६ भाग दुसरा

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवन चैतन्य नात्याचे : सहजीवन मेळावा

प्रस्तावना

गेल्या मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यांतील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव वृद्ध लोकांकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शवते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार ज्येष्ठ वयात जास्त असते त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. त्याकरिता जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढीने त्यामध्ये पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

बालकाच्या जीवनातील सुरुवातीचा काळ त्यांच्या शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासाच्या दृष्टीने अतिशय महत्वाचा असतो. आई –वडीलाच्या, आजी– आजोबाच्या आणि घरातील इतर मंडळीच्या सहवासातून, प्रेमातून आणि प्रोत्साहनातून बालकाचा विकास घडून येतो. वेळेअभावी पालक आपल्या बालकाला पाहिजे तेवढा वेळ देवू शकत नसेल तर वयोवृद्ध लोक नक्कीच त्याची कमतरता अधिक सक्षम तेने भरून काढू शकेल. वयस्कर मंडळीं स्वतःचे कुटुंब स्तरावर बालसंगोपनामधे सहभागी होवू शकतात तसेच ते शेजारील (इतर) कुटुंब स्तरातील बालसंगोपनास मदत करू शकतात. अश्याप्रकारे त्यांचा सहभाग हा दुरावत जाणाऱ्या संबधाना पण कमी करणारा ठरेल.

श्रेय निर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि जागतिक आरोग्य संघटना 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 आयुर्विज्ञान 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 विभागाअंतर्गत 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. मनश्री भुयार
डॉ. बादल भांडारकर

मुद्रितशोधन

डॉ. हाशम शेख (अध्यक्ष आधारवड)
श्री अतुल कातरकर
श्री दिनेश धारपुरे
डॉ लोकेश तमगिरे

प्रशिक्षण समिती सदस्य आणि सल्लागार

श्री. प्रवीण भुसारी
श्री. सुरेंद्र बेलुरकर
श्रीमती 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.रवींद्र लंके
डॉ.हर्षल साठे
डॉ.चेतना मलिये
डॉ.सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री दिनेश गुडधे

अनुक्रमणिका

मेळाव्याचा उद्देश	५
मेळाव्याची पूर्वतयारी	५
पूर्वतयारीच्या पायऱ्या	७
१. चर्चा – गावकऱ्यांची सहमती आणि सहभाग	६
२. मेळाव्याचे स्थळ	६
३. मेळावा दिवस आणि वेळ	६
४. निमंत्रित व्यक्तींची सूची	६
५. मेळाव्याची जाहिरात	७
६. मेळाव्यासाठी लागणारे साहित्य सूची	८
७. अपेक्षित कृती उपक्रम आणि पूर्वतयारी	९
मेळाव्यातील अपेक्षित कृती उपक्रम	१०
कृती १– सहजीवनाचे झाड	१०
कृती २– प्रतिसादात्मक आहार	१०
कृती ३– संवेदनशील पालकत्व	१०
कृती ४– सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण	११
कृती ५– बालसंगोपनाची सापशिडी	११
कृती ६– दोरीच्या खेळातून बौद्धिक विकास	१२
कृती ७– आरश्यातील हावभाव	१३
कृती ८– किशोर/किशोरिंची कौशल्य बांधणी– जोड्या लावा	१३
कृती ९– व्यायामाची संगीत खुर्ची	१६
कृती १० – सकस सुपाच्य आहार	१६
कृती १० – कोडे	१६
कृती ११– स्मृतीभ्रंश खेळ	१७
कृती १३ – व्यसनाचा विळखा	१७
कृती १४– नियमित तपासणी आणि बी. एम. आय.	१७

सहजीवन मेळावा

मेळाव्याचा उद्देश

प्रकल्पातील संदेश जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवणे विशेषत:

१. बालसंगोपन
२. किशोर किशोरींचा कौशल्य विकास
३. आरोग्य दायी सवयी
४. दोन पिढ्यांतील नाते अधिक घट्ट करणे

यापद्धतीने आंतरपिढ्या एकत्रीकरणासाठी व्यासपीठ पुरवणे

संकल्पना

ढोबळमानाने जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत प्रकल्पातील संदेश पोहोचवणे हा उद्देश असला तरी जास्तीत जास्त संखेने ज्येष्ठ नागरिकांना आपले कौशल्य किवा पुढील पिढीसाठी खेळ यासंबधी प्रदर्शनीन प्रोत्साहन दिल्यामुळे अंतर पिढीतील संवादाला वाव मिळेल. तथापि या प्रकारचे मेळाव्यात किशोर वायील मुला मुलींना देखील आपले कौशल्य दाखवण्याची संधी मिळेल तसेच आजी आजोबांसाठी खेळ किंवा कृती कार्यक्रम आयोजित करण्यास प्रोत्साहन दिल्यामुळे कौशल्य विकासासाठी देखील हे व्यासपीठ मिळेल. त्याचप्रमाणे संदेश हे खेळीमेळीच्या वातावरणात सर्वांना सोयीस्कर अश्या वेळेत असल्यामुळे संदेश अधिक प्रभावी पद्धतीने पोहोचतील.

मेळाव्याची पूर्वतयारी

मेळाव्याची पूर्वतयारी एक महिना पूर्वीपासूनच करायला सुरुवात करावी. कारण यात गावातील सर्वांचा सहभाग असणे महत्वाचे असते.

सहयोगी गटासोबत आत्तापर्यंतचे सर्व कार्यशिबीर झालेले असल्यास मेळावा घेणे सोपे जाते.

पूर्वतयारीच्या पायऱ्या

१. चर्चा
२. मेळाव्याचे स्थळ
३. मेळावा दिवस आणि वेळ
४. निमंत्रित व्यक्तींची सूची
५. मेळाव्याची जाहिरात
६. मेळाव्यासाठी आवश्यक साहित्य
७. अपेक्षित कृती उपक्रम आणि पूर्वतयारीचा नमुना

१. चर्चा – गावकऱ्यांची सहमती आणि सहभाग

मेळाव्यास गावकऱ्यांचा सहभाग आवश्यक असतो त्यामुळे गावातील सर्व गटांसोबत चर्चा होणे आवश्यक आहे.

सहजीवन उपक्रमा सोबत जुळलेले गट

१. सहजीवन समन्वय समिती
२. प्रमुख प्रशिक्षक आणि प्रशिक्षक
३. सहयोगी समिती

गावातील इतर गट

१. सरपंच आणि ग्रामपंचायत
२. ग्रामसभा
३. स्त्री पुरुषांचे बचत गट
४. किशोरी पंचायत किंवा किशोर मुला मुलींचा गट
५. भजन मंडळ
६. शेतकरी गट
७. गणेश उत्सव मंडळ
८. इतर

२. मेळाव्याचे स्थळ

- गावाजवळ असावे.
- शाळेचे पटांगण, ग्रामपंचायत चे मैदान
- अश्या ठिकाणी मेळावा घ्यावा ज्या ठिकाणी गावातील सर्व जाती धर्मांचे/व्यवसायाचे लोक सहज येऊ शकतील.
- मेळावा हा विशेषत: ज्येष्ठ नागरीकांच्या पुढाकार होत असल्याने प्रत्येक स्टॉल वर किमान एक खुर्ची असावी.

३. मेळावा दिवस आणि वेळ

सहजीवन समिती आणि प्रशिक्षक यांनी तारीख आणि वेळ ठरवावी.

४. निमंत्रित व्यक्तींची सूची

मेळाव्यासाठी विशेष निमंत्रित व्यक्तींची सूची तयार करावी. त्यात सर्व ज्येष्ठ नागरिक किशोर/किशोरी प्रौढ, लहान मुलांचे पालक, ०–३ वर्षापर्यंत बालक आणि त्यांचे पालक यांचा समावेश असावा. याच बरोबर सरपंच, उपसरपंच, गावातील सर्व बचतगट, भजनी मंडळ, ग्रामसभा सदस्य, ग्रामपंचायत सदस्य, आणि इतर सन्माननीय व्यक्ती इत्यादी.

५. मेळाव्याची जाहिरात

मेळाव्याचा दिवस आणि वेळ हे गावातील सर्वांना कळविणे अत्यंत आवश्यक असते. मेळावा या प्रकाराला वेळ आणि मेहनत याची गुंतवणूक आपण करत असतो कारण याद्वारे आपण जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचणार असतो. त्यामुळे मेळाव्यात सर्व गावकरी आले पाहिजे; यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. त्याची पहिली पायरी म्हणजे मेळाव्याचे संदेश सर्व लोकांपर्यंत पोहचवणे हे खालील प्रकारे करता येऊ शकेल.

१. गावात दवंडी पिटवून

२. लाउडस्पीकर द्वारे गावात घोषणा करून

३. मौखिक संदेश देऊन यासाठी आशा, अंगणवाडी सेविका, प्रशिक्षक, सहयोगी गट आणि सहजीवन समन्वय समिती यांची मदत घेता येईल.

देखावा आणि प्रदर्शनीपेक्षा कृतींवर भर

मेळाव्यात देखावा किंवा प्रदर्शनी पेक्षा कृती कार्यक्रमांवर भर द्यावा हे मेळाव्याचे वैशिष्ट्य असेल. त्याचप्रमाणे मेळाव्यामध्ये स्थानिक उपलब्धता, कमीत कमी परंतु अधिक प्रभावी अशा संसाधनांचा वापर करावा. जेणे करून पुढील मेळावे गावकऱ्यांच्या पुढाकाराने देखील असे मेळावे सहज शक्य होईल. जसे– मेळाव्यामधील सजावट किंवा आकर्षण वाढवण्यासाठी गावातील शाळेत किंवा गावात चित्रकला स्पर्धा घेऊन त्यांच्या चित्रांची प्रदर्शनी भरवणे यातुन त्यांच्या कल्पकतेला प्रोत्साहन सुद्धा मिळते.

६. मेळाव्यासाठी लागणारे साहित्य सूची

तयारी साठी साहित्य आणि व्यवस्था झाल्यास त्यापुढे ✓ अशी खूण करावी

	साहित्य	मेळाव्याच्या साहित्या मध्ये घेतले असल्यास ✓ अशी खूण करावी
१	स्टिकी नोट्स	
२	टिकली पैकेट	
३	चेंडू	
४	सेंचूरी पेपर	
५	गोंद	
६	दोरी बिंडाळे	
७	माईक/साऊंड	
८	रंगकांड्या पैकेट	
९	व्यायाम चित्रे	
१०	स्केच पेन/मार्कर	
११	कैची	
१२	मोठे चिमटे	
१३	आरसा	
१४	प्रतिसादात्मक आहार चित्र	
१५	संवेदनशील पालकत्व चित्र	
१६	सहजीवन झाडाचे चित्र	
१७	जोड्या लावा काड्‌र्स	
१८	खुर्च्या (संगीत खुर्चीस ९ आणि प्रत्येक स्टॉल वर १ - १)	
१९	मध्ये मुलांना चित्र काढण्यास जागा तिथे चटई	
२०	मेळावा संध्याकाळी असल्यास पुरेसा उजेड येईल अशा लाईट्स ची व्यवस्था	
	सहजीवन संबधित बॅनर्स	
१	बी. एम. आय. चार्ट	
२	प्रतिसादात्मक आहार	
३	संवेदनशील पालकत्व	
४	सहजीवनाचे ४ पोस्टर्स	

७. अपेक्षित कृती उपक्रम आणि पूर्वतयारी
अपेक्षित कृती उपक्रम आणि पूर्वतयारीचा नमुना

	स्टॉल	स्टॉल वर कोण उभे असणार	त्यांना या स्टॉल वर कोणता संदेश द्यावा याविषयी माहिती आहे
१.	सहजीवनाचे झाड		
२.	प्रतिसादात्मक आहार		
३.	संवेदनशील पालकत्व		
४.	सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण		
५.	बालसंगोपनाची सापशिडी		
६.	दोरीचा खेळ		
७.	आरश्यातील हावभाव		
८.	किशोर/किशोरिंचे कौशल्य बांधणी – जोड्या लावा		
९.	व्यायामाची संगीत खुर्ची		
१०.	सकस सुपाच्य आहार		
११.	बीपी/वजन/साखरेचे प्रमाण मोजणे/बी. एम. आय. चार्ट		
१२.	स्मृती भ्रंश खेळ		
१३.	कोडे		
१४.	माझ्या आजीला किंवा आजोबांना आवडणाऱ्या कोणत्याही ५ गोष्टी		
१५.	आजी आजोबांचे खेळ		
१६.	चित्रकला		
१७.	कागदांची खेळणी बनवणे		

(वरील सूचीतील कमीत कमी अपेक्षित स्टॉल हे ठळक अक्षरात दाखवलेले आहेत. मेळाव्यामध्ये माहितीच्या दर्जेकडेसुद्धा विशेष लक्ष देण्यात यावे)

मेळाव्यातील अपेक्षित कृती उपक्रम

कृती १– सहजीवनाचे झाड

ज्येष्ठ व्यक्ती आणि प्रौढांसाठी– पुढच्या पिढीला तुमच्या कोणत्या गोष्टी/ कौशल्य द्यावेसे वाटते.
मुलांना – तुम्हाला आजी आजोबांकडून काय शिकावेसे वाटते ?

वरील प्रश्नाचे उत्तर एका शब्दात लिहून ते पान झाडाला चिटकवावे.
संदेश– दोन पिढ्यांमधील एकमेकांच्या गरजा ओळखून त्यावर सकारात्मक कृती केल्याने अनेक पिढ्यांचे सहजीवन घडून येते.

कृती २– प्रतिसादात्मक आहार

एका चार्ट पेपर वर 'आ' करून असलेला मुलगा काढावा आणि एक चेंडू सहभागींना घास म्हणून द्यावा. तो घास त्यांना त्या मुलाला भरविण्यास सांगावा.

संदेश– बाळाकडे निरखून बघा. त्याने 'आ' केलेला आहे. म्हणजेच त्याला भूक लागलेली आहे. बाळास घास देताना आपल्याला जसे जवळ जावे लागते, तसेच बालकाची भुकेची लक्षणे ओळखून बालकास जेवण द्यावे. तसेच भूक संपल्याची लक्षणे ओळखून जेवण देणे थांबवावे. जबरदस्तीने किवा तोंडात कोंबू नये. तसेच बालक जर स्वत: हाताने खात असेल तर त्यास प्रोत्साहन द्यावे.

कृती ३– संवेदनशील पालकत्व

भिंतीवर एका चार्ट पेपर वर एका टिकली न लावलेल्या स्त्री चे चित्र लावावे टिकल्या, आणि रुमालाने सहभागींचे डोळे झाकून त्यांना योग्य जागी टिकली लावण्यास प्रोत्साहन द्यावे.
संदेश– ज्या प्रमाणे डोळे झाकून आपण योग्य त्या ठिकाणी टिकली लावू शकत नाही तसेच डोळे बंद करून पालकत्व सुद्धा

निभावता येत नाही. बालकाच्या गरजा ओळखून त्याला योग्य प्रतिसाद देणे संवेदनशील पालकत्व आहे.

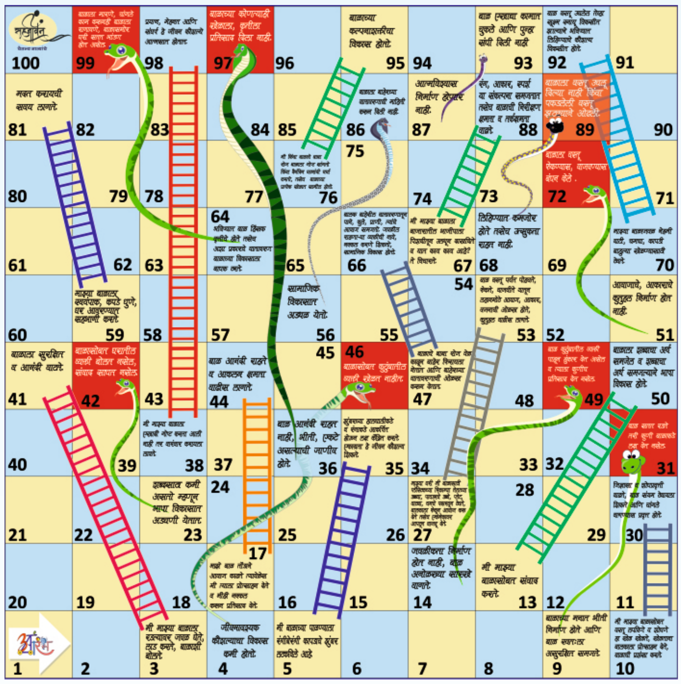
कृती ४– सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण

प्रत्येकाला असलेल्या चित्रांपैकी एक चित्र निवडायला सांगावे. ते चित्र बालकास सुरक्षित वातावरण देते कि असुरक्षित भावना उत्पन्न करते ते ओळखून त्या भागात लावण्यास सांगावे.

संदेश – भौतिक तसेच कौटुंबिक सुरक्षा बालकासाठी महत्वाची आहे. कौटुंबिक/ भावनिक असुरक्षिततेमुळे बालकास भिती आणि त्यामुळे आत्मविश्वास कमी होवू शकतो. हिंसक प्रवृत्ती पण वाढू शकते.

कृती ५– बालसंगोपनाची सापशिडी

४–५ जण एकाच वेळी खेळू शकतात. बाकी सहभागी येतील तेव्हा त्यांना ते बघण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. प्रेरक व्यक्तीने हा खेळ समजावून सांगावा. ४ सहभागींनी खेळ खेळण्यास यावे.



आधी गोटी खेळावी जो क्रमांक आला त्या क्रमांकावर जावून उभे राहावे. शिडी च्या पायथ्याशी असेल तर त्या चौकोनामध्ये जे लिहिलेले आहे ते वाचावे शिडी चढून वर गेल्यावर त्या चौकोनामधील वाचावे. म्हणजे बाळास काय केल्यास ते सकारात्मक घडते ते शिडीच्या पायथ्याशी आणि त्याचा सकारात्मक परिणाम शिडी चढून वर गेल्यास लिहिलेला आहे.

सापाच्या मुखाशी गेल्यास त्या चौकोनातील मजकूर वाचावा आणि शेपटीपर्यंत जावून त्या चौकोनातील मजकूर वाचवा. म्हणजे सापाच्या मुखाशी बाळास काय केल्यास ते नकारात्मक घडते आणि शेपटीवर परिणाम लिहिलेला आहे.

कृती ६– दोरीच्या खेळातून बौद्धिक विकास

कृती क्र. १ – दाट जाळे

प्रथम प्रशिक्षणार्थींना गोलात उभे करा व त्यातील एका जवळ दोरीचा बिंडाळा द्या. त्यानंतर दोरीचे एक टोक स्वत:जवळ पकडायला लावून बींडाळा दुसऱ्याकडे फेकायला सांगा. कुठल्याही सूचना न देता प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा. बींडाळा खाली पडल्यास न रागावता प्रेमाने समजावून सांगा, खेळ झाल्यानंतर सर्वांना हातातील दोरी खाली ठेवायला सांगा

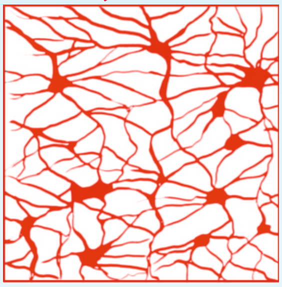
कृती क्र. २ – विरळ जाळे

प्रशिक्षणार्थींना परत गोल करायला सांगा. दोरीचा दुसरा बींडाळा त्यांना खेळण्यास द्या व त्यांना खेळाचे नियम सांगा. जसे बींडाळा खाली पडला तर प्रशिक्षणार्थी खेळातून बाद होईल, बरोबर बींडाळा 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

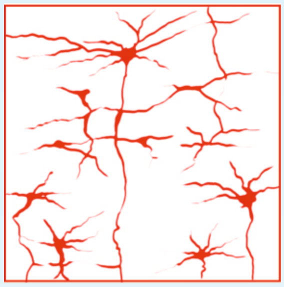
बालविकासाबाबत स्पष्टीकरण (आलेखाच्या सहाय्याने)

- एका आकृतीत जाळे दाट तर दुसऱ्या आकृतीत विरळ दिसत आहे.
- बालकाच्या मेंदूला चालना मिळतील अशा कृती केल्याने, संवाद व खेळाच्या कृती केल्याने, प्रोत्साहन दिल्याने, संधी उपलब्ध करून दिल्याने, बालकाच्या मेंदूचे जाळे दाट होते.
- याच्याविपरीत मेंदूला चालना न मिळणे, खेळ व संवादाचा अभाव असणे, रागावणे किंवा मारणे, भीती दाखविणे इत्यादी वागणुकीमुळे मेंदूचे जाळे विरळ होते.

दाट जाळे



विरळ जाळे



- वयाच्या दोन वर्षापर्यंत मेंदूचे जाळे दाट होण्याचा दर हा सर्वात जास्त असतो. या चित्रात आपल्याला असे दिसते की, दोन वर्षाच्या बालकाचे मेंदूचे जाळे आणि मोठ्या माणसाचे मेंदूचे जाळे यात फार कमी फरक दिसून येतो. त्यामुळे सुरुवातीचे दोन वर्ष अतिशय महत्वाचे असतात.

कृती ७– आरश्यातील हावभाव

बाळाला आरशासमोर उभे करा. स्वतःचेच प्रतिबिंब आरशात पाहून बाळाच्या मनात अनेक वेगवेगळ्या भावना उमटू लागतात. आरशामध्ये दिसणारे बाळ आपल्यासारखेच खेळते याचे त्यांना कुतूहल, भीती, आनंद, प्रेम, आश्चर्य वाटते. बाळ आरशातील प्रतिबिंबाकडे पाहून बोलू शकते, स्पर्श करू शकते, चेहऱ्यावर वेगवेगळे हावभाव आणू शकते. या कृतीने बाळाला खूप मज्जा येते. तसेच बाळाचा भावनिक विकास होण्यास मदत होते

कृती ८– किशोर/ किशोरिंची कौशल्य बांधणी – जोड्या लावा

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

खेळात असलेल्या काड्र्स ची माहिती– कार्ड वर एका बाजूने चित्र आहेत आणि एका बाजूने प्रसंग किवा संदेश लिहिलेले आहेत. एका चित्राला पूरक अशी दुसरी जोडी दुसऱ्या कार्ड मध्ये आहे.

खेळ खेळायची पद्धत–

सर्व सहभागींना लक्षपुर्वक ऐकायला सांगून खालील प्रश्न विचारावे.

आपण कुटुंबामध्ये असे सुरु करू शकतो का? जर कुणी मुलांना कौशल्य वाढीस प्रोत्साहन देणाऱ्या 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.

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/ मुली 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/मुलीच्या 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 घायला 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 तंम्बखूची पुडी माझा नातूच दुकानातून 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 दुर्लक्ष होते.

या वागणुकीमुळे मुले भेदभाव ही संकल्पना वाढीस लागते .

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 काड्‌र्स 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.

कृती ९. व्यायामाची संगीत खुर्ची

- ९ रोग खालीलप्रमाणे आहेत, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा, कर्करोग, पक्षाघात, नैराश्य, सांधेदुखी, रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी जमा होणे, स्मृतिभ्रंश.
- जास्तीत जास्त दहा सहभागींना खेळामध्ये सहभागी होण्यास सांगा.
- ते प्रत्येक खुर्चीवर लिहिलेले शारीरिक हालचालींची नावे वाचण्यास सक्षम आहेत का याची पुष्टी करा.
- संगीत चालू असताना सहभागींना खुर्च्यांभोवती फिरण्यास सांगा.
- त्यांना सांगा की संगीत बंद झाल्यावर त्यांनी एका खुर्चीवर बसावे आणि खुर्चीवरील कार्डबोर्डच्या तुकड्यावर लिहिलेली शारीरिक हालचाल करावी. त्यांना सूचना द्या की ज्या

सहभागीला बसण्यासाठी खुर्ची मिळणार नाही त्याला एका असंसर्गजन्य रोगाचे नाव असलेली चिट दिली जाईल.

- त्यांना कळवा की ज्या सहभागीला रोगाची चिट मिळाली आहे तो संगीत थांबल्यावर जे खुर्चीवर बसू शकत नाहीत, त्यांना पकडण्याची वाट पाहत आहे.
- संगीत चालू करा आणि ते १० ते ४५ सेकंद चालू द्या. १० ते ३० सेकंदानंतर संगीत थांबवा बसण्यासाठी खुर्ची नसलेल्या सहभागीकडे लक्ष द्या.
- ज्या सहभागीला बसण्यासाठी खुर्ची सापडली नाही त्यांना एका असंसर्गजन्य रोगाची नावे असलेली चिट द्या आणि त्याला त्यावर लिहिलेला रोग वाचण्यास सांगा
- ज्यांना खेळाच्या पुढील फेरीत बसण्यासाठी खुर्ची सापडत नाही त्यांना पकडण्यास सांगा तसेच अशा व्यक्तीला आणखी एक दुसरा रोगाची चिट सोपवा .
- जे यशस्वीरित्या खुर्चीवर बसले आहेत त्यांना कार्डबोर्डच्या तुकड्यावर लिहिलेली शारीरिक हालचाल करण्यास सांगा
- खेळाच्या प्रत्येक फेरीसाठी एक खुर्ची कमी करा.
- उदा.– पहिल्या फेरीसाठी, १० सहभागी आणि ९ खुर्च्या असतील. दुसऱ्या फेरीसाठी, ९ सहभागी आणि ८ खुर्च्या आणि असेच:
  - दोन सहभागी आणि एक खुर्ची शिल्लक होईपर्यंत खेळ सुरू ठेवा.
  - शेवटी जिंकणाऱ्या सहभागीला 'सर्वात सक्रिय व्यक्ती' म्हणून पुरस्कार द्या.

टीप– या खेळाचा उद्देश व्यायामाचे महत्व आणि व्यायामाचे प्रकार सांगणे हा आहे

वृद्धापकाळात शरीराचा समतोल साधणारे, स्नायू बळकट करणारे तसेच शरीराची क्षमता वाढवणारे सर्वच व्यायामाचा समावेश करावा.

याव्यतिरिक्त– पाठदुखी, कमर दुखी आणि गुडघेदुखी यावरचे पोस्टर संगीत खुर्चीसाठी जी जागा निश्चित केली आहे त्या ठिकाणी लावावे.

कृती १० – सकस सुपाच्य आहार

पद्धत १– गावामध्ये पौष्टिक आहाराची स्पर्धा घेता येईल. सर्वांना एक सकस आहाराचे ताट (जे घरातील सर्व खाऊ शकतात आणि जे पदार्थ सहज उपलब्ध आहे) त्यांना मेळाव्याच्या दिवशी ते सजवायला लावावे.

पद्धत २– सत्रामध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे एखादे ताट पदार्थ, रानभाज्या, गावात सहज उपलब्ध अशी फळे

पद्धत ३– पोटली खेळ

कृती ११ – कोडे

हे खेळ नात/ नातू आणि आजी आजोबा हे मिळून खेळावे.

कृती १२– स्मृतीभ्रंश खेळ

वयानुसार जसे शरीर तसेच मेंदूच्या/मनाच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक असते. जसे शरीराच्या आजाराचे प्रतिबंध, लक्षणे तसेच उपाय यांची आपण चर्चा करतो तसेच मेंदू तसेच मनाचे आरोग्य चांगले राहावे म्हणून करावयाच्या कृती, मनाचे/मेंदूचे आजार त्याची लक्षणे, प्रतिबंध यावरही चर्चा करणे गरजेचे आहे. तर हे सत्र आपण मेंदूला चालना देणारे सत्र म्हणून याचा समावेश केला आहे.

संदेश

१. मेंदूला चालना देणारे खेळ खेळल्यास बुद्धीचे आरोग्य चांगले राहते.

२. विसरभोळेपणा आजाराच्या सुरुवातीच्या काळात जर बुद्धीला चालना घेणारे खेळ, कोडे सोडवणे असे बुद्धीचे व्यायाम केलेत तर आजाराची गती कमी केल्या जावू शकते.

विसरभोळेपणा हा आजाराची लक्षणे असलेला जर रुग्ण असेल तर त्याला आधाराची गरज असते.

कृती १३

१. बीपी /वजन/साखरेचे प्रमाण मोजणे

२. बी एम आय चार्ट

कृती १४ – व्यसनाचा विळखा

एक शरीराचा आकार काढलेले फ्लेक्स जमिनीवर ठेवावे. येणाऱ्या व्यक्तीला दारूमुळे किंवा तंबाखूमुळे शरीराच्या कोणत्या भागावर कोणता परिणाम होतो ते विचारावे. आजूबाजूच्या परिसरात उपलब्ध वस्तूंचा जसे पाने फुले यांचा वापर करून सांकेतिक रित्या एका भागावर ठेवून त्यांना शरीराच्या कोणत्या भागात काय परिणाम होतो ते सांगायला प्रोत्साहन द्यावे.

कृती १५– नियमित तपासणी आणि बी एम आय

मेळाव्यामध्ये बीपी आणि साखर तपासणी साठी स्टॉल ठेवू शकतात. त्यासोबत नियमित तपासणीचा सल्ला द्यावा. त्याचप्रमाणे वजन तपासून

बी एम आय चार्ट वरून वजन कोणत्या श्रेणीमध्ये येते ते तपासून आहार बदलण्याचा सल्ला द्यावा.

इतर

१. दोरीचा खेळ

२. चित्रकला

३. कागदांची खेळणी बनवणे

४. माझ्या आजीला किंवा आजोबांना आवडणाऱ्या कोणत्याही ५ गोष्टी

५. आजी आजोबांचे खेळ – किशोर/किशोरींना काही खेळ घेण्यास प्रोत्साहित करावे. किंवा आजी आजोबा जरी पूर्वी खेळत असलेले खेळ जे आजकाल लोप पावत चालले आहेत ते घ्यावेत.

६. याव्यतिरिक्त – मेळाव्यात इतर कुणालाही स्टॉल लावायचे असतील जसे खायचे पदार्थ, खेळ, आरोग्य शेती इत्यादी जे गावाच्या विकासास मदत करेल तर त्यास प्रोत्साहन द्यावे.

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.