनको अपनी क्षमताओं/ताकतों को पहचानने में मदद मिलती है।

3.विविधताओ को स्वीकार करना: जब बच्चो को हर एक की अच्छाई और चुनौतियों/ कमीयों विविधताओ के रूप में समझायी जा सकती है: जैसे की, रंग, हाइट, स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, इत्यादी। यही सही समय होता है जब बच्चो को हर एक की अच्छाईयों और चुनौतियों/कमियों को विविधता के रूप में समझाई जा सकती है|

माध्यमिक स्कूल के बच्चे

जैसे-जैसे बच्चे किशोरावस्था में आते हैं, उनकी आत्म-जागरूकता और गहरी होती जाती है और वे बहुत जटिल/कठिन भावनाओं और सामाजिक परिस्थितियों का सामना करने लगते हैं।

1.जटिल भावनाए: मध्यमिक विद्यालय के बच्चे शर्मिंदगी, जलन या गर्व जैसी भावनाओं का अनुभव करने लगते हैं। बच्चो से इन भावनाओ के बारे में चर्चा करने और समझाने से उनको भावनाओ को सही दिशा संतुलन एवं दिशा देने में मदद मिल सकती है।

2.आत्म – चिंतन: इस उम्र में बच्चो में आत्म-अवलोकन/ अपने अंदर झांकना शुरू होता है। बच्चे अपनी भावनाओं और अनुभवों के बारे में लिखना या गहरे संवाद/बातचीत और अनुभव के बारे में चर्चा या जिज्ञासा रख सकते है ।

3.साथियों का प्रभाव: दोस्तों और सहपाठियों के सुझाव बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। इन वर्षों में खुद की छवि में सकारात्मकता और साथीयों के दबाव के खिलाफ सहनशक्ति को बढ़ावा देने वाली समझ जरुरी हैं।

निष्कर्ष

आत्म-जागरूकता एक ऐसा सफर है जो बचपन से शुरू होता है और जीवन भर जारी रहता है। प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों के लिए यही आत्म जागरूकता अपने आप को, जानने, समझने, और विकास करने का माध्यम है। ऐसे समय में बच्चो को अपने बारे में जानने के लिए ऐसे तरीके, सहयोग और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। बच्चो को ऐसे सही सहयोग और मदद करने से हम बच्चो से भावनात्मक रूप से स्थिर/संतुलित आत्मविश्वास से भरपूर व्यस्क बनाने में सहयोग करते है।

UNIT 2

स्वयं को व्यवस्थित रखना

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों में आत्म–प्रबंधन(खुद को व्यवस्थित करना)

परिचय

आत्म-प्रबंधन वह योग्यता है जिससे व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में अपने भावनाओं, व्यवहारों, और विचारों को नियंत्रित कर सकता है। यह एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जो व्यक्तिगत और शैक्षणिक सफलता दोनों को संजीवनी प्रदान करता है। प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों को आत्म-प्रबंधन सीखना, उन्हें भविष्य में शैक्षणिक, रिश्तों, और व्यक्तिगत विकास के सामने आने वाली चुनौतियों के लिए मदद करता है।

महत्व

1 शैक्षणिक उपलब्धि

पढाई की अच्छी आदते और व्यवस्था अपने आप के कौशल सीधे शैक्षणिक सफलता पर प्रभाव डालते है|

2 भावनात्मक नियंत्रण

भावनाओं का उचित प्रबन्धन अपने आप को समझने, पारस्परिक संबंधो और रिश्तो को समझने में सहायक होता है।

3 लक्ष्य निर्धारण

स्वयं के लिये लक्ष्य निर्धारित करने और प्राप्त करने से आत्मविश्वास और उपलब्धि की भावना बढ़ती है।

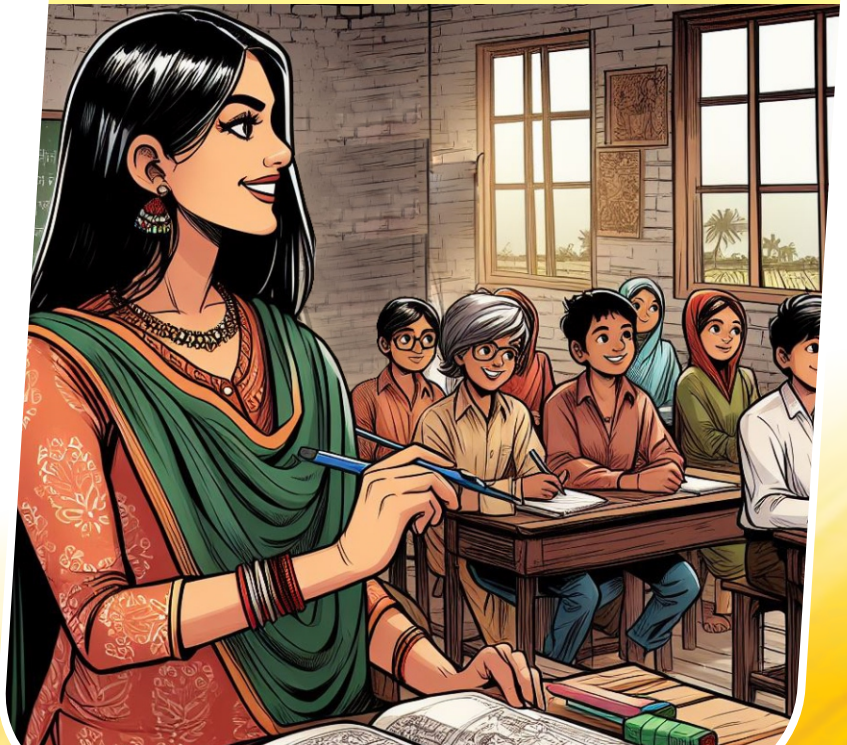
प्राथमिक स्कूल के बच्चे

प्राथमिक स्कूल के बच्चो मे महत्वपूर्ण व्यव्हार परिवर्तन दिखाई देता है, जिसमे वह माता पिता पे निर्भरता से आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ना चालू करते है ।

1. पढ़ाई की आदतः बच्चो में अच्छी पढाई की आदत डालने के लिये एक निश्चित समय देना आवश्यक है| पढाई के लिए निश्चित समय देने से वह ध्यान लगाना और स्थिरता को सिखाते है|

2. व्यवस्था की कौशल: आसान काम करना, जैसे डेस्क को साफ-सुथरा रखना या स्कूल सामग्री को व्यवस्थित करना, जिम्मेदारी की भावना पैदा करते हैं।

3. मूल भावनात्मक कौशल: बच्चे मूल भावनाओं को प्रबंधित करने के बारे में सिखते है, जैसे शांत रहने के लिए गहरी सांस लेना आदि तरीको के बारे में जानने लगते हैं।



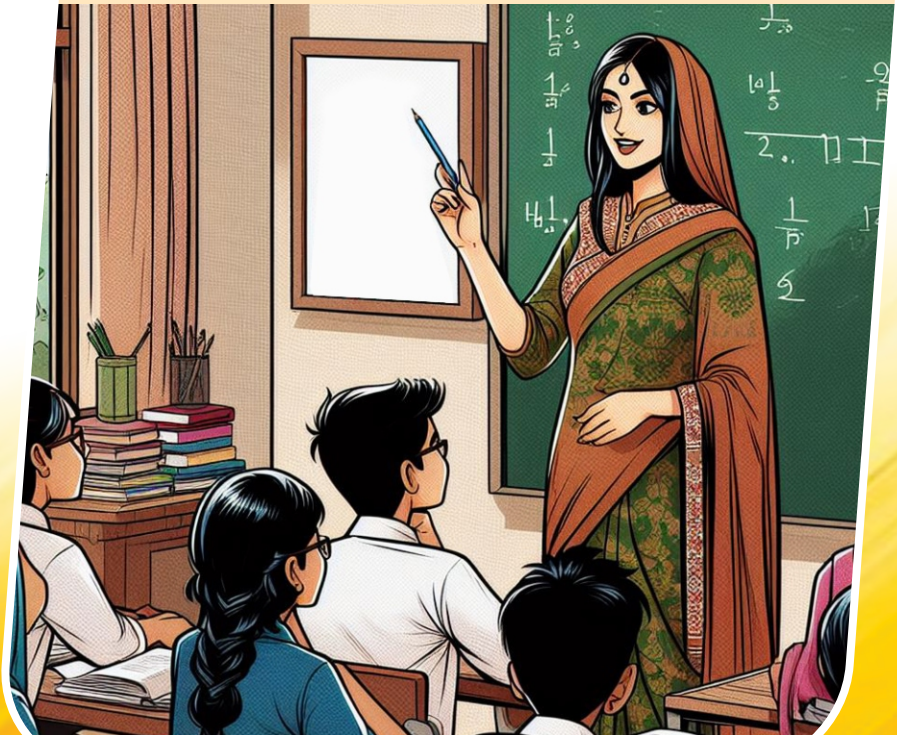
माध्यमिक स्कूल के बच्चे

माध्यमिक स्कूल के बच्चो के लिये यह ज्ञान का विकास और सामाजिक परिवर्तन का दौर होता है। जिसमे चुनौतियाँ और ज्यादा जटिल हो जाती हैं, और आत्म -प्रबंधन कौशल और भी महत्वपूर्ण हो जाता हैं।

1. पढाई के अलग–अलग तरीके: बच्चे पढाई करने के लिये अलग – अलग तरीके खोजते है जैसे की नोट्स लेना, परीक्षा की तैयारी करना, और समय प्रबंधन|

2. भावनात्मक प्रबंधन: किशोरावस्था में आते ही भावनाए और भी जटिल हो जाते है, इस उम्र में ऐसी जटिल भावनाओ और उनका प्रबंधन सीखना और भी कठिन हो जाता है।

3. लक्ष्य निर्धारण: जैसे-जैसे वे अपने भविष्य के बारे में सोचना शुरू करते हैं, शैक्षणिक और व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक हो जाता है। वे इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये दृढ़ता/लगन का महत्व सीखते हैं।



UNIT 3

सामाजिकता

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों के लिए सामाजिक जागरूकता

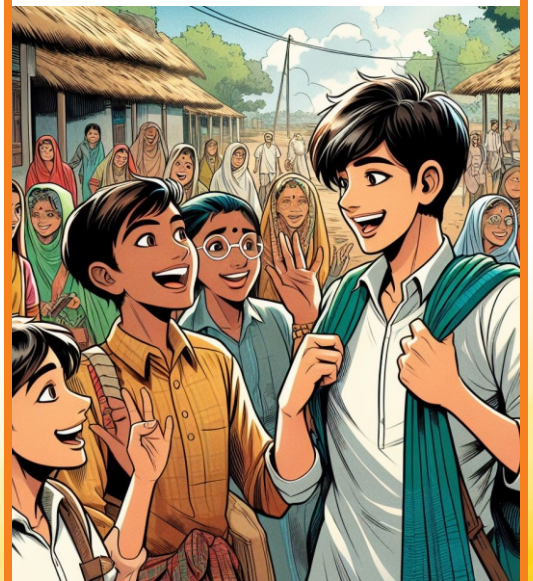
परिचय

सामाजिक जागरूकता हमे अपने सामाजिक वातावरण में रहने उसे समझने और निभाने में मदद करता है। बच्चो के लिये मुख्यत: सामाजिक जागरूकता उन्हें अलग – अलग संबंधों में जीने, सामाजिक नियमो का पालन करने एवं सामाजिक अपेक्षाओ को पूरा करने में मदद करता है|

महत्व

1 आपसी संबंध

दुसरो की भावनाओ और दृष्टिकोण को समझना और उनका सम्मान करना एक अच्छे और स्वस्थ रिश्ते को प्रेरित करती है|

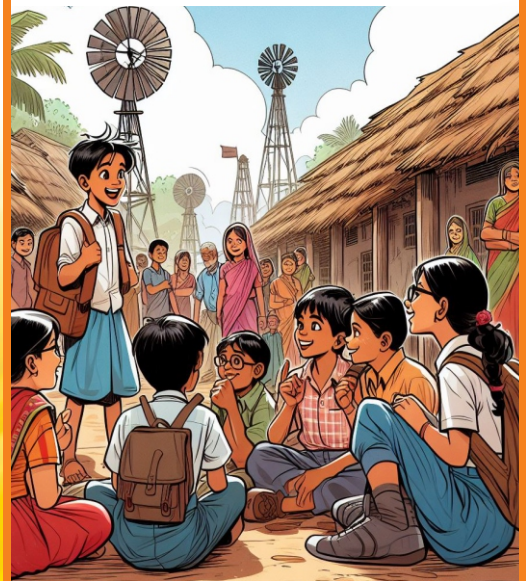


2 सामाजिक जिम्मेदारी

सामाजिक नियमो और मूल्यों को पहचानने से सक्रीय रूप से समुदाय का हिस्सा बनते है।

3 वैश्विक नागरिकता

वैश्विकरण के समय में सांस्कृतिक भिन्नता, सामाजिक विविधता को समझना और उसके अनुकूल व्यव्हार करना महत्वपूर्ण है।



प्राथमिक स्कूल के बच्चे

इस स्तर पर, बच्चों को सामाजिक बातचीत व्यव्हार और समुदाय के नियम की अवधारणाओ से परिचित कराना चाहिए।

1. सामाजिक संकेत: बच्चे चेहरे के भाव, भावनाओं, और शारीरिक भाषा को पहचानना शुरू करते हैं, जिससे वह अपने साथी और बड़ो के साथ सही ढंग से बात करने की क्षमता मिलती है|

2. सम्मान को समझना: वे दूसरों के साथ अच्छे से व्यवहार करने, सामान व संबंधो को बांटना और अपनी बारी का इंतजार करने के महत्व को सीखते हैं।

3. विविधता की समझ: कहानियों, गीतों और कक्षा की गतिविधियों के माध्यम से, उन्हें अलग- अलग संस्कृतियों, परंपराओं और जीवन शैली से परिचित कराया जाता है।

माध्यमिक स्कूल के बच्चे

जैसे – जैसे बच्चे किशोरावस्था में जाते है वैसे ही उनकी सामाजिक दुनिया में विस्तार आता है, जिससे वे और जटिल परिस्थितियों का सामना करते है|

1. सामाजिक संकेत: माध्यमिक स्कूल के बच्चे अपनी आवाज, चेहरे के भावना और जटिल शारीरिक भाषा को समझने में अपनी क्षमता को सुधारते हैं।

2. दृष्टिकोण: बच्चे यह समझना शुरू करते हैं कि दूसरों के पास भी अलग – अलग दृष्टिकोण और भावनाएं हो सकती हैं, ऐसे अलग- अलग दृष्टिकोण एवं भावनाओ के संपर्क में आने पर उनकी भावनाओ और दृष्टिकोण का सामना करना सीखते है।

3. विविधता का सम्मान: एक गहरी मानसिक क्षमता के साथ, बच्चे समझने लगते हैं कि विविधता का महत्व न केवल सांस्कृतिक बल्कि विचार, क्षमता, और जीवनशैली पर भी होता है। वे समावेशन का मूल्य और उपयोगिता को सीखते हैं जो समाज में विविध दृष्टिकोण लाते हैं।

UNIT 4

संबंधो की समझ

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चो में संबंधो की समझ

परिचय

संबंधो की समझ व्यक्तियों को दुसरे व्यक्ति, समुदाय, परिवार, प्रकृति से संवाद/ बातचीत, व्यव्हार करने में सक्षम बनाती है। ये समझ, जिनमें संवाद, सहयोग, और संघर्ष का समाधान शामिल हैं। यह बच्चों के सामाजिक और कल्याण विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों के लिए, संबंधो को समझने का कौशल उन्हें सरलता और सबके साथ जीने का तरीका सिखाता है। यह कौशल उनके भविष्य के लिये भी महत्वपूर्ण होती है।

महत्व

1 मजबूत रिश्ते बनाना

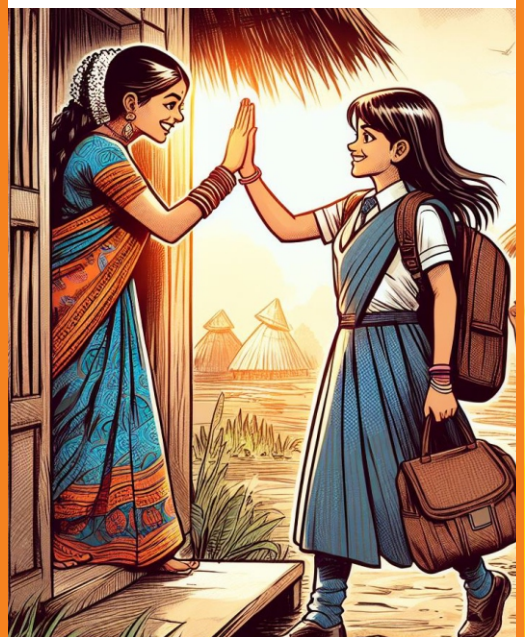
संबंधो की समझ साथियों, शिक्षकों और परिवार के साथ गहरे संबंधों को बढ़ावा देते हैं।

2 शैक्षणिक सफलता

सहयोग और प्रभावी संवाद कई शैक्षणिक गतिविधियों एवं व्यक्तिगत विकास के प्रमुख घटक हैं।

3 भावनात्मक रूप से स्वस्थ

स्वस्थ आपसी सम्बन्ध अपने प्रति विश्वास और भावनात्मक स्थिरता में योगदान देता है।



प्राथमिक स्कूल के बच्चे

इन वर्षों में, बच्चे परिवार के बाहर पहली बार अपने दोस्त/संबंध बनाना शुरू करते हैं और सामाजिक व्यव्हार/संवाद करना सीखते हैं।

1. दोस्ती का आधार: बच्चे दोस्ती क्या है इसको जानना शुरू करते है और साथ ही बाटना, विश्वास और सहयोग करने के बारे में समझते है|

2. बातचीत: बच्चे अपने सुनने और भावनाओ को समझाने को सीखते है और उन्हें आदरपूर्वक व्यक्त करते है|

3. संघर्ष का समाधान: बच्चे यह समझने लगते है की असहमति को भी चर्चा और समझोते के माध्यम से हल किया जा सकता है, इसके लिये उन्हें उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है|

माध्यमिक स्कूल के बच्चे

जैसे-जैसे बच्चे किशोरावस्था में आते हैं, दोस्ती और संबंध और गहरे होते जाते है और बातचीत/व्यव्हार में और गहरी विविधता आ जाती है।

1. दोस्ती का गहरा होना: मध्यमिक स्कूल के बच्चो की दोस्ती में और गहराई आने लगती है, जिसमे वे सच्चाई/निष्ठां, विश्वास, पारस्परिक आदान-प्रदान की भावना को महसूस करते है।

2. प्रभावी संवाद: बच्चे अपने संवाद की क्षमता को और बेहतर करने का प्रयास करते है, जिसमें देखकर समझना, ध्यान से सुनना, दुसरो की अभिव्यक्तियों को समझाना सीखते है|

3. संघर्षों का सामना करना: बढ़ती सामाजिकता के साथ वे अलग – अलग मतभेदों का सामना करते है, बच्चे मतभेदों को सुलझाने के तरीके, अपनी ताकत को समझने और रिश्तो को बेहतर बनाए रखने के कौशल को सिखाते है।

UNIT 5

निर्णय/ फैसले लेना

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चों में निर्णय लेना

परिचय

निर्णय लेना वह प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने विकल्पों में से कोई एक विकल्प का चयन करता है, यह चयन प्रक्रिया उसके व्यक्तिगत मूल्यों, पसंदों/ इच्छाओ, धारणाओं के आधार पर होता है। प्राथमिक और मध्यमिक स्कूल के बच्चों के लिए, निर्णय लेने की कौशलता को विकसित करना महत्वपूर्ण है, क्योकि बच्चो में स्वतंत्र रहने की भावना बनती है और समाज के जटिल वातावरण में भी वह अच्छा निर्णय लेना सीखते है|

महत्व

1 आत्म निर्भरता का निर्माण

प्रभावी निर्णय लेने से बच्चों को उनके कार्य और जीवन पर नियंत्रण का अहसास होता है।

2 समस्या का समाधान

निर्णय लेना अक्सर चुनौतियों का सामना करने और समाधान ढूंढ़ने को शामिल होता है।

3 नैतिकता का विकास

निर्णय लेने में परिणामो के प्रभाव पर समझ विकसित होती है, सही गलत का तरीका समझ में आता है।

प्राथमिक स्कूल के बच्चे

इस समय में, बच्चे आसान निर्णय लेना शुरू करते हैं, और जैसे जैसे बच्चे बढ़ते है वे कठिन (बड़े) निर्णय लेने लगते हैं।

1. चयन करना: बच्चे यह निर्णय लेते हैं कि कौनसे खिलौने से खेलें, कौनसी किताब पढ़ें, या किसे दोस्त बनाये।

2. परिणामों को समझना: उन्हें यह समझ होने लगती है कि जैसा चयन करेंगे वैसा परिणाम आता हैं, जैसे कि पुरस्कार या दंड।

3. साथीयों का प्रभाव: इस कम उम्र में भी बच्चो के निर्णयों पर साथियों का प्रभाव पड़ता है और दुसरो का निर्णय बच्चो को प्रभावित करता है।

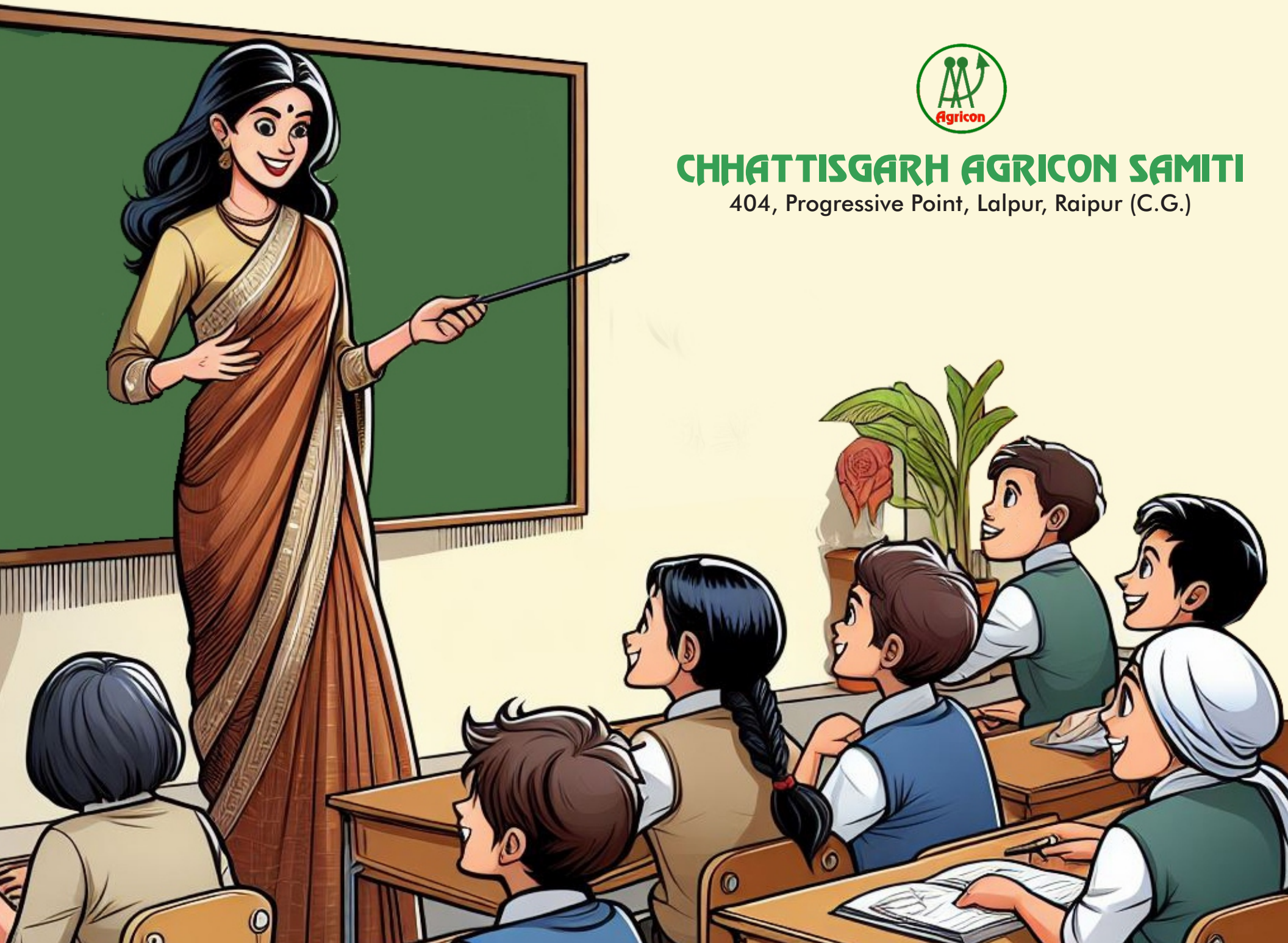
माध्यमिक स्कूल के बच्चे

जब बच्चे किशोरावस्था की ओर बढ़ते हैं, तो उनका निर्णय लेना और भी जटिल होता है, जिसमें साथीयों का समूह, मीडिया, और उनकी बढ़ती हुई पहचान एवं विभिन्न कारको का प्रभाव होता है।

1. जटिल निर्णय: माध्यमिक स्कूल के बच्चे की जिम्मेदारियां और जटिल हो जाती है, जैसे की पढाई लिखाई की जिम्मेदारी, खेल-कूद, या अन्य गतिविधियों में रहना यहाँ तक की निर्णयों में नैतिकता को जांचना आदि।

2. साथियों के दबाव को नियंत्रित करना: साथियों के बीच प्रसंशा पाना/ बने रहने की इच्छा, इस उम्र में निर्णय लेने पर गहरा प्रभाव डालती है, अपनी व्यक्तिगत सामाजिक मूल्यों एवं अपनी इच्छाओ के बीच में संतुलन स्थापित कर पाना महत्वपूर्ण हो जाता है।

3. दूरदृष्टि से निर्णय/ दूर तक सोचना: बच्चों को यह समझ में आने लगता है की कुछ निर्णय ऐसे होते है जिनका प्रभाव लम्बे समय के लिये रहता है, जो उनके भविष्य और उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकता है।



CHHATTISGARH AGRICON SAMITI

404, Progressive Point, Lalpur, Raipur (C.G.)