४

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवन- चैतन्य नात्याचे : किशोर/ किशोरीसाठी

प्रस्तावना

मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव एका पिढीकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शविते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार उतार वयात जास्त असतात त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. म्हणून जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढिने कौटुंबिक नातेसंबंध जोपासण्यासाठी पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

किशोर म्हणजेच नवीन तारुण्याच्या उंबरठ्यावर असलेले मुलेमुली. त्यांच्यात कुतुहल, संभ्रम, भय अशी भावना असते. यांची धाडसी वृत्ती जास्त असते यात जोराने गाडी चालवणे, व्यसन लागणे. परंतु अशावेळी वयस्कर व्यक्तीचे योग्य मार्गदर्शन आणि सहयोग मिळाला तर त्यांचा उत्तमप्रकारे सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. या द्वारे ज्येष्ठ आणि त्यांचे समवयस्क तसेच त्यांची पुढील पिढी यांमध्ये वैचारिक आणि शैक्षणिक देवाण घेवाण व्हायला मदत होईल. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या सामाजिक कक्षा वाढायला सुद्धा प्रोत्साहन मिळेल अशी आम्हाला आशा आहे.

श्रेय निर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था, (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्प अंतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आलेले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी सामुदायिक वैद्यकीय विभाग, महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्थेअंतर्गत (एम जी आई एम एस, सेवाग्राम) सुरु असलेला प्रकल्प 'आरंभ' गटाचे चे विशेष सहकार्य लाभलेले आहे. तसेच हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात सामुदायिक वैद्यकीय विभागा अंतर्गत वैद्यकीय शिक्षक वर्ग आणि सामाजिक कार्यकर्ते, आधारवड संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

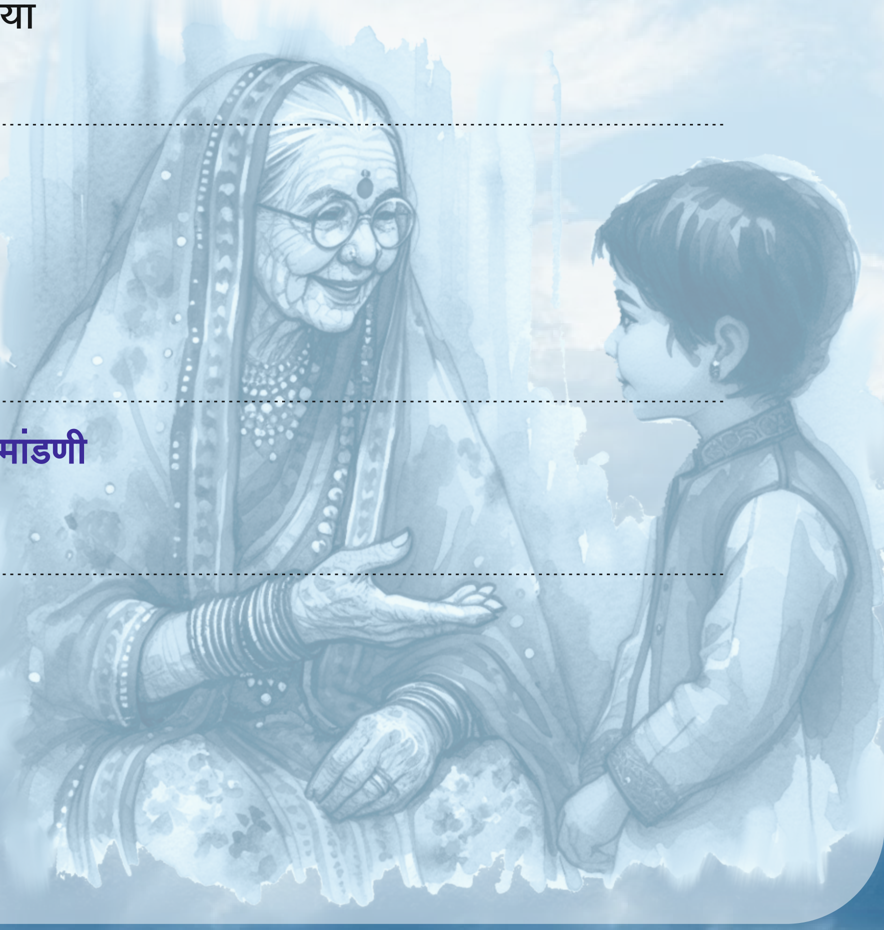
लेखन
डॉ. चित्रा पंड्या
डॉ. मनश्री भुयार
डॉ. समिक्षा बांदल

मुद्रितशोधन
श्री अतुल कातरकर

प्रशिक्षण समिती सदस्य आणि सल्लागार
श्री. प्रवीण भुसारी
श्री. सुरेंद्र बेलुरकर
कु. जयश्री वैद्य
डॉ. समिक्षा बांगडे
डॉ. राधिका शर्मा
डॉ. ऋतुजा कोल्हे
डॉ. मनश्री भुयार
डॉ. अमेय धात्रक
डॉ. अर्जुन जकास्निया
डॉ. अनुज मुंद्रा

विशेष मार्गदर्शक
डॉ. चित्र पंड्या
डॉ. चेतना मलिये
डॉ. सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी
श्री. दिनेश गुडधे



अनुक्रमणिका

सत्र नियोजन	५
प्रशिक्षण संसाधने	६
दिवस पहिला	
वळण आयुष्याचे ...क्षण आनंदाचे	७
किशोर/किशोरींची जडणघडण: खेळाच्या माध्यमातून	८
दुसऱ्याला समजून घेणे.	१३
रेशीमबंध	१६
आत्मविश्वास	१८
खंबीरता	१९
नविन प्रवाह	२२
घराघरातुन शिकतांना	२३
दिवस दूसरा	
जोड्या जुळवा	२५
मी स्वत: वर प्रेम करतो: कारण..?	२७
जीवनाची नदी	२८
प्रात्यक्षिक	३०
सूक्ष्म नियोजन	३१

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

विषय	पद्धत	कालावधी	वेळ
नोंदणी आणि परिचय		३० मिनिट	९.०० ते ९.३०
वळण आयुष्याचे ...क्षण	आयुष्याला वळण		
आनंदाचे	देणारा प्रसंग	१५ मिनिट	९.३० ते ९.४५
दुसऱ्याला समजून घेणे	प्रसंग	४५ मिनिट	९.४५ ते १०.३०
रेशीमबंध	चूक / बरोबर	१५ मिनिट	१०.३० ते ११.४५
आत्मविश्वास	आत्मविश्वास कमी		
	होण्याची करणे/	१५ मिनिट	११.४५ ते १२.००
	वाढण्याची करणे		
खंबीरता	प्रसंग	४५ मिनिट	१२.०० ते १२.४५
जेवण		६० मिनिट	१२.४५ ते १.४५
नविन प्रवाह	लयबद्ध कृती	३० मिनिट	१.४५ ते २.१५
घराघरातुन शिकतांना	पत्र वाचन		

दिवस दुसरा

जोड्या लावा	खेळ	३० मिनट	९.३० ते १०.००
माझे माझ्या वर प्रेम आहे? कारण?	कृती	४५ मिनिट	१०.०० ते १०.४५
जीवनाची नदी	कृती	१२० मिनिट	१०.४५ ते १२.४५
दुपारचे जेवण		६० मिनिट	२.४५ ते १.४५
प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)		४५ मिनिट	२:०० ते २.४५
सूक्ष्म नियोजन	गट चर्चा	३० मिनिट	२.४५ ते ३.४५

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, इलेक्ट्रीसिटी, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक, प्रोजेक्टर, लॅपटॉप व चार्जर, फळा
- सॅनिटायझर, मास्क
- पाण्याचे जार, ग्लास
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था

प्रशिक्षण साहित्य

- पुस्तकांची किट, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, पिशवी , प्लेकिट
- खडू, पेन, डस्टर, स्केचपेन, मार्कर, मोठे चार्ट पेपर, प्लेन पेपर
- पेन्सिल, रबर, स्टेपलर, स्टेपलर पिन, फेविकोल, स्केल, सेलो टेप आणि ब्राऊन टेप
- बॅनर, दोरी

सत्राचे साहित्य

- चिठ्ठ्यांसाठी कागद, स्केचपेन
- भित्तीपत्रिका, दोरीचा बिंदाळा
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर
- रंगीत खडू व कात्री, खेळकृतीच्या चिठयासाठी कागद
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवितांना लागणारे साहित्य
- जोड्या जुळवा–सहजीवन चमू ने बनवलेला पत्त्यांचा खेळ

सत्र पहिले

वळण आयुष्याचे ...क्षण आनंदाचे

सत्राचा उद्देश – किशोरावस्था ही आयुष्याला वळण लावण्यासाठी कशाप्रकारे महत्वाचा टप्पा ठरू शकते या बाबत मार्गदर्शन करणे.

कालावधी – १५ मिनिटे

साहित्य – फळा आणि खडू / पेन

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थीला पुढील प्रश्न विचारावा.

आयुष्याला महत्वाचे वळण लावणारा किशोरवस्थेतील प्रसंग/मजेदार किस्सा विषयी सांगा /वर्णन करा.

मुख्य संदेश

एखाद्या प्रसंगामुळे आयुष्याला वळण देणारा टप्पा म्हणजे किशोरावस्था होय.

आयुष्याला वळण कसे द्यावे याकरिता योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

ज्येष्ठ मंडळी आपल्या अनुभव व विचार किशोरांना देऊन त्यांचे सुद्धा हे वळण सुखकर करू शकतात.

सत्र दुसरे

किशोर/किशोरींची जडणघडण: खेळाच्या माध्यमातून

सत्राचा उद्देश-किशोरावस्थेतील जडणघडण ही संकल्पना दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगणे. किशोरावस्थेतील जडणघडण ही संकल्पना दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगणे.

कालावधी - ५० मिनिटे

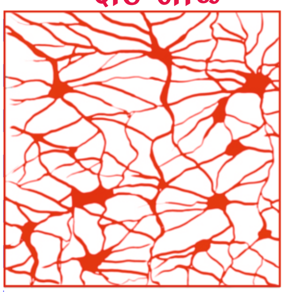
साहित्य - भित्तीपत्रिका, फळा आणि खडू/पेन, दोरीचे दोन बिंडोळे

सत्र पद्धत

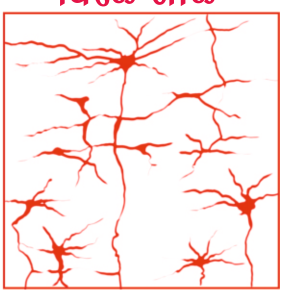
प्रेरक व्यक्तीने पुढील दिलेल्या खेळाच्या सूचना सांगून प्रशिक्षणार्थींकडून हा खेळ खेळून घ्यावा आणि दिलेल्या माहितीनुसार चर्चा करावी.

कृती क्र. १ – दाट जाळे	कृती क्र. २ – विरळ जाळे
प्रथम प्रशिक्षणार्थींना गोलात उभे करा व त्यातील एका जवळ दोरीचा बिंडाळा द्या. त्यानंतर दोरीचे एक टोक स्वत:जवळ पकडायला लावून बिंडाळा दुसऱ्याकडे फेकायला सांगा. कुठल्याही सूचना न देता प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा. बिंडाळा खाली पडल्यास न रागावता प्रेमाने समजावून सांगा, खेळ झाल्यानंतर सर्वांना हातातील दोरी खाली ठेवायला सांगा	प्रशिक्षणार्थींना परत गोल करायला सांगा. दोरीचा दुसरा बिंडाळा त्यांना खेळण्यास द्या व त्यांना खेळाचे नियम सांगा. जसे बिंडाळा खाली पडला तर प्रशिक्षणार्थी खेळातून बाद होईल, बरोबर बिंडाळा फेकता आला नाही तर रागावण्यात, ओरडण्यात येईल, शिक्षा केली जाईल, वेळेचे बंधन राहील तसेच खेळतांना कोणीही टाळ्या वाजवणार नाही, प्रोत्साहित करणार नाही, असे सांगावे. नियम सांगितल्यानंतर दोरीचा खेळ प्रशिक्षणार्थींकडून खेळून घ्यावा. खेळ झाल्यानंतर खेळातून तयार झालेली आकृती खाली ठेवायला सांगावी व सर्व प्रशिक्षणार्थींना दोन्ही आकृतींचे निरीक्षण करायला सांगावे

दाट जाळे



विरळ जाळे



एका आकृती हे जाळे दाट तर दुसऱ्या आकृतीत विरळ दिसत आहे.

किशोरवयीन मुलांसाठी क्रियाकलापांच्या परिणामांची चर्चा आणि स्पष्टीकरण:
प्रेरक व्यक्तीसाठी : (खालील माहिती सोप्या भाषेत सहभागींना सांगावी.)
न्यूरोप्लास्टीसिटी आणि किशोरवयीन मेंदूवरील ताणाचा प्रभाव:

जेव्हा खेळ सकारात्मक प्रोत्साहनाने आणि तणावमुक्त वातावरणात खेळला जातो, तेव्हा बनवलेले जाळे अधिक गुंतागुंतीचे आणि अधिक सुंदर असते. दुसरीकडे, दबाव आणि रागाने भरलेल्या वातावरणात तणावाखाली खेळ खेळला जातो, तेव्हा तयार केलेले जाळे तितके नीटनेटके किंवा गुंतागुंतीचे नसते.

सकारात्मक आणि प्रेमळ वातावरणाच्या उपस्थितीत किशोरवयीन मेंदू कसा आकार घेतो, विरुद्ध रागाच्या तणावपूर्ण वातावरणाच्या उपस्थितीत हा फरक आहे. हे कसे घडते ते समजून घेऊया.

दुसऱ्या विभागात म्हटल्याप्रमाणे, **किशोर मेंदू हा ओल्या मातीसारखा असतो**. हे सकारात्मक किंवा नकारात्मक पद्धतीने आकार आणि मोल्ड केले जाऊ शकते. पौगंडावस्थेतील मेंदूच्या विकासाच्या या प्रक्रियेला खरंच 'मोल्डिंग' किंवा 'शिल्पिंग' किंवा सोप्या भाषेत सागायचे तर झाले तर 'आकार देणे' असे म्हणतात, कारण कुंभार ओल्या मातीच्या गोळ्याला आकार कसा देतो या सारखेच आहे. सभोवतालच्या पर्यावरणाच्या प्रभावामुळे आकार आणि पुर्नआकाराच्या मेंदूच्या या वैशिष्ट्याला 'न्यूरोप्लास्टीसिटी' म्हणतात.

किशोरावस्थेतील मेंदूच्या विकासामध्ये प्रत्यक्षात काय घडते, ते म्हणजे मेंदूच्या वेगवेगळ्या पेशी (न्यूरॉन्स) एकमेकांशी जोडतात (नवीन न्यूरोनल कनेक्शन तयार होतात).

जेव्हा एखादा किशोरवयीन दीर्घकाळ तणावाखाली असतो, आणि नकारात्मक सामाजिक-भावनिक वातावरणाचा अनुभव घेत असतो, तेव्हा मेंदूच्या त्या भागात अधिक मेंदूच्या पेशी जोडल्या तेव्हा त्यांचामध्ये भीती, ताण आणि आवेग असे नकारात्मक भावना येण्याची शक्यता जास्त असते. या नुकसानीमुळे मुलाच्या मानसिक आरोग्याच्या स्थिती जसे की चिंता, नैराश्य आणि मादक पदार्थांचे गैरवापर होण्याचा धोका वाढतो. दुसरीकडे, जेव्हा पौगंडावस्थेला सकारात्मक, सुरक्षित आणि प्रेमळ सामाजिक-भावनिक वातावरणात सामोरे जावे लागते, तेव्हा मेंदूच्या अधिक पेशी तर्क, नियोजन आणि आपल्या स्वभावावर नियंत्रण यावर जास्त कार्य करू शकतात.

मेंदू हा ओल्या चिकणमातीसारखा असल्याने, सकारात्मक आणि स्थिर वातावरणात आकार दिला गेल्याने नकारात्मक वातावरणामुळे होणारे नुकसान टाळता येते किंवा अगदी उलट करता येते, आणि त्याऐवजी मेंदूला सकारात्मक आणि निरोगी रीतीने बनवता येते, ज्यामुळे मुलांना नकारात्मक अनुभवांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत होते.

किशोरावस्थेबाबत स्पष्टीकरण

- पौगंडावस्थेतील मेंदू ही 'संधीची दुसरी खिडकी' आहे. आयुष्याच्या पहिल्या काही वर्षांत मेंदू बांधला जातो, जसे घर वीट आणि सिमेंटने बांधले जाते!

- **किशोर मेंदू हा ओल्या मातीसारखा असतो.** त्या वयात त्यांना जसे वातावरण मिळाले किवा जसा आकार दिला तसा तो बनत जातो. आपण असे कलाकार बनले पाहिजे जे किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या मेंदूचे शिल्प तयार करण्यास मदत करतील.

- **सकारात्मक वातावरणामुळे** मुला/ मुलींना नकारात्मक अनुभवांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत होते.

- ज्याप्रमाणे खेळामध्ये जेव्हा प्रोत्साहन, कौतुक, आणि चूक झाल्यास माफी अश्या गोष्टी दिल्या गेल्या तेव्हा दोरीचे जाळे दाट आणि व्यवस्थित बनले त्याच प्रमाणे जर किशोर वयीन मुला/ मुलींना सकारात्मक वातावरण दिले तर तर्क, नियोजन आणि आपल्या स्वभावावर नियंत्रण ही कौशल्य अधिक चांगल्या पद्धतीने विकसित होतात.

- किशोरावस्थेतील वर्तणुकीची परिस्थिती, मानसिकता या गोष्टी समजून घेऊन त्यांच्याशी संवाद साधला त्याचप्रमाणे किशोरावस्थेत आवश्यक आणि महत्वाच्या असणाऱ्या गोष्टींबद्दल किशोर मुले व मुली सकारात्मक विचार करून आनंदाने त्या गोष्टी दैनंदीन आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करतील.

- जेव्हा एखादा किशोरवयीन दीर्घकाळ तणावाखाली असतो, आणि नकारात्मक सामाजिक-भावनिक वातावरणाचा अनुभव घेत असतो, तेव्हा मेंदूच्या त्या भागात अधिक मेंदूच्या पेशी जोडल्या तेव्हा त्यांच्यामध्ये भीती, ताण आणि आवेग असे नकारात्मक भावना येण्याची शक्यता जास्त असते.

- घरातील तसेच समुदायातील जेष्ठ व्यक्तींचे किशोर मुले आणि मुली यांच्यासोबतचे नाते अधिक घट्ट आणि समजदार बनण्याची शक्यता वाढते व किशोर मुले आणि मुलींना समजून घेणारा संवेदनशील समाज तयार होण्यास मदत होते .

कुटुंब आणि समुदायाकडून किशोरावस्थेत मिळणाऱ्या सकारात्मक आणि नकारात्मक वर्तणुकीचे होणारे परिणाम :

सकारात्मक वर्तणुक	नकारात्मक वर्तणुक
• अधिक पेशी तर्क, नियोजन आणि आपल्या स्वभावावर नियंत्रण यावर जास्त कार्य करू शकतात. • मेंदूला सकारात्मक आणि निरोगी बनवता येते, ज्यामुळे मुलास नकारात्मक अनुभवांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत होते. • किशोरावस्थेत होणारे बदल समजून घेऊन मैत्रीपूर्ण नाते निर्माण केल्यामुळे मन मोकळेपनाने संवाद करण्याची सवय लागते आणि त्यामुळे निराश न होता चर्चेद्वारे समस्या सोडवण्याचे कौशल्य विकसित होते. • नाते घट्ट होण्यास मदत होते • प्रेमळ शब्दात समजावून सांगितल्यामुळे सकारात्मक दृष्टीकोन विकसीत होतो. • आत्मविश्वास वाढीस लागतो • चांगल्या कामाची प्रशंसा आणि प्रोत्साहन मिळाले तर स्वत:चे कौशल्य सिद्ध करण्याची संधी मिळते. • व्यसनाधीन होण्याचे प्रमाण कमी होते. • एकमेकाप्रती विश्वास आणि नात्यांबद्दल आदर निर्माण होतो. • जीवनावरील प्रेम वाढते.	• किशोरवयीन मुला-मुलींचे म्हणणे कोणी ऐकून घेत नाही असे जाणवल्यास त्यांना एकटे पडण्याची भीती वाटते आणि त्यातून त्यांच्यामध्ये नैराश्याची भावना विकसित होते. एकटेपणाची भावना विकसित होते. • नात्यांमध्ये दुरावा निर्माण होतो. • मोठ्यांच्या सतत चिडचीड करण्यामुळे नकारात्मक दृष्टीकोन विकसीत होतो. • न्युनगंड विकसित व्हायला लागतो. • चांगल्या कामाची प्रशंसा आणि प्रोत्साहन न मिळाल्यामुळे कुठल्याच कामात उत्साह वाटत नाही. • चिंता, नैराश्य आणि मादक पदार्थांचे गैरवापर होण्याचा धोका वाढतो. • जीवनाबद्दल अनासिकता निर्माण होते. • भीती, ताण आणि आवेग.

काही सोपे मार्ग ज्याद्वारे आपण मुलांना सकारात्मक अनुभव देऊ शकतो:

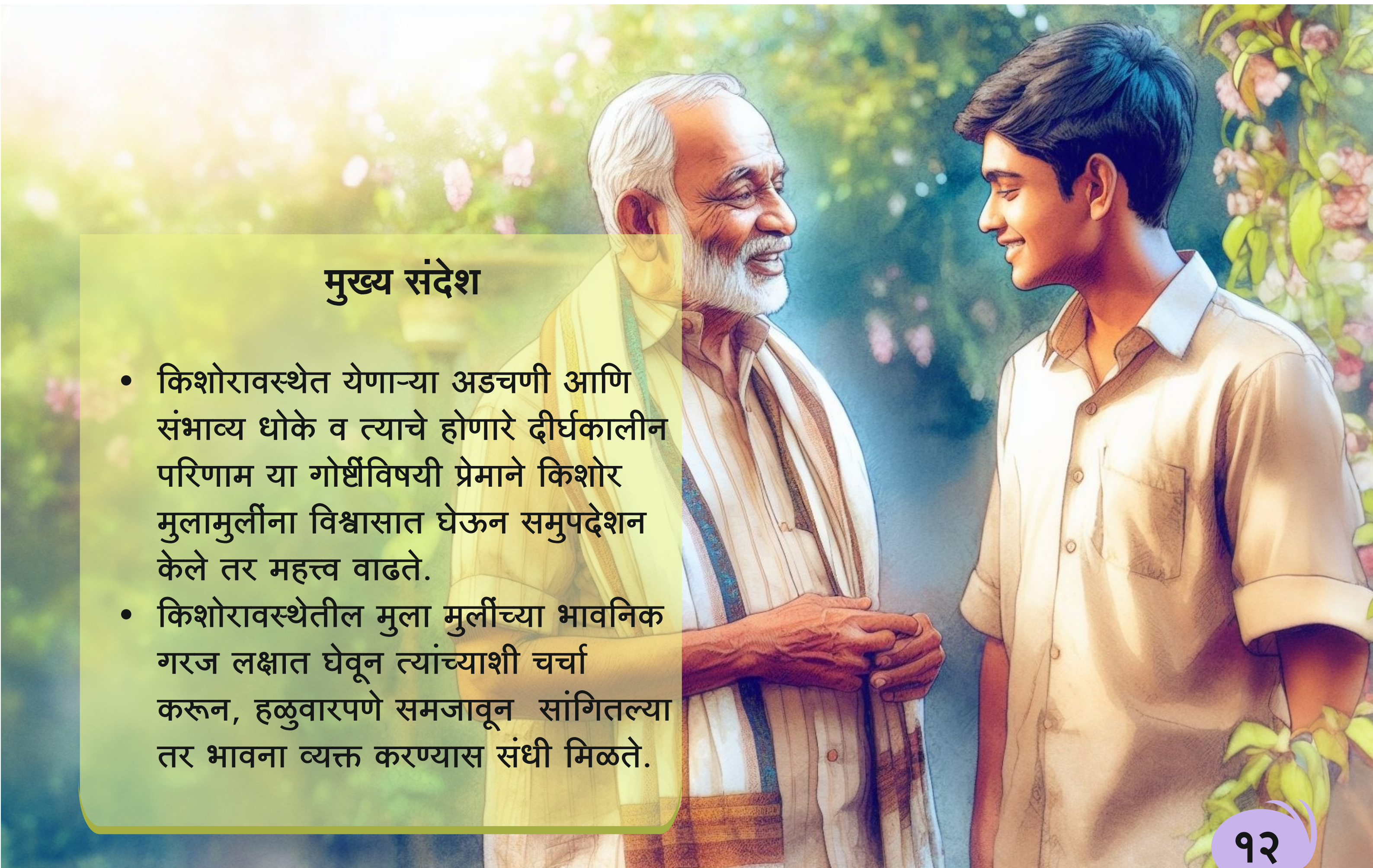
- त्यांची ताकद आणि ते करत असलेल्या सकारात्मक गोष्टींबद्दल त्यांचे कौतुक करा आणि त्यांना ओळखा.

- कठीण परिस्थितीत शांत आणि सहनशील राहून त्यांना सांत्वन द्या.

- मोकळ्या मनाने त्यांचे ऐका. त्यांचा दृष्टीकोन ऐका आणि त्यांच्या जीवनातील अनुभवांवर आधारित त्यांच्या भावना समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. त्यांना विचारात न घेण्याऐवजी त्यांच्या भावनांचा आदर करा.

- कुटुंबातील महत्त्वाच्या निर्णयांवर, विशेषत: त्यांच्या जीवनाशी संबंधित निर्णय आणि त्यांच्या जीवनावर परिणाम करणाऱ्या कौटुंबिक निर्णयांवर त्यांचे मत विचारा.

- त्यांना नवीन कल्पना द्या आणि इतरांशी तुलना करण्याऐवजी त्यांची स्वतःची अद्वितीय शक्ती ओळखण्यासाठी आणि त्यांचा वापर करण्यास प्रोत्साहित करा.



मुख्य संदेश

- किशोरावस्थेत येणाऱ्या अडचणी आणि संभाव्य धोके व त्याचे होणारे दीर्घकालीन परिणाम या गोष्टींविषयी प्रेमाने किशोर मुलामुलींना विश्वासात घेऊन समुपदेशन केले तर महत्त्व वाढते.
- किशोरावस्थेतील मुला मुलींच्या भावनिक गरज लक्षात घेवून त्यांच्याशी चर्चा करून, हळुवारपणे समजावून सांगितल्या तर भावना व्यक्त करण्यास संधी मिळते.

सत्र तिसरे

दुसऱ्याला समजून घेणे. (सहानुभूती)

सत्राचा उद्देश – दुसऱ्याच्या जागेवर राहून विचार केल्यानंतर नात्यातील सहसंबंध कसे दृढ करता येईल याबाबत मार्गदर्शन करणे.

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – चार पात्रे सहभागीमधून, सूचित दिलेल्या चार प्रसंग लिहिलेल्या चिठ्ठ्या

सत्राची पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींपैकी चार जणांना बोलवा.

तुम्ही एका गावात राहता. तुम्हाला ६० कीमी दूर असलेल्या शहरात इंजिनीरिंगला प्रवेश घ्यायची आहे. दिवसातून फक्त एकदाच गाडी येते सकाळी प्रवाशांना घेऊन जाते आणि रात्री आणते.

तुमच्या पुढे कोणकोणते आव्हाने असतील आणि पर्याय असतील.

पात्र– १: तुम्ही एक सुदृढ मुलगा आहात.

पात्र– २: तुम्ही मुलगी आहात.

पात्र– ३: तुम्ही एक पायाने अपंग असलेला मुलगा आहात.

पात्र– ४ : तुम्ही एक मुलगा आहात. घरातील परिस्थिती उत्तम आहे.

यावरील आव्हाने आणि पर्याय शोधताना त्यांनी कसा विचार केला. याठिकाणी प्रत्येक जण पात्राच्या ठिकाणी जाऊन विचार करेल. आपण तीच व्यक्ती आहोत अशी कल्पना करेल. म्हणजेच दुसऱ्याची परिस्थिती समजून घेणे होय. पौगंडावस्थेतील मुलं मुलींना दुसऱ्याला समजुन घेणे ही भावना अशाप्रकारे समजून सांगता येईल.

आपण समजून घेत आहोत या वरची प्रतिक्रिया समजून घेण्यासाठी पुढील कृती करावी.

उपस्थितांचे दोन भाग करावेत. एका भागाला प्रसंग च्या चिठ्या द्यावेत आणि दुसऱ्या भागा मधील उपस्थितांना प्रतिक्रियेच्या चिठ्या उचलायला लावाव्यात.

- किशोरावस्थेतील मुला–मुलींना हे कौशल्य महत्वाचे आहे.

	प्रसंग	प्रतिक्रिया १	प्रतिक्रिया २
१	शीतलला शाळेत कुणीतरी चिडवले आणि ती रडत आहे.	काय रडतेय लहान मुलीसारखी? रडू नकोस.	शीतल तू ठीक आहेस? काय झाल ते तू सांगशील का? आपण त्यावर काहीतरी तोडगा काढू.
२	अतुलला अभ्यासाचा खूप ताण आलाय. पण तो तुम्हाला सांगत नाहीये. गप्प बसलेला आहे. (तुम्हाला ते लक्षात आले)	हम्म.... किती वेळा सांगत होतो अभ्यास करत जा म्हणून. मोठा आहेस तू.	ताण नको घेऊस. तू प्रयत्न कर. तू करू शकतोस. तू प्रयत्न करत रहा.केल्यानंतर मग जे काही मिळेल त्यासाठी आम्ही तुझ्या सोबत आहोत. काळजी नको करू.
३	सर्जेराव चा व्यापार कमी झाला.	आहो लॉकडाऊन होत म्हणून होणारच. तरी इतकं कर्ज कशाला घ्यायचं?	मी समजू शकतो तुम्हाला ताण येत असेल. आपण काही तोगडा काढू शकू का?
४	प्रकाश आज खूप खुश आहे. आज तो सर्वांच्या मनाप्रमाणे आनंदाने ऐकत आहे	जास्तच करतो. इतकं काय त्यात?	प्रकाश, तू खूप खुश आहेस, हे बघून आनंद होतोय.

समजुन घेताना आपुलकीची प्रतिक्रिया पण महत्वाची आहे. आपल्या प्रतिक्रियेमुळे आपुलकी आणि परस्पर सहसंबंध निर्माण होण्यास मदत होते.

आपुलकी ही सर्वसामान्य जीवन जगत असताना सर्वच नात्यात महत्वाची असते.

१. त्यांच्याकडे बघणे – जी व्यक्ती आपल्याला काही सांगत आहे त्या व्यक्तीकडे बघणे, त्याचे हावभाव बघणे. त्यातून तुम्हाला किती खोलवर विचार करत आहे किंवा त्यांना किती दुःख किंवा आनंद झाला आहे हे समजायला मदत होईल

२. लक्ष्य पूर्वक ऐकणे – पुढील व्यक्तीचे म्हणणे पूर्णपणे व लक्षपूर्वक ऐकावे. त्यांच्या हावभावाकडे लक्ष द्यावे. त्यांच्या बोलण्याला प्रतिक्रिया द्यावी. जसे – हम्म, हो का?, बरोबर आहे तुमचं म्हणणे इत्यादी.

३. विचारा– तुमच्या शंकांच निरसन करण्यासाठी विचारा. जसे तुला खराब वाटलं का? घरचे सर्वजण खुश असतील का ?

मुख्य संदेश

- दुसऱ्याला समजून घेणे ही भावना रुजवल्यास ते इतरांप्रती आदरभावनाही जोपासण्यास मदत होते.
- एकमेकांच्या भावना समजून घेऊन वागल्यास भविष्यातील होणारे गैरसमज, त्यातून होणार दुरावा कमी होतो.
- आपण दुसऱ्या व्यक्तीच्या जागेवर राहून स्वतःची कल्पना केल्यास दुसऱ्याला समजून घेणे सोपे जाते.
- त्याप्रमाणे आपल्या प्रतिक्रिया ही त्यावर अवलंबून आहे.

रेशीमबंध

सत्राचा उद्देश – कुटुंबामध्ये तसेच समाजामध्ये सकारात्मक नाते निर्माण करण्याबाबत मार्गदर्शन करणे.

कालावधी – १५ मिनिटे

साहित्य – स्टिकी नोट्स

सत्राची पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींना स्टिकी नोट्स देवून लिहायला लावावे की घरामध्ये किशोरवयीन मुलां–मुलींना कशाप्रकारचे वातावरण मिळावे म्हणजे त्यांचे घरातील नाते हे अधिक घट्ट होईल. प्रेरक व्यक्तीने सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही वातावरण लिहावे.
पुढील वाक्ये प्रेरक व्यक्तीने वाचून दाखवून हे चुक की बरोबर हे विचारावे.

वातावरण		स्पष्टीकरण
मुला–मुलींचे म्हणणे पूर्णपणे ऐकून घ्यावे.	बरोबर	मुला–मुलींचे म्हणणे पूर्णपणे ऐकून घेतल्यामुळे त्यांच्यामध्ये तुमच्याप्रती विश्वासाचे नाते निर्माण होण्यास मदत होते
घरामधे मुलांचे मत आधी विचारात घेतले पाहिजे. कारण पुढे जावून आपले घर तेच चालवणार आहेत. मुलगी तिच्या सासरी जाईल तेव्हा ती तिचे मत व्यक्त करेल.	चुक	घरामध्ये मुलगा–मुलगी/ लहान–मोठे/ पहिला नंबर येणारा –न येणारा असे भेद केल्यास अन्यायाची भावना निर्माण होते तसेच ते समानतेच्या अधिकारास वंचित राहतात
मुलांवर सर्व निर्णय थोपवू नये.	बरोबर	त्यांना विचार करण्यास लावावे. त्यांच्यातील निर्णय कौशल्य विकसित करण्यास मदत करावी.
सामाजिक कार्यात सहभागी होवू नये. नाहीतर मुले बिघडतात.	चुक	सामाजिक गटात सहभागी झाल्यास त्यांना जीवन कौशल्य शिकण्यास मदत होते, जसे वक्तृत्व कौशल्य, नातेसंबंध, नियोजन कौशल्य
मुलांना सतत धाकात ठेवणे योग्य असते नाहीतर ते बिघडतात किंवा मोठ्यांच ऐकत नाही.	चुक	मुलांना सतत धाकात ठेवल्यास त्यांचे भावना व्यक्त करणे/ मत व्यक्त करणे हे कौशल्य रुजणार नाही

कौटुंबिक नाते निर्माण करताना

कुटुंब हे किशोर/ किशोरींना अश्या प्रकारचे वातावरण कसे देऊ शकते.
१. त्यांच्यासोबत मोकळे पणाने आणि प्रामाणिकपणे संवाद साधा.
२. त्यांना योग्य निर्णयक्षमता वाढीस लागण्यासाठी मदत करा.
३. त्यांच्या सोबत काही कामे करून वेळ घालवा.
४. शाळेत त्यांच्या शिक्षकांशी संवाद साधा.

सामायिक निर्णय घेणे

ते काय आहे आणि ते का महत्त्वाचे आहे?

किशोरावस्था हा बालपणापासून प्रौढत्वापर्यंतचा पूल असतो.

किशोरावस्था
बालपण ⟶ प्रौढ

बाळ हे जगण्यासाठी इतरांवर अवलंबून असते. परंतु प्रौढ व्यक्ती इतरांवर अवलंबून न राहता जगण्यास सक्षम आहे. पौगंडावस्थेचे ध्येय म्हणजे जगण्यासाठी इतरांवर अवलंबून असण्यापासून स्वतंत्र होण्याकडे कसे बदलायचे हे शिकणे.
विविध अनुभव एकत्रित करून, किशोरवयीन मुले स्वतंत्रपणे निर्णय घेण्यास शिकतात आणि स्वावलंबी बनण्यास शिकतात. त्यांची काळजी घेणारे म्हणून, अनुभव गोळा करण्याच्या प्रवृत्तीमुळे त्यांची किंवा इतरांची सुरक्षितता धोक्यात येणार नाही याची खात्री करताना त्यांना काही गोष्टी करण्याचे स्वातंत्र्य देण्यामध्ये आम्हाला संतुलन राखावे लागेल.
यामध्ये सामायिक निर्णय घ्यावा. याचा अर्थ असा आहे की किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या निर्णय घेण्यात सक्रियपणे सामील करा, विशेष म्हणजे जर तो त्यांचा जीवनाशी संबधित असेल तर नक्कीच. तसेच त्यांना निर्णयांच्या परिणामांबद्दल मार्गदर्शन करा. आपला निर्णय त्यांच्यावर जबरदस्तीने लादण्याऐवजी त्यांच्यासोबत बसणे, त्यांना वेगवेगळे पर्याय देणे, प्रत्येकाच्या परिणामांची चर्चा करणे आणि मग त्यांचे मत विचारून सर्वसहमतीने निर्णय घेणे. अशाप्रकारे, त्यांना अंतिम निर्णयात सहभागी वाटेल आणि निर्णय हा त्यांना त्यांचा स्वत: चा आहे असे वाटेल. यामुळे त्या निर्णयाचे पालन करणे त्यांच्या साठी सोपे होते.

मुख्य संदेश

किशोरवयीन मुला-मुलींचे कुटुंबामध्ये नाते निर्माण होणे महत्वाचे आहे. ते नाते निर्माण होण्यासाठी संवाद आणि पुरेसा वेळ त्यांना देणे महत्वाचे असते. कुटुंबामध्ये असे नाते निर्माण झाल्यास त्यांना सर्व कुटुंब आपलेसे वाटेल त्यामुळे त्यांच्या मनात असलेली द्विधा मनस्थिती, असे अनेक विचार ते घरात चर्चा करू शकतील.
तसेच असे समाजासोबत नाते निर्माण झाल्यास त्यांचा सामाजिक विकास साध्य व्हायला मदत होईल.

सत्र पाचवे

आत्मविश्वास

सत्राचा उद्देश –जीवनाच्या प्रवाह सुखकर होण्यासाठी स्वत:तील क्षमतेवर विश्वास ठेवण्याबाबत मार्गदर्शन करणे.

कालावधी – १५ मिनिटे

साहित्य – वही, पेन, स्केच पेन

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींचे दोन गट करावे.
- एक गटाला आत्मविश्वास कमी होण्यामागची कारणे तर दुसऱ्या गटाला आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी काय केले पाहिजे याबाबत चार्ट पेपर वर लिहायला सांगणे व सादर करायला लावणे.
- सादर केल्या नंतर दोन्ही चार्ट फळ्याला लावायला सांगणे. व बाउल मध्ये ठेवलेल्या इमोजीचा उपयोग करून चार्ट वर चिटकवायला सांगणे.

आत्मविश्वास कमी होण्यामागची कारणे	आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी काय करावे
उदा. छोट्याछोट्या गोष्टीवर टोकणे, तू करूच शकत नाही, हे करून काही उपयोग नाही, तूला हे जमणार नाही.	उदा. केलेल्या कृतीवर अरे वा! छान अशा शब्दाचा उपयोग करणे

मुख्य संदेश

- छोटी कृती करतांना स्वत: च्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणे महत्वाचे आहे .
- स्वत:वरच्या आत्मविश्वासामुळे कुठलेही काम यशस्वीपणे पार पडण्यास मदत होते.
- आत्मविश्वास निर्माण करण्यास घरातील कुटुंबियांचा/समाजातील मोठ्या मंडळीचा मोठा वाट असतो.
- मुलांमध्ये असलेल्या कलागुणांचे कौतुक हे आत्मविश्वास वाढविण्यास जरूर मदत करतात

सत्र सहावे

खंबीरता

सत्राचा उद्देश – ठामपणा हे कौशल्य घडवण्यास मोठ्यांची भूमिका या बद्दल मार्गदर्शन करणे.
कालावधी – ४५ मिनिटे
साहित्य – २ प्रशिक्षार्थी, फळा, लेखणी

संकल्पना

खंबीरता हे एक कौशल्य आहे आणि किशोरावस्था हे कौशल्य शिकण्यासाठी महत्त्वाचा काळ आहे. मुले या वयातच गोष्टींचा विचार करू लागतात, निर्णय घेऊ लागतात.त्यातूनच मूल्ये, नीती या गोष्टी घडतात. खंबीरता हे गुण आपल्याला आपली नैतिक मूल्ये जपायला शिकवते. आत्मविश्वास, स्वतःबद्दल आणि इतरांबद्दल सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवणे, आपल्या अधिकारांची जाणीव असणे (उदा. योग्य जोडीदार निवडणे), आपल्या तत्त्वांशी/मतांशी ठाम राहण्यास मदत करते. सोबतच खालील गुण असले कि ते व्यक्त करण्यासही सोपे होते. जसे,

१. आपले मत, अनुभव, विश्वास व्यक्त करता येणे.
२. आपल्या स्वतःला चुकीचं न मानता दुसऱ्याला 'नाही' म्हणणे.
३. आपल्याला काही सांगायचे असेल तर ते स्पष्टपणे मांडणे.
४. आपली चिंता, प्राथमिकता लक्षात घेणे आणि त्यानुसार काम करणे

सत्राची पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींमधून २ जणांना बोलवावे. त्यांना प्रसंग लिहिलेली चिठ्ठी द्यावी त्या चिठ्ठीतील प्रसंग दोन सहभागींना भूमिका नाट्य करून दाखवायला सांगावे .
- शेखर (१४ वर्षे) ने साहेबराव (६० वर्षे) ला पुस्तक दिले. साहेबराव ने ते हरवले. शेखर ची इच्छा आहे कि, ते पुस्तक त्यांनी विकत घेऊन द्यावे. साहेबराव ने शेखर सोबत चर्चा करण्याचा निर्णय घेतला.

आक्रमक	ठामपणा
साहेबराव – शेखर, मी तुझ्याकडून जे पुस्तक घेतले होते ते माझ्याकडून हरवले. शेखर – ओह्ह! पुन्हा एकदा शोधा. तुमच्या मित्रांना विचारा त्यांच्याकडे राहिले असेल.	साहेबराव – शेखर, मी तुझ्याकडून जे पुस्तक घेतले होते ते माझ्याकडून हरवले. शेखर – ओह्ह! पुन्हा एकदा शोधा. तुमच्या मित्रांना विचारा. त्यांच्याकडे राहिले असेल.

आक्रमक	ठामपणा
साहेबराव– मी सगळीकडे शोधले. नाही सापडले. मला वाटते सापडणार नाही. शेखर – मला खुप वाईट वाटत आहे पण मला ते तातडीने पाहिजे. माझ्या मोबाइलची बॅटरी कमी होत आहे. मी तुला ते दिले होते पण तुमच्याकडून ते हरवले. साहेबराव– मला वाटते कि, तू पुन्हा विकत घ्यायला पाहिजे. शेखर – पण काका, साहेबराव –सांगितल ना एकदा शेखर – काका, मला माहित आहे तुम्ही तुमच्या परीने पुस्तक शोधण्याचे भरपूर प्रयत्न केलेत. पण त्याबरोबर मी पुस्तक पुन्हा घेणं आणि पुन्हा आई बाबांना खर्च करायला लावणे योग्य वाटत नाही. तुम्ही माझ्याकडून पुन्हा पुस्तक घ्यायची अपेक्षा केली याने मला वाईट वाटलं. मी आई–बाबांना काय सांगू तुम्हाला वाटत नाही का कि, मी तुम्हाला दिले असताना ती जबाबदारी तुमची येईल. तुम्ही याचा विचार करावा आणि मला माझे पुस्तक परत करावे. साहेबराव– मला माझी जबाबदारी शिकवतोस. मोठ्यांचे ऐकलं पाहिजे हे समजत नाही का? (ओरडून) शेखर –(घाबरतो. शांत बसतो. परत जातो.)	साहेबराव– मी सगळीकडे शोधले. नाही सापडले. मला वाटते सापडणार नाही. शेखर – मला खुप वाईट वाटत आहे पण मला ते तातडीने पाहिजे. माझ्या मोबाइलची बॅटरी कमी होत आहे. मी तुला ते दिले होते पण तुमच्याकडून ते हरवल्या गेले. साहेबराव– मला वाटते कि, तू पुन्हा विकत घ्यायला पाहिजे. शेखर – पण काका , साहेबराव –हो बोल ! शेखर – काका, मला माहित आहे तुम्ही तुमच्या परीने पुस्तक शोधण्याचे भरपूर प्रयत्न केलेत. पण त्यांबरोबर मी पुस्तक पुन्हा घेणं आणि पुन्हा आई बाबांना खर्च करायला लावणे योग्य वाटत नाही. तुम्ही माझ्याकडून पुन्हा पुस्तक घ्यायची अपेक्षा केली याने मला वाईट वाटलं. मी आई–बाबांना काय सांगू तुम्हाला वाटत नाही का कि, मी तुम्हाला दिले असताना ती जबाबदारी तुमची येईल. तुम्ही याचा विचार करावा आणि मला माझे पुस्तक परत करावे. साहेबराव– तुझे म्हणणे मला पटतंय शेखर ! माझ जरा चुकलंच.

चर्चेचे मुद्दे

प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न विचारून चर्चा घडवून आणावी.

१. दोन्ही नाटकांमध्ये काय फरक आहे?
पहिल्या भूमिका नाट्यात साहेबरावांची ऐकून घ्यायची तयारी नव्हती. ते शेखर वर ओरडले सुद्धा.
दुसऱ्या भूमिका नाट्यात साहेबरावांनी त्यांचे म्हणणे ऐकून घेतले आणि शेखर चा नकार सकारात्मकरित्या समझून घेतला.

२. वरील नात्यामध्ये शेखर ने आपले म्हणणे कसे पटवून दिले?
उत्तर– शेखर ने हे समजुन सांगितले की त्यानी पुस्तक शोधण्यास जे प्रयत्न केले त्याची त्याला जाणीव आहे. परन्तु एकदा त्यांना वस्तु दिल्यावर ती त्यांची जबाबदारी झाली आणि एकाच वस्तुवर त्यांनी खर्च करणे हा त्याला असलेल्या भुर्दंड आहे हे पटवून दिले.

३. शेखर ने साहेबराव मोठे आहेत म्हणून शांत राहिला असता तर काय झाले असते?
उत्तर– शेखर आपले मत व्यक्त करू शकला नसता.

४. साहेबरावांनी या ठिकाणी शेखर ला ठामपणा हे मूल्ये जोपासायला कशी मदत केली?
उत्तर – त्यांनी मोठे आहेत म्हणून शेखर ला हा अट्टहास धरला नाही. त्याने पटवून दिल्यावर त्यांनी चुक मान्य केली. शेखर ने पुस्तक परत विकत घेण्यास नकार दिला हे पण समजुन घेतले. शेखर आणि साहेबराव यांच्यामधे असे नाते होते की जेणे करून शेखर आपले मत व्यक्त करू शकला.

मुख्य संदेश

- खंबीरता हे एक कौशल्य आहे. यावरून मुलांची निर्णयक्षमता विकसित होते.
- आपल्या भावना समजून त्यानुसार मत व्यक्त करणे, वेळप्रसंगी नाही म्हणणे ही एक कला आहे.
- तर हे कौशल्य जोपासण्यास मदत करतांना इतर मंडळींनी ऐकणे पण तितकेच महत्वाचे आहे.

सत्र सातवे

नविन प्रवाह

सत्राचा उद्देश – नवीन विचार प्रवाह पिढीनुसार तसेच व्यक्तीनुसार येत राहतात हे पटवून देणे.
कालावधी – ३० मिनिटे
साहित्य – फळा, खडू

सत्राची पद्धत

सर्वानी गोलाकार उभे राहावे. त्यातील एक व्यक्ती पुढे येऊन एक लयबद्ध कृती करेल. मग काही वेळाने ती व्यक्ती कृती करत करत दुसऱ्या एका व्यक्तीजवळ जाऊन उभी राहील त्याला मध्ये येण्याचे आवाहन करेल. मग ती दुसरी व्यक्ती तशीच कृती करत करत मध्ये उभी राहील. सर्व जण अनुकरण करतील. मग हळू हळू आधीच्या लयबद्ध कृतीमध्ये स्वतःच्या आवडीनुसार बदल करतील. मग सर्वजण त्यांचे अनुकरण करतील.

चर्चेचे मुद्दे

१.खेळ कसा वाटला?
उत्तर– प्रत्येक वेळी व्यक्ति बदलत गेला आणि त्यानी त्यांची कृति सर्वांना करायला लावली.

२. आपना सर्वानी सर्व कृतींचे अनुकरण केले. यातून तुम्हाला अनेक पिढ्यांच्या मतप्रवाह/ विचार यावर काय वाटते?
उत्तर – नवीन पिढ्यांचे/लोकांचे नवीन विचार असतात. एखादे काम करायची पद्धत ही वेगळी असते. तर नवीन पद्धत अंगीकारणे हे सुरुवातीलाच जड जाते पण नंतर ते सर्वांना अंगीकारणे कठीण नसते. आपल्या कुटुंबात सुद्धा नवीन विचार येत असतात. पिढीनुसार नवीन विचार आणि नवीन पद्धत घरात किंवा समाजात येत असते. तर हा बदल सुखावह ठरू शकतो.

मुख्य संदेश

- नवीन पिढी, नवीन विचार सुद्धा घेऊन येत असते.
- परिस्थिती नुसार घरामध्ये बदल होत असतो आणि तो सुद्धा सुखावह होऊ शकतो.

सत्र आठवे

घराघरातुन शिकतांना

सत्राचा उद्देश – आपल्या आजूबाजूला होणाऱ्या प्रसंगातून आपल्याला कोणकोणत्या जीवन कौशल्यावर लक्ष देण्याची गरज आहे. तसेच आपण हे मुलांना कश्या प्रकारे ते घडवून आणू शकतो त्याची चर्चा करणे.

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – प्रसंग आणि चर्चेचे मुद्दे लिहिलेल्या चिठ्या

सत्र पद्धत

- खालील प्रसंग पोस्ट कार्ड वर लिहावे एक पत्रपेटी मधे सर्व पोस्टकार्ड ठेवावेत.
- सहभागींना ४ ग्रुप मध्ये विभागावे .
- प्रत्यक्ष गटातील एका व्यक्तीला एक पोस्टकार्ड उचलण्यास सांगावे.
- ज्या गटाला जो प्रसंग आला आहे त्या प्रसंगावरून दिलेल्या प्रश्नांवरून चर्चा घडवून आणावी.

प्रसंग १–मानसिक ताण हाताळणे, भावना समजणे

एका गावात गीता नावाची मुलगी राहत होती, तीची ओळख गावात एक हुशार मुलगी म्हणुन होती. यावर्षी ती दहावीला होती. तिने खुप अभ्यास केला. सगळयांना विश्वास होता की गीता उत्तम गुणांनी पास होईल, गावातले व्यक्ती कुतुहलाने तिला बोलत असत की तुला तर ७०% गुण मिळणारच. परंतु जेव्हा तिचा निकाल आला तर तिला धक्काच बसला. तिने स्वतःला एका खोलीत बंद करून घेतले. इतकच नव्हे तर जिव देण्याचा प्रयत्न केला.

चर्चेचे विषय

१. या परिस्थिमध्ये काय झालं असेल कि गीता आत्महत्या करायला प्रवृत्त झाली ?
२. कोणते जीवन कौशल्य द्यायला पाहिजे असे वाटते ?
३. अशा परिस्थितीत तुमची भूमिका काय असेल ?
४. अशी परिस्थिती कुणावर ओढवू नये म्हणून काय प्रयत्न करायला पाहिजे ?

प्रसंग २ – मतभेद / तणाव हाताळणे, भावना व्यक्त करणे

आपला छगन आता १५ वर्षाचा झाला. अभ्यासात हुशार आणि समजुतदार अशी ओळख! घरी आई, वडील, बहीण आणि आजी इतकेच लोक. बाबानी छगन ला गावात होण्याऱ्या कार्यक्रमात जायला सांगितले. छगन ने 'पण बाबा' असं म्हणताच बाबा चिडले आणि म्हणाले जायचं आहे. कार्यक्रमात तू जायलाच पाहिजे. तो कार्यक्रमाला गेलाच नाही. छगन रुसून बसला. वडीलांशी बोलणं बंद केलं.त्याला वडिलांना पटवून द्यायचं होत पण ते त्याला नाही जमलं.

आता सांगा! छगनने बोलणंच बंद केलं त्याचे वडील काही ऐकायला तयार नाही. आजी ने हा प्रसंग तुम्हाला सांगितला आणि तुम्हाला सल्ला विचारला.

चर्चा

१. तुम्ही आजीला कोणता सल्ला द्याल?

२. छगन आपले मत का व्यक्त करू शकत नसेल?

३. छगन ने बोलावं आणि त्याच म्हणणे काय आहे ते सांगावे यासाठी तुम्ही काय करणार?

४. मते जुळली नाहीत तर काय करावे? ज्येष्ठ मंडळी या नात्याने तुम्ही कसा समन्वय घडवून आणाल?

प्रसंग ३ – स्त्री पुरुष समानता

रोशनी घरात अभ्यास करत होती. तिचा गणिताचा पेपर होता. तिला त्याचा खुप अभ्यास करायचा होता. तितक्यात घरात पाहुणे आलेत. आईने रोशनी (१४ वर्षे) ला सांगितलं कि पाहुण्यांना पाणी दे आणि चहा दे. रोशनी ने आईला म्हटले कि तिचा गणिताचा पेपर आहे आणि ती त्याचा अभ्यास करत आहे. आणि तिचा लहान भाऊ (१२ वर्षे) जो खेळत आहे. त्याला पाणी द्यायला सांग.

आईचे सांगितलेले काम ऐकलं नाही म्हणून आजीला राग आला.आजकालच्या मुली ऐकत नाही म्हणून आजीने तुम्हाला मत व्यक्त केलं. कसे सुधारायचं म्हणून तुम्हाला प्रश्न विचारला.

चर्चेचे मुद्दे

१. या प्रश्नाचे उत्तर काय द्याल?

२. आपण लहानपणापासूनच नकळतपणे स्त्री पुरुष भेदभाव करतो का?

३. काही उदाहरणे विचारावी

जसे कपडे धुणे, स्वयंपाक करणे हे काम फक्त मुलींचेच आहे, बाहेर काम करणे, बाहेरचा आर्थिक व्यवहार करणे हे काम पुरुषांचे आहे.

सत्र पहिले

जोड्या जुळवा

किशोर वयीन मुले/मुली यांना जीवन कौशल्ये विकास

खेळाचा उद्देश- किशोरवयीन मुला/ मुलींसाठी त्यांची जीवन कौशल्य वाढवण्यासाठी घरातील इतर कसे मदत करू शकतात याविषयी चर्चा करणे.

खेळात असलेल्या कार्डची माहिती- कार्ड वर एका बाजूने चित्र आहेत आणि एका बाजूने प्रसंग किवा संदेश लिहिलेले आहेत. एका चित्राला पूरक अशी दुसरी जोडी दुस-या कार्ड मध्ये आहे.

खेळ खेळायची पद्धत-

१. सर्व सहभागींना गोलाकार उभे करावे.
२. सर्व कार्ड हे सहभागींना वाटावे.
३. परस्परपूरक अश्या जोड्या शोधावयास लावावे. उदाहरण द्यावे जसे फळी असेल तर सहभागींपैकी कुणातरीजवळ चेंडू असेल.
४. सर्वांनी जोड्या शोधल्यावर असे सर्व जोड्यांनी उभे राहावयास सांगावे.
५. एका कार्ड मध्ये प्रसंग आणि दुस-या कार्ड मध्ये त्याचा परिणाम लिहिलेला आहे.
६. ते ओळखून त्यांना वाचावयास सांगावे.

सर्व सहभागींना लक्ष्यपुर्वक ऐकायला सांगून खालील प्रश्न विचारावे.
आपण कुटुंबामध्ये असे सुरु करू शकतो का? जर कुणी मुलांना कौशल्य वाढीस प्रोत्साहन देणा-या इतर गोष्टी करत असेल तर ते सांगण्याची त्यांना संधी द्यावी.
किशोर वर्गामध्ये त्यांच्या जीवन कौशल्यास जास्त प्रोत्साहन देणारे आणि किशोर वर्गामध्ये त्यांच्या जीवन कौशल्यास कमी प्रोत्साहन देणारे ती परिस्थिती कशी सुधारता येवू शकेल याची चर्चा करावी.

मुख्य संदेश

१. किशोर वयीन मुलांना समजून घेवून त्यांचा जीवन कौशल्य विकास करण्याचे हे योग्य वय आहे.
२. ज्येष्ठ आणि घरातील इतर कुटुंबीय त्यांच्या कौशल्य विकासात महत्वाची भूमिका बजावू शकतात.

यात लाल आणि हिरवे असे दोन रंगाचे कार्ड्स आहेत.

हिरवे म्हणजे जीवन कौशल्यास जास्त प्रोत्साहन देणारे

आणि

लाल म्हणजे किशोर वर्गामध्ये त्यांच्या जीवन कौशल्यास कमी प्रोत्साहनदेणारे असे होय.

परंतु हे सहभागींना नाही सांगितले तरी चालेल. हे प्रेरक व्यक्तीचा गोंधळ कमी करण्यासाठी आहे.

हिरवा (कौशल्यास जास्त प्रोत्साहन देणारे)

माझ्या नातवाने केलेल्या चांगल्या गोष्टीचे कौतुक मी लगेच करतो.

याने नातवाचा आत्मविश्वास वाढतो.

कुटुंबातील कोणत्याही सदस्याने चांगली गोष्ट केल्यावर लगेच कौतुक करतो

कुटुंबियांमध्ये आपुलकी वाढून नाते घट्ट व्हायला मदत होते.

माझी नात शाळेतून आल्यावर तिला दिवस कसा गेला, अशी तिची विचारपूस करतो. तिला कसे वाटत आहे, असे विचारून भावनेला नाव द्यायला प्रोत्साहित करतो.

संवादाने नाते घट्ट होते तसेच किशोर मुले/ मुलींना भावना ओळखणे हे कौशल्य शिकण्यास मदत होते.

माझ्या नातवाला कोणत्या कार्यक्रमाला जायचे असेल तर मी त्याला तिथे जाण्याचा आग्रह करत नाही.

त्यांचा मताचा आदर मला आहे असे दिसून येते. यामुळे घरात त्यांना महत्वाचे स्थान आहे हे त्यांना समजून येते.

माझी नेहमी बोलणारी नात अचानक शाळेतून घरात येवून बोलली नाही किंवा अचानक सर्वांसोबतचा संपर्क कमी केला. तर मी तिला जवळ बोलावून, तिच्याशी बोलून तिला काही झाले का ते विचारतो.

याने आपल्या कुटुंबियांचा आपल्याला आधार आहे, ही भावना वाढीस लागते.

मी माझ्या नातीला बँकेचे काही व्यवहार करत असताना घेवून जातो. बँक कशी काम करते हे तिला समजावून सांगतो.

यामुळे मुला/मुलींच्या मध्ये व्यवहार ज्ञानाची भर पडते.

मी माझ्या नातवाला आवश्यकता असेल तर तिथे 'नाही म्हणणे' किती आवश्यक आहे हे समजावून सांगतो.

योग्य त्या ठिकाणी 'नाही म्हणणे' हे बरोबर आहे ते म्हणण्यात काहीच चुकीचे नाही, ही समज वाढते.

काही गोष्टी आम्ही आमच्या घरात एकत्रितपणे करतो. जसे - कमीत कमी एक वेळ चे जेवण, सोबत व्यायाम करणे.

कुटुंबामध्ये आपुलकीची भावना वाढीस लागते. नात्यांची विण घट्ट बसते.

मी माझ्या १४ वर्षाच्या नातवाने एखादा प्रसंग सांगितला आणि त्याचे उत्तर मागितले तर मी सरळ उत्तर न सांगता त्या प्रसंगाला सामोरे जाण्याचे कोणकोणते पर्याय असू शकतात हे विचारतो . कोणत्या पर्यायाने कोणता परिणाम होईल हे विचारतो आणि नंतर कोणता परिणाम चांगला आहे त्यानुसार निर्णय घ्यायला प्रोत्साहित करतो.

या पद्धतीने किशोर वयीन मुला/ मुलींचे निर्णय घेण्याचे कौशल्य वाढते.

लाल (कौशल्यास कमी प्रोत्साहन देणारे)

माझ्या नातवाने खूप अभ्यास केला आहे. त्याला यावर्षी ९०% मार्क मिळालेच पाहिजे.

अशा अपेक्षाने मुलास दडपण येते आणि अपेक्षा पूर्ण न केल्यास आपण त्या पात्रतेचे नाही असे वाटू लागते.

मी माझ्या नातवाचे सर्व हट्ट पूर्ण करतो. मी माझ्या मुलाला त्रास होवू नये म्हणून गाडी घेवून दिली.

'नाही ऐकणे' कौशल्य शिकण्यास अडथळा जातो. मेहनत करून मिळवण्याची सवय लागत नाही.

माझा मोठा होत असलेला नातू आजकाल ऐकत नाही. त्यांना सतत धाकात ठेवावे लागते.

धाकात ठेवल्याने मुले आपल्या भावना व्यक्त करू शकत नाही. त्यामुळे जेव्हा आवश्यक असते तेव्हापण मुले/मुली बोलत नाही.

बाहेर खेळण्यामुळे अभ्यास होत नाही. त्यामुळे बाहेर खेळू देवू नये.

खेळल्याने शारीरिक विकास होतो तसेच एक गट म्हणून कसे खेळावे, एकाग्रता, निर्णय क्षमता याची कौशल्यबांधणी होते. ते होवू न दिल्याने त्यात अडथळा होतो.

आमच्या नातीला कोणकोणते कपडे घालायचे आणि त्यांचा रंग कसा असावा हे आई बाबा च ठरवतात.

मुलांच्या आवडी निवडी आणि त्यांचे मत विचारात घेतले पाहिजे.

आमच्या घरात सर्व निर्णय मी घेत होतो आता माझा मोठा मुलगाच घेतो. मुले १४ -१५ वर्षाची झाली तरीते लहान आहेत. त्यांना आम्ही विचारत नाही.

यामुळे मुलांना त्यांना घरात महत्व नाही असे वाटते. एक कुटुंब म्हणून भावना वाढीस जायला अडथळा येवू शकतो .

माझ्यासाठी तम्बाखूची पुडी माझा नातूच दुकातून घेवून येतो.

यामुळे आजोबा तंबाखू खातात तर आपणही खाल्ले तर काही चुकीचे नाही अशी भावना वाढीस लागते.

मला मुलांचे मुले जास्त प्रिय आहे, मुलींचे मुले पण आहे ,पण नकळत पणे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष्य होते.

या वागणुकीमुळे मुळे भेदभाव ही संकल्पना वाढीस लागते .

सत्र दुसरे

मी स्वतः वर प्रेम करतोः कारण..?

सत्राचा उद्देश – स्वतःची स्वतःला ओळख करून देऊन स्वतःवर प्रेम करण्यास प्रवृत्त करणे.
(स्वयं–जागरूक जीवन कौशल्य तयार करण्यात मदत करणे.)
कालावधी – ४५ मिनिट
साहित्य – पेपर आणि पेन

सत्र पद्धत

१. प्रशिक्षणार्थींना सर्वात आधी १० –१० च्या गटांमध्ये विभाजित करुन बसायला सांगावे.
२. त्या नंतर प्रत्येकाला एक एक कागद आणि पेन द्यावा आणि कागदावर वरच्या भागात नाव लिहिण्यास सांगावे.
३. त्यानंतर कागदाच्या एक बाजूने प्रत्येकाला स्वतः मधील आवडणाऱ्या १० चांगल्या गोष्टी लिहायला सांगव्यात.
४. नंतर आपला कागद आपल्या डाव्या बाजूच्या व्यक्तीकडे द्यावा आणि त्या व्यक्तीने त्या कागदावर त्या व्यक्तिमधील एक चांगली गोष्ट किंवा गुण लिहावा. त्या नंतर कागद परत आपल्या डाव्या व्यक्ति कडे द्यावा आता तो ही व्यक्ति त्या वर पहिल्या व्यक्ति बद्दल एक चांगली गोष्ट लिहिल, आणि अश्या पद्धतीने कार्य तोपर्यन्त सुरू राहील जोपर्यन्त आपला कागद आपल्या स्वतःजवळ परत येणार नाही.
५. कार्याच्या शेवटी आपल्या प्रत्येका जवळ आपल्यामधील चांगल्या गोष्टींची एक यादी असेल.

जीवनामध्ये आपल्या बरेच चढ– उतार हे येत असतात. त्या जीवनाच्या वाटेवर चालताना बरेच वेळी आपल्याला संकटांना, नैराश्याला वा हतबलतेला सामोरे जावे लागते आणि ह्या वाटेवर आपण स्वतःला दोष द्यायला सुरुवात करतो. ह्या सत्रातून आपल्याला स्वतः मध्ये डोकावून आपल्यात जे चांगले आहेत आणि दुसरे आपले लोक आपल्यावर का प्रेम करतात त्याचे एक चित्र मिळते. ते चित्र आपल्याला जीवंत उभारी आणण्यास नक्कीच मदत करेल.

सत्र तिसरे

जीवनाची नदी

सत्राचा उद्देश – सहभागींना त्यांच्या जीवनावर आणि जीवनातील आव्हानांवर मात करण्याच्या क्षमतेवर विचार करण्यास मदत करणे. (स्वयं–जागरूक जीवन कौशल्य तयार करण्यात मदत करते)
कालावधी – ६० मिनिटे
साहित्य –जमिनीवर चित्र काढत असल्यास: रंगीत रांगोळी, रंगीत खडू, आजूबाजूचे साहित्य जसे की पाने, फुले, दगड, फांद्या इ.

बेंचवर बसून चित्र काढत असल्यास: चार्ट पेपर, पेन्सिल, रंग कांड्या, रंगीत पेन्सिल, गोंद, काड्या, सजावटीचे साहित्य जसे की मणी, रिबन, चमकी इ.

सत्र पद्धत

उपक्रमाचा परिचय: आज आपण नदीच्या रूपात आपले जीवन चित्रित करणार आहोत. तुमच्या आयुष्यातील कोणत्या घटना तुम्हाला महत्त्वाच्या वाटतात त्यांच्याशी संबंधित असलेल्या तुमच्या भावनांचा तुम्ही विचार करू शकता. अगदी लहान असतानापासून आजपर्यंत विचार करा. घटनेचे अनुभव सकारात्मक किंवा नकारात्मक असू शकतात. तुम्हाला तुमचे भविष्य कसे हवे आहे याचा देखील विचार करा आणि तुमचे भविष्य देखील नदीत चित्रित करता येईल. तुमचे भविष्य तुम्हाला हवे तसे बनवण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता याचाही विचार करा.
तुमची जीवन नदी काढण्यासाठी तुम्हाला आवडेल तसे साहित्य वापरा. आपल्या जीवनाची नदी बनविण्याचा कोणताही योग्य किंवा चुकीचा मार्ग नाही. तुम्ही तुमच्या जीवनाचे मालक आहात आणि तुम्हाला पाहिजे त्या पद्धतीने त्याचे चित्रण करण्यास तुम्ही स्वतंत्र आहात.

उदाहरण: जीवनातील चांगल्या वेळा ह्या नदी वरच्या भागात वाहतात (चढत आहे) असे दाखवून तर आव्हानात्मक काळ नदी खालच्या भागात वाहते (उतरत आहे) म्हणून दाखविल्या जाऊ शकते. चांगल्या प्रसंगांना नदीत दाखवण्यासाठी फुले, आणि कठीण काळ दाखवण्यासाठी नदीत खडकांचा उपयोग ही करता येईल. मुलांना नद्या काढताना वृद्धांचे निरीक्षण करण्यास प्रोत्साहित करा. मुले त्यांना साहित्य गोळा करण्यात किंवा काही कलाकृतींमध्ये मदत करू शकतात.

स्पष्टीकरण: प्रत्येकाने त्यांच्या नद्या काढल्यानंतर, त्यांना त्यांच्या नद्या समजावून सांगण्यास प्रोत्साहित करा.

नियम

१. जर कुणाला त्यांच्या जीवनाची नदी समजावून सांगायची नसेल, तर ते ठीक आहे त्यांना बळजबरी करू नये.

२. एका वेळी एकच व्यक्तिने बोलावे. प्रत्येकाला बोलण्यासाठी व्यवस्थित वेळ मिळणे आवश्यक आहे. आपण सर्वांनी एकमेकांचे शांतपणे ऐकण्याचा प्रयत्न करावा.

३. सर्वच भावना ह्या अगदी सहज आणि नैसर्गिक आहेत. प्रत्येकजण स्वतःच्या भावना व्यक्त करण्यास स्वतंत्र आहे आणि आपण सर्वांनी एकमेकांच्या भावनांचा आदर करावा.

चर्चेचे मुद्दे:

१. सर्व नद्या ह्या विशेष आहेत आणि म्हणूनच प्रत्येकजण विशेष आहे, प्रत्येकाचे जीवन हेही विशेष आहे. त्यामुळे ह्याची आपसात तुलना आपण कशी करावी? ह्या नद्यांची एकमेकांशी तुलना करणे निरर्थक आहे.

२. प्रत्येक नदीचे चढ–उतार असतात. आव्हाने ही जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहेत, आणि त्यापासून कुणीही दूर जाऊ शकत नाही.

३. तुमच्या जीवनातील आव्हांनाना सामोरे जाऊन आज तुम्ही इथे कसे आहात याकडे लक्ष द्या. याचाच अर्थ असा की आपल्या सर्वांमध्ये आपल्या समोर येणाऱ्या आव्हानांवर मात करण्याची क्षमता आहे. जीवनाच्या नदीद्वारे, आपण सर्वजण आव्हानांवर मात करण्याची आपली शक्ती आणि क्षमता ओळखू शकतो.

४. जीवनातील आपल्या अनुभवांनी आपल्याला कसे घडविले ह्या वर लक्ष्य द्या. त्यामुळे आपल्या मुलांना निरोगी जीवन जगण्यासाठी आणि आव्हानांना समर्थपणे तोंड देण्यासाठी, सक्षम करण्यासाठी त्यांना चांगले आणि निरोगी अनुभव देण्याचा आपण प्रयत्न करणे महत्त्वाचे आहे.

मुख्य संदेश

आपल्यापैकी प्रत्येकजण विशेष आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकामध्ये आव्हानांवर मात करण्याची क्षमता आहे. आपले जीवन अनुभवच आपल्याला घडवतात.

सत्र चौथे

प्रात्यक्षिक

सत्राचा उद्देश – सुविधा देणाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे
कालावधी – ४५ मिनिटे.
साहित्य – मार्गदर्शिकेची प्रत

सत्र पद्धत

सर्व प्रेरक व्यक्तींचे ४–५ गट तयार करावे. प्रत्येक गटाला दोन विषय द्यावे. प्रत्येक गटास दिलेल्या सत्राचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे ज्यात आता सहभागी प्रेरक व्यक्ती हे प्रेरक व्यक्ती झाल्यावर सत्र कसे घेणार हे (पूर्ण किवा काही भाग)करून दाखवावे.
मुख्य प्रेरक व्यक्तीने प्रात्यक्षिक निरखून बघून प्रात्यक्षिकामध्ये योग्य झालेल्या गोष्टी सांगाव्या आणि अधिक सुधारण्यास वाव असेल तर त्या सूचना विनम्रतेने द्याव्यात.
ते सत्र पद्धत वेगळ्या पद्धतीने करावयाची असल्यास त्याला प्रोत्साहन द्यावे परंतु त्यापद्धतीमध्ये व्यक्तींना सहभागीहोण्यासाठी वाव असावा. अधिक उपक्रम किवा नाविन्यपूर्ण पद्धत असेल ज्यात सहभागी कदाचित अधिक चांगल्या पद्धतीने भाग घेतील अश्या पद्धतीस प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- प्रेरक व्यक्तीने विषयाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- सत्र घेण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने मुख्य सूचना लक्षात घेणे आवश्यक आहे.
- नवीन पद्धत असल्यास ती सर्वसमावेशक असावी.
- सत्र सुरु करण्यापूर्वी आधी थोडेसे पद्धतीबद्दल वाचून आल्यास प्रेरक व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासाने सत्र घेवू शकेल.

सत्र पाचवे

सूक्ष्म नियोजन

सत्राचा उद्देश – सेक्टर पातळीवरील प्रशिक्षणाची योजना करणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – कागद आणि रंगीत पेन

सत्र पद्धत

- सर्व प्रेरक व्यक्तींचे आपापल्या गावनिहाय, कार्यक्षेत्र निहाय गट करावे
- प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थी सोबत पुढील मुद्याच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तींकडून कडून आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थी चे तीन गट करून त्यांच्याकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन

तारीख ------------ ठिकाण ------------

प्रशिक्षकांनी सेक्टर वर घ्यायच्या प्रशिक्षणाचा कृती आराखडा नमुना–१

सत्राचे नाव	पद्धत	वेळ	सत्र घेणारे व्यक्ती १	सत्र घेणारे व्यक्ती २

सूक्ष्म नियोजन २– सहयोगी गटासाठी

माझे गाव माझी जबाबदारी

सत्राचा उद्देश –आजच्या दिवस भराच्या सत्रामधून माहिती गावातील इतर गटाला माहिती पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करणे .

साहित्य – ड्रॉइंग शीट आणि स्केच पेन

सत्र पद्धत

गट चर्चा

सहभागींचे गावानुसार/ भागानुसार गट करावे. प्रत्येकाला ड्रॉइंग शीट आणि पेन द्यावे. आजच्या शिबिरांमध्ये आपण कोणकोणत्या मुद्द्यांवर चर्चा केली. त्यातल्या कोणत्या गोष्टींची चर्चा तुम्ही ताबडतोब गेल्यावर सुरु कराल (वैयक्तिक आणि प्रशिक्षकांचा गट म्हणून?) मुद्द्यांची चर्चा/कृती कार्यक्रम कशाप्रकारे घडवून आणाल?

प्रभागात आजच्या चर्चेचे विषय कसे मांडाल.

कौटुंबिक स्तरावर **वैयक्तिक स्तरावर** **गावपातळीवर गटाने**

यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत?

उदा. – सर्वच

सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा कृती आराखडा

कृती आराखडा नमुना २

	माहिती / उपक्रम	किती घरी/ मोहल्ला	कश्याप्रकारे

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)

गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्ती आणि सहयोगी ने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या किशोर/ किशोरींना पोहोचविण्याचा प्रयत्न करावा. तसा आराखडा बनविण्यासाठी प्रेरक व्यक्तीने सहभागींना प्रोत्साहित करावे.

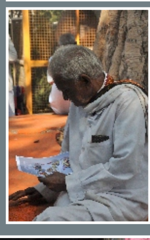
किशोरवयीन मुले / मुली यांना मार्गदर्शन करण्याचा कृती आराखडा

- घरातील आणि आपल्या वस्तीतील किशोर/ किशोरीं च्या कौशल्य विकासासाठी आपण कोणते प्रयत्न कराल.
- आपले कोणते कौशल्य तुम्ही पुढील पिढीला द्याल आणि कसे ? कधी सुरु कराल ?

कृती आराखडा नमुना ३

कौशल्य	कश्याप्रकारे द्याल

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)



This manual was initially developed under the Sahjeevan project supported by the World Health Organization (WHO). The manuals are pre tested, validated and will be used in the ELITE project supported by ICMR.